



홀로스 공동체

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

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

2022년 5월 (제128호)

오인회 소식

길(道)

내가 내가 될 때
내가 길(道)이 된다

- 초현



※ 2022년 5월 30일 기준

홀로스 공동체 후원 현황

● 공동체학교 후원 내역

- 월 정기후원 (매월 20만원. 뒤 숫자는 월 후원 횟수입니다)
 - 일반 (고을54, 여몽48, 원남48, 켜이30, 무유26, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)a
 - 기타 (구당65, 가온58, 오경아23, 자현24, 호요2, 조오남, 배성현, 오영순)

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

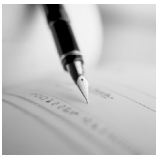
우리은행 1002-135-404042 이원규
(문의 02-747-2261)

● 홀로스 후원 내역

4/27 장경옥 2만원, 4/28 권오인 10만원, 4/28 서경희 10만원, 5/2 강인경 5만원, 5/2 박영래 2만원, 5/8 황정희 2만원, 5/9 류창형 1만원, 5/20 신재경 1만원, 5/27 서경희 10만원, 5/27 장경옥 2만원

● 홀로스 운영 후원 내역

4/27 문대혁 10만원, 5/3 신차선 3만원, 5/8 황정희 2만원, 5/10 이재명 1만원



자승자박하는 마음의 구조를 발견하다(6부)

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 크리스슈 나무르티, 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 현재 일상을 살면서 달라진 점이 있다고 하셨는데, 달라진 이유는 무엇이라고 생각하세요?

반여 달라진 이유는 내가 진실이라고 생각하고 또는 실체라고 생각하고, 사실이라고 생각하는 것들이 그렇지 않다는 것입니다. 그냥 나의 생각이고, 어떤 올라오는 느낌이고, 이것이 어떤 관습적, 유전적으로 받아온 것도 있고, 다 이렇게 무명의 바다에 들어오는 것들인데, 이것을 내 것이라고 착각을 하고 붙들었던 것입니다. 붙들었던 것들을 하나씩 놓으면서 자유라 느끼고, 이것이 환상이라는 표현까지는 아니더라도, 이게 이렇지도 않을 수 있다는 것을 본 거지요. 많이 본 거예요. 그래서 굳이 강하게 붙잡지 않으려 하고, 앎을 수 있게 된 것이 좋아지게 된 이유라고 표현할 수 있을 거 같습니다. 그런데 완전히 환상으로 보이고 이런 단계는 아닙니다.

편집실 환상으로 보여야 되는 건가요?

반여 그것이 완전히 환상으로 보이는 사람도 있다고 하지요. 그래서 그런 책을 보고 이야기를 들어서 그런 법상을 만들고 있죠.

편집실 법상이라고 하셨는데, 그것이 환상이라고 말을 해야 하는 건가요?

반여 사실 우리가 오감의 범위를 벗어날 수 없기 때문에 그냥 환상이라고 말하는 게 맞을 거 같아요.

편집실 제가 여쭙본 건 환상이라고 느끼는 것도 또 하나의 마음의 감지나 분별이 아닐까요?

반여 느낌이든 현상이든 경험하고자 하는 모든 것들이 다 감지라고 말씀드릴 수 있겠죠. 그것도 다 사라지는 것들이고.

편집실 그러니까 ‘그런 현상들은 환상으로 보이고, 현상으로 느끼고, 내 오감으로 느껴지는 것들은 모두 환상이야.’라고 규정짓는 거 자체가 또 하나의 분별이 아닌가요?

반여 그렇지요. 그리고 아직 저에게는 강하게 환상으로 여겨지지도 않습니다. 에너지적인 흐름은 여러 형태로 나타날 수 있다고 생각합니다. 그 에너지에 집착만 하지 않으면 문제가 안 되는 것이고, 그 에너지나 상에 집착을 해서 빠지면 이제 문제가 되겠지요.

편집실 깨어난다는 것은 무엇인가요?

반여 깨어난다는 것은, 개별적으로 보이는 세계가 전부인 줄 알았는데 그것이 전부는 아니라는 거지요. 개별성이라는 것은 상황에 맞춰 일어나는 모습일 뿐이고, 실제로는 그 개별성에 두어지는 에너지조차 원래 변치 않는 거기에서 온다는 것. 그것을 알았다는 것을 깨어난다고 제가 표현하는 것 같습니다. 어떤 특별한 것을 얻은 건 아니고 그것을 봤다는 거지요. 그런데 지금까지는 개별성의 입장에서 모든 것을 파악하려고 덤벼들었던 것입니다. 무모한 것을 한 거지요. 개별성 조차도 거기에서 나왔다 하는 것을 한 번 얼핏 봤다는 것, 그것이 깨어남의 시작이라고 생각합니다. 진정한 공부를 이제 시작하는 거죠.

편집실 개별성이라고 말씀하신 것은?

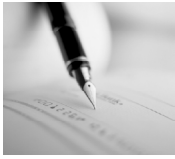
반여 신념, 자기라고 생각하는 나의 느낌, 이런 것들이 실체하는 것으로 보고 또 있는 것이라고 보는 마음이죠. 그 것이 스스로 만들었다고, 자기라고 생각하는 뭐 이런 것들이 되겠습니다.

편집실 그 모든 것들이 마음에서 일어나는구나 하는 것을 통찰 하셨다는 거죠?

