



## 스스로 존재하세요

우리의 고통과 아픔은

다가오는 모든 것에 의존하기 때문에 일어나는 현상입니다.

바라는 마음, 외면하려는 마음,

두 마음 다 의존하는 것입니다.

위의 마음들을 허용하게 되면

스스로 존재하게 됩니다.

- 초현

※ 2023년 2월 26일 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 (매월 일정액 후원 횟수)

백랑 51회, 구당 74회, 가온 67회

● 홀로스 후원

2/2 박영래 2만원, 2/17 김미연 200만원, 2/20 신재경 1만원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

우리은행  
1002-135-404042 이원규  
(문의 02-747-2261)

● 홀로스 운영 후원

2/6 우중한 3만원, 2/10 선호 1만원

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

농협 351-0680-1315-13 이원규

필요액 500만원 | 모금액 307만원

● 번뇌즉보리총서 후원

2/3 성명 미상 10만원

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

※ 입금자를 찾습니다. 2023년 2월 3일 우리은행에서 미내사 농협계좌로 진심직설 책발간 후원액 10만원을 보내주신 분께서는 사무실로 연락주시기 바랍니다. (02-747-2261)



## ‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (41부)

무연 님과의 대답 / 정리: 영채

2013~2014년에 걸쳐 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대답을 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.

(지난 호에 이어서)

월인 다르다는 것은 벌써 내 안에서 다른 감지가 올라와 있다는 것이죠. 대상에 관계되는 감지가 올라와 있는 거니까 내용은 달라진 것입니다. 주체감은 비슷하겠지만, 그러므로 대상에 따라 달라지는 감지가 올라와서 그 주체감을 물들여놓은 것입니다. 그리고는 ‘어제의 나와 오늘의 나, 어제의 대상과 지금의 대상이 같아.’라는 생각이 없는 상태로 본다면, ‘대상에 따라 달라지는 나’라는 것이 파악될 수 있겠죠. 그러면 ‘나’라는 것은 매순간 바뀌는 것 아닙니까?

무연 그 순간에 따라 생기는 것입니다.

월인 그렇게 나라고 여겨지는 이 느낌이 대상에 따라 달라진다면 그것은 마음에 나타난 현상이라는 것입니다. 나타났다 사라지는 거니까요. 그 나타났다 사라지는 것이 한 80년 걸리는 거라면 ‘변함없는 나’라고 여겨도 쓸 만한데, 지금 이렇게 살펴보니깐 ‘변함없는 나야.’라는 생각만 빼버리면 매순간 달라진다는 것이죠. 그렇다면 나라고 여기는 이것이 얼마나 기반이 취약한 느낌입니까? 그것을 철저하게 한번 더 확인해볼 필요가 있습니다. 정말 그런 건가 하고요. 변함없는 나라는 이 느낌을 사용하는 것은 괜찮습니다. 다만 우리가 지금 통찰해내려고 하는 것은, ‘변함없는 나야.’라는 생각을 빼버리면 매 순간순간에 나라는 느낌은 그렇게 달라진다는 것을 철저하게 느낌으로 파악해보라는 것입니다. 그리고 다시 돌아와서는 그 생각을 쓰면 되는 겁니다. 그 생각을 쓰면서도 본질적으로 나라는 것은 이 순간 저 사람을 만나서 대화하고 관계를 맺기 위해서 사용되는 도구이다 라고 분명하면 되는 것이죠. 지나가면 그것은 사라진 거예요 이미. 대화가 끝나고 쌓이고 관계 맺어지고 돌아서면 그때의 나는 이미 사라지고 없는 것입니다. 그때 한 역할을 했던 주인공은 사라지고 맙니다. 그러면 나타났다 사라지는 것이 분명해지고 자기라는 것에 그렇게 매여 살 필요가 없다는 것을 알게 되지요. 예를 들면 지금 이 사람과 얘기하다가 욱 한마디 들었어요. 마음이 아픕니다. 아픈 자가 있는 것이죠. 그런데 뒤돌아서면 그자는 대상과 함께 사라졌어요. 그럼 잊혀지는 것인데 그것은 붙들고 ‘그것이 나야.’라는 생각을 가지고 밤새, 또는 한달 내내 가지고 다니는 것이죠. 잘 보면, 그 생각이 그 에너지를 거기에 묶어두는 거예요.

무연 그런 상황에 대한 기억 속에서 꼭 되씹어보고 거기에 묶이는 시간이 더 많지요.

월인 ‘이게 나야. 변함없는 나야.’라는 생각이 그렇게 일어난 상황을 자기한테 일어났다라고 여기고 그 기억을 붙들게 하는 것입니다.

