



삶의 운전

내 삶의 방향을 잘 운전하려면

내 삶에서 빠져나와야 한다.

- 초현

※ 2023년 12월 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)

12/7 송정희 (61회차)

12/11 구당 (84회차)

● 홀로스 후원

12/4 장경옥 2만원

12/7 황정희 2만원

12/11 류창형 1만원

12/20 신재경 1만원

● 홀로스 운영 후원

12/11 선호 1만원

● 번뇌즉보리 총서 후원

12/7 황정희 5만원

12/11 전영지 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 74만원

《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다-진심직설 강의》

上 · 中 · 下권

① 上권 출간비 500만원 모금 & 2023년 10월

출간 완료 ② 中권 출간비 500만원 모금 완료

③ 현재 下권 출간비 모금중입니다. 후원해주

셔서 정말 감사드립니다.



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (51부)

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 매순간 뭔가가 올라와서 주인노릇을 할 때를 한번 잘 잡아채보세요. 이제 마음에서 올라온다는 게 뭔지 마음의 느낌이 뭔지 마음의 경계가 뭔지 아시겠죠? 그런 식으로 마음은 경계 짓고 자기주장을 하는 것이죠. 생각이란 놈이 나타나면 자기 주장을 하는 겁니다.

무연 일상으로 돌아가면 흔히 생각과 복합적인 걸로 의문나는 시간이 더 많아버리니까 거기서 어떻게 조화를 해야할지...

월인 지금 그 느낌이 올라왔죠? 어떻게 될지? ‘일상으로 돌아오면 생각으로 올라오면 어떻게 해야 되지?’ 지금은 뭐가 주인입니까?

무연 생각이 주인입니다.

월인 그런 생각이 주인이 됐죠. 뭐가 나의 주인이 되어있나를 한번 잘 살펴보세요. 마음의 본질을 밝힌다는 것은 무슨 특별한 답이 있다라고 보지마세요. 지금 이 순간 자기 마음의 작용이 어떻게 움직이는가를 볼 줄 알면 되는 겁니다. 마음의 작용 속에 들어가지 않으면 되는 거예요. 마음작용 속에 들어가지 않고 마음 작용을 잘 볼 수 있으면 되는 거거든요. ‘일상으로 돌아가면 또 어떡하지?’라고 하는 마음이 일어났잖아요. 지금 이 순간 자기 마음에 그 놈이 주인이 됐죠? 조금 전에 투명함 속에 있을 때는 투명함이 주인이었는데. 그렇죠? 투명함이 주인 되었을 때나, ‘일상에 들어가면 어떻게 되나?’ 라는 생각이 주인이 되었을 때나 다 비슷하게 마음의 주인이 되어 있는 상태예요. 그런 것들이 주인이 아니라는 것을 파악해야 되는 겁니다. 그런 것들은 일어난 마음이잖아요. 그래서 그 어디에도 내 중심이 머무르지 않는 것 그것이 바로 머물지 않는다는 뜻이에요. 지금은 무연이라는 사람으로서의 일상을 오래 살아왔기 때문에 그 놈이 주인 노릇을 하는 거예요. 그 놈이 하는 생각에 자동적으로 힘이 들어가는 것이죠. 힘이 들어가면 그 놈의 말을 내 존재가 무시 못 합니다. 단순해요 간단히 말하면 마음은 주인이 없다는 거예요. 그런데도 가짜 주인 노릇하는 그 놈이 너무 오랫동안 주인 노릇을 해왔기 때문에 그 놈이 일으키는 생각, 이것이 사실 같고 진짜 같고 그것이 되게 중요한 것 같고 이런 것이죠. 중요성이 부여되는 것뿐이에요.

매순간 무엇이 주인이 되는지를 한번 살펴보세요. 조금 전에 투명한 것을 살펴봤을 때 무연이 없었잖아요. 그런데 지금은 ‘지금 이 상태로 있을 때는 질문도 없고 답도 없고 아무런 미진함도 없는데 조금 있다가 일상으로 돌아가면 또 의문이 생기고 생각이 일어나고 그럴 때는 무시 못 할 텐데. 그러면 어떻게 해야 되지?’ 라는 생각이 들 때 그 놈

