



간직해야 할 경험은 단 하나도 없다

우리의 삶은 경험의 연속이다

그리고 그 경험을 간직하고 싶어 한다.

하지만 간직하는 순간 업業이 되어

그 업業의 세상, 틀(기준)에서 살게 된다.

- 초현

※ 2023년 5월 30일 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)

- 5/8 백량 (54회차)
- 5/10 구당 (77회차)
- 5/22 가온 (70회차)

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

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

● 홀로스 후원

- 4/27 장경옥 2만원
- 5/2 박영래 2만원
- 5/9 류창형 1만원
- 5/20 김종주 20만원
- 5/22 신재경 1만원
- 5/27 장경옥 2만원

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

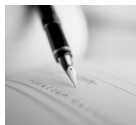
농협 351-0680-1315-13 이원규

진심직설 下권 필요액 500만원

上·下 2권으로 출간예정이었던 진심직설 강의록이 분량 관계상 상중하 3권으로 조정되어 하권 출간비를 모금합니다. 후원에 감사드립니다.

● 홀로스 운영 후원

- 5/10 선호 1만원



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (44부)

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 한번 해보세요. 어제나 그제나 일어났던 일 중에 내가 쉽게 놓지 못하는 일이 있으면 한번 떠올려 보세요. 있습니까? 그걸 느껴보세요. 느낌으로 느껴집니까?

무연 네. 오래는 지속되지 않지만 기억하는 순간 나타납니다.

월인 나타나지만 그 나타난 순간은 뭐냐면 이미 기억이라는 청사진에 에너지가 투입된 거예요. 그래서 느낌을 만들어낸 것이죠. 그런데 느낌에 주의를 기울여 관찰하고 살펴보고 느끼면 이제 관찰로 에너지가 옮겨가고, 이것을 만들던 힘이 사라졌기 때문에 이 느낌은 약화되기

시작해요. 더 이상 이것을 키울 수 있는 힘이 없잖아요. 상황도 안 일어나고 조건도 그런 조건이 아니라 생각이 만들어냈으니까요. 그래서 이 느낌에 주의를 집중하게 되면 느낌은 자꾸 작아져요. 흐려지고 흩어지죠. 왜냐하면 지금 일어난 일이 아니거든요. 그런데 느끼지 않고 도리어 이 생각 저 생각으로 더 굳히고 증폭시키면 애는 자꾸 커지겠죠. 그것은 이 느낌을 형성하는 생각에 에너지를 주는 거란 말이에요. 생각을 믿는 마음이죠. 그때는 이것을 느끼는 것이 아니고 우리가 느낌 속에 빠져있다는 겁니다. 생각이 자꾸 여기에다 에너지를 집어넣고 있거든요. ‘어제 그 놈이 나한테 모욕을 줬어.’ 이런 생각을 하면 자꾸 이 느낌을 구조화시키고 강화시키는 거예요. 그런데 더 이상 이런 생각을 하지 않고 관찰하기 시작하면 이 느낌은 증폭될 수가 없어요. 이 느낌은 관찰시점부터 흐려지고 약해지고 사라져가죠. 왜냐하면 지금 일어나는 일이 아니거든요. 그래서 느낌에 집중하면 항상 현재의 상황과 조건이 만들어내는 느낌에 주의가 갈 수 밖에 없어요. 그래서 느낌에 초점을 맞추라는 겁니다.

무연 요즘 연습하다보면 생각이 일어났을 때 알아채지 못하면 그것이 스토리가 연결되는 게 보이거든요. 그런데 처음에 생각이 일어났을 때 알아차리면 멈춰지더라고요. 더 진행이 안되고요.

월인 대상이 만들어낸 느낌을 느끼기 시작하는 겁니다.

무연 네. 멈춰지는 것 같아요.

월인 예. 그렇다고 멈추려고 하지는 마시고요. 멈추려고 하면 그 마음에 에너지가 가는 거거든요. 어떤 느낌을 만들어내는 것은 주로 의도나 생각으로 이루어졌죠. 원시적인 의도는 느낌으로 이루어지기도 하지만 현대인의 모든 의도는 대부분 생각으로 이루어졌단 말이에요. 그

생각 또는 어떤 의도가 느낌을 만들어낸다는 말이에요. 그런데 우리가 무언가를 싫어서 없애려고 하는 그 의도가 있다면 없애려고 하는 그것이 느낌을 계속 만들어내겠죠. 없애려고 하면 할수록 그것을 계속 만들어내고 있는 겁니다. 이 생각을 없애려고 하지 말고 생각이 만들어낸 느낌에 초점을 맞춰서 느끼려고 해야 해요.

