



2022년 8월 (제131호)

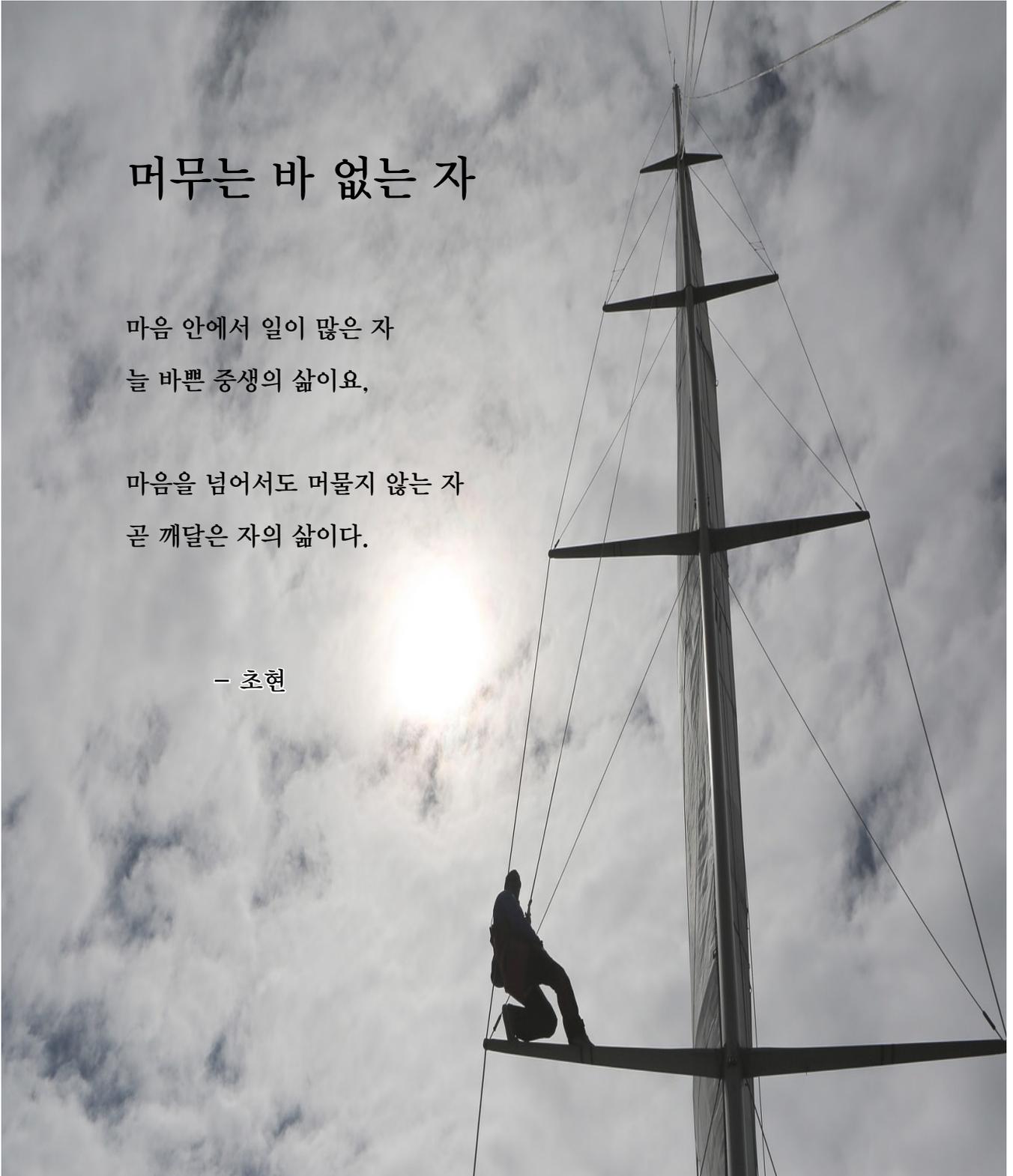
오인회 소식

머무는 바 없는 자

마음 안에서 일이 많은 자
늘 바쁜 증생의 삶이요,

마음을 넘어서도 머물지 않는 자
곧 깨달은 자의 삶이다.

- 초현



관찰자와 관찰대상을 혼동하다 - 비개인적 주체 발견모임에서



지난 8월 17일 제5차 비개인적 주체 발견모임이 진행되었습니다.

비개인성 발견모임은 매월 격주로 진행합니다. 개인의 경험에 물든 '나'에서 그 경계만 있고 내용은 빠진 '존재감'으로, 거기서 더 나아가 비개인성에 의한 '보여짐'으로 향하는 이 길은 '동일시' 끊기를 통해 이루어집니다.