이 주인이 된 것이죠. 내가 발견한 것은, ‘마음에서 뭔가가 이렇게 일어났어요. 이 놈이 일어났다는 것 자체가 주인이 아니다’ 이것을 발견한 거예요. 그런데 그것을 철저하고 강력하게 발견하면 그냥 일시에 해결되지만 지금 우리는 차근차근 하고 있어요. 하나하나 느낌부터 시작해서 몸의 느낌, 에너지적인 느낌, 의식적인 느낌까지 왔죠. 의식적인 느낌이 계속해서 일어나 주인 노릇 하는 것을 보고 있는 중이에요. 그래서 그 놈들이 탁탁 일어나서 주인 노릇 하는 것을 자꾸 보라 이거죠. 한번만 철저하게 ‘야 이놈이 일어난 놈이구나.’를 알면 사실 끝나는 것이기도 합니다. 그런데 여전히 미심쩍죠. ‘아, 그래도 뭔가 있을 거 같애.’ 바로 그것이 미심쩍은 마음이 일어난 거예요. 그런데 항상 일어난 어떤 마음 중 하나가 주인이 되어있으면 똑같은 레벨로 내가 존재하는 것이기 때문에 ‘아, 그래. 내가 더 이상 의문의 여지는 없어. 일어난 마음은 현상이지.’ 또 뭔가 의심이 올라오면 ‘아, 이것도 현상이야.’ 이렇게 말은 할 수 있는데, 요놈이 주인이 되어있어서 ‘모든 일어난 마음은 현상이야.’라고 하는 놈이 주인이 되어 있는 겁니다. 요놈이 주인이 되어 있다는 것을 알아차리는 순간 요놈도 힘이 빠지죠. 더 이상 일어난 마음에도 힘이 안 들어가게 되는데, 이놈이 주인이 되어 있는 현상, 즉 마지막까지 살펴보고 지켜보고 있는 이놈, 어떤 기준을 갖고 있는 이놈 ‘아, 이게 뭐지? 이것을 알아야 돼. 나는 아직 몰라.’ 이런 놈도 ‘일어난 마음’이라는 것을 알아채 보세요. 의식적인 느낌이에요. 의식적인 경계는 어떻습니까? 의식적인 경계는 항상 몸의 느낌과 에너지적인 느낌과 마음의 느낌 중에서 막연하고 구별이 잘 안 되는 것 같지만, 어쨌든 없을 때와 있을 때의 차이가 난다는 거잖아요. 항상 내가 무엇을 던고 서 있는가를 잘 살펴봐야 돼요. 자기가 던고 서 있는 것을 살펴봐야 됩니다. 부표죠. 내가 던고 서 있는 부표가 무

엇인가를 살펴보는 겁니다. 내가 뭔가를 던지고 서있기 때문에 올라와 있는 거예요. ‘의식이 되고 있는 것’이에요. 내가 부표를 던지고 서 있지 않으면 의식이 되지 않습니다. 구분 자체가 없잖아요. 아까 투명함 속에 들어있을 때처럼. 미묘하게 투명함도 느끼고 있었다면 여전히 투명한 부표 위에 서 있는 거예요. 뭔가 느껴지고 의식된다는 것 자체가 내가 부표 위에 서 있는 겁니다. 부표 위에 서 있는 주체가 있다 이 말이에요. 그러나 그 투명한 주체마저도 없어지면 무심으로 가고 아무 것도 안 느껴지고 내가 있는지 없는지도 모르게 되죠. 거기서는 통찰이 안 일어나니까 그런 느낌으로 있다가 다시 올라오세요. 부표를 던지고 올라와요. 그리고 ‘나타났구나. 나타난 이놈이 나타난 놈이구나.’를 알아차리라 이것입니다. 자기 자신의 발밑을 항상 봐야 됩니다. 밖을 보지 마시고요. 이제는 ‘지켜보는 놈’, 그것을 살필 때예요. 그러나 여기에는 항상 아이러니가 있죠. 지켜보는 놈을 살피면 또 다른 놈이 일어난다는 것, 이것이 마음의 작용이에요. 이제 최종적인 것을 살펴볼 때가 된 것이죠. 마음의 의식적인 느낌 이것이 구별되면 이제 바로 그 작업을 해야 될 때예요. 자꾸 몸의 느낌이나 에너지적인 느낌으로 갈 필요가 없습니다. 마음의 작용 속에 빠지지 않는 거예요. 간단히 말하면 우리는 지금 마음의 작용이 아니라는 걸 알아요. 마음의 작용이 아니면 마음 자체가 되는 겁니다. 모든 마음이 일으키는 작용이 ‘진정한 자신이 아니’라는 것을 알면 그 사람은 이미 마음의 본질로 도약하는 거예요. 마음의 어떤 작용, 어떤 일어난 모습에도 머물지 않는 것이죠. 지금 느낌이 어떻습니까? 지금 뭔가 이해가 됩니까? 이해가 되는 자기가 일어나는 게 확인이 됩니까?