무연 그러니까 일부러 멈추기보다는 생각이 일어났을 때 순간에 ‘빠져들려고 하네.’ 그것만 느끼거든요. 그러면 진행이 안 되는 경우가 있습니다.

월인 좋습니다.

무연 주체의 느낌 자체도 변함없이 나라고 느껴지는 느낌이라면, 거꾸로 얘기하면 주체라는 게 매순간 변하는 것 아닙니까?

월인 대상에 따라서요?

무연 대상이 없을 때라도.

월인 대상이 없으면 주체가 없잖아요.

무연 투명한 주체라고 할까요?

월인 투명한 주체도 투명한 대상을 만났기 때문에 있는 겁니다. 대상이 없으면 주체는 없습니다. 주체라는 말 자체가 대상을 전제로 하는 말이에요. 대상이 없으면 주체가 혼자 있을 수 없어요. 혼자 있을 수 있다면 그건 정말 ‘뭔가가 있다’는 소리가 되는 거예요. 주체가 독립적으로 존재한다는 소리가 되는 거예요.

무연 그런데 실제로 투명한 주체라고 할까요?

월인 구체적으로 예를 들면? 상황과 조건을 이야기해 보세요.

무연 투명한 주의 상태 있지 않습니까?

월인 투명한 주의 상태라는 것이 어떤 거죠?

무연 그냥 있음의 상태라고 할까요.

월인 있음의 상태는 주위에 주의를 기울이거나 투명한 의식을 대상으로 삼고 있는 마음이죠. 그러니까 거기에도 미묘한 대상이 있는 거예요.

무연 주체의 느낌에서 보니까 투명한 대상이 되었든 간에 뭔가 느껴진다는 것 자체가 투명하지만 뭔가 있다는 느낌이고 투명한 게 어떻게 보면 지금 이 순간의 투명함과 마음의 투명함이 느낌적으로는 동일하게 느껴지거든요. 매순간 달라야 하지 않나요?

월인 추측이에요?

무연 예. 추측이죠. 달라야 하지 않겠냐는 것이죠.

월인 왜 그렇지요?

무연 매순간은 다르지 않습니까?

월인 매순간 느낌은 달라지는 거니까?

무연 그런데 실제 그런 투명한 느낌은 동일하게 느껴지는데 그것의 동일한 느낌이라는 게 동일한 나가 생기는 요인 중 하나 아닌가요?

월인 그러니까 ‘나는 동일한 사람이야.’라는 생각을 지우고 느낌에 집중해서 느껴보라는 겁니다. 정말 동일한가라고 말이죠.

무연 생각을 떼어내면 그런 건 안 생기죠.

월인 네. 생각을 빼 보세요. 동일한 나인가 정말로 느껴본 다음에 얘기해보지요.

무연 음....(느껴본 후) 느낌으로 안 느끼고 생각으로 비교해서 그런 것 같습니다.

월인 그렇죠. 사실은 '동일한 나야.'라는 생각을 하고 있었던 거죠.

무연 그런 것 같습니다. 생각 밑의 느낌으로 비교하기보다는 그냥 생각으로 이치상 따져보니까 기억으로 비교되면서 동일한 나라는 생각을 만드는 요인 중에 하나인 것 같습니다. 생각을 떼어내면 되는데 실제 하다보면 생각이 딱 달라붙는 경우가 많으니까요. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (34)

월인越因

勝鬘經에 號曰如來藏하니 隱覆含攝故요

승만경 호활여래장 은부합섭고

승만경에서는 여래장이라 하니 중생 안에 숨겨져 다 포함되어 있기 때문이요,

승만경勝鬘經¹⁾에서는 대승大乘적인 측면을 얘기했습니다. 성문聲聞, 연각緣覺, 보살菩薩의 삼승三乘이 있습니다. 성문은 부처님의 설법을 듣고 깨달음의 길로 가는 사람이예요. 연각은 인연因緣을 통해서 만물이 존재한다는 것을 깨닫습니다. 이것이 있기 때문에 저것이 있고 이것과 저것의 관계 때문에 세상만물이 존재한다고 느껴질 뿐이지, 실질적인 실체는 아무것도 없다는 것이 인연설이예요. 연각은 스승 없이 혼자서 깨닫기 때문에 독각獨覺이라고도 합니다. 석가모니도 스스로 알아챘기 때문에 어찌 보면 독각인 거죠. 그리고 여섯 가지 보살도의 길을 가는 보살승이 있습니다. 이 삼승의 모든 가르침이 대승의 일승

1) 승만경은, 사위국舍衛國 파사의波斯匿 왕의 딸로서 आयुता국의 왕과 결혼한 승만부인이 부처님 앞에서 설법을 듣고 부처님은 이를 옳다고 인가하는 형식으로 구성되어 있으며, 10대 서원과 이를 요약한 3대 서원을 강조합니다. 유마경의 유마거사와 함께 출가를 하지 않고 세속의 삶을 영위하면서 깨달을 수 있다는 재가불교의 실례를 보여줍니다.

