



아름다운 것

아름다운 것은 관심과 판단을 거부한다.
평범했던 오늘이 그 느낌과 판단이 없다면
오늘은 경이로운 날이 될 것이다.

— 초현

목표와 나 사이의 장력

우리는 보통 스스로 정한 목표를 향해 가다가 어느 정도에 이르면 그만두고 싶은 마음이 들기 시작합니다. 이런 현상 속에 작용하는 이치는 무엇일까요?

목표를 향한 마음에는 두 종류의 힘이 있습니다. 하나는 목표가 나를 끌어당기는 힘이고, 다른 하나는 내가 결정한 것을 끝까지 수행하는 힘입니다.

처음에는 전자가 작동합니다. “저 나무까지 가겠다.”

하지만 거의 도착하면 첫 번째 힘은 약해집니다. 목적지와 ‘나’ 사이의 긴장력이 사라졌기 때문입니다. 장력이 사라진 이때 비로써 진정한 의지를 시험할 기회가 생깁니다. “나무가 나를 끌어당기지 않아도 나는 마지막 열 걸음을 걸을 것인가?”

이것은 의지력 훈련에서도 상당히 중요한 구별입니다.

목표에 대한 욕구가 충분히 강해서 행동하는 동안에는 사실 욕구가 나를 끌고 가는 것입니다. 그런데 “이 정도면 됐어”라는 마음이 생긴 뒤에도 처음 정한 지점까지 가본다면, 그때 처음으로 욕구와 행동을 분리해서 관찰할 기회가 생깁니다.

그래서 지금 목적지를 삼은 저 나무를 이용해 아주 작은 ‘깨어있기’ 실험을 해볼 수 있습니다.

마지막 20~30m쯤에서 “이제 이정도면 됐다”가 올라오면 그것을 없애려고 하지 마십시오.

“아, 목표를 향한 장력이 풀리고 있구나.”

그것만 감지합니다. 그리고 다시 묻습니다.

“그만두고 싶은 마음이 있다는 것과, 내가 실제로 그만두는 것은 같은 일인가?”

그 상태에서 천천히 나무까지 갑니다. 나무에 손을 한번 대고 돌아옵니다.

중요한 것은 나무에 도착했다는 성취가 아닙니다. ‘가고 싶다 → 이제 됐다 → 돌아가고 싶다’라는 마음의 변화 전체를 보면서도 행동은 그와 별도로 선택할 수 있다는 경험입니다.

그때 마음의 변화와 상관없는 것이 자리잡히기 시작합니다.

— 월인

※ 2026년 9월 21일 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

9/4 구당

9/7 정인호

9/21 익명

● 오인회 운영 후원

9/7 김정숙

9/10 이재명, 김유단

9/16 오영순

● 홀로스 후원

9/2 박영래

9/7 오영순

9/9 류창형

9/21 신재경

● 번뇌즉보리 총서 후원

9/8 김규선

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

우리은행, 이원규

1002-135-404042

(문의 02-747-2261)

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

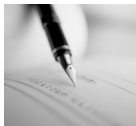
농협, 이원규

351-0680-1315-13

필요액 300만원

모금액 228만원

조론 강의록 출간을 위한 후원입니다. 감사합니다.



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (84부)

무연 님과의 대담 (1차 정리: 영채 / 최종 수정: 편집부)

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 지금 와 닿는다고 대답한 사람은 누구니까?

무연 그것도 마음에서 나타난 것입니다.

월인 그것이 마음에 나타난 모습이라면 마음의 본체 또는 나타나지 않는 모습도 동시에 있는 겁니까? 이런 걸 한번 생각해보자고요. 저밖에 대나무가 흔들리면 ‘흔들린다는 느낌’은 동시에 흔들리지 않는다는 내 과거 경험을 기반으로 했을 때에만 느껴지겠죠? 이걸 와 닿습니까?

무연 네.

월인 (손을 흔들며) 이게 흔들리는 게 느껴지죠? 이 흔들리는 느낌이 흔들리지 않음을 기반으로 하고 있다는 것을 이해할 수 있나요? 지금 자기 안에서 흔들리지 않음이 동시에 있다는 것을 확인할 수 있어요?

무언 흔들린다는 것을 인식한다는 자체가 흔들리지 않는 것을 대비되서 나온 것이란 점이 와 닿습니다.

월인 그것처럼 대비를 사용한다면 어떻겠습니까?

무언 대비를 사용한다면 보이지 않는 것이 보이는 걸 통해서 말할 수 있겠죠. 현상이 일어난다는 것은 현상을 일으키는 배경이 있다는 것을 이치적으로는 이해됩니다.

월인 (손을 흔들며) 이때, 흔들리지 않음이 느껴지는 것은 아니잖아요? 이것을 보면 지금 흔들림만 느껴집니다. 그런데 흔들림이 느껴지면 흔들리지 않음을 기반으로 해야한다는 것, 그래서 흔들리지 않음이 동시에 느껴지지는 않지만 ‘느껴진다’라고 말한다면 와 닿습니까? 직접적으로 느껴지진 않지만 그렇다고 추상적인 이론만은 아니라는 것이죠. 흔들림의 기반이 흔들리지 않음이라는 사실이.

무언 흔들린다는 것은 뭔가 움직이는 것을 흔들리는 것이라고 인지를 했기 때문에 흔들림이라는 것이 생긴 것 같고, 흔들림의 반대가 정지인데 평상시에 예를 들어 (손을 들어 움직이지 않고) 이런 상태에 있다면 이런 상태에 대비해서 흔들린다 그것이 나왔다는 것 아닌가요?

월인 그것과 똑같이 지금 말하고 있는 자신이 어떤 나타난 모습이라면, 그런 나타난 모습이 아닌 것, 나타나지 않음이 대비적으로 밑바닥에 깔려있다는 것입니다. 그러니까 ‘나타났다는 것을 아는 것’ 아닙니

까?

무연 네. 이치적으로 압니다.

월인 단순히 이치나 논리뿐만이 아니라 뭔가 이렇게 구체적인 흔들림이 흔들리지 않음을 배경으로 하고 있음과 동시에 이 순간에 있는 것처럼 나타난 마음, 나와 대상으로 나뉘어서 대화 모드로 움직이는 마음이 있다는 것은 움직이지 않는 마음이 배경처럼 자리 잡고 있기 때문이라는 것이 구체적으로 와 닿느냐 이거죠? 잘 느껴보세요. 지금 대화하고 있죠? 대화 모드로 있습니다. ‘대화하고 있다’라는 것은 ‘이 모습’이 어떤 ‘마음의 움직임’이라고 했어요. 그래서 그 나타난 움직임을 멈추고 관찰자 모드로 바뀔 수 있는 것이죠. 움직이는 마음이 ‘움직임’이라는 것을 어렵게나마 알았어요. 대화 모드라는 것이 움직이는 마음이라는 것이죠. ‘움직이는 마음’이라는 것은 마음에 ‘나타난 모습’이라는 거고, 나타났다고 안다는 것은 나타나지 않음이 동시에 함께 있다는 것을 증거한다는 것이죠. 어떻습니까?

무연 아직까지 ‘나타남’에만 포커스가 맞춰져 있어서 그것의 배경이 잘 와 닿지 않습니다.

월인 (손을 흔들며) 흔들림이 느껴지죠? 흔들림이 흔들리지 않음을 분명한 배경으로 삼고 있다라는 것 그것은 분명합니까?

무연 네. 흔들린다는 인식 자체가 흔들리지 않음에 대비된다는 것입니다.

