




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 10월 (제133호)

오인회 소식

그냥 한 발 내딛어 보자

일어나는 모든 마음에는 자성이 없다
깨달은 견해에도 자성이 없고
다가오는 모든 것에는 자성이 없으니
심오한 듯한 철학을 만드는 것을 멈추고
그냥 지금 다가온 길을 걸어라

- 초현



감각차단탱크 도입을 위한 모금이 아래와 같이 이루어지고 있습니다

현재 연주, 해연, 두레박, 백랑, 고을, 이상진, 별빛, 드랜, 씨이, 평온, 아소, 이류, 버들, 다르마, 신지형, 무소의뿔, 박기철, 노래, 지원, 나무, 신주연, 김기명, 기보, 거위, 무유, 제엽 등 26분이 참여하셔서 3천여만원이 모였습니다. 20분만 더 참여해주시면 진행이 될 것입니다. 또는 500만원씩 4분만 더 참여해주셔도 좋습니다.



이 감각차단탱크는 크게 두가지 용도로 쓰려고 합니다.

하나는 지난해에 말씀드린 대로 깊은 무심으로 들어가기 위한 기반으로 사용하는 것입니다.

그리고 **두 번째**는 일상의 문제를 해결하는 데 필요한 통찰을 일으키는 기본 상태를 만드는 데 사용하는 것입니다. 지난 15년간 통찰력을 일으키는 게임을 진행하면서 통찰에 필요한 것은 첫째 무의식의 문이 열려야 한다는 것이고, 둘째 그 문을 통해 주제의 벡터가 살아있어야 한다는 것입니다. 벡터가 살아있게 하는 것은 그 문제에 대한 절실함이기 에 기본요건이지만, 무의식의 문이 열리게 하는 것은 의지만으로 되는 것은 아니기에 의식적 마음을 비우는 조건이 필요합니다. 이 점에서 감각차단탱크가 큰 도움을 주게 될 것입니다. 연구에 의하면 감각차단탱크는 안이비설신 5감을 차단하고, 이에 의해 창조성이 더 발휘된다는 결과가 밝혀지고 있습니다. 즉, 탱크를 사용한후 창의성을 필요로 하는 문제를 주었을 때 그렇지 않은 경우보다 더 잘 풀었다는 것입니다. 그러므로 이 탱크는 일상의 문제를 해결하기 위한 도구로도 잘 쓰일 수 있을 것입니다. 예를 들어 이 탱크를 사용후에 '통찰력게임'을 진행하면 훨씬 더 커다란 통찰을 얻을 수 있을 것입니다.

창조성에 영향을 미치는 감각차단탱크 연구

(아래 링크를 클릭하고 크롬에서 번역하기를 누르면 한국어로 보실 수 있습니다)

https://www.researchgate.net/publication/232605968_Effects_of_Flotation_REST_on_Creative_Problem_Solving_and_Originality

- 국민은행 401702-01-176150 이원규
 - 문의: 02-747-2261
- (입금시 '감각탱크 + 이름'으로 하시면 됩니다.)

셋째, 부수적으로 이 탱크는 무중력상태를 만들어주기에 신체의 만성통증 해결에 도움을 주고, 심리적으로 불안 해소하는데도 좋은 역할을 한다는 연구 결과가 있습니다. 그런 용도로도 사용될 수 있을 것입니다.

여러분의 많은 참여 바랍니다.

※ 2022년 10월 27일 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 (구당70, 가온63, 오경아24, 자현24, 호요2, 조오남, 배성현, 오영순)

● 홀로스 후원 내역

10/4 박영래 2만원, 10/11 류창형 1만원, 10/17 황정희 2만원, 10/20 신재경 1만원, 10/27 장경옥 2만원

● 홀로스 운영 후원 내역

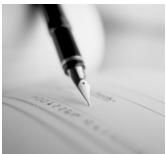
10/2 드랜 10만원, 10/11 선호 1만원, 10/17 평은 2만원, 10/27 나무 40만원

◎ 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 185만원

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



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (37부)

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 살펴보면 되잖아요. 지금 말하는 것, 즉각즉각 나오는 그것이, ‘내가 생각해두고 준비해두었다가 실 한 올 한 올 풀듯이 나오는 것이 아니라’는 것’을 지금 알아채고 있는 것 아닙니까?

무연 예. 맞습니다.

월인 그것을 보면 ‘아, 지금 말하고 있는 것이 무의식에서 저절로 튀어 나오는구나.’ 하는 걸 알 수가 있잖아요.

무연 그렇게 나온 것을 무의식에서 나온 것이라고 개념정의를 되었던 것 같습니다.

월인 그렇죠. 그것이 무의식인지 아닌지 모르겠지만 어쨌든 의식적이지 않은 곳에서 나오고 있다는 것은 분명하죠. 그렇다면 의식적이지 않은 곳은 미지 아니에요? 모르는 곳에서 나오는 거죠. 자, 그러면 현재 ‘나’라고 생각하고 말하고 있는 이 모든 말의 내용들이 미지로부터 지금 흘러나오고 있는 거네요. 내가 말하는 것이 나라고 여기지 못할 그 미지에서 흘러나온다면 어떤 느낌이 드세요?

