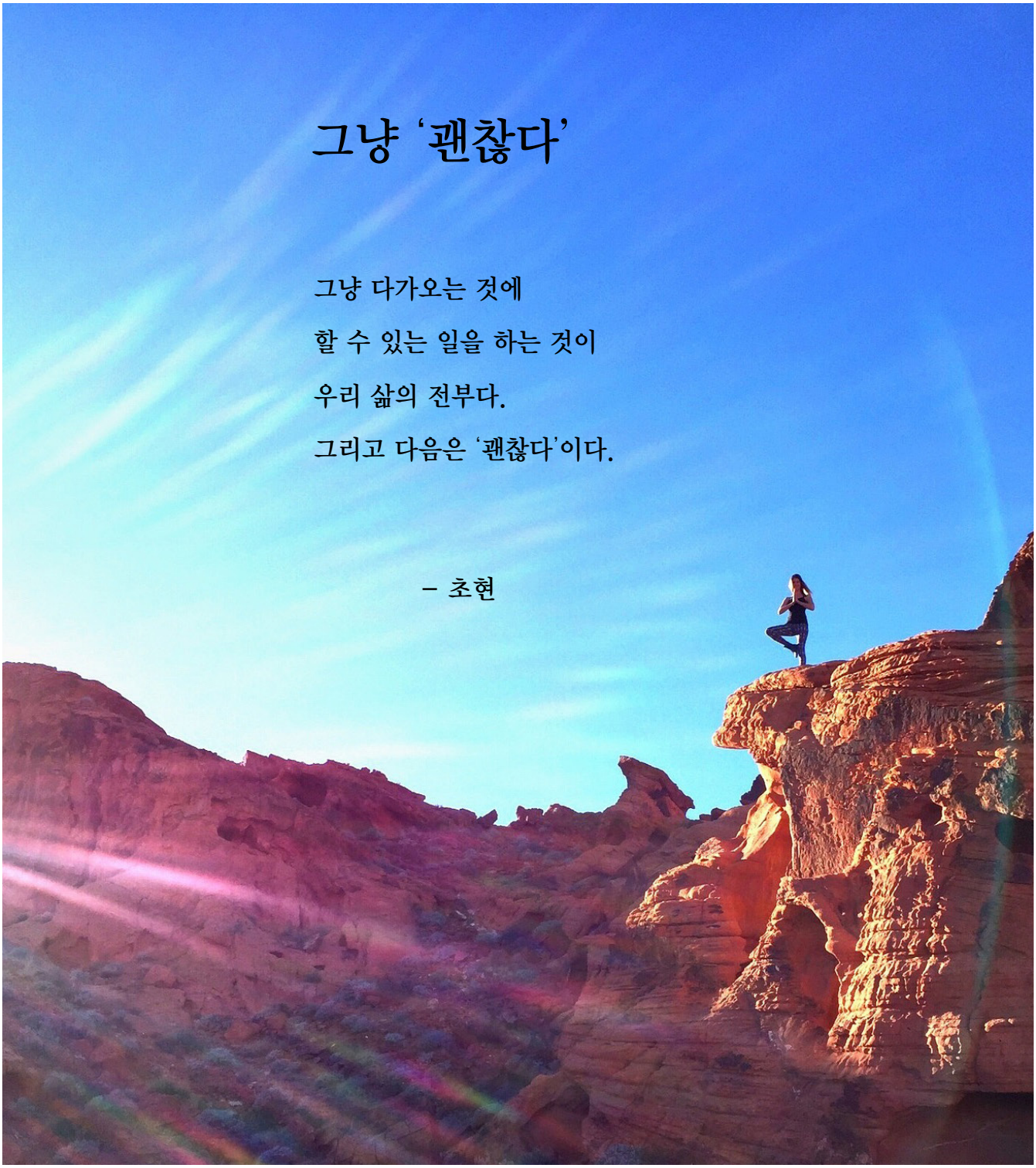
홀로스 공동체
의식확장과 힐링, 새로운 사회의 연구 및 발전을 통한 물질과 의식의 통합

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

2021년 10월 (제121호)

오인회 소식



그냥 '괜찮다'

그냥 다가오는 것에
할 수 있는 일을 하는 것이
우리 삶의 전부다.
그리고 다음은 '괜찮다'이다.

– 초현

※ 2021년 10월 27일 기준

홀로스 공동체 후원 현황

● **공동체학교 후원 내역**

○ 월정기후원 (매월 20만원. 뒤 숫자는 월 후원 횟수입니다)

- 일반 (고을54, 여몽48, 원님48, 쎄이30, 무유26, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)
- 기타 (구당58, 가온51, 오경아16, 자헌24, 호요2, 조오남, 배성현)

● **홀로스 후원 내역**

10/5 박영래 2만원, 10/12 류창형 1만원,
10/20 신재경 1만원

● **번뇌즉보리 총서 후원 내역**

10/27 최진홍 10만원

● **홀로스 운영 후원 내역**

10/12 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 170만원

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

의심과 생각 자체가 그 위에서 일어나고 있다 (6부)

해연 님 인터뷰

해연解緣님은 서울 인사동에서 차도 시음하고 도자기도 같이 판매하는 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 다시 돌아가서, '나'라는 것을 느낌으로 파악하면서 일상이 편안해졌고 그 이후로는 걱정도 크게 없어졌는데 그 다음에 어떻게 진행되지요?

해연 오인회모임에서 선생님께서 자주 말씀하신 것이 이 공부의 목적은 편안함을 얻는 데 있지 않다는 것이었고, 막연하지만 어떤 본질적인 것에 대한 추구도 이후에 계속 이어졌습니다. 주체도 대상과 함께 나타난 것인데 그러

면 나타나지 않을 땐 뭐지? 이런 궁금증이 있었고요. 이렇게 나타나는 현상 중에 하나가 나인데 이 나가 없다는 것은 도대체 어떤 상태인 걸까? 없어지면 안 될 거 같은 생생한 기억과 감정을 가지고 있는 '나'가, 그렇게 보고 있는 주체에 의해서 생겨난 건데 그렇게 보고 있는 주체마저도 나타난 거라면 이 세계는 도대체 뭘까? 이런 식의 궁금증을 유발하는 생각들이 자꾸 일어났고, 오인회모임에 참여하고 요가수트라 강의를 들으면서 그걸 해결해야겠다, 뭔가 좀 끝을 봐야 되지 않겠나? 이런 생각들이 있었죠.