무연 의식하려니까 됩니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (41) 제2장 진심이명眞心異名

월인越因

有時에 呼爲無底鉢하니 隨處生涯故요

유시 호위 무저발 수처생애고

때로는 밑 없는 발우라 하니 곳에 따라 생활하기 때문이요.

발우鉢盂는 옛날 승려들이 밥 얻으러 다닐 때 들고 다니던 밥그릇을 말합니다. 그런데 발우에 밑바닥이 없대요. 밑이 빠져 텅 비면 아무리 주워 담아도 계속해서 무한히 담을 수 있습니다. 밑 빠진 발우인 무저발無底鉢이라는 것은 무한하여 한계가 없음을 의미합니다. 그릇의 역할은 공간을 한계 지어서 그 공간을 쓰기 위한 건데, 밑이 빠져버리니까 그릇이 무한해졌습니다. 그런 무한한 그릇이 본질이며 진심입니다. 그 무한한 그릇을 들고 곳곳을 찾아다니면서 삶을 살아가요. 이것은 현상입니다. 앞은 본질을 말하고 뒤는 현상을 말했어요. 그 진심이 어떻게 쓰여지는가 하면, 수처생애隨處生涯 한다고 했어요. 밑이 트인 그릇과 같이 우리 마음의 근본도 걸림 없이 무한하다는 의미로 무저발이라 했고, 그 무한한 마음으로 현상계 곳곳을 돌아다니면서 살아가고 있다는 것입니다.

그러나 무한한 마음이 이리저리 옮겨 다니는 것은 아닙니다. 옮겨 다니는 움직임으로 표현되는 것은 현상이에요. 무한의 여러 다른 표현이 있을 뿐이지, 무저발은 결코 한발자국도 움직이지 않습니다. 진심은 이렇게 밑 빠진 발우처럼 한계가 없는 무한 그 자체입니다. 그리고 무한 자체를 느끼거나 경험할 수는 없어요. 그냥 그 속에 들어있을 뿐입니다. 우리가 뭔가를 아름답다고 느껴서 “예쁘다”, “정말 향기가 좋아”라고 할 때는 아름다움을 대상으로 삼은 것입니다. 아름다움이 내

그릇 안에 들어온 것입니다. 그릇에 잡힌 아름다움은 대상이 된 아름다움이기 때문에 한계가 있습니다. 그런데 숨 막힐 정도의 아름다움을 만났을 때는 그것이 느껴지지 않아요. 그냥 그 속에 폭 들어가 있을 뿐입니다. 우리가 아름다움을 느낄 때 그것은 한계가 있는 아름다운 대상이지만, 너무나 아름다워서 마음의 그릇으로 잡을 수 없을 때는 오직 그 아름다움을 살아낼 뿐입니다. 우리가 아름다움을 경험할 때는 경험자와 경험대상으로 나뉘지만, 우리가 아름다움 그 자체가 되었을 때는 아름다움을 따로 경험하지 않습니다. 바로 밀 빠진 발우와 같이 한계 없는 그릇으로만 담을 수 있는 삶을 살게 되는 것입니다. 다시 말해 무한의 아름다움은 마음으로 잡을 수 없고 오직 고정되지 않은 마음으로 매순간 경험할 뿐이에요.

우리 마음의 그릇으로는 무한을 담을 수 없습니다. 마음의 그릇에 무한을 담으려면 마음에 구멍이 뚫려야 합니다. 밀 빠진 발우처럼 한계가 없어야 해요. 어떤 대상을 잡아내는 마음은 항상 그릇이 있는 마음입니다. 밀이 있는 마음이에요. ‘이것이 무엇이다’라고 잡아내는 마음과 그 잡아내어진 것은 한계 지어진 것이고, 마음에 나타난 현상입니다.

그러면 우리의 본질은 어떻게 발견하고 잡을 수 있을까요? 발견하고 경험하고 잡아낸다는 건 마음이 뭔가를 터치하는 것입니다. 그런데 한계 없는 우리의 본질은 터치할 수가 없습니다. 그렇다면 어떻게 해야 할까요? 지금 이 순간 나로 여겨지는 느낌, 그리고 자기를 찾아보려고 하는 마음, 그것이 바로 밀이 있는 한계 지어진 마음의 그릇이에요. 마음의 그릇은 지금 이 순간 만들어집니다. 매 순간 뭔가를 찾으려고 하면 바로 만들어져요. 그 마음의 그릇으로 무언가를 퍼서 구별하려는 것입니다. 마음의 본질이라는 바닷물을 찾겠다는 의도가 그

릇이 됩니다. 그러나 그 그릇으로 퍼서 발견되는 것은 그릇에 담긴 물이지 바다 자체는 아닙니다. 그 안에서는 무한이 안 느껴지잖아요. 그렇다고 그 물이 바다가 아니라고 말할 수는 없어요. 모든 의도는 바닷물을 떠서 담으려는 그릇과 같습니다. 한계 있는 그릇에 어떻게 바다를 담을 수 있겠어요? 바다는 결코 그 그릇에 와 닿지가 않습니다. 무한함이 와 닿으려면 어떤 전환이 일어나야만 하죠.