무연 그러면 ‘나는 뭐지? 의식은 뭐지?’ 의식은 항상 무의식을 뒤쫓아가는 것 밖에 안 되는 것 같거든요.

월인 내가 자율적으로 하고 있다는 이 느낌 ‘이건 뭐지?’ 이렇게 의문이 들죠. ‘내가 자율적으로 무언가를 하고 있어.’ 늘 이런 생각을 하면서 살잖아요. 그런데 사실 자기 행동을 자세히 관찰하고 살펴보면 무의식적으로 하는 것이 거의 대부분인데 그러면서도 생각은 ‘아, 내가 의식적으로 살아가고 내 의지를 발휘하면서 살아가고 있어.’ 이려고 있지 않습니까? 얼마나 큰 오해입니까? 착각이죠. 들여다보면 볼수록 너무 많은 착각을 하고 있는 거예요. 매순간을 자기를 들여다본다면 지금 말하면서 분명히 내가 생각 다 해놓았다가 머릿속에 다 정리가 되어서 하는 게 아니라는 거죠. 무슨 말이 나올지 잘 몰라요. 그런데도 무리없이 대화가 잘 되잖아요. 신기하죠? 지금 이 순간 자기가 말하는 것을 실시간으로 들여다보면 그다음 무슨 말이 나올 지도 알 수 없어요. 미리 생각해놓은 것이 아니에요, 전혀. 그 점을 한번 면밀히 들여다보자구요. 지금부터 할 말을 다 생각해놓으세요. 의식적이 되게. ‘의식적으로 지금부터 말해보겠다’ 이렇게 생각하고 말해보자구요. 준비되었습니까?

무연 내용이 없는데요.

월인 의식적인 내용이 없어요? 무슨 말을 해야할지 자체가 없지요. 왜냐하면 상대가 무슨 말을 할지 모르니까요. 그런데도 말을 하고 하고 나면 ‘그래, 내가 알던 내용이야.’ 이런 것은 있죠. 알던 내용이라고 여기니까 ‘이것은 내가 했어.’라는 이름이 붙겠죠. 그런데 그 알던 내용이라고 하더라도 지금부터 이 말을 해야지 하고 마음먹은 것은 전혀 아닌데, 그렇죠? 그러니까 마음먹고 얘기하는 것이 아니기 때문에, 그냥 적절한 내용에 대응해서 나오는 것이기 때문에 그것을 의식적으로 나온다고는 할 수 없을 거예요. 이런 것을 엄밀히 보자는 것입니다. 알고 있던 내용이라는 것은 이미 경험한 것들이니까, 심층의 데이터에서 뽑어나오면 내가 경험한 것, 알고 있던 것, 또는 들어봤던 것, 이런 것들이 나오는 것이긴 한데, 또 그 순간에 마음먹은 것까지는 알겠는데, 그 이야기를 하는 것은 누구냐는 것입니다. 그런 것을 엄밀히 한번 생각해 보세요. 그렇다면 누가 얘기를 하는 건가요?

무연 나라는 느낌도, 대상도 마음의 현상이라고 말하고 있는데, 그것을 아는 놈이 누구냐 이거죠. 그런 의문이 듭니다.

월인 누구니까요?

무연 무의식 다음에 나올 수 있는 것이 뭘까요?

월인 자, 그런데 여기서 마음의 구조를 봐야만 함정에 빠지지 않습니다. ‘그래, 나라는 느낌도 느낌이고, 나라고 여겨지는 여러 가지 내용들도 마음에 일어나는 현상인데, 그것을 다 현상으로 알고 있는 ‘이것’은 누구지?’ 라고 하면 그것들을 ‘다 현상으로 알고 있는’ ‘나’를 또 하나 만들어야될 것 같잖아요. 여기에서 문제가 생기기 시작하는 거예요. 만약 또 하나 만들어서 이 모든 것들을 현상으로 안다면, 즉 이 모두를 아는 자가 또 있다면? 이 말이죠.

그러면 그놈도 결국 대상을 대상으로 삼고 있는 주체 또는 그 어떤 마음에 나타난 모습인 것이고 따라서 이 역시 현상이 되지요.

