



행복

행복으로 가는 길은 없다.

미래에 어디에도 행복은 없다.

지금 딛고 있는 이 발걸음이 행복이다.

- 초현

※ 2023년 3월 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 (매월 일정액 후원 횟수)

백량 52회, 구당 75회, 가온 68회

● 홀로스 후원

3/2 박영래 2만원

3/9 류창형 1만원

3/20 신재경 1만원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

우리은행

1002-135-404042 이원규

(문의 02-747-2261)

● 홀로스 운영 후원

3/10 선호 1만원

3/17 정근원 5천원

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

농협 351-0680-1315-13 이원규

● 번뇌즉보리총서 후원

3/6 가온 10만원

3/9 해연 10만원

3/11 김선화 20만원

3/11 전영지 10만원

필요액 500만원 | 모금액 357만원

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



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (42부)

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.

(지난 호에 이어서)

무연 느낌을 구별하게 행위를 하는 것 자체를 본직적인 의식이라고 보면 되는지요?

월인 이것은 우리가 눈이 있으니까 눈에 보이는 시각적인 대상이 들어 오면 파악이 되는 거잖아요. 그런데 사실 눈만 있어서는 안 되죠. 눈에 들어온 감각적인 자극을 느끼고 해석하고 판단하는 뭔가 마음의 기준이 있어야 되잖아요. 그것을 우리는 의意라는 감각기관이라 했습니다. 안이비설신의眼耳鼻舌身意 마음의 기관이죠. 안眼이 시각적인 기관이라면 의意는 의식적인 기관인데, 그것이 기준이 돼서 지금 그런 느

감을 불러일으킨다는 말입니다. 모든 느낌은 두개의 만남이거든요. 그 의식적인 기관은 어떻게 생겨났느냐 하면 자라면서 또는 태어나자마자 또는 엄마 뱃속에서 또는 정자와 난자가 수정되면서부터 하나의 흐름이 생겨나 그 과정에서 경험의 흔적들이 쌓이고 그것이 기준이 됩니다. 육체적 감각들은 정해져 있잖아요. 시각은 450~790㎞ 영역만 볼 수 있도록, 귀는 20~20,000㎞만 들을 수 있도록 한계가 정해져 있어요. 그런 몸의 기준을 갖고 우리는 태어납니다.

그런데 마음의 기준, 의식이라는 기관의 기준은 갖고 태어나지 않고 드디어 수정을 하면서부터 겪게 되는 경험의 흔적들이 쌓이면서 그 흔적들이 기준이 되기 시작하는 겁니다. 그 기준이 사물인 대상을 봄으로써 그 대상의 감지와 만나면 어떤 느낌을 불러일으키는 것이죠. 느낌은 항상 이렇게 만나야 느껴지는 거니까요. 지금 투명한 알아차림, 이런 얘기를 하는데 모든 알아차림은 기준이 있어야 되는 것 아니겠어요? 뭘 안다거나 아무리 미묘하다 하더라도 의식적이 되려면 기준이 있어야 됩니다. 기준이 없으면 어떻게 ‘알’겠어요?

그래서 그 기준이 되는 것이 마음의 흔적들이고 그 흔적이 지금 들어오는 시각적 자극에 불러일으켜져 내 마음의 다른 흔적을 불러일으키고 그것들이 만나 어떤 느낌을 만들어내는 것이죠. 비슷합니다. 시각적인 느낌이나 의식적인 느낌이나 감각기준과 대상이 만나서 느낌을 일으킨다는 것은 말이지요. 그리고 나서 ‘안다. 알아챈다,’ 이렇게 얘기하는 것입니다. 그런데 ‘안다’라는 것은 지식에 많이 물들어 있다면, ‘알아챈다’는 투명한 분별에 물들어 있는 것이죠. 알아챈은 되게 투명해요.

무연 의식이 최종적으로 남는 것이 알아차림이라 생각하면 되는지요? 월인 가장 오염이 덜 된 의식이 알아차림이라 할 수 있겠죠. 그러나

투명한 알아차림 역시 뭔가를 알아챈다는 자체가 어떤 기준이 있다는 뜻입니다. 미묘한 기준이 있어요. 보통 안다의 기준은 많이 물들어 있어요. 지식과 경험과 관계에서 오는 어떤 쌓여진 흔적들에 많이 물들어 있다면, 알아챈은 분별 자체니까 되게 투명하죠. 그렇지만 여전히 분별해내기 위해서 분별의 기준이 있어야 됩니다.

