



나의 틀(기준)

삶은 나의 좁은 틀(기준)에서 보면

해결해야 하는 ‘고달픔’이고,

나의 틀(기준)이 무한 확장이 되면

또 다른 ‘경험’이 된다

- 초현

※ 2023년 4월 25일 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 53회, 구당 76회, 가온 69회

- 홀로스 후원
4/3 박영래 2만원
4/10 류창형 1만원
4/20 신재경 1만원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎
우리은행
1002-135-404042 이원규
(문의 02-747-2261)

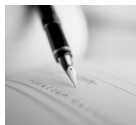
- 홀로스 운영 후원
4/10 선호 1만원
4/25 한정우 50만원

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎
농협 351-0680-1315-13 이원규

- 번뇌즉보리총서 후원
3/29 이경아 10만원
3/30 현재 5만원
4/19 박치하 10만원
4/20 이지연 10만원
4/24 다르마 200만원

중론 상권 필요액 500만원

진심직설 上·下권은 출판비 모금이 완료되어 현재 출간을 준비중입니다. 후원에 감사드립니다.



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (43부)

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)

월인 그렇습니다. 주체를 대상으로 만들고 그때 그에 대한 다른 주체가 생겨나는데 그 주체는 점점 더 미묘해지고 그 사이에 이런 나를 알아챈도 미묘한 기준에 의해서 또 알아채진다는 것입니다.

무연 네. 이해는 됩니다.

월인 이해만 하지 마시고 지금 자기 마음에 적용해 보세요. 지금 제가 말을 하는 과정을 다 살펴보면서 마음이 따라왔습니까?

무연 네.

월인 그러면 느껴지고 있는 것이죠. 이제는 마음이 좀 어떻습니까?
'지금 이렇게 말하고 있는 내가 변함없는 나야.' 이런 생각도 있지만
'아, 그렇지 않기도 하고.' 이렇습니까?

무연 네. 그렇습니다.

월인 그러면서 그동안 세뇌되었던 것이 씻겨져 나가는 것입니다. 그동안 이것이 나라고 살아오면서 세뇌되었던 것 아닙니까? 굳어진 거죠.

무연 굳어진 과정에서 새로 알게 된 것이 짧지만 이미 그쪽으로 옮기려고 준비하는 것 같습니다.

월인 의도적으로 연습하면 짧은 시간동안 그것이 빨리 깨어나갑니다. 그런데 우리는 관성적으로 형성된 자기를 깨나가는 작업과 함께, 구조를 뚫으로써 통찰도 일으켜야 된다는 것이지요. '나'라고 여겨지는 것은 항상 '대상'과 함께 생겨난다는 것을 철저히 파악하고, 지금 나라고 느껴지는 이 느낌이 고유하고 본래적으로 있는 것이 아니라는 것을 발견해 내는 것입니다. 오늘 이 정도입니까? 다음 시간에 뭘 해보실래요? '변함없는 나야.' 라는 생각을 뺐을 때, 대상에 따라 달라지는 주체감의 느낌 이것을 좀 더 명확히 보실래요?

무연 예. 알겠습니다.

* * *

월인 자, 무연 님은 뭘 해보셨죠?

무연 저는 지난주에 변함없는 나라는 생각을 뺐을 때 대상에 따라 달라지는 주체감의 느낌을 좀 더 명확히 확인해보기를 했습니다. 해보니까 변함없는 나라는 생각을 뺐 상태에서는 분명히 앞에 일어났던 느낌과 대상이 바뀐 후에 느낌은 지속될 수 없고 다르다는 것이 느껴졌어

요. 그런데 또 한편으로 보면 나란 느낌이 다르게 느껴지지만 앞에 일어났던 느낌하고 뒤에 일어난 나라는 느낌을 느끼는 행위가 계속 쪽 연결되고 이어진다는 느낌이 동일한 내가 하고 있다는 착각을 만드는 원인인 것 같습니다.

월인 이어진다가나 연결되었다는 그 생각을 빼고 한번 느껴보시죠. 그것도 생각 아납니까?

무연 동일하다는 결과를 가지고 원인을 생각해보면 그런 것이 있었다는 거지, 행위하는 순간에서는 못 느끼는 것 같습니다. 지난 후죠.

월인 구체적인 예를 들어보면요?