편집실 그래서 주체라는 것이 확실하게 된 때는 언제쯤이고, 어떤 과정이었나요?
해연 아까 반여님 얘기를 말씀드렸는데, 그 이외에는 그것을 어떤 실마리로 삼아서 계속 저에게 대응을 했던 거 같아요. 나라는 느낌이 생기고, 뭔가 어떤 내적인 느낌이 강하게 생길 때마다, '아, 이것 다 보여지고 있구나' 혹은 '이렇게 드러나고 있구나' 하면서 그런 자각들이 자꾸 자꾸 쌓였어요. 쌓이면서 젖어 들었다고 해야하나. 어떤 것에도 물들지 않고 지금 여기에서 일어나는 경험이 (비개인적인) 주체에 의해서 '드러난다'는 사실이 의심할 수 없게 되었습니다.

편집실 나라는 것마저도 나타나는, 나라는 것마저도 알게 되는, 그 알지 못할 주체네요?
해연 네.

편집실 그 주체를 직접 잡을 수는 없었지만, 분명히 나라는 느낌이나 다른 대상의 느낌을 통해서 그것이 나타나는, 그걸 인식하게 해 주는 그 무엇, 그런 것이 점점 분명해진건가요?
해연 나를 대상으로 자꾸 확인하려는 그 연습이 자연스럽게 주체를 확인하는 것으로 이어지지 않았나 생각이 드는데요. 나를 유지하려고 하는 그 어떤 중심 혹은 거기에 뭉쳐져 있는 힘이 차츰차츰 빠지면서, 나를 지켜보고, 나의 상태를 확인하는 쪽으로 옮겨갔습니다. 그러면서 자연스럽게 **'내가 지금 보여지고 있구나, 경험되고 있구나'**가 확인 된 거죠. 예전 같으면 '무슨 소리야? 내가 경험하고 내가 보고 있는데' 이랬죠. 처음에는 주체가 따로 있다고 했을 때 그렇게 반응 했었거든요. '지금 내가 내 눈으로 보고 나의 의식으로 이렇게 판단하고 있는데 뭐가 또 다른 게 있을 수가 있나?' 그렇게 정말 속에서 받아들여졌었어요. '주체라는 건 그냥 어떤 생각 아니야? 그런데 이제 지금은 그게 바뀐 거죠.

편집실 그렇군요. 그래서 그 주체에 대해 좀 더 할 이야기가 있나요? 좀 더 분명해지거나 그것에 대한 명료함, 이런 것들이 자리잡게 되는 과정이나 계기에 대해서? 그냥 자연스럽게 계속 이어져온건가요?
해연 저는 어떤 특별히 강렬한 계기가 있었다기보다는, 서서히 보는 관점이 바뀌어 갔던 거 같아요. 하나의 아이디어에 탁 꽂혀서 그 관점으로 나를 다시 바라보고, 경험이 쌓이면서 '아, 그게 맞구나' 하는 것이 속에서 일어나고, 의심이 없어지고 이런 과정이었던 것 같습니다.

편집실 그래도 그것이 진해지는 시기가 그래도 왔을 거 아닌가요? 더 이상 주체에 대한 의심이 없는 시점이라고 할 만한...
해연 의심이 생겨나고 '과연 그런 걸까?'라는 생각이 일어나도 그 의심과 생각들이 드러나고 있고 보여지고 확인된다는 것이 계속 명확해지는 거예요.

편집실 (웃음) 그렇지요.
해연 그것 이외에는 없는 거예요.

편집실 그렇지요. 더 이상 없지요. 의심 같은 것 자체가 그 위에서 일어나고 있는 거니까요.
해연 네, 의심이 일어나면 이런 생각이 일어납니다. '아, 주체에 대해서는 의심이 없었는데 뭔가가 아닌 것 같기도 하네, 아 뭐지 답답하네..' 그러면 어느 새 내가 이렇게 하고 있는 것이 확인되는 거예요. 그 순간 뭔가 탁 깨어나듯이..

편집실 풀려나지요? 생각의 내용에 있다가 '내용이 드러나고 있구나'를 알아채는 순간 내용에서 빠져나오는 거지요?
해연 네, 주체를 확인한 초기에는 의심과 거기에서 풀려나는 과정이 자주 반복 됐는데요. 그것이 이제 나중에는 자동적으로 되더라고요 .

편집실 자동적으로 되기까지는 얼마나 걸린 건가요?
해연 그것이 한 몇 달 됐던 거 같아요.

편집실 그 몇 달 동안 지속적으로 주체에 대해서 관심을 가졌나요?
해연 네, '내가 그렇게 생각한 것이 맞는 걸까?' 이런 의심들이 일어나면 선생님께서 주체에 대해서 말씀하신 내용들도 다시 살펴보고 숙고하면서, 그런 과정들이 나중에는 자동적으로 나를 벗어나서 보는 입장이 되도록 한 것 같습니다.

편집실 그렇군요. 그러다가. 지지난 주인가, 뭔가....
해연 예, 그러다가 '상태'라는 새로운 키워드를 접하게 됐는데요.

편집실 무슨 말인가요?
해연 지난주 요가수트라 강의에서 그리고 그 전 주에 오인회에서 마음의 상태에 대해서 말씀 하셨는데요, 경험하는 것은 다 하나의 마음의 상태이고, 그 상태가 상태일 수 있게 하는 것은 어떤 본원적이고 드러나지 않는 마음이 있기 때문이며, 드러나지 않지만 그것이 변화하면서 나도 나타나고 세계도 나타나게 되는 근원이라는 내용인 것으로 기억합니다. 오인회모임이 있는 날이면 좀 앉아서 책도 보고, 무슨 말을 어떻게 할까도 생각하고 또 연습도 이것저것 해보다가 할 것 없으면 좌선 비슷하게도 해 보고 하는데, 그날은 존재감 느끼기를 하고 있던 상황이었습니다.