소금인형의 비유가 정말 적절합니다. 소금인형이 바닷물을 손으로 떠서 맛을 봅니다. 마음의 본질을 찾으려는 의도로 맛을 보지만, 그대 봐야 그 의도라는 것은 두 손으로 움켜쥔 만큼이에요. 자기의 본질을 찾으려는 의도는 좋지만, 의도를 가지는 순간 손으로 그릇을 만드는 것입니다. 또 제 아무리 그릇을 크게 만들어본들 바다를 뜰 수 있는 그릇은 없습니다. 그렇게 소금인형은 바닷물을 뜨고 또 뜨다 지쳐서 바다에 빠져버립니다. 바다에 녹아서 없어져 버려요. 그러면서 드디어 자기라는 느낌이 사라지고 잡으려는 의도도 사라져요. 또한 ‘나는 무한을 발견했어!’, ‘나는 그것을 경험했어’라는 그 뿌리 깊은 안정감도 사라지고 녹아서 바닷물이 되어버립니다. 소금인형의 개체성이 녹아 없어져버려요. 그러나 소금인형이 정말 사라진 건 아닙니다. 소금인형의 본질인 소금이 바닷물에 녹았을 뿐 사라지지는 않았어요.

미지未知가 자기중심이 된다는 것은 말일 뿐입니다. 미지를 어떻게 느끼고 잡을 수 있어서 중심으로 삼겠어요? 그냥 이름이 미지일 뿐이에요. ‘나는 모르겠는데’ 하는 것이 미지가 아니에요, 미지가 자신의 중심이 된다는 것은, 막대하고 무한해서 절대로 말로 할 수 없고 알 수도 없는 그 미지가 되어버린다는 것입니다. 내가 녹아서 거기로 들어가 버리는 것입니다. 미지가 내 뿌리가 되는 것입니다. ‘나’라는 느낌을 주인삼아 살다가 미지로 녹아들어가게 되면, 모든 의도가 하나의

조그마한 밥그릇에 불과하다는 것을 알게 되고, 자기 밥그릇을 깨트려 밀 빠진 그릇이 되면 드디어 무한한 공간이 됩니다. 무저발에는 그 어떤 것도 담을 수 없지만, 그것을 물에 담으면 그릇 자체가 물과 통하게 됩니다. 그런데 밀바닥이 있을 때는 항상 뭔가가 떠지니, 이는 마음이 뭔가를 잡은 것과 같습니다. 여러분의 마음이 밀 빠진 그릇과 같이 되었을 때 뭔가를 뜰 수 없다는 것을 알게 됩니다. 그런데 그것을 모르면 계속해서 마음으로 뭔가를 떠서 잡으려고 하죠. 아무리 떠보아 그것은 그릇 속 물에 불과하지 바다 자체가 아닙니다. 그런데도 계속해서 애쓰고 노력해서 뭔가를 붙잡으려고 하죠.

그릇의 밑을 뚫어서 ‘나’라는 밥그릇이 깨져나가면 진짜 바다를 뜰 수 있습니다. 바다를 뜬다기보다는 자기가 바다가 되는 것입니다. 구멍 난 ‘나’라는 그릇으로 물을 뜨면 그냥 밑으로 훅 떨어지겠죠. 나는 밀 빠진 그릇과 같아서 아무리 근분을 뜨려 해도 안 된다는 것을 절감하게 되면 자기를 놓겠죠. 밀 빠진 그릇이 ‘놓아지는 것’입니다. 그러나 뭔가를 잡으려는 마음은 밀바닥이 있어서 뭔가를 뜨면 떠져요. 기분 좋고 황홀한 경험이든, 무심無心の 경험이든, 떠서 잡을 수 있는 물입니다. 그 물이나 바다나 물은 물이니까 비슷합니다. 그렇지만 맛이 비슷하다고 해서 바다와 그릇 안에 있는 물이 같은 건 아니에요. 이제 정말 ‘아, 내 그릇으로는 결코 바다를 뜰 수 없구나’ 하면서 밑이 빠져 버리면 자기라는 것이 아주 가벼워집니다. 아는 것도 없어져요. 내가 물을 떠서 뭔가를 경험하면 아는 것이 많아요. ‘물이 이런 것이고 물맛은 이렇구나. 이 물이 많이 모인 게 바다란 거지! 이제 알 것 같은데!’ 이라고 있는 것입니다. 그릇을 들고서.

