



2021년 8월 (제119호)

오인회 소식

내 눈물에 나는 간섭할 수 없었다

담장에 비치는 그림자가
점점 길고 열어서 갔다

문득 바라본 창문 밖
무언가 괜참음에 머문다.

왠지 발걸음 앞이 점점
희미해져 가도 괜참음은
무엇일까?

무언가 하늘에서
내 몸에 내려 앉는듯 가벼웠다.

그리고 그냥,
흐르는 내 눈물에도
나는 간섭할 수 없게 되었다

- 초현

※ 2021년 8월 26일 기준

홀로스 공동체 후원 현황

● 공동체학교 후원 내역

- 월정기후원 (매월 20만원. 뒤 숫자는 월 후원 횟수입니다)
 - 일반 (고을54, 여몽48, 원님48, 켜이30, 무유26, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)
 - 기타 (구당56, 가온50, 오경아14, 자현24, 호요2, 조오남)

● 홀로스 후원 내역

8/9 류창형 1만원, 8/20 신재경 1만원

● 홀로스 운영 후원 내역

8/6 강병석 50만원, 8/10 선호 1만원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

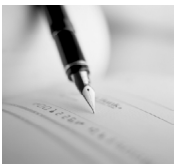
우리은행 1002-135-404042 이원규
(문의 02-747-2261)

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

농협 351-0680-1315-13 이원규

필요액 500만원 | 모금액 160만원

진심직설 上권 출판비 500만원 모금이 완료되고 현재 진심직설 下권을 준비중입니다.



의심과 생각 자체가 그 위에서 일어나고 있다 (4부)

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 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 그런 다음에 이제 그것이 점점 수용되면서 점점 확고해지는 과정이었던 거지요. 그런데 그전에 사실 ‘나’라는 것이 분명한 ‘느낌’이라면 주체 입장으로 가야 되겠지요. ‘나’란 것을 느끼게 된 것은 언제쯤인가요? 그 과정은 중요하지 않았나요?

해연 이 공부에서는 나와 주체를 구별하잖아요. 저는 처음에는 그런 구별이 좀 낯설고 혼란스러웠습니다. 하지만

나를 하나의 느낌으로 보게 한다는 측면에서는 말을 구분해서 사용하는 것이 강력한 도구가 되는 것 같습니다. ‘나를 느낀다’ 하는 것이 처음에는 저한테 좀 막연한 과제 같기도 했었는데요. 대상을 느낌으로 파악하는 **감지연습을 하다보면 자연스럽게 ‘나’를 느낌으로 인식하는 순간들이 오게 되는 것 같아요.** 대상에 대한 느낌이 내 밖에 있다고 할지 또는 안에 있다고 할지 구분이 안 된다고 느껴지던 때에, 나라는 것도 그런 느낌의 하나로서 자연스럽게 인식된 것 같습니다. 나라는 느낌이 아무리 강하더라도 그것은 분명하게 **경험되는 하나의 느낌이거든요.** 나라는 느낌은 지금 무엇과 동일시되었는가에 따라서 현상적으로는 다양한 대상을 경험하는 것으로 드러납니다. 예를 들면 지금 제 앞에 나무빛이 있는데 이것을 빛으로 보게 하는 과거의 경험과 정보에 동일시되어 내가 형성되었다고 할 수 있겠죠.

편집실 나무빛이 아닐수도 있는데, 그렇죠?

해연 만약에 제가 빛이라는 물건을 처음 봤다면 지금처럼 느껴지지는 않겠죠. 그리고 제 눈의 감각기능이 다른 동물의 눈이라고 가정한다면 아마도 형태나 색깔 질감이 다 다르게 느껴지겠죠. 지금 제 눈에 보이는 이 빛을 이런 형태와 질감으로 보게 하는 그 어떤 기준이 나로서 기능하고 있는 것이잖아요. 그리고 한편 이 때의 나라는 느낌은 이 나무빛이 주는 느낌에 물들어 있다고 볼 수도 있을 것 같아요. 마음에 특별한 대상의 느낌이 없이 경험되는 **투명한 존재감**이 내가 투명한 느낌에 물든 것으로 느껴지는 것처럼요.

편집실 그런 것들이 생각이 아니라 느낌으로 잡히기 시작했던 것인가요?

해연 감각적인 대상을 경험하고 있을 때의 나라는 느낌, 어떤 감정 상태를 경험하고 있을 때의 나라는 느낌, 특히 경험되는 외적인 느낌 없이 그냥 비어 있는 상태일 때 나라는 느낌. 나라는 느낌은 이렇게 딱 뭐라고 규정하기 어려운 다양한 스펙트럼으로 나타나는 것 같습니다.

편집실 나라고 여겨지는 다양한 마음의 느낌을 발견하기 시작했네요? 그 나라는 느낌들은 대상에 따라 달라지는 것들이지요. 그런 식으로 일상에서 연습을 한건가요?

해연 네. 일상에서 반복되는 평범한 시간에 연습을 하는 것이 저에게는 더 익숙했습니다. 그냥 걸으면서 보이는 것들, 여러 소리들을 대상으로 연습을 했습니다. 길거리의 다양한 소음들이 몸의 어떤 부분에 진동을 일으키는지를 살펴보면 소리가 밖에서 온다는 느낌이 들지 않고 내 몸에 접한 어떤 에너지 흐름들로 다가옵니다. 그러다가 그 소리가 시각적인 대상과 연결되면서 이 소리는 저 차에서 나오는 소리지 라는 생각이 일어나면 그 소리가 달리는 저 차로부터 나에게 오는 것처럼 느껴집니다. 이런 식으로 살펴보다보니 사물의 실체성이란 것이 생각에 의존에 있다는 것을 알게 되더라고요. 이런 연습에서 제가 가장 크게 느꼈던 것은 **실제 경험과 생각은 분리해야 된다는 것이었습니다.** 생각의 작용으로 착각하고 있는 것들을 걷어내야 지금 흐르고 있는 경험 자체가 드러날 수 있는 것 같습니다.

편집실 진정 훈련이 되기 시작하는 것은 생각에서 나와서 경험, 즉 느낌에 대한 경험에 집중될 때인데, 이제 마음이 제대로 보이기 시작한 것이군요.

해연 감지 연습을 해도 생각이 자주 끼어들고 또 끼어든 생각을 미처 인식하지 못하는 경우도 많이 있었는데, 연습을 반복하면서 생각을 구별하고 그걸 빼내는 것이 좀 더 수월해졌던 것 같습니다.

편집실 어떻게 생각을 구별하고 빼낼 수 있었지요?

해연 지금 경험되는 느낌에, 호오의 판단이 붙어있는 지를 스스로에게 질문해보면, 생각이 있다는 것이 분명해지는 것 같습니다. 그 후 느낌 자체에 집중하다보면 이름도 잊혀지게 되고요. 실제 연습에서는 생각이 일어난 것을

알아차리고 분별할 수 있게 되면, 생각을 그냥 생각으로 두고 볼 수 있는 것 같아요.

편집실 생각은 그냥 생각대로 두고 집중을 한 것이군요. 그렇게 감지 연습들이 경험과 느낌에 집중하게 해주고, 그것을 통해서 나라는 느낌이 대상에 따라 다양하게 변화된다는 것, 이런 것들이 와 닿기 시작한 것인가요?

