



기다리지 마세요

내가 바라는 날이 오기를 기다리지 마세요.

이 우주에는 기다림이란 없습니다.

기다리지 말고 오늘

그 바람이 되어 보세요.

- 초현

※ 2024년 5월 26일 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)

5/7 송정희 (66회차), 5/10 구당 (89회차)

● 홀로스 후원

5/2 박영래 2만원

5/2 오영순 2만원

5/9 류창형 1만원

5/20 신재경 1만원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

우리은행

1002-135-404042 이원규

(문의 02-747-2261)

● 홀로스 운영 후원

5/10 이재명 1만원

5/17 송명진 2만원

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

농협 351-0680-1315-13 이원규

필요액 500만원 | 모금액 278만원

● 번뇌즉보리 총서 후원

5/10 종익스님 100만원

《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 (56부)

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 동일시되어 있을 때도 언제든지 주인이 아니라는 게 밑바닥 무의식층에 깔리면 잠시 동일시되어도 괜찮습니다. 동일시를 잘 쓰고 있는 것이죠. 운전할 때 차와 동일시하듯이. 운전할 때 차와 동일시되어야지 차가 다치지 않고 도로의 질서를 잘 지키며, 중앙선도 침범하지 않고 잘 갈 것 아닙니까? 차와 나를 완전 별개로 보면 어디로 가든, 제멋대로 움직여도 상관하지 않게 된다면 도로는 난장판이 되겠죠. 몸과 마음과 내 에너지가 동일시가 안 된다면 나와 남을 구별하지도 못하고 전체가 혼돈 속에 빠질 거 아닙니까? 동일시라는 것은 굉장히 필요한 현상이죠. 에너지가 이것을 나로 여기고 저것을 나 아닌 것으로 여기는 이 느낌과 마음은 일상에서 유용한 과정이에요. 전체 인간사회에

각각 개별성을 나타내면서도 사회 전체의 구성원이 될 수 있는 이유가 이렇게 서로 다르다고 느끼는 느낌과 함께, 또 다르다는 느낌에만 빠지지 않으니까 같이 살아가는 거지요.

그런데 문제는, 나라고 여겨지는 이것이 독립적이고 개별적이고 영원불변한 존재, 다른 조건이 없어도 홀로 살 수 있는 존재라고 무의식적으로 믿고 살아가고 있다는 것입니다. 절대로 그렇지 않잖아요? 의식적으로 살펴보면 절대 그렇지 않은데, ‘느낌’은 나 홀로 존재하는 거 같아요. 오류죠. 나라는 것이 관계 속에 있다는 것입니다. 지금은 물리학자들도 소립자 차원으로 내려가면 소립자가 따로 있다고 여기는 사람은 드물어요. 그것이 전자와 원자가 따로따로 존재하는 게 아니라 서로 밀고 당기는 힘의 저항을 이루기 때문에 어떤 팽팽한 긴장감 속에서 ‘존재하는 것처럼 느껴지고 있는 것’입니다.

그것은 우리 마음에서도 유사해요. 예를 들면, 누군가 나에게 욕을 하면서 위협을 하면 ‘내’가 강하게 올라와서 도망가려고 한다든가 방어하려 한다든가 하면서 개별적으로 존재하는 것 같습니다. 그러나 전혀 적대감이 없고 따스하고 사랑과 평화의 느낌 속에 있게 되면 두 사람이 개별성을 서로 주장하지 않아요. 이런 상태에서는 서로 섞여서 하나가 되기도 하며 개별성이 희미해집니다. 그 느낌이 깊어지면 일체와 하나가 된 것 같지요.

그런데 전자와 원자가 긴장을 풀고 하나가 되어 붙어버리면 만물을 구성하는 원소들이 없어지겠죠. 원소들이 세상의 현상을 구성하며 존재하는 것은 강한 긴장감에 의해 서로가 서로에게 부딪치며 반발을 하는 힘이 있으니까 이 다양한 세계가 존재한다 말이지요. 그런데 그것들은 반발하는 에너지 덩어리일 뿐이지 실존은 아니라는 것입니다. 하나는 왼쪽으로 돌고 하나는 오른쪽으로 돌아서 서로 회전 방향이 다르

니까 서로 밀어내고 하나가 되지 못하는 것이지, 질적으로 따지면 똑같은 에너지란 말이죠. 그래서 에너지 패턴이 공명하고 하나가 되면 거기 어떤 개별적인 원자는 없습니다.