무연 ‘알아차림은 진짜 변함없는 나인가?’에서, 알아차림이 변함없는 나의 가까운 쪽에 있는 거라고 볼 수 있는 것 아닌가요?

월인 그렇습니다. 변함없는 나 쪽에 ‘가깝죠’. 그렇지만 변함없는 나는 아닙니다. 우리가 변함없는 나라고 말하는 것은 의식에 잡히지 않는 것을 말합니다. 그런데 알아차림이 일어나고 있다는 것을 또 알잖아요. 그런 의미에서 그것 역시 마음에 나타난 현상이라는 말입니다.

그런 것마저도 마음의 현상이라는 것. 그러니까 잘 보십시오. 맨 처음에는 ‘이것이 헤드폰이야.’라고 압니다. 그러다가 ‘헤드폰이야.’라고 알고 있는 자기를 알죠. 그리고는 ‘헤드폰이야.’라고 알고 있는 자기라는 것을 알아채는 그 놈을 알죠. 그리고는 그 알아챈이 있다는 것을 또 알고, 뭐 이러면서 끊임없이 알아챈 자체를 또 아는 현상이 일어나는데 그 알아채는 것은 비슷하잖아요. 이 모두가 반복되는 것입니다. 그러니까 아주 거친 대상을 알아채다가 점차 미세한 대상을 알아차리게 되는 것입니다. 그래서 투명한 관찰자 자체도 알아채게 되잖아요. 그러니까 알아챈은 어때요? 항상 이 거친 것에도 있고 투명한 것을 알아채는 데도 있고, 다 알아챈이 있죠. 이것이 연역적이며 통찰이라고 말하는 겁니다. 자 보십시오. 이 헤드폰이 있다는 것을 알아차리려면 헤드폰이 뭔지 아는 기준이 있어야 되겠죠. 그 다음 ‘알아챈이 일어나고 있네.’ 이것을 알려면 주의라든가 알아챈이 일어날 때 어떤 마음의 투명한 에너지 현상인 지켜보고 있다는 이 느낌을 알아야 할 것 아니

예요? 어린애는 관찰자를 알아차리지 못합니다. 왜일까요? 관찰자라는 것을 알 만한 마음의 흔적을 발견할 기준이 아직 없기 때문입니다. 어린애도 똑같이 순수한 의식이 있지만 왜 어린애는 관찰자를 못 알아차리겠어요? 그러니까 관찰자를 알아차린다는 것도 마음의 기준이 필요하다는 것입니다. 그것을 훈련한 사람만 안다는 것은 훈련한 사람은 기준이 생겼다는 뜻이에요.

우리가 주의 연습을 하면서 주의라는 것을 느낄 수 있게 되잖아요? 즉 ‘주의를 느낀다’는 것은 주의를 느낄 수 있는 마음의 흔적이 생겼다는 뜻입니다. 기준이 생겼다는 것이지요. 다만 대상이 주의라는 아주 투명한 대상이 되었기 때문에 점점 더 맑아져서 본질에 가까워지고 있는 것일 뿐입니다. 이런 것(헤드폰)은 아주 거친 대상이고 색깔 있는 대상이라면, 관찰자나 투명한 주의를 투명하잖아요. 특별한 대상이라고 할 만한 것도 없죠. 대상이라고 할 만한 것도 없지만 여전히 ‘마음의 현상’이라는 것, 이런 것이 자꾸 마음이 미묘해지고 섬세해진다는 말의 의미입니다. 즉 여전히 거기에 섬세하지만 기준이 생겨나고 있다는 겁니다. 그러니까 이런 것을 통해서 우리가 알아챈이라는 것을 연역적으로 발견해내야 해요. 알아챈이라는 것이 특별히 따로 있는 것이 아니며, 알아챈다는 것 자체가 하나의 기준이고 따라서 더 미세한 대상을 또 알아챌 수도 있고, 거기서 또 다른 미묘한 기준이 생기면 그걸 또 알아챌 수가 있고 이런 일이 생겨나는 것이죠. 제 말이 잘 전달되고 있나요?

무연 네. 주체의 주체가 생긴다 이런 말씀 아니십니까? (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (32) 월인越因

우리 마음의 본질을 의미하는 진심眞心の 다른 이름에 대한 두 번째 시간입니다. 진심은 다양한 경전에서 다양한 이름으로 불리며, 각각의 이름은 진심의 한 측면을 설명하고 있습니다. 여러 경전을 인용하여 다양한 각도에서 설명함으로써 진심의 여러 측면을 보여주기 위해서 진심이명이란 장을 넣었습니다.

