



힘들 땀

힘들 땀,

힘든 마음을 구름과 함께 떠나려 보내세요

그리고 텅 빈 파란 하늘에 머물러보세요

그곳에는 내일도 없고 기다림도 없지만

‘지금 괜찮음’이 있습니다.

— 초현

※ 2024년 4월 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 (괄호 안은 매월 정기후원의 후원 횟수)

4/8 송정희 (65회차), 4/11 구당 (88회차)

3/31 이상진 15만원, 4/17 유은정 2만원

● 홀로스 후원

4/2 박영래 2만원

4/8 오영순 1만원

4/9 류창형 1만원

4/22 신재경 1만원

4/27 장경옥 2만원

● 홀로스 운영 후원

4/11 이재명 1만원

4/25 다르마 50만원

● 번뇌즉보리 총서 후원

3/31 이상진 10만원

4/4 현재 10만원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

우리은행

1002-135-404042 이원규

(문의 02-747-2261)

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

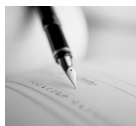
농협 351-0680-1315-13 이원규

필요액 500만원 | 모금액 178만원

《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 (55부)

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 주체가 있었는데 대상이 생김에 따라서 내용이 생기는 것 아닌가요?

월인 하나의 대상이 나타나면 ‘아, 이놈이구나.’하고 나한테 이놈에 대한 내용이 떠올라요. 내가 예전에 경험했던 흔적들이죠. 이것이 떠오른 내용이고, 감각하고 있는 것은 대상이죠. 그런데 이제 ‘대상’이 바뀌면 ‘나’도 새로 바뀌어요. 새로운 내용이 떠오르는 것이죠. 어떤 대상이 나타나면 그에 관한 느낌이 나타나서 비교하고 구별해서 ‘이게 그 대상이구나.’ 하고 알아요. 이런 것이 내 안에 있는 ‘내용’이에요. 그리고 그 모든 것 뒤에 있는 것은 변함없는 비개인적 주체예요. 왜냐하면 주의를 이렇게 쏟아 보내고 있는 것이 주체이기 때문이지요. 투명한

에너지 흐름, 알아차리는 흐름이 여기서 이렇게 늘 흘러가고 있습니다. 그 안에 떠오른 것이 마음의 ‘내용’이에요. 그래서 ‘주체감’과 ‘내용’이 합쳐져서 그 순간의 ‘나’라고 느껴집니다. 아버지가 나타나면 내가 알고 있는 아버지가 떠올라서 ‘아버지구나’, 아들이 떠오르면 ‘내 아들은 이런 놈이지’ 하고 떠오르고 서로 비교해서 ‘아들이구나.’를 안다 이거죠. 그렇게 대상에 따라 내 안에서 내용이 나타나 비교해서 알 수 있게 하는 거예요.

이때 주체감은 주의를 흘러가면서 ‘내가 있다’는 느낌을 일으키지요. 주의를 흐르는 시작점이 주체로 느껴지지요. 그래서 주체감은 변함이 없는 것 같지만 주의를 매순간 여기서 흘러간다는 측면 이 흐름이 같은 거지, 늘 똑같은 건 아니에요. 투명하니까 같다고 느껴지는 거지 늘 생겨났다 사라졌다 생겨났다 사라졌다 해요. 주체감이 물이라고 생각해 보자고요. 물이 여기서 여기로 흘러요. 그러면 시작점이 주체고 도착점이 대상이에요. 대상을 보지 않을 때는 물이 흐르지 않으므로 없습니다. 그런데 대상을 보면 물이 딱 나타나죠. 그래서 물이 흐르기 시작합니다. 그리고는 빨간 물감(내용)을 탄 물이 흐르기 시작하죠. 그래서 새끼줄 보고 뱀이구나 안다 이거예요. 물이 뱀의 그림에 물들어가지고 물을 타고 뱀의 그림이 흘러가요. 그래서 새끼줄을 보고 ‘저게 뱀이네’ 그러고 있는 것이죠.

그러니까 뱀의 그림 이것이 바로 내 안에 있는 내용이고, 흘러가는 물, 이것이 주체감을 이루는 주의의 흐름인데, 이 주의의 시작점이 주체처럼 느껴지는 거란 말이에요. 물이라는 것은 별 차이가 없기 때문에 없어졌다 나타났다 하더라도 늘 그 물이 그 물 같은 것이죠. 변함 없는 주체가 느껴지기보다는.

무연 매순간 내용이 바뀔에 따라서 잘라놓고 보면 ‘나라는 느낌이 변

하는구나’라고 하지만 어느 순간에 보면 연속적인 듯한 착각이 많이 들어서요.

월인 그것이 바로 내용이 아닌 주체감이에요. 여기서 항상 주의가 시작된다는 점, 그 점 때문에 ‘이놈이 변함없는 놈이다.’ 라고 느끼게 만드는 것이죠. 이 놈 자체가 이 공간이라는 마음의 장 안에 떠오른 현상이에요. 그것을 ‘나’라고 여기고 있는 것이죠. 사실 진짜 나는 이 공간에 더 가까워요. 사실 나라고 할 만한 것도 없죠. 이 모든 것들이 일어날 수 있는 바탕이 되고 에너지원이 되는 거니까, 그것이 진짜 나라고 할 수 있는데, 그러나 다른 것과 구별을 할 수 없다는 측면에서 특별히 개인적인 ‘나’라고 할 만한 게 없다는 얘기죠.

무연 순간순간을 잘라서 보면 다르구나 하면서도 또 어느 순간 보다보면 뭔가 이어진 듯한 그런 걸 만드는 게 뭘까 의문이 들었습니다. 이론상으로 보면 그렇구나 하면서도 어느 순간에는 나라는 놈이 지속되는 듯 하는 느낌도 들고요. 이번 주는 그런 상태였던 거 같습니다.

월인 그럼 이 작업을 해보는 이유가 뭘니까?

무연 매순간 ‘나’라는 게 마음에 나타나는 현상이라는 것이죠.

월인 현상이라는 것은 나타났다 사라지는 거니까.

