



2022년 4월 (제127호)

오인회 소식

삶의 현실

모든 마음은,
떠돌아다니게 내버려두고,
무한 의식에 의해 드러난 것이
삶의 현실임을 알고
그냥
살아가라.

- 초현



비개인성의 자유를 맞보십시오

안녕하십니까?

5월부터 시작하려 했던 주체발견모임은 사정상 6월로 연기되었습니다. 5월 중에 조직하고 시간배정을 하여 6월부터 시작하려 합니다. 이 모임은 깨어있기를 수강한 모든 분들이 참여할 수 있도록 하고자 합니다. 줌으로 하니 시간과 공간의 제약이 거의 없을 것으로 여겨집니다. 여러분의 참여와 신청 바랍니다.

이 '비개인성의 주체' 발견 모임은, 마음의 근본작용인 '봄'을 발견하고자 하는 시도입니다. 그것은 어렵지 않습니다. 알아채는 것은 쉽지만 그 알아챈이 우리 존재에 얼마만한 영향을 미치는가는 자신의 절실함에 달려있을 것입니다. 한번의 알아챈이 내 존재의 핵심과 삶 전체에 영향을 줄 수도 있고, 그냥 가볍게 감정을 넘어서고 삶을 편안하게 하는 정도로 사용될 수도 있겠지요. 그 부분은 각자 개인에게 달려있으니 맡기기로 하겠습니다. 다만 최소한 이 '비개인성'을 알아채게 하는 것은 절차만 잘 따라주고 관심을 기울이면 어렵지 않다고 할 수 있습니다.

우리 마음이 흔들리고 혼돈에 빠지는 근본 원인은 기본적으로 주객관계에 있습니다. 동시에 이 정교하고 놀라운 문명을 만들어낸 근간 역시 주객관계에 기반한 '의식'입니다. 그러므로 '의식의 가장 밑바닥에 있는 것'이 바로 주객관계라 할 것입니다. 그런데 이 주객관계는 의식되는 '개인성의 주객'과 의식되지 않는 '비개인성의 주객' 측면이 동시에 있습니다. 의식되는 측면은 우리가 경험할 수 있는 '나'라는 느낌과 대상이라는 느낌입니다. 반면, '의식되지 않는 주객관계'도 있으니 그때의 주체가 바로 '비개인적인 주체'입니다. 개인적인 주체에는 '내가 한다'는 마음과 느낌이 있습니다. 그러나 비개인적인 주체는 '내가 한다'를 의식하는 '봄' 자체입니다. 따라서 비개인적인 주체의 마음에는 결코 '내가 한다'가 경험되지 않고 도리어 '내가 한다'를 경험합니다. 그리고 우리 존재의 진정한 주인은 바로 이 비개인성입니다. 이 비개인성에 중심잡고 있으면, 거기에는 흔들릴 '내'가 없기에 온전하며 오직 명료한 의식만 있습니다. 거기서는 희로애락에 끌려가지 않고 기꺼이 감정들을 즐길 수 있게 됩니다.

그러므로 이 비개인성을 알아채고 거기에 머무는 것이 우선적으로 필요합니다.

그리고 이것을 알아채는 것은 절차만 제대로 따르면 어렵지 않습니다. 이 비개인성을 알아챈 사람들이 생겨나고 늘어나고 있습니다. 그들의 경험을 들어보시고 어떤 내적인 과정을 거쳐왔는지 살펴보면 여러분 직관적 의식 역시 쉽게 알아챌 수 있을 것입니다. 그때 직관한 것을 일상의 의식으로 옮겨오면 됩니다. 여러분 모두 이 모임에 참여하여 함께 하기를 기대합니다.

참가 자격: 깨어있기 수강자

참가비: 없음

신청: 02-747-2261

시작: 6월 중

※ 2022년 4월 25일 기준

홀로스 공동체 후원 현황

● 공동체학교 후원 내역

- 월 정기후원 (매월 20만원. 뒤 숫자는 월 후원 횟수입니다)
 - 일반 (고을54, 여몽48, 원님48, 썬이30, 무유26, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)
 - 기타 (구당64, 가온57, 오경아22, 자현24, 호요2, 조오남, 배성현, 오영순)

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

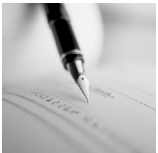
우리은행 1002-135-404042 이원규
(문의 02-747-2261)

● 홀로스 후원 내역

4/4 박영래 2만원, 4/11 류창형 1만원, 4/18 황정희 2만원, 4/20 신재경 1만원

● 홀로스 운영 후원 내역

3/30 문대혁 10만원, 4/11 선호 1만원, 4/12 황세희 10만원, 4/18 황정희 2만원



자승자박하는 마음의 구조를 발견하다(5부)

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 무심선원에 서 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 평상시와 그렇게 통찰을 했을 때와 어떻게 차이가 있나요?

