



2021년 4월 (제115호)

오인회 소식

다 괜찮다

신이 너를 배신해도 걱정 마라
존재가 옆에 있을게

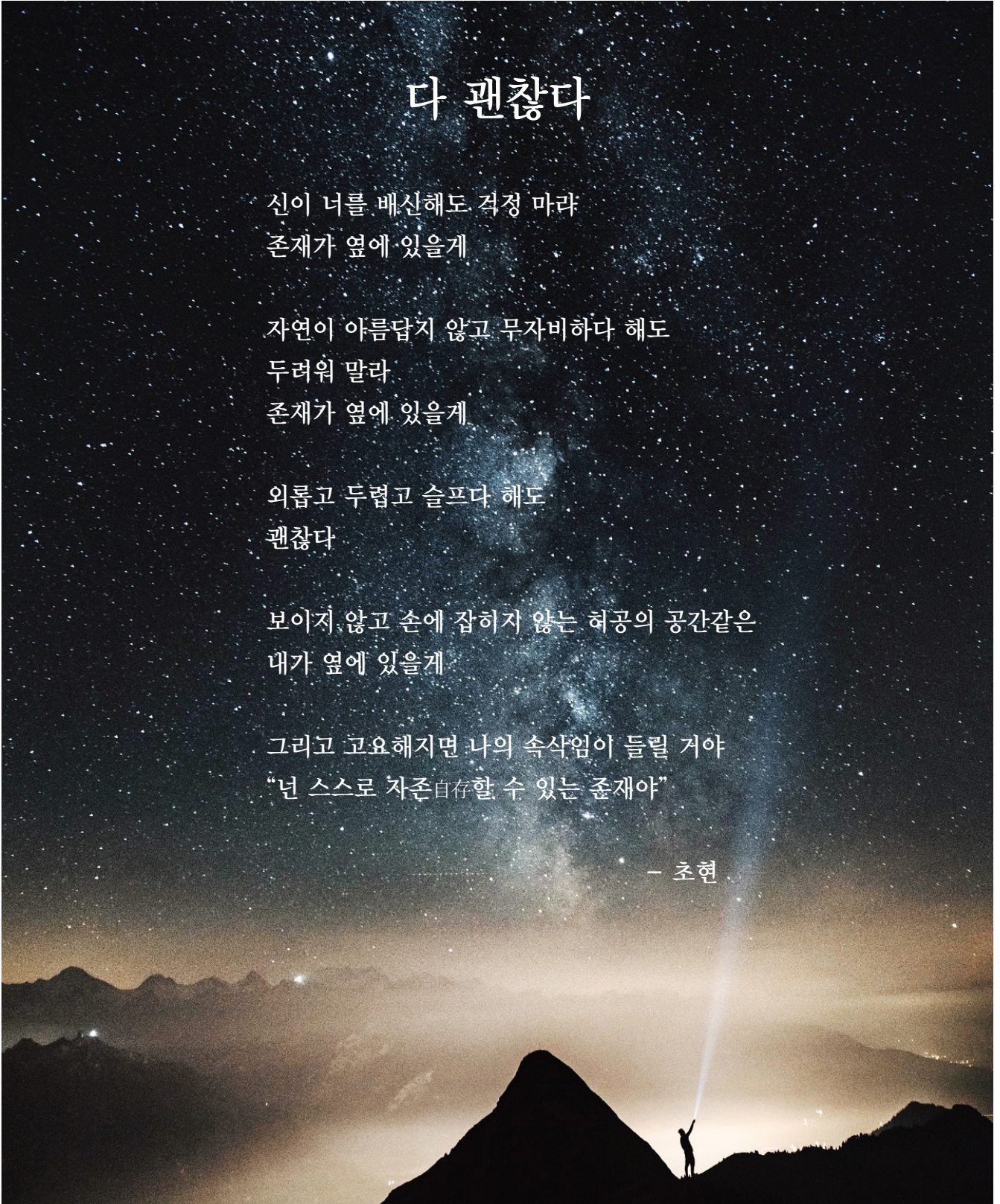
자연이 아름답지 않고 무자비하다 해도
두려워 말라
존재가 옆에 있을게

외롭고 두렵고 슬프다 해도
괜찮다

보이지 않고 손에 잡히지 않는 허공의 공간같은
내가 옆에 있을게

그리고 고요해지면 나의 속삭임이 들릴 거야
“넌 스스로 차존(自存)할 수 있는 존재야”

- 초현



깨어있기 책의 영문 감수가 진행중입니다

국내서적을 번역해 해외로 배포하는 작업을 20여 년간 해온 서울셀렉션(www.seoulselection.com, 대표 김형근)에 《깨어있기》의 영문 감수를 맡길 예정이고 감수 비용은 1,200여 만원이 들 것으로 견적을 받았습니다. 감수를 마치고 eBook과 종이책 출판이 완료되면 아마존을 비롯한 해외사이트와 서울셀렉션의 해외서점망을 통해 배포하려 합니다. 《깨어있기》는 합리적이고 논리적인 서구인들에게 잘 받아들여질 것으로 생각되며 의식의 본질에 대한 해외인들의 추구력에 도움을 줄 수 있을 것입니다.