반여 네.

편집실 현재 자신의 삶에서 가장 중요한 일은 무엇인가요?

반여 아무래도 이 공부지요. 이 공부의 최종목표가 즉각적인 대자유라고 본다면, 거기에 얼마나 접근해 갈 수 있느냐의 문제인데, 거기에는 내가 갖고 있는 신념들이 얼마나 떨어져나가느냐 하는 부분도 있는 것 같고요, 아까 말한 그런 에너지적인 체험도 얼마나 해보느냐 하는 것이 굉장히 필요한 것 같습니다. 또 물질의 근본모습이 어떤 것인지는 모르겠지만, 그 물질 세계에 대한 에너지적인 공감, 이런 것도 경험을 좀 해봐야 될 거라고 생각합니다. (다음 호에 계속)



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (32부)

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 느낌은?’ 하고 물어보고 어떤 느낌이 발견되면 ‘이것이 진짜 나인가?’ 라고 물어보는 거죠. 자문을 해보는 겁니다. ‘이것이 진짜 나인가?’ 라고 스스로 자문을 해보면 그 자문 자체가 아마 하나의 힘이 되어서 바라볼 수 있게 해줄 겁니다.

무연 느낌에 끌려갔을 때, 그 바탕의 믿음이 무엇인가를 살펴볼 필요가 있는지요?

월인 그렇죠. 끌려간다는 것은 강하다는 것이거든요. 밑에 깔려있는 구조 속에 내가 믿고 묶여 있는 에너지가 강하는 뜻입니다. 그러니까 끌려가게 되어있어요. 이것을 바라볼 나를 만들 여지를 안 주는 거예요. 바라보는 나도 역시 하나의 만들어진 나잖아요. ‘아, 이것은 느낌이구나.’ 하고 있는 놈도 역시 그 순간 마음속에 만들어진 한 놈이예요. 그러면 즉시 알아채야 되겠죠. ‘아, 하나의 느낌이구나.’ 하는 놈 자체가 하나의 느낌이라는 것. 그렇지만 일단 강하게 올라온 그 마음을 바라볼 수 있다는 측면에서 ‘아, 느낌이구나’ 하는 놈을 쓸 필요가 있는 것입니다. 그런데 올라왔던 놈이 너무 강하면 확 쓸려가는 거죠. 바라보는 놈을 떠올리기도 전에, 올라온 것을 떠올리기만 하면 바라볼 수 있는 힘이 생길 텐데, 물론 애를 떠올려도 자꾸 끌려가는 강한 경우도 있습니다. ‘이것이 느낌이야.’ 라고 말은 했지만 자꾸 끌려가는 경우가 있습니다. 그럴 때는 이놈이 정말 강한 거예요. 아주 고질적인 것일 수 있습니다. 이때 이런 것을 그대로 느끼면서 그대로 꺾어내기가 필요해요. ‘꺾어내기’라는 것은 뭔가 마음에서 올라왔는데 ‘아, 이것은 느낌이지’ 하고 ‘바라보는 나’가 생겨나서 그것을 느낌으로 느낄 수 있게 되었어요. 그러면 벌써 에너지가 분산됩니다. ‘올라온 느낌’한테 가는 에너지가 ‘바라보는 나’ 쪽으로 일부 옮겨오죠. 그런데 이렇게 있으면 보통은 ‘아, 하나의 느낌이지.’ 이것만 떠올리기만 해도, 우리가 느낌이라는 것에 대해서 공부를 하고 살펴왔기 때문에 많이 약화될 것입니다. 그런데 떠올렸는데도 그 느낌이 강해서 자꾸 내가 끌려가게 될 경우가 있어요. 그럴 때 강한 이 느낌은 정말 습관적이고 관성적이고 자동화되어 있는 것이라고 볼 수 있겠죠. 그럴 때 끌려가지 않고 그냥 끌려가는 느낌을 그대로 두면서 좀 버티어보는 겁니다. 그대로 느끼면서 힘든 채로 버티어보기, 이것이 꺾어나가기입니다. 그 어려움을 한번 겪는 거예요. 정말 참기 힘든 것을 겪는 거예요. 예를 들면 재채기를 참는 것과 비슷해요. 재채기가 막 나면 정말 참기 힘들잖아요? 이것을 확 쏟아버리면 얼마나 시원하겠어요? 그런데 억압하는 것이 아니라 그대로 느끼면서 한번 참아보는 겁니다. 억압하면 눌러서 결국은 불만으로 남는데, 그냥 꺾고 느끼면서 기다려보면 이 에너지가 온 몸으로 돕니다. 재채기 한번 참아보세요. 터뜨리지 않고 그 순간을 참아보면

코가 뚫리면서 온 몸이 시원해져요. 왜냐면 재채기로 터져나오려고 할 때는 아주 강렬하게 에너지가 압축되어 있는 상태거든요. 그 에너지로 코가 뚫리면서 온 몸을 순환하는 것입니다. 그럼 시원해집니다. 그런 것처럼 마음으로 뭔가 ‘이렇게 해버리고 싶어.’ 하는 느낌이 강하게 들 때 그것을 탁 보고서 바라보면 ‘아, 저것은 하나의 느낌이야.’ 라고 했다 하더라도 너무 강해서 자꾸 끌려간다면 그때 조금 버티면서 기다려보는 겁니다. 느껴보는 거예요. 그러면 관성을 빨리 끊을 수 있는 힘이 생깁니다. 힘들 때 어려울 때 매우 쓸모 있는 연습이죠.

