



경계에 서서

어느 날 문득 경계를 섰다.

그곳은 무서운 암흑의 세상이었다.

그곳에 들어가면 내가 죽고 사라질 것 같았다.

그러나 그 순간 난 이미 그곳에 들어가 있었다.

그리고 난 빛이 되었다.

- 초현

※ 2024년 3월 27일 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)
3/7 송정희 (64회차), 3/11 구당 (87회차)

- 홀로스 후원
3/4 박영래 2만원
3/13 류창형 1만원
3/23 황정희 2만원
3/20 신재경 1만원
3/27 장경옥 2만원

- 홀로스 운영 후원
3/11 이재명 1만원

- 번뇌즉보리 총서 후원
3/9 송정희 50만원
3/9 이지연 10만원
3/23 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 158만원

《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. 후원해주셔서 정말 감사드립니다.



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (54부)

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)

무연 감지연습 때 생각과 이름을 빼고 대상을 바라보면 주체감이 변함 없는 것처럼 투명한 느낌에 가깝지 않습니까?

월인 주체감이? 대상이 투명해지지 않는 이상 주체도 투명해지는 건 아니에요. 이름과 생각을 빼도 (리모컨을 들며) 형태와 질감이 있잖아요. 물론 이름과 생각이 있을 때에 비하면 투명합니다. 그렇지만 이것(예: 리모컨)의 느낌과 이것(예: 휴대폰)의 느낌이 다르잖아요. 그러면 주체도 다른 겁니다. 이것(리모컨)을 리모컨으로 보는 주체와 이것(휴대폰)을 휴대폰으로 보는 주체가 다른 거예요. 주체의 내용이 즉각 바뀌죠. 느낌으로서의 주체가 달라졌다는 말이에요. 그러니까 이름으

로 따지면 ‘이것은 리모컨이야’라고 이름을 붙이면서 대상을 바라볼 때는 ‘리모컨을 보는 나’가 있고, 대상에서 이름이 떨어지면 주체로서의 나에서도 이름이 떨어지지만, 어떤 형태와 질감을 가진, 대상을 바라보는 어떤 느낌으로서의 주체로서 내용이 있는 겁니다. 그 레벨이 비슷해요. 대상이 그러한 이름과 생각이 있는 레벨에 있으면, 주체도 그런 이름과 생각의 레벨에 있는 거예요. 대상이 이름과 생각이 떨어진 감지의 레벨이라면 주체도 감지의 레벨에 있죠. 감지에도 다 내용이 다릅니다. 느낌으로서의 내용이 있어요. 그다음, 대상이 상이 없는 감각적인 자극으로만 다가온다면 주체 역시 상이 없게 되죠. 주체도 투명해져 버리는 거예요. 그래서 우리가 감각상태로 들어가면 어때요? ‘내가 없는데 있다’ 이런 소리를 하게 되는 거예요. ‘눈에 안 보이지만 보인다’ 이런 소리를 하잖아요? 그때 자기라는 것이 많이 투명해져서 ‘있는 듯 없는 듯’한 거예요. 이렇게 주체와 대상은 항상 같은 레벨이에요. 그것을 느낌으로서 구별해 보는 것이죠.

무연 감각 상태로 갔을 때 대상이 없어지고 주의제로의 상태가 되지 않습니까? 그럼 눈은 뜨고 있지만 대상을 인지 못하죠.

월인 그렇습니다. 거의 주체가 없어지죠. 정말 그렇게 되면 사실 어떤 ‘대상’도 눈에 안 보입니다. 그런데 우리가 눈에 보인다는 것은 그 상이 미미하게 남아있다는 소리죠. 그런데 연습상으로는 그 정도로 충분하기 때문에 감각을 설명할 때 그렇게 하는 것입니다. 그 정도만 되도 마음의 상이 거의 없어져서 나라는 것도 거의 사라진 상태가 되죠. 엄밀하게 말하면 상이 없으면 눈에도 안 보입니다. 무언가 날라오면 피하기는 해요, 본능적으로. 그렇지만 안 보인다는 말을 하게 됩니다. 그래서 상이 없으면 마음에 안 보입니다. 보인다는 생각 자체가 없고 보인다는 느낌 자체도 없습니다.

무연 조금 헛갈리는 부분이, 나라는 느낌이 주체와 대상에 따라서 바뀌는 건데..

