



홀로스 공동체

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

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

2022년 1월 (제124호)

오인회 소식

하나가 아닌 둘이 된다

우리가 이해하려고 할 때
세상은 둘로 나누어진다
왜냐하면 이해하려고 할 때
이해하려는 내가 있기 때문이다

— 초현

※ 2022년 2월 4일 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 (구당61, 가온54, 오경아20, 자현24, 호요2, 조오남, 배성현)

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

● 홀로스 후원 내역

12/28 서경희 10만원, 12/29 김종주 5만원, 1/3 박영래 2만원, 1/10 류창형 1만원, 1/12 황보현 10만원, 1/20 신재경 1만원, 1/27 장경옥 2만원

● 깨어있기 영문감수 후원 내역

2/3 정인호 10만원

● 홀로스 운영 후원 내역

1/10 선호 1만원, 1/26 최진홍 5만원



자승자박하는 마음의 구조를 발견하다(2부)

반여 님 인터뷰

반여 님은 30여 년 직장생활을 끝으로 퇴직후 현재는 부산의 한 전문대학에서 강의를 하고 있습니다. 젊은 시절, 대학을 들어갈 때 우연히 읽은 석지연 스님의 《선으로 가는 길》이 동기가 되어 관심가지게 된 의식세계가 대학시절 유행했던 크리슈나무르티, 라즈니쉬로 이어지고, 이런저런 선도 단체나 깨우쳤다는 사람을 찾아 공부를 하다가 2000년 초 찾은 무심선원에서 접한 미내사 월간지를 통해 《깨어있기》를 알게 되었습니다. 그러나 책을 통해 뭔가를 발견하고도, 너무나 오랜 시간 헤맨 여운으로 8여년을 혼자 공부하다 마지막이라는 심정으로 월인 님을 2018년 겨울에야 찾았습니다.

깨어있기 기초, 심화를 듣고서 실마리를 경험하고, 그 이후로 오인회를 통해 공부를 하였습니다. 그 과정에서 자승자박하는 마음의 구조를 경험하고서야, 그토록 오랜 시간의 숙제를 좀 해결했다는 느낌입니다. 지금도 여전히 생각이 올라오고 골려감도 일어나지만, 크게 문제되지 않는 지극히 평범한 삶을 살고 있습니다.

편집실 강한 에너지적 느낌이라는 것도 하나의 감지 아닌가요?

반여 감지를 강하게 하는 분들 통해서는 그렇게 말하는 분이 있는 것 같습니다.

편집실 그것도 또 하나의 분별 아닌가요?

반여 상이죠. 법상(法相). 일종의 감지이죠.

편집실 그것을 목표로 한다는 것의 의미가 뭐죠?

반여 깨어있기를 모를 때는 목표로 했습니다. 목표로 하니까 심리적으로 목표가 깔려져있고 그 바램이 깔려있으니까 도리어 감지가 안됐던 것 같아요. 그래서 많이 헤맸습니다. 밤 1시에 혼자만 있을 때 자꾸 해도 잘 안 되니까 힘들어 했던 경험이 납니다. 아무 생각 없이 하면 별 것 아닌데 말이죠. 지금은 별 생각을 안 하고 있습니다. 오늘 오랜만에 인터뷰 하면서 감지를 해봤습니다. 잘 되는 것 같습니다. 물어볼 때 가슴에 느낌이 바라보여지고.

예전에는 나뭇잎 보면 가슴도 흔들리고, 신선한 느낌 이런 것도 있고요.

편집실 반여님 말씀하신 ‘감지를 느끼는 것’이 어떤 의미가 있는지 말씀해 주시겠어요?

반여 그것은 내가 세상을 감지로 살고 있구나, 다른 말로 하면 내가 ‘느낌에 끌려가며’ 인생을 살았구나. 우리 인생이 느낌의 인생이구나 그런 것을 느꼈습니다. 감지를 앞으로써 그런 것이 모두 느낌이었다는 것을 안 것이 중요한 것 같습니다.

그리고 그동안 생각차원에서 헤맸던 것은, 생각의 기반이 느낌인데 표면적인 생각에서만 문제를 해결하려니 해결될 수가 없었다는 겁니다. 느낌을 알지 못하면 생각 차원을 초월할 수 없다는 것이 이 가르침으로 다가왔습니다.

편집실 어떤 생각에 끌려 다니신 거예요?

반여 가장 큰 것이 도에 대한 법상(法相)들이 컸던 것 같고요. 도를 깨치면 뭐 이럴 것이다, 저럴 것이다 하는 그 법상이 워낙 다양해서 말씀드리기 좀 어려운데, 그중 가장 큰 것이 무아(無我)죠. 공부하는 사람들은 누구나 느끼는 것인데, 이 무아라는 것에 대해 ‘내가 없어져야 된다’, 또는 ‘내가 느껴지지 않아야 된다’ 이런 상이 있었습니다. 그래서 그것을 없애려고 무수히 노력하는데, ‘없애려는 그 놈’은 보지 못 하고, 도리어 없애려는 목표만 세우고 ‘밖으로만’ 나돌았으니 잡아낼 수가 없었던 것입니다.

이런 생각들이 꼬리를 물고 일어났습니다. 그런 것들도 느낌으로 바라보면 그냥 일어났다 주저앉고, 나타났다가 사라지곤 하는 현상일 뿐인데 거기에 몰두해서 주의를 주고 빠져있었습니다. 생각을 너무 많이 쓴 거 같습니다. 수많은 법상이 있는데 생각나는 것 중에 하나가 그것이네요.

편집실 자아라는 자체가 없어져야 된다는 목표를 세우고 가셨다는 거군요.

반여 공부의 목표가 다시 한 번 생각해보면 80년대엔 도를 깨치면 모든 게 다 될 거다. 이런 환상이 있었어요, 그런데 깨어있기를 만나고 ‘나로부터의 자유’ 그 문구에 영향을 받았는데, 나로부터의 자유가 올바른 목표가 될 거 같아 그 공부를 해왔던 것 같습니다. 그렇지만 초기에는 여전히 도를 깨치면 많은 것들이 해결될 것이다라는 착각이 계속 있었던 것 같습니다. 심지어는 도를 알면 단박에 우주의 진리를 안다던지, 근본 원리를 안다던지 이런 것들까지도 몽상을 했던 것 같습니다.

편집실 그게 착각이라는 건가요?

반여 그게 착각이라기보다 그렇게 배워왔던 것 같아요. 제가 단전호흡을 7,8년 했는데 그 공부를 하다보면 그런 얘기를 많이 듣게 되어 그 영향을 많이 받았던 것 같습니다.

편집실 도를 깨치면 해결될 것이다?

