



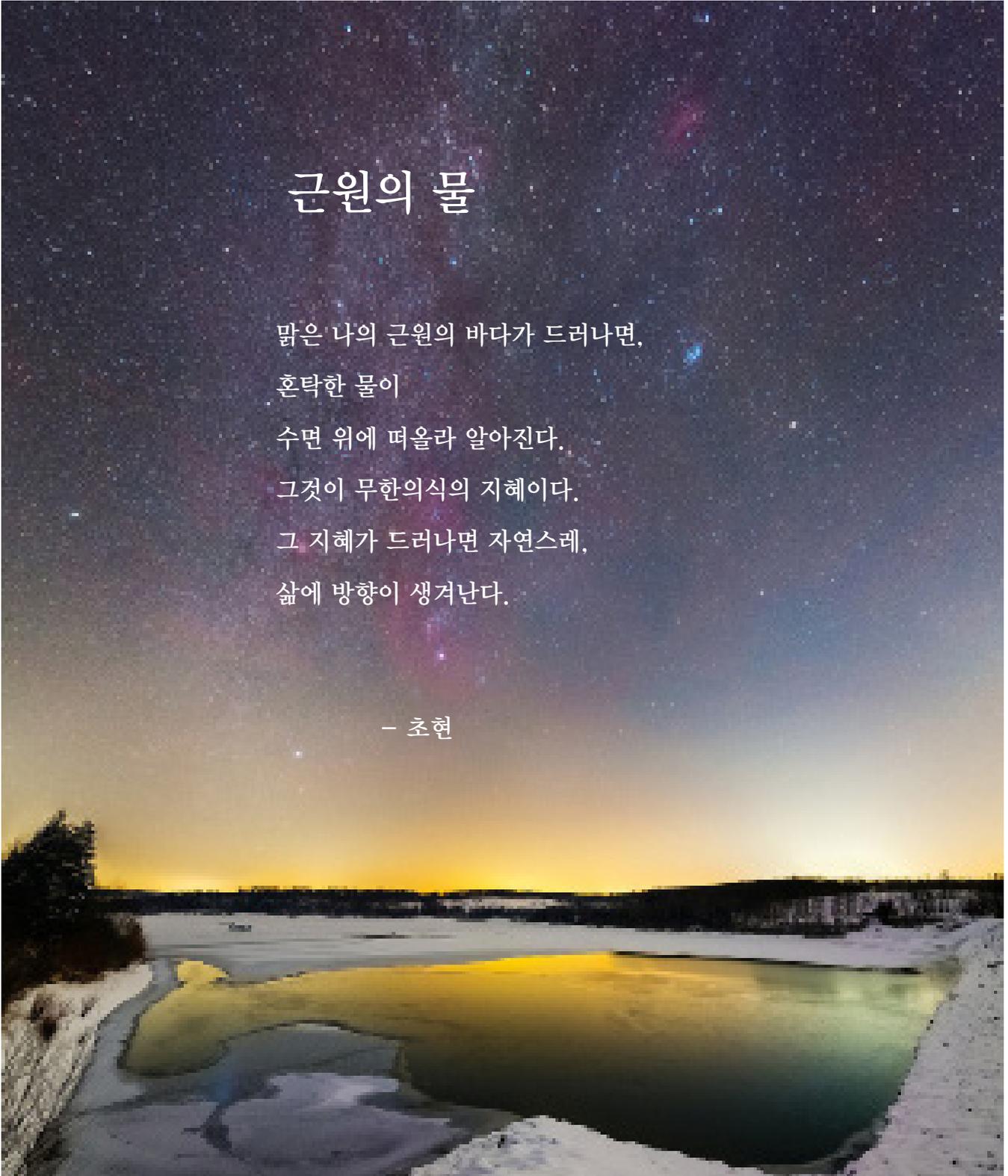
2021년 11월 (제122호)

오인회 소식

근원의 물

맑은 나의 근원의 바다가 드러나면,
흔탁한 물이
수면 위에 떠올라 알아진다.
그것이 무한의식의 지혜이다.
그 지혜가 드러나면 자연스레,
삶에 방향이 생겨난다.

- 초현



※ 2021년 11월 26일 기준

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 (구당59, 가온53, 오경아17, 자현24, 호요2, 조오남, 배성현)

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

● 홀로스 후원 내역

10/27 장경옥 2만원, 11/28 서경희 10만, 11/2 박영래 2만원, 11/9 류창형 1만원, 11/13 황정희 2만원, 11/22 신재경 1만원, 11/26 서경희 10만원

◎ 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.

● 홀로스 운영 후원 내역

11/10 선호 1만원



의심과 생각 자체가 그 위에서 일어나고 있다 (7부)

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 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 영겁다는 생각을 떠나면 처음부터 영킴은 없는 듯 합니다. 빈틈없이 완전한 흐름속에서 영킴이라는 생각과 느낌마저도 완전하게 드러나고 있음을 봅니다. 월인선생님과 깨어있기를 만난 인연에 감사드립니다.

편집실 텅 빈 상태도 하나의 벡터지요?

해연 네. 텅 빈 상태는 뭔가 잔잔한 어떤 힘이 균일하게 퍼져 있는 느낌이고요. 또 대상이 드러날 때는 어떤 대상이냐에 따라 벡터의 느낌이 순식간에 바뀌는데요. 그런데 벡터 이전에 아직 방향을 가지지 않은 힘, 그것이 가득한데, 그것이 방향성을 가질 때마다, 대상도 나타나고 나도 나타나는 것으로 그렇게 저는 이해가 되고 받아들여졌습니다. 아나, 모른다는 것은 마음의 아는 작용으로서 주체가 작동될 때 얘기할 수 있는데, 미지라는 것은 주체가

저도 상태로 드러나게 하는 원천이기 때문에, 주체가 없는 상태에서 안다, 모른다 또는 미지에 대해서 이렇다 저렇다 얘기하는 것 자체가 성립이 안 되는데, 이것을 ‘미지에 대한 앎’ 또는 ‘대상이 될 수 없는 앎’ 이라고 표현하셨습니다.

편집실 나타날 수 없는 거지요.

해연 네, 나타난다면 이미 늘 있는 그것이 아닐뿐더러, 어떤 식으로든 파악된다고 하면 그것은 본질이 아니라 하나의 상으로 드러난 대상인 것이죠.

편집실 지금은 어떻지요?

해연 저의 공부 스타일인지는 모르겠지만, 뭔가 이렇게 마음이 꽃히기는 하는데요. 그런 계기들이 확 뒤집듯이 드라마틱한 변화로 이어져서 일어나지는 않고, 다만 꽃힌 것이 차츰차츰 확고해지는 느낌이에요. 그러면서 일상에 영향을 미치게 되고 저도 모르게 더욱 그쪽으로 옮겨가게 되는.. 비개인적 주체를 파악하는 단계까지 저는 그랬던 것 같고요. 지금도 약간 그런 패턴인 거 같아요.

편집실 그렇군요.

해연 뭔가 좀 크고 재밌는 변화를 기대하는 마음이 많이 있었는데, 지금에서는 또 전혀 상관없다는 생각입니다(웃음).

편집실 (웃음) 큰 변화를 기대하는 마음이 이제 상관 없어졌어요?

해연 네. 물론 그런 것이 있다면 더 재밌을 수도 있겠지만, 그렇지 않아도 진실이라는 것이 달라지는 건 아니니까요.

