



마음의 습성

마음이 내게 들러붙고

가까이 있으려 하는 것은

내가 그 집착의 내용들을

따뜻하게 환영해주기 때문이다

- 초현

※ 2023년 10월 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)

10/10 백량 (59회차)

10/10 구당 (82회차)

● 홀로스 후원

9/20 신재경 1만원

9/26 장경옥 2만원

10/4 박영래 2만원

10/10 류창형 1만원

10/20 신재경 1만원

● 홀로스 운영 후원

10/10 선호 1만원

● 번뇌즉보리 총서 후원

9/20 해연 10만원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

우리은행

1002-135-404042 이원규

(문의 02-747-2261)

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

농협 351-0680-1315-13 이원규

필요액 500만원 | 모금액 46,000원

진심직설 강의록

《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다》上中下

- ① 上권 출간비 500만원 모금 & 2023년 10월 출간 완료
- ② 中권 출간비 500만원 모금 완료
- ③ 현재 下권 출간비 모금중입니다. 후원해 주셔서 정말 감사드립니다.



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (49부)

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. 경계선은 명확하지 않지만 분명히 있죠. 있다는 것 자체가 구분된다는 뜻이에요. 자, 그런 느낌이 있죠? 그 느낌이 있는 곳과 없는 곳의 차이가 있습니까? 다시 몸으로 돌아갑니다. 몸의 느낌이 느껴지나요?

무연 네.

월인 다시 마음의 느낌, ‘내가 존재한다’는 마음의 느낌으로 돌아갑시다. 느껴집니까? 느껴지면 손을 들어 표시합니다. (무연 손 들어 표시) 오케이. 자, 손 내리시고. 이렇게 ‘내가 존재한다’는 마음의 느낌이 있고 다시 몸의 느낌으로 돌아오세요. 촉감의 느낌으로. 몸의 느낌이

있으면 손을 들어 표시합니다. (무연 손 들어 표시) 촉감의 느낌이 있죠? 오케이. 내리시고. 다시 마음의 느낌으로 돌아옵니다. 마음의 경계 '내가 존재한다'는 마음의 경계가 있나요?

무연 네.

월인 이렇게 시간적인 경계로 따지면 됩니다. 내가 존재한다는 마음의 경계는 시간적인 경계로 구분이 되기 쉬워요. 촉감의 경계는 공간적인 경계가 많이 쓰인다면 마음의 경계는 시간적인 경계로 구분이 많이 되죠. 좀 전에 몸을 느낄 때는 마음의 존재감이 없었죠. 그러다가 다시 마음의 존재로 가니까 존재감이 있죠. 그러면 그것이 시간적인 경계인 것입니다. 마음의 경계는 시간적인 경계로 따져보면 더 명확해져요. 그렇게 내가 존재한다는 존재감이 있다는 것이 구분되죠? 그 구분되는 느낌 속으로 들어가 보세요. 내가 존재한다는 느낌이 분명히 있었어요. 그 느낌 속으로 들어갑니다. 들어가고 있다고 느껴지면 손들어 표시합니다. (무연 손 들어 표시) 그 느낌이 아직도 잡히고 있고 들어가고 있죠? 더 깊숙이 느낌의 핵심이 뭔지 들어가 보세요. 생각 빼고 존재감의 느낌 속으로. 지금 어떻습니까? 지금 어떤 상태입니까?

무연 뭔가 집중하려고 하는 것 같습니다.

월인 무엇이에요? 내가 존재한다는 느낌이 아직도 있습니까?

무연 네. 거기에 집중하고 있습니다.

월인 존재한다는 그 느낌에 집중하세요. 그 느낌이 어떻게 되어있어요? 생각 빼고.

무연 막연하게 투명하다고 할까요?.

월인 투명하게 되어버립니까? 내가 존재하다는 느낌으로 존재해보면

서 정말 나라는 게 뭔지 한번 살펴보세요. 느낌에 초점을 맞춰서 나라는 걸 찾아봅니다. 나라는 것이 있나요? 어떻습니까?

무연 뭔가 얇이라고 할까요?

월인 어떤 얇이죠? 뭔가 있다는 얇?

무연 네.

월인 생각으로 간 것이죠. 생각을 떼버리고 느낌으로 가세요.

무연 느낌으로 보면 호흡에 따라서 뭔가 팽창하고 수축하고 합니다.

월인 그것은 촉감이죠. 그것은 촉각적 느낌으로 간 거고 의식적 느낌으로 가세요. 마음의 느낌으로. 우리가 촉감의 느낌과 구분했죠. 어떻습니까? 지금 어떤 느낌이죠?

무연 뭔가 고요한 느낌인데.