무연 네. 그래서 그것이 변함없는 나라는 생각을 더 하게 만드는 것 같습니다.

월인 그 상황을 기억해서 ‘그것은 나야. 상처받은 것도 나고. 상처 준 것도 나고’ 이려고 있는 것입니다. 기억을 자꾸 되새기면서 느낌을 불러일으키고 덧씌우고 하면 그것이 변함없는 자기라는 생각을 더 강화 시킵니다. 이들은 모두 얽혀있는 겁니다. 기본적으로 생각이라는 것은 마음에 나타난 현상이라는 것이 분명하잖아요. 생각이 나의 본질은 아닌 것이죠. 어제의 나와 오늘의 나가 똑같다는 그 생각을 내려놓고 보자 이겁니다. 그러면 느낌으로 볼 텐데, 그 느낌은 매순간 대상마다 분명히 달라진다는 겁니다. 그 두 가지만 철저히 시험을 해보는 거예요. 그럼 나라고 여기는 이 마음이 나타났다가 사라지는 현상이라는 게 더 와 닿겠죠. 그럼에도 불구하고 뭔가 다시 ‘변함없는 나야.’라는 생각이 끼어들면 또 여전히 나 같습니다. 그러나 그것은 일관성을 만들어 주기 때문에 쓸모는 있는 생각이예요. 어제의 나와 오늘의 나가 다르다 하면 이 사회에서는 정신분열자가 되겠지요. 그런데 이 몸과 마음에 얽혀있는 관계라든가 해야 할 일 이런 것들은 하나로 연결되어 있다는 것을 알고 사용할 뿐이지 본질적으로는 매순간 ‘나’는 다르다라는 것을 알면 가벼울 수 있지요.

그러니까 두 가지입니다. 하나는, 생각이라는 경계를 풀고 보면 10년 전의 나와 오늘의 변함없는 나라는 일관성은 무너진다는 것, 그리고 남는 것은 느낌인데 느낌은 거의 이 순간에 생겨났다 사라진다는 것, 지금 주의를 주어야 느껴지는 거니까 말이죠. 주의를 지금 이 순간만 줄 수 있잖아요. 과거의 생각이나 과거의 느낌에다 주의를 준다

하더라도 지금 이 순간만 줄 수 있는 거예요. 내가 과거의 나를 생각해  
해도 지금 이 순간 그 과거의 나에 주의를 줘서 느끼는 것입니다. 그  
러니까 모든 느낌은 과거의 느낌이라 하더라도 이 순간에 지금 재연  
되는 것이지요. 그래서 생각을 빼면 사실 거의 이 순간에 있게 됩니  
다. 다만 이 순간에 머무는 느낌이 과거의 느낌이긴 하지만 말이지요.

그 다음, 대상과 함께 나타났다 사라지는 주체라는 이 마음의 구  
조, 그래서 내가 지금 이렇게 떠들고 있는 것 자체가 대상이 있기 때  
문이라는 것, 대상에 따라서 그 내용과 말은 달라질 거라는 것, 이런  
것들을 철저히 살펴보면 지금 나타나 있는 이 나라는 느낌, 주체의  
느낌은 터무니없이 그 기반이 약한 것입니다. (다음 호에 계속)

### 진심직설眞心直說 (31) 월인越因

사실 우리는 매일 밤 죽어요. 내가 사라지잖아요. 그리고 매일 아  
침 탄생하죠. ‘나’라는 느낌이 없다가 갑자기 나타납니다. 그런데 우리  
는 죽음을 경험할 수 있나요? 죽는 순간, 잠으로 확 들어가는 순간에  
자신이 ‘아 이게 잠이구나!’라고 알아요? 간혹 잠 속에서 깨어있었다  
고 말하는 사람도 있지만, 그건 진짜로 잠든 게 아니거나 다른 꿈을  
만들고 있는 거예요. 자기라는 것이 사라지는 깊은 잠속으로 들어간  
것을 우리가 어떻게 알 수 있습니까? 그때 평소시의 얇이라는 게 있  
나요? 또 아침에 깨어나는 순간에 어떤 과정을 거쳐 깨어나는지 압니  
까? 그냥 갑자기 ‘나’가 나타나죠. 물론 잘 바라보면 의식이 모호하다  
가 조금씩 선명해진다는 게 느껴집니다. 그러면서 나와 대상이 나타  
나고 오늘 할 일이 떠오릅니다. 그런데 그 높은 어디서 나타나는 거  
죠? 그 ‘나’란 높은 도대체 어디서 나타나는 겁니까? 우리는 너무 당

연시 하고 있어요. 매일 밤 죽고 매일 아침 탄생하는 것에 대해 전혀 의문을 갖지 않아요. 정말로 생사에 관심이 있다면 그걸 먼저 탐구해야 합니다. 매일 밤 죽고 있는데 진짜 죽음에는 관심이 없고 이론적인 죽음에 대해 탐구해봐야 아무 소용이 없습니다.

