




# 홀로스 공동체

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

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

2021년 6월 (제117호)

## 오인회 소식

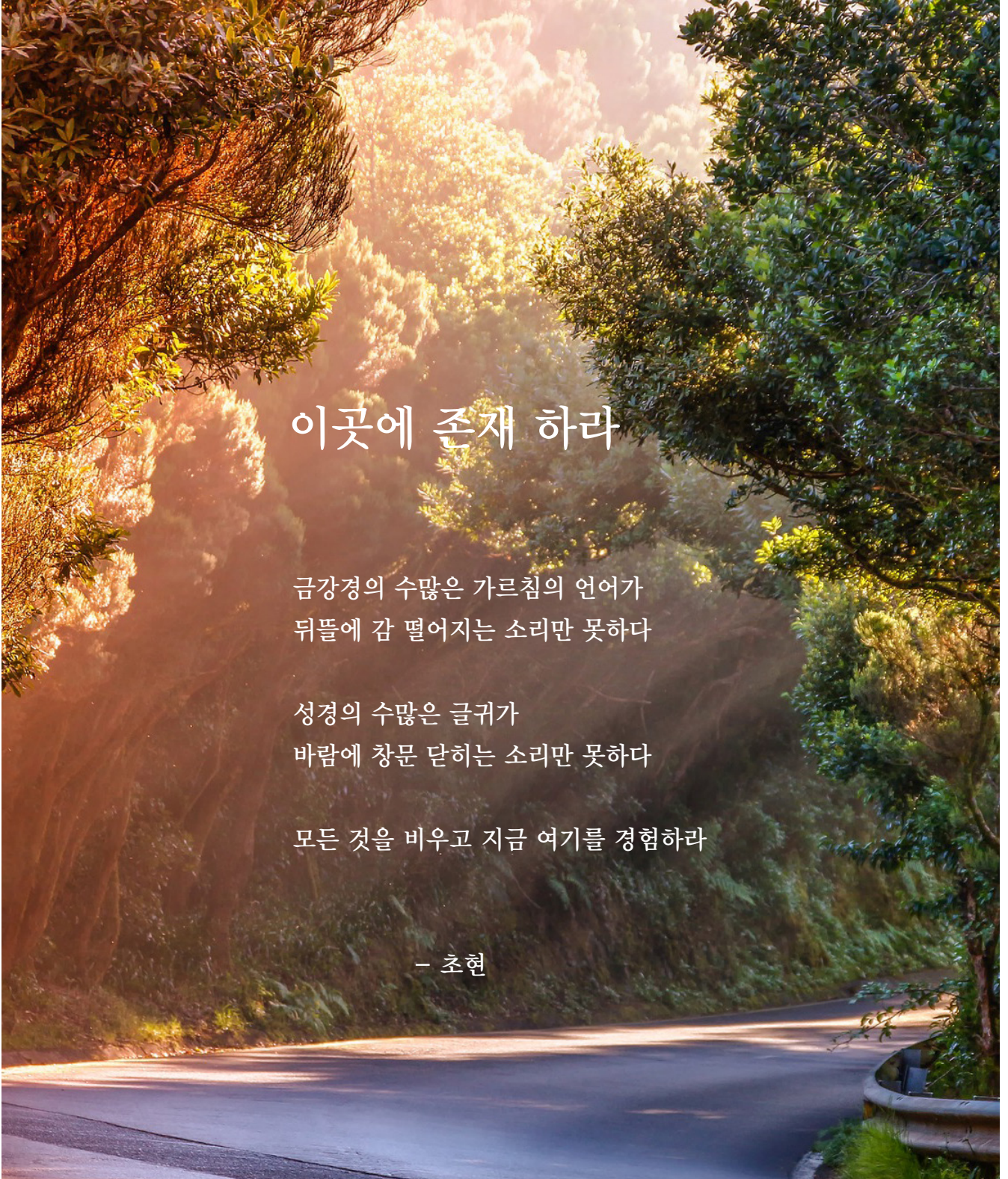
이곳에 존재 하라

금강경의 수많은 가르침의 언어가  
뒤뜰에 감 떨어지는 소리만 못하다

성경의 수많은 글귀가  
바람에 창문 닫히는 소리만 못하다

모든 것을 비우고 지금 여기를 경험하라

- 초현



## 깨어있기 영문감수가 거의 마쳐졌습니다

여러분의 관심어린 후원으로 영문감수가 무리없이 진행되게 되었습니다. 이제 원어민(Native speaker)의 1차 감수가 끝났으나 깨어있기는 경험적인 책이기 때문에 다시 우리가 받아 경험의 차원에서 살펴보고 오류가 있는지 검토후 최종적으로 원어민에게 보내 살펴보는 작업을 하고 있습니다. 일이 잘 진척되고 있는 것 모두 여러분의 도움 덕분입니다. 깊이 감사드립니다. 우선 e북으로 먼저 내고, 곧이어 종이책으로 출판 될 것입니다. 출판되는 대로 후원자분들께 발송해드리겠습니다. 다시 한번 감사드립니다.

※ 2021년 6월 28일 기준

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 이해영 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	5/31 서경희 20만원	5/31 장동인 10만원	5/31 황세희 20만원
5/31 허 일 10만원	6/1 이해영 30만원	6/2 등화스님 100만원	6/7 신현동 10만원	

## 홀로스 공동체 후원 현황

### ● 공동체학교 후원 내역

○ 월정기후원 (매월 20만원. 뒤 숫자는 월 후원 횟수입니다)

- 일반 (고을54, 여몽47, 원님48, 쎬이30, 무유26, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)
- 기타 (가온50, 구당54, 오경아12, 자현24, 호요2, 조오남)

### ● 홀로스 후원 내역

6/2 박영래 2만원, 6/9 류창형 1만원, 6/14 익명 5만원, 6/21 신재경 1만원, 6/26 장경옥 2만원, 6/28 서경희 10만원

### ● 홀로스 운영 후원 내역

6/10 선호 1만원

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

※ 2021년 6월 28일 기준



## 9월에 온라인 100일 감지명상이 열립니다.

- 투명한 '봄'에 대한 투철한 앞에 이르기 -

여러분, 안녕하십니까? 월인입니다.

"지난 3개월간 진행된 감지명상 모임을 소개하려 합니다. 이 모임은 단순히 감지와 감각을 발견하려는 훈련이라기 보다는 깊은 느낌의 세계를 명확히 경험하고, 점차 미세한 느낌의 세계를 의식적으로 확인하여, 그 어떤 미세느낌도 없는 '대상없는 깨어있기'로 향하려는 시도입니다. 그때 우리는 개별적이지 않은 전체성의 투명한 봄(seeing)을 확인할 수 있으며, 그 이후 개인성으로부터의 자유를 경험할 수 있을 것입니다. 물론 이 경험후에도 이것이 자리잡을 시간이 필요하지만 일단 이것을 알아채는 것만으로도 충분히 가치있는 경험이 될 것입니다. 그래서 여러분에게 필히 참가해보기를 권합니다."