깨어있기 워크숍을 경험하고 그 가치를 느끼는 여러분들이 책의 해외출판에 함께해주시면 그 의미가 더욱 빛나겠습니다. 해외출판에 도움주신 분들의 명단은 책 뒤에 명기하여 그 뜻을 새기겠습니다. 의식의 본성을 밝히는 이 일을 더 널리 행할 수 있도록 기반이 되어주시길 부탁드립니다. 120분이 10만원 정도씩만 후원해주시면 진행할 수 있습니다. 여러분의 도움에 늘 깊이 감사드립니다. - 월인 두손모음

◎ 《깨어있기》 영문판 출간 후원 계좌 ◎
 농협 352-0406-2453-93 이원규

필요액 1,200만원 | 현재 후원액 260만원

1/29 이미영 10만원	1/29 문장식 10만원
1/29 송명진 20만원	1/30 이경아 10만원
1/30 윤춘근 10만원	1/30 임선희 10만원
2/23 익명 100만원	2/26 전영지 10만원
2/27 박치하 10만원	3/2 이지연 10만원
3/26 민은주 50만원	3/31 윤성원 10만원

※ 2021년 4월 26일 기준

※ 2021년 4월 26일 기준

홀로스 공동체 후원 현황

- 공동체학교 후원 내역
 - 월정기후원 (매월 20만원. 별칭 뒤 숫자는 월 후원 횟수입니다)
 - 일반 (고을52, 여몽45, 원님48, 썬이30, 무유26, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)
 - 기타 (가온49, 구당52, 오경아10, 자현24, 호요2, 조오남)
- 홀로스 후원 내역
 - 3/26 서경희 10만원, 3/28 장경옥 2만원, 4/1 강인경 5만원, 4/2 박영래 2만원, 4/9 류창형 1만원, 4/20 여행 1만원
- 홀로스 운영 후원 내역
 - 4/12 선호 1만원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎
 우리은행 1002-135-404042 이원규
 (문의 02-747-2261)



마음의 '상태'를 넘어 본성으로 (6부)

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.

편집실 아직은 완전하게 잘 되지는 않지요?

아소 지금도 완전해요. 그런데 작용은 조금 조금씩 변하는 거 같아요.

편집실 네. 어쨌든 나의 수행이라고 말씀하셨을 때는, 그 '나'라는 게 고정적으로 변함없이 존재하는 절대적인..

아소 그거는 변화가 없죠. 그거는 변화가 없이 늘 한결같이, 변화가 있을 수 없는 자리이고

편집실 그러면 그것은 머물러 있는 것 아닌가요? 아까 말씀하신..

아소 아니, 그 상태만 아니면 그 자리에요. 상태도 그 자리이고 상태가 아닌 것도 그 자리인데, 선생님이 말씀하시는 미지에 뿌리를 박는다는 것은, 특정한 상태에 머물지 않는 것을 말씀하시는 것 같아요. 그러면서 상태를 보는. 그렇게 되면 이 조그만 '나'에 묶여 있던 어떤 기준들이 점점 벌어지고 떨어져나가고 희석이 되면서, 조금 더 전체인 나에 가까워지는 거죠. 무언가에 머물지 않게 되는 거죠. 그러면서 작용이 일어날 때, 조금 더 전체에 도움... 일부러 도움을 주려는 것은 좀 아닌 거 같고, 자연스럽게 그렇게 될 거 같다는 생각?

편집실 아니 일부러 하는 건 왜 안 되나요?

아소 그냥 그때그때 일어나는 작용은 자연스럽게 변하는데 내가 어떤 목적을 가지고 하는 것은 거기에 매어 있게 되는 것 같아요.

편집실 필요한 일은 하고 필요 없는 일은 하지 말자고 아까 말씀 하셨었는데요.

아소 그런데 전체적인 큰 그림은 제가 말씀드린 것이고 구체적인 어떤 것이 제 앞에 나타났을 때 구체화시키기 위해서 어떤 일을 계획하고 추진하는 것은 있을 수 있죠. 추진할 때도 이것을 꼭 해야 돼 라며 예전처럼 욕심으로 하지 않고 그때 상태에 깨어 있으면서 하는 것이 목표를 가지고 추구하는 것과 다른 것 같아요.

편집실 목표가 필요할 때는 목표를 세우고 해야 하지 않나요?

아소 제가 염려하는 것은, 예전에는 목표를 세우고 돌진하는 것이 제 원래 성격이거든요. 그렇게 하다 보면 욕심이 발동을 걸더라구요. 그래서 현재 상황 파악을 잘 못하게 되고, 또 그렇게 될까봐 조심하는 부분이 있어요.

편집실 그 욕심만 잘 살피고 앞서가지 않도록 하면 되지 않나요?

아소 그렇죠. 그것을 저렇게 표현한 거죠. 뭔가를 향해 추구해 나가는 것이 현재에 머무르면서 하겠다는 거죠.

편집실 아소님은 깨어있기 기초 강좌, 심화 강좌를 두 번씩 들으신 건가요?

아소 세 번씩 들었어요. 한 번은 그냥 들었고 두 번은 마스터 과정 때문에 들었어요.

편집실 거기 있는 과정에 대해서는 통달하셨겠네요.

아소 그래도 매번 새로워요.

편집실 워낙 내용이 쉽지 않아서 그렇죠. 그러면 지금 오인회 참여하고 계시죠? 지금 단계에서는 특별한 계획이 라든지 앞으로 어떤 걸 해보고 싶다 이런 것은 없으신가요?

아소 있어요. 일단 지금 공부한 내용이 알 듯 모를 듯 스며들어 있는 편안하고 재미있는 책을 만들고 싶은 생각이 있어요. 내용이 명확하면 강요 같아서, 형식은 뭐가 될지 모르겠어요.

편집실 글도 잘 쓰시나봐요. 어떻게 그런 생각을 하시게 되었어요?

