




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 7월 (제118호)

오인회 소식

스스로 존재하는 삶

이루어야 하는 일과
해야할 일은 없지만
함은 일어나고 있다

- 초현



홀로스 공동체 후원 현황

- 공동체학교 후원 내역
 - 월정기후원 (매월 20만원, 뒤 숫자는 월 후원 횟수입니다)
 - 일반 (고을54, 여몽48, 원님48, 썬이30, 무유26, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)
 - 기타 (가온50, 구당55, 오경아14, 자현24, 호요2, 조오남)
- 홀로스 후원 내역

6/28 황동수 5만원, 7/2 박영래 2만원, 7/9 류창형 1만원, 7/20 신재경 1만원, 7/27 장경옥 2만원, 7/28 서경희 10만원, 8/2 박영래 2만원, 8/3 나민구 200만원
- 홀로스 운영 후원 내역

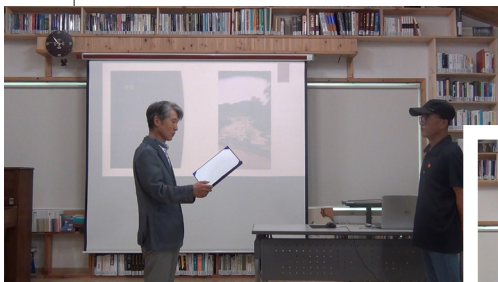
7/12 선호 1만원

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

※ 2021년 8월 3일 기준

26차 백일학교 학생 별빛님 졸업식이 열렸습니다.

100일간 자신의 모든 일상과 업무를 뒤로 하고 자기탐구에 올인한 별빛님은 이제 진정한 내면탐구를 어떻게 해나가야 하는지 길을 발견했으며 정진하고 있습니다. 감지를 발견하고 자신의 경험세계가 일종의 환상임을 힐끗보고 자유의 가능성을 확인한 것입니다. 자세한 내용과 영상은 다음달 정리해 올리겠습니다.



졸업장 수여



감사와 축하



다함께 찰칵



꽃다발 증정



축하합니다!!

‘투명한 봄’에 대한 투철한 앞에 이르기

9월의 온라인 100일 감지명상, 1분만 더 신청 받습니다.

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."

해연님이 주로 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** : 해연님, 아소님(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(1분만 더 받습니다)
- **신청 자격** : 깨어있기를 이수한 분 / **연락처** : 02-747-2261



의심과 생각 자체가 그 위에서 일어나고 있다 (3부)

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 이어지지 않는 않았습니다. 쉽게 익숙해지지 않는 깨어있기의 연습방법들과 뭔가가 달라지기를 기대하는 조급함 등으로 공부와 거리가 생겼습니다. 그래도 월인선생님의 오인회 강의는 꾸준히 들으며 끈을 놓치지 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 정리해 보자면, '그 건물이 있다'라는 걸 기반으로 볼 때는 고정되어있는 뭔가 있는 것으로 여겨지지만, 실제로 우리가 경험하는 것에 집중하게 되면, 지금 이 순간 경험되는 것은 흔들리는 느낌들이고, 그것은 보는 각도에 따라 다르고 다양한 것이지요. 생각으로 정해놓지 않고 경험되는 것에 집중하기 시작하면 늘 변하고 있다, 이런 것이 이제 와 닿기 시작한다는 것인가요?

해연 네. 그것은 어느 정도 연습한 양이 쌓여야 되는 거 같아요. 그래야 이제 뭔가 '있다'는 그 생각에서 서서히 힘이 빠지고, 내가 경험하는 것은 그 내용이 끊임없이 바뀌며 계속 이어지고 있을 뿐인데, 생각으로 비슷해 보이는 경험을 묶어서 거기에 이름을 붙이고 고정된 이미지를 만들어 저장한다는 것을 알게 된 것이죠.

편집실 그렇군요. 그것이 바로 생각에서 경험으로 내려온 것이지요? 그리고 경험이란 것은 느낌을 기반으로 한다는 것에 주안점이 두어지기 시작한 것이군요.

해연 그 지점에서 재미를 느끼기 시작한 것 같습니다

편집실 왜 그게 재미있나요?

해연 대상을 고정시켜 보는 것이 일종의 무의식적 압력이었다면 거기에서 놓여나게 된 것이고 그것이 묘한 해방감으로 다가왔습니다.

편집실 그리고는요?

해연 선생님은 늘 주체에 대해 말씀을 하셨지만 그것이 오랜 시간동안 굉장히 막연했었던 것 같습니다. 깨어있기 처음 공부할 때부터 일종의 관문처럼 여겨졌습니다.

편집실 그런데 그 느낌, 거리에 대한 느낌이 감지로 확인되면서, '대상'이 곧 '느낌'이란 것을 알게 된 것이군요. 그런데 그것을 '보고 있는 나'라는 것도 '느낌'으로 확인되는 과정을 거쳤나요? 아니면 바로 (비개인적인) 주체로 갔나요?

해연 나라는 것을 확인하는 시간도 굉장히 길게 갔던 것 같습니다. 주체로 바로 못 가고 말이죠.

편집실 그 얘기를 한 번 해주시지요.

해연 오랫동안 몸과 생각, 감정으로서의 마음을 나로 여기면서 살아온 관성 때문인지 ‘나’라는 말만 들어도 습관적으로 몸 쪽으로 주의가 몰리면서 ‘이것이 나’지 하는 생각에서 잘 놓여지지 않았고 이 몸이 아닌 다른 나를 찾아야 한다는 것에 대해서도 저항감이 생겼습니다. 그러나 차츰 몸과 마음에서 일어나는 에너지적 또는 의식적인 느낌들을 대상으로 관찰하다보니 어느 순간부터 나라는 것이, ‘어떤 경험과 느낌을 불러오는 기준이 되는 무엇’에 ‘에너지가 뭉치는 현상’에 다름 아님을 알게 됐습니다.

편집실 그렇군요. ‘나’를 실체라고 여기다가, ‘나라는 것도 하나의 느낌이다’라고 하게 된, 확실하게 그 앞이 오게 된 계기가 있나요?