반여 이런 수련을 하면 해결될 것이다. 그런 바람이 있었던 거죠. 월인님을 만나면서 나로부터의 자유가 중요한 목표가 되어야겠다, 도라는 것이 나로부터 나오는 거기 때문에 나의 실체를 파악하자. 그렇게 전환이 일어난 것 같습니다.

편집실 감지를 파악하는 것이 어떤 의미가 있는 건가요?

반여 감지를 파악하면 느낌의 세계로 세상이 움직인다는 것을 알게 됨으로 인해, 느낌에 의해서 일어나는 수많은 일상생활들에 큰 의미를 만들게 되는 계기가 됩니다. 직접적으로 자유로울 수 있는 모티브를 본 것이죠.

편집실 주의라는 게 뭐지 설명 한 번 해주시겠어요?

반여 주의라는 것은 그냥 대상으로 의식적 에너지가 흘러가는 거죠. 선생님은 에너지를 벡터라 말씀하시는 것 같습니다. 어딘가를 향해 가는 힘이지요. 믿음은 그런 에너지적 주의가 반복적으로 같은 대상을 향하는 것, 그래서 습관이 들 때 일어납니다. 그렇게 믿음에 의해 주의가 가고 빠르게 해석하는 과정이 일상에서 일어나는데, 보통의 경우 그렇게 정리된 것이 별 생각 없이 쓰여지며, 더 고착화된 것이 강한 믿음입니다. 그런데 대상과의 관계가 일어날 때 이 기준에 의해 호불호가 발생하면서 희노애락이 일어난다라고 정의할 수 있습니다. 이런 주의와 믿음이 내적인 감지라는 것을 충분히 파악하고 있고요, 또한 이에 대해 자세히 쓰여진 선생님의 ‘관성다루기’를 보고 삶에 적용을 많이 했습니다.

편집실 일상생활 할 때 문제가 있었던 게 뭐가 있었나요?

반여 신념이 너무 많아서 공부를 하면 할수록 신념이 드러났던 것 같습니다. 저 밑바닥에 있는 작은 것부터 큰 것까지 다 드러나는데, 당장 사회생활을 하며 부딪치는 수많은 문제들을 일으키죠. 그런 신념들을 관성 책을 보면서 또 바이런 케이티의 네 가지 질문이란 책도 보면서 다루었습니다. 신념이 일어나면 그 신념을 가지고 바로 해결이 안 되는 것들은 글을 적었습니다. 수많은 글을 적으면서 신념의 원인이나 그 아래 놓인 것을 파악하면서 하나씩 많이 걸러냈던 것 같습니다. 대부분의 신념이란, 직장에서는 제 의사에 반해서 움직이는 것, 우리가 상식적으로 생각하면 저 사람은 도저히 아닌데 왜 저 자리에 앉아있나 뭐 이런 생각들이 일어났던 것 같습니다.

제가 정해진 프로그램대로 움직이게 하는 IT관련 직업을 갖다보니까, 정한 프로세스대로 안 움직이면 많이 일어나요. 그때 일어나는 감정들, 느낌들 이런 것들에서 신념들을 발견을 했지요. 예를 들어, 집에서 자식이 내 의견에 반해서 대들면 잠시 굳어지죠. 와이프도 생각이 다를 때 올라오고, 또 공공질서를 안 지키는 사람을 볼 때 뭔가 불편함을 느끼는데 이 모두가 다 바탕에 어떤 신념이 있습니다. 그 신념들이 저러면 안 되지, 기본은 지켜야지. 이런 것들이 남아있었죠.

대자유를 얻으려면 모든 것으로부터 자유로워져야한다는 상이 있었는데, 사람마다 인생에서 조건 지어짐이 있는 것이 제 생각에는 그런 것은 힘든 것 같고요. 그 조건 지어짐이 ‘불편하다’르 일으키는 것 같습니다. 그리고 그것이 항상 문제를 일으키는 것 같습니다. 그러나 그렇게 반복적으로 일어나는 것들을 반복적으로 알아채면 그 습이 잦아드는 것 같습니다.

편집실 신념을 파악하는 것이 일상의 삶에 어떤 의미가 있나요

반여 사회생활의 대부분이 관계의 연속이고, 관계에서 오는 모든 갈등이 대부분 각자 가지고 있는 신념 때문에 일어나는 것이라고 생각합니다. 이익과 손해보다는 강렬한 신념이 바탕에 깔려 있는 문제인 것이지요. 아직 제 수준이 모든 갈등의 원인을 다 파악한 것은 아닌데도, 웬만한 건 다 파악했다는 미묘한 믿음이 있더라고요. 그런 믿음이 바탕에 깔려있어 나중에 알아채는 경우도 있고, 일이나 갈등에 직접적인 영향을 안주는 신념도 있지요. 그런 미묘한 것들을 하나하나씩 파악해야만 좀더 관성적인 것에서 자유로워질 것 같고 지속적으로 공부를 해야 할 것 같습니다.

그런데 일상생활에서는 큰 것들만 해결하면 되는 것 같고, 작은 것들은 크게 문제를 일으키지 않기 때문에 괜찮습니다. 다만 문제는 법상(法相)에서 더 많은 신념의 문제가 있는 것 같습니다. 도에 대한 법상들이 상당히 많아서 고생을 많이 했던 것이 저의 경우이지요.

편집실 어떤 걸 예로 들 수 있을까요?

반여 아무래도 법을 알면 대단한 경험이 일어난다. 무아라든지 몰아라지 내가 완전히 사라지고 모든 것이 다 우습게 보인다든지 같은 말입니다. 이렇게 말씀하신 분들 중에 대단하신 분이 좀 있는 것 같습니다. 그래서 그런 법상들은 아직도 조금 남아있는 것 같습니다.

편집실 그런 것이 왜 대단하다고 생각하십니까?

반여 제가 경험을 못해봤으니까요. 특히 공부초기에 많이 들었던 얘기라 깊이 각인되어 있는 것 같습니다. 지금은 이것이 큰 문제가 되지는 않는데, 다만 그런 상들이 여전히 에너지적 차원에서 부족함을 느끼게는 하지요.

편집실 무아라는 것도 결국 상대적인 개념인 건가요?

반여 사실 하루 중에서도 무아가 자주 일어나지요. 그런데 그 무아에 의미를 부여하고 주의가 가니까 쓸데없이 문제 아닌 것을 문제로 만들어버리고 말았던 겁니다. 무아라는 것이 마음에 나라는 느낌이 전혀 일어나지 않는 것이 다 라는 법상이 큰 문제를 일으킵니다. 그래서 '내가 올라오면 나를 없애려는 연습을 많이 했고요, 나중에서야 그 것이 무모한 연습이란 걸 알게 됐습니다. 왜냐하면 '무아 상태'를 '만들려는 의도 그 자체'가 바로 '나'라는 것을 바탕으로 이뤄지기 때문이지요.