무연 끌려가려고 하는 큰 에너지 자체를 끝까지 바라본다는 의식을 가지고 바라봐야 하나요?

월인 힘든 것을 그대로 의식하고 느끼면서 멈춰있어 보는 거예요. 억압하지 말고, 이것을 없애려고 하지 말고, 관성을 끊는다는 것이 되게 힘들니다. 그러나 한번만 의식적으로 그렇게 해보면 그 다음부터는 되게 가벼워집니다. 한번 겪어봤기 때문에 그렇습니다. ‘이것이 하나의 느낌이야’ 라는 것을 알아챘다 하더라도 강한 경우에는 바로 이런 방법을 한번 써 보세요. 재채기 참는 것과 똑같아요. 그 순간만 지나면 아주 편안해지는 것이거든요. 순간입니다. 항상 모든 내적인 현상은 강하게 올라왔다가 어느 시점이 지나면 펍 떨어지게 되어 있어요. 이것이 계속 올라가지 않습니다. 특히나 감정적인 것은 바라보면서 지켜보고 그대로 느끼고 있으면 90초 이상 가지 않는 겁니다. 생리적으로 그렇습니다.

주로 끌려간다는 것은 어떤 경우입니까?

무연 나라고 여겨지는 것이 손상받는다든가, 자존심도 될 수 있을 것 같고요. 물질적으로 손해를 본다든가 그런 상황이 되었을 때는 ‘느낌이야.’ 이렇게 생각을 하면서도 사실로 여겨져서 끌려가고, 말하자면 그것이 주인 노릇을 하죠. 거기에 에너지가 순간적으로 많이 쏠려버리고 맙니다.

월인 ‘내가 상처받는다.’ 라고 느껴질 때, ‘상처 받는다.’ 라고 크게 느껴질수록 상처가 되는 그것에 에너지가 많이 몰려있다는 뜻입니다. 그래서 상처받는 느낌 그대로 느끼면서 피하지 말고 그냥 아파하는 것입니다. 아파하면서 그대로 겪어보는 거예요. 그러면서 무엇 때문에 아픈가를 보기 시작합니다. 그 밑에 나도 모르게 자동적으로 너무도 에너지를 강렬하게 쏟아 붓고 있기 때문에 이렇게 강하게 아프다는 것, 너무나 오랫동안 이것을 옳다고 여기고 살아왔기 때문에 정말 소중하게 여기고 있을 뿐이에요. 소중하게 여기고 있다는 것, 옳다고 여기고 있다라는 것, 이것이 나쁘다는 것이 아니라 ‘여기에 에너지가 묶여있다’는 것이 문제입니다. 상처가 된다는 것은 대부분 그것입니다. 에너지가 많이 묶여있을 때 그것을 풀어내지 못할 때 그때 상처가 되고, 아프다고 느껴지죠. 그때 아픔을 그대로 느끼면서 무엇 때문에 아픈가 살펴보고, 그리고 ‘이 아픔이 진짜 나인가?’ 그 질문만 한번 해봐도 상당히 많은 에너지가 풀려나가게 됩니다. 질문을 그 순간에 해봄으로서 말이죠.

무연 나라는 느낌이 안 생겼을 때는 배경으로 즉 주체로 있다고 보면 되는 겁니까?

월인 그렇습니다. 나라는 느낌이 안 잡힌다면 주체로 있는 것입니다. 나라는 느낌이 잡혔을 때는 삼분열이 된 상태예요.

무연 네. 안 잡힐 때는 배경이 되는 거죠?

월인 그러니까 대상이 보인다는 것 자체가 이미 거기에 주체가 있다는 증거입니다. 예를 들어 ‘나’는 있는지 없는지 모르겠고 앞에 핸드폰이 보여요. 이러고 있으면 자기를 의식하지도 못하죠. 이분열일 때입니다. 핸드폰이 보인다는 것은 핸드폰을 보고 있는 놈이 있다는 뜻이잖아요. 그러면서 여기에 폭 빠져있다는 것은 핸드폰만 보인다는

는 뜻이에요. 그래도 역시 핸드폰을 본다는 것은 그놈을 그놈으로 보고있는 주체가 있다는 뜻이고 그것이 배경처럼 깔려있어서 의식이 안 되는 것일 뿐입니다. 의식은 떨어져서 봐야 의식이 되는데, 핸드폰을 보는 이 놈을 볼 누군가를 이렇게 떨어져서 봐야 되는데, 그것이 안보이는 지금은 이분열로 이려고 있는 것입니다.

무연 대상에 대한 어떤 인식도 없어요?

월인 대상을 인식은 하죠. 인식이 분열을 일으킵니다. 그런데 ‘대상을 인식하고 있는 나’를 인식 못한다는 것입니다. 그 순간 ‘나’가 없는 것이 아니고 대‘상’을 인식하는 ‘나’를 인식 못하는 겁니다. 나는 있어요. 나라는 것이 만들어져 있지만, 의식에 대상만 있을 때는 ‘나’를 의식하지 못한 채로 있다는 말입니다.