해연 네. 그 과정에서 심리적인 안정감도 많이 생겨난 것 같고요.

편집실 왜, 그 과정이 심리적 안정감을 이루게 해 준 건가요?

해연 나라는 것을 느낌으로 자주 보게 되면서, 감정의 파도에 에너지가 잘 안 가는 거죠.

편집실 예전 같으면 어땠을 것인데 ‘나’를 느낌으로 보면서 어떻게 달라진 것인가요?

해연 예전에는 제 기준에 안 맞는 어떤 상황을 만나면 일단 꼭 참게 되는데, 그러면 해소되지 않는 감정 때문에 계속 에너지를 소비하면서 상황을 대했을 텐데, 지금은 ‘아, 이렇게 해서 내가 생겨나는구나’, 혹은 ‘지금 나라는 느낌이 이 상황에서 이렇게 느껴지는구나’, 이렇게 보는 쪽으로 힘의 중심이 옮겨 가는 거예요.

그러면서 내 감정과 판단에 집착하는, 그것을 유지하려고 하는 힘 자체가 많이 빠지게 되는 것 같아요. 기분이 나 빠도 그 나빠진 기분이 길게 가려면 그것을 계속 생각하고 거기에 에너지를 주고 그걸 계속 쥐고 있어야 되잖아요.

편집실 그렇지요. 그리고 대부분 그것을 무의식적으로 그렇게 하지요.

해연 무의식적일 때는 그래서 길게 가는 건데 이것이 이제 많이 짧아진 거죠.

편집실 자주 의식적으로 바라보니까 그런 것인가요?

해연 네. 그러면서 일상에서 심리적인 편안한 안정감이 자리잡게 되었습니다. (다음 호에 계속)



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (23부)

무연 님과의 대답 / 정리 : 영채

2013~2014년에 걸쳐 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대답을 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 일단은 믿는 마음이라는 것이 제가 정의내리고 있었던 것과 오늘 설명 들은 것과는 굉장히 다르게 인식이 되었거든요. 선생님께서 말씀하신 내용에 대해서 좀 더 이해해보고 그 설명대로 믿음의 무게 차이를 느껴보겠습니다.

월인 느껴보려고 하는 겁니다. 마음에 도대체 힘을 발휘하는 생각들은 어째서 저렇게 힘을 발휘하는가? **그냥 살피보려는 마음일 뿐**이에요. 벗어나고자 하고 이런 것을 하는 게 아닙니다. 벗어나려고 하는 순간 이미 또 다른 생각에 힘을 실어주고 있게 되거든요. 그래서 순수한 탐구심과 순수한 호기심만이 어떤 함정에 빠지지 않고 빨리 갈 수 있게 한다라는 것입니다.

무연 그동안은 생각으로 뭔가 이 상황을 피해서 다른 편안한 상황으로 도망가기 위한 수단으로 접근한 것 같거든요.

월인 예. 그러면 이미 그 마음 자체가 다른 것에 무게를 두고서 이것을 하고 있는 것이기 때문에 마음 자체의 작용을 보는 힘은 약화되죠.

무연 그것이 또 공부의 일부라고 생각했거든요.

월인 그것은 아주 초보적인 공부죠. 누구나 마음이 힘들고 뭔가 불편하면 이런 것을 해결하려고 공부를 시작하니까요. 처음 시작은 그럴 수밖에 없습니다. 석가모니도 자기 불편한 마음, 죽기 싫어하는 마음 때문에 시작한 것이니까요. 그렇지만 갈수록 본질적인 공부를 해나가는 사람은 뭔가를 피하거나 도망가려고 하는 것이 아니고 ‘마음에서 어떤 일이 벌어지고 있나’를 명백하게 살피보는 마음, 여기에 자꾸 힘이 실려야 되는 겁니다. 그러한 태도가 ‘살피보려는 마음’ 자체도 보게 만들어주죠.

무연 네. 알겠습니다.

월인 그 정도입니까? 다음 시간에 그럼 뭘 해볼 건가요?

무연 생각을 믿는 마음의 무게감 느껴보기를 해보겠습니다.

14년 4월 28일

월인 무연님 요번주는 무엇을 해보셨습니까?

무연 나라는 느낌이 언제 어떻게 생겨나서 주인노릇을 하는지에 대해 살피보기를 해보았습니다. 일단 나라는 느낌의 생성은 내가 무언가를 인식할 때, 주의가 대상을 향해 움직이며 나와 대상이 동시에 생겨나게 되고, 거기서 ‘나라는 느낌’은 ‘경험 내용’과 ‘주체감’으로 구성이 됩니다. 나라는 느낌은, 경험주체를 의식하려 하기 전에는 느껴지지 않기 때문에, 처음에는 대상을 통해서 주체가 있었다는 것을 확인할 수 있습니다. 그리고 실제로 삼분열을 통해 ‘대상을 인식하는 주체’가 있다는 느낌을 느끼면 주체감이 확인되었습니다. 그런데 이런 것을 살피보면서 주체감은 이름표를 붙이기 전에는 대상을 인식하는 그냥 느낌 같은데, 그것이 꼭 나라는 느낌이라고 할 수 있는지 의문이 들었습니다.

월인 그렇습니다. 실제 ‘나’가 있다라기 보다는 그런 느낌이 일어날 뿐인 것이지요. 그런데 우리는 그런 느낌에다 나라는 이름을 무의식적으로 붙이고는 ‘내가 있다’고 여기는 겁니다. 그리고는 그 느낌일 뿐인 ‘나’가 상처입으면 그토록 아파하고, 그 느낌이 지루함 속에 있게되면 그토록 힘들어 하는 것이지요.

자, 지금 마음을 잘 살피보면 대상을 인식하는 주체, 이 느낌이 있잖아요? 그것이 우리가 평상시에 주장하게 되고 또는 얻으려고 하고 또는 안다고 하는 그놈이지요. 그러니까 거기다가 이름을 붙인 것 뿐이에요. 지금 말씀하신대

로 대상을 대상으로 보는 주체의 느낌 그것이 나의 느낌에서 가장 강한 부분이고, 거기에 ‘경험내용’으로 색깔이 입혀지는 것입니다. 지금 ‘내가 말한다’는 느낌이 있을 것 아니에요?

무연 ‘내가’가 빼고는 있거든요

월인 그럼 ‘내가’를 빼고 주체가 말한다는 느낌이 있을 것 아니에요?

무연 네.

월인 그것이 나 아닙니까?

무연 예. ‘느끼기’를 해보면서 저 스스로가 모순된다고 생각되는 것이, 분명히 뭔가를 의식할 때는 ‘나와 대상’으로 나뉘진다고 인식하면서, 그것을 느껴보라고 하면 나를 빼놓고 느끼게 된다는 것이 좀 웃기더라고요.