편집실 '나'를 바탕으로 한 '나 없애기' 노력을 했다는 거군요. (다음 호에 계속)



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (28부)

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 지금 말하는 순간에도 그게 느껴져요? 말하는 순간에도 그것이 느껴지도록 하면서 말해보세요. 평상시에도 그러려고 하면 힘들 테니까 시간 날 때마다 말이죠. 그래도 일상에서 자꾸 바라보려고 하면 아무래도 더 빠지지 않게 되죠.

무연 눈에 보이는 것에 대해 나와 대상과의 구별에서, 보이는 것이 나라는 느낌 없이 본다면 보이는 것에 대한 동일시인 것이다, 이렇게 머리로 정리해 놓고 보는 것을 관찰자 입장에서 쳐다봤거든요. 그런데 관찰자 입장에서 보니까 아무 생각 없이 보아지더라고요.

월인 지금 하신 말씀을 핸드폰을 보면서 다시 설명해보세요. 어떻게 봤다는 겁니까? 지금 뭔가를 보면서 그 상태를 불러일으키고 얘기해보세요

무연 핸드폰을 보고 있다면 '내가 보고있다'라는 그 느낌을 가져보기 위해 관찰자가 하나 만들어지는 거죠. 평상시

에는 핸드폰을 보는자와 동일시되어 그냥 보는데 관찰자 입장에서 내가 떨어져 본다고 하면서 쳐다봤거든요.

월인 ‘핸드폰을 보는 나’를 관찰한다구요?

무연 네. ‘내가 보고있다’는 것을 관찰하려고 했습니다. 나와 분리되어 있다는 것을 느껴보려고요.

월인 잠깐만요. ‘나와 분리되어 있다’는 것을 느껴보려 했다고요?

무연 대상과 나, 나라는 느낌을 찾아보려고 말입니다. 그렇게 일부러 인식하려고 하면 나와 대상이 분리되어 있구나, 주체와 대상이 있구나 하다가 그런 생각이 없으면 주체와 대상이라는 것도 없죠.

월인 주체와 대상이 의식되지 않는다고 해서 ‘보는 것’이 없는 것은 아니죠. 보고 있죠.

무연 네. 맞습니다..

월인 그것을 느낌의 차원에서 하나하나 확인하세요. 삶과 생각의 차원이 아니라.

무연 그렇게 해보자고 노력하고 있습니다. 머리로는 이해가 되는데 몸으로 와 닿지가 않아서요.

월인 몸으로 와 닿으려면 감지연습을 많이 해야 됩니다. 첫 번째는 감지연습을 통해서 눈에 보이는 것이 느낌이라는 것을 분명하게, 즉 ‘내가 보는 세계’가 일종의 신기루라는 것, 마야(Maya)라는 것을 와 닿게 하는 그런 연습입니다. 두 번째는 ‘내가 대상을 바라본다’고 할 때 ‘나’와 ‘대상’을 각각의 느낌으로 확인하는 작업이죠. 그런데 내가 그냥 대상만을 바라볼 때는 ‘나’라는 것이 안 느껴지기 때문에, 그때는 대상을 대상으로 확인하는 작업입니다. 그렇다고 해서 ‘내’가 없는 건 아니라는 거죠. 이 대상을 ‘대상으로 본다’는 그 자체가 보고 있는 겁니다. 그것을 느낌으로 확인하세요. 무언가를 ‘대상’으로 보면, 그활동 자체가 이미 ‘보고 있는 내’가 ‘대상’이 아니다를 확인하는 거예요. 그다음 세 번째는 핸드폰을 보고 있는데 특별히 ‘내’가 의식이 안 됩니다. 그냥 핸드폰으로 보인다는 것 자체가 핸드폰을 보고 있는 내가 있다는 증거이기 때문이죠. 그래서 핸드폰을 보는 나를 ‘의식하려고’ 하면 이런 일이 생기는 것입니다. 핸드폰이 여기 있고 그것을 보는 나. 그것을 관찰하고 있는 상태에서 관찰자가 좀 전까지는 핸드폰을 보고 있는 나였다는 것이죠. 그것은 ‘의식되지 않는 나’였다는 것, 이것을 알아채는 것이 통찰입니다. 왜냐하면 마음에 잡히지 않는 것을 깨우쳐야 되거든요. 그것은 잡을 수가 없어요. 대상을 통해서만 알 수 있습니다. 이 모든 말이 느낌으로 와 닿도록 해보세요. 그러면 그것이 통찰로 이어지는 거예요.

다시 정리하자면, 감지연습을 통해서 세 가지를 하고 있죠. 첫째, 느낌의 세계라는 것. 둘째, 대상을 본다는 것이 이미 대상을 보는 누군가를 만들어 놓고 있다는 것. 셋째, 대상을 보고있는 나를 ‘의식하는’ 작업을 통해서, ‘내’가 의식이 되고, 이놈이 좀 전까지는 의식되지 않던 주체라는 것, 이것을 통해서 의식되지 않는 주체도 마음의 현상이라는 것을 파악하는 것. 이 세 가지 작업을 느낌 차원에서 하면 에너지가 들어가 있다는 겁니다. 에너지 차원에서 확인하면 깨우침이 일어나죠. 나라는 것이 하나의 현상이구나. 지금 나라는 게 느낌으로 잡히는 거 아니에요?

무연 네.

월인 지금 말하고 있을 때 나라는 느낌이 잡힙니까?

무연 네.

월인 어떤 나로 잡히는 겁니까?

무연 말하려는 의도와 말하고 있는 상태 이런 것입니다.

월인 말하는 걸 알고 있는 것도 일종의 나지요. 이런 것들이 느낌으로 구분이 됩니까?

무연 그런데 말하고 있는 것을 느껴보려고 하면 말이 먼저 나간 다음에 느껴지는데요.

월인 아, 그런가요? 말하면서는 안 느껴져요? 그렇다면, 전체주의 상태에 들어가보세요. 전체주의에 들어가면 어떤 존재감이라는 것이 있죠? 존재한다는 느낌 그것을 확인하고 다시 말하는 나로 돌아옵니다. 지금 말하면서 그걸 확인하세요. 존재한다는 그 느낌, 말하면서 그걸 확인하면서 말할 수 있습니까?

무연 네.

월인 그것을 확인하면서 말해보세요.

무연 네. 확인하면서 말하고 있습니다.

월인 그것이 바로 뭐예요? 존재감이 있는 상태에서 말이 되어지고 있는 것입니다. 아까는 뭐가 안 된다고 했죠?

무연 존재감이 있는 상태에서 말을 하는데 말하는 내용에 대한 것이 말하고 난 뒤에 느껴진다는 것입니다. 실시간으로 안 느껴지고요.

월인 말의 내용에 대해서요?