월인 오케이. 지금 말하는 것을 쳐다보세요. 그런 식으로 합니다. 그런 의식적인 느낌에 초점을 맞춰서 나라는 것을 찾아봅니다. 잡힙니까? 나라는 게 있나요??

무연 이런 상태에서 무엇을 나라고 해야할지 모르겠습니다.

월인 모르겠으면 그냥 들어가세요. 자꾸 나오지 마시고 계속 거기 집중하면서 합니다. 눈은 안 감아도 좋고 자기 자신을 살펴보면서. 자, 나라는 것이 특별히 있어요? 평소시의 문장식이라는 사람이 있어요? 지금 느낌에?

무연 특별히 없는 것 같습니다.

월인 그럼 없는 그 상태를 느끼세요. 그렇지만 없는 건 아니죠? 아무 것도 없는 건 아니죠. 뭔가 있죠? 오케이. 몸의 느낌이 아니라 의식적

인 느낌, 뭔가 존재합니까? 존재감이 있어요?

무연 뭔가 있긴 있는 것 같습니다.

월인 오케이. 나오지 말고 그 상태로 있어요. ‘있는 것 같다’는 것은 미묘하게 마음이 나뉘져 있는 상태예요. 더 집중해서 들어가 봅니다. 있는 것 같은 그 느낌이 뭔지. 거길 들어가세요. 뭔가 잡으려고 하지 말고 있는 그대로 느끼면 됩니다. 뭔가가 있습니까? 있다가 없다가 합니까?

무연 뭔가가 없는 듯 하다가 있는 것 같습니다.

월인 네. 그걸 잘 들여다보세요 계속. 자, 있는 것 같은 때는 느낌을 잡고 있는 때입니다. 그래서 ‘지켜보는 나’가 잠시 생겨나 있는 겁니다. 거기 에너지가 나왔어요. 없는 것 같을 때는 그 지켜보는 나가 희미해져 갔을 때지요. 왜냐면 대상이 투명하니까. 잘 들여다보세요. ‘없는 것 같은’ 속으로 들어가버리세요. 뭔가 있는 것 같은 느낌에 남아져 있지 말고 없는 것 같은 느낌 속으로 들어가 봅니다. 그런 느낌이 유지되도록 하세요. 지금 이 순간 문장식이라는 사람은 어디가 있는 거죠? 거기에 집중하고 있을 때.

무연 집중하고 있을 때 없는 거죠.

월인 없어요? 그럼 문장식이라는 특성은 되게 일시적인 것이죠. 나타나기도 하고 사라지기도 한다 이 말입니다. 그걸 철저히 한번 바라보세요. 내가 나라고 여겼던 것이 나타나기도 하고 사라지기도 하는 건가 이 말이죠. 그것이 자꾸자꾸 분명해져서 자기라고 믿었던 것이 금이 가기 시작하면 ‘정말 나는 뭔가?’ 하고 살펴볼 힘이 좀 생기는 겁니다. 지금은 어떻습니까? 문장식으로 돌아왔습니까? 지금은 나라는

게 무엇으로 있습니까? 의식적인 나가 어떤 모습이에요?

무언 집중하고 투명한 느낌이 있습니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (39) 제2장 진심이眞心異名

월인越因

무계중심을 미지의 세계로 옮겨오면, 다른 생각이나 느낌에 무게를 두어 머물 때와는 달리 어딘가에 뿌리박았다는 느낌 자체가 없습니다. 간단히 말하면 아무 곳에도 뿌리박지 않은 느낌이에요. 옮겨온 어딘가가 있다고 여겨지지 않습니다. 그렇다면 우리는 과연 어딘가로 옮겨온 것일까요? 나라고 여겨지는 마음과 생각으로부터 미지의 무한으로 무계중심을 옮기면 ‘아, 이제 무한이 내 주인 같아!’라는 느낌이 드는 것이 아닙니다. 그 어떤 것도 주인이 아니라고 느껴질 뿐이에요. 무한은 느껴지지 않아요. 그 어떤 것도 주인이 아님을 알면 그 사람은 무한에 뿌리박기 시작합니다. 다시 말해서 아무것도 아닌 곳으로 옮겨온 것입니다. 어떤 ‘곳’이나 어떤 ‘무엇’이 아니기 때문에 ‘중심’으로 느껴지지 않는 흥미로운 현상이 일어납니다. 그래서 ‘머물지 않는다’고 말하는 것입니다. 만약에 무한에 머물 수 있다면 ‘무한에 머문다’고 표현했겠죠. 하지만 무한은 그 무엇이거나 어떤 곳이 아니어서 어딘가에 머문다는 느낌이 없어요. 머문다는 느낌이 없다면 여러분은 이제 조금씩 맛보고 있는 것입니다.