반여 평상시에는 아무래도 관찰자를 따로 두고 주체를 찾으려는 노력을 했습니다. 의지적인 행동들이 많이 들어가지요. 그렇게 되면 개별성의 주체가 되어서 주체를 찾는 연습을 하게 됩니다. 사실 그것은 어찌보면 무모한 것인데, 왜냐하면 그 순간 진정한 주체는 주체를 찾으려는 그놈이기 때문입니다. 찾고 있는 놈이 바로 찾는 놈인 것이지요. 그런데 그 당시는 제가 그렇게 한다는 것조차 몰랐던 겁니다. 그냥 주체를 찾으라고 하니까 주체를 찾는 작업을 했고, 그렇게 노력했던 것 같습니다.

편집실 그렇게 주체를 찾는 것 자체가 하나의 주체였던 것이지요?

반여 그렇죠. 주체를 찾는 것 자체가 그것이었죠. 그러나 말씀은 그렇게 하실 수밖에 없었겠죠. 가르치는 분의 입

장에서는 “주체를 찾아라.”라는 말을 그렇게 할 수 밖에 없었는데 받아들이는 사람은 주체라면 이미지가 있고, 어떤 경험이 있고, 느낌이 있는 것으로 착각을 자꾸 하는데 그것은 경험할 수도 없고, 느낄 수도 없다고 말씀을 꼭 하셨죠. 그렇게 말씀하시는데도 불구하고 모를 때는 참 허무하게 해매는 것 같습니다.

편집실 지금은 어떠세요?

반여 지금은 주체를 찾지 않습니다. 왜냐하면 그냥 사물을 볼 때, 사물을 그냥 가만히 보고 있으면 그 배경도 같이 있다는 것을 압니다. 느낀다기보다는, 이것이 당연히 쪽 보고 있으면 그것이 있다, 그것도 같이 있다는 것을, 그것이 있어서 이게 가능하다, 이런 것들을 느끼고 있습니다.

편집실 그것이 주체라는 거죠?

반여 주체라고 말을 할 수도 있고...그냥 어렸을 때부터 쪽 있어왔던 본래의 기능, 이렇게 정리할 수도 있을 거 같아요.

편집실 깨어있기 수업과 오인회에 참가한 후에 대인관계나 일상의 삶에서 달라진 점이 있는지요?

반여 아무래도 자기관찰을 많이 하다보니까 그냥 사람이 좀 훌륭한 사람이 되어가는 것 같아요(^^). 훌륭하다는 것은 신중해진다는 것이 되겠죠. 신중해지는 것 같고 이 공부를 함으로써 어려운 사건도 만나고 극복하는 것 같습니다. 예를 들면, 직장도 그만둘 필요가 없었는데, 사실은 이 공부 때문에 그만 두었거든요.

편집실 아, 그러셨어요?

반여 물론 퇴직할 나이도 된 점이 있었지만, 굳이 돈을 많이 주는 걸 포기할 필요는 없었는데, 여러 가지 여건도 있었지만 이것이 큰 영향을 줬죠.

‘기왕 상황이 별로 안 좋으면 내 스스로 그만두고 이 공부나 하지.’ 해서 직장을 그만두었는데, 지금은 사실 좀 무모했다고 생각도 듭니다. 또 직장에서의 많은 가슴 아픈 일들이 다 이 공부를 통해서 극복되기도 했고요. 그래서 남들이 보면 그러거든요. 제 나이에 갑자기 직장을 그만두면 큰 심적인 타격 때문에 자살하는 사람도 있고 우울증에 걸려 심히 어려워하기도 하는데, 저는 그런 것들은 잘 극복한 것 같아요. 오히려 제 주위에 있는 와이프라든지, 저와 걸려있는 사람들이 오히려 힘들어했던 기억이 있습니다.

편집실 직장에서 가슴 아픈 일이 있으셨어요?