진심직설眞心直說 (22) – 2014년 강의 월인(越因)

假使有人이 能化三千大千世界滿中衆生하야

가사유인 능화삼천대천세계만중중생

설령 어떤 이가 삼천대천세계 안에 가득한 중생을 교화하여

舍利十善이라도

영행십선

십선을 행하게 하더라도

삼천대천세계(三千大千世界)란 소천(小千) · 중천(中千) · 대천(大千)의 세계를 말합니다. 소천은 사대주(四大洲)와 일월(日月), 그리고 모든 하늘인 제천(諸天)을 합하여 한 세계로 삼은 것이고, 이 소천이 천 개 모이면 중천, 중천이 천 개 모이면 대천이라고 합니다. 삼천대천세계는 한 마디로 거대한 우주 전체를 말해요.

십악(十惡)을 하지 않는 것이 십선(十善)입니다. 신구의(身口意), 즉 몸과 입과 의식으로 짓는 선한 행위를 말해요. 말로 하는 것을 예로 들자면, 거짓말하지 않고(不妄語), 남을 괴롭히는 나쁜 말을 하지 않으며(不惡口), 이간질을 하지 않고(不兩舌), 진실 없이 교묘하게 꾸미는 말을 하지 않는(不綺語) 일 등인데, 이런 나쁜 짓 열 가지를 안 하는 것이 바로 십선입니다.

不如有人이 於一食頃에 正思此法하야

불여유인 어일식경 정사차법

어떤 사람이 잠깐이나마 이 법을 바로 생각함만 못하니

過前功德하야 不可爲喻라 하시고

과전공덕 불가위유

이 공덕은 앞의 공덕보다 많아 비할 바가 못 된다 하시고

모든 중생이 십선을 행하도록 했다 하더라도, 어떤 사람이 잠깐 이 법을 생각하는 것만 못하다고 했습니다. 수많은 착한 일을 하며 쌓는 공덕이 좋기는 하지만, 지금 이 순간 내 마음을 보는 것만 못하다는 겁니다. 이 순간의 아픈 마음, 괴로운 마음이 이미 자기 자신의 본질이라는 것을 듣고 믿는 것만 못하다는 거예요. 왜냐하면 착하고 옳다는 것은 분별된 마음속에서 일어나기 때문입니다. 어떤 기준을 가지고 있어서 그 기준에 맞으면 착하고, 기준에 맞지 않으면 악한 거예요. 예전에는 길에 신호등이 없었는데, 신호등과 횡단보도를 만들어놓고서 빨간 불에 길을 건너가면 나쁜 사람이라고 한다는 겁니다. 빨간 불이 없었을 때는 그냥 건너다녔는데, 규칙과 기준이 되는 신호등을 세워놓고서 이 기준에 맞으면 착한 사람, 기준에 맞지 않으면 나쁜 사람이라고 구분합니다. 하지만 그것은 모두 분별된 마음속에서 일어나는 일입니다. 본질은 분별이 없는 마음이에요. 분별의 기준은 언제든지 바뀔 수 있습니다. 왜냐하면 기준은 나타난 현상이며, 모든 현상은 항상 흔들리게 마련이기 때문입니다. 더 크거나 더 나은 기준이 오면 기존의 기준은 흔들리고 쓰러집니다. 그러나 분별없는 마음은 흔들리거나 쓰러질 일이 없습니다. 기준이 없으니까요. 바로 이것이 절대적 세계입니다.

우리가 진정으로 추구하는 것은, 절대적 세계가 터득된 다음에 상대적 세계를 사용하는 거예요. 그러니까 상대적 세계를 버릴 필요는 없습니다. 파도를 가라앉힐 필요 없이 파도는 파도대로 놓아두고, 파도가 이미 속해있는 물을 발견하는 데 초점을 맞추세요. 좋은 파도를 만들기 위해 수많은 시간을 보내는 것보다, 그것의 본성인 물 자체를 발견하는데 잠깐이라도 사용하는 시간이 더 귀합니다. 본질을 발견하고자 숙고하고 통찰하려고 애쓰는 것이, 모든 중생으로 하여금 열 가지 선한 일을 하도록 만드는 것보다 더 크고 훌륭한 공덕이라고 했습니다. 이는 본질적이나 아니냐의 문제입니다. 본질적이지 않은 수많은 좋은 일은, 본질에 쏟는 아주 짧은 순간의 작은 에너지 투입보다 못합니다.

又般若經에云하사대

우반야경 운

반야경에 말하기를

乃至一念生淨信者는 如來가 悉知悉見하노니

내지일념생정신자 여래 실지실견

한 생각 동안만이라도 깨끗한 신심을 낸 자는 여래가 다 아노니

是諸衆生이 得如是無量福德이라 하시니라

시제중생 득여시무량복덕

이 모든 중생이 그런 한량없는 복덕을 얻는다고 하였다.