그런데 지금 나는 이것을 나라고 여기고 있어요. 지금 현재 내 느낌은 요놈이 나라고 느끼고 있어요. 말하고 있고 대답하고 있는 놈이 이 놈이에요. 그럼 ‘이놈이 현상이라는 것을 알고 있는 놈이 또 누구지?’ 하고 뭔가 있다라고 추정하고 있는 거죠. 그래야만 얹어 있을 거 아니냐 이겁니다. 그래서 ‘이놈이 뭐지?’ 하고 찾으려고 하면 또 다른 주체를 만들고 관찰과 관찰 대상이 생겨나면서 주의가 좀 더 배경쪽으로 가겠죠. 그리고 거기서 또다시 주체-대상을 만들게 됩니다. 그러니 그러한 반복적인 작업은 더이상 하지 말고, 지금 이 자리에서 한번 보자는 것입니다. ‘말하고 있는 나’를 인식하고 있는 ‘이것’ 자체가 하나의 현상이다라는 것을 정말로 아시냐 이거예요. 말하고 있는 자기가 현상이라는 것을 압니까? 마음에 나타난 모습이라는 그 말이 와 닿아요? 지금 생각하고 있는 자기, 의식적으로 말하고 있는 자기, 나는 지금 무엇인가 말하고 있다는 것을 알아차리는 자기, 이것들이 마음의 한 현상, 즉 모습이라는 것 그것이 와 닿나요?

무연 글썬요. 어떻게 보면 학습된 면도 있지 않나 하는 생각도 들거든요. 현상이라는 것이 순간순간 나타나고 변하는 것이고, 따져봐도 순간들이 변하고 계속 나타났다가 사라지니까. 그런데 느낌적으로 자신 있게 현상이냐? 하면 거기까지는 안 간 것 같거든요. 현상이라는 걸 제 나름대로 생각한 건 말씀하신대로 오감에 인지되는 것이 결국 내안의 인식 안에서 일어나는 거다, 사실적인 것 보다는 믿음의 느낌이다라는 것이 학습인지 아니면 자꾸 생각을 해서 그런지는 몰라도 많이 다가오거든요. 그래서 그런 면에서 순간순간 사라지고 하기 때문에 하나의 현상이다, 의식적인 느낌이다라고 인정을 한다고 할까요. 예를 들면 일상생활을 하는데 순간순간 느낌이다 하고 가볍게 넘어가야 할 것 같은데, 그것도 제 나름대로 기준인 거죠. 생활하다보면 골치 아프게 한다면 회사에서 부딪혀 마음이 쏘구치고 이럴 때, 지나놓고 보면 머리로는 아는데 진짜 아는 것인가 하면 아닌 것 같거든요. 그런 면에서 고민이 됩니다. (다음호에 계속).

진심직설眞心直說 (27) - 2014년 강의 월인(越因)

或이 曰 但名眞心가 別有異號耶잇가

혹 왈 단명진심 별유이호야

혹이 묻기를, 다만 진심이라고 합니까? 달리 이름이 있습니까?

지눌 스님은 진(眞)은 망령됨을 떠난 것이요, 심(心)은 그것을 명백히 보는 마음이라고 설명했습니다. 그리고 진심의 다른 이름들을 여러 경전에서 찾아 하나하나 열거합니다. 이름의 의미는 다양한 각도에서 바라본 진심의 모습들입니다. 아래 내용들을 듣고서 장님이 코끼리 만지듯 총합적으로 진심이란 것에 대해서 추측해보세요. 우리의 마음은 나눠놓아야만 이해가 된다는 맹점이 있기 때문에 그 맹점을 인정하면서 이렇게 설명을 하는 거예요.

曰 佛敎祖敎에 立名이 不同하니

왈 불교조교 입명 부동

답하기를, 불교와 조교에서 이름 지음이 다르니,

且佛教者는 菩薩戒에 呼爲心地하니 發生萬善故요
 차불교자 보살계 호위심지 발생만선고
 불교에서는 보살계에 심지라 이름 하니 만선을 발생케 함이요,

부처의 가르침인 경전을 중심으로 하는 학문적인 교종과 조사의 가르침인 선종에서 진심에 대한 이름이 같지 않습니다. 부처의 가르침인 보살계에서는 심지(心地), 즉 마음의 대지라고 부릅니다. 땅이 모든 걸 받아들여서 수많은 생명체들을 탄생시키듯, 마음의 땅에서 수많은 선함이 발생하기 때문이라고 했어요.

般若經에 喚作菩提하니 與覺爲體故요
 반야경 환작보리 여각위체고
 반야경에서는 보리라 하니 깨달음을 체로 삼기 때문이요

보리(菩提)는 깨닫는다는 뜻의 산스크리트어 보디(Bodhi)에서 온 용어입니다. 체(體)라는 것은 본체입니다. 깨달음을 본체로 삼기 때문에 반야경에서는 보리(菩提)라고 했습니다. 깨달음은 얇이 아니라, 과거에도 현재에도 미래에도 변함없이 늘 존재하는 그것을 즉각적으로 알아채는 것입니다.

華嚴經에 立爲法界하니 交徹融攝故요
 화엄경 입위법계 교철용섭고
 화엄경에 법계라 하니 서로 사무치고 융통하여 포함하기 때문이요,

화엄경(華嚴經)은 초기 대승불교의 중요한 경전입니다. 깨달음의 경지와 그것의 증득(證得)을 가능하게 하는 수행을 설명한 경전인데, 진흙 속에서도 더러움에 물들지 않는 장엄한 연꽃을 비유하여 화엄이라고 이름을 붙였습니다. 화엄경에서는 진심을 법계(法界)라고 했습니다. 서로 투철하게 융화, 포섭되어 서로가 완전히 섞여서 따로 따로 분리해 낼 수 없는 상태이기 때문이라고 했어요.

