



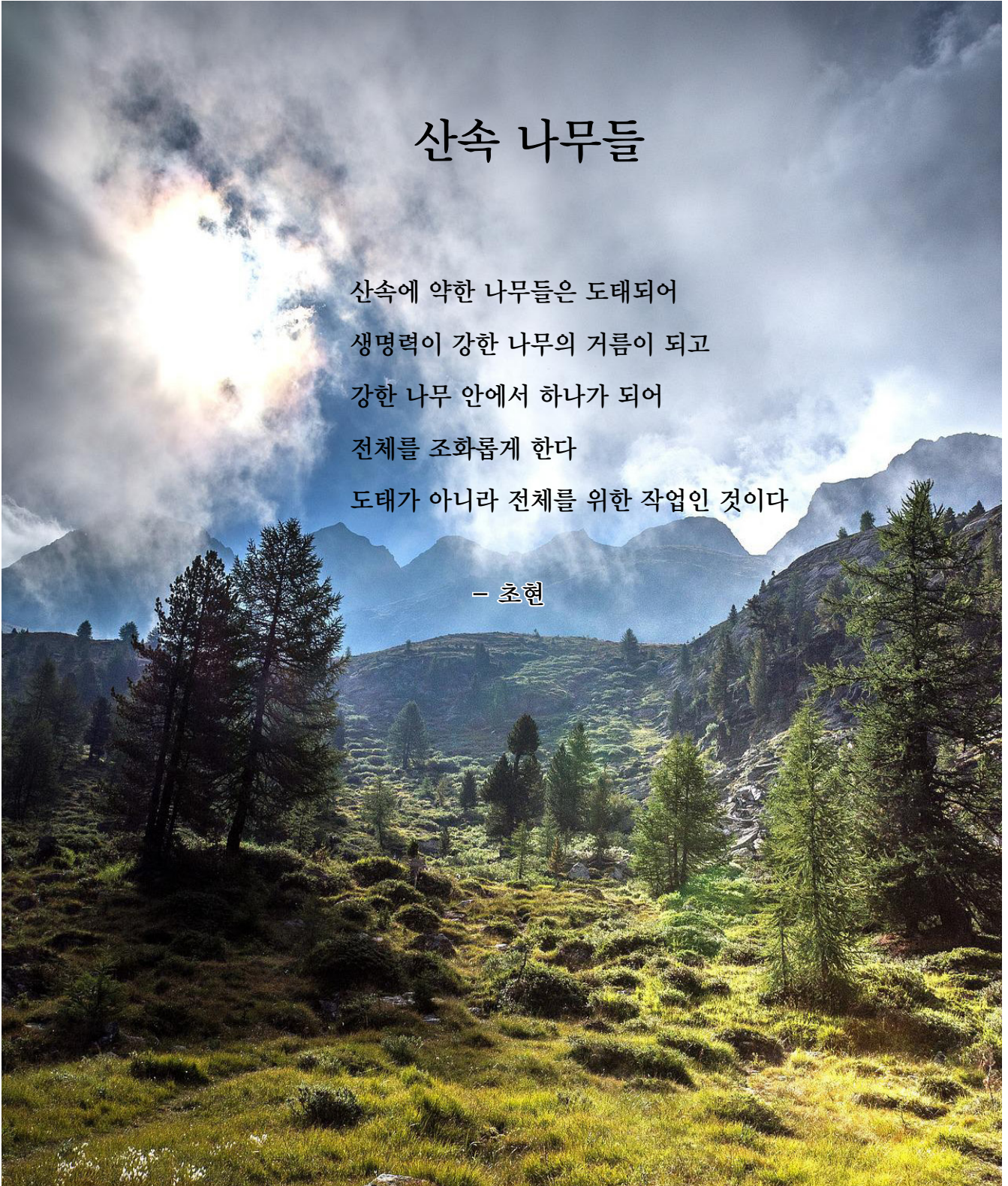
2022년 7월 (제130호)

오인회 소식

산속 나무들

산속에 약한 나무들은 도태되어
생명력이 강한 나무의 거름이 되고
강한 나무 안에서 하나가 되어
전체를 조화롭게 한다
도태가 아니라 전체를 위한 작업인 것이다

- 초현



비개인적 주제발견 모임(약칭 : 비개인 모임)이 진행되고 있습니다.



지난 6월부터 시작된 비개인모임이 지속적으로 진행되고 있습니다. 특히나 8월부터는 ‘감지’, ‘나’ 감지, ‘존재감’ 감지 등이 분명하지 않은 분들이 1주일씩, 또는 시간이 안되는 분들은 주말 2박3일씩 함양 연수원에 와서 집중수련을 하게 됩니다. 마음의 본성을 본다는 것은 단순합니다. 마음의 느낌에 집중할 수 있는 힘과, 감지의 발견, 그후 점차 핵심으로 다가가는 감지에 초점을 맞추면 빠르게 본질을 꿰뚫게 됩니다. 비개인모임에 참여하지 못하는 분들도 감지연습은 가능하니 함양 집중수련에 신청하세요. 그리고 앞으로 스스로 하는 수련에도 안내를 받으실 수 있을 것입니다. 함양에서 안내는 나무님이 주로 하고, 월인님이 도와주실 것입니다.