일념(一念)은 한 생각입니다. 정말 짧은 순간에 한 생각이 나타났다가 사라져요. 그런 짧은 순간만이라도 깨끗한 믿음을 일으킨 자는 여래가 다 알고 꿰뚫어 보는데, 모든 중생이 이와 같은 무량한 복덕을 얻는다고 했습니다. 지금 내가 하는 말과 행동, 그리고 모든 생각들이 본질의 또 다른 표현이며 본질과 다르지 않고, 이 순간 내가 본질로 존재한다는 것을 믿는 사람이 깨끗한 믿음(淨信)을 갖고 있는 사람입니다. 깨끗한 믿음에는 한 치의 의심도 없어요. 이미 내가 부처라는 것을 의심하지 않습니다. 그렇다고 해서 이미 나는 부처이니 우월감을 가지라는 말은 아닙니다. 자신의 본질은 어떤 변화도 없이 더 크거나 작아지지 않고, 조금 전에도 지금도 그리고 앞으로도 계속 흔들

들림 없이 늘 있다는 것을 믿는 마음, 이것이 정신(淨信)입니다.

그런데 가다가 자꾸 흔들립니다. ‘괴롭고 흔들리는 이 마음이 어째서 본질이란 말인가?’ 하는 의문이 들어요. 그것은 괴로움을 자기라고 여기기 때문이에요. 괴로움이 일어나는 것은 본질의 마음에 뭔가를 하나 세워 거기에 중심을 두었기 때문입니다. 이 중심을 흔드는 상황을 만나면 마음이 흔들리고 내가 흔들리는 것 같은 거예요. 마음에 세운 그것을 자기라고 여기니까, 그것이 흔들리면 자기가 흔들리는 것처럼 느껴집니다. 마음의 내용이 흔들리는 거지 자기가 흔들리는 것은 아니에요. 내가 옳다고 믿는 마음이 흔들리는 것뿐인데, 왜 그것을 내가 흔들린다고 여길까요? 거기에 강한 에너지를 실어놔서 그래요. 100% 확실하는 믿음이 흔들리면 내가 흔들리는 것처럼 느껴집니다. 그것이 상처받으면 내가 상처받는 것 같이 느껴져요. 그런데 그것이 느낌일 뿐이라는 것을 우리가 알고 있는 겁니다. 그것이 느낌이면 아무리 크게 흔들리는 느낌이라도 그저 느낌인 겁니다. 내가 쓰러질 것 같은 느낌이 와도 그것 역시 느낌이에요.

그런 느낌이 오더라도 본질이 아닌 현상의 흔들림이라는 것을 알고 꾸준히 가는 사람은 깨끗한 믿음을 갖게 된 사람입니다. 흔들려도 흔들리지 않고 갈 수 있는 사람이에요. 믿음이 없는 사람은 흔들리면 흔들리고 맙니다. 믿음이 있는 사람은 흔들림을 느끼면서 그것과 함께 갑니다. 깨끗한 믿음을 가진 사람의 행동은 그렇습니다. 깨끗한 믿음을 가진 사람은, 자신은 이미 변함없이 완전한 본질인데 다만 눈을 감고 있어서 그렇다는 것을 믿습니다. 그런 믿음이 있으면 본질이 아닌 것들을 가려낼 수 있어요. 이상하고 신비한 능력, 예언하는 능력 같은 것들에 현혹되지 않아요. 예언할 수 있고 그것이 놀라울 수 있습니다. 하지만 본질은 아닙니다. 본질적인 마음은 지금 이 순간 분리되지 않으며, 의식이 일어나는 바탕이 되고, 모든 현상들의 원천이지만 드러나지는 않아요. 절대 시간이나 절대 공간에 상관없습니다. 시간과 공간마저도 하나의 의식적인 현상이며, 그 현상 너머의 미지로서, 있다고 할 수 없지만 없다고도 할 수 없는 것이 바로 본질입니다.(다음호에 계속).

홀로스 공동체 소식

35차 깨어있기 마스터 모임이 진행되었습니다.



2021년 1월에 시작한 깨어있기 마스터 과정이 2022년 5월 1일을 끝으로 마무리 되었습니다. 매월 첫째 주 토요일과 일요일 이틀씩 총 17회에 걸쳐 진행되었습니다. 토요일은 참여자 개개인의 공부 방향과 과제를 월인 선생님께서 문답식으로 검토해주셨고 일요일은 깨어있기 책을 교재로 하여 기초와 심화과정에서 다루지 못한 나머지 부분들까지 세세하게 공부해 나갔습니다. 특히 마스터과정은 자기 공부를 확고히 하는 것과 함께 자신의 앎을 다른 이들에게 명확히 전달하는 것을 목표로 하였으며 전달자의 역할과 마음가짐에 대해서도 숙고할 수 있는 시간이었습니다.

함께 공부하는 도반님들에게도 배우는 바가 많았는데 서로의 경험을 나누면서 공부가 다채롭게 넓어지는 계기가 되었습니다. 공부과정에서 서로 의지하고 힘을 북돋울수 있었던 도반님들께 감사드립니다. 그리고 생생하게 살아있는 가르침으로 배움의 장을 이끌어주신 월인 선생님께도 깊이 감사드립니다. (정리: 해연)

5월 24차 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

감정이 일어났을 때 이 감정이 왜 올라왔는지 원인을 파악하는 데 중점을 뒀었는데 왜보단 이 감정이 무엇이지?라는 질문을 하니 고스란히 지금 감정을 느끼는 데 주의를 쓰이는 걸 알았습니다.

전체적으로 같은 맥락의 얘기가 있었는데 기준이 서있다, 감정을 붙잡고 있다, 동일시 되어 있다 등 상황에 따라 용어만 다를 뿐 같은 의미라는 것을 깨달았습니다.

