



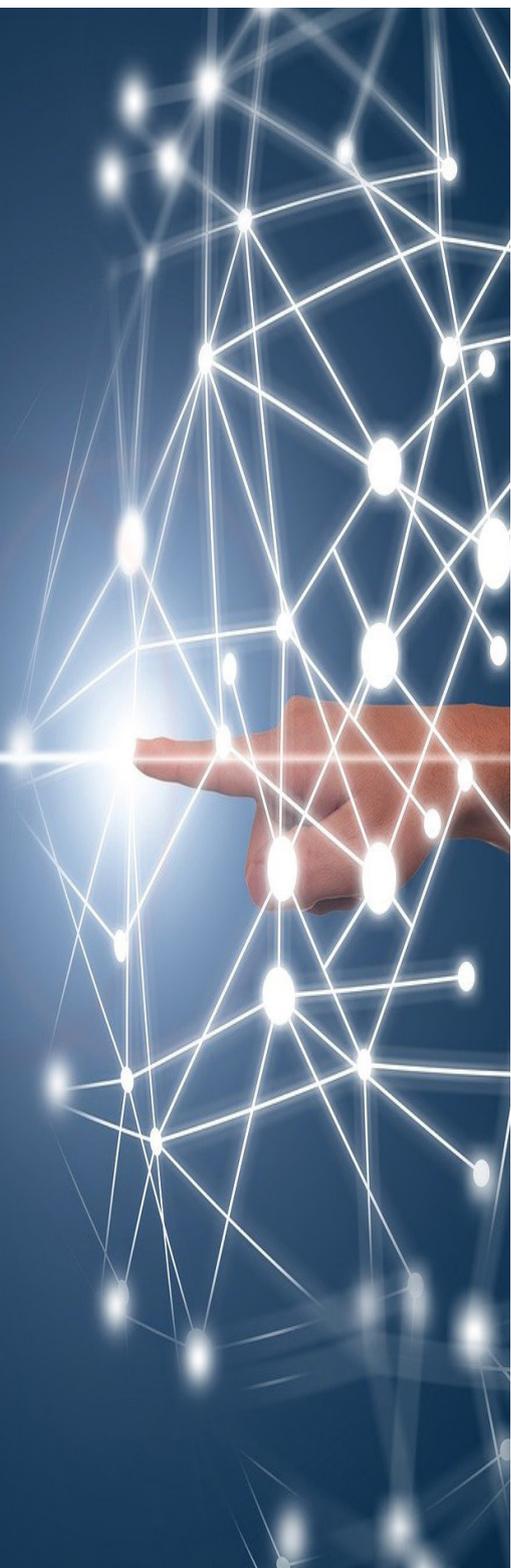
2022년 9월 (제132호)

오인회 소식

가볍게 터치(touch)하라

어둠이 되어야 빛을 볼 수 있고
빛이 되어야 어둠을 볼 수 있듯이
좋고 나쁨이 서로를 의지하여 존재하므로
해결해야 할 대상이 아니라 알아차림의 대상이다,
그 알아차림 또한
다가오는 모든 것에는 자성이 없으니
삶을 자유롭게 가볍게 터치(touch)하라.

- 초현



감각차단탱크를 들여와 비개인모임의 도구로 활용하려 합니다

오인회 여러분, 안녕하세요?

홀로스 이완센터를 준비중에 있습니다. 빛과 소리기구를 통해 뇌파를 알파파로 낮추고, 감각차단을 통해 세타파까지 가게 하여 깊은 무심으로 들어가도록 돕는 센터입니다.



지난 10여년 동안 깨어있기 워크숍을 통해 많은 분들이 의미있는 경험을 하였습니다. 그 과정에서 한가지 알게 된 중요한 점은, 무심(無心)에 집중할 수 있을 때, 빠르게 깊은 체험으로 이어진다는 점입니다. 지성적이지만 생각이 많아 무심으로 깊이 들어가지 못하는 분들은 비개인성으로의 도약이 좀 늦어졌습니다. 그래서 이분들을 위해 도구가 어떤 것이 있을까 살펴보다가 감각차단탱크를 사용하기로 했습니다.

이것은 더 깊은 마음에 가 닿을 수 있는 훌륭한 도구가 될 것입니다. 이 부유탱크는 '사마디 탱크'라고 불리기도 하는데 정혜쌍수 중 선정(禪定 Samadhi)으로 가게 하는 좋은 도구입니다. 현재 유럽과 미국에서 이 탱크는 스트레스 해소와 심신건강의 도구로 다양하게 활용되고 있기도 합니다(맨 아래 링크를 클릭하시면 사용자들의 경험과 관련 기사를 보실 수 있습니다).

물론 우리는 스트레스나 만성통증을 해소하는 심신건강 보다는 깊은 삼매를 유도하기 위한 도구로 사용하려 합니다.

의식의 본성을 발견하기 위해 우리가 해온 탐구는 많은 부분 '분별적 지혜'에 해당합니다. 물론 '감지훈련'이나 주의에 주의 기울이기, 전체주의를 통해 빈 마음과 무심에 깊이 들어가는 분들도 있지만 대부분

이 얇은 무심을 잠시 맛볼 뿐입니다.

10여 년간 깨어있기를 안내하면서 '비개인적 주체'인 살아있는 텅 빈 마음을 알아채는 것은 빈 마음과 통찰지혜가 필수라는 결론을 얻었습니다.

