홀로스 공동체
의식확장과 힐링, 새로운 사회의 연구 및 발전을 통한 물질과 의식의 통합

• 발행 월인 • 편집 허유, 초현, 쎄이, 선호, 연우
• 주소 경상남도 함양군 서하면 황산길 53-74
• 전화 02-747-2261 • 이메일 cpo@herenow.co.kr

오인회 소식

2020년 6월 (제105호)

홀로스 공동체 후원 현황

● **홀로스 운영 후원 내역**

○ **일반후원**

6월 2일 박영래 2만원 / 6월 9일 류창형 1만원 / 6월 10일 선호 1만원 / 6월 10일 지원 100만원 / 6월 22일 여행 1만원 / 6월 27일 장경옥 2만원

● **공동체학교 후원 내역**

○ 일반후원 (기보 100만원, 연주 60만원, 바람 300만원, 지원 100만원, 자명 230만원, 노래 100만원)

○ 월정기후원 (매월 20만원 / 별칭 뒤에 숫자는 월 후원 횟수입니다)

• 일반 (고을43, 원님42, 여몽36, 무유25, 쎄이25, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)

• 기타 (가온40, 구당42, 자헌24, 오경아1)

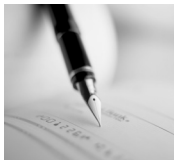
〈공동체학교 후원계좌〉 우리은행 1002-135-404042 이원규. 문의 02-747-2261

● **번뇌즉보리 총서 후원 안내**

〈번뇌즉보리 총서 후원계좌〉 농협 351-0680-1315-13 이원규. 문의 02-747-2261

대승기신론이 모두 출간되고 이제 진심직설을 준비중에 있습니다.

서원 100만원, 해연 10만원, 데비 50만원



'깨어있기'가 깨어있게 한다 (9부)

무연 님과의 대담 / 정리 : 영채

2013~2014년에 걸쳐 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대담을 위주로 오인회에서 진행되는 작업을 소개합니다. 감지에서 감각, '나'라는 느낌에까지 이르러 점차 마음에서 일어나는 모든 것들을 하나의 '마음속 현상'으로 보는 과정을 세세히 담았습니다.

무연 님은 '마음이란 무엇인가'를 탐구하면서, 생각이 어떤 과정으로 일어나는지 궁금했습니다. 우연히《깨어있기》책을 만나게 되었고, 책 속의 "우리가 보고 있는 것은 내 마음의 상"이라는 문구가 가슴에 와 닿았다 합니다. 그후 깨어있기 프로그램과 오인회 모임에 참가하면서, 내 마음의 상이 내면에서 언어로 나타난 것이 생각이고, 외부의 움직임으로 표출된 것이 행동이라는 것을 알게 되었습니다. 그리고 이것을 자각하는 것도 자신을 자유롭게 할 수 있는 길 중에 하나라는 것을 알게 되었습니다. 지금은 '깨어있기'란 단어가 사람을 깨어있게 만드는 힘이 있다는 것을 느끼면서 지내고 있습니다.

월인 : '나'라는 느낌이 잡혔어요? 좋습니다. 그 특성, 그 느낌을 살펴보지요. 그 느낌은 일단 주체로서의 느낌입니까? '저건 대상이고, 이건 주체야.'라는 느낌, '주인'의 느낌이냐 이 말이죠. 손님과 주인의 느낌이 다르잖아요. '내가 주인이다.' 라고 할 때의 그 나와 '밖에서 다른 손님이 왔어.' 할 때의 손님의 느낌, 이건 다르지요. 바로 그런 주인으로서의 나의 느낌이 있습니까? 찾아낼 수 있어요? 좀 전에 경계 그린 그 느낌에서.

무연 : 주의로서는 그것이 안 느껴지는 것 같거든요. '나라는 느낌'으로 말하면서 잡아보라고 하니까 에너지적으로 느껴지는 그것을 그냥 나라고 느꼈는데요. 그것이 '주체'다라고 하는 건지는 잘 모르겠습니다.

월인 : 주체라는 말의 의미는 뭡니까?

무연 : 주인이라는 거죠.

월인 : 네. 나다 이 말이죠. 보통 다른 사람에 대해서 '나는 말이야' 이렇게 말할 때 있잖아요? 그 나의 느낌.