무연 앞에 A라는 대상을 느끼다가 지금은 B라는 대상의 느낌이 드는데, 이때 나라는 느낌이 바뀐 거지 않습니까? 그 일이 지나고 동일한 내가 했다는 착각이 일어나게 하는 요인을 찾아보면 A, B를 경험한 하나의 주체가 있었다는 그런 기억이 이어져 있는 것 같거든요.

월인 그렇죠. 그런 연속성을 주는 것은 기억과 생각이죠. ‘똑같은 주체가 A도 경험했고, B도 경험했어.’ 라는 생각 아납니까? 그 생각을 빼고 해보자는 것입니다. 그 연속성을 주는 것은 기억과 생각이죠. 그런데 생각은 나타났다 사라지는 마음의 현상입니다. 생각은 내려놓고 지금 이 순간의 느낌으로서만 살펴보면 지나간 것은 어떻게 느낄 수 있습니까?

무연 기억을 해야만 느낄 수 있는 것 같습니다.

월인 기억을 해야만 느껴지죠? 그런데 결국 지나간 기억은 생각으로 불러낼 수밖에 없는 것이죠. 그런 기억들 대부분이 ‘이름 붙여진 과거 느낌’이에요. 그래서 과거가 아닌 느낌을 느낀다면 결국 이 순간에 있

을 수밖에 없고, 이 순간에 느끼는 느낌은 ‘지금 느낌’인 것이죠. 과거의 영향을 받았다 하더라도 말이죠.

예를 들어 누가 10분 전에 나에게 욕을 했어요. 그 기분 나쁜 느낌이 계속 이어진다면 그것은 ‘아, 그놈이 나한테 욕을 했기 때문이야.’ 하는 생각이 밑바닥에 깔려있기 때문이고, 그 생각이 없다면 그 감정적 느낌은 신경생리학에 의하면 90초 정도 머물다 사라지고 말 겁니다. 생각이 계속 그 느낌을 불 지피고 있는 것이지요.

‘아침에 사무실에서 일하던 나는 지금 이 순간의 나와 똑같애.’라는 생각을 지우고 한번 자기를 느껴보자고요. 그렇게 느낄 수 있습니까? 무연 그런 생각을 안 하면 느낄 수 있죠.

월인 네. 생각을 안 하고 그리고 지금 느껴지는 느낌에 초점을 맞춰야 겠죠. 지금 어떤 느낌입니까?

무연 ‘지금 이 순간의 느낌이 뭘까?’ 하고 보고 있는 것 같습니다.

월인 지금 이 순간의 느낌들에 대해서만 살펴보면서 어떤 느낌이 나타났다가 사라지나를 느끼기만 한다면, 지금 이러고 있는 내가 ‘변함없는 나야.’ 라는 생각 없이 느끼기만 한다면 지금 이 순간에 있는 나만 느끼겠죠. 만약 생각 없이 느낌만 가지고 비교가 가능할까요? 예를 들면 아침의 나와 지금의 나를 생각 없이 느낌만 가지고 아침의 나의 느낌을 불러일으키고 지금의 나의 느낌을 불러 일으켜 느껴서 느낌만 비교해 보는 것이죠. 생각이 끼어들지 않고 그렇게 할 수 있을까요?

무연 잘 안 되는 것 같은데요.

월인 생각으로 불러내지 않으면, 그렇죠? 생각으로 어떤 상황을 만들어서 그 상황 속에 내가 느꼈던 느낌을 불러내지 않는다면 아침에 일

어났던 나라는 느낌을 불러내기가 힘듭니다. 느낌은 금방 휘발되고 사라지기 때문이에요. 그래서 최소한 우리가 느낌에만 초점을 맞추면 지금 이 순간에 있을 수밖에 없어요. 그래서 우리가 감지로 살아가면 머리가 늘 맑고 비어있는 듯하면서도 지금 이 순간에 초점을 맞추게 된다는 것입니다. 생각이 없는 거니까요. 감지는 늘 이 순간에 초점을 맞출 수밖에 없어요. 그 느낌이 과거의 영향을 받은 관성적인 느낌이라 할지라도 그 느낌이 지금 살아서 움직이는 것은 이 현재라는 시간 속에서 움직이기 때문에, 과거에 의해서 영향 받은 모습을 띤 느낌이라 할지라도 이것이 살아서 생생하게 느껴지지요.

무연 기억이 끼어들면 이 순간이 아니라고 할 수 있습니까?

