



## 스스로 비춰주는 삶

우리들은

태어날 이유 없이 태어난다

죽을 때도 이유 없이 죽는다

하지만 무의식은 우리의 삶을

그때그때 알아서 방향이 드러나게 한다

- 초현

※ 2024년 1월 29일 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)

1/8 송정희 (62회차)

1/10 구당 (85회차)

### ● 홀로스 후원

12/27 장경옥 2만원

1/2 박영래 2만원

1/9 류창형 1만원

1/25 장경옥 2만원

1/22 신재경 1만원

### ● 홀로스 운영 후원

1/10 이재명 1만원

### ● 번뇌즉보리 총서 후원

1/8 이도연 10만원

1/8 김규선 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 94만원

《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 (52부)

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 ‘아, 이해했어.’라고 하는 놈도 즉시 일어난 마음이라는 것이죠. 나타난 모습이에요. 마음에 의해 잡히는 그 모든 것들은 다 ‘나타난 모습’이라는 것입니다. 나타나지 않으면 잡히지 않아요. 그런데 우리가 잡히지 않는 것이 두 가지가 있죠. 하나는 주의가 거기 가지 않아서, 하나는 애초에 분열이 없기 때문에 잡을 수 없습니다. 주의가 거기 가지 않아서 잡히지 않는 것은 마음이 아직 명확하지 않아서 세밀하게 보지 못하는 거예요. 그런데 아예 마음의 분열이 없기 때문에 잡히지 않는 것은 마음이 무심으로 간 것인데, 그렇게 되면 무심이나 평화는 경험할지 몰라도 통찰은 아직 안 일어나는 것이죠. 무심에 있다 다시 나와봐야 합니다. 마음이 일어날 때 ‘아, 일어난 나 자체가 하나의 나

타남이네.’를 확인하라는 겁니다. 지금은 무엇이 일어나 있습니까? 뭐가 주인인가요?

무연 뭔가 이해하려고 끄덕거리고 있는 것이요.

월인 그 놈이 주인 노릇을 하고 있다는 것을 아시겠어요? 주인 노릇을 하는 놈은 주인처럼 느껴집니다. ‘나 같은’ 느낌이에요. 이제 많이 왔죠. 사물의 느낌에서 마음의 느낌까지 오고, 마음의 느낌에서 최종적인 느낌인 ‘나’라는 느낌, 그후 존재감까지 와서 그 놈도 일어난 느낌이라는 거고, 그 일어난 놈 속에 그것을 지켜보는 놈이 항상 최종적으로 남아있고, 그 지켜보는 놈도 마음의 나타남이라는 것, 그 놈을 지켜보려고 하면 또 다른 지켜보는 나가 나타날 뿐이지 계속해서 반복된다는 것이고, 결국 무언가 본다는 것, 대상이 나타났다는 것은 지켜보는 놈이 나타나 있다는 증거이고, ‘대상을 통해’ 지켜보는 놈을 ‘일어난 놈’으로 파악하는 것, 이것이 통찰이에요. 다음 시간에는 뭘 해보실래요?

무연 ‘일어난 놈’을 지켜보기를 해보겠습니다.

월인 지켜보기 하면서 지켜보는 작용이라는 것이 항상 지켜보는 대상이 있으면 지켜보는 내가 생겨난다는 것, 이 둘이 ‘같이 일어나는 마음의 작용’이라는 것을 알아채야 합니다. 이놈(지켜보는 나)은 자기가 부표 위에서 있기 때문에 부표가 안 보여요. 내가, 주체라는 부표 위에서 있으면 주체는 안 느껴져요. 그냥 나 같은 것이죠. 볼 수는 없어요. 보려면 이렇게 돌아서 회광반조廻光返照해야 되는데, 회광반조하면 그건 그냥 대상이 되어버리죠. 그냥 주체로서 있으면서, 자기가 마음에 나타난 하나의 모습이라는 것을 스스로가 아는 겁니다. 자기가 자기를 마음의 대상으로, 마음의 현상으로 파악하는 거예요. 이렇게 둘로 나눠서 파악하지 않고 말이죠. 자기가 이 대상을 놓아두고, ‘대상 때문에

내가 생겨나 있구나. 이놈이 마음의 현상이지.’ 왜냐면 조금 전에 없었으니까요. 요것이 재미있는 일이에요. 이것이 바로 이때까지 우리가 아는, 모든 것을 대상으로서만 사물을 파악하는 마음의 작용, 그것을 넘어서 ‘대상을 통해서’ 대상을 보는 ‘주체를 파악하는’ 작업입니다. 오케이. 여기까지 할까요.

**월인** 지난 시간에 뭘 해보기로 하셨죠?

**무연** ‘마음에 ‘일어난 놈’을 지켜보기였습니다. 마음에 생각이나 느낌이 떠오르면 그 일어난 놈을 실시간으로 살펴보면서, 주체와 대상이 동시에 발생하는 것을 살펴보기로 했습니다. 주로 생각을 관찰했는데요. 생각이 일어나면 알아차림을 바로 하려고 했고, 생각이 계속 바뀌니까 바뀐 느낌이 나라는, 주체가 대상에 따라 매순간 바뀌는가를 주로 관찰했습니다. 이전보다는 나라는 느낌이 변함이 없는 게 아니고 순간적으로 대상의 내용에 따라서 변한다는 것을 조금 더 받아들이는 것 같습니다. 놓치기도 하지만요. 느낀다는 것 즉 느낌이 바뀐다는 것이 대상에 따라서 주체도 같이 바뀐다는 것을 인정하게 되는 것 같습니다.

