



2022년 12월 (제135호)

오인회 소식

그대는 고민하지 말라

행복하려고 고민하지 말고

행복이 무엇인가를 고민하라

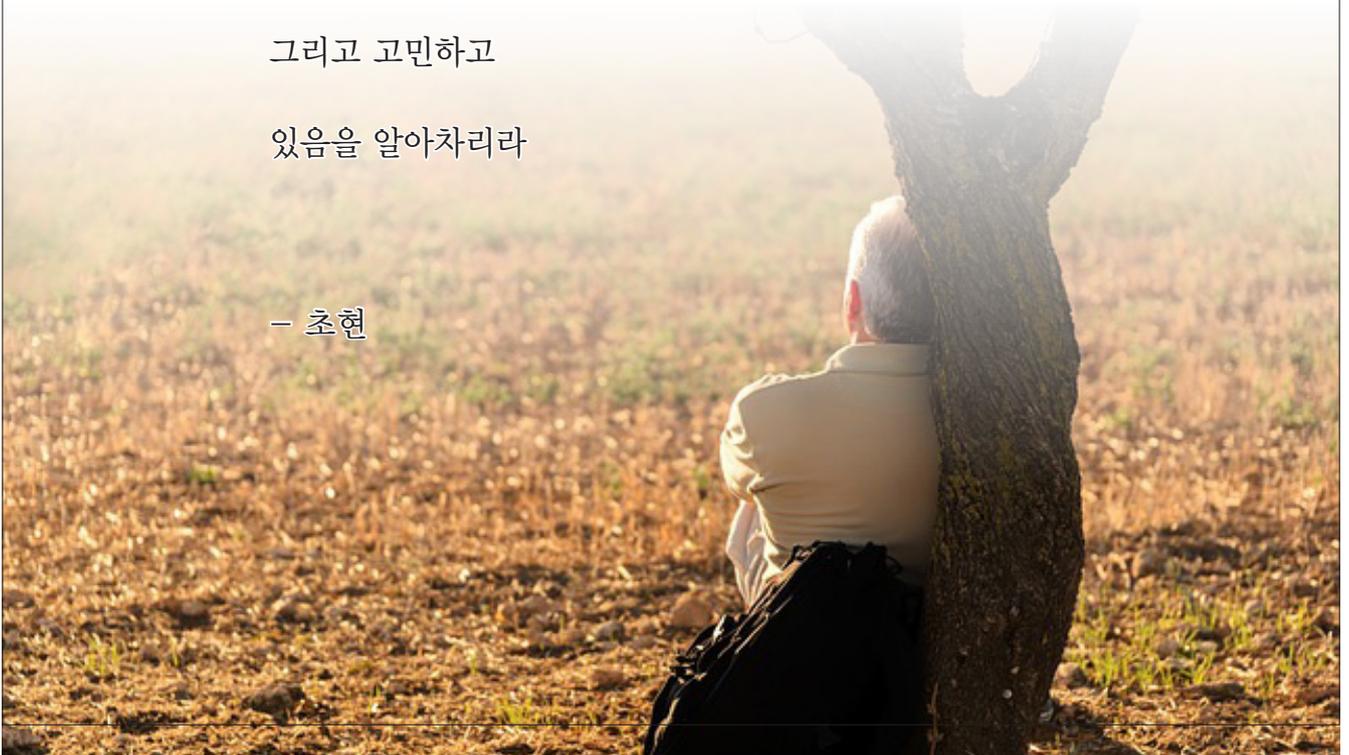
자유롭게 살려고 고민하지 말고

자유가 무엇인가를 고민하라

그리고 고민하고

있음을 알아차리라

- 초현



※ 2022년 12월 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 일정액. 뒤 숫자는 후원 횟수입니다)
 - 일반: 여몽 49회
 - 기타: 구당 72회, 가온 65회
- 홀로스 후원
 - 12/2 박영래 2만원, 12/9 류창형 1만원,
 - 12/20 신재경 1만원, 12/27 장경옥 2만원
- 홀로스 운영 후원
 - 12/8 나무 10만원, 12/12 선호 1만원

◎ 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 상권 출판비 500만원 모금이 완료되고 현재 진심직설 下권을 준비중입니다.



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (39부)

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.

아무것도 아닌 나로 존재할 수 있는가?

월인 투명한 ‘나’는 개별성이 없다고 했습니다. 저도 지금 들어가 보면 투명한 나의 느낌이 있는데 거기에는 특별히 이원규나 문장식이라고 하는 그런 개별성을 가진 나는 없다는 것입니다. 존재감이라는 것은 우리 둘 다 똑같아요. 그런데도 내가 얼굴을 들고 대화를 하면 ‘당신은 내가 아니야.’ 이것이 기본적으로 전의식에 깔려버립니다. 그런데 ‘내가 아니라고 하는데 그럼 저 사람과 다른 나로서의 나는 어떤 모습이지? 누구야?’ 라고 찾아 들어가면 찾을 수 없어요. 지금 이 순간 생각을 빼고는, ‘나는 이 모습에 이런 얼굴에 이런 직업에 이런 가족에 이런 친구를

가지고 있는 나야.’ 라는 것은 하나의 생각이죠? 지금 이 순간에 경험 데이터를 불러내서 생각하고 있는 거예요. 그 생각만 빼버리면 과연 우리 둘 사이의 차이는 무엇입니까? 그 생각 없이 지금 이 순간 존재해봅니다.
무연 투명한 것 같습니다.