죽는다는 것은 ‘나’라는 느낌이 사라지는 거예요. 그리고 태어난다는 것은 ‘나’라는 느낌이 다시 생성되는 과정입니다. 그런데 그 ‘나’라는 느낌이 어떻게 생성되나요? 주체와 대상이 나뉘지면서 ‘나’라는 느낌이 생겨납니다. 어릴 때부터 ‘나’라는 느낌의 구조가 차차 생겨나고, 지금은 그 구조가 이미 자리 잡았기 때문에 매일 밤 그 구조가 망가지면서 ‘나’는 사라집니다. 그리고 아침에 그 구조가 다시 생성되면 ‘나’라는 느낌이 다시 생겨나죠. 인간의 진화적인 측면에서 한번 살펴보면, 원시시대에는 나와 가족이라는 것이 따로 없었는데, 점차 분리감이 생기면서 나와 가족, 개인주의로 흐릅니다. 이렇게 인류 전체의 역사, 태어나서 어릴 때부터 지금까지 자라오면서 생겨나는 의식의 과정, 그리고 매일 아침 의식이 생겨나는 과정은 모두 닮아 있습니다. 아침에 ‘나’라는 것이 생성되는 과정을 자세히 살펴본다면 뭔가 희미했다가 점차 명확해 진다는 게 느껴질 거예요. 그 과정이 모두 닮아 있어요. 생물학적으로 “개체발생은 계통발생을 반복한다.”는 홀로그램적인 법칙이 있습니다. 짧은 아침시간에 내 인생 전체의 삶이 들어있고, 내 인생 속에는 인류 전체의 진화과정이 들어있습니다. 인류의 진화 과정 속에는 생명계의 진화과정이 들어 있고, 생명계의 진화 속에 태양계의 생명이 들어 있으며, 태양계의 생명 속에 우주 전체의 생명이 들어 있습니다. 그 모든 생명이란 것은 다른 게 아니라 느낌이 생겨났다가 사라진다는 거예요. 그것을 잘 들여다보세요.

느낌이란 것이 과연 ‘존재’합니까? 느낌이란 어떤 조건 있으면 생겨

나고 없으면 사라지는 아주 일시적인 현상입니다. 무슨 실체가 생겨났다 사라지는 것이 아니에요. 조건에 의해서만 생겨났다 사라집니다. 바퀴와 뚜껑과 엔진과 차축 등이 모인 것에 '자동차'라는 이름을 붙이듯, '나'라는 것은 주체와 대상의 관계가 생겨나고 어떤 조건이 만들어지면서 생겨난 느낌에 붙은 이름입니다. 이름과 실체는 매우 애매한 관계입니다. '나'라는 것도 마찬가지로인데, 막무가내로 그냥 나라고 생각하고 있을 뿐입니다.

바퀴가 굴러가려면 바퀴살이 있어야 하고, 바퀴살을 지탱해서 하나로 묶어주는 굴대가 있어야 합니다. 그 굴대의 속은 비어있어서 거기에 차축을 꽂아서 굴리고 움직이게 합니다. 바퀴살들을 나의 모든 경험과 지식의 내용이라고 해봅시다. 그 내용들이 텅 빈 중심을 향해 정렬되어 있어야 바퀴가 굴러갈 수 있겠지요. 가령 내가 누군가를 대할 때에는 그 사람에 대한 경험 내용이 들어와서 중심축이 됩니다. 그 사람이 선생님이라면 나한테서 공손한 태도가 나오겠죠. 또 어린애를 만났다면 중심축이 바뀌어서 귀여워하는 태도가 올라옵니다. 이렇게 나의 중심축은 비어 있다가 누구를 대하는가에 따라 다른 것이 들어와서 바퀴가 돌아갑니다. 축은 이렇게 늘 바뀌는데도 우리는 같은 나라고 여깁니다. 왜냐하면 텅 빈 중심으로서의 공간은 변함이 없기 때문에 늘 똑같다고 느껴요. 그것은 주체감과 같은 거예요. 각 사람에 대한 경험 내용은 축이 되고 바퀴살들은 일반적인 경험 내용입니다. 매순간 사람을 대할 때마다 축이 바뀌는데, 이 축이 바뀌는 것을 못 느낄 뿐이에요. 마음이 알아채는 속도가 느려서 그렇지요. 그런 것을 한번 잘 생각해보세요. 그러면 정말 변함없는 나라는 것이 과연 존재하는가라는 물음이 생깁니다. 변함없는 나라고 느끼게 만드는 것은 텅 빈 공간인 주체감 밖에 없어요. 주체감은 내용이 없으며, 대상이



내가 아님을 느끼게 해 주는 장치입니다. 이것은 다른 경험들을 정렬시키는 텅 빈 일시적인 중심일 뿐이에요.