월인 잠깐 스탱. 나라는 느낌이 주체와 대상에 따라서 바뀐다는 것은 헛갈리는 표현인데요. 대상에 따라서 나라는 느낌이 바뀌는데 그 나라는 느낌 속에 주체라는 느낌과 대상에 해당하는 내용이 포함되어 있다 이거죠.

무연 거기서 주체감 + 내용이라고 했을 때, 주체감은 대상에 대해서 변화가 적은 건가요?

월인 주체감이라는 것은 강도만 달라지는 것입니다.

무연 그놈이 말하자면, ‘내가 지속된다’는 느낌을 가지게 하는 요인이 되는 거죠?

월인 네.

무연 매순간 대상이 바뀔에 따라서 ‘나라는 느낌’도 달라진다 이렇게 하면서도, 가다보면 뭔가 ‘지속적인 내가 있다’ 이런 착각을 하게 만드는 거 같아요.

월인 그렇죠. 그것은 주체감이 있기 때문이에요. 그런데 나라는 느낌은, 변함없다고 느끼는 ‘주체감’과 대상에 따라 바뀌는 ‘내용’을 포함해서 이게 나잖아요. 이 전체가 나니까 대상에 따라 바뀌는 느낌이 전반적으로 전체가 바뀌었다고 할 수 있는 것이죠. 전체의 느낌이 달라졌잖아요. 그런 의미에서 나라는 게 바뀌었다는 겁니다. 주체감은 거의 안 바뀌고 있습니다. 내용이 자꾸 바뀌니까 내가 바뀌는 것으로 여겨지는데, ‘나’라는 느낌은 이것을 다 포함한 포괄적인 느낌이기 때문이에요. 그러니까 내용이 바뀌면 전체적으로도 바뀌었다고 하는 것이

죠. 나가 바뀌었다고 하는 겁니다. 주체감으로서는 많은 차이가 없지만 말이죠.

무연 여기서 주체감이라는 놈은 나라는 주의의 출발점으로서의 역할입니까? 대상이 바뀌었지만 주체가 계속 지속된다는 부분이 헛갈리게 만듭니다.

월인 그러니까 사실은 주체감과 내용을 완전히 분리시킬 수가 없기 때문에, 내용이 없는 주체감이라는 것은 투명한 관찰자나 대상 자체가 투명해졌을 때만 이것이 따로 있는 겁니다. 대상이 투명해졌을 때만 주체감을 구분할 수 있어요. 대상이 투명하지 않으면 주체감은 항상 내용에 붙어있어요. 이것이 따로 떨어질 수가 없습니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (44) 제2장 진심이명眞心異名

월인越因

감지를 발견할 때 외적인 감지를 먼저 살펴봤었죠. 외적 감지는 시각과 청각, 촉각과 미각 같은 거친 감각에 잡히고 느껴지는 것입니다. 그런데 그것들이 느껴진다는 측면에서 살펴보면 그것들은 밖에 있다기보다는 내 안에 있습니다. 내적인 마음의 느낌이죠. 결국은 내적 감지입니다. 감지에는 세 가지가 있습니다. 첫 번째는 육체적이고 물리적인 감지입니다. 물론 이것도 마음의 감지예요. 다만 자극 원인의 측면에서 물리적 외적 감지라고 합니다. 두 번째는 에너지적인 감지입니다. 오감五感과 연계되지 않는 미묘하면서도 구체적인 에너지의 느낌이에요. 세 번째는 그보다 더 미묘한 의식적인 감지입니다. 이 세 가지를 느낌으로 구별하자면 몸의 느낌과 에너지적인 느낌, 그리고 의식의 느낌이라고 할 수 있습니다. 에너지적인 느낌은 몸의 느낌과

마음의 느낌 사이를 이어주는 역할을 합니다. 마음과 몸을 이어주는 에너지의 흐름이에요. 몸의 느낌부터 시작해서 에너지적인 느낌을 지나 드디어 마음의 느낌까지 잡아내게 되면 이제 취모검이 예리해진 것입니다. 감지를 발견하는 마음이 날카롭고 예리해졌어요.