편집실 큰 변화를 기대하는 그런 마음 역시 ‘나타난 마음’이라는 것을 이제 아는 건가요?

해연 네. 그러면서도 한편은 ‘미지에 뿌리 박는 마음’, 그것이 어떻게 전개될지에 대한 어떤 기대감과 호기심도 나타나 있는, 그런 상태입니다.

편집실 알겠습니다. 긴시간 수고 많았습니다.

해연 감사합니다. (끝)



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (26부)

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.

월인 ‘내가 말한다’는 느낌이 있습니까?

무연 내가 말하고 있다는 걸 아는 관찰자 입장을 가져보거든요? 그 자체가 느낌으로 거의 안와요. 머리로 생각하고 이해는 되는데, 순간순간 느낌이라고 받아들여지진 않아요.

월인 그러면 ‘내가 있다’라는 느낌에 대해서는 어떻습니까?

무연 인식하는 주체와 인식되는 대상을 일부러 분리해서 보면 그런 식으로 보려고 해서 그런지는 몰라도 인식은 되거든요.

월인 지금 방 안에 ‘내가 앉아있’죠? 자기 자신이. 내가 있다라는 느낌이 있습니까? 그때 ‘내가 있다’는 사실입니까? 또는 어떤 단어가 붙습니까?

무연 느낌이 뭐라는 건지는 알겠는데 그것이 사실같이 느껴지거든요.

월인 책상 위에 뭐가 있습니까?

무연 예. 핸드폰이 있습니다.

월인 눈에 보이는 그것이 사실입니까?

무연 머리로는 그것이 느낌이라는 것을 이해하는데, 아직...

월인 그럼 눈을 감고 만져보세요. 핸드폰을 만지고 있죠? 지금 손에 잡히는 것이 느낌입니까? 사실입니까?

무연 느낌입니다.

월인 느낌이예요? 그것은 분명해요?

무연 촉감으로 오면 느낌이 분명해집니다.

월인 그것은 느낌이 분명해요? 사실이기도 하지 않아요? 사실이 아니예요?

무연 섞여 있습니다. 촉감으로 느낌 연습을 많이 해봤거든요. 눈으로 보는 것 보다는 촉감이 느낌으로 더 오거든요.

월인 사실이라는 것은 뭘니까?

무연 사실이라는 것은 보인다든가 만져진다는 대상이 실제로 존재한다는 것이지요.

월인 실제로 존재한다는 것, 그것은 이제까지의 믿음이죠. 실제로 존재하고 있다는 것은 눈과 손과 코와 우리의 감각기관이잖아요. 내 감각기관에 걸리지 않는 것은 존재하지 않는 겁니까?

무연 네.

월인 그런데 지금 보면 공기 존재하잖아요? 산소, 그런 것을 보면 내 감각기관에 잡히지 않아도 존재할 수는 있는 거죠.

무연 네. 그런 거죠.

월인 또 내 감각기관에 잡히지 않아도 존재한다고 여겨지는 게 있고 내 감각기관에 잡혀도 존재하지 않는다고 여

겨지는 것은 뭐 없습니까? 잡히지만 꼭 신기루 같은 것. 사막에서 눈에는 보이지만 존재하지 않는 것 아니에요? 깨어있기 할 때 용추계곡에서 폭포가 내려가는 것을 보다가 옆의 바위를 보면 올라가지 않습니까? 눈에는 올라가는 바위가 보이지만 그런 바위가 존재하는 겁니까?

무연 존재하지 않습니다.

월인 그와같이 눈에는 보여도 존재하지 않는 현상이 있죠. 그러니까 내 감각기관을 전적으로 믿을 수 없는 것 아닙니까? 일반적으로 보통의 상황에서는 시각적으로 보이는 것이 거의 매치되지만 100프로 눈에 보인다고 그래서 꼭 존재하는 것은 아니라는 거죠. 그러면 한 가지라도 눈에 보이지 않는 어떤 것이 존재할 수 있다면 눈에 보인다고 해서 모든 것이 존재한다고 말할 수 없는 것 아닙니까? 따라서 눈에 보이는 것이 꼭 사실이라고 말할 수는 없는 거죠. 사실일 순 있지만, 꼭 사실이라고 못 박을 수 있는 것은 아니지 않습니까? 그렇게 눈에 보인다 하고 손에 잡힌다고 하는 것이 모두 사실 그대로는 아닐 수도 있으니까 눈에 보이거나 손에 만져지거나 코에 냄새가 나도 꼭 사실이라고 할 수는 없기 때문에 감각기관에 잡힌다고 해서 그것이 정말 존재하는 사실이라고 말할 수는 없는 것 아닙니까? 한 가지라도 아니면 아닌 거죠. 그러니까 그것을 사실로 일단 믿어서는 안 되겠죠. 자 그러면 감각기관을 떠나서 사실은 뭘까요? 감각기관을 떠나면 우리가 존재한다는 사실을 확인할 길이 있나요?

무연 없습니다.

월인 없습니다. 우리가 사실이라고 믿고 있는 대부분은 감각기관이라는 중개자를 통해서만 가능하죠. 그런데 지금 보니까 감각기관은 절대적으로, 100% 믿을 수는 없잖아요? 그러니까 확신해서는 안되고, 일종의 믿음일 수 있는 겁니다. 일단 거기에서 시작하자고요. 존재한다고 여기는 것은 내 믿음일 수 있다는 거죠.

자, 그렇다면 감각기관이라는 것은 무엇입니까? 우리가 느낀다고 말하는 것은 감각기관에 접해진 것을 말하죠. 감각기관에 어떤 자극이 전해진 것이 느끼기예요. 손이라는 촉각에 자극이 들어오니까 촉감적으로 느낀다고 하는 거죠. 눈에 뭐가 들어오면 그것이 시각적인 자극으로 들어오니까 시각적으로 느끼는 것입니다. 다만 촉감의 느낌과 시각의 느낌이 다를 뿐입니다. 감각기관으로 들어오는 모든 자극은 느낌이죠. 손에 느껴지는 듯한 느낌이 나지 않는다고 그것이 느낌이 아닌 것은 아니라는 얘기입니다. 눈에 들어오는 것도 결국 느낌인 것입니다. 지금 보고 있는 것이 느낌이잖아요. 그래서 용추계곡에서 폭포를 보다가 바위가 올라가는 느낌이 났던 것은 시각적 느낌이 왜곡된 거죠. 왜곡되었다기 보다는 기준이 바뀌어버렸기 때문에 그렇게 보인 것입니다. 평상시에 우리는 정지되었다고 여겨지는 사물을 보다가 움직이면 움직인다고 느껴지는데, 움직이는 상이 기준일 때는 정지된 것이 움직이는 것처럼 느껴지지 않습니까? 버스 터미널에서 우리가 종종 느끼는 것이 그것입니다. 내가 탄 버스는 실제 정지되어 있고 옆의 버스가 움직이는데 우리 인식이 잘못해 내 버스가 움직인다고 느끼기도 하지 않습니까? 그러니까 움직임과 정지됨이 따로 있는 것이 아니고 내 시각적 기준이 무엇에 머물러 있느냐에 따라서, 내 촉감적 기준이 무엇에 머물고 있느냐에 따라서, 움직임과 움직이지 않음은 달라진다는 것입니다. 따뜻하다 차다도 마찬가지로 아닙니까? 내 손의 온도에 따라서 촉감도 달라지지요. 영하 15도에 손을 담그고 있다가 영하 1도에 담그면 따뜻하게 느껴지지만 평상시라면 영하1도는 차게 느껴지죠. 그러니까 따뜻하다 차갑다도 사실 없는 것 아닙니까? 내 손이 익숙해 있는 기준이 무엇이냐에 따라서 달라지는 거죠. 마찬가지로 눈에 보이는 움직인다 움직이지 않더라도 눈이 어떤 기준에 잡혀있느냐에 따라서 달라지는 것입니다. 내가 빨리 지나가는 것을 계속 보고 있으면 빨리 지나가는 것이 고정되어 기준이 됩니다. 그러다가 천천히 지나가는 것을 보면 그것이 도리어 뒤로 움직이는 것처럼 보이는 거죠. 빨리 지나가는 것이 기준이 되어 버렸으니까요. 예를 들어 이쪽으로 지나가는 것을 계속 보고 있으면 이렇게 지나가는 것이 기준이 된다고요. 그러다가 가만히 서 있는 것을 보면 어때요? 저쪽으로 가는 것처럼 느껴집니다. 우리가 호수에서 흔히 느끼듯이요. 그러니까 그것이 착각이 아니라 우리가 인식하는 방식이라는 것입니다. 그렇게 우리의 기준이 무엇이냐에 따라서 느낌이 일어나는 것뿐입니다. 내 안에 있는 기준이 무엇으로 자