그것이 바로 '대상에 대한 주체'의 느낌이잖아요. 그런데 사람마다 그 주체의 느낌은 변함이 없지만 사람마다 상대를 대하는 태도는 바뀔 것 아닙니까? 좀 전에처럼. 그것이 바로 '나'의 느낌이라는 것은, '주체'의 느낌과 함께 '대상에 따라 변하는 나'의 태도나 기억, 그 사람에 대한 감정적인 느낌 이런 것들을 다 포함한 내용이 합쳐진 것이라고 했습니다. '주체'에 대한 느낌과 '대상에 대한 경험내용'에 대한 느낌, 이것이 합쳐져서 지금 '이 순간의 나'를 형성하는데, 그 '나'를 하나의 '느낌'으로 잡아낼 수 있느냐 한 것입니다. 이것은 그것을 분석해놓은 것인데, 우리가 '나'라고 느낄 때는 한 덩어리로 느껴진단 말입니다. '주체감과 경험내용'이 합쳐져서 한 덩어리로 말이죠. 그것을 하나의 느낌으로 잡아내면 그것이 이 순간 '나'라고 여기는 느낌입니다. 이것이 애매한 것은, 그 느낌을 찾으려고 딱 쳐다보면 그 느낌이 희미하게 사라지기 때문입니다. 왜냐하면 '대상을 볼 때의 느낌'에서 '나를 찾는 느낌'으로 바뀌었기 때문입니다. 그러므로 대상을 바라보며 동시에 그 순간 '대상에 대한 나'를 살펴야 합니다. 그때 다시 대상을 바라보면 그 느낌이 살아납니다. 그렇습니까? 그걸 확인해보세요.
무연 : 네. 다르게 느껴집니다.

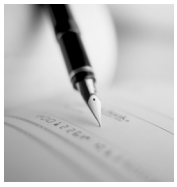
월인 : 뭐가요? 무엇과 무엇이 다르게 느껴집니까?
무연 : 앞에 놓인 사물을 보다가 책상을 보면 시각적 감지처럼 '다름'으로 다가옵니다.

월인 : 다른 것은 내용이 다른 겁니다. 주체감은 달라지지 않아요. 강도는 차이가 날 수 있어요. 강한 주체감과 약한 주체감으로. 지금 주체감과 내용의 정확한 분별은 안 해도 상관 없어요. 그냥 그 둘을 뭉뚱그려서 하나로 느껴보란 말이죠. 그런데 지금 다르다고 느끼는 것은 내용이 다르기 때문에 다르게 느끼는 것이란 말이에요. 주체의 느낌은 늘 변함이 없는데 강한 주체와 약한 주체로서의 강도의 차이는 있을지언정 종류는 달라지지 않아요. 왜냐면 대상과 상관없이 '이것이 나다. 이것이 주인이야. 저건 객이고.' 이런 느낌이거든요. 이원적인 느낌일 뿐이에요. 상대와 내가 있을 뿐이에요. 의식의 발달과정을 처음에 얘기했지요? 맨 처음에 '나와 대상'이 나눠지고 나서 그 구분이 확고해지면 이제 '대상'이 세밀하게 분별되죠. 예를 들면 이것이 나고 저것이 대상인데 맨 처음에는 이런 상태로 의식이 분열하죠. 이것이 나고 나 아닌 것은 모든 것이 대상이에요. 그러다가 점점 의식이 세밀해지면 대상에 따라 이 사람과 저 사람을 '대하는 나'도 이렇게 달라집니다. 이 사람에게는 이렇게 작동을 해요. 저 사람에 대해서는 저렇게 작동을 하죠. 그 사람에게는 그렇게 작동을 하고. 내 안에 이렇게 수많은 나가 있는 거예요. 대상에 따라서 반응하는 나가 다 다릅니다. 그런데 맨 처음에는 '나와 대상'으로만 형성되었어요. 그런데 지금은 다양하게 되어있지요. 그래서 내가 이 사람을 만날 때는 내 안에서도 이 사람에 대한 경험 기억과 감정, 좋고 나쁜 느낌들이 올라와서 대하고 있죠. 간단하게 말하면 좋은 사람 볼 때와 싫은 사람 볼 때 느낌이 다르잖아요? 그렇지만 '저건 내가 아니고 이게 나야.' 하는 건 똑같아요. 그것을 말하는 거거든요. 그러니까 지금 우리가 보려는 것은 이 경험 안에서 변함없는 주체의 느낌과 '대상에 대한 나'로서의 느낌이 항상 같이 '지금 있는 것'이라는 말입니다. 그것을 '한 덩어리의 나'로서, 지금 이 순간의 나로서 느낄 수 있냐는 말입니다. 그런 것도 일종의 감지란 말이에요. 그것이 의식적인 감지라는 의미입니다.
무연 : 다시 한번만 더 설명해 주세요. 대상에 따라 달라지는 주체로서의 나에 대한 부분이요.