아소님, 해연님이 진행할 이 모임에서는 최종적으로 대상없이 깨어있는 의식을 연습합니다. 먼저 매일 진행되는 호흡수련을 통해 집중과 '느끼기'라는 기본토대를 분명히 하고, 이후 감지와 감각, 대상없이 깨어있기를 연습합니다. 여러분의 평온과 자유로움을 기대합니다. 후기 중 일부를 소개합니다.

(전략)..... 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... 후략 (해연님 후기 중에서)

- **진행** : 아소님, 해연님(깨어있기 마스터과정)
- **최종목적** : 대상없이 깨어있기(투명한 '봄'에 대한 투철한 앞에 이르기)
- **기간** : 2021년 9월 1일~ 11월 30일까지 12주
- **온라인 명상과 과제 나누기 명상과 과제 나누기** : 위의 기간 중 매주 월-금요일 저녁 9시-10시 30분 줌(zoom)으로(오프라인 모임 있음).
- **인원** : 선착순 4분
- **신청 자격** : 깨어있기를 이수한 분 / **연락처** : 02-747-2261



## 의심과 생각 자체가 그 위에서 일어나고 있다 (2부)

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 되었습니다. 하지만 초반의 흥미가 계속 이어지지는 않았습니다. 쉽게 익숙해지지 않는 깨어있기의 연습방법들과 뭔가가 달라지기를 기대하는 조금함 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 영켰다는 생각을 떠나면 처음부터 영킴은 없는 듯 합니다. 빈틈없이 완전한 흐름속에서 영킴이라는 생각과 느낌마저도 완전하게 드러나고 있음을 봅니다. 월인선생님과 깨어있기를 만난 인연에 감사드립니다.

### 편집실 어떤 면이죠?

해연 결국은 마음의 본질을 확인해 들어가는 작업인데, 지금 사람들에게 당장 ‘당신은 이미 깨달아 있다’ 그런 얘기를 하면 받아들여지기가 쉽지 않잖아요. 이런 성향과 특성을 고려해서 단계적이고 스스로 확인해가면서 공부해가다가 결국엔 알 수 없는 그 본질이 받아들여질 수 있도록 연습하는 과정이라고 생각했습니다.

편집실 어떻게 그렇게 보게 된 거지요? 뭐 어떤 것들을 가지고? 어떤 요소들 때문에? 이것이 상당히 중요한 애인데, 깨어있기 책만 보면 무슨 복잡한 연습들이 있는데, 결과적으로는 해연님이 말한 것이 핵심이지요. 아무것도 배울 것도 없는 것을 알려 주기 위해서 수많은 것을 지금 분별하고 분석하고 하게 하지않습니까?

해연 깨어있기 책에도 그런 말씀들이 중간중간 있고요. 처음에는 그게 눈에 안 들어오죠.

### 편집실 중간 중간, 어떤 얘기들이 있지요?

해연 이 공부과정의 목적이랄까, 이 과정들이 궁극적으로 이루고자 하는 것에 대한 내용들인데요. 예를 들면 209 쪽에 있는 ‘의식의 본질을 자각하기’ 라는 내용에서 “여기서 한번의 알아챌이란 만져지고, 느껴지고, 알려지는 그 어떤 것도 모두 ‘대상’임을 알아채는 것입니다. 그런 후에 남는 것은 과연 무엇일까? 그때 참나, 진이라고 불리는 의식의 본질이 드러납니다.” 라는 부분이요.

편집실 그런 것들을 보면서 배워서 새롭게 얻고 훈련해서 나아지고 하는 것이 아니라 이미 완전한 그것을 알아채고 발견하는 것이 와 닿았다는 것인가요? .

해연 네, 그런데 우리가 일상적으로 경험하는 이 세계가 너무도 사실적이어서 감각적으로 경험되는 세계가 객관적으로 있다는 믿음이 굳건한 상황에서는 과연 벗어나거나 벗어나질 수 있는 건가 하는 의문이 생기거든요. 그런데 깨어있기 과정은 그 믿음을 흔들어서 그것이 하나의 느낌이고 그 느낌을 해석하는 생각과 어울려서 지금 내가 벗어나지 못하는 것처럼 보이는 이 일상의 세계를 만들고 있음을 체험적으로 이해하고 받아들일 수 있게 한다고 생각했습니다. 단계적인 연습을 통해서요.

**편집실** 네, 그렇군요.

**해연** 그렇게 깨어있기 과정이 저한테 다가왔고, 그러면서 전체적인 틀이 좀 더 명확해졌습니다. 공부에 재미가 생겼고, 하나하나의 과제가 의미 있게 다가왔습니다. 뭔가 괴로움을 벗어나고, 더 행복해지고 마음이 평화로워지는 것을 추구했었는데, 그게 다가 아니고 또 근본적으로는 향상하는 행복이라는 것은 애초에 가능하지 않고, 행복이란 행복하지 않은 상태와 상대해서 느껴지는 느낌이고 끊임없이 변화하는 느낌의 일부에 붙은 이름표임을 알게 되었습니다.

**편집실** 그렇지요. 행복이라는 것은 불행과 항상 같이 다니는 반쪽이니까요.

**해연** 그런 행복은 늘 불안한 거 같아요. 언젠가부터 제 정서에 늘 불안함이 깔려있음을 알게 되었습니다. 상황이 제대로 돼가고 있는 편안한 때에도 잠깐 기분 좋다가 또 뭔가 어김없이 불안함이 밀려오고는 했었는데, 아마도 그 불안함을 극복하고 싶은 마음이 공부의 큰 이유였던 거 같아요. 대체로 괴로움을 느낄 때는 무엇 때문이라는 이유가 있지만, 불안감은 딱히 이유를 찾기가 어려웠던 것 같습니다. 지금 보면 이 불안감은 내가 개체로서의 존재 상태일 때는 피할 수 없는 거 같아요. 개체로서의 '작은 나'를 유지하려면 계속 주변 상황과 부딪치고 긴장을 형성해야하니까요.