리 잡혀있느냐에 따라서 느낌이 달라진 것뿐이죠. 그런데 평상시 늘 이 지구라는 덩어리에 기준 잡혀있으니까 지구에 붙어있고 고정되어 있는 것은 움직이지 않는 걸로 느껴지고 그것과 다른 것은 움직이는 것으로 느껴진다는 것이지요. 이렇듯 느낌이라는 것은 항상 상대적이고, 기준이 무엇이나에 따라서 달라지게 되어있습니다. 그런 것을 우리가 느낌이라고 합니다. 그래서 아까 말한 것처럼 사실과 느낌은 다르다고 할 수 있는 것 아닙니까? 그런데 엄밀히 말해서 우리는 사실을 알 수 없습니다. 지금 얘기해 봤듯이 사실은 알 수 없습니다. 살아오면서 이런 것을 정밀하게 쳐다보지 않았기 때문에 눈에 보이는 것이 사실이라고 믿고 있을 뿐입니다. 일단 이론적으로 받아들여 놓고 그다음에 연습을 해보지요.

내가 보고 있는 것이 왜 느낌이냐면, 시각적인 자극에서 판단하고 있으니까 그렇습니다. 시각적인 자극이 없다면 우린 있는지 없는지도 모를 것 아닙니까? 그것이 있다라고 말하는 것이 아니라 손의 촉감에 만져진 느낌과 같이 눈으로 보는 것도 느낌이라는 것인데 인정하기 싫어하죠. 왜 인정하기 싫겠어요? 마음이 이때까지 사실이라고 믿어 와서 그 믿음을 깨지 않는 거예요. 그 믿음이 관성이 잡혀있어서 관성에 어긋나는 것이 자꾸 거부당하는 것뿐입니다. 우선 시각적 자극이 느낌이라는 것을 명확하게 와 닿으려면 감지연습을 많이 해야됩니다. 감지연습을 많이 하면 시각적으로 눈에 보이는 것이 다 느낌이라고 금방 와 닿아요. 그것은 연습할 수밖에 없는 것이고요. 이때까지 주입되고 믿어졌기 때문에 하루아침에 바꾸기가 쉽지 않을 테니까 감지연습을 하는 것인데 일단 시각적 촉각적 감각적 자극은 내버려두고 의식적 느낌을 우선적으로 살펴보고 싶습니다. 왜냐하면 나라고 하는 것들은 의식적인 느낌들로 구성되어 있기 때문입니다. 자, 손에 아무 것도 없습니다. 그러다가 뭔가 잡혀지면 느껴지죠. 그리고 뭔가 ‘있다’라고 느껴집니다. 그것과 똑같이 의식도 마찬가지입니다. 의식적으로 ‘내가 있다’고 여겨지는 것 역시 생겨난 마음의 느낌입니다. 그것을 이렇게 실험해볼 수 있습니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (16) – 2014년 5월 13일 강의 월인(越因)

永明이 云하사대

영명 윤

영명선사가 말하되

信而不解하면 增長無明이요

신이불해 증장무명

믿음은 있으되 이해가 없으면 무명이 커가고

解而不信하면 增長邪見이라 하시니

해이불신 증장사견

이해는 있으되 믿음이 없으면 샷된 견해만 늘어간다.

영명(永明)선사는 송나라 때의 지각(智覺)선사입니다. 중국 항주에 있는 영명사(永明寺)라는 절에 머물러서 영명선사라고도 불립니다. 유심결(唯心訣)과 심부주(心賦注)라는 책을 지은 분입니다.

믿음은 실천을 통해서 힘을 발휘하게 됩니다. 알고 있는 것이 체득되도록 자꾸 실천해야 하는데, 실천은 안 하고 여기저기 쫓아다니며 이것저것 조금씩 경험하는 사람들이 있습니다. 끝까지 가지는 못하고 아는 게 자꾸 많아지면 샷된 견해만 늘어나는 거예요. 한 군데에서 끝까지 해보고, 안 되면 거기를 완전히 떠나야 합니다. 뭔가 깊어진 다음에 떠나야지, 힘들고 어려워져서 떠나면 안 됩니다. 어디든지 마찬가지예요. 직장도 마찬가지입니다. 힘들고 어

려워서 떠난 사람은 다른 곳에 가도 똑같이 힘들고 어려운 일이 생겨요. 그런데 힘들고 어려워서가 아니라 해볼 거 다 해보고서 떠나려고 하면 사람들이 자꾸 잡아요. 당신은 여기에 꼭 필요한 사람이라며 잡습니다. 이렇게 붙잡히는 사람은 떠나도 됩니다. 그 사람은 이제 다른 데 가서도 할 수 있는 사람이예요. 반면에 제발 좀 떠나달라는 말을 듣는 사람은 다른 곳에 가도 똑같은 말을 들어요. 배움도 마찬가지입니다. 잘 배우는 사람은 어디 가서든 자신을 절대적으로 숙입니다. 선재동자는 도둑놈한테서도 배웠잖아요. 누구한테서도 뭔가를 배울 수 있는 그런 사람이 바로 선한 자질을 갖춘 사람입니다. 그런 사람이 본질을 터득한 사람에게 배운다면 얼마나 잘 배우겠습니까? 자신을 완전히 숙이는 사람은 빨리 배울 수 있지만, 숙이지 못하는 사람은 이해만 많아집니다. 여기저기 다녀서 아는 것만 많아진 사람은 믿음이 없고 실천하는 힘도 없습니다. 알음알이가 많아지면 자신을 괴롭히는 일이 더 많아질 뿐이에요. 그래서 믿음과 이해가 같이 가야한다고 말합니다.