**월인** 인정한다는 겁니까? 느낀다는 겁니까?

**무연** 자신있게 느낀다고 하기 보다는, 어느 순간에는 지금 이 순간 밖에 없기 때문에, 나라는 생각이 나타난 그것이 전부고, 대상에 따라 주체도 바뀔 수밖에 없다는 것을 매순간은 아니지만 받아들여지는 것 같거든요. 100프로 매 순간을 느낀다고는 자신있게 말할 수 없는 것 같습니다.

**월인** 그럼 인정한다는 것은 뭐죠?

**무연** 전에는 앞뒤 논리적으로 따져보려하고 그랬다면 지금은 주체와

대상이 동시에 바뀌면서 생긴다는 것을 많이 수궁하면서 저항 없이 받아들인다고 할까요?

월인 느껴진다고 정확히 말할 순 없는데 받아들인다?

무연 느껴지는 것도 좀 있는데요.

월인 어떻게 느껴집니까?

무연 대상이 순간순간 바뀔에 따라서 그에 대응하는 나라는 것이죠. 분명하게 대상을 느낀다는 것은 주체가 있다는 것이 굉장히 많이 와 닿거든요.

월인 와 닿습니까? 대상을 통해서 주체를 확인할 수 있을 거 같아요?

무연 그걸 느낀다는 것은 순간적으로 그렇구나 하는 알아차림이 생기는 거 같습니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (42) 제2장 진심이명眞心異名

월인越因

有時에 喚作沒絃琴하니 韻出今時故요

유시 환작몰현금 운출금시고

때로 줄 없는 거문고라 하니 운이 지금 나오기 때문이요,

줄 있는 거문고에서는 어떤 소리가 날까요? 또 그 줄은 무엇으로 만들어졌을까요? 바로 현상계의 줄로 만들어져 있습니다. 과거의 경험과 데이터로 만들어진 줄이에요. 그리고 그 줄이 튕겨져서 나오는 소리는 모두 과거와 미래가 조합된 소리입니다. 지금 이순간의 소리가 아니에요. 현상계의 경험의 줄에서 나오는 수많은 소리들은 과거

의 흔적인 마음속 데이터로 이루어진 소리들이어서 결국 한계가 있습니다. 과거와 그 과거의 연장선인 미래의 소리들이기 때문에 그래요. 그런데 줄 없는 거문고가 낸 소리들은 지금 이 순간 나온다고 했습니다. 과거의 데이터로 만들어진 그런 줄이 없어요. 그래서 지금 이 순간 나는 소리라는 것입니다. 시간에 속하지 않는 영원의 순간과 과거, 현재, 미래를 다 통합하는 지금이라는 순간, 그리고 과거도 미래도 아닌 오직 우리가 경험하는 이 현존의 순간에서 나오는 소리입니다.

선사들은 시인 같습니다. 줄도 없는 거문고가 소리를 낸다고 표현했어요. 거문고를 연주할 때 줄을 손으로 잡고 뜨듯이, 마음의 모든 현상들은 마음이 붙잡아서 내는 소리예요. 그러나 진심은 마음의 데이터와 접촉하지 않는 줄 없는 거문고입니다. 오직 이 거문고만이 과거와 미래를 떠난 지금 이 순간의 소리를 냅니다. 지금 이 순간, 즉 찰나는 다르게 말하면 영원이기도 합니다. 영원이 곧 찰나예요. 시간에 구애 받지 않고 시간에 걸리지 않는 것이 영원과 찰나입니다. 이런 것을 무시간적이라고 합니다. 독서삼매경에 빠지면 시간을 잊어버리잖아요. 숨 막히는 아름다움 속에 있어도 시간을 잊어버려요. 그것이 바로 지금 이 순간이에요. 이 순간 속에 깊이 몰입하면 시간이 없습니다. 과거와 미래도 없어요. 시간이라는 것은 시간감각입니다. 마음속 경험의 흔적이 만들어놓은 일종의 감지예요. 그런 시간이 없는 지금 이 순간에 흘러나오는 소리는, 과거의 데이터인 마음의 현상이라는 줄이 없는 거문고에서 나오는 소리라는 것입니다. 그래서 진심의 또 다른 이름이 줄 없는 거문고라고 했어요.

有時에 號日無盡燈하니 照破迷情故요

유시 호왈무진등 조파미정고

때로 다함없는 등불이라 하니 미혹된 정을 비취 깨뜨리기 때문이요,

꺼지지 않는 등불[無盡燈]이 미혹한 정[迷情]을 비춰서 깨뜨린다고 했습니다. 이때 정情은 감정이라기보다는 육근六根인 안이비설신의眼耳鼻舌身意가 만들어내는 의식현상을 말하는 것으로, 육정六情이라고도 합니다. 꺼짐이 없는 등불은 뭘까요? 등불을 켜기 위해서 옛날에는 기름이나 양초를 사용했고 지금은 전기를 사용합니다. 그런데 다 한계가 있어요. 기름이나 양초가 다 타면 등불이 꺼집니다. 전기도 한여름에 에어컨을 많이 사용하면 발전소의 전기용량이 부족해서 비상상태에 빠지고 때로 정전이 되기도 합니다. 한계가 있어요. 어떤 연료를 사용하든 등불은 연료가 다하면 꺼지기 마련이지만 무진등은 꺼지지 않습니다.