아소 잘 쓰진 않아요. 지금 제가 하는 일은 많은 사람에게 영향을 주는 일은 아니거든요. 괴로워하는 사람들을 보면 이 공부를 하라고 말해주고 싶어요. 그런데 관심조차 없는 경우가 많잖아요. 그런데 쉽고 재미있게 접하고 이런 것이 있네 라고 알게 되고 관심을 갖게 되는 계기가 되지 않을까 생각했어요.

편집실 지금은 그런 책이 없는 것 같은데 그런 책이 나오면 좋겠네요. 특별히 마음 공부한다는 생각없이 손에 들고 읽었는데 자연스럽게 스며드는 그런 걸 말씀하신 거죠?

아소 네. 그래서 그런 아까 보여드렸던 그림책은 별 것 아닌 내용이지만 지금도 잘 팔리고 있거든요. 뭔가 힘이 있는 것 같아요. 저렇게 내가 아닌 무의식이 쓴 책이라고 해야 할까. 사람들에게 즐거움도 주지만 유익함도 주는 그런 책을 쓰고 싶다는 생각은 있는데 오랫동안 생각만 했었지 아직 책을 못 내고 있어요. 이젠 좀 해봐야죠.

편집실 잘 하실 것 같아요. 워낙 그림도 잘 그리시니까. 이쪽 분도 다양한 사람들이 필요한데, 지금까지 그런 분이 많이 없었어요. 대중화시키기가 어려웠어요. 깨어있기 같은 강좌는 극소수의 사람만 듣잖아요. 여러 사람들에게 필요한데. 크게 통찰을 일으킨다는 것까지는 못 간다고 하더라도 작은 깨달음이라거나.

아소 네. 제가 시간에 관한 글을 몇 년째 쓰고 있는데, 글이 변하고 있어요. 이런 글이 어려워요.

편집실 어렵죠. 처음부터 완벽하게 될 순 없으니 개정판 내시면서 하세요. 시간에 대한 것은 여러 가지 시중에 나와 있는 책도 많고 물리학자도 연구하는 주제인데, 말씀하신 책을 내시면 사람들이 관심도 많이 갖고 재밌을 것 같아요. 앞으로 하실 일이 많겠네요. 보통 이런 질문 드리면 특별한 계획은 없다고 말씀하시는데.

아소 저는 공에 빠진지 몰랐는데, 처음 깨어있기 갔을 때 선생님이 제게 공에 빠졌다고 하셨어요. 그땐 무기력했어요. 별로 추구력이 없어지면서 예전에 가졌던 것이 사라지고 뭘 해야하는지 무기력했는데 공에 빠졌다고 한 다

음부터 그것을 알아채고는 거기서 나오니 세상에 생겨있는 것들이 재미있게 느껴지는 거예요. 그래서 선생님 저는 허무감이 오래 있었는데, 허무하지 않고 재미있는데요. 그것도 개념이라고 하시긴 했지만 지금은 생겨난 일들이 재미있어요.

편집실 이 공부에 있어 아직 부족한 점이나 해결되지 않은 문제가 있으신지요?

아소 부족한 점은 많고 해결은 계속 보고 있어요. 경계를 만날 때마다 아직 힘들어요.

편집실 경계를 만날 때마다 어떻게 되고 어떻게 해결이 되나요?

아소 기준이 발견이 되고 그 기준이 실제와 다르다는 제 느낌 속 세상이라는 걸 알게 되면서 내려놓아지고 넓어지고, 자유로워지고 그래요.

편집실 구체적 예를 말씀해주실 수 있으세요?

아소 최근에 그럴 일이 없다가, 어떤 오해로 문제가 있었다고 했었잖아요. 그런데 그 과정을 거치면서 정말 제 믿는 생각이 크니까 주의 에너지가 강해서 그 순간에는 절대로 내 기준이 틀릴리가 없다는 생각을 했었거든요. 그러니까 하나 밖에는 못 보고 있는 거죠. 거기서 풀려나면서 여러가지가 같이 놓아지면서 이해를 하게 됐었거든요. 그것은 제가 한 때 아디아샨티 책을 좋아해서 많이 읽었는데 깨어남에서 깨달음까지라는 책을 읽다가 실재하는 것은 스스로 진실되다라는 구절이 마음에 깊이 박힌 적이 있어요. 그런데 저의 기준으로 보면, 실재하는 것을 제대로 볼 수가 없는 거죠. 선생님은 사실이 어디있어? 라고 하시는데 그것조차도 실재하는 것은 스스로 진실되다, 그 깊이 있는 것은 아직 가늠이 안 되는데. 그것도 사실은 없고 해석만 있잖아요. 그러니까 제 기준에 묶여 있다면 제 해석 밖에 없지만 여러 가지의 경우의 수를 두고 살펴본다면 좀 더 크게 이해하게 되는 거죠. 그래서 앞서 그런 일을 겪으면서 제가 제 기준에 묶여 있어서 넓게 보지 못하게 됐다가, 그 생각에서 풀려나 보게 되니까 이해를 통해서 내려놓아지게 된 거죠. 내가 그런 기준에 휩싸여 있었구나. 그것은 선생님이 자주 말씀하시는 혜능과 신수 얘기지요. 신수가 '몸은 보리수 마음은 맑은 거울...'이라고 했는데 혜능은 보리수와 명경대가 어딤느냐 라고 했잖아요? 제가 신수에 머물러 있던 거죠. 그런데 그 기준이 내려놓아지면서 그 다음에 그런 경계를 만나면 제가 좀 다르게 작용할 것 아니에요? 그러면서 점점 경계가 열어지고 허물어지게 되겠죠. 저도 혜능처럼 되지 않을까요.

편집실 지금 머물러서 하신 말씀은 아니죠? 혜능처럼 된다는 것은?