기준을 잡고 있을 때 기준을 내려놓으려 애쓰기보다 그 기준을 잡고 있을 때의 괴로움을 맛봐야 내려놓을 수 있다는 것 즉 조화를 느끼려면 부조화를 느껴봐야 한다는 말이 인상 깊었습니다. 자전거를 타는 법을 배우기 위해 자전거에서 떨어져 보는 것처럼 괴롭지 않음을 알기 위해 우선 괴로움을 터득해 봐야 한다는 것.

깨어있기 책 57쪽 강의

감각 감지 주의 의식

오감을 통한 자극 감각, 그 자극들의 흔적이 남아 경험이 되어 감각이 생기고 주의라는 분별력 에너지를 통해 의식하게 된다. 안이비설신, 오감이라는 근과 바깥의 대상인 경, 근과 경이 만나 안식, 이식, 비식, 설식, 신식의 1차적인 식이 생겨나고 그 1차적 식을 통해 의식이 생기고 자아가 생긴다는 순서적인 의식과 자아발현에 대해 정리가 됨. 감각이 차단되면 대상도 없고 식도 생겨나지 않는다. 대상이 있으면 감각할 것이 없기 때문에 식도 없다. 근경식은 항상 같이 있다는 것, 즉 주체와 대상과 앎은 따로 분리되어 있는 것이 아니라는 것 (정리: 시유)



관성다루기가 진행되었습니다.



관성다루기는 비개인성을 발견하였다 하여도 일상에서 계속 올라오는 관성적 감정과 느낌을 철저히 다루어보는 1주일간의 과정입니다. 여기서 자신의 어릴 때 트라우마나 충격, 또는 자동적 습관이 되어버린 행동양식과 사고방식, 제2의 기질까지 발견될 수 있으며, 그동안 무의식적으로 행위하고 사고하게한 힘의 원천과 만남으로서 그에서 자유로워질 수 있는 기회가 될 것입니다. 많은 관심 바랍니다.

아소님의 후기를 공유합니다.

미세한 느낌이 즉각 알아채지고 지나가게 두다

_아소(일러스트레이터)

여러 가지 감정과 그에 연관된 문장을 보며 일어나는 느낌을 다루는 연습을 7일간 했습니다. 부정적인 단어와 문

장으로 시작해 긍정적인 문장으로 이어졌는데 평소 부정적인 감정은 알아차려지지만 긍정적인 감정은 잘 알아차리지 않았다는 것을 알게 되었습니다.

반복해서 감정을 느껴야 겨우 지나 보낼 수 있는 느낌을 더 깊이 들여다보니 어릴 적에 경험된 스토리와 연결되어 있고, 그 스토리를 담은 느낌이 내 생활 전반에 영향을 미치며 그로 인해 행동이 어떻게 일어나게 되는지 이해하게 되었습니다.

‘나’라는 것이 일시적으로 나타난 느낌이라는 통찰이 있어도 감정의 큰 파도는 넘어가기 쉽지 않았는데, 관성다루기 연습과정을 하고 나니 지나보내기가 조금은 수월해진 것 같습니다. 연습과정에서 일어나는 느낌은 실제 상황에서 일어나는 느낌에 비해 약하지만 그렇기 때문에 미세한 느낌을 연습하게 됩니다. 그러다 보니 미세한 느낌이 시작될 때 빠르게 알아차리게 되는 것 같습니다.

관성 다루기 연습을 시작하고 삼일 정도 지났을 때 느낌이 자동으로 알아지며 물이 흘러가듯 흘러보내고 있다는 것이 알아졌습니다. 아침에 일어나자마자 생겨나 있는 느낌을 자동적으로 흘러보내고, 상황에 의해 일어나는 미세한 감정의 느낌도 일어나자마자 흘러보내고 있다는 것이 자각되었습니다. 집으로 돌아가서도 느낌이 시작될 때 알아지는 습관이 익숙해지도록 연습을 이어가야겠다는 생각이 듭니다.

정성스러운 음식과 즐거운 산책을 함께 해주신 저절로님께 감사 드리고, 감정을 기질과 연결해 연구하고 전달해주신 월인 선생님께 감사드립니다.

통찰력 안내자 교육이 진행되었습니다.

한 분의 후기를 소개합니다.

활 시위를 떠난 화살은 필시 과녁을 향한다

_김O현(상담사)

통찰력게임을 알게 된 것은 오래전이었지만 안내자교육에 참여하겠다는 마음을 먹은 것은 최근이다. 그리고 오늘 함양으로 오는 길은 설레임이 가득했다.

주제를 정하는 것이 가장 중요하다고 말씀하시며 ‘절실함’이라는 단어를 마주하였을 때 나의 마음은 크게 방황하였다. ‘나에게 절실한 것이 무엇일까?’ 내 안에서 이렇게 게임의 시작은 순탄치 않았다. 하지만 시간과 정성을 들여 주제가 다듬어지고 정확한 느낌과 만나게 되었을 때, 마치 이미 모든 것이 풀어진 듯 아래로는 깊이, 위로로는 높이 굳건히 서있는 듯하였다.

게임이 본격적으로 진행되면서, 마주하게 된 상황과 그에 대한 나의 반응 속에서, 나에 대해 알아가고 주제를 바라보는 나를 만나게 되면서, 마치 바다를 향해하듯이 상황의 파도 위로 아래로 여정이 이어졌다. 나는 여전히 길 위에 있고 목적지에 도착하지 못하였지만 내가 이미 걸어온 길은 그것 자체로 나에게 또 다른 사람들에게 충분한 의미가 있음을 나 스스로가 수용하고 받아들이게 되었다.