해연 특별한 의도가 없이 관찰이 이어지던 때였는데요. 평온하던 순간에 갑자기 뭔가 짜증이 나는 일이 생기면서 그것은 잘못된 것이라는 어떤 느낌이 솟아오르고 거기에 에너지가 쏟아지면서 뜨겁고 무거운 어떤 덩어리로 바뀌는 것이 느껴졌습니다. 순간의 일이었지만 그 과정이 보였습니다. 대상도 그것을 실체시하는 관념만 없다면 우리가 경험하는 것은 변화하는 느낌의 한 단면일 뿐이듯이, 나라라는 것도 늘 고정되어 있다는 관념을 빼면 변화하는 하나의 모습을 나로 삼는 것인데 대개는 무엇을 갈망하거나 크게 저항할 때 뚜렷해집니다.

또 일전에 오인회모임에서 선생님께서 한 분과 대화하시던 중이었는데, 대화내용은 정확히 기억이 안 나지만, 그 분이 이런저런 공부에 대한 본인의 생각과 느낌 의심 추론 등을 이야기 하는 것을 보면서, ‘다 그냥 대상인데 본인은 모르는구나’는 생각이 들고, 이 생각이 저에게도 대입이 되면서 ‘내가 어떤 생각을 하고 어떤 심적인 상태가 되어도 다 경험되고 드러나는 것이구나’ 하는 것을 알게 됐습니다.

편집실 ‘내가 어떤 생각을 하고 어떤 심적인 상태에 있다 하더라도 그것이 다 드러나는구나’ 그것이 정확히 무슨 말인가요? 그러니까 다른 회원이 이런 저런 말을 얘기하는데, ‘저분의 생각과 느낌과 마음의 상태들이 다 그의 마음의 기본상태라고 할까, 하는 곳에서 지금 다 드러나고 있구나’라는 것이 와닿았다는 것이군요?

해연 그 회원님이 궁극적인 본질이랄까 이런 것을 찾으려고 하지만, 그 찾고자하는 의도나 찾았다고 여겨지는 모든 생각 또는 의심 이런 것들이 사실은 다 ‘대상으로 드러나고 있다’는 것에 생각이 딱 미치면서 저한테도 그것이 적용된 것입니다.

편집실 아, 적용을 해 본 것이군요? 그래서 ‘나한테 일어난 어떤 생각이나 모든 것도 그와같이 마음의 기본상태에 드러나고 있다’는 것인가요?

해연 이것이 ‘내가 경험하는 것이 아니고 그 ‘경험 속에’ 내가 ‘드러나는 것’이라는 것입니다. ‘대상과 함께 드러나고 있는 일부를 나라고 보고 있구나!’ 그때 이렇게 나와 대상을 통으로 경험하는 그것이 주체구나’ 하는 것을 알게 됐어요.

편집실 그렇군요. 그러니까 나에 걸려 있던 상태에서, 주체라는 것을 직접적으로 알아차린 것은 아니지만, 어쨌든 대상들을 통해 그것들이 주체에서 일어나는구나, 하고 확인하게 된 계기가 된 것이군요?

해연 처음에 ‘내가 경험한다’고 생각하면 주의가 이 몸 쪽으로 와서 이렇게 밖으로 향하는 느낌이 있었어요. 그런데 그런 생각 없이 그냥 경험 자체를 느끼고 있으면, 딱히 여기와 저기를 나눌 필요가 없고 내가 경험한다도 없이 그냥 경험이 일어나고 있는 거예요. 경험이 있다는 것 자체는, 경험을 하고 있는 나의 의도나 의지와 상관없이, 경험을 느끼고 확인하고 있는 알 수 없는 주체가 있는 거잖아요.

편집실 그러니까 내 마음 내 의도라고 여겨지는 그런 상태를 확인하고 있는 뭐가 있는 것이지요.

해연 처음에는 그렇게 ‘주체가 있구나’, ‘주체라는 상태가 있구나’라는 것을 받아들였고 차츰차츰 명확해졌던 것 같습니다.

편집실 받아들여지게 된 계기는 다른 오인회원이 얘기하는 과정에서 스스로에게 적용해 와닿은 그것을 통해서 점점 받아들인 것인가요? 그렇다면 그것은 그냥 받아들여진 것이 아니라 알아채 진 것이군요.

해연 네. 알아채 진 것이 맞지만, 그런데 받아들였다고 말씀드린 것은 아직 그 비개인적 주체로 중심이 확고하게 옮겨갔다고 느껴지지 않았기 때문입니다..(다음 호에 계속)



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (22부)

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 사실 지금까지 ‘나는 존재하지 않는다.’에 대한 신념을 찾기 위해 공부한 면이 있었네요.

월인 그럴 수 있죠.

무연 믿음에 대한 무게, 그것의 메커니즘 이런 걸 모르니까 생각해보지도 못했습니다.

월인 이제는 바뀌어야 됩니다. 메커니즘을 보셔야 되요.

무연 그런데 아까 지구가 네모난 것에 대해 설명하셨는데, 그 중에 네모가 아닌 것을 아는 사람 같으면 지구에 대한 견해가 어떻다고 봐야되는 겁니까?

월인 그 사람은 그것에 대해서 다른 사람이 무슨 말을 하든 상관없다라는 거죠.

무연 그러니까 예를 들어 네모나도 상관없고, 세모나도 상관없고요?

월인 무슨 말을 해도 상관없이 없어요. 왜냐하면 다른 사람들이 뭐라고 말한다고 해서 지구가 바뀌지 않는다는 것을 아니까요. 마찬가지로 ‘내가 나라는 것이 하나의 허상이고 일시적인 현상이다.’ 라는 것을 파악한 사람은 ‘나라는 것은 없어.’ 라고 믿는 사람과 ‘나라는 게 있어.’ 라고 믿는 사람이 뭐라고 해도 상관없는 거예요. 진실이 파악되었기 때문입니다. 그것을 우리가 통찰했다라고 하는 겁니다. 누가 뭐라고 해도 이제 개의치 않아요. 그렇게 말한다고 해서 사실이 달라지는 것이 아니기 때문이지요. 나라는 것이 일시적인 현상이라는 것, 존재라는 것은 항상 관

계 속에서 나타났다 사라지는 현상이라는 메커니즘을 파악한 사람은 누가 뭐라해도 상관없어요. 달라질 게 아니기 때문이죠. 이런 것이 ‘파악한 것’과 ‘믿는 것’의 차이입니다. 믿는 사람은 화가 납니다. 왜? 자기가 모르기 때문에 화가 나는 거예요. 보통 자기가 알았다고 믿는 것을 누군가 틀렸다고 할때 화가 나는 사람은 정확히 모르기 때문에 화가 나는 겁니다. 명확하게 파악된 사람은 화가 나지 않아요. 그냥 웃죠. 어린애가 어른한테 “아저씨는 바보야.” 그럽다고 화 안 내듯이 또는 마음이 흔들리지 않듯이 말이죠. 왜냐하면 그런 것을 믿거나 믿지 않거나 하는 것이 아니고 자신은 그렇지 않다는 것을 알기 때문입니다. 알지 않고 믿는 사람만이 흔들립니다.