월인 그렇지요. 이제 정말 ‘나’라는 것을 느낌으로 볼 준비가 되어가고 있는 것입니다. 그러니까 나라는 것은 별것이 아니고 우리가 ‘나는 말이야. 나는 알아.’ 이렇게 말할 때 그 나잖아요. 그런데 그렇게 이름 붙이기 시작하면 그것이 나 같은데, 이름을 떼버리고 보면 그냥 대상이 아닌 주체의 느낌이에요. 그 주체가 다른 것에 대해서 ‘이게 나야. 넌 틀렸어. 이게 맞아.’ 이렇게 말하고 있는 거죠. 그 ‘나라는 느낌’은, 나라는 이름표가 붙어있는 느낌이 따로 있는 것이 아니고, 지금 말하듯이 주체의 느낌에 대상에 따라서 채색되는 마음의 경험내용으로서의 색깔, 이 둘이 합쳐져서 ‘나라는 것을 구성’하고 있는 것입니다. 그놈이 자꾸 자기를 주장하는 것이지요. 그런데 그것을 느낌으로 자꾸 살펴보니 ‘어, 이것이 평상시에 나라고 여겼던 그 나같지 않은데.’ 이런 느낌이 드는 거죠.

무연 자연스럽게 보면 그냥 느낌이지, 이것이 딱 나라는 느낌이라고 말할 수 있나? 의문이 든다고 할까요.

월인 그것은 이제까지 나라는 것을 한번도 제대로 느낌으로 보지 않았다는 뜻이에요. 느낌을 느껴보지 않고 그냥 나, 나, 나 하고 있었던 것입니다. 그래서 그 나를 정말 느낌으로 살펴보니, 그 안에 중요한 요소로서 이 주체감이란 것이 있고, 그것은 그냥 일종의 느낌이지 특별한 놈이 없는 거예요. 그 놈을 빼고 나라는 것이 어디 있는지 찾아보세요. 만약에 있다면요.

무연 평소에 나와 너로 나누면서 나라는 것을 느껴보려고 하면 못 느끼겠는데요.

월인 네. 느껴보지를 않은 거예요. 실제로 거기에 관심을 기울기고 느껴보면 바로 이런 느낌이 나는 겁니다. 그리고 그 느낌이 주인처럼 행동하게 되는 거죠. 그 느낌이 손상받고 상처 입었다고 여겨지면 반발이 올라오고, 자기를 지키려고 하는 데에 에너지가 쓰이는 것입니다. 그 ‘나’라는 것은 어릴 때는 몸을 기반으로 처음 시작되었지만 점차 ‘의식적인 나’로 바뀌어가서, 지금은 의식적인 경험을 하고 어떤 것을 알고, 옳다고 여기는 그런 생각과 느낌들로 뭉쳐져 있는 덩어리가 되었습니다. 그리고 그 덩어리가 스스로를 지키려고 하는 데에 모든 에너지를 쓰고 있는 것입니다.

그것을 느껴보려 하면 주체감과, 대상에 대한 내 태도로 채색된 주체의 느낌인 것 뿐인 것입니다. 특별한 것 있는 게 아니에요. 그러니까 우리가 나라는 것을 하나의 느낌으로 본다는 거지 그 느낌을 빼고나면 그냥 ‘나’라는 것은 마음의 기능이에요. 의식적으로 분별하는 기능이 있는 것이지요. 뭔가를 알아채고 분별하고 나누고 하는 그런 기능에, 주된 관성이 붙은 자주 접한 경험의 덩어리, 이것이 주인 노릇을 하는 거예요. 그러므로 이 ‘나’라는 놈도 의식의 내용 중 일부일 뿐이에요. 다만 의식 공간에서 아주 강하게 자리잡고 있는 것이죠. 그리고 일관적입니다. 왜냐하면 특별한 중심이 없는 텅빈 중심이라고 했잖아요. 맨 처음 시작은 텅빈 중심입니다. 거기에 경험이 이것저것

붙어서 하나의 중심 덩어리를 형성했어요. 그래서 그 중심을 기반으로 모든 경험들이 정렬되어 있어요. 경험내용들이 일관적으로 맥락(脈絡)을 형성해요. 왜 그러냐 하면 정렬되지 않은 경험들은 나라는 것 안으로 들어오면 혼돈을 일으키기에 들어오지 못하게 합니다. 기존의 경험들이 거기에 저항을 해버리죠. 3살까지는 무작위적으로 받아들이고 후 이제 그것을 기반으로 이후의 경험들은 취사선택해서 나라는 경험내용을 형성시켜 놓았어요. 질서가 잡혀있는 것입니다. 만일 질서가 잡혀있지 않고 제멋대로 혼란스럽게 경험내용이 자리잡고 있다면 이것은 잘 사용하지 못할 거예요. 그런데 어떤 것이 선(先)이고 어떤 것이 후(後)고, 어떤 것이 더 귀하고 어떤 것이 좀 더 가치가 떨어지는지, 이렇게 나름대로 나도 모르는 사이에 경험의 정렬이 되어 있다는 말이에요. 그 정렬된 경험의 내용에 이제 생명력이 부여져서 주체로서의 주인 노릇을 하게 되면 이것이 우리가 흔히 말하는 ‘나’라는 이름붙인 놈이라는 거죠. 그것을 빼버리면 의식은 그냥 분별하는 기능이에요. (다음 호에 계속)

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

無明路上에 無生路라하시고

무명로상 무생로

무명의 길 위에 생멸없는 길이라

중생(衆生)의 어두운 마음이 가는 길 위의 생멸이 없는 길이라고 했습니다. 중생에게는 생멸이 있어요. 태어남과 죽음이 있다고 믿으며 살아갑니다. 그런데 그 태어남과 죽음이라는 것은 마음의 일, 즉 마음에 그어놓은 선입니다. 어릴 때는 생사(生死)를 몰랐어요. 지금과 똑같은 마음인데 두세 살 때는 생(生)이 뭔지, 사(死)가 뭔지 몰라요. 한 이십년 살면 그 마음에 수많은 경계선이 그어집니다. 할아버지가 돌아가시는 걸 보고 죽음이라는 이름을, 아이가 태어나는 걸 보고 탄생이라는 이름을 붙입니다. 그런 선을 수도 없이 많이 그어요. 스무 살 정도 되면 세상에 대한 대부분의 분별이 형성됩니다. 자아(自我)가 확실하게 형성되는 시기를 보통 열아홉 살이라고 말하죠. 그런 분별의 마음이 바로 무명(無明)의 길에서 살아가는 마음인데, 그 길 위에 ‘생멸 없는 길’이 있다고 했습니다. 보통의 인생은 무명의 길을 갑니다. 생사(生死)가 있고, 인연(因緣)이 있어서 이런저런 이유 때문에 어떤 결과가 나옵니다. 그 인연의 결과에 묶여 빠져나오지 못하는 무의식적인 삶이 바로 무명의 길입니다. 그것을 의식적으로 알아서 인연을 조절하며 살아가는 것이 일반적인 복락(福樂)을 추구하는 길이에요. 좋은 일을 하면 좋은 결과가 올 거라 믿으며, 착한 일을 하면서 살아갑니다. 물론 그것이 나쁘다는 말이 아닙니다. 다만, 그렇게 믿는 삶은 좋은 것과 나쁜 것의 분별 속에서 살기 때문에 결국 마음이 분별심에 빠져있다는 거예요. 이와 같이 무의식적인 삶이 무명의 길이고, 의식적인 삶이 인연을 조절하는 복락의 길입니다.

