



2022년 2월 (제125호)

오인회 소식



선정과 깨달음

선정은,
나의 경계를 넘은 상태이고
그것을 바탕으로,
드러나고 일어나는
마음들의 구조와 원리를
알아차리는 것이
깨달음이다.

- 초현

※ 2022년 2월 25일 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 (구당62, 가온54, 오경아20, 자현24, 호요2, 조오남, 배성현)

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

● 홀로스 후원 내역

2/9 류창형 1만원, 2/21 신재경 1만원

● 홀로스 운영 후원 내역

2/10 이재명 선호 1만원, 2/15 강병석 50만원, 2/15 황세희 10만원, 2/15 문대혁 10만원



자승자박하는 마음의 구조를 발견하다(3부)

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 끌려감도 일어나지만, 크게 문제되지 않는 지극히 평범한 삶을 살고 있습니다.

편집실 ‘나’를 바탕으로 ‘나 없애기’를 노력을 했다는 거네요.

반여 결국은 밖으로만 나갔지, 안으로 호랑이 발자국을 만드는 것은 보지 못하면서, 호랑이 발자국을 계속 봤다고 하는 이야기와 같은 맥락이 되겠네요. 호랑이를 한 번 얼핏 본 것 같습니다. 바쁜 생활을 하다보니까 한 번씩 과거의 습성이 타고 올라오기는 하지만요.

편집실 호랑이를 본 것이 어떤 건가요?

반여 어렸을 때부터 변치 않는 의식, 변하지 않는 자기라는 의식, 그 의식을 잠시 돌이켜 본 것 같습니다.

편집실 찾고 있는 것을 본 게 호랑이를 본 거라 말씀하시는 건가요? ‘무아를 추구하는 작용’ 자체를 본 것이 호랑이를 봤다고 말씀하신 건가요?

반여 ‘무아’는 제가 가지고 있는 ‘법상’을 말씀드렸던 것이고, 무아의 상태를 만들겠다는 발상 자체가 무모한 도전이었다는 것을 호랑이와 호랑이 발자국을 비유해 말씀드린 거예요.

편집실 무아상태를 추구하는 것이 무모한 것이다 라고 말씀하시는 거죠. 호랑이 발자국을 보는 것처럼.

반여 네. 내가 누구냐 할 때 다시 한 번 잡고 보겠습니다.

편집실 아까 신념에 대한 말씀을 하셨는데, 그 신념을 파악하게 된 계기와, 그를 통해 고민거리나 문제점이 해결된 사례가 있으신가요?

반여 인간관계에서 가장 영향을 많이 받는 게 아무래도 와이프 같고, 그 다음이 직장에서의 문제일 것 같습니다. 직장에서도 가족관계로 문제가 생기면 과거에는 오래 갔지요. 일주일, 어떤 때는 더 가기도 하고 했는데 지금은 그런 것이 없습니다. 그런 것은 바로바로 해결되는 것 같아요.

편집실 좀 구체적으로 말씀하신다면?

반여 구체적으로……, 자식 같은 경우에는 “저렇게 살면 안 되는데, 저렇게 살면 나중에 힘든데” 이런 상상이 있으니까 ‘왜 또 저렇게 할까?’ 이러면서 저 스스로 고통을 만드는데 엄격히 따져보면 그렇게 산다고 해서 꼭 좋은 사람이 되거나, 또는 못살게 되는 것은 아니지 않습니까? 분명히 아니라는 것을 아는데도 불구하고 “네가 지금 그 나이에, 학생 나이에 공부하는 것 말고 할 게 뭐있나, 공부 해야지”하는 이런 마음이 또 올라오는 겁니다. 그러면서 “공부하는 것은 당연한 거 아니냐?” 이렇게 말하고 하면서 반복적으로 자식하고 부딪히고, 그럴수록 사이만 나빠지기 때문에 이런 것들이 전부다 내 신념에서 일어난다는 것을 알겠는데 쉽게 놔지지 않더라고요. 그래서 그런 것들은 아예 대놓고, 문제를 글로 적어놓고 ‘바이런 케이티의-네 가지 질문방식’으로 쭉 풀어 보는 거죠. 그런 과정을 해서 많이 해소를 했다고 말씀드릴 수 있습니다.

그래서 반복적으로 올라오는 것들은 글을 적어가면서 찬찬히 봤고 제대로 파악되는 것은 그 자리에서 해결되는데 이제는 이래도 좋고, 저래도 좋다는 상태라고 말씀드릴 수 있는데, 완벽하게 그렇다고는 볼 수 없고 자식문제는 그렇게 쉬운 것은 아니더라고요. 다만 과거에 비하면 이 공부하고 나서는 엄청 좋아졌지요(웃음). 특히 와이프하고는 제가 다 받아들이니까 문제가 없지요.

편집실 그런 신념도 결국에는 감지의 일종인 거죠?

반여 그렇지요. 반복적으로 굳어진 것이 신념이라고 말씀드릴 수 있지요.

편집실 생각, 믿음의 에너지, 주의가 강하게 간 것이 신념이라는 거죠?

반여 그렇지요.

편집실 내가 만든 나의 신념이란 것이 파악이 되면 내가 갈등을 스스로 만들고 있구나를 알아챌텐데 요즘은 좀 그렇게 되신다는 거죠?

반여 일상적인 것은 솔직히 말씀드리면, 예를 들어 돈 같은 것이 걸렸다, 뭐 주식에서 돈을 크게 잃었다든지 크게 댔다든지, 명예가 크게 걸린 문제가 있으면 신념이 특 올라오는 것이 보이죠. 그것이 보인다고해서 확 사라지는 것은 아닌 것 같습니다. 약간의 의지를 넣어서 푼다고 볼 수 있을 것 같고, 이제 그런 것들이 제대로 되려면 감지뿐만이 아니고 통찰력도 아주 많이 있어야 될 것 같아요. 이 우주나 사회생활이라는 것이 모두가 다 연결되어있고 어떤 하나가 분리되어서 움직이는 것이 아니라는 통찰이, 생각이 아닌 느낌차원에서 강하게 오고 이렇게 공부

돼야 될 것 같습니다. 그래서 아직 큰돈이 걸려있다든지 하면 영향을 받죠.

편집실 감정이란 무엇이고 어떻게 생겨나는지 설명해 주세요.