월인 그럼 그 투명한 나에는 개별적인 캐릭터를 가진 나는 없는 거잖아요. 지금 이 순간의 자기를 깊이 들여다보면 항상 투명한데, 들여다보지 않고 생각을 하거나 상대를 만나면 ‘캐릭터의 나’가 늘 살아서 남과 나를 구분하고 마음을 다 색깔하고 있습니다. 들여다보지 않은 상태에서는 그냥 색칠되어진 캐릭터로서의 나에 에너지가 실려서 그 느낌으로서 그냥 말하고 행동하고 생각하고 하는 자동화 과정인 것이죠. 자동 로봇입니다. 무연이라는 캐릭터는 빼버리고 문장식이라는 캐릭터는 빼버리고 지금 이 순간에 있는 존재로서 대답해 보세요. 지금 이 순간에 있는 존재는 모르는 것이 있습니까? 투명한 존재감은 부족한 것이 있나요?

무연 아는 것은 모르겠는데, 부족한 것은 생각이 없으면 없는 것 같습니다.

월인 모른다고 여기는 마음이 있나요?

무연 그런 것은 없는데요.

월인 안다고 여기는 마음은 있습니까?

무연 그것도 없습니다.

월인 그럼 끝났네요. 부족한 거 없잖아요. 그럼 뭘 찾습니까? 찾고 있는 것은 누구예요? 찾고 있는 것은 뭡니까?

무연 관성인 것 같습니다.

월인 관성은 나입니까?

무연 나의 것 중에 하나인 것 같습니다.

월인 나이긴 나예요?

무연 여러 가지 수없이 나타나는 것 중에 하나입니다.

월인 나타나는 것 중에 하나죠. 그런데 나타났다 사라집니다. 지금 우리는 진짜 나를 찾고 진짜 나로 있으려고 하는 것 아닙니까? 예를 들어 내가 부산 가는 기차표를 들고 있다 그러면 부산 가는 기차표가 진짜 나는 아니잖아요. 부산 가는 기차표가 나의 일부라고는 말할 수 있겠죠. 그렇지만 그것이 진짜 나는 아니죠. 언제나 놓을 수 있잖아요. 마찬가지로 존재하는 캐릭터로서의 나도 그냥 지금 이 순간 정말 있는 그것을 제외하고는 다 놓을 수 있는 것 아닙니까? 놓을 수 있는 것이 진정한 나의 일부입니까? 아니면 내 소유입니까?

무연 놓았다가 다시 붙들고 하니까.

월인 지금 이 순간 생각 말고 진짜 존재하는 그 나로 다시 돌아오세요. 돌아왔습니까?

무연 네.

월인 나는 누구입니까?

무연 아무것도 아닙니다.

월인 아무것도 아니지만 없는 것은 또 아니죠?

무연 네.

월인 어쨌든 어떤 ‘무엇’은 아니에요. 아무것도 아닌 나로 존재할 수 있겠습니까? 필요하다면 언제든지?

무연 순간적으로 짧게 존재할 수 있을 것 같은데 그런데 곧 생각이 붙어버립니다.

월인 그런데 생각이 붙어도 그 생각이 나의 본질적인 부분이 아니라는 것은 알잖아요?

무연 그렇죠.

월인 그럼 생각이 붙은 것이 뭐가 문제가 됩니까? 붙어도 상관없잖아요.

무연 그것이 주인이 되어 사는 시간이 대부분 더 많으니까요.

월인 그것이 주인 노릇을 하게 시키면 되잖아요. 시키는 것은 상관없습니다. ‘아, 저놈이 주인 노릇을 잘하고 있네.’ 이라고 있으면 되잖아요.

무연 거기까지 잘 안가집니다.

월인 왜 안 될까요?

무연 말씀하신대로 관성이 많이 박혀있는 것 같습니다.

월인 ‘어제의 나와 오늘의 내가 변함없는 나다.’ 라고 여겨지는 그 생각을 제외하면 진짜 변함없는 나인지 그것을 한번 잘 살펴보십시오. 정말 그 생각 빼고 나면 뭐가 남는 건지. 좋습니다. 오늘은 여기까지 할까요.

무연 네. (다음호에 계속).

진심직설眞心直說 (28) – 2014년 강의 월인(越因)

진심이명

비에 젖은 새가 투명한 공간을 날아가듯...

金光明에 號曰如如하니 眞常不變故요

금광명 호왈여여 진상불변고

금광명경에 여여라 하니, 항상 진실하고 변치 않기 때문이요,

금광명경(金光明經)은 4세기 인도의 경전인데 공덕(功德)을 설하는 부분이 많다고 합니다. 금광명경에서는 진심을 여여(如如)라고 불렀습니다. 늘 같고 또 같다, 늘 변함없고 변함없다, 있는 그대로이며 또 있는 그대로라는 의미예요. 있는 그대로 보이고 느껴지는 마음의 상태입니다. 금광명경에 여여(如如)라고 한 이유는 진리가 항상 진실하고 변하지 않기 때문이라고 했습니다.