지금까지는 무계중심을 옮기면 그 옮겨간 곳이 주인으로 느껴졌어요. 우리 마음은 항상 무언가를 붙잡아서 주인 삼기를 요구해 왔습니다. 마음의 습관이에요. 마치 수증기가 증발하면 공기 중에 있는 먼지 덩이 하나를 만나야 뭉치고 엉길 수 있는 것과 같습니다. 수증기라는 생명의 에너지가 힘을 발휘하기 위해서는 먼지가 필요해요. 거기에 엉겨 붙으면 무게가 생겨서 물방울로 떨어집니다. 그런데 우리 본성은

그 먼저 텅어리에 의해 생겨난 물방울이 아니라 수증기라는 것입니다. 지금 여러분이 어떤 느낌을 느낀다면 그 느낌은 마음의 경계에 의해서 잠시 나타난 모습이에요. 그런데 자동적으로 거기에 동일시되어 버립니다. 동일시는 나뉜 마음의 일부를 주인 삼는 것입니다. 동일시와 일체가 되는 것은 의미가 다릅니다. 동일시라는 것은 마음을 두 쪽으로 나뉘어 놓고 그 중 한 쪽과 하나가 되는 것입니다. 반면에 일체감은 마음의 분열이 없어지는 것입니다. 감각이나 주의에 주의 기울이기로 들어갔을 때의 느낌처럼 너와 내가 사라집니다. 그렇지만 동일시에는 나와 너가 있고, 그 나에 동일시가 되는 것입니다.

허령적조虛靈寂照는 아무런 것도 발판 삼지 않고 그저 모든 것을 비춘다는 의미입니다. 나누어진 그 어떤 것도 주인 삼지 않는 마음이에요. 허령虛靈은 발판 없이 텅 비었지만 미묘하고 신령스러운 알아차림이 있다는 말이고, 적조寂照는 고요하게 다 비춰서 모든 것을 알아차린다는 의미입니다. 이것은 모든 경계 지어지고 나누어진 마음, 드러난 마음이 거울에 비춰진 상이라는 것을 알아낼 때 비로소 발견될 수 있습니다. 마음에서 뭔가 올라오면 즉시 ‘아, 내 마음의 거울에 뭔가 비쳤구나, 그것은 비춰진 대상이지 거울 자체는 아니구나!’하고 아는 것이죠. 거울에 비친 상을 통해서 거울을 알 수 있듯이, 마음의 본질 또한 본질에 느껴지는 대상을 통해서 알 수 있습니다. 나라고 여겨지는 것도 마음의 현상이고 마음에 비친 상相일 뿐입니다.

마음에 어떤 질문을 던지면 답이 올라옵니다. ‘모르겠다’거나 ‘아, 그건 이거야’라는 마음이 올라와요. 그런데 그것은 도대체 어디에서 올라온 걸까요? 바로 텅 빈 마음에서 포말처럼 일어나서 의식되는 것입니다. 질문을 던진 의도가 주인 노릇을 하고 있다가 텅 빈 마음으로 부터 올라온 생각이 힘을 받으면 그 생각으로 돌아옵니다. 질문을 던

지는 마음에서 올라온 답으로 주인이 바뀌어요. 그래서 ‘내가 알았어!’ 라는 그 답이 주인이 됩니다. 그런데 그것이 정말 나라고 할 수 있습니까? 그냥 텅 빈 마음에서 올라왔잖아요. 내가 생각해 낸 것이 아니라 올라온 것을 붙잡아서 거기로 에너지를 옮기고 나라고 여길 것뿐이잖아요. 나라는 느낌이 그 생각에 올라타서 주인 노릇을 하는 것입니다. 진정한 주인은 주인이라는 느낌이 전혀 없는 허령적조한 텅 빈 마음이에요. 주인이라는 느낌도 일종의 느낌입니다. 그러면 그 또한 마음에 비친 상相인 것입니다. 진정한 주인은 주인이라는 느낌이 없습니다. 주인이라는 느낌이 있다면 모두 주인 노릇을 하는 가짜예요. 마음에 나타난 어떤 모습이니까요. 여러분이 지금 ‘내가 존재해’ 또는 ‘내가 여기 있어’라고 느낀다면 가짜 주인 속에 에너지가 머물러 있는 상태라고 보면 틀림없습니다.