우리 의식 현상에 네 가지 상태가 있다고 했습니다. 하나는 내가 있다고 여기고 너와 나를 분별하는 깨어있는 낮의 상태, 두 번째는 꿈이 있는 잠의 상태, 세 번째는 꿈 없는 깊은 잠의 상태, 네 번째는 이 상태들을 전부 다 알고 경험하는 본바탕으로서 제 4의 상태인 투리야 Turiya입니다. 이 투리야가 바로 무진등입니다.

다양한 꿈으로 가득한 잠 속에서도, 꿈 없는 깊은 잠 속에서도 그리고 지금 이 순간에도 꺼지지 않는 마음의 등불. 수천 년 수만 년이 흘러도 꺼지지 않고, 이번 생에도 그리고 내생에 이르러서도 빛을 밝히며, 우리 몸이 흙으로 돌아가고 마음이 흩어져 허공으로 사라져도 꺼지지 않고 비추는 등불. 내가 있다고 여겨질 때도 또는 내가 사라져서 잊혀져도, 몰입의 순간에도 이 참마음의 등불은 꺼지지 않습니다. 이것이 무진등無盡燈입니다. 이것을 일러 인도에서는 제 4의 상태 투리야라고 합니다. 깨어있을 때나 잠잘 때나 늘 똑같다는 오매일여寤寐一如와 같은 의미입니다. 깨어있는 것과 잠자는 것은 엄연히 다른데 왜 똑같다고 할까요? 오매일여寤寐一如라 하니 어떤 사람들은 잠자면서



잠자고 있음을 알려고 무진 애를 씁니다. 그래서 잠 속에서 깨어있는 자기를 하나 만들어서 잠자는 것을 계속 지켜본다고 합니다. 그러나 진짜 오매일여는 깊은 잠에서도, 꿈꾸는 잠에서도, 그리고 깨어있는 상태에서도 모두 변함이 없습니다. 모든 것을 알고 있고 모든 것을 느끼고 있어요. 안다고 해서 의식적인 앎을 말하는 건 아니죠. 이 모든 것들이 일어나고 있는 본바탕이며 근본의 의식 상태인 투리야가 발견될 때 그것이 진정한 오매일여입니다. 뿌리를 투리야에 두면 깨어있는 상태나 깊은 잠의 상태나 똑같습니다. 투리야의 입장에서 보면 다 나타난 현상이거든요. 잠잘 때나 깨어있을 때나 그것이 다 꿈이라는 것을 압니다. 우리가 깊이 잠든 밤에는 투리야가 깊은 잠이라는 현상을 경험하고, 깨어있는 낮에는 너와 나를 분별하는 의식상태를 경험하는 것입니다. 꺼짐 없는 등불의 상태인 투리야는 아주 깊은 잠의 상태나 낮의 깨어있는 의식 상태나 변함없습니다. 그래서 오매일여인 것이지, 잠 속에서도 깨어 있으려고 하는 건 잠 못자는 올빼미와 다름없어요. 지금 말하고 듣는 이 ‘나’가 내 본질이 아니라는 것을 명확하게 알면, 즉 그것이 나타난 현상임을 알면 나는 이미 투리야에 뿌리박은 것입니다. 낮에 깨어있는 의식상태가 하나의 나타난 모습이라는 것을 투리야에 즉 무진등에 뿌리박을 때 드디어 알 수 있어요. 잘못 이해하고 무진등을 자꾸 찾는다면 그건 방향이 잘못된 것입니다. 무진등은 찾을 수 없고 잡히지도 않아요. 내 마음에 일어나는 모든 것을 나타냈다 사라지는 현상으로 볼 때 드디어 나는 무진등에 뿌리를 박게 됩니다. 그런 진정한 등불을 우리는 다 가지고 있습니다.

옛 선사들은 제자들을 깨우쳐 그 등불을 켜는 법을 전했습니다. 무진등을 전한 기록이 《전등록傳燈錄》입니다. 선사들의 선어록이죠. 사실 등불을 켜는 법을 전하는 건 아니에요. 그 등불은 다 켜져 있는데 거기로

주의를 돌리지 못하는 것입니다. 주의는 나타난 현상에 쉽게 묶여버립니다. 마음속에 나타난 모든 현상, 느껴지는 모든 것에 주의가 머물게 하지 않고 언제든지 물러서게 할 수 있다면 이미 그 사람은 등불을 켜 사람이에요. 무진등은 미혹된 캄캄한 마음인 미정迷情을 비춰서 깨트린다고 했습니다. 미정迷情이라는 것은 미로 같은 마음의 구조라고 보면 됩니다. 미로 같은 마음의 구조를 비춰서 그것이 잠시 경계 지어져만 들어진 허구라는 것을 파악하면 그것은 저절로 깨지게 됩니다.