마음에는 수많은 현상들이 오고가지만 그것들이 오고가는 공간은 변함이 없습니다. 하늘을 생각해 보세요. 비가 오는데 새가 날아갑니다. 비에 젖어서 축 처진 날개로 퍼덕이는걸 보면 마음에 감지가 일어나요. 날갯짓의 느낌이 일어납니다. 하늘에 새가 날아가는 것을 보면 마음속에서 새가 날갯짓하는 것이 느껴져요. 그런데 새가 날기 위해서는 날갯짓하고 날아갈 수 있는 공간이 필요합니다. 마찬가지로 마음속에 새가 **날아가는 느낌**이 일어나려면 그 느낌의 **바탕이 있어야** 할 것 아니에요. 그러니까 마음속에 날갯짓의 느낌이 일어난다는 것은 그 느낌이 일어날 공간이 당연히 있다는 뜻입니다. 우리는 마음에 어떤 느낌이 일어나면 보통 그 느낌에 집중하게 됩니다. 그런데 ‘느낌’은 ‘느낌이 일어날 공간’을 ‘증거’하고 있다는 거예요. 바로 그 공간으로 초점을 옮겨야 됩니다. 느낌은 그 느낌이 일어날 마음의 공간에 대한 아주 훌륭한 증거물입니다. 분노가 일어나면 분노에 휩싸이지 말고 분노가 일어나는 공간을 의식해보세요. 분노가 날갯짓할 공간이 필요함을 알고 내 주의를 그 공간으로 옮기는 겁니다. 그러면 분노는 그냥 마음속의 작은 하나의 덩어리밖에 안 됩니다. 전부가 되지 않아요. 마음에서 일어나는 외로움이나 소외감, 창피함, 슬픔과 두려움 등은 마음의 공간에서 날갯짓하는 새예요. 그때 새에 집중하지 말고 새가 날아갈 수 있는 공간에 집중하세요. 우리 마음은 그럴 능력이 있습니다. 마음을 영감(靈鑑)이라고 했습니다. 신령스러운 거울인 마음은 그렇게 미묘하게 구별해낼 수 있어요. 날아가는 새를 통해서 공간을 구별해 낼 수 있습니다. 지금 여러분이 느끼는 마음상태가 일어나기 위해서는, 그리고 그 마음이 느껴지기 위해서는 공간이 필요합니다. 그렇지 않다면 어떻게 느껴지겠어요? 하늘이 딱 차 있다면 새가 날아갈 수 없듯이, 우리 마음이 분노로 가득하다면 분노가 느껴지지 않습니다. 분노는 마음의 한 부분에 불과합니다. 지금 여러분이 느끼는 그 어떤 느낌이라도, 텅 비거나 막연한 느낌이든 아주 거대하고 광대한 느낌이든, 그것이 느껴지려면 그것은 마음의 부분이어야만 합니다. 뭔가가 느껴질 때 그것을 즉각 파악해보세요.

마음에는 수많은 현상들이 오고가지만, 그것을 가능하게 하는 변함없는 공간은 항상 여여(如如)한 마음입니다. 참새가 날아가든 독수리가 날아가든 비에 젖은 새가 날아가든 제트기가 날아가든 공간은 변함이 없습니다. 느낌들은 끊임없이 변하지만 느낌이 일어나는 공간은 변함없어요. 소리는 다양하지만 소리가 일어날 침묵의 공간은 변함이 없습니다. 소리를 통해서 소리가 일어나는 침묵을 자각할 수 있습니다. 그리고 그 침묵의 자각은 변함없이 여여하며 늘 그대로입니다. 우리가 발견해야 할 것은 변하는 것이 아니라 변하지 않는 것이니 그것에 초점을 맞추어야 합니다.

淨名經에 號曰法身하니 報化依止故요

정명경 호왕법신 보화의지고

정명경에 법신이라 하니, 보신과 화신이 의지하는 바이기 때문이요

정명경(淨名經)은 유마경(維摩經)의 다른 이름입니다. 정명경에서는 진심을 법신(法身)이라 하고, 그 법신은 보신(報身)과 화신(化身)이 의지하는 바라고 했습니다. 법신은 진리의 몸을, 보신은 공덕을 쌓은 결과로 얻게 된 과보의 몸을 말합니다. 그리고 화신은 진리가 인간으로 육화한 몸을 말합니다. 법신이 진리라면 석가모니는 일종의

화신입니다. 진리의 아바타지요. 역사상에 나타난 인간으로서의 석가모니는 화신이에요. 여러분들도 자신의 본질을 깨우치게 되면 즉시 화신이 되는 거예요. 법신이 화해서 몸으로 나타났다는 말입니다. 그리고 보신은 쌓은 공덕에 따라 나타나는 행적의 크기를 말해요. 예를 들어 석가모니는 2500년간 이어지는 거대한 진리의 물줄기를 이뤘잖아요. 이런 사람을 보신이 강하다고 말합니다. 공덕을 그만큼 많이 쌓았다는 의미로 쓰입니다. 수영으로 비유하면, 이제 겨우 물에 뜰 줄 아는 사람은 보신이 아주 약한 상태이고, 물위에 떠서 자유롭게 움직일 줄 아는 사람은 보신이 조금 강해진 상태이며, 자유롭게 수영을 하면서 다른 사람이 물에 빠졌을 때 도와주는 사람은 보신이 아주 강한 상태예요. 깨달음이 법신이라면 사람이 수행하고 베푼 공덕은 보신으로 나타나고, 그것이 구체적인 인간의 모습으로 드러난 것은 화신입니다. 그리고 자유롭게 변화하면서 삶을 다이내믹하게 살아가는 화신을 응신(應身)이라고 합니다. (다음호에 계속)

홀로스 공동체 소식

제1차 비개인적 주체발견 모임이 일단락되었습니다



지난 12월 21일, 그동안 진행되어온 7개월간의 1차 비개인 모임이 마무리 되었습니다. 12분의 안내자와 35분의 참가자, 월인 님을 포함해 총 48분으로 시작된 이 모임이, 마칠 때쯤에는 이런 저런 이유와 사정으로 11분의 안내자와 24분의 참가자가 남아 총 36분이 끝까지 함께 해주셨습니다. 모두 수고 많으셨고 일단의 변화를 경험한 것에 감사와 축하를 표합니다. 여러분이 변화를 겪으셨지만, 마지막 모임에서는 시간 관계상 그중 5분이 자신의 변화를 발표하고 경험을 나누었습니다. 무소의 뿔, 로터스, 제엽, 백량, 버들 님이 발표를 하였고, 비개인적 주체에 다가가는 경험을 잘 표현해 주셨습니다. 특히 버들 님의 발표와 안내자들의 날카로운 질문, 거기에 걸림없이 답하는 버들 님의 반응은 흥미롭게 보였습니다. 이 부분은 정리되는 대로

여러분과 함께 나누도록 하겠습니다.