반여 많았지요. 아무래도 임원으로 있고 그러다보면, 직장 내 권력 암투라든지 권력 쟁취 이런 것에 걸리게 되어 마음이 힘든 일이 많습니다. 그러다보면 그런 데에 굳이 내가 말려갈 필요가 있다는 생각이 들지요. 그런데 이런 것들에 의해서 일어나는 감정들을 사실 이 공부로 도움을 많이 받았지요. ‘관성을 넘어가기’를 통해서도 공부를 많이 했지요.

이 모두가 깨어있기 수업을 듣고 난 이후입니다. 직장에 문제가 있을 때도 클라이막스는 다 깨어있기 수업을 듣고 난 이후에 일어났습니다. (다음 호에 계속)



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (31부)

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 나라는 느낌을 실시간 살펴보기 하니까 주체와 대상의 내용이 분리된 게 뚜렷하게 느껴지면서 주체가 대상을 보고있다는 느낌이 들거든요. 어떤 관찰하는 입장에서 보면 주체와 대상이라는 것도 명확하게 더 분리되면서 인식이 되고 동일시에도 덜 빠지고 됩니다. 그렇지 않고 평상시 실시간으로 보지 못하면 동일시에 많이 빠지는데 나라는 느낌의 실시간 관찰을 계속 해야하는 건지요?

월인 사실 계속 하는 것은 아니고요. 나라는 느낌을 실시간으로 한번만 파악하면 그것이 언제든지 필요할 때 파악할 수가 있게 됩니다. 즉, 내가 감정이나 사고에 끌려들어갈 때 언제든지 파악이 된다는 거죠. 그러니까 애써야 되는 것은 아직 정확하게 파악이 안 되었다는 뜻이에요.

무연 실시간으로 나라는 느낌 살펴보기에 대해 말씀드렸는데요. 나라는 느낌이라는 것이, ‘대상에 대해 가진 기존 내용’이 결국 나라는 느낌의 주된 부분이 되는 것 같아요. 그 내용을 바라보면 우리가 말하는 인식의 주체와 인식의 대상이 좀 더 명확히 구별되어 보는 것 같거든요. 저같은 경우에 그것을 좀 더 연습을 해야겠다는 생각을 많이 합니다. 연습하다보면, ‘주체란 놈이 뭔가 대상을 바라보고 있다’ 이런 느낌으로 다가왔거든요. 일상에서도 어떤 상황에서 동일시가 되는 것들을 더 파악할 수 있었습니다.

월인 동일시가 덜 된다는 것인가요?

무연 네. ‘느낌’이라고 실시간으로 알아차려지니까 거기에 빠져서 감정적으로 휘둘린다든가 해도 그것이 느껴지니까요.

월인 대상에 대한 ‘나’라는 느낌, 대상에 대한 경험내용과 주체감이 자꾸 명확하게 느껴지고 있는 건가요?

무연 네. 전보다 잘 느껴집니다.

월인 계속 느끼려고 할 것 없이, 뭔가 올라오고 걸릴 때 놓치지 않고 인식하면 잡히죠. 하려고 하면 또 되잖아요. 지난주에는 그럼 올라오는 걸 몇 번이나 잡았습니까?

무연 올라오는 것이 적긴 하더라고요. 올라오는 순간에 그랬구나 했어요. 저번에 말씀드렸듯이 에너지적으로도

느껴보고, 억누르는 것이 아니고 그걸 느껴서 에너지적으로 발산되도록 내버려 두는 것을 의식적으로 두세번 해본 것 같거든요.

월인 그랬더니 어떻습니까?

무연 어느 순간 ‘그냥 사라지네.’ 하고 느꼈습니다.

월인 억누르지 않으면 그것을 의식적으로 느끼는 것이고, 억누르고 저항하면서 느끼면 무의식으로 가버려 더 쌓이게 되지요. 억누르면 사라지기보다는 무의식에 저장됩니다. 해소할 수 없지만 사라질 수 없으니 의식이 안 되는 쪽으로 가버리는 거예요. 억누르지 않고 그냥 내버려둬서 사라지면 그때 사라지는 거구요. 그런데 두 현상 다 의식에서 사라진다는 현상은 같기 때문에 억눌러도 사라진다고 말하는 건데 사실 억누르면 사라지는 것은 아닙니다. 단지 억압되었다가 나중에 터져 나오죠. 그러면 다음 시간에는 뭘 해보실 겁니까?

무연 나라는 느낌을 실시간으로 살펴보기를 더 해보겠습니다.

월인 무연님 어떻게 지내셨습니까?