감지의 발견 과정 중 마지막인 미묘한 의식적 감지에 ‘나’라는 느낌이 포함되어 있습니다. ‘나’라는 것만큼 미묘한 느낌이 없습니다. 분명히 있는 것 같은데 정작 살펴보면 없어요. 지금 자기를 한번 찾아보세요. 나는 어디 있나요? 자기를 찾으려고 하면 마음이 애매해져요. 생각을 빼고 느낌으로 찾아보면 그냥 비어버리거나 경계가 없어져버립니다. 이 ‘나’라는 감지는 반드시 대상과 함께 나타나는데, ‘나’ 자체를 대상 삼으니까 대상과 주체가 같아져서 경계가 없어지고 하나가 되거나 희미해져 버리는 것입니다.

마음의 모든 현상은 경계에 의해서 만들어집니다. 물로 만들어진 물고기와 물의 경계가 없다면 물과 물고기가 똑같아지는 것처럼, 마음의 경계가 사라지면 일심삼매一心三昧로 들어가 버립니다. 마음에 경계가 없다면 한 마음이에요. 예를 들어, 엄지손가락은 ‘나’이고 다른 손가락들은 마음속에 일어난 여러 생각들이라고 해 봅시다. 나와 이 생각과 저 생각이 서로 만나 주고받으며 움직이는데, 엄지손가락이 ‘나라는 것이 도대체 뭐지?’하며 스스로를 관찰하기 시작하면 손가락이 서로 붙어서 경계가 없어지며 하나가 되어버려요. 경계가 사라지면 나라는 것이 안 느껴지고 찾을 수도 없습니다. 그러다가 다시 외부를 보면 경계가 생겨납니다. 손가락들이 생겨나요. 다시 전체주의나 주의에 주의기울이기를 하면 손가락들이 붙어서 하나가 됩니다. 경계가 사라져요. 마음은 이처럼 가변적이지만 오직 하나의 질질이기 때문에 이것과 저것이 다르지는 않습니다. 손가락의 움직임에 따라 여러 가지

손의 모습이 생기듯이, 여러 형태의 감지는 모두 마음이 모습을 띤 것입니다. 마음 자체는 변함이 없습니다. 손이 진심이라면 손짓은 진심에 나타난 현상입니다. 손짓이 아무리 다양해도, 손짓에 따라서 손의 모습이 아무리 바뀌어도 손은 손이에요. 사랑하는 마음과 미워하는 마음의 손짓은 달라도 손은 똑같은 손입니다.

처음에는 그런 감지들을 느껴보는 연습을 합니다. 이런 손짓도 느낌이고 저런 손짓도 느낌이라고 하나하나 확인해 나가는 과정이에요. 그러나 느낌을 느낌으로 본다고 해서 손을 손으로 보는 건 아니에요. 손이 뭔지는 아직 모릅니다. 느낌에 대해서만 알아요. 다시 말해 손짓만 안다는 것입니다. 그렇다면 손짓이 아닌 건 뭘까요? 손짓이 아닌 것은 모든 손짓에 다 들어있어요. 이 손짓에도 손이 있고 저 손짓에도 손이 있습니다. 마찬가지로 이 느낌에도 진심이 있고 저 느낌에도 진심이 있어요. 지금 듣고 있는 마음에도 찾는 마음에도 진심이 있습니다. 진심이 손이라면 듣고 있는 느낌은 손의 모양입니다. 곧 진심의 표현이에요.

손짓을 감지라고 말하는 이유는, 손의 모습일 뿐 손 자체는 아니기 때문입니다. 그렇다고 해서 손짓이 손이 아닌 건 아니잖아요. 분노하는 마음의 손짓도 손이에요. 그래서 번뇌가 곧 보리라고 하는 것입니다. 흔히 ‘보리’라고 하면 평안한 마음을 의미한다고 생각하는데 그렇지 않습니다. 화난 마음은 화난 모습을 띤 마음, 화남이라는 경계로 그려진 마음입니다. 그리고 고요한 마음은 고요함이라는 경계가 그려진 마음, 고요한 느낌이죠. 하지만 마음 자체는 느낌이 아닙니다. 모든 느낌이 다 감지임을 안다는 것은, 손이 어떤 모습을 띠더라도 그것이 손 자체는 아님을 아는 것과 같습니다. 이런 의미에서 마음에 나타난 느낌들은 마음 자체가 아니라고 말하는 것입니다. 그렇지만 이 느

낌들이 마음이 아닌 건 아니에요. ‘평상심이 도道’라는 말은, 마음의 평상적인 작용들이 마음의 본질과 다르지 않다는 말입니다. (다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