마음을 잘 살펴보면 ‘나’라는 느낌이 있습니다. 그 느낌이 있다는 건 그걸 알아차리는 놈이 있다는 것입니다. 또는 모든 것들이 일어나는 텅 빈 마음 같은 것이 있어요. 그런데 그 빈 마음은 ‘나’ 같지가 않은 것입니다. 그렇지 않은가요? 자기 마음을 한 번 잘 살펴보세요. 어떤 느낌이 있다는 것은 분명히 마음에 뭔가가 일어났다는 것입니다. 그러면 뭔가가 일어나고 있는걸 아는 마음은 도대체 뭐죠? 무언가 있는 것 같은데 그렇다고 그것이 나는 아닌 것 같아요. 그런데 그것이 바로 진짜 나입니다. 진짜 나는 나 같다는 느낌이 없어요. 나 같다는 느낌은 느낌이예요. 제가 하고 싶은 말은 바로 이것입니다.

텅 빈 마음이 진짜 여러분의 본 모습이지만, 이 텅 빈 마음이란 것도 붙여진 이름일 뿐 그것을 느끼거나 잡아낼 수 없습니다. 그냥 알아챌 수 있을 뿐이에요. ‘알아챌 수 있다’는 말을 쓴다는 것을 잘 살펴봐야 합니다. 잡거나 알 수 있거나 느낄 수 있는 것이 아니라 알아챌 수

있다는 건 다른 방법을 쓴다는 것입니다. 텅 빈 내면의 공간이 없다면 어떻게 자신의 의도가 있다는 것을 알겠습니까? 그런데도 여러분은 어떤 의도가 자기라고 여겨지는 것입니다. 왜냐하면 그것은 대상과 짝이 되어 나라는 느낌을 느끼도록 해주기 때문입니다. 그런 부분적인 현상인 느낌이 아닌 것을 찾아봐야 합니다. 잘 느껴보면 자신이 허령적조한 빈 마음이라는 것이 분명하지 않습니까? 모든 것이 자기 안에 있잖아요. 잡으려고 하면 물론 없겠지만, 잡으려고 하지 않아도 알 수 있습니다. 다만 그것이 '나'라고 느껴지지 않을 뿐입니다. 근원은 바로 그렇게 있습니다. 비어있지만 모든 것을 알아차리는 빈 마음으로 있어요.

有時에 名曰主人翁하니 從來荷負故요

유시 명왈주인옹 종래하부고

때로 주인옹이라 하니 종래로 짐 지어오기 때문이요,

짐 진다는 것은 책임진다는 의미입니다. 주인옹主人翁은 모든 것을 짐지어오는 주인이에요. 따라서 모든 것에 대한 책임이 있고 또한 모든 것을 관장하는 주인 자체를 말합니다. 옛날부터 노인은 한 집안에서 모든 것의 방향을 지시하고 안내하며 책임지던 분이었죠. 그래서 진심을 주인옹이라고 했습니다.

그런데 우리 표면에서는 진심이 주인 노릇을 하지 않고, '나'라는 것이 주인 노릇을 하고 있습니다. 지금 여러분이 나라고 느끼는 느낌, 지금 이 순간에 나라고 여겨지는 마음, 그 느낌과 생각들은 표면적으로 주인 노릇을 하고 있는 놈입니다. 주인과 주인 노릇을 하는 놈은 구별되어야 합니다. 그것을 구별하지 못하기 때문에 주인 노릇 하는 놈을 주인삼고 있는 것입니다. 주인은 결코 나타나지 않습니다. 주인은 드러나지 않아요. 주인 노릇을 하는 자아 뒤에서 지켜보고 있을 뿐입니

다. 자아는 비굴함을 느끼고 때로는 잘난 척 하며 우월감을 느껴서 종래에는 주변의 불편함을 느끼면 다시 균형 잡는 일을 합니다. 이렇게 주인노릇을 하는 자아 자체가 '느껴지는 느낌'이라는 것을 발견하면 그 뒤에 주인이 있다는 것이 분명해집니다. 그러니까 주인 노릇을 하는 자아는 주인처럼 느껴진다는 것입니다. 주인이 아닌 것처럼 느껴지지 않습니다. '주인공처럼 느껴지는' 그런 '느낌'이라는 것입니다. 주인은 느껴지지 않고 보이지 않습니다. 다 보고 있을 뿐입니다. 이렇게 모든 짐을 지고 있기 때문에 주인옹이라고 했습니다. (다음 호에 계속)

홀로스 공동체 소식

31차 백일학교가 시작됐습니다

꽃마리 님이 백일학교에 입학하였습니다. 산림치유관련 대학원에서 공부중인 꽃마리 님은 그동안 살아온 삶에서 늘 **의식적** '결정'을 통해 목표를 정하고, '기도'와 기원을 통해 **무의식적** 절실함으로 길을 발견하고, 그 발견된 길과 방법을 **행동**으로 '실천'하여 원하는 목표를 **성취**하는 삶을 살아왔다고 합니다. 그런데 어느날 보니 자신이 학생 때 세

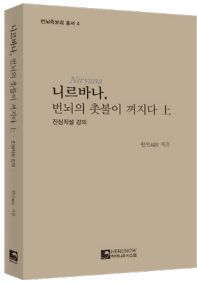


웠던 목표가 거의 이루어져왔음에도 충만과 만족은 잠시뿐이고 공허감이 다가오는 것을 발견하여, 이제 더 근본적인 공부를 하고자 백일학교에 입학하였습니다.