월인 생각이 끼어들어서 불러일으켜진 느낌, 이 느낌 자체는 지금 이 순간에 일어나고 있는 것입니다. 왜냐하면 느낌이 느껴지려면 에너지가 가야되고 에너지라는 것은 지금 현재에만 존재하는 거니까요. 생각이 끼어들어서 불러일으켜진 느낌도 이 순간에 존재하는데 다만 생각이란 놈이 이미 형성시켜놓은 어떤 기존 모습대로의 느낌, 그 느낌에 생각이 지금 불을 지피는 역할을 한 것이죠. 그래서 생각은 떠나갔더라도 그 느낌이 지금 남아서 거기에 에너지만 투입되면 계속 남아서 움직이겠죠. 그런데 주의를 지금 느낌에 초점을 맞춰보면 어제 일어난 일에 생각을 줘서 그 생각이 불러일으켜진 느낌을 지금 살려놓았다 하더라도, 예를 들어 어제 누군가 나를 모욕했어요. 그 생각을 떠올리니까 느낌이 나요. 그 느낌이 살아있는 것은 지금 이 순간이니까 ‘지금 이 느낌이 어떤 느낌이지?’ 라고 지금 이 자리로 주의를 모으면 이 느낌은 점차 사라질 수밖에 없어요. 왜냐하면 지금 일어나고 있는 일이 아니니까요. 상황은 다 끝났거든요. 그런데 생각은 그렇게 지나가버린 상황, 오지 않은 상황 이런 것들을 구조화시키죠. 일종의 청사진이에

요. 에너지의 청사진, 느낌의 청사진이죠. 그 느낌의 청사진에 이제 그 생각을 믿는 마음, 즉 에너지가 들어가면 이것이 살아 움직이면서 어떤 느낌을 만들어내는데, 그렇다 하더라도 그 느낌에 주의를 집중하면, 즉 느낌 자체를 느껴보려하면 그것은 사라지게 되어 있어요. 왜냐하면 현재 일어나는 상황이 아니거든요. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (33) 진심이명眞心異名 **월인越因**

마음의 분별에 의한 모든 표현들은 총지라고 불리는 진심에 다 갖춰져 있습니다. 그것들이 진심 자체는 아니지만 모두 다 진심의 표현이에요. 그리고 총지에서 모든 공덕들이 나옵니다. 선함과 다른 사람을 배려하고 안타까워하는 마음과 다른 이들에 공감하는 마음도 나옵니다. 이런 모든 공덕들과 좋은 마음들이 진심에서 나오기 때문에 모든 걸 다 갖추고 있다고 해서 총지라고 이름 붙였습니다.

이 총지에 대해 잘 살펴볼 필요가 있어요. 모든 걸 갖췄다는 것은 좋고 나쁜 걸 다 가지고 있다는 말입니다. 그런데 좋고 나쁘다는 건 분별의 기준선이 있다는 거죠. 그 기준선 이상이나 이하냐에 따라서 좋음과 나쁨이라는 느낌이 생겨납니다. 뜨겁다 또는 차갑다는 것이 원래 있을까요? 온도 자체에는 뜨겁고 찬 것이 없어요. 그건 내 몸이라는 기준 때문에 생겨납니다. 36.5도인 내 체온보다 높으면 뜨겁거나 덥다고 느껴지고, 그보다 낮으면 차갑게 느껴집니다. 사실은 아주 높은 온도에서 아주 낮은 온도까지의 커다란 스펙트럼이 있을 뿐인데, 어느 한 지점이 정해지면 그보다 높은 온도는 뜨겁고 그것보다 낮은 온도는 차갑게 느껴지는 겁니다. 좋음과 나쁨도 마찬가지로 아니겠어요? 마음의 기다란 느낌의 선위에서 어디에 기준이 잡히느냐에 따

라 다르죠. 자신의 기준에 가까우면 기분 좋게 느껴지고, 기준에서 멀면 기분 나쁘게 느껴집니다. ‘만 원짜리 한 장 주우면 좋겠다!’고 생각하면서 길을 가다가 이만 원을 주우면 기분이 좋겠죠. 백만 원 주우면 펄 듯이 좋을 거고, 천만 원을 주우면 날아갈 것 같을 거예요. 워렌버핏과의 식사 한 끼가 22억이랍니다. 그 정도 받아야 식사를 같이 해주는 사람은 1억 받고 한 시간 동안 누군가와 식사를 하라고 하면 기분이 나쁠 겁니다. 일반인 같으면 ‘일역을 줄 테니 같이 식사하자’는 제안을 받는다면 엄청 기쁘겠지만, 워렌버핏은 22억 정도는 받아야 한 시간을 내주는 거예요. 이처럼 기준이 정해지면 그 때부터 좋고 나쁨이 갈라지기 시작합니다. 사실 어떤 행위에도 좋고 나쁨은 따로 없는데, 특정 부분을 나로 여겨서 선을 긋고 경계를 짓는다는 말입니다. 똑같은 행동에 대해서 어떤 때는 훌륭하다고 느끼고, 어떤 때는 비천하다고 느끼기도 하는 이유가 바로 이런 경계그리기에 있습니다. 훌륭함과 비천함이란 것도 고정된 기준에 의해 일어나는 것이 아니라, 끊임없이 변하는 우리의 에너지 중심에 따라서 달라집니다.

