



자유인 自由人

길을 찾는 자에게는

삶이 풀어야 할 숙제지만,

자유인 自由人에게는

걷고 있는 것이 길이며 삶이다

- 초현

※ 2024년 2월 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)

2/7 송정희 (63회차)

2/14 구당 (86회차)

● 홀로스 후원

2/2 박영래 2만원

2/13 류창형 1만원

2/16 황정희 2만원

2/20 신재경 1만원

2/27 장경옥 2만원

● 홀로스 운영 후원

2/13 이재명 1만원

● 번뇌즉보리 총서 후원

2/16 황정희 2만원

◎ 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 96만원

《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 (53부)

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 ‘대상에 따라 주체가 바뀐다’와, ‘대상이 있다는 것이 주체가 있다는 증거다’라는 것, 이것이 아직 명확하진 않은 거네요.

무연 그래도 예전보다는 많이 받아들여집니다.

월인 몇 프로 정도 받아들여집니까?

무연 퍼센트로 따지면 받아들인 것은 80~90프로구요. 그것을 매순간 놓치지 않고 보느냐는 아닙니다.

월인 매순간 안 놓치고 보는가? 꼭 그럴 필요는 없습니다. 중요한 것은 내 안에서 올라오는 ‘문제가 되는 나’, 이것을 체크하는 것이 중요한 것이지요. 일할 때라든가 매순간 그것을 알아챌 필요는 없거든요.

그것은 에너지가 많이 쓰이는 일이에요. 그렇게 하려고 애쓸 필요 없습니다. 다만 걸림이 일어날 때가 ‘나’에 강하게 걸리는 시기 아니에요? 걸림이 없을 때는 그냥 내 안에 쌓여진 스킬이라든가 경험의 흔적들이 자동적으로 쓰이고 있는 중이죠. 그것은 어차피 쓰여야 될 기능들이니까 잘 쓰일 때는 굳이 나를 애써서 의식할 필요가 없습니다. 만일 거기에 신경을 쓰면 일이 잘 안되겠죠. 몰입도 안 되고, ‘의식적인 나’라는 것은 결국 자동화 과정이 문제를 일으킬 때 기준이 개입을 해서 일어나는 작업이니까요.

그러므로 문제는 ‘나’가 올라와서 걸려들 때나 자꾸 뭔가 툃툃 맞힐 때 지켜보면 됩니다. ‘아 이놈이 이래서 막히는구나. 그리고 그럴 때 드디어 주장하는 나가 주체로서 일어나고 있는 거구나.’ 이런 것을 체크하면 됩니다. 매순간 그것을 할 필요는 없어요. 물론 매순간 알아차리려고 하는 노력이 밑에 깔리면 드디어 통찰이 일어나는 것이 쉬워지긴 합니다. 그러니까 알아차리고 살펴보려는 마음 자체가 역시 관성적으로 밑바닥에 깔리면 어떤 걸림이 툃툃 일어났을 때 ‘이것이 내 안에 쌓여있는 것들이 대상과 함께 강하게 올라와서 부딪히고 있구나.’를 알아차리고 툃툃 떨어져 나오기가 쉬운 것입니다. 알아차리려고 하는 작업을 하지 않았다면 이 마음이 올라왔을 때 거기에 빠지고 말죠.

그런 의미에서 알아차리고 살펴보는 것이 습관화되는 것이 중요한 것이지, 매순간 꼭 알아차려져야만 되는 것은 아닙니다. 그럴 필요도 없습니다. 그것은 에너지 낭비가 심한 작업입니다. 그 대신 불편하고 부조화스러운 마음이 올라올 때 잘 살펴봐야 됩니다. 뭔가 올라왔을 때 마음의 구조를 살펴보려 하면 그것이 습관화되면서 알아차리거나 살펴보는 마음이 자동적으로 밑에 깔리죠. 그때 나라는 것이 항상 일정하게 변함없는 나가 아니라, 사람을 대할 때 사람마다 또는 대상마

다 다르게 느껴진다는 것, 대상이 다르다는 것이 즉 주체가 다르게 한다는 것을 자꾸 살펴봐야 합니다. 기본적으로 사람을 살펴보면 그것은 금방 알아챌 수 있을 거예요. 후배나 선배, 선생님, 부모님, 자식을 바라볼 때, 아내를 바라볼 때 모두 다 내 태도가 미묘하게 달라진다는 것을 살펴보세요. 그것이 살펴지면 ‘나라는 것이 바뀌는구나. 나의 내용이 바뀌는구나.’를 알 수 있습니다.