무연 네. 순간순간 사라지는 것.

월인 변함없이 계속 이어지는 느낌이 있다는 것도 사실은 내가 몰두하고 있을 때나 잠잘 때는 사라지고 없잖아요. 늘 있진 않죠. 까먹을 때도 있고요. 우리가 잊혀졌을 때는 없다는 걸 알 누군가가 없기 때문에 모르는 것이죠. 나라는 게 나타나지 않았을 때는 ‘나라는 게 나타나지 않았구나.’를 알 누군가가 없기 때문에 나타나지 않음을 알 수 없는 거

예요.

요즘은 생활이 어떻습니까? 나를 사용하는 삶입니까, 내가 주인같은 삶입니까? 나한테 끌려 다닙니까, 아니면 나를 가끔 끌고 다닙니까?

무연 좀 섞여있는 것 같은데요. 어떤 경우에는 대상에 따라서 나라는 것이 ‘일어난다는 것’을 알아차리면 동일시라든가 스토리에 빠지는 게 덜하고 컨트롤이 되는 것 같거든요. 그런데 또 크게 일어나면 거기에 빠졌다가 뒤늦게 알아차리는 것도 있고. 어떤 경우에는 말씀하신대로 그것이 주인이 아니라는 것을 순간적으로 알아차리다가도 또 동일시가 되기도 하고 섞여있는 느낌이 듭니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (45) 제2장 진심이명眞心異名

월인越因

지금 여러분의 골똥히 생각하는 마음, ‘도대체 무슨 소리지?’ 하는 그 마음은 주의에 주의 기울이기만 하면 없어지잖아요. 전체주의를 해도 즉각 사라져요. ‘이것이 뭐야?’는 마음의 움직임입니다. 그런 움직이는 마음을 통해서 움직이지 않는 마음을 발견하세요. 움직이는 마음을 움직이는 마음이라고만 알면 이미 그 사람은 움직이지 않는 마음에 뿌리박은 것입니다. 아직 정확히는 파악 못했더라도 거의 된 거나 마찬가지예요. ‘이것도 일어난 마음이지, 이것도 감지네! 그러면 어찌란 거지?’라는 마음도 역시 일어난 마음이라는 것을 파악하면 어디로 갈 곳이 없습니다.

자신도 모르게 동일시되는 미묘한 느낌이 있습니다. 일어난 모습과 나도 모르게 동일시되는 순간들이 있어요. 가장 미묘하여 알아채기 힘든 것은 지금 이 순간에 동일시되어 있는 마음입니다. ‘아, 그래. 지

금 이 마음도 일어난 마음이구나, 알겠어!’ 하는 그 마음 자체가 바로 일어난 마음이에요. 끊임없이 실시간으로 자기를 파악하다보면, 알겠다는 마음도 일어난 마음이라는 것을 알 수 있습니다. 마음에서 잡혔기 때문에 나타난 모습이라는 것을 알아요. 그러면 그 사람은 손 자체를 볼 수 있는 준비가 됐습니다. 본 거나 마찬가지로요. 모든 움직임을 움직임이라고 보기 때문에 모든 움직임 속에 손이 있다는 것을 발견할 수 있어요. 그런데 누가 발견하는 걸까요? 누군지는 모릅니다. 발견하는 자는 없어요. 그냥 발견됩니다. 가장 미묘한 감지는 ‘나’라는 감지이니, 진정 미묘하고 예리한 검이 필요합니다. 그러나 한편으로 그렇게 어려운 것도 아니에요. 마음에 나타난다는 측면에서는 모두 같기 때문입니다.

취모검은 육진六塵과 육근六根을 끊어냅니다. 육진은 여섯 가지 먼지인 색성향미촉법色聲香味觸法이고, 육근은 육진을 감각하는 감각기관인 안이비설신의眼耳鼻舌身意를 말합니다. 육진과 육근을 합쳐 12처라고 하죠. 각각에서 일어나는 모든 의식 현상과 먼지들을 취모검이 단칼에 잘라버립니다. 마음의 현상을 모두 현상으로 파악하여 그로부터 떠나는 것이 이때 가능하게 됩니다.

有時에 喚作無爲國하니 海晏河清故요

유 시 환 작 무 위 국 해 안 하 청 고

때로는 무위국이라 하니 바다가 고요하고 강물이 맑은 것과 같기 때문이요,

무위국無爲國은 ‘함이 없이 하는 나라’라는 뜻입니다. 함이 없이 이루어내는 것을 무위이화無爲而化라고 해요. 하기는 하는데 내가 한다는 생각 없이 하는 것입니다. 자연이 그렇습니다. 바람이 불어서 나무를 흔들어 풍욕시키지만 ‘내가 나무를 풍욕시켜서 씻겨줬다’라고 하지 않

아요. 벌들이 꿀을 따 나르는 중에 꽃가루를 옮겨 수분시키지만 내가 한다는 생각을 하지는 않습니다. 인간의 몸이 산소를 흡수하고 이산화탄소를 내뿜으면서 ‘내가 나무한테 생명의 호흡을 전해주고 있어’라고 안 하잖아요. 그냥 일어날 뿐이에요. 자연에는 쓰레기가 없습니다. 나무는 그냥 산소를 내뿜을 뿐이에요. 사람은 그 산소를 받아들이고 부산물로 이산화탄소를 내뿜을 뿐이죠. 버려지는 것이 없습니다. 나무가 산소를 내뿜고 사람은 산소를 필요로 합니다. 만약 이 둘이 따로 떨어져 있다면 주고받음이 일어나겠지만 자연에는 주고받는 대상이 떨어져 있지 않아요. 자연은 모두 연결되어 있어서 부족함도 남음도 없습니다. 나무와 사람을 경계 지어 각각의 개체라고 생각하면 서로 무언가를 주고받은 것 같기도 해요. 그러나 자연은 경계 없는 하나입니다. 주고받음 없이 그냥 얹혀서 돌아가고 있어요. 그것이 자연이며, 함이 없이 하는 세계인 무위국입니다. 사실 우리도 무위국에 살고 있는데, 자기 스스로 경계를 그려서 분리시키고서는 ‘내가 무엇을 줬다’라고 생각합니다. 사실은 서로 얹혀서 주고받고 있는 중이에요. 여러분이 입은 옷들 다 스스로 만든 거 아니잖아요? 인간의 생각만이 경계를 그려서 이것과 저것이 따로 존재한다고 여깁니다. 그리고는 누가 잘나고 못났으며, 누가 자신에게 상처 입혔는지를 따지고, 또 상처 입기 싫어서 갑옷을 입고 자신을 보호하며 서로 대적하는 중이에요.