중론 강의를 지속되고 있습니다

이번 강의에서는 괴로움을 살펴보는 과정을 소개했습니다. 현상을 보는 데는 세가지 관점이 있습니다. 먼저 현대사회에서 흔히 벌어지고 있는, 인간의 이미지 중심 관점입니다. 이것은 과거 경험을 기반으로 형성된 자기이미지가 주인이 되어서 활동하는 것으로, 과거와 미래가 덧붙여진 것입니다. 그러므로 이미지가 가장 허구적입니다. 그러나 이 이미지는 현상을 본떠서 마음에 그려낸 후 시뮬레이션을 통해 미래를 구축하므로 아주 쓸모있는 장치입니다. 사실이라고 여기며 속지만 않으면 좋은 도구입니다. 그리고 모든 괴로움은 이미지 차원에서 일어나며, 이미지를 붙잡고 고정화시키려는 데서 생겨납니다. 일어나는 현상을 그대로 받아들이기만 해도 고통은 수그러듭니다. 현상을 받아들이지 않는 것은 이미지가 스스로를 고집하는 것입니다. 여기에 고통의 원인이 있습니다.

다음은 현상의 관점입니다. 이것은 마음에 떠오르는 모든 것은 실재가 아니라 그것의 현상화임을 아는 것입니다. 이것은 감각을 기반한 것으로, 따라서 현상은 최소한 현재 일어나는 일이며, 현상을 그대로 받아들이기만 해도 괴로움은 사라지게 됩니다.

마지막으로 의식적 실재로서 보는 관점입니다. 의식적 실재인 이 ‘봄’은 알 수 없습니다. 다양한 모습으로 현상화할 뿐입니다. 모든 경

힘과 느낌의 근저에 이 ‘봄’이 있습니다. 이미지와 현상을 떠난 곳에 이 의식적 실재인 ‘봄’이 있음을 알아챌 때 현상으로부터의 초월이 일어납니다. 중론 12장 관고품(괴로움을 살펴보는 장)에서는 바로 이 점을 살펴보게 합니다.



3차 비개인모임이 시작됩니다

앞으로 6개월간 서른분과 함께 제3차 비개인모임을 시작합니다. 격주로 전체 모임을 갖고, 소그룹으로 매주 모임이며, 해연-아소님의 안내로 월~금요일 오후 10시부터 명상이 진행됩니다. 이 과정을 통해 자신의 비개인적 특성을 깨닫고 개인성에서 벗어나 개인성을 사용하는 자유의 삶을 살아가기를 기원합니다.

사마디탱크 체험 결과를 일부 소개합니다

감각차단탱크 4월과 5, 6월 체험신청을 받습니다. 매월 1, 2주에 가능하니 원하시는 분은 미리 신청해주세요.

몇몇 분이 탱크를 체험하고 난 결과를 간단히 소개합니다. 먼저 한분은 잠이 드는



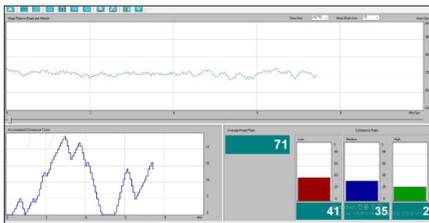
탱크 체험: HRV 측정 중

듯한 숨소리에 의식이 환기되는 것을 경험하였습니다. 이것은 몸은 자고 마음은 깨어있는 상태를 잠시 체험한 것과 같습니다. 의식이 더 섬세해지면 이제 몸이 잠들었음을 알거나 심지어 코고는 자신을 의식하며 마음은 또렷이 깨어있는 경험도 하게 될 것입니다.

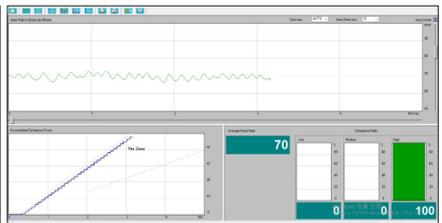
또 한분은, 잠과 의식 사이의 간격이 길어진 듯한 느낌을 받았다 했습니다. 우리는 보통 잠이 들거나 잠에서 깨어날 때 마치 절벽에서 떨어

어지듯이 급작스럽게 잠에 빠지거나 잠에서 빠져나오거나 합니다. 그 중간 과정이 희미하고 명확하지 않기 때문입니다. 그러나 감각차단탱크 내에서는 이 과정이 길게 이어져 마치 의식이 명료한 상태에서 흐릿한 잠으로 가는 과정과 잠에서 깨어있는 의식으로 나오는 과정을 긴 터널을 빠져나가듯이 느낄 수 있습니다. 그만큼 의식이 섬세해졌다는 의미이기도 합니다.

