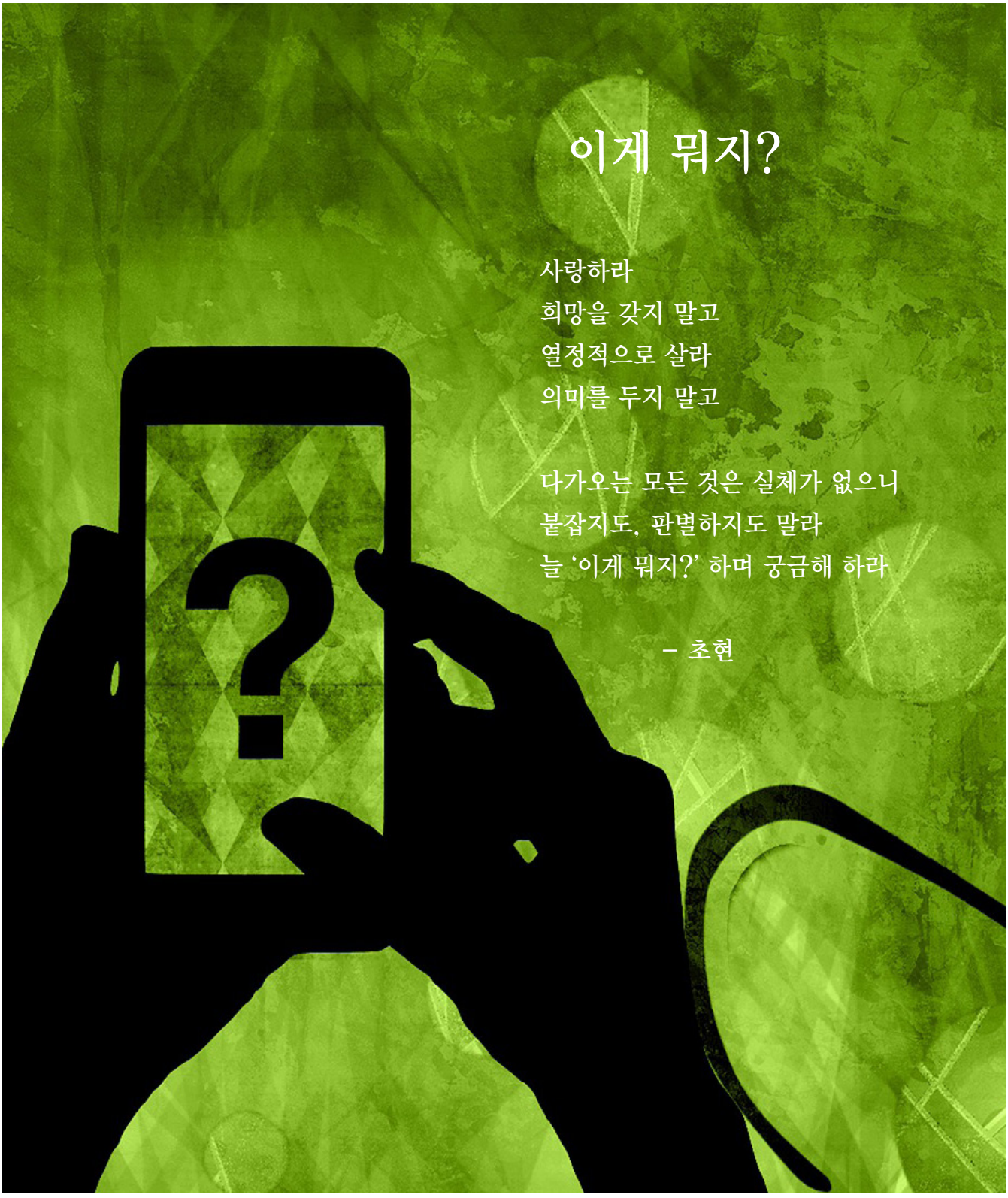
홀로스 공동체
의식확장과 힐링, 새로운 사회의 연구 및 발전을 통한 물질과 의식의 통합

발행 월인 | 편집 허유, 초현, 쎄이, 연우 | 주소 경남 함양군 서하면 황산길 53-70 | 전화 02) 747-2261
이메일 cpo@herenow.co.kr TALK minaisa1996

2021년 5월 (제116호)

오인회 소식



이게 뭐지?

사랑하라
희망을 갖지 말고
열정적으로 살라
의미를 두지 말고

다가오는 모든 것은 실체가 없으니
붙잡지도, 판별하지도 말라
늘 '이게 뭐지?' 하며 궁금해 하라

– 초현

깨어있기 영문감수 후원 감사드립니다

여러분의 관심어린 후원으로 영문감수가 무리없이 진행되게 되었습니다. 깊이 감사드립니다. 우선 e북으로 먼저 내고, 곧이어 종이책으로 출판될 것입니다. 출판되는 대로 후원자분들게 발송해드리겠습니다. 다시 한 번 감사드립니다.

⦿《깨어있기》영문판 출간 후원 계좌 ⦿
농협 352-0406-2453-93 이원규
필요액 1,200만원 | 현재 후원액 1,040만원

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 익 명 100만원	2/26 전영지 10만원	2/27 박치하 10만원	3/02 이지연 10만원
3/26 민은주 50만원	3/31 윤성원 10만원	4/30 조대희 10만원	5/03 송정희 10만원	5/06 정홍상 10만원
5/15 이경아 10만원	5/17 최진홍 10만원	5/24 김승헌 20만원	5/24 최인수 10만원	5/24 손희준 10만원
5/24 미산스님 50만원	5/24 정연갑 10만원	5/24 이승구 10만원	5/24 신주연 20만원	5/24 이미숙 10만원
5/24 박병희 10만원	5/24 송제엽 10만원	5/24 이도연 10만원	5/24 오영순 10만원	5/24 도상임 10만원
5/24 이차연 10만원	5/24 이현호 20만원	5/25 윤미경 10만원	5/25 이태철 20만원	5/25 박계홍 10만원
5/25 박영래 10만원	5/25 강병석 30만원	5/25 남인숙 10만원	5/25 이혜영 10만원	5/25 김용훈 10만원
5/25 강호규 100만원	5/25 이건우 10만원	5/25 이철희 10만원	5/25 김자영 10만원	5/25 주태한 100만원
5/26 등화스님 100만원	5/27 박팽련 10만원	5/27 김은희 10만원	5/27 홍종수 10만원	5/27 문대혁 20만원
5/27 김복래 10만원	5/28 성지,자형 10만원			

※ 2021년 5월 28일 기준

홀로스 공동체 후원 현황

● **공동체학교 후원 내역**

○ **월정기후원** (매월 20만원. 별칭 뒤 숫자는 월 후원 횟수입니다)

- 일반 (고을53, 여몽46, 원님48, 쎄이30, 무유26, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)
- 기타 (가온50, 구당53, 오경아11, 자헌24, 호요2, 조오남)

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

● **홀로스 후원 내역**

4/27 장경옥 2만원, 4/28 서경희 10만원, 5/3 박영래 2만원, 5/10 류창형 1만원, 5/20 신재경 1만원, 5/27 장경옥 2만원, 5/28 서경희 10만원

● **홀로스 운영 후원 내역**

5/10 선호 1만원

※ 2021년 5월 28일 기준

깨어있기 2차 감지 · 감각 교실을 진행합니다. 원하는 분은 신청하세요.

2020년 2월부터 4월까지 3개월간 아소님의 진행하에 1차 감지 · 감각 연습 모임이 있었습니다. 1차 참가자 후기를 11~14쪽에서 소개합니다.