涅槃經에 呼爲佛性하니 三身本體故요

열반경 호위불성 삼신본체고

열반경에서는 불성이라 하는데 삼신의 본체이다.

열반경涅槃經은 부처님이 돌아가시기 전후의 상황을 기록한 경전입니다. 항상恒常한 것과 항상恒常하지 않은 것, 영원한 것과 영원하지 않은 것에 대해 설명하면서 영원한 것이 불성佛性이고 참본성이며 진리를 설파하는 책임입니다. 삼신三身은 부처의 세 가지 몸인 법신法身, 보신報身, 화신化身을 말합니다. 법신은 진리의 몸이에요. 보신은 진리를 위한 수많은 고행과 선을 행하는 노력을 통해서 결과적으로 받게 되는 몸입니다. 화신은 부처의 본성, 불성 또는 본질이 특정한 사람의 모습으로 육화되어 나타나서 법을 펼칠 때의 몸을 말합니다. 역사상에 나타난 석가모니라는 사람이 바로 화신이죠. 마음의 본질인 불성이 어떤 사람의 몸과 마음으로 드러난 것이 화신이고, 그 사람이 공덕을 쌓아서 활발한 대승의 길을 가면 그것이 바로 큰 과보를 받은 보신입니다. 그리고 그 사람의 본질은 그런 모습으로 표현되고 나타나게 하는 법신입니다. 열반경에서는 이 삼신의 본체를 불성이라고 했습니다.

열반경에는 상락아정常樂我淨이라는 말도 나옵니다. 부처님은 살아

생전에 계속해서 공췌과 무아無我 같은 것들에 대해 말씀하셨습니다. ‘어떤 것도 있는 것이 없으며, 없다는 것마저도 없다’는 게 바로 공췌이예요. 무아無我是 나라는 것이 특별하게 있지 않다는 거죠. ‘나’라는 것은 상황과 조건에 따라 임시적으로 나타났다 사라지는 느낌입니다. 그런데 부처님이 돌아가실 때가 되니까 제자들이 뭔가 좀 신기한 걸 기대했겠죠. 그래도 부처님인데 일반인과 다른 형상을 보이지 않을까, 몸이 썩지 않는다던지 하는 신기한 일이 일어나지 않을까 기대했어요. 부처님의 몸이 쉽게 죽어 사라져버리지는 않을 거라고 생각할 수 있습니다. 그러나 사라지는 것은 불성이 아니라 몸입니다. 그 몸은 나타났다 사라지는 하나의 조건화된 형태예요. 반면에 부처의 본성인 불성은 늘 변함없기에 상常이라고 합니다. 그리고 그 본질에 뿌리박는 것이 곧 무한한 즐거움과 기쁨이니 낙樂이라고 합니다. 그 기쁨은 어떤 이유가 있어서라기보다는 본질적이고 궁극적인 이유 없는 기쁨입니다. 아꺄는 개별화된 개체로서의 나가 아니라 본질적인 불성으로서의 나를 말하며, 정淨은 깨끗함입니다. 이 상락아정常樂我淨이 열반의 특징이라고 열반경에서는 말합니다.

또 열반경에는 불신상주佛身常住라는 표현도 나옵니다. 법신의 본체인 불성은 상주한다는 의미입니다. 본질은 변함이 없다는 말이에요. 그런데 이걸 말로 하니깐 그렇다는 것이지, 우리가 생각하는 본질로서의 존재는 그렇지 않죠. 마음에 나타나는 것들 중에 끊임없고 변함없는 존재는 그 어느 것도 없어요. 마음에 잡히는 모든 것은 나타났다가 사라집니다. 다만 나타남과 사라짐을 가능하게 하는 그것만은 변함이 없어요. 그러나 그것을 우리는 알지 못합니다. 왜냐하면 우리라고 말하는 이 ‘나’는 나타나 있는 현상 중의 일부분이기 때문입니다. ‘나’가 현상인 것은 그것이 의식되는 대상이고, 나타났다 사라지는 현상이기

때문입니다. 현상의 일부분인 ‘나’가 자신을 나타나도록 해주는 영원무
공한 본질을 안다는 건 불가능합니다. 내가 녹아 사라져야만 그것이
‘될 수 있을 뿐’이에요. 그것이 되면 이미 ‘나’는 사라지고 없습니다.