무연 통찰이나 안다는 것이 확신 내지는 믿음 같은 것은 아닐까 우려가 드는데요?

월인 그럴 수도 있어요. 사실 모든 현상적인 앎은 믿음과 같아요. 왜냐하면 현상적인 앎이라는 것은 다 가정 하에서 생겨난 앎이기 때문에 지금 여기서 말하는 앎과는 좀 다릅니다. 뭔가 나타난 현상에 대해서 파악하고 아는 것은 일종의 믿음입니다. 다 그 밑바닥에 미지(未知)를 가지고 미지를 정의하는 일이거든요.

예를 들어 이 볼펜 10cm짜리가 있다고 해보자고요. 그런데 사실 10cm를 안다고 여기지만 모름이죠. 왜냐하면 10cm는 1cm 10개가 모인 것인데 1cm가 뭐냐면 “야, 이만큼을 1cm라고 하자.” 라고 정한 것이거든요. 1cm라는 것이 어디 있습니까? 존재하지도 않았잖아요. 그냥 우리가 편의를 위해 임의로 정해놓은 것이죠. 그리고는 “이것은 10cm야.” 라고 말하면 원인도 이유도 없는 이런 길이를 갖다가 1cm로 정해놓고 이것을 10개 했으니까 10cm라고 말하는 것 뿐이죠. 그러므로 10cm라는 것은 없는 것입니다. 그냥 이런 길이가 있을 뿐이예요. 그래서 “빛의 속도는 지구를 1초당 7바퀴 반 도는 속도다.” 이렇게 말하는 것은 지구와 빛과의 관계잖아요. 그것을 우리는 숫자로 “초당 30만km를 간다.” 이렇게 말하는 것 뿐입니다. 그럼 그 30만Km는 숫자로 정해놓은 거니까 누가 60만Km라고 말하면 틀렸다고 말하지만 30만Km라는 것은 1cm를 요만큼 봤을 때 30만Km지 1cm를 더 조그맣게 했을 때 60만Km가 될 수 있는 것입니다. 그러니까 그것은 30만Km도 아니고 60만Km도 아니고 그냥 지구와 빛과의 관계일 뿐이죠. 모든 현상적인 앎이라는 것은 관계고 가정에서 출발하는 것이기 때문에 그것이 모두 일종의 믿음이라는 것입니다.

그러나 우리가 의식 자체를 파악하려고 하는 이 공부는 그런 현상적인 앎과는 좀 다릅니다. 그런 의미에서 앎이라고 얘기하는 겁니다. 그 외 다른 모든 앎은 믿음일 수밖에 없어요. 우리는 그런 믿음이라는 것 자체를 살펴보려고 하는 겁니다. 그래서 모든 신념(信念) 속에는 의심이 내재되어 있습니다. 신념(信念)은 **무게감이 실려있는 어떤 생각일 뿐**이기 때문에 그래요. 우리는 무게감이 실린 그 생각을 다른 생각으로 대체하려는 것이 아니예요. ‘나는 존재한다.’ 라는 생각을 ‘나는 존재하지 않는다.’ 라는 생각으로 바꾸려는 것이 아니고, 나라는 것이 존재하는 것도 아니고 존재하지 않는 것도 아니고 존재와 비존재 자체를 넘어서 있다고 자꾸 말하는 이유가 그 어떤 생각도 믿음이기 때문에 그래요. 그래서 『대승기신론』에서는 자아라는 것을 非有 즉, 있는 것이 아니요. 그렇다고 非無 없는 것도 아니요. 또 非有無 있고 없음마저 아니라고 말하고, 또 非非有 非非無 있지 않음도 아니고 없지 않음도 아니라고 얘기합니다. 그 말은 ‘그럼 자아가 있는 것이 아니라면 없는 것인가?’ 이렇게 될 거 아니예요? 그때 없는 것도 아니라는 거예요. 왜 없는 것도 아니냐면 없다라고 말하면 있다가 전제로 하기 때문입니다. 자아라는 것은 없는 것이 아니예요. 본질적 자아는 있는 것도 아니고 없는 것도 아니고 있다 없다가 넘어서 있다는 것입니다.

그래서 본질을 얘기하자면 있는 것은 아닙니다. 왜? 우리가 파악할 수 없어요. 잡을 수도 없고 의식할 수도 없고 알 수 없기 때문입니다. 그렇다면 우리의 개념으로는 ‘없는 것 아니냐?’ 라고 밖에 말할 수 없겠죠? 있는 것이 아니면 없는 것이니까요. 그런데 非無, 없는 것도 아니라고 말했어요. 왜냐하면 그것을 기반으로 해서 모든 현상계가 일어나고 있기 때문입니다. 현상계가 ‘아무것도 없는 곳’에서 나올 수가 없을 테니까요. 그래서 없는 것은 아니라는 것입니다. ‘그러면 모든 현상계의 본질인 근본은 있는 거냐?’ 라고 말하면 또 있는 것은 아니예요. 왜냐하

면 알 수도 없고, 파악할 수도 없고, 건드릴 수도 없고, 우리의 의식으로 잡을 수 없기 때문입니다. 그런 것을 우리가 ‘있다’라고 할 수 없겠지요? 그렇지만 없는 것은 아니에요. 왜? 모든 현상계가 그 본질을 기반으로 해서 나타나고 있기 때문이지요. 그래서 본질은 있는 것도 아니고, 없는 것도 아니고, 있고 없음을 넘어서 있으며, 있지 않음도 아니고, 없지 않음도 아닌 것입니다. 그래서 끊임없이 非자를 붙입니다. 왜 그러냐하면 그건 모두 다 개념이기 때문이에요, 어떤 한 개념에 묶인다는 측면에서는 다 똑같기 때문에 그렇습니다.