일전에 부산대 이정태 교수님이 뇌의 '자기위치를 인식하게 하는

지점'을 경두개 자기자극기(TMS)로 자극하여 무력화시키면 갑자기 자신의 몸이 어디있는지 모르는 현상이 발생한다고 했습니다. 이를 통해 내 몸이 없다고 느끼기도 한다는 것입니다. 이렇게 자신의 몸이 없다고 느끼면 외부자극이 사라져 마음에는 의식적 활동만 남게 됩니다. 그렇게 되면, 처음에 마음은 내적인 스토리를 불러내 다양한 내적 자극을 일으키지만(여기서 창조성이 발휘되어 창조적 예술로 이어지기도 합니다), 그것마저 점차 가라앉게 되는데, 이때 신체에서 오는 자극도 없고, 마음이 만들어내는 자극도 없게 되어 깊은 고요 속으로 침잠해 들어가게 됩니다.

이러한 상황이 감각차단탱크에서는 좀더 쉽고 더 강력하게 일어납니다. 이 탱크 안에 들어가면 실제 5감은 거의 완벽히 차단되기 때문입니다. 안이비설신으로부터 감각적 자극이 들어오지 않으면 마음은 처음에 조금 시끄럽게 느껴집니다. 왜냐하면 감각적 자극에 갇던 주의가 내면으로 향하면서 더 미묘하고 미세했던 마음의 현상들이 의식화되기 때문입니다. 그러나 이런 현상도 잠시, 점차 마음의 자극도 가라앉으면 깊은 고요 속으로 들어가게 됩니다.

마음이 고요해지면 보통은 잠이 들게 마련이지만,

의식탐구자는 '나'라는 것에 주의를 주어 그것에 집중하므로 주위가 살아있게 됩니다. 주위가 살아있다는 것은 각성되어 있다는 것입니다. 동시에 자극이 없는 의식은 마음의 내용이 단순해지다가 점차 사라지게 됩니다. 이 상태, 즉 각성은 있지만 의식의 내용은 없는 상태가 되면, 이제 점차 의식적 분별의 기반인 주객분리가 희미해지고 사라지게 됩니다. 이 전체 과정이 바로 요가8단계에서 마지막 세단계인 다라나(집중), 디야나(선정), 사마디(삼매)의 과정입니다. '다라나'로 이어지기 전 단계가 '프라티야하라'인데, 제감(制感) 즉, 감각을 제어하거나 감각으로부터의 철회를 의미합니다. 즉, 집중이 일어나려면 감각적 자극이 멈추거나 제어되어야 한다는 것입니다.

그런데 자아탐구에서 끊임없이 일어나는 외부와 내부의 자극을 멈추기란 쉽지 않습니다. 그래서 사마타는 집중수련을 하는 것이고, 사마타가 이루어져야 그 후 비로소 지혜의 수련인 위파사나가 진행되게 됩니다. 그런데 그런 내외부의 자극을 처음부터 차단하고 시작하는 것이 바로 감각차단탱크의 선정으로 이끄는 기능입니다. 감각차단탱크는 감각박탈탱크(sensory deprivation tank)라고도 하는데, 이 도구를 통해 좀더 쉽게 집중상태에 이르게 됩니다.

각성은 명민히 살아있고, 의식적 내용은 오직 한가지지만 남은 상태가 바로 '집중'인 다라나, 그 한가지에 몰입되면 대상은 더 이상 대상이 아니게 되며 주객이 하나가 됩니다. 이것이 디야나(선정)입니다. 그 몰입이 아주 깊어지면 주객이 사라지고 마음의 분열이 없는 상태가 되니 이것이 사마디, 즉 무심상태가 됩니다. 그러므로 무심이란, 거울과 같은 각성은 있지만 마음의 의식적 내용은 모두 사라진 상태를 말하며, 내용이 사라졌다는 것은 최종적으로 주객이 사라졌다는 것을 의미합니다. 왜냐하면 주객활동을 통해서 의식적 내용이 나타나기 때문입니다. 이때 드디어 '주객현상'이 마음의 한 '모습'이라는 통찰이 일어날 토대가 마련됩니다.

또 이 감각차단탱크는 연구결과 일상의 스트레스 해소와, 깊은 이완상태를 이루어주고, 주의력집중 능력과 건강을 증대시킨다는 보고도 있습니다. 마음이 고요하고 집중되면 심신이 안정되고 에너지가 충전되며, 통찰이 쉽게 오게 됩니다. 이제 이완센터가 생기면 언제나 와서 그 깊은 이완의 집중상태를 경험할 수 있게 될 것입니다. 함양 홀로스에 여러분을 초대합니다! 함께 깊은 무심으로 들어가보시지요!

- 월인 두손 -

이를 위해 감각차단탱크 설치(홀로스 이완센터)를 위한 비용(5천만원)을 모으고자 합니다. 100만원 기준으로 50명의 후원자를 모집합니다. 매월 10만원씩 10회, 50만원씩 2회 동참해주셔도 좋습니다. 이 기금에 동참하시는 모든 분들은 홀로스 이완센터의 새로운 주인이 되시며, 오인회 멤버, 더 나아가 비개인적인 깊은 마음을 터득하고자 하는 모든 이들에게 큰 도움을 주시게 될 것입니다. 동시에 후원자로서 특별혜택(사용료 50% 할인)과 우선적으로 이용하실 수 있도록 할 것입니다. 여러분의 따뜻한 후원을 청합니다. 그동안 순수한 마음으로 끊임없이 후원해 주시는 오인회원들께는 늘 깊이 감사하고 있습니다.