무연 그냥 말해지는데 말하는 것을 느낀다는 걸 느껴보려고 하면 지금 제가 바로 말하지만 이 말하는 내용에 대한 건 타임 딜레이 후에 아 무슨 말이구나 그런 식이 된다는 겁니다.

월인 자, 그러면 말을 누가 하는 겁니까?

무연 그러게 말입니다.

월인 말이 그냥 나오는 거죠? 말의 내용이 어디서 어떻게 조합되는지도 모르고 나오죠? 조합되는 것은 의식이 안 되잖아요. 그럼 말의 내용을 조합하는 것은 누구예요?

무연 자동이죠.

월인 자동이에요? 그러면 거기서 ‘나’라는 것은 어디 있어요? 그 과정에서.

무연 ‘나’라는 것은 그 후에 생겨납니다.

월인 그렇습니다. 뒤에 이름 붙여지는 거죠. ‘내가 했어.’ 이라고 있는 것입니다. 지금 말하면서도 잘 살펴보면 이 말이 어디서 어떻게 나오는지도 잘 몰라요. 그냥 나오고 있어요.

무연 네. 바로 그렇습니다.

월인 뒤에 가서 ‘내가 했어.’라고 이름붙이는 역할만 하는 겁니다.

무연 네. 그런 것 같습니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (18) - 2014년 강의 월인(越因)

眞心正信 3

或이曰 初發信心하야

혹 왈 초발신심

혹이 문기를 처음 신심(信心)을 발하여

未能入道라도 有利益不잇가

미능입도 유이익부

아직 도에 들 수는 없어도 어떤 이익이 있는가?

진심을 설파하는 논리적인 글이고, 통찰을 일으키는 깨우침의 글인 진심직설에 믿는 마음(信心)이라는 잘 이해되지 않는 부분이 처음에 놓여있습니다. 왜 그럴까요? 왜 신심이 있어야 할까요? 처음 이 길을 가는 사람은 본질을 깨우치려고 하지만 아직 들여다보지 못했기에 그것을 배워서 얻으려고 합니다. 지식을 얻듯이 배우고, 훈련을 통해 닦아서 얻으려고 한다는 거예요. 아직 얻지 못해서 자신에게는 없다고 생각하고, 아직 아니라고, 아직 멀었다고 생각합니다. 그런데 사실을 들여다보면 본질이라는 것은 이미 우리에게 있습니다. 비유하자면, 우리는 지구 위에서 지구를 찾고 있는 거예요. 본질을 찾고 있는 많은 사람들이 처한 상황이지요. 그렇기 때문에 지식을 얻듯이 모르던 것을 알게 되거나 없던 것을 갖게 되는 것이 아니라, 이미 자신이 그 위에 서있으면서도 그것을 찾고 있음을 깨우치기만 하면 됩니다. 이미 '그것'이기 때문에, 배워 얻는 게 아니기 때문에 '깨우친다'는 표현을 쓰는 거예요. 이것을 깊숙이 들여다봐야합니다. 아직 깨우치지 못해서 자신이 지구 위에서 있다는 걸 통찰하지 못했어요. 그래서 '나는 열심히 닦고 세련되어지고 훌륭하게 바뀌어서 내 본질을 얻어야지. 밝혀서 깨우쳐야지.'라고 생각합니다. '깨우치겠다'고 말은 하지만, '무언가를 구한다'는 생각으로 믿음을 가진다면 그것은 올바른 믿음이 아닙니다. '이미 나는 진심'이며 본질임을 믿는 것이 올바른 믿음입니다.

바른 믿음을 바탕으로 하여 이 길을 가야합니다. 그렇지 않으면 훈련과 수련에 초점을 맞춰서 능력을 얻는 방향으로 가게 됩니다. 그러다보면 간혹 실제로 이상한 능력이 생기기도 하는데, 이를 외도(外道)라고 하지요. 물론 그런 일이 생기면 좋습니다. 그것은 영어를 못하다가 능숙하게 영어를 구사하는 것처럼 하나의 스킬(skill)이라고 할 수 있어요. 그러나 본질은 스킬이 아닙니다. 본질은 스킬처럼 훈련으로 얻어지지 않고, 얻어야 할 무언가도 아닙니다. 본질은 이미 지금 사용되고 있어요. 모든 현상에 쓰이고 사용되는데, 우리는 드러난 모습인 현상에만 초점을 맞추고 있어서, 현상화 시키는 바탕이 되는 본질은 알아채지 못하고 있습니다. 여러분들이 의식적으로 분별하고, 알아채고, 말하는 현상 속에 본질은 이미 사용되고 있습니다. 지구 위의 모든 나무들과 지구 위로 흐르는 강을 통해 지구는 이미 증명되고 있는 것과 마찬가지입니다. 그런데 우리는 나무와 물, 이런 것들만 볼 수 있어요. 지구 자체를 보지는 못합니다. 지구는 보이는 게 아니니까요. 그런데 우리는 나무와 물을 보는 것과 같은 방식으로, 물을 만지고 나무를 잡는 방식으로 지구를 알아내려고 하고 있어요. 여기에 딜레마가 있습니다. 본질인 지구는, 지구 위에 있는 것을 알아채는 것처럼 알아챌 수는 없습니다. 여러분들이 하는 말과 움직임, 그리고 살아있는

모든 생명의 활동이 본질의 증거입니다. 특히 마음속에서 일어나는 느낌이나 생각, 감정 같은 현상들이 그 모두를 초월해있는 본질이 있다는 증거예요. 본질이 있기 때문에 그런 현상들이 일어날 수 있다는 것을 알아채야 합니다.

그런데 왜 우리는 쉽게 알아차리지 못할까요? 마음에 나타난 현상의 일부를 자기라고 여기고, 매순간 그것과 동일시되기 때문에 그렇습니다. 그런데 동일시되지 않으면 우리는 뭔가를 알거나 느끼고 경험할 수 없어요. 눈으로 보거나 의식으로 알아채려고 하면 할수록 우리는 자꾸 함정에 빠집니다. 알아채려는 '의도'가 있다는 것은 '마음이 벌써 일어났다' 걸 의미해요. 의도라는 것은 마음의 텅 빈 장에 일어난 어떤 움직임입니다. 뭔가를 해야겠다는 마음을 일으켜 세우는 순간 이미 마음에 파도가 일어난 거예요. 우리가 알려고 하는 것은 바다인데, 알려고 하는 순간 파도가 일고 그 파도가 '나'라고 여겨집니다. 알려고 하는 그 의도가 그 순간의 나입니다. 그것조차 파도라는 것을 알아채야하죠.