一乘에 귀의합니다. 일승이라는 것은 대승의 일심一心이에요. 이름 붙일 수 없고 말로 할 수도 없지만, 표현하자니 할 수 없이 하나의 마음인 일심一心이라고 했습니다. 그 일심을 향해서 함께 가는 것이 대승의 길이고, 중생심이 곧 대승이라고 말했습니다. 중생은 비록 번뇌에 쌓여있지만 본성은 청정무구한 여래임을 밝히는 내용이 승만경의 핵심이에요.

승만경에서는 진심을 여래장如來藏이라고 표현합니다. 그런 여래의 씨앗이 저장된 여래장이 중생심 안에도 숨겨져 있어요. 총지처럼 모든 것이 다 내장되어 있기 때문에 그로부터 수많은 것들이 표현되어 나타납니다. ‘나는 남자이고 당신은 여자이며, 나는 아무개의 아버지이고 우리 어머니의 아들이며, 나는 너그러운 사람이고 너는 까탈스럽고 질투심 많은 사람이고, 나는 지혜롭고 너는 멍청한 사람이다.’라는 식으로 말해지는 다양한 직업과 역할, 그리고 생각들 역시 모두 진심의 표현입니다. 진심에 경계 지어져서 일시적으로 나타난 모습이에요. ‘나는 진리를 추구하는 사람이고 더 나아가 나는 자각 그 자체이다. 나는 투명한 의식이고 존재한다는 느낌만 있는 존재 그 자체이다.’라고 할 때도 이 모든 것은 진심의 표현입니다. 그러나 진심자체는 아니에요. 왜냐하면 여러분이 느낄 수 있고 파악할 수 있기 때문입니다. 이 모든 것들이 진심 위에서 자각되며 벌어지는 다양한 표현입니다.

오직 하나인 진심에 수많은 경계가 지어져서 ‘나’를 비롯한 다양한 표현과 드러남이 가능해집니다. 지금 이 순간 감각상태에만 들어가도 모든 마음의 경계는 그냥 사라지고 말아요. 그러면 조금 전까지 금 그어져 분별되던 마음은 대체 어디로 가버렸을까요? 내 말을 들으면 여러분 마음에 다양한 경계가 그려지면서 ‘아, 그럴듯해’ 또는 ‘아, 잘 모

르겠어’ 하는 마음들이 일어날 거예요. 그런 마음 역시 지금 이 순간 경계지어진 부분적인 마음이고, 감각으로 들어가거나 주의에 주의기 올이기만 해도 바로 사라져버립니다. 좀 전까지 분명하게 있던 마음의 현상인데 금방 사라지고 없어요. 느낌이 사라지고 현실감도 없어집니다. 나 자신한테 주의를 많이 기울이며 ‘나는 이런 사람이야’라는 생각을 가지고 대화를 나누면, 상대방이 그 생각을 조금 건드리기만 해도 기분이 나빠지고 불쑥 뭐가 올라오죠. 그런데 만약 주의를 나와 상대방에게 50:50으로 주고 대화를 하면, 내가 말을 듣고 있다거나 저 사람이 얘기하고 있다는 느낌보다는 그냥 하나가 된 것 같은 느낌이 생깁니다. 누군가가 얘기하고 누군가는 듣는 것이 아니라, 그냥 하나인 상태에서 흘러가는 경험이 있는 거예요. 마치 내 마음 속에서 두 목소리가 말하고 있는 듯이 그런 **들림이 일어나고 있는** 중입니다. 이런 현상이 일어나고 있을 뿐인데, 나와 너를 나눠놓고서 나에 더 중점을 두면 ‘나는 듣고 있고 상대는 말하고 있다.’는 마음의 경계가 생겨납니다. 지금 강의하는 나와 듣고 있는 여러분이 있고 전달하는 얘기가 있습니까? 사실은 이 모든 게 하나의 경험으로 일어나고 있어요.