다른 한분은 탱크 체험 전 HRV(심박동변이율)이 변동이 심한 상태였으나, 체험 후 급속도로 최고의 HRV zone으로 진입하는 모습을 보여주었습니다. 이는 심장이 최적의 안정상태에 이르렀다는 것을 의미하며, 통찰을 위한 가장 적절한 상태에 다다른 것이니, 창조적 아이디어를 낼 수 있는 좋은 시기이므로 이때 주제를 가지고 들어갔다면 필요하고 구체적인 아이디어를 낼 수 있었을 것입니다. 그래서 자신의 특정 주제를 이루어줄 아이디어를 얻고자 탱크를 사용하실 분은 핸드폰과 방수백을 함께 탱크 내에서 사용하며, 아이디어가 떠올랐을 때 녹음하여 기록할 수 있도록 하고자 합니다. 이런 용도로 쓰실 분은 핸드폰 방수백도 준비하시기 바랍니다. 앞으로 좀더 세밀하고 구체적인 변화와 경험 후기를 올리도록 하겠습니다. 또한 영성과 초월감, 스트레스 지수 등을 체크하는 설문도 마련되어 있으니, 설문을 통해 탱크 체험 전후의 변화도 기록하여 데이터화할 예정입니다. 많은 관심 바랍니다.



사마디탱크 체험 전 HRV 측정
 심장이 안정되지 않은 모습을 보이고, 아래 그래프에 상하진동 모습이 그것을 나타냄



체험 후 HRV 측정
 심장의 안정화 곡선이 최고의 zone 안으로 직진해 들어가는 모습이 좌측 아래에서 보임

46차 깨어있기 청년모임이 있었습니다



우리는 때때로 상대방을 위해 조연하고 도우려고 힘쓴다고 하지만 사실은 나를 위해 잘못된 방향으로 관계를 끌고 가려 할 때가 있습니다. 애정이 큰 상대일수록 또는 보편적으로 옳다고 여겨지는 모습일수록 스스로도 인지하지 못한 채 상대에게 강요할 때가 많습니다. 상대방을 위할 때 그것이 나의 필요와는 상관이 없어야 진정 상대가 원하는 것을 파악하고 도울 방법을 알 수 있습니다. 그리고 내가 살아가는 모습을 보고 상대방이 스스로 변화하고 싶다는 생각이 들게 할 수도 있다는 것을 이번 모임을 통해 배우게 되었습니다. (정리: 의솔 님)

85차 깨어있기 심화과정이 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

이원성을 넘어가는 과정이 펼쳐지다

_니케탄 (상담가)

23년 베니스에 방문한 적이 있다. 아름다움에 빠져 여기저기를 흥미로움 속에 돌아다니다가 밤이 되어 집에 돌아가는 길에 베니스의 미궁에 빠진 느낌이었다. 결국 그날 한참 길을 헤맨 후에 생각한 곳의 반대쪽에 도달해 어안이 병병했다.

“이치를 앎이란 무엇인가?”

이는 베니스의 지도를 얻는 것과 같이 현상과 경험에 대한 이해가 되고 깊어지게 만들어준다.

이번 심화과정을 통해 깨어있음 안에서, 근본 바탕 안에서 작용이 분명해지고, 수련 과정과 단계가 보다 명료해져서 후련한 느낌이 들었다. 지금 눈앞에 ‘내가’의 이원성을 넘어가는 여정이 펼쳐져 있다.



사마디탱크
체험 신청

2024 사마디탱크 체험 일정

(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 ❌

체험료	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.	

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

부산에서 힐링퀘스트 레벨3 강의를 있었습니다

부산 참이 님의 홍보로 인원이 모여 그동안 배출된 힐링퀘스트 마스터들이 첫 외부강의(레벨3 안내자 교육)를 진행했습니다. 이 안내자들은 4시간의 힐링퀘스트 기본 워크숍을 진행할 수 있게 됩니다. 마스터들은 앞으로 더 실질적이고 알찬 레벨3 안내자 교육이 진행되도록 노력하고 있으며, 전국으로 펼쳐나갈 예정입니다.