**편집실** 개체가 스스로를 유지해야 되니까 유지하려는 안전을 추구하는 그 마음 밑에는 늘 불안이 있을 수밖에 없지요. 그래서 30대 때 가졌던 불안함, 이런 것 때문에 이 공부를 계속 하게 됐다는 것인가요?

**해연** 네, 지금 돌이켜 보니까 그게 제일 컸던 거 같아요. 그 불안함이 계속 무언가를 찾게 만든 건데, 공부를 통해서 거기서 벗어날 수 있음 힘을 얻으려 했던 거죠.

**편집실** 결국 개체로서 살아가려고 하니까, 개체가 사실이라고 믿고 그것으로 살아가려고 하는데, 그것은 일시적인 현상이기 때문에 이 현상 이전으로 돌아가려는 본능적인 욕구가 있는 거지요. 그것이 개체가 가지고 있는 안전을 추구하는 마음 밑바닥에 필연적으로 함께하는 불안함이라는 것이 사실, 개체 이전으로 또는 전체와의 합일로 들어가게 만드는 원동력도 되는 것입니다. 그래서 다시 시작하는 하게 된 것 밑바닥에는 그런 것이 좀 있었고, 이 공부의 큰 틀이 좀 잡힌 상태에서, 한 2년 전부터 다시 시작을 하게 된 것인데 그 과정에서 조금씩 외닿았던 것들을 좀 얘기해주시지요.

**해연** 주체에 대해 확인했던 게 되게 컸고요.

**편집실** 그것이 어떻게 확인됐지요? 기억이 나나요? 우선 감지라는 것부터 해 보지요. 느낌이라는 것이 분명히 잡힌 게 언제인가요?

**해연** 어느 순간에, 길을 걷다가 걸음을 옮길 때마다 흔들리는, 시야에서 흔들리는 사람들 건물 이런 것들이, 그게 느낌으로 다가 왔었어요.

**편집실** 우리가 보통 걸어 다닐 때는 시야에 들어오는 사람이나 건물이 흔들린다고 여기지 않지요. 그냥 당연히 저것은 고정되어있고 멈춰져 있는 건물이고, 사람들도 똑바로 서 있고 하는 거지, 내 시야에 따라서 흔들리고 있는 것은 아니다라는 생각을 가지고 보기 때문에 흔들린다고 여기지 않는데, 흔들리게 본 것은 어떤 과정을 통해서 그렇게 보게 된 것인가요?

**해연** 당시 감지 연습을 계속 하고 있었는데, 저는 걸으면서 하는 게 좀 재밌었던 거 같아요. 걸으면서 다가오는 건물이나 가로수, 사람들, 지나가는 차와 여러 소리에 대한 감지를 연습하고 했었는데요. 건물도 멀리서 봤을 때 느낌, 가까이서 보았을 때 느낌, 왼쪽 측면을 봤을 때, 오른쪽 측면에서 봤을 때. 이게 하나의 건물에 대한 고정된

이미지를 만들 수가 없는 거예요. 건물에 대한 그림을 만들면 다른 데서 바라보면 또 다른 그림이 만들어지니까요. 그렇다면 나는 건물 자체를 경험할 수는 없고 나와 건물사이에서 만들어지는 다양한 그림을 그때그때 경험할 뿐이라는 걸 알게 됐습니다. 그런 식으로 연습을 하면서 길을 걸어가는데 어느 순간 보이는 것들이 다 흔들리고 있는 것으로 느껴졌습니다.

**편집실** 이렇게 한 발짝 두 발짝 걸을 때마다 흔들리는 느낌이 나지요? 사실은 내 몸이 흔들리니까 그렇게 보이는 건데, 내 몸이 흔들리는 것은 흔들린다고 여기지 않고, 내가 그것과 동일시되어 있으니까, 내 눈에는 저 건물은, 눈에 보이는 분명히 흔들리고 있는 거지요. 내가 몸이 흔들리면서 가고 있으니까요. 그런데 평상시에는 ‘건물은 흔들리지 않아’ 이런 생각을 가지고 보니까 흔들리지 않았던 것 뿐입니다. 시야를 제대로 느끼면서 가면 흔들리게 돼 있지요. 그런데 그 순간에 그것이 와 닿았던 건가요?

**해연** 눈앞에 보이는 사물들이 서로 엉겨서 강물이 꿀렁꿀렁 거리며 흐르는 것처럼 느껴졌어요.

**편집실** 그동안은 고정되어있고 변하지 않는 거라고 얘기했는데, 흔들리는 느낌이 있었던 거네요? 그걸 알고 나서 뭐가 달라진 게 있나요?

**해연** 경험되는 실체가 있다는 생각이 서서 열어지기 시작한 거 같아요. 연습이 제대로 되기 전까지는 실체로서의 대상이 눈앞에 있고 그것에 대한 느낌을 내가 확인한다고 여겼는데 나중에는 지금 보이는 그대로가 변화 속에 있는 순간순간의 느낌이라고 받아들여지게 됐습니다.(다음 호에 계속)



## ‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (21부)

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** 그런데 신념의 무게감 같은 것은 생각의 깊이에 따라서 달라질 수 있는 것 아닙니까?

**월인** 예를 들면?

**무연** ‘내가 존재한다.’는 것만 보더라도 확신의 정도 또는 생각을 여러 번 해서 반복적으로 했다든가 그러면 무게감이 더 강할 것 같다는 생각이 듭니다.

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



**무연** 생각의 내용이 반복된 생활이라든가 자주 하는 생각으로 드라이브한다든가 하면 그쪽에 대한 무게감도 커질 거 아닙니까?

**월인** 그렇죠. 그런데요?

**무연** 그러니까 거기서 생각을 다시 빼고 믿음의 무게감을 줄이고 싶다면 생각을 열게 해도 무게감이 줄어드는 것 아닙니까? 에너지 자체만 줄이는 게 아니고요.

**월인** 생각을 열게 해도요?

**무연** 아니면 생각을 바꾼다든가 해서요.

**월인** 그 생각에 대한 무게감은 열리지겠지만 다른 생각에 대한 무게감은 커지겠죠. 결국은 내용만 바뀐 거예요. 무게감 자체는 똑같잖아요. 그러면 또 다른 계기가 생기면 다시 이 생각으로 무게가 바뀝니다. 내용이 바뀌는 것은 언제든지 다시 돌아올 수 있어요. 내용을 바꾸지 말고 그 내용이 신빙성이 있고 무게감을 갖게 된다는 그 상태가 뭔지를 파악하는 것이 중요해요.