지난 6월 시작한 '비개인적 주체 발견모임'과 더불어 새로운 이완센터가 모두 함께하는 많은 수행의 장이 되도록 하겠습니다. 많은 참여 부탁드립니다.

● 신청 문의: 02-747-2261

● 국민은행 401702-01-176150 이원규

(입금시 '감각탱크 + 이름' 로 하시면 됩니다.)

※ 1차 모금은 10월 20일까지입니다. 이완센터는 가능한 올해 안으로 준비하여 내년 초부터는 사용할 수 있도록 하려 합니다. 감사합니다.

※ 다음은 유럽과 미국에서 2016년 이후 급속도로 늘어나고 있는 감각차단탱크의 사용과 그 효용성에 대한 기사와 방송 내용, 연구결과들입니다.

관련 해외 경험 후기

(아래 기사들을 크롬chrome에서 연 후 우측 상단의 '이 페이지 번역'을 누르면 한국어로 보실 수 있습니다. 또 영상은 설정에서 '한국어 번역'으로 설정하고 자막을 켜면 됩니다)

- 미내사 '지금여기' 기사:
사마디 탱크 / 뇌파연구와 깨달음 중에서 발췌
https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=book_data&no=882
- 메디컬뉴스 기사: 감각박탈탱크의 이점
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/sensory-deprivation-tank-benefits>
- 티타임즈 기사: 완벽한 회복의 시간
<https://www.ttimes.co.kr/article/2018052517447711374>
- 영상: CBS Moring 기사: 주의집중 시리즈
<https://www.youtube.com/watch?v=aCjmRCywkZg>
- Insider 기사: 2000년대 이후 유럽과 미국에서 대중화된 감각박탈탱크
<https://www.insider.com/guides/health/mental-health/sensory-deprivation-tank>
- 영상: Gloval Thrive 기자 감각차단탱크 체험
<https://www.youtube.com/watch?v=zc1ZpDSIk-s>
- Science Show Psych 기사: 창의성
<https://www.youtube.com/watch?v=2zqLku10qfs>
- Barzar 잡지 기사: 환상과 현실 사이
<https://harpersbazaar.com.au/sensory-deprivation-are-float-tanks-good-for-you/>
- 심리학 저널 기사: 민감한 사람들의 플로팅 요법 ; 마음챙김을 유도하여 불안과 스트레스를 줄여준다 (chrome에서 열고 '한국어'로 보기를 하면 됩니다)
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-modern-heart/202208/do-highly-sensitive-people-benefit-more-float-therapy>
- 잡지 기사: 휴식과 회복을 위하여
<https://www.naplesillustrated.com/rest-restore-and-recover-with-float-therapy/>
; 어머니 자궁에 있는 것 같은 따뜻한 휴식 / 통증, 혈압, 불안 및 우울증을 줄이고 수면을 개선하는 데 도움이 될 수 있다
- 만성 스트레스에 영향: 이 치료법은 스트레스, 불안, 우울증, 만성 피로, 섬유근육통, 관절염, 불면증, 스포츠 부상 및 외상 후 스트레스 장애의 증상을 감소시킨다고 한다.
<https://www.youobserver.com/article/sensory-deprivation-tank-a-great-way-to-float-away-your-fears>

뇌에 대한 스트레스 완화 혜택 외에도, 2014년 연구 유럽 통합 의학 저널(European Journal of Integrative Medicine)에 따르면 탱크는 상상력, 독창성 및 창의력을 향상시키는 것으로 입증되었습니다. 이 외에도 구글에서 감각박탈탱크(sensory deprivation tank)를 쳐보시면 200만건 이상의 기사와 영상(클릭하시면 해당 url로 이동합니다)이 검색된다는 것을 통해 이 장치가 많이 일반화 되었고, 사용에 어려움이 없으며, 동시에 많은 효과를 보이고 있다는 것을 알 수 있습니다.

※ 2022년 9월 28일 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, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)
- 기타 (구당69, 가온62, 오경아24, 자현24, 호요2, 조오남, 배성현, 오영순)

● 홀로스 후원 내역

9/2 박영래 2만원, 9/11 황정희 2만원, 9/13 류창형 1만원, 9/20 신재경 1만원, 9/27 장경옥 2만원, 9/28 서경희 10만원

● 번뇌즉보리 총서 후원 내역

9/13 이경아 10만원

● 홀로스 운영 후원 내역

8/22 신동주 10만원, 8/30 썬이 10만원, 9/9 지원 50만원, 9/11 평온 2만원, 9/13 선호 1만원, 9/22 별빛 120만원, 9/28 나무 40만원

◎ 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 (36부)

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.

진정한 나란?

월인 지금 와 닿는다고 말하는 자기 자신이 마음속 하나의 현상이에요?

무연 네.

월인 그것이 현상이라면 현상이 아닌 진짜 나는 어디 있어요?

무연 나라는 건 무의식에 의해서 조건만 되면 튀어나오는 것 같거든요.

월인 진짜 나가요?

무연 진짜 나가 아니고 순간 순간 만들어진 나요.

월인 지금 ‘나’라는 그 ‘나’도 만들어진 순간 속의 나죠.

무연 네.

월인 그렇습니까? 그렇다면 그것이 조금 전에 본 그림의 이런 모습(◇)이고, 이 모습이 지금 자기가 자기를 다른 현상들(A) (B) (C)과 비슷한 마음의 순간의 한 모습이라는 것을 자기 자신(◇)이 아는 거예요. 지금 이 순간. 지금 무연님의 상태가 그런 상태입니까?