지금 여러분들이 주의에 주의 기울이기를 하면 즉시 나라는 느낌은 사라지고 말잖아요. 나는 무엇이고, 나는 이러저러한 사람이고, 내 기분이 지금 어떠하다는 그런 마음의 느낌들이 금방 없어져요. 이상하지 않아요? 왜 전체주의나 주의에 주의 기울이기를 하면 지금의 마음이 사라질까요? 마음이 물과 같아서 그렇습니다. 마음은 딱딱하게 굳어 있지 않아서 가변적이예요. 금방 금방 변합니다. 그런데 뭇가를 주장하는 고집에 에너지가 실리면 잘 변하지 않습니다. 차력사가 몸에 힘을 싣 주면 두꺼운 통나무로 때려도 오히려 나무가 부러지잖아요. 하지만 힘을 안주고 있으면 몸이 날아가겠죠. 주먹으로 기왓장을 깰 때도 대충하면 손을 다치지만 강한 힘으로 기운을 실어서 치면 기왓장이 깨지듯이, 우리 마음도 ‘이것이 옳아’라는 생각에 힘이 확 들어가면 아주 커다란 힘을 발휘합니다. 깨지지 않아요. 그런데 여기서 힘만 풀면, 다시 말해 주의에 주의 기울이기나 전체주의를 하면 즉각 그 느낌이 사라지고 말아요. 마음은 매우 가변적이라는 것입니다. 화가 잔뜩 올라왔다가도 옆집에서 누가 떡을 들고 오면 고마운 마음으로 금방 바뀌잖아요. 그럼에도 자기가 자기를 어찌지 못하는 것은 습관적이고 오랜 마음의 패턴이 관성화되어서 그래요. (다음 호에 계속)

• 이 글은 《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다-진심직설 강의》 上권에서 발췌하였습니다.

# 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, 심층의식으로의 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.



사마디탱크  
이용 신청

# 2024 사마디탱크 운영 일정

(3월부터 매월 첫째, 둘째주)

프로그램	베이직 코스	라이트 코스
기간	3박 4일	1일
기간 내 횟수	탱크 5회, 측정 2회	탱크 1회, 측정 1회
설명	사마디탱크에서 의미 있는 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 금토일월	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 꺾다걸 수 없어 여러 사람이 모일 때 운영하려 하니 양해바랍니다.	

**⊘** 피부병이나 상처가 있으면 사마디탱크 이용이 불가능합니다 **⊘**

이용료	기본요금	후원자 혜택
사마디 탱크	10만원 / 1회당	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 개인당 후원금 총액만큼 <b>탱크이용료 공제</b></li> <li>● 100만원 이상 후원자에게 <b>1회 이용 추가</b></li> </ul>
	탱크 내 프로그램(선택사항/무료): 집중, 명상, 몸은 자고 마음은 깨어있기, 본질로 가는 감지연습 (탱크 내에서 수중이어폰으로 음성 안내 또는 바이놀비트 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	<b>3만원 / 1일</b>
	※ 홀로스에서 제공되는 잠자리와 식사가 불편하실 분들을 고려하여 홀로스에서의 숙식을 선택사항으로 합니다. 그 경우, 인근 모텔과 식당을 자율적으로 이용하실 수 있습니다.	

※ 이용 신청은 맨위 QR코드를 찍으시면 됩니다. 문의 02-747-2261

## 홀로스 공동체 소식

### 감각차단탱크 체험을 3월부터 시작합니다

탱크 체험은 3박4일 정도를 기반으로 하도록 하려합니다. 1번 정도 체험은 큰 의미를 느끼지 못할 것이고, 또 함양까지 와서 1회만 체험하고 가기에는 시간과 에너지가 들기에 그렇습니다. 3월 첫주부터 신청을 받고 일단 후원자 우선으로 받으려 합니다. 주말을 주로 정한 것을 일을 하시는 분들을 고려해서입니다. 그러나 꼭 1일체험이 필요하신 분들을 위해 첫주와 둘째주 화수목을 열어두었습니다. 1년 계획을 미리 세워 신청을 받으려 하니 미리 신청해주시면 감사하겠습니다. 자세한 신청법은 왼쪽 표를 참고하세요.

- 탱크 내 프로그램: 집중, 명상, 몸은 자고 마음은 깨어있기, 본질로 가는 감지연습 (탱크 내에서 수중이어폰으로 음성안내 또는 바이올 비트 음을 통해 깊숙이 들어감)
- 탱크 외에서의 측정: 탱크 이용 전후로 ①뇌파 ②HRV ③인체에너지장을 측정

### 3차 비개인적 주제 발견모임을 시작합니다

3월부터 시작하여 6개월간 진행될 이번 3차 모임은, 감각차단탱크를 함께 사용하고자 합니다. 스스로 집중이 잘 안되거나, 무심의 체험 또는 특정한 주제를 가지고 탱크를 사용할 수도 있습니다.

안내자로 신청하실 수 있고, 참가자로 신청하실 수 있습니다. 참가자는 오인회원 누구나 가능하며, 안내자는 신청시 검증을 거쳐 선정됩니다. (참가 신청: 02-747-2261)

### 중론 강의를 지속되고 있습니다

감각을 통해 들어온 많은 정보들이 중추신경계와 호르몬 체계, 파동전

달 체계를 통해 인체허브들로 전달되고 뇌로 전달되어 또는 장으로 전달됩니다. 그리고 그 각각이 비교를 통해 분별되는 느낌을 일으키거나 통증을 일으키고 불쾌한 느낌을 일으켜 우리 몸과 마음의 항상성을 유지하는 데 쓰이고 있습니다.