어릴 때 아이는 저 밖의 다른 아이가 매맞는 것을 보고 자신도 읊니다. 다른 아이와 나자신을 구분하지 못하기 때문입니다. 달리 말하면, 눈에 '보여지는' 대상인 저 아이를 '관찰자'인 나자신과 구분하지 못하기 때문이며, 그것은 보이는 저 아이와 자신을 '동일시' 하기 때문입니다. 이제 나이가 들고 경험이 생기면 어느 순간 이 동일시에서 벗어나 저 밖의 아이와 나자신을 구분할 수 있게 됩니다. 그러면 외적인 괴로움에서는 벗어나게 됩니다.

그런데 이런 '외적인 동일시'에서는 벗어났지만 이제 '내적인 동일시'에 깊이 빠져들게 됩니다. 즉 마음에서 '보이는' 생각이나 느낌, 감정에 폭 젖어드는 것입니다. 이들 역시 마음에 '보이는 대상'이지만 그에 대한 통찰이 없어,

진정한 자신과 자신에게 보여지는 '대상'으로서의 내적인 현상에 동일시 됩니다. 그래서 희노애락에 젖어드는 것입니다.

이제 이 '내적인 동일시'에서 빠져나올 때입니다. 그때 우리는 자신의 본성이 비개인성에 있음을 알게 될 것입니다. 그렇게 되면 이제 동일시에서 벗어나 생각, 감정, 느낌을 자유로이 사용하는 사람이 되겠지요. 여러분의 많은 관심과 참여 바랍니다.

[이전달] ◀ 2022년 9월 강좌일정 ▶ [다음달]

강좌일정 바로가기: <http://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=calendar&month=9&year=2022>

일	월	화	수	목	금	토
					1 비개인모임 감지 집중수련_비할 1/3	2 비개인모임 감지 집중수련_비할 2/3 28차 대어있기 청년모임
					8 [추석 연휴]	9 [추석]
4 비개인모임 감지 집중수련_비할 3/3	5	6 비개인적 주체 발견 모임	7	11 [추석 연휴]	12 오인회-중혼	13 오인회-중혼
				15 76차 대어있기~의식의 대해부(실화) 1/3	16 76차 대어있기~의식의 대해부(실화) 2/3	17 76차 대어있기~의식의 대해부(실화) 2/3
				18 76차 대어있기~의식의 대해부(실화) 3/3	19	20 비개인모임 감지 집중수련_백형1/7
				21 비개인모임 감지 집중수련_백형2/7	22 비개인모임 감지 집중수련_백형3/7	23 비개인모임 감지 집중수련_김기명 1/3
				24 비개인적 주체 발견 모임	25 비개인모임 감지 집중수련_백형4/7	26 비개인모임 감지 집중수련_김기명 2/3
				27 비개인모임 감지 집중수련_백형5/7	28 비개인모임 감지 집중수련_백형6/7	29 54차 [합일] 특별 특개임 안내자료 배포 및
				29 오인회-중혼	30 29차 특별적 미니 게임 교육	

※ 2022년 8월 29일 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, 썬이30, 무유26, 익명 A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)
 - 기타 (구당68, 가온61, 오경아24, 자현24, 호요2, 조오남, 배성현, 오영순)

● 홀로스 후원 내역

8/2 박영래 2만원, 8/9 류창형 1만원, 8/9 황정희 2만원, 8/22 신재경 1만원, 8/26 서경희 10만원, 8/27 장경옥 2만원

● 홀로스 운영 후원 내역

8/9 황정희 2만원, 8/10 이재명 1만원, 8/17 문대혁 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.



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (35부)

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 그럼 다음 시간에는 뭘 해보실 거죠? 나라는 느낌이 실시간으로 잡힙니까?

무연 자꾸 의식을 해서 신경을 써서 보면 잡히고 평상시 생활을 하다보면 놓치는 순간도 있는데 자꾸자꾸 의식하면 전에보다는 많이 잡히는 것 같습니다.

월인 지금도 잡힙니까?

무연 네. 의식하면요. 매 순간이 느낌이라든가 뭔가 내가 한다는 느낌이 있다면 그것이 바로 나라는 느낌이거나 그렇게 느껴지거든요. 나란 느낌이 생겼구나.