백량 님 이론 강의

향기 님 그룹

시냇물 님 그룹

나무 님 그룹



안내자 프로그램 진행 후기

- 향기 (산림치유지도사)

3월 10일 부산 복지업 대표 참이의 주최로 안내자 체험프로그램이 진행됐습니다. 5명의 마스터와 퍼실리테이터가 월인 님 없이 진행된 첫 프로그램으로 아이가 일어서서 첫 발을 딛는 경험과 같은 의미가 되지 않을까 생각합니다. 프로그램을 마치며 자신과 동료들 마음에 여기까지 오게 한 월인 님과 백량 님께 깊은 감사의 마음이 올라왔음을 알았습니다. 이 시간을 준비한 자신을 포함해 모든 분께 찢~한 감사를 드립니다. 그리고 먼 길에서 온 도반을 위해 또한 먼 길을 달려와 함께 공부하며 밥과 술을 대접한 동숲(여름숲), 당신의 지역이라 빠질 수 없다며 후배들을 이끌어 주신 꽃불 님, 이렇게 고마운 마음들이 봄날의 햇살이 되었습니다.

3-2차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정(레벨2)이 진행되었습니다

한분의 후기를 공유합니다.



가슴 가득 밝은 빛이

_비자나무 (산림치유지도사)

1월 1회기 교육을 받은 후 큰 놀라움과 희망의 빛을 안고 돌아왔다. 주제를 품고 자연에 맡길기 작업을 통해 나를 보게 됐으며 동료들을 대하는 마음이 그리 편할 수가 없었다.

두려움과 설렘으로 2회기 교육을 받았다. 치유체계 원리와 실습으로 1회기와 다른 세계를 경험하였다. 언제 균형이 깨지는가, 언제 기쁨을 느끼는가, 자신을 사랑하지 않는 경우, 잘못된 기억 등 하나하나 작업을 할 때마다 나의 생각을 지배하고 있던 모든 것이 날날이 발가벗겨지며 별거숭이 민낯으로 있는 내가 보였다. 묘한 기분이 올라왔다. 창피하기도 하고, 두렵기도 하고, 혼란스럽기도 하고... 수많은 감정이 올라왔다가 사라지기를 반복했다. 머리가 아프기도 하다가, 눈물이 나기도 하다가 확신이 생기고 기쁨이 나타났다. 짧은 시간에 엄청난 속도로 내면에서 움직임이 휘몰아쳤다. 먹어도 배가 고했다.

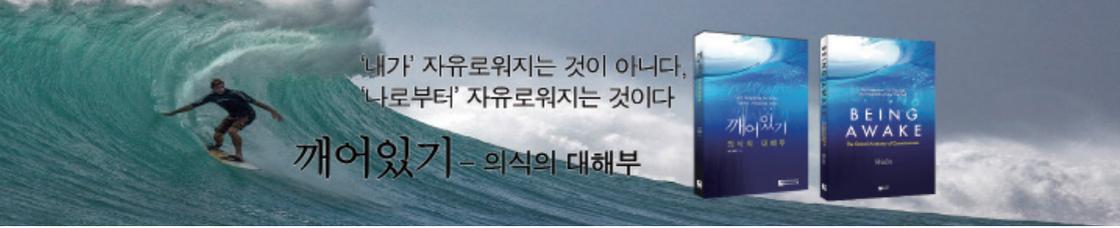
이번 교육은 나를 온전히 바라볼 수 있는 시간이 되었다. 오랜 습으로 인해 느낌을 구별하기가 힘들었다. 혼란 속에 빠져들어 허우적대는 모습이 힘들었다. 충분히 내려놓는 연습을 해야겠다. 참으로 먼 길을 애둘러서 여기까지 왔다. 뭔가는 모르겠으나 '아하' 하며 연신 깨달음을 느낀다. 가슴 가득 밝은 빛이 이보다 좋을 수가 없다.

함양연수원에 산책로가 완성되어가고 있습니다

자생 님의 노력으로 연수원 내에 산책로와 쉼터, 삼목실이 만들어지고 있습니다. 매화가 핀 산책로가 밝고 아늑해졌습니다. 벤치에 파라솔이 있어 쉬게 했으며, 삼목실에서 수국과 황금사철을 키워 산책로 주변을 가꿀 예정입니다.