제2차 비개인적 주체발견 모임은 3월부터 다시 구성하려 합니다. 관심있는 분들은 미리 신청해주시면 진행에 도움이 되겠습니다. 200여 명의 오인회원 모두가 이 모임에 함께하기를 기대하며, 변화를 이루기를 기원합니다. 현재 안내자와 참가자들이 그동안의 경험을 설문형식으로 보내오고 있는데 몇몇분의 답변을 보면, 안내자를 중심으로 한 적은 수의 인원, 집중적으로 또 지속적으로 공부를 하게 되어 좋았다는 내용이 많았습니다. 개인의 상태에 맞고, 또 일상의 바쁨으로 느슨해지기 쉬운 자기관찰이 이 모임을 통해 지속적으로 행해질 수 있었다는 것이 주된 효과라는 것입니다. 오인회 여러분의 많은 관심 기다리겠습니다.

(3월 모임 미리 신청 : 02-747-2261)

중론 강의를 지속되고 있습니다

‘물든 자’와 ‘물든다는 현상’은 같은 하나도 아니고 다르지도 않다. 즉, ‘보는 자’와 ‘본다는 현상’, ‘탐욕에 물든 자’와

‘탐욕한다’는 현상은 같지도 다르지도 않다는 것을 보여줌으로써 그런 ‘무엇’이 ‘존재’한다는 것을 마음에서 타파하는 과정이었습니다. 구체적인 예로, ‘하얀 컵’과 ‘하얀 색’, 그것을 보는 ‘눈’이 과연 개별적으로 존재하는가? 컵은 사물이다, 그리고 흰색은 빛의 파장이다. 눈은 빛의 파장에 반응한다. 그런데 컵은 흰색을 통해서만 눈에 감각되지만 흰색이 컵은 아니다.



그렇다면 컵이란 무엇인가? 컵에 반사되는 빛의 파장이 없으면 시각적 컵은 존재할까? 그와같이 촉각적인 컵은 손과의 사이에 일어나는 전자기적 반발력이다. 이 전자기파가 없으면 컵은 촉각적으로 존재하는가?

이 모든 과정을 감정에 대입해보면 어떠한가? 상황(컵)과 감정(색)과 내적인 기준(눈)은 과연 개별적으로 각각 존재할 수 있는가? 상황을 만나지 않으면 그에 반응하는 기준이 독립적으로 존재한다 할 수 있을까? 상황과 기준이 만나도 감정이 일어나지 않으면 그 둘은 과연 존재하는가? 기준이 없다면 상황과 감정은 개별적으로 존재한다 할 수 있는가?

이 모든 질문에 대한 대답은 ‘알 수 없다, 모른다, 애매하다’이다. 그럼에도 불구하고 우리는 상황이 따로 존재한다 여기고, 감정과 그것을 일으키는 기준이 개별적으로 존재한다고 여긴다. 그러하기에 그런 기준들의 총합을 ‘자아’라고 말하고 있는 것이다. 그러나 과연 ‘자아’는 개별적으로 존재하는가?

이러한 질문으로 가득한 시간이었습니다. 여러분은 이런 질문들을 어떻게 느끼십니까?

12월 14일 비개인 안내자 모임이 있었습니다



지난 12월 14일 비개인 모임을 안내하는 안내자들 모임이 있었습니다. 그동안의 경험과 안내자들이 느끼는 참가자들의 변화에 대해 나누었습니다. 또 시작과 달리 모임에 참석을 못하게 된 참가자들의 사정과 느슨해지는 마음, 또는 열정적인 참여자의 마음 등 많은 일들이 진행되고 있음을 보았습니다. 앞으로도 안내자 여러분들의 깊은 관심과 도움 기대하겠습니다. 그동안 수고 많으셨습니다.

감사합니다.

자공님의 감지 집중수련이 함양에서 있었습니다

목적의식을 갖고 있는 ‘나’가 느낌으로 다가오다
자공(교사)

지난 12.4일부터 7일까지 감지집중수련에 참여하였다. 수련에 참여하게 된 계기는, 첫번째는 비개인적인 주체를 발견하기 위한 과정으로서의 감지가 더 명료해졌으면 하는 바램이었고, 두번째는 삶을 느낌으로 살아 일상에서 실질적인 변화를 체감했으면 하는 바램이었다. 함양에 도착하여 나무 님과 이야기를 시작하며 이 두 가지를 말씀드렸고, 연습도 이 두 가지에 초점을 맞추어 진행되었다. 3박 4일간 다양한 연습들을 했기 때문에 그 과정을 일일이 기술하기는 어렵고, 나에게 와닿았던 연습을 위주로 후기를 작성해보고자 한다.

먼저 무언가를 볼 때 동시에 나타나는 나를 파악하는 연습을 했다. 컵을 볼 때 평소와 같이 저건 컵이야, 라는 생각을 하며 보면 생각을 하는 나, 평소의 내가 있었고, 감지를 하면 감지하고 있는 나라는 느낌이 느껴졌다. 감각 상태가 되면 나라는 느낌은 없었다. 또한 컵을 볼 때, 나무를 볼 때, 움직이는 생명을 볼 때 대상에 따라 나라는 느낌이 다르게 나타남을 알아보는 연습을 했다. 그동안 나라는 느낌을 느낄 때 항상 어느 정도 비슷한 느낌으로 느껴졌는데 대상에 따라 미묘하게 다르게 나타나는 점에 초점을 맞추다 보니 차이가 점점 더 잘 느껴졌다. 이 연습을 할 때 바람에 나무가 많이 흔들리거나 움직임이 많은 동물일 경우 대상에게 주의가 쏠려서 연습이 잘 되지 않았는데, 이걸 말씀드리니 나무님이 그럴 때는 오히려 대상에 몰입해보라고 하셨다(주의에 주의 기울이기). 그러자 나무와 일체감이 느껴지며 흔들리는 나무의 느낌만 남았다. 이때 나라는 느낌, 지켜보거나 감지하는 내가 없는 데 그렇다면 그걸 알아차리는 것은 무엇인지 질문해 보았다.