편집실 지지난 주인가요?
해연 네, 지지난 줍니다. 특별한 목적 없이 앉아있는데 멍하게 있다가 또 뭔가 비어있는 투명함을 느끼기도 하면서 그렇게 좀 앉아 있다가 시간이 되어서 모임이 시작 됐습니다. **그런데 이제 어떤 계기였는지 모르지만 선생님께서 '드러나는 것들이 다 마음의 상태'라는 말씀을 하시게 되었습니다. 그런데 그 말씀이 오인회 시작 전에 제가 경험한 것, 어찌 보면 특별할 것 없는 경험인데, 방에 앉아서 방에 있는 나를 느끼고 있다가, 또 좌선을 하면서는 그 전의 느낌이 사라지고 마음에 텅 빈 느낌들이 이어서 경험되는 것과 관련되면서, '마음의 상태'라는 말이 큰 울림으로 받아들여졌습니다.** 정해져 있는 어떤 대상과 나가 있는 것이 아니라, 마음의 상태에 따라서 하나의 경험이 다른 경험으로 바뀌는 거였습니다. 방에 앉아있는 나를 경험하다가 바로 그 자리에서 나라고 특별히 할 것이 없는 텅 빈 느낌이 드러나는 거예요. 어떻게 그리고 무엇이 있어서 이것이 가능한 걸까? 그런 의문이 올라왔습니다. 주의라던가 또는 의식의 초점이 어디에 있느냐에 따라 동일시되는 내용이 달라지고 경험하는 것들도 달라지는데 과연 무엇이 있어서 그 모든 변화들을 가능하게 하는 걸까? 라는 의문이었습니다. 그러면서 선생님께서 예전에 많

이 하셨던 비유를 다시 반복하셨습니다. 손은 움직이기에 따라 다양한 모습을 띠는데 우리가 경험하는 것은 다 손의 어떤 모습 중에 하나인 것이지만 이 모습의 손도, 저 모습의 손도, 다 손이라는 것. 그런데 그것은 ‘보이지 않는 손이다’라는 말씀을 하시는데 그것이 탁! 받아들여졌습니다. 그러면서 이제 미지에 대한 말씀도 하시고, 벡터에 대한 말씀도 하셨는데요, 생각이 가리지만 않는다면 우리는 이미 미지에 뿌리를 박고 있는 상태일 수밖에 없겠는 거예요. 왜냐면 그게 없으면 어떤 것도 드러날 수 없으니까요. 또 그런 것들이 다 벡터라는 말씀도 많이 와 닿았습니다. 텅 빈 상태에서의 벡터 상태와, 거기에서 벗어나면서 대상들이 나타나고 내가 생기고 했을 때의 벡터가 서로 다른 방향을 가진 힘들의 작용이라는 것.... (다음 호에 계속)

‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (25부)

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 네. 알겠습니다.
월인 그래서 지금 이 순간 나라는 것을 ‘하나의 느낌’으로 느껴낼 수 있는가를 우리는 연습해보는 것입니다. 나라는 느낌이 어떤 것이다 라는 점은 감이 오나요?

무연 이름 붙이기 전의 느낌으로 느껴지는 것 같습니다.
월인 지금 느껴보세요. 지금 있습니까? 느껴집니까?

무연 네.
월인 어떻게 느껴지죠?

무연 대상을 느끼는 주체로서의 느낌을 느끼려고 하면 찾아내집니다.
월인 그럼 대상이 바뀌면 그 주체도 바뀝니까?

무연 그건 잘 모르겠는데요.
월인 그럼 일단 주체감만 발견된 거예요. 주체감에 붙은 내용도 발견해보세요. 주체감과 내용이 합하여서 지금 이 순간의 ‘나’를 구성하니까요. 그렇다면 내용이라는 것은 뭘까요?

무연 대상에 따라서 생기는 느낌입니다.
월인 대상에 따라서 내가 그 대상과 연관되거나 경험한 추측해서 나오는 나의 태도나 나의 반응, 내 경험의 흔적

들과 같은 것이죠. 그것이 대상을 보는 순간 쑥 올라오는 거에요. 예를 들면 지금 무연님이 저를 보다가 칼라님을 보면 사람이 바뀔 때마다 자기 안에서의 태도가 뭔가 변화가 있는지 느껴보세요.
무연 네. 있습니다.

월인 그런 차이가 느껴져요?
무연 네. 선생님 볼 때와 칼라님 볼 때 각각 생각이 다르게 느껴집니다.

월인 그러니까 대상이 다른 것 말고, 대상에 대한 나의 태도나 나의 반응이 달라지는 것도 느껴집니까?
무연 네. 그게 달라지는 거죠. 그림이 달라지는 것이 아니고 거기에 대한 내용이 달라지는 거요.

월인 달라지는 게 어떻게 느껴져요? 느낌이 어떤 식으로 느껴집니까?
무연 예를 들어 선생님을 보다가 칼라님을 보면 말로 표현하기 전의 어떤 에너지적으로 조금씩 차이가 있거든요.

월인 그게 어디서 느껴져요?
무연 가슴 부위나 이런데서 그 순간에 느껴집니다. 그것의 내용을 말을 붙여 찾아보려면 말이 붙여지는 거고 붙이기 전에는 그냥 느낌이죠.

월인 좋습니다. 그리고 그 느낌을 기반으로 저 대상을 분별하는 거죠. 그럼 내용도 발견된 거네요. 내용과 주체가 다 발견되었어요. 그러면 이제 내용과 주체가 한꺼번에 하나의 그 순간의 나로 느껴진다는 것을 파악해보세요. 그것이 그 순간의 나입니다. 그래서 그것을 하나의 느낌으로 잡아낼 수 있는지 한번 해보세요.
무연 내용은 달라지는데 주체감으로 구별되서 한다는 것까지는 아직 잘 모르겠습니다.