매순간 사람과 사물을 대할 때 내 태도가 바뀌고 나라는 자아가 굴러가죠. 그 굴러가는 축의 색깔과 크기와 태도가 바뀐다는 것은 매 순간 매 조건마다 나는 달라진다는 것입니다. 그런데도 늘 내가 변함없이 똑같다고 여기는 정교하지 못한 거친 마음을 잘 보란 말이에요. 정교한 마음으로 보면 매순간 생명이 있습니다. 이 사람을 바라볼 때는 이 축이 들어와서 내가 새로워지고, 저 사람을 볼 때에는 방금 전까지 봤던 사람에 대한 축은 죽고 새로운 축이 태어납니다. 이렇게 본다면 매 순간 나고 죽는 생명이 있습니다. 그런 것은 모른 채 있는지 없는지도 모를 몸의 죽음에만 사람들은 관심이 있습니다. 몸이 죽을 때 우리에게는 앓이 없어요. 아침에 일어날 때도 모르고, 밤에 잠 들 때도 몰라요. 꿈꾸는 것과 잠든 것은 다릅니다. ‘나’라는 것이 사라지는 잠속으로 들어가는 것과 내가 활동하는 꿈속에 있는 것은 달라요. 깨어 있는 상태, 꿈꾸는 상태, 꿈 없는 깊은 잠에 든 상태, 이 세 가지 모두 현상세계입니다. 변하는 세계여서 느낌이 달라져요. 그 모든 것들이 일어나고 있는 제 4의 상태를 인도에서는 투리야Turiya라고 합니다. 제 4의 상태만 항상 여여하게 있습니다. 투리야는 모든 것이 일어날 수 있는 바탕이 되며 새가 날아가는 공간 같은 것입니다. 이런 것을 변함없는 진여, 여래라고 합니다. 그리고 그 진여는 불생불멸합니다. (다음 호에 계속)

## 홀로스 공동체 소식

### 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다

지난 2월 17일 깨어있기 워크숍이 진행되었습니다. 한 분의 후기를 공유합니다.

현재(고등학교 교사)

60이 되도록 진심으로 감사하다고 느껴본 적이 없다. 그냥 감사해야 하므로 생각으로 입으로 감사했다. 이번엔 진정으로 감사함을 조금이나마 느낄 수 있다는 것이 제일 감사하다.

근원에 감사하다. 그리고 방향을 못 찾고 통 속에 갇힌 것처럼 답답했던 상황을 일시에 해결해 주신 월인 선생님께 감사하다.

처음에는 무더서 그다지 신경 쓰이지 않았던, 다른 사람들은 보이지 않는 것들이 나는 문득 문득 자주 내 안에서 밖에서 보이고 느껴지는 것이 공부에 장애가 되기 시작했다. 더 나아갈 수가 없었다. 이곳 저곳, 유명한 곳, 그렇지 않은 곳으로 명상 공부를 배우러 다니며 배우고 알게 된, 무시하기엔 너무 많은 잡다한 아는 것들과 본 것들이 서로 부딪히며 실마리를 풀 수가 없고 어떤 것도 믿을 수가 없게 되고 할 수도 없게 되어 그 상태가 계속되면 어떻게 될지 알 수가 없었다. 그렇게 깨어있기 기초 수업에 참여했다.

첫째 날 밤은 그것들이 내 안에서 날뛰면서 충돌하기 시작했고 이미 마음은 짐을 꾸려서 이곳을 떠나고 있었다. 그러나 정신줄을 붙들고 정확하게 확인할 수 없는 것들은 쳐내기 시작했다. 그리고 내 기준으로 옳다고 판단되는 것들을 선택하며 생각과 마음을 정리하다가 보



니 이곳 저곳, 이 생각 저 생각으로 주의를 주고 있는 내가 있음이 알아채졌다. 그날 배운 주의수업의 핵심이었다. 이 지점에서 다시 시작 하자는 판단이 올라오며 순간적으로 마음이 안정되며 생각이 정리되었다.