그런데 다른 모든 것은 마음의 현상이라는 걸 알면서, 그것을 알고 있는 자기를 현상으로 알지는 못해요. 왜냐하면 그 자기는 '보이지 않는' 현상이거든요. 알아채고 있는 그 놈도 현상이예요. 그런데 다른 건 다 보이지만 그 놈은 안보여요. 왜냐하면 '내'가 그 놈 위에 서있는 부분이기 때문에 그래요. 비유하자면, 바다에 수많은 부표가 떠 있는데 그 중 하나의 부표위에 서서 다른 부표들을 바라보는 거예요. '이 부표는 감정이고, 저 부표는 느낌이구나.' 하는데, 자기가 부표 위에 서 있다는 것은 보지 못합니다. 왜냐하면 자기가 올라서 있는 부표를 보려면 다른 데로 옮겨가야 하거든요. '그럼 나는 뭐지? 나도 뭔가 있는 것 같은데 말이지'라고 하면서 자기 자신을 보려는 의도를 가지는 순간, 그 의도가 중심을 다른 부표로 옮겨가게 합니다. 그래서 다른 부표위에 올라가서 조금 전까지 서있던 부표를 바라봐요. 그렇지만 '이게 나구나!'하는 순간, 이전의 부표를 바라보는 그놈이 진짜 나입니다. 그 순간 진짜 주체는 그 놈이예요. 그리고 그놈 역시 또 자기를 보지는 못합니다. '10마리 돼지' 우화속의 돼지가 다른 돼지들은 다 세고 자기를 세지 못하는 것처럼, 의식작용은 이런 과정을 거칩니다.

의식작용에 대해 좀 더 살펴보죠. 의식작용이란 무언가가 다른 무엇을 보거나 알거나 느끼는 현상입니다. 그러려면 '무언가'라는 주체가 있어야하고 '무엇을'이라는 대상이 있어야합니다. 그런데 우리가 뭔가를 볼 때는, 대상은 항상 볼 수 있지만 주체화된 자기는 못 봅니다. 이때 말하는 자기라는 것은 본질적인 자기가 아니라 임시적인 자기예요. 임시적으로 주인노릇을 하는 자기인데, 이놈을 결코 알 수가 없습니다. 이놈을 알려고 하면 또 다른 '보는 나'를 만들어내야 합니다. 그러면 또 주체는 다른 데로 가고, 기존의 주체는 대상이 되지요. 이렇게 이분열의 상태에서 '의식되지 않는 주체'는, 삼분열 상태가 되면 '의식되는 주체감'으로 바뀝니다. 주체였던 놈이 주체감으로 바뀌는걸 보면서, 주체감을 아는 삼분열의 진짜 주체 또한 현상이라는 것을 통찰해낼 수 있습니다.

또 한 가지, 알고 느낀다는 것은 항상 주객이 나뉘어야만 가능한 현상이라는 점을 철저히 파악하면, 대상이 있다는 것은 주체가 있다는 증거임을 알 수 있어요. 그래서 대상을 통해서 '내가 보고 있다'는 느낌을 비롯한 일어나는 모든 의식현상 자체가 마음의 파도이고, 나의 본질은 이런 현상을 떠나있음을 알아채는 것이 통찰이고 깨우침입니다. 우리는 본질을 직접적으로 알 수는 없습니다. 단지 모두가 현상이라는 것만 알 수 있어요. 주체도 직접적으로는 모릅니다. 세단계가 있는 거예요. 첫 번째 단계에서 우리는 모든 대상을 알고 경험하고 느낄 수 있어요. 주체라는 현상 하나만 빼고요. 주체라는 현상을 알거나 느끼거나 경험할 수 없습니다. 다만, 대상이 있을 때는 항상 주체가 있다는 마음의 구조를 파악한 후에 '대상을 통해서 주체를 간접적으로 파악'할 수 있어요. 이것이 두 번째 단계입니다. 이렇게 간접적으로 주체를 파악하고 난 후에, 주체를 비롯한 모든 의식현상은 마음의 분열에 의해서 나타나는 현상이라는 것을 알게 됩니다. 그 순간 모든 것이 사라져가는 삼매로 가게 되는데, 이것이 세 번째 단계입니다.

이 과정들이 의식현상에 다 섞여있으니, 하나하나 파악해나가면서, 나타난 모든 것들이 현상임을 알아챌 때 드디어 우리는 본질을 볼 수 있습니다. 직접 본질을 보거나 알지는 못하지만, 그런 걸 ‘본질을 본다’는 이름을 붙여 표현했어요. 현상을 현상으로 알게 되면 자기는 미지(未知)로 떨어져버립니다. 그러니까 본질을 본 사람은 자기의 존재가 있다고 여기지 않고 미지가 자기의 진짜 주인이라고 느끼게 됩니다. 지금 이렇게 말하고 있는 이놈이 주인이 아니라, 미지가 나의 주인이라는 거예요. 이놈은 그냥 역할자일 뿐이지요. 주체로서의 느낌을 가진, 주인 같은 느낌을 가진 역할자이지 진짜 주인은 미지입니다. 진짜 주인을 느낄 수는 없지만, 그런 일이 벌어집니다. 왜냐하면 이놈이 현상이라는 것을 아니까요. 이렇게 해서 통찰이라는 것이 일어납니다. (다음 호에 계속)

홀로스 공동체 소식

중론 강의를 시작합니다

지난 졸업식에서 행해진 중론 강의에서는 2장 관거래품의 일부 내용이 아래와 같이 소개되었습니다.

‘인식되는 현재’는 늘 과거와 미래를 포함합니다. 즉 ‘현재’란 과거+미래일 뿐 거기 진정한 현재인 ‘지금’은 없습니다. 그리고 이 과거, 현재, 미래는 일종의 개념입니다. 그것을 경험적으로 살펴보면, 현재 내가 방안에 앉아있다는 인식에는, 깊이 살펴보면 ‘이 방 바닥은 안전해서 무너지지 않아, 천정도 지금까지 안전했어’라는 과거와 ‘이 방을 나서면 주변은 이리이러한 모습을 하고 있어, 잠시후에는 어떤 일이 벌어질거야’라는 미래가 섞여있습니다. 의식은 하지 않더라도 말이죠.

중론은 여기서 과거와 미래라는 시간, 공간이라는 내적 기초에 의해 유지되는 ‘개념’을 무너뜨립니다. 개념이 무너지면 인간의 사고는 토대를 잃습니다. 왜냐하면 사고작용은 분리를 기반한 개념에 뿌리를 두기 때문입니다. 즉, 시간적으로 보면, 이미 지나간 것에 ‘감’은 없습니다. 그리고 앞으로 갈 것에도 ‘감’은 없습니다. 또 이 둘 사이 즉 과거와 미래 사이에는 찰나가 있을 뿐 거기 어떤 ‘감’도 없습니다. 그래서 ‘간다’는 것은 경험적으로 깊이 살펴보면 그 어디에도 없습니다. 또 공간적으로 보면, 걷는 자, 걷는 행위, 걷는 장소는 없다는 것이 중론의 선언입니다.

