



지금을 살 수 있다면

지금 이 순간(실상의 삶)을 누릴 수만 있다면

어느 날 슬로비디오처럼

지금 세상과 다름의 깨끗하고 선명한 아름다움이

내 앞에 다가와 미소 짓게 할 것입니다.

- 초현

※ 2023년 7월 31일 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)

7/7 백량 (56회차)

7/10 구당 (79회차)

● 홀로스 후원

7/10 류창형 1만원

7/20 신재경 1만원

7/27 장경옥 2만원

● 홀로스 운영 후원

7/10 선호 1만원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

우리은행

1002-135-404042 이원규

(문의 02-747-2261)

◎ 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.



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (46부)

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)

무연 제가 좀 헷갈리는 부분이 행동이라든가 대답이라든가 계산한 답이라든가 이런 게 무의식의 자동화에 의한 결과 아닙니까?

월인 대부분 그렇죠.

무연 그럼 아까 말씀하신 그런 의식하면서 하는 모든 것이 자동화된 무의식의 경험들에서 나오는 거 아닙니까?

월인 의식도 작용을 하고 있지요 지금. 의식은 명확하게 분별하는 마음이 의식이라면, 무의식은 분별없이 은근한 느낌으로 올라오는 것입

니다. 그 느낌이 의식적인 기억들을 불러일으켜서 명확하게 분별하고 인식화시키는 거잖아요. 그러니까 무의식도 의식의 합작이죠. 의식이 전혀 작동 안하는 것이 아닙니다. 그러니까 의식이라는 것은 어떻게 보면 표면적인 건데, 그 의식은 개별성이 있다는 오해가 들어있는 움직임이라 보시면 됩니다. 그러면서 의도를 가질 수도 있다고 보는 것이지요. 왜냐하면 개별적인 자아가 있다고 여기는 오해에 기반한 움직임이기 때문에 이 자아의 의도가 있고 이 의도대로 뭔가를 할 수 있다는 오해에서 비롯된 수많은 실마리가 있다는 말입니다. 그것이 의식세계라는 것을 이루고 있습니다. ‘개별적인 자아가 있어.’라는 이 오해에 기반해서 움직이는 세계가 있는데, 그것을 우리가 의식이라 부르는 것입니다만, 그것이 오해라는 것이죠. 오해기 때문에 그 의식 깊숙이 심층으로 들어가면 역시 심층의 무의식적 움직임에 많이 좌우받고 있는 거예요. ‘내가 한다.’라는 생각을 자꾸 하고 이름을 붙이고 하지만 정말로 지금 그 자리에 앉아서 있는 것이 내 의도대로 지금 하고 있는 겁니까?

무연 아니죠.

월인 아니라면 왜 아닐까요? 자동으로 일어나고 있는 거예요?

무연 방금 후에 뭘 할 거라고 의도한 것이 없지 않습니까?

월인 그렇습니다. 사실 엄밀히 보면 ‘내’가 의도해서 된 게 없죠. 어떤 조건, 미묘한 흐름, 끌림에 의해서 끌려가고 그동안 쌓인 관성들이 그 다음 순간을 선택하는 데 주도적인 역할을 하는 연속적인 사건들의 이어짐입니다. 사실 우리가 의도적이다 의도적이지 않다, 의식적이다 의식적이지 않다 하는 것도 마음이 나눈 구분일 뿐입니다. 개별적인 자아가 있는 의식 상태와 없는 무의식 상태를 지금 마음이 나눠놓고

있잖아요. 그러니까 사실은 ‘진짜 그것을 나눌 수 있는가?’ 하는 것을 먼저 물어봐야 돼요. 지금 이 순간에 무연 님이 ‘아, 내가 지금 자발적으로 하고 있는 것은 아무것도 없어. 무의식적으로 하다보니까 이렇게 온 거야. 과거의 어떤 관성에 의해서 끌림에 의해 자동적으로 발현되어서 여기서 지금 이런 얘기를 하고 있다.’라고 말하는 것은 또 ‘내가 없이 무의식적인 자동화 과정이야.’라고 이름 붙이고 있는 것이예요. 우리가 무의식적인 자동화 과정이라는 개념을 갖고 있다 이 말이죠.

무연 네. 개념화한 것입니다.

월인 그렇죠. 그리고는 그렇지 않은 ‘내가 한다.’라고 믿고 있는 사람들의 행동은 ‘내가 한다.’라고 여기고 있는 자기 개념 속에 들어있는 것이구요. 그 둘은 과연 나눌 수 있는 것인가? 이 말이죠. 모두 의식적 분별이 이름 붙여놓은 현상일 뿐입니다. 어떤 현상에는 ‘자아가 있다.’는 이름 붙여놓은 거고, 어떤 것에는 ‘이건 자아가 없는 무의식적인 과정이야.’라고 이름 붙여놓고 지금 마음속에서 그림을 그리고 있는 중인 것입니다. 그러니까 이 자유의지가 있느냐 없느냐에 앞서 자유의지가 뭔지 물어야 합니다. 자유의지라는 것은 무엇이다라고 정의해 놓고 거기서부터 있다 없다를 지금 논하고 있는 거잖아요. 그런데 자유의지가 뭐냐? 그 자체를 정말 정의해보려고 깊이 들어가 보면 애매해진다는 것입니다.