반여 네. 마음속에 고정화되어서 믿음이 된 생각에 반대되는 어떤 현상들을 만나면 일어나는 것이 감정이죠. 그래서 마음에 신념이나 믿음이 없다면 생각이 증폭시킬 일도 없고 감정이 일어날 일도 없지요. 그래서 감정은 그 믿음과 신념의 강한 호불호에 의해서 일어나는 동기화 현상이라 할 수 있을 것 같습니다.

편집실 일상에서 겪는 감정적인 문제가 있으신지요. 있다면 어떻게 대처하시는지요.

반여 아까 말씀드린 대로 신념이 완벽하게 지워진 게 아니기 때문에, 무명(無明)의 바다에 부는 바람이 워낙에 많지요. 살다보면 감정이 올라옵니다. 그런데 항상 선생님이 강조하시는 것처럼 오랜 연습을 통해서 이젠 자연스럽게 문제가 될 만한 감정이 올라오면 보이지요. 보이니까 분리가 일어나면서 에너지가 그리로 흘러가지 않기 때문에 큰 문제를 일으키지는 않아요. 의도적으로 가르침을 위해서 화를 낸다든지 이런 것은 있을 수 있어도 일단은 올라오면 바로 관찰되어 지고 동일시가 확 일어나지 않습니다. 그래서 그런 관찰을 통해 대처가 된다 할 수 있습니다.

편집실 어떤 감정이?

반여 일을 하다보면 업무상으로 많이 일어나지요. 정해진 룰을 안 지킨다든지, 자기 이익을 위해서 굉장히 고집을 부린다든지 이런 사람들이 있잖아요? 그런 사람들이 있으면 “아 저러면 안 되는데”하고 생각이 탁 올라오지요. 올라오면 “저걸 어떻게 대처할까”하고 고민을 하게 되는데, 옛날 같으면 바로 대응을 했다면, 이제는 그것이 탁 보여 지면서 “아, 나한테는 이런 신념이 있고, 저 사람한테는 저런 신념이 있구나.”하는 것이 어느 정도 보여요. 그러면 이 둘을 해소할 수 있는 최적의 방법을 찾아가는 거죠. 그쪽으로 이성적 활동이 일어납니다. 그때는 이제 ‘생각을 올바르게 쓴다.’ 또는 선생님이 말씀하시는 파도타기를 잘하는 쪽으로 노력을 하게 됩니다.

편집실 화가 나면 어떻게 느끼시나요?

반여 화라는 감정보다는, 오히려 마음에 뭔가 불편함을 느낀다고 해야 할 것 같습니다. 또 호불호의 강한 에너지를 느끼기도 하고, 감정은 그에 비해 더 동일화되어 폭발을 한 것이기 때문에 거기까지 가기 전에 많이 체크를 하죠.

편집실 그러면 감정이 크게 영향을 미치지 못한다고 볼 수 있나요?

반여 100%는 아니지요. 느낌이나 생각은 계속 올라오는데 근본적으로 안 올라오게 할 수는 없는 것 같고, 올라올 때마다 그것을 봄으로써 처리를 하고 있습니다. 그런데 ‘봄’이 있어도 잘 안 되는 경우가 있지 않습니까? 그때는 느낌이나 생각이 내가 하는 것이 아니고 그냥 무명의 바다에서 올라올 뿐이라는 것을 잊지않습니다. 모든 생각과 느낌은 내가 하는 것이 아니고 그냥 올라올 뿐이라는 선생님 말씀, 이 부분을 집중적으로 가르치는 게 아마 우현님의 사이트인 것 같습니다. 우현님 사이트 보면 늘 이 얘기를 하지요? “생각과 느낌은 내 것이 아니다”, 뭐 그런 것들도 크게 과학적으로 설명을 하시니까 도움이 되는 것 같습니다. (다음 호에 계속)



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (29부)

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 깨어있기란 단어가 사람을 깨어있게 만드는 힘이 있다는 것을 느끼면서 지내고 있습니다.

월인 말하면서 느낄 수 있는 것은 이름 붙여진 나라기보다는 자각하고 있는 존재감 같은 거죠. 그 정도예요. 그 존재감이 말을 하고 있는 것은 또 아니거든요. 그냥 조각되어서 나오고 있어요. 조합되어서 나오고 있어요. 누군지도 모르죠. 이 안의 경험치가 쌓여있던 것들이 그냥 정리되어서 나오죠. 대부분 내가 이 말을 해야겠다 마음먹고 하지 않습니다.

무연 그래서 말하면서 느끼라는 것이 어렵다고 생각되어졌습니다. 내용이 나와버리는데 그것을 순간적으로 느끼면서 할 수가 없었습니다..

월인 말의 내용을 느끼라는 것이 아니라 존재하고 있는 의식적인 느낌, 그것을 느끼면서 말하라는 거예요

무연 네. 실시간으로 나오는 말의 내용을 느끼는 거라고 받아들이고 하려니까 되게 어렵더라고요.

월인 네. 할 수가 없습니다. 불가능하죠. 저 무의식층에서 만들어져 나오는데요. 실시간으로 느낀다는 것은 이 존재감 같은 거예요. 말하고 있다는 이 상황을 보고있다는 뜻이죠. 그런 의미입니다. 그것은 어렵지 않아요. 그럼 그런 과정에서 나는 어디 있습니까? 이 말하는 과정에서.

무연 없죠.

월인 없어요? 이 지켜보고 있는 이런 의도는 느껴지고 존재감도 느껴지죠?

무연 네. 느껴집니다.

월인 그다음에 말이 되어지고 있는 것도 느껴지죠. 정말 ‘나다’라고 이름붙일 만 한 건 특별히 없어요. 그런데 끝나고 나서는 ‘내가 했어.’ 라고 이름표를 붙여요. 이것이 뭐니까 도대체? 무슨 일입니까?

무연 모든 것이 자동으로 일어나고 있는 거 같은데요.

월인 특별히 누군가가 하고 있는 것이 아니죠. 내 경험치들 이런 것들이 복합적으로 저장되어 있다가 시와 때와 조건에 맞춰서 조합되죠.

무연 타임 딜레이 뒤에 그 내용에 대해서 곱씹어보고 후회도 하고요.

월인 그렇죠. 내가 했다고 이름 붙이니까 그렇습니다. 지나간 거기에다가 ‘내가 했다’고 이름 붙이니까 내가 했다고 곱씹고 후회하고 잘못했어 이래야했어 이려고 있는 거죠. 아주 쓸데없는 짓이에요. 정작 쳐다보면 자기가 한 것도 아니면서.