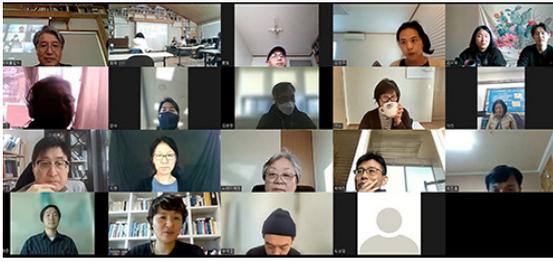
덕산선사가 용담선사에게서 깨달음을 일으킬 때 그와 같이 ‘개념으로된 내적인 세계가 무너짐’을 경험하였습니다. 즉, 밤늦게까지 이야기를 나누다가 숙소로 돌아가려던 덕산이 문을 열자 밖이 너무 깜깜하였습니다. 돌아서서 용담에게 촛불을 빌리고자 ‘스님 밖이 너무 어둡습니다’라고 하니 용담이 촛불을 건내주려하였습니다. 덕산이 그 촛불을 받으려는 찰나 용담은 훌-- 하고 촛불을 꺼버렸고, 그 순간 덕산은 아하! 하고 깨달음에 이르렀다.

이때 덕산의 마음에서 무슨 일이 일어난 것일까요? 용담에게서 촛불을 받으려는 순간 덕산의 마음에는, ‘문을 열었을 때의 깜깜하고 어두운 밖’이라는 ‘과거’가 있었고, ‘이 촛불을 받아 밖으로 나가면 밝게 길을 비추어 숙소로 돌아가리라’는 ‘미래’가 있었습니다. 그런데 용담이 덕산의 마음을 차지하고 있던 이 과거와 미래를 훌-- 불어 꺼버렸던 것입니다. 이때 덕산의 ‘세계’가 무너져내렸습니다. 우리는 늘 ‘과거’와 ‘미래’라는 ‘마음의 그림’으로 ‘현재’를 채워넣고 살아갑니다. 그 ‘그림의 세계’가 자신이 늘 살아오던 세계임을 알아챈 덕산은 그 자리에서 자신이 가지고 다니던 귀하디 귀한 경전을 모두 불살라버리고 맙니다. 더 이상 ‘그림의 세계’에서 살 필요가 없었기 때문입니다. 이와 같은 그림의 세계를 비트겐슈타인도 알아채고 선언합니다. 말로, 논리로 할 수 있는 것은 모두 그림이며, 이렇게 그럴 수 없는 것이 사실의 세상이고, 그에 대해서는 침묵해야한다고 말이지요.

중론은 바로 이 그림의 세계를 모두 타파함으로써 사실의 세상으로 나아가게 합니다.

2월 15일부터 중론강의가 시작됩니다. 관심 있는 분들께서는 10일까지 **참가신청**을 해주시기 바랍니다. (02-

747-2261)



도현님의 홀로스 공동체학교 졸업발표가 있었습니다

지난 1월 29일 3년동안 공동체학교에서 자기탐구와 함께살기를 통해 스스로를 살펴본 도현님이 졸업을 기념한 발표를 하였습니다. 이론과 이해로 살아온 1년차, 경험적으로 살펴본 2년차, 마음의 구조를 경험적으로 깊이 들여다본 3년차의 탐구에 대해 잘 설명해주었습니다. 발표 영상이 정리되는대로 올리고 보실 수 있도록 하겠습니다.

중론 소개강의가 있었습니다



1월 29일 오후에 중론 소개강의가 진행되었습니다. 진리를 찾기 위해 논리학을 선택한 버트란트 러셀이 논리학의 허점을 발견하여 그 토대를 무너뜨리자, 수많은 논리학자들과 러셀 자신마저도 갈길을 찾지 못하고 방황할 때, 혜성같이 나타난 '논리 철학논고'의 비트겐슈타인, 그는 논리를 넘어선 최초의 논리학자로서 오히려 신비주의자와 같은 행보를 보였습니다. 그의 저서에 나오는 '나는 나의 세계이다', '세계와 삶은 하나이다'라는

글귀, '말로 할 수 없는 것에 대해서는 침묵해야한다'라는 유명한 선언에서, 그림의 세계로서의 인간마음을 넘어서는 것을 보여주었는데, 이것을 그대로 덕산의 촛불일화에서 볼 수 있습니다. 그리고 이것은 중론 관거래품으로 이어지고, 대승불교의 자비로 드러남을 보았습니다. 논리학과 양자역학, 대승불교로 종횡무진 그 연결점을 살펴보고, 경험적으로 마음의 작용을 적용해볼 중론강의에 많은 참여 바랍니다.

31차 깨어있기 마스터과정이 진행되었습니다

이번 마스터 과정에서는 감지에 영향받지 않고 감각 상태에서 사물과 하나가 되어보기 연습을 했습니다.

'되어보기'는 느끼는 자가 느낌 속으로 녹아들어 가는 것을 말하고 오직 느낌만 남습니다. 어린아이의 지금 이 순간 사물에 집중해 쉽고 빠르게 그것들과 하나가 됩니다. 이 연습은 아이일 때 감각으로 들어오는 자극이 반복되며 감지를 형성하는 과정을 빠르게 해 보는 것과 같습니다. 기존의 감지는 다 사라지고 지금 들어오는 감각이 위주가 되어서 새롭게 감지를 형성해 가는 과정을 실습해 보는 것입니다.

'죽은 감지'는 지나간 과거이고 '살아있는 감지'는 지금 들어온 자극에 기존의 감지가 갱신되면서 새롭게 느껴지는 것이라면 '되어보기'는 지금 이 순간 감각적 자극이 새로운 느낌을 만들어 내는 것이라 할 수 있습니다.

이 연습은 세 가지 이점이 있습니다.



첫째는, 감각 상태를 기반으로 감지를 느끼고 그것과 하나가 되었다가 다시 떨어져 나왔다가를 반복하며 자유롭게 '감지'를 다룰 수 있게 되고 '감각 상태'를 확실하게 할 수 있습니다.

둘째는, 지금 새롭게 형성되는 감지를 느끼게 되므로 신선함과 재미를 느낄 수 있게 됩니다.

셋째는, 감각에서 생겨난 하나의 미세한 에너지적 느낌과 하나 되고 그 느낌마저 사라진 유상 삼매로 들어갈 수 있게 됩니다.

