



2022년 11월 (제134호)

오인회 소식

합일습^一

요가Yoga란 신과의 합일이며,
그 핵심은 움직임을 통제하는 것이라 했다.
곧, 몸과 마음을 통제하여
고요하게 하는 것인데,
고요하다는 것은 무엇인가?
그것은 인식과 느낌의 문제이다.

아무리 요동치는 물결이라도
멀리서 보면 고요할 뿐이다.
따라서 그것을 어떻게 느끼고 인식하느냐가
고요와 소란騷亂을 결정한다.
그것이 주체를 탐구해야 하는 이유이다.

지금 마음은 고요한가, 소란한가?
또는 소란해도 소란하지 않은가?

- 越因

※ 2022년 11월 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

○ 월 정기후원 (매월 20만원. 뒤 숫자는 월 후원 횟수입니다)

- 일반 (고을54, 여몽48, 원님48, 썬이30, 무유26, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)
- 기타 (구당71, 가온64, 오경아24, 자현24, 호요2, 조오남, 배성현, 오영순)

● 홀로스 후원

11/19 류창형 1만원, 11/16 황정희 2만원, 11/21 신재경 1만원, 11/26 장경옥 2만원

● 홀로스 운영 후원

11/10 선호 1만원

● 번뇌즉보리 총서 후원

11/2 지원 100만원, 11/16 평은 2만원

◎ 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 287만원

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



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (38부)

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 그런 부분은 대개 마지막까지 갑니다. 관성이죠. 다시 돌아가서, 지금 이 순간에 '말하고 있는 나'라는 것이 무의식에서 나오고 있다는 것이 알아차려지고, 의식적인 나는 어떤 '주체로서 말하고 있는 나'라는 느낌 외에, 말이 되어지는 내용들은 미지에서 나오고 있다는 것이 알아차려지면, 이 모든 것들을 '알고 있는 누군가'가 있다는 것도, 말하고 있는 이 '나'가 아는 거라면, 말하고 있는 이 나가 있다는 의미이고, '있다'라는 것은 '나타났다'라는

것이지요. 그리고 잠시 후에 이런 얘기를 안 하면 이 ‘나’는 사라질 것 아니에요? 지금 말하고 있는 이 ‘나’가 있다, 즉 마음에 나타났더라는 것은 분명하니까 ‘나타났다 조금 있다 사라질 모습들’은 ‘현상’이라는 것, 즉 ‘어떤 의식적인 느낌’이라는 것이 분명한지를 묻고 있는 겁니다.

만약 아니라면 어떤 면 때문에 그런지? 지금 말하고 생각하고 있는 ‘나’가 있잖아요? 그 ‘나’가 ‘의식적인 느낌’이 불러일으켜진 ‘모습이다’라는 것입니다. 모습이라는 것은 뭐니까? 조금 있다 사라질 것이라는 점이에요. 그렇죠? ‘그렇게 느껴지냐’는 말이에요. 지금 자기 자신이 조금 있다 ‘사라질 놈’이에요. “말하고 있는 나”가 “조금 있다 사라질 놈”이다 이 말이죠. 이 말들이 와닿나요?

무연 순간적으로 나타난 것이 현상이라고 하지만 결국 보면 지속적인 나가 있다는 느낌이 있습니다.

월인 그 지속되는 나가 있다는 느낌, 지속되는 느낌 이것을 좀 철저히 바라볼 필요가 있습니다. 그놈 때문에 ‘변함 없는 나야.’ 이라고 있는 것이지요.

무연 순간적으로 보고 대상이 바뀐다고 했을 때 ‘당연히 순간적인 것은 하나의 현상이고 사라지는 거다.’ 하면서도 나라는 뭔가를 지속적으로 인식하고 있는 것이죠.

월인 지속적으로 연결되는 나가 있다고 여겨지고 있는 거죠? 그런 것을 보자고요. 회사에 있을 때의 나와 지금 여기서 대답하고 있는 나 사이에 변함없이 나라고 여겨지게 만드는 것은 뭐니까? 내용은 다 바뀌었죠? 대화의 내용, 몸 조건의 내용, 다 바뀌었는데 변함없는 게 뭐니까? 한번 얘기해보세요.

무연 주체감인 것 같습니다.

월인 주체의 느낌?

무연 뭔가 변함없는 내가 있다는 것이요.

월인 얼굴 모습이나 이런 것도 변함없다고 여겨지지 않습니까? 혹시 몸을 기준으로 삼고있진 않나요?

무연 어떻게 보면 얼굴은 내가 거울을 안 보는 이상 볼 수 없는 것 아닙니까? 그런데 의식적인 뭔가 변함없는 나라는 놈이 지속한다 그런 게 있는 것 같거든요.

월인 그런 게 있죠? 변함없는 지속되는 나 이것을 지금부터 찾아보세요. 회사에서도 있었고 지금도 있는 변함없이 지속되는 나라고 여겨지는 그 느낌이 도대체 어떻게 생겨먹은 건지 한번 찾아보세요. 단순한 생각은 아닌지, 생각은 빼놓고 느낌으로 찾아보세요. ‘변함없는 나야.’ 라는 생각을 유지하고 있다면 그렇게 느껴질 수도 있거든요.