둘째 날, 선생님의 지도 아래 깨어있기 책에 있는 다양한 감지 연습을 하면서 감지를 계속 머리로 느끼고(?) 있고 식물 잎의 주변에서 여러 가지 색깔의 빛을 보고 있는 나를 발견했다. 슬픔 외에는 기쁨, 흥, 무서움 등 다양한 감정을 잘 못 느끼고 무엇을 해도 무덤덤한 상태로 살고 있고, 진심을 생각으로 밖에는 느끼지 못한다는 것을 발견한 것이 7년 전쯤이다. 연습중에 머리로 밖에는 느껴지지 않고 사물주변에 빛이 보인다는 말씀을 드리자 그래도 계속해보라고 하셨다. 막막했지만 말씀대로 계속했다. 그런데 어느 순간 막혔던 가슴 한편이 풀리는 느낌이 들며 가슴 부분에서도 느껴지기 시작했다. 빛은 오라이며 신경 쓰지 말고 보라 하셨다. 돌이켜 보면 물체의 주변에서 빛을 보는 일도 자주 있었고 전자가 진동하는 그림 같은 것이 보인 적도 있었다. 착시 현상이라 생각하고 별로 신경쓰지 않았었다.

말씀을 듣고 몸과 마음이 가벼워짐을 느꼈다. 그때부터 식물들의 느낌이 조금씩 다르다는 것이 감지되었다. 신기한 일이었다. 세밀해지고 잘 알아차리기 위한 중요한 연습이라는 생각이 들었다. 선생님은 참가자 전원이 감지를 이해할 때까지 끝까지 반복해서 연습에 연습을 시키셨다. 그리고 전날 되지 않았던 주의 제로 상태도 할 수 있게 되었다. - 눈앞에 사물은 있으나 마음에도 생각에도 그것은 없었다.

참여자들의 수많은 질문에 막힘없이 이해하기 쉽게 밤늦도록 대답을 해주시는 선생님의 설명을 통해서, 내가 안다고 생각했던 개념들이 생각으로 알고 있었고 마음에서 체험적으로 인식되어 있지 않다는 통

찰이 올라오고, 인식하고 있었던 개념들도 더 깊게 통찰할 수 있었다. 어떤 개념은 참가자 모두 이해하는 데 어려움을 느껴 질문과 설명이 계속되었다. 사실 나도 그때 이해가 되지 않았었다. 다른 참가자들이 계속해서 질문을 해준 덕분에 선생님의 설명을 기억하며 자기 전에 깊이 고찰해 보았다. 그러자 1분도 안 되어 통찰이 올라왔다. 중요하고 소중한 통찰이었다. (지금 이 순간도 냉장고만 보면 그 생각이 올라와 웃게 된다. 모두가 마음에서 인식하는 냉장고는 각각이 다 다르다는 것은 이해했지만, 거실의 저 냉장고가 여전히 우리에게서는 실상으로 딱 하니 자리 잡고 살아서 움직이고 있는데 그것이 '추상'이라는 선생님의 말씀을 이해하지 못하고 있었다. 그런데 그것이 추상이라는 것이 와닿았다.)\_()\_

셋째날, 선생님의 지도로 침묵 느끼기를 했다. 그때 느꼈던 침묵이 아직 마음에서 살아있다. 선생님 말씀처럼 이 상태로 돌아오면 고요해진다.\_()\_

선생님 말씀처럼, 흙탕물의 흙은 흙이고 물은 물이다.\_()\_

去去去中知, 行行行裏覺

선배 수도인들의 말씀이 가슴 깊이 와 닿았다.

### 통찰력 시범게임이 진행되었습니다



지난 2월 5일 제주에서 처음으로 통찰력 게임을 진행했습니다. 경력단절을 멈추고 삶을 지속하려는 여성들 모임인 '경력있는 여자들 협동조합' 이사인 해봄 님이 모임을 만들어 요청하여 진행하게 되었습니다. 학교 선생님과 교감선생님 등 네 분이 모여 절실한 주제로 심도있는 게임을 진행해 나갔고, 한

분은 게임을 통해 오래지 않아 자신의 주제를 해결하기도 하였습니다. 한 분의 후기를 공유합니다.