우리가 늘 얘기하지만 대상이 아닌 주체로서의 나는 내용과는 다른 측면이 있습니다. 내용이 없어도 주체의 느낌이 있단 말이에요. 그것이 바로 태극상태, 즉 순수의식 상태로 남아있는, 미묘하게 남는 주체 감입니다. 텅 빈 마음, 내용이 없는 마음속에 있다가도 언제든지 다시 내용이 깨어 나올 수 있는 이유가 주체로서의 자기가 미묘하게 에너지를 품고 있기 때문에 그 나가 깨어 나오는 것이거든요. 마음이 다시 분열 속으로 나오는 것이죠. 그러니까 지금 이 순간에도 얘기를 하고 들을, 듣는 나, 하는 나, 이것들은 분명히 ‘상대방이 아니다’라는 느낌이 있다 이 말이에요. 그것이 느낌으로 강하게 잡힌다기보다 미묘하게 구별되는 문제거든요. 느낀다는 것은 뭘니까? 감각적으로 느낀다는 것은 이렇게 손이라는 감각기관이 물건을 잡아서 이것과 손 사이가 구분이 된다는 거잖아요? 그와같이 느낌이 있다는 것은 내적으로 구별이 된다는 것이거든요. 그것을 에너지적으로 살펴보자고요.

여기 이렇게 손을 갖다대지 않고 가까이 얼굴에 댔을 때와 리모컨에 댔을 때와 느낌이 다르지요? 닿지 않고 가까이 갖을 때 말이에요. 또 살에 갖다 대었을 때와 사물에 갖다 대었을 때 손에 다가오는 느낌이 다르죠. 열감이라든가 미미한 전자기장, 우리가 감각적으로는 다가오지 않더라도 에너지적으로 뭔가 다르다는 말이에요. 이런 것이 에너지적인 느낌이죠. 구별이 된다는 것, 차이가 있다는 말입니다. 그 다음,

얼굴에 이것을(리모컨) 갖다 대었을 때와 손을 갖다 대었을 때가 다르죠? 분명히 차이가 있습니다. 열감이나 이런 것이 벌써 차이가 있죠. 완전히 대지 않고 떼어놓아도 차이가 있습니다. 직접적으로 대지 않더라도 풍기고 있는 이것을 둘러싼 기운이랄까 에너지 장의 느낌인 것이죠. 구별이 된다 이 말입니다. 이것과 이것이 구별이 되면 그것이 느낌입니다.

그 다음 의식적인 느낌은 뭘니까? 이것보다 더 미묘합니다. 눈을 감고 내 몸을 감각적으로 느껴보시고 거기서 시각적인 상을 지운 후 촉각적인 느낌으로만 느껴봅니다. 시각적인 상을 지운다는 것은 내면의 상에서 아주 명백한 경계선이 사라진다는 거예요. 경계선은 시각적으로만 우리가 명백하게 느껴진단 말이죠. 왜냐하면 우리 감각기관 중에서 가장 정밀한 것이 시각이니까 시각으로 그려놓은 상이 가장 선명하고 명확한 느낌입니다. 시각보다 3천배 더 정밀한 전자현미경의 눈을 가지고 있다면 시각적인 느낌도 많이 막연하게 느껴질 거예요. 그런데 우리가 가진 가장 정밀한 기관이 시각이니까 시각적인 상이 내 몸을 이렇게 그렸을 때 정밀하게 느껴지는 것입니다. 이때 그 시각적인 상을 지워버리세요. 촉감으로만 몸을 느껴보는 거예요. 그러면 애매합니다. 촉감의 느낌은 어디에 대지 않는 이상, 엉덩이가 의자에 닿아 있고 발바닥에 닿아 있는 것, 이렇게 접촉되지 않은 측면 어깨를 살펴보면 어깨와 어깨 아닌 공간의 경계선이 촉감으로는 막연해요. 그렇죠? 시각적으로 그림을 그리면 명백하게 있는 것 같은데 시각적 감을 지워버리고 어깨선만을 느껴보면 많이 애매하지 않습니까? 시각적인 상보다 훨씬 더 애매하죠. 그래도 여전히 어떤 느낌은 있어요. 그렇죠? 그다음 이 어깨에 대한 촉감의 느낌도 지워서 주의를 빼버리고 뭔가 있다라는 느낌, 의식적으로 존재한다는 느낌을 느

껴볼 수 있겠죠. 의식적으로 구별이 돼요. 어깨가 있다라는 거예요. 어깨가 없지 않아요. 마음으로 확인되죠. 이런 것이 의식적인 느낌이에요.

자, 눈을 감고 한번 잘 들어보십시오. ‘아’ 하면 굽은 목소리의 느낌은 그 진동이 배 쪽이 울릴 겁니다. 조금 더 높은 ‘아’와 비교해 보면 높은 소리일수록 머리쪽이 울릴 거거든요. 그래서 여러분들이 오케스트라 음악을 들어보면 타악기 북소리는 주로 배나 아래쪽이 울려요. 그 다음 관악기 같은 경우는 가슴 쪽이 울립니다. 물론 관악기 중에서도 굽은 소리는 아래쪽이 울리죠. 그런데 현악기는 주로 머리 쪽이 울려요. 그렇게 울림이 다른데 비유를 들자면 타악기는 물리적입니다. 그래서 우퍼 같은 것은 낮은 소리인데 몸을 더 많이 울려요. 그 다음 관악기나 조금 중간소리는 가슴을 울려요. 이것은 에너지적, 정서적입니다. 현악기는 더 고주파예요. 그래서 아주 높은 소리는 몸을 울리는 것 같지 않아요. 그냥 의식을 울립니다. 이렇게 진동수에 따라서 우리 마음이 울리는 부위가 다른데, 몸에서도 비유를 들자면 그런 겁니다. 감각기관은 거칠죠. 거친 느낌을 구별해요. 에너지적인 느낌은 좀 더 민감하죠. 미미한 느낌을 구별해요. 의식적인 느낌은 더 미미하고 약합니다. 그런데 여전히 구분이 돼요.