그러나 이 그릇이 깨져서 구멍이 나면 뭔가가 떠지지 않아요. 뜨려고도 안하겠죠. 그때 바다가 됩니다. 그때부터는 기워서 밑을 다시 만

들어 물을 떠서 사용하며 삽니다. 그러나 더이상 이전의, ‘나’가 주인이라는 그릇이 아닙니다. 이것이 바로 ‘나라는 것을 사용하면서 살아가는 삶’입니다. ‘나’라는 그릇으로는 결코 바다 전체를 뜰 수 없음을 철저히 알고 난 이후에 ‘나라는 것을 잘 사용하며 살아갑니다. 그리고 내가 완전히 녹아들어갈 때만 드디어 진심이 드러난다는 것을 알지요.

무저발이라는 이름은 무한함 그 자체를 말하고, 그 무한함을 기반으로 매 처에 다니면서 삶을 살아가는 것을 의미합니다. (다음 호에 계속)

• 이 글은 《니르바나, 번뇌의 좃불이 꺼지다-진심직설 강의》 상권에서 발췌하였습니다.

홀로스 공동체 소식

비개인모임 결과발표

12월 2일 서울에서 2차 비개인모임 결과 발표가 있었습니다. 지난 4월부터 총 30여 분이 여섯 그룹으로 나누어 진행된 2차 비개인모임이 6개월 간의 경험을 되돌아보는 시간이었습니다. 아소, 평온, 무유, 해연, 두레박 님이 안내자가 되어 그룹을 이끌었고, 해연, 아소 님이 아침 명상을 진행했습니다. 이 과정을 통해 여러분이 좋은 경험을 하였습니다. 그 결과를 그룹별로 한두분씩 발표하였습니다.



요한 님
경험발표

이번 행사를 후원해주신 지원, 천강, 백랑, 서원 님, 사회를 맡아준 해연 님, 진행을 도와준 의술, 햄스터맨 님 모두 감사드립니다.

모임을 이끌어주신 안내자님들과 그간의 경



월인 님 강의
주요의 흐름
과 요가 8단계

힘을 공유해주신 발표자분들, 행사에 와주신 모든 분들께 감사드립니다. 발표영상은 정리하여 일부 공개하였고, 앞으로도 공유할 부분을 정리 발췌하여 올리겠습니다. 모두 수고 많으셨습니다. 감사합니다.

중론 강의가 지속되고 있습니다

이번 강의에서는, 신경학자들이 수많은 신경작용이 일관성 있는 반응을 하도록 되어있다고 하는 것에 대해 일부 강의를 진행되었습니다. 즉, 호랑이가 나타났는데 어떤 때는 도망가는 반응을 하고 어떤 때는 그렇지 않은 반응을 하지는 않는다는 것입니다. 이 일관된 반응은 믿을만하고 사용할 수 있습니다. 그리고 이 일관된 반응은 ‘나’라는 개별체를 상정하게 하는 ‘느낌’을 만들 가능성이 많다는 것, 그러한 행위자적 특성에 대해 강의되었습니다.

자연에 맡기기 심화과정이 진행되었습니다

지난 8~10일까지 자연에 맡겼기가 진행되었습니다. 그동안 자연에 맡겼기는 자연과의 일체감, 모두가 하나로 얽혀 돌아간다는 체험을 위주로 진행됐지만 이번 워크숍에서는 자신의 주제를 가지고 자연으로부터 오는 지혜를 얻어 의식의 측면을 깊게 들여다보는 경험을 하였습니다. 몸과 마음을 함께 몰입하여 통찰을 향한 연습을 행하니 더 실감난다는 나눔도 있었습니다. 한 분의 후기를 공유합니다.

바다 (공동체학교 과정)

이번 자연에 맡기기 심화에서는 선생님과 의 문답을 통해 자연에서 얻는 느낌과 경험들을 주제와 연결하며 새로운 의미를 발견할 수 있었다.

또한 내가 자연과는 별개로, 독립적으로 존재하며 살아왔다고 생각

했지만 자연에말걸기를 통해 다양한 자연물들과 관계를 맺으며 언제나 자연에 속해서 살아가고 있었다는 것을 느꼈다.