무연 생각을 빼면 또 그런 게 잘 안 느껴지는 것 같습니다.

월인 그렇죠. 잘 찾아보세요. 일단 생각은 지워놓자 이거죠. 그리고 회사에서의 나와 지금의 나가 변함없다고 믿고 있는 건데, ‘무얼 가지고 그러는가? 변함 없었던 것이 뭐지? 계속 이어지고 있는 것이 뭘까?’ 한번 지금 찾아보세요. 지금 의식이 되는 것 아니에요? 변함없는 나라고 의식하고 있는 거잖아요.

무연 생각을 일으켜야 의식이 되는 것 같습니다.

월인 생각을 일으켜야 되죠. 그러니까 ‘회사의 나나 지금의 나나 변함없는 나야.’ 라는 생각이 되게 중요한 역할을 하죠. 그 생각을 떼어 놓았다고 생각해보자고요. 그 생각은 잊어버렸다. 그러면 무슨 다른 요인이 있는지 살펴보세요.

무연 다른 요인은 없을 것 같습니다. 생각이 계속 끌고 다니는 것 같거든요. 그렇게 생각했기 때문에 그렇게 되는 것 같습니다.

월인 그렇습니까? 지금 이 순간은 그러면 생각을 떼어낸 상태의 느낌으로서 느낄 수 있잖아요 자기를. 자, ‘어제도 오늘도 변함없는 나다.’ 라는 그 생각을 뺐을 때 그럼 진짜 이 순간 있는 나는 어떤 나입니까? 생각을 지웠어요. 지금 현재 나라고 여겨지는 것은 어떤 상태 어떤 형태로 존재합니까?

무연 굳이 표현한다면 투명한 나라고 할까요.

월인 투명한 어떤 느낌, 존재하다는 느낌. 그것은 사실 뭐 어제도 내일도 잘 느껴보기만 하면 늘 있는 것이죠. 그런데 그 투명한 나는 개별성이 있습니까?

무연 없는 것 같습니다. (다음호에 계속).

진심직설眞心直說 (27) – 2014년 강의 월인(越因)

金剛經에 號爲如來하니 無所從來故요

금강경 호위여래 무소종래고

금강경에서는 여래라 하니, 온 바가 없기 때문이요,

항상 변함없이 늘 그대로인 세계로부터 와서 가르치는 자를 여래(如來)라고 합니다. 무소종래(無所從來)는 어딘가에서 오는 곳이 없다는 말입니다. 재밌지 않습니까? 여래는 한결같이 변함없는 세계로부터 온 자라는 의미인데, 사실 그 여래는 온 바가 없고 온 곳이 없다는 거예요. 여래는 어떤 움직임을 의미합니다. 진리의 세계로부터 이 세계로 우리를 가르치기 위해서 오신 분이 여래(如來)예요. 여(如)의 세계에서 래(來)했다는 것인데 산스크리트어 ‘타타가타 (Tatha-gata)’를 번역한 말이에요. 온 곳이 없다는 말의 의미는 무엇일까요? 실제로는 이곳과 저곳이 따로 없다는 말입니다. 여래가 다른 곳으로부터 온 것이 아니고, 이 곳 또한 저 곳과 다른 곳이 아닙니다. 하나의 세계 또는 하나도 아닌 세계이기 때문에 올 곳이 따로 없어요. 다른 말로 하면 움직이지 않는다는 말도 됩니다. 마음은 늘 어딘가로 움직여요. 그래야 존재합니다. 그러나 여래는 온 곳이 없는 사람이기 때문에 움직이지 않는 사람이예요. 어디에서도 움직이지 않아요. 중생의 마음은 늘 어딘가로부터 왔고, 또 어딘가로 향해 움직입니다. 그렇지 않으면 견디지 못해요. 희망이 있고, 목적이 있어야 에너지가 나오지요. 그러나 지금 여러분이 마음을 멈출 수 있다면 그 곳이 바로 여래가 온 곳입니다. 어디 저 멀리 다른 곳에서 온 게 아니라 움직이지 않는 마음에서 온 거예요.

우리의 마음은 늘 어떤 현상이 일어나는 세계입니다. 그래서 마음의 내용은 생각과 느낌, 감정으로 가득 차 있고 늘 움직여요. 만약 움직이지 않는다면 마음이 있다고 느낄 수 있을까요? 마음이 멈춘다면 과연 마음을 찾을 수 있을까요? 마음이 있다고 여기는 이유는 어떤 현상이 일어나고 무언가가 움직여서 그것을 잡을 수 있기 때문입니

다. 움직이니까 있다고 여기는 거예요. 마음의 내용의 본질은 움직임입니다. 그리고 움직임의 가장 기본은 분리입니다. 나뉘어 있는 곳에는 움직임이 없습니다. 나뉘어야 어딘가로 움직일 수 있기 때문에 어쩔 수 없이 마음은 나뉘지는 겁니다. 그리고 변화가 일어납니다. 여러분이 지금 즉시 움직이지 않는 마음으로 있을 수 있다면 그곳이 바로 여래가 온 곳입니다. 눈을 감고 마음을 멈춰보세요. 멈추려고 하는 마음도 멈춥니다. 마음이 계속 어딘가로 가려고 하죠? 움직임을 알고 있는 그 마음마저도 멈춥니다. 그렇게 움직임이 없는 세계, 가고 옴이 없는 세계가 바로 여래가 온 곳입니다. 지금 여러분 마음에 다시 움직임이 생겼죠? 그렇다면 여러분은 다시 중생으로 내려온 거예요. 여래로 다시 돌아갈 수 있습니까? 지금 돌아가세요.