좀 전에 말한 ‘나는 존재한다.’에 반대되는 ‘나는 존재하지 않는다.’는 ‘나는 존재한다.’가 아니라면 ‘나는 존재하지 않는다.’가 되겠지요? 그런데 ‘나는 존재하지 않는다.’ 라는 것도 하나의 개념이라는 것입니다. 그것에 묶여있다는 거죠. 그래서 ‘나는 존재한다.’ 라는 생각에 묶인 거나 ‘나는 존재하지 않는다.’는 생각에 묶인 거나 둘 다 생각에 묶여있다는 측면에서는 똑같은 것입니다. 그래서 끊임없이 생각에 묶이지 말고 개념에 묶이지 말라고 非자를 붙입니다. 非有 非無 非有無 非非有 非非無 그러면 우리가 어떻겠어요? 생각이 결론을 못내리겠죠. 있는 것도 아니라고 그래요. 없는 것도 아니라고 그래요. ‘아, 그러면 뭐 어찌라는 거야?’ 결국 ‘내가 할 수 있는 게 아무것도 없네.’ 이렇게 되겠지요? 바로 그렇게 어디에도 머물지 말라는 것입니다. ‘마음으로 잡으려는’ 그 마음을 포기하라는 거예요. 그때 뭔가를 잡아 집착하거나 저항하려는 마음으로부터 자유로워지는 것입니다. 마음이 하려는 무언가를 다 내려놓아 버리는 거예요. 그래서 끊임없이 이것도 아니고 저것도 아니고 이것과 저것이 아닌 것마저 아니다, 이렇게 얘기하는 것입니다. 마음이 어딘가에 머물지 못하게 합니다. 어떤 결론에도 이르지 못하게 합니다. 그것이 바로 머물지 않는 마음이에요. 응무소주(應無所住)가 그것 아닙니까? 어디에도 머물지 않는 마음. 소주(應無所住)는 내가 뭔가 알았다 해서 ‘아, 알겠어.’ 라는 마음에 머무는 거거든요. 거기에 머물지 말라고 합니다. 머물면 그 사람은 다시 묶인 거예요. 응무소주(應無所住)라는 것은 마음이 어떤 것에도 머물지 않는 겁니다. 간단히 말하면 주인이 없는 거예요. 머무는 순간 그놈이 주인이 되거든요. 뭔가 경험이 있고 체험이 일어났으면 사람들이 ‘와, 나는 이제 알았어. 체험했어.’ 이렇게 마음 먹어요. 그 순간 그 사람은 거기에 머물고 안주하면서 그것을 주인 삼습니다. 그럼 다시 자아라는 함정에 빠지는 거예요. 우리는 어떤 생각에 머물고 주인 삼고자 하는 게 아니고 생각의 메커니즘 자체를 그냥 파악하려고 하는 겁니다. 그래서 모든 믿음에 대해서 힘을 빼는 거죠. 그럼 ‘아, 이렇게 하면 힘이 빠지는구나.’ 그 생각도 일어나겠지요. 그것을 자기는 안다고 생각할 것 아니에요? 예를 들면 믿음을 느꼈습니다. ‘아, 나는 어떡어떡하다.’는 생각을 떠올리고 그 생각을 믿는 마음에서 힘을 빼면 ‘아, 힘이 빠지네.’ 하면서 그 생각이 더 이상 나에게 힘을 발휘 못하게 됩니다. 그렇게 되면 다시 ‘나는 안다.’ 이렇게 생각할 것 아니에요?. ‘나는 어떤 생각에 대해서도 힘만 빼면 그 생각이 힘을 발휘 못한다는 걸 알겠어.’ 이렇게 생각하겠죠. 그때 그 생각마저도 정말 힘을 빼는 겁니다. 이 작업이라는 것이 정말 발 붙일 곳을 없게 만드는 거예요. 자아라는 것은 참으로 교묘하거든요. 마음이 뭔가 주인 삼으려고 하는 이 특성은 참으로 교묘합니다. 끊임이 없어요. 그래서 자꾸 함정에 빠지죠.

신념에 붙어있는 생각을 파악하고 그 생각에서 신(信), 즉 믿음의 느낌을 파악하려는 이유는 사실 믿음의 힘을 빼려고 하는 것은 아닙니다. ‘그 힘을 빼려고 하는 것’은 힘들어서 ‘도망가려는 마음’이에요. 도망가려는 마음은 이미 거기에 힘이 들어가 있는 것이에요. 그래서 또 다른 주인을 삼고 있는 마음이지요. 사실 믿음의 느낌을 파악하려는 것은 그것에서 벗어나고자 하는 것이 아니라, 어떤 생각에 힘이 들어갈 때 ‘아, 마음이 이것을 따라 다니는구나.’ 라는 마음의 회로를 파악하려는 것입니다. 그렇게 회로를 파악하면 저절로 그 회로에 더 이상 빠지지 않게 됩니다. 그런데 이렇게 말하니 ‘회로에 빠지지 않으려고’ 이걸 파악하려는 사람이 있어요. 그렇게 되면 ‘빠지지 않으려고 하는 마음’에 실린 힘을 파악하지 못하게 됩니다. 물론 처음에는 그럴 수밖에 없겠지만 자꾸 하다보면 그런 것도 파악되게 됩니다. ‘믿음의 느낌을 파악하려는 이유는 거기서 벗어나려고 하는 생각에 힘을 실어주고 있는 것이다’라는 것을 파악하게 되겠지요. 교묘하죠? 이제 그럼 어떻게 해보실 겁니까? (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (12) - 2014년 5월 13일 강의 월인(越因)

眞心正信 (진심정신) 2

誌公(주)이云하사대

지공 운

지공대사가 말하되

지공-금릉보지金陵寶誌, 석보지釋寶誌 (418-514). 위진남북조시대 양나라의 스님

有相身中에 無相身이요

유상신중 무상신

상(相)이 있는 몸 중에 상(相)이 없는 몸이요.