…이렇게 첫 달에는 감지연습을 통해 대상이 에너지 또는 주의의 움직임인 느낌으로 마음에 드러나는 현상임을 확인하였고, 두 번째 달에는 감각연습을 통해 분별없는 자극의 상태를 경험함으로써 감지가 마음의 흔적이 투영된 것임을 더 뚜렷이 보게 되었습니다. 마지막 달에는 '대상없이 깨어있기'를 여러 방법으로 연습했습니다. 소리가 나타났다가 사라지는 순간, 빈 자리를 인식하는 각성이 드러납니다. 촉감이나 시각적인 느낌도 깨어있음의 바탕 위에서 일어나고 사라졌습니다. 한편 '나'라는 느낌을 넘어 투명하고 미묘한 느낌인 존재감을 확인하였고, 이러한 존재감마저도 없는 '있음'에 머무르는 연습을 했습니다. 처음에는 대상이 없는 상태에 머무르는 힘이 약했지만 느낌이 생길 때마다 느낌이 없는 상태로 옮겨가는 것이 점차 수월해졌습니다… (해연 님 후기 중에서, 이하 자세한 것은 11쪽에서 보세요)

2차 감지 · 감각 연습교실

- **진행 :** 아소님(깨어있기 마스터 과정), 해연님(깨어있기 마스터 과정)
- **목적 :** 깨어있기에서 배웠던 '감지'와 '감각'을 확실하게 알고 습관이 되도록 연습합니다.
  감지와 감각이 확실해지면 '대상없이 깨어있기'를 배우고 연습합니다(경험후기는 11쪽 참조).
- **대상 :** 깨어있기 과정에 참여했지만 아직 감지가 무엇인지 확실하게 모르는 분 4명
  (다양한 연령 / 다양한 성별이면 좋겠지만 아니라면 우선 모이는 분들을 대상으로 합니다.)
- **기간 :** 2021년 9월 1일~ 11월 30일까지 12주
- **온라인 명상과 과제 나누기 :** 위의 기간 중 매주 월-금요일 저녁 9시-10시 30분 줌(zoom)으로.
- **오프라인 만남 :** 오프라인 모임은 참여하는 분이 정해지면 같이 의논해서 정하고자 함.
  1차 모임에서는 오프라인 모임을 7번 하였습니다.
- **인원 :** 집중적으로 연습하기에 많은 인원이 힘들어 4분만 받겠습니다.
- **신청 자격 :** 깨어있기를 이수한 분 / **연락처 :** 02-747-2261

의심과 생각 자체가 그 위에서 일어나고 있다 (1부)

해연 님 인터뷰

해연解緣님은 서울에서 차와 도자기를 판매하는 작은 매장을 운영하고 있습니다. 깨어있기 공부는 2013년 말에 처음 접했습니다. 이전에도 마음공부에 관심이 있었지만 대체로 나를 강하게 만들고 확장하는 방식이 위주였습니다. 내가 힘과 능력을 얻어서 모든 어려움을 해소하려는 갈망이 기저에 있었습니다. 다행인지 그런 공부 방식에서 별 소득이 없었고 답답하고 막막한 시기를 보내다가 깨어있기 책을 만나게 되었습니다. 책의 내용에 강한 끌림을 느꼈고 곧 이어 강좌를 듣고 오인회 모임에도 참여하게 됐습니다. 하지만 초반의 흥미가 계속 이어지지는 않았습니다. 쉽게 익숙해지지 않는 깨어있기의 연습방법들과 뭔가가 달라지기를 기대하는 조급함 등으로 공부와 거리가 생겼습니다. 그래도 월인선생님의 오인회 강의는 꾸준히 들으며 끈을 놓치는 않았는데, 결국은 이 공부에서 떠날 수 없을 거라는 예감이 있었습니다. 그렇게 느슨하게 시간을 보내면서 점차 깨어있기 공부의 방법과 과정에 익숙해졌고 확신을 가지게 되었습니다. 그러면서 2018년 즈음에 깨어있기 강좌를 다시 들었고 이전보다 심도있게 공부가 진행되었습니다. 특히 월인선생님과 문답형태로 진행되는 오인회모임에서 도움을 많이 받았습니다. 현재는 올해 초부터 진행된 마스터과정에 참여하면서 공부를 이어가고 있습니다. 처음 깨어있기 과정에 참가했을 때 별명을 짓게 되었고 그때 무심코 떠오른 이름이 해연解緣이었습니다. 꼬인 실타래가 풀어지듯 인연으로 얽힌 서로가 자유로워지기를 구하는 마음이었던 것 같습니다. 이제 다시 생각해보니 엉켰다는 생각을 떠나면 처음부터 엉킴은 없는 듯 합니다. 빈틈없이 완전한 흐름속에서 엉킴이라는 생각과 느낌마저도 완전하게 드러나고 있음을 봅니다. 월인선생님과 깨어있기를 만난 인연에 감사드립니다.

편집실 지난 오인회 때 얘기 나누고 나서 어땠습니까?

해연 지난주 요가수트라 강의에서 마음의 상태에 대해서 말씀하셨잖아요. 미지와 대상이 없는 앎, 그것이 대상이 될 수 없는 또는 안다 모른다 자체가 성립 불가능한 그런 차원에서의 '모른다'라는 것이 마음의 모든 상태를 그때 그때 펼쳐내고 있다는 그 사실이 좀 더 명확해졌습니다. 그러면서 뭔가 겸손해질 때의 그런 느낌이 가슴에서 일어나더라구요. 이렇게 '나를 잘 유지해오고 발전시켜 가려는 마음들이 하나의 상태로서 드러날 수 있는 것'은 바탕 또는 본질로서의 마음이 있기에 가능하구나. 개체로서의 나라는 것은 그때그때 다양한 모습으로 마음에서 부분으로 드러나는구나. 이렇게 개체로서의 나라는 측면이 아주 작게 느껴지면서 뭔가 겸손한 감정 같은 것들이 일어났습니다.

편집실 지금은 마음이 어떻습니까? 찾는 마음, 뭔가 미진한 마음은 어떤가요?

해연 솔직히 그런 마음들이 완전히 없어진 건지는 잘 모르겠습니다. 경험해보지 못한 깊은 삼매상태에 대한 호기심은 남아 있습니다. 하지만 그런 삼매도 마음에서 일어나고 사라지는 하나의 경험이고 상태라는 것에 대한 의심은 없습니다. 상태라는 표현과 그 의미가 제게 크게 와 닿았던 이유가, 오늘 강의가 시작되기 전에, 존재감을 좀 느끼면서 앉아 있었습니다. 빈 있음의 상태가 유지되다가 깨어났는데, 보통 우리는 나를 둘러싼 주변의 객관적인 상황이 늘 있다고 생각하지만, 실제로 그 생각은 경험될 수 없는 생각일 뿐이고 내가 무엇에 동일시되어 있느냐, 또는 의식의 초점이 어디에 있느냐에 따라 경험내용이 달라지는 거잖아요. 객관적으로 '있다'라고 믿는 세계나 상황이란 단지, 그 상황을 상대적으로 길게 또는 자주 경험하는 의식상태에 우리가 놓여있기 때문이라는 생각이 들었습니다.

편집실 경험하는 게 달라지는 거지요.

해연 네. 그리고 순수한 아는 마음, 알아차림인 주체마저도 이렇게 대상과 함께 나타나는데 그 둘이 일어나고 사라지는 자리는 미지가 되겠구나. 그런 생각을 하고 있던 차였기 때문에 강의에서 마음의 상태라고 표현하시면서 설명하신 내용이 마음에 많이 와 닿았습니다. 뭔가, 의식의 전체적인 그림은 다 그려진 거 같아요.

편집실 그러면 이제 해연님이 이 공부를 처음 시작해서부터 지금까지 오는 그 과정을 한번 되짚어 보려고 합니다. 처음에 이 마음을 들여다보기 시작한 게 언제인가요? 처음에 어떻게 시작된 지요?