무명(無明)의 길의 가장 기본은 태어남과 죽음입니다. 대부분의 사람들은 생사(生死)가 있다고 믿으면서 살아가는데 과연 정말 그러한가요? 여러분은 자신의 태어남을 경험했나요? 또 자신의 죽음을 경험할 수 있을까요? 자기가 태어나는 걸 경험한 사람은 아무도 없습니다. 태어났다는 말은 그냥 설명하기 위해서 붙인 것일 뿐, ‘자기’라는 것은 나중에 생겨났습니다. 우리는 자기가 생겨나는 과정을 결코 경험하지 못했습니다. 그럴 수밖에 없잖아요? 자기가 생겨나는 과정을 자기가 어떻게 경험하겠어요? 이렇게 자기의 탄생을 경험한 사람은 없는데도, 탄생이 있다고 믿으면서 우리는 살아갑니다. 몸이 사라져가는 걸 우리는 죽음이라고 말합니다. 그런데 몸은 정말 ‘나’인가요? 정말 나라고 여기는 그 의식적인 ‘나’가 몸인가요? 물론 몸도 그런 측면에 영향을 미치는 것은 하지만, 우리가 ‘나’라고 여기는 것은 의식적인 측면이 강합니다. 몸이 정말 나라면 팔다리가 잘리면 내가 줄어드는 느낌이 들어야하는

데 한 5년 지나면 전혀 그렇지 않습니다.

과연 정말 생사(生死)가 있는지 한번 살펴보겠습니다. 눈을 감고 여러분 앞의 탁자를 두드리면서 그 소리를 들어 봅니다. 그 소리가 의미하는 바가 ‘손이 탁자를 두드린다.’는 심상(心相) 속에 있기 때문에 탁자와 손, 이런 것들이 떠오를 거예요. 거기에는 탁자가 있고 탁자의 소리가 있습니다. 여러분은 그 소리를 듣고 ‘탁자’라는 분리되고 독립된 대상이 있다고 믿고 느낍니다. 그리고 그 대상은 생겨났고 나중에는 사라지리라고 믿을 겁니다. 즉 생멸이 있는 거예요. 이번에는 탁자라는 생각과 손이라는 생각 없이 두드리면서 들어보세요. 탁자와 손이라는 생각이 없을 때는 어떻게 들리는지, 마음에 탁자라는 경계를 만들지 말고 그저 한번 들어보는 겁니다. 거기에 탁자가 있습니까? 손과 탁자라는 생각이 없으면 그냥 소리만 있을 뿐이에요. ‘탁자의 소리’가 아니라 ‘그냥 소리’예요. 이제 좀 더 나아가서 소리라는 생각도 개념도 없이 들어보세요. 탁자와 손이라는 시각적인 상(相)도, 소리라는 생각도 없이 한번 들어봅니다. 그저 청각적인 ‘자극’에만 초점을 맞춰 들어봅니다. 똑똑 두드리는 청각적 자극일 뿐인 소리 자체를 들으면서, 그 소리 속에 독립된 탁자가 있는지, 분리된 손이 있는지 한번 느껴봅니다. 그 소리는 그저 어떤 상황을 상징하는 청각적인 자극일 뿐입니다. 그리고 그 소리를 통해 우리 자신도 하나의 우주적인 상황에 참여하고 있는 것뿐입니다. 자기가 주체가 되어서 탁자소리를 듣는 것 아니에요. **‘그 소리’는 ‘나’라는 의식이 ‘참여’하고 있는 ‘하나의 상황’**입니다. 생사(生死)가 있다는 것은 분별되는 무엇이 있다는 거예요. 마치 탁자와 손이 따로 있다고 믿고 느끼면서 살아가는 것과 같은데, 그러나 시각적인 상(相)과 분별되는 느낌을 뺐을 때 그 소리가 탁자라는 독립된 실체의 소리가 아니듯이, 우리의 생과 사라는 것도 개별적인 생과 사가 있는 것이 아니라, 전체 상황에 참여하는 의식의 작용이 있을 뿐입니다.

우리는 생멸을 믿고 살아가지만 진심(眞心)의 입장에서는 그런 것은 없으니, 이것이 바로 무생로(無生路)입니다. 일반적인 중생의 무명로(無明路)는 생사가 있는 길이고, 무생로(無生路)는 생사가 없는 길입니다.

永嘉가云하사대 無明實性이 卽佛性이요

영가 운 무명실성 즉불성

영가대사가 말하되 무명의 여실함이 즉 불성이요.

영가대사는 중국 온주(溫州)의 현각(玄覺)선사라는 분인데, 공부를 하며 헤매다가 혜능(慧能)선사를 만나서 하룻밤에 깨달았다고 합니다. 하룻밤에 깨달았다고 하여 일숙각(一宿覺)이라 하며, 증도가(證道歌)를 남겼습니다. 지금 여기에서 말하는 내용은 증도가(證道歌)의 한 구절입니다.

무명(無明)은 어리석고 어두운 마음입니다. 그러나 그 안에 알맹이가 들어 있으니, 그것이 바로 무명실성(無明實性)입니다. 무명(無明)의 본질적인 측면이 곧 불성(佛性)이란 뜻입니다. 무명을 떠난 곳에 불성(佛性)이 있는 것이 아니라, **어리석은 마음 그 자체가 바로 불성(佛性)이에요.** 무명은 중생의 상태인데, 대승기신론에서는 중생심(衆生心)을 여래장(如來藏)이라고 했습니다. 여래(如來)의 씨앗이 저장되어 있는 마음이죠. 중생의 마음이 곧 여래장(如來藏)이고 부처의 마음이기도 합니다. 대승기신론은 중생의 마음을 가장 중요한 마음으로 보았습니다. 중생의 마음이 어리석고 비천하다고 버려두지 않았어요. 중생의 마음 즉, 우리 일상의 마음, 분별하는 마음 자체가 부처의 마음이라고 했습니다. 그 안에 본질이 갖추어져 있기 때문이에요. 따라서 무명 속의 알맹이인 여실함이 바로 불성(佛性)이라고 말하고 있습니다. 무명을 떠나서, 중생의 마음을 떠나서, 또는 번뇌를 떠나서 불성(佛性)이 있는 것이 아니라는 겁니다. 무명의 마음이 어떻게 변해야만 불성(佛性)이 되는 것이 아니에요. 만약 무명의 마음이 변해야만 부처의 마음이 된다면 그것은 본질이 아닙니다. 분별과 희로애락(喜怒哀樂)에 괴로워하는 지금 이 마음 자체가 이미 본질의 마음과 다르지 않습니다. 만약 이 마음이 변해서 부처의 마음이 된다면, 부처의 마음과 지금 이 마음은 서로 다른 마음이고, 서로 다른 마음이라면 그 둘의 본질은 달라야 할 것 아닙니까? 그러면 그것을 본

질이라고 할 수 없어요. 본질은 이러나저러나 어떤 차이가 있더라도 모든 것에서 다름없는 본바탕이 되는 것이기 때문입니다. 중생 마음의 본질이나 부처 마음의 본질이 다르지 않아요. 그렇기 때문에 ‘본질’이라는 이름이 붙은 것입니다. 만약에 다르다면 본질이 아니고 부처의 마음도 본질이 아닌 것이 됩니다. 왜냐하면 뭔가가 변해서 부처의 마음이 되었다면 그 마음은 본래 있던 마음이 아니기 때문이에요. 변화가 일어난 마음은 본질적인 마음이 아닙니다.