무연 그것까지는 아닌 것 같습니다.

월인 그럼 어떤 상태예요?

무연 그러니까 현상으로서 많이 받아지거든요. 그동안 듣는 것도 있고. 그렇지만 뭔가 아까 말하는 주체감 그것이 더 주인이 되어서 항상 그것이 나로서 있다는 느낌입니다.

월인 ‘주체감으로서의 나’, 이것은 아직도 마음의 현상 같지가 않아요?

무연 네. 주체감이 더 현재 지금 나라는 놈을 만들어내는 것 같거든요.

월인 그러니까 이 사람을 대할 때의 ‘마음의 내용’, 저 사람을 대할 때의 ‘마음의 내용’이 달라지는 것은 알겠는데, 주체감은 변함없이 이어지니까 주체로서의 그 느낌은 아직 마음의 나타난 한 모습인 현상처럼 느껴지지 않는다는 이 말인가요?

무연 네.

월인 그런데 그 주체감이 느껴지긴 합니까?

무연 느껴진다고 보다는 대상이 있으면 그것을 보고 있는 놈이 있다는 막연한 인식이라고 할까요?

월인 그놈이 있다는 막연한 인식의 ‘그놈’이 지금은 주인같다 이 말이죠? 말하고 있는 ‘이놈’이 아니라?

무연 말하는 것도 포함되는 거죠. 나라는 것도 말한다든가 하면 순간적으로는 그냥 튀어나오는 거지 않습니까? 의식에서 나오는 것이 아니고. 그래서 의식을 넘어선 무의식 쪽에서 튀어나온 게 나에 더 가깝다는 생각이 듭니다.

월인 지금 이 순간?

무연 네.

월인 이것도 하나의 변하는 모습 중에 하나잖아요. 그러면 어쨌든 변함없는 나는 아닌 거네요.

무연 데이터 베이스에 저장되어 있는 무의식 자체라고 할까요?

진짜 나로 넘어가기 전 현재 있는 상태가 그렇다는 말입니다. 아직 체험으로서 덜 잡히니까 명확히 안되는데 그런 부분 같거든요. 현상을 뛰어넘어 현상을 만들어내는 걸 생각하다보니까 현상을 만들어내는 게 꼭 의식에서 만들어내는 게 아니더라고요.

월인 그렇죠. 무의식적으로 많이 나오죠.

무연 네. 그러니까 어떤 조건에서 그냥 자동으로 튀어나오고 행동하고 그 후에 인지하는 부분이 많은 것 같으니까요. 나라는 것을 뛰어넘는 게 그 부분인 것 같습니다. 본질적인 것을 체험하지 못 했으니까 본질적으로 가기 전에 현재로서의 나라는 것은 현상을 만들게 하는 무의식이라고 여겨집니다.

월인 그것은 추론이지 느껴지는 건 아니잖아요.

무연 추론이라고 할 수 있지만 더 이상 알 수 있는 방법이 없으니까요.

월인 지금 말하는 것이 무의식에서 조건화되어 순간적으로 튀어나오는 거라고 한다면, 말하고 있는 그 놈은 무의식적 데이터에서 나오는 건데 그 ‘무의식적인 데이터에서 나온다’는 게 ‘확인’이 됩니까? 지금 순간에?

무연 확인 안 되고 추론에 의해서네요.

월인 그렇지요. 그렇다면 확인되는 것은 뭐예요?

무연 물어보니까 대답을 하는데, 먼저 튀어 나온 걸 인식한다는 것이요.

월인 그렇습니다. 그런 것이 ‘확인되는 것’입니다. 매순간. 내가 지금 특별히 오래도록 생각하거나 그런 것이 아니라 즉각 즉각 대답으로 나오는 거죠. 그것이 그 동안 내가 가져왔던 또는 쌓아뒀던 지식이나 경험이나 앞에서 불러 나와져서 질문에 반응을 하고 있는 거죠. 그리고 있는 것, 즉 의식적인 대답이 아니라 거의 반자동적인 무의식적인 데이터에 뽑아져 나오고 있다는 것은 지금 말하면서 알아차려지고 있나요?

무연 대답이 나오고 나서 인식하는 것이 대답을 한다는 걸 무의식이라고 그냥 정의한 것 같습니다.

월인 왜냐하면 내가 생각하고 있지 않았으니까?

무연 네. 우리 개념으로 말하는 것을 무의식으로 표현한다고 여겼습니다.

월인 그렇게 추론한다고 하더라도 우리가 확인할 수 있는 것은 내가 지금 말하고 있는 것을 의식적으로 다 생각해 놓았다가 차근차근 말하는 게 아니라는 것, 이것은 확인되잖아요. 따라서 지금 이 순간 무의식적인 데이터에서 툭툭 튀어나온다라는 것 이런 것도 지금 이 순간 ‘확인’은 되죠. 그럼 의식적인 나라고 여겨지는 것, 즉 어떤 사람에 대해서 갖는 나의 태도 이것은 의식적으로 느껴지는데 그 외 순간순간 질문에 반응이 나오는 것은 내가 의식적

로 하고 있는 것은 아니므로 지금 이 순간 무의식의 경험 데이터가 또는 앎이, 지식이 순간순간 쓰이고 있다는 것이 매순간 알아채지는 거 아니에요?