무연 나라는 느낌을 실시간으로 살펴보기를 주제로 지냈는데, 나라는 느낌을 실시간으로 살펴보는 게 굉장히 중요하다라는 생각이 들었습니다. 대상을 보면서, 대상에 대한 내용을 관찰하고 그것을 통해 곧 나라는 느낌을 살펴보는 것입니다. 보다가 나라는 느낌 중에 부정적인 감정이 올라왔을 때 좀 강하게 잡히는 것 같았습니다. 그런 감정을 보면 평소 저한테 일어나지 않기를 바라는 것, 피하고 싶은 것, 짜증 같은 이런 감정들을 ‘그냥 이것도 하나의 느낌이다.’ 이런 식으로 점차 받아들이게 되었고요. 에너지적인 느낌을 느껴보면 느낌으로 느껴지면서 감정과 분리가 되어 바라봐지는 것 같습니다. 그런데 그것을 느끼지 못하고 거기에 같이 휩쓸리면 감정 쪽에 빠지는 듯한 일들이 있었습니.

월인 느낌으로 느낀다’는 것의 의미는, 마음이 이미 거기서 빠져나왔다는 것입니다. 순간순간 또는 대상을 접할 때마다 달라지는 ‘나’라는 느낌이 잡힌다는 것, 그리고 강하게 마음이 걸렸을 때 그것도 역시 피하거나 없애려고 할 것이 아니라 ‘무엇 때문에 이런 것이 올라오는구나.’ 라고 살펴보면 그것 밑의 구조가 보이고 ‘아, 이런 것들을 내 안에 갖고 있고 에너지를 주기 때문에 이런 것이 올라오는구나.’ 이렇게 보면 그것이 나(본질적인 나)라고 여겨지기 전에 ‘그것이 하나의 느낌이구나.’ 하게 되고, 이때 느낌으로서의 나를 의식하게 됩니다. 상황상황 조건조건 대상대상마다 생겨나는 ‘역할로서의 나’ 이것이 하나의 ‘느낌’이라는 것이 자꾸 분명해집니다. 그렇게 되면 그 느낌은 아주 유용하고 쓸모 있게 쓰이는 겁니다. ‘나’라는 것은, 매순간 필요로 하는 내 안에 있는 여러 가지 에너지나 데이터나 감정이나 느낌들을 통합해주고, 그것이 상황 속에서 적절한 역할을 하게 해줍니다. 그래서 그것이 그 순간에 어떤 중심이 되고 있는 것인데, 다만 그놈이 내 마음의 하나의 역할을 하는 놈이지 진짜 주인은 아니라는 것을 ‘이것이 느낌이구나’를 알게 되면 확인이 되는 것입니다.

그것이 감각적인 대상이든 외부의 대상이든 내적인 느낌으로서의 대상이든, 어떤 대상을 볼 때는 항상 이 역할을 하는 나라는 것이 마음에 생겨나게 됩니다. 이 ‘나’가 마음에 나타난 하나의 ‘느낌’으로서의 나라는 것이 자꾸 분명해지면, 거기에 매몰되거나 묻혀거나 하지 않겠죠. 아무리 강한 느낌이 들더라도 말입니다. 물론 강한 느낌이 든다는 것은 그만큼 그 밑에 있는 구조 속에 ‘이래야 돼’라고 여기는 마음에 에너지가 많이 가 있다는 뜻이니까 습관적으로 자꾸 쏠립니다. 그런데 느낌이라는 것이 명확히 파악이 되고 이것을 느낌으로 보면 볼수록 점점 더 떨어져

나와 있게 됩니다. 거기에 에너지가 완전히 매몰되지 않았다는 뜻이죠. 느낌으로 본다는 것이 그래서 매우 중요한데, 이제 ‘나’가 하나의 ‘느낌’이라는 것이 파악된다는 거죠?

무연 예. 그런데 하다보면 아까 말씀하신대로 느낌에 빠져서 스토리가 연결되는 상황까지는 전개가 안 되었으면 했는데 그런 경우가 많이 있더라고요. 느낌이라는 것을 알면서도 빠지더라고요. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (21) - 2014년 강의 월인(越因)

그렇다면 현상이란 무엇일까요?

모든 경험은 고정화된 실체라기보다는, 이것과 저것이 만나고 흩어지면서 생겨나는 하나의 느낌입니다. 비유하자면 흐르는 강물과 같은데, 우리는 강물의 일부만 딱 잘라서 느끼고서는 ‘경험했다’고 해요. 그러나 사실 모든 경험은 하나입니다. 내가 어제 한 경험이나 오늘의 경험이나 모두 한 흐름 속에 있을 뿐이에요. 그런데 그 중의 일부를 의식이 분리시켜서 금 그어놓고 ‘나는 이런 경험을 했어’라고 얘기하는 겁니다.