월인 : 사실 이 과정은 눈 뜨자마자 계속 일어나고 있는 일입니다. 내가 이 사람을 만날때는 이 사람에 의해서 경험된 내용이 내부에서 작동을 하는 거예요. 이 내용이 내 마음의 장에 활성화된 겁니다. 그 장에 활성화된 '내용'과, 다음으로 '주체'라는 이 느낌, 이것은 대상이라는 느낌과 다릅니다. 대상은 벌써 멀리 떨어진 것만 같은 느낌이죠. 주체는 가까이 있는 이쪽이라는 느낌이에요. 가까이라고 할 수도 없이 '나'니까 비유를 들자면 그런 느낌이란 말이에요. 그리고 그 주체에서 떨어져있는 것이 대상이고, '저것'이라고 느껴지는 것이죠. 그것이 바로 '주체와 대상'의 느낌이라면 '주체'란 경험내용과는 상관없이 그저 '이쪽'이라는 느낌이에요. 거기에 드디어 '내용'이 붙으면, 즉 이 사람을 만날 때는 이런 나가 생겨나고, 저 사람을 만날 때는 저런 나가 생겨나서, 내 마음에는 대상에 따른 이 개별적인 '내용'이 추가로 활성화되는 것입니다. 그래서 이 사람에 대해서는 이 내용 가지고 대화하죠. 그런 때에 '이것'이 내용이고 그 내용에 '주체'의 느낌이 포함되어 '나'라는 경험이 일어난다는 말입니다. 이 두 가지가 달라요. '내용'과 '주체의 느낌'이 합쳐져서 '나'를 형성하고 대상은 대상으로서의 느낌, '저것이다'라는 느낌, '내가 아니다' 라는 느낌이 합해져서 대상 역할을 합니다. 이 두 가지가 합해져서 이 순간 '나'로 활성화되어 있지요. 그것을 지금 저를 보면서 이 '대상을 보는 자기 자신'을 느낄 수 있냐는 것입니다. '그것'을 보려고 하면 그 순간 (무연)마음에서 '이 대상(월인)'이 사라지기 때문에 이 대상을 쳐다보면서

해야됩니다. 대상을 살려둬야 합니다. 그래야 그에 대한 주체가 남아있어요. 대상에서 자기한테로 돌아오면 자기가 대상이 되거든요. 그러니까 대상을 바라보면서 번갈아 다른 사람을 보던가 할 때마다 어떻게 달라지는지 살펴보면 되겠죠.

무연 : 대상에 따라 '내용이 달라지는 것'은 느껴집니다. (다음 호에 계속)



안과 밖이 따로 없음을 알아차리다 (1부)

사랑나무님 인터뷰

지난 4월 오랜만에 사랑나무님이 함양을 찾았습니다. 그동안 일본에 있다가 국내로 온 지 얼마 안 되어 누님이신 평온 님과 이야기를 나누고 깨어있기 워크숍에 안내하고자 왔다가 그동안의 자신의 경험을 이야기하였습니다. 의미있는 변화가 일어나고 있어 소개합니다.

사랑나무님은 어려서(국민학교 입학 전)부터 죽음에 대한 궁금점이 있었습니다. 왠지 죽어도 끝이 아닐 거란 느낌 그래서 자주 한번 죽어볼까? 하는 생각을 하곤 하였습니다. 그렇게 자라나면서 사화 생활을 하고 25살쯤에 그동안 겪어보지 못한 힘든 시간을 지내던 중 마음속으로 더 이상 이렇게는 지내기 싫다! 모든 것이 지겹고 세상이 지겨워 모든 걸 끝내고 싶다는 생각을 하게 되었습니다. 문득 괴로운 마음에서 벗어나고픈 갈증 같은 것을 느끼게 되었습니다. 그렇게 힘든 시기를 지낼 때 큰누님이 몇 권의 책을 보내 주었습니다. 에크하르트 톨레의 지금 이 순간을 살아라 와 나우라는 책이었습니다. 그 책을 통해서 많은 갈증이 해소됨을 느꼈고 그 뒤 또 다른 책이 월인 선생님의 깨어있기 책이었습니다.

책의 내용이 알듯 말듯 ... 뭔가가 자신의 문제를 해결할 수 있을 것 같다는 끌림에 깨어있기 워크숍에 참가하게 되었습니다. 깨어있기 워크숍 마지막 날 밖에서 잠시 쉬는 시간에 월인 선생님이 다가와 거울은 자기 자신을 비추지 못한다는 말씀을 해주셨는데 그 문구가 가슴에 들어와 떠나지 않았습니다. 그로부터 7년여 시간이 지나는 동안 이런저런 체험과 통찰이 일어났습니다.

편집부: 초기에 깨어있기를 참가하였는데 그때 깨어있기를 통해 가장 와 닿았던 것은 무엇이지요?