월인 아까 주체감은 구별되었잖아요?
무연 그러니까 칼라님 뵐 때 하고 선생님 뵐 때 하고 다른 주체다 이런 것 말입니다.

월인 '다른 주체다.' 그런 느낌은 아니시라고요? 그렇습니다. 주체감을 살펴보면 강도만 차이가 있지 주체감의 특질 자체는 차이가 없습니다. 거기에 붙은 내용만 차이가 있지 않습니까? 주체감과 내용이 붙어서 '나'라고 느껴지고 있는 것이니까 전반적으로 달라졌다는 것입니다. 예를 들면 이쪽을 봐도 물로 느껴지고 저쪽을 봐도 물인데 여기는 초록색 물, 여기는 곤색 물 이런 것 아니예요? 물만 따지면, 즉 주체감만 따지면 차이가 없는 거죠. 색깔이 달라지는 거니까요. 그런데 초록색 물과 곤색 물이 전반적으로 색깔이 달라졌기 때문에 다른 것처럼 '느껴진다'는 거예요. 그런 의미로서 나의 순간순간의 달라짐을 파악하라는 것입니다. 지금 느낌은 어떻습니까?
무연 말을 듣는 순간 '뭘 대답해야할까?' 이런 느낌입니다.

월인 좋습니다. '무엇을 대답해야하지?' 멍하거나 머리가 하얘지는 그런 느낌이 있잖아요? 즉 그것도 하나의 느낌이다 이 말입니다. 그것이 진정한 내가 아니라 말이지요. 그것이 느껴졌잖아요? '모르겠어' 하는 것이 느껴지면 모르겠다는 느낌이 일어난 것이에요. 그런데 우리는 그것을 자기라고 여긴다는 거죠. 그 느낌이 잡힌 거잖아요. '뭘 대답해야되지?' 그 모르겠다는 느낌이 잡혔어요. 그런데 그것과 동일시되어 버리면 '아, 나는 몰라.'가 된다 이 말이죠. 매 순간의 어떤 느낌에 대해서도 잡히지 말라는 거에요. 느낌을 느낌으로 파악한다는 것은 그런 뜻입니다. 지금 느낌은요?
무연 뭘 대답할까 찾고 있습니다.

월인 찾고 있는 듯한 느낌이 있어요. 찾고 있는 어떤 작용이 일어나고 있죠? 그 작용에 의해서 만들어진 느낌이 있다는 것입니다. 그것을 하나의 느낌으로 볼 수 있겠어요?
무연 조금 시간이 필요할 것 같습니다.

월인 좋습니다. 다음시간에는 뭘 해보실 거예요?
무연 나라는 느낌을 더 파악해보겠습니다.

월인 그것을 이제까지는 주체감이니 나라고 이름을 붙이지 못했는데, 이제는 그런 것들이 나라고 이름 붙인 느낌이구나를 알게 되었으니까 그것을 하나의 느낌으로 보는 것 그리고 내가 회사에서 일할 때마다 나를 주장하거나 또는 내가 나타날 때 있잖아요? 그럴 때 척 보라는 겁니다. 그것이 하나의 느낌이라는 것. 마음에 일어났으면 그것은 하나의 느낌인 겁니다. 실제로 그런 것이 일어났을 때 느낌으로 봐야지 다 지나가고 나서 '아, 그것이 느낌이었구나.' 이렇게 하는 것은 사실 큰 소용이 없어요. 계속해서 실시간으로 봐야합니다.
무연 네. 그렇게 한번 해보겠습니다.

월인 나라는 느낌을 실시간으로 살펴보기. 지금 느낌은요?
무연 과제 내주신 걸 해보겠다 그런 마음이었습니다.

월인 그걸 느끼고 있었어요? 그 속에 들어가 있었어요?
무연 그 속에 들어가 있었는데요.

월인 매 순간 그것을 느낌으로 보라는 겁니다. 지금도 느낌으로 보고 있습니까? 지금 일어나고 있는 것을? 지금은 어떤 느낌 속에 있어요?
무연 생각이 일어난 후에 '이게 느낌이구나.' 이렇게 알지 느낌이 일어났구나를 순간에는 모르는데요

월인 지금 말하면서 전체주의 하면서 얘기해보세요. 되고 있습니까? 지금 얘기해보세요. 무슨 얘기 하려고 했죠?
무연 생각이 난 후에 그걸 느낌이라고 하지, 생각 자체를 느낌이라고 파악하지는 못했던 것 같거든요.

월인 지금은 파악하면서 얘기하고 있습니까?
무연 지금은 전체에서 관찰하는 입장이라고 할까요?

월인 그러면서 얘기를 하고 있어요? 그러니까 다 느껴집니까?
무연 느낌이 일어나서 느낌이라고 말한다기보다는 생각이 일어난 걸 관찰해서 이것이 느낌이구나 나중에 느끼는 것 같습니다.

월인 느낌이라는 용어는 무슨 감정적인 느낌, 촉감적인 느낌 이런 것만 느낌이 아니라 마음이 말로 표현할 수 없지만 분별해내는 그것 그게 느낌입니다. 우리가 '깨어있기'에서 말하는 느낌이 그런 것이죠. 이름 붙이지 않은 의식적인 분별이에요. 일단 이름이 붙지 않았으니까 그것을 뭐라고 하자면 느낌이라는 거죠. 좋습니다. 오늘은 여기까지. 그럼 다음 시간에 뵙죠. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (15) – 2014년 5월 13일 강의 월인(越因)

幻化空身이 卽法身이라 하시니
환화공신 즉법신
환상의 헛된 몸이 곧 법신이다.