般若經에 呼爲涅槃하니 衆聖所歸故요

반야경 호위열반 중성소귀고

반야경에 열반이라 하니 모든 성인들이 돌아가는 곳이기 때문이요.

열반(涅槃)은 산스크리트어로 니르바나(Nirvana)라고 합니다. 촛불을 흑 불어서 꺼진 상태가 니르바나의 원래 뜻이에요. 촛불이 꺼지듯이 몸이라는 경계, 그리고 마음이라고 여기는 경계로부터 번뇌가 소멸된 상태입니다.

여러분은 왜 몸이 있다고 여깁니까? 마음속에 몸에 대한 촉각적이고 시각적인 느낌들이 그려지기 때문에 자기 몸이 있다고 여깁니다. 그렇게 생각하는 거죠. 그런 느낌이 없으면 몸이 있는지 없는지 모를 거예요. 몸의 촉감이 없다고 생각해보세요. 시각적인 느낌도 없어서 눈에도 안 보여요. 그러면 몸이 있겠습니까? 투명인간이라고 해봅시다. 몸이 눈에 안 보여요. 그리고 촉감도 없다면 몸이 있다고 여기겠어요? 만져도 안 잡고 눈에도 안 보이면 몸이 있는 걸까요? 몸이 기능은 한다고 가정해보죠. 장부도 다 있어서 기능을 하는데 눈에 안 보이고 손에도 안 잡혀서 느껴지지 않아요. 그럼 자기 몸이 있다고 여길까요? 우리가 자신이 있다고 여기는 이유는 경계로 그려진 마음, 즉 안이비설신의(眼耳鼻舌身意)라는 감각기관에 의해 잡히는 '몸의 느낌'이 있기 때문입니다.

그런 느낌이 마음의 경계이고 그 경계에 의해서 번뇌가 일어나는데, 그 번뇌를 촛불 끄듯 흑 꺼버린 상태가 바로 열반입니다. 눈을 감고 마음속에 촛불을 하나 켜보세요. 끊임없이 흔들리는 촛불을 바라보세요. 확대해서 아주 자세히 보세요. 불꽃은 한시도 쉬지 않고 흔들리며 움직입니다. 이제 그 촛불을 흑 불어서 끄세요....(침묵)

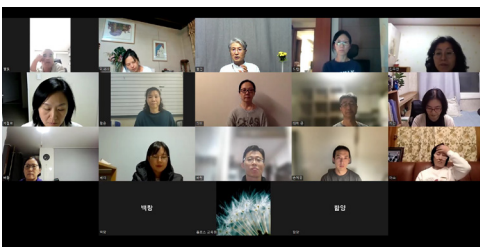
갑자기 흔들림이 사라지고 정적과 고요만 있습니다. 촛불을 끈 뒤에 심지에서 하얀 연기가 피어오르면 그 연기도 꺼버립니다. 그리고 남아있는 초도 꺼버리세요. 초 또한 마음에 일어난 일종의 움직임이에요. 마음에 어떤 움직임이라도 일어난다면 촛불을 끄듯이 꺼보세요. 최종적으로는 끄려는 의도마저도 꺼버립니다. 촛불을 흑 불어서 끄듯이 단숨에 꺼웁니다. 그 어떤 마음의 불길도 나타나는 즉시 꺼버립니다. 단순히 그냥 불을 끄듯이. 이 상태가 모든 성인들의 마음이 돌아간 곳입니다. 마음의 움직임이 사라진 곳에는 어떤 자취도 남지 않습니다. 아주 철저하게 불꽃이 꺼져버린 상태에는 어떤 번뇌도 마음의 경계도 없어요.

다시 눈을 뜨고 천천히 돌아오면 여러분의 마음에 다시 경계가 생겨나고 이것저것을 분별하는 불꽃이 일어납니다. 그렇지만 그 경계의 불꽃, 분별의 불꽃이 다시 피어나더라도 마음이 본질적으로 바뀐 것은 아닙니다. 마음에 경계가 지어져서 나타난 모습일 뿐이에요. 그래서 이제는 마음의 불을 끄지 않더라도, 움직임의 불꽃을 멈추지 않더라도 그것을 끈 상태와 다르지 않음을 즉각적으로 파악해보세요. 느낌이 있어도 괜찮습니다. 그 느낌이 있다는 것은 마음이 살아서 움직이고 있기 때문입니다. 움직이지 않으면 열반이지만, 움직임이 있어도 움직이지 않음과 다르지 않다는 걸 발견하면 아주 다이내믹한 열반이 되겠죠. 열반은 한자로 하면 적정(寂靜)입니다. 아주 고요

