



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 53-70
- 전화 02-747-2261 • 이메일 cpo@herenow.co.kr

오인회 소식

2020년 12월 (제111호)



진아의 삶

살면서 꼭 이루어야 할 일은 없지만
하고 있는 일은 있다

— 超顯

깨어있기 소식

3기 깨어있기 마스터과정 참가자를 모집합니다

2021년 1월부터 새롭게 시작될 마스터과정 참여자 신청을 받습니다. 깨어있기 책 전체를 천천히 심도있게 공부할 이 과정은 2박3일의 기초, 심화 과정에서 빠르게 지나간 각 연습들의 깊은 의미와 전체 과정의 유기적인 면면들을 상세하게 짚어보며 연습도 함께 진행하게 됩니다. 이 과정을 마친 후 일정한 테스트를 거쳐 자격을 갖추면 깨어있기 기초과정과 감지를 안내할 수 있는 마스터가 됩니다. 많은 분들의 신청 바랍니다.
문의 : 02-747-2261

《깨어있기-의식의 대해부》 책이 영어와 일본어로 번역되었습니다

현재 깨어있기 책이 영어와 일본어로 번역되었습니다. 이제 원어민의 마지막 감수만 받으면 출간할 수 있는 단계에 와있습니다. 그래서 여러분 주변에 이 분야에 소양있는 영어와 일본어 원어민이 있다면 알려주세요. 감수를 거쳐 아마존과 같은 해외사이트와 서점에 배포할 예정입니다. 우선 영어 번역본을 먼저 시작하려 합니다. 많은 관심 부탁드립니다. (문의 : 02-747-2261)

※ 2020년 12월 25일 기준

홀로스 공동체 후원 현황

● 공동체학교 후원 내역

- 월정기후원 (매월 20만원, 별칭 뒤 숫자는 월 후원 횟수입니다)
 - 일반 (고을48, 원님47, 여몽41, 무유26, 썬이28, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)
 - 기타 (가온45, 구당48, 자현24, 오경아6, 호요2)

● 홀로스 후원 내역

12/2 버들 2만원, 12/9 류창형 1만원, 12/21 여행 1만원

● 홀로스 운영 후원 내역

12/10 선호 1만원

[공동체학교 후원 계좌]

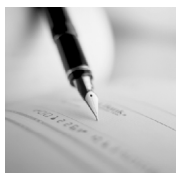
우리은행 1002-135-404042 이원규
(문의 02-747-2261)

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 안내 ◎

진심직설 下권 준비중 (진심직설 上권 출판비 500만원 모금 완료)
필요액 500만원, 현재 모금액 60만원

[번뇌즉보리 총서 후원 계좌]

농협 351-0680-1315-13 이원규
(문의 02-747-2261)



마음의 '상태'를 넘어 본성으로 (2부)

아소 님 인터뷰

아소 님은 그림책에 글과 그림 그리는 일을 하면서 개인적으로 마음에 관한 그림을 그리고 있습니다.

팔 년 전쯤 가까운 지인의 죽음을 겪으며 세상의 모든 것이 허무하게 느껴졌었습니다. 그것이 계기가 돼서 어릴 때부터 궁금했던 '실재의 세상은 어떤 것일까?'란 의문을 품고 마음공부를 시작하게 되었습니다.

공부를 시작한 지 사 년쯤 되었을 때 페이스북을 통해 월인 선생님의 글을 읽게 되었는데, 의식에 관해 과학적으로 설명한 부분이 인상적이었고 실제 생활과 수행에 도움을 많이 받게 되면서 미내사에 관심을 가지게 되었습니다. 그러다 유튜브에 올려주신 진심직설을 보던 중 '아는 것도 작용이다'라는 한 구절의 말씀을 듣고 공부 과정 중 답답했던 부분을 넘어가게 되었습니다.

그 인연으로 깨어있기 강좌를 수강하고 지금은 깨어있기 마스터 과정을 공부하며 직관적으로 통찰했던 부분을 세세하게 분별하고 의식화해서 그동안 했던 공부가 실생활로 이어지도록 부족한 부분을 채워가고 있습니다.