**무연** 아까 ‘내가 존재한다.’는 것에 대해 에너지를 느껴서 무게를 줄였다면 다음 상황이나 이런 게 왔을 때 그런 무게가 계속 줄어들 수 있는 겁니까?

**월인** 일시적으로는 그럴 수 있겠지만 원리적으로 될 수 없는 이유는 뭐냐하면 ‘나는 존재한다.’를 믿는 것과 반대로 ‘나는 존재하지 않는다.’를 믿는 것은 똑같은 신념(信念)이라는 거예요. 즉, 믿는(信) 생각(念)들이기 때문에 ‘나는 존재하지 않는다.’를 믿는 사람은 ‘나는 존재한다.’를 믿는 사람과 별반 다르지 않다는 것입니다. 어떤 생각을 믿는다는 것에 있어서 말입니다. 즉 어떤 생각에 끌려다니는 이런 말이에요. 한 사람은 ‘존재한다.’는 생각에 끌려다니는 거고, 한 사람은 ‘존재하지 않는다.’라는 생각에 끌려다니지요. 색깔과 내용은 다르지만 어떤 생각에 끌려다니는 측면에서는 똑같은 것입니다. 그래서 존재하지 않음을 ‘파악한’ 사람과 존재하지 않음을 ‘믿는’ 사람은 태도가 다릅니다. 예를 들어 존재하지 않음을 파악한 사람은 누가 “야, 왜 네가 존재하지 않아? 존재해.” 이렇게 말을 걸면 아무렇지도 않아요. 왜냐하면 존재하지 않음이 파악된 사람은 누가 뭐라고 해도 부딪힐 나라는 게 약하기 때문이죠. 그런데 존재하지 않음을 믿는 사람은 그 믿음 속에 있기 때문에 누가 “야, 왜 네가 존재하지 않아? 존재해.” 라고 틀렸다고 말하면 자기가 믿고 있는 것이 틀렸다고 하기 때문에 “무슨 소리야? 나는 존재하지 않아.” 라고 치고 나온다는 것입니다. 완전히 다른 반응이 일어나는 겁니다. 그게 바로 존재하지 않는다는 믿는 사람과 존재하지 않는다는 파악한 사람이 다른 것입니다. 예를 들어 ‘지구는 네모나다.’고 믿는 사람(A)과 ‘지구는 네모나지 않다.’라고 믿는 사람(B)이 있다고 해보지요. 그럼 ‘지구는 네모나지 않고 둥글다.’가 우리가 알고 있는 진리죠. 그리고 ‘지구는 네모나지 않다.’를 아는 사람(C)이 있어요. 이게 파악한 것과 비슷한 거죠. 이렇게 세 사람이 있을 때, 누군가가 “지구는 네모나다.” 라고 말하면 이 사람(A)은 좋아하고 이 사람(B)은 싫어하겠죠. 이 사람(C)은 그냥 웃습니다. 네모나다 네모나지 않다는 중요하지 않다는 거죠. 누군가가 지구가 네모나지 않다고 믿는 사람(B)에게 “지구는 네모나.” 이러면 이 사람(B)은 화냅니다. 자기 믿음에 금이 가니까요. 누가 막 틀렸다고 강렬하게 말하니까 자기는 흔들리기 싫는데 흔들리니까요. 그런데 ‘지구가 네모나지 않다’고 아는 사람(C)은 “지구는 네모나.” 라고 말해도 이 사람(C)은 아무렇지도 않아요. 왜 그럴까요? 이 사람(C)은 믿음이 아니기 때문에 그렇습니다. 파악한다는 것은 믿음 속에 들어가는 것과 달라요. ‘내가 존재한다.’는 것을 믿는 사람과 ‘내가 존재하지 않는다.’를 믿는 사람은 둘 다 믿음에 갇힌 사람이예요. 그건 차이가 없습니다. 내가 존재하지 않음, 나의 허상을 파악한 사람과 ‘나는 존재하지 않는다.’를 믿는 사람은 그래서 다른 것입니다. 좀 전에 말씀하셨던 일상에서 나는 존재한다고

생각하면서 살아가다가 나 자신을 살펴보고 자기 마음을 들여다보고 했더니 내가 존재한다는 게 금이 가고 ‘나는 존재하지 않는구나.’ 라는 생각이 나와서 그걸 확신하게 되었어요. 그런데 그 확신이 일상에 들어가면 깨진다고 했습니다. 그것은 믿음이기 때문에 깨집니다. 신념(信念)이예요. 신념(信念)은 깨지게 되어있어요. 무언가가 있으니까 이걸 부딪히거든요. ‘나는 존재하지 않는다.’를 믿는다는 건 명확하게 모른다는 뜻이죠. 모든 신념(信念)은 그 속에 의심이 들어있습니다. 그런데 얇은 의심이 없어요. 우리가 100프로 신념(信念)으로 완벽하게 믿는 것은 얇과 비슷해요. 그런데 100프로가 아닌 모든 신념들은 다 그 속에 의심을 품고 있어요. 왜냐면 자기가 정확히 모르거든요. 그래서 그것은 신념(信念)일 수밖에 없지요. 그것이 신념(信念)으로서의 역할을 하는 이유는, 신(信)이라는 에너지 덩어리가 거기 붙어있어서 그렇다는 거예요. 안 믿는 생각은 아무런 힘이 없잖아요. 지구가 태양계 속에 들어있는데 ‘지구를 태양계 밖으로 끌어내야 된다.’ 이런 생각이 있다고 해보자고요. 그 생각은 어떻습니까? 그 생각이 나를 불편하게 하나요?

**무연** 불편하지 않습니다.

**월인** 왜요? 지구를 태양계 밖으로 끌어내야 되요. 왜 불편하지 않습니까?

**무연** 가능하지도 않을 것 같고.

**월인** 그렇습니다. 가능하지 않으니까. 그것이 아무 문제가 안되요. 가능하지 않으니까 그것은 믿음의 문제가 아닌 겁니다. 그런데 ‘지구가 23.5도 기울어져 있는데 이것이 세워지면 지축이 바뀌면서 세상이 바뀔거야.’ 이런 생각은 어때요?