해서 어떤 움직임도 없어요. 그런데 일상의 열반이라는 것은 다이내믹한 열반입니다. 마음에 수많은 파도와 불꽃이 일어나지만 한 파도도 일어나지 않았다는 거예요. 그저 마음에 경계만 그어졌을 뿐입니다. 보는자가 누구인지 알아보려 마음을 들여다보면 찾는 마음이 생겨났다가, 보리수를 생각하면 보리수의 맛이 떠오르고 순식간에 바뀌잖아요. 그저 경계만 바꾸면 느낌이 변합니다. 그러나 본질적으로 바뀌는 것은 하나도 없어요. 마음속에 이런 저런 파도만 생겨났다 사라진 것이지 물이라는 점에서는 아무 변화가 없어요. 그러니 그것이 일상 속의 다이내믹한 본질이라는 겁니다. 진심은 한 치도 움직인 적이 없습니다. (다음호에 계속)

홀로스 공동체 소식

중론 강의를 지속되고 있습니다



양자역학의 역사에서 중요한 진전을 이뤘던 것 중 하나는 양자의 불확정성의 발견입니다. 하나의 전자를 그 위치를 알려하면 이동속도를 알 수 없고, 속도를 알고나면 전자는 이미 그 위치에 있지 않아서 결코 위치와 속도를 동시에 알 수 없다는 것입니다. 그래서 전자를 어떤 명확한 입자로 확정할 수 없고 확률적으로만 볼 수 밖에 없게 된 것입니다.

우리의 생각도 그와 같습니다. 생각도 일종의 입자와 같아서 붙잡을 수 있는 듯 하지만, 생각의 위치 즉, 특정한 영역 안의 내용을 알고자 하면 마음은 그 내용 속으로 한없이 들어가버리고 말아서 빠져나오지 못하게 되는 반면, 그 내용이 어떻게 변화하는지 그 이동 모습과 속도를 알려고 밖에서 보면 변화를 알아챌 수 있지만 그 생각의 깊은 내용을 면밀히 볼 수는 없게 됩니다.

이러하기에 우리는 생각을 제대로 살펴볼 수 없는 것입니다. 생각 내용에 집중하면 그 줄거리 속으로 빠져들고, 생각의 변화를 거시적으로 바라보려 하면 내용이 뭘지 점차 희미해지고 마는 것이지요. 그래서 관찰이 어렵습니다. 그러나 느낌으로 하면 그것을 나눌 필요가 없기에 즉각적, 통합적으로 느낌은 파악이 되며, 그 느낌 속으로 깊이 몰입할 수 있게 됩니다. 즉, 느낌을 느낌으로 파악할 수 있고, 동시에 그 느낌 속으로 깊이 몰입해 들어갈 수 있으며, 그 순간 몰입하는 자와 몰입되는 느낌은 경계를 잃고 마음은 일심으로 돌아가게 되는 것입니다.

이에 대해 살펴보았습니다.

비개인 모임을 위한 몸 감지 수련이 진행되었습니다.

지난 11월 19일, 20일 양일간 함양연수원에서 몸을 통한 감지수련 참가자 모임을 가졌습니다.

지금까지 감지는 '호오없이 지금 이 순간의 분별되는 느낌'이라는 정의로, 그것을 파악하는 과정은 '시각적 감지'를 통해서 해왔습니다. 왜냐하면 시각적 감지는 감각 중 가장 섬세하여 마치 사실처럼 여겨져 왔지만, 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 '비개인적 주체 발견' 모임에서 가장 기초가 되는 '감지'를 파악하기 위한 좋은 도구를 얻는 과정이었습니다. 모두 수고하셨습니다.

아래 몇몇분의 후기를 공유합니다.

제엽(실내디자인 사업)

평소에는 시각적인 감지를 위주로 연습하다 보니 몸을 통한 감지라는 것 자체가 처음엔 낯설게 다가왔습니다. 시간이 지나며 조금씩 익숙해져 갔는데, 선생님께서 눈을 감고 팔을 움직이시며 팔이 움직이는 게 아니라 느낌이 변하는 것이라는 말씀에 와닿는 것이 있었습니다. 움직임의 크기에 따라 느낌의 강도가 다양하게 느껴져서 느낌을 느끼는 것이 명료하게 다가왔고 나라는 느낌도 더 선명하게 파악되는 것 같았습니다. 부가적으로, 한동안 몸을 잘 돌보지 못했던 것 같은데 몸에 주로 주의를 보내니 다양한 통증이 많이 느껴졌고 몸에 주의를 기울이는 과정들을 통해 몸의 긴장들이 풀어지는 시간이었던 것 같습니다. 이번 시간을 위해 수고해주시고 가르침과 좋은 기회를 제공해주신 분들께 감사드립니다.

자공(교사)

이번 몸을 통한 감지 연습에서는 몸의 감각을 미세하게 느끼며, 그것을 감지하는 연습들을 했다. 먼저 몸을 움직이려는 의도를 느끼고, 그것이 느낌임을 알아차리고, 거기에 주의(에너지)가 점점 실리다가 움직임으로 드러나는 과정을 미세하게 느끼며, 그 모든 과정이 느낌임을 감지하였다. 몸의 부분들에 붙여준 이름과 생각들을 떼어내고 오직 느낌만을 느끼며 그 느낌이 마음에서 일어나고 있음을 알아차렸다.