아소 네, 혜능처럼 된다는 것도 머문다도 말할 수 있죠.

편집실 함께 공부하는 다른 분들에게 도움이 될 말씀 좀 해주세요.

아소 처음 왔을 때 정말 미내사에 선생님과 도반들을 보면서 아버지가 자수성가하셨거든요. 형제들한테 하는 말씀이 있었어요. '포시라운', 경상도 사투리로 포근하다는 것이예요. 아버지는 고생했는데 너희는 포근함 속에서 근심 없이 자라고 있다고, 그 단어가 떠오르더라고요. 저는 공부를 하면서 제가 궁금한 것을 바로 알려주시는 선생님이 계셔서 이끌어 주시는 과정이 없었어요. 늘 답답하고 뭔가 스스로 찾아야 하고 그것이 뭔지 알기 위해 온갖 유튜브 동영상 보고 책을 읽고 알았는데, 미내사에 오니까 월인 선생님이 너무 잘 가르쳐 주시는 거예요. 제 상태에 대해 말씀을 드리면 바로 알아듣고 피드백을 주시고 그것도 이미 다 선생님이 분별을 해 놓으신 어떤 것 안에서 말하시니까 반갑고 놀라웠어요. 여기서 공부하시는 분들이 얼마나 편하게 공부하시는지 알고 꾸준히 하셨으면 좋겠어요. 제가 처음 여기 오기 전의 선생님은, 간화선 하는 곳이었었는데, 한 군데서 적어도 3,4년은 공부해

야 말을 알아들을 수 있다, 이 공부하는 사람들이 잘못하고 있는 것이 도를 쇼핑하고 다니는 거다, 계속 수행처를 옮기면서 여기 이것 아니네 하며 옮겨가고 하면 공부에 진전이 없다고 하셨거든요. 그래서 여기서는 선생님을 믿고 꾸준히 하면 좋은 결과가 있을 거라고 생각이 들었어요.

편집실 끝으로 인터뷰 소감을 한 마디 해주세요.

아소 인터뷰는 처음이라 잘 했는지 모르겠네요. 인터뷰하는 동안 좋은 말씀도 많이 해주시고 감사드립니다.

편집실 여러가지 일도 많으시고 휴가철인데 시간을 내주셔서 감사드립니다.

아소 네, 감사합니다. (끝).



'깨어있기'가 깨어있게 한다 (19부)

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.

무연 우리가 느낌을 느낀다 했을 때 원초적인 느낌은, 에너지적인 것으로 느껴지는 것이 기본이라 할 수 있는지요?

월인 그렇죠. 지금 눈으로 보이는 것이 다 사실입니까?

무연 형태적으로는 뭔가 있는데 그것을 말로 표현하면 짜증이 되고 기쁨이 되고 이런 것 같아요.

월인 그런데 짜증이라고 이름을 붙여버리면 정말 짜증이라는 이름이 가지고 있는 느낌으로 한정되어 버리지요. 그런데 이름붙이기 전에는 뭔가 다른 것도 섞여있고 그렇습니다. 사실은 잘 살펴보면 그 느낌은 다양해요.

무연 네. 그런 것 같습니다.

월인 요즘은 어떻게 지내십니까?

무연 요즘은 마음의 알아차림 같은 것이 일어나면 일어나는 순간을 놓치지 않으려고 하는 데에 신경을 많이 쓰는 것 같습니다. 지난 시간에는 신념에 붙어있는 생각을 파악하고 믿음의 느낌을 느껴보고 빼기였습니다. 생각이 일단 일어나는 순간에 생각을 알아차려야만 느낌이란 것을 알 수 있기 때문에 그것을 많이 시도했습니다. 내용에 빠져 스토리로 그냥 가버리는 경우도 많았지만 그러지 않고 일어난 순간에 생각이 일어났음을 알아차리고 그것에 대해서 느껴보려고 했습니다.

월인 생각을 느낌으로?

무연 네. 일단 생각이 일어났을 때 생각 느끼기를 했고요. 생각을 에너지적 느낌으로 파악하려고 해봤습니다. 의도적으로 에너지적인 느낌을 파악하려고 하면 다른 스토리로 전개되지 않는다는 것을 느꼈습니다. 그리고 생각에 붙은 믿음을 느껴보려 했는데 어떤 것이 믿음인가 정확하게 파악이 안 되서 생각만 했봤습니다. ‘내가 존재한다’고 생각한다면 그 생각이 믿음인지 존재하지 않는 것인지 궁금해졌다고 할까요.