**무연** 믿음이 좀 갑니다.

**월인** 그것은 가능성이 있죠. 지금 지구 자기장도 바뀐다고 하고 이런 저런 얘기들이 돌고 있으니까. 그것은 믿음의 가능성이 생기죠. 그래서 우리 마음을 조금 흔들죠. 왜요? 믿음이라는 무게가 실리니까 흔들리기 시작하는 겁니다. ‘지구를 태양계 밖으로 끌어내야 해. 안 그러면 폭발할거야.’ 이런 말에는 아무런 믿음이 안 실려요. 그것도 일종의 생각인데. 그냥 웃잖아요. 가능성을 전혀 생각하지 않기 때문이죠. 가능성을 생각하는 생각들은 믿음이 실린 생각들이예요. 꼭 이런 생각이 아니어도 일상에서 우리에게 힘을 발휘하는 생각들은 모두 믿음이 강하고 약하거나 실린 생각들이죠. ‘나 자신이 존재한다.’고 믿는 생각이든지 ‘나는 존재하지 않는다.’고 믿는 생각이든지 똑 같아요. ‘나’에게 힘을 발휘한다 이 말입니다. 왜냐하면 그 생각에 무게가 실리기 때문에 그렇습니다. 그런데 우리는 ‘나는 존재한다.’는 생각과 반대되는 ‘나는 존재하지 않는다.’는 생각에 무게가 실리기 위해서 나를 바라보는 공부를 하는 것이 아니예요. ‘나는 존재하지 않는다.’라는 생각을 믿기 위해서 우리가 공부하는 게 아닙니다. 생각이라는 것 자체를 살펴보려는 거예요. ‘나는 존재한다.’ 라는 생각과 ‘나는 존재하지 않는다.’ 라는 그 생각 자체, 그것이 의미를 갖게 되는 메커니즘을 파악하려는 거죠. 그래서 그것이 의미를 갖게 되면 그것이 나를 끌고 다니는 거고 그것이 의미가 없는 느낌은 나를 끌고 다니지 않게 되는데 도대체 무슨 차이가 그것을 의미있게 하고 의미없게 하느냐 하면 바로 그것의 무게감이라는 것입니다. 내용의 중요도, 내용의 신빙성 이런 것이 아닙니다. 그냥 거기에 나도 모르게 실리는 무게감들이 있습니다. 그 무게감이 실리는 이유는 다양합니다. 과학적 사실이라고 소개 되면 믿음이 많이 가고, 또 내가 100프로 믿는 사람이 말을 하면 믿음이 가고, 이런 식으로 해서 어떠한 생각들에 대한 중요도, 무게감 이런 것들이 결정됩니다. 그리고는 그런 것들에 우리가 끌려 다닙니다. 지금 하는 얘기는 어떤 생각도 믿지 말라는 소리가 아닙니다. 어떠한 생각에 무게감이 실리는 메커니즘을 보라는 것입니다. (다음 호에 계속)



## 진심직설眞心直說 (11) - 2014년 5월 13일 강의 월인(越因)

(지난호에 이어서 眞心正信 강의를 계속됩니다)

색불이공(色不異空)이 그런 의미입니다. 색(色)은 나타난 현상이고, 공(空)은 현상이 나타나기 이전이에요. 나타난 현상과 나타나기 이전이 함께 있으며 똑같다는 말입니다. 색(色)이 곧 공(空)입니다. 서로 다르지 않아요. 색(色)이 사라져야만 공(空)이 나타는 것이 아니에요. 색(色) 자체가 이미 공(空)이며, 번뇌 자체가 곧 보리(菩提)입니다. 두려움과 공포, 기쁨과 즐거움, 두려움과 슬픔 등은 에너지가 어떤 모습으로 현상화된 것입니다. 에너지 차원에서 보면 기쁨도 에너지이고 슬픔도 에너지예요. 단식을 해보면 알 수 있습니다. 5일만 지나면 감정이 사라집니다. 기쁨과 슬픔, 두려움과 짜증이 다 없어져요. 기쁜 느낌이나 짜증나는 느낌, 두려운 느낌, 슬픈 느낌이 다 에너지의 발현이라는 의미입니다. 에너지라는 측면에서만 보면 그들 간에는 어떤 분별도 없어요. 슬픔과 두려움은 서로 다르지만, 슬픔 속에도 에너지라는 분별없음이 있고 기쁨 속에도 에너지라는 분별없음이 있습니다. 느낌이 다르다는 측면에서는 분별이 있지만, 에너지라는 측면에서는 분별이 없어요. 이렇게 분별없는 에너지의 측면과 분별 있는 두려움이라는 측면이 지금 이 순간 '같이' 있습니다. 분별 있는 표면 의식에 머무느냐, 분별없음 속에 머무느냐에 따라서 우리 삶의 깊이가 달라집니다. 우리는 이 순간 분별없음 속에 머물 수도 있고 분별 속에 머물 수도 있습니다. 자유로이 오갈 수 있는 존재이지 분별 속에만 머무는 유한한 존재가 아니에요. 분별없음 속으로 가면 우리는 무한한 미지(未知) 그 자체가 됩니다. '나'라고 믿는 마음, '나는 이런 사람이야'라고 여기는 마음이 일종의 분별 속에 있는 마음입니다. 우리는 그런 분별, 즉 표면에만 있지는 않습니다. 분별없는 무한이 우리의 본질이에요. 분별없음과 분별의 세계를 자유롭게 오갈 수 있을 때 비로소 자유로운 것입니다. 표면적인 분별의 세계에만 있는 것은 분별에 묶인 것이고, 성문연각승이 고요함을 추구하듯이 텅 빈 속에만 머무르려고 하는 것 또한 텅 빈 속에 묶여 있는 것입니다.

어떤 사물이나 느낌에서 이름을 떼어내고 보면 무엇과도 분리되지 않은 하나의 느낌으로 느껴집니다. 이미 원만한 분리없음 속에 존재하기 때문인데, 거기에 어떤 이름을 붙이면 다른 것과의 비교가 일어나고, 좋고 나쁨이 생겨나서 취하고 버리려는 생각이 일어나 취사가 생겨납니다. 그런 과정을 통해 한결같음, 분별없음이 잊히는 거예요.

분별은 분별없음 속에서 일어난 일시적인 모습입니다. 또 분리와 분별은 앞 속에서 일어나죠. 이름이 없는 곳에는 어떤 앞도 없기 때문에 분리와 분별과 나눔이 사라집니다. '취하고 버림에 말미암아 도리어 한결같음이 없어진다.'는 말은, 마음으로 이것과 저것을 나눠 놓고 하나를 취하고 다른 것은 버리므로 분별없음이 사라진다는 뜻입니다. 손으로 탁자를 느낄 때 시각적인 심상과 이름이나 생각을 빼면 구별되지 않은 느낌만이 있죠. 한번 시도해보세요. 거기에 '분별없음'이 있습니다. 그런데 생각을 집어넣으면 그 느낌 속에 '이건 내 손, 저것은 탁자' 이라고 마음의 그림을 그립니다. 마음이 나누지 않으면 정말 뭐가 무엇을 만지는지 모릅니다. 그냥 느낌만 있을 뿐이에요. 그와 같이 모든 분별은 마음이 경계 지어 놓은 한계입니다. 우리는 그런 한계를 짓고서 좋고 나쁜 것을 취사선택하고 있습니다.