우리의 탐구는 대부분 처음에 '대상'에서 시작합니다. 대상이나 외적인 목표를 얻으면 충만함이 올 것이라고 여겨 그것을 추구합니다. 그런데 몇 번 대상을 통해 충만을 얻어보면 이제 질문이 올라옵니다. 대상을 통해 얻은 충만은 잠시뿐이구나 라는 것이지요. 그래서 더 근

본적인 ‘느낌’에 관심을 두기 시작합니다. 충만은 일종의 좋은 ‘느낌’이니 대상보다는 느낌 자체를 추구하는 것입니다. 이때는 충만을 얻기가 좀더 쉽습니다. 왜냐하면 충만한 느낌은 작고 소소한 것에서도 충분히 얻을 수 있기 때문입니다. 이렇게 느낌을 많이 느껴보다가 다음 단계로 넘어갑니다. 즉, 이 느낌이라는 것은 실체가 아니기에 늘 나타났다가 사라지는 것이어서 근본적이지 않다는 앞에 이르게 됩니다. 이때 드디어 가장 근본적인 그 ‘충만을 추구하는 자’인 주체에 관심을 두게 됩니다. 누가 충만을 느끼느냐는 것입니다. 충만을 추구하고 원하는 것이 무엇이냐는 점이지요.

이렇게 탐구는 대상-느낌-주체로 옮겨갑니다. 그리고 주체 자체, 즉, 우리가 ‘나’라고 여기는 것의 근본을 탐구하게 됩니다. 꽃마리님이, 늘 있어왔고 한치도 변함없이 충만 자체인 근본을 발견하기를 기원합니다.



《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다-진심직설 강의》 상권이 출간됐습니다

지난 2014년 5월부터 2015년 5월까지 오인회원을 위해 진행되었던 진심직설 강의를 이번에 책으로 출간되었습니다. 上中下 총 3권 중에서 첫번째 책으로, 우리 마음의 본질이라 할 진심眞心에 대해 체계적으로 설파한 진심직설을 체험에 기반해 쉽게 풀어쓴 강의록입니다.

책 내용 보러가기:

[예스24](#)
[알라딘](#)
[교보문고](#)

여러분의 진심眞心이 드러나 번뇌의 촛불이 말끔히 꺼지고 자유로운 새 불빛으로 환히 빛나기를 소망하며...

※ 출간과 제작에 도움 주신 분들께 저자 사인본을 발송해드릴 예정입니다. 11월 후반까지도 책을 받지 못하신 분께서는 연락주세요.



2차 '비개인적 주제 발견 모임'이 10월로 마무리됩니다

이번 6개월간의 모임을 통해 안내자들도 더 깊어지고, 참가자들도 새로운 경험을 하였습니다. 몇몇분은 깊은 체험이 일어났고, 모두들 매일아침의 명상시간을 통해 집중력도 길러졌습니다.

12월 3일(일) 서울에서 6개월간의 경험을 총합하여 발표와 정리를 할 예정입니다. 이날에는 더불어, 감각차단탱크를 활용하여 좀더 깊은 체험이 일어나도록 하는



방법에 대해 설명하는 시간도 마련하고자 하니(다음 소식 참고) 공지가 나가면 관심 많이 가져주시고 모두 참여해주시기 바랍니다.

감각차단탱크 관련 설명회가 진행될 예정입니다

12월 3일(일) 서울에서 감각차단탱크 사용설명회를 비개인 모임 경험 발표와 함께 하려 합니다. 이번 비개인모임을 통해 깊은 체험이 일어난 분들과 또 변화를 겪은 여러분의 이야기를 들어보고, 다음 제3차 비개인모임의 틀을 정하고 방식을 새롭게 진행해나갈 예정입니다.

감각차단탱크는 크게 3가지 기능이 있는데, 일단 물리적으로는 만성통증에 효과가 있다 하고, 창조적 아이디어를 얻는 데 큰 도움이 된다 합니다. 우리는 우선 무심의 체험을 위주로 해나갈 예정인데, 그를 위해 탱크 안에서 다양한 레벨별 멘트를 사용할 것이며, 체험자의 상태에 맞추어 단계별 선정에 이르도록 시도할 것입니다.