'되어보기'는 무의식적으로 일상에서 늘 일어나고 있습니다. 무의식적으로 일어나는 마음 작용을 의식으로 끌어낼 수 있도록 세세하게 가르쳐 주시는 월인 선생님과 경험한 것을 나누는 과정에서 미처 보지 못한 것을 볼 수 있게 해 주는 마스터분들께 깊이 감사드립니다. (정리: 아소)

- 깨어있기 마스터 자격 요건
 - 깨어있기 기초 · 심화 복습 참가 4회
 - 깨어있기 기초 · 심화 워크숍 도우미로 참가 2회
 - 관성다루기 심화 일주일 과정 수료
 - 그후 심사를 거쳐 마스터 자격 수여
- 참가비 : 과정시작시 일시불 408만원 (4개월 분납 가능) 깨어있기 총 12회(1년 과정)는 재수강자 50% 할인가 적용되며 (깨어있기 50% 할인가 34만원 X 12회 = 408만원) 관성다루기 심화 1주일 과정은 정상이 적용됩니다.
- 입금처 : 농협 053-02-185431 이원규
- 문 의 : 02-747-2261

1월 20차 청년 깨어있기 모임이 진행되었습니다



2022년 1월 깨어있기 청년 모임이 있었습니다. 청년모임에서는 크게 두 가지의 활동을 진행합니다. 첫째, 한달 간의 주제탐구를 점검하고, 일상에서 걸리는 문제를 다뤄 그 안에 담긴 마음의 원리를 발견하고 사용하는 법을 다룹니다. 둘째, 감지를 통해 자기관찰을 정교히 하고, 마음 탐구의 이해와 깊이를 더하기 위한 과정을 진행합니다. 이번 모임에서는 개개인이 걸린 문제를 통해 「깨어있기」와 「백

일학교」를 통해 배운 마음의 원리와 의식의 과정, 개념들을 각자의 삶에 적용하고 그 깊이와 이해를 더해가는 시간이 되었습니다. (정리: 매화)

** 청년모임은 매월 첫주나 둘째주 토요일에 진행되니 관심있는 35세 이하 청년들은 신청바랍니다. (신청시 간단히 자기소개와 신청 이유를 기록해 보내주시기 바랍니다. 한번 참여하면 최소 6개월 이상은 참여를 기본으로 하니 참고하십시오.)

통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다

1월 27일, 28일 양일간 함양 연수원에서 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다. 모두 수고하셨습니다. 아래 한분의 후기를 공유합니다.

여여(교사)

저는 어떤 통찰을 얻고 싶어서 왔습니다. '운동하기'를 오랫동안 품고 왔으나 실행하지 못하는 내 삶의 패턴에서 정말 그 어



떤 부분이 탐색되어야 할지? 또는 어떤 통찰이 찾아와 선뜻 용기있게 시작할 수 있을지를 알고 싶었습니다. 무슨 일이 일어날까? 어떤 과정으로 어떤 방법으로 통찰력게임을 하고, 내 안에 있는 그러나 내가 알지 못했던 어떤 무의식과 만나게 될지 설렘과 기대, 기분좋은 흥분이 함께 도착했습니다. 하룻밤을 묵혔네요.^^

차분하게 담담하게 질문으로 이끌어주시는 안내자님의 안내가 내내 든든하게 충만했고 덕분에 여러 차례 무의식이 보내는 힌트를 통해 통찰이 일어났습니다. 놀라운 경험이었습니다. 특히,

- . 왼손 링크: 안정된 호흡으로 통찰이 일어나기 좋은 뇌파 형성
- . 오른손 링크: 가장 자유로웠던 순간, 나의 생명력이 넘쳐났던 그 순간

두 링크로 그 어떤 위기도 두려움 없이 맞이할 것만 같고 감탄과 감사가 넘쳤습니다. 그리고 여기서 얻은 나의 황금률 “무엇이든지 정성을 다하면 기쁨이 온다” 에너지 뽐뽐입니다. 100일동안 가슴에 품고 운동으로 자유하고 무한한 에너지공급의 원천이 되도록 해보렵니다. 감사합니다. 안내자님을 만나게 해준 저 자신과 동무들에게 축복을 나누고 싶네요.

72차 깨어있기 심화과정이 진행되었습니다



1월 21일(금)부터 2박 3일간 함양연수원에서 72차 깨어있기 심화과정이 진행되었습니다. 아래 참가자들의 후기를 소개합니다.

저절로(화가)

주의가 주체와 대상을 결정한다고 단언한다면 단박에 수궁할 수 있는가? 내가 본다는 느낌, 내가 듣는다는 느낌과 같은 주체의 느낌은 주의가 많이 몰린 곳에 느낌이 형성된 것이다. 그리고 주의가 흘러가 닿은 곳에 대상의 느낌이 만들어진다. 주의를 움직인 것이 아니라 마치 고기압과 저기압처럼 그 차이가 주의의 흐름을 만들어내는 것이다. 대상 없이 주의는 독립적으로 존재할 수 없으며 정보가 있어야 드러나는데, 이렇게 주의는 대상과의 관계에서만 존재한다.

사실, 대상은 주의가 대부분이다. 99%가 주의, 나머지 1%가 대상의 정체성을 결정짓는 구체적 방향성, 즉 정보가 된다. 주의라는 에너지와 정보라는 방향성 중 어느 것 하나라도 없으면 느낌이 드러나지 않는다. 이것은 생각, 느낌, 감정과 같은 내적 대상뿐만 아니라 눈앞의 사물과 같은 외적 대상도 마찬가지다. 사실 모든 현상계가 이렇게 구성되어 있다. 그러므로 대상이 실체하는 것이 아니라 관계가 실체이고 대상은 관계가 형성한 일시적 모습이자 느낌이다.

‘나’란 것도 관계 속에서 나타난다. 대상이 있으면 그 대상을 향하는 주의가 흐르고 주의가 많이 몰린 곳의 에너지와 정보가 쓰여 그 관계의 결과로 느낌이 생겨난다. 그리고 대상이 아닌 쪽을 ‘주체’, 즉 ‘나’라고 부른다. ‘나’란 것은 나란 존재가 타고 다니는 일종의 자동차와 같다. 내 기준, 내 경험과 같은 내용을 총합한 것에 붙인 이름이다. 이렇게 ‘나’는 관계에 의해 존재하는 추상적인 것이지 한결같은 내가 존재하는 것이 아니다.

생각을 통해 주의를 살펴보자면, 한 생각에 주의가 많이 몰리면 그 생각은 사실이 되고, 이렇게 생각에 주의, 즉 에너지가 많이 몰린 것을 그 생각에 대한 믿음이 강하다고 표현할 수 있다. 가상과 실체가 따로 있는 것이 아니라 그 믿음의 정도에 따라 가상과 실제로 나뉘지는 것이다. 사실 우리는 무한의 공간에 생각으로 집을 짓고 ‘나’, ‘세상’이란 틀을 규정하여 살고 있다. 모든 생각, 이름, 개념이 이런 집을 구성하는 벽체의 역할을 하는 것이다. 그 머릿속 가상의 공간을 실체라고 믿고 아바타처럼 살아간다. 그러므로 ‘이 모든 생각의 틀을 벗어난다면 지금 이 순간의 진정한 나는 무엇인가?’가 스스로에게 던지는 중요한 의문이 될 것이다.