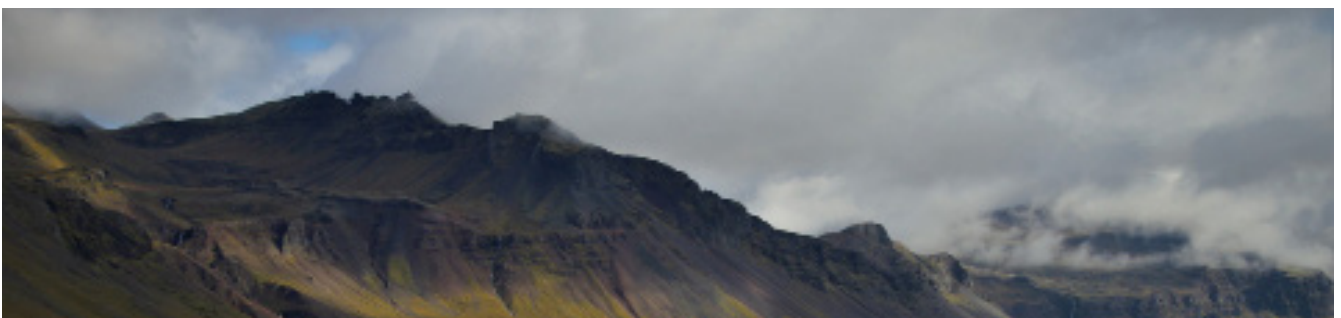
법(法)에는 세 가지 의미가 있다고 했습니다. 부처님이 설한 법과 진리 자체를 말할 때의 법, 그리고 현상으로서의 법입니다. 진리와 현상은 완전히 다른데도 같은 단어를 쓰는 이유는 현상을 떠나서는 진리가 없기 때문입니다. 현상을 떠난 곳에서는 결코 진리를 발견할 수 없어요. 그래서 법이 두 가지 의미를 갖습니다. 우리는 현상을 통해서 진리를 발견할 수 있습니다. 현상을 보고 '아 이건 현상이지, 저것도 현상이네. 아 이것도 나타난 모습이구나!' 하면서 다 지우고 없애고 남는 것이 바로 진리입니다. 따라서 현상의 법과 진리의 법은 다르지 않습니다. 그런데 실제로는 무엇을 없애느냐하면 현상을 만드는 경계선, 분리의 경계선을 지우는 거예요. 경계선이 현상을 만드니까요. 손에 경계선을 그리면 손가락 다섯 개가 생겨납니다. 그리고 이 경계선을 지우면 다시 하나의 손이예요. 하나의 손을 손가락 다섯 개로 만드는 것은 경계선입니다. 우리가 나뉘기 때문이죠. 경계선에 의해 다섯 손가락이 생겨나듯이 여러분의 마음속에서 생겨난 느낌이 바로 마음의 경계입니다.

눈을 감고 지금 자신의 마음에 나타난 경계가 어떤 느낌인지, 어떤 경계선을 그렸는지 한번 느껴보세요. 우리가 감지라고 말한 것에는 감정도 있고 생각과 느낌도 있습니다. 감정이나 생각이 마음에 나타난 것이라는 점은 명백하죠. 이제 미묘한 느낌을 구분해 봅시다. 여러분의 마음속에 나타난 그 미묘한 느낌은 조금 전에 말한 경계 지어

진 느낌입니다. 자 지금 마음속에 뭐가 있는지 찾고 있죠? 찾는다는 의도를 가지면 찾는 놈과 찾아질 대상으로 마음이 갑자기 경계 지어 나뉘집니다. 좀 전까진 전혀 그렇지 않았잖아요. 지금 어떤 의도를 가지니까 즉각 마음이 경계 지어져 나뉘집니다. 마음은 이렇게 순식간에 변해요. 말 한마디나 어떤 자극에 의해서 바로 경계 지어졌다가 다시 돌아옵니다. 이것이 법계, 즉 현상계입니다.

법계에 대해 살펴보겠습니다. 법계를 좀 좁은 의미로 말하면 18계(十八界)중의 하나의 계(界)라고 할 수 있습니다. 6근(六根)인 안이비설신의(眼耳鼻舌身意)와 그것의 대상인 색성향미촉법(色聲香味觸法)이라는 6경계(六境界), 그리고 그 둘이 만나서 이루어지는 안식(眼識) 이식(耳識) 비식(鼻識) 설식(舌識) 신식(身識) 의식(意識)이라는 6의식계(六意識界)를 합해서 십팔계(十八界)라고 합니다. 그 중에 색성향미촉법(色聲香味觸法)이 좁은 의미의 법계입니다. 우리가 인식하는 모든 현상계를 말해요. 그런데 잘 보면 그 법계 안에 진리나 본질이라는 것도 포함됩니다. 왜죠? 우리가 지금 진리와 본질에 대해서 얘기하잖아요. 그것에 대해 말하고 의식하죠. 법계 안에 우리가 인식하고 의식하고 파악할 수 있는 모든 것들이 포함됩니다. 열반과 진여라는 본질도 포함돼요. 만약에 그것이 포함되지 않는다면 우리는 의식하거나 발견할 수 없을 겁니다. 발견된다는 의미에서, 그리고 대상으로 삼는다는 의미에서 열반과 진리와 본질도 법계에 속한다고 말할 수 있습니다.