‘주체라는 느낌’은 바로 의식적인 느낌이에요. 대상이 아닌 주체로서 나라는 느낌을 어떤 몸이나 에너지적인 느낌과 연관 시킬 수 있지만 사실 의식적인 느낌으로 볼 때는 명확하게 구별되진 않아요. 그러나 구분은 됩니다. 그런 의미에서 주체와 대상이 차이가 난다는 것을 살펴보는 거예요.

자, 이제 눈을 뜨고 돌아오세요. 이것이 의식적인 느낌이라고 보면 됩니다. 자, 이렇게 방안에 있는 다른 사물을 살펴봅니다. 그러면 저

멀리 있는 사물과 나 사이에 공간이 있는 것이 느껴지죠? 공간이 있고, 공간 저쪽이라는 느낌이 있고, 이쪽이라는 느낌이 있어요. 이쪽은 가깝고 저쪽은 멀죠. 먼 저쪽의 느낌이 대상의 느낌이에요. 이쪽 가까이 있는 주체의 느낌. 주체와 대상이라는 느낌 속에는 이런 것이 포함되어 있습니다. 그것을 의식적으로 느끼는 것이죠. 이쪽의 나와 저쪽의 대상 뭐 이런 느낌이죠. 그런 것이 의식적으로 구분이 되는 것이라고 보시고 한번 잘 살펴보세요. 그렇다면 주체의 느낌이라는 것은 전에도 얘기했듯이 주의가 많이 몰려있어서 주의가 시작되는 점을 주체로 느껴진다고 했잖아요? 내가 이것(리모컨)을 볼 때 애가 나를 보면 이것이 주체로 안 느껴지는데 내가 재를 보니까 이쪽의 나가 주체로 느껴지죠. 주의가 여기서 대상을 향해 이렇게 흘러가고 있죠? 흐름이 시작되는 시점이 주체로 느껴지고 도착하는 점이 대상으로 느껴지게 됩니다.

그렇게 마음속에서도 상대를 보잖아요? 그때 주의가 상대한테 가죠. 이렇게 흐르는 과정에서 흐름의 원천 쪽이 주체로 느껴지는 것이에요. 이런 것들이 다 주체라는 말에 포함되는 겁니다. 주의가 도달하는 곳의 느낌은 대상감에 속해요. 이런 것들이 복합적으로 주체의 느낌을 형성하는데, 대상을 보면서 이것을 잡으려 하지 말고, 탁탁 보면 대상은 바뀌지만 보고 있는 나는 바뀌지 않는다는 느낌에 주목해보세요. 그런 것이 주체로서의 느낌이죠. 그 주체의 느낌에 내용이 포함되면 ‘나라는 것’이 이루어지는데, 주체감과 내용이 합쳐져 어떤 ‘캐릭터로서의 나’가 느껴지죠. ‘이것이 나야.’ 라는 것입니다. 거기다가 몸의 시각적인 이미지가 결합되고 에너지적인 느낌도 있을 거고, 이런 것들이 포함되어 복합적으로 지금 ‘나’라고 느껴지고 있는 것입니다. 모두 ‘느낌’이란 말이에요. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (43) 제2장 진심이명眞心異名

월인越因

‘이것이 나다’, ‘이것이 옳아’, ‘이래야 해’ 하며 힘이 들어가 있어요. 차력사가 몸에 힘을 주듯이 무의식적이고 자동적으로 힘이 들어가 딱딱해지는 것입니다. 그래서 로봇이라고도 말하지요. 사실 우리는 반절은 로봇이라고 할 수 있어요. 누구 말 한마디에 기분이 나빠진다면 ‘나는 로봇이구나’라고 생각하세요.