사랑나무: 깨어있기에 참여하기 전에 스스로 내면 들여다보는 연습은 되어 있었습니다. 다만 섬세하게 주의와 전체주의, 감정 하나하나를 디테일하게 보는 것은 2010년 즈음 깨어있기 참여했을 때 많은 경험을 했습니다. 깨어있기에 참여하기 전에는 '나의 내면'이나 '바깥'이라고 인식되는 것이 따로 구분된다고 여겼는데, 주의 연습과 전체주의를 연습하면서 안과 밖이 따로 없다는 것이 알아차려졌습니다. 그 뒤로는 안팎이 따로 느껴지지 않고 그냥 하나로 느껴졌어요. 그때 주의가 아주 많은 역할을 한다는 것을 알고 갔습니다. 주의라는 것은 확실히 에너지이고 주의가 가지 않으면 약하게 느껴진다는 것도 알게 되었습니다. 저 혼자 스스로 할 때는 그것을 관심이라고 표현했었습니다. 즉, 내가 거기에 '관심을 두지 않으면 사라진다'는 식으로 받아들였어요.

편: 전체주의를 통해 안팎이 없다는 것이 와 닿았던 그 상황을 자세히 설명한다면?

사: 주의 연습을 할 때, 특정 부분에 시선을 두고 연습을 하다가 이후 시선과 상관 없이 주의를 전체로 보낸 상태에서, 밖을 향해 대상을 마주한다 여기고 보면, 그 전에는 '보는 내가 따로 있고' 보여지는 상대적인 나무, 사람, 동물이 별개로 따로 떨어져서 보이는 것처럼 느꼈는데, 어느 순간 둘이던 이것들이 하나로 탁 되어버리는 순간이 있었어요.

편: 어떤 순간에 그런 느낌이 들었나요?

사: 전체주의를 통해 전체를 의식하는 상태에서 대나무를 보게 되었는데, 보이는 내가 없어지는 경험을 하게 되었습니다. 되돌아보면 그 당시에 대나무를 보고 있지만 '대나무'라는 의식을 하지 않고 있었던 것 같아요. '바라봄'만 주기적으로 계속 흐르고 있는 상태랄까요? 그러다가 저 밖을 보았는데 그것이 제 마음을 보는 것과 똑같았어요. 대나무를 보는 것 자체가 내 밖에 다른 무언가를 보는 것이 아니라 봄만 있으니 '대나무가 내 마음이구나' 라고 와닿았어요.

그런 상태로 감지 연습을 하고, 전체주의 연습 할 때도 그런 순간이 있었고, 침묵 연습을 할 때 사물이나 형태를 두고 말 없는 침묵을 느껴보라고 했을 때도 저에게는 그 말이 반가웠습니다. 그 전에 주의연습은 좀 어렵다고 느끼고 있다가 침묵연습이나 전체주의 연습을 할 때는 쉬웠어요. 말없는 침묵을 느껴보라고 하니까 너무 잘 느껴졌었어요.

편: 그것은 고요한 침묵이지요. 침묵의 새로운 측면은, 아무 소리도 없는 고요가 아니라 소리가 있지만 그 속에 깨지지 않는 침묵인데 그것은 어때요?

사: 맞아요. 그 속에서 생각이나 감정을 일으켜서 생각에 깨어있기, 감정에 깨어있기 연습을 했는데, 옛날에 경험했던 상황을 떠올려서 감정을 끌어 올려서 감정을 느끼고 있으면서도 그 감정에 전혀 영향받지 않고 있을 수 있는 상태가 너무 좋았어요. 끄달리지 않고 항상 그것을 바라보고 지켜볼 수 있으니까요.

깨어있기 첫 번째 워크숍을 하고 집에 돌아갔을 때, 물론 감정이 쉽게 일어나지 않는 것은 아니었지만, 잘 일어나도 감정과 함께 깨어있기를 통해 바라보는 자로 있어봤기 때문에 침묵이나 전체주의가 종합적으로 저에게 하나로 통합되었어요. 그것을 볼 수는 없지만 그것이 모든 것을 보고 있는 상태, 그것이 느껴졌습니다. 그런 경험들을 하다가 순간 이런 경험을 한 적이 있었어요. 아주 맑고 명료한 무엇은 있는데 내용은 전혀 없는 고요함. 그런 것을 월인선생님께서는 순수의식이라고 표현해 주셨어요. 그 뒤에 일반 생활을 할 때 생각과 감정들이 일어나는데 그 순수의식이라는 그림자를 잡고 있었던 모양이에요. 그때 당시 경험하고 체험했던 것은 맞는데 그 이후에 그 체험을 감지적으로 잡고 있었던 것 같아요. 그것이 중심이 되어 생각이라든지 감정이 비교가 되니까 생각이나 감정이 올라오면 그 투명한 순수의식이라고 내가 생각했던 그곳으로 자꾸 돌아갔던 것 같아요. 그러면서 생각과 감정이 쉽게 내려가졌어요. 그러나 뭔가 미진했어요. (다음 호에 계속)

대승기신론(88) - 2013년 10월 22일 강의 월인(越因)

四者聞修多羅說, 一切世間生死染法, 皆依如來藏而有, 一切諸法不離眞如. 以不解故, 謂如來藏自體具有一切世間生死等法.