신청은 2박3일, 1주일 씩 하실 수 있습니다. 한달에 4분씩만 받으려 합니다. 8월 9월은 모두 마감되었고, 이제부터 신청하시는 분은 10월에 하실 수 있습니다. 이 감지 집중 수련은 일단 올해 12월까지만 계획하고 있으니 필요하신 분은 미리 사무실로 신청해주세요. 시간은 스스로 정한 후 사무실과 조율하시면 됩니다. 아래는 8월, 9월 신청자들의 스케줄입니다. 참고로 알려드립니다.

강좌일정 바로가기: <http://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=calendar>

[이전달] ◀ 2022년 8월 강좌일정 ▶ [다음달]

일	월	화	수	목	금	토
		1 오인회-출문	2 비개인적 주제 발견 모임			5 27차 깨어있기 집중수련
7	8			10 비개인모임 감지 집중수련_이영수 1/3	11 비개인모임 감지 집중수련_수진 1/7	12 비개인모임 감지 집중수련_이영수 3/3
14	15	16 비개인모임 감지 집중수련_수진 4/7	17 비개인모임 감지 집중수련_수진 5/7	18 비개인모임 감지 집중수련_수진 6/7	19 비개인모임 감지 집중수련_별빛 1/3	20 비개인모임 감지 집중수련_별빛 2/3
21	22	23 비개인모임 감지 집중수련_별빛 3/3	24 비개인모임 감지 집중수련_별빛 4/3	25 비개인모임 감지 집중수련_별빛 5/3	26 비개인모임 감지 집중수련_별빛 6/3	27 비개인모임 감지 집중수련_별빛 7/3
28	29	30 비개인모임 감지 집중수련_다름아 1/3	31 비개인모임 감지 집중수련_다름아 2/3			

[이전달] ◀ 2022년 9월 강좌일정 ▶ [다음달]

일	월	화	수	목	금	토
				1 비개인모임 감지 집중수련_시은 4/7	2 비개인모임 감지 집중수련_시은 5/7	3 비개인모임 감지 집중수련_시은 6/7
4	5	6 비개인적 주제 발견 모임	7 비개인모임 감지 집중수련_이영수 3/3	8 비개인모임 감지 집중수련_이영수 2/7	9 비개인모임 감지 집중수련_이영수 3/7	10 비개인모임 감지 집중수련_이영수 4/7
11	12	13 비개인모임 감지 집중수련_이영수 1/7	14 비개인모임 감지 집중수련_이영수 2/7	15 비개인모임 감지 집중수련_이영수 3/7	16 비개인모임 감지 집중수련_이영수 4/7	17 비개인모임 감지 집중수련_이영수 5/7
18	19	20 비개인모임 감지 집중수련_이영수 6/7	21 비개인모임 감지 집중수련_이영수 7/7	22 비개인모임 감지 집중수련_이영수 8/7	23 비개인모임 감지 집중수련_이영수 9/7	24 비개인모임 감지 집중수련_이영수 10/7
25	26	27 비개인모임 감지 집중수련_이영수 11/7	28 비개인모임 감지 집중수련_이영수 12/7	29 비개인모임 감지 집중수련_이영수 1/8	30 비개인모임 감지 집중수련_이영수 2/8	31 비개인모임 감지 집중수련_이영수 3/8

※ 2022년 7월 30일 기준

홀로스 공동체 후원 현황

백일학교와 오인회, 기타 다양한 활동들은 여러분의 후원으로 무리없이 진행되고 있습니다. 앞으로도 건실하게 유지될 수 있도록 많은 관심 부탁드립니다. 감사합니다.

● 공동체학교 후원 내역

- 월 정기후원 (매월 20만원. 뒤 숫자는 월 후원 횟수입니다)
 - 일반 (고을54, 여몽48, 원님48, 씨이30, 무유26, 익명 A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)
 - 기타 (구당67, 가온60, 오경아24, 자현24, 호요2, 조오남, 배성현, 오영순)

● 홀로스 후원 내역

6/28 서경희 10만원, 7/4 박영래 2만원, 7/11 류창형 1만원, 7/18 황정희 2만원, 7/18 최진홍 5만원, 7/20 신재경 1만원, 7/27 장경옥 2만원, 7/28 서경희 10만원

● 홀로스 운영 후원 내역

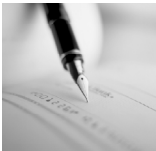
7/11 이재명 1만원, 7/18 황정희 2만원, 7/28 황세희 10만원

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

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎
농협 351-0680-1315-13 이원규

필요액 500만원 | 모금액 175만원

진심직설 上권 출판비 500만원 모금이 완료되고 현재 진심직설 下권을 준비중입니다.



자승자박하는 마음의 구조를 발견하다(8부)

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 공부를 어떤 방식으로 어떻게 하시려고 하는지요?

반여 오인회도 계속 이어지고 있고, 그냥 지금은 관찰하고 찾고 헤매는 것은 안 할 수 있을 것 같습니다. 어렸을

때부터 있던 의식이 세상을 살아가는 데 얼마나 큰 힘을 가지고 주도적인 역할을 할 수 있는지 시험해보는 시간이 될 것 같습니다. 머무는 깨어남으로 죽 살아갈수만 있다면 충분하지 않겠느냐는 겁니다. 실제로 충분한지는 생활에서 적용해보면서 점점 더 분명해지는 쪽으로 가지 아닐까 합니다.