나무와 풀들을 비언어적으로 바라보며 지금 이 순간 나와 관계 맺고 있다는 사실을 의식해보았다. 그들을 투명하게 바라보니 나 또한 투명해지는 느낌



이었다. 그 상태에서 끌림을 느꼈고 그 끌림이 그들을 일방적으로 취하고 싶은 마음이 아니라 서로의 필요를 채우며 관계를 맺으라는 신호로 해석되었다. 지금까지는 물을 마실 때도, 밭에서 작물을 수확하고 먹을 때도 끌림에 의해 관계맺고 있다는 것을 의식하지 못한 채 그것들을 내 노력으로 얻은 것이라고 여겼다. 하지만 비언어적으로 다가감으로써 무생물과 식물을 동등한 존재로 만나게 되었고, 이들과 관계를 맺고 있기에 지금의 내가 존재하고 있음을 느꼈다.

풀을 살짝 잡아당겼다가 놓으니 곧 다시 원래 상태로 돌아갔다. 마치 풀이 '나는 여기에 속해있어'라고 말하는 것만 같았다. 주변을 둘러보니 풀들이 모여서 땅에 뿌리를 내리고 있었다. 땅은 보지 못하고 풀만 눈에 들어왔었는데 이 땅으로 인해 그들이 살아가고 있었다는 것이 보였다. 그러한 면에서 풀 하나하나의 개별적인 존재가 아니었다. 땅에 의존해 함께 살아가는 공동체였다. 또한 그들은 지금까지 자기 스스로를 지켜오며 땅에 뿌리를 내렸다는 측면에서 무력하지 않았다.

우리 또한 개별적으로 보이지만 땅과 자연에 의존해 살아가고 있다. 그런 면에서 우리도 이미 공동체라는 생각이 올라왔다. 앞으로도 자연과 관계 맺고 있다는 사실을 잊지 않고 살아가고 싶다. 함께 공부한 참가자 분들과 안내해주신 월인 선생님, 백량님께 진심으로 감사드립니다.

비개인 안내자 모임이 있었습니다

매월 비개인 안내자모임을 진행하고 있습니다. 안내를 위해 더 자신을 깊이 들여다보고, 가장 적절한 안내는 어떻게 해야 하는지, 또 각자의 깊은 전환점은 언제 어떻게 일어났는지를 나누면서 서로의 빈틈을 채워가고 있습니다.

2차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정이 진행되었습니다

12월 16일부터 함양연수원에서 2-6차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정이 진행되었습니다.

이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 과정입니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다. 한분의 후기를 공유합니다.



나무 (산림치유지도사)

2023년 힐링퀘스트 과정을 마무리하는 12월 16일 함양으로 가는 길에 하얀 눈발이 날린다. 그동안의 힐링퀘스트의 여정을 날씨를 통해 나에게 보여주는 것처럼 변화무쌍한 날씨가 파노라마처럼 차창 밖으로 펼쳐진다.



오늘은 힐링퀘스트의 마지막 여정인 질문자의 자질을 얻기 위한 연습이다. 먼저 참가자에게 맑은 거울이 되어야 한다. 이유는 참가자가 미처 인식하지 못한 부분을 자각하게 함

이다. 이때, 핵심포인트는 질문자가 생각을 멈추고 상대에게 온전히 주의를 기울여 느끼기를 하는 것이다. 이것을 통해 상대에게 자연스럽게 집중할 수 있게 되고, 적절한 질문을 통해 통찰을 이끌어내게 하는 것이 안내자의 역할이다. 처음 힐링퀘스트라는 것에 끌린 이유도 이것을 잘하기 위함이었다.

그런데 평상시 언어를 통해 의사소통을 하고 생각 속에서 살아가기 때문인지 파트너 선생님과 연습을 하면서 나에게 올라오는 부유물을 가라앉히고 텅 빈 마음 또는 고요를 가지려고 노력하는 게 쉽지는 않았다.

왜 그럴까? 스스로에게 질문을 해보았다. 내가 그동안 관성처럼 가지고 있는 ‘나에 대한 집착’이 분별의 마음을 가지게 한 것 같다는 깨달음이 들어왔다. 그리고 질문자의 자질을 얻기 위해서는 나에게 스스로 질문하는 연습을 해야겠다는 것도 깨달았다. 왜냐하면 나를 민감하게 느껴야 스스로에게 질문을 하게 되고 그것을 통해 통찰로 이어져 참여자에게 좀 더 온전히 귀 기울이는 자세가 되는 데 도움이 되지 않을까 하는 생각이 들어온다.