그리고 탱크 경험을 시작하기 전과 마친 후에 원할 경우 뇌파와 심전도, 에너지장 촬영을 하여 보이지 않는 심신의 상태를 체크해보고 경험에 도움이 되도록 할 예정입니다. 여러분의 많은 관심 바랍니다. 구체적인 일정과 내용은 정해지는 대로 공지하겠습니다.

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

지난 한달간 주제를 품고 생활하면서 경험한 것을 나누는 시간을 가졌습니다. 한 참여자는 직장생활에서 얻은 마음의 괴로움을 해결하려고 내면을 관찰하는 노력을 했지만 괴로운 마음이 계속되는 문제가 있다고 했습니다. 이야기를 나누는 과정에서 참여자는 업무에 대한 본인의 실력이 부족한 데에서 생긴 문제와 이로 인한 내면의 괴로움을 내면의 관찰을 통해서만 해결하려고 했던 것이 더 근본적인 문제였음을 인지하게 되었습니다. 선생님께서는 실력이 부족한 데서 문제가 발생한 것이라면 내면만 다룰 것이 아니라 본인의 능력을 키우는 것이 우선이며, 자기 마음을 다뤄야 할 일과, 외부를 다뤄야 할 것을 구분할 줄 알아야 하고 그 둘을 같이 다뤄야 한다고 하셨습니다. 그렇게 실력을 키우고 외부를 다루는 데 최선을 다 하고, 만약 일을 마친 뒤에도 내면에 번민이 생긴다면 그때는 가지가 아닌 뿌리를 다룰 것, 즉 번민 자체보다 ‘그것을 느끼는 것이 나인가’라는 근본적인 탐구를 해야 함도 설명해주셨습니다. (정리: 의술)



2-5차 힐링퀘스트가 진행되었습니다



한 분의 후기를 공유합니다.

“지금 느낌이 어떤가요?” _ 시냇물(산림치유지도사) 힐링퀘스트 일반 5차시 과정에 인턴으로 참가하였다. 질문법에 대하여 공부하였다.

이번 회차에 와서야 힐링퀘스트 두 가지 질문의 의미를 제대로 알게 되었다. “지금

느낌이 어떤가요?”, “그 느낌은 자신의 주제와 어떤 연관이 있을까요?” 매우 간단하다. 간단한데 인간 자아에 대한 통찰을 바탕으로 만들어진 질문이며 효과 또한 놀랍다. 간단한 이 두 문장에 사람이 웃고, 울고, 가슴을 치며, 기쁨을 느낀다. 위대한 질문이다. 안내자로서 그동안 무슨 말을 해야 할지 몰라 허둥거렸는데 그럴 필요가 없었다. 이것을 깨닫는 순간 그동안 무수히 저질렀던 내 조언의 말들이 떠오르며 부끄러웠다. 나는 말로만 인간존중을 했던 것인가. 참가자 내면의 힘을 믿고 비춰주기만 하면 된다. 이 두 가지 질문의 힘을 신뢰하고 사람을 믿으며 맑고 고요하게 나를 갈고 닦을 뿐이다.

개인적으로는 “생각으로 통찰을 이룰 수 없다”는 말씀과 “주의”에 대한 말씀이 나의 연구 주제와 관련하여 새롭게 와 닿았다.

83차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다

한분의 후기를 공유합니다.



바다 (공동체학교 과정)

이번에 다시 깨어있기 기초과정을 듣게 되었다. 처음 들었을 때와는 다르게 받아들여지는 부분들이 있어 흥미로웠다. 이론을 듣고 가장 강하게 와닿았던 것은 나라는 것이 대상의 내용에 따라 다른 모습을 띠지만 주의가 흐른다는 의식작용에 있어서는 공통되기에 변하지 않는, 여러 내용을 지닌 내가 있다고 믿게 된다는 것이었다. 이를테면 초등학교 4학년 때의 담임 선생님을 떠올릴 때의 나라는 느낌과 동생을 떠올릴 때의 나라는 느낌은 완전히 다르다. 그러나 그것을 떠올리는 나는 모두 같은 나라고 느낀다. 주의가 대상으로 흐르는 느낌, 내가 본다는 느낌은 어떤 대상을 떠올리든 공통되기 때문이다. 하

지만 그러한 구조는 내용이 없어서 투명한 느낌을 주기에, 이곳에 오기 전까지 그것을 따로 인식해본 적이 한번도 없었던 것이라는 생각이 들었다. 그런 면에서 이곳에서 하는 주의 연습과 감지 연습이 소중하게 다가왔다. 내용이 아닌 의식 구조, 변하지 않는 내가 있다고 믿게 만드는 그 근원을 다루는 프로그램이 또 어디에 있을까?

여러 주의 연습을 하면서 ‘나’와 ‘대상’이 주의가 어떻게 작용하는가에 따라 달라진다는 것을 조금이나마 체감할 수 있었다.