예를 들어 보겠습니다. OO님 지금 마음은 어때요?

OO: 슬픔이 있습니다.

월인: 슬픔을 경험하고 있다고 하는데 정말 슬픔이라는 것이 있는지 한 번 살펴보겠습니다. 모든 의식되는 현상은 이름과 생각이 붙어있습니다. 그래서 지금 어떤 무엇에다가 ‘슬픔’이라고 이름을 붙여놨어요. 그러나 그 이름 자체는 슬픔이 아니죠. 이름이나 생각 자체는 슬픔이 아니잖아요. 그러면 이름과 생각을 떼고 슬픔이라는 것이 무엇인지 한 번 찾아봐요. 그 슬픔이 어디 있는지. 어디 있나요?

OO: 어떤 상황에 반응처럼 올라와요.

월인: 설명하지 말고 슬픔이 어디 있는지만 얘기해보세요. 이름과 생각을 떼고. 슬픔이 있다고 했잖아요.

OO: 지금 있지는 않아요. 어머니 얘기를 들을 때 슬픔이 올라왔다가 다른 생각을 하면 사라져요. 순간순간 올라왔다 사라지는 걸 계속 경험하는 것 같아요. 무언가를 봤을 때, 생각이 올라올 때 슬픔이 올라왔다가 사라져요.

월인: 어떤 생각을 하게 되면 그 슬픔이 올라온다고 했어요. 그렇죠? 생각이 있고, 올라온 슬픔이 있을 것 아닙니까? 일단 그 생각은 슬픔이 아니죠? 그럼 그 생각은 내려놓으세요. 그리고 어떤 생각을 했을 때 올라오는 슬픔만 찾아보세요. 어머니를 떠올려보세요. 슬픔이 느껴지면 그 슬픔을 잘 잡아놔요. 도망가기 전에 사진을 찍어두세요. 어머니란 말은 슬픔이 아니에요. 그렇죠? 그러면 어머니란 말을 빼고 올라오는 슬픔은 어디에 어떻게 있어요?

OO: 울렁거림 같은 게 있어요.

월인: 울렁거림이라면 에너지적인 느낌이네요. 그러면 에너지적인 느낌, 그것이 슬픔인가요?

OO: 에너지적인 느낌에 이름을 붙인 것 같아요.

월인: 에너지적인 느낌에 이름을 붙인 거면 슬픔은 아니네요. 그럼 에너지적인 느낌은 빼버립니다. 슬픔은 어디 있나요?

OO: 슬픔이라고 할 건 없어요.

월인: 그런데 슬픔이라고 이름붙이면 뭔가 있는 것 같죠? 어머니를 떠올릴 때 느껴지는 것에 슬픔이라고 이름 붙이면 슬픔이 있는 것 같나요?

OO: 이런 기운이 슬픔이라고 이름 붙여놨던 것 같아요.

월인: 어떤 기운이 있네요. 슬픔이라는 이름을 떼고 그 기운만 느껴보세요. 그러면 내가 평상시에 어머니를 떠올리면 느껴지는 슬픔과 그 에너지적인 느낌이 똑같은가요? 몸을 감싸고 있는 그 느낌이 평상시에 어머니를 떠올리면 느껴지는 슬픔과 같은가요?

OO: 느낌은 비슷한 것 같은데 크기는 똑같지 않은 것 같아요.

월인: 비슷한데 똑같지는 않다? 그걸 한 번 볼까요? 슬픔이란 이름이 붙고, 어머니를 떠올리고, 에너지적인 흐름이 올라오고, 이런 것들을 모두 복합적으로 하나로 뭉뚱그려서 ‘나는 슬퍼’ 라고 하는 것 아닌가요?

OO: 네.