편집실 깨어있기, 오인회 참여를 계기로 앞으로 자신의 삶에 어떤 변화가 있을 것인지 말씀해주세요.

반여 시간이 갈수록 일상생활에서 여러 통찰을 겪을 것으로 느껴집니다. 실제로 공부할 때는 목표 때문에 시간을 많이 썼는데 이제 목표가 없어져서 일상생활에서 걸리는 것들이 올라오면 바로 주의가 작동하니까 그 과정에서 걸리는 것들의 근본 원인들이 느껴지면서 통찰이 많이 올라오는 것 같습니다. 통찰이 일어날 때마다 나아진다는 착각을 해서 해방감을 느끼는 것 같습니다. 특별한 계획은 없이 살면서 배울 것으로 예상됩니다.

편집실 함께 공부하는 다른 분들에게 도움이 될 말씀 좀 해주세요.

반여 모든 사람들에게 공통적으로 적용되는 것은, 월인님이 강조하시는 마음의 구조가 아닌가 생각합니다. 공부하시는 분들이 마음의 구조를 다 분명히 알고 있는 것 같은데 그런데도 안되는 이유는 그 구조를 안다고 해도 일상생활에서는 여전히 생각으로 가는 것 같습니다. 느낌의 세계에서 마음의 구조를 봤다면 훨씬 빨리 갔을 것 같은데 저는 생각으로 가서 꼬리물기가 많이 일어났던 것 같습니다. 그래서 아무래도 마음의 구조를 느낌의 차원에서 공부하시는 것이 속도를 빠르게 하지 않을까 생각이 듭니다.

편집실 마음의 구조라는 것은 구체적으로 어떤 걸까요?

반여 마음의 구조라는 것은, '대상'이 마음에 뜨면 대상과 동시에 '내'가 일어나고, 그 둘 사이에 '느낌'이 일어나는데, 느낌에 주의 에너지가 가면서 끌려가버리는 것이죠. 드라마를 보면 드라마의 내용에 빠지는 것과 같습니다. 드라마도 그렇고 영화, 일상생활, 직장생활 등 빠질 수 있는 게 너무 많으니까 거기서 헤어지지 못하는 게 아닐까 생각합니다.

편집실 그것을 극복하는 것이 마음의 구조를 파악하는 거라는 말씀이시죠?

반여 감지 연습을 많이 하시는 게 도움이 될 것 같아요. 저 같은 경우는 감지 연습이 잘 안된다고 표현하고 싶네요. 잘 안 되어서 일찍 그만두고 생각으로 해매다가 공부를 포기할 때쯤 잠시 본 것 같습니다. 감지 연습을 꾸준히 할 수 있다면 생각보다 빨리 경험할 것 같습니다.

편집실 반야님은 감지 연습을 어떤 방식으로 하셨나요?

반여 기초과정, 심화과정에 선생님이 시키는 대로 했고, 끝나고 나서 화분을 두고 했고 모니터를 보고 있다가 주의제로를 들어가보기도 하고 눈 앞에 보이는 모든 것을 의식하는 전체주의를 해보기도 하면서, 감각과 감지를 다양하게 연습을 한 것 같습니다.

편집실 끝으로 인터뷰 소감을 한 마디 해주세요.

반여 저도 인터뷰하다보니 많이 배웠고 정리도 되었습니다. 부족한 게 많지만 솔직하게 말씀드렸습니다. 그런 부분이 도움이 되었으면 좋겠습니다.

편집실 감사합니다. (끝)



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (34부)

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 현상이라는 것은 결국 순간순간 다르게 나타난다는 건가요?

월인 다르게 나타난다는 것도 그렇고, 나타났다 사라진다는 것도 그렇고, 나타나 있는 이 순간에도 정말로 있는 거냐? 하면 있다라고 말할 수 없다는 거죠. 이것(핸드폰)이 정말로 있습니까? 이것이 있다라고 여겨지는 것은 무엇 때문인가요? 여기에 반응하는 내 눈 때문이잖아요. 백만배 천만배 현미경으로 보면 이것은 그저 전자가 진동하며 돌고 있는 텅 빈 허공 아닙니까? 그런데 이런 모습으로 보이는 것은 내 눈의 한계 때문이잖아요. 다른 눈이라면 이렇게 안 보이고 이런 모습의 물건은 없는 거죠. 이런 물건은 내 눈과의 관계 때문에 오는 것입니다. 물건이 그런 것처럼 우리 내적인 느낌도 마찬가지입니다. 정말 있느냐하면, 그 뭔가를 경험하는 마음은 주체, 대상, 그 사이의 느낌 이 세 가지가 어울려서 일으킨 이 순간의 현상이라는 것, 관계라는 것입니다.

무연 우리가 똑같은 대상을 볼 때마다 동일한 감지로 본다면 동일한 느낌이 들어야 할 것 같은데 어떤 경우에 보면 느낌이 조금씩 다르지 않습니까?

월인 예를 들면요?

무연 사물을 본다고 했을 때 내 기분이라든가 상황에 따라서 마음에 들었다, 안 들었다 한다고 할까요? 순간적으로 감지가 달라졌다고 봐야합니까?