우리는 ‘나’라는 것을 도구로 사용하기 위한 기초 작업을 하고 있습니다. 20년 정도 살다보면 ‘나’라는 것이 생겨나는데, 대부분의 사람들은 이것을 자기라고 굳건히 믿으면서 더 확장하고 강화시켜서 공고히 하는 데 전 생애를 바치며 살아갑니다. 그런데 몇몇 사람들은 ‘나’라는 것은 진짜 주인이 아니라 일종의 도구라는 것을 발견했습니다. 하나로 얹혀있는 매트릭스와 같은 우주에서 잘 사용되어야 할 도구일

뿐이에요. 따라서 그것에 얽매일 필요가 없으니, ‘나’로부터 벗어나면 그 ‘나’를 잘 사용할 수 있습니다. 그런 사람들이 모여서 공동체를 이루면 그곳의 아이들은 자라면서 자아형성을 하되, 형성된 자아를 하나의 대상 또는 마음의 현상으로 보고, 그것을 사용하는 것까지 배울 것입니다. 그들이 이룬 사회가 진화된 새로운 인류 사회가 될 것입니다. 그런 과정이 진행되고 있어요.

원시 사회에서는 자아라는 것이 없었어요. 그냥 가족 전체가 우리였지, ‘나’라는 것이 특별히 없었습니다. 자아는 의식 현상을 일으키는 중요한 도구입니다. 그리고 의식현상은 무의식적인 변화를 빠르게 일으키지요. 우리가 자동차 운전을 무의식적으로 배운다면 얼마나 시간이 오래 걸리겠어요. 기어 한 번 당기는 것도 어린애한테 하듯이 수십 번을 가르쳐줘야 할 것입니다. 느낌으로 익혀야 하니까요. 그런데 의식적인 시뮬레이션을 통해서 전체 그림을 그리고 배워서 1년 정도 애써서 익히면 무의식적으로 운전하게 되죠. 무언가를 배우고 익혀서 자리 잡게 하는 전체의 과정을 무의식적으로 하면 오래 걸립니다. 하지만 나와 너를 나눈 후에 마음의 시뮬레이션을 통해 배우는 의식적인 과정은 시간이 많이 걸리지 않아요. 그래서 지난 50억 년간 일어난 변화보다 더 많은 변화가 최근 수백 년 동안에 빠르게 일어난 것입니다. 자아의식이 강할수록 그런 변화를 더 빨리 일으킵니다. 그러나 분리된 자기가 존재한다고 생각하기 시작하면서 자기만을 위하는 이기체己라는 부작용도 생겨났습니다. 막상 혼자 떨어뜨려 놓으면 생존하지 못할 텐데도 자기가 독립적으로 존재한다고 생각합니다. 그러나 그렇게 생각하고 있을 뿐입니다.

‘나’라는 것을 하나의 도구로 보아서, 내가 상처받는 일이 생기더라도 상처받은 그 마음을 품고서 갈 수 있다면 사회는 점차 평화로우며

조화로워질 것입니다. 상처받지 않기 위해서 우리가 얼마나 자신을 보호하고 강화하며, 상대에게 저항하고 위해를 가합니까? 이번 호 <지금여기>에 소개하는 책 중에 ‘통증이 마음에서 연유한다’는 내용의 책이 있어요. 긴장증후군 비슷한 것입니다. 이 책의 저자는 의사입니다. 20년 넘게 진료를 하다 보니, 위장 궤양에서 두통에 이르기까지 많은 질병이 긴장성 통증이라는 것을 알게 됐어요. 화^{anger}가 쌓이고 쌓이면 격노^{rage}가 되는데, 그 격노를 무의식에 억압해놓으면 이 격노를 풀어내기 위해 통증이 발생한다는 것입니다. 내 안에 자아가 생겨나면 어떤 기준이 생겨나게 되고 결국 외부와 부딪칠 수밖에 없습니다. 부딪쳐 소리가 나는 순간 원시시대처럼 동물적으로 즉각 터트리면 좋은데, 문명사회가 되면서 생겨난 심피질은 자꾸 억압을 합니다. 화를 확대시키면 좋은데 문명인으로서 차마 그렇게 못하는 것입니다. 그렇게 쌓이고 쌓이다 보면 무의식은 어떻게든 터트릴 기회를 마련하는데, 그것이 주로 몸의 통증으로 오게 됩니다. 그래서 아무도 안 보는 데서, 쌓인 분노를 욱하면서 풀면 통증이 덜 온다는 것을 발견했다고 합니다. 결국 많은 질병들이 ‘나’라는 것에 묶여있기 때문에 온다는 것입니다. ‘나’라는 것은 마음의 경계여서 주의만 풀면, 또는 구조를 정확히 파악하고 힘만 빼면 즉시 사라집니다. 그러면 분노를 일으키는 기준이라는 것은 별다른 힘이 없다는 것을 알게 되죠.

의식적인 유용한 도구인 자아는 부딪힘을 반드시 수반합니다. 부딪힘이 오면 힘을 빼고 필요하면 자아를 세워서 사용하기를 배우고, 그리고 그 자아가 상처받아도 괜찮다는 것을 아는 사람들이 하나둘 늘어나서 사회를 이루면, 그 사회의 아이들은 우리처럼 애쓰고 노력하지 않아도 저절로 자아를 내려놓을 수 있습니다. 그때는 사회 구성원의 대다수가 달라지겠죠.