이런 것이 바로 흐름이라는 겁니다. 여러 가지 파도가 얽히고설켜서 하나의 흐름을 이루고 있는데, 그중에 ‘이것이 슬픔이다’라고 딱 잘라서 말할 만한 것은 없다는 거예요. 마치 자동차에서 차가 아닌 부분을 모두 떼어내니 차가 사라진 것과 같습니다. 바퀴는 차가 아니니 떼어내고, 커버도 차가 아니니 떼어냅니다. 엔진도 차가 아니고, 차축만 가지고도 차가 아니어서 떼어냈더니 차가 사라지고 없어요. 이런 것들이 모두 모여서 자동차라는 이름이 의미하는 한 덩어리가 되었듯이, 슬픔이라는 이름이 붙고, 어머니라는 상이 떠오르고, 거기에 에너지적인 흐름이 더해져서 복합적으로 ‘나는 슬퍼’라는 경험을 하는 거예요. 본질적으로 독립적으로 존재하는 슬픔이라는 것 자체는 있지 않습니다. 이런 저런 것을 합쳐서 오는 경험이고, 그러하기에 존재하지 않는 그 경험은 왔다가 가는 것입니다. 생각만 지워도 슬픔은 희미해지잖아요? 이름만 떼어도, 어머니를 잊어버려도 희미해지죠. 본질적으로 딱 고정된 ‘슬픔’이라는 것이 있는 것은 아닙니다. 이런 것이 우리가 현상이라고 이름 붙인 거예요. 나타났다 사라지며, 고정된 실체가 없지요. 그리고 이와 똑같이, ‘나’라는 것 역시 깊이 들여다보면, 고정된 실체라기보다는 이런 저런 조건들이 만나서 형성한 하나의 흐름입니다. 그 흐름이 ‘나’라고 느껴지는 거예요. 그것 역시 하나의 경험이고 현상입니다.

현상이라는 것은, 우리가 경험하는 끊임없는 변화의 모습들이지, 어떤 독립된 모습을 가진 실체가 아닙니다. 그런 현상을 들여다보고 깊이 있게 실험하는 작업 중에 뜻대로 안되고 힘들어 지치는 마음이 들면 멈추게 됩니다. 하지만 그런 마음만 없으면 재밌는 일이에요. 이 작업에 재미를 느끼지 못하는 이유는 뭘까요? 이런 경험을 전체적인 메커니즘과 통찰에 연결시키지 못해서 그렇습니다. 그 경험의 의미를 잘 모르는 거예요. 조금 전에 슬픔의 실체에 대해서 자세히 살펴보았는데, 이 방식을 모든 감정에 적용해볼 수 있습니다. 두려움이 느껴질 때, 정말 두려움이란 것이 있는지 실험하고 알아보는 거예요. 두려움이라는 이름을 한 번 떼어보고, 어떤 느낌이 있다면 그 느낌이 어디에 어떻게 있는지 찾아봅니다. 만일 등골에 찌릿한 느낌이 있다면 그것 자체가 두려움은 아닙니다. 왜냐하면 그것은 몸의 어떤 느낌이잖아요. 따라서 그 느낌은 두려움이 아니니까 떼어냅니다. 이제 다시 두려움이 어디에 있는지 찾아봅니다. 이런 작업을 모든 감정에 대해서 다 적용해보는 거죠. 그런데 이렇게 하는 과정에서 이해되지 않거나 와 닿지 않는다는 마음이 들면 많은 사람들이 포기를 해버려요. 겁약한 마음을 일으키는 이유는 간단히 말하면 절실함이 없기 때문입니다. 에너지가 없는 거예요. 또는 정말로 호기심을 갖는 마음이 없는 거예요. 맨 처음 이 길을 오게 된 원인과 이유가 사람들에게 다 있습니다. 최초의 그 마음을 잊지 않고 유지해야 하는데, 그러지 못하고 중간에 멈추는 마음이 여기서 말하는 겁약한 마음입니다. 그래서 진심직설은, 겁약함을 일으키지만 않으면 부처의 씨앗을 받게 될 것임을 알라고 했습니다. 그래서 믿음이 중요합니다. 믿음을 가져서 겁약한 마음을 일으키지 않고 이 길을 간다면 이미 부처의 씨앗이 심겨진 것입니다. (다음호에 계속).

홀로스 공동체 소식



34차 4월 깨어있기 마스터과정이 진행되었습니다

이번 수업의 내용은 동일시에 관한 것으로 ‘기억으로서의 나를 넘어가기’, ‘동일시 끊기’ 등입니다. ‘기억으로서의 나를 넘어가기’에서는 첫째로 나라는 느낌을 확인하고 그렇게 느껴지는 나와 그것을 보고 있는 비개인성 사이의 간격을 발견합니다. 두 번째로는 느껴지는 나는 진정한 나

아님을 확인하여 내려놓는 연습을 합니다.