넓게 보면 육근(六根), 육경(六境), 육의식계(六意識界)를 전부 포함한 18계를 법계라고 하고, 좁은 의미로는 색성향미촉법(色聲香味觸法)을 법계라고 하는데, 화엄경에서는 드러난 모든 계를 법계라고 했습니다. 그리고 그 법계는 서로 교철융섭(交徹融攝)되어 있다고 했어요. 다 섞여서 나뉘질 수가 없다는 의미입니다. 예를 들어 여기 파란색의 사각형 모양인 플라스틱 휴대폰 케이스가 있는데, 여기에서 파란색과 사각형을 따로 나눌 수 있을까요? 현상계에서는 파란색과 사각형을 따로 떼어 나눌 수 없습니다. 그냥 우리가 말로만 나누는 거예요. 인식과 개념으로만 나누고 있는 겁니다. 이 파란색의 사각형 케이스가 존재하기 위해서는 파란색과 사각형이 합해져서, 교철융섭되어 하나로 섞여야만 존재할 수 있습니다. 그런데 우리는 파란색과 사각형을 따로 나눌 수 있다고 생각해요. 나눌 수 있으면 나뉘 보세요. 파란색만 빼서 손에 잡아 보세요. 또는 사각형만 빼서 손에 잡아 보세요. 안 됩니다. 그러나 우리의 마음은 그렇게 나누는데, 그것이 바로 마음의 경계입니다. 한 덩어리일 뿐인 이것을 우리 마음은 파란색과 사각형으로 나누어서 봐요. 18계의 모든 현상들은 한 덩어리로 섞여 있는데 마음이 이것과 저것을 나누고, 여기서 저기로 가려고 애쓰는 중입니다. 그게 바로 우리 마음이에요. ‘나는 아직 현상계에 있으니 본질을 찾겠다’고 열심히 달려가고 있는 마음이 바로 본질을 떠난 마음입니다. 움직이는 마음만 멈춘다면 이미 그 자리가 본질이에요. 파란색과 사각형이 따로 있다고 여기는 마음은 분리된 마음인데, 이 마음이 사실은 나누어지지 않고 모두 섞여서 하나로 얽혀있어요. 얽혀있는 것도 아니고 애초에 나뉘지 않은 불이(不二)의 세계입니다. 이것이 바로 화엄경에서 말하는 법계의 의미예요. 법계는 이것과 저것이 따로 없는 융합의 세계이고, 이것과 저것이 따로 없다는 것은 분리가 없다는 의미입니다. (다음호에 계속)



홀로스 공동체 소식

중론 강의를 지속되고 있습니다



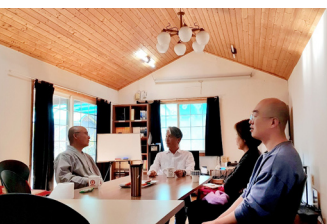
감정이란 실재하는가? 그동안 우리는 감정을 구조적으로 파악하여 그것을 일으키는 생각에 대한 '믿음'에서 힘을 빼는 작업을 해왔습니다. 그런데 중론에서는 이 '감정'이라는 것 자체가 실재하는지에 대한 치밀한 탐구가 있었습니다. 감정이란 에너지 흐름일 뿐이며 일시적인 에너지 폭풍에 분노, 두려움, 슬픔이라는 이름을 붙임으로서 마치 그것이 실재하는 양 마음이 믿어버려 더 지속되고 유지된다는 것을 살펴보았습니다. 이렇게 감정이라는 것이 실재하는 것이 아님이 명백해지면 그것에 '머무는' 시간이 줄어들고 '지나가도록' 내버려둘 수 있게 될 것입니다.

비개인적 주체 발견 모임이 계속되고 있습니다

비개인 모임의 한 참가자는 '나'를 느낀다를 넘어 '내가 한다'라는 것도 경험된다는 말을 하였습니다. '내가 한다'는 경험, 이것이 경험임을 알아챌다면 '내가 한다'는 것이 하나의 '느낌'이며, 모든 느낌은 마음의 '현상'임을 알기에 이제 우리는 마음의 현상을 뛰어넘을 준비가 된 것입니다. 비개인 모임에 여러분의 많은 관심 바랍니다.



비개인모임 참여자들의 함양 감지수련이 진행되고 있습니다



비개인모임의 참여자들의 함양 감지 수련이 진행되고 있습니다. 이번에 진행된 감지수련 사진과 후기를 공유합니다.