별칭으로 쓰고 있는 아소(兒笑)라는 이름은 아이의 미소라는 뜻입니다. '매 순간 어린아이로 다시 돌아오라.'는 월인 선생님의 시를 읽고 짓게 되었습니다. 실제로 매 순간 그렇게 되기를 서원하며 한 걸음 한 걸음 조금씩 수행하고 있습니다.

편 : 어떤 생각에 주의가 많이 쏠아지나요?

아 : 지금은 일상에서 다른 사람들과 관계 속에서 서로의 생각이 달라서, 제 특별한 기준이 있어서 힘들거나 부딪히는 일이 많이 없어졌어요. 제 기준이 거의 없어져서 그 사람이 그런 행동을 하면 '~ 경험들이 쌓여 있기 때문에 이런 작용을 하는 것이구나' 이해를 하게 되어요. 그런데 공부하는 사람들에 대한 한 가지 고정관념이라고 해야 할까요? '공부가 되면 이렇게 되지 않을까?'라는 고정관념이 있어서 공부가 됐는데 그렇게 행동하지 않는 사람들을 보면 제 그림 속에 빠져들게 돼요.

편 : 구체적인 예가 있으시다면 나눠주실 수 있나요?

아 : 공부를 하면서 저도 모르게 변화가 일어났던 것들이 꽤 많이 있다보니까 저보다 오랫동안 공부하신 분들을 보고 이보다 더 변화가 되어 있어야 하지 않을까? 라는 생각 때문에 그 분이 행동하는 것에 대해 분별심이 있을 때가 있더라구요. 그런데 나중에는 그것이 곧 제 착각이라는 것을 알게 되었어요.

편 : 어떻게 착각이라고 알게 되었나요?

아 : 꼭 이래야 된다는 것은 없는 것 같아서요. 그 전에 어떤 스님께 들은 이야기인데 공부가 된 분들을 볼 때 그분의 개별적인 개성을 보지 말고 견해를 보라고 하셨어요. 제가 개별적인 개성을 착각해서 공부가 됐다 안 됐다고 판단을 하고 있었던 거였어요.

편 : 생각에 빠지지 않는다는 것은 스스로 생각에 빠지지 않는다는 것을 말하나요?

아 : 네. 생각할 게 있으면 몸에 느낌이 무거워져요. 그래서 바로 생각을 하고 있다는 것을 알아차려져요.

편 : 본인이 아주 강하게 믿고 있는 그런 생각이 있나요?

아 : 그런 게 없는 것 같은데, 없다고 지금 알고 있는 것이지 경계를 만나면 또 생길 것 같아요.

편 : 왜 그렇게 생각하세요?

아 : 아까 말씀드렸듯이, 공부가 되신 분들에 대한 분별심이 있었다해도 제가 그 경계를 만나기 전엔 몰랐거든요. 그런 경계에 걸려있다는 것을. 계속 공부를 하고 그런 경계를 만날 때마다 제 안에 어떤 기준이 있는 것을 보면서 그걸 다시 내려놓고 해요. 그러면서 넓어지는구나 이런 생각이 들어요. 언제 무엇을 만날지 모르겠어요.

편 : 앞으로 어떻게 몰라도 현재까지는 믿고 있는 신념 같은 건 없다는 말씀이시죠.

아 : 네

편 : 신념을 파악하는 것이 우리 일상에 어떤 의미가 있을까요?

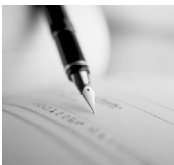
아 : 자유롭게 되는 것 같아요. 어떤 신념에 매어있다면, 요즘 제가 사람들을 보면 그 사람이 어떤 것을 자기로 삼고 있다가 보이는 경우가 있거든요. 그것이 자기 신념의 기준이라 할 수 있는데 그러면서 자유롭게 않은 부분까지 보여요. 매어있을 때문에. 그래서 점점 그런 신념에서 벗어나고 자기 기준이 내려질 때마다 자유로워지는 것이 아닐까 해요. 그때그때 머물지 않고 왜 이런 것이 생겨났지? 라는 것을 알면서 지나가게 되는 것 같아요.