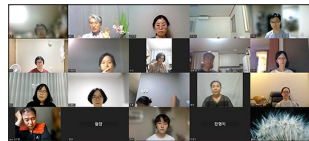
특히 주의제로 연습을 통해 경계가 뚜렷하다고 여겼던 사물이 점차 뒷배경과 하나가 되는 경험을 하면서 나-대상, 배경과 대상이라는 고정된 경계가 있는지에 대해 질문을 던지고 생각해볼 수 있었다.

그중 가장 기억에 남는 연습은 전체주의 연습이었다. 주의를 전체에 보낸 상태에서 산책을 했다. 처음에는 힘을 들여 전체주의를 했는데 어느 순간 의도를 내고 생각을 하는 것이 내가 아닌 부분이 되어있었다. 무엇이 진짜 나일까? 경험이 끝나면 내가 그 경험을 했다고 여기지만 그러한 나는 여전히 부분이 아닐까?

함께 공부하며 큰 도움이 되어준 꽃마리 님과 언제나 열정적으로 강의해주시는 월인 선생님께 감사드립니다.

중론 강의를 진행중입니다

하버드대학의 알바로 레오네(Alvaro Pascual-Leone) 박사는 경두개자기자극기(TMS)를 이용한 실험에서, 좌뇌의 일정 부분을 TMS로 자극하면 오른손이 움직이고, 우뇌의 일정 부분을 자극하면 왼손이 움직이게 할 수 있었습니다. 실험에서 그는 피험자에게 어느 손을 움직일지 결정하라고 한 후 자신의 의도를 말하



게 합니다. 그래서 피험자가 왼손을 움직이겠다고 말하고 움직이려 하는 그때, 피험자의 의도와 다르게 TMS로 오른손을 움직이게 하면, 피험자는 자신의 의지가 아니라 TMS 신호에 따라 손이 움직였음에도 불구하고 놀랍게도, 외적인 힘에 의해 자기 손이 움직였다고 말하지 않고 ‘내가 마음을 바꿔 오른손을 움직였다’라고 말합니다.

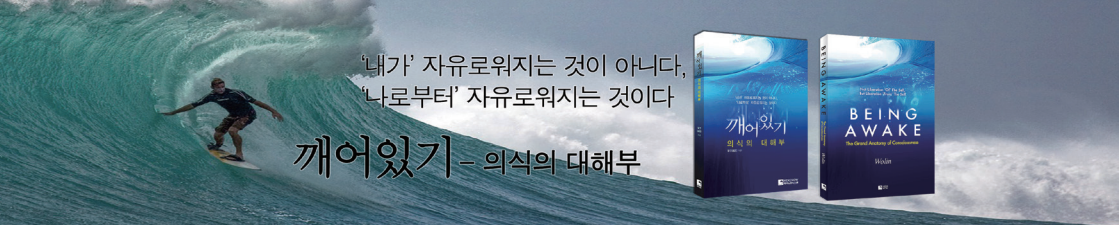
이것은 무엇을 의미할까요? ‘자아’가 명확히 내적인 형성물로 존재하는 것 같지만 물리적 자극에 의해 무의식적으로 구성요소가 달라질 수도 있다는 것을 의미합니다. ‘나’라고 여기는 마음이 무의식적 물리적 자극에 의해 변화가 일어난 것을 ‘나’로 여기는 마음이 된 것입니다. 이를 통해 ‘나’라고 여기는 마음은 가변적임을 물리적 실험에 의해서도 살펴볼 수 있습니다. 그래서 레오네 박사는 ‘자아’의 물리적 기반은 ‘자아’가 아닌 것 같은 물질로 이루어지며, 이렇게 자아와 비자아는 연속적인 것으로 여겨진다고 말하고 있습니다.

이것은 우리가 어떤 생각이 ‘떠오르면’ 그것을 ‘내 생각이 떠올랐다’라고 말한다는 점에서 크게 다르지 않습니다. 생각은 내가 떠올린 것이 아님에도 ‘내’가 한 듯이 느끼는 것이 착각되어 ‘자아’를 형성한다는 것을 살펴보았습니다.

초현의 산중 생활

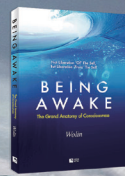
나무, 물, 바위를 이용하여 하늘이 비치는 아름다운 정원을 만들고 있습니다.