남태평양의 한 원시부족에는 숯불 위를 걷는 의식이 있습니다. NLP에도 숯불 위를 걷는 체험이 있죠. 그 부족사람들은 박수치고 소리 지르거나 흥분시켜서 사람의 정신을 빼놓아 숯불 위를 걷게 해요. ‘숯불 위는 뜨거울 거야, 발 다치면 어떡하지?’ 이런 걱정을 잠재워버리고 주의를 다른 데 쏠게 만들면 숯불 위를 걸을 수 있어요. 그리고 부족의 아이들은 어릴 때부터 보아왔기 때문에 그것이 가능하다고 믿고 커서는 그렇게 합니다. 이와 마찬가지로, ‘나’라는 것이 허구이며 만들어진 쓸모 있는 도구라는 것을 배우고 경험하면서 자라난 아이들은 애쓰지 않아도 그렇게 될 것입니다. 그런 사람들이 늘어나서 공동체가 커지고 전 인류사회가 그렇게 된다면 지금과는 많이 다른 사회가 되겠죠. 그때는 이기주의도 이타주의도 없을 것입니다.

내가 한다는 생각 없이 모든 것을 하는 자연계가 바로 무위국無爲國입니다. 자연계는 모두가 하나처럼 또는 하나도 아닌 불이不二의 덩어리로 얹혀 돌아가고 있어요. 허리케인과 폭풍이 몰아쳐도 바다는 늘 고요합니다. 함이 없이 하기 때문이에요. 허리케인은 자기 일을 하고 있는 것입니다. 허리케인이 모든 것을 싹 쓸어버리기만 하는 것은 아니에요. 허리케인은 우리 몸의 간장과 같은 역할을 합니다. 독한 것들을 정화하고 갈아엎어서 새롭게 해요. 이렇게 자연계가 하나로 얹혀 돌아간다는 것은 자연에는 쓰레기가 없다는 것을 의미합니다. 그냥 일어나는 게 아니라 모두 이유가 있고, 서로 유기적으로 얹혀 돌아갑니다. 우리 몸 안에 있는 모든 기관과 조직이 하는 일들이 서로에게 도움이 되는 것처럼 말이에요. 어느 하나가 버리는 것은 다른 하나가 받아 사용하는 필수 요소여서, 버려지는 것 없이 쓰이기에 열음과 버림이란 개념 자체가 없습니다. (다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

중론 강의

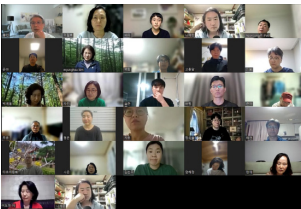
이번 강의에서는 감지의 진정한 의미를 살펴보았습니다. 우선 컵을 보면서 그것이 느낌의 차원에 있는 것임을 알아차려보고, 그 고정된 ‘무엇’이라고 여겨지는 컵이라는 ‘생각을 빼고’, 경계지어진 ‘느낌을 빼고’ 그저 시각적으로 다가오는 측면을 본다면 마음에 잡히는 ‘어떤 자극’임을 알아차려봅니다. 여기서 우리가 느낌이라고 말하는 것은 저기 ‘컵’이라는 무엇이 실재하는 것이 아니라, 컵이라고 여겨지는 정해진 무언은 마음의 그림임을 확연히 본다는 뜻입니다. 그와 같이 우리는 알지 못할 무엇에 우리가 경험한 기능을 덧붙여 ‘컵’이라고 이름을 붙이고 사용하고 있는 것입니다.

그것을 ‘나’라는 느낌에도 적용해볼 수 있습니다. 우리가 ‘나’라고 ‘인식’하는 그 느낌에는 그동안의 수많은 경험과 지식과 역할에 대한 생각이 붙어있어 그것을 뺀 ‘나’라는 느낌은 점차 존재감으로 이어지고, 그 존재감마저 느낌이라는 것이 와닿으면 이제 마음의 그림에서 벗어나게 되는 것입니다. 그에 대해 살펴보았습니다. 짧은 핵심 강의는 이곳에서 보십시오.

기
과
공
모



비개인적 주체 발견모임



지난 비개인모임에서는 니케탄과 현재 님의 경험담을 잠시 들었습니다. 니케탄 님은 본성이 경험될 수 없다는 것에 대한 진정한 의미를 이해했다고 합니다. 현재 님은 그동안 투명한 존재감을 근본이라 여겼는데 ‘본

성으로 가는 감지 연습'을 매일 하던 어느 순간 그것 역시 느껴지는 대상임을 알아차리고 진정한 본성에 대해 제대로 된 방향을 잡았다고 합니다. 이렇게 경험되지 않는 비개인성에 대한 명확한 방향을 잡는 것은 중요합니다. 그것이 왜 경험될 수 없는지 '이론'이 아니라 '체험'해 나갈 때 점점 비개인성이 '알아차려질' 것입니다.

비개인 안내자의 감지교육이 진행될 예정입니다



3차 비개인 모임이 진행되는 가운데, 감지 연습의 필요성을 느껴 앞으로 서울과 지역에서 감지 특별교육이 진행될 예정입니다.

우리가 감지연습을 통해 느낌의 세계에 살고있다는 것을 알고는 있지만 그 내적인 느낌을 명확하게 느낌으로 파악하는 것은 사람마다 다릅니다. 진정으로 감지가 파악되었다면 그때부터 내적인 현상을 일시적인 현상, 느낌으로 보는 것이 가능하고, 그때 마음에서 일어나는 모든 일에 대해 초연해질 수 있는 토대가 마련됩니다. 탐구도 더 깊이 진행되게 되겠지요.

보통 감지가 파악되는 과정에서 '아! 모든 내 느낌이 주관적이고, 나만의 느낌이구나'라는 것을 분명히 파악하게 됩니다. 그 과정은 처음 저 밖에 존재한다고 여겨지는 사물이 먼저 내 몸 또는 내 마음에서 느껴지고, 나아가 저 쪽에서 느껴지는 '느낌'도 분명히 있기에 그것을 통해 내가 인식하는 이 전 공간이 곧 내 마음의 영역이라는 깨우침이 일어나면 진정으로 '느낌의 세계'라는 말이 다가오게 됩니다. 이것을 위해 비개인모임 안내자들이 감지 워크숍을 곧 진행할 예정이니 많은 관심 바랍니다.