편 : 그런 분들한테 당신은 이런 기준을 가지고 있어서 자유롭지 못해요, 그런 말씀을 해주시나요?

아 : 그런 말은 잘 못하죠. 말은 못하지만 그렇다고 동조도 할 수 없어서 그냥 가만히 있어요. 그런데 표정으로는 드러나나 봐요. 말하는 사람들이 친구들이니까 친구가 그런 기준 때문에 어떤 행동을 했을 때 제가 가만히 있는 걸 보면 그들 스스로 느끼는 것 같아요. 그래서 그 다음에 그 얘기를 꺼내면서 이랬다하는 경우도 있고.

편 : 혹시 어떤 상황이었는지 말씀을 좀 해주실 수 있나요?

아 : 어떤 직업에 성공한 친구가 있는데 그 성공을 하기 위해서 굉장히 노력을 많이 했던 친구예요. 그러다보니까 성공하려고 하는 과정에서 생겼던 것들이 다 자기 상태가 된 거거든요. 명예를 위해 노력했는데 명예가 오면서 그것이 자기를 살린다고 여겼다가, 도리어 거기에 매여있다 보면 그것을 드러내면서 잘난 척이 될 수 있고, 또 누구한테 대접을 받고 싶을 수도 있고, 그렇지 못하면 상처를 받기도 하는 것이지요. 그래서 그렇게 직접적으로는 말하면 상처가 되니까 조금 기다리는 편이에요. 그러다가 그 친구가 스스로 알게 되는 것 같아요. (다음 호에 계속)



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (15부)

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 : 오늘의 얘기는 그런 것 전체보다도 더 중요한 것인데, 지금 느낌이 어떻습니까? 어떤 느낌이지요?

무연 : ‘그냥 있음’으로 있는 기분입니다.

월인 : 그냥 있음으로 있었어요? 그냥 있음의 ‘느낌’이 있죠. 그냥 있음이라는 느낌을 느끼는 나도 알아차렸나요?

무연 : 아니요. 지금 느낍니다.

월인 : 지금 느껴지죠? 이 얘기의 중요성을 우리 다시 얘기하죠. 자, 이것이 왜 중요한지는 이미 다 말했죠? 이것이 뭘 의미하는지 이 상황 가지고 한번 얘기해보세요.

무연 : 그러니까 마음이 느끼는 순간, 있음을 느낄 때 있음만 느껴지지만 그것이 있었다는 것을 기억하고 있다가 나중에 ‘있음’과 그것을 ‘주체가 보고 있었다’는 걸 알 수 있다라고 말씀하셨습니다.

월인 : 그것의 의미는 뭘니까?

무연 : 매순간에는 주체와 대상이 하나가 되어있다고 할까요?