마음의 본질은 중생 상태에 있을 때나 부처 상태에 있을 때나 다르지 않다는 것이 바로 본질이 의미하는 바입니다. 중생의 마음은 분별 속에 들어가 있는 마음이고, 부처의 마음은 분별을 떠나있는 마음입니다. 깨달음이란, 번뇌의 경계선이 그어진 마음이나 그어지지 않은 마음이나 마음 자체에는 차이가 없음을 발견하는 것입니다. 그렇다면 부처는 경계선이 없는 마음으로 살 수 있을까요? 선이 없으면 분별을 못하기 때문에 마음을 제대로 쓰지 못합니다. 부처의 마음은 분별을 하면서도 분별에 빠지지 않는 마음이지, 분별을 못하는 마음이 아닙니다. 분별없이 그 많은 설법(說法)을 어떻게 전했겠어요. 금강경(金剛經)의 금강이 다이아몬드를 뜻하는데, 만약 부처에게 분별이 없다면 다이아몬드와 석탄도 구분하지 못하겠지요. 석탄경이라고 그랬을지도 몰라요. 부처는 우리보다 분별을 더 잘 합니다. 그러면서도 분별에 빠지지 않는다는 점이 다른 거예요. 분별심은 아무런 문제가 되지 않습니다. 분별심을 실체라고 믿는 마음이 문제를 일으킬 뿐입니다. 분별 자체는 아주 유용한 도구입니다. 그러니 무분별(無分別)한 사람이 되지 말고, 분별 있는 사람이 되어야겠죠. 무분별한 사람은 어린아이 같은 사람이고, 부처는 아주 세심하게 분별하는 사람입니다. 그렇다면 무분별(無分別)한 어린아이와 유분별한 부처 사이에 있는 중생은 어떨까요? 중생은 분별에 빠진 사람을 말하니, 분별이 있으나 사용을 잘 못해서 끌려 다닙니다. (다음호에 계속)

홀로스 공동체 소식

2018년 8월에 시작한 요가수트라 강의가 8월 3일 종료되었습니다.



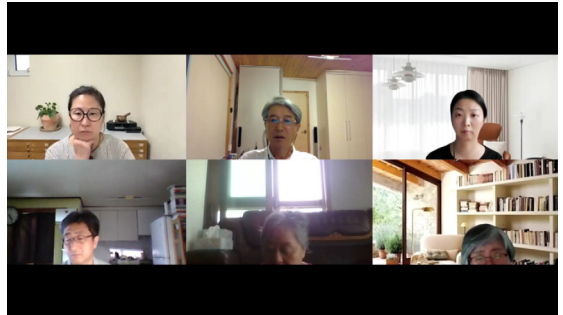
장장 3년에 걸쳐 해온 요가수트라 강의에서는 경전문구의 의미를 살펴보고 또 실제 연습에 해당하는 실습들을 하면서 진행되었습니다. 그 핵심을 살펴보면 야마(금계)와 니야마(권계)에서는 주의를 외부에서 내부로 돌리는 과정과 의식적 에너지를 효율적으로 사용하는 법을 이야기 하였고, 아사나(자세), 프라나야마(호흡), 프라티야하라(제감)에서는 몸을 잊고 호흡을 잊고 감각을 잊는 작업을 하였습니다. 그리하여 다른 모든 요소들이 아주 편안하고 안정된 상태가 되면, 이제 드디어 오직 하나의

내적 대상에 집중하는 다라나가 시작됩니다. 그 후 그 대상과 주체 사이의 느낌에 몰입하는 디야나가 진행되고, 마지막으로 주체에 대한 몰입으로 몰아(沒我)의 경지로 나아가 깊은 사마디에 다다르면, 이제 자아가 사라져 신(神)과 합일되는 요가(Yoga:신과의 합일)상태에 이르게 됩니다. 이 전체 과정을 아주 치밀하고 깊이있게 설명한 것이 요가수트라(Yoga Sutra)입니다. 3년간 쉬지않고 참여해준 오인회원분들에게 감사드립니다. 시간이 맞지않아 참여하지 못한 여러분들을 위해 조만간 정리하여 책으로 또는 영상으로 소개할 수 있도록 하겠습니다. 그 전이라도 정리되지 않는 것들만 도리어 생생한 강의를 접할 수 있는 녹화원본을 원하시는 분은 사무실로 연락 주시기 바랍니다.

고맙습니다.

25차 깨어있기 마스터 모임이 진행되었습니다.

마스터 모임은 한 달에 두 번 토요일 일요일 이틀을 만납니다. 일요일은 깨어있기 책을 보며 각 과정을 심도 있게 공부하고 연습하는 시간이고 토요일은 한 달 동안 생활하며 각자의 마음이 어땠는지 말씀드리고 점점받는 시간입니다. 토요 모임은 다른 마스터분의 경험을 듣고 선생님의 답변을 들으며 새롭게 와 닿는 것이 있어 공부가 풍성해지는 시간이기도 해요. 이번 토요 모임에서 인상적이었던 부분은 해연 님의 경험과 선생님의 답변이었는데 그대로 옮겨 적어보았습니다.



해연 : 일상에서 경험하는 것이 느낌으로 보여지고 있고 내가 뭘 한다는 생각이나 관찰자로서의 현상들도 주의의 이동으로 파악이 되면서 의식 현상으로 이해됩니다. 나라는 것이 세워져서 어떤 행위를 하거나 내가 지켜본다 할 때도 주의가 몸 주위로 모인 것이 느껴져요. 그런 것이 예전과 다르게 의도에서 일어나는 그림같이 느껴지고 그러면서 느낌에 대해 덜 연연하게 되는 것도 있어요.

월인 : 지금도 마음이 특정한 그림을 형성해 내고 있다는 것이 보여?

해연 : 그냥 그것이 드러나고 있는 것이고 보여지고 있는 상태라는 것이 어느 때 그런 질문이 일어나도 보여지고 있다는 상태가 바로 됩니다.

월인 : 마음에 질문이나 의심이 일어나도 하나의 그림으로 보이는 거야?

해연 : 질문이나 그런 것도 생각이 일어나는 것에 주의가 몰려서 다른 대상들처럼 드러나게 되고 그것을 나의 생각이라고 잡지 않으면 문제가 되지 않아요.

월인 : 그럴 때 '나'는 뭐 하고 있지?

해연 : 그때 특별히 작용하고 있지 않으니까 없다고 할 수도 있을 것 같고 만들어지지 않았다고 할 수 있어요.

월인 : 뭘 하려고 하지 않아?

해연 : 항상 그런 건 아니지만 어떤 의도에 끌려서 행위나 느낌이 만들어져도...

월인 : 지금 대답하려고 했잖아? 그건 내가 아닌가? 지금은 어때? 지금도 마음의 그림이야?