무연 그렇게 살아왔지 않습니까?

월인 그렇습니다. 이제 그런 게 보이는 거죠? 요새도 후회합니까?

무연 네. 후회하는 경우도 있습니다.

월인 ‘왜 후회합니까? 알면서.

무연 머리로 아는 거죠. 하다보면 에너지적으로 큰 것에 대해선 남음이 큰 거 같아요. 그러면 나중에 이해하려고 분석도 하려고 하고 그러니까요. 후회도 하고 좋아하기도 하고 그런 것 같아요.

월인 ‘내가 했어’ 라고 ‘이름 붙여놓고’ 거기에 ‘에너지가 많이 쏠리면’ 그것이 ‘나 같아져요’. 드라마를 보면서 주인공한테 주의가 많이 쏠리면 그가 나인 것처럼 슬퍼하는 것과 같이 말이죠. 드라마 보는 것과 똑같습니다. 내 마음 속에다가 ‘내가 했어.’ 라고 하고 그놈을 주인 삼고 있는 거예요. 내 주의력이 많이 쏠리죠. 내가 했다고 이름 붙인 그 행동에 주의가 많이 쏠려서 잘못했어 라고 하고, 에너지가 많이 쏠리니까 후회도 일어나고 하죠. 나도 모르게 ‘내가 했어.’ 라는 그 에너지가 쏠려 들어가는 겁니다. 한번 잘 살펴보세요.

무연 네 알겠습니다.

월인 그럼 다음 시간에 뭘 해보실래요?

무연 말하면서 자기를 느껴보기를 해보겠습니다.

월인 아까 말 들을 때는 말 듣는 나를 느낄 수 있다고 했잖아요? 그런데 말하면서는 동일시된다고 했죠? 동일시되어서 내가 말한다는 것이 느껴지지 않는다고 했습니다. 말하면서 동일시된 자기를 느껴보는 거예요. 그리고 가끔 가끔 멈춰보는 겁니다. 주장이 나오는 것도 모른 채 주장이 나오는 것과 동일시된 거죠. 그때 멈춰보는 거예요. 말을 들으면서는 그렇게 할 수 있을거예요. 그리고 이 모든 걸 다 알면서도 후회하는 자기를 한번 잘 느껴보세요. 재밌지 않습니까? 후회하는 자기 속에 있을 때는 뭔가에 동일시되어서 빠져나가지 못하는 것과 비슷한 거잖아요. 그것을 내가 했다고 여기는 거 아니에요? 세월이 한참 지나면 흐려지잖아요. 그러니까 흐려진다는 것은 에너지가 거기 가서 안 붙는다는 뜻입니다. 후회할 짓을 해도 오래 지나고 나면 흐릿해져요. 별로 가슴에 안 남아요. 그만큼 동일시가 안 된다는 뜻이죠. ‘내가 했다.’는 생각에 에너지가 안 붙는다는 뜻이에요. 그런데 어제 한 일에 대해서는 후회가 되요. ‘내가 했다.’는 생각에 강하게 에너지가 붙는 거죠. 지난주에 한 일 중에 후회되는 일이 있습니까? 아 이러지 말았어야 되는데. 또는 이렇게 했어야 했는데 이런 거.

무연 특별히 생각하는 건 없는데요..

월인 오케이. 그러면 지난 일주일 동안 ‘내가 했어.’ 라고 강하게 느낀 건 어떤 게 있습니까?

무연 순간순간 기억은 안 나는데 해놓고 남음이 있는 게 몇 가지 있었거든요. 기억은 잘 안 나는데.

월인 오늘 회사에 가서 일을 하고 오셨죠? 그 업무 다 내가 했죠? 지금 내가 했다는 생각이 있죠? 생각하면 내가 했다는 느낌이 있습니까?

무연 네.

월인 그 느낌을 한번 잘 살펴보세요. 그게 바로 주인이 된 겁니다. 내가 했다는 느낌이 있어요. 정작 그 일을 할 때는 '내가 하고 있어.' 라는 것 없이 했는데 끝나고 나서 지금 붙여놓고 있는 거죠 이름을. 그리고 그 느낌이 있지 않습니까? 그게 하나의 느낌이라는 것을 아시겠어요? 내가 했다는 것에 붙어있는 느낌. 오케이 그럼 다음에는 말하면서 동일시된 자기를 느껴보기를 해보세요. 오늘은 여기까지 하죠. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (19) – 2014년 강의 월인(越因)

의식현상이라는 것은 정말 재미있고 흥미롭습니다. 신기하게도, 어떻게 '스스로를 보지 못하는' 이런 얇이 생겨났을까요? <우주심과 정신물리학>이라는 책을 보면, 우로보로스(Ouroboros)라는 뱀 그림이 있습니다. 뱀의 눈이 자기의 꼬리를 보고 있는 그림이에요. 그 뱀은 자기가 뭔가를 봤다고 여기고 있지만 실은 보는 자나 보여지는 꼬리나 모두 한 마리의 뱀이죠. 자신의 꼬리를 보면서 "넌 누구야?" 이라고 있는 거예요. 우리가 하고 있는 일이 그것과 똑같습니다. 마음속에 대상과 주체를 나눠놓고, 주체가 대상을 향해 '이놈은 내가 아니야. 넌 누구야?' 이라고 있는 겁니다. 주체와 대상 둘 다 마음의 한 부분으로, 같은 마음 속의 현상이에요.