다안(영화과 학생)

깨어있기 기초과정을 마치고 이번에 이틀동안 함양에 머무르게 되었습니다.

식사를 하고 선생님을 도와 지붕에 방수제를 도포하는 일을 했습니다. 처음 해보는 일에 신기하면서도 단순하다고 생각했던 육체노동에도 노하우가 있고 또 마음을 집중해야만 제대로 할 수 있다는 것을 느꼈습니다. 그리고 이런 일상의 것들도 수행의 방편이 될 수 있겠구나라고도 느꼈습니다.

일을 마치고 나무 님의 도움으로 감지 연습을 했습니다. 아직까지도 느낀다는 것이 생소했습니다. 하지만 계속해서 하다보니 미세하게 사물이 느껴졌고, 그것이 신기했습니다. 특히 이튿날에, 밖에 있는 풀들과 나무들이 제 안에서 아주 잠깐 느껴졌을 때는 꽤 신선한 충격이었습니다. 언제나 객관적인 물체가 바깥에 실재한다고 믿어왔었는데, 그것이 어찌면 제 주관적인 느낌에 불과할 수 있겠구나 생각이 들었고, 내가 얼마나 많은 것들을 '안다'라는 카테고리에 집어넣으며 당연히 여겼나 하는 생각도 올라왔습니다.

그러면서 이 연습을 계속해나간다면, 지금껏 탐구해왔던 인간 존재에 대한 여러 의문들에 대한 해답을 얻을 수도

있겠구나하는 생각도 들었습니다.

짧은 시간이었지만 월인 선생님과 나무 님 덕분에 여러 가지를 보고 느끼고 배울 수 있었습니다. 감사합니다.

10월 비개인모임 안내자들을 위한 '몸을 통한 감지수련'이 진행되었습니다

지난 10월 1~2일 양일간 함양연수원에서 몸을 통한 감지수련 안내자 모임을 가졌습니다.

지금까지 감지는 '호오없이 지금 이 순간의 분별되는 느낌'이라는 정의로, 그것을 파악하는 과정은 '시각적 감지'를 통해서 해왔습니다. 왜냐하면 시각적 감지는 감각중 가장 섬세하여 마치 사실처럼 여겨져왔지만, 그래서 그것이 느낌이라는 것을 파악하게 되면 의식적 느낌마저 일종의 '느낌'으로 파악할 수 있게 되기 때문입니다. 의식적 감지는 그만큼 느낌으로 파악하기가 쉽지 않습니다.

그런데 문제는 시각적 감지가 쉽지 않다는 점입니다. 너무도 오래도록 시각적 감지인 '느낌'을 '사실'로 믿고 살아왔기 때문입니다. 그런데 몸을 통한 감지수련에서는 이것을 거친 느낌에서 에너지적 느낌으로 더 나아가 '의도'라는 느낌으로 점진적으로 알아채가는 과정이 포함됩니다. 여기서 '의도'마저 느낌으로 파악할 수 있게 되고, 이것이 되면 모든 의식적 현상 역시 하나의 '느낌'으로 파악할 수 있게 됩니다.

이번 과정은 바로 그런 이치와 민감성을 터득한 안내자들이, '비개인적 주제 발견'모임에서 가장 기초가 되는 '감지'를 파악하지 못하는 참가자분들을 위해 그것을 안내할 좋은 도구를 얻는 과정이었습니다.

모두 수고하셨습니다.



77차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다

후기를 공유합니다.

대상을 대상으로 느끼는 배경을 살짝 발견하다
_다안(영화과 학생)

이번 깨어있기 워크샵에서 가장 크게 와닿았던 것은 생각 속에서 사는 것과 느낌으로 사는 것의 차이를 느낄 수 있었다는 점이다. 항상 생각 속에서 표류하며 스트레스 받고 또 그러면 안된다고 되뇌었지만 어떤 경험적 베이스가 없기에 항상 무기력하고 더 거기서 도망치려는 마음만 커져갔다.

제일 오랫동안 했던 감지연습은 계속해서 닫혀있던 마음의 문을 연 느낌이 들었다. 뭐든지 볼 때마다 '안다', 이것은 '00이다'라는 꼬리표로만 보다가 그 지적 이름표를 떼고 느끼려고 했을 때 처음에는 아무런 느낌이 없어 당황했고 스트레스를 받았다. 하지만 서서히 물체, 대상이라는 것이 느껴지기 시작했고, 또 그것을 느끼는 어떤 배경과 같은 것도 느낌으로 살짝 왔다. 짧은 기간 동안 다양한 연습과 배움을 배웠고 그것을 가르쳐주신 월인 선생님

께 너무나 감사하다. 이제 다시 일상으로 돌아가서도 가르쳐주신 내용을 연습하고 계속해서 꾸준히 한다면 언젠가 깨어있기 책의 문구처럼 ‘나’로부터 자유로워질 수 있을 것이란 희망을 가지고 이번 워크샵을 마무리 한다.