월인 ‘내가 존재한다’는 생각을 일종의 신념이라고 하자고요. 우리가 여기서 말하는 ‘믿음’은 신념(信念)에서, 순수하게 내가 존재한다는 생각을 믿는 마음인 ‘신(信)’에 해당되는 것입니다. 그리고 ‘내가 존재한다’는 ‘생각’은 념(念)이에요. 그러니까 지금 우리는 생각과 믿음을 구분하고 있어요. 흔히들 믿음 그러면 무엇 무엇을 믿는 것입니다. 그것은 신념(信念)을 말합니다. ‘나는 하나님의 존재를 믿는다.’ 그것은 신념이에요. 하나님의 존재를 믿는다는 생각이 있고 그 생각을 정말 절실하게 100프로 믿으면 그 100프로라는 것이 믿음의 강도가 되겠죠. 그것이 바로 신(信)이에요. ‘한라산 백록담에는 지금 현재 눈이 오고 있다.’ 라는 생각이 있다고 해보자고요. 지금 초봄이고 날씨도 추울 때니까 올 수 있지 않습니까? 가능성이 있죠. 그런데 내가 정확히 알 수는 없잖아요. 지금까지 추론으로 봐서 그 말을 떠올렸을 때 ‘한라산 백록담에는 눈이 내리고 있다.’ 라는 생각은 그걸 본 사람은 정말 100% 믿을 것이고 보지 않았지만 ‘지금 이 시기쯤에는 눈이 올 수 있다.’ 고 경험적으로 아는 사람은 한 50% 정도 믿을 수 있겠죠. 또 한라산에 가본 적도 없는 사람은 ‘지금 봄인데 무슨 눈이 와?’ 라는 생각으로 안 믿을 수도 있겠죠. 그럴 때 ‘한라산 백록담에 눈이 내린다.’ 라는 것은 세 사람 모두에게 똑같은 생각으로 떠오를 수 있으나 그 내용을 믿는 마음, 즉 무게감이 실리는 모습으로 따지자면, 100% 믿는 사람은 강한 무게감이 있을 거고, 50% 믿는 사람은 반쯤, 안 믿는 사람은 전혀 말도 안 되는 것을 떠올릴 때와 같은 그런 가벼움이 있을 것입니다. 그런 무게감을 우리가 신(信)이라고 해보지요. 우리가 말할 때 믿음은 바로 이런 신(信)에 해당되는 겁니다. 그런데 믿음이라고 할 때 신(信)과 념(念) 합친 걸 보통 믿음이라고 하지만 우리는 념(念)은 내버려두고 신(信)에 초점을 맞춰요. 왜냐하면 념(念)은 수도 없이 많기에 그것을 다 다룰 수 없기 때문입니다. 그러나 신(信)은 결국 뭉쳐진 에너지적 느낌과 같고, 그런 무게감을 느낄 수 있으면 모든 신념을 가볍게 다룰 수 있기 때문에 그것 하나만 파악하면 되지요. 그 느낌이 느껴지면 이제 느낌의 강도가 다양하게 펼쳐질 뿐임을 알아채면 됩니다. 자, 그러면 ‘나는 존재한다.’ 라는 이 생각은 역시 또 하나의 생각이지만 생각을 믿는 마음과 함께해서 나타난 것이죠? 무연님 어떻습니까? ‘나는 존재한다.’ 라는 신념은 스스로에게 몇% ‘그렇지’ 라는 생각이 드나요?

무연 그것이 조금씩 변하는 것 같거든요.

월인 어떻게 변해요?

무연 그러니까 나라는 존재를 따지거나 살피서 명확히 못찾게 되거나, 또는 나라는 존재는 없을 수 있다는 것이 점점 믿어지면서 변하는 것 같아요. 마음공부를 할 때는 ‘그것이 특히 있는 것 같지 않다’라고 하다가도 또 일상을 생활하다 보면 ‘내가 존재해’서 열심히 뛰어다니고 짜증도 내고 이러거든요. 그래서 변하는 것 같습니다.

월인 좋습니다. 그럼 나는 존재한다는 생각은 변함이 없지만 그 생각에 붙은 어떤 무게감은 상황과 조건에 따라서 변한다 이거죠?

무연 네. 맞습니다.

월인 그런게 믿음이라 이거죠. 우리가 말한 믿음은 그런 거예요. 자, 그러면 일상생활에서는 강하게 ‘나는 존 한

다.’ 라는 무게가 실린 생각을 하는데 ‘내가 정말 존재하나?’ 살펴보고 주체와 대상에 대해서 느껴보고 이러면 또 내가 존재한다라는 그 말이 약간 희미해지거나 힘을 잃게 되죠. 그러면 믿음이 약해진 거예요. 신(信)이 약해졌다 이 말입니다. 그럼 일상에서 내가 존재한다고 강하게 믿어질 때 그때 바로 그 생각을 믿는 무게감을 파악할 수 있다면 거기서 힘을 빼면 평상시가 아닌 자기 자신을 살펴볼 때 믿음이 약화되는 것과 같은 그런 현상이 일어나는 겁니다. 일상에서 바로 그렇게 나라는 것 때문에 무슨 일에 부딪히고 괴로워지고 힘들어지고 그런 불상사가 생겼을 때 ‘나는 존재한다.’ 라는 생각에서 힘을 빼면, 즉 믿음을 약화시킬 수 있다면 그러면 나라는 것은 되게 가벼워져서 나에 대한 문제들도 가벼워지겠죠. 한번 사용해볼 수 있는 겁니다. ‘내가 존재한다.’ 라는 생각의 믿음에 힘을 빼보는 것. 그때 그럼 도대체 믿음의 힘을 어떻게 빼느냐? 이것은 우리가 전에도 얘기했지만 제가 만약 “여기 함양 밭에 멧돼지가 나타났다.” 라고 말해서 그 생각을 떠올리면 나타날 수도 있고 안 나타날 수도 있는데 그때 만약 믿었어요. 왜냐하면 여기는 멧돼지가 실제로 있으니까. 그런데 제가 웃으면서 “그런데 정말 나타났을까요?” 이렇게 의심을 일으키는 미소와 함께 다시 되물으면 ‘아, 속이는가보다.’ 이러면서 믿음이 약해지죠. 이상하게 ‘멧돼지가 나타났다.’ 라는 그 생각에 무게감이 달라진다는 말이에요. 그렇죠? 그러면 믿을 때는 강하고 무거운 무게감이 있는데 믿지 않을 때는 약하고 가벼운 무게감이 느껴진다는 것을 통해서 그 생각에 대한 믿음이 어떤 이유 때문에 약화되지만 이유 없이도 약화시킬 수 있다는 겁니다. 왜냐하면 마음에서 일어나는 일이기 때문에. 그러려면 거기에 실린 무게감을 정확히 느껴보고 분별해내고 파악해야 됩니다. 그리고 어떻게 하면 그것이 약해지는지를 살펴보면 되겠죠. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (9) - 2014년 5월 13일 강의 월인(越因)

祖門正信은 非同前也니

조문정신 비동전야

조문의 바른 믿음은 교문과 같지 않으니

不信一切有爲因果하고

불신일체유위인과

일체의 유위인과(애쓰는 인과)를 믿지 않고

只要信自己가 本來是佛이라

지요신자기 본래시불

오직 자기가 본래 부처라는 것을 믿으라고 할 뿐이다.