월인 그런데 그 나라는 느낌이 아주 강하게 주체와 대상을 분별하는 속에 나라는 느낌이 있고, 주체 대상의 분별이 조금 흐릿한 그런 나라는 느낌이 있고, 그 다음에 주체감이나 주의 자체를 느낄 때는 그 나라는 느낌이 내용이 없어진 투명해진 상태, 투명한 주체감만이 있는 상태가 바로 그런 상태라는 것. 그런 것들의 정도의 차이, 두 가지로 봐야겠죠. 나라는 느낌과 색깔이 어떤 경험적인 내용, 빨간색에 물든 나라고 한다면 아주 강한 빨간색에 물든 강한 나의 느낌, 이러면 내용도 복잡하고 다양하게 있고 주체감도 진하게 있는 상태란 말입니다. 그런데 빨간색에 물들었지만 주체감이 흐릿한 경우 이런 경우의 나도 있을 거고, 빨간색이 없이 투명하게 있는 주체감만 있는 경우도 있을 거고 이렇게 다양하게 있습니다. 그런 식으로 나라는 느낌이 다양한 각도에서 분별이 된다면 ‘아, 이런 것들이 내 안에서 매순간 주인 노릇을 하는 것이구나’ 라고 파악할 수 있겠죠. 나라는 느낌이 잘 잡힌다면 그 나라는 느낌은 마음에 나타난 모습이잖아요. 마음의 하나의 현상이란 말이에요. 진정한 나는 아니죠. 그 나가 나타날 때마다 한번 질문해 보시는 겁니다. ‘이게 진짜 나인가? 진짜 나라는 것은 본질적인 것인가?’ 이 말이죠.

무연 네. 그렇게 해보겠습니다.

무연 지난번 모임 때 나라는 느낌이 나타날 때마다 ‘이게 진짜 나인가? 본질적인 나인가?’ 살펴보라고 하셨거든요. 본질의 진짜 나에 대해서 좀 더 깊이 고민을 해본 것 같은데요. 우리가 공부하는 방식으로 보면 나라는 것도 매순간 만들어지는 것이고 하나의 느낌이고, 느낌을 아는 나라는 놈도 그 순간 마음에 나타나는 움직임이라는 것을 알게 되면서 결국 나라는 느낌도 주관적인 감지반응이 아닌가. 그래서 진짜 나는 아닌 것 같은데 반응하는 그 순간에 나타나 그걸 또 알아차리지 못하면 그것이 진짜 내가 되고 주인 행세를 하는 것이다라는 게 많이 다가오거든요. 본질적인 나라는 것은 매 순간 나타난 나 그걸 나타나게 하는 것에 대해서 탐구가 더 되어야 하지 않나 생각을 했습니다.

월인 나라는 느낌이 시간과 조건, 장소에 따라 달라진다는 것은 분명히 와 닿습니까?

무연 예. 많이 와 닿습니다.

월인 예를 들면 어떻게 와 닿나요?

무연 순간순간 대상에 따라서 나라는 느낌의 내용이 달라지죠. 선생님을 봤을 때 느낌과 회사에서 동료들을 봤을 때 느낌이 달라지듯이 매순간 대상에 따라 나라는 내용이 달라지는 거죠.

월인 우리가 A라는 대상, B라는 대상, C라는 대상이 있고 이것들을 봤습니다. A를 볼 때 (A)은 주체감입니다. (B)은 B라는 대상을 볼 때 주체감이고, (C)는 C라는 대상을 볼 때의 주체의 느낌이라고 해보겠습니다. 그런데 여전히 어제의 나는 오늘의 나처럼 느껴지잖아요. 그러면 이 A라는 대상을 볼 때는 분명히 A라는 상이 내 마음에 떠서 그에 대해 반응을 주고받고 그 사람에 대한 경험적인 데이터가 올라와서 그것을 필터로 해서 (A)로서의 나라는 것이 쓰일 것 아닙니까? (B)일 때는 당연히 B라는 내용이 들어있고 (C)일 때는 C라는 내용이 내 안에 들어있지요. 그러나 여전히 (A), (B), (C) 공통점이 있다면 () 라는 주체로서의 나가 있습니다. 주체의 느낌이 바로 그것입니다.

니다. 내가 너를 보거나 듣거나 한다면 그 내가 주체의 느낌이지요. 그것이 공통되니까 어제의 나나 오늘의 나나 또는 다른 대상을 대하는 나나 변함없이 나같다고 느껴지게 되는데, 이 공통되는 () 이 부분도 역시 강할 때가 있고 약할 때가 있죠. 예를 들면 자기 자신에 대해 생각할 때는 나라는 주체의 느낌이 아주 작을 수 있죠. 나라는 주체의 느낌이지요. 그렇지만 그 형태나 모습으로 봤을 때는 약하지만 역시 ()로서 비슷하다 이 말이지요. () 이놈이 ‘변함 없는 나.’ 라고 느껴지게 만드는 요소인데 매순간 내가 나라고 느껴지는 것은 바로 이렇게 내용인 A와 주체감인 (), 두개가 합쳐져서 그렇다라는 것입니다. 그리고 마지막에는, 예를 들어 관찰자로서의 나 < >가 있다면 이렇게 (◇) 관찰자로, 내용이 특별하게 없는 이런 것도 역시 매순간 나라고 느껴지게 만드는 느낌이지요. 그런데 ()은 보시다시피 비어있습니다. 그래서 내가 나를 관찰하다보면 ()이 < >을 관찰하는 것이 되어 점점 비어지고 분별마저 없어져 삼매로 가게 되는 것입니다.