해연 언제부터라고 말하기는 애매한데, 마음이나 존재 등의 문제에 의식적으로 관심이 간 것은 십대 후반 쯤 부터인 거 같습니다. 아마 그런 생각들을 하게 된 동기는 대부분 비슷하지 않을까 싶은데요. 제가 경험한 십대 후반의 세계는, 당시 80년대 후반이었고 보여지는 사회는 혼란과 폭력으로 가득했습니다. 학교 밖에서는 데모와 화염병 백골단 최루탄이 매일 거리를 휩쓸었고, 학교 안에서는 선생님들의 그리고 동급생들 간의 폭력에 질릴 정도였습니다. 괴롭다는 느낌이 배경처럼 일상에 깔려있었고 답답했습니다. 벗어나고 싶었고 왜 이런 일들이 일어나는지 알고 싶었습니다. 나는 어쩌다 여기에 이런 모습과 이런 생각을 가진 존재로 놓여 있게 된 것일까를 생각하면 어떨 때는 갑자기 모든 게 어색하고 낯설어져서 현실이 너무 가볍게 느껴지기도 했습니다. 결국 현실의 무게감이 금방 다시 찾아오기는 하지만요. 아무튼 그때 즈음부터 명상 또는 불교서적들을 읽기 시작했던 것 같고요. 사람들의 폭력성과 경쟁에 대해서는 아주 어릴 때부터 극도로 싫어했습니다.

편집실 해연님은 경쟁을 안 좋아하지요.

해연 그런 것을 보고 있는 게 힘들었어요. 서로 간에 경쟁과 유형의 또는 무형으로 가해지는 폭력이 없는 생활방식과 사회에 대한 갈망이 늘 있었고요. 그런 공동체에 관심을 가지면서 이십대 중반쯤에는 정토회를 다녔습니다. 제가 보기에 그때는 정토회가 일과 수행을 조화시키고 그 힘으로 사회에 대해 근본적으로 변화와 개혁을 추동하려의 의지와 밑그림 있다고 생각했어요.

편집실 정토회에서 얻은 경험들은 좀 있나요? 자신의 삶에서 인생의 어떤 전환점이라고 할 만한 것들이 있을텐데요. 그런 것들 위주로 말씀해주세요.

해연 저한테는 대학을 졸업하고 삼십대 초반까지의 시간이 힘든 시기였어요. 몸도 아팠고 타지에 와서 혼자 생계를 유지하는 것이 쉽지 않았습니다. 수행에 대한 관심은 늘 있었지만 어떤 면에서는 수행을 통해서 사는 일의 어려움이 덜어지기를 더 원했던 것도 같습니다. 정토회에 다니면서도 한편 먹고 사는 일에 쫓겨서 정토회의 일이나 모임에 깊게 관여하지는 못했습니다. 땀이 나도록 절을 한 후에 조용히 앉아있으면 걱정들이 다 사라지면서 평화롭고 따뜻한 느낌 속에 한동안 있을 수 있었는데 그런 것은 좋았지만 수행하면서 내가 달라지거나 뭔가 나아가고 있다는 확신이 없었어요.

편집실 어떤 면에서 달라지는 게 없다고 느낀거지요?

해연 정토회에 머무는 시간은 잠깐이고 늘 일상으로 다시 돌아와야 했는데, 그 일상은 줄어들 것 같지 않은 어려움으로 가득했습니다. 수행에서 배우고 익힌 것이 일상의 어려움 앞에서 별로 쓸모가 없었어요. 당시 몇 사람과 동업을 했었는데 계속 적자였고 그들과의 관계에서 저는 좀 겉도는 사람이었습니다. 그냥 버티는 거 외에는 할 수 있는 게 없는 것 같았습니다. 그러다가 정토회 법당이 좀 멀리 이사를 가면서 차츰 안 나가게 됐어요.

편집실 뭔가 느꼈던 때는 없나요? 어떤 경험이나 체험이 이쪽을 좀 더 깊이 들어가게 만들어 줬다든가... 여기까지 계속 오게 한 무슨 힘이 있었을 것 같은데요.

해연 정토회 이후에는 위빠사나도 해보고 이런 저런 수련모임에도 참가해보며 공부에 관심을 계속 갖고는 있었습니다. 그렇지만 뭔가 드라마틱한 체험이라 할 만 한 건 없는데요. 제가 열심히 안 한 탓도 있겠지만 그 동안 만난 수련모임에 머물지 못했던 이유가 컸던 것 같습니다. 지도자가 무조건적인 믿음의 대상으로 강요되거나 위계적인 권력구조가 사람들 사이에 형성되는 것을 보면 거기에 더 머무르고 싶지가 않았고, 저도 물론 수련을 통해 뭔가를 얻으려고 했지만 다른 사람들이 수련을 통해 이루려고 하는 욕망이 터무니없게 느껴지는 경우가 많았습니다. 자

기가 지금 저지르는 문제를 돌아보려는 노력 없이 수련의 정점에 이르면 자신과 세계의 모습이 자기가 원하는 대로 될 거라는 그 막연함을 놓지 못하는 것 같았습니다. 미래에 얻을 수 있을지 없을지 모를 그 어떤 힘과 능력에 대한 추구가 정작 지금 나에게 주어진 이 순간을 문제투성이의 쓸모없는 것으로 희생시키고 있음을 자각하지 못하는 사람들도 많았구요. 제 경우는 이런 경험과 생각들이 지금 이 공부에 이르게 한 힘이 아니었을까 합니다. 밖에서 무엇을 얻는 것에 회의적이 되어 가다보니 어느 순간 불이법을 말하는 불교나 아드바이타에 관심이 가게 됐습니다. 진리는 늘 있는 것이어서 얻거나 잃어버릴 수 없고 미래가 아닌 지금 여기에 드러나 있으며 나와 떨어져 있지 않다는 말을 스스로 확인하고 싶어졌습니다.

편집실 좋습니다. 그러면 최근으로 돌아오지요. '깨어있기'를 시작한 것은 언제인가요?

해연 2013년 11월입니다.

편집실 '깨어있기'는 어떻게 알게 된 거지요?

해연 불이법(不二法)에 관심이 가기 시작하면서 마음이나 의식을 탐구하는 책들을 찾아보는 중에 '깨어있기' 책을 알게 되었고 읽어 보는 것으로는 한계가 느껴져서 깨어있기 프로그램에 참여해봐야겠다고 생각했습니다.

편집실 책을 보고 마음에 든 게 있었나요?

해연 책의 맨 앞장에 있는 글, '내가' 자유로워지는 것이 아니다. '나로부터' 자유로워지는 것이다.' 이 한마디가 가슴에서 울림이 있었습니다. 책의 전체적인 내용이 정확하게 와닿지는 않았지만 막연하게 공부했던 불교의 내용보다 굉장히 현대적이고 경험적이고 실제적이라고 느껴졌습니다. 여기 가서 공부를 하면 나도 이런 경험을 할 수 있겠다'라는 생각이 들어서 프로그램에 참가하게 됐습니다.

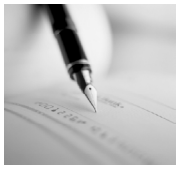
그런데 재미도 있고 또 새롭다는 느낌도 받았는데, 아직 이 공부에 대한 전체적인 이해의 틀이 없는 상태여서 그랬는지, 흥미가 오래 못 갔습니다. 그래서 한 1~2년 다니다가 몇 년 쉬었습니다. 중간 중간에 선생님께서 계속 연락을 주시면서 공부가 어떻게 되어가는지 여쭤봐 주셨는데 그 덕분에 모임에 다시 나오고 지금까지 이렇게 공부가 이어지게 된 거 같습니다. 저도 그렇고 다른 분들도 공부 하는 거 보면, 처음에 뭔가 어려움을 넘어가는 부분에서 많이 꺾이는 거 같아요. 지금 전체적인 틀이 좀 잡힌 상태에서는 공부하는 재미가 생기는데, 그렇지 못하고 있을 때는 내가 뭔가 체험을 해도 이게 어떤 의미가 있는지? 내가 안다고 생각하는 게 맞는 건지? 전체 공부 과정에서 내가 어떤 지점에 있는 지 등등에 관한 의문과 어려움이 생기면서 흥미가 떨어지게 되는 거 같아요.