우리가 경험하는 진심의 드러난 모습들은 이렇게 상대적입니다. 그러나 진심 자체는 절대적이예요. 그래서 우리의 상대적인 마음으로는 파악하기 힘들어요. 마음의 상대성에 의해 파악되는 모든 것은 비교의 결과입니다. 내 마음에 자리 잡은 경험의 흔적들을 기준삼아 ‘안다’거나 ‘모른다’고 여깁니다. 사실 절대적인 앎이라는 것은 없어요. 우리의 모든 앎은 비교에 의한 앎인 것이고 상대적인 앎이예요. 그러나 이 모든 상대적인 앎의 바탕은 절대적인 진심입니다. 그것을 우리가 발견하려는 거예요. 기다란 끈의 한쪽 끝은 사랑이고 반대쪽 끝은 미움이라고 한다면, 이 끝과 저 끝의 느낌은 명백히 다르게 느껴지지만 가운데로 올수록 사랑의 느낌이나 미움의 느낌은 희미해지겠죠. 진심의 표현

은 이렇게 다양한 모습을 띄고 있으며 상대적입니다. 무지개의 빨간색과 주황색의 경계는 빨간색인지 주황색인지 모를 애매한 색인 것처럼, 사실 모든 경계는 애매합니다. 그 애매함을 명백히 보지 못하고 양끝과 같은 극성만 본다면 경계가 있는 듯 합니다. 그것이 상대세계이지요. 그러나 진심 자체는 상대를 넘어서 있습니다.

모든 기준이 사라진 곳에 우리가 힐끗 절대를 볼 수 있는 터전이 마련되어 있습니다. 지금 여러분 앞에 먹을 것이 놓여있는데, 그것을 보고서 ‘저거 맛있을까?’하는 마음이 잠깐 일어났다면 그 일어난 마음 자체가 경계 지어진 마음이에요. 처음에는 먹을 것과 먹지 못하는 것으로 나뉘지고, 그 다음에는 먹고 싶을 만큼 맛있는 것이냐 또는 덤덤하고 그저 그런 것이냐 하는 마음의 경계가 지어집니다. 눈으로 보고 있으면 그와 비슷한 경험들이 올라와서 감지가 분출되고, 이전에 먹어본 것이라면 그 맛까지 기억납니다. 그리고 입에 대면 그 맛과 자극이 완전히 느껴집니다. 이런 마음의 경계가 없다면 맛있다, 맛없다는 인식 자체가 없을 거예요. 몸이 가지고 있는 본능적인 기준인 감각은 내버려 두고, 감각에 의해 쌓인 마음의 흔적인 감지로 살펴봅시다. 모든 고통과 괴로움은 감지에 의해서 생겨납니다. 통증은 몸의 것이지만 괴로움은 마음의 것, 감지의 것이예요. 그래서 우리가 감지를 다루는 겁니다. 감지는 다 마음의 경계예요. 마음이 이렇게 저렇게 나뉘어 놓은 겁니다. 지금 주위에 주의 기울이기를 함으로써 이 순간 즉시 마음의 경계를 무너뜨려 사라지게 한다면, 아무리 맛있는 것도 우리는 맛볼 수 있어요. 더럽고 냄새가 지독하다는 생각이 없는 주의제로 상태라면 그냥 적당히 맛을 볼 수 있습니다. 내가 갖고 있던 개념적인 맛을 지워버리고 감각적으로만 느끼면, 아무리 맛있는 것에서도 단맛이 나기도 합니다. 우리가 뭔가를 보면 즉각 감지가 올라와서 마음의 경계가

생기고, 그 경계를 기반으로 느낌이 생겨납니다. 그리고 그 경계만 무너뜨리면 마음은 즉각 비어버려요. 지금 이 순간 여러분이 주의에 주의 기울이기를 하면 똥과 고기의 구별이 없습니다. 각각의 느낌도 다 사라져 버려요. 마음은 이렇게 아주 단순합니다.