일상생활을 하면서 말에 걸릴 때가 있다. 내 주제와도 연관이 있다. 말을 하고 후회하는 시간을 가질 때마다 분별의 경계에 걸려 나를 힘들게 하기보다는 경계를 넘어 진정한 사랑을 느끼는 자가 치유를 일으킬 수 있는 것이다. 그동안 배웠던 모든 것이 여기에 있다.

대상에 따라 변하는 ‘나’가 아닌, 그것을 ‘느끼는 자’가 있는 변하지 않는 ‘사랑’이 치유를 일으킬 수 있다는 것을.... 사랑을 느끼고, 행복을 느끼고, 즐거움을 느끼는 것이니까..

이 글을 쓰면서 조금 더 명료해진다. 질문자의 자질을 얻기 위해서는 그 무엇이 있는 것이 아니라 상대에 대한 사랑이 선행되어야 한다

는 것을, 열린 질문을 하기 위해 노력하는 ‘나’가 아닌 진정한 힐링퀘스트를 통해 조화와 균형을 잡을 수 있도록 상대를 사랑으로 바라봐야 한다는 것을...

지난 2년간의 경험이 날씨의 변화처럼 변화무쌍했지만 그래도 변하지 않는 것은 함께한 도반들과 스승에 대한 사랑으로 지금까지 올 수 있었던 것이 아니었나? 하는 질문이 올라오며 질문에 대한 답은? ‘그렇다’이다.

물이 비와 눈이 되어도 물의 속성은 변하지 않는 것처럼...

깨어있기 기초가 진행되었습니다

12월 22일부터 함양에서 84차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다. 한 분의 후기를 공유합니다.



바다 (공동체학교 과정)

이번 깨어있기 기초 강의는 이론부터 연습까지 모든 것이 새롭게 다가왔다.

주의 연습을 통해서서는 주의의 흐름도 지금 이 순간 인식되고 있고, 대상에 따라 주의도 달라지고 ‘나’도 달라진다는 것을 확인할 수 있었다. 대상이 없으면 주의는 흐르지 않으며 주체 또한 특정한 무엇이 아니다. 이를

통해 근경식이 동시발생한다는 말씀이 더 큰 의미로 다가왔다.

침묵 느끼기 연습에서는 고요를 품자 어느 순간 밖의 공간에서도 고요가 확인되었다.

생각과 소리에 끌려가다가 그것 자체에서 고요가 확인되었다. 고요를 느끼려는 의도로 있다가 그것도 하나의 소리라는 것이 알아차려졌

다. 고요가 계속 확인되다가 정말 눈이라면 확인되지 않을 것이라는 생각이 들었다. 그러자 어느순간 고요도 사라지고 알아차림(봄의 그림자)으로 있게 되었다.

감지연습 때는 대상이 느낌으로 인식되고 있다는 것이 보다 더 실제적으로 다가왔다. ‘감지연습을 하고 있는 나’ 또한 느낌이라는 것이 점차 의식될수록 내가 ‘감지’를 경험한 것이 아니라 감지가 일어나고 있음이 확인 되는 것 같다는 생각이 올라왔다.

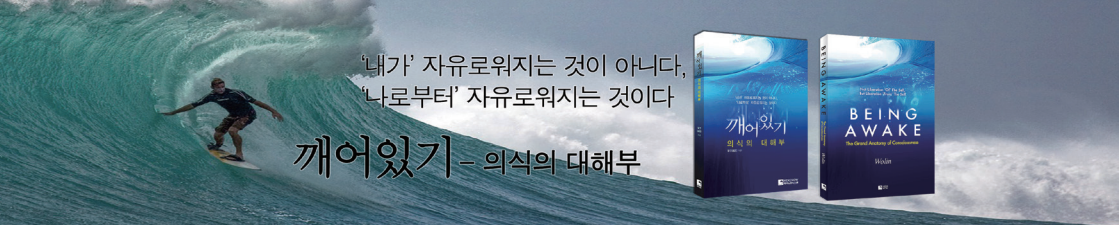
또한 감지에서 주의제로로 들어가고, 감각에서 감지로 나오는 순간에 배경과 나누어지지 않았던 것이 개별적인 대상으로 인식되는 것을 조금 더 분명하게 의식할 수 있었다. 이를 통해 보여지고 감각되는 것은 전체(나누어지지 않은 것)이지만 분별 속에서 ‘느낌’이 일어나며, 느낌을 통해 개별적인 대상으로 인식하고 있다는 것이 와닿았다.

언제나 열정적으로 가르쳐주시는 선생님께 감사드린다. 또 매화님, 꽃마리님과 함께 공부할 수 있음에 감사한 마음이 들었다.