편집실 그렇군요, 그 전에 한 1~2년 처음에 공부할 때 틀이 안 잡혔을 때 한 거라면, 이후에 다시 시작했을 때는 틀이 잡혀서 시작한 것은 아닐 것 아닌가요? 다시 시작할 때는 차이가 뭐였나요?

해연 2018년쯤에 다시 시작했으니까 2년 정도 됐는데요. 그 사이에도 계속 선생님 책도 보고 다른 책들도 보면서 관심이 이어졌습니다. 깨어있기 책과 다른 책들을 비교해서 보면서 이해가 깊어지는 부분도 있었습니다. 그러다가 깨어있기 공부가 정말 잘 되어있다는 생각을 다시 하게 됐어요. '다시 해보자'라는 의지가 생겼습니다.

편집실 어떤 그림이 잡힌 건가요?

해연 대승기신론 강의하셨던 내용도 좀 보면서 '이미 깨달아 있다', '어디서 찾는 것이 아니라 그냥 있는 것을 발견하는 거다' 이런 말들이 도대체 무슨 의미일까? 그것을 기준으로 공부를 할 수 있겠다는 생각을 하게 되었어요. 그 차원에서 보니까 뭔가 공부의 맥락이 잡히는 것 같았고, 깨어있기 공부가 어떻게 보면 불교의 불이법을 현대적인 언어로 다시 정립한 공부방식이라고 느낀 면도 있었습니다. (다음 호에 계속)



'깨어있기'가 깨어있게 한다 (20부)

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 똑같은 생각이 상황에 따라 무게감이 달라질 수 있지 않습니까? 예를 들어 '내가 존재한다.' 는 것을 놓고 봤을 때, '내가 존재하지 않는다'는 것을 명상이나 마음공부를 통해서 배워 어느 순간 그 믿음을 내려놓았다면, 일상에 돌아가서도 그런 상태의 믿음이 지속되어야 하지 않나? 이런 생각이 들었거든요. 그런데 마음이 왔다갔다 하는 것을 보면서 의문이 들었어요.

월인 확신 자체가 믿음 아닙니까? 확신을 갖는 것이 아니고 그것을 '느껴내는' 거예요. '믿음의 느낌'을 느껴내는 것이라는 말입니다. 그것을 '믿는 것'이 아니에요. 그런데 지금 '믿음이 지속되어야 하지 않는가'라고 얘기하고 있잖아요. '나를 살펴보았더니 내가 존재한다는 생각이 약화되었어.' 라면, 이것은 존재한다는 믿음이 약해진 것일 수도 있고 또는 '나는 존재하지 않을 수도 있구나.' 하는 생각을 믿게 된 것이기도 해요. 그런식의 '믿음'으로 따지지 말고 '아, 믿는 마음이란 것이 이런 거구나.' 하고 믿는 마음 자체를 파악하려고 해야 됩니다. '내용'을 믿지 말고 말이지요. 다시 얘기하자면 '나는 없어. 나는 존재하지 않을 수도 있구나.' 라는 생각을 믿지 말고 '아, 믿음이라는 것이 이런 거구나.' 그래서 그 믿음 자체를 파악하는 거죠. 이해됩니까?

무연 네.

월인 그럼 다시 한번 설명해보시겠어요? 지금까지 했던 것은 무엇이고 좀 전에 알게 된 것은 뭔가요?

무연 믿음이라는 것을 저는, 조금 전까지는 뭔가 확신을 했으면 상황이 달라지더라도 흔들리지 않아야 된다고 생각했는데 선생님 말씀은 내용이 아니라 '내용의 무게', 즉 믿음이라는 것 자체가 어떤 것인가를 파악하는데 중점을 둬야 한다는 것이었습니다.

월인 그렇습니다. 내용이 아니라요. 처음에 말한 것은 내용 속에 들어간 겁니다. 그래서 '나라는 건 존재하지 않을 수도 있구나.' 라고 믿는 것이 중요한 게 아니라 '내가 존재한다.'는 생각을 '믿는 마음'과 '믿지 않는 마음'이 뭐가 차이가 나는가를 봐야 된다는 거죠.

무연 조금 헷갈리는데요.

월인 다시 해볼까요? 나 자신을 살펴보니까 '나는 존재하지 않을 수도 있어.' 이것을 믿게 되었어요. 공부과정을

통해 그렇게 된 것이지요? 이것은 '믿는 마음'이에요. '나는 존재하지 않는다.'는 생각을 믿죠? 그런데 지금 우리는 그 생각을 '믿으라는 것'이 아니고 그 '생각을 믿는다는 것'이 '무엇인지'를 보라는 말입니다. 지금은 '나는 존재한다.' 라는 생각을 더 많이 믿죠? 그런데 이 공부를 통해서 '나는 존재한다.' 라고 믿는 마음이 조금씩 금이 가고 깨져나갔어요. 그것은 '나는 존재한다.' 라는 생각의 '믿음'이 약해진 거예요. 지금 제가 말하는 것은 그 믿음이 약해지라고 말하는 것이 아니고 '나는 존재한다.' 라는 생각에서 '믿음이 약화된다는 것'이 무엇을 무얼 의미하느냐를 보라는 것입니다. 그런데 무연님은 이 현상을 통해서 '아, 나는 존재하지 않을 수도 있어.' 라는 생각에 대한 확신으로 가려고 합니다. 그것은 '또 다른 믿음'으로 가는 것과 같습니다. 그런 믿음으로 가라는 게 아닙니다. 믿음이라는 것 자체가 무엇인지를 관찰하라는 거죠. '나는 존재한다.'의 반대되는 것인 '나는 존재하지 않는다.'를 믿으라는 게 아니에요. 그건 또 다른 믿음으로 가는 겁니다. 그것은 '나는 존재한다.'를 믿는 것과 '나는 존재하지 않는다.'를 믿는 것은 내용은 다르지만 똑같은 '믿음'일 뿐이기 때문이에요. 그것은 똑같은 믿음이기 때문에 믿음에 빠지는 겁니다. '믿음'의 세계에서 벗어나질 못한 거예요. 지금 무연님이 말하는 것은 신념(信念)이에요. 믿는 생각이죠. 그런데 우리가 발견하려고 하는 것은 믿는 생각에서 생각(念)은 빼버리고 '믿음(信)'이라는 것 자체에요. 그것은 그냥 에너지적인 무게감이에요. 신뢰감 같은 거죠. 그것을 발견하라는 겁니다. '나는 존재하지 않는다.'라는 것을 믿지 말고. 그러면 모든 신념에서 벗어나게 됩니다. 이 두가지가 구별됩니까?

무연 네. 조금 됩니다.

월인 다시 한 번 정리해볼까요?

무연 믿음 자체에 대한 생각의 내용에 빠지는 게 아니라 믿음이라는 어떤 에너지적인 느낌을 느끼라는 말씀이신 것 같습니다.