환상의 몸이라는 건 유상신(有相身)입니다. 우리가 지금 '몸'이라고 여기는 것은 환상이 만들어냈다는 말이죠. 그런데 이 헛된 몸이 곧 진리의 법신과 같다고 말합니다. 영가대사와 지공대사의 말들은 우리로 하여금 분별을 내려놓게 만듭니다. 무명(無明)이 곧 불성(佛性)이고, 유상신(有相身)안에 무상신(無相身)이 들어있고. 환화공신(幻化空身)이 곧 법신(法身)이라고 말합니다. 환상의 헛된 몸에서 가장 기본이 되는 것은 무엇일까요? 우리가 에고(ego)라고 부르는 자아(自我)입니다. 그것은 우리의 분별없는 본체가 어떤 감정체, 정신체, 또는 육체와 동일시되어 주인노릇을 하는 놈이에요. 나와 너로 나누어서 분별된 나를 실체라고 믿는 그 자아입니다. '나'라고 이름 붙여진 것의 가장 중요한 구성 성분이 주체감과 경험의 내용이라고 말했지요. 이 '나'라는 놈의 핵심은 늘 자신이 경험하는 내용, 즉 생각이나 감정, 느낌들과 동일시되기 때문에 결코 자기 자신을 알 수는 없습니다. 지금 이 순간, 나라는 것은 무엇입니까? 어떤 나입니까? 어떤 소리가 들린다면, '듣는다'는 경험내용이 있고, '듣고 있는 나'라는 주체감이 있을 거예요. 이렇게 경험 내용과 주체감이 합해져서 '나'라는 것을 이루는데, 경험내용 중에서 가장 투명한 것이 바로 '지켜본다'라는 경험 내용입니다. 관찰자로 있을 때 지켜보는 나와 주체감으로 구성된 상태가 되지요. 이때의 관찰자 역시 지켜본다는 행위와 동일시되어 있어서 관찰자 자신은 스스로를 볼 수 없습니다. 늘 끝나고 나서야 알아요. 아, 관찰하고 있었구나 라고.

흔들림으로부터 스스로를 보호하려는 방어나 저항 행위를 하는 것이 바로 자아입니다. 더 나아가면 우월감, 불안함, 비굴함, 비참함의 원천이 될 뿐이지요. 이런 헛된 몸이, 본질인 법신(法身)과 다르지 않다고 말합니다. 잘 이해가 되나요? 즉시즉시 변하고, 나타났다 사라지기 때문에 유지되지 않는 이 헛된 정신의 몸(精神體)이 어떻게 진리의 몸인 법신과 다르지 않을까요? 그것은 환상으로 이루어진 헛된 몸이라는 것은, 마음의 경계에 의해서 잠시 생겨났을 뿐, 진정한 실체가 아니기 때문입니다. 우월함을 느끼거나 불안함을 느끼고 자기를 방어하려는 마음이 지금 이 순간의 감각으로 들어가면 다 사라져버리잖아요. 경계 지어지고, 에너지가 많이 몰려서 형태를 이루면 그것이 존재하는 것처럼 느껴지는 것뿐입니다. '느낌'이라는 말이에요. '나라는 느낌'이에요. 그런데 그 느낌은 끊임없이 변하고 어느새 사라집니다. 어제의 나와 오늘의 나가 똑같다고 느껴지지만 자세히 들여다보면 달라져 있습니다. 적당히 생각해보면 변함없는 나 같지만, 엄밀히 들여다보고 아주 치밀하게 느껴보면 경험 내용은 모두 달라졌어요. 오직 하나, 주체감은 비슷합니다. 사물을 보거나 느끼는 주체로서 또는 주인으로서의 느낌이죠. 그러나 이것도 느낌의 강도가 끊임없이 오르락내리락하면서 바뀝니다. 이렇게 경험의 내용은 물론이고 주체감마저도 끊임없이 변하는데, 우리는 변함없는 나라고 생각해요. 이 생각이 느낌을 붙잡아서 고정시키는 역할을 하는 겁니다. 생각은 컵과 같고, 우리의 느낌은 컵 속의 물과 같습니다. 컵이 사라지면 물은 형태가 바뀌잖아요. 느낌도 그와 같습니다. 주체로서의 느낌이나 경험 내용으로서의 느낌은 끊임없이 바뀝니다. 물이나 아메바처럼. 하지만 오늘의 내가 어제의 나와 같다고 여기는 그 생각이 느낌을 고정시켜 버린다는 말입니다. 생각이 없으면 느낌은 끊임없이 바뀝니다. 여러분들이 앞으로 생각 없이 느낌만 정밀하게 살펴보면 나라는 것은 매 순간 바뀐다는 것을 발견하게 될 거에요. 그 점이 철저히 발견되면 자기라는 것이 끊임없이 바뀌는 하나의 느낌일 뿐이라는 걸 체험하게

됩니다. 그렇게 실감을 해야 자기라는 느낌에 얽매이지 않게 됩니다.
자아(自我)라는 것은 지금 이 순간 마음의 경계를 허물면 즉시 사라집니다. 그리고 우리는 그것이 본질의 한 표현임을 알아챌 수 있습니다. 그렇게 경계가 허물어진 상태가 우리가 얘기해온 깨어있는 의식 상태, 순수한 주의 상태와 같습니다. 그 상태에서의 관찰이, 경험대상과 경험주체를 넘어 경험 자체를 초월하게 해주는 단초가 됩니다. 그래서 '주의에 주의기울이기'나 '투명한 주의' '깨어있는 의식' '전체주의' 같은 용어들을 써가면서 열려있는 투명한 주의 상태를 잡아보도록 연습을 했던 겁니다. 그때 드디어 환상의 몸이란 있지도 없지도 않고, 이미 그 자체가 진리 자체임을 알아챌 수 있습니다. 분별 있는 마음을 다 가라앉혀야만 분별없음 속으로 들어가는 것은 아닙니다. 수많은 파도는 변함없는 물이 임시적으로 지니는 한 모습일 뿐입니다. 물이라는 점에서는 변함이 없지요. 모습 없는 절대적인 물이 상대적이며 모습이 있는 파도로 잠시 나타났다 사라지지만, 물 자체는 파도 속에서도 변함없이 늘 그대로입니다. 분별 속에서 수많은 분별을 하면서 그것이 분별없음 위에서 일어나고 있음을 아는 것, 우리의 마음이 어떤 느낌과 생각, 그리고 어떤 감정 속에 있던지 간에 그것은 어떤 색깔이나 모습을 띈 임시적인 느낌일 뿐, 마음 자체가 달라진 것은 아니라는 걸 깨우치는 것이 바로 이 공부의 마지막 길이에요. 이게 바로 절대와 상대가 같이 있다는 뜻입니다.