“믿음은 있으되 이해가 없으면 무명이 커간다”라고 했습니다. 모든 것을 받아들이고 무조건 믿기만 하면서 스스로의 내적인 경험적인 통찰이 없다면 어리석음만 자꾸 두터워집니다. 여기서 조금 더 가면 눈먼 믿음인 맹신이 되는 거예요. 에너지는 아주 강해서 실천력은 강합니다. 하지만 눈이 멀었어요. 동쪽으로 가라고 하면 서쪽으로 열심히 뛰는 격이죠. 스스로의 경험으로 확인하지 않고 무조건 믿고 따르기만 하면 어리석음이 커져서 기만 세집니다. 기운은 세지만 뭔가를 하려고 할 때 통찰이 없기 때문에 제대로 못 해요. 분별없이 기만 센 것만큼 위험한 게 없습니다. 삼국지의 장비 같은 사람이죠. 장비는 그래도 유비와 관우를 형으로 모실 수 있는 머리가 있는 사람이었어요. 그런데 만약 장비가 왕이 되려고 했다면 아마 모든 일을 망가뜨렸을 겁니다.

믿음만으로 가면 기쁨이나 행복감, 황홀경 이런 것은 경험할 수 있습니다. 이런 건 의외로 쉽게 올수도 있어요. 믿는 사람은 자기를 낮춥니다. 믿고 따르면 자기는 편하죠. 자기는 결정할 필요가 없거든요. 믿고 자기를 낮추면 기쁨과 감사와 행복이 느껴집니다. 그런데 그런 행복감은 믿음이 자아를 작게 만들었기 때문에 경험되는 일시적인 현상에 불과합니다. 경험은, 그것이 아무리 기쁘고 행복한 느낌일지라도 멈추게 되어 있어요. 지속되지 않습니다. 모든 경험은 시간에 속박됩니다. 시간의 한계를 지니고 있어서 영원하지 않습니다. 오직 본질만이 영원합니다. 영원하다는 말은 변함없다는 뜻입니다. 우리의 기쁨과 황홀과 감사한 느낌은 모두 파도와 같아서, 아무리 커다란 해일과 같은 기쁨이라 할지라도 왔다가 갑니다. 일시적인 현상이예요. 통찰이 일어나지 않으면 그 모든 느낌과 경험적인 흔적들은 나타났다가 사라집니다. 자기가 낮아지고 자아가 약해지면 일상은 기쁨으로 가득하지만, 그것이 누군가를 믿어서 생겨난 것이라면 그 기쁨은 지나가게 되어 있습니다. 통찰을 통해서 되돌릴 수 없는 체험이 될 때만이 사라지지 않는 기쁨으로 남게 되는 거죠. 경험을 추구하지 마세요. 연습하고 탐구해 나가는 과정에서 경험이 일어나는 것은 괜찮습니다. 그렇게 일어나는 경험에는 항상 부산물이 따릅니다. 기쁘고, 고맙고, 감사하고, 황홀해요. 그것들이 경험으로 인해 생겨나는 것은 괜찮지만, 그것을 추구하게 되면 그 사람은 집착하게 되고 통찰이 일어나질 않습니다. 통찰을 통해서만 영원히 지속되는 체험적인 앎으로 이어집니다. 그리고 통찰은 느낌을 동반한 깊은 이해를 통해서 옵니다.

아무리 황홀하고 우주와 일체가 된 느낌이라 하더라도 모든 경험은 일시적일 수밖에 없습니다. ‘합일감’이라고 하잖아요. 느낌이라는 말입니다. 느낌은 일시적입니다. 그리고 느낌은 분리된 두 개가 만났을 때 생겨납니다. 대상 없이 자기 혼자 느끼는 느낌이란 건 없잖아요. 모든 경험은 시간과 관련되고, 분별되는 것들 간의 만남에서 옵니다. 우주와의 합일이 정말 일어났다면 합일된 나는 사라질 거예요. 그런데 우주와의 합일감이 느껴진다면, 느끼는 내가 남아있다는 말입니다. 그러니까 ‘우주와의 합일’과 ‘우주와의 합일을 느끼는 것’은 완전히 다른 거예요. 합일감이 느껴진다면 주체와 대상이 남아있는 거죠. 정말 합일 됐을 때는 그런 느낌이 없습니다. 하나가 됐는데 무

슨 느낌이 있겠어요? 우주와의 합일을 느꼈다면 여전히 그 느낌을 느끼는 내가 있다는 말이고, 여전히 분별 속에 있다는 얘기에요. 자기가 아주 약해져서 완전히 하나가 된 듯이 느낄 뿐입니다. 그러니까 황홀감이나 모든 것과 하나가 된 것 같은 느낌, 우주와의 합일을 느꼈다면 '내가 분별 속에 있었구나.' 이렇게 생각하면 틀림없습니다.

여러분도 잘 아는 소금인형 얘기가 있지요. 소금인형이 바다의 맛을 보겠다고 바다 속으로 뛰어 들었습니다. 처음에는 바다의 맛을 보는 것 같지만 결국은 녹아서 바다로 사라지고 맙니다. 자기도 소금물이 돼버렸기 때문에 자기가 있는지 없는지도 모르겠죠. 만약 소금인형이 바닷가에 앉아서, 자신이 저 바다로부터 왔고 자신은 바다와 하나라고 말한다면 여전히 소금으로 있는 겁니다. 합일은 자기가 녹아서 사라지는 거예요. 자기가 약해지고 사라지는 듯한 합일감을 느끼면 기쁨이 생겨납니다. 그렇지만 하나인 듯한 느낌도 결국은 느낌이에요. 기분 좋고 평화로운 느낌이 일어나는 것은 괜찮지만, 그 느낌을 추구하지는 마세요. 본질이 무엇인가를 추구하도록 해야 합니다. 그러면 이후에 저절로 그런 것들이 일어납니다.

우주와 합일되면 개인은 사라집니다. 그는 영원 속으로 몰입해서 소멸하고 말아요. 우주의 본질은 시간과 상관이 없고, 어떤 경험과도 상관없이 변함없습니다. 우리는 이미 본질이었고, 현재도 본질이며, 앞으로도 본질일 것이기 때문에 어떤 조건과 상황 속에서도 변함없는 그것을 발견하려고 해야 합니다.

지금 상태가 아닌 더 좋은 인간이 되겠다는 건 본질이 아니라 현상에 초점을 맞춘 겁니다. 현상은 언제든지 바뀔 수 있습니다. 더 좋아질 수도 있고 더 나빠질 수도 있어요. 그러나 본질은 좋고 나쁨이 없습니다. 이 본질이 터득된 이후에 현상을 가꾸어 나가는 것이 순서입니다. 현상에 묶여서 좋은 현상만을 만들려고 한다면 밑바탕이 없기 때문에 그 현상은 언젠가 무너지고 다시 좌절 속에 빠지고 말아요. 그래서 세상의 좋은 경험을 다 해본 사람이 좌절에 빠지는 겁니다. 더 이상 해볼게 없으니까요. 돈 많은 미국의 스타들은 더 할 게 없잖아요. 그러니까 결국 만약 같은 중독현상에 빠지게 되는 겁니다. 더 기분 좋은 것을 찾아서 가기 때문이에요. 그런데 기분 좋음이란 평상심보다 올라갔을 때 느껴지죠. 기분 좋음을 또 느끼려면 평상심으로 내려 오다가 다시 올라가야 하고, 다시 내려와서 또 올라가야 기분 좋음을 반복해서 느낄 수 있습니다. 그런데 기분 좋음의 상태에서 내려오지 않으면서 더 기분 좋음을 느끼려고 한다면 더 강력한 경험을 찾을 수밖에 없습니다. 그래서 끊임없이 극성이 강한 자극을 추구하게 되고, 결국에는 평형이 깨지기 때문에 타락하여 파멸하게 됩니다. 타락이 나쁜 게 아닙니다. 그냥 떨어지는 거예요. 타락은 아주 편한 길입니다. 그냥 팔 벌리고 절벽에서 떨어지면 되니까요. 반면에 올라가는 건 중력을 거스르는 힘을 써야 됩니다. 편한 길이 아닌 어렵고 힘든 길을 가는 것이 의미 있는 이유는, 쉬운 길은 무질서로 가는 길이기 때문입니다.