조과미정照破迷情은 미로 같은 마음의 구조를 비춰서 마음은 아주 약한 허구적인 구조물임을 발견하고 깨트린다는 의미입니다. 그래서 내가 자꾸 마음의 구조를 보라고 하는 것입니다. 마음의 구조물은 서로가 서로에게 기대고 있습니다. 그래서 그 중에 하나를 빼버리면 기대어 있는 다른 하나도 쓰러집니다. 나와 대상은 서로 기대어 있어서 나를 잃어버리면 대상도 사라집니다. 대상을 투명하게 보면 나도 사라져요. 사람 인사의 두 획이 서로 받치고 있듯이 나와 대상이 같이 서있어요. 나와 이웃이 모여 살기 때문에 인간이라고 하잖아요. 우리의 내면도 똑같습니다. 나와 대상이 서로를 받쳐주고 있기 때문에 내가 쓰러지면 대상도 쓰러집니다. 또 대상이 사라지면 나도 더 이상 서있을 수 없어요. 대상을 투명하게 보는 감각 연습을 하면 대상이 사라지고 대상을 보는 나도 희미해지면서 사라지잖아요. 나와 대상은 항상 이렇게 서로 얽혀있는 상태입니다. 혼자 서있을 수 없어요. 그런 구조를 명확히 비추어 어느 하나를 툭 건들면 다 쓰러지고 무너집니다. 그렇게 딱딱하지도 않아요. 그냥 경계선으로 되어있습니다.

물론 만들어진 물고기의 비유를 든 적이 있습니다. 그 물고기가 움직인다는 것은 물에서 물이 움직이는 것입니다. 그러면 이 물고기와 물 사이에는 뭐가 있습니까? 그냥 투명한 경계선이 있을 뿐이에요. 그

리고 언제든 물고기라는 형태에서 힘이 빠지면 확 풀어져서 물로 돌아갑니다. 우리의 마음도 똑같아요. 여러분이 자신이라고 생각하는 것이나 마음에 강하게 올라온 느낌들은 물로 만든 물고기와 똑같아요. 힘만 빼면 사라집니다. 막 화를 내다가도 반가운 사람을 보면 화는 금방 사라지고 미소가 지어지듯이, 마음의 경계라는 것은 순식간에 사라집니다. 전체주의로 들어가 보면 어떻습니까? 마음에 어떤 중심이 있나요? 좀 전까지 나라고 여겨졌던 그 느낌이 있습니까? 왜 전체주의만 하면 그것이 사라질까요? ‘나’라는 것은 물로 만든 물고기와 같습니다. 그리고 경계선 역할을 하는 것은 생각이예요. 그 생각만 풀어버리면, 생각의 경계선만 지워버리면 물고기는 즉시 물로 돌아갑니다. 이렇게 미혹된 의식현상을 잘 비춰보면 서로가 서로를 의지하여 존재하는 구조가 보이고, 구조가 명확히 보이면 그 구조는 허물어지니, 이것이 조파미정照破迷情의 의미입니다.

有時에 名曰無根樹하니 根蒂堅牢故요

유 시 명 월 무 근 수 근 체 견 례 고

때로 뿌리 없는 나무라 하니 근본이 견고하기 때문이요.

나무는 뿌리가 깊어야만 견고하여 바람에 흔들리지 않습니다. 현상계에서는 그래요. 하지만 본질의 세계에는 뿌리가 없기 때문에 흔들릴 그 무엇도 없습니다. 뿌리가 없어서 도리어 견고합니다. 흔들릴 내가 없는 사람은 절대로 흔들리지 않아요. ‘나’를 가지고 있으면 제 아무리 튼튼하고 강하더라도 그것은 언젠가는 흔들립니다. 자기보다 강한 무언가가 나타나면 바로 흔들려요. 그러나 흔들릴 ‘나’ 자체가 없으면 그 사람은 흔들리지 않습니다. 바로 무근수無根樹인 것입니다. 현상에 뿌리박지 않았기 때문에 현상에 매이지 않고 도리어 견고함을 얻게 된다는 말입니다.

有時에 呼爲吹毛劍하니 截斷塵根故요

유시 호위취모검 절단진근고

때로 취모검이라 하니 번뇌의 뿌리를 잘라버리기 때문이다.

취모검吹毛劍은 무협지에 나오는 아주 날카로운 칼입니다. 칼날에 털을 얹어놓고 후 불면 털이 잘릴 정도로 날카로워요. 문수보살이 항상 들고 있는 반야검般若劍이 여기 나오는 취모검입니다. 지혜의 칼인 반야검, 즉 취모검은 일체의 번뇌를 끊어버리는 칼이에요. 취모검은 선사들의 기록인 벽암록碧巖錄 제 100칙에도 나옵니다. 아주 예리해서 일체의 번뇌를 끊어버리는 검이에요. 아주 미묘한 감지라 할지라도 모두 발견하여 끊어내는 민감하고 예리한 마음의 검이라고 보면 됩니다. 감지 연습을 꾸준히 하면 분노가 올라올 때 그 분노를 이루는 구조가 보이고, 그 구조를 이루는 것들이 서로 만나서 만들어내는 느낌을 잡아낼 수 있게 됩니다. 이렇게 감지를 파악하는 마음이 민감해졌을 때가 취모검을 획득한 상태라고 할 수 있습니다.