이런 것들이 순간마다 조건마다 달라지고 있다라는 것을 명확하게 파악하게 되면 이제 나라는 느낌이 이 전체 다른 모습들 중에 하나라고 알면서도 그 나라는 것이 작동하는 것, 이런 게 자기가 자기를 마음속 하나의 대상으로서 파악하게 되는 그런 모습인 거죠. 그것이 지금 이 순간 명확히 와 닿나요? 어떻습니까?

무연 예. 많이 와 닿습니다. (다음호에 계속).

진심직설眞心直說 (25) - 2014년 강의 월인(越因)

眞心異名(진심이명) 1

지난 시간까지 진심의 바른 믿음에 대해서 강의했습니다. 진심직설은 말 그대로 진심(眞心), 즉 진정한 마음, 진리, 본질에 대해서 직설적으로 말하는 책입니다. 그런데 그 첫 부분에서 진리에 대해 말하지 않고 믿음을 먼저 이야기했어요. 왜냐하면 기본적으로 이 책은 진심을 아직 경험해보지 못한 사람들을 위한 책이기 때문에, 진심에 대한 올바른 믿음을 갖고 시작하라는 의미로 첫 장을 올바른 믿음의 장으로 분류한 것입니다.

올바른 믿음이란 노력하여 수많은 공덕을 쌓아서 좋은 과보를 얻기 바라거나 수련과 훈련을 통해서 얻어지는 어떤 결과를 바라는 식의 믿음이 아닙니다. 이미 우리 자신이 부처이고 진리의 몸이며 본질자체이기에 깨우침 이전과 이후에 하등의 변화가 없고, 지금 이 순간에도 결코 어떤 변화가 없다는 믿음입니다. 그렇게 믿고 시작하라는 말이에요. **본질은 수련하고 훈련함으로써 이루어지는 게 아니라 깨우치는 것입니다.** 이런 올바른 믿음을 가지고 불퇴전의 용기로 나아간다면 그 사람은 끝까지 갈 것이기에 이미 도달해 있는 것과 다름이 없습니다.

믿음은 일종의 에너지입니다. 힘이에요. 끝까지 갈 수 있는 에너지가 있어야 이 길을 갈 수 있습니다. 비유하자면 눈앞에 사람이 쓰러져있을 때, 그 사람을 업고 달리게 하는 것이 힘이라면 놀이터가 아니라 병원 쪽을 향하게 하는 것이 올바름입니다. 제대로 된 **방향**으로 가는 **힘**이 바로 올바른 믿음인 정신(正信)이에요. 이미 우리 자신은 부처이거나 또는 부처와 다름없으며 진리 자체임을 믿는 것이 올바른 믿음인데, 아직 여러분은 이것을 알지는 못합니다. 자기 자신이 진리 자체, 본질 자체라는 것을 모르는 상태예요. 그렇다고 해서 본질이 아닌 것은 아닙니다. 안다는 것은 의식한다는 의미인데, 우리는 스스로가 이미 본질 자체임을 **의식하지 못해요.** 왜 의식하지 못하냐면, 의식하는 주체와 의식되는 대상으로 나뉘어야만 의식작용이 가능한데, 이 나눔 자체가 본질을 떠나게 하기 때문입니다. 본질에는 나눔이 없습니다. 그런데 우리는 본질을 의식하려고 해요. 잘 보세요. 이게 참 재밌는 일이지요. 우리가 인식하는 세계는 모두 분별되고 나뉘지는 세계예요. 그래서 컵과 쟁반, 마우스와 모니터를 다 나누어 분별

합니다. 이것이 인식의 세계이고, 의식의 세계이며, 앎의 세계예요. 그런데 지금 그 아는 세계, 즉 나누어진 세계로 나눔이 없는 세계를 끌어들이려고 하는 겁니다. 이것이 의식화한다는 거예요. 나눔이 없는 세계인 우리의 본질을 나눔이 있는 세계로 끌어들이려는 데서 오류가 발생해요. 이것만 아니면 우리는 이미 본질자체입니다. 다만 지금은 '본질에 대해 모른다' 속에 있을 뿐이에요. 우리는 너무도 오랫동안 '안다, 모른다'의 세계 속에서 살아왔습니다. 나눔의 세계 속에서 살아왔어요. 지금 우리는 본질을 아는 앎의 세계 속으로 가려고 합니다. 그 세계의 앎은 '안다, 모른다'의 세계에서의 앎과는 달라요. 우리가 파악하려는 것은 '안다 모른다'를 떠난 세계에서의 앎입니다. 우리는 이미 본질자체이지만 그것을 앎의 세계로 끌어들이지 못했습니다. 알아차리지 못한 거예요. 본질에 대해서 말할 때 '안다'가 아니고 '알아챌'이라고 말합니다. 지(知)가 아니라 각(覺)이에요. 깨달음은 순간적으로 일어납니다. 보통 말해지는 앎이라는 것은 마음속 경험의 흔적들을 서로 비교함으로써 일어난다면, 깨달음은 그렇지 않아요. 이것이 지(知)와 각(覺)의 차이입니다.