우리는 땅 자체를 볼 수 있는 눈이 없습니다. 우리가 보는 모든 것, 우리가 아는 모든 것은 땅 위의 것들입니다. 그러므로 땅인 내가 땅을 알기 원한다면 땅이 아닌 것을 하나하나 살펴서 펼쳐내는 작업을 하면 됩니다. 나는 땅이 아닌 것만 볼 수 있으니까 내 눈에 보이는 나무도 땅이 아니고 내 눈에 보이는 물도 땅이 아닙니다. 그래서 땅 위에 있는 모든 것을 하나하나 확인하여 드디어 '아, 이런 것들은 땅이 아니구나!' 하게 되면, 더 이상 땅이 아닌 것들에 사로잡히지 않겠지요. 그리고 마지막에는 땅위에 서서 자기역할을 하는 주체 또한 땅이 아님이 확인됩니다. 땅이 자기자신을 보지는 못하지만, 나무와 물을 '대상'으로 보고 땅이 아니라며 제쳐놓는 '그놈'이 있다는 걸 알아요. 따라서 중국에 '대상을 제치는' 그놈을 알아채면, 그놈도 알아채지므로 땅 자체가 아닌 것이 되겠지요. 왜냐하면 마음에 의해 확인되니까요. 마지막으로 찾아내는 '땅이 아닌 놈'이, 바로 항상 모든 것을 대상으로 보고 있던 보이지 않는 주체입니다. 지금 여러분이 뭔가를 보고 듣고 느끼고 있다면, 보이고 들리고 느껴지는 대상들은 당연히 본질이 아니고, 그것들을 대상으로 보고 있는 '보이지 않는 주체'도 당연히 본질이 아닙니다. 왜냐하면 보이지 않는 않지만 마음에 '나타나있으니까요'. 본질은 직접 드러나거나 나타나지 않습니다. 다른 것들을 통해서 나타날 뿐입니다. 사실은 다른 것이라고 할 것도 없습니다. 본질에 금을 긋고 다른 것처럼 '느끼고' 있을 뿐이니까요. 물이 잠시 어떤 모습을 띄고 파도로 드러나는 것처럼, 우리 의식에 일어난 모든 현상은 사실은 나눌 수 없는 하나의 흐름입니다. 우리가 하는 모든 경험은 사실 하나의 경험이라고 할 수 있어요.

우리 내면에서 일어나는 감정, 생각, 느낌, 그리고 최종적으로는 '나'라는 느낌도 하나의 현상이므로, 그것을 펼쳐내버리는 것이 지금 우리가 하려는 일입니다. 그런데 펼쳐내기 위해서는 우선 잡을 수 있어야 하겠죠. 내 손에 잡힌 것만 내려놓을 수 있기 때문입니다. 잡지도 않은 것을 어떻게 내려놓겠어요? 그래서 '나'라는 것을 하나의 느낌으로 잡으려고 하는 거예요. '나'라는 것이 하나의 '느낌'으로 잡혀야만 그것을 내려놓을 수가 있습니다. 우리가 하

는 연습들이 본질을 직접적으로 알기 위한 것은 아닙니다. 그러나 간접적으로, 또는 통찰로 알게 합니다. 그러므로 이렇게 본질을 발견할 수 있음을 믿는 것이 올바른 믿음인 정신(正信)입니다.

우리는 '이미 완전한 본질임'을 믿는 것이 바로 올바른 믿음입니다. 그 외의 모든 믿음은, 예를 들어 공덕을 많이 쌓아야 한다거나 착한 일을 많이 해야 한다, 다른 사람을 도와야 본질에 이른다는 것은 모두 본질적인 부분이 아닙니다. 공덕을 많이 쌓고, 십선(十善)을 행하고, 많은 보시를 베풀면 선한 과보를 받게 되어 선한 세계에 이르고, 거기서 또 착한 일을 통해 더 나은 세계로 가는 인과관계에 얽힌 믿음이 교종에 있다면, 선종은 그런 것을 믿지 않습니다. 오직 지금 이 순간 내가 본질이며 내가 부처와 다르지 않고, 번뇌가 곧 보리라는 것을 믿어요. 그런데 실제로는 아직 내게 번뇌가 보리가 되지는 않았어요. 번뇌가 오면 괴롭습니다. '이렇게 괴롭고 아픈데 어떻게 이 아픈 마음이 부처의 마음인가?'하는 의문은 들어요. 그렇지만 이 번뇌가 곧 보리라는 것을 믿고는 있습니다. 그것이 바로 올바른 믿음입니다. 지금 이 순간 희로애락에 물든 내 마음이 곧 본질의 마음과 다르지 않다는 것을 믿어요. 파도로 가득한 이 모습들이 물 자체와 다르지 않음을 믿는 것입니다. 모습을 띤 파도 속에 모습 없는 물이 있어요. 상대 속의 절대가 발견되지 않으면 자꾸 물을 가라앉히려려고 합니다. 가라앉은 물은 죽은 물이에요. 어디다가 쓰겠어요? 끓임없이 역동하는 물이 힘 있고 살아있는 물입니다. 고요한 물은 평화롭지만 누군가 건드리기만 하면 불편해하면서 끓어오릅니다. 불편한 마음이라는 일종의 파도를 자기라고 여기고 못 견디는 거예요. 불편한 마음은 물의 '모습'이지 물 자체가 아닙니다. 불편한 마음이지 마음 자체(眞心)가 아니에요. 그러나 한편으로는 불편한 마음도 마음은 마음이잖아요? 우리 말 속에 의미가 다 들어 있어요. 불편한 마음도 마음이고, 고요한 마음도 마음이에요. 그렇지만 불편함과 고요함이라는 것은 마음의 어떤 모습이지 마음 자체는 아니에요. 우리는 마음 자체를 발견하려는 것입니다. 그런 불편함 속에 그냥 그대로 있어보면 불편함보다 자기가 커집니다. 그러면 그 사람은 점차 마음 자체로 가게 돼요.

진정한 자신을 발견하는 두 가지 방법이 있습니다. 하나는 통찰을 통해서 마음의 구조를 알고 그 구조에서 벗어나는 것입니다. 또 하나는 불편함, 슬픔, 두려움, 기쁨 등의 모든 마음의 현상들을 그대로 느끼고 겪어내면서 자신이 그것들보다 더 크고 본질적이라는 걸 자기도 모르게 알아가는 방법입니다. 힘이 길러지고 관성도 다루어지는 과정이라고 할 수 있어요.