동일시는 세상을 분별해서 경험할 수 있게 해주는 좋은 도구이기도 하지만 동시에 희로애락의 늪에 빠지게 만드는 요소이기도 합니다. 내가 동일시되어 있다는 것을 알고 분별을 하는 것과 동일시되어 있다는 것을 모르고 분별하는 것은 큰 차이가 있습니다. 분별이 있다는 것 자체가 이미 내가 어떤 것과의 동일시 속에 있다는 것을 알아채고서 의식해야 합니다. 그래야 필요할 때는 분별을 사용하지만 언제든 멈출 수 있습니다. 이것이 동일시를 사용한다는 말의 의미이고 깨어있기의 목표이기도 합니다.

‘동일시 끊기’를 위해서는 동일시된 기준에 힘이 들어가 있다는 것을 느끼고 의식해야 합니다. 내가 무슨 반응을 일으킬 때, 항상 대상을 보지 말고 내 안의 기준을 보려고 해야 합니다.

주객관계와 동일시가 일어나는 과정에서는 주의가 중요한 역할을 합니다. 주객은 주의의 흐름에 따라 바뀌고 변합니다. 경험적 정보에 물든 주의가 흐를 때는 개인적이 나가 개인적인 대상을 만나는 일이라면, 물들지 않은 주의가 흐를 때는 개인적이지 않은 주체가 형성되는 과정이 됩니다.

마음의 모든 문제는 동일시의 문제입니다. 무엇을 자기라고 여기고 거기에 고착되어 그것을 주인으로 삼는 것이 동일시입니다. 동일시에서 벗어나려면 나는 동일시된 상태의 그 무엇이 아니라는 것과 동일시가 마음의 작용이라는 것을 파악해야 합니다. 동일시를 반복해서 끊어보고 변화시켜보면서 동일시가 가변적임을 확인하고 동일시된 어떤 상태가 진짜 나는 아니라는 것을 경험하게 됩니다.

공부하는 이의 어두운 부분을 쉽 없이 일깨워주시는 월인선생님께 감사드립니다. (정리: 해연)



23차 4월 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

이번 모임에서는 지난 한달간 각자의 일상 속에서 몸과 마음의 이치를 발견하고자 했던 경험들에 대해 나눴습니다. 그런 경험들을 나누며 더 큰 마음의 구조를 깨닫게 되었고 일상에 적용하기 위한 방법들에 대해서도 배웠습

니다. 또한 매순간 정성을 기울인다는 것이 구체적으로 무엇이며 진정한 현재를 살아가는 것이 무엇인지를 중용의 관점에서 배울 수 있었던 귀한 시간이었습니다.(정리: 의술)

중론 강의가 지속되고 있습니다

이번 강의에서는 동일성과 연속성에 대해 나누고 불래불거에 대해 살펴보았습니다. 우리는 변함없는 ‘나’가 있다고 여깁니다. 그러나 1년 전, 5년 전의 ‘나’와 지금의 ‘나’는 몸도 마음도 모두 변화했습니다. 그런데도 여전히 나

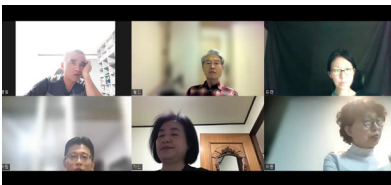
는 ‘동일한’ 나라고 여깁니다. 거기에는 일말의 오해와 착각이 있습니다. 즉 도끼날 과 도끼자루가 변갈아 바뀌어 서 2년전의 도끼가 더 이상 아닌데도 우리는 그 도끼라고 여기는 것은 ‘연속성’을 ‘동일성’이라 여기는 착각이 있기 때문입니다. 거기에 착각을 더하는 것은 연속선 상의 도끼에 ‘내도끼’라는 ‘느낌’이 붙어있기에, 이어져오기는 했지만



만 동일하지 않은 도끼를 ‘동일한 도끼’로 착각하게 하듯이, 몸과 마음이 다 바뀌었지만 여전히 나라고 여기는 데도 ‘연속선 상의 나’에 ‘동일한 느낌’을 만들어 쌓아놓고 있는데서 ‘나는 똑같은 나다’라는 착각이 굳건히 자리잡고 있을 뿐임을 모르고 있는 것입니다. 그 점을 철저히 살펴보았습니다.