월인 : 매순간에? 주체와 대상이? 개념이 좀 헷갈리죠. ‘나’라고 해보자고요. ‘나’라는 것은 비개인적인 ‘주체’와

‘마음의 내용’이 들어있는 거예요. 헛갈릴 수 있으니까 좀 더 설명해볼게요. ‘내’가 사과를 본다고 해보지요. 이것이 사과고 이것이 사과를 보는 ‘나’예요. 내가 사과를 볼 때는 사과의 모습 느낌 색깔 등, 지금 이 순간의 사과를 본다고 보다는 과거에 봤던 사과를 기준삼고 있는 마음이 생겨나 있습니다. 그것을 통해서 지금 보고 있는 것이예요. 그러니까 ‘내’가 아는 ‘사과’라고 보여지는 겁니다. 내 마음 속에는 사과에 대한 과거의 모든 경험이 다 들어있어서 지금 그것이 불러나와져 있습니다. 과거에 내가 사과밭에서 사과를 딴 기억, 사과를 잘라서 사과 파이를 해먹었던 기억, 마트에서 사과를 샀던 기억 뭐 이런 모든 기억들이 경험치가 되어서 지금 살아나 있어요. 그리고 사과를 먹었을 때 신 느낌과 단 사과의 느낌 이런 것들이 모두 지금 이 안에 불러져나와 있어요. 이것이 사과에 대한 경험이고, 요건 사과라고 해보지요. 내가 사과를 볼 때는 사과에 대한 경험이 불러나와져서 이 경험을 통해서 사과를 보고 있는 거예요. 그러니까 ‘나’라는 것은 ‘사과에 대한 경험’과 ‘이 사과는 내가 아니야.’라는 ‘주체로서의 나’ 이것이 함께 결합되어 지켜보고 있는 것이라는 얘기입니다. 그리고 배를 볼 때는 배를 본 경험이 올라오는 거죠. 그런데 지금 내가 사과를 보고 있으면서 사과에 대한 경험을 일으키고 사과를 보면서 자기 자신을 살펴보면 자기 자신 속에 있는 사과의 경험이 올라와 있다라는 것을 잘 느끼거나 보지를 못합니다. 그냥 애(사과) 때문에 그런 사과의 느낌이 있다라고 느끼지, 보고있는 ‘나’ 속의 사과의 경험과 기억이 불러져 나온 것은 모른다는 거예요. 지금 내가 ‘나’라고 말하는 것은 이렇게 주객관계중 주체의 입장과 사과에 대한 경험 두 가지를 다 포함해서 말하는 겁니다. 그런데 우리는 이라고 있지만 이라고 있다라는 것을 잘 몰라요. 그냥 사과가 보이니까 사과라고 생각하는 것입니다. 즉, ‘사과’를 볼 때는 ‘사과를 보는 내’가 있는 것이고 ‘배’를 볼 때는 ‘배를 보는 내’가 있는 거예요. 그 주체의 내용이 달라집니다. 그것이 다르다는 것은 바로 대상에 따라 주체가 매번 달라진다는 것을 의미합니다.

무연 : ‘나’의 내용이 달라진다는 말씀이죠?

월인 : 그렇습니다. ‘내’ 속에 불러일으켜진 ‘내용’이 달라지는 거예요. 그래서 내가 아버지를 대할 때는 ‘아버지를 대하는 내’가, 아들을 대할 때는 ‘아들을 대하는 나’의 태도가 달라지는 것입니다. 왜냐하면 내 속에 아버지와 아들을 본 경험이 다 다르잖아요. 그러니까 아버지를 볼 때는 공손해지고 아들을 봤을 때는 좀 엄해지고 이런 태도가 나오는 거 아니예요? 대상이 달라지면 그 순간 내 속의 내용도 이미 달라져 있어요.

무연 : 대상에 따라서요?

월인 : 그렇습니다. 대상에 따라 이런 ‘내’가 달라진다는 것입니다. 그렇지만 달라지지 않는 것이 있는데 그것은 대상을 대상으로 대하는 ‘주체로서의 주체감’이라는 것입니다. 이렇게 투명한 주체감과 경험내용을 합한 것, 그것이 바로 지금 이순간의 나라는 느낌입니다. ‘나’가 포함하고 있는 요소들이 그것들입니다. 그러면 지금 느낌이 어떻습니까?

무연 : 지금 그냥 비어있는 느낌입니다.

월인 : 자, 그럼 비어있는 느낌이라는 것은 뭡니까? 이렇게 속에 아무것도 없는 ‘비어있는 듯한 느낌’을 ‘대상’으로 삼고 있는 ‘나’지요. 바로 그런 ‘나’ 속에도 역시 ‘비어있는 그림’이 있습니다. 그렇기 때문에 ‘나’는 지금 ‘비어있는 그림’이라는 내용을 가진 ‘주체’로 있는 것이고 ‘비어있음’이 내적인 ‘대상’으로 있는 거예요. 대상도 비어있음이고 그것을 보는 나도 비어있음의 내용을 가지고 있어요. 좀 전에 ‘내가 이려고 있었다’는 이놈까지도 지금 기억이 나죠? 그런데 그 당시는 이려고 있었다는 이놈을 알아채지 못하고 오직 이 비어있음만 느꼈잖아요? 그 얘기를 하는 겁니다. 이제 전체 과정이 이해되시죠?