사자문수다라설, 일체세간생사염법, 개의여래장이유, 일체제법불리진여. 이불해고, 위여래장자체구유일체세간생사등법.

네 번째, 경전에서 '모든 세간의 생사(生死)의 염법(染法)이 다 여래장(如來藏)에 의하여 있어 일체법이 진여를 떠나지 않는다.'고 하니, 이를 이해하지 못하기에 일체 세간의 생사 등의 법이 여래장 자체 안에 있다고 여긴다.

'생사법(生死法)이 여래장(如來藏)에 의하여 있다.'와 '생사법이 여래장 자체 안에 있다.'는 완전히 다른 말입니다. 전자는 여래장을 뿌리로 해서 생사(生死)라는 현상이 일어난다는 말이고, 후자는 생사(生死)가 여래장의 구조물이라는 의미입니다. '모든 세간의 생사법이 여래장(如來藏)에 의하여 있어, 일체법이 진여를 떠나지 않는다.'는 말은 '모든 현상은 근원의 표현'이라는 말과 같습니다. 그리고 '모든 벡터(Vector)는 스칼라(Scalar)의 표현'이라는 것과 일맥상통합니다. 벡터는 크기와 방향을 가진 힘이고, 스칼라는 크기만 있고 방향은 없는 힘입니다. 크기와 방향이 있는 벡터는 '모습'으로 드러나는데, 힘만 있고 방향이 없는 스칼라는 어떨까요? 바람으로 따져본다면 스칼라는 방향이 없는 바람입니다. 어떤 방향으로 공기가 움직여야만 비로소 바람이라고 할 수 있습니다. 스칼라는 움직이지 않는 바람 같은 존재 그 자체입니다. 그렇지만 드러나지는 않습니다. 스칼라는 에너지 보존 법칙에서 나온 개념입니다. 물리학자들은 (+) 에너지와 (–) 에너지가 합해져 0이 되면 그 에너지는 어디로 간 것인지 질문을 던지게 되었습니다. 왜냐하면 우주는 에너지보존의 법칙에 지배받기 때문입니다. 그래서 현상에서 사라진 에너지는 무한으로 돌아간다고 보았는데, 그 무한이 바로 크기만 있는 에너지인 스칼라입니다. 주먹으로 책상을 치면 힘의 에너지는 주먹에 전달되어 아픔이 느껴지고, 진동으로 책상에 전달되어 책상을 흔드는 힘으로 쓰입니다. 그렇게 전달되던 힘이 멈추면 어딘가로 가겠죠? 그 힘은 공간으로