초현 농장 방문

초현 님 농장에 다녀왔습니다. 최근 만들어진 하늘거울(물로 된 거울)의 멋진 모습과 하얀 꽃이 만발한 준베리 나무, 자생 님이 심었다는 빼곡한 자작나무숲을 구경하고 왔습니다. 앞으로 함양에서도 나무기르기를 진행하고, 종종 초현 님 농장에서 프로그램도 진행할 수 있기를 기대합니다.



통찰력 미니게임

한분의 후기를 공유합니다.



박OO (건강을 위한 풀요리 강사 준비중)

통찰력게임을 할 때마다 제가 뽑는 카드가 주는 메시지에 번번히 감탄하게 됩니다. 게임이 진행되는 정도나 상태까지도 나의 현상태가 드러나는 것 같아 놀랍고도 신비로웠어요. 그리고 한 후에는 뭇지 모를 든든한 힘이 생기는 기분이에요.

이번 게임은 카드에서 받은 메시지 외에도 진행과정 중에 제가 가진 불안과 안전에 대한 욕구가 크다는 것을 알아차리고 확인하게 되는 시간이었습니다.

또 사심 가득 보석을 갖고 싶었지만 그럴 수 없었는데 이번엔 빨간 보석을 얻게 되어 기쁨이 배가되었답니다~~

앞으로도 통찰력게임을 통해 나를 발견하고, 문제나 주제를 다뤄가며 성장하고 싶습니다. 이런 기회를 만들어주시고 진행해주시는 선생님께도 감사드립니다.

깨어있기 청년모임



이번달 청년모임에서는 인간관계에서 힘들어하는 참가자의 고민을 통해, 관계 속에서 자신의 역할을 파악하고 상대를 위하는 마음과 배울 점을 발견하며, 모든 것을 통해 배우는 사람이 되려는 마음을 가질 때 문제로부터 자유로워질 수 있다는 것을 배웠습니다. 또한 마음공부를 하며 배운 것들을 아는 데서 그치지 않고 얹어 삶이 되게 하라는 말씀도 다시 새기게 되었습니다.

다음달 개인별 탐구주제는 매화: 불만스러운 감정이 느껴질 때 그 의미를 관찰하기, 의술: 어떡해도 된다는 마음을 자타의 구분 없이 적용하기 (정리: 의술 님)

3-3차 힐링퀘스트(레벨2)가 진행되었습니다

4월 26일부터 3-3차 힐링퀘스트 퍼릴리테이터 과정(레벨2)이 진행되었습니다. 참석하신 분들의 후기를 공유합니다.



비자나무 (산림치유지도사)

느낌은 감각의 경험과 신경계의 활동을 통하여 내면의 지도가 연합하여 만들어진다고 한다. 느낌으로 구분하고 분별하여 비교를 하여 좋고 나쁨이 일어나는데 이를 감정이라고 한다.

현장에서 자주 사용하는 단어가 오감으로 느끼기이다. 느낌과 감정이라는 의미를 확연하게 알지 못하여 두루뭉술하게 사용하며 뭔지 모를 찝찝함이 있었다.

이번 교육과정에서 느낌과 감정에 대하여 알게 되었고 치유는 느낌에 의하여 일어나며 비교하는 마음에서 자유로워져야 하고 문제해결

력을 통하여 높은 자존감을 얻게 됨을 알았다.



느낌의 단계, 거대한 고요를 자연에서 발견하기, 부정적 독백에서 자유롭기, 잘못된 정보에서 벗어나기, 낮은 자존감 치유, 진선미 체험 등 교육 시간이 얼마나 빠르게 지나갔는지 가슴 가득 충만함에 싱글벙글 행복한 시간을 보내고 있다. 특히 진선미 체험이 크게 와 닿았다. 동료들이 동식물(특정한)을 보면서 환호성을 지르며 감탄하고 사진을 찍으며 호들갑을 떨고 있는 행동이 너무 과하다는 생각을 했다. 이 연습을 하면서 ‘아하’ 이런 것이었구나. 충만함으로 가득함에 한없이 무한함을 느끼고, 나를 움직이게 하는 에너지를 알게 되었다.

본능적으로 육아와 일에 지치고 힘들었을 때 살고 싶어서 숲해설 교육을 받으며 자연에 맡겨지고 위로를 받은 경험이 나를 이곳까지 오게 한 것임을 알았다. 자연에 맡기기! 좋다.

잣향기 푸른숲에 다녀왔습니다



힐링퀘스트 마스터인 향기, 잣나무 님이 주로 활동하는 잣향기 푸른숲에 다녀왔습니다. 높이 뻗은 수십미터의 잣나무들이 울창히 들어선 푸른숲에는 다양한 생물종



과 자연친화적 건물들이 잘 어우러져 있었습니다. 시간을 내어 안내해준 향기, 잣나무 님에게 감사드립니다. 많은 이들이 푸른숲에서 힐링퀘스트를 통해 자신과 자연에 열려 치유를 받고 자유로워지기를 기대합니다.

자생의 함양 정원 가꾸기

겨울을 지나 만물이 소생하는 이 봄, 홀로스가 자생 님의 손길과 만나 새롭게 태어나고 있습니다. 과수원이나는 오명을 벗고 정원이라는 이름에 걸맞게 깔끔하게 단장한 보리수관 앞 전경, 앵두관 연못가 주변, 자생님의 삼목실, 삼목실에서 태어나 노지로 옮겨 심기 전 단계인 생육장 등 더 많은 함양 정원 이야기를 오른쪽 QR을 통해 보실 수 있습니다.



자생의
홀로스교육원
정원 이야기



▲보리수관에서 본 정원.



▲보리수관 축대에 꽃잔디가 피었습니다. 바위와 꽃의 조화가 잘 어울리는 것 같습니다.