'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

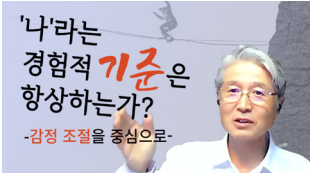
깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_aware
희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널
바로가기



'나'란 경험적 기준은 항상하는가? - 감정 조절을 중심으로 | 중론 강의 (10.관연가연품)

우리가 '나'라고 부르는 인식되는 '나'는 가변적인 마음의 현상인가? 그 '나'의 핵심인 경험적인 기준들은 변화가능할까? 가능하다면 그것은 '나'라는 것이 변화한다는 의미이다. (若異則不至 不至則不燒 不燒則



不滅 不滅則常住 중론 10장 5절: 만일 다르다면 도달하지 못한다. 도달하지 못하는 것은 태우지도 못한다. 태우지 않으면 소멸하지도 않는다. 소멸하지 않는다면 상주하리라.)...more

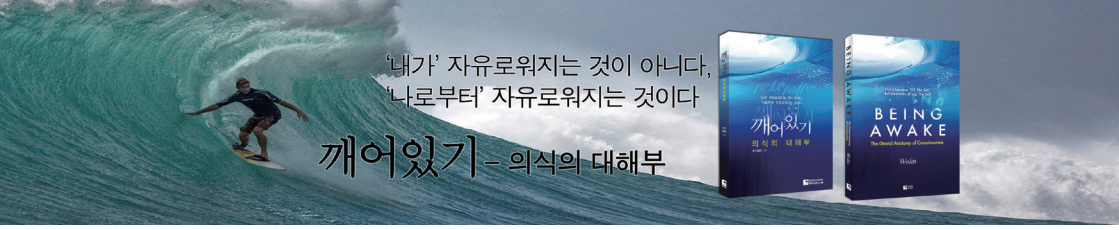


관찰의 무의식화 - 통찰의 조건 | 백일학교 (10.관연가연품)

통찰이 일어나기 위해서는 몇가지 조건이 필요합니다. 먼저 관찰이 전의식前意識에



를 깔려있어야 합니다. 그때 불시에 일어나는 마음의 작용을 실시간으로 알아챌 수 있습니다. 그렇지 못하면 일이 끝나고 알아채거나, 또는 의도적으로 관찰을 하려 하면 의식적 관찰이 일어나지만 그 관찰에 에너지가 실려 마음이 자연스레 발현되지 않으니 실제 작용을 관찰할 수는 없는 것입니다. 보통은 죽은 관찰인 무의식적 관찰이 일어나고, 그렇지 않으면....more



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

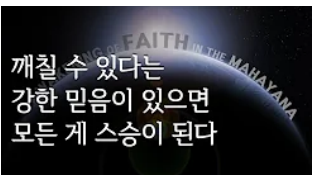
깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_aware
희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널
바로가기



깨칠 수 있다는 강한 믿음이 있다면, 우리가 접하는 모든 것이 스승이 된다 | 대승기신론 강의



스승이 되기

우리가 어떤 생각을 갖고 있더라도 그것을 믿지 않으면 그 생각이 나를 끌고 다니지 못하지만, 그 생각을 믿으면 그 생각이 나를 끌고 다닙니다. 믿음이 우리를 움직여요. 사실 중생이 중생인 이유도 믿음 속에 있기 때문입니다. 다만 하나 혹은 몇 가지 믿음 속에 자신의 에너지를 머물게 하여 거기에서 빠져나오지 못하는 것이 중생이라고 보면 됩니다. 어렵지 않습니다. ...more



'나'라는 의식적 실체가 있는가? | 중론 강의 (10.관연가연품)



스승이 되기

파랑과 빨강이 만나면 보라색이 나타나듯이, 과거 경험과 현재 상황이 만나면 특정 감정이 일어납니다. 이때 우리에게 경험되는 것은 '보라색'인 '감정'이지만, 생각이 개념화하여 파랑이 빨강을 만나 보라색을 경험한다고 생각합니다. 즉, '내'가 상황을 만나 '화가 난다'라고 여기는 것입니다. 그러나 개념과 생각을 빼면 거기 어떤 화를 경험하는 자는 없습니다. 화는 그저 순수의식의 장에서 '경험될 뿐'입니다. 그러나 생각이...more

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 도서	깨어있기-의식의 대해부	12,000원
	관성을 넘어가기-감정의 대해부	10,000원
추천 도서	니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다-진심직설 강의 (上)	25,000원
	대승, 현상과 본질을 뛰어넘다-대승기신론 강의 (上,中,下) 각권	25,000원
	주역, 심층의식으로서의 대항해	10,000원
	자연에 맡기기	11,000원
	푸른 빈 배 (전자책)	7,000원

※ 입금처: 농협 053-12-130081 이원규

※ 문의: 010-2667-2261

※ 홈페이지, 문자, 전화, 이메일을 이용해 주문하시면 됩니다.

※ 주문하실 때는 휴대폰 번호, 성함을 알려주십시오.