상(相)이 있는 몸이라는 것은 우리의 감각이나 마음으로 그럴 수 있는 몸을 말합니다. 진심(眞心)이라는 것은 '우리가 볼 수 있는 몸 중에 상(相)이 없는 몸'이니, 마음의 본질이 이러한데 어찌 상(相)으로 잡을 수 있겠습니까? 상(相)이 없는 것은 마음으로 잡을 수가 없어요. 오직 상(相)이 있는 것만 마음으로 잡아낼 수 있습니다. 그 상(相)은 시각적인 상(相)일 수도 있고 촉각적인 상(相)일 수도 있습니다. 맹인들은 시각적인 상(相)이 아니라 촉각이나 청각적인 상(相)을 통해서 마음에 그림을 그리지요. 그래도 어쨌든 감각적인 상(相)이 있는 겁니다. 그런 상이 있을 때만 마음은 잡아낼 수 있습니다. 그런데 마음의 본질은 무상신(無相身)이라고 했습니다. 상(相)이란 일어난 마음, 모습이 있는 마음 또는 일어난 현상이라고 할 수 있어요. 그런데 본질에는 이런 상(相)이 없는데 무슨 몸이 있겠어요? 하지만 이상하게 상(相)이 없는데도 모든 것을 이루어내는 본바탕이 되고 있습니다. 모든 현상의 밑바탕이 되는 본질은 상(相)이 없어 알 수 없지만, 그렇다고 본질이 없다고 할 수도 없기 때문에 몸이라는 이름을 붙인 겁니다. 그냥 붙인 이름이라고 보면 되겠죠. 몸이라는 이름이라도 붙여서 없는 것은 아니다라고 말하는 것입니다.

유상(有相)과 무상(無相)을 잘 이해할 필요가 있습니다. 유상(有相)은 마음에 경계가 그려진 상태라고 보시면 됩니다. 마음에 대해 말할 때 파도와 바다의 비유를 자주 듭니다. 자주 사용하는 비유이기 때문에 그냥 안다고 여기고 마는데, 잘 한번 느껴보세요. 마음에 무언가가 상(相)으로 잡힌다면 파도가 생겨난 겁니다. 그런데 그 파도는 물이 어떤 모습을 띠는 것이에요. 지금 여러분의 마음에 어떤 느낌이 느껴진다면 마음에 상(相)이 맺혔다는 의미입니다. 마음에 경계가 지어진 거예요. 연필로 도화지의 반을 나누어 경계를 그렸다고 해서 실제로 도화지가 두 개로 나뉜 건 아니죠. 그냥 나뉜 것처럼 보일 뿐입니다. 거기에 왼쪽과 오른쪽이라고 이름을 붙인다면 '왼쪽이 오른쪽보다 더 넓다' 또는 '더 좁다'라고 비교분석할 수 있게 됩니다. 금을 그어 나누기 시작하면 그때부터 이렇게 생각이 쓰이게 됩니다. 그러면서 뭔가가 있는 것처럼 느껴지고, 분별되는 것처럼 느껴져요. 우리가 생각하고 느끼는 모든 일들은, 마음에 금을 그어놓고 일으키는 어떤 현상입니다. 도화지에 선을 그었다고 해서 도화지 자체가 둘로 나뉜 것은 아니듯이, 마음에 금을 그어 분별한다고 해서 마음 자체가 변하는 것은 아닙니다. 자신의 마음속에 뭔가가 느껴진다면, 마음이 잡을 수 있는 어떤 상(相)을 띄게 된 것이지, 마음자체가 변형을 일으킨 것은 아니에요. 파도가 일어나도 바다 자체에는 어떤 변화도 일어나지 않는 것과 같습니다. 그 파도는 그냥 일어났다가 가라앉듯이 여러분의 마음에도 어떤 분별이 생겨났다가 가라앉아요. 감각상태로 들어가면 무심(無心)처럼 되어버리죠. 분별없음으로 들어갑니다. 그런데 다시 감지로 나오고, 생각으로 나오면 모든 것이 다 분별됩니다. 것처럼 마

음 한 번 쓰면 분별의 상태에서 즉각 분별없음으로 가기도 한다는 말이에요.

무심(無心)은 마음에 경계가 없어서 나뉘지 않은 때이고, 있고 없음의 개념을 넘어서 있기 때문에 생각이 건드릴 수 없는 상태입니다. 기본적으로 마음에 경계가 생기면, 즉 개념이나 생각의 선으로 나뉘놓으면 드디어 마음이 그것을 붙잡을 여지가 생깁니다. 붙잡는 놈과 붙잡히는 놈으로 마음이 나뉘는 다음에 의식의 작용이 시작되지요. 마음이 주체와 대상으로 나뉘지면 그때부터 마음은 수많은 일들을 해냅니다. 주체와 대상으로 나뉘지지 않으면 마음은 아무 일도 하지 못해요. 왜냐하면 붙잡을게 없으니까요. 그런데 마음이 나뉘진다고 해서 완전히 독립적인 두 개로 나뉘는 것은 아닙니다. 물위에 금을 긋는 것처럼 일시적인 나눔입니다. 지금 여러분 마음에 느껴지는 어떤 느낌이 영원히 고정적으로 존재하지 않고 잠시 후면 사라지는 것과 같아요. 어제의 느낌은 다 사라졌고, 지금의 느낌도 잠시 후면 사라지고, 내일은 또 다른 느낌이 올 거란 말입니다. 그것이 파도와 뭐가 다르겠어요. 파도의 모습은 생겨났다 사라집니다. 다만 아주 유사한 파도들이 끊임없이 생겨날 뿐입니다. 어제의 느낌과 오늘의 느낌이 비슷한 것은 파도의 모습들이 비슷한 것과 같습니다. 그렇다고 해서 어제의 파도가 오늘의 파도는 아니지요. 어제의 분별이 오늘까지 남아있지 않아요. 오늘의 분별은 새로 생겨난 것입니다.