10월 청년모임이 진행되었습니다

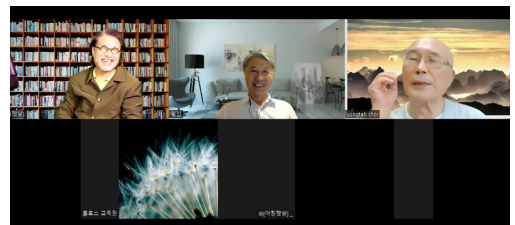
이번 달 청년모임에서는 ‘나를 위해 나를 사용하는 것’과 ‘힘듦과 어려움을 넘어가기’ 두 가지 주제를 통해 배우는 시간을 가졌습니다. 돈을 벌고 행복을 추구하는 개인적인 목표를 위해 일을 하는 것이 바람직한지 묻는 질문에 선생님께서는 “이기적인 것과 이타적인 것이 다르지 않으며 진정으로 이기적이 돼 봐야 진정으로 이타적이 될 수 있다”고 답해 주셨습니다. ‘나를 위해 나를 사용한다’는 것은 목표를 향해 나아갈 때 나를 객관적으로 바라보고 조화롭게 쓴다는 것이며, 개인적인 목표로 시작했지만 그것을 이루는 과정에서 본인을 만족시키는 방법을 배우고 나아가 ‘나’라는 개념이 확장되며 자연스럽게 타인을 위하는 이타적인 삶을 살게 된다고 설명해주셨습니다.



또한 힘들고 어려운 일이 생길 때마다 계속해서 그것을 피하지 않고 그런 상황 속에서도 본인의 할 일을 하는 것이 초연한 것이라는 설명해주셨습니다. 목표를 이루기 위해서는 생각만 하지 않고 반드시 실천을 해야 하며 그런 힘을 기르기 위해 어렵고 힘든 것을 피하지 않고 경험하는 것이 중요한 것임을 다시 배웠습니다. (정리: 의솔)

10월 공동체 리더모임이 진행되었습니다

이번 모임에서는 중도에 대해 나누었습니다. 개념으로서의 중도가 아니라 삶에서 중도적인 움직임의 모습은 어떤 것일까요? 불교는 중도를 역설하고, 기독교도 신명기에서 좌우에 치우치지 말라 하였으며, 중용에서는 삶의 중도를 말하고 있습니다. 이 모두는 세상에서 먹고사는 현상적인 삶과 그러한 현상을 살아가는 존재 자체와의 균형, 존재와 현상의 조화, 본질과 그것의 드러남의 조화에 대해 나누었습니다.



29차 통찰력 미니게임이 진행되었습니다



후기를 공유합니다.

우O숙(강사)

아주 오랜만에 통찰력게임에 참여했어요. 마음 같아서는 매달 놓치지 않고 참여하고 싶지만 스케줄을 맞추는 것이 쉽지 않아 아쉬운 마음 한가득이었어요. 그러다가 우연히 공지를 게임당일에 확인하고 부랴부랴 일정 조정해서 참여할 수 있었어요... 어찌나 반갑던지요. 통찰력게임이 얼마나 내면의 소리를 듣는 데 유용한 수단인지는 이미 잘 알고 있지만 이혜영 마스터님이 진행하시는 통찰력게임에 참여할 때마다 동일한 도구로 차원이 다른 경험으로 안내를 받는 느낌이에요. 특히 이번에는 시작부터 제가 카드를 선택할 때 손 동작과 몸짓 등을 세밀하게 살피시어 저의 무의식적 행동 패턴을 카드와 연결

하여 말씀해주셨어요. 순간 ‘아!’ 하는 감탄과 탄식이 동시에 나왔습니다. ‘맞아... 내가 그렇지... 나의 선택에 대한 자신감이 부족하여 늘 심사숙고를 거듭하지.. 어떤 미래가 펼쳐질지 몰라 두려워하고 불안해하지.’라는 알아차림으로 이어졌습니다.

이런 알아차림을 잡고 통찰력게임에 임했는데 ‘나를 믿자... 내가 한 선택은 결국 내게 도움이 되는 선택일 것이다. 어떤 선택을 하느냐는 그리 중요한 것이 아니다... 어떤 선택을 하든 결과적으로, 장기적으로 보면 나를 이롭게 하는 방향으로 흘러갈 것이다.’ 등의 생각을 하면서 불안을 가라앉힐 수 있었습니다.

통찰력게임에 참여한 지 2주가 넘어가고, 아직 고민하던 문제에 대한 결론을 내리지 않고 있지만 마음은 평온합니다... 흘러가는 대로 뒤도 께찮다는 마음으로 걱정을 내려놓고 오늘을 충실히 사는 데 집중하고 있습니다.

이혜영 마스터님과 통찰력게임을 할 수 있어서 참 다행이고 감사한 마음입니다.