“그것 하나도 제대로 못하냐, 이놈아!” 이런 말을 들으면 마음을 오래도록 바라본 사람에게도 뭔가 꾸물꾸물 올라옵니다. 그리고 어떤 느낌을 만들어내서 자신을 보호하려고 애쓰는 것도 느껴져요. 이렇게 민감하고 예리하게 느껴진다면 그 구조가 잡힙니다. 그 구조를 잘 보세요. ‘나’라는 허상을 지키기 위해 힘이 들러붙는 과정을 보면, ‘나’도 그리고 그 힘도 물로 만들어졌다는 것을 알게 됩니다. 물이 물의 힘을 받아서 움직이는 것입니다. 힘을 받아서 폭발하려고 합니다. 그때 그것을 바라보는 것 자체가 경계를 풀어버립니다. 전체주의를 했을 때 ‘나’라는 느낌이 사라지듯이 힘이 빠져버리죠. 마음은 아주 신비롭습니다. 굳세게 하면 할수록 강철보다 단단하고, 힘만 빼면 물보다도 더 흐릿하고 연기보다도 애매해서 마음이 있는지 없는지도 몰라요. 단단

하고 강한 대상을 만나면 아주 강한 내가 생겨납니다. 그런 미묘한 구조까지 볼 정도로 취모검은 날카롭고 예리하기 때문에 번뇌의 뿌리를 단번에 잘라 버릴 수 있습니다. 사람을 죽이는 검이 아니라 살리는 검입니다. 번뇌에 빠져 죽지 않게 하는 활인검活人劍이예요.(다음 호에 계속)

• 이 글은 《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다-진심직설 강의》 1권에서 발췌하였습니다.

홀로스 공동체 소식

감각차단탱크 체험 신청 받습니다

3월부터 본격적으로 탱크 체험을 시작하려 합니다. 원하시는 분은 오른쪽 QR코드를 통해 신청해주세요.



사마디탱크
체험 신청

우선 5월까지 사용예약을 마감하려 합니다. 미리 신청 해주셔야 사용 가능하시며, 아직 일정을 정할 수 없어 신청을 못하고 계신다면 미리 연락주시어 상의하시기 바랍니다.

현재 예약 가능한 시간은 아래와 같습니다. 3월은 이제 둘째주 화, 수, 목요일만 가능합니다. 4월은 첫째주와 둘째주 모두 비어있습니다. 5월은 첫째주 주말은 예약이 되어있으므로, 가능한 시간은 첫째주 화, 수, 목요일과 둘째주 화, 수, 목과 주말이 가능합니다.

6월 이후는 4월부터 다시 받겠습니다. 자신의 스케줄에 변동사항이 없다면 미리 신청도 가능합니다. 연락은 02-747-2261로 해주세요.

제3차 비개인모임을 시작합니다



비개인 모임
참가 신청

아래 링크에서 신청해주시면 됩니다.

<https://forms.gle/S2vNAeKBL6Pvbwai9>

이번 모임은 제3차 비개인 모임입니다. 이번 모임은 감각



사마디탱크
체험 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 갔다올 수 없어서 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"> ● 개인당 후원금 총액만큼 탱크이용료 공제 ● 100만원 이상 후원자에게 1회 이용 추가
	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	3만원 / 1일
	※ 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

차단탱크를 함께 사용하려 하니(설문에서 6번 문항 참조) 오인회 여러분들의 많은 참여를 기대합니다.



지난 10여년간 깨어있기 워크숍을 행하면서 초기 깨어있기가 점차 다듬어지고 더 세련되게 정리됐습니다. 더 분명하게 전달할 수 있는 체계가 형성됐습니다. 더 쉽고, 누구나 알 수 있는 비개인성에 초점이 맞춰질 것입니다. 그러므로 위의 설문에 응답하고, 거기에 맞춰 자신의 상태를 점검할 수 있게 하였습니다. 그 상태를 기반으로 개인별 맞춤으로 진행될 것입니다. 비개인성을 발견한 다양한 안내자와 함께 할 수 있습니다. 타인의 발표를 통해 자신이 놓치고 있던 부분을 알아채고 발견할 수도 있을 것입니다.

이 모임은 누가 누구를 가르치고 배우는 체계가 아니라 모두가 함께 가는 진정한 형제애입니다. 그러므로 먼저 발견했다고 더 낮다고 여기면 그는 '개인성'에 빠진 것이고, 늦었다고 낮아지면 그 역시 '개인성'에 빠져있는 것이 됩니다. 이 모두를 넘어 함께가는 진정한 도반의 길이 될 것입니다. 함께 가기를 기원합니다.

제기 비개인모임 안내자로 참여한 이류 이경아 님이 지난 2월말 침묵으로 돌아가셨습니다. 얼마전 통화에서 전신에 통증이 심한데도 웃음을 잃지 않고, 두려움없음을 말하였습니다. 있지도 없지도 않은 '나'로부터, 깃털처럼 가벼워져, 근원으로 돌아가심을 봅니다.



故 이경아

이 글을 보는 즉시 잠시라도, 이류 님이 깊은 고요로 잘 돌아가시도록, 여러분의 축원 부탁드립니다.