▲앵두관 전경. 깔끔하게 단장한 연못가와 잔디를 배경으로 연산홍과 자산홍이 더 빛을 발합니다.
▼밤이도 연못가로 이사 와서 뱀새로부터 금붕어를 지키고 있습니다



◀청향관 입구를 지켜주는 준베리 나무가 만개했습니다

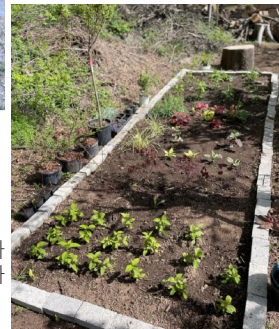
▶생육장이 다 찼습니다. 대기하고 있는 식물이 많은데 빨리 자리를 찾아 심어줘야겠습니다.



▲현재 삼목실에서 키우고 있는 식물들입니다. 삼목도 하고 씨도 뿌리고 캐워서 심기도 하고 계속 실험중에 있습니다.



▲버려져있는 아나벨 수국 줄기를 가져다가 30개를 삼목해 놓았는데 이렇게 정확히 3개 4개씩 싹이올라왔네요.. 30개 모두 싹을 틔었습니다. 성공률 100%



감각차단탱크 사용법

탱크 체험과 본성을 깨닫기

본성을 향한 길에서 가장 큰 장애물은 생각입니다. 왜냐하면 본성이란 나누어지지 않은 것인데 생각은 거기에 분열을 일으키고 분별하고 나누기 때문입니다. 의식은 기본적으로 ‘나눔’을 통해 일어납니다. 아무리 깊은 명상을 하고 요가를 한다고 해도 생각이 끼어든다면 거기 어떤 합일은 없습니다. 합일에 대한 생각은 합일이 아니기 때문입니다.

생각은 무엇인가? 그것은 내적인 시뮬레이션을 위한 도구입니다. 즉 내적인 환영을 만들기 위한 장치이며, 그 장치를 통해 우리는 외부라 부르는 세계를 탐험하고 이름과 생각으로 할당하여 그와 유사한 내적인 환영의 세계를 구성합니다.

마음을 고요하게 하는 길은 여러 가지가 있습니다. 그리고 그 각각의 길에는 여러 층의 단계가 있습니다. 그 세세한 과정을 의식하지 못하는 사람은 그냥 툭- 하고 깊은 상태로 들어갔다고 여기지만 세세히 바라보면 일련의 과정을 거칩니다. 그리고 가장 기본적인 과정은 생각과 느낌이 만들어내는 환영을 멈추고 그것을 넘어가는 것입니다.



감각차단탱크 속에 들어가 누우면 감각적 느낌은 점차 사라지고 의식적 느낌만 남는 상태가 됩니다. 그래도 여전히 감각과 의식적 느낌은 일어나고 기억과 미래 예측으로부터 많은 생각이 일어납니다. 그것들이 일어나도록 허용하면 충분히 드러나고 경험된 후 서서히 사라지며, 이때 주제를 품으면 마음은 주제에 집중되며 깊은 층으로 들어가게 됩니다. 거기서 통찰을 위한 기본 토대가 형성됩니다.

그러므로 집중이 잘 안되는 분들은 탱크 체험에 많은 관심을 두기를 바랍니다.

감각차단탱크 경험 팁

외부를 향한 주의를 가지고 감각차단탱크에 들어가면, 그저 텅 비고 아무것도 느낄 것이 없는 상태를 경험할 뿐이다. 그러나 주의가 내부로 향할 때는 다르다. 내부로 향한 주의를 가지고, 또 주제 의식이 있을 때는 아무런 방해도 받지 않고 그 주제에 몰입할 수 있는 최대의 조건이 되는 것이다. 그러므로 감각차단탱크의 경험은 외부로 향하던 주의가 자연스럽게 내부로 옮겨올 때 최대의 효과를 누릴 수 있다.

그러면 내부로 향한 주의로 돌렸을 때 주의를 어디를 향해, 무엇을 향해야 하는가? 바로 이때부터 주의를 주제를 향해야 한다. 그러므로 주제를 품고 들어가라. 그 주제라는 것은, ‘의식의 본성이 무엇인가’ 또는 ‘지금 이 순간에 나는 무엇인가’라는, ‘이 순간에 존재하는 나’를 찾으려는 주제여야 한다. 또는 창조적인 아이디어를 얻기 위해 해결해야 될 문제를 주제로 삼거나, 뭔가 이루고자 하는 욕구에 초점을 가져도 좋다. 또는 탱크 체험이 부수적으로 몸이 만성 통증으로부터 자유로울 수 있게 하는 조건이 되기도 한다.

이런 네 가지가 얻을 수 있는 결과이고, 또한 주제이기도 하다.

감각차단탱크 체험기

지난 3월부터 감각차단탱크, 일명 사마디탱크 체험이 시작되었습니다. 처음 들어갔을 때의 체험은 대부분의 참가자들이, 감각이 약해지거나 사라지나 생각이 많아지거나 텅 빈 느낌을 느끼거나 졸고 잔 것 같은 느낌이라는 후기가 대부분이었습니다. 그러나 그것은 아무런 주

제를 갖지 않고 들어가 그저 체험했기 때문임을 알게 되었습니다. 우리의 삶에서도 주제가 없는 일상도 그저 흘러가는 날들이지만, 주제를 가지면 통찰이 일어나고 원하는 일이 이루어짐을 통해 그것을 알 수 있습니다. 그래서 이후에는 주제를 품게 하였습니다. 여기 몇분의 후기를 공유하니 체험을 예약하신 분들은 참고하시고, 오인회 여러분도 많은 참여 바랍니다. 아래 몇분의 탱크 체험 후기를 공유합니다.

[참가자 1] '지금 내가 느끼는가?'