물리적인 관점으로 말해서 물이 밑으로 떨어지는 것은 엔트로피가 강해지는 쪽으로 가는 거예요. 그래서 위치 에너지가 높은 물이 아래로 푹 떨어져 바다로 가면 더 이상 에너지를 갖지 않습니다. 무질서가 극대화되어 에너지가 없는 상태가 돼요. 물이 떨어지는 것 자체는 쉬워요. 무질서한 상태로 가는 건 쉽습니다. 반면에 질서를 정연하게 만들어내는 것은 매우 힘들고 어렵습니다. 긴장도 필요하고 에너지가 아주 집약되어야 합니다. 자유방임은 무질서한 상태를 말하는 거예요. 쉽고 편합니다. 서있으면 앉고 싶고, 앉아있으면 눕고 싶죠. 누우면 더 이상 갈 데가 없이 편한 상태가 됩니다. 그런데 이상하게도 한 일주일 누워있으면 허리가 아파서 일어나고 싶어요. 그래서 일어나는 게 더 편한 상태가 되어 버려요. 우주가 참 신기하지 않습니까? '나'라는 것에 있어서도 쾌락을 추구하는 길은 아주 쉽고 편합니다. 자기를 정리하고, 수련하고, 다듬는 건 어렵고 힘든 일이에요. 이런 편안하고 힘들어 적절하게 조화가 되어야 합니다. 어렵고 힘들기만 하다보면 사람이 피폐해집니다. 그래서 육년 동안 힘들고 어려운 고행을 하던 석가모니가 고행을 그만 둔거예요. 육년 동안 수많은 고행을 다 겪었지만 깨달음이라는 것이 오지 않았어요. 자유가 오지 않았습니까. 그래서 자기 몸을 다시 추스르고 보리수나무 밑에 앉아 새벽별을 보다가 푹 깨달은 것 아닙니까? 고행이 아닌 내적인 추구를 통해서 말입니다. 고행은 자신을 엄격한 질서를 향해 가도록 만들어

서 무질서와 방종으로 가는 것을 막는 면이 있습니다. 마음과 몸을 질서정연하게 만든다는 측면에서는 쓸모가 있지만, 그것 자체가 통찰을 일으키지는 않는다는 걸 알고 석가모니는 그것을 버렸습니다. 애쓰는 측면과 자기를 편하게 쉬게 하는 측면이 적당히 균형 잡혀야 된다고 해서 석가모니는 중도(中道)를 제창했습니다.

마찬가지로 이해와 믿음도 균형이 잡혀야 합니다. 이해만 너무 커서 아는 것이 많아지면 머리가 무거워서 어디 둘 곳이 없어요. 이해가 많은 사람은 견해가 많습니다. 자꾸 자꾸 생각이 올라와요. 그냥 무조건 하면 된다는데 자꾸 생각이 올라옵니다. '그렇게 하면 안 될 것 같은데' 이런 식으로 자꾸 올라오는 거예요. 또 어떤 사람은 물어보지 않고, 들으면 무조건 믿어버립니다. 그런데 자기식대로 믿어요. 자신의 경험은 없으면서 그 말만 믿어요. 이 역시 다른 길로 가는 겁니다. 이렇게 이해와 믿음이 같이 가는 것은 참으로 중요합니다. (다음 호에 계속)

홀로스 공동체 소식



29차 마스터과정이 진행되었습니다

이번 수업에서는 개념에 대한 설명이 새롭게 와 닿았습니다. 개념은 일정하게 정해진 것이 아니라 가변적입니다. 보는 의식과의 관계에서 생겨나기 때문입니다. '의식'과 '무의식'을 예로 들면 의식의 민감도에 따라 무의식이었던 부분

도 의식되는 것을 알 수 있습니다. 그래서 의식의 선은 경계가 모호하고 가변적임을 알게 됩니다.

'불'은 다른 것과 연관되지 않고 따로 떨어져 존재하지 않습니다. 나무에 붙은 불, 기름에 붙은 불, 라이터에 붙은 불, 가스레인지에 붙은 불 이렇게 다른 것과 연관되어서만 나타날 수 있습니다. 여러 경우에서 공통된 부분을 뽑아 '불'이라 개념 지은 것일 뿐 개념은 실재하는 것이 아닌 허구입니다.

인간은 공통된 부분을 뽑아내는 기능이 있습니다. 이것은 '나라는 것'에도 적용됩니다. '불'이 단독으로 존재할 수 없는 것과 마찬가지로 '나'도 단독으로 존재할 수 없습니다. '나'는 대상을 만났을 때만 생기기 때문입니다.

내가 A 를 볼 때 나는 A 에 대한 경험을 가진 나가 됩니다. 내가 B 를 볼 때 나는 B 에 대한 경험을 가진 나가 됩니다. 두 경우 A 에 대한 경험과 B 에 대한 경험을 뺀 '이쪽'이라는 주체적인 느낌을 '나'라고 이름 붙여 개념으로 쓰고 있습니다. 대상에 대한 경험내용이 없는 '나'는 따로 존재하지 않습니다.

나무에 붙은 불에서 나무를 제거하면 불은 잠깐 있다가 사라집니다. 이런 일이 '나'를 탐구할 때도 일어납니다. 대상이 사라지면 나라느 느낌인 존재감도 잠깐 있다 사라집니다.

'나'를 관찰하면 처음엔 몸이 관찰됩니다. 관찰하는 쪽으로 관심을 돌리면 몸을 의식하는 '나'가 있는 것 같습니다. 몸의 느낌이 사라지면 몸을 의식하던 '나'도 사라지고 삼매로 가게 됩니다. '나라는 것은 늘 대상과 함께 존재하지 '나'만 따로 존재할 수 없는 개념이고 허구이기 때문입니다.

사과는 없습니다. 개념은 보는 의식에 따라 가변적이기 때문에 우리가 말하는 사과는 없다고 할 수 있습니다. 누구에게나 똑같이 존재하는 사과가 있을 때 사과라고 말할 수 있을 텐데 누구에게나 똑같이 존재하는 사과는 없습니다. 그런데 우리는 그런 게 있다고 믿습니다. 우리 각자가 경험한 사과라는 것을 모른다면 결코 사과라는 단어를 쓰면 안 됩니다.

A : "너 사과 먹어봤지?"

B : "응, 먹어봤어."

이런 대화가 오간다면 자기가 경험한 사과와 똑같은 사과를 말한다고 믿습니다. 무의식적인 작용이 그렇다는 것입니다.