중론 강의가 지속되고 있습니다



이번 강의에서는 감정이 실재하는 것이 아닌 과정이며, 아주 유용한 신호임을 살펴보았습니다. 즉, 괴로움이 내가 아니라 내 안에서 일어나는 대상임이 확인되면 그것은 나를 움직이는 동력원이 되지만, 그것이 나보다 더 커서 내 밖에서 나를 모두 감싸고 있으면 나를 망가트리는 파괴자가 됩니다.

그런 예로, 불안감을 살펴보면, 불안감은 미래를 예측하는 힘이 있어야만 느낄 수 있는 감정입니다. 만일 미래를 예측하지 못한다면 불안을 느낄 이유도 없을 것입니다. 그러므로 불안감은 색수상행식의 과정에서 일어나며, 필요한 감정입니다. 문제는 그것이 내 안의 작은 느낌에 불과한지, 아니면 내 존재를 감싸는 거대한 느낌인지입니다. 그렇다면 불안감이 내 안에 있는 경우는? 안에 있다는 것은 무엇일까요? 불안이 적당히 작아서 그것을 잊어버리지는 않지만 헝사이지는 않을 정도일 때입니다. 또 불안감이 내 밖에서 나를 둘러싸고있는 경우는 어떠한가? 그것은 불안이 너무 커서 다른 모든 것은 잊고 그 불안에 빠져있는 경우입니다. 불안감을 못 느끼는 경우는 어떠한가? 이때는 행복감을 더 쉽게 느낄 수 있는 상태입니다. 그는 아이처럼 아무런 걱정도 없이 오직 삶을 즐기는 상태가 될 것입니다. 다만 그리되면 미래에 대한 예측과 대비도 없게 됩니다. 그래서 적절한 불안감은 지속적인 행복을 느낄 수 있게 하지만 아무런 불안감도 없다면 조만간 그는 불행에 빠지게 될 것입니다. 두려움도 없고, 미래에 대한 대비가 전혀 없을 것이기 때문입니다.

또 사람과의 관계에서 상대가 어떻게 느낄지 예측하지 못하고 자기

뜻대로 옳고 그름만 행사한다면 그 역시 일은 잘할지 모르나 관계가 틀어져, 일도 혼자 하는 것이 아니기에 결과적으로는 일도 틀어지게 될 것입니다. 그렇다고 관계에만 초점을 맞추면 일상의 일이 제대로 처리되지 않아 곤경에 빠지고 결국 관계도 망가지게 될 것입니다. 그러므로 늘 적절함이 가장 중요합니다. 그를 위해 감정이 마음에 나타난 대상임을 아는 것이 중요함을 살펴보았습니다.

깨어있기 기초강의가 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

향기(산림치유지도사)

늘 어떤 수업이든 끝나고 나면 감회가 느껴지기 마련이다. 이번 수업 후, 또 다른 그 느낌을 표현한다면 굳터터기 없는 단정한 느낌?이었다. 그 느낌의 배경에는 1차 기초와 심화에서 공부한 기억들, 체험들이 정리되고 선명하게 다시 각인되었다는 비교가 있기 때문인 것 같다.

1차 깨어있기 공부를 마치고 나름 많은 연습을 하면서 스스로 아하! 하는 경험을 하였지만 또 뭔가 답답함이 지속적으로 한켠에 자리하고 있었다. 그 답답함을 풀고 싶어서 몇 가지 방법을 찾고 있었다. 하지만 깨어있기를 재수강하려는 의지는 확고하지 않았었다. 같은 방법으로는 답답함이 해결되지 않을 거라는 생각이 있었다. 그런데 다시 공부해도 새로울 거라는 월인 선생님의 의견을 듣고는 다른 방법의 선택은 다 버렸다. 그 말씀을 신뢰했었나 보다.

새롭기 위해서는 안다는 생각이 없어야겠다는 품은 마음이 있었다. 그런데 의식하지 않은 채 의지와 의도가 사라진 채 저절로 일체의 생각이 비워졌다. 남아있던 답답함이 후련하게 사라진 것 같지 않으나

의식되는 것들이 한층 더 명료해진 느낌이 있다. 특히 감각, 감지, 생각, 감정들에 대한 이해, 느낌의 원리, 감지 연습의 목적 등이 의식적으로 정리되고 체험들이 각인되어 이것을 바탕으로 한 질문들이 가볍게 느껴진다. 그동안은 스스로 일어났던 질문조차 막연하고 무거운 느낌으로 발이 묶여 한 발도 나아가지 못하고 있는 느낌이 있었다. 그리고 질문에서 아하!가 있었어도 뭔가 붙어있는 느낌이 있었다.

함께 공부하면 좋은 빛의 측면, 자신이 지나치고 의식하지 못하거나 표현하지 못한 것들을 대신 밖으로 끌어내서 의식하게 하는 역할을 한다. 그래서 더 많은 것들을 얻을 수 있게 해준다. 또 그래서 감사하는 마음이 생긴다.