'나'라고 여겨지는 '일어난 마음'은 본질적인 내가 아니라, 일시적으로 경험되는 마음입니다. 본질은 경험되지 않아요. 경험되지 않는다는 말이 '없다'는 의미는 아닙니다. 그렇다고 '있다'는 것도 아니에요. 왜냐하면 '있다'고 말하려면 경험되어야 하기 때문이에요. 그래서 본질이란 '있는 것도 아니고 없는 것도 아니다'라고 말합니다. 있고 없음을 떠나있어요. 있다, 없다는 우리 생각과 마음이 경험하는 현상 세계 속의 일이기 때문이에요. 현상적으로 드러나지 않기 때문에 있는 것은 아니에요. 그러나 없는 것도 아니에요. 왜냐하면 그 모든 것을 일어나게 하기 때문입니다. 그래서 진심(眞心)을 파악하기 힘듭니다. 사실은 파악할 수 없어요. 파악이라는 것 자체가 마음의 분리에 의한 의식작용이니깐요. 아주 어렵게 느껴지겠지만 사실을 알고 나면 헛웃음만 나올 일입니다. 여러분들은 나중에 알고 나서 '아, 이거였어!'라며 억울해 할 거예요. 억울하지 않으려면 빨리 알아차려야 하겠죠. 너무 오래가면 나중에 더 큰 억울함이 올 거예요. 그래서 신심(信心)이 중요합니다. 일단 이 길로 가면 본질을 깨우칠 수 있다는 믿음을 가져야 해요. 또한 지금 이 순간 나는 본질이라는 올바른 믿음을 가져야 합니다. (다음 호에 계속)

홀로스 공동체 소식

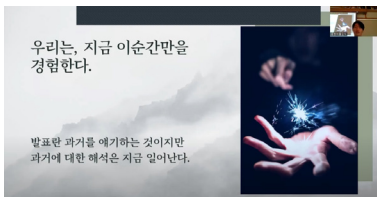
중론 강의가 시작되었습니다

첫강의는 불생불멸에 대한 내용으로 시작했습니다. 과연 ‘무언가’가 탄생하였는가? 우리가 무언가 ‘개별적’인 것이 있다고 ‘믿는’마음은 개별적인 실체를 기반으로 하고있는가? 예를 들어 씨앗에서 싹이 튼다고 말하는데 과연 씨앗과 싹은 개별적으로 존재하는가? 싹은 씨앗에 원래 있던 것인가(인중유과론因中有果論), 아니면 싹은 원래 씨앗에 없던 것이 따로 존재하는가(인중무과론因中無果論)? 또는 이 둘다가 아닌가?



이렇게 치밀한 논리로 씨앗과 싹의 개별적 존재와 탄생에 대해 깊이 들여다보면 거기 어떤 씨앗도 싹도 없음을 알 수 있습니다. 그와 같이 우리가 ‘나’라고 여기는 마음도 일종의 ‘개념’으로서, 나무 한그루, 사과 한알, 자동차 한 대 등에서 공통적으로 ‘하나’라는 것이 나타나지만 ‘하나’ 자체는 일종의 추상인 것처럼, ‘나’라는 것도 친구를 대하는 나, 선생님을 대하는 나, 어머니나 아버지를 대하는 나와 같이 구체적이고 임시적인 ‘나’는 일시적으로 나타나지만, 그 모두에 공통되는 변함없는 ‘나’는 일종의 ‘추상(抽象)’임을 식물의 세계와 양자물리의 세계를 돌아보며 탐구해보았습니다.

격주로 진행되는 중론, 그 치밀한 불교논리의 세계에 많은 관심 바랍니다.



도현님의 공동체학교 졸업발표가 업로드되었습니다

아래 링크에서 보실 수 있습니다.

도현님 발표 바로가기 <https://youtu.be/daetFx2IRPc>



중론 소개강의를 아래 링크에서 보실 수 있습니다

중론 소개강의 바로가기 <https://youtu.be/66KA5YLcACM>



백일학교에서 설날기념 통찰력게임을 진행했습니다

하은(대학생, 홀로스백일학교)

주제: 나는 완벽해지고 싶다.

나는 완벽해지고 싶다. 나는 다 가지고 싶다. 이 생각들은 아주 어릴 때부터 나에게 있었던 것 같다. 욕심이 많은 것이다. 이런 생각들 때문에 항상 내 상황이 만족스럽지 않고 내가 싫었다. 그래서 완벽하고 싶은 마음을 버리고 싶기도 했지만 버릴 수 없었다. 그래서 어떻게 하면 완벽해질 수 있는지에 대해 알고 싶은 마음에 통찰력 게임 주제로 정하게 되었다. 내가 생각하는 완벽을 쪽 적어보았는데 내가 생각해도 이대로 다 이룰

수 있는지 의문이 들 정도여서 과연 통찰력 게임을 한다고 이 것들을 다 이를 방법을 알 수 있을까 의문이 들었다. 처음 뽑은 생명력 카드는 감사 였는데 주제를 느끼며 감사라는 단어를 듣자 빛의 이미지와 기도라는 단어가 떠올랐다. 이 것들은 안도감이라는 단어로 이어졌다. 다음 카드는 조화였다. 조화라는 단어를 듣자 원이 떠올랐고 모서리가 없음이 완벽하게 느껴졌다. 모서리가 없으니 다른 사람에게 상처 주지 않을 수 있다는 생각이 들었다. 이 생각이 내 주제와 무슨 관련이 있을까 생각해보았다. 내가 적은 완벽은 내 위주의 것들이었는데 왜 타인과 관련된 것이 떠올랐을까. 계속해서 주제를 느끼며 생각해보니 다른 사람들 사이에서 잘 굴러가고 싶다는 마음이 떠올랐다. 처음에는 능력이 좋고 예쁘고 돈이 많고 인기가 많으면 다른 사람들과 잘 지낼 수 있을 것이라고 생각해서 그런가? 라고 생각했다. 그러자 남들에게 잘 보여지는 것, 남들에게 사랑받고 싶은 마음 때문에 완벽해지고 싶어하는 내가 보였다. 그렇다면 남들이 없으면 내가 완벽할 필요가 없는 것이구나, 나의 완벽에는 꼭 다른 사람들이 포함되는 것이구나 하는 생각이 들었다. 그러자 완벽하다는 것은 내가 어떠한 해야 한다기보다는 다른이들과 함께 잘 굴러가는 조화로운 세상의 한 부분으로서 내 할일을 다 하며 살아 가는 것이라는 생각이 들었다. 완벽에 대한 생각이 바뀌는 순간이었다. 물질적으로, 외적으로 완벽하지 않더라도 이 세상 속에서, 내 자리에서 내 역할을 다하며 다른 사람들과 잘 살아간다면 그 것이 완벽이었다. 내가 가지고 있지 않은 부분은 내 역할에 필요 없기 때문에 갖고 있지 않은 것이지 내가 완벽하지 못한 이유가 될 수 없었다. 꼭 타인에 대해서만이 아니더라도 나에게 대해서도 조화롭게 살아간다면 그 또한 완벽이었다. 내 지난 삶을 되돌아보면 항상 극단을 달리는 생활을 했던 것 같다. 엄청나게 마르기 위해 지나친 다이어트를 하다가 폭식증에 걸려 몸이 받아내지 못할만큼 먹기도 했고, 좋은 대학에 가지 못하면 자살해야겠다고 생각하며 미친듯이 공부했던 날들이 있었다. 덕분에 원하는 대학에 갔지만 너무나 나를 닦달하며 지냈던 나머지 자기혐오와 열등감이 커졌다. 대학에 가서는 사람들의 관심과 인기를 얻기 위해 외모에 엄청난 집착을 했고 그 것을 확인 받기 위해 계속 술자리에 나갔던 것 같다. 술자리에서 나는 재밌는 사람, 매력 있는 사람이었다. 하지만 그렇게 놀고 돌아오는 길에는 내가 공허하고 쓸모없는 인간으로 느껴졌다. 학점은 바닥이었고, 건강도 안좋아지고 부모님과과의 사이도 안 좋아졌다. 다 어떻게 보면 완벽을 추구하기 위해 했던 행동들인데 오히려 결과는 좋지 않았다. 너무나 완벽한 것은 극단을 불러일으키기 쉽고 그 것은 절대 완벽할 수 없었다. 내가 조화롭게 살려고 했다면 여러 면들을 조금씩이라도 갖추나갈 수 있지 않았을까 하는 생각이 들었다.