월인 ‘흔들리는 느낌’ 자체가, 지금 보이지는 않지만 그 밑바닥에 이것(흔들리지 않음)이 있다는 것입니다. 그런데 ‘흔들리지 않음’이 ‘흔들림’처럼 분명하냐는 것입니다. 이론이 아니라 느낌으로.

무언 나무가 바람에 흔들리지 않고 정지해있을 때는 이것도 하나의 모습으로 느껴지니까요.

월인 이것도(손을 흔들지 않음) 사실은 이것(손을 흔들)을 대비해서 느끼는 것입니다. 정지된 것을 느끼는 것은 그 아래 정지되지않은 흔들림이 있는 겁니다. 수면 위로 나타나지 않았을 뿐이에요. 그래서 서로가 서로를 지지하고 있다는 것입니다. 인연설이지요. 그것은 단순한 이론이 아닙니다. 지금 우리가 감지를 배워 감지를 느끼니까 가능합니다. 이것(흔들림)의 감지가 있잖아요. 이 ‘흔들림의 감지’ 밑바닥에 ‘정지된 감지’가 함께 하고 있다는 것을 느끼는가 이 말입니다. 그것은 마치 우리가 ‘텅빈 마음’도 느껴서 아는 것과 같은 것입니다. ‘비어있다’는 것을 ‘안다’는 점을 적용해보세요. 그렇다면 지금 대화 모드로 움직이는 마음, 관찰자 모드로 움직이는 마음 이것들도 ‘움직이는 마음’이라는 것인데, 움직이는 마음은 움직이지 않음을 배경삼고 있으니까요. 그래서 지금 ‘내가 나라고 여기는 마음’은 ‘움직이는 마음’이에요. 전경으로 인식되니까요. 그런데 그것의 배경에는 움직이지 않는 마음이 있다라는 것, 그것을 지금 이 순간 알아채고 있는가 이 말입니다.

무언 흔들림에 대비되서 느낄 수 있는 것이 정지된 모습이라면 우리가 말하는 있음의 상태에 대비해서 움직이는 마음이 존재한다 이렇게 접근했거든요.

월인 좋습니다. 다만 그것은 반만 본 것입니다. 이렇게 대화 모드로 움직인다는 것은 ‘움직이는 마음’이에요. 있음 상태로 있는 것은 정지된

마음이에요. 지금 우리는 움직인다 정지된다 이것 말고 나타난 마음과 나타나지 않은 마음에 대해 얘기를 하고 있습니다. 조금 더 포괄적이죠.

무연 투명한 있음 상태에서는 뭔가 나타났다는 그런 느낌이 안 들다가 어떤 말이나 조건이 주어지면 거기에 나라는 느낌이 생기는 듯하거든요.

월인 그 있음 상태는, 나라는 느낌은 없지만 느껴는 지죠. 그러니까 있음도 역시 나타난 마음이에요. 사실 나타나지 않은 마음은 느끼거나 알 수는 없습니다. 흔들림과 흔들리지 않음은 대비되는 두가지 ‘작용’입니다. 그런데 흔들리는 것은 흔들리지 않는 것을 배경으로 한다는 이 이치를 그보다 더 깊은 ‘나타난 마음은 나타나지 않은 마음을 배경으로 한다’에 적용하여 철저히 한번 살펴보는 겁니다. 그러면 모든 나타난 마음은, 붙잡을 수도 없고 건드릴 수 없는 미지의 나타나지 않는 마음 위에 나타났다는 것을 통찰해낼 수 있겠죠. 그렇게 한번 해보시기 바랍니다.

조론肇論 (4)

월인越因

(지난 호에 이어서)

감지라는 분별 이후에 인연이 있고 그 이후에 연회가 가능하며 이어서 윤회전생輪廻轉生이 가능하게 됩니다. 윤회라고 하면 개별적인 자아의 윤회로 오해하기 쉽지만, 석가모니는 결코 그런 의미로 말하지 않았어요. 석가모니의 제자 중에 사띠라는 비구가 있어요. 누군가가 그에게 무엇이 윤회하는지를 묻자, “식識이 계속해서 윤회한다.”라고 답하였다가 석가모

니에게 불려가 혼난 적이 있습니다.¹⁾

식識이라는 것은 감각기관이 받아들여서 마음에 쌓아놓은 흔적이죠. 눈이 본 흔적인 안식眼識, 소리의 흔적인 이식耳識, 그리고 비식鼻識, 설식舌識, 신식身識, 의식意識이 있습니다. 사피는 마음의 감각기관인 의意識이 만들어낸 마음의 흔적들이 다시 경험되어 쌓인 또 다른 메타식인 의식이 윤회의 주제라고 주장했다가 혼이 났어요. 석가모니는 ‘윤회는 연회라는 마음의 프로세스’라고 얘기했습니다. 따라서 윤회가 없다고 말할 수는 없습니다. 왜냐면 우리에게는 어떤 경향성이 있잖아요. 같은 아버지와 어머니에게서 태어난 자식들은 비슷한 특성을 갖지 않습니까? 경향성 자체가 돌고 돈다는 것을 의미하죠. 그런 의미의 윤회는 있지만, 그것은 개별적인 자아의 윤회가 아닙니다. 어떤 생각과 경험을 가진 독특한 틀을 유지하는 자아의 윤회는 없어요. 어제의 나와 오늘의 나조차 서로 다르기에 고정된 나는 없습니다. 지금 이런 모습을 가진 변함없는 실체라고 할 수 있는 나는 없어요. 그러나 패턴의 연계는 가능합니다.

어쨌든 윤회가 일어나고 연회와 인연이 가능하기 위해서는 감지라고 불리는 분별이 먼저 있어야 합니다. 따라서 연회의 기반은 감지라고 보시면 됩니다. 구체적인 느낌의 분별이죠. 윤회란 일종의 내적 원인과 외적인 인연이 만난 결과의 프로세스일 뿐입니다. 이것과 저것이 나누어진 다음에 그것들이 만나서 마우스와 같은 결과물을 만들어내는 것이 바로 인연이죠. 그런 인因과 연緣이 구르고 굴러 흐르고 흘러서 만들어진 것이

1) 출전: 《맛지마 니까야》 38번 〈갈에 멸진의 긴 경〉(Mahātaṇhāsāṅkhabhaya Sutta, MN 38). 한역 대웅 경전은 《중아함경》 제201 〈차제경喙帝經〉)

바로 윤회라는 프로세스일 뿐이지, 특정한 개체로서의 내가 윤회전생하는 않아요. 그러나 개별적이고 변치 않는 ‘나’가 있다고 믿는 마음은 지속적인 집착과 저항 속에 괴로움을 받게 됩니다. 이렇게 연회는 윤회라는 말과 떼려야 뗄 수 없는 관계여서 같이 설명할 수밖에 없습니다.

마음에 일어나는 프로세스 중의 일부를 사진처럼 고정하여 ‘나’라고 이름 짓는 데서 오는 오류가 바로 우리가 느끼는 괴로움입니다. 그리고 그 괴로움에서 벗어나면 그때는 ‘자유로운 나’라고 여기죠. 자유라는 것도 자유로워질 내가 있을 때 가능한 얘기입니다. 우리는 “내가 자유로워지는 것이 아니라 나로부터 자유로워진다.”라는 말을 자주 했습니다. 그러나 ‘나’라는 것이 일시적인 프로세스이고 결국 허상이라 한다면 실제로는 ‘자유로워질 나’라는 것도 없습니다. 진정 ‘나’로부터 자유로워지는 일은 그 ‘나’라는 것이 프로세스의 한 부분임을 알 때 일어납니다. 그러니까 ‘자유로워진 나’는 있을 수가 없다는 것을 깨닫는 것이지요.