또 외닿았던 연습은 무언가를 보고 그것의 촉감을 예상해보고 만져보는 것이었다. 앵두관의 물건들을 보며 촉감을 떠올려보니, 한번도 만져본 적이 없는 물건임에도 촉감이 떠올랐다. 그때 내가 느끼는 느낌들의 많은 부분들은 다 마음에서 떠오르는 것이라는 것이 파악되었다. 그렇다면 내가 눈으로 보는 것도, 몸의 느낌도, 생각도, 감정도, 나라는 느낌도 다 마음에서 떠오른 것이 아닐까? 라는 통찰이 일어났다. 그 통찰과 함께 시각적인 감지를 하니, 앞에 있는 사물이 고정불변의 무엇이 아니라, 마음에서 떠오른 내용과 현재 감각되는 것의 결합임이 외닿았다. 깨어있기 공부를 시작한 이후로 시각적 감지를 파악하는 데에 긴 시간이 걸렸고 어려움도 많았는데, 이제 어느 정도 명료해진 것 같다.

바깥에서는 내가 걷는다고 생각하고 걷는 것과, 존재감의 느낌 안에서 걷는 것을 비교하는 연습을 해보았다. 내가 걷는다고 생각하면 주의가 나라는 느낌에 쏠리고 목적지가 생기며(아, 저기까지 가야겠다.) 내가 걷는다는 느낌이 걸음을 이끌었다. 존재감 안에서 걸으니 나라는 느낌과 목적지가 사라지고 오직 걸음만 남아 걸음이 저절로 일어나는 것이 느껴졌다. 이런 현상에 대해 나무님은 그저 주의가 가있는 곳이 다르고, 현상이 다르고, 느껴지는 것이 다를 뿐 비개인적 주체의 관점에서 보면 같다고 말씀해 주셨다.

이 외에도 여러 연습을 하였으며, 나무님은 이제 연습할 때 일어나는 경험에만 초점을 맞추기보다는 그 경험을 통해 구조를 파악해내고 통찰을 얻는 방향으로 나아가도록 안내해 주셨다.

깨어있기 공부를 시작한 지 수년이 지났지만, 내 삶에 엄청난 변화는 없다. 여전히 공부를 시작할 때의 괴로운 나, 목적을 가진 나, 이 공부를 통해 괴로움을 벗어나보고자 하는 그런 내가 있다. 여전히 생각에 많이 사로잡혀 느낌을 회피하는 내가 있다. 하지만 작지만 확실한 변화가 하나 있다면, 이러한 생각이 들 때 아, 변화가 없다고 여기고 있는 내가 있구나, 목적의식을 갖고 있는 나라는 느낌이 나타났구나, 이것이 나라는 느낌이구나라고 한발 물러나 느낄 수 있게 되었다는 것이다. 앞으로는 이 변화에 주의를 기울여 볼 생각이다.

마지막으로,

넘어져야 할 때 온전히 넘어짐을 경험하라고 조언해주신 월인 님 감사합니다. 제게 꼭 필요한 조언이었습니다. 반복되는 질문에도 친절히 안내해 주시고, 다양하고 예리한 연습으로 이끌어주신 나무 님 감사합니다. 소중한 수련의 시간이었습니다.

힐링퀘스트가 진행되었습니다

12월 10일부터 2박 3일간 함양연수원에서 제1차 6회 힐링퀘스트Healing Quest 과정이 진행되었습니다.

이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유 지도사들에게 치유능력을 배양시키는 과정입니다. 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. 몇분의 후기를 신습니다.



시넷물 (산림치유학과 석사 과정, 산림치유지도사)

이번 차시에는 질문자의 자질을 얻는 연습을 했다.

참가자가 자연으로부터 받은 메시지에서 통찰을 얻고 온전히 치유 경험으로 나아가게 하는 것이 질문자의 역할이다. 이러한 역할을 잘 하기 위해 질문자는 어떠한 자질을 갖추어야 할까?

질문자는 참가자의 통찰을 이끌어내는 적절한 질문을 해야 한다. 질문을 잘 하기 위해서는 참가자에게 집중해서 참가자의 미묘한 변화를 민감하게 알아차려야 한다.

월인 님은 참가자가 자연에서 한 경험은 참가자의 마음상태가 반영된 것이므로 질문자는 참가자의 육체적, 감정적, 정신적, 영적인 변화를 느끼기 위해 참가자의 말과 표정이 아니라, 참가자의 안이비설신에 나타난 마음의 움직임을 관찰해야 한다고 하셨다. 실습을 하면서 이러한 작업이 쉽지 않다는 것을 알았다. 또 끝까지 참가자의 마음에 집중하기도 어려웠다. 그러다 문득 질문을 일으키는 것은 질문자의 흥미와 호기심이라는 것을 깨달았다. 그리고 질문자의 흥미와 호기심은 참가자의 성장을 도우려는 '사랑의 마음'에서 온다는 것도 깨달았다. 사실 사랑할 때 나의 온 에너지가 상대에게 집중된다는 것은 경험으로 잘 알고 있는 사실이다.