해연 : 어떤 특정한 말을 하려고 에너지가 모이면서 뭔가를 찾는 '작용'이 일어난 것이고 작용이 드러나게 하는 것이 나라는 것을 만들기 전에 계속 작용하고 있었고 선생님의 질문에 대응하려는 흐름 속에서 표현된 건데...

월인 : 그건 '내'가 대답한 게 아니야? 내가 아니면 누가 한 거지?

해연 : '내가 했다' 라고 하는 그 생각만 빠지면 내가 한 게 아니지요.

월인 : 그런 그림이 일어나고 있다는 것이 보여?

해연 : 계속 보이고 있으니, 그림은 진행이 되고 있는 것입니다.

월인 : 그렇지. 거기다 '내가 했다'는 생각이나 이름만 붙이지 않는다면 밖에서 들어온 질문에 쌓여있던 경험이 그

냥 쓰이고 있는 거지. 내가 하는 것이라 이름 붙이지 않는다면... 경험이 쓰이고 있다는 것이 명료하게 보이고 있으면 돼. 무슨 말을 하면서 또는 행동을 하면서도 대응을 하면서도 그냥 쓰이고 있는 거지.

그런데 무슨 목적이 있을 때 '내가 한다'라는 것이 생겨, 의도가 생기고 내가 가는 길이 보이고 그렇게 되는데, 개인적인 의도가 사라진다면... 이때까지는 '내'가 뭘하려고 살아왔지, 내가 뭘 얻으려고 살아왔을 거 아니야? 뭘 이루려고... 그 개인적인 의도나 목적이 사라지면 이제 반응하면서 살겠지. 지금까지 쌓여진 경험에 의해 질문을 받으면 질문에 답이 일어나는 것뿐이야. 그것이 보이고 있다 이 말이지?

해연 : 그런데 여전히 하고 싶은 것이 있어요.

월인 : 그런 것을 봐. 하고 싶은 것, 가고 싶은 것, 이루고 싶은 것. 이것이 정말로 있는 건지, 그러고 싶어 하는 '나'라는 것이 실체인지. 그런 것이 명료하게 밝혀야지. '지금 일어나고 있구나'를 늘 보고 있으라는 거야. 그런 것이 일어날 때 그것은 어디서 기원하는지.

뭔가 다른 흐름이잖아? 일어나는 것이 보여지는 흐름과 내가 하고 싶어 하는 것을 향해 달려가는 흐름 뭔가 다르다는 말이지. 기원이 다르다고.. 시작된 원천이...

보여지는 것은 그냥 일어나는 것이 보여지는 거라면, 원하는 것이나 하고 싶은 것을 향해 갈 때는 뭔가 기원이 있다고 그제... 거기에 끈이 묶여있다는 말이야. 흐름의 물결이, 그런 것들을 한 번 들여다봐. 그 기원을 보지 않으면 계속해서 그 흐름에 따라 움직이는 데에 초점이 맞춰지면, 그 흐름이 계속 지속 될 수밖에 없는 거지. 그 흐름에 본체를 봐야지. 그것이 정말 있는 놈인지. 그 흐름을 따라가야 하는 건지. 생명의 흐름이 거기 묶여 있어야 하는 건지.

이 말씀이 오가는 것을 들으며 두 가지가 와 닿았는데,

세상에 드러나는 것이 내 마음속 그림인 줄 알면서도 나도 모르게 나는 그림에서 제외하고 내가 한다는 생각에 빠지게 된다는 것을 자각하게 되었습니다. 그리고 생명의 에너지가 의도와 행위를 만들때 그것이 어디에서 기원한 것인지 뿌리를 찾아봐야겠다는 생각이 들었습니다. 자각과 생각도 지금 이 순간 만들어진 그림이 지나가고 있는 것이지만 이 경험으로 인해 앞으로 일어나는 경험이 달라지겠지요.

소중한 경험을 나눠주는 도반들과 바른길로 가도록 이끌어주시는 월인 선생님께 감사드립니다.

두 손 모아, 아소 _()

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다.

8월 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다.



의식은 '안다', '있다' 라고 인식하는 현상입니다. 의식은 자신에게 쌓인 어떤 경험을 갖고 보는 현상입니다. 우리의 의식은 잠들지 않는 한 늘 활동하고, 우리는 마음속에 떠오르는 대상들을 의식합니다. 근본을 본다는 것은 마음속에 떠오르는 대상들을 붙잡고 의식하는 마음을 언제든지 내려놓을 수 있는 것입니다. 집착과 저항을 언제든지 내려놓을 수 있다면 깨어있음이 활성화되어 있는 것입니다. 하지만, 우리의 의식은 과거경험으로 대상을 인식하나 그 대상에 몰두되어 지금 이 순간에 들어오는 자극에 깨어있기 어렵습니다. 그래서 보통은 경험에서 자유로워지지 않고 그 경험을 자신으로 여기게 되면서 괴로움이 일어납니다.

이번 시간에는 경험내용과 대상은 바뀌지만 변하지 않는 바탕을 알아차리고 언제든지 떠오르는 대상들을 붙잡는

이번 시간에는 경험내용과 대상은 바뀌지만 변하지 않는 바탕을 알아차리고 언제든지 떠오르는 대상들을 붙잡는

마음을 내려놓을 수 있는 깨어있음, 의식의 근본을 보는 것의 필요성에 대하여 이야기를 나눠보았고, 지난 한달 간 스스로의 삶을 점검하고 관찰하는 시간을 가졌습니다. - 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 참고 하십시오.)



깨어있기 기초과정이 진행되었습니다.

지난 20~22일 3일간 함양에서 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다. 열의에 찬 참여자들의 마음에 직관적으로 본질의 맛이 전해졌기를 바랍니다. 참가하신 분들의 일부 후기를 전합니다.

70차 깨어있기 기초과정 참가후기

쏘냐(학원장)

마음공부를 하고 있는 친구를 보면서 욕심 가득한 마음으로 참여하게 되었던 2박 3일의 여정이 가벼운 마음과 새로운 눈뜸의 기회가 되었습니다.

코로나 팬데믹 상황의 어수선함과 다 마치지 못한 일로 조금은 무거운 마음으로 참여하게 되었던 일정, '나'의 의식의 흐름과 원리를 여러 활동을 통해 스스로 인지할 수 있었고 가벼운 마음과 함께 현재에 집중할 수 있는 순간, 순간이 통찰로 이어졌습니다. 함께 참여했던 사람들과 나누기를 통해 서로의 행동과 경험, 통찰을 듣고 공유할 수 있다는 것도 매우 매력적인 과정이었습니다.

특히 나의 의도에 따라 주의를 주기도 소멸시키기도 할 뿐 아니라 주의를 줄 수 있는 공간의 범위를 확장시키고 그 강도를 조절할 수 있도록 하는 것은 큰 체험이 되었습니다. 나아가, 주의 공간이 확장되고 '나'가 없고 전체가 하나가 되어 한없는 고요함에 들 수 있었다는 것이, 한 때의 체험만이 아니라는 것에 깊은 미소를 짓게 됩니다.