나의 사과와 너의 사과가 다르다는 것을 전제한다면 나의 사과에 대한 설명은 너에 맞춰 더 섬세해질 것이고, 너의 사과를 들을 때는 너가 말하는 사과에 대해 이해하려 할 것입니다. 개념이 개별 의식에 의해 가변적임을 안다면 삶에서 일어나는 경험에 대한 이해의 폭이 넓어지고 관계에 의해 나타난 마음의 느낌은 덜 머물게 되겠지요. 월인 선생님 말씀을 들으며 통찰로 알게 되었던 것들이 현상과 연결되고 새롭게 이해되는 점이 있었습니다. 새로운 발견에 도움 주시는 월인 선생님과 함께 공부하는 도반들께 깊이 감사드립니다. (정리: 아소)



18차 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

11월 청년 모임이 진행되었습니다. 한 달간 자신이 살면서 품은 주제에 대한 통찰, 의문점 등을 나누고 안내자와 점검하는 시간을 가졌습니다.

각각의 청년들은 일과 삶의 균형을 맞추는 방법, 감지연습 이후로 마음 관찰의 변화, 싫어하는 마음 넘어가기와 창조하기, 정신·감정·육체·영적인 것의 조화와 균형, 개인적 사랑에서 비개인적인 사랑으로의 도약, 주체·대상·공간(배경)의 구조적 관계 탐구 등에 대해 얘기를 나눴습니다.

이와 같은 주제들을 나눔으로써 마음에 대한 탐구가 청년들이 삶을 살아가는 데에 있어서 얼마나 기본적인 토대를 제공하는지, 그리고 더 균형 잡힌 삶을 살아가는 데에 있어서 어떻게 도움을 주는지 알아갈 수 있었습니다. 마음 탐구에 있어서 중요한 것은 진실된 주제를 품고 순수한 탐구심에 기반한 공부를 해야함을 배웠습니다. 앞으로도 청년모임에서는 각자의 일상을 통해 마음의 원리를 터득하고 자신의 마음을 쓰는 법, 그리고 본질 탐구의 과정을 함께 나눌 예정입니다. (정리: 매화, 무지)

** 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.)



통찰력 미니게임 교육이 진행되었습니다

11월 17일 이해영 마스터의 안내로 통찰력 미니게임이 진행되었습니다. 참가자 후기를 공유합니다.

O은O(작가)

최근에 저에게 있는 이슈는 쓰고 있는 이야기를 좀 더 잘 쓰고 싶은 것, 대화법을 잘 연습하고 싶은 것, 두 가지였는데, 노래님의 가이드를 따라, 이야기 속 등장인물이 되어 게임에 참여해 보기로 했습니다.

미니게임에서 등장인물인 "J"가 되어 "인생의 목적을 찾고 싶다"는 주제를 다뤘는데, 미니게임은 처음 해보는 거라 새로운 느낌이었습니다. 인물의 내면에 대해 좀 더 알게 된 것도 좋았고요, 참가자들이 제 인생의 문제를 같이 풀어주고 있는 것 같은 그 연결감, 그것이 주는 편안함, 안도감이 인상적이었습니다. 친구들과 즐겁고 가벼운 마음으로 놀듯이 하면 좋겠다는 생각이 들었습니다.

미니게임을 통해, 제 일상에서 통찰력게임을 활용할 수 있는 팁을 얻은 것 같습니다. 이야기를 써나가는 과정에서 통찰력카드를 써봐도 좋겠다, 도움이 될 것 같다는 생각입니다. 그리고 후기를 쓴다는 게 숙제처럼 느껴지기도 했는데, 후기를 쓰다 보니 경험이 복기되면서 그때의 감정들이 다시 느껴지네요. 뭉클합니다~



11월 공동체 리더모임이 진행되었습니다

이번 모임에서는 허무함과 느낌에 대해 나누었습니다. 마음의 과정을 공부해 나가다 보면 삶의 목적이 어딘가 먼 곳에 따로 있지 않고, 지금 이 순간을 정성을 다해 살아가는 것이 가장 깊은 의미임을 발견하게 되는데, 그래도 마음은 이것이 전부인가? 라는 의문을 갖게 되고 거기서 어떤 허무감 같은 것이 밀려오는 시기를 맞게 됩니다. 그것은 또 다른 측면에서, 의식적 통찰을 통해서도 목적지가 없어졌지만 무의식에서는 여전히 ‘의미와 목적’을 기반으로 살아온 습(習)이 남아있어, 이런 ‘의식과 무의식의 어긋남’에서 오는 깊은 허무도 있습니다. 그리고 그러한 허무감은 그저 즐겁게 ‘경험’하면서 나아가다보면 어느새 습이 사라지고 무의식과 의식이 일치되는 순간을 맞게되고 그때 큰 기쁨이 일어납니다. 이렇게 마음이 경험하는 허무와 두려움도 하나의 느낌으로서 기꺼이 즐기며 가는 길에 대해 이야기 나누었습니다.

통찰을 통해서도 목적지가 없어졌지만 무의식에서는 여전히 ‘의미와 목적’을 기반으로 살아온 습(習)이 남아있어, 이런 ‘의식과 무의식의 어긋남’에서 오는 깊은 허무도 있습니다. 그리고 그러한 허무감은 그저 즐겁게 ‘경험’하면서 나아가다보면 어느새 습이 사라지고 무의식과 의식이 일치되는 순간을 맞게되고 그때 큰 기쁨이 일어납니다. 이렇게 마음이 경험하는 허무와 두려움도 하나의 느낌으로서 기꺼이 즐기며 가는 길에 대해 이야기 나누었습니다.