圓覺經에 名曰總持하니 流出功德故요

원각경 명왈총지 유출공덕고

원각경에는 이름 하여 총지라 하니
공덕을 흘러나오게 하기 때문이요,

원각경圓覺經에서는 모든 것을 포함한다는 의미인 총지總持를 진심
의 다른 이름이라고 하였습니다. 총지總持는 여래장如來藏과 비슷해요.
여래장은 여래의 씨앗이 담겨져 있는 중생의 마음입니다. 마음속에 수
많은 것들이 올라오기에 중생의 마음이지만, 그러면서도 부처의 본성
을 씨앗으로 가지고 있어요. 다시 말해 중생의 마음에 부처의 본성이
드러날 수 있다는 말입니다. 총지도 수많은 것들을 가지고 있어서 모
든 좋은 공덕들이 거기에서 흘러나온다고 했습니다.

원각경의 원래 이름은 대방광원각수다라요의경大方廣圓覺修多羅了義
經입니다. 원圓, 둥근 모양에는 완전하다는 의미가 있어요. 그래서 원
각圓覺은 완전한 깨달음을 말합니다. 원각경은 부처님과 열두 보살의
문답을 통해서 원만한 깨달음의 묘한 이치를 설한 경전입니다. 그 내
용은 대승의 길과 원만하고 완전한 돈오圓頓, 자세히 지켜보는 수행인
관행觀行에 대한 설명이 주를 이룹니다. 우리나라에서는 지눌스님이
요의경了義經이라고 하여 많이 전파했어요. 본질에 대해서만 얘기한
것을 요의경이라 하고, 각 중생의 근기에 따라서 방편적으로 설한 것
을 불요의경不了義經이라고 합니다.

총지總持는 모든 것을 갖추고 있다는 의미입니다. 마치 모든 파도가

물에서 나오는 것과 같아요. 아주 잔잔한 파도에서부터 반짝이는 파도, 거대한 해일까지 모든 종류의 파도는 다 물에서 나옵니다. 물에 다 갖춰져 있어요. 이런 의미에서 총지라고 하였습니다. 우리 마음의 모든 사소한 표현들도 다 ‘여기’서 나옵니다. 마음에 금을 그어 일시적으로 나눠놓은 다음에 그것들끼리 서로 끌리고 밀치는 느낌이 생겨나면서, 희로애락과 마음의 모든 표현들이 일어나게 됩니다. “야 이놈아, 야 이 새끼야”하고 욕을 들어도, ‘새끼’라는 말의 의미를 모르는 어린애한테는 기분 나쁜 느낌이 일어나지 않습니다. 그런데 마음속에 ‘개새끼는 나쁜 말’이라는 흔적이 있으면, 누군가가 “너는 개새끼야.”라고 말할 때 “내가 왜 개새끼야!”하고 튀어나오죠. 그리고 기분 나쁜 느낌이 일어납니다. 내 마음에 ‘나’가 있고 ‘개새끼’가 있어서 그렇습니다. 결국은 내 마음속에 있는 것이예요. 누가 한 그 말을 내 마음 속에 있는 개새끼랑 연결시키는 거죠. 그렇지 않으면 누가 그런 말을 한다고 해도 상관없어요. 이렇게 ‘나’와 ‘내 마음속 그것’ 사이의 관계에서 밀침과 끌림이 일어나고 희로애락이 생겨납니다. 그러니까 모든 것이 내 마음의 경계입니다. 어떤 말을 들으면 그 말에 대한 과거 흔적들이 튀어 올라서 마음에 형성되고, 동시에 ‘나’라는 것도 같이 형성됩니다. 그리고 이 둘 사이에 주고받는 것이 바로 느낌이죠. 희로애락은 내 마음에 생겨난 파도끼리 얽히고설키는 과정에서 생겨난 느낌입니다. 이렇게 우리 마음속에는 희로애락이나 사랑과 미움, 고귀함과 천함을 느끼는 마음, 열정과 냉정, 선함과 악함 등 모든 플러스적이고 마이너스적인 것들이 망라되어 있습니다. 그리고 어떤 자극이 오면 그것과 얽혀서 마음이 툭 나눠집니다.