다양한 비유와 과학적 근거를 통한 설명으로 의문을 해소할 수 있게 된 것도 참 좋았습니다. 의문 나는 것들을 월인 선생님께 여쭙고 명쾌한 답을 얻을 수 있었던 것은 공부하는 사람으로서 최고의 행복입니다.

선생님의 말씀 중에 저의 의문이기도 했던 '호흡도 하나의 주의 전환이다'라는 말씀과 늘 점검하라는 '지금 되는가?' '지금 느낌이 있는가?'라는 말씀을 새기면서 다음 심화과정을 기대합니다.

바람(회사원)

평소 이런 저런 정신수련 책을 읽다가, 우연히 월인 선생님이 쓰신 《깨어있기-의식의 대해부》 책을 보게 되었습니다. 일반적인 다른 책들과 달리 정확한 용어들의 설명과 명료한 단계적 접근법에 대한 정의에 머리가 확 맑아지는 느낌을 받았습니다. 이치적으로 모호했던 부분들이 머리로나마 이해가 되었고, 선생님이 쓰신 다른 책까지도 찾아보며 읽게 되었습니다.

다소 소극적인 자세로, 마치 취미삼아 공부를 하던 제가 드디어 선생님을 직접 뵙고 싶다는 마음까지 내게 되었고, 방법을 찾아보니 마침 깨어있기 기초과정이 함양에서 있다는 것을 알고 신청해서 참석하게 되었습니다.

해당과정의 내용은 책에서 봤던 여러 용어와 이론을 직접 월인 선생님의 지도하에 경험으로써 체험하는 내용으로

이뤄져 있었습니다. 따로 의도를 내지 않았었지만, 기대 이상으로 해당 용어들에 대한 체험적 앎을 넓힐 수 있는 시간이었습니다. 또한 선생님이 여러 실습 과정 중 부연적으로 해주시는 말씀들 하나 하나가 기존에 읽었던 책에서의 모호한 저의 이해를 확장해주었습니다.

함께 참여했던 사람들과의 다양한 피드백과 의문사항은 또 하나의 기쁨이었습니다. 제가 미처 생각지 못했던 부분을 다양하게 볼 수 있게 하였고, 함께 퍼즐을 맞춰가는 동료의식까지 갖게 하였습니다. 과정 전체를 통해 공부하는 학생보다 더 많은 열정과 열의를 가지고 깨우침을 전달해주려 하신 월인 선생님께 죄송함과 더불어 감사함을 전하며, 일상에서 가르쳐 주신 바를 실천하며 조금씩 더 나아가고자 합니다.

자인(부동산업)

이른 아침부터 버스에 올라 설레는 마음으로 홀로스 교육원을 향했습니다. 그동안 공부해왔던 것을 원칙 차원에서 정리할 수 있겠다는 마음으로 도착한 안의 터미널에서 반갑게 환하게 반겨주시던 저절로 님의 안내로 산길을 올라 여름 숲의 푸름으로 꽉 찬 교육장 안으로 문을 열고 들어가니 인터넷 사진보다 훨씬 젊어 보이시는 월인 님을 만났습니다. 인식에 대한 함축된 이론과 영상으로 시작한 2박3일의 교육과정은 나에게 고스란히 집중하는 시간이었습니다.

‘느낌 이전과 이후의 감지’ 그 구분을 더 확연하게 나눌 수 있었고 주의 연습을 하며 주의의 세기를 구분하기 시작했습니다. 침묵이 곧 공임을 자각하였고 그 자각 속에서 평안했습니다.

감각·감지 주의의 인식에 대해서 더 명확하게 각인되는 기회가 되었습니다. 어린아이와 같은 눈으로 모든 사물과 첫 만남을 대하는 게 쉽지 않았는데요..

교육 내내 느낌인지 생각인지 혼선이 이어졌지만, 매를 맞은 덕분에 호오가 없는 감지를 교육이 거의 끝날 때쯤에 서야 경험으로 와닿는 듯합니다. 무심코 대상으로 갔던 주의도 바라보면서 만들어진 주의의 세기와 이로 인한 몸의 반응에 따른 주의가 다름을 인식하고 그 범위가 다름을 비교하였으며, 지금 집중되는 이 순간이 깨어있는 순간이고 침묵과 연결됨을 알게 되었습니다.

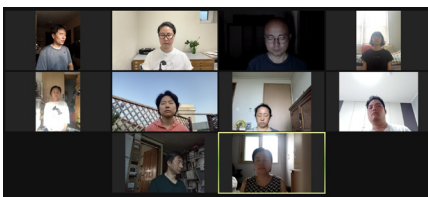
침묵은 찾는 게 아니고 확인하는 것임을 이해했습니다.

감정 기복이 심한 편이어서 그걸 해소하고자 시작한 공부의 핵심을 가슴에 담았습니다. “감정이 일어나면, 그 감정을 없애지 말고 감정에 끄달리는 나를 내가 아니라고 보는 것이 중요하다.”

밤 11시가 넘도록 지치지 않고 열강해주시는 월인 님의 기대에 많이 못 미쳐 죄송했고, 그 시간이 감사하고 행복했습니다.

아침 챙겨주시던 저절로님과 아소님께 감사드리고 식당 밥도 감사합니다.

9월부터 100일 감지명상이 진행됩니다.



인원은 마감되었으나 혹시 결원이 생기면 참여되실 수도 있으니 대기자로 신청을 원하시면 사무실로 연락주십시오(02-747-2261). 그동안 감지명상을 진행해오신 아소님의 글과 모임에 참가하신 분들의 후기를 공개합니다.

[8월 아침 명상]

올해 1월부터 오인회 회원 몇 분과 함께 아침 명상을 하다가 8월 한 달간은 오인회 회원이 아닌 다른 분들도 초대해서 함께 명상하는 시간을 가졌어요.

저는 명상을 시작한 지 한 10년 정도 되었습니다. 가끔 제 페이스북 타임라인을 통해 명상이야기를 전했는데 요즘 들어 부쩍 명상에 관해 물어보는 분들이 많아져서 명상 신청을 받게 되었습니다. 대부분 처음 명상을 접하는 분들이었는데 신청서를 받으며 '한 달간 명상을 한 뒤 어떤 것을 이루고 싶은가요?' 라는 질문을 했습니다. 대부분 생활에 도움을 받고 싶다는 의견이었어요. 생각이 줄고 현재에 집중하며 여유롭고 편안한 마음이 되었으면 좋겠다는 바람을 가지고 있었습니다.

명상의 목적은 깨우침을 위한 것이지만 아침을 호흡 명상으로 시작하면 생활에 많은 도움을 받게 됩니다. 제 경험을 말씀드리면 일찍 일어나는 습관이 길러져서 시간을 알차게 보내게 되었고, 알아차림이 점심이나 저녁때까지 유지되면서 두서없이 하던 일이 정리되고, 지금 이 순간 하나의 일에만 오롯이 집중하게 돼서 더 많은 일을 빠르게 처리할 수 있었습니다.

차분하게 하루를 보내게 되니 감정 기복도 줄고 감정 기복이 줄어드니 다음날 호흡 명상이 더 깊어지며 감지가 더 잘되고 생각 없이 감지로 생활하는 시간이 늘어났습니다.