소리를 몸의 부분으로 보내고 진동으로 느껴보는 작업도 하였는데 실제 움직임이 일어나지 않아도 미세한 진동의 느낌들이 변화함을 알 수 있었다. 다른 분들의 소리 또한 내 몸에 진동을 일으키며 개인이 모두 분리되어 있는 일상적 차원보다 더 깊은 차원의 느낌을 느낄 수 있었다. 그 연습을 반복한 후 눈을 떠서 내 몸을 바라보니 시각적으로 느껴지는 몸의 일부와 촉각적으로 느껴지는 몸의 느낌이 분리되어, 나라는 것이 그런 느낌들의 총합임이 조금 더 구체적으로 와닿았다.

깨어있기 공부를 해오며, 나로부터 자유로워지는 데 가장 큰 장애가 되었던 것은 이 몸이 너무나 내 것인 느낌이었다. 먹고 마시고 울고 웃고 움직이고 잠드는 이 몸이 내 것이 아닌, 그저 나타났다 사라질 뿐인 느낌이라는 것이 믿어지지 않았다. 매일 조금씩 변하기는 하지만 어제와 지금의 나와 비슷한 모습이고, 오늘도 이 모습이며, 내 일도 크게 다르지 않은 모습일 예정(?)인 이 몸이 나라고 믿어졌다. 이 몸, 이 생각, 이 주의들이 나라는 실감은 여전히 있다. 나는 공부를 지속하면 이 실감이 사라질 것이라 생각하고 있었다. 하지만 그것은 나의 오해 혹은 바램이었던 것 같다. 이 실체라는 믿음이 아무리 실감이 나도 그것은 그저 느낌이라는 것. 그것이 명료해지는 시기를 기다린다. 함께 진동하며 느낌을 공유해주신 참가자분들과 연습을 진행하고 지원해주신 월인 님, 조조님, 연주 님께 감사의 마음을 전한다.

로터스(태극권 사범)

감지덕지!

경전을 보면 세상이 물거품 같고 환영과 같다는 말씀을 보게 됩니다. 하여 곰곰히 생각을 해보면 생활 속에서 몇 가지는 수궁이 가기도 했습니다. 그러나 여전히 세상은 단단한 실체로 느껴지고 당시의 나는 그 속에서 부대끼고 있었습니다.

함양으로 간 감지 세미나에서 세상이 느낌의 물거품, 환영이라는 믿음을 가지게 되었습니다. 경전에서 처자식도 보시하라 했는데 이는 느낌으로 보라는 것이 아닐까 라는 생각이 들었습니다. 느낌으로 보고 마음의 구조를 참고 하여 탐구하라는 말씀이 제게는 감지덕지입니다. 느낌으로 여기며 하루를 살아보니 힘이 덜 드는 것 같은데 더 실험해 보겠습니다.

버들(산림치유지도사)

(... 전략) 둘째날은 컨디션이라고 해서 소리를 매개로 진동을 통해 몸으로 전달되는 느낌의 변화를 감지해보는 연습, 아~~ 으~~ 이~~ 각각의 소리를 가슴에, 복부에, 골반에 의념을 두고 소리내 본다. 파장이 의념에 따라 가슴으로 복부로 골반으로 전해지며 의식을 두는 곳에 에너지가 간다는 말을 고스란히 체험한다. 각각의 소리가 위로 아래로 수평으로 물결처럼 변해나가는 파장으로 느껴지기도 하고 같은 소리도 위치에 따라 서로 다른 방향성을 그리는 차이들이 미세하게, 그럼에도 너무나 선명하게 감지된다. 어느 순간 위치성이 떨어지고 원 형태의 파장이 온몸을 감싸는 것처럼 느껴지기도 하며 느낌의 세계에서 감정의 세계로 넘어가려는 순간이 잡힌다. 소리가 소리가 아닌 물리적 힘처럼 다가오는 느낌으로 변주되기도 하며 그 힘을 즐기려는 찰나, 다시 느낌으로 돌아오려는 나를 의식한다.

요가명상에서 차크라별 만트라를 하거나 할 때는 그 확장되는 소리의 힘에 더 깊이 빨려 들어가며 공명의 진동에 마음이 끼어들며 희열을 느끼는 순간들이 있었다. 그 힘을 마치 내 것인 양 느끼며 즐기던 것과 달리 지금은 오직 투명한 느낌의 세계에 머무른다. 느낌이 이끄는 스토리를 따라가지 않고 느낌 그대로에 주의를 집중할 때 '나'는 느낌에 동일시되지 않고 여전히 현재에 머무른다는 월인 님의 말씀을 몸으로 수용하게 된다.

무수히 일어났다 사라지는 느낌들... 느낌을 통해 이 순간에 현존함을 오롯이 알게 되고 그 다채로운 느낌이 잡힐 듯 느껴지는 대상임을 이해하며 그 느낌이 내가 아님을, 그 모든 것을 지켜보는, 아는 비개인적 주체가 있음을 어렵듯이 알아가는 시간이었다.