그렇다면 조문(祖門)의 믿음은 어떤 것일까요? 조문은 분별 속에 있음을 믿지 않습니다. 그리고 애써 행해서 얻게 되는 유위인과(有爲因果)를 믿지 않아요. ‘내가 했다’는 마음으로 하는 것이 바로 유위(有爲)입니다. 반면에 무위(無爲)는 내가 한다는 생각이 없이 하는 행위입니다. 아무 것도 하지 않는 게 아니라, 행하되 행한다는 마음 없이 하는 것이예요. 자연(自然)은 행한다는 생각이 없습니다. 그래서 무위자연(無爲自然)이라고 하죠. 끊임없는 움직임 속에 있지만 내가 한다는 생각이 없이 자연은 돌아가고 있습니다.

우리는 ‘내가 한다’는 생각에 늘 끌려 다닙니다. ‘내가 했으니까 그 결과도 내가 얻어야 돼. 내가 이렇게 애써서 노

력했는데 얻어지는 게 하나도 없네. 내가 이렇게 힘써서 했는데 나한테 보상을 줘야지.’ 이렇게 ‘내가’가 들어가면 괴로움이 뒤따르게 되어 있습니다. 그냥 행위자체 속에 몰입하는 것이 바로 무위(無爲)입니다. 우리가 ‘이유 없는 정성 쏟기’라고 이름 붙인 것들이죠. 사실 우리가 무언가에 몰입해 있는 중간 과정에서는 이유 없는 정성 속에 들어있어요. 그러다가 끝나고 나면 ‘내가 했어’라고 이름을 붙입니다. 그런데 일에 몰두해 있을 때 정말 자기가 합니까? 자기가 하지 않아요. 몰두하고 있을 때는 내 안에 쌓여진 경험의 흔적들이 서로 조합되어 자동적으로 **일이 일어나고 있습니다.** ‘내가 지금 열심히 하고 있어’라는 생각이나 느낌으로 하지 않잖아요. 그렇다면 정말 내가 한 것이 맞습니까? ‘내가 했다’라는 것은 그냥 이름붙이기에 불과합니다. 그래서 조문에서는 내가 하는 행동과 나의 애쓰를 통해서 일어나는 인연과 결과를 일체 믿지 않습니다.

“다만 자기가 본래 부처라는 것을 믿는다. (只要信自己 本來是佛)”는 말은 뭔가가 되기 위한 원인을 믿지 않는다는 말입니다. 내가 이렇게 착한 일을 하면 선한 결과로 복락을 받게 될 것이라는 말을 믿지 않아요. 복락을 얻게 되는 원인인 착한 행동을 믿지 않습니다. 그냥 자기가 본래 부처라는 것을 믿는 겁니다. 믿음의 종류가 다르죠. 조문의 믿음은 인과(因果) 속의 믿음이 아니라 인과를 넘어선 믿음입니다. 인과와 상관없이 항상 나는 부처였고, 부처이며, 부처일 것임을 믿는 거예요. 그런데 그걸 왜 믿어야 합니까? 아직 모르기 때문이지요. 아직 증득(證得)이 안 되어 자신이 부처라는 것을 터득하지 못했어요. 그렇지만 오래전부터 수많은 사람들이 마음을 살펴본 경험의 결과로 “이미 우리는 부처다”라고 말해왔으니 그것을 믿어요. 그리고 본질을 깨닫게 된 사람들은 헛웃음을 웃습니다. ‘이거였어. 난 이미 그것이었네. 내가 이것을 위해서 그렇게 애썼는데 그 애쓰미 아무 소용이 없었구나. 이미 나는 지구 위에 있었는데 지구를 찾아서 수백만 마일을 달려왔구나.’하고는 헛웃음을 웃죠. 수백만 마일을 달리나 그냥 그 자리에 서 있으나 여전히 지구 위에 있으니, 본질을 발견한다는 것은 이와 같습니다. 그렇기 때문에 자신이 아무리 애쓰다 한들 아무런 공덕이 없는 것입니다. 양무제(梁武帝)가 달마대사에게 “나는 수많은 절을 지었고 수많은 스님들에게 보시도 많이 했는데 나의 공덕이 얼마나 많겠습니까?”하고 물으니, 달마대사가 “무(無)”라고 답했습니다. 양무제 같은 사람들은 잘못하면 도리어 악업을 쌓을 수도 있습니다. ‘내가 했다’는 자기 강화만 생겼으니까요. 자기가 강화되면 여기저기에 자꾸 걸립니다. 이런 말에 걸리고, 저런 말에 걸리고, 남의 행동을 봐도 마음에 자꾸 걸려요. ‘나’가 강하니까 걸리는 거예요. 자기가 많고 다양해지면 풍성해서 좋을 것 같은데 걸리는 게 많아져요. 자기가 강화되었기 때문입니다.

조문에서는 자기라는 것이 본래 부처, 즉 그 어떤 모습도 지니지 않았지만 그 모든 것을 행할 수 있는 무한 자체라는 것을 일단은 믿습니다. 왜냐하면 아직은 터득하지 못했기 때문이에요. 조문에는 이런 믿음이 있습니다.