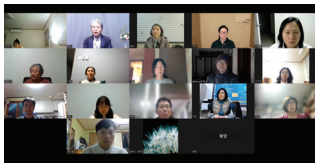


#### 해봄(경력있는여자들 협동조합 이사)

주제 정하기를 통해 가슴속 깊이 생각해왔던 간절한 문제를 찾고 (원하는 바) 답을 찾을 수 있는 귀한 시간이었습니다. 생각하지 못했던 다양한 깨달음 속에서 나만의 통찰을 얻을 수 있었습니다. 안내자님의 따뜻하고 친절함 안내 덕분에 내면의 깊은 곳에 있는 저를 만날 수 있어서 굉장히 기쁘고 감사합니다. 말씀해주신 대로, 느낌(지금 느끼)을 오래도록 간직할 수 있도록 노력해야겠습니다. 긴 시간 함께해주셔서 진심으로 감사드립니다.

#### 중론 강의가 지속되고 있습니다

생물학에서 자연선택을 통해 진화가 일어나려면 그 자연선택을 행할 '개체'가 형성되어야 합니다. 그때부터 그 개체의 생존과 유익을 위한 선택과 전진이 시작되기 때문이지요. 그 최초의 개체가 스스로를 복제할 수 있는 박테리아입니다.



그것을 인간의 마음에 적용해보면, '나'라는 것이 재생되는 과정은 일단 그것이 '형성'되면서부터 시작됩니다. 재생된다는 것은 일단 형성된 후 다양한 변화의 전기를 거치면서 '나'가 성숙되고 견고하며 지혜로워 지는 것입니다. 맨처음 그 '나'가 형성되는 과정은 아직 초보적인 '나'인 박테리아가 형성되기 전이라 할 수 있습니다. 즉, '나'라고 할 만한 것은 없지만 무언가 중심축이 생겨나는 과정을 말합니다. 인간의 의식작용에서 생물학의

박테리아에 해당하는 최초의 자아가 형성되기 전에는 원시의식이 작용했으나, 일단 사회가 형성되고 문화가 기초적으로 적용되는 사회에서 살면 언어는 자연스럽게 습득하게 됩니다. 이 언어가 바로 상의하달식 흐름을 만들어냅니다. 그 전까지는 하의상달식 흐름이었으나 언어가 경험을 고정시키고, 아직 경험하지 못한 '나'라는 단어를 사용하게 함으로써 어린시절부터 현시적 이미지를 사용하게 하여 빠르게 '자아'를 터득하게 하는 것입니다. 이때부터 왜곡이 시작됩니다. 경험을 통해



관련 영상 보기

쌓아가는 하의상달식 흐름에서 경험하지 못한 개념과 생각을 먼저 배워 왜곡을 일으키는 상의하달식 흐름이 많은 문제를 제기합니다. 이 상의하달식 의식의 흐름에서 벗어나 경험을 통해 삶을 재정립하는 것이 필요함을 이야기했습니다.

### 깨어있기 청년모임이 있었습니다

이번 달 청년모임에서는 한달 동안 주제를 품고 살아가며 겪었던 일상을 나누며 함께 배우는 시간을 가졌습니다. 한 참가자는 선생님과



대화를 나누는 과정에서 자신이 인생에서 중요한 것을 놓치고 살아가는 모습이 반복되는 패턴을 발견했습니다. 이에 대해 중요도와 시급성을 기준으로 계획을 세우고,

그렇게 계획하고 뜻한 바를 이루기 위해 노력하고 이뤄내는 경험이 쌓여야 무의식의 관성이 변할 수 있다고 설명해주셨습니다. 또한 무의식의 관성은 쉽게 바뀌지 않기 때문에 무의식을 새롭게 방향짓기 위해 환경을 바꾸고 그렇게 도전적인 환경으로 선택해서 들어가야 함을 다시 알려주셨습니다. 환경에 무조건 따라갈 수도, 자기 뜻만으로

살수도 없고, 자기 뜻이라는 것도 환경과 연관되어 생겨나는 것이기 때문에 둘을 잘 사용하며 처음엔 환경에 맞추고 나아가 환경을 내 뜻대로 맞출 수도 있어야 함을 자전거를 운전하는 데에 비유해 설명해주신 점이 이해에 도움이 되었습니다. 마음 깊은 곳의 끌림을 느끼고 그것을 현실화시키기 위해 에너지를 헛된 곳에 분산시키지 않고 레이저 포인터처럼 응집시켜 저마다의 삶에서 꽃을 피우는 참가자들이 될 수 있길 바랍니다. 이번 달 개인 주제는

무지: 12시 전에 잠들기, 친구 만나지 않기, 도서관 가서 공부하기

의술: 건강한 마음 만들기, 부정적인 마음이 들 때 동일시를 끊고 머물지 않는 마음 터득하기

시유: 경험한 것들 정리하기, 운동하기

(정리: 의술)

## 25차 자연에 말걸기가 진행되었습니다

2월 24일부터 함양연수원에서 25차 자연에 말걸기 워크숍이 진행되었습니다.