그런데 거기 어떤 특별한 실체가 있습니까? 과거 경험 데이터가 서로 비교되어 일시적인 기준이 되고 판단이 일어나면 감정을 일으킵니다. 또 그 시점이 지나면 다른 기준으로 갱신되어서 변화가 일어납니다. 거기 어디 실체가 있습니까? 불쾌하게 여기고 기분 좋게 여기게 하는 것, 그런 것은 따로 없는 것입니다. 그저 경험간에 서로가 서로에게 비교되고, 인체의 항상성을 위해 부조화스러우면 불쾌함을 일으키는 것, 조화스러우면 기분 좋음을 일으키는 것일 뿐입니다. 의식적 경험 역시 일관된 ‘자아’로 형성되어 몸과 같은 호오의 현상을 일으키지요. 거기 어떤 실체는 따로 없습니다. 이번 강의에서는 이에 대한 내용으로 진행되었습니다.

### 힐링퀘스트 레벨3 강의를 진행되었습니다

한분의 후기 일부를 공유합니다.



향기 (산림치유지도사)

힐링퀘스트 강좌를 처음 접할 때도 그렇게 생각되었지만 이번에도 산림치유지도사들이 좀 더 짧은 시간에 현장에서 활용할 수 있는 새로운 방법을 탁월하게 개발하셨다.

새로운 도구를 선물로 받은 기분이 든다. 선생님께서 특별히 퍼실리테이터과 마스터를 위한 시범 교육의 시간을 열어 주셨다. 안내자 교육 과정, 힐링퀘스트 레벨Ⅲ를 위한 원데이 클래스를.

그리고 하루의 교육과정을 과하게 표현한다 할 수 있겠으나 ‘섬광’ 같은 시간이라 할 수 있었다. 2년 동안 배운 내용을, 실없이 시간을 따지면 족히 500시간이 8시간으로 총정리 되는 시간이었기에, 지난 배운 것들을 떠올리고, 떠올리고 하는 순간 순간들이 그렇게 지나갔다고 말할 수 있겠다. 그만큼 몰입이 필요한 시간이었다.

힐링퀘스트, 질문을 통해 자각하고 지금을 발견하고, 통찰을 이끌어 내는 그 힘은 내 사랑의 진정한 마음에서 흘러나온다는 것...

(중략)...사랑은 이기적인 사랑에서 시작한다고 하셨던 선생님의 말씀이 생각난다. 그리고 그 사랑이 성장하여 더 큰 사랑으로 성장할 수 있다고. 한순간의 ‘나’라는 씨앗이 이기적인 모습은 단편일 뿐. 온 우주를 담고 있는 나와 너로 연결된 힐링퀘스트가 더 많은 산림치유지도사, 힐러들에게 연결되고 확장되고 그 영향으로 풍요로운 숲이 이뤄졌으면... 꿈같은 바람이라 말한대도 뭐 바라면 좀 어떨까?^^

그동안 과정의 내용들 가운데 핵심을 잡아 요약하시고 다시 새롭게 강의 자료를 만드신 선생님의 수고에 내 감동만큼 아마도 수강생 모두가 내심 깊은 감동에 있었으리라 추측한다.

또 다시, 나는 왜 이 공부를 하는 걸까? 알 수 없는 흐름에 여기까지 왔지만 지금 드러나고 있는 모습은 여기 있다는 거. 그리고 심연의 고요가 흔들림 없음으로 나를 포함한 모든 이의 삶이 그 안에 있기를 기원하는 마음이 여기 있게 한다.

‘구슬이 서 말이라도 꿰어야 보배’라고 하던데 나는 이 구슬을 꿰어서 보배로 쓰이게 하고 싶은가? 아무 마음 없는 마음에 질문을 한다.

## 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

이번 청년모임에서는 참여자들이 지난 달 모임에서 정한 각자의 탐구

주제를 품고 일상을 살아가며 경험한 것을 나누는 시간을 가졌습니다.

한 참가자는 지난달에 이어 계속해서 무기력해지는 자신의 관성이 이어지는 문제에 대해 얘기했습니다. 참가자는 무기력해지고 일상의 에너지가 약해지는 것에 대해 관찰할수록 외부의 자극에 더 민감해지고 자극받지 않는 환경으로 피하게 되면서 에너지를 점점 덜 쓰게 되



는 모습이 되어가고 있었습니다. 이런 참가자의 문제점에 선생님께서는 약한 에너지라도 주의를 지속적으로 쏟는 것을 할 필요가 있다고 답해주셨습니다. 그러나 주

의는 대상이 명확하지 않으면 그 에너지가 잘 흐르지 않고, 대상이란 원래 느낌이 없고 느낌 자체가 실재하는 것이 아니기 때문에 주의를 보내면 대상이 사라진다는 원리를 설명해주시며 주의와 에너지는 어디서 오는 것인가라는 질문도 탐구해볼 것을 함께 일러주셨습니다.