이 핸드폰은 정말 핸드폰입니까? 이것은 우리 마음속에 있는 핸드폰일 뿐이에요. 핸드폰은 뭔가요? 외부의 케이스와 액정, 내부의 회로와 배터리 등이 합쳐져서 이루어진 것입니다. 마찬가지로 여러분이 지금 자신이라고 여기는 것도 여러 조건에 의해서 형성된 마음속의 ‘느낌’일 뿐입니다. 지금 그렇게 볼 수 있습니까? 이해가 아니라 직관적인 느낌으로 이 말이 마음에 와닿습니까? 그렇다면 여러분은 본무本無의 자리에 좀 더 가까이 있다고 할 수 있습니다. ‘나’라는 느낌이 있어도 괜찮아요. 핸드폰이 있으면 좋잖아요. 얼마나 유용하게 사용됩니까? 그러나 정말 ‘핸드폰’이

라는 사물이 있지는 않다는 말이죠. 여러 가지가 조합되어 어떤 기능을 하는 무언가가 있을 뿐이에요. 마찬가지로 ‘나’라고 여겨지는 느낌도 마음속의 여러 분별이 조건에 따라 연회를 이루어 형성된 어떤 느낌일 뿐입니다. 지금 여러분들이 ‘나’라는 느낌을 그렇게 볼 수 있다면 본무와 연회가 다르지 않음을 바로 알 수 있습니다.

연회는 이것이 있으면 저것이 있다는 것입니다. ‘나’라는 느낌은 주체의 지식과 경험들이 대상과 부딪힐 때 생겨나는 느낌이고, 그러므로 연회로서의 ‘나’는 일종의 느낌과 기능일 뿐이며 그 본성은 비어있습니다. 이처럼 현상의 본질은 허공처럼 비어있음을 바로 안다면, 직관적으로 느낀다면 본무와 연회가 다르지 않아요. 그러나 말을 이해한다고 해도 평상시에 늘 자신을 보지 않으면 직관적으로 알 수 없습니다. 그렇다면 성공性空(본성이 비어있음)이 아니에요. 연회가 곧 성공性空을 의미합니다. 본성이 비어있음을 아는 거죠. 연회라는 그 말 자체가 ‘본성은 없다’라는 의미예요. ‘마우스’는 없어요. 이것과 저것이 합쳐져서 만들어진 일시적인 기능이라는 것이 연회의 진정한 의미입니다. 그런데 연회라고 하지 않고 ‘마우스’라고 이름을 붙여 부르는 데서부터 우리의 착각이 시작됩니다.

이렇게 연회라는 말 자체가 곧 성공性空을 의미하는데, 성공性空의 진정한 의미는 또 본무本無입니다. 본질적이고 절대적인 없음이에요. 그러니 여러분은 이미 본무입니다. 왜냐면 여러분의 마음에 끊임없이 연회가 일어나고 있는데, 그 어떤 연회도 고정된 실체는 아니기 때문입니다. 그래서 이미 본무인 거예요. 하지만 ‘나는 아직 안 났어, 잘 모르겠어!’ 이라고

있는 거죠. 그것도 역시 연회입니다. ‘나는 알았어. 이제 나는 터득했어! 나는 이제 그 무엇에도 걸리지 않아.’라고 한다면 그것도 연회입니다. ‘알았다’와 ‘모른다’가 다르지 않아요. 본무의 입장에선 다 연회일 뿐입니다.

그런데 연회를 연회로 알지 못하여 실제로 여기고, 고정되어 변하지 않는 그 무엇으로 알 때 ‘나’가 형성되어 괴로움이 생겨납니다. ‘부딪칠 내’가 만들어진 거죠. 말은 쉬워도 연회의 의미를 진정으로 파악하기는 참으로 쉽지 않습니다. 여기서 지식과 경험적인 직관지直觀知의 차이가 드러납니다. 지식이나 앎은 결코 우리를 자유롭게 하지 못합니다. 본무의 자리에 있지 못하게 해요. 아무리 많이 알아도 괴로움이 일어나잖아요. 그런데 어떤 사람은 “괴로움이 있어도 괴롭지 않다.”라고 말하기도 하죠. 어떤 선사가 감기에 걸려 콜록콜록 기침을 하고 있었습니다. 제자가 “선생님 어디 아프십니까?”하고 물었더니 “대체 누가 아프다는 거냐?”라고 하더라고요. 선사가 한 말의 의미는 뭘까요? ‘아파 보이는 나를 너의 마음속에 정해놓고 그 아픈 것이 나라고 여기고 있구나! 그 아픔은 연회에 불과해.’라고 제자에게 말하고 있는 겁니다. 그러나 제자는 “지금 선생님 아프잖아요. 콜록거리면서.”라고 하는 거죠. 그 제자의 마음속엔 아픈 ‘누군가’가 있으나 선사의 마음속에는 아픈 누군가가 없어요. 상相이 없는 거예요. 콜록콜록하는 기침은 있어요. 하나의 프로세스로 있습니다. 그렇지만 아픈 누군가는 없어요. 아픈 누군가가 없다면 대체 누가 아픈 겁니까?

아무리 많은 것을 알고 있어도 자신의 삶에 그 앎이 체험으로 와 닿지 않는다면 그것은 아무런 쓸모가 없는 지식일 뿐입니다. 물론 경험적인 직

관지直觀知 또한 있는 것도 아니고 없는 것도 아니에요. 모든 말은 있음과 없음, 이것과 저것처럼 상대적인 조건을 바탕으로 깔고 있습니다. 따라서 말로 할 수 있는 모든 것들은 본무와는 상관이 없어요. 그렇지만 굳이 말로 표현하자면, 미묘하게 일어나는 ‘알았다’거나 ‘경험했다’는 마음, 또는 자유로워졌다고 여기는 마음뿐만 아니라 직관적이고 경험적인 앎 역시 있는 것이 아닙니다. 그렇다고 없는 것도 아니에요. 이런 얘기가 말장난처럼 들린다면 여러분은 아직도 ‘있다/없다’의 개념 속에 빠져 있는 상태입니다. “있는 것도 아니요, 없는 것도 아니다.”라는 말은 굉장히 깊은 이야기입니다. 그래서 여러분이 이 말의 의미를 철저하게 안다면 그것이 바로 본무로 가고 있는 증거라고 할 수 있습니다. (다음 호에 계속)

두레박 칼럼(8) 경계를 지우면, 하늘은 그대로 있다

두레박은 특별한 수행자도, 깨달음을 이룬 사람도 아닙니다. 평범한 직장인으로 살아가던 30대 중반, 어느 날 현실이 전부가 아닐 수 있다는 강렬한 체험을 하게 되었습니다. 그 경험의 의미를 알고 싶어 오랫동안 탐구했고, 그러다 ‘깨어있기’를 만나게 되었습니다. 현재는 비개인적 주체 발견모임에서 안내자의 역할을 맡고 있습니다. 정년퇴직 후에는 삶과 의식에 대한 탐구를 이어가며, 그 과정에서의 경험과 통찰을 네이버 블로그 ‘두레박의 쉼’에 기록하고 있습니다. 특별한 가르침보다 삶과 의식에 대한 질문을 함께 나누고, 잠시 쉬어갈 수 있는 공간이 되기를 바랍니다. 네이버 블로그 '두레박의 쉼' (blog.naver.com/duregbak)

우리는 마음이 일어나면 곧바로 이름을 붙인다.