세 번째로는 점프 칸에 가게 되었는데 원래는 3장의 카드를 한번에 뽑을 수 있는 기회였지만 내가 이미 카드 두장을 갖고 있어서 한 장의 카드만 뽑을 수 있었다. 그러자 실망감이 몰려왔다. 그 실망감 또한 내 주제와 관련이 있었다. 내가 아무 것도 갖고 있지 않다면 3장을 뽑는 것이었지만 내가 이미 두장을 갖고 있기 때문에 한장만 뽑을 수 있는 것이고, 한번에 몇 장을 뽑든 결국 모든 사람이 3장을 가질 수 있는 것인데 지금 당장 많이 뽑지 못한 것이 실망스러웠던 것이다. 그 것이 내가 완벽을 추구하며 느끼는 결핍과 유사했다. 나는 이미 가지고 있는 것들이 많지만 그 것에는 눈길을 주지 않았다. 내가 이미 다 갖고 있기 때문에 더 가질 수 없는 것인데 가질 수 없음에만 초점을 맞추었던 것이다. 내가 노력해서 얻을 수 있는 것은 내가 아직 갖추지 않았기 때문에 얻을 수 있는 것이지만, 내가 노력해도 얻을 수 없는 것이라면 나에게 이미 있는 부분이거나 내 존재에게는 필요없는 것이라 얻을 수 없는 것이다. 그 노력해도 얻을 수 없는 것들에 집착하며 괴로워 했던 것 같다. 이 생각이 앞에서 뽑은 감사 카드와 연결되면서 내가 완벽을 이룰 수 있는 자질을 이미 갖추고 있음에 감사하며 살아야 한다고 무의식이 알려주는 것이라는 생각이 들었다.

마지막으로 뽑은 카드는 은총이었다. 은총은 아무 노력 없이, 대가 없이 받은 선물 또는 복이다. 주제와 연관 짓자 나는 특별하다는 것이 느낌으로 다가왔다. 내가 제일 특별하다는 우쭐함이 아니라 이 세상 모든 사람들이 각각 특별한 존재라는 것이 느껴졌다. 그 동안 '당신은 특별한 존재입니다.', '당신은 사랑 받기 위해 태어났습니다.' 와 같은 말들은 많이 들었지만 그 말들이 와닿지 않았고 오히려 싫게 느껴졌다. 그냥 듣기 좋으라고 하는 가식적인 말

이라고 생각했는데 통찰력 게임을 통해 그 말이 맞다는 것이 느낌으로 느껴졌다. 우리 존재는 모두 특별하고 그 것이 은총이다. 그렇기 때문에 우리는 존재자체로 이미 완벽하다. 그 외의 것들은 잉여인것, 즉 완벽 이상의 것이기 때문에 추구할 수는 있지만 그 것이 이루어지지 않았을 때 절대 좌절할 필요가 없는 것이다.

마지막으로 또 점프칸을 가게 되었는데 그 곳에서 내가 가고 싶은 곳을 마음대로 갈 수가 있었다. 나는 위기 칸에 가고 싶다고 말했다. 그러자 선생님께서 왜 다른 좋은 곳들이 많은데 위기 칸으로 가려하는지 물으셨다. 내가 위기에 어떻게 대처하는지 궁금하기도 했고 위기를 기회로 삼는 연습을 하고 싶어서라고 대답을 했지만 사실 그 것은 내가 뒤늦게 떠올린 이유이지 처음 고를 때는 거의 무의식적으로 골랐다. 그리고 여러 위기들 중에서 가장 끌리는 위기를 골랐는데 그 것은 공포에 대한 위기였다. 선생님께서 내가 의식적으로는 위기를 고르고 무의식적으로는 공포를 고른 것이라고 하셨다. 위기와 공포는 내가 가장 싫어하고 기피하는 것들이다. 그런데 왜 나는 자발적으로 위기를 골랐을까? 생각해보니 내가 그 것을 극복하고 견딜 수 있는 강한 사람인 것을 알려주는 무의식의 신호인 것 같았다. 그러니 너무 두려워 하지말고 살라고 말해주는 것 같았다. 위기 카드에는 비난받는 것에 대해 오랫동안 불편해하는 내용이 들어있었는데 완전 내 이야기 였다. 옛날 같으면 비난이 두렵고 들으면 오랫동안 힘들어 했겠지만 이제는 비난과 불편을 잘 이용할 수 있는 내가 보였다. 비난 받은 부분은 고치면서 나를 발전시킬 수 있고, 불편은 느끼면 지나감을 알기 때문에 느껴서 흘려보내면 된다. 또 느끼고 있으면 무의식에서 그 불편을 극복할 수 있는 아이디어를 보내주기도 하기 때문에 오히려 좋은 것이 될 수 있다. 비난과 불편을 피하지 않고 받아들이면 나는 더 완벽해질 수 있다.