지금 전체주의나 주의에 주의 기울이기를 하면 어때요? 좀 전에 내가 했던 말은 다 잊어지고 마음은 비워집니다. 이렇게 단순한 작업 하

나로 마음의 경계가 사라지면서 좀 전의 수많은 생각들도 다 사라지고 마음은 비어버립니다. 그러다가 뭔가에 관심을 기울이면 다시 경계가 생겨나서 이런저런 구별을 하게 돼요. 그래서 마음은 물과 같다는 겁니다. 물에 생겨나는 파도처럼 마음의 현상들은 즉시 생겨났다 즉시 사라집니다. 그런데 습관적이고 관성적인 파도들은 비슷한 모습으로 생겨나도록 자동화되었기 때문에 쉽게 내려놓질 못합니다. 관성적인 에너지가 실린 그 마음에 끌려가게 되면 쉽게 멈출 수가 없어요. 그런데 그것 자체가 경계 지어진 마음의 작용임을 보게 되면, 거기에서 힘이 빠지고 마음의 작용에서 벗어날 수 있습니다. (다음 호에 계속)

홀로스 공동체 소식

4월부터 비개인적 주체발견 모임이 다시 진행됩니다

지난해 6월부터 12월까지 진행되었던 비개인적 주체 발견 2차 모임이 4월부터 진행됩니다. 6개월간 계속될 이번 모임에서는 좀더 다양한 포맷의 연습 안내와 오프라인 모임도 함께 예정하고 있습니다.



지난 모임 후에 몇몇분이 자신의 변화를 공유해주었는데 그중 버들님의 경험 나눔과 질문 대답을 영상으로 담아봤습니다. 2차 모임에 참여할 분들에게 도움이 될 듯하여 공유합니다. 영상 링크는 오인회원들에게만 보내드리니 외부에 유출하지 말아주시기 부탁드립니다.



영상 보기

그리고 이번 비개인모임에서는 각 소모임이 다른 소모임방과 합방도 하면서 다양한 안내자의 측면을 함께 나누기도 할 것이며, 서울과

함양에서 몸감지 훈련이나 전체가 모여 함께 하는 연습도 병행하여 감지에 대한 섬세한 인식을 일으킬 예정입니다.

참가신청자가 20인 이상이 되면 진행하려 하니 3월 31일까지 사무실(02-747-2261) 또는 미내사카톡으로 신청해주시기 바랍니다. 안내자와 참가자로 각각 신청해주시고, 가능하면 지난번 참여해주신 안내자와 참가자는 모두 신청해주시기 바랍니다. 함께 하면 점점 더 명료한 에너지 장이 형성되어 서로에게 도움이 될 것입니다.

아래는 버들 님이 6개월의 비개인모임 참여 후 얻은 경험을 발표한 영상 내용(https://youtu.be/60_lioTdvTQ) 한줄 요약과 월인 님의 간단한 추가설명, 안내자들의 질의와 그에 대한 버들 님의 대답입니다. 특히 버들 님의 ‘모든 존재가 객관적인 실제로 존재하는 것이 아니라 존재를 인식할 수 있는 유일한 길이 내 안의 느낌으로밖에 관계할 수 없다’라는 것이 명료해졌다’라는 말이 인상깊게 남습니다. 이에 대한 자세한 내용은 영상을 참고하시고, 2차 비개인모임에 많은 참여 바랍니다. 오인회 여러분 모두 비개인적 주체를 발견하고 그것을 기반으로 마음의 본성으로 도약하기를 기원합니다.

버들 님 발표

비개인모임 참여 후 4개월이 지난 어느날 ‘저 하늘이 내 안의 하늘이구나, 객관이란 없구나’를 알아채고, 세상이 뒤집어지는 경험을 하게 됨. 존재한다는 것 자체가 바로 그 속에 있구나 하고 알아챈. 그후 지나가는 모든 것이 그것을 바라보는 내 안의 느낌임을 확인하게 됨.

월인 님 설명

하늘의 느낌이 내 안의 느낌이라면, 그리고 느낌이라는 것이 대상이라는 것이 와닿으면 ‘내가 경험하는 모든 것이 대상’임이 다가오는 것이다. 그리고 ‘나라는 느낌’도 대상이 된다. 그때 여전히 느끼고 있는

‘것’이 있음을 알아채게 된다. 그러나 거기 ‘느끼는 자’라는 것이 따로 없다. 그것은 비개인적이기 때문이다. 비개인성이란 ‘내’가 느낀다가 아니다. 비개인적 주체가 없지 않으나 그것을 기존에 ‘내’가 알듯이 알 수는 없다. 왜냐하면 거기 ‘내’가 없기 때문이다. 개인적인 ‘내’가 없기에 느껴지지 않지만 정말 없는 것은 아닌 그것을 ‘알아채야’ 하는 것이다.