불편하다.

질투가 난다.

화가 난다.

좋다. 싫다.

그리고 어느 순간부터 그 마음을 바라보는 것이 아니라, 그 마음이 곧
‘나’가 된다.

질투하는 나.

불편해하는 나.

화내는 나.

마치 하늘에 먹구름이 가득 차면 하늘이 사라진 것처럼.

그런데 정말 하늘이 사라졌을까?

먹구름이 끼고 비가 쏟아져도 하늘은 그대로 있다. 구름이 걷힌다고 하늘이
새로 생기는 것도 아니다. 하늘은 늘 있었고, 잠시 구름에 가려졌을 뿐이다.

마음도 그런 것인지 모른다.

우리는 마음에 수많은 경계를 그어놓는다.

‘나는 이래야 한다.’

‘나는 이런 사람이다.’

‘이것은 나에게 좋고, 저것은 나에게 손해다.’

그렇게 선을 하나씩 그으면서 나와 세상을 나누고, 결국 그 선 안에 갇힌
작은 ‘나’를 만들어낸다.

하지만 도화지에 선 하나를 그었다고 해서 도화지 자체가 둘로 갈라지는
것은 아니다.

마음의 경계도 마찬가지로.

질투나 화가 올라왔을 때 감정이 마음 전체를 차지한 것처럼 느껴지지만,
조금만 바라보면 그 감정을 알아차리고 있는 더 넓은 공간이 있다.

‘내가 질투하고 있다’에서

‘나는 질투하는 사람이다’로 넘어가는 순간, 우리는 구름 하나를 하늘 전체로 착각한다.

그래서 중요한 것은 감정을 없애는 것이 아니다.

화를 없애려고 싸우거나 질투를 밀어내는 것도 아니다.

그저 알아차리는 것이다.

‘아, 내가 또 붙잡고 있었구나.’

그 순간 감정은 다시 하나의 현상으로 보이기 시작한다.

‘내 이익이 침해되었다고 느꼈구나.’

‘그래서 익숙한 패턴이 올라왔구나.’

화보다 먼저 알아차림이 생기고, 알아차림은 자책으로 이어지지 않는다.

‘또 이랬네.’

‘그럴 수도 있지.’

그렇게 바라볼 수 있게 된다.

마음은 하루아침에 사라지지 않는다.

맑은 날만 있는 하늘도 없다. 비가 오고, 먹구름이 몰려오고, 때로는 아

무것도 보이지 않을 만큼 흐려지기도 한다.

그러나 비가 온다고 하늘이 없어지는 것은 아니다.

생각이 나타나고, 감정이 나타나고, 기억이 나타나고, 그때그때의 ‘나’라는 느낌도 나타난다.

우리는 그것을 진짜 실체처럼 붙잡고 있었을 뿐인지 모른다.

그러니 경계를 지운다는 것은 무언가를 새롭게 얻는 일이 아닐 것이다.

원래 넓었던 것을 넓다고 알아차리는 것.

원래 있던 하늘을 하늘이라고 알아차리는 것.

그리고 다시 구름이 몰려오면,

‘아, 또 구름이구나.’

하고 바라보는 것.

구름과 싸우지 않고, 쫓아내려고 애쓰지도 않으면서 구름 때문에 하늘을 잊지 않는 것.

경계를 지우면 마음이 사라지는 것이 아니다.

오히려 질투도, 분노도, 기쁨도 모두 담을 수 있을 만큼 마음이 더 넓어진다.

다시 하늘을 본다.

구름이 있다.

비가 내린다.

바람이 분다.

그래도 하늘은 그대로 있다.

구름이 아무리 많아도, 하늘은 하늘이다.

홀로스공동체 소식

백일학교가 시작됩니다

10월 1일 새롭게 백일학교가 시작됩니다. 핵심에 가까워갈수록 안내자의 깊은 방향 제시가 중요해집니다. 관심 있는 분들의 많은 참여 바랍니다(문의 02-747-2261).

아래에 백일학교 주제에 대해 나눈 아침모임의 대화 일부를 요약하여 소개합니다. '주제 13. 자아란 비어 있지 않은 무엇과의 동일시'에 대한 대담 핵심 요약입니다.

1. 자아는 주의가 집중된 마음의 내용과 동일시되는 현상이다

대화의 중심은 우리가 '나'라고 느끼는 것이 고정되고 독립적인 실체라기보다, 특정한 생각·감정·느낌에 주의가 집중되면서 생겨나는 동일시의 현상이라는 것입니다. 방 안의 냉장고에만 집중하면 주변 공간이나 다른 사물이 잘 보이지 않듯이, 마음에서도 특정 내용에 주의가 몰리면 그것이 의식의 중심을 차지합니다. 콘서트장에서 스포트라이트를 받는 가수가 주인공이 되듯, 마음에서는 가장 많은 주의를 받는 내용이 순간적으로 '나'의 역할을 합니다.

2. '내가 화났다'는 경험을 조건들의 작용으로 살펴본다

짜증을 예로 들면, 과거 경험에서 형성된 '이렇게 되어야 한다'는 기대와 현재 상황이 어긋날 때 그 감정이 일어납니다. 그 감정에 주의가 집중되면 우리는 이를 '내가 짜증난다'고 표현합니다. 아침모임에서는 여기서

‘나’라는 이름을 잠시 떼고 관찰해 보기를 권합니다. 남는 것은 기대, 상황에 대한 인식, 불일치, 감정, 주의의 집중이라는 일련의 마음 작용입니다. 걱정과 짜증 뿐 아니라 ‘듣고 있다’, ‘이해했다’는 경험에도 같은 방식으로 ‘나’라는 이름이 붙습니다.

3. 마음의 내용뿐 아니라 그것이 나타나는 공간을 함께 본다

모임에서는 마음을 알아차림의 바탕, 배경이 되는 상황 인식, 그리고 주의가 집중된 생각·감정·느낌이라는 구조로 설명합니다. ‘텅 빈 공간’은 아무 생각도 없는 상태를 억지로 만드는 것이 아니라, 마음의 내용이 나타나고 인식되는 배경을 가리킵니다. 동시에 알아차리는 마음 역시 대상과 무관하게 작용한다고 단정하지는 않습니다. 빛과 대상이 있어야 눈의 보는 기능이 드러나듯, 알아차림도 인식되는 내용과 함께 작용한다는 것입니다.

4. 핵심 실습은 내용에 빠지지 않고 동일시의 과정을 알아차리는 것이다

실습의 대상은 물리적인 사물이 아니라 지금 마음에서 일어나는 현상입니다. 예를 들어 ‘과제를 잘하지 못하면 어찌지’라는 걱정이 생기면, 그 걱정의 이유를 계속 분석하기보다 다음을 관찰합니다. 마음의 공간에 걱정하는 생각이 나타나고, 그 생각에 주의와 에너지가 쏟아지며, 그것이 중심을 차지해 ‘나’처럼 느껴지고 반응을 이끌고 있다는 것입니다. ‘내가 걱정한다’에서 ‘걱정하는 생각이 나타나 주의를 끌고 있다’로 관찰의 관점을 옮기는 것이 중요합니다.