자유의지 자체를 한번 살펴보면 뿌리가 없어요. 갑자기 멍해져요. 자유의지라는 것이 무엇입니까? 자유의지라는 것은 자유의지를 낼 수 있는 개별적인 자아가 있어야 되겠죠. 개별적이고 독립적인 나가 있어야 나의 의지라는 것이 말이 되는 것 아닙니까? 그럼 독립적인 나가 있느냐? 이 말이죠. 예를 들면 ‘자동차’라는 것이 독립적으로 있는가? 이 말입니다. 차라는 것은 엔진과 바퀴와 덮개, 차축과 이런 여러 가

지 것들의 결합물인데 이 각각의 것들에 차가 있느냐 이 말이죠. 자동차라는 것은 여러 것이 합쳐진 결합물에 붙여진 ‘이름’입니다. 차라는 것이 특별히 있는 것이 아니에요. 그래서 이 결합물이 움직여 가면 우리는 ‘자동차가 움직인다’라고 이름 붙이는데, 그런데 결합물 중 덮개 없어도 차라 할 수 있죠? 움직이니까 그것까지는 차라 할 수 있겠죠. 그럼 덮개 빼고 바퀴 한 짝이 없어요. 그래도 차입니까? 그래도 굴러가죠. 그러다 바퀴 한 짝 더 없어요. 엔진에 달린 바퀴 두 짝밖에 없어요. 그래도 차입니까? 자전거입니까? 달구지입니까? 엔진과 차축과 바퀴만 있으면 일단 차라고 할까요? 최소한의 차라는 것이 뭐라는 것, ‘이런 것이 자동차’라고 하는 것도 우리가 정의내리는 거잖아요. 이런 것을 먼저 생각해봐야 합니다. 그래서 비트겐슈타인 Ludwig Wittgenstein이 언어를 가지고 얘기한 것이죠. 말 붙이는 과정. 우리가 ‘이것은 차야.’ ‘이것은 나야.’라고 이름을 붙이는 것이 과연 무엇을 뜻하는가? 무엇을 ‘나’라고 하는가? 그것을 살펴본 다음에 ‘나’가 있다 없음을 말해야 할 것 아니에요? 그런데 내가 있다 없음을 논하기 전에 무엇을 나라고 하는 것인가는 살펴보지도 않고 내가 있다 없도록 들어가 버리면 오류에 빠집니다. 거기에는 이미 ‘나’라는 것을 전제하고 있는데, 정확히 무엇이 ‘나’인지는 모르고 그 단어를 사용하고 있는 것과 같습니다. 사실 그 ‘나’라는 자체가 애매해요. 그래서 우리는 나라는 것을 직접 살펴본 것 아닙니까? ‘과연 나라는 것이 무엇인가? 우리가 나가 있다고 하는데 진짜 나가 뭐지?’ 하고 파헤쳐서 나뉘고 살피고 들여다보니까 나라는 것이 이런 저런 걸로 이루어진 한 순간의 어떤 현상이다, 그래서 그 현상 중에 하나라도 빠져버리면 이 ‘나’라는 것도 와해된다, 이런 사실을 발견해서 ‘이 나라는 것도 매 순간순간 달라지고 있구나.’라는 것을 알고 나면 그것을 대하는 마음이

달라집니다. 과연 그렇게 달라지는 것을 진정 나라고 할 수 있을까? 매 순간 상황과 조건에 따라 느낌도 달라지고 여러 가지가 합쳐서 만 들어진 어떤 결합물에 붙여진 이름이라 한다면 그런 ‘나’는 있습니다. 우리가 갖고 있는 오해가 뭐냐하면 ‘변함없는 내가 있어.’라는 것입니다. 우리는 지금 변함없는 내가 있다는 것이 오해라는 것을 말하는 것이지, 매 순간순간 어떤 역할을 하고 있는 주체는 의식에 있어서는 필수적입니다. 그것은 현상적으로 있을 수 밖에 없어요. 그것이 없다면 그것은 정신이상자죠. 주체가 없다면 의식을 사용할 수 없는 존재입니다. 물론 삼매에 들어가 있거나 몰입에 들어가 있을 때는 조금 다르게 설명해야겠죠. 주체가 없는 것을 무조건 정신이상자라고 할 수는 없어요. 그렇게 특수한 경우는 있습니다만, 기본적으로 주체가 제대로 작용을 못하고 있다면 그건 의식작용이 문제가 있는 것입니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (36) **월인越因**

진심이명

由是로 壽禪師唯心訣에云하사대
유 시 수 선 사 유 심 결 운

그래서 영명선사가 유심결에 말하기를

수선사壽禪師는 북송시기 향주의 영명지각선사永明智覺禪師(법명은 연수延壽, 904~975)를 말합니다. 영명선사가 쓴 유심결唯心訣은 만법은 오직 마음에서 일어난다는 불교의 핵심인 일체유심조一切唯心造를 말합니다.