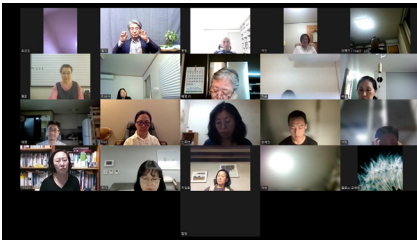


더불어 세워진 구체적인 액션플랜은 앞으로 내가 해나가야 할 좋은 길잡이가 되어줄 것이다. 다시 삶으로 돌아가는 문턱에서 두려움 없이 느껴본다.

“할 시위를 떠난 화살은 필시 과녁을 향한다”

함께 해주신 분들께 감사드립니다.

중론강의가 진행되고 있습니다.

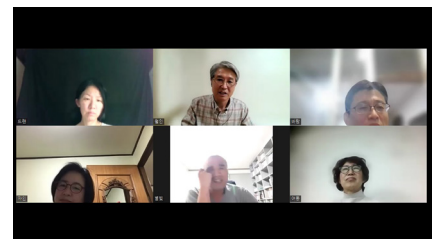


우리는 보통 ‘나’라고 마음이 고정적으로 있다고 여깁니다. 그러나 그 마음을 잘 살펴보면 상황과 조건에 따라서 달라지고, 끊임없이 변화하며 있기도 하고 사라지기도 한다는 것을 알 수 있습니다. 마치 한여름 태평양에 태풍의 소용돌이가 형성되듯이, ‘나’라는 소용돌이는 환경과 조건에 따라 특정한 모습을 ‘형성하고 있는 중’이지 결코 정적(靜的)으로 있는 것이 아닙니다. 이렇게 ‘나’라고 여기는 마음은 지금 지속적으로 형성되고 있는

동적인 상태의 느낌입니다. 거기에 이름을 붙이니 고정되고 정적으로 늘 있는 착각을 하게 됩니다. ‘정적’인 무엇이 있다고 느끼고 있는 것이다. 자신을 지속적으로 느껴보십시오. 그것이 되는지. 그 실험을 했던 사람이 러시아의 신비주의자 구제프입니다. 그는 제자들에게 하루종일 ‘자기를 기억하기’ 연습을 시켰습니다. 그러나 그렇게 지속할 수 있었던 사람은 극소수였지요. 그러므로 마음이 살아있고 깨어있다는 것은 자신의 마음을 ‘동적으로 살펴보고 있음’임을 알 수 있습니다. 이번 중론에서는 그에 대해 나누었습니다.

오인회 모임이 계속되고 있습니다.

작은 돌이 나를 향해 날아오면, 자기관찰이 없는 사람은 그것에 그저 피하는 반응만 합니다. 그러나 자기관찰을 해왔던 사람은 그것이 ‘날아오는 느낌’임을 알아채고 멈추어 더 지혜로운 선택을 할 수 있습니다. 이렇게 외적인 사물에 대해 ‘자동적 반응’과 ‘의식적 느낌의 알아챈’이라는 두 가지 행동의 차이가 나는데, 이것을 마음에서 일어나는 것에 대해서도 행할 수 있다면 그는 드디어 마음의 ‘일어남’에 그저 자동반응하지 않을 수 있게 될 것입니다. 즉, 어떠한 변화가 일어나면 마음을 그것을 알아챈다. 그래서 내적인 변화에 우리는 반응하는 것입니다. 예를 들어 욕망이 좌절되면 슬퍼지고 무기력해집니다. 또는 내가 옳다고 여기는 신념에 반하는 일을 보면 화가 나거나 그것의 옳음을 지키기 위해 분투합니다. 이것은 그저 ‘반응’하는 것입니다. 이렇게 반응하지 않고 그런 느낌이 일어날 때 ‘일어나고 있음’을 알아채면 멈추고 거기에 동일시 되지 않을 수 있습니다. 이것을 ‘나’에 대해서도 할 수 있다면 그는 ‘자아’로부터 자유로울 수 있을 것입니다. 이에 대해 나누었습니다.



비개인적 주체발견 모임을 시작합니다.

6월부터 비개인적 주체를 발견하기 모임을 시작합니다. 많은 분들이 관심을 가져주셨습니다. 12분의 안내자와 35분의 참가자가 모여 올해 12월말까지 이 모임을 진행합니다. 안내자 1인과 참가자 3인이 한 그룹이 되어 한달에

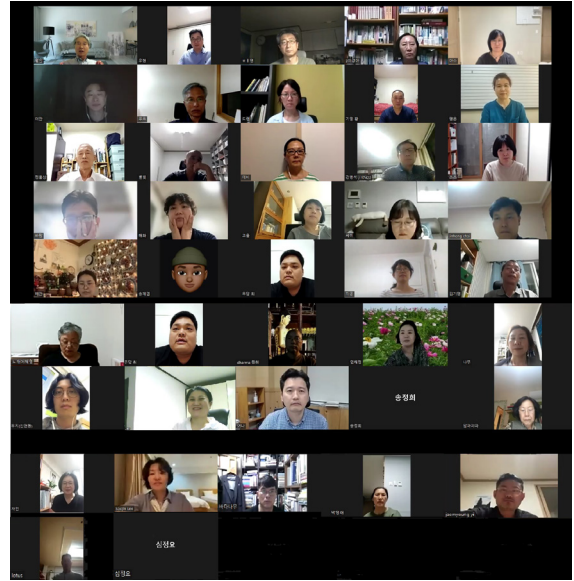
2번 공식모임을 가지며, 동시에 일상에서도 끊을 놓지 않고 늘 이 비개인성의 발견에 깊은 노력을 다 할 것입니다.