5. 지식으로 이해하는 데서 실제 경험으로 나아간다

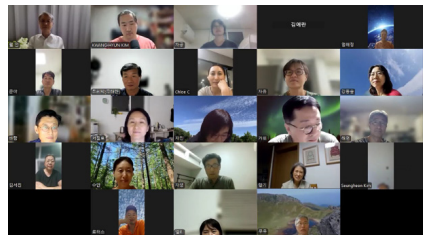
‘해보자’는 의욕과 ‘실패하면 어찌지’라는 두려움이 함께 있을 때도, 어

느 쪽에 주의가 더 많이 실리는지에 따라 순간의 자기 느낌과 행동이 달라집니다. 실습은 두려움에만 끌려가지 않는 것을 넘어, 의욕에도 빠지지 않고 이러한 전체 작용을 보게 합니다. 처음에는 일이 지나간 뒤에 알아차리더라도, 점차 일어나는 순간에 관찰하는 것이 과제입니다. 결론은 ‘자아는 이런 것이다’라는 설명을 외우는 데 있지 않습니다. 지금 무엇이 ‘나’의 역할을 하고 있는지 직접 확인하여, 마음의 내용에 무의식적으로 끌려가는 데서 자유로워지는 것이 모임이 지향하는 바입니다.

비개인 전체 모임

◎ 주요 내용

지난 4개월간 작성된 참여자 일기를 AI로 분석하여 안내자들이 결과를 보유 중이며, 오늘 또는 다음 시간에 개별 안내가 이루어질 예정입니다. 10월 말 전반적인 분석 결과와 방향 제시 후, 앞으로 월 1회 함양 모임을 통한 구체적 수행 프로그램이 시작될 예정입니다. 일기 쓰기는 단순 기록이 아닌 창조력의 핵심 요소를 실천하는 행위로 강조되었습니다.



◎ 안내 사항

- AI 분석 결과: 4개월치 일기 전체 분석 완료; 안내자들이 결과 보유
- 일기 플랫폼: 커뮤니티가 아닌 노션Notion에 작성해야 AI 분석에 반영됨
- 로터스: 커뮤니티에 작성한 내용을 노션으로 옮기고, 카테고리를 수정할 것

- 목표 분량: 30~40일 분량이면 심도 있는 분석 가능

◎ 향후 계획

- 10월 말: 전체 분석 결과 및 개인별 방향 제시
- 이후: 월 1회 함양에서 구체적 수행 실습 진행; 이끌어줄 수행동행자 선정 예정
- 남은 기간(약 1개월 반) 동안 일기 작성 적극 권장

◎ 창조력의 4가지 요소: 일기 쓰기와 자기관찰이 창조력 요소와 직결된다고 설명됨.

- 무심: 의식적 마음에 끌려가지 않는 상태; 터득 전이라도 외부 지침을 따르는 것으로 대체 가능
- 강한 의지: 같은 행동을 반복할 수 있는 힘
- 무의식적 직관: 의식 너머 깊은 마음의 신호에 주의를 기울이는 것
- 실천: 얻어진 정보를 행동으로 옮기는 것; 일기 쓰기 자체가 실천

◎ 자기관찰 실천 팁

- 일기 쓸 내용이 없다면 → 자기관찰이 안 되고 있다는 신호
- 의지만으로 안 될 때는 물리적 도움 활용 권장: 핸드폰 알람, 특정 시간대 설정 등
- 태도: 가볍게, 그러나 열심히 — 과도한 의무감보다 지속 가능한 실천 중요

◎ 참여자 피드백

- 참가자1: 삶의 괴로움이 줄었으며, 모든 것이 탐구·관찰 대상이 되면서 변화를 느낌

- 안내자 조언: 변화 자체보다 변화가 생긴 조건과 이유에 초점을 두어야 방향이 정교해짐

◎ 실행 항목

- 참가자2: 커뮤니티에 작성한 일기를 노선으로 이전 및 카테고리 수정
- 전체 참여자: 남은 기간 노선에 일기 작성 지속; 알람 등 물리적 도구 활용 권장

비개인 팀별 모임이 진행되고 있습니다

지난 모임 한 팀의 내용을 소개합니다.

전체 주제 : 감정을 생생하게 관찰하고 괴로움의 뿌리를 탐구하기

이 대담의 핵심은 불편한 감정이나 반복되는 생각을 없애려 하기보다, 직접 느끼고 관찰하면서 그 밑바탕의 기준과 신념을 알아가는 것입니다. 진정한 관찰은 감정에서 멀리 떨어져 바라보는 데 그치지 않습니다. 화가 날 때 몸의 긴장, 뜨거움, 폭발하고 싶은 충동을 생생하게 경험하면서 그 작용을 함께 살펴보는 것입니다. 좋은 느낌에 빠지거나 싫은 느낌을 밀어내지 않고 기꺼이 경험할 때, 습관적인 반응에서 벗어날 힘이 생긴다고 설명합니다.

참가자1: 현재 학생들의 행동에 과거의 경험과 ‘이래야 한다’는 기준이 겹치면서 화와 무기력이 커지는 과정을 살펴봅니다. 화가 일어난 뒤 억누르기보다, 예상되는 상황에 앞서 ‘어떻게 반응이 일어나는지 보겠다’는 관찰 의도를 준비하는 것이 중요합니다. 이는 외부 문제를 방치하라는 뜻이 아닙니다. 자신의 감정에 휘둘리지 않으면서 상황에 필요한 대응을 함

께 해나가자는 것입니다. 또한 ‘또 똑같다’, ‘공부해도 소용없다’는 자책은 괴로움을 더하는 ‘두 번째 화살’이므로, 좌절하기보다 왜 어떤 때는 관찰이 되고 어떤 때는 어려운지를 구체적인 경험으로 비교하고 기록하도록 권합니다.

참가자2: 돈과 잡생각에 관한 대화에서는 자꾸 떠오르는 생각 자체를 탐구의 출발점으로 삼습니다. ‘돈이 많았으면 좋겠다’는 생각을 밀어내기보다, 돈으로 무엇을 얻고 싶은지, 그것을 왜 원하는지, 어떤 부족함과 불안이 깔려 있는지를 차례로 묻습니다. 만족과 부족감은 대상의 크기만으로 결정되지 않고 자신의 기대와 비교 기준에 따라 달라집니다. 따라서 탐구는 외부 대상을 얻으려는 마음에서 만족이라는 느낌으로, 다시 그 만족과 부족을 느끼는 ‘나’와 그 기준으로 깊어져야 합니다.

정리: 결국 수행은 설명을 이해하거나 목표에 빨리 도달하는 일이 아니라, 지금 일어나는 경험을 회피하지 않고 그 조건을 직접 확인하는 과정입니다. 반복되는 어려움도 실패로 단정하지 않고 호기심을 가지고 살펴볼 때, 집착과 저항에 묶인 마음에서 자유로워질 가능성이 열립니다.

중론 강의가 지속되고 있습니다

이번 강의에서는 안정된 자아의 탐구와 결핍된 자아의 탐구에 대해 알아보았습니다.



안정된 자아가 형성되기 전에는 자아탐구가 자아초월의 길이 되기보다, 결핍된 자아를 보충하고 강화하는 도구가 되기 쉽다는 것입니다.

즉 “나는 누구인가?”라는 질문도 두 층위가 있습니다.

하나는 불안한 자아가 묻는 질문입니다.

“나는 누구인가?”

= “나는 괜찮은 사람인가?”

= “나는 특별한 사람인가?”

= “나는 인정받을 만한 사람인가?”

= “나는 남보다 깊은 사람인가?”

이때 자아탐구는 실제로는 자아를 넘어가려는 탐구가 아닙니다. 오히려 “더 특별한 나”, “더 깨달은 나”, “더 영적인 나”를 만들려는 방향으로 쓰이기 쉽습니다.

다른 하나는 안정된 자아가 익은 뒤 묻는 질문입니다.