一法千名이 應緣立號라 하시니

일 법 천 명 응 연 입 호

한 가지 법에 천 가지 이름이 다 인연에 응해 이름한 것이니,

오직 한가지의 법이고 진리인데 천 가지의 이름이 붙은 것은, 각각의 인연과 중생의 근기와 듣는 사람에 따라 맞춰서 이름을 붙였기 때문입니다. 그래서 만 가지 이름도 있을 수 있습니다.

備在衆經하야 不能具引이로다

비 재 중 경 불 능 구 인

모든 경전에 다 갖추어져 있으나 모두 끌어올 수는 없다

진심에 대한 이름은 경전에 수도 없이 많습니다. 그 모든 이름을 다 보여줄 수는 없고 몇 가지만 뽑아서 보여주고 있어요. 그렇지만 그 여러 이름 밑에 있는 것은 오직 한 가지 법인 진심입니다.

或이 曰 佛敎는 已知어니와 祖敎는 何如니 잇고

혹 왈 불 교 이 지 조 교 하 여

曰 祖師門下에 杜絕名言이라

왈 조 사 문 하 두 절 명 언

문기를, 부처의 가르침은 알겠는데 조사의 가르침은 어떻습니까?

답하기를, 조사 문하에는 이름과 말이 끊어졌으니

조사祖師는 선사禪師의 가르침이죠. 조사는 이름과 말을 끊어버립니다. “불성이 뭐니까?”라고 물으면 선사들은 몽둥이를 들어 때리거나 “야, 이놈아!”하고 소리 질러 깜짝 놀라게 합니다. 또는 말없이 손가락 하나를 들기도 하죠. 지식과 경험의 흔적을 통한 과거의 것은 진심이 아니라는 것입니다. 진심이라는 것은 지금 이 순간 경험되고 표현되는 모든 것의 밑바탕입니다. 과거의 지식을 다 끌어와서 “이런 것이

진심이야.”라고 수백 번 말을 해봐야 그것은 지금 이 순간 발현되고 있는 진심의 그림자에 불과합니다. 과거에 기반을 둔 지식과 설명으로는 진심을 전달할 수 없어요. 지금 이 영원의 순간에 진행되는 앎을 통해서만 진심을 파악할 수 있습니다. 그래서 조사들은 어떤 특정한 이름을 말하지 않았어요. 선어록禪語錄에 나오는 불립문자不立文字, 이심전심以心傳心, 언어도단言語道斷이 다 그래서 나온 것입니다. 진심은 결코 어떤 특정한 말로 전달할 수 없기 때문에 이름과 말을 끊어버렸다[杜絕名言]고 했습니다.

一名不立이어나니 何更多名이리오마는
일 명 불 입 하 갱 다 명

應感隨機하야 其名이 亦衆하니
응 감 수 기 기 명 역 중

하나의 이름도 세우지 않는데 어찌 여러 이름이 있겠는가만
감응하는 근기에 따라 그 이름이 여러 가지이다.

조사선에는 불성이 뭐냐는 질문에 마른 똥 막대기나 줄 없는 거문고와 같은 이상한 대답들이 많아요. 그것은 제자의 근기根機에 따라 순간순간에 감응해서 지어진 이름들인 것입니다. 논리적으로 이해할 것이 아니에요. 질문하는 순간 제자와 스승 간에 형성된 마음의 조건과 여기에 상응하는 상황, 그리고 감응하는 깊이에 따라 오고간 언어예요. 마른 똥 막대기, 빈 거울, 줄 없는 거문고, 본래무일물本來無一物 같은 조사들이 지은 이름은 이렇게 즉각적으로 반응하는 표현이었을 뿐입니다.

有時에 呼爲自己하니 衆生本性故요
유 시 호 위 자 기 중 생 본 성 고
때로 자기라 부르니 중생의 본성이기 때문이요

바로 자기가 진심이라는 말입니다. 자기 자신과 모든 것이 포함된 중생의 마음이 바로 본질이라는 것입니다. 거기에 여러 가지가 덧붙여져서 오염되면 중생심이 되지만, 그 오염이라는 것이 깨끗하게 닦아내고 밝혀야 하는 그런 오염은 아닙니다. 즉각 빈 마음으로 들어가면 오염은 사라져요. 그냥 경계 지어진 마음인 것입니다. 만약 경계를 고집해서 계속 에너지가 머물러 그 현상이 유지된다면 그것은 강하게 오염된 마음이죠. 여기서 말하는 오염이란 건 깨끗한 물에 먹물을 타서 까맣게 흐려진 그런 오염이 아니라 아주 단순한 오염입니다. 하지만 자기를 지독하게 고집하면 지독한 오염이 되죠. 그러나 누구라도 금방 빈 마음으로 갈 수 있습니다. 주의에 주의기울이기를 하면 금세 빈 마음으로 가요. 주의에 주의를 기울인 마음이 느껴진다면 그것은 본질의 그림자지만, 느껴지지 않는다면 진심에 가까워지면서 즉시 오염은 끝납니다. 마음의 오염은 그렇게 어렵고 심각한 것이 아닙니다. 나도 모르게 경계지어진 마음을 고집하여 유지하려는 습관적인 패턴만 풀어버릴 수 있다면 즉각 경계는 사라집니다.