안내자들의 질의와 버들 님 대답

- 사랑나무 님의 질문 ‘모든 것이 상으로 있구나 라고 알아차려지는 것’에 대하여 버들 님의 구체적인 대답
- 무유 님의 질문 ‘인간관계는 어떻게 되는가?’에 대한 버들 님의 대답
- 해연 님의 질문 ‘안과 밖이란 무엇인가?’에 대한 버들 님의 답변
- 나무 님의 질문 ‘저 하늘은 저기에 있는가? 마음 아닌 데가 있는가?’에 대한 버들 님의 답변

제 29차 백일학교가 시작되었습니다

3월 3일 바다 님이 백일학교에 입학하셨습니다. 백일학교 신청서에 바다 님이 쓴 “자아를 강화하는 길과 자아를 초월하는 길, 이 두 가지 길 중 어느 것도 제대로 선택하지 못한 채 갈팡질팡하는 지금의 시기를 끝내고 싶습니다.”라는



결심이 강하게 다가옵니다. 지난 4~5년 동안 동서양 철학과 성경, 요가수트라, 바가바드기타 등의 경전, 우스펜스키, 신지학 인지학 서적, 켄 월버, 공동체에 관련한 여러 서적 등 여러 책들을 함께 읽고 세미나 하며 지식을 쌓아왔고, 한 공동체에서 진행하는 여름, 겨울 명상수련 때 사마타 명상과 위빠사나 명상을 배워왔던 바다 님이 그 지식의 길을 끝내고 진리를 향한 체험의 길에 들어온 것을 축하드립니다.

깨어있기 심화과정이 진행되었습니다

지난 3월 18~20일 제79차 깨어있기 심화과정이 진행되었습니다. 한 분의 후기를 공유합니다.

극적인 분노를 비추는 평온한 주의를 맞보다
으름이(주부)

나도 모르게 자꾸 힘이 들어가고 호흡이나 기감이 느껴졌다(과거의 습관으로). 자연스럽지가 않았다. 선생님께서는 주의의 강도보다 질이 중요하다고 하셨다.



아, 그렇구나...
힘을 뺐다.

‘분노와 함께 깨어있기’에서 분노의 감정이 올라왔을 때, 선생님께서 분노에 가는 주의를 느껴보라고 했을 때 순간적으로 분노의 감정이 잦아들면서 분노의 감정을 비추는 주의를 느낄 수 있었다. 분노라는 극적인 느낌과 그것을 비추는 주의의 평온한 느낌이 강렬하게 대비되어 마음을 주체할 수 없었고, 그저 비추는 그 투명한 주의의 존재가 느껴졌다. 감동이었다.

선생님께 나의 느낌과 상태를 여쭙어보던 중 선생님께서 뭔가를 질문하셨는데 나는 모른다고 답하였다. 그러자 선생님께서 ‘모른다’는 것을 ‘경험하는 그놈’이 누구냐고 물어보셨을 순간 순식간에, 정말 찰나 지간에 무언가가 일어났다 사라졌다. 아주 순식간이어서 그것이 무엇인지는 모르겠고 느낌도 잘 기억나지 않지만 순간 “어? 이게 뭐지?”

정말 모르겠다. 뒤죽박죽이고 모르겠다.

하지만 이 탐구를 계속해야 한다는 것은 안다.

선생님께서 경험 이전 상태를 알아채야 한다고 하셨는데 그것이 무

엇일까? 내가 무엇을 한다(보고, 듣고, 맛보고, 냄새 맡고, 느끼고, 심지어 모른다)는 경험을 통째로 보는 그것이 무엇인가?

중론 강의가 진행중입니다

우리는 생각이 고정된 ‘하나의 생각’이라고 여기기 쉽습니다. 과연 그러할까요? 여러분이 지난 일주일간 경험했던 생각을 하나 떠올려봅니다. 그것이 과연 어떤 ‘무엇’이 있는지 살펴봅니다. 고정적인 무엇이었나요? 고정적으로 마음에 머무르는 무엇이었는지, 아니면 변화무쌍하게 움직이는 현상이었는지?