월인 그렇습니다. 이때 말하는 믿음은 생각은 아니고 생각에 실린 무게감 같은 거예요. 그러니까 우리는 믿음이라는 단어를 구별해서 쓰자고요. 믿음이라는 단어를 말할 때는 무게감을 말하는 거고, 흔히들 말하는 믿음은 '믿는 생각'을 말하는 겁니다. 우리가 말하는 믿음만 있는 것이 아니고 생각이 덧붙여져 있는 것이지요. 우리는 거기서 생각을 뺀 것만을 믿음이라고 하는 거예요. '나는 예수를 믿는다.' 라고 할 때 '예수를 믿는다.' 라는 그 생각을 뺀 예수를 믿는 무게감 그것이 믿음이고, '예수를 믿는다.' 라는 것은 생각과 에너지가 합해진 신념(信念)이라는 것입니다. 그러니까 우리는 신(信)만을 믿음이라고 얘기하고 있는 거예요. 그래서 '나는 존재한다.' 라는 생각을 '믿을 때'와 공부를 통해 '나는 존재하지 않는다.' 라는 것을 파악하고 그것을 '믿는 마음'은 둘 다 신념(信念)이예요. '나는 존재하지 않는다.'고 확신 하는 사람은 '존재하지 않는다.'는 생각을 믿는 것입니다. 그런 신념(信念)을 강하게 갖고 있는 겁니다. 그것은 '나는 존재한다.' 라는 생각을 믿는 것과 별반 다르지 않습니다. 어떠어떠한 생각의 내용을 믿는 것이잖아요. 그렇기 때문에 내용에 대한 믿음은 항상 깨져 나갑니다. 왜냐하면 내용은 상황과 조건에 따라서 항상 달라지기 때문입니다. 그래서 우리가 발견하려고 하는 것은 '나는 존재한다.' 라는 생각을 믿는 마음에서 '나는 존재하지 않는다.' 라는 생각을 믿는 마음으로 변화하고자 하는 게 아니고, 즉 신념(信念)을 갈아타고자 하는 게 아니라, 믿는다는 것이 뭔지, 신(信)이라는 것이 뭔지 그것을 파악하려는 거죠. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (10) – 2014년 5월 13일 강의 월인(越因)

(지난호에 이어서 眞心正信 강의가 계속됩니다)

涅槃妙體가 箇箇圓成하야
열반묘체 개개원성
열반묘체가 개개마다 원만히 이루어져 있어

잘 들여다보면 이미 해탈할 수 있는 묘한 체(體)가 여러분 개인에게 다 들어있습니다. 마음으로 볼 수 있는 치밀한 알아챔의 능력은 다 갖춰져 있다는 말이에요.

不假他求요 從來自備니
불가타구 종래자비
다른 곳에서 부처나 열반을 구하지 않고 원래 자신에게 갖춰져 있음을 믿는 것이다.

아직은 믿음이에요. 터득되지는 않았으니 이제 시작단계입니다. 그래서 진심정신(眞心正信)이 진심직설의 첫 장에서 하는 말입니다. 진심을 올바르게 믿으라는 거예요. 진심을 올바르게 믿는다는 것은, 무엇을 노력하고 구하지 않아도 우리 개개인 안에 이미 본질이 갖춰져 있음을 아주 강력하게 믿는 것입니다.

三祖가 云하사대
삼조 운
삼조 승찬대사가 말하되

이제 지눌스님이 중국 역대 조사들의 말을 끌어다가 하나씩 증거로 삼습니다. 달마가 중국 선종(禪宗)의 일조(一祖)입니다. 구년면벽(九年面壁)을 하고 있는 달마에게 혜가(慧可) 스님이 와서 "답답해 죽겠으니 부처의 뜻을 알려주십시오."라고 청하자 달마는 "그 정도 가지고 되겠는가?"라고 답합니다. 혜가는 면벽하고 있는 달마의 방 바깥에서 추운 겨울에 밤새 눈 맞으면서 무릎 꿇고 앉아 있었어요. 다음날 혜가가 진리를 전해달라 다시 청하자 달마는 "겨우 그 정도 믿음의 힘으로 될 것 같은가?"라고 답하죠. 그러자 혜가가 칼로 자신의 팔을 자르고, "이 정도면 되겠습니까? 저는 이런 마음으로 진리를 구하고 있습니다."라고 말하자 달마는 "네가 이제 진리를 터득하려는 마음이 조금 생겼구나."라고 답합니다. 그렇게 혜가는 달마의 제자가 되어 이조(二祖)가 되었습니다. 삼조(三祖)가 승찬대사(僧璨大師)로 신심명(信心銘)이라는 저서로 유명한 분입니다. 신심명에 '유혐간택 (唯嫌揀擇)'이라는 말이 나옵니다. 오직 이것과 저것에서 취하고 버리는 간택만 없으면 이미 본질에 다가와 있다는 의미입니다. 분별만 없으면 이미 본질 속에 있다는 이 말이 신심명의 핵심입니다. 이 말을 알기는 쉬우나 진정 삶에서 실천되기는 쉽지 않습니다.

圓同太虛하야 無欠無餘어늘
원동태허 무흠무여
원만하기가 태허(太虛)와 같아 모자람도 없고 남음도 없으나

원(圓)은 하나의 완결된 세계입니다. 시작과 끝이 없이 하나로 완벽히 구족되어 있는 것이 원이니 거기에는 부족함도 남음도 없습니다. 마음은 태허와 같이 텅 빈듯하지만 흠도 넘침도 없어서 모든 걸 이뤄내고 그럼에도 부족함이 없어요. 그리고 아무리 큰 우주를 가득 채운다 해도 고갈되지 않고 남는 것이 있으며, 아무리 작은 세계 속에 들어가도 여전히 작은 것보다 더 정밀합니다. 이것이 본질입니다. 우리 마음은 이렇게 아주 치밀하고 정교해질 수도 있고, 거대한 우주와 하나가 되기도 합니다. 마음은 바늘 끝보다도 더 작고 우주보다 더 크다고 말하는 이유가 그것입니다.

良由取舍일새 所以不如라 하시고
양유취사 소이불여
취하고 버림에 말미암아 한결같지 못함이 일어난다.

취하고 버리는 마음은 이것과 저것을 나누어 좋은 것은 취하고 나쁜 것은 버립니다. 취하고 버린다는 것은 이미 분별 속에 들어가서 비교가 일어났다는 뜻이에요. 의식의 전개 과정에서 맨 처음에는 나와 대상의 분별이 일어납니다. 그 다음에는 대상들이 나눠지면서 각자 구별이 되고, 구별된 대상들 사이에 비교가 일어나서 호오(好惡)가 생기죠. 세 번째 의식의 전개 과정은 취사선택의 단계라고 볼 수 있습니다.
여(如)는 한결같음이고 불여(不如)는 그 한결같음을 벗어났다는 말이니, 분별없음이 이미 사라졌다는 의미입니다. 한결같음, 분별없음은 늘 함께 존재합니다. 그럼에도 취하고 버리는 데서 한결같지 못함이 일어나는 것은 우리의 주의가 분별에 있기 때문입니다. 그래서 분별 속에 있다고 느껴집니다.