자생의
홀로스교육원
정원 이야기



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_aware

유튜브 채널
바로가기



두려움이 없어지는 방법을 알려주라 | 대
승기신론 강의 (下권 259쪽)

무외無畏를 베폴라는 것은 중생에게 두려
움이 없어지는 방법을 알려주라는 말입니

영상 보기



다. 액난, 공포, 위핍을 받고 있다는 것은 그가 두려움
속에 있다는 것입니다. 그런 사람을 보면 '당신은 항상
안전 속에 있다'는 것을 알려서 중생으로 하여금 두려움
을 없게 해 줍니다. 이것을 내적인 차원에서 좀 살펴보지요. 두려움을
느끼는 사람은 두렵다고 느끼는 마음속에 있는 것입니다. 나와 남을
나눠놓고 '내가 두려운 위협을 받아'라고 여기고 있는데, 이는 모두 모
두 마음속의 일입니다...more



이미지, 현상, 실재: 괴로움은 마음속 그림
에서 온다 | 중론 강의 (12.관고품)

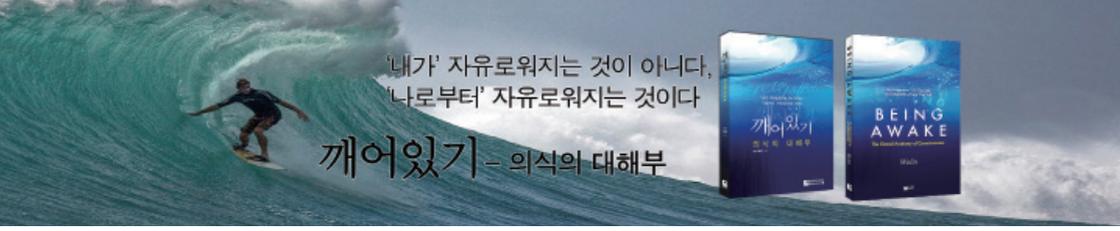
괴로움이란 현상 속에 존재하는가? 괴로
움은 실재가 아니라 지나간 과거나 아직

영상 보기



오지 않은 미래에 관계된 일임을 말합니다.

중론 12장 7절: 自作若不成 云何彼作苦 若彼人作苦 卽
亦名自作 스스로 짓는다는 것이 성립하지 않는다면 어
떻게 남이 짓겠는가? 만일 (남인) 저 사람이 고를 짓는다면 (저 사람
의 입장에서 보면) 이것은 곧 스스로 짓는다고 부른다.



월인의 깨어있기

@being_awake

유튜브 채널
바로가기



근본이란 것을 믿고 수행한다는 것 | 대승기
신론 강의 (下권 239쪽)

신심信心은 믿는 마음인데, 신심을 수행한
다는 것은 어떤 의미일까요? '진리와 본질

에 대한 믿음'이 성취된 사람(信成就發心)은 그 길을 멈추
지 않고 갈 사람이므로 이미 이루어진 사람이나...more



영상보기



불안은 미래를 예측해내는 능력에서 오니,
그를 잘 사용하라 | 중론 강의 (12.관고품)

괴로움이 일어날 때 잘 들여다보면 내적인
갈등과 충돌이 있을 뿐입니다. 그 충돌이

마음의 조화를 깨뜨려 괴로움이라 부르는 현상을 일으
킵니다. 거기 어떤 괴로워하는 '나'가 따로 있지...more



영상보기



친절하게 허용하라_르름이 | 비개인성 발견
모임 결과 발표

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

니다. 2차 비개인모임은 지난 5월부터 10월까지 6개월
에 걸쳐 진행됐으며 깨어있기 워크숍을 들은 오인회원
중 6그룹 30여 명이 매주 모임을 갖고...more



영상보기

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.

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 지극에서 인식에 이르는 모든 것이다

감지

감지가 분명하다

'내가 느낀다

시골에 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

존재감이 분명하다

존재감

그것이 대상임이 분명하다

그러나 주체가 있다는 것은 외왕지 않는다

'내가 느낀다

이때 '나'는 아주 투명하다

이때는 '내가 느낀다고 할 수 없다

존재감이 보여짐

존재감이 '느껴진다'

이때 '존재감'보다 무언가에 의해 '느껴진다는 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

'나에 묶인다고 여겨질 때

(주의 온전시 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 '앞'이 일어나고 있음을 알고자 할 때

고요속으로 침잠해 무한을 느끼고자 할 때

사물이 나를 바라보기

동원사에서 빠져나오고 싶을 때

있음 연습

존재감 느끼기

비개인적 주체를 발견하기 바로 전단계