월인 그렇죠. 그것은 내 기분이 덧씩워져서 느껴지는 것입니다. 내 전체적인 마음의 무드, 기분이 대상에 대한 느낌에 덧씩워져 채색되는 것이죠. 내가 기분이 좋으면 세상이 아름다워 보이고 좌절해 있으면 세상이 어두워 보이고, 이것은 내 감정적인 무드에 물든 감지입니다. 예를 들면 여기 와 있는 친구 하나가 어느날 기르던 고양이가 사라졌어요. 얼굴이 사색이 되어 다른 건 아무것도 안 보이고 세상이 어둡게 느껴집니다. 아끼고 좋아하는 이쁜 고양이가 사라졌으니까요. 그러다가 한 시간 후쯤에 방 구석 깊숙한 오디오 뒤에 고양이가 숨어서 쿨쿨 자고 있어요. 그러자 그 친구도 안도가 되고 온 세상이 편안해졌어요. 그런데 고양이는 거기 계속 있었거든요. 고양이가 없어졌다는 '그 마음'이 세상을 완전히 어둡게 만들었죠. 그런데 사실 고양이는 한 발짝도 움직인 적이 없어요. 그럼 결국 자기 혼자 마음으로 그렇게 세상을 어둡게 했다가 다시 발견하고서는 밝아졌다가 한 것 아닌가요? 이것이 그냥 에피소드인 것 같지만 우리가 일반적으로 세상에서 경험하는 일입니다. '사실이 있다'라고 믿는 것 뿐이라는

거죠. 물론 그것은 믿음이 아니라 사실이라고 하는 경우가 많이 있습니다. 고양이가 정말 나갔으면 그랬겠죠. 그러나 도망가 버렸다 하더라도 그것 역시 내 마음 속에 상정해 놓은 믿음인 것입니다. 그렇게 볼 줄 아는 것, 그것이 바로 마음에서 일어난 일을 하나의 믿음으로, 느낌으로, 볼 수 있게 되는 것이고, 사실이라 여겨지는 것들도 다 그렇게 볼 수 있는 것입니다. ‘내가 지금 그렇게 보고 있구나.’ 라는 것을 알아채는 겁니다. 지금 앉아있는 방이 매우 안전하다고 느끼시죠? 지붕이 무너질 일 없잖아요. 그것이 사실입니까?

무연 느낌입니다.

월인 느낌이에요? 사실 언제 무너질지 모르잖아요. 알 수 없는 일이죠. 자, 그러면 무너졌어요. 무너졌다고 하더라도 무너졌다는 것이 사실입니까?

무연 무너지는 순간 사실로 받아들일 것 같습니다.

월인 그렇다면 무너지고 있지 않은 지금 집 그 상태도 무너지지 않고 있다라고 여기고 있다는 그것도 사실이 되겠네요?

무연 네. 그렇네요.

월인 한번 잘 살펴보세요. 원효대사가 발견한 것이 그런 겁니다. 자기 전에는 아주 달콤한 바가지에 깨끗한 물이었는데, 아침에 일어나서 보니까 해골 물이었던 말이죠. 그리고 나서 구역질해서 다 토해버렸어요. 그렇게 하고 보니까 얼마나 우습습니까? 어제밤에 그렇게 달콤하게 먹은 물인데 지금 마음 하나 바꾸니까 구역질나는 물로 바뀌었다 이 말이죠. 그러면 이것이 해골 물이었는데 달콤한 물로 믿고 먹은 그 물은 믿음이라고 할 수 있겠지만, 해골 물이라고 여기고 있는 그 마음은 왜 믿음이 아니냐는 것입니다. 그것은 사실 아니냐? 이렇게 말하겠죠. 그러나 잘 바라보면 지금 해골 바가지 물이라고 여기는 그 마음도 하나의 믿음이라는 것, 하나의 감지라는 것입니다. 내가 받아들여놓고 있는 어떤 느낌으로서 보고 있는 것이죠. 어떤 그림으로 채색되어 있는 거예요. 그리고 그 채색된 마음은 늘상 내 무드에 따라 바뀝니다. 채색되어 있는 마음이기 때문에 그렇죠. 이 질문은 왜 하셨죠?

무연 똑같은 걸 보는 순간 기분에 따라서 왜 다르게 보이는가 궁금해서요.

월인 다르게 보이는 걸 알아서 뭐하시려고 한 거죠?

무연 똑같은 대상에서 똑같은 감지로 느껴져야 할 것 같은데 그러지 않아서.

월인 감지는 세 가지로 볼 수 있습니다. 하나는 고정된 감지. 내가 이것을(핸드폰) 딱 보면 ‘그 핸드폰이야.’ 뭐 이런 고정된 느낌이죠. 그런데 매번 새롭게 느껴지는 그 느낌은 살아있는 감지라고 합니다. 지금 현재 들어오고 있는 감각적 정보가 그대로 사용되면서 마음에 느낌을 불러일으키는 경우도 일종의 감지는 감지입니다. 왜냐하면 ‘이것이 무엇이다’라고 아니까요. 그러나 새롭게 느껴지죠. 그 속에 감각적인 측면과 감지적인 측면이 섞여 있습니다. 그 다음에 좀 전에 말한 것처럼 내 마음의 무드가 채색되어 걸러서 보여지는 것, 이런 감지가 있겠죠. 감정적인 무드나 기분에 따라 많이 달라질 수 있겠고, 또 살아있는 감지는 마음의 선명도에 따라서 많이 달라질 수 있습니다. 죽어있는 감지는 습관적으로 보는 감지이지요.