故知衆生이 本來是佛이로다
고지중생　본래시불
고로 중생이 본래 부처임을 알라

중생과 부처 역시 마음이 나눠놓은 경계 속의 일입니다. 그 경계에 묶이지 않으면, 경계가 있다 해도 본질의 바다에는 아무런 차이가 없음을 알게 되고, 그것을 알아채면 경계 속의 중생이나 경계를 넘은 부처나 본질적으로는 어떤 차이도 없음을 알게 됩니다. 중생이 이 말을 듣고서 '부처 되어봐야 본질적으로 차이가 없다면 뭐 하러 부처가 되나? 그냥 중생으로 재밌게 살다 갈래' 이럴 수도 있겠지만, 원한다면 그래도 됩니다. 고통도 즐겁게 겪으면서. 고통을 재밌게 즐길 수 있다면 상관없습니다.

旣生正信인댄 須要解滋니
기생정신　　수요해자
이미 바른 믿음이 일어나면 모름지기 이해를 늘려가라.

올바른 믿음이 생겨났다면 이제는 깊은 이해를 자꾸 키워 늘려가야 한다고 말합니다. 믿음만 가지고는 안 된다는 거예요. 일단 믿음이 있는 사람은 밀고 나가는 원동력을 얻은 사람입니다. 그래서 대승기신론에서도 믿음을 굉장히 중요하게 생각했어요. 이 믿음이라는 것이 참 중요합니다. 지금 우리가 하는 이 공부와 연습이, 나로부터 자유로워지는 길이라는 걸 믿으면 정말 흔들림 없이 철저하게 연습하면서 가지 않겠어요? 그런데 '이게 되겠어? 잘 되지도 않고, 해봐야 변화도 없고, 아무리 해도 안 되는데' 이런다면 믿음이 없는 거고, 믿음이 없으면 원동력이 없기에 당연히 그 길을 끝까지 못가겠죠. 그래서 믿음은 매우 중요한 역할을 하는 겁니다. 이 길을 끝까지 가게 하는 믿음이라는 에너지가 일단 갖춰져야 해요. 그 다음에 길을 가며 마음을 아주 정밀하고 치밀하게 만들면서 이해가 깊어지면 어느 순간 통찰이 일어납니다. 이처럼 믿음과 이해는 같이 가야합니다. 정혜쌍수(定慧雙修)도 비슷한 의미죠. 정(定)은 집중을 통해서 깊은 선정으로 들어가는 마음이고, 혜(慧)는 분별을 통해서 이해하는 마음입니다. 깊은 선정으로 들어가려면 아주 강력한 집중력을 가지고 빈 마음을 연습해야 합니다. 절실함이 없는 사람에게는

집중력을 연습하는 사마타를 시키죠. 절실함이 있으면 집중력을 연습할 필요가 없습니다. 정말로 알고 싶다는 절실한 마음이 있으면 하지 말래도 집중이 되니까요. 삼매도 필요 없어요. 절실함이 있으면 삼매가 저절로 일어납니다. 너무 궁금해서 자기 마음을 살피는 마음이 절실해지면 어느 순간 빈 마음으로 떨어집니다. 이런 절실함이 없는 사람은 빈 마음을 연습해야죠. 집중력이 생기고, 끝까지 밀고 갈 힘을 얻은 사람, 바른 믿음이 이루어진 사람은 이제 깊은 이해에만 초점을 맞추면 됩니다.

이 길을 가다보면 변화가 정비례의 방식으로 일어나지 않습니다. 계단식으로 일어나죠. 어떤 도약이 한 번 일어나면 아주 기분이 좋아요. 그런데 그런 변화가 계속 일어나지 않고 그 상태가 계속 유지됩니다. 탄탄하게 다져져서 다음 도약이 일어날 수 있는 준비를 해야 하기 때문입니다. 변화가 없는 그 과정은 매우 지루하지만, 그럼에도 끊임없이 노력해야 합니다. 그렇지 않으면 그냥 그 자리에 머무르게 됩니다. 꾸준하게 하면, 변화가 없어 보여도 다음 도약의 시기까지 계속 가고 있는 중인 거예요. 준비가 되면 또 도약이 일어납니다. 마음의 변화는 양자도약처럼 한순간에 계단식으로 일어납니다. 통찰이라는 게 조금씩 천천히 일어나나요? 모름에서 앎으로 즉각 올라섭니다. 이해는 도약이에요. 하지만 사람들은 변화가 계속해서 일어나길 기대해서 다음 변화 전까지의 지루한 과정을 잘 견디지 못합니다. 이 지루한 과정이 통찰이 다져지는 기간이니 이것을 참고 겪어내야 합니다. 그렇지만 여기서 많이 지쳐 나가떨어지게 됩니다. 지치는 이유는 일단 절실함이 없어서 그래요. 궁금하고, 답답해서 미치겠다는 절실함이 없다면 당근이 필요합니다. '이전을 생각했을 때 나는 얼마나 많이 변했나, 이젠 감정에 휘둘리지도 않네.' 이런 식의 당근. 그런데 감정에 휘둘리지 않으면 또 느슨해지죠. 그래서 바른 믿음이 중요하고, 그 믿음은 이 길을 계속 가게 하는 동력원이 됩니다. 그 믿음이 생겨났다면 이제 이해를 자꾸 불려가야 합니다. (다음 호에 계속)

홀로스 공동체 소식

10월 2~3일 마스터모임이 진행되었습니다

이번 마스터 수업에서 새롭게 알게 된 것은 감지하게 되기까지는 감각적인 자극이 여러 번 쌓여야 하는데, 각각의 대상이 따로따로 자극되는 것이 아니라, 전체가 한꺼번에 반복적으로 감각되어져서 감지가 되는 것이라는 말씀이었습니다. 하나가 따로따로 기억되지 않고 전체가 기억되는 홀로그램적 기억인데 기억은 비교에 의해 관계 맺으면서 점점 분명해집니다. 직선을 감지하는 것은 직선과 곡선을 같이 경험해서 이 둘 사이의 관계가 명료해지는 것이고 곡선이 직선의 느낌을 명료하게 만드는 것입니다. 직선의 느낌만 여러 번 반복한다고 해서 직선으로 느껴지는 것이 아닙니다. 그래서 기억은 관계입니다. 감각적 자극으로서의 직선과 곡선은 큰 차이가 없습니다. 두 가지 모두를 계속 자극받아서 관계가 명확해지는 것이 감지입니다. 지금 커피 향을 느낀다면 전의식엔 커피 향이 아닌 것이 깔려 올라와 있습니다. 커피 향과 구분되는 것들이요. 그것을 기반으로 커피 향을 느끼는 것입니다. 모든 감지는 항상 관계 맺어서 존재합니다.