그렇다! 참가자를 사랑하는 마음으로 보게 되면 저절로 온 마음이 참가자에게 갈 것이고 질문의 샘도 마르지 않을 것이다. 그렇게 결국 힐링퀘스트는 참가자와 안내자를 모두 성장시키고 치유하는 사랑의 퀘스트가 되는 것이다!

오늘도 담은 가르쳐 주셨다.

질문자가 가져야 할 중요한 자질- 바로 사랑과 호기심이다.

백량 (산림치유복지학과 교수)

2022년 2월, 힐링퀘스트 1차에서 힐링이란 무엇인가에서 시작되어 어느새 6차가 끝났다. 마지막 6차에서는 산림치유지도사로서 프로그램 참가자에게 치유질문을 일으키는 질문자의 자질을 얻기 연습을 하였다. 배운 것을 간단하게 요약하면

첫 번째는 참가자에게 맑은 거울이 되어 참가자의 느낌이 그대로 전달되도록 빈 마음으로 비춰주고

두 번째는 참가자가 자연에서 느낌에서 멀어지고 생각으로 갈 때 심장 호흡을 통해 느낌으로 돌아오게 하고 참가자의 육체적 감정적 변화, 정신의 변화, 영적인 변화까지 느껴보는 연습을 하였다.

세 번째 집중하기에서는 참가자에게 사랑을 담아 온 마음을 보내는 연습을 하였고

네 번째 질문하기에서 4회차부터 질문 연습했던 것들을 앞부분 연습을 통해 참가자의 세밀한 느낌의 변화를 발견하고 자각시켜주는 연습을 하였다.

마지막 다섯 번째는 통찰을 이끌어내기 위해 자연현상과 내면 현상에서 함께 일어나는 공통점을 발견하게 하는

것이였다. 자연현상의 차이를 민감하게 발견하여 참가자의 내면 상태를 반영해주는 질문을 하는 것이였다.

이번 6회차에 많은 경험이 일어났지만 가장 인상 깊었던 것은 치유질문 연습하면서 나는 거울이 되고, 상대방의 모습이 그대로 나에게 비추어지면서 상대방 호흡의 변화, 눈동자의 변화, 얼굴근육, 몸의 움직임, 감정의 변화까지 고스란히 느껴지면서 마치 상대방과 내가 몸, 마음이 포개져 있는 듯 하나됨을 경험하였다.

경험 나누기에서 월인 님께서 지금도 그 상태가 되는가?의 질문에서 약 60% 정도 된다고 말씀드렸다. 지금 생각하니 아마도 위 세 번째 '집중하기 연습'에서 참가자를 사랑하는 마음으로 보면 나의 온 에너지가 상대방에게 집중되고, 특히 참가자의 마음에 집중되었기에 나타난 경험이라 생각된다.

힐링퀘스트 과정은 산림치유지도사뿐 아니라 관계를 하면서 살아가는 모든 사람에게 필요한 프로그램이라 생각된다. 자연에서, 또는 일상생활에서 상대방과 대화하면서 말과 표정 속에 담긴 마음의 변화를 알아챌 수 있다면 늘 감사한 순간으로 살게 될 것 같다.

6회차까지 함께 하신 나무 님, 달빛 님, 돌탕 님, 시냇물 님, 향기 님께 감사드립니다.

참가한 6명의 산림치유지도사에게 삶에서 가벼움과 자유로움을 경험하게 해주고, 앞으로 산림치유프로그램에서 프로그램에 참가할 사람들에게 숲이 주는 진정한 치유를 전달하는 통로가 되게 도와주신 월인 님!!

진심으로 감사를 드립니다. 감사합니다.

나무 (산림치유복지학과 석사 과정, 산림치유지도사)

지금 2022년 12월 15일 현재 시각 3시 3분 눈이 내린다. 내리는 눈은 떨어질 때 모양이 다 다르다. 다른 모양이지만 우리는 눈이라고 한다.

우주도 우리가 알 수 없을 만큼 다양하고 크다.

그 안에는 모든 것을 담고 있다. 나도 우주의 일부인 것이다.

이번 6차 힐링퀘스트는 좀 더 명료하게 들어 왔다.

주제를 바꾸니 내가 원하는 것과 필요한 것의 차이에 대하여...

그런데 혼란스러운 것은 내 마음의 기준이 계속 저울질 하고 있는 나를 보고 있다. 또 다른 내가 나를 바라보고 있다.

자연의 무의식에 맡겨봐야겠다. 떨어진 눈이 어디로 갈지는 모르는 것이니까.

지금까지 살면서 나의 뜻대로 된 적이 많지는 않았다. 그저 하루를 살아가면 그다음 하루가 있었다.

그 하루들이 모여 나의 인생이 되었다.

지난 삶 속에서 텅 비어 있던 때가 얼마나 있었는지..

생각으로 가득 차 느끼지 못하고 과거와 미래 때문에 힘들어했던 시간들이 떠올랐다.

그 시간들이 있었기에 지금의 내가 있기도 하지만 그 당시를 즐기지 못한 나에게 연민이 생긴다.

사람들이 고요와 평화를 느꼈으면 한다.

이유는 건강한 사회에서 안전하게 살고 싶어서이다.

맑은 거울이 되고 싶다. 누구도 상처받지 않고 스스로 통찰을 이끌어낼 수 있도록 하는 조력자가 되고 싶다.

나의 주제와 연관되기도 한다.

내리는 눈 속에 나의 내면이 살포시 얹힌다.

조심스럽지만 부드럽게 그리고 새롭게!!

12월 청년모임이 진행되었습니다



이번 달 청년모임에서는 참여자들이 가진 목표와 그것을 이루기 위한 과정에서 경험한 것들을 나누며 배우는 시간을 가졌습니다.