몸을 주로 사용하는 요가인의 입장에서 몸을 통한 감지 연습은 마음의 동일시를 끊기 위해 출발점인 느낌을 잡는데 효과적임을 새롭게 이해하게 된다. 신체 자각을 통해 자기조절로 나아갔던 요가 수련의 방향성과 달리 내 안의 투명한 존재를 발견하고 그 자리에 머물 수 있는 힘을 키우는 깨어있기와의 차이가 발견된다.(...후략)

준아(직장인)

비개인적 주체 모임을 진행하면서 생각/느낌/감정을 지켜보는 힘이 조금은 생긴 것 같다고 생각하는 터였고, 최근 입찰마감일이 있어 1박2일 일정이 아무래도 부담되어 감지연습을 따로 신청하진 않고 있었는데, 월인 님의 권유도 있으셨고 비개인적 주체 모임의 마무리도 한달 여 남은 상황이라 변화된 부분을 확인하고 싶기도 하여, 다른 팀원들은 입찰건으로 휴일 출근을 함에도 양해를 구하고 함양으로 향했다.

결과적으로 월인님이 왜 그토록 '느낌'을 중요하게 강조하시는데 대한 통찰을 얻게 된 뜻깊은 시간이었다. 느낌= 정보 + 에너지, 느낌은 복합적인 정보라는 월인 님의 간단한 안내가 있었고, 이후 알렉산더 테크닉이라는 다소 생소한 이름(세부 테크닉도 몇가지 있었는데 명칭은 기억은 안나는군요)이었는데, 몸에서 일어나는 느낌을 깊고 세밀하게 관찰하는 방법으로 진행되었다.

(...중략) 관찰 중간중간에 내가 내는 /아/ 소리가 끊어지자 주변에서 다른 분들이 내는 소리가 누워있는 등 뒤쪽 언저리에서 느껴졌는데, 누워있는 상태에서 전달되는 그 진동이 나로부터인지 혹은 다른 사람으로부터 시작된 것인지 더이상 구분되지 않게 되고, 다른 분들의 진동이 의식 속에서 고스란히 느껴졌다. 이 경험에서 '모든 것이 서로 연결되어있구나'라는 통찰이 다가왔고, 나눔 시간에 월인 님께서 개체의식에서 우주적 의식까지 다양한 의식 수준에 대해 그림으로 설명하셨는데, 왜 어떨 때는 이기적 인간의 집합체인 듯 보였던 사람들이 어떤 때는 하나로 공명하고 뭉치게 되는지 이해하게 되었다.

월인 님께서 보는 것, 즉 시각적 정보도 느낌임을 여러 번 말씀하셨는데, 처음에는 눈으로 보는 것이 사실이 아니라 느낌....이라는 다소 파격적(?)인 이야기에 당황스러웠으나, 수련원 안에 있는 피아노와 스크린, 스크린과 책장...을 오가며 시각적인 느낌을 계속 확인한 결과, 시각적으로 구분되는 사물들이 사실은 의식 속에서 구분되는 느낌이라는 사실(fact)를 인정할 수 밖에 없었다. 보는 것이 사실이 아니라니!

그럼, 이게 뭐야... 보고 듣고 행동하는 모든 감각이 마음속에서 일어나는 느낌이라면, 객관적인 사실이란 없고 오직 느낌으로만 이루어진 가상세계에 사는 것과 다를 바가 없지 않는가...

살아가는 것이 꿈을 꾸는 상태와 같다는 말의 의미가 자연스레 이해가 되었다.

1박 2일 짧다면 짧은 시간이지만, 그 의미는 결코 짧지 않을 것 같다.

모든 것이 의식에 비친 느낌임을 알게 되었고, 그것을 직접 관찰로서 확인하게 되었다.

월인 님이 느낌에 집중하면 현재에 머무르게 된다고 하셨는데, 머무르는 시간을 늘이도록 연습을 해보아야겠다.(...후략)

힐링퀘스트가 진행되었습니다



11월 12일부터 2박 3일간 함양연수원에서 제1차 5회 힐링퀘스트Healing Quest 과정이 진행되었습니다.

이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 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.

한 분의 후기를 공유합니다.

백량 (산림치유복지학과 교수)

5회기에서는 본격적으로 치유지도사가 참가자들에게서 치유를 이끌어내는 치유 질문법을 배웠다. 배운 것을 간단하게 요약해보면

첫째, 치유지도사가 자신의 느낌과 마음의 변화를 민감하게 느낄 수 있어야 참가자가 숲에서의 느낌의 변화를 알아차릴 수 있게 된다.

둘째, 치유지도사가 맑은 거울이 되어 참가자에게 비춰주면서 참가자에게 적절한 타이밍에 투명한 치유 질문을 하면 아하!라는 통찰이 일어나 치유가 된다.

맑은 거울이란 치유지도사 자신의 마음이 맑아서 참가자의 느낌과 마음을 있는 그대로 비춰주는 것이라 이해가 되었다.