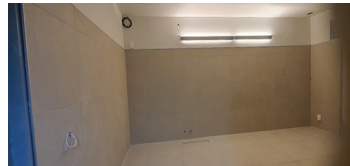
마음은 수많은 분별을 하고 그 분별과 어떤 느낌을 매치시킵니다. 마음이라는 것은 아주 놀라운 장치여서 온 세상 만물을 간직하고 있고, 그 만물간의 관계에서 오는 느낌들도 다 간직하고 있어요. 그렇게 해놓고 시기적절하게 잘 사용합니다. 문제가 되는 것은 그것에 집착하거나 저항할 때예요. 마음의 경계를 쓰는 것은 괜찮지만, 끌림과 저항이라는 마음의 경계에 머물러서 빠져나오지 못하고 집착한다면 그 때부터 모든 괴로움이 생겨나게 됩니다.

지금 이 순간 경계 지어진 마음에는 어떤 기준이 있어요. 그 기준이 애매해지고 경계선이 사라진다면 내 몸에는 오직 텅 빈 자각만이 있으니, 그것이 바로 모든 의식의 기본입니다. 그 기본 하에 모든 공덕이 되는 좋은 마음들이 흘러나오므로 그것을 총지라고 합니다. 텅 빈 자각으로서의 빈 마음만을 강조한 것이 아니고, 진심의 수많은 내용물과 표현들을 다 포함하기 때문에 대승적인 측면에서 총지라는 이름을 붙인 것입니다. 소승이 오직 텅 빈 자각에 초점을 맞춘다면 대승은 수많은 선업善業과 공덕들을 언급하죠. 모든 공덕들이 다름 아닌 진심에서 우러나온다고 했어요. 그러나 진심은 발견하지 못하고 공덕에만 끌려다닌다면, 아무리 오래도록 많은 공덕을 쌓더라도 진심을 한번 살펴보려는 마음에 비하면 아무것도 아니라고 했습니다. (다음 호에 계속)

홀로스 공동체 소식

사마디탱크 소식

일명 감각차단탱크는 해외에서 여러 업체가 생겨나 공급하고 있는데 그중 오래되었고 견실하다고 여겨지는 업체 둘을 선정해 국내와 해외에서 진행되고 있는 탱크 운영상황과 체험의 질을 경험해보고 그중 나은 것을 선정하고자 조금 늦어지고 있습니다. 이제 해외에 나가있던 우리 회원을 통해 각 탱크의 직접경험을 마친 상태이고, 앞으로도 수요가 있을 경우를 대비한 내용으로 계약단계에 있습니다. 또 인체장을 촬영하는 장치와 장비도 재확인하고 계약을 준비하고 있는 중입니다. 조금 더 기다려주시면 더 나은 체험과 데이터를 얻을 장비가 준비될 것이니 양해 바랍니다.



이 모든 것이 준비되면 1년 정도는 우리 회원들을 대상으로 직접 경험한 바를 기록하고 그 전후 과정과 경험결과를 취합하여 가장 최적의 효과를 내는 방식을 찾아 프로그램화 하고 오인회원을 우선적으로 경험하게 할 예정입니다.

비개인 모임을 위한 사전작업을 시작했습니다.

지난 18일 제2차 비개인적 주체발견 모임을 위한 참가자와 안내자 확인 작업을 하였습니다. 5월 2일부터 6개월간 본 모임이 진행될 예정이며, 이번에는 집중명상을 추가하여 월~금요일까지 매일 오전 6시~7시까지 아소, 해연 님을 중심으로 한 온라인 명상시간을 갖게됩니다. 대부분의 참여자들이 참가를 희망하였는데, 이 시간을 갖게 된 것



을 명상주관 안내자의 말로 들어보면 다음과 같습니다.

“비개인 주체 발견은 내가 하는 것이 아닙니다. 발견되어지는 거지요. 그럼 어떻게 발견되어질까요? 그건 조건이 만들어졌기 때문입니다. 개인에 따라 언제 조건이 만들어질지는 모릅니다. 그렇지만 꾸준한 명상을 통해 무의식적인 느낌까지 알아차려지는 조건을 만든다면, 비개인 주체가 발견의 조건에 가까워지겠지요. 지난 모임에서 무소의뿔 님이 매일 아침 명상을 하셨습니다. 그런 조건을 만들었기 때문에 모임이 끝날 때 짙은 통찰이 있었습니다. 여러분도 아침 명상을 통해 좋은 조건을 만들어 가시길 바랍니다.”