"목표를 이룬 미래의 모습과 그렇지 못한 현재의 상황이 비교되어 불만족스러운 현재를 외면하고 목표 달성을 위한 이외의 것들을 포기하며 살게 된다. 인간 관계도, 스스로를 둘러싼 환경 등 성공한 미래가 시작되기 전까지의 삶이 임시적이고 무가치하게 느껴진다.

그러면서도 무언가 소중한 것을 놓치고 사는 기분이 든다." 참여자의 이런 문제에 대해서 선생님께서는 "좋다고 느끼는 마음에서 그것을 추구하는 에너지가 생기고 그 에너지를 동력원으로 그것을 얻기 위해 노력하면 된다. 그러면서도 동시에 현재에 주어진 것들을 잘 보전하고 가꾸면서 내가 딛고 있는 땅을 제대로 보면서 목표를 향해 가면 된다."라고 하셨습니다. 목표에 몰두하는 것과 현상태를 제대로 느끼는 것을 같이해야 함을 다시 배웠습니다.

또 "목표를 이루기 위해 해야 할 일들을 앞두고 큰 그림에서 오는 공포감 때문에 해야 할 일을 시작하기가 두려워 시작하지 못하게 된다"는 참여자의 문제에 "큰 그림에서 오는 예측된 힘들에 초점을 맞추지 말고, 현재 해야 할 것의 힘들에만 초점을 맞춰야 한다. 힘들 것 같은 미래를 생각하며 두려움을 키우기보다 방법을 찾는 데 생각을 사용하고, 방법을 찾고 나서는 지금에 집중해야 한다"고 하셨습니다.

그리고 "목적을 추구하는 자는 누구인지, 진짜 나에 대한 탐구심을 가져야 하고, 그런 탐구심을 바탕으로 두려움을 관찰해야 한다", "두렵고 싫어하는 부정적인 감정이 찾아올 때 그것을 없애려는 의도를 내려놓고 관찰하고 그 감정을 맛봐야 한다"고 하셨습니다.

"반복된 일을 하며 매너리즘을 느꼈다. 그런 과정을 통해 밸런스의 중요함을 느꼈다"는 참가자의 경험에 선생님께서는 "중도는 중간을 맞추려 하는 것이 아니다, 오르내림이 있기 때문에 에너지가 활발히 쓰일 수 있는 것이고 그러한 움직임 속에서 균형과 조화를 이뤄야 함을 강조하셨습니다. 곧 역동적인 밸런스를 추구해야 함을 설명해주셨습니다.

이번 달 주제는

의술: 일상에서 현재를 느끼고 관찰하며 겪은 것 기록하고 정리하기.

시유: 워라밸을 위해 즐길 수 있는 것이 무엇인지 알아보고 충분히 즐기기.

하은: 부정적인 감정을 없애려는 의도 없이 관찰하고 맛보고 기록하기.

(정리: 의술)

24차 자연에 말걸기가 진행되었습니다

몇분의 후기를 공유합니다.

나의 집착을 알아차리다

향우 (산림치유사)

‘자연에 말걸기’ 교육에 참여했다. 산림치유사로서 프로그램명이 관심을 끌었고, 같이 치유사로 일하는 나무 님의 권유가 큰 동기가 되어 참여하게 되었다. 기억에 나는 활동을 적어보면, 첫날, 닉네임으로 자신을 소개했고, 현우(지금 모른다)라는 이름이 내 마음에 들어왔다. 자연과 만났던 과거의 가장 큰 끌림을 발표했던 나는 내 경험 나누기를 통해서 갈증 나면 물을 찾듯이 그동안 내 결핍을 자연에서 채우고 있었다는 것을 알았다. 발표 방식은 자연과 만나는 그 순간 자신의 감각에 집중하도록 했다. 그러자 신기하게도 이야기를 들으며 생생하게 그 상황이 감각으로 전해졌다. 감각으로 전하고 감각으로 느꼈다.



둘째 날 ‘동의 구하기’ 연습. 그동안 자연을 일방적으로 내가 좋은 대로 대하고 있었다는 것을 깨달았다. 동의를 구하는 방법을 배우고 나무를 마주 보고 몰입하고 대화를 시도했다. 정말 진한 끌림을 느끼는 나무를 만나는 체험이 경이로웠다. 마지막 날, ‘나무와 호흡’. 과거를 (상처의 기억) 떠올리게 하는 활동이었다. 내가 사람 대신 자연에 집착하며 살고 있었음을 알아차리게 하는 활동이었다. 집으로 돌아가며 앞으로 나에게 변화는 무엇일까?



자연과 내가 연결되어 있음을 실감하다

산나리 (숲해설사)

끌림의 대상(자연물)을 찾는 과정에서 과거의 경험을 버리고 현재의 직관을 이용한다. 대상의 이름·속성과 같은 언어로 표현될 수 있는 생각을 버리고 첫눈에 떠오르는 형태, 질감과 같은 감각적 요소에 충실하라.

눈을 감고 대상물에게 말을 건네다.

“당신과 잠시 내 경험을 나눌 수 있을까요?” 하나둘셋, 눈을 뜨고 다가오는 것(겨울눈, 겨울가지, 피목 . . .) 그 순간이 예스/노를 확연하게 해준다.

아! 자연물과 내가 소통까지는 아니어도 연결되어 있었구나. 땀줄이 잘린 이후 찾지 않았던 분리되어 살아왔던 자연물이 “당신”으로 느껴진 순간을 경험했다.