올해 1월부터 3월까지 3개월간 오인회 회원 몇 분을 대상으로 감지와 감각, 느낌이 없는 대상 없이 깨어있기를 하는 감지, 감각 연습 교실을 운영했습니다. 연습을 잘하기 위해 집중력이 필요했어요. 집중력을 기르는 데에는 다양한 방법이 있겠지만 제가 선택한 방법은 호흡 관찰을 시작으로 사념처, 신수심법(身受心法)을 관하는 위파사나였습니다.

지금 이 순간 언제나 일어나고 있는 자연스러운 호흡은 거칠 때도 있고 아주 미세해지기도 해서 다양한 느낌을 느낄 수 있다는 장점이 있습니다. 처음 호흡명상을 시작하면 호흡이 거칠다가 점점 부드러워지는데 집중도가 높아지고 호흡이 있는 듯 없는 듯 미세해지면서 민감도가 높아지게 됩니다.

지금 이 순간 만들어지는 코끝의 감각은 말 이전의 안다는 느낌이고 좋아하거나 싫어하는 마음이 없어요. 이 정의는 깨어있기에서 배우는 감지와 같습니다. 그래서 코끝의 감각에 집중하며 민감도를 높이면 시각적 감지와 내적 의식적 감지를 더 잘할 수 있게 됩니다. 마음을 관찰하는 도구를 얻게 되는 거지요.

코끝의 미세한 감각을 한 호흡 한 호흡 연습하는 것은 대상을 바꿔가며 감지를 연습하는 것과 비슷한 효과가 있어요. 이 순간 나타나는 호흡이 만드는 감각에 집중하며 깨어있는 연습을 하면 감지가 더 잘될 거라고 예상했고 효과가 있었습니다. 물론 대상을 보며 하는 감지가 호흡과 똑같다는 말은 아닙니다. 대상을 감지하는 것은 대상에 따라 다양한 에너지적 느낌으로 느껴지니까요.

호흡 명상은 주체를 알아채기 위한 좋은 방법이기도 합니다. 호흡이 점점 미세해지다가 거의 느껴지지 않게 되는데 이때가 나라는 존재감을 느낄 때와 비슷하다고 할 수 있습니다. 점점 더 깊어지면 그 느낌마저 사라지고 의식은 더 또렷이 깨어있게 됩니다. 처음부터 바로 느낌이 없는 자리로 가는 것은 힘들지만, 점점 미세해지는 호흡을 따라가다 보면 호흡마저 사라진 대상 없이 깨어있는 상태가 되고, 이 상태가 지속되며 주체에 대한 의문을 가지고 있다면 통찰을 일으키기 좋은 조건이 됩니다.

호흡이 깊어지기엔 한달이 좀 짧은 기간이었지만 빠지지 않고 열심히 참여한 분들은 호흡 명상의 효과를 조금은 느끼셨을 거라 생각합니다. 생활 명상으로 접근했다가 깨어남이 무엇인지 의문을 일으킨 분들도 계셔서 진행했던 저로서는 참 반가운 마음입니다. 이번 명상이 깨달음에 이르는 좋은 씨앗이 되기를 기원해 봅니다.

아소 두 손 모아 _()

명상모임 후기

육월식(그림책 작가)

8월 초 저에게 좀처럼 생기지 않던 일이 생겼어요. 스트레스로 인해 한번 크게 체했고, 그 뒤로 거의 한 달을 위염으로 고생을 한 것이지요. 지금 돌아해보면 이것은 몸이 제게 보내는 신호였고 저는 뭔가 바뀌지 않으면 안 되겠다는 것을 알아차렸던 것 같습니다. 커피와 술을 끊고, 매일 아침 6시에 명상을 하고, 명상을 마치면 간단하게 일기를 쓰고, 30분 정도밖에 나가 걷거나 달렸습니다. 산책을 할 때도 현재에 집중하려고 해 보았고요. 이런 루틴이 생긴 뒤로 제 삶이 많이 바뀌었습니다.

저는 불안이 많고 생각도 많은 사람입니다. 항상 '뭔가를 해야 한다'는 강박에 시달리고요. 식이장애를 오래 앓았고, 공황에 시달린 적도 있습니다. 이제 공황에 시달리거나 하는 일은 없어졌지만 불안은 여전했어요. 명상이 도움이 된다 해서 명상 앱을 통해 조금씩 해보았고 그것이 제가 경험한 명상의 전부였습니다. 잘 지속되지도 않았고요. 우연한 기회에 한달 동안 새벽 6시 명상을 운영하신다는 아소님의 포스트를 보고 '이건 해야겠다'는 생각이 들었어요. 아침에 일어나는 건 정말 자신이 없었지만 코로나 시국에 아이를 돌보고 있기 때문에 그 시간이 아니면 사실상 확실하게 혼자 있을 수 있는 시간이 없었거든요.

초기에는 좀 힘들었습니다. 커피 금단 현상도 있었고 20분을 가만히 앉아 있는 것도 쉽지 않았어요. 그런데 시간이 가면 갈수록 전과는 '피로의 결'이 달랐지는 걸 느꼈어요. 전에는 뭔가 날카롭게 날 선 피곤함이 늘 있었거든요. 신경질도 쉽게 나고요. 그런데 한 달 동안 명상과 운동을 병행하면서 피로의 성질이 바뀌는 것을 느꼈어요. 지금도 저녁이 되면 피로를 느끼긴 하지만 이 피로감은 굉장히 부드러운 것이었습니다. 전에는 머리가 아픈 상태로 기절하듯 잠이 들었다면 이제는 비교적 부드럽게 잠으로 진입하는 느낌이 듭니다.

지금도 물론 화가 날 때가 있고 신경질이 나기도 합니다. 하지만 전보다는 빠르게 화라는 감정이 내 속에 확 피어났다는 것을 느끼고 금세 거기서 나오기를 시도할 수 있게 되었습니다. 모든 것은 감각이고 그 감각을 해석하는 과정에서 습관이 작동하고 쉽게 화로 빠진다는 것을 알게 되었어요. 어느 책에서 '뜨거운 욕조에서 내가 스스로 몸을 일으켜 나오는 것'이라는 표현을 보았는데, 실제로 그렇게 나올 수 있다는 것이 놀라웠습니다. 명상을 처음 시작할 때는 눈을 감으면 몰려오는 피로운 생각들이 저로 하여금 의식이 있는 상태 자체가 지옥이라는 느낌을 주었는데 이제는 그 피로운 생각을 '내가 붙들고 있다'라는 것을 알아차리게 되었어요.

누군가의 말을 듣거나 책을 읽을 때도 더 저에게 깊이 들어온다는 느낌을 받습니다. 그때 떠오른 통찰이나 행동 변화에 대한 필요에 따라 실제 실행하는 일이 수월해진 기분입니다. 요즘도 눈을 감으면 '나' 조차도 오로지 감각이라는 말씀이 떠오릅니다. 앞으로도 나를 괴롭히는 '나의' 생각과 마음은 늘 함께 살아야 할지도 모르지만, 그 모든 것이 내가 만들어 내고 있는 허상이라는 것을 알아차릴 수 있는 기회를 가질 수 있었습니다. 감사드립니다.

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 입금해주십시오.(주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)