天真自성이 人人具足하고

천진자성 인인구족

천진한 자성(自性)이 사람마다 구족하여

하늘로부터 부여받은 자신의 본성인 천진자성(天真自性)이 바로 진심직설에서 말하는 진심(眞心)이라고 할 수 있습니다. 마음은 마음인데, 여러 가지로 모습이 달라지는 현상화된 가짜 마음이 아니라, 현상화되지 않은 마음의 본질 자체가 바로 진짜 마음입니다. 그 진심은 모든 사람에게 이미 갖추어져 있습니다. 다만 아직 발견하지 못했을 뿐이죠. 이런 말을 여러분도 자주 들었지만, 그런데도 ‘나는 아닌 것 같다’고 생각합니다. 아닌 것 같은 그 마음만 내려놓으면 이미 그것입니다. 그렇다고 ‘아, 그럼 나는 이미 그거야’라고 생각한다고 해서 그것이 되는 건 아니지요. ‘이미 나는 그것이네’라는 것은 생각이 일으켜진 모습이지, 생각이 일어나기 이전의 본질은 아니에요.

그 어떤 현상적인 마음의 함정에도 빠지지 않으면 이미 여러분은 진심 속에 있습니다. 실은 빠졌다 해도 진심 속에 있는 거예요. 다만 빠져 있을 뿐이죠. 그것을 알아채보세요. (다음호에 계속)

홀로스 공동체 소식

4월 3~4일 깨어있기 마스터과정이 진행되었습니다

Zoom으로 진행된 22차 마스터 수업은 생명력의 바다 위에 처음 생기는 '있다'는 느낌과 그 느낌의 흐름 위에 생기는 '나'라는 느낌, 그로 인해 '내가 있음'이 되는 과정을 개념적으로 정리해 보는 시간이었습니다.

평상시에도 우리는 몰입을 통해 내가 사라지는 경험을 자주 합니다. 그렇지만 생각의 흐름에 빠져 지나고 난 뒤 '나'가 없었음을 깨닫기 때문에 '나'를 지속적으로 의식하며 사라지는 체험을 하는 것과는 큰 차이가 있습니다.

우리는 깨어있기를 통해 '감지'를 배웁니다. 처음엔 사물을 대상으로 거친 감지를 느끼는 것으로 시작해 미세한 나라는 느낌을 대상으로 감지를 하게 됩니다. '나'라는 것도 감각되어진 것이 쌓여 만들어진 기억이고 느낌입니다. 최종적인 '나'라는 느낌이 확실해지면 그것을 대상으로 '내가 있음'에서 '있음'으로 분열이 사라진 깨어있는 '질'만 남는 단계로 깊어지고 그 상태는 주체를 발견하는 좋은 조건이 됩니다.

다음 달 마스터 수업에서는 오늘 정리한 개념을 연습하며 실제 체험하는 시간을 가질 예정입니다.

폭넓은 '나'의 스펙트럼을 표면 의식과 깊고 넓은 심층 의식으로 여러 예를 들며 흥미롭게 설명해주신 월인 선생님과 자신의 경험을 나누어 주신 마스터분들께 깊은 감사 드립니다.(아소 님)



4월 3일 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

이번 모임에는 의식이 일어나는 순서를 감각-감지-주의-의식의 순으로 분별하여 살펴본 뒤 각자가 자신의 탐구경험을 바탕으로 이에 대해 설명해보는 시간을 가졌습니다. 설명하면서 탐구 내용이 자신에게 얼마나 체화되었는지 돌아볼 수 있었습

니다. 또한, '안다'는 것이 무엇인지에 대해 나누었습니다. 경험이 없는 경우에는 자극이 입력되어도 관련 데이터가 없으면 들어도 쉽게 인지하지 못하는데, 무엇을 '안다'는 것은 기존에 그것에 대한 경험과 데이터가 쌓여서 기준이 생기고 그것으로 반응과 행동이 나타나는 것임을 관찰했습니다. 이를 통해 자신에게 올라오는 생각이나 감정에 대해서도 어떤 기준으로 그것이 생겨나고 왜 그런 기준을 가지게 되었는지 살펴볼 수 있었습니다. 그리고 얕이 아닌 진정한 존재는 무엇인지, 각자가 자신을 관찰하는 시간을 가졌습니다. (무지 님, 통무 님)

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



공동체 리더모임이 진행되었습니다

지난 4월 1일 공동체리더모임이 진행되었습니다. 이번 모임에서는 동사섭의 돈망과 그것에 익숙해짐, 하비람의 생명력을 일깨우기, 깨어있기의 본질과 현상간의 균형에 대해 이야기 하였습니다. 이 모임을 통해 역동적인 현상과 그 한가운데서 미동도 없는 본체의 놀라운 조화가 드러나기를 기원합니다.

4월 16~18일 68차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다



한사람의 후기를 공유합니다.

단단한 바탕으로써 늘 자리 잡고 있던 '멈춤'의 느낌
_조조(회사원)

6개월 전 기초과정, 3개월 전 심화과정을 거쳐 이번에 두 번째 기초 과정을 경험하게 되었습니다. 첫 기초 과정 때는 어빙빙해서 뭐가 뭔지 몰랐었는데 두 번째에서는 느껴지는 것도 많아지고 더 재미있었습니다. 이전 수업에서 숟가락을 겨우 손에 쥐었다면, 이번 기초과정에서는 드디어 첫술을 떠서 맛을 본 듯합니다. 이번 과정에서 새로웠던 것을 몇 가지 적어 봅니다.