지금부터 눈을 감고 분별되는 시각적인 상을 모두 지워보세요. 자신의 몸과 앉아있는 이 방에 대한 상, 들려오는 말소리의 주인공에 대한 시각적인 상을 지우고 오직 청각에만 초점을 맞추고 그냥 있어봅니다. 이 사람과 저 사람을 분별하는 시각적인 상도 지우고, 말이 어디에서 나와서 어디로 흘러가고 있다는 시작과 끝이라는 경계선도 지우세요. 마음에 일어나는 모든 경계를 지우고 청각적인 상만 남겨둔 채로 들읍시다.....

이때 과연 듣는 자는 누구고 말하는 자는 누구이며, 말의 내용은 무엇인지 구분이 되나요? 말하는 자도 없고, 듣는 자도 없으며, 말도 없

고 그저 어떤 소리들만 있습니다. 이제 말의 내용을 이해해 봅니다. 말의 내용은 이해하되, 말하는 자와 그 말을 이해하는 내가 따로 있다고 여기는 마음은 지워버리고 그냥 이해만 일어나게 해봅니다. 그러면 말하고 이해하는 사람 없이, 그저 말과 그 말에 대한 이해라는 경험이 어딘가에서 일어날 뿐입니다.

이렇게 경계선만 멈춰버리면 마음에 드러난 다양한 표현들이 금방 사라집니다. 언제 사라지고 언제 나타나는지도 잘 모르죠. 그렇다면 이제 마음에 언제 주체가 나타나고 언제 대상이 나타나는지, 또 말하는 자와 듣는 자 그리고 말의 수많은 내용들이 언제 내 마음에서 느낌으로 드러나는지 찾아봅시다. 내 말을 듣다가 ‘어 그럴듯해’ 하면서 꼬덕이는 마음이 일어나거나 ‘어 이건 아닌데’ 하는 마음이 올라온다면, 그 마음들이 도대체 어디에 뿌리를 두고 나타나는지 한 번 살펴보세요. 그 생각들의 진원지가 어디이며, 대체 어디에 저장됐다가 나오는 지, 저장된 장소는 있는 것인지를 과연 찾을 수 있을까요? 이렇게 찾으려고 하면 어떻습니까? 찾는 의도라는 경계가 생겨나죠. 다른 마음의 대상들은 흐릿해지고, 찾으려는 의도만 부각됩니다. 찾아보라고 하니까 의도가 생겨나면서 찾아보려는 마음을 먹었죠. 그 마음먹은 모습이 바로 경계 지어진 마음이에요. 생겨난 파도입니다. 모양이 없고 알 수도 없는 진심이 어떤 모습을 띤 경계 지어진 마음으로 나타난 거예요. 이 모든 것들이 저장되어 있는 마음이 바로 여래장입니다.

주의에 주의 기울이기를 해보면 조금 전까지 나타나 있던 마음은 즉각적으로 사라집니다. 마음을 잘 들여다보면 이 마음 저 마음이 금방금방 나타났다 사라져요. 그래서 물에 금 굿기라고 하는 거예요. 잠시 존재하는 것 같지만 또 다른 자극이 오면 마음은 금방 바뀌어 버립니다. 나타났다 곧 사라지는 이 현상을 보면, 마음이란 매우 변화무쌍

하고 자유롭게 변신한다는 것을 알 수 있습니다. 만일 마음이 고정된 물체처럼 딱딱하다면 그토록 빠르게 바뀌지는 않을 겁니다. 마음은 아주 유연하죠. 마음은 아주 단순한 작업을 통해서 수많은 분별들을 해내고 또 분별 속으로 들어가기도 합니다. 또 아주 단순한 작업을 통해 즉시 그것들을 사라지게 만들기도 합니다. 그 단순한 작업이란 뭘까요? 바로 경계 짓기입니다. 그런데 그 경계는 누군가가 긋는 것이 아니라 그냥 그어지는 겁니다. 과거의 경험과 현재의 상황과 조건들이 서로 얽히고설키며 금이 그어지는 거예요. 그렇게 분별이 일어납니다. 땅에 금을 그어 이쪽과 저쪽을 나누듯이, 마음에 경계가 지어져서 둘로 나뉘면 그 사이에 어떤 에너지 흐름이 생겨나고, 흐름이 생겨나면 느낌이 생겨나고, 앎과 다양한 감정들도 생겨납니다. 그런데 그 경계만 풀어버리면 즉시 마음은 텅 비어서 무한이 됩니다. 경계 없는 마음은 바로 무한이에요. 그러나 경계지어진 마음은 항상 유한합니다.