우리도 몸과 몸이 따로 떨어져 있어 두사람인 것 같지만, 마음을 따져보면 사랑하는 두 사람일 때는 어때요? 너 나 없지 않습니까? 완전 하나가 되죠. 그러니까 어찌 보면 사랑은 개인의 죽음이에요. 그러다 사랑의 감정이 사라지면 또 개별성이 생겨나잖아요? 마음으로만 따지면 하나가 되었다가 또 떨어져서 같이 못살겠어 하고 둘이 되었다가, 많이 위해주는 마음이 생기면 또 하나인 것처럼 느껴지고, 뭐 이런 것의 반복이죠. 물리 세계나 마음의 세계나 같습니다. 깊은 물리 세계에서 금속 이온 같은 경우는 전자를 주고받고 있거든요. 철 금속끼리 붙어있는 이유는 전자가 하나 부족해서 전자를 공유하기 때문이에요. 이 원자와 저 원자가 전자를 공유해서 같이 쓰고 있죠. 그래서 이 금속이 하나의 전체 덩어리로 붙어있을 수 있는 것처럼 말이죠.

이렇게 서로 반발하는 에너지 덩어리들이 어떤 특성으로 존재하기 때문에 따로 떨어진 것 같지만 사실 그 질로 따지자면 그냥 에너지 덩어리니까 방향이나 패턴만 풀어버리면 하나가 됩니다. ‘나’라고 느껴지는 마음도 혼자 있을 때는 별로 주장하지 않다가 상반되거나 내용이 다른 누군가를 만나면 서로 각을 세우면서 독립적 개별적으로 드러나 존재하는 것 같습니다. 이렇게 차이 때문에 무언가가 존재하는 것 같지만, 그렇지 않으면 가라앉잖아요. 그런 것을 보면 ‘나’라는 현상이 많이 가변적이라는 것임을 알 수 있습니다. 우리는 그것을 느낌으로 파악해보는 것입니다. 요새는 그렇게 내가 있는 것 같기도 하고, 없는 것 같기도 하고, 끌려다니는 것 같기도 하고, 컨트롤 하는 것 같기도 하다는 거죠? 자, 그런데 컨트롤한다고 했는데 컨트롤한다는 의미가

뭘요? 컨트롤하는 ‘나’가 따로 있다는 거예요?

무연 그런 상황에 좀 덜 빠져든다는 것입니다.

월인 그러니까 에너지가 어느 한 곳에 묶여서 헤어 나오지 못하는 현상이 줄어든다는 거요? 에너지 머뭇 현상에서 자유로워진다는 거.

무연 네. 그에 대한 알아차림이 더 많이 생기는 거 같아요.

월인 컨트롤하는 누군가가 있는 것이 아니라 말이죠. 그것이 바로 머물지 않는다는 말의 의미입니다. 응무소주應無所住가 그 말이에요. 머뭇이 없다. 그러니까 우리가 어떤 순간 어떤 조건과 상태에서도 에너지가 거기에 묶여 풀려 나오지 못하는 현상만 없다면 그것이 자유입니다. 또 마음이 어딘가에 머물지만 않는다면 ‘나’라는 것도 가벼운 것이죠. ‘이것이 나야’라는 생각이나 느낌이나 감정 또는 ‘이것이 옳아’라는 어떤 신념에 에너지가 변함없이 머무르는 것이 있다면 그것이 묶여있는 거고, 그것이 없다면 사실 나라고 할 만한 게 없는 것입니다.

물론 ‘일시적이고 임시적인 나’는 늘 존재하죠. 일시적으로는 에너지 중심이 늘 존재해요. 그래야 그것을 중심으로서 에너지가 원활하게 쓰이니깐요. 그러나 고정불변의 나라는 것이 과연 있느냐 이것을 물어보라는 거예요. ‘쓰임으로서의 나’는 필요합니다. 됐습니까? 그럼 다음 시간에는 뭘 해보실 겁니까?

무연 생각과 이름을 빼고 느낌으로 지내보기를 해보겠습니다. 이것을 자꾸 해보려고 하는데 어느 순간에는 굉장히 빠르게 생각으로 이어져서 바라보게 되더라고요. 그 시간을 좀 늘려보고 싶습니다.