자, 그러면 이 ‘비어있음을 느끼는 나’, 즉 이때 ‘나’의 ‘내용’은 ‘비어있음’이에요. 그리고 ‘비어있는 느낌’이 마음의 대상이에요. 그런데 비어있음이라는 마음의 대상을 느끼는 동안에는 마음속에 ‘비어있음을 느끼는 나’도 있고 대상으로서의 ‘비어있음’도 있다는 것을 몰랐어요. 그냥 비어있음을 느끼기만 했잖아요? 왜냐하면 내가 이놈(주관 : 주체+내용)과 동일시되어 있었기 때문에 그래요. 여기에 온통 에너지가 집중되어 있기 때문에. 그런데 툭 끝나고 빠져나와서 보니까 ‘내가 이려고 있었네’ 라며 이 두 가지가 다 의식 되잖아요? 지금 얘기하고 싶은 것은 바로 이점이에요. 지금 이 상태로 애(대상)를 느끼는 이 순간에 즉각적으로 이놈(주관)도 있으며, 이 둘 다가 마음에 나타난 현상이고, 이 두 가지만 진정한 나의 전부가 아니라 마음의 부분임을, 부분으로서의 ‘나’가 알아채야 된다는 것입니다.

‘나’란 느낌이 지금 있죠?

무연 : 예.

월인 : 그 느낌이 ‘부분’이라는 말이에요. 그렇죠? 좀 있으면 ‘내가 그러고 있었네.’ 하고 알 거 아니에요? 이해됩니까?

무연 : 네.

월인 : 지금 대답하면서도 그렇게 말하는 자신이 마음의 부분이라는 것을 아시겠어요? 좀 있으면 알 것 아니에요? 내가 지금 이 순간은 모르지만 말이지요. 매순간 자기를 그렇게 확인해야 합니다. ‘아, 지금 내가 이러고 있지만 조금 있으면 내가 이러고 있다는 것을 알지? 즉 지금 이 순간은 내가 전부라고 느껴지지만 부분에 불과하구나.’ 이렇게요. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (5) – 2014년 5월 13일 강의 월인(越因)