무연 네. 그렇군요. (다음호에 계속).

진심직설眞心直說 (24) - 2014년 강의 월인(越因)

故로 祖師가 云하사대

고로 조사 윤

고로 조사가 말하기를

毫釐有差하면 天地懸隔이라 하시니

호리유차 천지현격

털끝만큼이라도 어긋나면 하늘과 땅처럼 멀어진다

是此理也라

시차리아

라고 한말은 바로 이런 이치이다.

삼조(三祖) 승찬대사의 신심명(信心銘)에 나오는 글입니다. 신심명의 첫 구절에 “지극한 도는 어렵지 않으니 오직 이것저것 선택하는 마음만 버려라 (至道無難 唯嫌揀擇)”라고 했습니다. 이것저것 나누고 분별하는 마음만 떠나라고 했어요. 단순하죠. 간단히 말하면 너와 나를 나누는 마음, 곧 의식을 떠나라는 거예요. 그런데 의식을 떠나면 어떻습니까? 무의식 또는 기계적이거나 어리석은 무명일 수도 있지 않겠어요? 여기에서 분별을 떠나라고 한 말은, 그렇게 분별을 전혀 하지 말라는 것이 아니고 분별에 빠지지 말라는 것입니다. 분별에 빠지지 않으면 분별을 뛰어 넘어 분별을 쓸 수가 있어요.

승찬대사는 이런 말을 하신 분인데, 올바른 믿음에 털끝만큼의 차이라도 있다면 그것은 하늘과 땅만큼이나 커다란 차이를 이루게 된다고 했습니다. 이 말은 바른 믿음을 내는 것의 중요성을 강조하고 있습니다. 바른 믿음은 유위인과(有爲因果)를 믿지 않는다고 했었죠. 무위(無爲)는 내가 한다는 생각 없이 일이 일어나는 것이고, 유위(有爲)는 내가 애쓰는 겁니다. 유위인과(有爲因果)는 내가 무언가 되기 위한 애쓰고 노력이에요. 물론 초기에는 애쓰고 노력함이 필요합니다. 내가 아직 어둠속에 있기 때문에, 땅 위에서 서 있으면서도 땅을 모르기 때문에 뭐라도 해야 하는 거예요. 땅위에서 굴러보고 뛰어도 보다가 어느 순간 자신이 늘 땅위에 있었음을 알아채는 것이지, 아무것도 안하고 가만히 앉아있다고 해서 저절로 알아지지 않는 겁니다. 그래서 애써야 되기는 하지만, 그러나 ‘내가 한다’는 생각으로 애쓰면 그것이 또 유위인과가 됩니다. 대부분 애쓸 때는 다 이유가 있습니다. 내가 뭔가가 되기 위해서요. 연습하고 훈련하면 ‘내가’ 깨우쳐지고 뭔가 될 거라는 마음, ‘자신이’ ‘무언가’ 되기 위한 마음입니다. 그런 사람은 유위인과를 믿습니다. 열심히 달리면 지구에 도착할 것이라고 믿으면서 부지런히 달려요. 그렇게 달리면 지구에 도착합니까? 사실 그는 이미 지구 위에 있어요. 우리가 할 일은, 이미 지구에 있음을 깨우치는 것이지 열심히 달려서 100미터 이후에 있는 지구를 발견하려는 것이 아닙니다. 지구는 이미 내 발밑에 있는데, 그것을 모르고 있어요. 이미 우리는 미지이고 무한이지만, ‘나’라는 유한한 느낌 속에 있을 뿐이에요. 그 느낌을 자기라고 여기는 마음만 깨어지면 이미 무한입니다. 자기라는 틀이 문제예요. ‘나’라고 한계 지어진 그 느낌은 자기를 보호하려고 입을 갑옷입니다. 누가 상처 입히려하면 자기를 지키고 상처받지 않기 위해 갑옷을 입습니다. 갑옷으로 자기를 튼튼하게 보호하기는 하는데 너무 무거워요. 남한테 상처입지는 않지만 지금 무슨 일이 벌어지는지 예민하게 잘

안 느껴집니다. 두꺼운 장갑을 끼고 뭘 건드려 봐도 뭘지 알 수가 없어요. 필요 없을 땐 벗어야 하는데, 그럴 때마다 저도 입고 있는 것이 바로 자아(自我)라는 갑옷입니다. 자유로워지기 위해서 자아라는 갑옷을 벗어야 해요. 그런데 갑옷을 벗으면 그 안에 누가 있을까요? 갑옷 안에는 아무도 없습니다. 갑옷을 벗으면 무한한 생명력 자체가 될 뿐이에요. 그것을 발견하기 위해 갑옷을 벗자는 겁니다. 그런데 갑옷을 벗기 전에는 이렇게 설명하죠. “넌 지금 갑옷에 갇혀 있으니까 갑옷을 벗어야 해.” “갑옷은 너를 보호하기 위한거지 너는 아니잖아.” 이렇게 이해를 시킵니다. 그러면 그 사람은 자유로워지기 위해 열심히 노력해서 갑옷을 벗어버립니다. 그랬더니 자유로워질 내가 없어요. 갑옷이 ‘나’라고 여겨졌던 것뿐이에요. 갑옷을 입은 놈이 더 커지고 힘이 세지고 자유로워지는 것이 아니라, 자유롭고자 했던 마음이 떨어져 나가는 겁니다. 자유를 찾는 마음이 없으면 더 이상 구속도 없습니다. 구속된 내가 없다는 것이 바로 바른 믿음입니다. 내가 빛나는 존재가 되고 우주와 합일하는 것이 아니라, 내가 사라지면 이미 나는 우주입니다. 그래서 바른 믿음은 애써 내가 잘되려고 하는 그런 유위인과를 믿지 않습니다. 자기는 본래 부처이기 때문에 뭐가 될 필요가 없으니, 열반과 부처를 다른 곳에서 구하지 않고 원래 자기 자신에게 갖춰져 있음을 믿는 마음이 올바른 믿음입니다. 이는 만물이 이미 완전하다는 말과 같습니다.