눈을 감고 손으로 탁자를 한 번 만져보세요. 손가락이나 손바닥으로 탁자를 문지르거나 만지면서 느껴보십시오. 다만 손과 탁자, 그리고 손으로 탁자를 만지는 시각적인 상을 지우고 촉각의 느낌으로만 느껴봅니다. 거기에 분별이 있습니까? 손과 탁자와 손으로 탁자를 만지는 느낌이 각자 따로 있어요? 시각적인 상을 지운 상태에서 잘 느껴보세요. 분별이 있는지. 오직 느낌만 있는지, 그렇지 않으면 손가락이 있는지 느껴보세요. 손으로 느끼고 있다고 믿어진다면 마음속에 손이라는 시각적인 이미지를 갖고 있는 겁니다. 시각적인 이미지를 지운 채 만지고 느껴보면 그냥 어떤 느낌만 있습니다. 거기에 탁자라는 느낌이 있습니까? 탁자라는 것은 생각입니다. 이름과 생각을 지워버리고, 시각적인 상도 지워버리고, 느낌 자체만 살펴보세요. 생각과 이름, 시각적인 상은 모두 마음속의 일입니다. 마음속의 일은 일단 내버려두고 그냥 감각적으로 느껴보라는 말입니다. 그럴 때 과연 탁자가 있고, 손이 있고, 손이 탁자를 만지고 있다는 느낌이 있는지 잘 느껴보세요.... 그저 느낌만이 있을 것입니다. 그게 어떤 느낌인지는 모르지만. 또 그것이 '무엇'이라는 느낌도 없어요. 무엇이라고 한다면 벌써 이름과 생각이 들어간 거니까요.
이렇게 이름과 생각, 그리고 시각적인 상만 떼어내도 우리는 바로 분별없음 속으로 들어갑니다. 그러니까 분별없음은 지금 이 순간에도 있습니다. 거기에 생각을 끼워 넣고 이미지의 선을 그으면 드디어 분별이 생겨나지요. 분별의 세계와 분별없음의 세계가 지금 이 순간 동시에 있습니다. 느낌 속에 어떤 분리가 있나요? 그 느낌 속에 이것과 저것 사이의 관계라는 것이 있습니까? 그저 느낌만 있을 뿐입니다. 분별의 세계가 따로 있지 않습니다. 분별하는 기능을 작동시키면 분별 속에 들어있는 것이고, 그 기능을 멈추면 분별없음 속에 들어있는 겁니다. 지금 이 순간 분별없음과 분별이 함께 있으니 파도와 물이 다르지 않은 것과 같습니다. 파도 속에 아무 분별없는 물이 있어요. 파도는 모습으로 분별되어진 물입니다. 파도를 보면서 물에 집중한다면 나눠진 파도는 사라지고 말 거에요. 그런데 주로 파도에만 집중을 하니까 분별 속에 있다고 느껴지는 것입니다. 모든 분별 속에는 분별없음이 함께 있어요. 움직일 때는 움직이지 않음이 함께 있죠. 또 움직임과 움직이지 않음을 떠나있는 세계도 함께 있습니다. 지금 이 순간에요. (다음호에 계속)

홀로스 공동체 소식

1차 감지 · 감각 모임 후기를 소개합니다

해연(지유명차 찻집 운영)

2020년 2월~4월까지 3개월간의 감지 · 감각 연습 모임에 참여했습니다. 참가자는 아소님, 저(해연), 저절로님, 데비님 등 4명이었고 월요일부터 토요일까지 줌을 이용해서 주 6일 오전 6시에 모임을 가졌습니다. 모임에서는 먼저 코끝의 호흡을 관찰하는 호흡명상을 한 시간 정도 한 후에 각자가 일상에서 연습한 경험을 나누었습니다. 감지와 감각 그리고 대상없이 깨어있기 세 가지를 순차적으로 한 달씩 익혔습니다. 저로서는 이전에도 다른 분들과 함께 공부해보고 싶은 마음을 가지고 있던 터였고 또한 감지와 감각에 대해 집중적으로 연습해보고 싶었기에 기쁜 마음으로 참가하게 됐습니다.

돌이켜보면 깨어있기 프로그램을 통해 감지와 감각에 대한 이론을 배우고 연습도 했지만 일상에서 꾸준한 연습으로 이어지지는 못했습니다. 그 이유는, 여전히 생각으로 분별하고 판단하는 습관이 강하게 남아있어서 느낌으로 대상을 경험하는 일이 낯설고 힘들게 여겨진다는 것과 혼자 연습하다보면 과연 감지가 제대로 되고 있는 것인지 여러 의문이 생기게 되는데 제 때 의문이 해소되지 못함으로써 동력이 약해지기 때문입니다. 아마도 이 두 가지는 공부 초기에 혼자 연습하는 분들이 대부분 겪는 어려움이 아닐까 생각합니다. 함께 연습하고 경험을 공유하는 공부방식은 이런 어려움을 해결하기 위한 좋은 대안이 될 수 있습니다.

새벽에 일어나 호흡관찰로 하루를 시작하는 것은 일상에서 고요함과 관찰력을 유지하는 데 도움이 되었습니다. 연습내용을 매일 글로 작성하였는데, 이는 경험 내용을 의식화하는 데 유용했습니다. 그리고 서로의 경험을 공유하는 것은 나의 경험을 더 세밀하게 보게 만듭니다.

감지연습을 한 달 하고나니 대상을 느낌으로 보는 것에 익숙해졌습니다. 생각이 멈췄을 때, 세계는 느낌으로 구성되어있다는 사실이 더 명확하게 다가왔습니다. 느낌은 감각자극에 대하여 과거의 경험과 기억에 의존해서 드러난 것입니다. 내 마음에 이미 그려진 과거의 그림인 느낌은 자유로운 깨어있음에 구속이 됩니다. 감지연습을 통해서 느낌이란 내가 어쩔 수 없는 외부의 고정불변의 것이 아니라 나의 내면에서 에너지현상으로 일어난 것임을 알게 되었습니다. 그런데 느낌이 자극에 대해 내 마음에서 일으켜진 흔적이기에 논리적으로는 감각상태인 자극에 머무르며 느낌을 뺄 수 있는 것이지만, 실제로는 오랫동안 관성화되어 자동적으로 일어나는 느낌을 뺀다는 것이 쉽지는 않았습니다.

감지에 이어 감각연습을 하면서 오히려 느낌이 더 자세하게 보여졌습니다. 느낌이 없는 상태와 있는 상태가 비교되었기 때문입니다. 또한 주의를 이해하고 다루는 연습도 동시에 하게 되었습니다. 느낌이 없을 때는 주의가 멈추고 '안다'는 현상도 일어나지 않지만 감각상태는 깨어있는 상태이기에 언제든 자극에 대응할 수 있습니다. 감각연습을 통해 감지가 마음의 현상임을 더 잘 이해하게 되었고 느낌에서 자유로울 수 있음을 알게 되었습니다.

이렇게 첫 달에는 감지연습을 통해 대상이 에너지 또는 주의의 움직임인 느낌으로 마음에 드러나는 현상임을 확인하였고, 두 번째 달에는 감각연습을 통해 분별없는 자극의 상태를 경험함으로써 감지가 마음의 흔적이 투영된 것임을 더 뚜렷이 보게 되었습니다. 마지막 달에는 '대상없이 깨어있기'를 여러 방법으로 연습했습니다. 소리가 나타났다가 사라지는 순간, 빈 자리를 인식하는 각성이 드러납니다. 촉감이나 시각적인 느낌도 깨어있음의 바탕 위에서 일어나고 사라졌습니다. 한편 '나'라는 느낌을 넘어 투명하고 미묘한 느낌인 존재감을 확인하였고, 이러한 존재감마저도 없는 '있음'에 머무르는 연습을 했습니다. 처음에는 대상이 없는 상태에 머무르는 힘이 약했지만 느

낌이 생길 때마다 느낌이 없는 상태로 옮겨가는 것이 점차로 수월해졌습니다.

모든 생각과 느낌은 일어나는 현상이고 대상이기에 내가 아닙니다. 나아가 존재감마저 대상으로 바라보게 되면 대상에 머물지 않고 아는 마음의 작용으로 있게 됩니다. 전체주의나 주의에 주의 기울이기 연습을 통해서도 이러한 관조의 상태에 이를 수 있음을 알게 되었습니다. 순간적으로 반짝하는 미세한 느낌에서 경계를 알 수 없는 텅 빈 무한을 향한 느낌까지, 그리고 몸의 느낌과 '나'라는 의식적인 느낌에서 존재감까지 모두 깨어있음의 바탕위에서 드러납니다. 감지 감각에 이어 '대상 없이 깨어있기' 연습을 통해서 대상에 머물지 않고 알아차리는 마음 자체가 되어 지속적으로 대상에서 대상이 없는 배경으로 중심을 옮기는 습관과 힘을 기를 수 있었습니다.

감지와 감각에 대해 아직 명확하지 않거나 공부가 정체되어 있다고 느끼시는 분들은 모임에 참여해서 집중적으로 함께 공부하는 방식이 도움이 되리라고 생각합니다.