탱크에 들어가 불을 끄고, 두 손을 바닥에 짚은 채 좌우로 넘어지지 않도록 조심하얏 후 천천히 머리를 뒤로 젖히며 누웠다. 몸이 살며시 물 위에 뜬다. 머리를 편안히 그냥 두어도 가라앉지 않고 가볍게 떴다. 캄캄한 어둠 속에서 아무 소리도 들리지 않고, 아무 냄새도 나지 않으며, 아무런 맛도 느끼지 않는 상태이다. 오직 약간의 촉감만 있다. 물이 손과 발에 닿는 약간의 찰랑거림이 느껴진다. 물이 몸에 닿은 느낌을 느껴본다. 그 느낌은 잠시 후에 흐려지고 사라진다. 이제 모든 느낌은 희미해지고 사라져간다. 모든 감각적 자극이 희미하고 사라져가니 주의는 자연스레 내면으로 향한다. 지금 상태를 관찰해본다.

느낌이 있다는 것은 의식이 있다는 것이고, 의식은 내가 무언가를 느끼고 분별한다는 것인데, 그것은 일단 몸이라는 감각을 기반으로 하고 있다. 그런데 감각이 점점 둔해지고 사라지니 남는 건 의식적인 분별만 남는다.

감각의 차원에서 바라보았다. 그러자 느낌이 없으면 감각이 작동할까? 라는 생각이 떠오른다. 해서 남아있는 약간의 감각적 느낌에 깊숙히 들어가보니 그 느낌이 사라지면서 의식도 투명해진다. 감각적 느낌은 사라졌지만 여전히 투명한 무엇이 있다. 그 투명한 의식적 느

꿈에 집중해 본다.

그리고 느낌은 느낌 이전이 있기 때문이라는 것을 엄두에 두고 그 이전을 찾아보려고 하였다. 몸의 느낌이 있다는 것이 몸이 있는 증거인데, 그 느낌이 없다면 몸이 있다는 것도 알 수 없으니, 몸은 과연 있는 것인가?

마찬가지로 의식적 느낌이 있다는 것은 그 이전이 있는 것인데 의식적 느낌이 없다면 그 이전은 과연 있는 것인가? 라는 질문이 올라온다.

여기에 대한 유비를 통해서 올라오는 질문으로 “지금 내가 느끼는가? 느낌이 없다면 나는 누구인가? 느끼는 나라는 게 과연 있는가?”를 살펴볼 수 있었다.

[참가자 2] 느낌 이전은 무엇인가?

탱크 체험을 해보았다. 이번으로 3번째 체험이다. 선생님께 어떤 주제를 품고 하는 것이 좋을지 여쭙어보았는데 ‘느낌 이전은 무엇인지’ 탐구해보라고 말씀해주셨다.

첫 번째와 두 번째 체험 때 나의 경우에는 오히려 몸의 감각이 민감해져서 몸에서 느껴지는 불편한 느낌에만 주의가 가 탐구가 잘 안되었다. 이번 체험 때도 초반 20분은 몸의 불편한 느낌에만 주의가 갔다. 귀마개를 잘못 끼서 귀에 물이 들어오고, 다시 끼다가 눈에 조금 물이 들어가는 등의 헤프닝이 있었다.

그러다 주제가 떠올라서 몸의 불편한 느낌에 저항하기보다 지금 느껴지는 느낌이 무엇인지 살펴보는 것에 초점을 맞추었다. 그러니 어느 순간 몸의 느낌 또한 마음 위에 떠오른 그림이라는 것이 의식되었다. 귀가 불편한 느낌은 정말로 귀가 불편한 것이 아니라 내 귀가 불편하다는 그림이 마음 위로 떠오른 것이라는 걸 발견했다.

그것이 마음 위로 떠올랐다는 것을 의식하니 곧 사라졌다. 그러니 모든 몸의 느낌이 사라지고 의식적인 느낌들만 남았다. 나라는 느낌, 내가 관찰한다는 느낌, 투명한 존재감, 살펴볼 것이 없다는 느낌, 관찰하려는 의도 등이 내가 아니라 대상이라는 것이 분명해지면서 느낌이 아닌, 느낌의 배경이 함께 있다는 것이 조금 더 뚜렷하게 다가왔다.

그후 20분은 잠을 자지는 않았던 것 같은데, 꿈꾸는 것과 비슷한 상태로 있었던 것 같다. 그 시간에는 흐릿하게 마음에 여러 그림과 느낌들이 떠올랐다 사라졌다.

그 경험을 통해 강하게 와닿은 것은 크게 두 가지이다. 첫 번째는 몸의 느낌을 느낄 때 정말 그 느낌 자체를 느끼기보다 그 몸의 부위에 대한 마음의 그림을 갖고 느껴왔다는 것을 발견했다. 항상 알게모르게 몸에 대한 그림을 마음 속으로 그려놓고 살아가고 있었다. 그것이 마음 속에 떠오른 그림이라는 것을 알지 못했기에, 몸이 실체가 있다고 여기고, 그 몸과 나를 동일시하고 있었던 것 같다. 또한 외부자극이 있는 한 그것에 적절히 반응하기 위해선 몸에 대한 그림이 필요하며, 많은 상황 속에서 끊임없이 그림이 떠오르기에 그것을 의식화하는 것이 더 어려웠을 것 같다. 하지만 자극이 없는 탱크 안에서 몸에 대한 그림과 느낌이 의식되고 모든 몸의 느낌이 사라지는 과정을 경험하며 그것이 마음 위에 떠오른 대상이었다는 것을 조금 더 분명하게 확인할 수 있었다.

두 번째로 와 닿았던 것은 ‘어디에 관심을 두고 어디에 초점을 맞추는가?’가 탐구의 과정에서 굉장히 중요하다는 것을 발견했다. 몸이 불편하다는 생각에만 초점을 맞출 때는 몸에 대한 마음의 그림과 생각을 실제라고 믿게 되었다. 하지만 주제를 떠올리며 의식적으로 ‘지금 느껴지는 느낌’에 호기심을 갖고 그 자체에 초점을 맞추니 어느 순간 생각과 마음의 그림은 사라지고 조금 더 투명한 느낌들이 의식되었다.