아직은 각(覺)이 일어나지 않았으니 그래서 일단은 믿고 출발해야합니다. 본질에 대해 알아채려면 잠깐 뒤돌아보면 되는데, 계속해서 앞만 보며 달려왔기 때문에 뒤돌아보는 것이 뭘지 여러분은 잊어버렸어요. 손으로 만져서만 알아왔기 때문에 손으로 만지는 것 자체가 손을 증거한다는 것을 잊은 거예요. 우리는 손은 잇은 채로 느낌과 대상만을 앎의 대상으로 삼아왔습니다. 그래서 모든 앎과 느낌의 대상들은 잘 알아내는데, 정작 그것을 이루고 있는 손 자체 또는 손과 대상 사이의 느낌이 일어나는 바탕에 대해서는 잊어버리고 있습니다. 그런데 그것은 앎의 대상은 아니라는 거예요. 앎의 대상이 아닌데 앎의 대상으로 만들려는 것이 우리의 딜레마입니다. 그렇지만 그것을 발견하는 일들이 일어납니다. 인류의 성인들이 그것을 발견했다고 하니깐 한번 믿고 시작하는 거예요. (다음호에 계속).

홀로스 공동체 소식

8월 힐링퀘스트가 진행되었습니다.



8월 19일부터 2박 3일간 함양연수원에서 제1차 4회 힐링퀘스트Healing Quest 과정이 진행되었습니다. 이번 과정에서는 치유의 기본인 '자존감의 회복', '문제해결을 위한 통찰', '자연감각의 회복과 기쁨'을 연습하였습니다.

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 의료체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다.

아래 후기를 여러분과 공유합니다.

백량(산림치유학과 교수)

4회기에서는 자존감의 회복, 문제해결을 위한 통찰, 자연감각의 회복과 기쁨을 다뤘다. 이 과정에서 자연에 나가 느낀 느낌을 치유지도사가 되어 들어주면, 말하는 사람은 자연에서의 느낌이 어땠는지, 그 느낌과 주제가 어떻게 연결되는지, 그 모든 것들이 자연의 무의식이 상징으로 지혜를 알려주는 신호를 알아차리는 것이 주된 내용이었다.

산림치유지도사는 참가자에게 투명한 질문을 해야 한다고 월인 님께서 말씀하셨을 때 이해가 잘 되지 않았다. 그러나 질문하는 연습을 반복하면서 질문할 때 참가자의 표정, 미세한 움직임, 억양의 변화, 양미간의 좁아졌다 넓어짐, 눈동자의 움직임 심지어는 말하는 사람의 들숨과 날숨까지도 느낄 수 있었다. 나의 생각, 느낌은 없고 오로지 상대방만 존재하는 듯 느끼며 상대방의 변화가 있을 때

‘지금 느낌이 어떻습니까?’

‘그 느낌은 당신의 주제와 어떤 연관이 있을까요?’

‘지금까지 말한 모든 것이 자연이 지혜를 알려주는 신호인데, 그 신호는 무엇을 알려주는 것일까요?’

이 네 번의 질문으로 상대방은 자연에서 느낀 느낌을 스스로 자신의 주제와 연관시키며 자연이 주는 상징적인 메시지를 삶으로 가져가는 순간 얼굴이 환해지고 뿌듯해하면서 감격스런 표정을 지었다.

바라보는 나도 함께 뿌듯해하며 “아! 치유를 일으키는 질문이 바로 이거구나!”를 알게 되었다. 질문이 끝난 후 가슴에 투명함을 느낀 것은 태어나 처음인 것 같다.

추신: 예전 같으면 대화 중 나의 생각이 중간에 끼어들어 말하고 싶은 욕구를 많이 느꼈었고, 그 순간은 상대방 말이 들리지 않았기에 대화가 끝나고 만족한 느낌이 별로 없었다. 이 느낌과 더불어 과거 20년 전 이야기가 떠오른다.

어느 날 고등학교 다니던 딸과 대화 중 딸이 “엄마, 제발 내 말 좀 들어주세요!”라고 말했다. 당시 내 기억에 나름 내 눈에는 사랑을 듬뿍 담고 딸아이의 말을 듣고 있었다.

“지금 네 앞에서 네 말을 듣고 있잖니?”

“아니요! 엄마는 제 말을 듣고 있지 않아요.”

나는 황당해서 “지금 네 앞에서 네 말을 듣고 있잖아!”

“아니요! 엄마는 엄마가 하고 싶은 말을 하기 위해 듣고 있어요!”