자연에 말걸기는 단순히 인간의식 차원의 말을 거는 것이 아니라 식물의 차원

으로 내려가 생명계의 무의식에 동조하는 작업을 통해 진행됩니다. 그 때 우리는 식물을 낮은 존재로 보지않고 동등한 관계로 존중함으로써 깊은 치유를 맛보게 됩니다. 한 분의 후기를 전합니다.



민들레(유아숲지도사)

그동안 말이나 행동에서 의미를 찾으려고 에너지를 쏟았는데 조금은 말랑해진 것 같다. 수업 마치고 돌아오는 길에서 통화 중에 언쟁이 있었는데 내가 나를 다스리고 있었다. 이전 같으면 하지 않았을 행동이

다. 자연에 감사합니다. 도움 주신 대표님, 안내자 선생님, 편하게 자신을 내어주신 함께하신 선생님들 감사드립니다.

이번이 미내사에서 2번째 수업 참여이다. '모든 생각은 경험이 바탕이다'라고 했던 한나 아렌트의 말에 한 발짝 다가선 느낌이다. 지금 이 순간의 느낌에 집중하고 지난 일을 오늘 끄집어내는 헛된 일은 하지 말아야겠다 다짐해본다.

마지막 수업으로 진행했던 별거 아닌 감각놀이를 통해서 그동안 늘 보던 나무, 늘 보던 숲, 늘 보던 가족과 사람들의 작은 부분도 들여다보고 살펴봐야겠다 생각했다.



어찌 보면 나에게 별거 아닌 것에 목숨 걸듯 살아오고 남에게는 별거 아닌 것이라고 무시했을 것이다.

이번에 자연의 말걸기에서 찾아낸 키워드는 '발견'이었다. 그때는 그것이 무엇인지 명확히 몰랐는데 빨래 널다 문득 떠오른다.

'발견' 오! 내가 대단한 경험을 하고 왔구나.

이제부터 나는 발전하는 사람이 아니라 발견하는 사람으로 살아볼까 한다.

### 힐링퀘스트 기초과정이 진행되었습니다



2월 10일부터 2박 3일간 함양연수원에서 힐링퀘스트 기초 과정이 진행되었습니다.

이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가를 주제로 산림치유지도사



들에게 치유능력을 배양시키는 과정입니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다.

### 3월 26일 통찰력게임 안내 연습 모임이 있습니다

3월 마지막 주 일요일에 서울에서 시유 님 주관으로 통찰력게임 안내 연습 모임을 진행합니다. 서로가 돌아가며 안내자 역할을 하면서, 게임을 어떻게 진행하고 질문을 어떻게 하는지 배워가는 모임입니다. 정원은 6명이고 통찰력게임을 한 번이라도 경험해보신 분은 참가 가능합니다. 회비는 4만원(점심 및 음료, 장소 대여료)이며, 참가 신청 및 문의는 시유 님에게 연락 바랍니다(010-5918-6393).

### 초현의 산중 생활

산속 한가한 겨울철, 정원에서 요리를 만들어 보았습니다. 화덕을 이용해 피자과 닭 요리를 해서 먹으며 따뜻한 장작불을 쬐고 있으니 봄이 기다려집니다.





'내가' 자유로워지는 것이 아니다,  
'나로부터' 자유로워지는 것이다

# 깨어있기 - 의식의 대해부



## 월인의 깨어있기

@being\_aware  
희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널  
바로가기



### '나'라는 사용자 환각 | 중론 강의 (7.관삼상품) (2023-02-22 업로드)

이 생이 만일 아직 생하지 않았다면 어떻게 능히 스스로 생하겠는가?

만일 생하고 나서 스스로 생하는 것이라면 (이미) 생하고 있는데 (다시) 생할 필요가 어디 있겠는가? (此生若未生 云何能自生 若生已自生 生已何用生 중론 원문 7장 14절)



영상 보기



### 존재와 비존재 | 대승기신론 강의

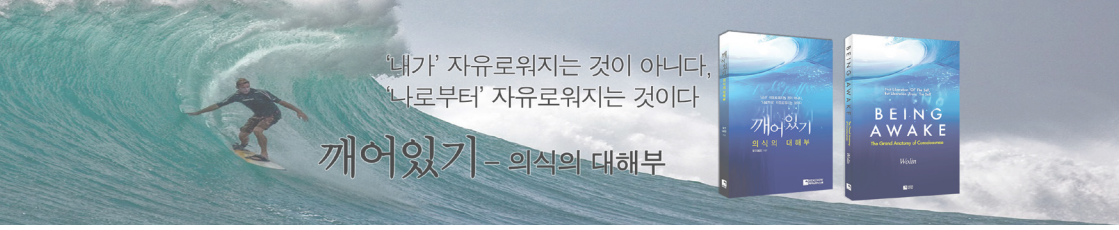
(2023-02-15 업로드)