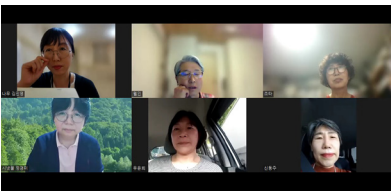
또 불래불거를 통해서는 오고감의 필수요소인 ‘움직임’이 허구적임을 경험으로 살펴보고, 그 허구적이고 상대적인 움직임에 기반하고 있는 ‘오고’ ‘감’이라는 것이 ‘있다’고 해야하는지 깊이 들여다 보았습니다. 다음 시간부터 중론 본문을 본격적으로 살펴보게 됩니다. 많은 관심 바랍니다.

오인회모임이 계속 진행되고 있습니다



화요 오인회가 지속되고 있습니다. 매주 자신의 주제를 가지고 살펴본 후 만나서 나눔과 피드백을 받는 시간입니다. 모든 분들이 점차 비개인성의 핵심 속으로 다가가고 있어 기쁜 만남이 되고 있습니다.

힐링퀘스트 모임이 진행되었습니다



지난 4월 24일 힐링퀘스트 모임이 진행되었습니다. 일상에서 자신의 주제를 품고 자연과 함께 하는 과정이 치유와 주제를 이루는 통찰을 얻는 시간을 연습을 통해 알아채가고 있는 시간입니다. 주제를 품은 마음에는 언제나 자연이 깊은 지혜를 들려준다는 것을 경험하는 시간이었습니다.

공동체 리더 모임



4월 29일에 있었던 이번 모임에서는 최근 코로나로 인한 어려움으로 많은 이들이 밤에 잠을 잘 못자고, 우울한 상태라는 것에 대해 이야기를 나누었습니다. 그리고 우리 각자가 경험했던 우울과, 그 우울의 경험이 없다면 진정으로 사람들의 우울을 알지 못할 것이고, 따라서 진정한 공감과 께안음이 없었을 것이라는 것에 대해 나누었습니다. 우울이란 사실, 맞이하는 삶에 대한 ‘해석’이 부정적이어서 삶의 에너지가 흐르지 않아서 생기는 현상이라는 것, 마음의 에너지 정체가 오래되면 육체에도 영향을 미치게 되는데, 그때는 드디어 무의식의 영역까지 우울이 다 달아있어 생리적 호르몬체계에까지 영향이 가있는 상태이므로 이때는 도파민이나 세로토닌 같은 생리활성과 안정 호르몬 체계를 돌봐줄 필요가 있으므로 물리적 약의 도움을 받는 것도 나쁘지 않다는 이야기를 나누었습니다. 다만 의식적 노력으로 그것을 넘어가려는 애씀도 필요하다는 것, 지금 이 순간에 정성을 기울임으로써 에너지를 흐르게 하는 것이 도움이 될 것이라는 이야기도 나누었습니다.

초현의 산중 생활



나무 증식, 정원수 삼목을 하였습니다. 2달 뒤 뿌리가 내려 애기 나무로 탄생될 것입니다. 산사 나무, 분꽃나무(스텔리아), 산딸나무(미스 사또미), 인크레디블 아나벨 수국, 핑크 아나벨 수국 등...



홀로스 공동체 일상



▲ 연수원 내에 꽃들이 피고 잔디가 파랗게 올라와 있습니다.

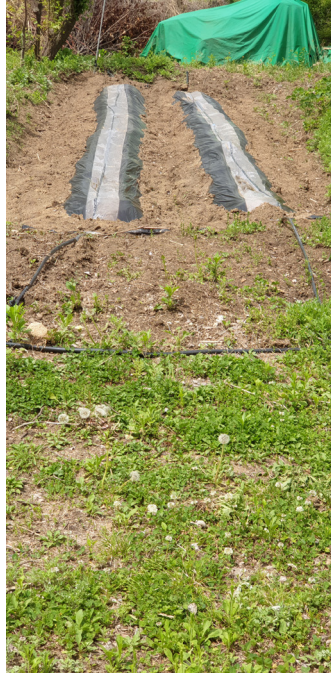
▲ 초현 님이 보내준 준베리가 벌써 이만큼 컸네요



▲ 수국밭에 자동으로 물을 주는 시스템을 갖췄습니다



▲ 수국밭을 정리했습니다. 수국 일부를 영내로 옮기고 정리하였습니다.



▲ 상추, 파프리카, 오이, 가지를 심었습니다



▼ 감자를 심었습니다



▼ 욕실을 타일 시트지로 깨끗이 정리했습니다



▲ 코스모스를 심었습니다

◀▼ 앵두관 욕실에 세면기를 설치하고 샤워장을 보수하였습니다.



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	6.3GB	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)