무연 네. 일부러 알아채면 가능합니다.

월인 그렇죠. 지금 이 순간 자기 자신이 준비했다가 말하는 것이 아니니까요. 그것이 일단 지금 이 순간에 알아채지는 거죠. 그렇다면 나라고 여겨지는 것은 주체로서 느껴지는 것은 당연히 상대인 대상이 있고, 내가 있다라는 하나의 분리된 느낌이고, 이것은 의식할 수 있죠? 그다음 거기에 나오는 내용들은 나도 모르는 데서 툭툭 튀어나오고 이런 상황인거죠. 그럼 나는 저쪽 대상에 대해서 주체로서 느껴지는 이것이 하나의 '마음의 느낌'이라는 것은 알겠죠? 그다음 툭툭 튀어나오는 무의식적인 반응들 이것도 내가 나라고 느끼는 그 내가 하는 것이 아니라는 걸 알겠죠? 그러면 이 무의식적인 반응들은 뭔가 지금 현재 의식한데는 미지의 저 장소에서 나오는 것이 아니에요? 자, 그러면 미지라는 것이 느껴집니까? 나는 모르는 곳에서 나온다는 것이 느껴져요?

무연 모르는 데서 나온다고 느껴지지는 않지만 생각이라고 할까요? 느낌인지는 모르겠지만 그런 생각이 있습니다. (다음호에 계속).

진심직설眞心直說 (26) - 2014년 강의 월인(越因)

분리된 느낌인 자아는 '완전'하지만 동시에 '고독'하다.

或이 日 己生正信이어나와 未知케라 何名眞心이니잇고

혹 왈 이생정신 미지 하명진심

혹이 묻기를 이미 신심을 내었으나 아직 모르겠으니 무엇을 진심이라 합니까?

曰 離妄名眞이요 靈鑑曰心이니

왈 이망명진 영감왈심

답하기를 망명됨을 떠난 것이 진(眞)이요, 신령스레 밝히 보는 거울이 심(心)이니

楞嚴經에 發明此心하니라

능엄경에 발명차심

능엄경에 이 마음을 밝히 보였다.

망념(妄念)에 대해서 대승기신론에서 많이 설명했었죠. 망념이란, 나눌 수 없는 것을 나누어 경계 짓고 이름 붙여서 '있다'고 여기는 것입니다. 간단히 말하면 경계 짓기예요. 없는 것을 있다고 하는 것입니다. 이 망명됨을 떠나면 그것이 곧 진(眞)이라고 했습니다. 단순하고 간단해요. 본질은 별다른 것이 아니라, 망명됨을 떠나면 그것이 이미 본질의 자리라는 말입니다. 잘 보세요. 본질의 자리를 무엇이라고 서술하여 설명하지 않고, 부정하는 방

법으로 설명합니다. 왜냐하면 본질은 직접적으로 설명할 수 없기 때문이에요. 설명의 대상이 아닙니다. 우리가 의식적으로 잡아낼 수 있고 설명할 수 있는 것은 본질이 아닌 것, 즉 망령된 것에 대해서만 가능합니다. 그래서 망령됨을 떠나는 것을 진(眞)이라고 이름 합니다.

그리고 마음은 신령스러운 거울이라고 했습니다. 마음에 수많은 느낌, 생각, 감정이 비추죠. 마음에서 잡아낸다는 뜻이에요. 그래서 밝혀서 보는 거울이라고 했습니다. 경계 짓는 마음을 떠난 것이 진(眞)이고, 그런 경계 짓는 마음을 아주 정묘하고神通하게 알아챌 수 있는 놀라운 거울을 심(心)이라고 했습니다. 그러니까 우리 마음은 어떻게 해서든 진리를, 본질을 비춰낼 수 있다는 거예요. 간접적으로든 또는 어떤 방법을 쓰든 알아낼 수 있어요. 마음은 본질을 꿰뚫어볼 수 있기 때문에 방법이 전혀 없는 건 아니라는 말입니다. 앞에서, 의식할 수 없는 것을 의식하려는 것이 우리의 딜레마라고 했습니다. 그렇게만 끝난다면 좌절을 안겨주겠지만, 심(心)은 신령스러운 거울이라서 본질자체를 알아채게 해주고, 밝히 보여줄 수 있습니다.