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

후기를 쓰는 일이 긍정적인 면으로 새롭게 다가온다. 수업이 끝난 뒤라 쉽게 잊었던 내용을 다시 정리하고 짚어보는 시간이다.

이번 4회 강의는 질문을 나누는 훈련이 더 많아졌다. 수업 중 문득 ‘자존감이 뭐지?’ 자존감이란 단어의 정의가 기억에서 사라졌다. 월인 님께 다시 질문을 드렸었다.

이어서 또 질문이 떠오른다. ‘왜? 자존감이지?’ ‘자존감이란 단어를 왜 계속 인용하고 있는 거지? 장시간 운전을 하다 보면 멍하니 어디로 가고 있는 것을 잊어버린 느낌이랄까? 아~~~~!!! 그래, 우리는 치유를 일으키는 질문 연습을 하는 것이고, 치유의 가장 큰 3가지 요소 ‘자존감, 문제해결, 기쁨’ 그거지~~~~!!! 첫 시간에 월인님이 말

씀하신 그거~~!

오늘에서야 내가 지금 어디로 어디까지 가고 있는지를 가늠하고 있다.

‘투명한 거울’이 되는 질문은 내가 없어지는 훈련이 되고, 상대에게 전하는 질문들이 나에게로 돌아와 나 자신을 돌아보는 시간이 되었다.

자연에 몰입해 보낸 시간, 자연이 보내주는 신호는 내가 곧 진선미 존재 그 자체임을 알게 한 것.

그리고 기억에 남을 일은 나무 님과 생동감 있었던 식사시간이다. 배려와 헌신의 존재로만 생각했던 나무 님이 이번 수업 내용의 한 부분인 ‘변화를 기꺼이 받아들이는’ 모습의 모델이셨다. 함께 있을 때는 그걸 알아차리지 못했었는데... 이 글을 통해 고마움과 존경심을 전하고 싶다.

나무(산림치유복지학과 석사 과정, 산림치유지도사 1급, 경기도 잣향기 푸른숲 산림치유지도사)

여름의 끝자락을 노래하고 있는 매미는 땅속에서의 고된 시절을 집착하거나 저항하지 않고 오로지 짝을 찾기 위해 자기의 온몸을 진동시켜 자기의 존재감을 나타낸다. 함양에서의 2박 3일의 여정을 떠올려 본다. 그렇게 나무에 매달려 울던 매미는 나의 존재를 느끼곤 바로 다른 곳으로 날아가 버린다. 피식 웃음이 나온다. 그동안 얼마나 많은 시간을 집착과 저항에서 나를 힘들게 하고 살았는지... 나보다 몇 곱절은 작은 매미도 저렇게 자존감이 높은데...

집착과 저항의 밑바닥에 있는 두려움으로 자유를 느끼지 못하고 긴장 속에서 몸과 마음이 지친 나에게 치유가 되는 순간이었다.

아~~하 그랬구나!!

통찰이 들어왔다.

그런데 또다시 ‘자존감에 기반한 초연함’이 나를 주춤시킨다. 자신이 없다.

월인 님이 말씀하신 수용과 지혜가 ‘기꺼이’이란 단어와 함께 또, 나에게 들어온다.

정말 그렇구나~~~일상생활 속에서 얼마나 기꺼이 하고 살았는지..

두려움을 벗어나 자유로움을 느끼고 싶었다.

뭔가 해답을 얻은 기분이다. 2박 3일 너무도 행복한 시간이었다. 월인 님께서 기꺼이 내어주시는 사랑이 느껴진다. 그리고 이번 4차 힐링퀘스트에서 또 한 분의 ‘기꺼이’ 사랑을 베풀어 주신 나무 님에게도 깊은 감사를 전한다.

비개인모임 감지수련이 진행되었습니다.



지난 8월 비개인성을 발견하기 위한 기초로 감지수련을 함양에서 2박3일, 또는 1주일씩 진행되었습니다. 이영수님, 이수진, 송정희, 이태철님이 다녀가셨습니다.

특히 예방의학과 의사인 이영수 님은 오랜만에 오셔서 감지의 진정한 의미를 새롭게 파악하고 가셨습니다. 아래 두분의 후기를 소개합니다.

감지연습이 왜 중요한가를 알게되다

(이영수 님)

그동안 지도해 주셔서 많은 도움이 되었습니다. 감사드립니다.

깨어있기의 기초과정과 심화과정을 거치며 확실하게 이해하고 습득하지 못했던 감지를 실습을 통해 이해하고 느낄수 있었던 소중한 시간이었습니다.

처음 컵, 물병, 접시 등의 물건들에 대한 감지연습에서 뭘 느껴야 하는지 혼돈스러웠으나 나무님의 세밀한 피드백을 통해 점차 알수 있게 됐습니다. 계속해서 나무, 흔들리는 나무, 동물, 사람에 대한 감지 연습을 하면서 대상에 대한 내안의 감지를 느끼는 경험을 했습니다. 마지막날 월인 선생님께서 왜 감지연습이 중요하고 이를 통해 얻을수 있는 내적 수준에 대한 설명을 통해 새삼 감지의 중요성을 알게되었습니다.