또 다른 새롭게 와 닿은 것은 감지가 미래의 예측을 포함한다는 말씀이었습니다. 집안이라는 공간에서는 천장이 무너지지 않을 것이라는 예측이 감지되며 안정감을 느끼고 알루미늄 캔을 보면서는 찌그러진 느낌이 감지되며 찌그러트리는 행동으로 이어질 수 있습니다.

처음 감지를 배울 때는 감지의 정의를 호오가 없는 지금 이 순간 일어나는 분별되는 느낌이라고 하지만 점점 감지

에 대한 알아차림이 미세해질수록 모든 것이 감지가 됩니다. 감지는 할수록 더욱 새롭고 알수록 더 많은 것을 의식적으로 감지하고 싶다는 생각이 듭니다.
먼저 탐구하신 재미있는 의식 작용을 가르쳐 주시는 월인 선생님께 감사드리고 함께 공부하며 경험을 나눠주시는 도반들에게도 감사드립니다. (정리: 아소)

10월 2일 청년 깨어있기 모임이 진행되었습니다

10월 청년모임이 진행되었습니다. 안내자와의 대화속에서 개별적으로 자신을 마음을 점검함으로써 각자의 패턴을 발견하고, 참여자들이 생각을 나누며 삶의 장애를 넘어가는 방법들을 찾아가는 시간이었습니다. 생각은 신호이고, 떠오르는 것이지 내 것이 아니므로 생각을 생각으로 누르지 않고, 생각을 사용하는 것에 대해 이야기를 나눴으며, 자신이 경험한 것들을 의식적으로 경험하고 기록함의 중요성과 의식적으로 경험할 때 안목이 깊어지고, 자신의 패턴을 깨는 것이 수월해질 수 있음에 대해 나눴습니다. 안내자와의 대화를 통해서 자신의 마음을 관찰하는 힘을 다지고, 다시 일상의 문제들을 의식적으로 경험하고 다루면서 해결 방법을 찾아가는 시간이었습니다. (정리: 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.)

10월 15~17일 71차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다

지난 15-17일 3일간 함양에서 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다. 아래에 참가자 중 한분인 월식 님의 후기를 공유합니다.

아소 님과 한 달 호흡 명상을 하는 과정에 이 프로그램을 알게 되었습니다. 호흡 명상을 하면서 '내' 생각이 '내 것'이 아니라는 사실을 깨닫게 되었고, 오랫동안 저를 힘들게 하던 감정과 생각으로부터 벗어날 수 있을지도 모른다는 구체적인 희망을 갖게 된 것 같습니다. 워크숍은 2박 3일 동안 원리와 실습을 섞어서 진행되었는데 늦은 시간까지도 학습자가 깨우칠 수 있도록 최선을 다해주신다는 인상을 받았습니다. '나'라는 것이 느낌의 축적으로 이루어진 흔적이라는 의미가 무엇인지 좀 더 선명해진 것 같습니다. 또한 '본다'라는 행위 자체에 대한 관점 자체가 변화하는 것을 느꼈습니다. 무엇보다 가장 놀라웠던 부분은 내가 생각하는 '내'가 어느 정도는 항상성이 있다고 생각했는데 매 순간, 누군가와 함께하는지에 따라 달라진다는 것을 경험한 것입니다. 머리로는 이해가 되지만 실행하기는 어려운 내 생각과 느낌을 필요할 때에 사용하고 놓아주는 방법을 구체적으로 체험해볼 수 있었습니다. 기초 과정의 마지막 부분인 감각으로만 인지하는 방법을 배울 때는 아주 낯선 기분에 잠시 두려움도 느꼈고 과연 그런 상태에 있는 것이 내게 도움이 될까하는 의문도 일어났지만 아마 계속 연습을 해나가다보면 저절로 답을 구할 수 있지 않을까 생각합니다. 열심히 지도해주신 월인 선생님과 아소님, 함께 경험을 나눠주신 저절로, 물방울, 메타몽 님께 감사드립니다.

오인회 모임이 다시 시작되었습니다

화요 오인회를 다시 시작했습니다. 오인회 연습은 첫째, 감지를 기반으로 합니다. 호오(好惡)가 없는 분별되는 '느낌'이지요. 우리가 이러한 느낌을 느낀다는 것을 발견하면 ,그것은 '기준'에 묶이지 않고 느낄 수 있는 힘이 생긴 것입니다. 둘째, 이후부터 감정, 생각, 느낌을 모두 느껴지는 '대상'으로 파악하기를 하게 됩니다. 셋째, 이것이 되면 이제 우리가 일상에서 '나'라고 느끼는 것도 일종의 감지임을, 즉, 마음이 느끼는 대상임을 파악하게 됩니다. 그 과정에서 '나'는 주체감과 경험내용의 결합임을 체험적으로 파악합니다. 그 '나'라는 느낌에서 '주체감'만 빼서 다양하게 경험해본 것이 '주의에 주의 기울이기'와 '전체주의', '침묵느끼기', '주의제로' 등입니다. 그런데 이 모든 것들은 느껴지고 경험됩니다. 아무리 투명한 침묵이라 하더라도 경험되고 느껴진다는 측면에서 '주체'와 커다란 차이를 보입니다.