월식(그림책작가)

이번 깨어있기 심화과정에서 가장 인상 깊었던 것은 바로 ‘새로운 질문’이었습니다. 전에는 늘 ‘이런 괴로움을 없애려면 어떻게 해야 하지?’가 주된 질문이었는데, 과정을 경험하면서 ‘그렇게 느끼는 나는 누구인가’라는 새로운 질문을 떠올려볼 수 있게 되었습니다. 새로운 질문은 새로운 경험을 할 수 있게 도와주는 것 같습니다. 명상을 하면서 전에 느껴보지 못했던 어떤 절대적인 고요함을 느끼는 때가 있었는데 그런 경험이 오히려 나를 그 경험에 집착하고 묶어두는 것을 느끼면서, 이 어려움을 어떻게 타계해야할지 고민이 있었습니다. 또한 이런 경험이 일시적인 것일 거라 판단하는 마음도 있었기 때문에 새로운 경험의 즐거움도 오래가지 않았습니다. 심화과정에서는 이런 경험은 경험대로 두고, 분별이 있는 일상을 살아야 하는 입장에서 그렇게 그저 살다가 필요한때에 주의를 쓸 수 있다는 답을 얻었습니다. 물론 실제 생활에서 적용하는 일은 또 다른 문제일 것입니다. 사물, 감정, 생각과 함께 깨어있기를 연습하면서는 과거에 내가 미워했던 나 자신을 다시 만나는 경험을 했습니다. 이미 다 지나간 일이고 더 이상 거기에 구속되지 않는다고 생각했지만 여전히 과거의 나를 미워하며 동일시하고 있음을 경험과 대화를 통해 깨닫게 되었습니다.

원격 통찰력게임 방법을 소개하고 공유하는 시간을 가졌습니다



지난 1월 12일(수), 통찰력게임 안내자들을 대상으로 원격 통찰력게임 방법을 소개하고 공유하는 시간을 가졌습니다. 참가자들과 안내자가 오프라인에서 면대면으로 만나 하는 원래의 방식과 달리, 각자 있는 장소에서 온라인으로 접속하여, 홈피에서 카드를 뽑고 게임을 진행하는 방법을 소개하였습니다. 그리고 여러 안내자들이 함께 대화를 나누는 과정에서 더 좋은 방법이 나와서 좋았습니다. 모두 수

고하셨습니다.

1월 공동체 리더모임이 있었습니다

지난 1월 26일 22년 1차 공동체리더모임이 있었습니다. 이날엔 용타스님이 마음의 자유에 이르게 된 삶속의 사건들에 대해 듣고 이야기 나누었습니다.

특히 청화 큰스님의 철저한 증오(證悟)주의에 비해 ,용타스님은 누구나 이미 그러한 해오(解悟)주의에 더 마음이 갔으며, 따라서 커다



랴고 놀라운 한순간적의 깨달음보다 '연기(緣起)'에 대한 깊은 느낌의 이해의 중요성에 대해 이야기 했습니다. 독립적으로 존재하는 무엇이 있는 것이 아니라 만물 만사가 조건과 상황에 연해서 일어난다는 연기, 그것이 부처님의 가장 강력한 가르침임을 새롭게 들어보았습니다.

24차 통찰력 미니게임 교육이 진행되었습니다

1월 19일 이해영 마스터의 안내로 24차 통찰력 미니게임 교육이 진행되었습니다.

아래 한분의 후기를 소개합니다.

오OO (청소년지도사)

결과에 대한 확신이 있어서 분명한 선택이 가능한 것이 아니라, 무언가를 해내겠다는 각오와 결단이 분명한 선택을 만들어내는 것임을 깨달았다. 어떤 일을 진행함에 있어서 결과가 두렵고 자신이 없어 늘 선택이 어려웠고, 타인에게 의지하려는 마음들도 있었던 것 같은데 카드가 보여주는 힌트를 통해 내가 무엇을 알아차려야 하는지를 분명하게 보게 된 시간이었다. 타인이 어떻게 받아들이고 생각할지, 그리고 좋지 않은 결과에 대한 두려움으로 나아가지 못할 땐 ‘내 안의 진실을 믿자’라는 통찰이 올라왔다. 내면에서 외치는 내 안의 진실이 나를 바른 곳으로, 더 온전한 방향으로 인도해 줄 것이며, 그러한 진실을 따라 행동하고 나아간다면 분명 잘 나아갈 수 있을 것이라는 확신이 느껴졌다. 그것은 자신안의 진실을 스스로가 분명하게 알고 마주하게 되었기 때문이라고 생각한다.

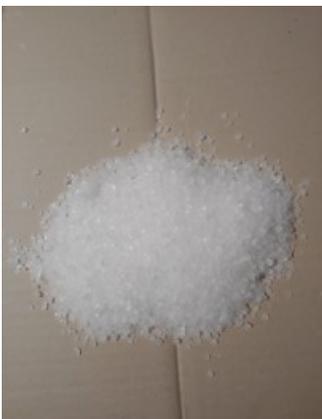
오늘 가장 외닿았던 문장은 “하나의 별이 바다에서 배를 인도할 수 있고, 한 번의 위로가 영혼을 일으켜 세울 수 있습니다.” “당신은 잠긴 문이 한번 두드려서 안 열린다고 되돌아서지 않습니다.”라는 문장이었다.

하나의 별과 한 번의 위로라는 가볍게 지나치기 쉬운 소중한 노력들이 누군가에게는 좋은 씨앗으로 세상에 뿌려 내려질 수 있음을 소망하는 마음으로 내 안의 진실을 따라 나의 길을 가겠다는 내면의 울림이 생겼다.

게임을 진행하면서 마스하고 밝게 비추는 햇살을 받았다. 마치 그 빛이 내면의 진실을 향해 나아갈 때 은총과 보살핌으로 지지해주는 것처럼 나에게 다가왔다.

나는 생생한 벼들이 노랗게 무르익어 쌀알을 틔우듯 자신안의 가능성과 능력을 가로막는 틀을 깨고 내면의 진실을 따라갈 것이다. 그리고 아직은 무르익지 않은 생생한 벼 또한 그 자체로 생생한 아름다움이었음도 알게 되었다. 나는 온전하고 아름답다.

초현의 산증생활



산에 있는 마른풀을 잘라다가
적당한 크기로 뭉쳐 묶은 뒤에
파라핀을 녹인 물에 담근 후
말려서 장작 착화제를 만들어 보았다



홀로스 공동체 일상



▲ 설날 기념 통찰력게임 ▼



▲ 암벽연습



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

◆ 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 입금해주시시오.(주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)