우선 ‘나’라는 것이 정말 있는지 살펴봐야 합니다. 앞에서 슬픔이라는 것이 정말 있는지 살펴봤잖아요. 이름과 이런 저런 느낌과 회상 같은 것들이 합쳐져서 슬픔이라는 것을 만들어 낸다고 했어요. 그럼 ‘나’라는 것이 정말 있는지 살펴봅시다. 지금 이 순간 자기라는 것을 한번 살펴보세요. ‘나’라는 것이 정말 있는지. 내 몸이 나인가요? 내 몸은 일단 내가 아니에요. 그렇다면 몸을 빼고 나면 나는 뭔가요? 지금 이 순간 나라고 여겨지는 것이 무엇인가요? 뭔가를 의식하고 있고, 뭔가를 감각하고, 알아채고 있는 것. 누군가에 의해서 뭔가가 알아채지않아요. 그놈이 나인지 살펴보세요. 지금 앞에 있는 컵을 누군가가 보고 있잖아요. 본다는 것은 그렇게 하는 누군가가 있는 거지요. 그 컵을 보는 자를 ‘나’라고 해보지요. 자 그럼 그 컵을 보는 자가 정말 있는가 한번 살펴보겠습니다. 컵은 어디에 있습니까? 컵이 저 밖에 있나요? 내가 보는 컵은 내 마음 안에 있는 상(相)이에요. 이제 컵이라는 생각을 빼버립니다. 왜냐하면 ‘컵’이라는 이름은 지금 내 눈앞에 보이는 것에 붙여놓은 이름일 뿐이니까요. 이름은 컵이 아니니까 컵이라는 이름을 뺍니다. 자 그 다음, 컵에 붙어 있는 시각적 느낌이 있고 또 손으로 만질 때 느껴지는 촉감적인 느낌이 있습니다. 그 느낌이 컵인가요? 그 느낌은 컵이 아닙니다. 그냥 시각적인 느낌이고 촉감적인 느낌이에요. 느낌은 컵이 아니니까 느낌을 내려놉니다. 촉각적이고 시각적인 느낌을 제외하면 내 눈앞에 뭐가 있습니까? 뭐가 있는지 어쩐지 모르겠지만 눈으로도 느껴지지 않고 손으로도 느껴지지 않아요. 느낌을 다 뺐으니까요. 그 다음에 남은 건 뭐니까? 컵인가요? 거기에 컵이라고 부르는 것은 없어요. 컵이 없으면 컵을 보는 자는 있는 겁니까? 지금 내가 보고 있는 것은 내 마음의 상(相)이에요. 상을 제거하면 상을 보고 있는 자도 없어집니다. 이렇게 정말 ‘나’라는 것이 있는지를 잘 느껴보고 살펴보세요. 상(相)과 경험의 흔적들에 이름이 붙고, 마음이 스스로를 주체와 대상으로 나누어 느끼는 과정 속에서 생겨난 것이 바로 ‘나’라고 여겨지는 것입니다. 마치 자동차와 같아요. 바퀴와 차축과 뚜껑, 엔진 이런 것들이 합쳐져서 일시적으로 나타난 것에 자동차라는 이름을 붙인 것과 같아요. ‘나’라는 것 또한 이름 붙은 무엇이라는 거예요. 이런 점을 엄밀하게 바라보면, 잠들면 사라지고 뭔가에 몰입하고 있어도 사라지며, 한 생각에 빠져있으면 있는지 없는지도 모르는 게 ‘나’라는 것인데, 그것이 상처받는다 해서 뭐 그렇게 죽을 것 같은지 참 이상하죠. 왜 그놈이 조그만 바늘에라도 찔리면 그렇게 아프고 화가 나느냐 말이에요. 왜 그놈한테 그렇게 에너지를 주냐 이거죠.

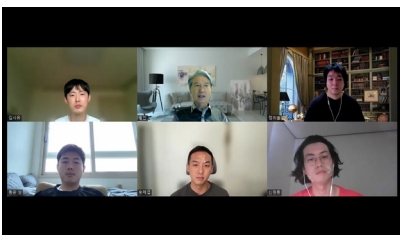
‘나’라는 것은 어떤 조건과 상황에 의해서 잠시 나타나는 현상이고, 본질에 의해서 일어나는 경험의 흐름 속에서 경계 지어진 일부입니다. 이것을 알아채면 즉각 그 현상들로부터 떨어져 나갈 수 있는데, 여러분은 그것을 아직

깨우치지 못했을 뿐이에요. 이미 나는 본질 그 자체인데, 본질의 나타난 모습이나 현상에 에너지가 많이 뭉쳐져 주인 노릇을 하고 있을 뿐이라는 말들을 믿으며 나아가는 것이 올바른 믿음입니다.