“나는 누구인가?”

= “이 ‘나’라고 느끼는 것은 어떻게 생겨나는가?”

= “경험 속에서 중심감은 어떻게 구성되는가?”

= “생각, 감각, 기억, 동일시가 모여 ‘나’를 어떻게 만들어내는가?”

= “이 중심은 기능인가, 실체인가?”

이때 탐구는 자아를 장식하지 않고, 자아의 성립 구조를 봅니다.

물레방아 비유로 말하면 이렇습니다.

어린 시절 안정된 중심축이 충분히 형성되지 않은 사람은, 현실의 물살이 들어올 때 그것을 일과 기쁨과 창조로 전환하지 못하고 먼저 방어합니다.

그래서 수행도 이렇게 쓰일 수 있습니다.

“나는 수행을 잘해야 한다.”

“나는 깊은 사람이어야 한다.”

“나는 남들보다 깨어 있어야 한다.”

“나는 특별한 체험을 해야 한다.”

“나는 인정받는 안내자가 되어야 한다.”

겉으로는 자아탐구이지만, 실제로는 자아가 더 정교한 옷을 입는 것입니다. 바위가 사라지는 것이 아니라, “수행하는 바위”, “깨어 있는 바위”, “겸손한 바위”가 되는 것입니다.

반대로 안정된 중심축이 어느 정도 형성된 사람은 현실의 경험을 받아 쓸 수 있습니다. 칭찬도 쓰고, 비판도 쓰고, 실패도 쓰고, 외로움도 쓰고, 관계도 씁니다. 그러면 자아는 더 이상 생존을 위해 계속 자신을 증명해야 하는 절박한 중심이 아닙니다.

그때 비로소 물을 막던 바위가 아니라, 흐름을 받아들이는 물레방아가 됩니다. 그리고 물레방아가 충분히 잘 돌기 시작하면, 더 깊은 질문이 가능해집니다.

“이 중심축은 정말 실체인가?”

“경험을 조직하는 이 ‘나’는 고정된 주인인가, 기능인가?”

“물이 흐르고, 날개가 돌고, 축이 회전하고, 일이 일어날 뿐인데, 여기에 따로 소유자가 있는가?”

이것이 진정한 자아탐구입니다.

“충분히 익어야 떨어지는 과실”이라는 비유도 매우 적절합니다.

덜 익은 과실을 억지로 따면 상처가 납니다.

그 과실은 떨어진 것이 아니라 뜯긴 것입니다.

마찬가지로 아직 안정된 자아가 충분히 형성되지 않은 상태에서 “무아”, “공”, “나 없음”을 강하게 밀어붙이면, 자아가 자연스럽게 초월되는 것이 아니라 오히려 방어적으로 굳어질 수 있습니다.

겉으로는 이렇게 말할 수 있습니다.

“나는 없다.”

“다 공하다.”

“집착하지 않는다.”

“나라고 할 것이 없다.”

그러나 속에서는 여전히 묻습니다.

“그래도 나는 괜찮은가?”

“나는 인정받고 있는가?”

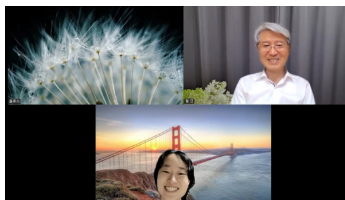
“나는 버림받지 않을까?”

“나는 남보다 깊은가?”

이 경우 “무아”라는 언어가 자아초월이 아니라 자아방어의 도구가 됩니다. 반대로 과실이 충분히 익으면 떨어짐은 파괴가 아닙니다. 자연스러운 이완입니다. 자아도 그렇습니다. 안정된 자아는 자신을 충분히 기능시킨 뒤, 자신이 실체가 아니라 기능임을 볼 수 있습니다. 그러면 자아초월은 자아를 부수는 일이 아니라, 자아를 제자리에 놓는 일이 됩니다.

그러므로 안정된 자아를 위해 필요한 일도 할 필요가 있습니다.

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다



청년모임에서는 주제를 품고 한달간 일상을 살면서 겪은 경험과 통찰을 나누고 피드백 받고 있습니다.

지난달의 주제는 질문하고 몸과 마음의 균형을 맞추며 살기였습니다. 주제를 품으면서 오랜만에 다시 주제에 대한 질문을 던졌고, 내가 하는 게 아니라 쓰이고 관찰되고 있다는 것이 확인되는 순간들이 있었습니다. 그런 느낌으로 공부를 하고 있었는데, 어느 순간 다시 무기력이 올라왔습니다. 지금 품고 있는 목표를 마음에선 사실 원하고 있지 않으며, 그 목표 외에도 따로 하고 싶은 게 없다는 것에 대해 무기력이 느껴졌습니다.

선생님께서서는 여기에 대해서 그 무기력이라는 느낌에 계속 걸리고 있는 것이며 그걸 넘어가야 한다고 말씀해주셨습니다. 또한 지금까지 쌓아온 노력을 중도에 버려서는 안 되며, 끝까지 해내는 경험을 해야 앞으로의 삶에서도 '도중에 멈추는 습관(습)'이 반복되지 않는다고 하셨습니다. 그리고 지칠 때는 의식적으로 완전히 이완된 '텅 빈 상태'로 들어가 마음을 쉬어주는 연습을 하라고 권장해주셨습니다. 또한 공허함이라는 느낌이 텅 빈 상태로 들어가는 것을 가로막고 있으니, 그 상태를 오갈 수 있는 자유를 터득해보라고 하셨습니다.

그래서 이번 달의 주제는 '무의미하다는 느낌이 단지 하나의 느낌임을 알면서 해야 할 일을 하기'로 정했습니다. (정리: 바다 님)

(지난 호에 이어)

모름 속에 있을 때는 항상 약간의 긴장과 경계심이 있고, 주의가 깨어 있습니다. 깨어 있다는 것은 에너지가 쓰이고 있다는 뜻입니다. 반면, 편안해진다는 것은 ‘알았다’라고 여기면서 더 이상 관찰에 에너지를 쓰지 않게 된다는 뜻입니다.

물론 긴장 상태를 오랫동안 유지하기는 어렵습니다. 그러나 최소한 자신이 관찰하고 있는지 여부는 스스로 자각해야 합니다. 편안해지면서 ‘알았다’, ‘이것이 그것이군’이라는 생각이 든다면, 이미 관찰이 끝났다는 사실을 알고 있어야 합니다. ‘나는 더 이상 관찰하고 있지 않는구나’라고 알아차려야 새로운 관찰이 시작될 때 새로운 마음의 작용을 볼 수 있습니다.

그렇지 않고 그 사실을 모르면, 자신이 계속 관찰하고 있다고 생각하게 됩니다. 말과 생각이 떠오르고 알겠다는 마음이 들었을 때도 ‘나는 계속 관찰하고 있다’라고 여기는 것입니다. 실제로는 관찰하고 있지 않은데도 말입니다.

그렇다고 식識이 나쁘다는 뜻은 아닙니다. 식은 매우 중요합니다. 식이 있어야 더 깊은 견見이 일어나기 때문입니다. 견과 식은 서로 보완하는 관계입니다. 이 점은 조금 뒤에 설명드리겠습니다.

그렇다면 첫 단계에서 어떻게 견을 시작할 수 있을까요? 우리는 여기서 늘 ‘나’에 관해 이야기합니다. ‘나라는 마음이 생겨났습니다’, ‘나라는 느낌이 있습니다’라고 대답하면, ‘그러면 그것이 어디에서 일어났습니

까?’라고 제가 묻습니다. ‘모르겠지만 어쨌든 있습니다’라고 말하면, 다시 질문합니다.