월인 자꾸 연습하면 됩니다. 느낌으로만 바라보고 이름이 안 떠올라요. 처음에는 입천장에 혀를 붙이고 안 움직이면 생각이 덜 떠오릅니

다. 말과 생각이 연동되어있기 때문이죠. 그럼 굳이 필요하지 않으면 이름과 생각 없이 볼 수 있어요. 생각이 없으니까 머리가 조용하죠. 그러면 최소한 이 순간에 있게 됩니다. 생각은 과거와 미래를 왔다갔다 하지만 느낌은 이 순간에 불러일으켜진 거거든요. 오케이. 이름과 생각을 빼고 느낌으로 있어보기를 해보세요. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (46) 제2장 진심이명眞心異名

월인越因

(지난 호에 이어서)

요철이 서로 맞물리는 것처럼 그냥 하나입니다. 요철을 따로 떼어서 경계 짓고 보면 얻음과 버림이 있지만, 둘을 맞물려서 전체를 하나로 본다면 얻음과 버림이란 없습니다. 요철을 둘로 나눠 따로 보면, 요철에는 부족한 부분이 있고 철에는 버릴 것이 있는 것 같지만, 이 둘을 하나로 보면 버릴 것도 부족한 것도 없는 완벽한 하나입니다. 이렇게 하나가 된다는 것은 곧 고요하고 맑다는 의미이고 이것이 바로 무위국입니다. 요철을 개별적으로 나눠놓으면 오염과 시끄러움으로 가득 차게 돼요. 남는 건 빨리 버려야 하고, 모자라면 아우성칩니다. 그러나 이 둘을 합쳐 놓으면 남는 것도 없고 모자라는 것도 없이 조화롭게 균형이 맞춰집니다.

有時에 號曰牟尼珠하니 濟益貧窮故요

유 시 호 왈 모 니 주 계 익 빈 궁 고

때로 모니주라 하니 빈궁한 자를 구제하여 이익을 주기 때문이다.

모니주는 마니주摩尼珠의 다른 이름으로, 무엇이든 뜻대로 이를 수 있는 구슬인 여의주如意珠를 말합니다. 진심이라는 여의주를 가지고

있으면 못할 게 없고 안 될 게 없어요. ‘나는 못해요’, ‘안 될 것 같아요’, ‘어려워요’ 이런 소리를 하면 백일학교에서는 반드시 그것을 시킵니다. 왜냐하면 여의주를 주기 위해서예요. 빈궁한 자는 ‘못한다, 안 된다, 어렵다’고 말하는 사람이에요. 진심은 그런 마음을 구제합니다. 여의주 같은 진심은 ‘할 수 있다’는 마음이나 ‘하면 쉬워진다’는 마음을 경험시켜서 안 되는 것을 되게 만듭니다. 못한다고 여기는 건 내가 한계지어 놓은 마음 때문이에요. ‘나는 이런 사람이야’라고 여기는 한계를 풀어버리면 못할 것이 없습니다. 할 수 있는 건 다 하고, 그래도 안 되면 그것으로 족한 것입니다. 하지만 해보지도 않고서 마음의 한계 때문에 힘들어한다면 진심을 완전히 썩히고 있는 것입니다. 진심은 한계 없는 마음입니다. 우리가 이유 없는 정성을 쏟을 수 있는 이유는 바로 이런 진심 때문입니다. 이유 있는 정성은 이유라는 한계 속에서만 기울여질 수 있어요. 마찬가지로 이유 있는 기쁨도 어떤 이유가 있을 때에만 느껴집니다.

기쁨은 우리의 본성입니다. 왜일까요? 기쁨은 일종의 진동이고 전율이에요. 기쁠 때 떨리면서 좋은 파동이 일어나죠. ‘기쁨에 떠다’고 하잖아요. 물리적으로는, 물질 속으로 깊이 들어가면 원자와 전자가 있고, 더 깊숙이 들어가면 소립자가 있고, 더 깊이에는 쿼크가 있습니다. 쿼크들은 에너지 끈 또는 에너지 다발, 에너지 진동이에요. 우리가 몸이라고 여기는 이것을 깊숙한 밑바닥까지 들어가 살펴보면 한마디로 에너지 진동이라 할 수 있습니다. 그래서 우리 몸은 진동을 아주 좋아합니다. 진동을 일으키는 스피커를 몸에 대고 있으면 잠시 후에 졸리고 잠이 들기도 하죠. 목소리를 분석하는 성문聲紋 분석에서는 목소리가 우리 몸 전체의 상태를 반영한다고 봅니다. 이침耳針이나 발반사 요법에서도 한 부분에 몸 전체가 다 들어있다고 보죠. 홀로그램이