저절로(화가)

3개월간의 밀도 높은 공부 모임을 해냈다는 것이 스스로 대견하다. 그렇게 나름은 꽤 밀도 있는 시간이었다는 의미다. 3개월은 각 개월마다 '감지', '감각', '대상 없이 깨어있기'를 연습하게 된다. 감지, 감각, 대상 없이 깨어있기로 구성된 공부모임 커리큘럼은 주체를 발견하는데 곁가지 없는 핵심 과정이다. 깨어있기 과정을 몇 차례 들으면서 주의, 감지, 감각 등에 대한 개념들을 익히고 어느 정도 선까지는 연습을 해 보았지만 과연 내가 알고 있는 것이 명확한지, 그리고 연습이 과연 충분한지는 자신이 없었다. 일단 경험이 명확하지 못하면 연습할 의욕이 생기지 않고, 연습을 하지 않으면 경험이 명확해지지 않는다. 늘 그 어중간한 상태에서 머물렀던 것 같다. 공부모임을 제안 받고 뭐 얼마나 달라질 수 있을까 싶기도 하고 못 따라가면 어쩌나 싶은 걱정이 되기도 했지만 일단 시작하게 되었다. 매일 새벽에 줌으로 호흡명상을 함께 하며 명상의 결과를 나누고, 감지, 감각 등에 대해 전날 과제로 주어진 연습의 경험과 통찰을 나누는 방식으로 진행되었다. 그리고 그에 앞서 2주에 한 번씩 오프라인 모임을 통해 감지, 감각, 대상 없이 깨어있기에 대한 기본 개념의 설명, 함께 하는 연습을 선행하였다.

일단, 호흡명상의 필요성은 내가 가장 크게 느꼈던 것 같다. 마음이 고요해지지 않으면 사실 어떤 연습도 깊이 경험해 내기가 힘들다. 의식 탐구의 일종의 기초체력이 마음의 고요함이라고 할 수 있을 듯하다. 생각이 너무 많은 나는 명상이 나름 절실했고, 물론 명상이라는 것이 빠르게 성과를 기대할 수 있는 종류의 일은 아니지만 명상에 대한 매일의 습관, 마음가짐과 요령에 대해 도움 받을 수 있어서 유용했다. 그리고 매일 주어지는 감지, 감각 등의 연습은 피해갈 수 없는 숙제이므로 해내야 하고 그 결과에 대해 앞서간 선배 공부인의 세세한 지도와 코멘트를 받을 수 있다. 여기서 또 중요한 것은 그 경험들을 도반들이 서로 나눌 수 있다는 데 이 모임의 큰 미덕이 있다는 것이다. 다들 자신의 경험에 대해 자신 없어 하는 와중에 그런 상태를 서로 나누고 비교해 보면서 경험이 더 확실해지고 깊어지게 된다. 그리고 각자의 경험에서 오는 통찰이 서로에게 영향을 미치는 시너지 효과를 일으킨다. 서로 간에 공부를 나누고 북돋워주면 그것이 다시 나에게 통찰을 일으키는 선순환이 일어나는 듯했다. 그리고 일상생활에서도 공부를 놓치지 않도록 늘 깨어서 지켜봄을 연습하게 되었고, 공부에 도움이 되는 콘텐츠들을 서로 공유하면서 공부의 안목을 넓히는 기회가 되기도 했다. 이렇게 도반들과 함께 공부한다는 것은 내가 기대한 이상의 성과들이 있었다. 3개월간 매일매일 온라인상에서 만나 공부를 나눈 다는 것이 쉬운 일은 아니지만 그만큼 성과가 있는, 집중적으로 공부에 몰입할 수 있는 기회라고 말하고 싶다. 감지, 감각 등 의식을 탐구하는 귀하고도 방대한 도구들을 깨어있기 과정에서 잘 배웠다면 구석에 밀쳐둔 그것들을 끄집어내어 진리를 탐구하는데 요긴하게 쓸 수 있는 유용한 도구로 연마시키는 역할을 이 공부모임은 충실히 해낸다.

데비

감지각교실의 감지와 감각 연습에서는 오감을 통해 들어오는 감각 자극외에 기억의 느낌과 의식적인 느낌을 구분하고 세분화해서 느껴내고, 그것이 느껴지는 대상임을 아는 연습을 했는데 아침에 잠에서 막 깨어날 때 배운 것을 의식화해보곤 한다.

잠이 덜 깬 상태에서 나와 보이는 물건 사이의 구분은 안 느껴진다. 그냥 하나의 덩어리 물질처럼 느껴지고 경계가 없다. 그 상태에서 양치질을 해도 주의가 가지 않으면 마찬가지다. 컵과 거울 나 사이에 구분이 없다.

이제 치약의 향, 물소리, 폭신한 수건이 입술에 닿는 감촉 등이 오감을 깨우고 어제하다만 생각, 어제 하다만 일들이 하나씩 떠오르면서 스토리가 생기고 그 안에 '나'도 나타난다. 내 몸이라고 느껴지는 게 나타나고, 바닥의 감촉은 여기 내가 있다는 생각으로, 눈에 들어오는 사물은 나만의 고유한 기억으로 실제하기 시작한다. 물론아침에 느낌 없음에서 느낌이 생기는 과정이 가볍게 의식화되는 것 보다 일상에서 에너지가 현상에 많이 몰려있을 때 거꾸로 마음의 느낌을 빼는 것은 믿고 느끼고 산 세월만큼 쉽지 않았다. 꼭 생각이 없더라도 뭔가 보거나 듣는 것으로 느낌을 잡는 습관이 발견되었다. 두달 동안의 호흡명상이 들뜸이나 생각을 줄여줘서 느낌을 느끼기 쉬운 조건이 되도록 도와주었고 마지막 한달 간의 대상없이 깨어있기는 느낌을 잡는 습관 때문에 아직 잘 되지 않지만 느낌이 일어나는 바탕을 잠깐이라도 발견했으니 더 자주 길게 머무르는 습관을 만드는 것이 앞으로 할 일이다.

세 달간의 공부모임을 통해 변화된 점은,

첫째, 느낌이나 몸으로 느껴지는 감정이 빨리 알아진다는 것이다. 어디에 에너지가 자주 몰리는지, 무엇을 주로 신경쓰는지도 느낌으로 파악이 되자 마음이 그리로 향하려 할 때 그 에너지를 잠깐 멈춰 볼수 있고 딸려 가더라도 믿는 생각의 에너지를 덜 받쳐주니 뭉쳐지더라도 오래 머물지는 않는다.

둘째, 나도 대상으로 바라보면 주의에너지가 내쪽에 편중됨이 훨씬 덜해서 나와 남의 느낌의 차이가 별로 없어지고 나의 시점에서 대상의 시점으로도, 그 어느것의 시점도 아닌 상태도 되는 것 같다.

셋째, 월인 선생님의 요가수트라 강의가 더 잘 이해되고 더 재미있게 느껴진다.

그리고 삼개월 동안 개인적인 이 몸과 마음에 대해서도 많이 알게 되었다.

간이 콩알만 하고 느낌에 어김없이 쫄기 잘하는 이 아이와 노심초사하는 헬리콥터 맘을 대표로 주변 관계들이 나를 비추어주고 있음을 느낀다. 모든 것이 하나의 마음이라는 것을 언뜻 언뜻 알 것 같다. 그러다 좋거나 싫은 마음에 또 가슴이 들뜨고 무너지기도 하는데 속수무책으로 당할 때도 있지만 감지라는 도구로 마음의 구조가 조금씩 보이니 여력이 있을 땐 느낌에 정면돌파해서 탐구해보기도 하고 조건을 바꿔 느낌을 바꾸는 것을 선택함으로써 불필요한 느낌에 빠져있진 않으려 한다. 느껴진다는 것은 느끼는 자가 있다는 것을 의미한단 통찰도 더 일으키려 하고 있다.