경계 풀기가 지금 연습할 때는 쉽지만, 때로는 뜻대로 되지 않는 상황과 조건을 만나기도 합니다. 사기를 당해서 집을 뺏기고 억울해서 미칠 것 같을 때에도 이런 마음의 경계를 즉각 풀 수 있다면 그럼 다 끝난 것입니다. 오래전에 제 먼 친척뻘 되는 고모할머니의 남편이 갑자기 돌아가시고 얼마 후에 아들도 죽었어요. 여태껏 고생하며 살아왔는데 남편도 죽고 그나마 믿고 의지하던 아들도 죽으니까 너무 억울해서 나도 죽어버려야겠다고 계룡산으로 갔습니다. 사흘 밤낮을 통곡했어요. 그런데 나흘쯤 지나서 얼굴이 환해져서 돌아왔습니다. 모든 것을 남의 탓으로 돌리면 그 상황을 바꿀 수 없습니다. 아픈 마음을 바꿀 수 없어요. 그 고모는 아픈 마음을 바꿀 수 있는 것은 자기 자신이

라는 것을 깨달은 것입니다. 그래서 무슨 일이 생기거나 누군가를 만나면 가슴을 치며 자기 탓을 했어요. 그러다가 치료능력이 생겼습니다. 손을 대면 아픈 사람이 다 나아요. 그런 능력이 생기니까 본질적인 것이 자꾸 희석이 됩니다. 사람들이 몰려와서 돈을 주니까 욕심이 생겨요. 그래서 치료 후에 돈을 적게 주면 화가 나고 짜증이 납니다. 그러더니 그 능력이 없어졌어요. 욕심을 부리기 시작하면서 그런 능력이 사라진 것입니다. 처음에는 ‘아, 내 마음 때문이구나.’라고 알았지만 다시 물들어버린 것입니다. ‘내가 그런 능력이 있어!’에 물들어버리니까 그런 능력이 다 사라지고 말았습니다.

그 고모가 한 것처럼 한 순간에 마음의 경계를 풀 수가 있습니다. 남편도 아들도 죽어서 억울한 마음으로, 신이 왜 이런 고통을 나에게 주느냐고 사흘 밤낮을 통곡하다가, 아프고 괴로운 마음은 자신 때문인 것을 발견했어요. 그래서 그 분의 모토는 ‘내 탓이오’였습니다. 그래서 ‘내 탓이오!’ 하면 낫는다고 사람들에게 전했습니다. 그렇게 마음의 경계를 지금 이 순간 풀어버릴 수 있다면 나는 이미 진심입니다. 나라고 할 만한 것은 없습니다. 나라는 것은 경계 중의 일부예요. 모든 것을 포함하는 중생의 마음 자체가 바로 나의 본질입니다. 여러 가지가 덧붙고 오염되어 중생심이 되더라도 그 경계만 즉각 풀어버리면 자기 자신이 이미 진심입니다. 이런 의미에서 “부처란 무엇입니까?”라는 물음에 선사들은 “네가 이미 부처다.”라고 대답을 한 것입니다. 경계를 풀어버린 마음이 한 번 발견되면 그 다음에는 아무리 경계가 지어져도 괜찮습니다. 그 경계는 파도처럼 임시적이란 것을 알기 때문이죠. 어느 한 파도에 머물지 않고, 내가 가고 싶은 대로 파도타기를 즐길 수 있다면 그것이 바로 응무소주이생기심應無所住而生其心라는 금강경의 핵심입니다. (다음 호에 계속)

홀로스 공동체 소식

감각차단탱크가 8월 말 들어옵니다

그동안 몇몇 업체를 알아보고, 체험을 통해 그 효과의 비교, 물건 전달을 위한 안정성을 위해 신용장 개설 등 효과적이고 안전한 물품인도를 위한 작업으로 시간이 좀 걸렸습니다. 현재 탱크는 선적되어 운송중에 있으며 8월말이면 부산항에 도착할 예정입니다.

그동안 이곳은 탱크 공간을 정비하였고, Floating therapy라는 이름으로 일반에 공개되기 전에, 1년여간 오인회원을 위해 무심의 경험에 도움이 되도록 사마디탱크로서 역할을 할 프로그램을 준비중입니다.

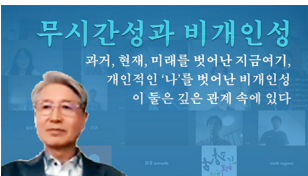
그 과정은 8해탈의 과정(<https://youtu.be/4-JOEUR6P9s>)과 유사하게 진행될 예정입니다. 그리고 탱크 사용 이전과 이후에 뇌파와 심전도, 인체에너지장 체크를 위한 소프트웨어와 전용 카메라를 준비하여 테스트 중에 있습니다.



영상 보기

오래도록 기다려주신 회원님들께 감사드리며, 여러분의 자기탐구에 도움이 되기를 기대해봅니다.