成就慧身호대 不由他悟라

성취혜신 불유타오

지혜의 몸(慧身)을 성취하되

그것이 타인을 통해서 깨달음에 이르지 않으니,

깨달음이란 전달하고 전달 받을 수 있는 것이 아닙니다. 여러분 각자가 이미 그것 속에 있어요. 그것을 가지고 있다는 말이 아니라 그것 자체입니다. 여러분은 자신이 땅을 디디고 있다는 사실을 모른 채, 지구가 어디 있는지 여기저기 걸어 다니고 바닥을 파며 찾고 있는 사람과 같습니다. 기쁘거나 슬프고 괴로운 감정, 이런 저런 생각, 갖가지 느낌을 쓰면서 마음의 본질을 찾고 있어요. 신기하지 않습니까? 지구를 찾고 있는 것과 결코 다르지 않아요. 지금 쓰고 있는 그 마음, 뭔가를 알아듣기 위해 쓰이는 그 마음이 있지요? 거기에 지금 마음의 본질이 쓰이고 있습니다. 다만 물든 마음일 뿐이지요. 그러나 진흙탕 물도 물입니다. 진흙을 걸러내면 맑은 물이 남아요. 마찬가지로 마음에 일어나는 것들을 가라앉히면 고요함 속으로 들어가게 됩니다. 고요 속에 있을 때 마음의 본질과 가장 유사합니다. 아무 생각이 없는 삼매 상태는 본질의 그림자에 대한 경험입니다. 그러나 마음의 본질을 파악한 건 아니지요. 경험한다는 것은 경험한 자가 있다는 뜻이어서 여전히 나뉘진 상태이기 때문입니다. 마음의 본질은 경험할 수 있는 것이 아닙니다. 마음이 고요한 상태는 진흙이 가라앉은 상태와 비슷해서 물이 드러나기 좋은 상태입니다. 그러나 가라앉은 이런 상태에서는 얹이 일어나지 않습니다. 즉, 선정(禪定) 상태에서는 지혜와 통찰이 일어나지 않아요. 분열이 없는 상태이기 때문인데, 여기에 딜레마가 있습니다. 마음을 가라앉히면 통찰이 일어나지 않고, 마음을 흐트러뜨리면 통찰을 일으킬 기회는 있지만 마음이 혼란 속에 빠지며 무언가와 동일시되기 쉽습니다. 지혜의 몸(慧身)이라는 것은 특별한 몸을 말하는 것이 아니라, 통찰이 일어났음을 의미합니다. **본질을 주고 받는 것이 아닌 통찰을 일으킬 뿐이에요.** 누군가 깨달음에 대해 말하며 무언가를 전해주려 한다면, 그 사람은 뭔가 본질에서 벗어난 것을 주려는 것일 뿐입니다. 자기가 뭔가를 해줄 수 있다고 말하는 사람이 있다면 그 사람은 뭔가 오해하고 있으며 깨달은 사람도 아닙니다. 오직 스스로의 안에 있는 것을 일깨워줄 수 있을 뿐입니다. 수련자가 뭔가를 받으려고 한다면 그 사람 또한 착각 속에 있습니다. 본질은 말이나 강의를 통해서 이해하고 깨우치는 것이 아닙니다. 본질은 깨우치기 전이나 이후나 아무런 차이가 없으며, 주고받는 것도 아니고, 언제나 그 자리에 있는 것이니, 할 수 있는 것은 오직 본질을 볼 수 있는 눈을 뜨게 해주는 것뿐입니다.

여러분이 지금 골똘히 내 말을 듣고 있다면 여러분의 마음은 물들어 있습니다. 다시 말해 본마음이, ‘듣고 있다’는 마음의 패턴에, 물든 상태예요. 그렇다면 그 어디에도 물들지 않은 마음은 무엇일까요?

.....(침묵)

여러분의 마음은 조금 전까지 어떻게 물들어 있었나요? 뭔가 내 대답을 기다리고 있었다면 기다리는 마음에 물들었던 것인데, 거기서 기다림만 빼면 어떨까요? 기다림이란 어떤 미묘하고 투명한 패턴이라고 할 수 있는데, 더 나아가 그보다도 더 열고 투명한 '존재감'이라는 패턴이 있습니다. 이런 존재감마저도 일종의 물든 느낌이라면, 물들지 않은 것은 무엇일까요? '아, 기다리는 이 느낌도 물든 마음이구나.' '이것은 무언가를 찾는다는 것에 물든 마음이네.' '아, 이것은 무언가를 전해주려는 마음에 물들었구나.' 이렇게 매순간 마음이 무엇에 물들었는지를 파악해보세요. 물든 마음은 자신의 본질이 아니니까, 그것들을 자꾸 파악할수록 그 어떤 물든 마음에도 머물지 않을 수 있게 됩니다. 지금 '알겠다!'고 하는 물든 마음이 일어났다면 그것 역시 자신의 본질이 아닙니다. 시시각각 나타났다가 사라지는 모든 마음이 미묘하게 물들었음을 알게 되면, 그 사람은 어디에도 진정으로 머물지 않게 됩니다. 그때 그는 물이 무엇인지 파악한 거나 마찬가지입니다. 그럴 때 '더 이상 갈 곳이 없다'고 말하곤 하지요. 붕 떠서 어디에도 머물 곳 없는 마음이 되어버립니다. 머물 곳 없는 마음은 주인이 없는 마음이기 때문에 처음에는 굉장히 혼란스럽습니다. 왜냐하면 지금까지는 항상 '나'라는 주인이 있는 마음만 사용해왔으니까요. 어떤 감정, 생각, 느낌이 주인 노릇을 해왔던 것입니다. 그러나 이제 어느 곳에도 머물지 않는 마음은 주인 없는 혼란스러운 상태를 잠시 겪기도 하지만 동시에 자유롭기도 합니다.