다시 한 번 탁자를 만져 보세요. 이제 한결같음 더 나아가서 탁자와 손가락은 물론 이 모두를 알고 있는 의식, 자각 자체도 마음이 나누지 않으면 과연 구별되는지 살펴보겠습니다. 느낌을 알고 있는 그것에서도 경계를 떼어 버립니다. 분별을 없애보는 거예요. 이름 붙이지 말고, '이것은 자각하는 마음이지.'하는 마음도 없애버립니다. 그리고 그냥 느낌 속에만 있어 보세요. ....(침묵)

과연 '탁자'와 '손가락'과 그것을 아는 '의식'이 구별 되는지 느껴보세요. 모든 것을 자각하고 있는 의식 또한 그것

들과 나뉘지지 않는 분별없는 느낌을 구성하고 있습니다. 그냥 그저 어떤 느낌만이 있을 뿐이에요. '내가 의식한다'는 생각이 없다면 탁자와 손가락과 그것을 의식하는 의식을 우리는 구분하지 못합니다. 결국 **모든 것을 마음이 구분하고 있다는 말입니다.** 생각의 선으로 구분하지 않는다면 의식마저도 알 수 없다는 걸 알아채 보십시오. 건드리는 손가락도, 건드려지는 탁자도, 그것을 아는 의식도 따로 없습니다. 그저 세 가지가 만나서 만들어내는 어떤 느낌만이 있을 뿐이죠. 그런 느낌의 경험이 일어나고 있는 중입니다.

시각도 마찬가지예요. 벽을 보면서 '저건 벽이다.'라는 생각을 떼고 바라봅니다. 이름과 생각을 떼고 느낌으로 보면 튀어나오거나 쑥 들어간 것 같은 느낌이 있습니다. 그것은 감지입니다. 여기에서 다시 형태와 질감도 내려놓고 바라보면 어떻습니까? 나뉘짐이 있나요? 눈에는 보이지만 보이지 않아요. 분별되지 않는다는 의미입니다. 분별하지 않는 상태로 보면 거기에는 벽과 천장과 마루, 이런 게 없어요. 그저 눈에 들어오는 어떤 자극에 대한 경험만 있을 뿐이지, 그것이 무엇인지는 알지 못합니다. 이렇게 경계가 흐려지거나 사라지면 얇도 사라집니다. 모든 얇은 경계로 인해서 생겨나기 때문입니다. 이렇게 생각을 끊고, 이름을 잊고, 느낌도 잊고 바라보면, 분리된 사물과 그것을 보는 나와 그 모두를 의식하는 의식이 따로 있지 않습니다. 오직 분리 없음만이 있어요. 어떤 경험이 일어나고 있을 뿐이지요.

안이비설신(眼耳鼻舌身)과 마찬가지로 의(意)에도 하나의 경험이 있을 뿐입니다. 분리된 것들 간의 관계라든가 취사해야 될 것에 대한 분별은 없다는 거예요. 분별이 사라지면 비로소 한결같음이 드러납니다. 한결같음, 즉 분별 없음은 늘 그 자리에 있었던 겁니다. 모든 소리의 배경에 침묵이 있는 것처럼 모든 분별은 분별없음 위에서 일어납니다.

조문(祖門)에서는 우리가 이미 분별없는 부처의 마음 자체라고 믿습니다. 굳이 애쓰고 노력해서 얻으려 하지 않아도 이미 구족(具足)되어 있다고 철저히 믿어요. 다만 아직 알아채지 못했으니 알아채기 위한 길을 가는 것이죠. 교문(敎文)에서는 인과(因果)를 믿기 때문에 수행을 해서 깨달음을 얻으려 한다면, 조문(祖門)에서는 수행과 상관없이 본질이 이미 구족(具足)되어 있다고 믿습니다. 수행을 함으로써 본질이 생겨나거나 얻어지는 것은 아니라는 거예요. 만약에 얻어진다면 그건 이미 본질이 아니지요. 본질은 말 자체로 이미 우리 존재의 본질이니깐요. 이렇게 조문과 교문의 믿음의 종류가 다르다는 것을 설명했습니다.(다음호에 계속)

## 홀로스 공동체 소식

### 24차 깨어있기 마스터 모임이 진행되었습니다.

이번 시간에도 흥미로운 주의에 대해 공부했습니다. 주의는 늘 지금에만 있습니다. 그래서 지금 주의를 의식하고 있다면 현존하게 됩니다.

주의를 의식화했다면 주의의 강도에 대해서도 느낄 수 있게 됩니다. 그러면 실생활에서 주의가 대상에 따라 어느 정도로 쓰이고 있는지 주의의 강도를 구분할 수 있게 됩니다.

주의가 많이 가고 적게 가는 것은 내 경험치가 많이 쌓여있고 적게 쌓여있는 것의 차이입니다. 내가 만약 부드러운 것을 좋아한다면 부드러운 것은 끌림으로 거친 것은 밀침으로 주의가 강하게 쓰이며 대상이 선명하게 드러납니다.

별로 쌓아놓은 경험치가 없는 대상은 의식적 주의를 주지 않는 이상 드러나지 않습니다.



우리는 대부분 주의를 가는 것을 의식하지 못하고 끌려다닙니다. 습관적으로 행동한다는 것은 주의를 의식하지 못하고 동일시되어 자동적으로 움직이고 있다는 것입니다.

주의를 써서 대상이 드러났다면 정보와 에너지가 함께 생긴 것입니다.

주의에서 내 경험이 쌓여 생긴 정보를 빼면 투명한 주의만 남습니다.

깨어있기 책을 함께 읽으며 이 구절이 다시 한번 와 닿았습니다.

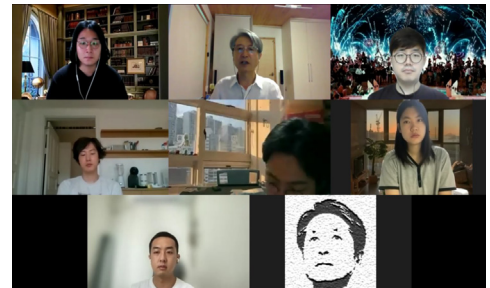
"투명한 생명의 힘으로 내 중심을 옮기는 것입니다. 더 많이 옮길수록 더 많이 현존하게 됩니다. 그러므로 '아무런 내용도 없는 투명한 주의'에 당신의 생명력을 쏟아붓는 연습을 시작하십시오. 주의가 무엇인지 느끼고, 주의가 움직이는 방향을 알아채며, 주의의 정도를 세밀하게 나누어 가늠해 보십시오. 자신의 주의를 연구 대상으로 삼는 것입니다. 주의는 곧 의식의 재료이며, 우리 생명의 힘과 가장 가까이 있는 친구입니다."

재미있는 주의를 연구해봐야겠어요. 함께 수업하며 서로에게 연습 상대가 되어주신 도반들과 연습과정을 이끌어 주신 월인 선생님께 감사드립니다.