무시간성과 비개인성 강의 영상이 공개됐습니다



이 영상은 지난 6월말 29차 백일학교 졸업 발표 후에 이어진 월인 님의 짧은 강의입니다. 무시간성이 왜 비개인성과 연관이 있는지, 지금여기와 영원이란 말의 의미는 무엇인지, 체험적으로 설명하고



영상 보기

있습니다. 개인성은 결국 시간감과 공간감이라는 의식의 기초배경 위에 펼쳐지는 일종의 스토리 속에서만 드러날 수 있음을 말하며, 그 시간감이 사라진 곳에 영원이 있고, 거기 개별성은 자리잡을 수 없음을 말합니다.

중론 강의

이번 달 강의에서는 소리들의 결합이 어떤 조건이 되면 말발굽 소리를 내고, 음들의 관계조건이 달라지면 그 소리들이 사라지는 것을 통해, 말발굽 리듬이 조건에 의해 형성된 일시적인 청각적 ‘패턴’임을 확인했습니다. 그리고 우리가 보는 ‘컵’ 역시 마찬가지로 시각적 ‘패턴’일 뿐 거기에 컵이라는 실체가 없다는 것, 또한 ‘나’라고 여겨지는 ‘느낌’ 역시 의식감각적 ‘패턴’일 뿐 거기 어떤 실체도 없음을 알아채보도록 했습니다. 그때 행위와 행위자가 서로 의존하여 존재하는 듯이 보이는 ‘가유假有’ 현상을 체험적으로 알아챌 수 있게 뒀을 보았습니다.



비개인적 주체 발견 모임이 계속되고 있습니다

전체 소모임 후 한 분의 질문과 대답에 대한 내용을 공유합니다. 이분은 감지를 위해 눈을 감고 느끼기를 할 때 ‘아무것도 안 보이고 깜깜하여 느껴지지 않는다’고 하며, 이때 어떻게 해야할지 물었습니다. 이에 월인 님의 답의 핵심은 아래와 같습니다.



“그때는 ‘아무것도 안보이고 깜깜한 느낌’이 있는 것입니다. 그것이 ‘느낌’임을 아시겠습니까? 지금 눈을 감

고 아무것도 안보이고 안 느껴지면 손을 들어 표시합니다.” (잠시 후 손을 들어 표시함) “좋습니다. 그때 아무것도 안보이고 캄캄한, 생각이 없는 상태를 누가 압니까? 어떻게 알지요? 그 아는 것이 무엇인지, 또는 누구인지를 스스로에게 물어봅니다. 그것이 아니까 ‘아무 생각도 느낌도 없어요’라고 말하는 것입니다. 그것에 대해 깊이 탐구해보시기 바랍니다. 물론 생각이 아니라 느낌으로...”

공동체 학교가 시작됐습니다

7월 6일 제6차 공동체 학교가 시작되었습니다. 100일간의 자기탐구를 통해 마음의 구조를 보고 작용을 확인한 바다 님이 다음 1년간 비



개인성을 발견하고 거기에 뿌리박기 위해 공동체 학교 생활을 시작합니다. 이제 마음의 과정을 더 철저히 탐구함과 동시에 현상을 잘 다루는 것도 함께 살피게 될 것입니다. 그것을 통해 일상이 곧 절대적 표현이고, 상대적인 일상 속에 절대적 존재가 자리하고 있음을 철저히 경험하게 될 것입니다. 바다 님의 앞으로 1년을 응원해주세요.

힐링퀘스트

7월 14일부터 함양연수원에서 제1-4차 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.

나무 김진영 (산림치유지도사)

며칠째 폭우로 인해 도로 사정이 좋지 않아 이번 4차 마스터 과정에 대한 기대보다는 함양으로 가는 길에 비로 인한 걱정이 먼저 시작되었다. 그러나 지난 3차 과정에서 배운 ‘고요를 밑바탕에 두기’를 실천하니 이내 마음이 가라앉는 것을 느끼며 향기 님의 안전 운전으로 어느새 함양 홀로스교육원 앞에 도착하였다.

이번 4차시에는 치유 질문법 연습으로 다음 달에 있는 일반과정에서 안내자 역할을 위해 복습과 함께 나에 대한 낮은 자존감의 치유에서 집착과 저항에서 자유로워지는 연습, 문제해결을 위한 통찰, 자연 감각의 회복인 기쁨을 발견하는 진선미 느끼기를 통해 치유로 나아가는 연습을 하였다.



그리고 지난 2년 동안 함께 자신의 내면을 나누다 보니 끈끈한 동지애가 생긴 도반들과 치유 과정을 서로 안내하면서 많은 울림이 있는 시간이었다.

그중 자연의 아름다움을 보는 사람은 이미 그 안에 아름다움을 보는 눈이 있다는 것을 모든 사람들이 함께 공유하면 얼마나 좋을까 하는 생각을 가지게 되기도 하였다.