“그러면 지금 그 ‘나’라는 마음이 본인의 엄지발가락에 있습니까?”

그러면 “아니요”라고 대답합니다. 분명히 차이를 느낀다는 뜻입니다. 그래서 우선 몸이나 몸 가까이에서 그 위치를 찾아보라는 것입니다. ‘나’라는 마음이 어디에서 일어나는지 살펴보는 겁니다. 그 마음이 저 밖에 있는 에어컨에서 일어나지는 않습니다. 대체로 자신의 몸 가까이에서 일어납니다.

그렇다면 몸의 어느 부분인지 살펴보세요. 얼굴 가까운 곳인지, 가슴인지, 미간인지, 목인지, 아니면 배인지 찾아보는 겁니다. 엄지발가락에서 일어날 수도 있습니다. 지금 엄지발가락이 아파서 그 감각이 민감하게 느껴진다면, 그곳에서 ‘나’를 느낄 수도 있습니다.

우선 몸에서 위치를 찾아보세요. 이후 더 민감해지면 몸 밖에서도 ‘나’라는 마음을 느낄 수 있습니다. 그러나 아직 그 마음이 섬세하게 포착되지 않을 때는 먼저 몸에서 찾아보라는 것입니다.

그 다음에는 질감을 살펴보세요. 어떤 질감으로 있는지, 안개처럼 퍼져 있는지, 덩어리처럼 굳어 있는지 살펴보는 겁니다. 조이는 느낌인지, 퍼지는 느낌인지, 깊이 들어가는 느낌인지, 솟아오르는 느낌인지도 살펴보세요.

세 번째는 농도입니다. 그 느낌이 얼마나 진한지 살펴보세요. 안개 같은 느낌이라면 아주 짙은 안개인지, 흐릿한 안개인지 살펴보는 겁니다. 덩어리처럼 느껴진다면 아주 딱딱한 덩어리인지, 푸석푸석한 덩어리인지

주의를 기울여 보세요.

이것이 바로 느낌을 보는 것입니다. 말이나 이름을 붙이지 않고 위치, 질감, 농도, 무게감 등에 관심을 기울이면, 이름을 붙이지 않아도 그 미세한 정도의 차이가 느껴집니다. 주의는 바로 그런 데 두어야 합니다. ‘알았다’라고 여기는 순간 관찰은 끝납니다. 더 이상 진전이 없는 것입니다.

이렇게 모르는 상태에 머물러야 합니다. 마지막에 ‘이제 더 이상 알 것이 없다. 그렇다’라고 느끼며 스스로 완전히 개운해지고 관찰이 마무리될 때까지, 조금이라도 미심쩍은 부분이 남아 있다면 ‘모른다’라는 마음으로 계속 관찰해야 합니다.

이 과정에서 첫 번째 규칙은 해석하지 않는 것입니다. 말이나 생각으로 해석하지 마십시오. 굳이 표현하자면, 일반적인 형용사보다는 감각을 직접 나타내는 용어가 그나마 느낌에 더 가깝습니다. 모르겠으면 ‘모르겠다’라고 둔 채 계속해 나가시면 됩니다.

그것이 바로 지금 살아 있는 마음을 보는 것입니다. 모든 것이 지나간 뒤의 죽은 마음을 보는 것이 아닙니다. 그렇다고 죽은 마음을 보는 것이 나쁘다는 뜻은 아닙니다. 죽은 마음은 이미 지나간 일에 뒤늦게 반응하는 마음입니다. 두 번째 화살에 해당합니다.

우리가 누군가에게 상처를 받으면 마음이 아픕니다. 그 아픔은 그때 느끼고 끝내야 하는데, 한 시간이 지난 뒤에도 ‘저놈이 나에게 그렇게 했다’라고 생각하며 자꾸 무언가를 덧붙입니다. 이것이 두 번째 화살입니다.

최소한 두 번째 화살을 멈추면, 점차 첫 번째 화살이 올 때도 그 마음을 제대로 관찰할 수 있게 됩니다. 그러나 두 번째 화살마저 관찰하지 않으면 두 번째, 세 번째, 네 번째 화살까지 계속 맞을 수 있습니다.

그런 의미에서 일이 지나간 뒤에 되짚어 보는 것도 나쁘지는 않습니다. 그러나 진정으로 마음을 관찰한다는 것은 지금 일어나는 마음을 실시간으로 보는 것입니다. 그렇게 보기 위해서는 견으로 보아야 합니다. 식으로는 실시간으로 볼 수 없습니다. 식에는 항상 과거가 들어 있기 때문입니다.

‘알겠다’는 것은 무엇일까요? 지나간 경험으로 해석하는 것입니다. 그러므로 식으로 마음을 보는 것은 실시간 관찰이 아니라고 이해하시면 됩니다.

물론 견에 가까운 식도 있습니다. 식이 모두 똑같은 것은 아닙니다. 식에도 정도의 차이가 있으며, 그 농도가 달라집니다. 견에 가까울수록 식은 아주 멀어지고, 견에서 멀수록 식은 짙어집니다. ‘안다’는 마음이 강하다면 이미 견에서 멀어졌다는 뜻입니다. 반대로 안다는 마음이 약해진다면 견에 가까워지고 있는 것입니다. 그러면서도 보는 마음은 살아 있어야 합니다.

이렇게 ‘나’라는 마음을 관찰해 나갈 때, 처음에는 ‘나라는 느낌이 어디에 있나?’라고 물으며 그 느낌의 범위를 짚어 보게 합니다. 그러면 ‘가슴에 가로세로 몇 센티미터 정도의 크기로 강렬하게 느껴진다’라고 답하실 수 있습니다.

그런데 잘 살펴보세요. ‘나라는 느낌이 어디에 있습니까?’라는 질문에

‘얼굴 쪽에 이렇게 있습니다’라고 답했다는 것은 무엇을 뜻할까요? 이미 얼굴 쪽에 있다고 보는 또 다른 마음이 생겨났다는 뜻입니다. 따라서 실 시간으로 일어나는 마음은 이미 놓친 것입니다. ‘얼굴 쪽에 이렇게 있습니다’라는 말은 벌써 알겠다는 상태가 되었다는 뜻입니다.

그렇지만 여기서부터 시작해야 합니다. 어쩔 수 없습니다. 어디에서든 시작은 해야 하기 때문입니다. 다만 ‘나는 누구인가?’라는 물음에 생각으로만 답하려고 하지는 마십시오.

‘각성 인텐시브’처럼 ‘나는 누구인가’를 묻는 서구의 기법들이 있습니다. 이런 기법에서는 두 사람이 짝을 이루어 서로에게 계속 질문합니다.

“당신은 누구십니까?”

“저는 선생입니다.”

“선생이라는 역할 말고, 당신은 누구십니까?”

“저는 아버지입니다.”

“아버지라는 역할 말고, 당신은 누구십니까?”

이렇게 계속 물으면 나중에는 더 이상 대답할 말이 없어집니다. 과거의 역할과 했던 일, 미래에 어떻게 할 것이라는 생각이 모두 빠지고 지금만 남습니다.

그렇게 지금 이 순간만 남았을 때 ‘지금 이 순간, 당신은 누구십니까?’라고 물으면, 그제야 지금 이 순간의 자기 마음을 보게 됩니다. 그런데 그때도 여전히 식이 끼어듭니다.