안O운

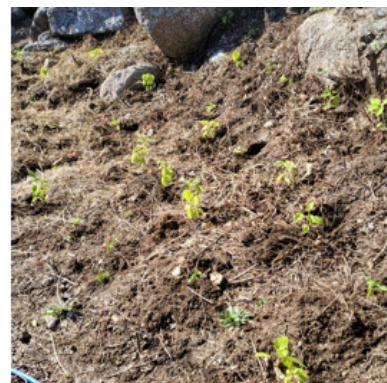
게임을 진행하면서 제가 정한 주제와 카드에 나온 내용들을 보면서 내면에서 어떻게 반응하는지 볼 수 있었고 안내자님 코멘트를 들으면서 제가 저에 대해 몰랐던 부분들을 알 수 있었습니다.

같이 오신 분들의 고민과 내용을 보면서 다들 살면서 이런저런 것들 때문에 고통을 받는구나 하는 생각도 들었고 같이 게임을 해서 약간의 유대감도 들었던 것 같습니다.

안내자님께서 세심하게 신경을 써주신 것도 감사하게 느끼고 앞으로도 이런 과정이나 내면 공부를 더 적극적으로 참여하고 싶다는 마음이 올라왔습니다..! 유익한 시간이었고 또 뵙기를 희망합니다. 감사합니다.

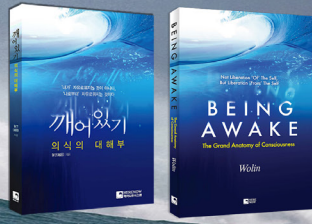
초현의 산중 생활

단풍이 아름다운 계절에 초화 심기를 하였습니다. 3년간 풀 관리와 물주기를 잘하면 초화들이 아름다움을 드러낼 것입니다.



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널 바로가기 <https://www.youtube.com/user/Leewonkyoo>



<https://youtu.be/JVOckh6eYOK>

물든 본질의 그림자 | 대승기신론 강의

(2022년 10월 26일 업로드)

훈습熏習은 물들을 말하는데, 옷에는 원래 향이 없지만 만약 향기로 젖어둘게 하면 옷에서 향기가 나는 것과 같다는 말입니다. 여기서 말하는 의복은, 본질 즉 다른 말로 진여정법이라고 할 수 있는데 다만 생멸문의 진여임을 기억해야 합니다. 그것은 절대 진리의 '그림자'라고 할 수 있습니다. 의식의 근원이라기보다는 순수 의식이나 현상계에서 진여와 닮은 가장 투명한 것 정도로 볼 수 있는데 그냥 진여라고 말합니다...more



<https://youtu.be/f5ep5Y5PrsU>

그 감정은 실재하는가? | 중론 강의

(2022년 10월 19일 업로드)

일상에서 스트레스가 되는 감정을 가지고 중론 4장 6절을 경험적으로 살펴봅니다. 감정이란 것이 과연 독립적인 실체로서 존재하는지, 아니면 끊임없이 변화하고 흐르는 무언가에 대해 그저 이름 붙여놓은 것인지를 살펴봅니다. 어떤 상황이나 조건을 떠올리면, 그것이 일으키는 감정이 있습니다. 그 감정을 어떻게 해보려고 하지 않고 그저 지켜보고 있으면 감정이 변화되고 달라짐을 보게 됩니다. 그리고 감정이란 게 실재하는 게 아니라, 흐르는 흐름임을 알게 됩니다. 중론은 그런 감정이 실재하느냐를 묻고 있습니다...more



<https://youtu.be/QiFX66U4Hpg>

근본도 물든다 | 대승기신론 강의

(2022년 10월 12일 업로드)

훈습에는 두 가지가 있습니다. 본질인 진여가 무명에 물드는 염법훈습과 무명이 본질에 물드는 정법훈습입니다. 여기서 중요한 것은 정법, 진여법과 염법이라는 말에 붙어있는 법法이라는 글자입니다. 진여법은 진여 자체가 아니라 진여에 의해 만들어진 현상입니다. 기본적으로 모든 법은 드러난 것이기에 모두 현상이고, 우리가 파악하는 진리 역시 현상으로서의 진여법이지 결코 진여 자체가 아닙니다. 오늘 말하는 진여 또한 바로 그런 법으로서의 진여입니다. 진여법 또한 우리가 진리라고 파악하고, 느끼는 현상일 뿐이에요...more



https://youtu.be/7sl_EJKQA4w

이 컵은 존재하지 않는다 | 중론 강의

(2022년 10월 5일 업로드)

色과 因의 개념을 통해 '존재'와 '비존재'를 탐구합니다. 色은 감각기관에 '걸리는' 모습으로, 因은 그 '모습'을 이루는 보이지 않는 원인으로 보고 현상계를 탐구해보니, '존재'하는 것은 없고, 오직 모든 것은 서로에게 의존하는 일시적인 '모습'임을 설파합니다. 이 色과 因의 관계를 치밀하게 파악한 후에 우리는 이제 '감정'에도 그것을 적용해볼 것이며, 그것을 체험적으로 적용할 수 있을 때 '감정으로부터의 자유'가 올 것입니다...more

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 입금해주십시오.(주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)