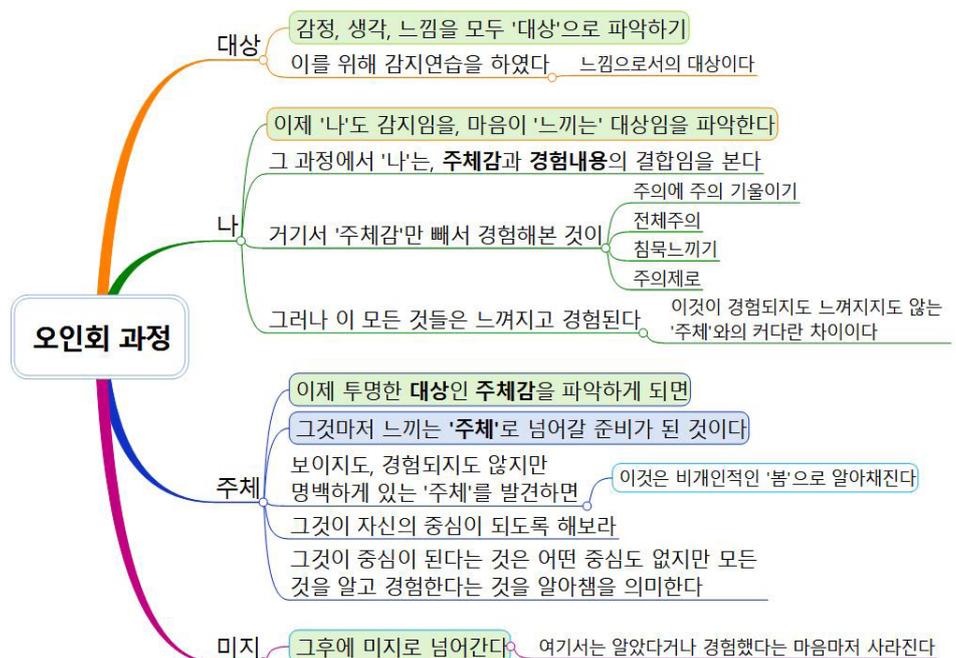


온라인 100일 감지명상이 진행되고 있습니다

온라인 100일 감지명상이 후반에 접어들고 있습니다. ‘나라는 느낌’을 대상으로 그 동안 익혀온 감지와 감각을 연습하고 최종적으로 ‘대상 없이 깨어있기’를 통해서 주체를 통찰하는 것을 목표로 하고 있습니다. 일상에서는 ‘나’를 대상으로 탐구를 진행하고 있는데 내면에 쌓여온 감지들 중에서 ‘나’라는 기준역할을 하는 감지들의 연함이 다른 감지들과 만나고 흔들리는 과정에서 ‘나’라는 마음이 현상적으로 드러남을 알아채고 ‘나’ 또한 투명한 ‘봄’의 대상임을 확인해가고 있습니다. 나라느 느낌은 다양한 농도로 느껴 집니다. 대상을 만났을 때는 주체감과 경험내용의 함으로 드러나고 대상이 희미해질수록 점차로 주체감에서 텅 빈 존재감으로 이어 집니다. 이렇게 다양한 층위의 나라느 느낌을 대상으로 감지하고 감각하는 과정에서 주체를 확인하고 더 나아가 주체와 대상이 함께 일어나고 함께 사라짐을 통찰하려는 과정에 있습니다. (정리: 해연)

오인회가 진행되고 있습니다

오인회는 오른쪽과 같은 절차로 진행됩니다. 매주 참여하시는 분들이 일주일간 관찰한 탐구일지를 쓰고 있는데 그중 드랜 님의 일지를 공유합니다. 일상의 매 순간 관찰을 어떻게 해나가는지 즐겁게 읽어주세요. 주로 주의에 초점을 맞추어 살펴본 한 주간의 기록입니다. 예를 들어 ‘사무 이상’에 대한 깊은 통찰이 일상의 작은 관찰에서 시작됨을 보여줍니다.





사무이상(思無二相)

드랜(연극과 교수)

행동 : 강아지 오줌패드를 갈다가 김선호배우 전여친 가십기사가 떠올랐다. 뒤이어 암덩어리라는 말이 떠올랐다.

현상 : 갑자기 '김선호라는 연예인 가십거리'나 '암덩어리'나 무게감이 같았다. 그 생각이 그 생각이라고 느껴졌다

통찰 : 생각은 생각일 뿐이다라고 통찰일지에 써야지 하는데, 뭔가 툭 떨어져나갔다.

현상 : 무척 개운하다. 생각이라는 단어에 실린 무게감이 빠진 싱거운 느낌이 일어남

통찰 : 생각은 생각일 뿐이다.

탐구일지 상세 : 사무이상(思無二相)

'생각은 그저 생각일 뿐이다'의 경험은, 그저 아무 이유 없이 마음을 언제든 내려놓을 수 있는 계기가 된 것 같아서 체계 의미가 있지 않나 싶습니다. 생각에서 오는 무게감의 차이를 의미있다 여기다가, 두 생각의 무게감이 동시에 떨어져나가면서 생각들이 갈아져버린 느낌은 참나적으로 경험됐지만, 마음에 깊게 각인되었습니다.

지금 이걸 쓰는 순간에도 생각에 의도적으로 무게감을 주면 과거, 현재, 미래라는 시공간이 생겨나고 많은 일들이 '나/너에게' 일어난다는 믿음이 생겨납니다. 하지만 '생각은 그저 생각일 뿐'인 경험은, 마치 생각들의 경계없는 시공간으로 잠시 데려다 주는 것 같습니다. 그러면 생각은 그저 감각되는 그러함(suchness)의 감각과도 유사해집니다.

'사무이상(思無二相), 생각에는 다른 상이 없다'라는 문장을 몇 년 전 선생님께 우연히 듣고 한 대 맞은 것 같은 순간이 있었습니다. 그리고 그때 그 문장에 마음이 자꾸 갔지만 알듯 말듯한 느낌이 지속됐던 게 기억납니다. 지금은 '생각에는 다른 상이 없다'가 생각은 생각일 뿐 믿음만 빠지면 아무런 차이가 없다, 이렇게 경험됩니다. 그리고 생각에 꼬달리지 않게 됩니다.

상이 생기려면 주체와 대상으로 나뉘어야 하는데, 생각 자체에 무게감이 생겨나지 않으니 서로 의지하여 생겨날 나나 너가 없는, 혹은 벡터(Vetor)가 생겨나지 않기 때문인 것 같습니다. 어제는 강아지풀들을 보다가 단어나 문장이 일어나는 게 보이다가 모래처럼 스프르 아래로 떨어지는 이미지가 보였습니다. 그리고 홀연히 지금 여기에 모습을 드러낸 현상만이 알아차려졌습니다. 쓰다 보니 더 이상 붙잡을 것이 없다는 말이 사무칩니다...

한 주 동안 관심을 놓지 않고 더 탐구해보도록 하겠습니다.

행동 : 알타리 무를 꺼내 자르다

현상 : '이쪽 부분 맛있고 이쪽 부분 맛있고'라는 익히 아는 느낌이 일어남

- 통찰 : 1. 내가 경험을 쓰고 있구나 하는 게 와 닿음
 2. 형태에 이름이 붙고, 거기에 믿음이 부여된 에너지가 견고하게 느껴짐

행동 : 잠을 자려고 눈을 감았다

현상 : 생각으로 주의이동
 찌푸리고 있는 미간

통찰 : 나도 모르게 생각에 주의가 쓰이고 있는 걸 알아차림

행동 : 눈을 감고 미세하게 일어나 있는 뭉침에 주의를 보냈다

현상 : 안에서 일어나는가? 라는 질문이 일어났다

통찰 : "안"이라는 이름에 붙들려 있는 걸 알게 되었다.

행동 : 이름을 떼어냈다

현상 : 주객이 사라졌다.

통찰 : 평등...이라는 말이 와 닿았다

행동 : 에너지의 사로잡힘에서 벗어나고 싶다는 생각이 일어났다

현상 : 에너지 뭉침이 감지됐다가 사라졌다.

통찰 : 작용한다. 끝없이 경계 짓고 분별하고 있구나.

행동 : 가슴의 잔잔한 에너지에 툼툼이 주의를 보내니 짜증 비슷한 게 몰려왔다

현상 : 회피/저항하려는 의도가 생겨났다

통찰 : 부정적인 감정에는 나에게 주의를 강렬하게 쏟아진다.

행동 : 밥을 먹는다.

현상 : 방금 한 수업 시간 장면들이 계속 지나간다. 이미지가 주의를 계속 끌어당기며 생각으로 이어지게 한다.

통찰 : 마음의 구조가 그러하구나. 끌어당겨진다. 일어난다

현상 : 목이 아프다

통찰 : 그냥 감각되어지는구나...

행동 : 이비인후과에 들어왔다

현상 : 익숙하다. 익숙하지만 아예 익숙한 것보다 약간 새로운 느낌이다

통찰 : 익숙한 느낌과 새로운 느낌의 차이

행동 : 병원에 갈 일이 생겼다

현상 : 에너지가 뭉쳤다

통찰 : 수십억의 생각 중에 모래 한 알 떠오른 것이구나

행동 : 수업시간에 학생들이 뭔가 알아간 게 기뻐다

현상 : 그 이미지가 자꾸 자꾸 떠오르고 생각도 달라붙는다.