아소 두 손 모아 \_()\_

### 13차 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

13차 청년모임에서는 한 달 간의 각자의 삶의 문제와 탐구한 주제에 대해 나누고 피드백을 주고 받는 시간이었습니다. 삶의 괴로움이 생겨 날 때 자신도 모르게 그 괴로움을 가라앉히고 없애려고 하는 의도가 일어나게 됩니다. 우리는 의식의 공간에서 일어나는 작용을 되짚어 봄으로써 우리가 무엇을 위해 이 공부를 하고, 어떤 원리에 의해 의식이 작용하는지에 대해 되짚어 보는 시간을 가졌습니다. 우리의 의식의 공간



에는 안이비설신을 통해 들어온 것들이 쌓여 잔재된 인상으로 남습니다. 감각을 통해 끊임없는 자극이 들어오면서 자극은 자극으로 끝나지 않고 쌓여있는 것들을 건드립니다. 따라서 좋고 싫음의 기준들로 인해 복잡함이 생겨나기 쉽습니다. 하지만, 아무리 마음이 복잡해도 우리의 의식에는 '투명한 봄'이 있으며, '투명한 봄'이 주인이 될 때 복잡한 마음은 단순해집니다. 우리는 '투명한 봄'을 발견하기 위해 이 공부를 하는 것이며, 마음에 일어난 것들을 없애거나 가라앉히려는 것이 목적이 아님을 분명히 하는 시간이었습니다. '투명한 봄'은 내가 하는 것이 아니라 '투명한 봄'이 늘 일어나고 있었음을 발견하는 것입니다. 현상계를 살아가는 우리들은 일을 할 때는 열심히 자신이 맡은 일에 몰두하고 집중하며 삶의 기술을 익히고, 빈틈이 있을 때마다 투명한 봄을 알아차리는 연습을 함으로써 '나로부터의 자유'를 향해 끊임없이 일상에서의 탐구를 이어가는 법을 알아가고 있습니다. - 매화 -

\*\* 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.)

### 69차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다

6월 25일(금)부터 2박 3일간 함양에서 69차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다. 아래 참가자들의 후기를 소개합니다.





### \_ 메타몽(공동체학교)

이번 깨어있기 기초 과정은 제게, 나를 포함한 느껴지는 모든 것들이 마음의 느낌이었다는 것을 좀 더 체감한 시간이었습니다.

첫날 오후는 이론 설명을 하고, 저녁부터 계속 실제 연습 위주의 과정이 이루어졌습니다.



개인적으로 와 닿았던 내용들이 있었는데, 첫날 주의 연습을 하던 중 주의제로에서 주의를 다시 주는 과정에서 느낌들이 마음에 느껴졌고 느껴지는 느낌이 명확하다는 느낌을 받았습니다. 일상에서 접하는 의식적인 느낌들 자체가 이미 마음에 느껴지고 있는 것이라는 것을 느끼게 되었습니다.

둘째 날에는 주의제로 연습이 응용되는 과정에서 주의에서 힘이 빠지는 두 가지 방식이 구별되었습니다. 하나는 몸이 이완되면서 힘이 빠지는 듯한 느낌이었고 다른 하나는 대상에게 무관심해지면서 관심이 사라지는 느낌이었는데 이 두 가지가 묘하게 다르게 느껴졌고, 주의제로를 할 때 후자로 했을 때 좀 더 마음의 느낌이 자연스럽게 사라지는 듯한 느낌을 받았습니다. 그동안 힘을 빼다는 것은 몸에 힘이 빠져서 이완되는 것으로만 여겼는데 이번 경험을 통해, 힘이 빠진다는 것은 이런 방식이라는 고정관념을 내려놓게 되는 경험을 하게 되었습니다.

셋째 날은 침묵 연습을 하던 중, 침묵을 느끼는 자를 찾는 작용이 일어났습니다. 그 때 침묵이 있으면서 찾는 작용이 침묵 위에서 일어난 것처럼 느껴지는 경험을 하였는데, 직관적으로 무언가를 찾는 작용이란 마음에 나타난 것이라는 것을 느꼈습니다. 지금 이 순간 생각을 하고 글을 쓰는 모든 작용들이 마음에 일어난 현상이라는 것이 와 닿게 되었습니다.

그리고 변하지 않는 것과 변하는 것의 공존을 경험하면서, 현상과 본질이 다른 것이 아니고, 현상을 현상으로 느낄 때 본질이 본질로 드러나는 것이고, 변하지 않는 본질을 구할 때 생멸하는 현상이 나타나는 것이니, 변화라는 기준으로 현상과 본질을 나누는 마음이 마음을 둘로 나눌 뿐, 마음을 둘로 나눠 무언가를 찾아서 거기에 머물 수 있는 것이 아니라 마음을 나누지 않으면 나눠지지 않은 무언가가 드러날 뿐이라는 것을 깨닫게 되었습니다. 무언가가 드러난다, 일어난다는 말조차 이미 그런 측면으로 바라보았을 때 생기는 '느낌'이라는 것을 자각하게 되었습니다.

점점 더워지는 날씨로 인해 강의 내내 힘드셨을 텐데도 열정적인 강의를 해주신 선생님께 감사드리고 싶습니다. 또 이번엔 참여하신 도반분들의 진실된 참여로 인해 저 역시 진정성있는 살펴봄을 할 수 있었던 것 같아 고맙다는 말씀드립니다.

앞으로 참여하실 분들께서도 원하시는 바 얻어가시어 마음이 쉬어지는 축복이 내릴 수 있기를 소망합니다.

### \_ 도날드(공무원)

이번 깨어있기 기초 과정은 마스터 과정의 일환으로 참여하였다. 똑같은 과정을 이번에는 최소 5번 이상 참석한 것 같다. 매번 느끼는 것이지만 이번에도 많은 새로움이 있었다. 워크샵 주제 느낌의 종류에 대해서 감각적 느낌, 감지적 느낌, 생각 차원의 느낌으로 구분한 것이 이번에 새로웠다. 이번의 깨어있기 기초 과정 참석은 다른 때와는 다른 것 같다.

'무의식의 의식적 사용'이라는 주제를 정리하는 것으로 시작해야 할 것 같다. 여건이 된다면 '의식의 발전과정'도 정리할 수 있을 것 같다. 매번 일관되게 과정을 이끌어주신 대표님께 감사드린다.

## \_ 보금자리(강사)

2박 3일동안 많은 것을 느꼈습니다. 특히 내가 알고 있다고 생각했던 느낌이 왜곡이 많다는 것과 '나'라는 느낌이 일종의 '경험 내용'이라 대상을 볼 때만 생겨났다가 없어진다는 점에서, 평소에 '매끄럽다'는 느낌과 같은 다양한 경험에 의한 느낌의 집합을 기준삼아 '나'라고 생각하고 산다는 것과, 그렇게 사는 것이 얼마나 좁은 관점인지 많이 생각하게 되었습니다. 그러면서 살아있는 감지도 알게 되었습니다. 그 속에서 내가 '알던 느낌' 속의 세계에서 만 보는 것이 아니라 이 순간 업데이트되는 파릇파릇하고 생동감 있는 살아있는 느낌이 죽어있는 감지와는 다르다는 것을 느꼈습니다.