그리고 본인이 스스로가 민감하고 예민하다고 여기는 나라는 것은 습관일 뿐이며, 외부의 자극에 힘들 때는 주의를 자극 받는 데에 주지 말고 무언가 하는 데에 집중하는 연습을 하면서 주의와 에너지를 상황에 맞게 다양하게 쓰는 능력을 기를 필요성도 당부하셨습니다.

계속된 관성의 문제를 바꾸기 위해서는 본인의 의지와 상관없이 떠오르는 생각이 본인의 생각인가에 대해 탐구하며 스스로 문제라 여기는 오랜 습관을 바꾸고자 한다면 이유가 없이 따르고 받아들여야 배움이 일어나게 된다는 것도 강조하셨습니다.

또 다른 참가자는 일상에서 어떤 선택을 해야할 때 너무 많이 고민하는 문제가 있다고 말했습니다. 어떤 문제상황이 있었는지 구체적인 사례를 들으며 고민해보면서 중요도와 시급성을 기준으로 일을 분류하는 해결방법을 배우게 됐습니다. (정리: 의술)



## 84차 깨어있기 심화과정이 진행되었습니다

한분의 후기를 공유합니다.



자생

이번 깨어있기 심화 과정은 정말 집중력을 요했던, 하지만 그렇게 노력하지 않아도 저절로 집중되었던 교육이었던 것 같습니다. 같이 교육받을 도반님들과 이런 저런 이야기를 나누면서 이번엔 잘 될 수 있을까 화를 낼 수 있을까 걱정을 하며 시작이 되었습니다.

월인 선생님의 강의를 들으면서 하나씩 하나씩 이론을 들으면서 이해가 되었고 중간중간 경험실습을 통해 관찰하고 알아가게 되었습니다. 8년 전에 100일 학교에 있었을 때 받았던 깨어있기 심화는 기억도 안 나면서 새로운 강의를 통해 더 집중되고 더 깊게 들어가지는 것 같았습니다.

하나하나의 경험실습을 통하여 점점 깊게 들어가는 느낌이 들었고 몸은 피곤하지만 정신이 명료한 것을 느끼며 하나씩 알아가게 되었습니다. 깨어있기 3일째 되던 날 했던 대상이 나를 바라보는 실습에서는 나무가 나를 바라보는데 존재가 존재를 바라보는 경험을 했고 내가 있음이 아닌 그저 '있음'의 상태인 것을 알아차리게 되었습니다.

항상 어디서 오는지 모르는 불안감, 두려움 등으로 몸과 마음이 무거웠던 내가 '있음'을 경험하니 마음이 가벼워짐을 느끼게 됩니다. 그러던 중 이 '있음'이 어디서 만들어지거나 어디서 온 것이 아니라 원래부터 있었던 것이었다는 것을 알아차리게 되었습니다.

별어지는 모든 일이 아무것도 아니었구나. 내가 나에게 속아왔구나 생각되어졌습니다.

같이 공부하신 도반님들의 경험 요약과 나눔이 특별하게 느껴지며

3일을 잘 마친 것 같습니다. 아직은 부족하기에 더 넓게가 아닌 더 깊게 관찰하고 탐구하여 나로부터의 자유를 느끼도록 정진하겠습니다.

**힐링퀘스트 레벨2, 3-1a차 퍼실리테이터 과정이 진행되었습니다**  
한분의 후기를 공유합니다.



돌탕/안내자 (산림치유지도사)

안내자의 길은 책임이 무겁다. 안내자가 되는 순간부터 오롯이 순수하게 비운 마음으로 참가자에게 다가가야 한다.



참가자의 거울이 되는 마음으로 대하게 됐을 때 참가자가 많은 것을 얻는다는 것을 알게 되었다.

안내자는 모든 대화나 행동을 참가자에게 집중하고 안내자의 생각은 내려놓은 채로 함께 하여야 참가자는 얻는다. 안내자가 내려놓는 행위는 치유와 직결된다. 함께 하는 순간 거울이 되어 몰입으로 이끌리어 참가자는 주제와 연결된다. 마지막 날 참가자가 주제를 이루었을 때야말로 안내자도 참가자도 함께 통찰을 얻는 순간이 된다.

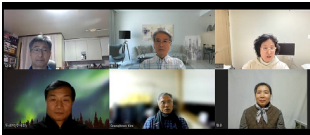


자연은 우리에게 무언의 신호를 준다. 우주와 연결된 순간에 힐링이 되어 주제가 해결되는 것이다. 자연이 주는 신호를 알아채는 것은 자연에게 몰입할 때, 내가 자연이 되고 자연이 내가 될 때 가능해진다. 절실한 주제를 마음에 품어야 무의식이 작동하고 자연이 주는 신호가 나와 연결되면서 주제가 해결되는 것이다. 마치 퍼즐 조각을 끼워 넣어 그림이 완성되듯이~

나와 자연은 점 하나를 찍어 용이 되어 날아갈 수 있다. 비구름을 타고 천둥번개가 되어 용과 함께 날아간다. 유레카!!! 주제가 해결된 것이다.

자연을 보고 느낌으로 다가오는 그 무엇을 무의식이 끌어올려 의식 속으로 표면화된다. 자연이 주는 신호를 주제해결을 위해 어떻게 알아차릴 것인지는 당사자만이 알 수 있다. 치유도 연습으로 다가갈 수 있으며 그 연습은 생활에서 습관화되어야 한다. 주위의 자연을 바라보며 시시때때로 자연은 나에게 무의식을 일깨워 일상의 문제해결을 돕는 것이다.