자연스럽게 자연 감각을 회복하게 되면 내가 곧 사랑임을 깨닫게 되고 모든 문제로부터 자유로워질 것 같다는 생각과 함께, 같이 공부하는 선생님들에게 무한 사랑을 느끼게 되는 시간이었다. 이게 참만함인가~

회차를 거듭할수록 이러한 공부를 할 수 있음에 감사를 느끼고 무엇보다도 잠깐의 나들이였지만 모두 함께한 저장 수송대의 추억은 오래도록 나의 기억에 자리 잡을 것 같다.

돌아오는 길, 잠시 멈춘 비가 너무도 고마운 힐링퀘스트 시간이었다.

다시 한 번 충만감이 차오르는 것을 느끼며 다음 달 일반과정이 기다려진다.



관성 다루기 일주일 과정이 진행되었습니다

지난 7월 4일부터 13일까지 관성 다루기 일주일 과정이 진행됐습니다. 비개인성을 언뜻 보고 그것에 기반하여 여전히 관성적으로 올라오는 마음의 작용을 살펴보는 작업입니다. 그 후기를 공유합니다.



감정과 느낌들은 지나간다

_백량

관성다루기 시작한 지 6일째 밤에 앵두관에서 혼자 감정다루기 연습하다 숙소인 청량관으로 가는데 가로등이 있는 곳에서는 마음 편히 걸어가는 내 모습과 주변의 밤 풍경에 고적하니 기분이 좋았다. 중간 쯤에 있는 커브길이 많은 비로 인해 가로등이 나갔는지 철쭉같은 어둠에 갑자기 두려움이 온몸을 엄습해왔다.

순간 두려움과 동일시된 내가 대상으로 느껴지며 ‘느낌은 상상으로 되어있고 쌍으로 반대인 것에 의존한다’라는 월인 님의 말씀이 떠올라 그 아래있는 안전함을 알아채니 순간 두려움의 느낌이 안전함의

느낌으로 바뀌어 마음이 편안해졌다. 강의로만 들었지 실제로 경험해 보니 두려움과 편안함이 어디있었나?라는 질문이 떠오르며 내마음에서 만들어졌다는 것이 실감이 났다.

7박 8일 동안 320여개 느낌 단어와 생각을 담은 문장 하나 하나를 보는 순간 몸에 느껴진 느낌들을 팔 다리 제외하고 온몸에 저장된 느낌들이 파도처럼 밀려 들어와 스토리와 만나며 월인님의 녹음된 멘트 따라 마치 강물이 흘러가는 것을 지켜보듯이 지나 보냈다.

가장 많이 느껴진 부위가 위장, 심장, 횡경막 아래, 아랫배, 얼굴, 폐 순으로 많이 느껴졌다. 평소 긴장할 때 명치 부분부터 위장 전체가 왜 딱딱해졌었는지 알게 되었다.

‘갇힌 듯한 느낌’에서는 6번을 반복해서 연습 절차 멘트를 들었는데도 느낌에 저항하느라 지나가지 않아 손으로 위장 부분을 만지며 “너무 미안하다”라고 말해주니 내 손의 따듯함과 마음이 위장에 전달되어서인지 그제서야 지나갔다.

감정과 느낌에 동일시되었을 때는 좋아서 집착하는 것과 저항하는 것이 강할수록 지나가는 것이 잘 안되었는데 몸에서 일어나는 모든 것이 대상임에 깨어있으면서 감정 다루기를 하면 느낌이 빨리 지나가는 것이 보여졌다.

8일동안 실제로 나에게 일어난 일은 책상 앞에 앉아 종이에 적혀진 느낌들을 만난 것이었다. 그런데 나는 온 몸에 저장된 수많은 느낌들을 소환해서 실제 상황이 일어난 것처럼 골프공처럼 딱딱해지고, 근육이 뭉치며, 콧코 찌르고, 묵직해지고, 때로는 통증에 아팠다.

이번 관성다루기 덕분에 감정과 생각, 느낌에 휘둘리며 사는 삶은 안살 것 같다. 아니 안살 것이다. 감정과 느낌들은 지나가고 흘러가고, 느낌 안에는 스토리가 있고, 스토리는 사실이 아니라 내 마음에서 만

들어 낸 그림이니까. 무엇보다 이 몸과 마음이 나가 아니고 대상임으로~

관성다루기를 하면서 숙소와 앵두관을 오가며 텀으로 새롭게 얻은 것은 내가 어디에 있든, 어디를 가든, 무엇을 하든 늘 세상의 중심이라는 것이다. 저에게 끊임없이 근본을 탐구하는 가르침을 주셔서 나로부터 자유로움을 맛보게 해주신 월인 님께 깊은 감사를 드립니다. 옆에서 공부하도록 도와주신 바다에게도 감사합니다.

깨어있기 청년모임

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



한 참여자는 오랫동안 자신의 것이라 여겨온 가치관과 무의식적인 신념이 불편하고 잘못 났다고 여겨지는데, 이러한 것들을 내려놓고 고치고 싶다고 선생님께 질문

했습니다.