6개월간의 새로운 여행을 시작하는 오인회원들에게 축하를 드리며 좋은 발견 있기를 기대합니다.

깨어있기 기초가 진행되었습니다

지난 4월 21일부터 3일간 깨어있기 기초가 진행되었습니다. 한 분의 후기를 공유합니다.



향기(산림치유지도사)

살아가면서 자신의 느낌을 다양하게 구분하고 관찰하며 의도적으로 사용하는 일들이 얼마나 있을까? 흔히 마음공부를 한다지만 마음이라는 그 안에 느낌들을 이처럼 자세히 관찰하고 있었을까?

이건 나의 기준이겠지만 미내사의 깨어있기 프로그램만큼이나 마음을 정교히 섬세히 다양하게 다뤄보는 곳이 또 있을까? 의심해 본다. 마음을 다룬다는 이론만이 아닌 이론을 토대로 한 실습, 실행이 내 몸

에서 시작하여 자신의 일상으로 삶으로 전환시키는 공부를 경험하며 이런 공부를 할 수 있는 자신의 존재에 감사한다.

기초 수업으로 여러 느낌에 대해 구분하고 실습을 하는 과정이었는데, 구분해 느껴보는 것이 생각만큼이나 즉시즉시 이뤄지지 않았다.

나는 수시로 주체의식이 있어야 한다고 주장하며 살아온 것 같다. 주체의식이 뭐지? 낯설게 의문이 든다. 미내사에서 공부를 할 수록하고 많은 것들이 낯설게 느껴진다. 또는 ‘내 자신에 주인이 되어야지’ 했다. 그 무엇에 주인이었지? 주인 행세를 어떤 것에 해 왔었나? 내 몸에 대한 나라는 주인인가? 아파 누워서 내 몸이라는 손끝 하나도 움직이지 못하면서. 내 생각에 대한 나라는 주인인가? 혼란에 빠질 때는, 생각에 빠져 허우적대며. 내 마음이 나라는 주인인가? 상처받은 마음과 사랑하는 마음에 끌려 다니며 마음이라는 곳에 노는 느낌도 구분하지 못하며...

결국 그 모든 것이 마음에서 노는 느낌들에 지나지 않으며, 나라는 존재도 그 느낌과 함께 나타나고 사라짐을 희미하게 경험해 보는 시간들이었다. 다음 심화 공부가 기다려진다. 이 희미한 경험을 선명하게 하고 싶다.

그리고 지금의 나는 비록 바늘귀만 한 모습으로 느껴지지만 어느 날 바늘귀가 터지듯 마음이 온데도 간데도 없이 세상과 하나 될 것을 기원한다. 나는 세상과 하나 되는 경험을 하고 싶다. 아니, 월인 님이 말씀하신 내가 곧 그것임을, 그것으로 있기를, “깨어 있기를”

힐링퀘스트 2차 2회가 진행되었습니다

4월 14일부터 3일간 진행된 힐링퀘스트, 한분의 후기를 공유합니다.

우주 (산림치유지도사)

때때로 지나칠 수 있는 움직임 없어 보이는 자연은 계절과 날씨, 시시각각 변화되는 식물들은 그 자리에 있으면서 많은 변화를 보여준다. 자연과 인간은 뗄 수 없는 상생관계에 있는 것이 우연이 아닌듯하다. 자연과 인간의 삶이 연결되어있다는 경험이 점점 더 진해지는 느낌!

내가 현재 직면하고 있는 삶의 주제를 안고 자연의 끝림에 이끌려 함께할 때 자연이 주는 지혜와 메시지를 전달받는다. 방대한 생물의 세계와 인간의 알 수 없는 연결된 메커니즘이 깨달음과 통찰을 전해준다.

최근에 벌어진 재정의 이슈로 마음이 힘들었던 것에서 당장 상황은 변화된 것이 없는 동일한 상황에 신체적 감정적 에너지 소모를 해소하고, 해결책의 방향으로 나아가는 자신과 마음의 평화를 얻고 대처해나갈 힘을 얻는다. 삶에서 무슨 일인가 벌어지고 상황에 압도될 때조차도 그에 대한 해답을 주는 자연이 아름답다.



이번 프로그램을 통해서 '나는 상황보다 큰 존재'임을 얻게 해 준 힐링퀘스트에 감사를 전합니다.