우리는 그동안 ‘감지’를 통해 마음에서 일어나는 많은 것들이 마음 속 그림의 일부라는 것을 깨우쳤습니다. 그것이 되면 이제 이 그림들 중 주된 역할을 하는 ‘나’라는 것에 대해서도 느끼고 파악할 수 있게 됩니다. 그 ‘나’라는 느낌을 느낌으로 확고하게 파악하면 이제 그것이 일종의 마음의 ‘대상’임을 알 수 있게 됩니다. 마음의 대상이란 무엇일까요? 그것은 진정한 나 자신이 아니라는 것을 의미합니다. 마음에서 느껴지고 경험되는 것은 그 무엇이라도 마음의 본성이 아닌 것입니다. 그렇게 ‘나’에 대해서 진정한 나가 아님을 알게 되면 이제 ‘존재감’에 대한 파악으로 넘어갑니다.

‘존재감’이란 마음에서 느껴지는 것 중에서 가장 투명한 것이며, 이 존재감을 느낌으로 느끼게 되면 그것을 대상으로 느끼는 주체 또한 아주 투명한 상태가 됩니다. 그래서 주체가 투명한 상태가 되는데 이때 우리는 자신이 텅빈 무가 되었거나, 순수한 의식 상태라고 여기게 됩니다. 그러나 여전히 ‘느끼고’ 있기에 이 투명한 주체 역시 ‘개인성’에 속해 있습니다. 그래서 개인성을 넘어서지는 못한 상태이기에 다른 마음의 희노애락과의 동일시로 다시 떨어지기 쉬운 상태입니다.

그러다가 이 ‘존재감’마저 대상임을 알게 되는 상태로 갑니다. 그렇게 존재감이 대상임이 분명해지면 이때 개인성에서 비개인성으로 도약이 일어나기 쉬운 상태가 됩니다. 왜냐하면 개인성의 가장 투명한 상태는 비개인성의 ‘경계없음’과 가장 닮아있기 때문입니다. 비개인성의 특징은 경계가 없다는 것입니다. 그러하기에 거기에서는 ‘내가 느낀다’거나 ‘내가 경험한다’가 아니라 ‘느껴진다’, ‘경험된다’가 있을 뿐입니다.

여기에 개인성에서 비개인성으로의 도약이 힘든 점이 있습니다. 지금까지 경험한 것과는 너무 다른 측면이 있기 때문입니다. 지금까지는 무언가를 경험



하고 느낄 때 그 대상들을 내가 느끼고 경험했습니다. 지금까지는 모두 느끼는 ‘나’와 느껴지는 ‘대상’이 모두 ‘의식’되었기에 ‘내가 경험한다, 내가 느낀다’가 분명했습니다.

그러나 이 비개인적 주체로 넘어오면 거기에는 느끼는 자는 없습니다. 거기 한계와 경계가 없기 때문입니다. 바로 이 한계없음, 무한성이 비개인성의 특징이기 때문입니다. 그래서 비개인적인 주체는 오직 무언가가 ‘느껴진다’, ‘경험된다’라고만 할 수 있을 뿐입니다. 그러므로 경험하는 자도 느끼는 자도 없어 마음은 약간의 혼돈을 경험하게 됩니다. 왜냐하면 지금까지의 모든 경험은 ‘내’가 하는 것이었고 의식되었지만 이 비개인적 주체로 넘어오면 경험하는 자는 없이 경험만 있게 되기 때문입니다. 이때 경험했다고 ‘주장할 나’가 없다는 말이 이해됩니다.

이 모임을 통해 개인적인 ‘나’가 아니라 ‘비개인적인 의식’이 자신의 본성에 더 가깝다는 것을 발견하는 계기가 되기를 바랍니다. 그때 ‘개인’으로부터의 자유가 올 것입니다.

2022년 5월 초현의 산중 생활



Nature garden 만들기

이정원은 자연의 상태를 모방하는 정원이다

1. 식물은 군을 이룬다
2. 자연은 반복한다
3. 꽃이 진 뒤에도 깔끔하다
4. 장마에도 쓰러지지 않는 식물 선택한다

땅만들기, 구획정리, 물주기, 풀관리



홀로스 공동체 일상



◀▲▼▶
오디관 난로 교체 모습
사진은 14쪽에서도
이어집니다





▲▼ 스승의 달을 맞아 깨어있기 청년모임에서 오디관 난로를 교체해주었습니다.
함양에서 생활해본 백일학교 학생들의 정성이 담긴 난로 입니다. 고맙게 쓰겠습니다.



▲ 기존의 난로는 암벽장에 설치 하였습니다.



▲ 오디관 난로를 교체하던 중 마당에서 잠시 식사시간을 가졌습니다

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 입금해주시십시오.(주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)