이에 대해 선생님께서는 "무의식적인 에너지 덩어리나 가치관 이런 것들이 나라고 여기는 마음인데, 내 몸을 내려놓을 수 없는 것처럼 이런 것들을 내려놓는다는 것은 어렵다. 신체의 일부가 사라져도 내 존재가 사라지는 것이 아니며, 이미 형성된 가치관도 마찬가지로 중요하다"고 여기는 생각이 형성돼있는 것을 내려놓고 버리는 것이 아니라 그것이 진짜 나인가 물으며 탐구해야 한다.

그렇게 망가진 가치관과 마음이라면 보완하면 된다. 그리고 궁극적으로 그것이 진짜 나인가를 발견하고자 하는 데 초점을 맞춰야 한다."고 답해주셨습니다.

그리고 지난 한달 간 그런 가치관이 나라고 여기고 삶이 그 방향으로 나아가지지 않으니 무기력하고 좌절했던 것이고, 생각의 그림 속에 빠져 있기 때문에 무기력했던 것.

그런 그림과 무기력에서 빠져 나오려면 강하게 갇혀 있는 생각에서 주의를 돌려야 하고, 그러려면 에너지가 많이 드는 일, 빠르고 쉽게 몰입할 수 있는 일을 먼저 하라는 것을 자동차가 시동이 걸리는 그 짧은 순간에 가장 엔진이 활발히 움직인다는 비유를 들어 설명해주신 점이 이해에 도움이 되었습니다.

61차(함양) 통찰력게임 안내자교육 레벨 III이 진행되었습니다

7월 29일(토)에 이원규 마스터의 진행으로 함양에서 61차 통찰력게임 안내자교육(레벨 III)이 진행되었습니다. 한 분의 후기를 공유합니다.



바다 (공동체학교)

이번에 이야기로만 들었던 통찰력게임을 직접 하게 되어 기쁘고 설렐다.

강의를 들은 후 주제를 정하는 시간이 왔다. 주제를 정하면서 선생님과 문답하는 시간을 가졌다. 질문하지 않았을 때는 막연했던 주제가 질문해나가며 조금 더 명확해지며, 표면적으로 원했던 것이 아닌 진정으로 원했던 것이 무엇이었는지 알아갈 수 있었다.



통찰력게임 속에서 여러 카드를 보고 카드에 쓰인 단어나 문장이 주는 느낌을 의식하고 그 느낌을 주제와 연결시켰다. 전혀 생각하지 못했던 문장과 단어가 뿔뿔했음에도 주제와 연결되며 깊은 의미로 나에게 다가왔다.

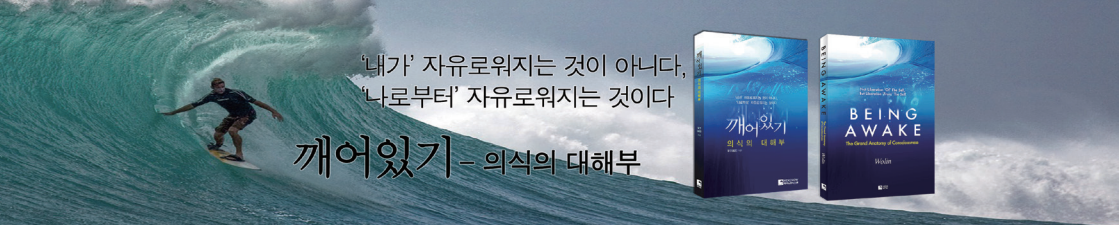
나의 주제는 ‘나는 즐거움을 느끼며 탐구에 집중하고 싶다’였다. 처음에는 ‘전자기기에 휘둘리지 않고 싶다’를 주제로 삼았지만 문답을 통해 그보다는 명상과 탐구와 같은 의미 있는 활동에 더 많은 시간을 보내며 집중하고 싶은 마음에 가까웠다는 것을 발견했다. 그 마음을 잘 느껴보니 매 순간을 의미 있게 보내고 싶은 마음이 느껴졌다. 반대로 말하자면 이유 없는 삶, 무의미함에 대한 강한 저항이 있었던 것이다. 이후에 ‘나는 이리저리 휘말려 흠탕물이 된 기분이다’라는 카드가 나왔다. 그 카드를 보니 내가 흠탕물에 더럽혀지는 것에 저항하고 있었다는 것을 알게 되었다. 다시 말해 다른 요인에 의해 의식이 낮아지는 느낌을 싫어해왔다는 것을 의식할 수 있었다. 그래서 다양한 사람들을 포용하기보다는 성장에 도움이 될 것 같다고 느껴지는 사람들에게만 마음을 열었다. 그런 식으로 지금까지 높은 기준을 가지고 그 기준으로 상대와 나를 판단해왔다는 생각이 들었다. 그렇기에 자주 자책 속에서 살아왔다는 것을 발견했다. 이제는 의식이 낮아지는 것에 대한 저항감과 자책에 의해 나아가는 것이 아니라 기쁨과 즐거움, 호기심으로 성장하고 탐구해나갈 때라는 생각이 들었다.