첫 번째 연습에서 상대방이 밖에 나가 나무와 만난 경험을 들으면서 순간 순간 내 마음에서 나의 과거 경험과 비슷하거나 반대일 때 상대방에게 가던 마음이 잠시 떨어져 치유 질문 타이밍을 놓쳤었는데, 두 번째 연습에서는 오로지 상대방의 자연경험의 나눔에 몰입되어 상대방의 호흡, 표정, 비언어적인 표현 등이 섬세하게 느껴져 적절한 타이밍에 치유질문을 하게 되었다. 이때 맑은 거울이란 이런 거구나를 느낄 수 있었다.

연습 중 밖에 나가 강아지풀에 이끌려 다가가 강아지풀에게 동의를 구하는 순간 과거 강아지풀의 느낌과 경험은 없고 처음 보는 강아지풀이 몸, 마음에 느껴졌다.

내가 자연을 보는 것이 아니라 자연이 나에게 보여질 때 내 마음이 맑아지는 경험을 한 5회기였다. 함께한 선생님들과 월인 님께 가슴 깊은 곳에서 고마움이 느껴진다.

추신: 연습 중 내가 자연을 느낄 때, 나와 자연을 동시에 나타나게 해주는, 말로 표현할 수 없는 그것이 집에 돌아와서 점점 더 선명해지고, 늘 그렇지는 않지만, 순간적으로 일어나는 부정적 감정까지 배경으로 알아차리게 해주는 것이 신기하고 감사하다.

11월 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

이번 달 청년모임에서는 '나를 위해 나를 사용한다'는 것을 재정의하고 '애쓰이 자연스러워지려면 어떻게 해야하는지'에 대해 나누고 배우는 시간을 가졌습니다. 지난 한달간 참여자들은 나를 위해 나를 사용하는 것을 의식화하며 일상에서 구체적으로 경험하는 것을 주제로 삼았었습니다.

그러나 일상에서 나를 위해 나를 사용한다는 것을 의식적으로 적용하려고 할 때 막연한 느낌이 들어 어려움이 많았습니다. 그래서 나란 무엇인지, 나를 위한다는 것은 무엇인지, 나를 사



용한다는 것은 무엇인지를 다시 생각해보며 스스로 재정의하려고 했지만 미흡한 부분이 있었고 이번 모임에서 선생님께 다시 여쭙았습니다. 질문자가 나라고 여기고 위하는 것이 과거의 내가 모여 형성된 나였기 때문에 몸과 정신의 행복을 추구하는 것이 나를 위하는 것의 전부였고 그 점이 미흡한 부분이었습니다. 선생님께서는 진정한 의미로 나를 위한다는 것, 곧 이기적이라는 것이 제대로 실행되려면 그 위하는 내가 무엇인지, 진짜 나란 무엇인지를 제대로 아는 데에 초점을 맞춰야 한다고 하셨습니다. 어떤 것만이 나라고 고정적으로 정해놓지 말고 나라고 여겨지는 것이 발견될 때마다 나를 위하는 것과 그것이 진짜 나인가를 탐구하는 것을 꾸준히 해야한다고 하셨습니다. 내가 무엇인지 탐구하는 마음이 없이 나를 위한다면 나라고 여기는 협소한 나에만 고착되고 과거가 정해준 길만 따라갈 뿐이지만, 기존의 나를 위하되 앞으로 달라질 나도 의식화하며 과거의 나에 묶여 틀리지않고 필요하다면 무엇이든 기꺼이 할 수 있는 무한한 가능성을 발견할 수 있을 것이라고 알려주셨습니다. 결과적으로 질문

자가 나를 위해 나를 사용한다는 것이 막연하고 실천이 어려웠던 이유는 나라는 것의 정의가 미흡했기 때문이었고 무의식적으로 진짜 나란 무엇인가를 추구하고 있었기 때문이었다는 것을 발견하게 되었습니다. 종합하면 목표를 위해 노력하며 아는 세계를 위하는 것과 진짜 나가 무엇인지 모르는 세계를 탐구하는 것을 동시에 해나가야 한다는 것을 배웠습니다.

또한 애씀이 자연스러워진다는 것이 무엇인지라는 주제에 대해서도 나눴습니다. 애씀이 자연스러워진다는 것은 에너지를 온전히 쏟아 무엇을 하되 내가 했다는 느낌이 것이 없는 것이며 내가 하는 것과 하지 않는 것, 의도를 내는 것과 의도를 따르는 것 그 둘 다 느낌이고 마음의 두 현상이라는 것입니다. 그리고 그 둘 다를 넘어가는 것이 본성의 길이고 둘 다 조화롭게 사용하며 현상에서 균형을 잡아야 한다고 가르쳐주셨습니다. 이번 달 개인주제는

의술: 기존의 나라고 여기는 것에 대해 그것이 정말 나인가를 의식적으로 확인하고 진짜 나는 무엇인가 탐구하여 구체적 사례 세가지 기록하기

시유: 내 판단에 의문 갖기

무지: 감정이 주는 메시지를 탐구하여 행동지침 세우기 (정리: 의술)

통찰력 미니게임 교육이 진행되었습니다

11월 23일 이해영 마스터의 안내로 30차 통찰력게임 교육이 진행되었습니다. 참가자들께서 게임 방식이 어떠한 관계없이 통찰력게임 경험에 초점을 두셔서, 합의 하에 시범게임으로 변경하여 진행되었습니다. 한분의 후기를 공유합니다.