거기에 털끝만큼이라도 어긋남이 생기면 본질과는 하늘과 땅처럼 멀어진다고 했습니다. 오늘 강의의 핵심은 올바른 믿음이 중요성입니다. 이미 우리는 본질이라는 올바른 믿음은 수많은 선을 행하는 공덕보다 훨씬 낫습니다. 왜냐하면 이 믿음은 본질에 직접 닿아있지만, 모든 선함과 공덕들은 선악(善惡)과 호오(好惡)라는 이분법으로 분열된 마음의 작용에 빠져있기 때문입니다. (다음호에 계속).

홀로스 공동체 소식

7월 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다.



이번 달 청년모임에서는 참여자들이 한 달간 각자 마음의 주제를 품고 살아가면서 일상과 일터에서 경험하며 깨달은 점과 어려운 점들을 나눴습니다. 참여자들이 감정이 일어났을 때 그 감정을 계속해서 생각으로 다루게 되는 어려움이 있었습니다. 이럴 때 감정을 어떻게 제대로 느끼고 탐구해야 하는지를 선생님께서 감지의 기초와 핵심을 다시 짚어주시며 가르쳐 주셨습니다.

또한 각자 일터에서의 고민들을 참여자들이 함께 고민하며 방법을 찾아가는 시간을 가졌고 서로에게 많은 도움이 됐습니다. 개인 일정으로 바쁘셨던 통무님께서 이번 달부터 다시 모임에 함께 하게 되어 반갑고 즐거운 시간이었습니다.

이번 달 개인 주제는

의술: '느껴지는 모든 것은 내가 아니다'라는 주제를 품고 경험하기

제업: 몸과 마음 운전하며 기록하기

시유: 부정적 관성 벗어나기 입니다. (정리: 의술)

7월 힐링퀘스트가 진행되었습니다.

7월 9일부터 2박 3일간 함양연수원에서 제1차 3회 힐링퀘스트Healing Quest 과정이 진행되었습니다.

이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유 지도사들에게 치유능력을 배양시키는 강사과정입니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료 체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다. 7월 힐링퀘스트 과정에 참여하신 두 분의 후기를 여러분과 공유합니다. 후기는 다음 페이지에서 확인하실 수 있습니다.



백량(산림치유학과 교수)

3차 워크숍으로 인하여 나의 삶이 워크숍 이전보다 가볍고 자유로워지는 전환점이 될 것 같다.

내 삶에서 만나는 집착, 저항하는 느낌을 평소에는 동일시되어 나 자신이 집착과 저항 그 자체여서 그때마다 힘들었다.

월인 님께서 하라는 대로 과거에 경험한 고요의 바탕 위에 평소 만나는 집착과 저항하는 느낌과 함께 있었다. 고요함 바탕 위에 저항하는 느낌은 어느 정도 시간이 지나니 사라지는데 집착하는 느낌은 시간이 지나도 오롯이 고요의 바탕 위에서 존재하고 있었다. 그리고 이 모든 것들이 보여졌다.

고요도 내가 아니고 집착의 느낌도 내가 아니라니~

순간 몸이 가벼워지는 느낌이 들었다.

치유 질문하기 연습에서 숲의 경험과 느낌을 통해 자신의 주제와 연결시켜 통찰로 이끌어내는 질문에서는 상대방의 변화에 섬세하게 깨어있어 투명한 거울이 되어주는 데는 많은 연습이 필요함이 느껴졌다.

산림치유지도사로서 프로그램 중 치유질문을 할 때에는 내가 무엇을 도와준다거나 상대방이 치유되었으면 하는 배려까지조차 없고, 지도사의 긍정 부정의 모든 의도가 없이 투명한 거울이 되어줄 때, 진정한 치유가 일어난다는 것을 깨달았다.

향기(자연치유 석사, 산림치유지도사 1급, 경기도 잣향기 푸른숲 산림치유지도사)

하다하다, 똥 체험을 하다니... 우스갯소리로 나는 대화가 떠오르며 웃음이 절로 나온다. 지금은 웃을 수 있지만 똥을 만지고 냄새 맡는 동안 똥이라는 대상과 하나가 되어 몸이 오싹하고 냄새에 저항하기 위해 숨을 멈추게 되었던 일이 기억에 남았다.

감정과 느낌의 차이

자연은 느낌의 대상. 딱딱하다, 부드럽다, 크다, 작다, 차다, 뜨겁다, 푸르다...