또한 안내자 교육을 받으며 선생님께서 안내하시는 방식을 조금 더 자세히 관찰해볼 수 있었다. 나도 모르게 참가자들의 이야기를 들으며 느낌을 의식하는 투명한 거울로 있기보다는 생각과 추측, 판단이 자주 올라왔다. 그러나 선생님께서 안내하시는 모습을 보면서 판단이 끼어들지 않은 열린 질문이 조금 더 상대의 마음을 투명하게 비춰줄 수 있음을 느꼈다. 통찰력게임 안내자 교육을 통해 충분히 의식되지 못했던 부분들을 발견하고, 투명하게 질문하는 법을 배울 수 있어 즐겁고 감사했다.

초현의 산중 생활

올해도 사스카툰 베리 SASKATOON BERRY 잼을 만들었습니다. 베리, 사과, 레몬, 미량의 소금을 넣어 1시간 50분 정도 저어서 COMFORT 형으로 만들어 청년들 창업장소로 보냈습니다.





'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

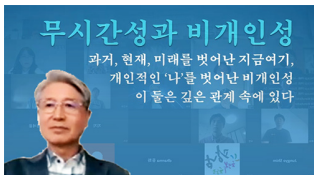
깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_aware
희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널
바로가기



무시간성과 비개인성 | 월인님 특별 강의

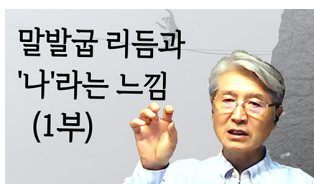
(2023-07-26 업로드)

이 영상은 지난 6월 말 29차 백일학교 졸업 발표 후에 있었던 월인 님의 짧은 강의

입니다. 무시간성이 왜 비개인성과 연관이 있는지, 지금여기와 영원이라는 말의 의미는 무엇인지, 체험적으로 설명하고 있습니다. 개인성은 결국 시간감과 공간감이라는 의식의 기초배경 위에 펼쳐지는 일종의 스토리 속에서만 드러날 수 있음을 말하며, 그 시간감이 사라진 곳에 영원이 있고, 거기 개별성은 자리잡을 수 없음을 말합니다...more



영상 보기



존재하지 않는 말발굽 리듬과 '나'라는 느낌

| 중론 강의 (8.관작작자품)

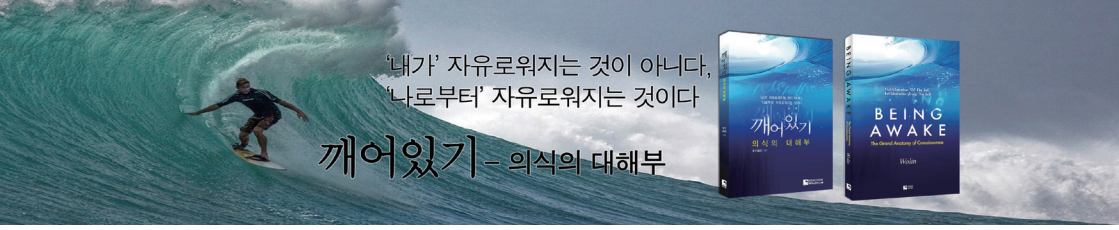
(2023-07-19 업로드)

말발굽 리듬이 조건에 의해 형성된 일시적

인 청각적 '패턴'이듯이 우리가 보는 '컵' 역시 시각적 '패턴'일 뿐 거기에 컵이라는 실체가 없습니다. 마찬가지로 '나'라고 여겨지는 '느낌' 역시 의식감각적 '패턴'일 뿐 거기 어떤 실체도 없음을 알아채보십시오. 그때 행위와 행위자가 서로 의존하여 존재하는 듯이 보이는 '가유假有' 현상을 체험적으로 알아챌 수 있게 될 것입니다.



영상 보기



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

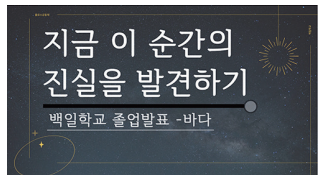
깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_aware
희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널
바로가기



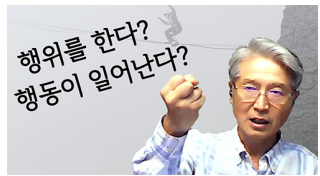
지금 이 순간의 진실을 발견하기_바다 | 백일학교 졸업발표(2023)

(2023-07-12 업로드)

2023년 3월 3일 바다 님이 백일학교에 입학했습니다. 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,...more



영상 보기



행위라고 여기는 모든 것이 사실은 행동임을 알아채는 순간 무아의 상태로 들어간다 | 중론 강의 (8.관작작자품)

(2023-07-05업로드)

우리는 '내'가 행위한다고 여기며 삽니다. 그런데 잘 살펴보면 누군가가 있어 행위를 '한다'기보다는 '행동'이 '일어난다'고 하는 것이 더 정확합니다. 그것을 '주먹을 쥐는 행위'를 통해 살펴볼 수 있습니다. 우리가 주먹을 쥐려하면 거기에는 '쥐어진 주먹'이라는 마음의 상이 행위의 목적지(1)가 되어줍니다. 그리고 그 상을 이루기 위한 '에너지'(2)가 투입됩니다...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.