지금 그 생각을 떠올려 느껴봅니다. 하나의 문장을 떠올리고, 그 문장을 이루는 단어 하나하나를 느껴보고, 이번엔 단어 두개씩 묶어서 느껴보고, 다시 세개씩 묶어서 느껴보고, 이제 마지막으로 다시 전체 문장을 되뇌이고 느껴봅니다. 이때 그 생각의 느낌이 처음과 어떻게 달라졌나요?



실제 이 연습을 해보면 하나의 생각도 얼마나 깊이 살펴보고 느껴보느냐에 따라 다양하고 풍성한 느낌으로 새롭게 다가옴을 알게 됩니다. 그렇다면 과연 하나의 생각은 고정된 어떤 ‘무엇’이라 할 수 있나요?

힐링퀘스트 마스터과정이 진행되었습니다

3월 10일부터 함양연수원에서 제1-2차 힐링퀘스트Healing Quest 마스터 과정이 진행되었습니다. 마스터 과정은 힐링퀘스트를 진행할 안내자를 교육할 수 있는 마스터를 양성하는 과정입니다. 힐링을 일으키는 원리와 그 과정을 세



세히 살펴보고 숙지하며, 실제 연습도 하는 전체적인 과정입니다. 한
분의 후기를 공유합니다.

향기(산림치유지도사)

이번 과정은 치유의 체계를 이해하는 과정이었다.

마스터 과정은 교수법을 익히는 과정인 만큼 교육을 받는 대상자가
쉽게 이해할 수 있게 하여야 하며 신뢰가 되도록 기본 이론적 지식이
단단해야 함을 강조하셨다. 자신만의 적절한 사례를 들어 말할 수 있
는 것도 권장하셨으나 내가 가지고 있는 지식과 이해에 대한 신뢰가
약하다 보니 표현에도 확신이 약하게 느껴졌다. 하지만 시간이 경과
하고 시연이 늘어날수록 1차 때 있었던 발표에 대한 두려움은 많이
사라져가고 있음을 느꼈다. 월인님 또한 수강생들 모두 유연해짐을
보시고 더 나아질 것이라 격려해 주시니 긍정적인 기대가 생겼다.

나는 이번 과정이 어느 때보다 힘들게 느껴졌다. 먼저 들은 이론들
이 오히려 더 혼란스럽게 흩어진 것 같기도 하고 새롭게 느껴지기도
했다. 머리에, 생각에 두었던 이론들을 어찌면 가슴으로 몸으로 끌어
내리는 데 힘을 썼던 것 같기도 하다. 흔히 말하는 체득하려는 과정이
일어났던 것이 아닐까 하는 생각이 이제야 든다.

조금씩 조금씩이라도 언젠가 젖어있을 날을 기다리며.

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

지난 한달간 참가자들이 각자 주제를 품고 살아가며 경험한 것들을
나누며 함께 배우는 시간을 가졌습니다. 한 참가자는 나태해지고 주
제의식을 잊고 무너진 자신의 모습을 발견하고는 ‘무너짐을 경계하는’
것을 새로운 주제로 삼고 다시 충실한 삶을 보내려 했지만 잘 되지 않
았다는 경험을 이야기했습니다. 이에 대해 선생님께서는 “무너지지

않으려 하면 계속 긴장 속에 있게 되며 무너지지 않는 데에 에너지가 쓰여, 해야 할 일에 온전히 집중하지 못하게 될 수 있다. 그렇기에 무너지지 않으려 하기보다는, 자아가 감당할 수 있는 것보다 큰 어려움을 겪고 무너질 때 무너진 것은 자아가 무너진 것이며 그것이 내가 아님을 알고 다시 일어나는 것이 중요하다. 그렇게 여러번 무너져도 다시 일어날 수 있는 힘을 기르고, 그런 힘과 구조에 관성이 생기면, 무너짐을 두려워하지 않는 마음을 배울 수 있다”고 설명해주셨습니다.