남은 공부의 한 부분은 그 원리를 찾아가는 과정이고 싶다. 지금.

모든 현상들이 지금에 있는 그 느낌에 있다. 흐르는 물처럼 잡을 수 없는 지금.

자연에 말걸기가 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

나무 (산림치유지도사)

자연은 하나로 연결되어 있고 우리와 연결되어 있음을 직접 경험한 2박3일의 여정이었다. 항상 함양으로 내려오면서 느끼는 느낌은 설렘이다. 이유는 눈으로 보는 함양의 아름다운 자연의 변화이기도 하지만 자연이 주는 신호를 통해 나를 들여다보는 시간을 가질 수 있기 때문이다. 이번 자연에 말걸기 심화 과정은 기초에서 배운 이론을 바탕으로 연습을 해 나가는 수업이었고, 총 열 번의 연습을 하였다.

이번에 나의 주제는 '당면한 일상에서 즐거움과 재미를 느끼기'였

다. 일상생활을 하면서 뭔가 답답함과 막히고 정체되어 있다는 느낌이 들었고 나 자신이 작게 느껴지면서 무기력하게 지난 몇 달을 보냈기 때문이었다. 그러나 이번 심화 과정에서 여러 연습들을 통해 자연이 보내주는 무의식을 경험하고 정리하는 과정에서 내면의 소리에 귀 기울이게 되고 함께한 참여자들과 피드백을 나누면서 마지막 연습에서 나의 주제가 뿌연 안개가 걷히고 시야가 밝아지는 경험을 하였다. 마치 그동안 감각이 멈춰 있다가 다시 느껴지는 것처럼 몸의 감각과 느껴지는 모든 것들이 다시금 새롭게 보이는 것이었다.



거기서 발견한 것은 ‘일상을 새롭게 보기’다. 호두나무에서 떨어진 호두 껍데기가 버려진 쓰레기가 아니라 작은 곤충의 안식처가

되기도 하고 시끄럽던 자동차의 소리가 소음이 아닌 소리 중에 하나라는 것이 다가왔다. 그래서 ‘당면한 일상’이라고 이름을 붙이고 ‘재미와 즐거움을 추구하는 나’에서 지금의 일상을 새롭게 살아간다면 당연히 재미와 즐거움을 느낄 수 있다는 통찰이 들어왔다.

그리고 무엇보다도 이번 연습을 하는 과정에서 함께하는 도반들과 피드백을 통해 경험을 나누면서 나의 주제가 더 풍성해지고 또렷해짐을 느꼈다. 그것은 나무의 뿌리가 흙 속에서 하나로 연결된 것처럼 모두가 하나 된 마음처럼 느껴졌기 때문이다.

다시 일상으로 돌아가서 함양에서 느낀 좋은 느낌을 가득 채워 자연이 보내주는 무의식을 사용하는 삶으로 가져가야겠다는 힘이 생기는 시간이기도 하였다.

다시 한번 이 과정을 함께한 월인 님과 우주, 백랑, 자생, 바다, 엘리에게 감사를 드린다.

힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정이 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

시냇물 (산림치유지도사)

힐링퀘스트 레벨2 퍼실리테이터 과정에 안내자로 참여하였다. 참가자들의 자기 들여다보기 작업은 자연과 함께 할 때 정말 쉬워지는 것 같다. 새삼 자연의 위대함과 사랑이 느껴졌다. 또한 참가자들이 자연의 무의식으로부터 받은 지혜와 힌트가 통찰로 나아갈 수 있도록 하는 ‘월인 님의 질문법’의 힘도 대단한 것 같다. 참가자의 치유와 관련하여 치유를 일으키는 게 아니라 치유는 일어나는 것이며 더욱이 참가자 스스로 치유의 길, 변화의 길로 들어서려는 결심이 중요함을 깨달았다. 안내자는 조언하지 않고 깨끗함을 견지해야 된다.

자신의 문제를 해결하는 과정에서 참가자들이 자연과의 연습에서 일으킨 통찰은 실로 놀라웠다. 일상이 진리가 되기 위해서는 “왜 그럴까?”라고 끊임없이 탐구해야 한다는 것이 분명하게 이해되면서 새롭게 와 닿았다.



힐링퀘스트 레벨3 1일 과정이 신설되어 널리 펼쳐질 예정입니다

힐링퀘스트를 통해 묵혀있던 감정이 치유되고 일상의 문제를 해결하는 경험을 하신 분들이 이 과정을 더 널리 알리고자 뜻을 품고, 산림치유사와 일반에 그 핵심을 쉽게 전달할 레벨3 과정을 신설하였습니다. 3월은 부산에서, 6월은 제주에서 과정을 진행할 예정입니다. 많은 관심 바랍니다.