게임 마지막에 나의 탄생을 축하하는 노래를 듣고 선물도 받았다. 나는 조화와 은총을 선물로 골랐다. 오른손에는 조화, 왼손에는 은총의 느낌을 담았다. 언제든 주먹을 쥐면 조화와 은총의 느낌을 떠올릴 수 있다. 그 느낌을 내가 흔들릴 때마다 느끼면서 나의 주제가 이미 이루어졌음을 기억해야겠다. 완벽해지고 싶어서 시작한 게임을 통해 내가 이미 완벽하고 충만함을 알게 되었다. 이 생각이 흔들리는 순간들이 있을 수도 있겠지만 내가 받은 선물을 놓지 않고 살아간다면 언젠가는 흔들리지 않을 수 있게 될 것이라 믿는다.

매화(청소년지도사)

주제 : 나는 삶의 의미를 찾고 싶다

함양에서 통찰력게임에 참여하게 되었다. 100일 동안 품을 만큼 절실한 주제를 선택하라고 하셔서 100일간 품고자 '나는 삶의 의미를 찾고 싶다.'라는 주제를 결정하게 되었다. 나는 이번 통찰력게임을 통해서 '의미'라는 것이 무엇인지에 대해 성찰해 볼 수 있는 시간을 갖게 되었다. 나는 평소 '의미'라는 말을 자주 사용해왔고, '의미'를 추구하는 사람이라고 생각하며 살아왔지만, 과연 '의미'라는 것이 무엇인지 그 말의 의미를 깊이 들여다보지 못한 채로 추구해왔다는 것을 알게 되었다.

'의미는 주관적이다.'라는 너무나 당연한 말이 이번 게임을 통해 나에게 가장 크게 와 닿았던 부분 중 하나였다. 그것은 '타인이 의미 있게 생각하는 것과 내가 의미 있게 생각하는 것이 다르다.'라는 것이며, 단순한 개념이 아니라, 나의 삶속으로 성큼 다가왔다는 의미였다.

생명력 카드를 통해 '행복'이라는 카드를 뽑았고, 단어를 듣는 순간 함양에서 백일학교를 하며 우연히 보았던 벚꽃잎이 바람을 타고 사뿐히 가라앉는 순간이 떠올랐다. 그것이 무엇을 의미하는지 모르다가 왈각 눈물이 났다. 그저 '더할 나위 없이 그 순간이 아름답다.'라는 것이 나에게 와 닿았을 뿐이었다. 나에게는 그 순간이 어떤 말로 표현하기 어려운 '의미 있는 순간'이었음을 깨닫게 되었다. 말로는 일일이 표현할 수 없더라도 '나에게 의미 있는 것들이 분명 있었구나.'하는 것을 느꼈다. 그리고 삶에서 내가 느끼는 의미 있는 순간들을 놓치며 살지 말아야겠다는, 즉,

타인에게 주입된 가치관과 생각으로 인해 나에게 의미 있는 것들을 낮추지 말아야겠다는 생각을 하게 되었다. 그래서 내가 일상에서 의미 있게 여기는 것들을 적어보면서 그것들을 가까이 하기 위한 액션플랜을 세워보았다. 그 과정을 통해 그동안 여러 가지 이유들로 미뤄두고 외면해왔던 것들을 내 뜻대로 한번 실행해 봐야겠다는 마음을 먹게 되었다.

‘확신’이라는 생명력 카드를 뽑았을 때 노란색 벚가 떠올랐다. 이어서 결실과 익어가는 과정이라는 말이 떠올랐는데, 결실을 맺어가는 과정이라는 말에서 저항감을 느꼈다. 나는 결실을 맺는 과정에서 그 과정이 힘들다고 느껴지면 갑자기 무의미하게 느껴지면서 다른 것을 찾는 패턴이 있음을 보게 되었던 것이다. 그러다가 시골교회에서 목회를 하셨던 아버지가 떠올랐고, 아버지가 살아온 삶이 고달프고 고생스러운 삶, 무언가를 위해 절실히 노력했지만 결과적으로 좋은 결실을 맺지 못한 삶이라고 느끼고 있었음을 알게 되었다. ‘내가 내 아버지의 삶을 통해 느꼈던 고통과 허무함이 그동안 나의 삶에 영향을 주고 있었나?’ 그런 생각들을 처음으로 하게 되었다. 느끼기를 통해서 그때 아버지를 보며 느꼈던 고통과 허무함, 감정들을 느끼면서 지나보내고 아버지의 삶을 감히 내가 ‘고생스러운 삶’, ‘허무함’, ‘의미없음’이라고 평가할 수 없음을 알게 되었다. 아버지가 느끼는 삶은 또 다를 것이기 때문이다. 그저 어린 시절의 나에게 아버지가 겪는 고통이나 어려움, 허탈감 등이 너무 크게 보여서 아직까지도 아버지의 삶을 부정적으로 바라보고 있었음을 알게 되었다.

통찰력게임을 마치고 설에 부모님을 뵈었을 때, 통찰력게임에서 느꼈던 것들이 떠올라 아버지가 지나온 당신의 삶을 어떻게 느끼고 계시는지 물어보았다. 아버지께서는 ‘하나님께서 다 갚아주셨다.’라는 말을 하셨다. 내가 느끼기에는 크게 달라진 것이 없는 형편에, 고생스러운 삶이라고 여겨왔는데 아버지는 그 모든 세월이 지난 지금, 원망이나 고통보다는 하나님께서 다 갚아주셨다는 말을 하셔서 좀 놀라웠다. 이런저런 대화를 나눈 뒤, 혼자 돌이켜 생각해보았다. ‘잘 사는 삶’이 도대체 무엇일까?

요즘 심심치 않게 들리는 ‘주식이나 부동산’, ‘부자 되기 쉬운 세상이 되었다.’라는 말들이 나에게도 ‘늙어서도 경제적으로 안락하고 부유한 삶’에 대한 동경을 만들어 내었음을 알게 되었다. 반면, 가난하고 노후가 불안정한 삶 등은 불행한 삶이라는 생각도 갖게 되었다는 것을 알게 되었다.