주의가 무엇인지 좀 더 확실히 알게 되었습니다. 심화과정에서 순수한 에너지로써의 주의를 경험한 것이 도움이 된 것으로 생각합니다. 순수한 에너지 상태로 나가는 주의와 과거의 흔적이 실려 나가는 주의의 다른 점을 알게 되었고, <주의 제로(zero) 연습>이 더 잘 되었습니다. 연습 때 주의 제로 상태로 정원을 걷게 되었는데, 보이는 모든 것이 평등하게 느껴졌고 평소에 좀 더 중요도를 두었던 내 몸의 느낌마저 평등하게 느껴졌습니다. 더 중요할 게 없으니 평화로웠습

니다. 에너지를 쓸 때는 정성 들여 쓰고 필요 없을 때는 주의 제로 상태로 살도록, 주의 제로가 습이 되도록, 연습해 보려고 합니다.

<침묵 연습>을 통해 '멈춤'의 느낌이 바탕으로서 단단하게 자리 잡고 있는 것이 발견되었습니다. 첫 번째 기초 과정 때 '흔들림'과 '멈춤'의 구별을 확실히 한 것을 기초로 하여, '멈춤'의 느낌을 발견하고 그 느낌을 내 몸에 채우고 주변으로 확장시켰습니다. '멈춤'의 느낌이 바탕으로 있는 상태에서 가볍게 움직일 수 있었습니다. 늘 있는 그것을 발견한 것이며 잊히지 않도록 하라고 하셨습니다. 혼자 있을 때, 마음이 산란할 때 주로 연습해보려고 합니다.



<감지 연습> 때 전보다 느껴지는 것이 더 많았습니다. 첫 번째 기초 과정 때는 보이는 것에서 이름과 생각을 떼는 것부터 시작했어야 했고, 떼더라도 이름과 생각이 계속 떠올라서 한 가지 사물을 깊게 감지할 수 없었는데, 이름과 생각을 떼고 보는 것이 이번에는 좀 잘 되어서 세밀하게 정성들여 경계 짓고 감지할 수 있었습니다. 다만, 정성들여 감지하는 것은 잘 되었는데 빠르게 툭툭 감지하는 것은 잘 안되었습니다.

기초 과정 사후에 연수원 방문 프로그램 이틀을 더하여 5일 동안 흠뻑 경험하고 돌아왔습니다. 같이 하신 도반님들도 모두 굉장히 진지하셔서 깊이 있게 진행된 감사한 시간이었습니다. 깨달음의 길로 인도해주시는 선생님과 함께 해주신 분들께 감사드립니다. _0_

사진으로 보는 홀로스 공동체 일상

4월 1일부터 가원, 별빛님이 백일학교에 참여하였습니다. 가족을 돌보다 코칭을 통해 사람들을 돌보는 삶을 살다, 이제 자신의 진정한 자유를 위해 이 배움의 길에 들어섰다는 가원님, 사업을 하며 돈도 벌었지만 그렇게 열심히 살아보고 얻어봐도 분명한 만족은 없어, 본성에 대한 갈망으로 이 길에 들어섰다는 별빛님. 두분을 환영하며 지금은 장애가 되고 있는 '자아'라는 짐이 백일이 지난 후에는 삶을 살아가는 귀한 도구로 탈바꿈하기를 기원합니다. 함양에서 진행되고 있는 백일학교 · 공동체학교 참가자들의 치열한 탐구 일기를 이곳에서 살펴보실 수 있습니다.



◀◀ 청향관 앞마당에서 동물들과

밤이와 감지 연습 ▶▶



▼ 마음속엔 주제를, 두 손엔 연장을!
아름다운 하늘 아래, 생동하는 봄기운 속에서.

▼ 모두를 위한 튼튼한 디딤돌이 완성!



▼ 별빛님의 손길로 재탄생 중인 앵두관 계단

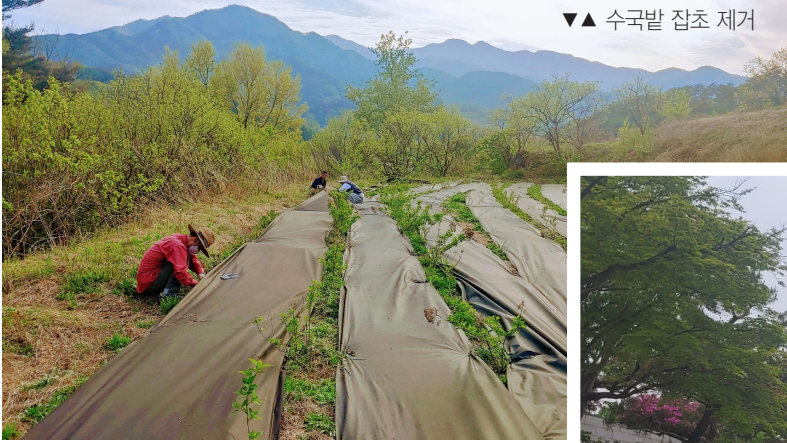




▼ 오후의 한때



▼▲ 수국발 잡초 제거



◀▲진주 여행▶



▼ 축석루 의암바위 앞에서



◀ 진주성 안 광장에서 공연 관람 중 ▼▲ 헤븐스가든 카페에서



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.

	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					

※ 외장하드나 USB를 보내주시면 강의 영상을 저장해서 다시 택배로 보내드립니다.
데이터 용량은 진심직설이 60GB, 조론이 7GB입니다.

2. 도서 안내

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

◆ 구입문의 ◆

※ 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 입금해주시십시오.(주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)