결론적으로, 신기하고 통찰을 얻은 부분은 감지를 더욱 생생하게 할수록 감각과의 경계를 알게 되고, 그렇게 세밀하게 구분할 수 있어야 '나'라는 도구를 잘 사용해서 '나'로부터 자유로워질 수 있단 것을 알게 되었습니다. 이를 말이라는 불완전한 것이 아닌 체험으로 경험하며 행동해야겠다고 결심하게 되었습니다.

## \_ 별빛(사업, 백일학교 과정)

[첫째 날] 사실 지난번 깨어있기 기초과정을 너무 힘들고 어렵게 경험했던 기억이 있어, 시작 전부터 꽤 긴장된 마음으로 임할 수밖에 없었다.

용어정의로부터 강의는 시작되었다. 벌써 깨어있기 책을 수차례 읽었고 지난 80여 일간 선생님께 수시로 가르침을 받았음에도 그 의미가 새롭게 와 닿는 부분들이 적지 않았다. 내용 중에 '깨어있다는 것은 나와 대상을 동시에 의식하는 것이다. 즉 나와 대상을 떠나있는 것이다'는 말씀이 귀에 남았다.

아무튼 기다리던(?) 주의연습이 시작되었다. 지난번에 가장 힘들고 이해하기 힘든 부분이었다. 똑같은 풀(?)들의 연속인 화분 안에서 끌림을 찾기도 어려웠을 뿐더러 끌림이 없는 그것들 중에서 주의를 강도별로 나누는 것은 더욱 어려웠다. 아무튼 선생님 지시와 안내에 따라 주의를 나누고 주의를 떨어뜨리기도 하였으며 주의제로까지 할 수 있게 되었다.

사실 지난번에는 주의제로는 아예 되지 않았었는데... 지난 80여일 나름의 노력이 쓰이는 듯하여 기쁘기도 했지만 사실 안도하는 마음이 더욱 컸었던 것 같다.

[둘째날] 의식의 전개과정을 시작으로 강의를 시작되었고 이번에도 기다리던 끌림밀침 연습이 시작 되었다. 사실이 연습도 지난번에 완전히 망친 연습이었다. 비슷비슷한 실내의 사물들 중에서 끌리고 밀치는 사물을 찾으라는 데... 도무지 이해가 가지 않았다. (너무 답답해서 밤늦게 창고에 혼자 가서 끌리는 물건을 찾으려 했던 기억도 나고...) 아무튼 다행히도 이번에는 실내의 사물들에 나름의 끌림의 강도가 차이가 난다는 느낌 그리고 싫어서 눈길을 끄는(밀침) 같은 느낌들이 다가와서 연습을 무사히(?) 수행할 수 있었다. 그 후에도 전체주의 연습은 이번에도 내가 확장되는 듯한 인식과 함께 짧은 시간이지만 내 몸을 잊고 의식만이 명료한 이상한 체험도 있었다.

[셋째날] 침묵으로 채우고 산책하기, 전체주의 하며 산책하기, 산책 중 끌리는 사물에 주의제로 후 주의 올리며 느끼기 등을 했는데... 재미있었던 것은 주의제로 하며 작은 풀꽃이 사라지는 체험. 바위와 차의 반이 지워진 듯 느껴지는 현상이 있어서 주의의 중요성을 새삼 느낄 수 있었다. 수업을 마치고 보니 지난번보다는 덜 해맨 듯하여 흥가분하기도 하지만 아직도 전체적으로 많이 부족함을 느낀다.

매번 느끼지만 열정적으로 지도해주신 선생님과 함께 해주신 도반님들께 감사드립니다. 특히 아침마다 식사준비와 간식준비에 홀로 애쓰신 물방울 님의 노고에 감사드립니다.



### 홀로스 공동체 일상



감자캐기1



들깨잎이 자라는 중  
에 감자를 캐고 있  
습니다



홀로스 평생교육원을  
함양교육청에 등록하  
였습니다



감자캐기2



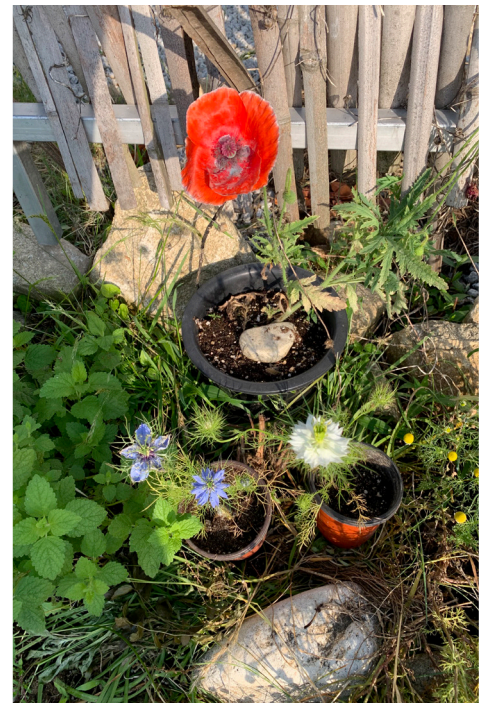
감자캐기3



청향관 버베나



청향관 수국



청향관 양귀비





태풍이, 밤이 산책



청향관 데크 작업1



청향관 데크 작업2



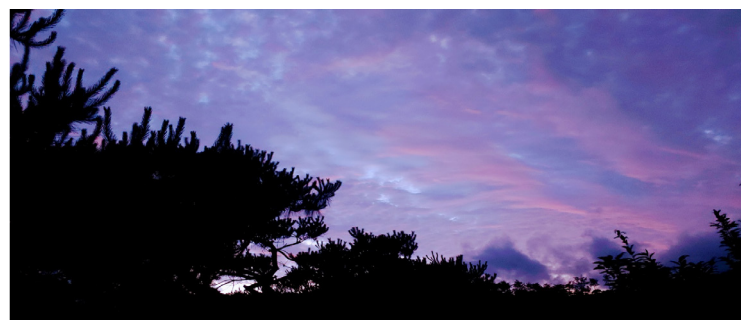
보리수 열매 따기2



보리수 열매 따기1



청향관 노을1 : 나무 한그루가 돋보이네요  
beherenow.kr



청향관 노을2



## 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
	<a href="#">푸른 빈 배 (eBook)</a> 	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 입금해주시시오.(주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)