이동합니다. 공간이 에너지로 가득 차 있다는 말인데, 그것을 무한 에너지 또는 영점 에너지 (zero point energy)라고 합니다.
우주는 둘이 아니므로 의식 현상과 물리 현상이 다르지 않습니다. 마음에서 느껴지고 알아채지는 모든 것은 나타난 현상입니다. 이 말은 마음에 잡히는 것들이 어떤 방향으로 움직이고 있다는 의미입니다. 주체와 대상에 대해 설명할 때 주의가 시작되는 점이 주체이고, 주의가 도착하는 지점이 대상이라고 했습니다. 그래서 마음에서 뭔가 느껴진다면 주의가 움직인 것이고, 느끼는 주체도 형성된 것이라고 했습니다. 즉, 마음속에 생각, 감정, 느낌 등의 현상이 느껴진다는 것은 벡터가 있다는 말입니다. 어떤 것을 알아채고 있는 방향과 흐름이 있다는 거예요. 지금 엉덩이가 의자에 닿아있는 것이 느껴지죠? 조금 전까지는 느끼지 못했는데, 내 말을 듣고 엉덩이로 주의가 가니까 느껴져서 의식됩니다. 의식되는 어떤 현상이 있다는 것은 주의가 그것을 향해 가고 있음을 반증합니다. 더 미묘한 무의식적인 알아챔, 즉 직관적인 앎도 있는데, 그것은 무의식적인 벡터입니다. 주의를 내부로 돌려서 자기 자신을 들여다보면 처음에는 어떤 느낌이 있지만 점차 주체와 대상이 사라지면서 그 느낌도 없어집니다. 마지막까지 미묘한 느낌이 있는 동안은 벡터이고, 더 깊어져서 있는지 없는지 모를 상태로 들어가면 스칼라가 됩니다. 움직임이 없어졌다는 말입니다. 마음이 조금이라도 움직이면 그것은 벡터입니다. '아, 알았어.'하는 것도 미묘한 벡터 속에 있는 것이고, '이건 이거야.'하는 주장은 거칠고 강한 벡터 속에 있는 것입니다. 지금 스칼라로 돌아가자는 말을 하고 있는 것이 아닙니다. 스칼라로 돌아가면 멈추게 되므로 의식이 있을 수 없어요. 벡터 속에 빠져있지 말고 모든 벡터는 무한한 스칼라의 표현임을 알면 그만입니다.
모든 세간의 생사법(生死法)이란 나타났다 사라지는 생멸의 법칙현상을 말합니다. 여래장(如來藏)은 생사가 나타나지 않은 스칼라와 같은 상태이며 모든 생사법이 드러날 수 있는 기반이 됩니다. 모든 걸 다 포함하고 있어요. '일체법이 진여를 떠나지 않는다. (一切諸法不離眞如)' 는 말은 일체의 현상이 결코 그 본질을 떠나있는 것이 아니라는 말입니다. 모든 벡터는 스칼라의 표현이듯이 일체의 현상은 본질의 표현입니다. 표현임을 알고 벡터 속에 있는 것과 그것을 모른 채 벡터가 전부라고 여기는 것은 전혀 다릅니다. 벡터가 전부라고 생각하는 사람들은 생사법(生死法)이 여래장 속에 있다고 오해합니다. 벡터는 표현이지 본질 자체는 아닙니다. 그렇다고 벡터가 본질이 아닌 것 또한 아닙니다. 본질의 표현이니까요. 움직이는 공기가 현상이며, 움직이지 않는 공기가 본질과 같습니다. 여래장 속에 생사법이 포함되어 있는 것이 아닙니다. 여래장과 생사법의 관계는 물과 파도의 관계와 같습니다. 모든 파도는 물의 표현이죠. 지금 마음속으로 들어가면 어떤 느낌이 느껴집니까? 그 느낌이 하나의 벡터입니다. 방향과 크기가 주어지면 움직임이라는 현상이 일어나는데 그것이 바로 느낌입니다. 크기만 있고 방향이 없다면 그것은 드러나지 않은 스칼라, 드러나지 않은 여래장입니다.

현상은 아름답습니다. 많은 것을 행할 수 있고 무한한 능력을 발휘하는 공덕(功德)을 내기도 합니다. 정공덕(淨功德)이라고 하는 깨끗한 공덕을 가지고 있어요. 그렇지만 그것이 실재한다고 믿고, 고정화시켜 집착하는 순간 망념(妄念)이 됩니다. 이것이 공덕(功德)과 망념(妄念)의 차이입니다. 변화하는 현상으로서 못하는 것이 없지만 그 현상에 머물러 집착하기 시작하면 공덕은 망념이 되기 시작합니다.
사물에 대해서도 마찬가지입니다. 탁자와 의자, 그리고 사람이 개별적으로 존재하다고 생각한다면, 그것은 일종의 망념입니다. 원자에서 우주에 이르는 모든 사물이 관계로 이루어져있으며, 끊임없이 움직이는 벡터들의 패턴입니다. 원자의 정확한 구조가 밝혀진 것은 아니지만, 지금까지 밝혀진 바로는 원자핵과 전자구름으로 구성되어 있습니다. 예전에는 전자 궤도라고 했는데 이제는 전자구름이라고 합니다. 전자가 발견될 확률이 높으면 구름이 진하고, 발견될 확률이 낮으면 구름이 흐리다고 표현합니다. 원자핵은 양성자와 중성자로 구성되어 있고, 더 세밀하게는 소립자 단위로 나뉩니다. 소립자들은 쿼크(quark) 에너지의 흐름인데 위를 향하는 흐름, 아래를 향하는 흐름 등으로 나눠집니다. 원자핵에는 (+)를 띄는 양성자들이 뭉쳐있는데, 같은 극끼리 밀쳐내지 않는 이유는 중성자 때문입니다. 양성자는 up 쿼크 2개와 down 쿼크 1개로 이루어져 있고, 중성자는 down 쿼크와 2개와 up 쿼크1개로 이루어져 있습니다. up 쿼크와 down 쿼크는 위아래로 움직이는 에너지의 흐름인데, 이것이 양성자를 다른 곳으로 가지 못하게 중성자와 관계시키고 있는 것입니다. 이런 양성자와