초현의 산중 생활

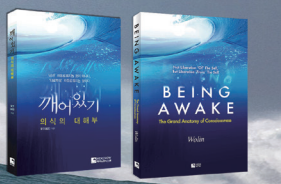
겨울 준비: 높은 산부터 눈이 내려 오고 있습니다. 겨울을 나기 위해 장작 준비와 모래주머니 만들기를 하였습니다.





'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_aware
희망 구독자 1,000,000명



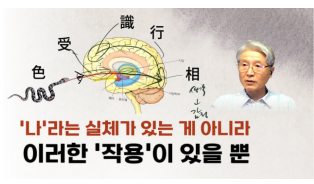
돌고 돌아, 봄_요한 | 비개인성 발견모임 결과 발표

이 영상은 지난 12월 2일 서울에서 있었던 2차 비개인모임 결과발표 자료의 일부

깨어있기 80



입니다. 2차 비개인모임은 지난 5월부터 10월까지 6개월에 걸쳐 진행되었으며 6그룹 30여 명이 매주 모임을 갖고 연습과 토론, 통찰을 통해 비개인성을 발견해보는 과정이었습니다. 요한 님은 오래도록 진정한 자신을 찾아오던 중 '깨어있기'를 만나고 '비개인성 발견모임'에 참여하게 되었습니다. 그 과정을 상세히 설명하며, 특히 자신의 발견을 핵심만 추려....more



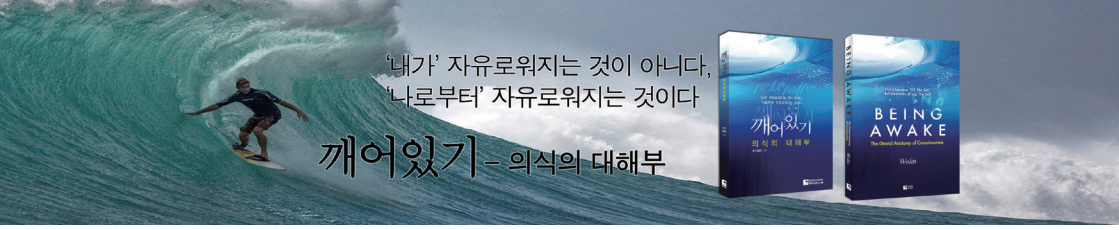
'나'라는 주체는 색수상행식의 전 과정에서 일어나는 작용의 이름이다 | 중론 강의 (10. 관련가연품)

대상을 바라보는 나인 주체는 대상과 함께

깨어있기 80



분명하게 존재하는 듯이 보이고 느껴집니다. 그러나 그 과정을 엄밀히 뇌과학적으로, 또는 경험적으로 살펴보면 '나'라는 주체는 관계속에서만 나타나고 관계가 사라지면 희미해지거나 없어집니다. 그렇게 개인적인 '나'라는 것이, 불과 연료 속에서 불이 나타나는 듯이 보이는 것처럼, 대상과의 관계 속에서 일어나는 현상임을 보여줍니다. 그리고 '나'라는 것은...more



월인의 깨어있기

@being_aware
희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널
바로가기



- 오인외원 전용 -

**주의의 흐름과
요가 8단계
& 감각차단탱크**

주의의 흐름과 요가 8단계&감각차단탱크
이 강의는 12월 2일 2차 비개인성 발견모임 결과발표 이후 있었던 월인 님의 특강입니다. 자기관찰 수행의 대부분은 주의를

영성포기



외부에서 내부로, 내부에서는 대상→느낌→주체로 옮겨오는 과정이 포함됩니다. 그 가운데 내부로 옮겨오기 전까지 이루어지는 과정이 요가에서는 5단계를 거치게 됩니다(금계, 권계, 아사나, 호흡, 제감). 요가에서는 자세와 호흡과 제감의 단계만도 많은 훈련과 시간이 필요합니다. 예를 들어, 고른 호흡이 되면 정서가 안정되는데, 이때 더 깊어지면...more



법신法身을 보는 네 가지 방법 | 대승기신론 강의

오늘은 신성취발심信成就發心 네 번째 강의입니다. 신성취발심信成就發心은 믿음이 성

영성포기



취된 발심입니다. 모든 경험의 전달과 가르침은 전하는 사람과 받는 사람 사이에 믿음이 이루어진 상태에서 시작됩니다. 도의 길에 들어선 사람은 믿음이 성취되어야만 물러서지 않는 용맹정진이 가능합니다. 지난 시간에 강의한 네 가지 수행방법에 대해 간단히 정리해보겠습니다. 첫 번째는 근본을 연습하는 행근본방편行根本方便이니...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.