‘나는 지금 이 순간 존재하고 있을 뿐입니다’라고 할 수 있습니다. 그러나 존재한다는 것도 ‘하나의 앎’입니다. 무언가가 느껴지고 존재한다는

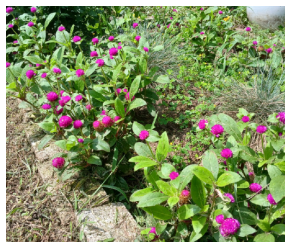
느낌이 있기 때문에 '존재'라는 이름을 붙이는 것입니다. 그것은 여전히 식입니다. 다만 견에 가까운 식입니다. 이처럼 점점 견에 가까운 식으로 나아가야 합니다.(다음 호에 계속)

자생의 함양 정원 가꾸기

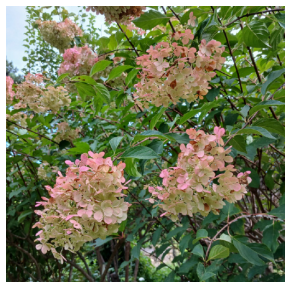
뜨거웠던 여름이 지나가고 나니 함양정원도 조금씩 가을의 냄새가 나기 시작합니다. 완전한 가을을 준비중인 함양정원의 아름다운 모습을 확인해주시기 바랍니다.



자생의
정원 이야기



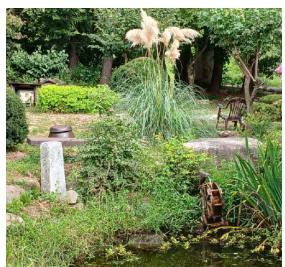
▲ 오랫동안 꽃이 피어있는 천일홍입니다. 색감이 아주 좋네요.



▲ 바닐라프레이즈 수국꽃이 빨갛게 익어갑니다. 라임라이트보다 꽃이 좀더 고급진거 같습니다.



▲ 오늘도 이쁜 밤이입니다.



▲ 앵두연못: 물레방아와 팜파스



▲ 봄부터 여름까지 반찬이 되어주었던 취나물이 가을에는 이렇게 예쁜꽃으로 즐거움을 또 줍니다.

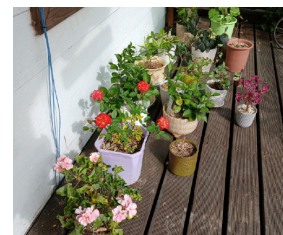


▲ 하늘바라기는 두달 넘게 계속 피워내는 것 같습니다.



감지화분들이 실내로 들어갈 때가 되어 갑니다. ▶

◀ 무한번식중인 콜레우스입니다.





Surf the Waves of Life.



월인의 깨어있기

@being_awake



내가 세계를 보는 게 아니다. 나와 세계는 동시에 태어난다 | 중론 (24장 관사제품)

우리가 종이에 원을 그리는 순간 원 안과 밖이 동시에 생겨나듯, '이것'과 '저것'은



영상 보기

동시에 생겨나며, 나아가 '나'라는 인식 역시 외부 세계와 동시에 형성됨을 이야기합니다. 우리는 흔히 변함없는 '나'가 세상을 바라본다고 오해하지만, 실제로는 대상을 분별하고 경계 짓는 마음 작용에 의해 매 순간 나와 세계가 함께 연기緣起

할 뿐입니다...more



바위 같은 자아 vs 물레방아 같은 자아: 삶의 자극을 괴로움이 아닌 '에너지'로 바꾸는 법 | 중론 (24장 관사제품)

어릴 때 안정감이 부족하면 마음은 먼저



영상 보기

“일을 하는 중심축”을 만들기보다 “살아남기 위한 방어 덩어리”를 만들기 쉽습니다. 그때 현실의 물살은 받아들여지는 것

이 아니라 위협으로 느껴집니다. 사랑받지 못할까 봐 두렵습니다. 인정받지 못하면 무너질 것 같습니다.....more

일상에서 깨어있기 활용법

감지 연습

느낌을 느낌으로 보고자 할 때 죽어있는 감지

생생히 살아있는 주변을 느끼고 싶을 때 살아있는 감지

감각 연습

무심으로 들어가고자 할 때

느낌을 느낌으로 보고자 할 때

의식적 느낌이 생겨나는 시점을 보려할 때

전체주의

'나'에 묶인다고 여겨질 때

(주의: 운전시 전체주의 하지 말 것)

주의 50:50

누군가와 과거에 걸리지 않고 투명한 대화를 하고자 할 때

주의에 주의 기울이기

무심으로 들어가고 싶을 때

침묵으로 채우기

무심 속에서 모든 '앎'이 일어나고 있음을 알고자 할 때

고요속으로 침잠해 무한을 느끼고자 할 때

사물이 나를 바라보기

동일시에서 빠져나오고 싶을 때

있음 연습

존재감 느끼기

비개인적 주체를 발견하기 바로 전단계

감각차단탱크 체험 안내

(매월 첫째, 둘째주)



체험 신청

프로그램	베이직 코스	라이트 코스
기간	3박 4일	1일
기간 내 횟수	탱크 5회, 측정 2회	탱크 1회, 측정 1회
설명	이 탱크에서 의미있는 경험과 효과를 얻기 위해서는 5회 이용을 권장합니다.	1회로는 의미 있는 경험을 기대하기 어렵지만 그럼에도 불구하고 3박 4일 긴 시간은 도저히 낼 수 없어서 한번이라도 하겠다는 분을 대상으로 합니다.
요일	매월 첫째, 둘째주에서 금토일일	매월 첫째, 둘째주에서 화수목 중 하루
※ 구체적인 요일은 홀로스와 협의 필수: 탱크를 한번 작동시킬 때 하루의 시간이 걸리고, 매 세션마다 필터링을 하고 소독을 하는 등의 일을 수행해야 합니다. 그래서 매번 갔다올 수 없어 여러 사람이 모일 때 운영하려 하니 양해바랍니다.		

❌ 피부병이나 상처가 있으면 감각차단 탱크 이용이 불가능합니다 ❌

이용료	기본요금	후원자 혜택
감각차단 탱크	10만원 / 1회당	● 개인당 후원금 총액만큼 탱크이용료 공제 ● 후원금 소진 이후에도 50% 할인 적용 ● 100만원 이상 후원자에게 1회 이용 추가
	탱크 내 프로그램(선택사항/무료): 집중, 명상, 몸은 차고 마음은 깨어있기, 본질로 가는 감지연습 (탱크 내에서 수중이어폰으로 음성 안내 또는 바이올리트 음을 통해 깊숙이 들어감)	
탱크 전후 측정 (선택사항/유료)	추가시 1회당 2만원 (전과 후를 합쳐서 1회) ①뇌파 ②HRV ③인체에너지장 탱크 이용 전후 몸과 마음의 상태를 살펴봅니다. 이 측정들도 여전히 1회로서는 크게 그 변화를 알 수 없으니 3박 4일 체험자나 또는 1회 체험자라도 여러번 계획하신 분들에게 유용할 것입니다.	
숙식 (선택사항/유료)	5만원 / 1일	3만원 / 1일
	※ 홀로스에서 제공되는 잠자리와 식사가 불편하실 분들을 고려하여 홀로스에서의 숙식을 선택사항으로 합니다. 그 경우, 인근 모텔과 식당을 자율적으로 이용하실 수 있습니다.	

※ 체험 신청은 맨위 QR코드를 찍으시면 됩니다. 홈페이지 일정표(<https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=calendar>)를 보시고 매달 첫째, 둘째 주에 예약이 없는 날 중에서 선택하여 신청해주세요. 문의 02-747-2261