중성자의 결합을 행력이라고 합니다.
'존재는 관계'라고 했습니다. 물질세계로 깊숙이 들어가 보면 끊임없는 에너지의 움직임이 있습니다. 위로 향하는 에너지와 아래로 향하는 에너지가 서로를 얽어놓고 끊임없이 움직이고 있어요. 고정된 것은 없습니다. 전체적으로 (+)를 띄는 원자핵의 움직임이 그 주변을 도는 (-)를 띄는 전자를 묶어놓고 있는데, 이 전자도 끊임없이 움직입니다. 전자구름은 전자가 나타날 확률이 많은 곳을 표시해둔 것입니다. 모든 사물을 자세히 살펴보면 고정되지 않은 에너지 흐름이 끝없이 이어지는데, 똑같은 패턴으로 움직이고 있기 때문에 같은 모습을 유지하고 있을 뿐입니다. 공유결합의 경우도 살펴보면, 산소와 산소의 결합은 전자를 두개씩 내놓아 4개의 전자를 공유하면서 결합되어 있는 형상입니다. 산소원자 둘이 결합되어 분자로 '존재'하는 것은 바로 이런 관계 때문인 것입니다. (다음호에 계속)

홀로스 공동체 소식

1. 6월 깨어있기 마스터과정 서울 모임에서는 생각과 함께 깨어있기, 감정과 함께 깨어있기, 오감과 함께 깨어있기를 공부했습니다.

우리가 삶을 살아가면서 가장 많은 영향을 받는 것이 바로 생각과 감정이 아닐까 합니다.
꼬리에 꼬리를 무는 생각으로 인해 한참을 헤매기도 하고 빠져나오기 힘든 감정에 힘들어 하기도 합니다.
이번 서울 모임에서는 생각이 아무리 많고 감정이 아무리 강렬하다고 해도 그것에 영향 받지 않는 순수한 깨어있음을 경험해보는 뜻깊은 시간이었습니다. 지치지 않는 열정으로 강의해주시는 월인 선생님과 깊은 통찰과 경험을 공유해주시는 마스터과정 여러분들에게 감사의 마음을 전합니다 – 이안

2. 6월 13일 2차 청년 깨어있기 모임이 진행되었습니다.

6월 13일 2차 깨어있기 청년 모임에서는 깨어있기의 전체 체계와 그 이후의 관성다루기, 생명력, 창조력에 대한 간단한 소개가 있었습니다. 특히 깨어있기에서 가장 중요하게 여기는 것은 '감지'라는 느낌의 세계인데. 이 느낌은 일반적으로 생각하는 감정적, 정서적 느낌이나, 촉감의 감각적 느낌이라기 보다는 그 아래 원초적인 느낌으로, 호오(好惡)가 붙지 않은 분별로서의 느낌을 말합니다. 이 분별로서의 느낌인 감지(感知)는 의식이 일어나는 동안 이미 진행되고 있지만 잘 알아채지 못하고 있습니다. 왜냐하면 우리 의식적 주의의 화살이 사물이나 상황을 보는 순간 바로 '이름'이나 '생각'으로 들어가버리기 때문입니다. 그리고 그 생각으로 들어가고 나면 이제 스토리에 빠져서 헤어나오지 못하게 되는 현상이 벌어집니다. 그래서 스토리가 일어나기 이전, 분별만 있는 감지의 차원을 '자각'하게 되면, 이제 우리는 감지들에 이름이 붙어 이루어진 마음의 '스토리'에 빠지지 않고 지켜볼 수 있게 됩니다. 거기서 모든 깨어있는 마음이 살아있게 됨을 살펴보았습니다.
모두 수고하였습니다.

3. 6월 19일부터 63차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다.

화가이면서 백일학교를 참여하고 있는 저절로 님이 기초과정을 잘 정리해주어서 그 후기를 싣습니다. 참고하세요.

"우리가 그렇게 공고하게 여기는 '내가 있다'라는 사실도 다만 느낌일 뿐
-저절로(화가)