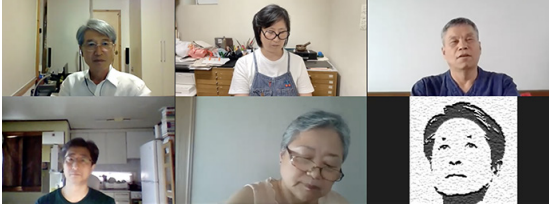
5년 전에 있었던 기분 좋았던 일이나 기분 나빴던 일을 한번 떠올려보세요. 그때의 상황 속으로 들어가면 그때의 느낌이 재현됩니다. 정말 현장에 있는 것처럼 느낄 수도 있겠지요. 그런데 그 느낌은 어디서 일어나는 겁니까? 언제 일어나는 건가요? 바로 지금 이 순간, 여기에서 일어납니다. 지나간 그때의 파도는 이미 사라지고 없어요. 과거의 파도가 지금 비슷하게 재현되어 비슷한 느낌을 만들어내지만, 그 파도와 지금의 파도는 완전히 다릅니다. 우리 마음이 잡아내는 파도도 매번 달라집니다. 다만 모습이 유사해서 지금의 파도가 이전의 파도와 같다고 여길 수는 있겠지요. ‘나’라는 느낌의 파도도 마찬가지입니다. 분별이 거칠고 정교하지 못하기 때문에 그렇게 느끼고 믿어 버리는 것 뿐입니다.

마음에 금을 긋고서 붙잡을 여지를 만드는 것은, 마치 땅위에 금을 그어놓고 각자 이름을 붙인 다음에 이 땅과 저 땅을 구별하는 것과 같습니다. 유상(有相)이 바로 그런 것입니다. 본질적으로는 유상(有相)과 무상(無相)이 특별히 다르지 않아요. 하나는 금을 그은 것이고, 하나는 금이 없을 뿐입니다. 마음에 어떤 느낌이 있다는 것은 금을 그어 놓은 상태라고 보면 됩니다. 그 선이 사라져서 나눔이 없어지면 의식도 사라집니다. 무언가가 다른 무엇을 붙잡거나 의식하거나 느끼는 그런 마음의 분리가 없기 때문입니다. 나뉘어야만 붙잡을 수 있고, 그 붙잡음이 ‘느끼고’ ‘안다’는 현상을 일으켜서 의식작용이 일어나는데, 그 나눔이 없으면 의식현상도 일어나지 않아요. 주의에 주의기울이거나 감각으로 들어가면 마음의 금이 없어지면서 분별이 희미해지거나 사라집니다. 감각으로 더 깊이 들어가면 ‘내가 있다’는 느낌마저도 사라지기 시작합니다. 이때 금 그어진 상태로 다시 나오면 그것이 바로 유상(有相)입니다. 다시 뭔가를 의식하지요. 마음의 눈앞에 무언가가 보이고 느껴지며 분별되기 시작해요. 이처럼 마음의 상태는 물과 파도의 관계와 아주 유사합니다. 유상(有相)이라는 것은 금을 그어 구분하는 것일 뿐입니다. 그러한 금이 없는 것이 바로 무상(無相)이어서 무상(無相)의 세계에는 아무런 분별도 없습니다. 우리 마음으로는 그것을 붙잡을 수가 없어요. 왜냐하면 최초의 금마저 그어지지 않아서 붙잡을 ‘주체’가 없는 상태이기 때문이에요. 우리 마음에 최초로 그어진 선은 주체와 대상을 나누는 선이에요. 그 선마저 그어지지 않으면 마음은 아무런 작용도 할 수 없습니다.

“상이 있는 몸 중에 상이 없는 몸(有相身中 無相身)”이라는 말이 의미하는 바가 이와 같습니다. 보통 우리가 ‘이것이 내 몸이야’라고 의식하거나 느끼고 잡히는 그것이 상(相)이 있는 몸입니다. 그 몸 안에 마음의 본질이라는 ‘상(相)이 없는 몸’이 하나 있으니, 그것이 바로 진심(眞心)입니다. 물론 정확하게는 몸 안에 진심(眞心)이 있다고 말할 수는 없어요. 도리어 진심(眞心) 안에 이 몸이라는 상(相)이 있다고도 할 수 있습니다.(다음호에 계속)

홀로스 공동체 소식

25차 깨어있기 마스터 모임이 진행되었습니다.



마스터 수업은 계속해서 주의에 대해 알아가고 있습니다. 주의를 알아가는 과정은 주의가 무엇인지 의식하는 것을 시작으로 주의가 끌림과 밀침으로 움직인다는 것을 알게 되고 주의의 끌림과 밀침은 세기가 다르다는 것을 느끼게 됩니다. 주의를 파악하게 되면 끌림과 밀침이 없는 감지를 연습할 준비가

된 상태입니다. 주의를 의식하는 것은 나라는 틀을 형성하는 기준과의 동일시에서 떨어지는 첫 시발점이기 때문입니다.

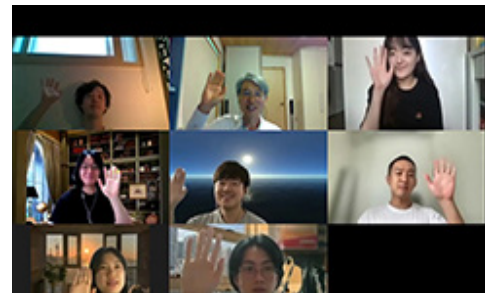
끌림은 나와 대상의 간격을 좁게 만들어 끌어서 하나가 되려고 합니다. 밀침은 나와 대상과의 간격을 멀게 만들어 떠나려 합니다. 간격을 없애거나 멀리하려면 우선 자기가 어디까지인지 자기 인식이 되어야 하므로 자기가 더 강화됩니다. 그러므로 끌림과 밀침은 나를 강화하는 결과를 낳게 됩니다. 끌림과 밀침은 에너지의 유입이 더해지면 좋음과 싫음이 되고 더 많이 유입되면 집착과 저항이 되어 괴로움이 커집니다.

이번 수업에서는 대상을 만날때 나라는 경계에 끌어들이고 밀어내려는 현상이 일어나며 나를 강화하게 된다는 원리가 새롭게 와 닿았습니다. 마음의 움직임을 섬세하게 알아채려면 '왜?'라는 질문을 다시 일으켜야겠다는 생각이 들었습니다.