### 비개인 안내자모임이 진행되었습니다



아소 님이 자신을 일깨운 경험의 전환점들을 모두와 나누었습니다. 많은 경험들이 있었지만, 그 모든 경험들이 '의식적 통찰'로 이어질 때 본질적인 깨어남이 일어남을 보여주었습니다.

### 백일학교 졸업발표가 있었습니다

1월 28일에 30차 백일학교 졸업발표가 진행되었습니다. 외부의 성공과 행복을 향해 달려가던 마음이 어떻게 전환을 이루어 내면으로 향하게 되었는지 잘 표현하였습니다. 특히 과거와 미래를 포함하는 현재를 살던 마음과 '지금'을 사는 마음이 어떻게 다른지도 잘 보여주었는데, 발표 주제는 “~을 위해서 사는 삶이 아닌



‘지금’에 정성을 쏟기”였습니다.



자연교육가를 꿈꾸며 달려온 한 젊은이가 있었습니다. 목적을 정하고 기원을 하며 방법을 찾아 달려오며 많은 부분을 원하는대로 이루었습니다. 그러나 그런 삶 속에서 문득, 그것이 진짜 자신이 원하는

것인가? 라는 물음이 생겼습니다. 무언가를 이루기 위해 사는 삶이 진정한 삶인지에 대해 공허감이 느껴졌습니다.

이제 꽃마리님은 목적지 없이 탐구하며, 지금에 정성을 쏟는 삶이 나로부터 자유로운 삶이라는 것을 조금 알게 되었다고 합니다. 삶의 목적을 향해 달려가다가 어떻게 삶을 살고 있는 자신의 존재 자체로 방향을 전환하게 됐는지, 그의 주의가 대상에서 주체로 어떻게 전환됐는지, 그 100일간의 탐구를 공유합니다. 영상은 우측 QR코드를 통해 들어가시면 됩니다.



### 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

꽃마리 (산림치유지도사, 백일학교 과정)

만인의 영원한 숙제 다이어트. 15살 때부터 새해목표 TOP3 안에 다이어트는 항상 존재했다. 새해목표가 무색하게 꾸준한 증량성과를 내버리는 내 인생. 통찰력게임이라면 이 해답을 찾아줄 수 있을까?

먼저 이틀에 걸쳐 13시간 동안 게임한 결과를 소개한다. 나에게 다

이어트는 거시적인 관점에서 사회·문화적 현상과 개인의 가치관이 충돌했다는 발견이 있었다. 나는 ‘건강’을 원하고 사회·문화적으로는 ‘슬림’을 원한다고 느껴왔다. 이를 절충한 것이 〇〇kg인 것이었다. 개인의 가치관을 고수하면서도 사회분위기에 어울리고 싶은, 이 관계에서 저항하고 억압해왔던 마음이 통찰력게임을 통해 드러났다.

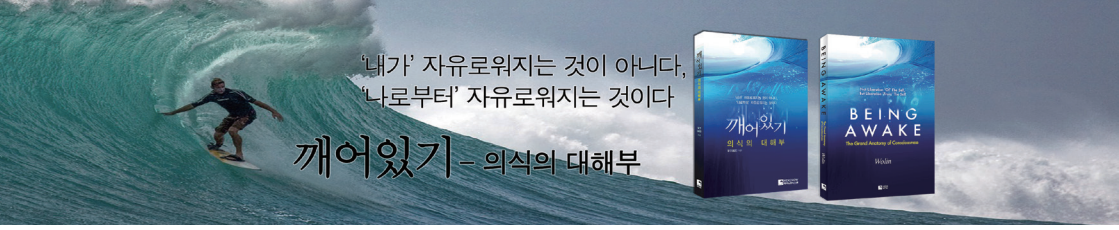
그 과정에서 어릴 적 느꼈던 몸에 대한 수치심, 마음의 공허감 그리고 긍정적인 빛의 측면만 고집해온 자신 등을 직면하는 시간이 있었다. 게임이라는 ‘배경’ 덕분에 마음속 이야기가 선뜻 밖으로 나왔다. 꽤나 묵직한 물건이 물에 동동 떠다닐 수 있는 느낌이랄까.

안내자의 도움으로 주제를 이루기 위한 구체적인 방안도 찾아볼 수 있었다. 그 방안은 자기를 속이지 않으면서 동시에 전체와 조화를 이루는 데에 초점이 있었다. 먼저 ‘내 필요’에 의해 사회·문화적 ‘슬림’을 취해보자는 것이다. 내 무릎에 무리가 없는 몸 상태, 내 위가 회복되는 건강한 상태를 먼저 살펴본다.

건강한 상태의 측정값이 〇〇kg라고 정해지면 그를 위한 움직임을 실천하는 것 즉 “내 몸과 마음의 필요를 위한 나만의 슬림 찾기”를 100일간 마음에 품고 살아가는 것이다. 올 4월까지 ‘나만의 슬림’을 찾아 그 몸과 마음이 되어있을 것이라는 황금룰카드를 핸드폰에 꽂아 가지고 다니면서 주제를 잊지 않는다.