상록수가 아닌 중심부가 잘려나간 곁가지로 겨울을 나고 있는 벌거벗은 나무가 내내 끌렸고 나는 “내가 아팠구나. 그래서 이곳으로 왔구나”

자연에 말걸기, 이 프로그램을 통해서 자연과 연결된 나를 제대로 인식하게 되었습니다. 나 또한 자연의 일부이고 내가 나누는 자연물까지 또 전체의 부분을 이루고 있음을, 특별함과 일반성이 늘 함께 존재함을 다시 확인하게 되었습니다.

괜찮아! 살아있어. / 괜찮아! 잘하고 있어. / 괜찮아! 난 나아.

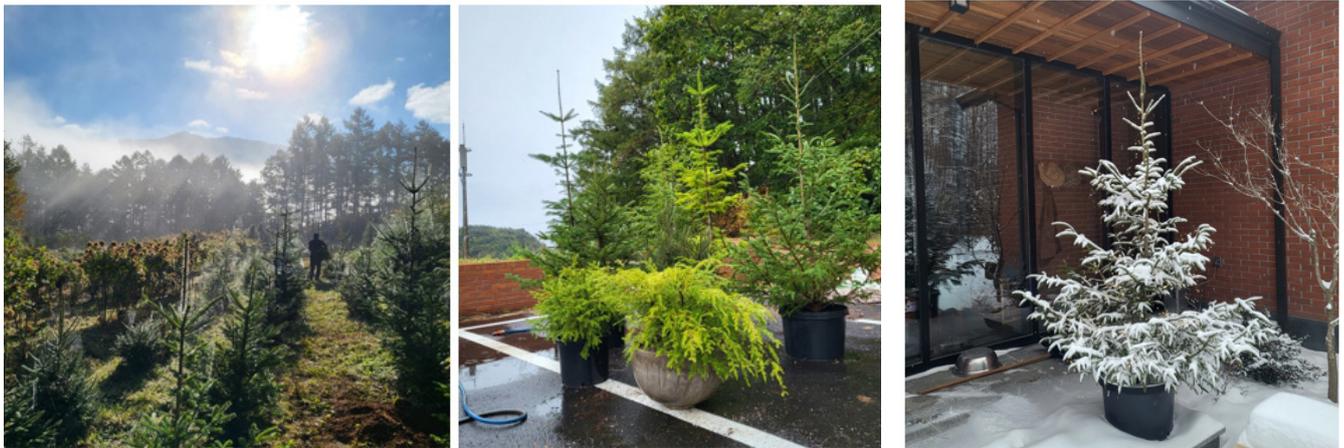
감사합니다.

초현의 산중 생활

겨울정원을 눈부시게 하는 Conifer Trees(상록 침엽수)를 정원에 이식을 합니다.

나무 각자의 매력을 볼 수 있네요.

나무 하나는 크리스마스트리로 진열해 보았습니다.



'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/udkBFnXY28M>

마음은 스스로를 보지 못한다,

그때 본마음을 어떻게 통찰할 것인가? | 대승기신론 강의

(2022-12-07 업로드)

경계란 마음이 망령되어 움직인 것이지, 그 외의 경계는 따로 없습니다. 지금 여러분 앞에 있는 컵과 탁자를 보다가 감각™ 상태로 들어가면 마음이 컵과 탁자를 구별하지 못합니다. 감각에서 빠져나오면 다시 컵과 탁자가 구별됩니다. 마음이 과거의 데이터를 기준으로 지금 현재의 컵과 탁자를 볼 때 두 개가 분별되기 시작합니다...more



<https://youtu.be/rf1rBcc-cKY>

탐욕하는 자가 있는가? 탐욕이란 게 있는가? | 중론 강의 (6.관염역자품) (2022-12-14 업로드)

[탐욕에 물든 자]가 따로 있고, [탐욕하는 마음]이 따로 있는 것이 아닙니다. 어떤 조건 속에서 두 개가 동시에 생겨납니다. [취해서 얻고자 하는 마음]과 [얻고자 하는 자]가 따로 있는 게 아니라, [얻고자 하는 자]와 [얻고자 하는 마음]이 희미한 안개처럼 있다가 어떤 조건 속에서 명료한 모습으로 드러난다는 말이죠. 그런 자기 자신을 살펴보라는 거예요...more



<https://youtu.be/jL59aaUDFwv>

'나'를 유지하기 위한 '두려움'과 번뇌에서 벗어나기 | 대승기신론 강의 (2022-12-21 업로드)

분별하는 마음의 세계를 떠나면 부처와 중생이 없습니다. 동물들한테는 부처와 중생 같은 것이 따로 있지 않잖아요. 우리 마음속에서 '높고 낮다', '좋다, 나쁘다', '기쁘다, 슬프다'로 분류시켜 놓은 모든 것은 다 대상입니다. 그런데 나도 모르게 좋은 것에 에너지가 쏠려가서 그것을 집착했던 것뿐입니다. 좋은 느낌이 '나'를 더 잘 유지하도록 해주기 때문입니다. ...more



<https://youtu.be/l4FVMkBJLm4>

컵, 색, 눈은 하나도 아니고 여럿도 아니다 | 중론 강의 (6.관염역자품) (2022-12-28 업로드)

중론 6장 4절을 '컵을 본다'는 구체적인 감각에서부터 시작해서, 의식적인 측면인 감정에 적용해 살펴봅니다. 컵과 색과 눈을 각각 살펴보면, [컵]과 컵의 [색]과 [눈]은 개별적/독립적으로 존재하지 않음을 알게 됩니다. 즉 '하얀색을 본다'는 것은 [빛]과 빛을 반사하는 [사물]과 그 빛의 파장에 반응하는 [눈]이 만나서 만들어내는 [하나의 현상]입니다. 이것을 감정에 적용해보면, 상황(사물)과 기준(눈)이 만났을 때 일어나는 것이 감정(색)입니다...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 입금해주시시오.(주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)