2박3일의 일정으로는 감지에 대한 체득이 어렵다고 느꼈습니다. 앞으로 생활하며 계속 감지 연습을 통해 지혜로운 삶이 되도록 해야 겠다고 생각하며 마무리 했습니다. 마지막으로 소중한 시간을 내서 감지수련을 하게 해주신 나무님과 월인 선생님께 정말 감사드립니다.

치유의 시간

(이수진 님)

- 나는 명치 부분에 불편함을 느낍니다. 그 불편함을 들여다보면 불안함과 긴장이 느껴집니다. 평소에는 그 느낌을 잊고 있다 나를 의식하게 되면 항상 느끼게 됩니다. 긴장을 해서 그런지 치아도 아프고 어깨와 목도 아픕니다. 나무님과 그 부분에 대해 느낌 느끼기를 통해 직면하는 시간을 가졌습니다. '또 이러네' 하고 지나쳤지 그 느낌을 직면하고 알아보려는 생각은 못했습니다. 그 불안은 '세상은 안전하지 못하다'는 내면아이의 긴장과 신호였습니다. 그 시간을 통해 내면아이를 만나고 눈물을 통해 치유하는 시간을 가졌습니다. 명치 부분의 불안감은 아직도 있지만 강도가 낮아졌습니다.

- 단전부터 명치 부근까지 소용돌이치는 느낌으로 힘든 적이 많았습니다. 자다가 예상치 못한 소리를 듣고 심장이 두근두근 무서워하며 잠이 깬다가 예민해진 상태로 설핏 잠이 들 때, 명상을 할 때, 자꾸 배에서 소용돌이치는 느낌이 들었습니다. 심할 때는 몸이 진동을 일으키거나 몸이 휘휘 돌아가려고 해서 억지로 막아야 할 때도 있었습니다. 나는 무서울 때도 나타나기에 '귀신이 들렸나 왜 이러지.' 무서운 마음이 들었습니다. 하지만 나무님이 쿤달리나가 각성되서 그렇다고 알려주셔서 마음이 아주아주 놓였습니다. 무서운 것도 아니고 되려 좋은거라니까요. 뭐에 좋은지는 아직 모르겠습니다. 그러나 이 현상이 무엇인지 알았다는 것만으로도 저에게는 매우 큰 수확입니다.

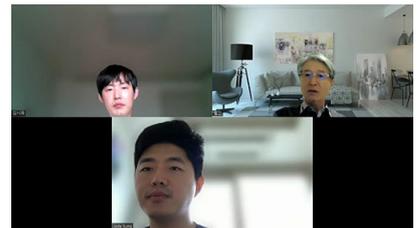
- 감지를 느끼고, 존재감은 느껴지는데 나란 느낌은 무엇인지 확실히 알지 못했습니다. 처음 나란 느낌을 잘못 설정해 두는 바람에 다시 찾는 과정을 겪었습니다. 꽃을 보며 꽃이 예쁘다고 느끼는 나란 느낌은 무엇인가 찾아보았습니다. 분명 사람을 볼 때 다르고 사물을 볼 때 나란 느낌이 다른데 명확히 찾아지지가 않아 두통까지 생겼습니다.

그래도 투명한 것 같다. 머리 부근에 있는 것 같다. 이게 맞을까? 라는 것까지는 접근했습니다. 그리고 줌미팅을 통해 두레박님과 수업을 하면서 얼굴 앞쪽의 투명한 느낌을 찾게 되어 매우 기뻐했습니다. 나란 느낌이 느껴지는 부위가 사람마다 다르다고 하는데, 같은 반의 두분이 운 좋게 저와 비슷한 느낌의 나란 느낌을 갖고 있어 큰 도움이 되었습니다.

- 월인님과 이야기를 하다 내 신념을 나의 목소리를 녹음해서 듣는 것을 해 보았습니다. 생각으로는 반박할 수 없는 확고한 신념처럼 느껴졌는데 녹음해서 들어보니 내 목소리와의 조금 다르고 소리가 객관적으로 들렸습니다. '그것은 너의 생각이다. 진리는 아니다.' 라는 생각이 들었습니다. 이런 식으로 '내 생각도 틀릴 수 있다. 그것은 그저 생각일 뿐이다.' 라고 한 발짝 떨어져 내 생각을 볼 수 있다면, 마음이 더 평화로울 수 있을 것 같습니다. 마음의 원리에 대해 공부해야하는 이유가 더 명확히 와 닿았습니다.
- '느낌이 일어나고, 느낌에 변화가 있으면 그냥 느끼는데 그치지 말고 느낌의 변화의 이유를 찾아보고 통찰해 보라.'
- '생각은 과거의 후회나 미래의 불안에 쓰이는 것이 아니라, 과거의 경험으로부터 배우고 미래를 계획하는데 쓰이는 것이다.' 라는 월인님의 말씀이 기억에 남습니다.
- 아직 비개인적 주체를 찾지는 못했지만 지금까지 배운 것을 정리하고 앞으로 어떻게 나아가야 할지 명확해지는 계기가 되었습니다.
- 하나라도 더 알려주고 싶어하는 간절하고 진실된 마음으로 성심껏 개인지도 해주시고, 맛있는 식사도 만들어준 나무님께 감사드리고 옆에서 코치해주고 지혜를 나누어주신 월인님께 감사드립니다.