이렇게 물들지 않은 마음의 발견은, 어떤 것이 물든 마음이구나를 알게 됨으로써 일어납니다. 대상을 통해서 주체가 확인되듯이, 물든 마음을 확인할 줄 알면 이미 물들지 않은 마음을 아는 것이나 마찬가지입니다. 직접적으로 보지는 않았지만 직접 보는 것과 같아요. 매순간 의식되는 자신의 마음이 물든 마음임을 알면, 그 사람의 중심은 이미 물들지 않은 자리에 가있는 것입니다. 그리고 그 자리는 사실 중심이 필요 없는 자리이기 때문에 무중력 상태처럼 느껴집니다. 지혜의 몸을 성취한다는 것은 이처럼 타인을 통해서 이루어지지 않습니다.

是故로 佛祖가 不令人으로

泥着文字하고 見自本心케 하시니
니 착 문 자 견 자 본 심

그래서 불조(佛祖)는 사람으로 하여금

문자에 집착하지 말고 자기의 본심(本心)을 보도록 했으니,

진정한 스승은 제자가 문자에 집착하지 않고 스스로 자신의 본질적인 마음을 보도록 이끍니다. 팔만대장경(八萬大藏經)은 전부 문자입니다. 수많은 경전의 말을 인용하는 사람은 문자에 집착하는 사람입니다. 경험적인 핵심은 없고 말로써 자꾸 따지고 들면서 문자 속에 들어있습니다. 문자가 의미하는 경험을 봐야지, 문자 속의 이치로만 알려고 들면 도저히 알 수 없습니다. 그러나 경험을 하고나서 문자를 보면 뭔가 핵심이 보입니다. 그러니까 문자는 그저 힌트 또는 우화나 상징으로 보시면 됩니다. 말 그대로인 것은 아무것도 없어요. 문자는 경험의 그림자입니다. 그림자가 매순간마다 장소마다 달라지는 것처럼, 문자는 시대의 상황과 조건을 따르기 때문에 경전의 말들은 어느 한 사람을 향해서, 또는 특정한 몇몇 사람에게 주어진 말이기 쉽습니다. 모든 사람에게 적용되는 것이 아니에요. 더군다나 시대가 지나고 상황과 조건이 바뀌면서 사람의 지성적인 측면도 달라졌는데, 문자 그대로에만 매달린다면 본질을 파악하기가 힘들어 집니다. 그러니까 항상 이 순간의 자기 마음을 가지고 실험을 해야 합니다. 그 문자를 힌트 삼아서 마음을 실험해야 합니다. 팔만대장경도 답이 아니라 힌트예요. 답은 어디에도 없습니다.(다음 호에 계속)

홀로스 공동체 소식

12월 12~13일 18차 마스터모임이 진행되었습니다



12월 깨어있기 마스터과정 함양모임에서는 '각성연습'을 공부했습니다.

'19년 봄이오는 소리와 함께 시작된 수업이 긴 겨울을 두 번 만나고 마무리 되는 뜻깊은 날이었습니다. 긴 시간동안 의식의 전개과정을 세밀히 살펴보고 깨어있기 책에 있는 연습들을 하나하나 해오면서 그 의미와 뜻을 깊게 느끼고 통찰하는 소중한 시간들이었습니다.

이번 마스터과정에서 깨어있기 책의 마지막 부분인 '각성연습'을 통해 직접적으로 알거나 잡을 수 없는 우리 의식의 근원을 어떻게 확인 할 수

있을가에 대해 월인 선생님의 설명과 마스터과정 여러분들의 심도 있는 이야기가 전개되었습니다.