함께해주신 도반과 앞서 깨우친 것을 전해주시는 월인 선생님께 감사드립니다. 아소 두 손 모아 _()_

14차 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

7월 모임에서는 지난달 각자가 정한 주제 탐구에 대한 탐구내용과 자신이 어렵고 힘든 문제들에 대해서 나누고 그 문제에 대한 마음의 원리와 해결방법에 대한 얘기들을 나누는 시간을 가졌습니다. 저희 청년모임에서는 크게 두 가지를 선생님과 함께 나누고 있는데 첫 번째는 현실의 파도를 잘 타기 위한 삶을 살아가는 힘을 키우는 것이고, 두 번째로는 자기 마음을 극복하고 초월하여 자유로워지는 방법을 배우고 터득하는 것입니다. 자신이 문제라고 느끼는 것을 해결하는 다양한 지혜들을 선생님에게서 그리고 서로의 나눔속에서 알아가고, 그것을 어떻게 적용해서 탐구를 이어갈 것인지 다음 달까지 품을 주제들을 정하며 마무리 합니다. 마음탐구에서 중요한 것은 자신의 현재 상황을 진실되게 인식하고, 자신이 지금 할 수 있는 최선의 노력이 무엇인지를 알고 행하는 것입니다. 선생님과 나누는 대화 속에서 자신을 직면하는 과정이 이루어지고, 자신을 가로막는 장애를 발견함으로써 새롭게 돌파할 수 있는 좋은 기회가 되는 시간이었습니다.



- 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.)

통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다.

한분의 후기를 공유합니다.

나는 사랑 그 자체로 큰 사람임을 알고 깨어있기

_이레나(아로마테라피스트)

‘내가 원한다.’ 라는 것을 가지고 있지만 마음속 '제약'에 멈춰 있으면서 마음으로 만 고군분투하는 것이 아니라, 원하는 것이 있는 이상 무엇이든 행동하는 것이 원하는 것을 이루며 앞으로 나아가는 힘이 된다는 것을 경험했다. 원하는 것을 이루기 위해 내가 가지고 있는 무한한 자원은 "사랑"이고, 사랑에 늘 깨어있을 때 무엇이든지 이룰 수 있다는 것을 알게 되었다.

지금 내가 당장 해야 할 것! 완결되지 않은 것에 대한 행동을 하는 것! 이렇게 내가 원하는 방향으로 나아갈 때 일은 완결되며, 그것 또한 "나는 사랑 그 자체로 큰 사람임을 알고 깨어있기"를 위해 필요한 과정일 뿐이다.



41차(함양) 통찰력게임 안내자교육 레벨 III이 진행되었습니다

7월 17일(토) 함양에서 이원규 마스터의 안내로 41차 통찰력게임 안내자교육(레벨 III)이 진행되었습니다.

교육에 참석하신 분들의 후기를 공유합니다.



간절함의 중요성을 상기하다

_담영(강사)

지난 안내자교육에서 잊고 지냈던 몇 가지를 다시 선명하게 알게 되는 시간이었다. 안내자라는 의미를 다시 점검하는 것이었는데 맑게 비추는 거울 되기이다. 안내를 하면서 참가자에게 주의를 온전히 기울이고, 나에게서 올라오는 것을 보고 내려놓으며, 상대에게서 드러나는 것을 관찰하여 질문하고, 참가자가 자신의 주제에 주의를 기울여 발견하게 하는 선생님의 모습에서 고요한 평정심이 느껴져서 참 좋았다. 그리고 주제를 정하는 데 충분한 시간을 가질 필요를 다시 한 번 깊게 느꼈다. 여기에 '간절함'의 의미를 더한다는 것을 알고는 있었지만, 그렇게 깊이 있게 실천하지는 않았었다. 통찰력게임을 하면서, 주제 정하기에 전체 시간의 1/4 정도 할애하면 나머지는 많은 것이 저절로 이루어짐을 알았다. 왜냐하면 주제 정하기를 통해 내가 원하는 것이 얼마나 간절한지를 알게 되고, 간절하면 결국 원하는 것을 보다 더 다각도로 깊이 들여다보게 되기 때문이었다. 우리 모두를 이렇게 깊은 장으로 이끌어 주신 사랑에 감사드린다.

경남 함양 홀로스연수원에서 진행된 통찰력게임 안내자 워크숍에서 깨달은 점

_정심(여행소통가)

안내자로서 통찰력게임을 진행하는 동안 투명성을 가지고 거울이 되어주어야 한다는 점을 다시 한 번 상기하였다. 또 참가자가 알아차림을 하는 순간을 놓치지 말고 주제와 어떤 연관 관계가 있는지 질문을 던져야 한다는 것

도 확인하였다. 안내자는 중립의 상태에서 참가자의 감정에 빠지지 않고 감정과 느낌을 알아차리게 전체맥락과 이어지게 질문을 해주어야 한다는 것도 알게 되었다.

안내자의 가장 큰 덕목은 게임을 진행하면서 빈 거울이 되어준다는 것이다. 따라서 게임을 진행하면 할수록 안내자의 상태도 투명하게 된다는 점을 알게 되었다. 통찰력게임은 무의식의 상태에서 보내주는 메시지가 나의 주제(참여자 주제)에 어떤 힌트를 주는지를 확인하고 점검하게 한다.

'참나의 발견'이라는 나의 주제는 질문을 통해 좀더 명료해졌는데, 나의 무의식 상태는 내가 주의를 어디에 집중하느냐에 따라 알아차림 할 수 있음을 알게 되었다. 의식, 무의식, 집중, 이룰 수 있는 것, 이루고 싶은 것, 통찰력게임은 삶의 지혜를 바라볼 수 있게 해주는 훌륭한 도구이다.

공동체 리더모임이 진행되었습니다



7월 22일에 공동체리더모임이 진행되었습니다. 이번 모임에서는 각자 자신이 알아챈 본질이 어떠한지 나누었습니다. 본질이란 그 어떤 앎도 아니며, 모든 앎의 배후에서 앎과 경험들이 일어나는 바탕이 되어주고 있다는 것과, 그렇다고 해서 그 바탕이 '있다'라고 할 만한 것은 아니라는 점, 왜냐하면 '있다, 없다'라는 인식과 앎 역시 그 바탕에서 '일어나는' 해프닝이기 때문입니다.

이어서 그것을 전달하는 과정에서 일어나는 다양한 사건들도 살펴보았습니다. 거기에는 많은 오해와 불편함도 있고, 그것을 어떻게 풀어나가는지에 대해서도 나누었습니다.