자 그렇다면 망령된 경계 중에 가장 으뜸인 것이 무엇일까요? 정교하고 미묘하여 가장 문제가 되는 것이 바로 ‘나’라는 놈입니다. 자아(自我)라는 경계죠. 그리고 자아를 이루는 가장 중요한 요소는 바로 분리감입니다. ‘나뉘져 있다’는 ‘느낌’이에요. 경계가 하는 일이 바로 분리입니다. ‘내가 있다’고 느끼는 이유는 마음의 가장 밑바닥에 분리감이 있기 때문입니다. 그런데 분리감과 함께 완전히 독립된 개체라는 느낌도 있습니다. 그리고 독립되었다는 느낌은 이상하게도 완전하다는 느낌도 줍니다. 어렸을 때를 생각해 보세요. 뭘 좀 사먹고 싶으면 엄마한테 돈을 달라고 해야 하죠. 나는 돈이 없고 힘도 없어요. 엄마가 이렇게 해라하면 해야 하고, 아버지가 저리로 가라고 하면 저기로 가야 합니다. 독립적으로 뭔가 못하기 때문에 빨리 어른이 되고 싶다고 생각합니다. 우리 다 경험했어요. 빨리 어른이 되어서 간섭 좀 받지 않고 살았으면 좋겠다는 생각을 다 합니다. 아직 완벽하게 독립이 안 된 상태이기 때문에 그렇습니다. 그래서 완벽하게 독립하면 비로소 자기가 완전해졌다고 느낍니다. 그러나 동시에 분리감이 강하게 다가오기 시작하죠. 동시에 고독감이 자리잡습니다. 그 이전에는 분리감이 없었어요. 어머니와 나는 특별히 차이가 없었습니다. 구별이 없었어요. 부모님에게 속해있는 것 같잖아요. 그때는 독립된 완전체를 꿈꾸지만 정작 독립된 완전체가 되면 분리감이 느껴집니다. 세상을 혼자 살아가야 하는 짐을 지게 돼요. 이런 양면은 마치 하나의 물방울과 같습니다. 물방울은 완벽한 구(球)를 이루죠. 물방울이 툭 떨어져 나오면 완벽한 원형을 이룹니다. 물방울이 떨어지기 전까지는 길게 늘어진 조금 불완전한 형태라면, 딱 떨어진 순간에는 동그란 구(球)를 이룹니다. 완전한 형태를 이뤄요. 그러니까 분리라는 것은 ‘완전함’을 느끼게 해주는 그런 ‘느낌’이기도 합니다. 그래서 우리는 스스로 분리를 일으켜요. 분리가 일어나야 결국은 얇이라는 것이 생기기도 합니다. 자아(自我)라는 것은 물방울과 같아요. 물에서 떨어져 나온 물방울은 ‘완전한 개체감’을 느끼는 동시에, 분리감이라는 ‘결핍’의 느낌을 갖습니다. 분리되었다는 느낌은 뭔가 항상 부족감을 줍니다. 그래서 우리는 또다시 합일감을 찾아서 초월을 꿈꾸지요. 분리감으로부터 벗어나고 싶은 마음이에요. 참 이상하죠. 분리되어 독립된 완전을 원하다가, 완벽한 물방울로 떨어져 나오면 잠시 독립의 자유를 느끼지만 곧 세상을 살아가야 하는 짐에 짓눌리면서 고독감을 느낍니다. 그리고는 다시 합일하고 싶고, 전체와 하나가 되고 싶고, 고향으로 돌아가고 싶지요. 그런데 어릴 때와 같은 자아가 없는 고향이 아니라 자아를 초월하는 고향으로 돌아가고자 하는 거예요. 자아란 이렇게 분리감이라는 결핍의 느낌을 기본 속성으로 합니다. 그런데 이 자아가 형성되기 전에는 오히려 완전한 독립과 분리를 추구했음을 잘 생각해볼 필요가 있습니다. 이것이 바로 자아형성의 아이러니예요. 분리되기 전에는 분리를 추구하고, 분리되고 나면 결핍을 느껴 다시 전체로 돌아가고자 하는 마음에 사로잡힙니다.

그런데 진실을 말하자면 우리는 결코 분리된 적이 없습니다. 분리는 경계선이 만들어놓은 ‘느낌’일 뿐이에요. 망령된 경계입니다. 경상도와 전라도가 다른 땅이 아니에요. 금을 그어서 이쪽은 경상도, 저쪽은 전라도라고 이름 붙인 것에 불과하죠. 지금 자기 ‘마음의 느낌’을 잘 바라보세요. 어떤 느낌이든지 느껴지죠? 마음을 관찰하는 느낌이 있다면 그 역시 관찰하는 ‘느낌’이라는 걸 알겠어요? 들여다보려는 순간, ‘들여다보는 놈’과, 아직 잡히지는 않지만 ‘들여다보아지는 대상’으로 마음이 나뉘집니다. 경계 지어져요. 그렇다고 해서 마음이 둘이 된 것은 아닙니다. 의도에 의해서, 의도하는 자와 의도되는 대상으로 마음이 금을 그어 가상으로 나뉘진 것뿐이지 마음이 둘이 된 것은 아니에요. 만약 진짜로 둘로 나누어졌다면 ‘내 마음 어디 갔어? 내 마음이 저기 가있네.’ 이렇게 느껴질 텐데, 그렇지 않잖아요. 그냥 ‘찾고 있는 느낌’만 일어나는 거죠. 이것이 경계 지어진 마음입니다. 우리의 자아는 항상 이렇게 경계 지어진 마음들로 이루어집니다. 주체와 대상으로 나뉘진 일시적인 파도와 같은 느낌들로 가득 차있는 것이 자아의 느낌입니다. 그렇지만 대상과 주체는 결코 서로 떨어져 있지 않습니다. 둘 다 마음속에서 일어났다 사라지고 그러는 중입니다. 우리가 마음의 구조라고 말하지만 실제로는 마음의 작용입니다.

우리는 결코 진정으로 분리된 적이 한 번도 없습니다. 그저 ‘분리된 느낌’이 있을 뿐이에요. 그렇지만 그 느낌이 결핍감을 일으키고 끊임없이 무언가를 이루려는 욕망을 만듭니다. 그러므로 ‘느낌으로부터의 자유’를 발견해야 합니다.