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

지난 한 달간 참가자들은 각자 주제를 품고 일상을 살아가며 이에 대해 경험하고 느낀 것들을 나누었습니다. 한 참가자는 자신의 삶에서 진정으로 자신이 원하는 것이 무엇인지를 물어보며 그것을 찾은 뒤 그것을 실행에 옮기며 살았는데, 그 과정에서 가족이나 타인들의 시선이나 기대 등에 영향을 받게 되어서 불안을 느끼게 되고 이게 맞나 싶은 생각이 든다고 했습니다. 이에 대해 선생님께서는 자신이 더 편하고

자신이 원하는 삶을 살기 위해선 마음의 힘이 필요하다고 하셨습니다. 그리고 내가 하고자 하는 것을 계획하고 실천하는 데 더 에너지를 쓰면 자연스럽게 주변의 말에 힘이 안 간다고 하셨습니다. 따라서 일년의 계획을 구체적으로 세워보는 것에 대해 말씀을 나눠주셨습니다.

다른 참가자는 일상의 모든 경험을 뿌리 깊게 보는 것의 필요성을 느꼈다고 말하셨습니다. 내 이기만을 위해 부와 권력을 누리는 것은 허무해지기 쉽지만 이타적인 마음을 갖고 부와 권력을 가진다면 허무해지지 않을 것이라 생각하며, 이타심이 요즘 주제라고 하였습니다. 그리고 나 자신을 등불로 삼는다는 것이 마음에 와 닿았다고 하였고 이에 대해 선생님께서 등불이라는 건 바라보는 것이며 그것을 해결, 무마하는 것이 아니라 관조하고 관찰하는 것이라 말씀하셨습니다. 참가자는 자기 자신을 등불로 삼는 것이 무엇인지 더 깊이 있게 품어보겠다고 하였습니다.



다음 달도 새로 다가온 주제를 품으며 삶 속에서 주제가 어떻게 드러나는지, 주제와 관련해서 마음은 어떻게 움직이고 드러나는지 관찰하고 탐구할 수 있는 시간이 되길 기원합니다. (정리: 무지)

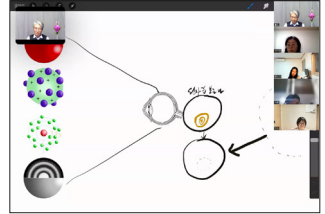
중론 강의를 계속되고 있습니다

이번 중론에서는 ‘물질과 정신의 나타남’에 대해 그 구조를 살피고 왜 명색이 공인가에 대해 살펴보았습니다. 그 일부를 소개합니다.

“물질의 가장 기본은 원자를 구성하는 소립자이며, 그 소립자인 양자는 입자이기도 하고 파동이기도 합니다. 정신의 가장 기본구조는 주객관계를 통해 일어나는 경험자와 경험대상 사이의 ‘분별’이며, ‘앎’

입니다. ‘내’가 ‘무언가’를 ‘아는’ 현상을 우리는 ‘의식’이 있다 하고 그 작용을 통해 ‘정신’은 활동합니다.

물질 양자세계의 놀라운 점은 전공간에 파동적으로 있다가 관찰을 통해 어느 정해진 시공간에 입자적으로 ‘나타난다’라는 것입니다. ‘한정된 시공간’을 점유하는 것을 ‘입자’라고 하고, 우리가 ‘존재’라고 부르는 것이 됩니다. 그러나 그 존재가 물질의 근본차원으로 가면 ‘관찰’과의 긴밀한 관계 속에서 ‘나타나고 사라진다’는 것입니다. 이것이 양자물리학에서 말하는 관찰자 효과입니다. 그런데 놀랍게도 이 효과는 이미 의식탐구를 해온 인류의 지성들에게서 오래전에 발견되어온 사실입니다. 즉, ‘나’라는 주체는 ‘대상’을 만나서만 확실하게 나타나는 듯이 보이고 대상 역시 그와 같다는 점입니다. 그래서 주객은 동시에 발생하며, 더 나아가 주체인 ‘나’와 대상이 만나면 일어나는 ‘느낌’이 동시에 일어난다고 말하는 것이 불교의 근경식根境識이 동시에 발생한다는 것입니다. 이때 근은 주체이고, 경은 대상이며, 식은 그 사이에서 일어나는 ‘앎’이나 ‘느낌’입니다.”