‘나는 무엇이다.’라는 문장에서 ‘무엇’에 해당하는 수많은 표현이 여래장 안에 포함되어 있어요. ‘나는 존재한다’거나 더 나아가서 자각과 ‘있음’ 또한 모두 여래장에 근거를 하고 있습니다. 우리 의식에 나타나는 만물은 근본적으로 ‘있음’을 기반으로 해서 생겨납니다. 그리고 그 ‘있음’을 통해서 알아침이 일어나는데, 그 ‘있음’이라는 것마저 나타나 있는 현상이기 때문에 진심에 기반하고 있습니다. 이처럼 모든 것들이 다 진심을 기반으로 하여 나타나기 때문에 여래장이라고 말하는 겁니다. 기본적인 ‘있음’마저도 알아챌 수 있는 본질이 모든 중생에게 상존하고 있고 내장되어 있어요. 이미 우리는 그 씨앗을 가지고 있습니다. 씨앗이라고 하니까 “아, 그러면 그 씨앗이 싹 트고 나무처럼 커지려면 한참 시간이 걸리는 것 아닙니까?”라고 할 수 있지만 그렇지 않아요. 이 씨앗은 그냥 알아채기만 하면 갑자기 나무가 됩니다. 단번에 오백

년 묵은 나무가 되는 게 이 씨앗이에요. 대승기신론 맨 처음에서 “중생의 마음이 곧 부처의 마음”이라고 했습니다. 중생심이 곧 본질적인 마음인 대승이에요. 이 중생심이 바로 여래장이고 모든 것을 다 갖추고 있습니다. (다음 호에 계속)

홀로스 공동체 소식

비개인 모임이 진행중입니다

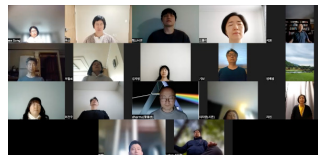
우리의 의식은 비개인성에서 시작되었습니다. 물론 그 비개인성이 뿌리박은 곳은 무극이지만 분별의 시작은 신생아의 마음과 같은 비개인적 분별의식입니다. 그것 위에 개인적 경험과 주입된 신념 등이 뭉쳐 판단분별의 기준이 만들어지고, 그것에 동일시된 마음이 개인적 주체감입니다. 비개인적 분별의식에서 느껴지고 알아지는 이 개인적 주체감은 그 자체가 느끼는 높음 아닙니다. 그것은 느끼고 아는 기능인 비개인적 분별력이 분별, 비교, 판단하기 위해 동일시된 기준입니다. 그리고 그것은 ‘나’라는 내용 있는 주체감으로 느껴집니다.



이러한 개인성을 넘어 비개인성으로의 도약이 일어나면, 거기 개인성의 ‘나’로부터 자유가 있습니다. 그 도약을 향해 움직이는 비개인 모임에 많은 관심 바랍니다.

아침명상 모임이 진행중입니다

비개인 모임을 더 효과적으로 진행하기 위해 참가자들의 투명한 집중력을 키우기



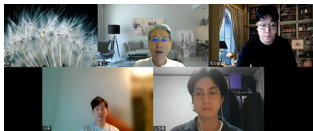
위한 모임으로, 매일(월~금) 오전 6~7시에 줌으로 하는 원격 수련의 장입니다. 모두들 성실하고 진지하게 임하고 있습니다. 의식의 본질을 향한 깊은 경험으로 한발 다가가기기를 기원합니다.

비개인 안내자를 위한 질문법 강의가 있었습니다

5월 29일에 안내자를 위한 강의가 함양에서 진행됐습니다. 믿음을 불러일으키기, 본질을 향한 방향을 잊지 않게 하기, 거울이 되기, 자신의 반응을 느끼기, 상대를 느끼기, 적절한 타이밍에 질문하기, 투명한 질문을 하기, 자신, 참가자, 자연에 대한 사랑을 이끌어내는 질문을 하기 등을 주제로 강의와 연습을 진행했습니다. 우리 모두에게 있는 본질을 지금 이 순간 발견하게 하기를, 애써서 무언가를 전달하는 것이 아니라 그저 투명한 거울이 되어 참가자의 마음을 비춰주고 거기서 스스로 대상이 아니라 주체 쪽으로, 나아가 비개인성으로 중심이 옮겨가도록 돕는 것뿐입니다. 안내자들 스스로도 말을 듣는 것이 아니라 느낌을 듣는 것의 의미를 알고 그것이 잘 진행된다면 타인의 마음과 감정을 그대로 내 마음의 거울에 재생시킬 수 있음을 보았습니다. 안내에 도움이 되기를 바랍니다.



깨어있기 청년모임이 진행되었습니다



이번달 청년모임에서는 참여자들이 지난 한달간 주제를 품고 살아가며 경험하고 배운 것을 나누는 시간을 가졌습니다.