마지막 수업 또한 질문과 토론의 열기로 가득 찼던 시간이었습니다. 2년에 가까운 시간 동안 늘 변함없이 소중한 가르침을 펼쳐주신 월인 선생님과 그 소중한 시간들을 같이 했던 마스터과정 여러분들에게 깊은 감사의 마음을 전합니다. - 이안 -

12월 12일 7차 깨어있기 청년모임이 원격으로 진행되었습니다

각자 주제를 가지고 살아온 한달간의 삶에 대해 이야기를 나누고, 앞으로 연습할 주제를 정하여 실천해보기로 하였습니다. 예를 들어, 빈마음 연습이나 마음에 일어나는 것을 그대로 보고 작용원리를 탐구하기, 관찰에서 관조 쪽으로, 보는 마음에 집중하기, 일과 휴식의 균형점을 찾기, 흥미로움에 주의를 주어 증폭해보기 등입니다. 앞으로 한달간 열심히 탐구하고 다시 만나기를 기대합니다.



** 청년모임은 매월 첫주나 둘째주 토요일에 진행되니 관심있는 35세 이하 청년들은 신청바랍니다. (신청시 간단한 자기소개와 신청 이유를 기록하여 보내주시기 바랍니다. 한번 참여하면 최소 6개월 이상은 참여를 기본으로 하니 참고하십시오.)

12월 18일 66차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다



아래 참가자의 후기를 공유합니다

의술

사흘간의 기초강의에서 선생님께서 지도해주시는 것을 통해서 혼자 책으로 읽었을 때는 알지 못 했던 것들을 배우고 여러 깨달음들을 얻었습니다. 느낌과 생각을 구분하지 못해서 혼란스러운 경우가 많았는데, 이번 강의를 통해 진정한 느낌에 대해 직접 경험하여 배울 수 있는 점이 가장 큰 도움이 됐습니다. 또한 주의의 종류와 주의하기 연습을 함으로서 중심 없고 분란했던 내면의 에너지를 상황에 맞게 주체적으로 사용할 수 있다는 것도 배웠습니다. 일상의 많은 경우에 통제하지 못하는 생각에 동일시되고 휘둘리는 것이 큰 괴로움이었는데, 생각 또한 내 마음에서 느끼는 느낌이라는 것을 배웠습니다. 앞으로 꾸준히 연습하여 마음의 느낌을 감지하는 것이 일상에서 가능 하도록 노력하겠습니다. 감사합니다.



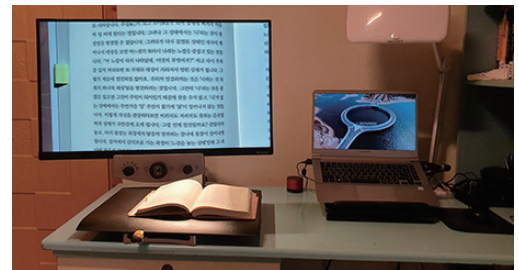
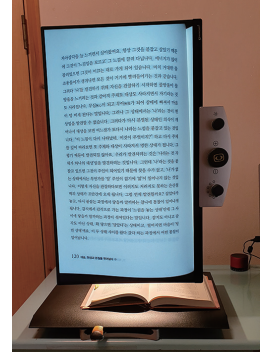
작은 온실 겸 나무창고를 완성하였습니다

온실 속에 작은 온실을 만들어 시금치와 겨울 상추를 기를 예정입니다. 습도를 맞추고 정성을 기울여야 할 것들이 또 생겼네요.



후원해주셔서 감사드립니다

- . 사과 한 박스와 사과즙 : 버들 님
- . 굴 한 박스 : 저절로 님
- . 주스 한 박스 : 다르마 님
- . 누룽지 탕 : 물방울 님
- . 독서확대기 :
오인회 회원 17인
(지난 호 참고)



우디(우)와 순이(우)가 잘 크고 있습니다



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	각 12강	각 36,000원	
		13강-24강			
		25강-36강			
		37강-48강			
2	조론	전체	총 52강	156,000원	2017.4.4 -2018.5.15
		1강-13강	각 13강	각 39,000원	
		14강-26강			
		27강-39강			
		40강-52강			

- ※ 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
		

◆ 구입 문의 ◆

- ※ 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)