초현의 산중 생활

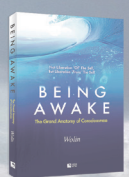
수선화, 벚꽃, 준베리 꽃이 피었습니다. 나무 번식 삼목하는 계절이라 가지를 잘라와 삼목 작업을 하였습니다.





'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

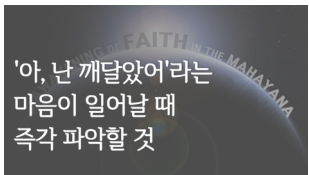
깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

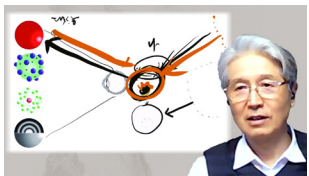
@being_aware
희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널
바로가기



부처가 되었다고 여기는 중생 | 대승기신론 강의 (2023-04-26 업로드)

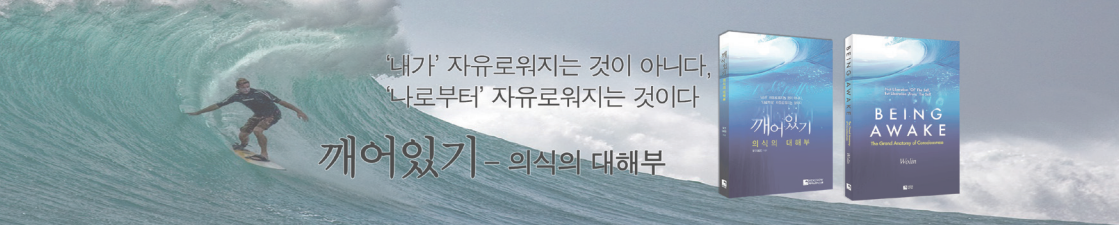
십화중생攝化衆生은 '중생을 가르쳐서 일깨움'을 말하고, 도탈度脫은 번뇌의 강을 건너 해탈함을 뜻합니다. 겁劫은 수많은 세월을 말하는데, 그 세월을 지나 미래에까지 중생을 돌보기를 자기 몸 같이 한다 했습니다. 자, 그런데 이상하지 않습니까? 무슨 부처나 보살에게 자기라는 것이 있고 남이라는 것이 있나요? 그래서 그 뒤에 중생상衆生相을 취하지 않는다는 얘기가 덧붙여 나옵니다....more



물질과 정신은 어떻게 발생하는가? | 중론 강의 (7.관삼상품) (2023-04-19 업로드)

만일 어떤 존재[法]가 없는 것이라면 그것은 멸하지도 않는다. 비유하자면 마치 제2의 머리는 (아예) 없기에 자를 수 없는 것과 같다. (若法是無者 是即無有滅 譬如第二頭 無故不可斷 중론 원문 7장 32절) 주객은 동시에 발생하며, 더 나아가 주체인 '나'와 대상이 만나면 일어나는 '느낌'이 동시에 일어난다고 말하는 것이 불교의 근경식根境識이 동시에 발생한다는 것입니다....more





'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_aware
희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널
바로가기



생각과 탐구

나 탐구는 생각으로 하는 게 아니다 | 백일 학교 (2023-04-12 업로드)

생각의 기능은 과거의 경험을 불러오고, 미래를 예측해 대비하는 것입니다. 그리고 문제를 해결하는 방식을 만드는 것입니다. 그런데 현존하는 나를 탐구하는 데는 생각이 부수적입니다. 현재 존재하는 것을 경험할 때는 감각을 사용하여 느끼고 맛보는 것이 필요합니다. 생각으로 현존을 경험할 수는 없습니다. 따라서 현존하는 나를 탐구할 때도 생각과 이름 없이 느낌으로 탐구해야 합니다....more



영상 보기



내가 주의를 사용하는 걸까?

'내'가 '주의'를 사용하는 것일까? | 중론 강의 (7.관삼상품) (2023-04-05 업로드)

우리가 무언가를 '경험'하기 위해서는 거기 경험하는 주체와 경험되는 대상, 그리고 주체에서 대상으로 향하는 주의를 통해 어떤 '느낌'이 일어나야만 합니다. 그런 경험의 과정 속에서 우리는 '내가 저것을 경험했어'라는 생각을 갖게 됩니다. 그러나 진정으로 거기 '나'와 '저것', '경험되는 느낌'이 독립적으로 존재하는가?를 물으면 결코 그렇지 않음을 알 수 있습니다. 그러니 거기....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.