넷째, 그러므로 투명한 대상인 '주체감'을 파악하게 되면 이제 그것마저 느끼는 '주체'로 넘어갈 준비가 됩니다. 보이지도 경험되지도 않지만 명백하게 있는 '주체'가 '발견되면' 이것은 '비개인적인' '봄'이라는 것을 알아채게 됩니다. 그것이 발견되면 이제 그것이 자신의 중심이 되도록 해봅니다. 그것이 중심이 된다는 것은 어떤 중심도 없지만 모든 것을 알고 경험한다는 것을 알아챔을 의미합니다.

다섯째, 그후 미지(未知)로 넘어갑니다. 여기서는 알았다거나 경험했다는 마음마저 사라집니다.

이렇게 다섯 단계를 거쳐 깨어있기 전 과정이 진행됩니다. 이 전 과정을 새롭게 시작하는 화요오인회 멤버들에게, 언제든 기쁨을 누릴 수 있는 삶의 자유를 향하여 가고 있는 여러분들의 축원을 부탁드립니다.

초현 님의 산중생활

바위산에 잔돌을 골라내고 잡풀을 정리하고 있습니다. 올봄에 삽목하여 30cm 정도 자란 아나벨 수국을 심고 있습니다.

온라인 100일 감지명상이 진행중입니다

지난 9월 1일에 시작된 모임이 현재 두 달 가까이 진행되고 있습니다. 첫 달은 감지연습을 위한 예비단계로서의 주의연습과 오감의 대상을 위주로 감지연습을 진행하였습니다. 둘째 달 들어서는 생각과 감정 등 의식적 느낌을

대상으로 감지연습을 진행 중입니다. 생각과 감정에는 무의식적인 호오의 느낌이 섞여있는 경우가 많기에 호오의 느낌을 감지로 분별하는 연습도 포함하고 있습니다. 의식적 느낌에 대한 감지가 점차 익숙해지면서 일상의 경험 전반에 감지를 적용하려는 의도를 이어가고 있습니다.

감지연습을 통하여 다음을 확인하고자 합니다.

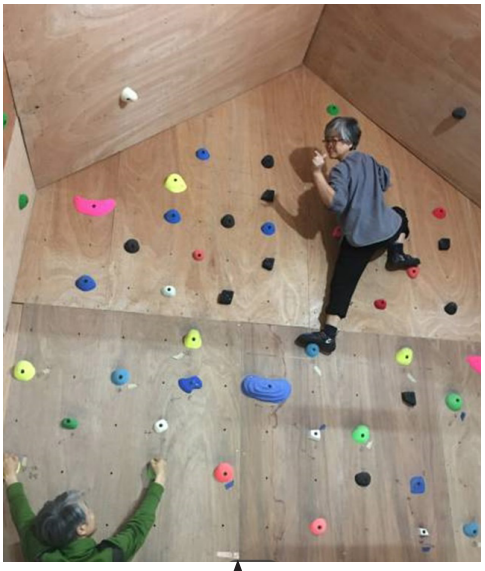
1. 이 세계는 내 느낌의 세계이다.
2. 마음에서 일어나는 일들을 느낀다.
3. 최상층의 느낌인 '나'를 느낌으로 본다.

(정리: 해연)

홀로스 공동체 일상

초현님 농장을 방문

앵두관 나무자르기



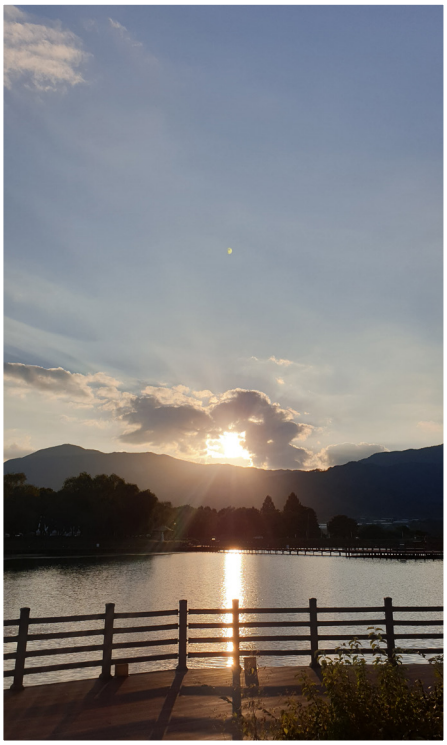
암벽등반

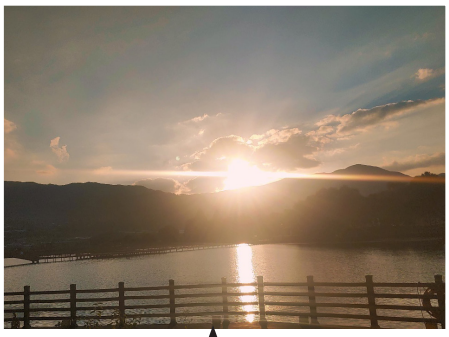
청향관 나무정리

초현님 텃밭정리중

논개묘에서

논개사당





논개 묘비내용

논개사당 앞 수변공원

강의 · 도서 구입 안내

1. 영상강의 데이터 목록

영상강의는 USB 메모리에 넣어 제공되며 1강의당 3,000원입니다. 아래는 편의상 강의별 전체 가격만 안내해드린 것이며, 꼭 전 범위가 아니라도 원하시는 강의만 부분적으로도 구입하실 수 있습니다

	제목	강의	가격	데이터 용량	비고
1	진심직설	총 50강	150,000원	60GB	2014.5-2015.6
2	조론	총 52강	156,000원	7GB	2017.4-2018.5
3	주역	총 39강	117,000원	9GB	2016.4~2017.1
4	요가수트라	총 82강	246,000원	53GB	2018.8~2021.8

※ 외장하드나 USB를 보내주시면 강의 영상을 저장해서 다시 택배로 보내드립니다.
데이터 용량은 표를 참고하시기 바라며 전체강의를 기준으로 한 것 입니다.

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 3,000원(제주도 5,500원)을 합산해 입금해주십시오.(주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)