모든 욕망의 본질은 분리감에서 벗어나 전체로 돌아가고자 하는 것입니다. 그런데 대부분의 사람들이 욕망의 본질을 살피지 않고, 외적인 것만을 추구해서 그 결핍감과 분리감을 채우려고 합니다. 원하던 것을 이루어 만족하는 순간에는 결핍이나 분리의 느낌 없이 완전합니다. 그러다가 십분, 한 시간 또는 한 달만 지나면 다시 다른 결핍감이 생겨요. ‘이번엔 저걸 갖고 싶은데, 이번엔 저런 조건이 됐으면 좋겠는데’ 이런 마음으로 바뀝니다. 본질적인 결핍감이 사라지지 않는 이상 이런 욕망은 계속해서 재생산됩니다. 결핍된 느낌의 본질은 ‘자아의 분리감’이에요. 그리고 그 자아의 분리감은 망령된 마음의 경계이고, 그 경계의 가장 기본적인 구성요소는 주체와 대상으로 잠시 나타났다 사라지는 마음의 파도입니다. 이런 것들이 매 순간 이어지니까 뭔가 계속 있는 것처럼 느껴져서 우리가 ‘나’라는 느낌에 대해서 천착하지만, 그것은 결국 왔다가 가는 ‘느낌’입니다. (다음호에 계속).

홀로스 공동체 소식



중론 강의를 지속되고 있습니다

“색(色; 눈에 보이는 현상, 예: 구름)이라는 결과를 떠나서는 인(因; 색을 일으키는 원인, 예: 물분자)이 있다고 할 수 없고 그 반대도 마찬가지이다. 즉, 구름을 떠나서는 구름을 구성하는 물분자가 있다고 할 수 없고, 물분자를 떠나서는 구름은 존재하지 않는다.”

이것은 무엇을 의미하는가? 인과가 있다고 하지만 인과란 이름일 뿐이요, 실재하는 것은 어느 것도 없다는 의미입니다. 이것을 감정에 적용하면, ‘분노’라는 현상은 그것을 구성하는 ‘나, 대상, 관계’라는 원인을 떠나서는 있다고 할 수 없고, 분노를 일으키는 ‘나, 대상, 관계’ 역시 결과인 분노를 떠나서는 있을 수 없으므로 이 둘은 서로가 서로를 유지시

키는 ‘임시적 현상’이니 분노가 사라진 상태에서 ‘내’가 ‘그’에게 ‘화가 났었다’라고 말하면 실재적 오류를 범하게 된다고 할 수 있습니다. 이것의 의미를 체험적으로 발견하면 감정은 즉각 즉각 쓰여지고 마음에 머물지 않으며 그로부터 자유로울 것입니다. 그것은 ‘내 것’이 아니기 때문입니다.

함양 감지수련이 진행되고 있습니다



바람, 백랑, 각연 님이 다녀가셨습니다.

아래 두분의 후기를 간략히 소개합니다. 전체 후기는 홈페이지 감지수련 강좌란 참고하세요.

분명 그 자리에 있음
(바람)

...(전략: 전체 후기는 홈페이지 참고하세요.) 오후에는 실재감에 대해 좀 더 극적인 실험이 이어졌다. 나무님이 갑자기 사랑스런 가족 사진을 꺼내 보라고 하셨다. 눈에 넣어도 하나도 안 아플 것 같은 딸아이 사진을 보여 드렸다. 그러자 사진에 주의를 집중하고 경계 그리기 한 후, 가위를 주시며 그 사진을 잘라보라고 하셨다. “가능한가요?”라고 물으시는데, 당연히 어렵다고 말씀드렸다. 이후 사진에 대해 주의를 빼고, 다시 한 번 잘라보라고 하셨다. 완전한 주의 빼기가 안되어서 여전히 어려웠으나, 확실히 다름이 느껴졌다. 역시 모든 것은 주의에 따른 느낌의 변화에 따라, 실재는 다르게 인식됨이 확인되었다.

차를 한 잔 마시고 난 후, 정원으로 나가자고 하시더니 그냥 걸어 보라고 하셨다. 그 다음에 전체주의, 존재감 상태로 걸어 보라고 하셨다. 그 차이를 물어보시니 더 명확히 머리 속 이해가 경험적 이해로 알아졌다. 개인적 주체 상태에서는 육체 감각 등 몸에 훨씬 많은 주의와 느낌이 들어가나, 전체주의 상태에서는 얇은 육체감각으로 인해 ‘저절로 걸어지는 느낌’이 느껴졌다. 차이점은 육체적 감각의 정도 차이이나, 공통점은 비개인적 주체가 이를 느끼고 인식한다는 것 이었다.

이렇게 하나씩 기존에도 알고는 있었지만, 다소 모호했던 것들이 하나씩 더 제대로 경험적 앞으로 자리를 잡아 나가고 있었다.

(중략)

한참을 평온 속에 명상을 하다 잠이 들었다. 다소 뒤척였으나, 뒤척임이 피곤하지 않았다.

마지막 날 아침, 상쾌하게 눈이 떠 졌다. 간단히 아침을 먹고 산보를 하였다. 사실 산책은 평소에도 내가 가장 좋아하는, 일상 중에서도 소중히 생각하는 일과이다. 편안히 걷다 보면 마주치게 되는 느낌, 생각, 바람, 풍광 등이 너무도 좋은 통찰의 소재들이기도 하고, 그 자체가 내 삶의 중요한 순간들이라는 느낌 때문이다.

훅 ~ 하고 부는 바람에, “아, 좋다”가 절로 나왔다. 다만 평소보다 더 빨리, 좋다 라는 느낌이 느껴졌다. 막상 찾으려면 찾을 수는 없고, 그렇다고 없지도 않은... 하지만 분명 그 자리에 있음이 확인되었다. 이것이 금번 실시간 감지 훈련의 효과인 듯하다.