대승기신론에 두 가지 흐름이 있습니다. 하나는 진제眞諦 곧 진리를 향해 가는 길이고,

또 하나는 진리에서 속제俗諦로 다시 나오는 길입니다. 지금까지는 속俗에서 진眞으로 가는 길에 대해 주로 얘기했죠. 진眞에 이른 사람은 다시 속俗으로 나와야 한다는 얘기는 뒷부분의 수행문에서 주로 나올 것입니다. 염법染法은 시작이 없는 때로부터 훈습하여 끊이지 않았다고 했습니다. 왜 무시無始의 때로부터 훈습인가 하면, 염법은 벌써 법法 자체가 물들었음을 말하는 것입니다. 업상業相, 카르마 자체가 조상으로부터 또는 까마득하게 오래된 미생물로부터 진화하고 변화되어 왔다면, 그 변화의 과정에서 물들어 온 것입니다...more



영상 보기



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,  
'나로부터' 자유로워지는 것이다

# 깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being\_aware  
희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널  
바로가기



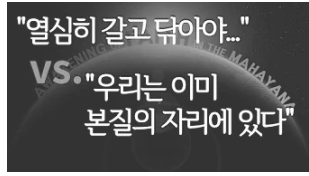
'관찰자'는 존재하는가?

관찰자는 존재하는가 | 중론 강의 (7.관상 품) (2023-02-08 업로드)

등불 그 자체에는 어둠이 없다. (등불이) 머무는 곳에도 역시 어둠은 없다. 어둠을 파괴하기에 등불이라 이름하는데 어둠이란 것이 없다면 비추는 일도 없다 (燈中自無暗 住處亦無暗 破暗乃名照 無暗則無照 중론 원문 7장 10절). 그것을 관찰자에 대비해보면 '나'를 관찰하다보면 점점 개별성의 '나'는 희미해져가고 점차 투명한 나로 되어가며, 거기다 그것을 관찰하고 있는 무엇이 있음을 알게 된다...more



영상 보기



"열심히 살고 닦아야..." VS "우리는 이미 본질의 자리에 있다"

의식 자체가 이미 분별을 기반으로 한다 | 대승기신론 강의 (2023-02-01 업로드)

불교를 비롯해서 공부하는 모든 곳에서 초기에는 절대적인 진리에 대해 가르칩니다. 악한 마음을 멀리하고, 선한 마음을 가지고 선행을 하라고 하죠. 그러나 다른 한편으로는 선악이 없다고도 말합니다. 두 가지 관점으로 나눠 놓고, 듣는 이의 상태에 따라서 다르게 말하는 것입니다. 그래서 어떤 사람이 듣느냐를 파악하는 것이 중요합니다. 지금 강의하는 훈습에도 이런 두 가지 관점이 섞여 있습니다...more



영상 보기

# 강의 · 도서 구입 안내

## 1. 강의 영상

영상 강의는 1강의당 3,000원입니다. 아래는 편의상 강의별 전체 가격만 안내해드리며, 꼭 전 범위가 아니라도 원하시는 강의만 부분적으로 구입하실 수 있습니다.

강의명	횟수	가격	용량	비고
진심직설	총 50강	150,000원	60GB	2014.5-2015.6
조론	총 52강	156,000원	7GB	2017.4-2018.5
주역	총 39강	117,000원	6.3GB	2016.4~2017.1
요가수트라	총 82강	246,000원	53GB	2018.8~2021.8

## 2. 도서

	책 제목	가격
필독	깨어있기 - 의식의 대해부	12,000원
도서	관성을 넘어가기 - 감정의 대해부	10,000원
추천	대승, 현상과 본질을 뛰어넘다 (上·中·下권)	각권 25,000원
도서	주역, 심층의식으로의 대항해	10,000원
	자연에 맡기기	11,000원
	푸른 빈 배 (e북)	7,000원

푸른 빈 배 e북  
보러가기



- ※ 입금처: 농협 053-12-130081 이원규
- ※ 문의: 02-747-2261
- ※ 홈페이지, 문자, 전화, 이메일을 이용해 주문하시면 됩니다.
- ※ 주문하실 때는 휴대폰 번호, 성함을 알려주십시오.