삼개월 과정 중에 개인적으로 미진한 부분은 대상없는 자리에 대한 확인인데 그것은 수업 내용을 복습하면서 스스로 연습할 수 있을 것 같다. 그리고 개인적으로 뿌듯한 점은 삼개월 공부 모임을 잘 마쳤다는 것이다. 늘 계획을 세우고 마음을 먹어보지만 오래 가질 못했는데 혼자서는 할수 없던 일이 함께 하니 즐겁게 되어졌다. 앞으로 이 경험은 다른 도전에 분명히 힘이 될 것 같다. 반짝이는 눈빛으로 힘이 되어주고 도반이자 스승이 되어주신 우리 해연님, 우리 저절로님, 최강 열정과 사랑으로 이 자리를 만들어주시고 중심잡아 끌고 가주신 우리 아소 선생님, 크게 품어주시고 든든한 힘이 되어 지켜봐주신 월인 선생님과 깨어있기 프로그램에 말로는 부족한 감사의 마음을 드리고 싶다. 감사합니다!

23차 마스터 모임이 있었습니다

5월 1일, 2일 양일간 진행된 23차 마스터 수업은 '주의'에 관해 배우는 시간이었습니다. 깨어있기 기초 과정에 참여했을 때 연습 과정 중 가장 신기하게 느껴졌던 주의를 배우는 날이라, 시작 전부터 기대가 컸던 수업이었습니다. 주의는 의식 활동에서 기장 기초가 되는 필수적인 요소입니다. 에너지가 현상에 드러난 최초의 모습이기 때문입니다. 또 주의는 쓰임에 따라 현상에 다채롭게 나타나 주의를 연구하는 것은 아주 흥미롭습니다.

수업은 주의에 관한 말씀을 듣고 연습을 하는 것으로 진행되었습니다. 주의를 의식적으로 느끼게 하는 '주의 기초 연습'을 시작으로 자동적 공간 지향주의, 자동적 대상확인 주의, 의도적 공간지향 주의, 의도적 대상확인 주의를 연습했습니다.

이번 수업에서 주의에 대해 새롭게 들린 말씀은 '주의가 행동을 만든다'는 말씀이었습니다. 의도는 내용이 실린 '주의'입니다. 예를 들어 '병원에 가야지' 하고 의도가 일어나면 우선 '주의'를 병원에 먼저 보내고 행동이 일어나서 병원으로 가게 됩니다. 그러므로 주의는 행동을 만든다고 할 수 있습니다. 주의는 의식을 공부하는 아주 기초가 되는 것이라 주의를 느낄 수 없다면 감지를 알 수 없게 됩니다. 감지를 알 수 없다면 마음을 관찰하는 도구를 얻을 수 없습니다. 그런 의미에서 가장 기초가 되는 주의를 확실하게 의식화하는 것은 필수라는 생각이 듭니다.

그리고 주의는 늘 현재입니다. 주의는 에너지이고 정보이며 풍성한 느낌을 만듭니다. 주의를 연구 대상으로 삼는다면 늘 현재에 깨어있게 되겠지요. 그리고 자동적으로 반응하며 행동하는 것을 멈추고 원하는 행동이 일어나게 할 수 있을 것입니다.

다음 시간에는 계속해서 주의에 대해 공부하며 '주의의 세기'와 '주의 제로'를 연습할 예정입니다. 함께 공부하며 경험을 나눠주신 도반들께 감사드리고 세밀한 의식의 작용을 탐구하시고 나눠주신 월인 선생님께 감사드립니다. (아소 님)

12차 청년모임이 진행되었습니다

이번 수업에서는 청년들이 각자 일상을 살면서 겪은 마음의 일들에 대해서 선생님과 함께 나누고 개별적으로 코칭을 받는 시간을 가졌습니다. 각자가 처한 상황과 당면한 마음의 어려움들을 함께 나누며 결국 일상을 살아가는 것이 마음을 탐구하는 것과 결코 다른 것이 아님을 깨닫는 시간이었습니다. 마음을 관찰할 때 고요함과 평정을 찾으려고 하지만, 결국은 움직임 속에서도 고요함을 구하는 것이 필요함(必求靜於諸動)을 느끼는 시간이었습니다.(매화 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.)

22차 자연에 말걸기가 진행되었습니다

5월 5일부터 2박 3일간 22차 자연에 말걸기 워크숍이 진행되었습니다. 한 분의 후기를 소개합니다.

있는 그대로의 완전함 _ 조이(강사)

'끌림'에 대한 연습을 통해 빈 마음과 내면을 신뢰하는 감각을 인식하게 되었다.
동의 구하기를 통해 존재에 대한 경외심을 느끼게 되었고, 모든 존재와의 소통에 방해가 되는 것은 내게 있었다는 것을 경험하고 느끼게 되었다.
자연과 연결되는 경험을 통해 치유되고 나 자신을 만난 듯했다.
자연과의 관계 속에서 나 자신과의 관계, 타인과의 관계에 대해 많은 생각을 하게 되었다. 있는 그대로의 완전함을 인식하게 되었고 모든 것은 흐름대로 완벽하게 흘러가며 자연의 일부인 인간 존재로 순리대로 행동하며 모든 존재들과 관계를 맺고자 한다.
자연과 나는 분리된 것이 아니었다.
심장이 빠르게 뛰고 아픔을 느끼고 호흡이 가빠도 자연은 이런 내 몸을 있는 그대로 인정하고 받아주었다. 그리고 치유가 되고 위로를 받고 온 사랑과 지지를 받았다. 내가 볼 수 있고 열린 만큼 더 자연의 깊이를 알 수 있을 것이다.
이 몸의 삶을 여행하면서 진정 우주와 지구 자연의 일부로 존재하고 가고 싶다.

68차 깨어있기 심화과정이 진행되었습니다

5월 14일(금)부터 2박 3일간 함양연수원에서 68차 깨어있기 심화과정이 진행되었습니다. 감지에 대한 복습에서 시작해, 생각의 내용에서 빠져나와 생각을 느끼기, 있음 연습, 동일시 끊기 등을 연습했습니다.

39차(함양) 통찰력게임 안내자교육 레벨 III이 진행되었습니다

5월 22일(토)에 이원규 마스터의 진행으로 함양에서 39차 통찰력게임 안내자 교육(레벨 III)이 진행되었습니다.

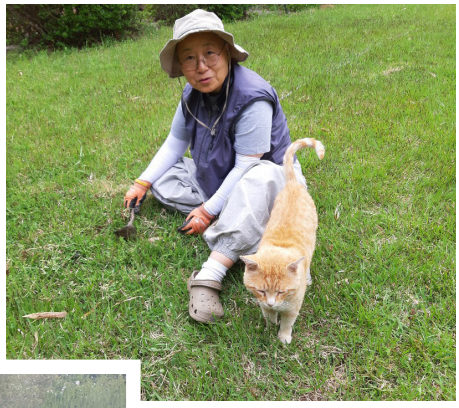
5월 공동체 리더모임이 있었습니다

이번 모임에서는 삶과 건강에 대한 이야기, 하비람의 생명의 힘을 끌어내기 위한 화 풀어내기, 삶의 예술학교의 생명력의 표현, 무기력을 풀어내는 프로그램에 대해서 이야기를 나누었습니다. 또 융의 4원형에 기반한 무사(장), 연인(가슴), 마술사(지혜, 머리), 여왕(영혼)이라는 무아와 자유로 가는 길에 대해 이야기를 들었고, 이 각자의 길이 인간의 근본적 자유와 전체로 돌아가는 길임을 보았습니다. 특히 여왕(영혼)의 길은 자신의 존귀함을 알고 타인을 축복하며 배려하는 것을 통해 모두가 하나임, 전체가 하나임을 체험하며, '우주 전체인 나'를 느끼는 것에 대해 나누었습니다.

홀로스 공동체 일상

▲ 나무 정리해 쌓기 ▼

▲ 오디관 잔디밭 식사 ▼



잔디밭 노을이

◀ 우두산 등반

▼ 해인사

해인사 화엄일승법계도 ▶

◀▼초현님 집들이

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 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	

※ 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

◆ 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)