사마디탱크
체험 신청

2024 사마디탱크 운영 일정

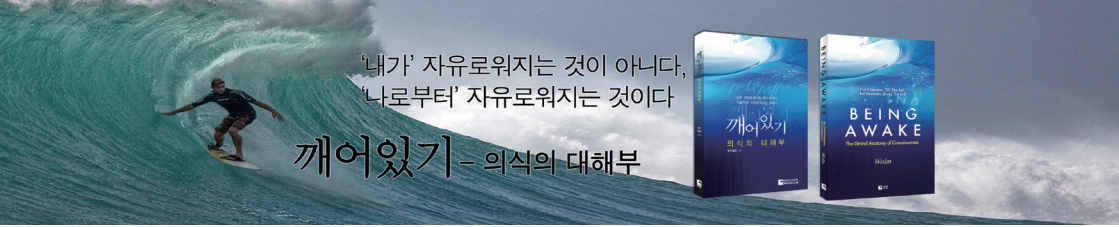
(3월부터 매월 첫째, 둘째주)

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 금요일	매월 첫째, 둘째주에서 화요일 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 겹다칠 수 없어 여러 사람이 모일 때 운영하려 하니 양해바랍니다.		

❌ 피부병이나 상처가 있으면 사마디탱크 이용이 불가능합니다 **❌**

이용료	기본요금	후원자 혜택
사마디 탱크	10만원 / 1회당	●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 바이올린 비트 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



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_away

유튜브 채널
바로가기



분별과 분별없음을 동시에 | 대승기신론 강의 (下권 300쪽)

보조국사 지눌이 선정과 지혜를 동시에 수행해야 한다고 주장했지요. 선정을 수행하



깨어있기

면 마음이 편안하고 고요해집니다. 흔히 말하는 명상인데, 서양에 잘못 알려져 고요함으로만 들어가려고 하니 그것은 진짜 명상이 아닙니다. 마음을 텅 비고 고요하게 할 뿐이에요. 진정한 명상은 감각작용이 아주 활발하게 일어나고 동시에 전혀 움직이지 않는 고요함이 함께 있는 것입니다. 개인성은 사용되고 있지만...more



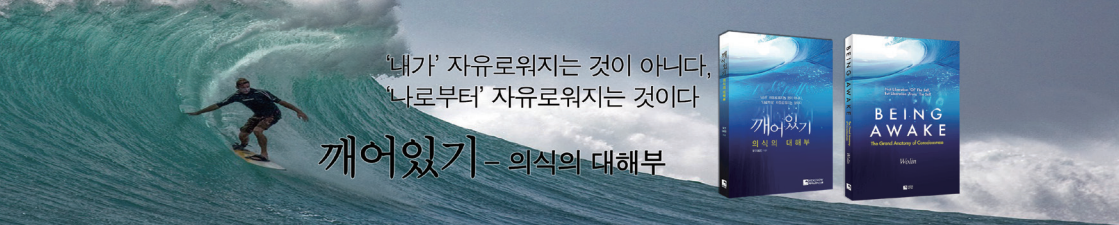
자연에 컵은 존재하지 않고 인간의 마음속 '상'이듯, '나' 역시 존재가 아니라 '상'일 뿐이다 | 중론 강의 (13.관행품)

신석기 시대의 조각을 처음 접할 때는 아



깨어있기

무런 느낌이 없다가, OO라는 이야기를 듣고 난 후부터는 OO같은 느낌을 갖게 되듯, '컵'이라는 것이 실체로서 존재하는지 자문해보면 그것은 인간의 마음에만 보이는 '상'이다. 그와 같이 '갓난 아이'가 존재하는가? '나'라는 것이 존재하는가? 그 모든 것은 마음의 그림을 투사한 '상'일 뿐 실체가 아니다...more



월인의 깨어있기

@being_aware

유튜브 채널
바로가기



마음이 힘들면 '분리감'에서 힘을 빼라 | 대
승기신론 강의 (下권 272쪽)

오랜 옛날부터 우리는 아무런 이익도 없이
심신心身의 고통을 헛되이 받아왔어요. 헛



1퍼
300

된 고통이라고 말하는 이유는, 사실 고통이 아니기 때문
입니다. 모든 고통은 마음이 나와 나를 분별한 작용 때
문에 생겨났을 뿐, 실제적인 고통이라는 것은 있지 않습
니다. 몸의 통증은 있을 수 있어요. 그러나 마음의 고통은 마음의 분별
때문에 생겨난 헛된 고통입니다. 분별이 마음의 작용이라는 것을 모르
기 때문에 고통 받습니다. 고통 자체가 느낌으로...more



스트레스로부터 벗어나려 하기보다, 그것이
'작용하는 과정'을 알아채면, 마음 자체로부
터 벗어난다 | 중론 강의 (12.관고품)

일상의 작고 사소한 스트레스는 지속되면



1퍼
300

그것이 사망율을 높이는 데 큰 영향을 미친다는 것이
1950년대 미국립보건원의 실험으로 밝혀졌습니다. 그
런데 더 중요한 것은 일상의 스트레스 존재 자체보다 그
것에 대한 태도였다는 것을 스탠포드 심리학자 켈리 맥고니걸은 밝혀
냈습니다. 즉, 일상의 사소한 일에서 스트레스를 얼마나 받았고, 유쾌
한 일은 얼마나 일어났는지 평가하라는 물음에 피험자들은...more

강의 · 도서 구입 안내

1. 강의 영상

영상 강의는 1강의당 3,000원입니다. 아래는 편이상 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
조 론	총 52강	156,000원	7GB	2017.4-2018.5
주 역	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 대향해	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

느낌

느껴지는 것은 모두 내가 아니다

느껴진다는 것은 무엇인가. 그것이 대상이라는 의미이다

느낌 일반적인 느낌과 감지의 차이

느낌 감지는 생각이 없는 자극에서 인식에 이르는 모든 것이다

깨어있기 핵심

주체발견 과정

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 외닿지 않는다
- '내가 느낀다'
- 이때 '나'는 아주 투명하다

존재감이 보여짐

- 이때는 '내가 느낀다고 할 수 없다'
- 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: 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 '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