한 참가자는 준비하는 시험의 날짜가 다가옴에 따라 불안함이 커지는 것을 느끼고 있다고 했습니다. 그리고 그럴 때마다 몸과 마음의 상

태가 자주 변화하는 것을 관찰하면서 “감정이 화학반응이다”는 것을 느꼈다고 했습니다. 그리고 “나라는 느낌이 때에 따라 달라지는데 무엇을 나라고 해야하는지 어렵다, 나라고 여겼던 성격과 감정들이 내가 아닌 것 같다”고 했습니다.

이런 질문에 선생님께서는 “나라는 것은 증상이고 몸과 마음의 한 표현이다. 나라느 것은 드러난 모습이고 드러난 모습 이전을 발견해야 한다”, “강한 느낌일수록 그 느낌에 빠지기 쉽지만 명료하게 알아챌다는 것은 어떤 손의 느낌 속에서도 손이 잊혀지지 않는 것, 즉 느낌 자체가 내가 아니라는 것을 명료하게 아는 것이다. 감정이 내가 아니라는 것을 명확히 알면 감정에 끌려가지 않는다.” “안다고 생각하면 마음이 머물게 만들기 때문에 탐구가 멈춘다. 모른다 여겨야 탐구가 계속된다”고 말씀해주셨습니다. (정리: 의술)

힐링퀘스트 마스터과정 1-3차가 진행되었습니다

5월 12일부터 함양연수원에서 제1-3차 힐링퀘스트Healing Quest 마스터 과정이 진행되었습니다. 마스터 과정은 힐링퀘스트를 진행할 안내자를 교육할 수 있는 마스터를 양성하는 과정입니다. 힐링을 일으키는 원리와 그 과정을 세세히 살펴보고 숙지하며, 실제 연습도 하는 전체적인 과정입니다. 한 분의 후기를 공유합니다.



달빛(산림치유지도사)

산림치유란 무엇일까? 치유란? 산림치유프로그램 진행시, 질문을 통한 양질의 프로그램을 하고자 이 수업과정을 듣다보

니, 마음만 잘 다스려도 병에 걸리지 않고 건강한 몸과 마음으로 살아갈 수 있다는 것을 다시 한번 상기하게 된다. 우리는 교육과정에서도

그렇고 성인이 되어서도 명상이나 마음공부를 하고자 특별히 마음먹지 않는 이상 자기의 마음을 들여다보는 게 습관화되어있지 않다. 산림치유를 공부하며 마음이 병을 일으킨다는 것을 알고 있는 나도 평상시 마음을 들여다보는 작업은 하지 않았다. 이 과정을 들으며 느낌, 감정에 대해 배우고 나를 자세히 들여다보는 연습을 통해 이제사 감정과 치유의 메커니즘을 제대로 공부하는 것 같다. 또 자연이 가지고 있는 무명지인애(無名知引愛, 즉 자연의 이치, 자연 중심적 사고로 숲을 보고, 그 속에서 나와 인생과 삶을 생각해 보고 그 속에서 건강한 삶을 발견해 나간다. 그리고 이번 차시에서는 디폴트 모드 네트워크(Default Mode Network)에 대해 좀 더 자세히 들여다보게 되었는데 우리의 뇌는 정말 쉬라고 해도, 멍 때리는 그 순간에도 쉬지 않고 움직이고 있다는 사실을 알고 나니 뇌를 정말 쉬게 해주고 싶다는 생각이 들었다. 명상을 자주 하는 것도 좋지만 내가 체험한 그 거대한 고요를 필요할 때면 언제나 불러와 그 고요와 함께하는 것도 나의 뇌는 물론 심장도 편안하게 할 수 있어서 좋고, 무엇보다 일상생활을 하면서 언제든지 잘 활용할 수 있어서 더욱 좋다. 어제도 오늘도 고요 속으로 들어가는 연습을 한 내가 기특하다. 습으로 굳을 때까지 지속적인 연습을 해보자.

80차 깨어있기 심화과정의 진행되었습니다



한 분의 후기를 공유합니다.

모든 느낌과 감정과 함께 있는 투명함
_ 바다 (백일학교 학생)

처음으로 깨어있기 심화를 듣게 되었다.