또한 싹을 틔우려 현상계에만 힘을 쏟지 말고 뿌리와 싹을 같이 키워야 함을 벼와 나무에 빗대어 설명해주신 점이 기억에 남습니다. 이번 모임에서 배운 것처럼



“현상계에 노력하며 성공하고 잘 되어가는 것을 경험하며 그 안의 마음의 원리가 무엇인가를 탐구하고, 그런 의식적인 체험을 전달할 수 있는 사람이 되어 물질과 정신이 모두 풍요로운 사회를 만드는 데 기여하는 삶을 사는” 참가자들이 되기를 응원합니다. (정리: 의술)

초현의 산중 생활

동면을 취한 씨앗들을 무비료 상토를 사용하여 씨앗 발아를 했습니다. 씨앗을 뿌리고 씨앗 크기의 3배 정도 상토를 덮고 매일 가볍게 물을 뿌리고 2주 뒤 발아가 되었습니다.





'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_aware
희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널
바로가기



파도는 물을 떠나 있을 수 없다 | 대승기신론 강의 (2023-03-29 업로드)

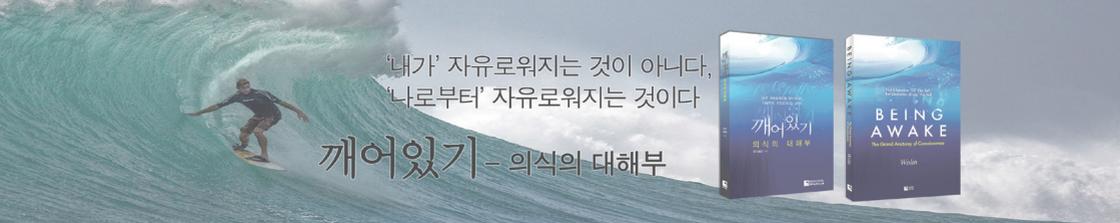
본체는 평등하고, 구별이 없으며, 변화가 없고, 늘 그대로인 본질입니다. 반면에 상상은 조건에 따라 달라지고, 끊임없이 변하며, 서로가 서로한테 의존하는 모습이어서 파도에 비유할 수 있습니다. 물이라는 본체가 없지만 파도는 늘 변합니다. 그런데 잘 살펴보세요. 본체라는 것은 물과 같아서 파도가 아닌 것은 아니란 말이에요. 파도도 물로 되어 있지 않습니까? 즉, 우리 마음에서 끊임없이 모습이 변하는 것들, 예를 들어...more



생각은 고정된 것일까? | 중론 강의 (7.관심 상품) (2023-03-22 업로드)

하나의 생각이나 문장은 그 내용이 고정된 '무엇'이라고 여겨진다. 그러나 깊숙히 들여다보면 그 생각 하나하나가 전 우주적 현상과 연결될 수 있다. 왜냐하면 생각을 이루는 단어 하나 문장 하나하나가 다른 것을 통해 설명하도록 되어있기 때문이다. 단어는 독자적으로 존재하는 독립된 무엇이 아니라 다른 단어들과의 관계를 맺으므로써 그 의미가 존재하게 된다. 그래서 똑같은 문장을 읽어도 그 단어에 대한 어떤 깊고 넓은 경험을...more





'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_aware
희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널
바로가기



느낀다는 것 | 백일학교 일상

(2023-03-15 업로드)

어느 날 아침모임에서 있었던 대화인데, 탐구의 방편으로서 '느낌/느낀다'가 무엇인지

왜 느낌을 통해 탐구하는지를 담고 있습니다. 백일학교에서는 '느끼기' 연습을 합니다. 이 연습은 처음에 외적인 사물을 대상으로 시작하지만 마지막에는 내적인 대상 느끼기를 하게 됩니다. 왜냐하면 내적인 대상을 대상으로 볼 때 그로부터 자유로워지기 때문입니다. 그런데 이 '느끼기'는 막연하게 관찰을 통해 내적인 대상에서 떨어져 나오는 것과는 큰 차이가 있습니다. 내적인 관찰은 외부대상을 눈으로 보는 것과 같습니다. 대상으로부터 떨어져나오는 듯 하지만 약하게 경험됩니다...more



영상 보기



인체 역시 고정된 실체가 아니라 하나의 흐름이다 | 중론 강의 (7.관삼상품)

(2023-03-08 업로드)

머물러 있지 않은 법은 머물지 않는다. 머

물러 있는 법 역시 머물지 않는다. 머무르고 있는 중인 법 역시 머무르지 않는다. 생함이 없는데 어떻게 머물겠는가? 두 가지 관점이 섞여 있습니다 (不住法不住 住法亦不住 住時亦不住 無生云何住 중론 원문 7장 23절)...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 도서	대승, 현상과 본질을 뛰어넘다 (上·中·下권)	각권 25,000원
	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.