잘 사는 삶이 반드시 ‘경제적으로 안락하고 부유한 삶’이 아닐 수 있다는 것, 또 못 사는 삶이 반드시 ‘가난하고 경제적으로 불안정한 삶’은 아니라는 것을 알게 되었다. 근본적으로 ‘잘살고 못사는 삶’이라는 것은 없다.’라는 것이 새삼스럽게 와 닿았고, 그 누구의 인생도 함부로 잘살았다, 못살았다 평가할 수 없음을 깨닫게 되었다. 한때, 길가에 병든 풀을 보면서 ‘불쌍하다’ 생각했고, ‘아프게 비실비실 살 텐데 왜 태어났을까?’하고 생각했던 적이 있다. 생생하게 잘 자란 소나무나 병든 풀이나 저마다의 주어진 삶을 감내하며 살아내는데 내가 나의 기준과 잣대들로 삶의 의미를 정하고 저울질해냈던 모습들에 반성을 하게 되기도 했다.

내가 불행하게 살았으리라 여겼던 아버지의 삶에는 여전히 ‘하나님’으로 인한 감사함이 자리하고 있다는 사실을 왈각 눈물이 났다. 그리고 결과적으로 ‘나는 어떻게 살아갈 것인가.’ 그런 질문이 남았던 것 같다. ‘경제적으로 부유하고 안락한 삶이 잘 사는 삶은 아니구나.’라는 생각을 갖게 해준 것. 통찰력게임이 아니었더라면 삶의 의미나, 나의 아버지가 스스로 느끼는 당신의 삶에 대한 생각, 잘 사는 삶이 무엇인가에 대한 질문을 스스로에게 할 수 있었을까.

선물 같은 함양에서의 시간을 보내고, 일상에서의 내가 의미 있게 여기는 것들에 대한 소중함을 알았다. 그리고 앞으로 살아가야 할 방향성에 대해서 질문하고 되돌아 볼 수 있는 귀한 시간이 되었음이 분명했다. 이번 통찰력게임에서 느끼고 경험한 것이 많지만, 삶속에서의 실천과 내가 의미있게 여기는 것들을 삶의 순간을 하나하나 채워가면서 경험해보는 일이 더 중요하기에 이번 통찰력게임은 통찰에서 끝나지 않고, 100일간의 주제를 품으며 삶으로 옮겨보는 시간을 꼭 가져보려 한다. 마지막으로 귀한 시간을 내어주신 월인 선생님과 이류 님, 저절로 님, 무지

님, 하은 님. 그리고 게임은 함께하지 않았지만 맛있는 점심을 준비해주신 도현 님에게 감사의 마음을 전하고 싶다.



힐링퀘스트Healing Quest 1차 1회 과정이 진행되었습니다

2022년 2월26일부터 28일까지 힐링퀘스트 1차 1회과정이 함양 연수원에서 진행되었습니다. 이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 강사과정입니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다. 다음 1차 2회 과정은 2022년 6월 17일(금)~19일(일)까지 있을 예정입니다. 참가자격은 ①산림치유학 석사과정 이상 ②자연에 맡길기 워크숍 1회 이상 참가, 이 두 가지의 과정을 모두 충족하시는 분들에게서만 해당합니다.



2월 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

2월 청년모임이 진행되었습니다. 이번 시간에는 마음을 운전하는 것의 중요성을 나누었습니다. 마음을 운전하는 것은 마음을 끌고 가는 것이 아니라, 마음의 원리를 이해함으로써 마음이 스스로 움직여질 수 있도록 하는 것입니다. 마음을 잘 운전하기 위해서는 먼저 자신의 일상에서 일어나는 마음 현상의 원리에 관심을 갖고, '왜 그러한가.'에 대해 스스로 질문하는 탐구의 자세를 필요로 함을 알게 되었습니다. 또한, 의식의 본질을 탐구함에 있어 삶과 얹이 일치되는 것의 중요성을 깨달을 수 있었습니다. 삶과 얹이 일치되는 것은 스크린 속의 내가 진정한 내가 아님을 아는 것입니다. 그것은 동일시로 들어가되 그것이 진정한 자신이 아님을 알고, 동일시에서 언제든지 빠져나올 수 있는 것임을 알게 되었습니다. 그러기 위해서는 일상에서 자신에게 느껴지는 모든 것이 진정한 '나'가 아님을 철저하게 확인하는 과정이 필요함을 알 수 있었습니다.(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.)

2월 깨어있기 마스터모임이 진행되었습니다

2월 깨어있기 마스터과정이 진행되었습니다 이번 마스터 수업에서는 사물, 생각, 감정과 함께 깨어있기를 했습니다. 이 연습 과정을 통해 사물, 생각, 감정이라는 각각의 대상은 다르지만, 내용 없는 투명한 주의가 쓰이고 있음을 알 수 있게 됩니다. 대상의 느낌은 주의를 보내지 않으면 사라집니다. 그러니 나타난 모든 것은 투명한 주의가 가서 만들어진 것임을 알 수 있게 됩니다. 이 연습은 두 가지 유용함이 있습니다.



첫째는, 평소 불필요한 생각과 감정에 휩싸일 때 투명한 주의를 의식함으로써 대상으로부터 자유로워질 수 있습니다. 둘째는, 대상을 만드는 투명한 주의를 의식화하고, 투명한 주의도 나타난 것임을 알게 되며, 투명한 주의를 보는 근원 의식으로 옮겨가게 됩니다.

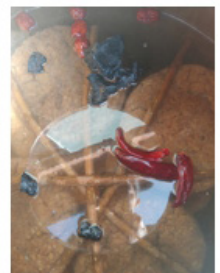
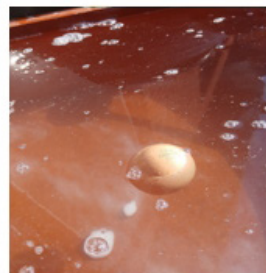
이번 수업은 마음작용의 근원을 찾아가는 여러 다양한 방법 중 '깨어있기' 과정이 체계적이고 과학적인 방법임을 다시 한번 느끼게 해주는 수업이었습니다. 마스터들의 마음을 점검하고 잘못된 것이 발견되면 바른 방향으로 이끌어주시는 월인 선생님과 함께 경험을 나눠주는 마스터들께 감사드립니다. (정리: 아소)

초현의 산중생활



된장 담기

재료: 메주, 장소금(간수를 뺀 소금), 명태, 마른고추, 대추, 숯, 싸리나무, 계곡물



홀로스 공동체 일상



▲ 난로문에 유리를 달았습니다



▲ 차곡차곡 쌓여가는 나무장작들

◀ 태풍이와 산책

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 입금해주십시오.(주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)