이렇게나 알찬 구성의 패키지 상품은 쉽게 찾아보기 어려울 것 같다. 내 주제를 이루기 위해 깊이 들여다보고 구체적인 해결책을 찾아주는 게임이라니. 주변 친구들에게도 널리 알려주고 싶어졌다. 생명력 카드3장을 획득해서 세상에 태어나 희로애락을 겪으며 돌고 도는 게임판이 단순하게만 느껴지지 않는다. 탄생의 생일축하 노래를 불러준 모든 분들에게 감사하다는 말을 전하면서 후기를 마친다.





'내가' 자유로워지는 것이 아니다,  
'나로부터' 자유로워지는 것이다

# 깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being\_aware

유튜브 채널  
바로가기



OO을 위해 사는 삶이 아닌 '지금'에 정성을 쏟기\_꽃마리(2024) | 백일학교 졸업발표 삶의 목적을 향해 달려가다가 어떻게 삶을 살고있는 자신의 존재 자체로 방향을 전환하게 됐는지, 주의가 대상에서 주체로 어떻게 전환되었는지, 그 100일간의 탐구를 공유합니다...more

영상 보기



우리는 '어떤 상相도 없음'을 '얻으려고' 애 쓰고 있다 | 대승기신론 강의 발심發心에는 세 가지가 있으니 신성취발심 信成就發心, 해행발심解行發心, 증발심證發心입니다. 신성취발심은 믿음이 성취된 것이며 불퇴전의 믿음이 생기면 끝까지 가게 되는데 그 길에서...more

영상 보기

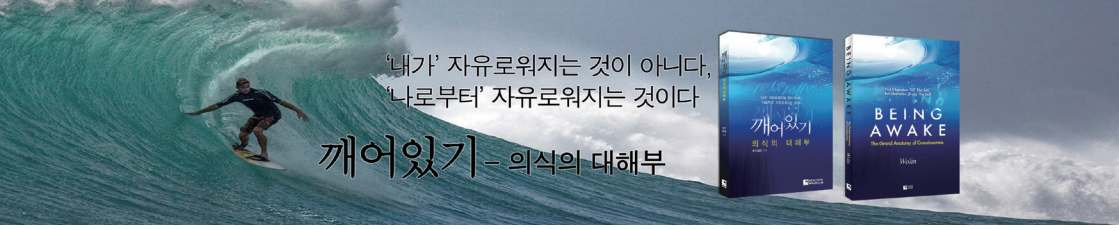


'나'라는 느낌이 형성되는 과정과 오온(색수상행식) | 중론 강의 (11.관본제품) '나'란 것이 오온의 과정을 통해 일어나는 작용에 이름붙인 것이라는 이론을 알아도

영상 보기



'나'라고 여겨지는 느낌을 어찌지 못합니다. 그렇습니다. 우리는 강렬한 '느낌'을 사실로 여기며 부정하지 못합니다. 그러므로 느낌을 느낌으로 볼 줄 아는...more



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,  
'나로부터' 자유로워지는 것이다

# 깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being\_awake

유튜브 채널  
바로가기



완성이라는 마음의 상을 대상 삼을 때 불완전한 나라는 임시적 주체가 발생한다 | 백일학교 우리는 근경식이 동시에 발생한다는 말을 많이 듣는다. 주체와 대상, 그리고 그 사

1퍼  
80



이의 얹이 동시에 발생한다는 것이다. 그러나 생각으로 는 이 말을 진정으로 이해할 수 없다. 왜냐하면 근경식이 각각 독립적으로 존재하는 것이 아니라 하나처럼 일어나는 하나의 흐름이기 때문이다. 그것을 진정으로 이해하기 위해서는 실제 이 마음에서 일어나고 있는 그대로를 현상적으로 경험하면서 이해할 수 있다...more



분노와 두려움, 슬픔과 기쁨이 모두 인식의 대지 위에 일어나고 있다 | 중론 강의 (11.관본제품)

1퍼  
80



우리의 내면에 다양한 생각과 감정과 느낌이 나타나고 사라집니다. 그러한 생각, 감정, 느낌이 각자의 내면에 자리잡고 있습니다. 이 모든 생각들이 개별적으로 있는 듯이 느껴지지만, 이 모두가 내면의 땅에 자리잡고 하나의 공동체처럼 존재합니다. 그러므로 개별적 생각들은 개별적으로 존재하지 않습니다. 그럼 이 내면의 땅은 무엇인가? 그것은 바로 비개인적 '봄seeing'입니다. 그러므로...more

# 일상에서 깨어있기 활용법

'나'에 묶인다고 여겨질 때

전체주의

(주의: 운전시 전체주의 하지 말 것)

누군가와 과거에 걸리지 않고 투명한 대화를 하고자 할 때

주의 50:50

동일시에서 빠져나오고 싶을 때

사물이 나를 바라보기

생생히 살아있는 주변을 느끼고 싶을 때

살아있는 감지

느낌을 느낌으로 보고자 할 때

죽어있는 감지

감지 연습

느낌을 느낌으로 보고자 할 때

의식적 느낌이 생겨나는 시점을 보려할 때

감각 연습

무심으로 들어가고 싶을 때

주의에 주의 기울이기

고속으로 침잠해 무한을 느끼고자 할 때

침묵으로 채우기

존재감 느끼기

비개인적 주체를 발견하기 바로 전단계

있음 연습