삼일 째 나무님이 직접 챙겨 주시는 점심 호사를 받고, 짐정리를 하였다. 작별 인사를 드리고, 일어서는데 선생님께서 꼭 안아 주셨다. 이전에도 그러셨다는 기억이 떠올랐다. 그 무엇보다 따스한 응원이다.

바람이라는 이름의 개인적 주체 일상은 계속될 것이고, 또 이리 저리 흔들리리라. 그럼에도 상관없고, 괜찮을 것

이라는 믿음이 느껴진다. 아직은 여전히 어설피게 걷는 다는 느낌이 들지만, 금번 교육 참가를 통해 제대로 된 방향은 확인 받았다는 느낌이 느껴진다. 안심하고 있음이 느껴진다.

교육 참여로 머무는 동안 정말 자신의 일 인양 매 순간 신경 써 주신 나무님과, 이런 기회를 만들어 주신 선생님께 진심으로 감사드립니다. 후기 전체 보기: <https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=gallery2&no=942>

새롭게 시작하다

(각연)

몇년전 함양미내사에서 깨어있기 교육후 그동안 일상생활을 하면서 마음공부에 대한 끈을 놓지 않고 미내사에서 발행하는 격월지““지금여기””를 구독하면서 미내사 교육 프로그램에 계속 관심을 갖고 있었다. 그리고 주위 선원에서 위빠사나 수행도 배우고 여러 관련 서적을 읽으며 삶을 풍요롭게 하기 위하여 생활에 적용해 보고 있었다.

막연히 정년퇴직후 본격적으로 공부 하고자 미루어 왔었는데 어느덧 내년이면 임금피크제 되는 나이가 되어 ““비개인적 주체모임””에 무작정 신청 하게 되었다. 그러나 뭘 배우기 위한 모임인지 이해를 할 수 없었으며 기본이 되는 감지연습에 대한 개념조차 모호한 상태에서 3개월여 동안 헤매고 있었다. 소모임에서 해연님의 안내를 받고 있었지만 처음부터 다시 시작해야겠다는 마음으로 함양 미내사 감지교육에 참가 하게 되었다. 이번 교육에서 나무님의 1대1 맞춤 교육으로 전체적인 ““비개인적 주체모임””의 개념을 명료하지 않지만 파악하게 되었다. 외부 대상에 대한 감지연습은 주의 보내기, 느낌 알아채기를 통하여 주의를 보내기를 내 맘대로 조절할 수 있고, 미세한 느낌을 알아채는 능력을 키우는 단계로, 이를 통하여 대상에 대한느낌이 대상에 있는 것이 아닌 내 마음이라는 통찰이 이루어 져야 한다.

그 다음 단계로 마음의 느낌감지 연습 느낌이 올라오면 알아채고 경계 그리고 느낌 알아채기를 통하여 마음의 느낌 또한 ‘내’가 아닌, 일종의 ‘느낌’이라는 통찰이 이루어져야 한다, 그래야 그 느낌에 동일시 되지 않을 수 있다. 그리고 마음의 느낌을 보는 것이 비개인적 주체라는 통찰이 되면 물들지 않는청 정한 바다 같은 나를 발견하여 마음의 파도에 요동치지 않는 나를 만들 수 있을 것이다.

아직은 부족하지만 앞으로 사물에 대한 감지연습부터 시작하면 단계별로 통찰이 되리라 기대 된다.

2박3일 동안 부족한 저의 질문에 도움 주시고 올바른 방향으로 안내해 주신 나무님께 감사 드리며 마음공부에 대하여 좋은 말씀해 주신 월인님께 감사 드립니다.



9월 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

이번 달 청년모임에서는 참여자들의 고민이었던 '나'를 내려놓는 것 자체에 대한 두려움, 상실감에서 벗어나기 힘들었던 경험, 그리고 '지금 이 순간을 사는 것이란 무엇일까'란 월인 선생님의 질문 등으로 함께 고민을 해결하고 방법을 찾아나가는 시간을 가졌습니다. 공통적으로는 일상에서

항상 마음을 관찰하려는 노력이 무의식적 유능의 단계로까지 발전하기 위해서는 개인적인 욕구를 이루려는, 즉 목적을 위한 에너지 쏟음이 아닌 결과에 상관없이 몰입 그 자체를 위한 노력을 해야함을 배웠습니다. 또한 그러한 과정에서 마음과 에너지의 무한성을 터득할 수 있으며 나아가 이유없는 정성을 기울이는 것이 가능함을 배웠

습니다. 이번 달 개인 주제는
 의술: 전체주의로 일하고 싶다, 하루 중 비개인적 주제 발견을 위한 시간을 갖는다.
 무지: 몸을 챙기며 균형을 갖춘다.
 시유: 애씀이 자연스럽게 될 수 있도록 노력한다. (정리: 의술)



고구마를 캐습니다

올해는 고구마가 잘 되지 않았습니다. 크기도 작고, 알도 많지 않고, 가끔 나온 큰 것들은 상처가 많았습니다. 실망스런 눈빛으로 안타까워하는 아주머니가 그래도 고맙습니다.



초현의 산중 생활

청량한 가을하늘과 노을이 아름다운 초가을 여름에 삼목해서 증식해놓은 수국(Anabella incredible)을 바위산 언덕에 식재 하기 위해 바위산을 정리하였습니다



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)