그 느낌을 자주 느끼려고 달라붙는 주의들이 느껴졌다

통찰 : 존재감의 확인은 끊기 어려운 마약과도 같다

행동 : 생각을 지우기를 여러 번

현상 : 누가 지우는가? 마음이지 않은가?라는 생각이 일어났다

통찰 1. 마음이라는 게 있는가? 에너지가 풀렸다

통찰 2. 있다고 하면 있고 없다고 하면 없다가 와 닿았다. 에너지가 풀려 나갔다

행동 : '복지원을 나왔어요. 그런데 목적지가 없으면 불안하잖아요'라고 말하는 TV 속의 여자를 봤다

현상 : 누가 목적지로 가는가?하는 생각이 일었다

통찰 : 가는 곳이 없다....

행동 : 몸에 주의를 보냈다

현상 : 몸이 감지된다. 몸이나 찻잔이나 그냥 같은 감지다

통찰 : 몸을 느껴서 '안다.' 대상이다.

행동 : 잠이 오지 않아 뒤척이다, 주의에 주의를 주지 않는 주의를 줬다

현상 : 주객이 사라진다

행동 : 이럴까 저럴까...

현상 : 생각에는 방향이 있다

통찰 : 어딘가 갈 곳이 있다고 착각하는구나...생각 속에서. 그림 속에서

행동 : 강아지풀에 주의를 보냈다

현상 : 아는 느낌으로 보고 있었다.

통찰 : 많은 경우 이런 느낌으로 보고 있음을 알았다

행동 : 강아지풀 하나만 보다가 강아지풀 무리로 주의를 보냈다

현상 : 강아지 풀 무리를 보고 있음에도, 무리에서 떨어져 있는 강아지풀로 주의가 자꾸 이동했다
: 무의식적으로 흘러가는 주의를 내가 컨트롤하려는 게(저항) 몸으로 느껴졌다.

통찰 : 몸에서 일어난 불편한 느낌에 주의가 자동적으로 더 가고 거기에 동일시되어 있었겠구나

행동 : 아티(학교에서 키우는 개)를 안았다. 물컹했다

현상 : 행복했다. 평온했다

통찰 : 무의식적으로 개라는 걸 알고 있지 못하면 행복할 수 없구나

행동 : 아티가 묻힌 침 혹은 콧물

현상 : 에너지가 미세하게 가슴에 느껴졌다

해석이 올라오는 게 바로 느껴졌다

통찰 : 마음은 정말 모든 걸 해석하는구나가 새롭게 느껴졌다.

행동 : 시든 나무를 보았다

현상 : 탁한 에너지가 생겨나는 게 잡혔다

감지와 호오가 붙은 느낌의 구별이 좀 더 섬세해졌다

행동 : 옷을 갈아입었다

현상 : 해석이 붙으면서 에너지가 미세하게 움직인다

통찰 : 보이는 현상 모든 걸 무의식적인 앎으로 해석하고 있음이 와 닿았다

행동 : 가위를 찾았다. 있던 곳을 보아도 없다. 어디 갔지? 이런, 손에 가위를 들고 있었다.

현상 : 가위가 보이지도 감지되지도 않았다

통찰 : 주의가 가지 않으면 느낄 수 없다.

월인 선생님께서, '주의가 느낌의 재료'라고 말씀하신 게 크게 와 닿았다.

통찰 : 나는 느끼지 않을 수 없다! 왜? 주의를 내 맘대로 할 수 없다. 미세하든 강렬하든 저절로 일어나고 있다. (쓰면서 일어난 통찰) 지금 이걸 쓰는 순간에도 에너지가 흘러가고 쓰이고 있다. 이쪽에서 저쪽으로. 대상과의 끝 없는 동일시

저항이라는 말의 무게감을 경험적으로 경험했다. 거기에 붙어 있는 신념도

행동 : 아침주스를 만들려고 하고 있었다

현상 : 평안한 마음이 일어났고 몇 초 지속시키려는 미세함이 일어났다

통찰 : 관찰하고 탐구하는 게 아닌 평안한 느낌에 머무르려는 집착을 알아차렸다

'있다'라고 믿는 마음과

'오고 가는 현상이다'로 믿는 마음.

오고 가는 현상이라고 믿게 되는 마음으로 가는 거 같다

결국 둘 다 감지된 믿음이지만...

행동 : 햇살을 받다

현상 : 온몸이 따뜻해진다

통찰 : 온몸이 수용체가 되어 감각하고 있다. 그늘, 서늘함, 분위기를 감지하는 몸의 기능이 새롭다

행동 : 무대 디자인 스케치에서 탁자가 놓여진 걸 보았다

현상 : 탁자가 고정된 것으로 믿었다.

통찰 : 내 몸도 여기에 고정된 실체라는 믿음이 있음을 알았다
(이하 생략)

초현 님의 산중생활



1500평에 자작나무 숲을 조성하였다
하얀 자큐몬티 자작나무로 단순한 삶을 표현한 힐링 공간이다.
자큐몬티자작800개, 산딸나무(사포미)4개, 목수국(라임라이트)50개,
아나벨수국 50개,목화석 바위4개



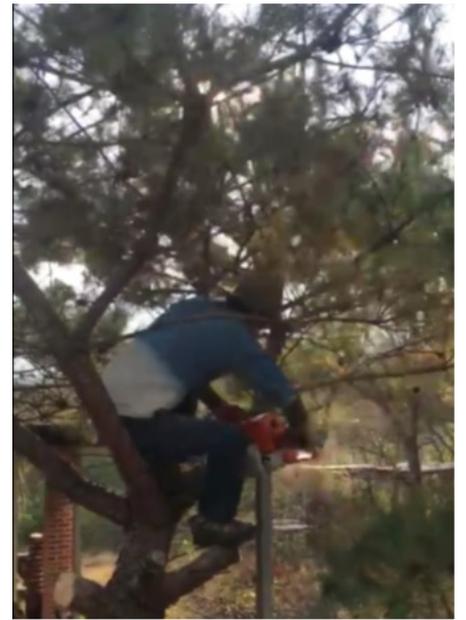
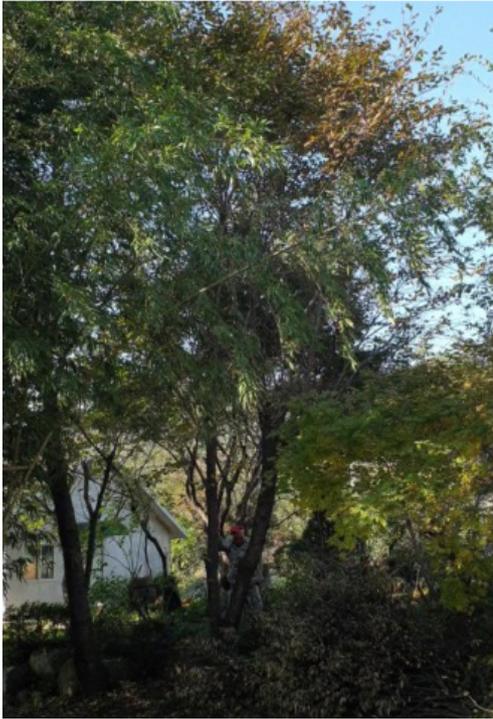
홀로스 공동체 일상



↑ 감과 시래기 말리기

↑ 목희와 까미 새집

↗ 고양이와 친해지기



이렇게 잘리고 있어요



울창한 앵두관



환해진 앵두관



유압도끼로 장작패기

잘린 나무들



나무들로 만든 나무탁자



청향관 나무탁자



이렇게 장작이 쌓여가요.



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	7GB	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

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