참 감사한 시간이었다. 그 중 나에게 가장 인상 깊게 남았던 것은 투명한 주의에 대한 것이었다. 선생님께서 주의란 무의식적으로 작용하

는 에너지 기능과 의식적으로 작용하는 투명한 분별기능, 이 두 가지 기능으로 나뉜다고 말씀하셨다. 그 말씀을 듣고 보니 탐구에 대해서 다른 시야로 볼 수 있었다. 탐구는 무의식적으로 작용하는 물든 에너지인 신념을 관찰을 통해 분별함으로써 의식적으로 균형을 맞추는 작업이라고 볼 수 있을 것 같다. 사실은 주의가 주의를, 에너지가 에너지를 다루고 있는 것이다. 다만 무의식적으로 작용하는 주의를 정보에 물들어있다면 분별로써 작용하는 주의를 투명하고 맑으며 그 안에 정보가 들어있지 않았다. 결국 무거운 감정이나 알아차림과 관찰이나 둘 다 주의이며 다른 관점으로 보면 둘이 아니라는 생각이 들었다. 강한 분노와 슬픔 속에 있어도 그 분노와 슬픔 밑에 있는 투명한 주의를 발견할 수 있었다. 무거운 감정들의 바탕인 투명한 주의에 초점을 맞추니 투명하고 맑은 주의의 질에 대한 느낌이 일어났다. 그러면서 느끼고 있던 감정들이 더 이상 무겁게 느껴지지 않았다. 한 순간에 가벼워졌다.

나와 다른 참가자 분께 주의를 동등하게 주었을 때도 그 투명한 주의의 질이 느껴졌다. 주의가 나 자신에게만 흐르지 않고 둘에 동등하게 흐르니 주의의 질이 달라졌다. 기억이나 의도에 물들지 않은, 조금 더 투명한 주의가 사용되었다. 그러니 어느 순간 그분을 보며 느껴지는 느낌 속에서도, 그분의 존재에서도 그 투명한 주의의 질이 확인되었다. '우리 안에는 원래 이런 투명함이 늘 함께 했구나. 스스로를 작고 쓸모없는 존재로 느낄 때도, 무거운 감정에 물들어 고통스러웠을 때도 그 투명함은 있었겠다. 그것을 느낀다는 것, 경험한다는 것 자체가 투명한 주의의 증명이니.'라는 생각이 들었다.

존재감을 느끼면서 산책할 때는 보이는 모든 곳에서 투명한 주의를 발견할 수 있었다. 그 투명한 주의 안에서는 하늘과 나무, 풀잎들이

선명하게 보이면서도 그것과 내가 따로 있다는 느낌이 없었다.

깨어있기 심화과정을 듣기 전에는 ‘내가’ 느낌이라는 여러 대상들을 알아차리고 관찰하는 것이라고 여겼다. 관찰과 느낌, 주체와 대상이 따로 있다고 느꼈다. 그런데 이번 기회를 통해 대상 안에 이미 투명한 주의-관찰-주체가 내재하고 있었다는 것이 조금 더 와 닿았다.

월인 선생님 그리고 함께한 모든 분들께 깊이 감사드립니다.

백일학교 아침모임 모습입니다

함양에서는 100일 동안 함께 살며 앎과 감정과 삶을 함께 나누는 시간을 갖습니다. 거기서 배움이 일어나고 습관이 새롭게 형성되며, 가장 중요한 ‘관찰하고자 하



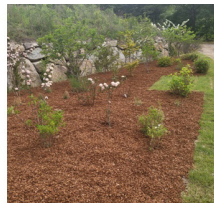
는 벡터’가 마음의 저변, 즉 전의식에 형성되게 합니다. 그를 위해 매일 아침모임을 통해 주제를 정하고 그것을 기반으로 하루의 삶을 새롭게 경험하는 과정을 이어갑니다. 그 아침모임의 몇몇 모습을 영상에서 확인해보세요.

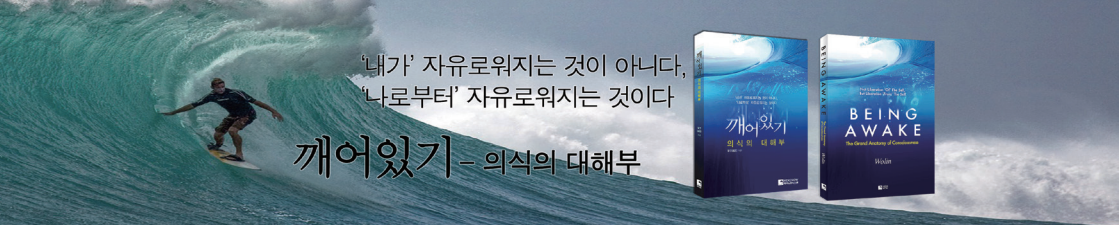


영상 보기

초현의 산중 생활

부엽토와 마사토를 밑흙으로 깔고 코코넛칩으로 덮어 식재를 하여 입구에 정원을 만들었습니다. 3년이면 나무가 자리를 잡고 뿌리를 내릴 것입니다.