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_aware

유튜브 채널
바로가기



그저 지금 이 순간을 탐구할 뿐 | 대승기신론 강의

모든 작의(作意)는 중생심에 의해 일어나는데, 누군가 무엇을 할 때는 항상 결과를 추구하는 마음이 있습니다. 목표 지점이 있어요. 그래서 진리의 추구도 중생심으로 한다면 왜곡되어...more



영상 보기



어떤 전제도 없이 생생하게 있는 그대로를 보기 | 중론 강의 (12.관고품)

의식의 발전 단계에서, 타고난 경향성을 기반으로 주객이 분열된 후 객인 대상이 하나하나 구분 되는 상태를 현식(現識)이라 합니다. 현식은 좋다/나쁘다, 옳다/그르다 없이 그저...more



영상 보기



나를 넘어 확장되는 순수의식_자유(영상의 학과 전문의) | 비개인성 발견모임 결과 발표

이 영상은 지난 12월 2일 서울에서 있었던 2차 비개인모임 결과발표 자료의 일부입니다. 2차 비개인모임은 지난 5월부터 10월까지 6개월에 걸쳐 진행됐으며 6그룹 30여 명이 매주 모임을 갖고 연습과 토론, 통찰을 통해 비개인성을...more



영상 보기



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_awake

유튜브 채널
바로가기



깨어있기



'나'는 거울일까, 거울에 비친 상일까? 거울은 거울을 어떻게 알까? | 대승기신론 강의 나한테 떠오르는 느낌은 거울 속에 비친 상과 같습니다. 거울 속의 상은 거울이 있다는 증거인 것과 마찬가지로, 마음의 상相은 그것을 비추는 본체가 있다는 증거입니다. 그러나 마음의 본체는 볼 수도 없고, 느낄 수도 없고, 건드릴 수도 없습니다. 만약 거울 속의 상相이 거울을 알려고 한다면 거울 속에 거울이라는 또 다른 상을 그려서 비추겠지요. 이것이 바로 마음으로...more



깨어있기



'나'라는 느낌은 명사적이 아니라 동사적이며, 그 모두를 넘어설 때 '나'가 아니라 그것을 아는 '앎'에 이른다 | 중론 강의 (11.관본 제품)

감정은 탄생하고 약해지고 사라지는 것이 아니다. 즉, 감정이라고 할 만한 '무엇'이 있는 것은 아니다. 그것은 변하고 달라지는 흐름이다. 그 흐름을 아는 자에 관심을 두라. 더 나아가 그 아는 자를 아는 '앎'에 초점을 두면 이제 개인적인 '아는 자'에서 비개인적인 '앎'으로 옮겨간다. 거기 명사적인 생도 사도 없는 비개인적인 흐름으로, '동사적인 앎'으로 넘어간다....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, 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.

용어정리

감지란?

호오가 없고, 분별되며, 지금 이 순간 일어나는 느낌이다

느낌은? 마음에 쌓인 경험데이터간 비교에 의해 생긴다

느낌의 속성 주체와 대상이 만나 일어난다
따라서 관계이며 실체가 아니다

- 감지의 레벨
1. 에너지적으로 느껴진다. 처음 느낌임을 발견
 2. 과거경험의 흔적이다. 죽어있는 감지
 3. 생생하게 느껴진다. 살아있는 감지
 4. 보이는 모든 것이 감지이다. 일상의 모든 느낌

관찰의 과정

다라나

더위로 짜증이 난다

짜증에 집중한다. 이미 주위가 외부에서 내부로 향했다

디아나

짜증에 몰입한다. 짜증이 과연 짜증이라 이름붙인 그 느낌인가 깊이 탐구적 관찰, 경험적 관찰을 한다

사마디

짜증을 느끼는 '나'에 몰입한다. 그 '나'는 과연 평소의 '나'라고 여기는 그 나인가?
그것을 경험적으로 탐구한다

깨어있기 핵심

주체발견 과정

느낌

느껴지는 것은 모두 내가 아니다

느껴진다는 것은 무엇인가. 그것이 대상이라는 의미이다

느낌 일반적인 느낌과 감지의 차이

감지는 생각이 없는 자극에서 인식에 이르는 모든 것이다

감지

감지가 분명하다

'내가 느낀다

사물에 대한 느낌, 또는 내적인 느낌이 느껴지면 된다.

'나'라는 느낌을 확인하기 위한 전제조건

'나'라는 느낌

나라는 느낌이 분명하다

나라는 느낌이 대상임이 분명하다

'내가 느낀다

이때 '나'는 좀더 투명하다

존재감

존재감이 분명하다

그것이 대상임이 분명하다

그러나 주체가 있다는 것은 외당지 않는다

'내가 느낀다

이때 '나'는 아주 투명하다

이때는 '내가 느낀다고 할 수 없다

존재감이 보여짐

존재감이 '느껴진다'

이때 '존재감'보다 무언가에 의해 '느껴진다'는 것에 더 초점이 가는가?

그리고 그 무언가가 비개인성의 '불'임을 알아채는가?

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: 온전히 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