8월 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다.

8월 청년모임이 있었습니다. 청년모임은 매월 첫주나 둘째주 토요일에 진행되니 관심있는 35세 이하 청년들은 신청바랍니다(신청시 간단한 자기소개와 신청이유를 기록하여 보내주시기 바랍니다. 한번 참여하면 최소 6개월 이상은 참여를 기본으로 하니 참고하십시오).



이번달 개인별 주제는, 통무 : 남과 같이 있을 때는 반응해야 한다는 의무감이나 주의가 남에게 갔었는데 처음 혼자만의 시간을 가지며 온전히 나에게 주의가 가고 여유가 생기는 걸 느꼈습니다. 사유: 부정적 관성 벗어나기입니다.

2022년 7월 서울에서 통찰력 미니게임 교육이 진행되었습니다.



지난 7월 27일 서울에서 노래님의 안내로 통찰력 미니게임이 진행되었습니다. 후기를 공유합니다.

이O현

무의식을 통한 게임이라는 소개에 오래전부터 해보고 싶었던 통찰력게임. 해결하고 싶은 주제를 정하는 것에서부터 마스터님의 안내가 큰 역할을 했습니다. 두가지 주제를 놓고 주저할 때 안내자께서 저의 표정에서 드러나는 표현을 알아보시고 말씀해주셨는데 제 자신이 짓는 표정인데도 정작 저는 보지 못하는구나 싶었습니다. 게임을 시작하면서 안내자께서 두 가지 주제가 이어지는 것이라 생각하는지 물으셨을 때 전혀 다른 주제라고 생각한다고 말씀드렸는데 하나의 주제를 정하고 대화를 나누다 보니 자연스럽게 이어지는 면이 있음을 알게 되었습니다. 돌아보니 안내자께서는 이미 그렇게 생각하시고 물어보셨던 것 같아요.

통찰력게임은 처음이라 카드를 고르고 대화를 나누면서 카드의 문구가 보편적으로 만들어져서 어떤 카드라도 자신의 주제에 맞추어 해석할 수 있는 건가 하는 생각이 들었는데, 다른 분의 카드가 그분의 주제에 맞게 나오는 것을 보면서 놀라우면서도 신기했습니다. 아마 저에게 그 카드가 나왔다면 어색했을 수도 있었을 텐데 말이죠.

제 자신에 대한 카드 해석도 좋았지만 다른 분의 게임이 진행될 때 조금 더 편안하게 바라볼 수 있어서였을까 안 내자께서 하셨던 말씀도 기억에 남습니다.

“그럴 때는 스스로에게 질문을 하지 말고 원하는 결과를 생각해 보세요.”

“게임이라는 것이 육체적인 게임만을 말하는 건 아니에요. 생각의 게임도 포함하고 있죠.”

어찌보면 안내자님의 통찰력에 기대어 저의 무의식을 들여보는 시간이었습니다. 이미 오랜 시간 제가 단정 짓고 있는 생각에 대해 다시 생각해 보는 시간도 되었고요.

카드를 읽고 이야기하면서 저를 붙잡고 있는 것과 제 자신이 얽매이고 있는 것도 느낄 수 있었어요. 어떠한 카드 앞에선 쉽게 문장이 만들어지지 않았으니까요. 마지막으로 제게 보여지는 씨앗의 카드(?) 중 하나는 게임을 하면서 두 번 나왔는데 돌아보니 저의 주제로 원하는 바와 이어지는 내용이었습니다.

고요하면서도 즐거웠던 시간이 흐르고 돌아오는 길에, 이제 더이상 이 주제에 관해 누군가에게 물어보지 않기로 마음먹었습니다. 그냥 한걸음씩 걸어보려고요. 천천히라도-

안내자께서 말씀하신대로 매일 단 하나의 벽돌을 만드는 것, 그렇게 말이죠.

2022년 8월 초현의 산중 생활



늦여름(Late Summer)

햇볕의 각도가 야간 누우면서
황색의 빛을 내는,
정원에서 가장 따듯함이 느껴지는
늦여름이 오고 있습니다.



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)