'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부

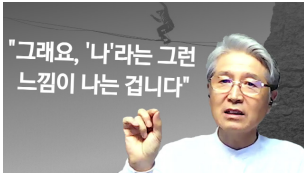


월인의 깨어있기

@being_awake

희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널
바로가기



'나'란 하나의 '느낌'이다_그것이 없어지길 바라지 말고 초연함 속에서 그것을 사용하기 | 중론 강의 (8.관작작자품)

(2023-05-31 업로드)

결정적으로 존재하는 행위자라면 결정적인 행위를 짓지 못한다. 결정적으로 존재하지 않는 행위자도 결정적이지 않은 행위를 짓지 못한다 (決定有作者 不作決定業 決定無作者 不作無定業 중론 원문 8장 1절)...more



영상 보기



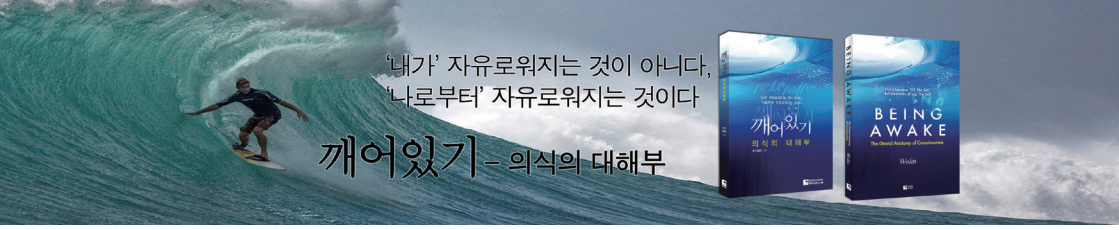
시공간감을 배경으로 한 의식 | 백일학교

(2023-05-24 업로드)

백일학교에서 감지에 대해 배우고 나면 이제 사물들이 '느낌'으로 느껴진다. 사실 모든 눈에 보이는 것들은 느낌이다. 왜냐하면 저 밖에 있다고 여겨지는 사물, 예를 들어 냉장고는 가서 손으로 만지지 않아도 문의 매끄러움, 각진 느낌, 그 무게감 등이 멀리 떨어진 여기서도 느껴진다. 만지지도 않았는데 촉감적 느낌이 느껴지고 들고있지도 않는데 그 무게감이 느껴지는 것은 당연히 과거 경험이 만들어낸 내 마음의 '느낌'인 것이다. 그것이 경험되면 이제 다음 단계로 그 느낌들이 자리잡는 시공간이라는 배경 느낌을 파악하게 된다. 예를 들어 저 밖의 전등을 '느낌'으로만 인식할 때...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

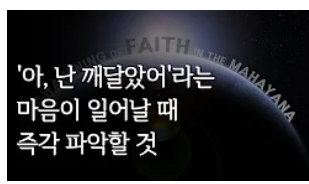


행위자는 과연 '존재'하는가?_행위자는 일종의 방향관성이다 | 중론 강의 (8.관작작자 품) (2023-05-17 업로드)

우리가 '나'라고 이름붙인 현상을 상세히 살펴보면, 그 '나'는 대상에 따라 달라진다. 즉, 부모님을 대할 때의 '나'는 조심하고 공손한 태도의 '나'로, 친구를 대할 때의 '나'는 대등한 관계로서 대하는 태도의 '나', 후배나 자식을 대할 때는 감싸주고 포용하려는 '나'로 나타난다. 그렇게 '나'라고 같은 이름을 붙여놓고 사용하지만 매번 대상에 따라 달라지는 '나'인데 우리는 그것을 제대로 살펴보지 못하니 그저 비슷한 패턴인 주객관계에서 주체로서의 '나'는 같다고 여기고...more



영상 보기



모든 경험은 '느낌'이다 | 대승기신론 강의 (2023-05-10 업로드)

눈에 보이는 사물들이 느낌일 수 밖에 없다고 우리는 계속 말해왔습니다. 손으로 탁자를 만져보면 어떤 촉감이 느껴지지요. 내가 만지고 있는 것은 탁자라기 보다는 탁자의 느낌입니다. 만약 이런 촉감이 없다면 손에는 탁자가 느껴지지 않고, 내게 탁자라는 것은 없습니다. 그런데 탁자를 만지는 '느낌'은 어디에 있지요? 내 손에 있습니다. 그 다음에 청각에 대해 살펴보죠...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.