'리더'는 그 어떤 어려움도 그와 함께 나아가는 '현상'입니다.

23차 자연에 말걸기 워크숍이 진행되었습니다.

7월 28일부터 2박 3일간 함양연수원에서 23차 자연에 말걸기 워크숍이 진행되었습니다. 참석하신 분들의 후기를 공유합니다.

무의식적 끌림의 작용

_자공(교사)



1. 끌림 : 이번 코스를 통해 가장 명료하게 알게 된 것은 '무의식적 끌림'의 작용이다. 연습을 하거나 피드백을 나눌 때 가장 먼저 하게 되는 단계가 '현재의 끌림을 인지'하는 것이기 때문이다. 자연에 나아가 연습할 대상을 만나기 전에 먼저 끌리는 방향을 인지하고 움직였으며, 피드백을 나눌 때에도 끌리는 단어나 내용에 주목하였다. 그러다보니 내가 행동을 할 때, 얼핏 내 의지대로 하는 것 같지만 결국은 무의식적인 끌림에 의해 이끌린다는 것을 보다 경험적으로 체험할 수 있었다. 또 이로 미루어볼 때 행동뿐 아니라 미세한 느낌이나 감정, 생각의 내용까지도 기질이나 축적된 경험 등에 영향을 받아 일어나는 대로 느껴질 것이라는 것도 유추해볼 수 있었다.

2. 자극과의 관계 : 그간 나는 민감한 몸과 마음을 지니고 있어서, 자극이

오면 쉽게 피로를 느끼고 그래서 다가오는 자극들을 차단하고 적정량으로 관리하는 것이 중요하다고 생각하고 있었다. 하지만 자연의 풍성한 자극들이 오히려 몸과 마음의 피로를 회복시켜줄을 느끼며, 그간의 피로는 자극 그 자체가 아니라 자극의 종류(인위적이고 생각이 만들어낸) 때문임을 알게 되었다.

3. 고통에 대한 신뢰와 너그러움 : 손을 수건으로 감싸고 식물을 만질 때와 맨손으로 만질 때의 차이를 느끼며 고통에 대한 신뢰감을 가지게 되었다. 솔잎을 맨손으로 만지면 서늘하고 시원하고 부드러운 느낌과 뽀족함이 오고 간다. 뽀족함을 마다하고 부드러움만 취할 수는 없다. 현재와 있는 그대로 만날 때 다가오는 여러 느낌들에 신뢰를 가지고, 그것과 함께 오는 것은 무엇인지, 또 무엇에 대한 신호인지를 느긋하게 살필 여유를 가지고 싶다.

이 외에도 과정 중에 얻은 통찰들이 많다. 자연이 알려준 것들이라, 일상생활 속에서 그 통찰들과 함께 하기 수월할 것 같다. 도시에 살고 있으나 자연은 어디에나 있기 때문이다. 후기를 쓰고 있는 지금도 창 밖에서 들려오는 매미 소리와 방을 채우는 희미한 빛, 공기, 움직이는 나의 신체에서 자연을 느끼며, 자연의 도움으로 존재하고 있음을 느낀다.

과정을 안내해주신 월인님, 지원해주신 저절로님, 물방울님, 연주님께 감사한다.

함께 탐구하며 귀한 경험을 나누어주신 여몽님, 향기님, 풀핀님, 나무님, 연두잎새님께 감사한다. 이분들의 자연에 대한 사랑에 힘입어 배움의 기회를 얻을 수 있었다.

마지막으로 증산작용과 광합성으로 바쁜 외중에도(?) 나의 배움을 위해 연습에 동의해준 식물들에게 감사한다.

연두잎새(산림치유지도사)

입가에 미소가 스민다. '나는 나를 좋아한다. 왜냐하면 아름답고, 향기롭고, 튼실하고, 삶을 잘 피워낼 힘이 있기 때문이다.' 상사화야 고맙다! 상사화에로의 끌림이, 느낌이 나에게 준 선물로 돌아왔으니.... 예상치 못한 반전이 날 기쁘게 한다. 자연에 맡길기는 그냥 끌림에 따라 가는 것이다. 끌림이란 말이 좋다. 오늘 아침에도 끌리는 대로 다가가 바라보고, 향을 맡고, 만져본다. 끌림을 의식하지 않고 간 후에 '끌림이구나'라고 인식을 한다. 나의 끌림이 어디로 향하는지 깨어 알아차리려 해보아야 겠다.

동의 구하기는 해보지만 아직 낯설다, 자연을 대하는 내 마음이 선하니 그냥 어우러 잘 지내면 안 될까? 동의를 구해야 될까? 아침 산길에 동박새 한 마리가 내 가까이에 앉았다 나를 이 숲속 공동체의 일원으로 받아주고, 나와 합일감을 느끼면 새가 내 가까이에 다가오겠구나 여겨진다. 어느 날 동의구하기 경험이 진하게 되면 좋겠다.

나와 연결되어 있는 자연, 나에게 다시 돌아오는 지성이 있는 자연에게, 나를 대하듯 내가 받기를 바라는 대로 대해주기.... 특별한 시간, 특별한 경험이었다. '자연에 맡길기'를 알게 해주신 분들께 고마움을 느끼며 이끌어주신 월인 선생님께 깊이 감사드립니다!

홀로스 공동체 일상



수국밭 잡초 정리



오디관에서 바라본 앞산의 운무



별빛님 졸업기념 파티



오디관 마루에서 대담



거창 창포원 방문 1



목희 새끼를 낳았어요



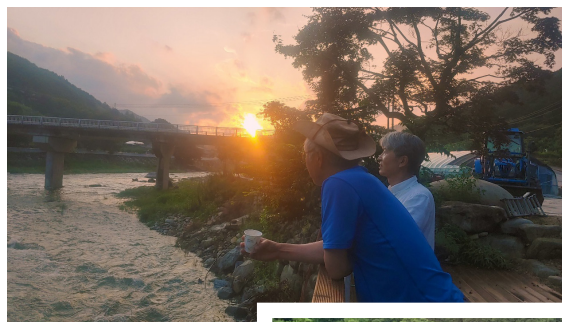
오리숲 그네타기



거창 창포원 방문 2



목희 새끼들



화림계곡 노을 감상하며



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 입금해주시시오.(주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)