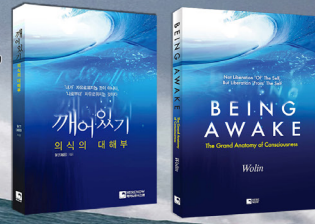


도희(한의사)

어제 통찰력게임에 참여했어요. 평소에 수행을 하면 내면에서 '용서'라는 단어가 떠올라서 이것이 무언가 늘 궁금했는데 어제 그 의미를 같이 참여한 사이 님의 '용서' 카드로 알게 되었어요... 여러 생을 통해서 나를 여성으로서 억압했던 많은 남성들을 용서하라는 메시지 그리고 여러 생 동안에 남성들을 억압했던 나를 용서하라는 메시지... 그 울림이 매우 크고 강력했어요. 지금도 먹먹합니다. 저의 주제가 '문제의 장애물을 찾고 해결하고 싶다'였는데 아주 명쾌한 발견과 놀람과 기도와 같은 시간이었습니다. 함께 참여했던 분들과도 깊이 연결되어 같이 웃고 울고 하며 삶의 터널 하나를 통과한 느낌입니다. 깊은 통찰로 우리를 인도해주시는 안내자님 그리고 통찰력게임을 창조하신 천재이신 미내사 선생님들, 어제 함께 한 이든 님, 사이 님 정말 정말 감사합니다. '눈물은 당신의 상처를 치료하는 내면의 배려입니다'라는 카드의 메시지를 나누며 마무리합니다. 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.

'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부

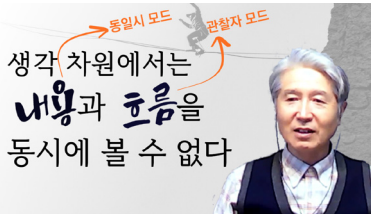


월인의 깨어있기

@being_aware

희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널 바로가기 https://www.youtube.com/@being_aware



<https://youtu.be/McRoY9BYvM>

생각의 입자성: 우리가 느낌 차원에서 탐구해야 하는 이유 | 중론 강의 (2022-11-30 업로드)

생각은 물질의 양자 차원의 입자와 유사한 특성을 가지고 있는데, 그래서 불확정성 원리가 적용될 수 있습니다. 즉, 하이젠베르크의 불확정성 원리에 의하면, 양자 차원의 입자가 위치와 속도를 동시에 알 수 없습니다....more



<https://youtu.be/h-sxFnrQTvA>

경계가 있어도 그 경계에 걸리지 않기 | 대승기신론 강의 (2022-11-23 업로드)

격랑 속에서 흔들리던 마음이 고요하고 차분해지는 것은 마음의 상태가 바뀌었음을 말합니다. 그러나 본질이란, 그 이름에서도 알 수 있듯이 바뀔 수 있는 것이 아닙니다. 뭔가 바뀔 수 있다면 그것은 그림자요, 어떤 '상태'이지 본질이 아닙니다. 상태는 격랑에서 고요로, 고요에서 격랑으로 바뀔 수 있어요...more



<https://youtu.be/3SNs6prqWbl>

느낌의 세계 | 중론 강의 (2022-11-16 업로드)

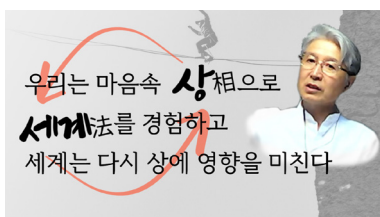
마우스가 있고 나서 마우스에 대한 상이 생겨난다는 말은 쉽게 이해할 것입니다. (마우스가 없으면 상도 있을 수 없다) 반대로, 상이 없으면 마우스도 있을 수 없습니다. 우리는 상을 통해서 사물(마우스)을 인식하기 때문에, 상이 없으면 개별적인 사물도 존재하지 않습니다...more



<https://youtu.be/3g41FOc4TSk>

모든 모습에서 변하지 않는 공통된 그것 | 대승기신론 강의 (2022-11-09 업로드)

절대의 세계가 물 즉, 젖는 속성이라 하고, 상相의 세계는 파도의 모습이라고 해보죠. 절대인 젖음에는 상相이라는 것이 없지만, 모든 상相에는 젖음이 기본적으로 내재되어 있습니다. 모든 파도는 물로 구성되어 있잖아요. 우리 마음에도 적용해 봅시다. 우리 마음속에서 느껴지는 모든 감지는 마음에 의해 잡히는 '모습'입니다...more



<https://youtu.be/sY-ZUQ33-h8>

세계는 내 상의 투사 | 중론 강의 (2022-11-02 업로드)

기준에 따른 좋고나쁨의 투사(감정의 투사)가 칼 융의 그림자 투사라면 그 아래 보다 더 미묘한 투사가, (기준 없이) 분별 작용만 가능케 하는 투사(감지의 투사)입니다. 이렇듯 내가 경험하는 세계는 (실재하는 게 아니라) 내 마음속 상(相)이 투사된 모습입니다. 그러한 상의 투사를 통해 우리는 세계를 경험합니다...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)