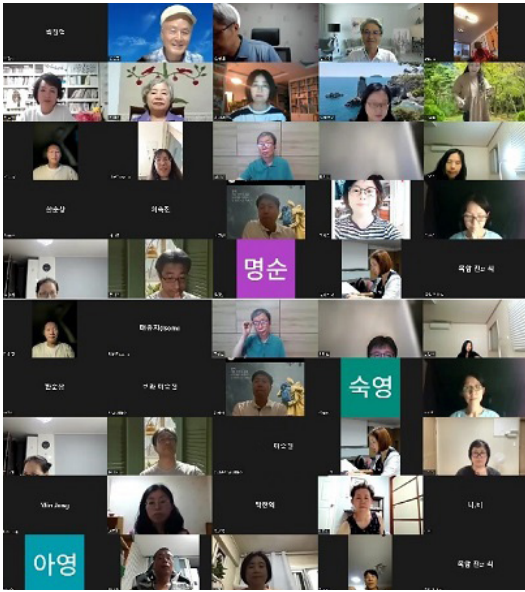
대상에 나의 기준, 호오가 하나 될 때 감정이 되고 그 감정이 바로 나로 여겨져 일체가 되는 나의 삶의 일상을 알아차리는 수련이었다.

똥. 더럽다, 냄새난다...가 아닌, 나아가 부정적 독백을 멈추고 대상을 그저 대상, 느낌으로 두고 함께하는 훈련 오랫동안 묵혀있는 나의 저항과 집착, 부정적 독백을 끌어내기도 하고 구름 그 너머에 하늘, 파도 그 바탕에 평화, 고요, 침묵이 있음을 느꼈다.

자존감이란 집착과 저항에서 자기를 통제할 수 있는 능력이라는 말씀이, 자존감이라는 용어의 더없는 명쾌한 정의라는 생각이 들었다.

물 흐르듯 자유로운 분위기 속에서도 계획된 교육과정을 하나도 놓치지 않고 한 사람 한 사람에게 적용시키고 훈련시키시는 월인 님의 수업에 놀라운 감동이였다. 또한 회기가 더해질수록 이 과정의 목표인 치유질문을 이끌어 내는 일은 앞서 내가 치유를 경험하지 않고는 이룰 수 없는 목표임을 깊이 느껴간다.

중론강의가 진행되었습니다.



▲ Joy Now 클럽 강의 모습

중론 강의가 진행되고 있습니다. 특히 이번 중론 강의에서 잠시 소개된 '자유지와 운명'에 대해 JN클럽에서 좀더 자세히 듣기를 위하여 1시간 가량의 강의를 따로 하였습니다. 과연 우리는 자유의지가 있는지, 그런데도 의지로 할 수 없는 운명적인 일들이 있다고 여겨지는 것은 왜인지에 대해 살펴보았습니다. 사실 자유의지와 운명이라는 것은 일종의 개념이며, 그것에 해당하는 '경험'을 우리는 한다는 것, 그 경험에 기반하여 개념을 정립한 것이 자유의지와 운명이라는 것을 알버트 미쇼트, 벤자민 리벳, 다니얼 웨그너, 루실라 카디날리의 실험을 통해 살펴보고 통찰로 이끌어 갔습니다. 강의에는 많은 분들이 참석하여 의미있어 하셨는데 송순현 전 정신세계원 원장이신 JN클럽 회장, 김정빈 불교학 교수, 김기선 철학박사 등이 좋은 감상평을 나눠주셨습니다.

그 전 내용은 **이곳**에서 보실 수 있습니다.

7월 공동체 리더모임이 진행되었습니다.

7월 공동체 리더모임에서는 '나타났다'라는 것의 의미와 그것을 전하는 방식에 대해 아래와 같이 나누었습니다.



사도행전에 예수님의 부활을 경험한 사람은 '있다'는 단어를 쓰지 않는다. '나타났다'라고 말한다. 그러므로 진정한 부활은 삶과 존재를 보는 새로운 눈이 열린 것이다. 그래서 예수님이 베드로 앞에 '나타났다', 마리아에게 '나타났다', 12제자에게 '나타났다'라고 말한다. 이 세상이 실재하는 것이 아니라 잠시 '나타난 것'으로 볼 수 있는 눈이 열린 것이다. 불교 초기경전인 니까야에서도 어떤 존재가 '있는 것'이 아니라 '나타난 것', 사물이 존재하는 것이 아니라 '나타난 것'이라는 방식으로 기술되어 있다. 그렇다면 이렇게 '존재한다', '있다'가 아니라 '나타났다'라고 한다면 무엇이 달라지는가? 이것을 발견한 사람들에게는 고통 지수가 크게 낮아진다는 것이다. 즉, '있다'가 아니라 '나타났다'라는 인식이 생기면 슬픔이나 분노, 두려움이 '존재하는 것'이 아니라 잠시 '나타난 것'이 되기 때문이다. 그것들은 실재하는 것이 아니다. 그러므로 잠시 후면 사라질 것이고, 그러니 거기에 커다란 의미와 중요성은 부여되지 않는다. 임시적인 것이기 때문이다. 이러한 인식이 체험적으로 일어난 사람에게 고통의 지수는 엄청나게 낮아진다.

그렇다면 이러한 체험적 인식을 어떻게 전할 것인가?
 거기에는 다양한 방식과 절차가 있는데 그것에 대해 나누었습니다.

2022년 7월 초현의 산중 생활



SASKATOON BERRY 짬 담기

산에 아나벨 수국이 피는 시기에 사스카툰 베리 담아 보았습니다.
베리를 수확 하여 베리,레몬,사과,설탕,소금(미량) 넣고 2시간30분 정도 달여 만들었습니다



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)