이번에 참여한 깨어있기 기초과정은 두 번째다. 이 프로그램을 칭하는 "깨어있기"의 깨어있다는 것은 나와 대상을 동시에 보는 것이다. 대상을 본다는 것은 나와 대상의 만남이다. 우리는 보통 대상을 향해 주의를 보내고 대상에서 모든 느낌이 생겨난다고 생각한다. 하지만 실상은 이 수업과정의 핵심 개념인 "감지" 즉, 내 마음의 데이터에서 대상을 매개로 느낌을 이끌어낸다는 것이다. 그러므로 대상의 느낌을 대상이 아닌 내 마음에서 찾아서 느낄 수 있어야 한다. 내 마음에서 모든 느낌들은 생겨난다. 대상의 느낌도 마음에서 그려내며, 내 생각, 감정, 모든 것들이 내 마음에서 출몰하며 느낄 수 있다. 이것에 대한 더 명확해진 방향전환이 이번 수업 참여에서의 성과라고 할 수 있겠다. 그리고 그 마음의 방향을 명확하게 인식해주게 하는 도구가 "주의"라는 개념인데, 주의를 명확하게 인식하면 내가 어디에 마음을 두고 있는지가 스스로 명확하게 인지된다. 그리고 주의의 방향뿐만 아니라 주의의 세기도 민감하게 인식할 수 있으면 주의를 없애기도 할 수 있고, 그렇다면 대상도 나도 함께 사라짐을 경험할 수도 있을 것이다. 이런 경험들이 중요한 이유는 우리가 그렇게 공고하게 여기는 '내가 있다'라는 사실도 다만 느낌일 뿐이라는 것을 스스로 체득하게 한다는 것이다. 깨어있기 기초과정은 주의, 감지, 감각과 같은 개념의 이해와 함께 관련된 다양한 연습으로 우리의 의식을 이해하고 쓸 수 있는 바탕을 만들어 나가는 것이 미덕이다. 이런 연습들을 해나가는 과정 자체가 사실은 과정이 아니라 결과이다. "지금 여기"에 깨어있는 것이다. 지치지 않는 열성으로 "지금 여기"를 가리키시는 월인 선생님, 또 한 발짝 앞서가며 이끌어 주시는 도반님들, 2박3일 열심히 공부하시느라 애쓰셨고 모두 감사합니다."

4. 기타활동

그 외 감자를 캐고, 보리수잼을 만들고, 수승대에 다녀왔으며, 자귀나무와 비타민 나무를 잘 키우고 있습니다. 수국과 접시꽃이 드디어 피어나기도 했지요. 간단히 사진으로 정리해봤습니다.

수승대 1

수승대 2

수승대 3

모두 감자를 캤습니다.
붉은 감자와 흰감자가 많이 나왔네요.

함양 수련원에 수국이 피었습니다.

저절로 님이
보리수 잼을 만들었습니다.

수승대 4

수련원 입구의 접시꽃,
여름 꽃들이 한창입니다.

자귀나무를 심었습니다.
내년이면 공작 깃털같기도 한
아름다운 꽃과 신비한 그 향기가
청향관을 채울 것입니다.

어느날 트럭에 앉아
풍광을 즐기는 메타몽

보리수관 책꽂이를 추가하였습니다.

강의 · 도서 구입 안내

1. 영상강의 데이터 목록

영상강의는 USB 메모리에 넣어 제공되며 1강의당 3,000원입니다. 아래 구분은 편의상 한 것으로, 영상강의 데이터는 원하시는 순서, 시간만큼 요청하시는 대로 구입할 수 있습니다. 이번달에는 다르마, 이류, 아소님이 신청해주셨습니다. 도움 되시기를 바랍니다.

	제목	구분	강의	가격	비고
1	진심직설	전체	총 48강	144,000원	2014.10.28 -2015.6.2
		1강-12강 13강-24강 25강-36강 37강-48강	각 12강	각 36,000원	
2	조론	전체	총 52강	156,000원	2017.4.4 -2018.5.15
		1강-13강 14강-26강 27강-39강 40강-52강	각 13강	각 39,000원	

※ 영상강의 원본은 용량이 크기 때문에 사무실에서 직접 담아가시거나, 외장하드를 보내주시면 저장해서 다시 택배로 보내드립니다. (원본과 용량을 줄인 동영상의 가격은 같습니다.)
※ 700메가로 줄인 영상강의는 이메일이나 32기가 USB(40시간 정도 수록, 별도 1만원)에 담아서 보내드립니다.

2. 도서 안내

구분	제목	가격
필독 도서	깨어있기™ - 의식의 대해부	12,000원
	관성을 넘어가기™ - 감정의 대해부	10,000원
추천도서	대승, 현상과 본질을 뛰어넘다 上권	25,000원
	대승, 현상과 본질을 뛰어넘다 中권	25,000원
	주역, 심층의식으로의 대항해 (만화)	10,000원
	죽음 속에도 봄이 넘쳐나네	8,000원
	푸른 빈 배 (eBook)	7,000원

◆ 구 입 문 의 ◆

※ 입금계좌 : 농협 053-12-130081 이원규
※ 문의 02-747-2261

※ 홈페이지, 문자, 전화, 이메일을 이용해 주문하시면 됩니다.
※ 주문하실 때는 주소, 휴대폰 번호, 성함을 알려주십시오.
※ 배송료 2,500원(제주도 5,500원)을 합산해 입금해주십시오.(주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)