에요. 목소리를 녹음해서 디지털 파장으로 분석해보면 아픈 부위에 해당하는 음파가 빠져 있다고 합니다. 그래서 그 빠진 음을 들려주면 부족했던 부분에 진동이 가고 회복된다고 성문분석에서는 말합니다. ‘도레미파솔라시’의 모든 음이 골고루 나오면 건강하다고 해요. 성문분석에서 사용하는 치료기가 두 가지 있는데, 하나는 주파수를 들려주고 또 하나는 몸에 부착하여 진동을 일으킵니다. 각자의 몸에 맞는 특정한 진동을 주면 몸이 노곤하여 졸리다가 잠이 들기도 합니다.

이렇게 몸은 기본적으로 진동과 파동을 좋아해요. 우리 몸 자체가 에너지 진동으로 되어 있기 때문입니다. 기쁜 마음 자체도 일종의 진동이고 파동이며 떨림이기 때문에, 우리 육체나 마음이 진동 속에 있을 때에는 저절로 미묘한 기쁨이 있습니다. 지금 엉덩이와 의자가 맞닿아있죠? 내 말을 듣고 엉덩이에 주의를 보내면 비로소 그 닿은 느낌이 의식됩니다. 내 말을 듣기 전에는 주의를 주지 않았던 것처럼, 우리는 평상시의 이유 없는 진동과 기쁨에 주의를 주지 않아요. 해결해야 하는 괴롭고 짜증나고 힘든 일에만 늘 주의가 갑니다. 그런 일들이 있다 해도 이유 없는 우리의 기쁨은 늘 있는데, 주의를 주지 않으면 없는 것처럼 느껴집니다. 엉덩이가 바닥에 닿은 감각은 늘 있지만 주의를 주지 않으면 느껴지지 않듯이, 늘 있는 이 미묘한 기쁨에 주의를 주지 않기 때문에 느껴지지 않는 것입니다. 의식이 안 되는 것입니다.

지금 자기 몸이 미묘한 에너지 진동 속에 있다고 생각하고 느껴보세요. 이유 없는 기쁨을 한번 발견하고 나면, 그때부터는 언제든지 그것에 주의를 주어 의식할 때마다 그 느낌으로 갈 수 있습니다. 걱정거리가 있어도 기쁜 마음은 여전히 있습니다. 소리가 있어도 침묵은 변함 없듯이, 침묵이 모든 소리의 바탕이 되듯이, 미묘한 기쁨의 진동은 슬픔, 두려움, 걱정, 초조한 마음들에 상관없이 늘 있습니다. 지금 이 순

간 자기 자신에게 주의만 준다면 몸과 마음에서 기쁨을 발견할 수 있습니다. 언제나 기뻐할 수 있는 이유 없는 기쁨, 언제나 에너지를 쓸 수 있는 이유 없는 정성. 이런 것들이 다 진심에 바탕을 두고 있어요.

진심은 못하는 것이 없습니다. 안 된다, 어렵다, 못한다는 마음을 넘어가게 하는 것이 바로 진심입니다. 자기라고 여기는 마음의 경계를 넘어가게 하는 것이 진심이에요. 마음속에 ‘아, 나는 못해. 힘들어’라는 생각이 있다면 그것을 한 번만 의식적으로 깨보세요. 그러면 안 되는 것이 없다는 것을 경험하게 됩니다. 힘든 것들을 다 찾아다니면서 하라는 말이 아니에요. ‘아, 정말 이것은 안 돼!’ 이렇게 스스로 100% 믿고 있는 것을 의식적으로 한 번만 깨보라는 것입니다. 그렇게 경험해 보면, 마음의 경계는 언제든지 허물어 버릴 수 있다는 것을 알게 됩니다. 이것이 바로 ‘나’라는 경계를 무너뜨리는 것이기도 한 것입니다. 그 경계는 내가 그것을 굳게 믿기 때문에 단단한 거지, 그 믿음만 빼버리면 언제든지 쉽게 허물어집니다. 전체주의를 하면 지금의 느낌이 사라지듯이 말이에요. 이렇듯 모든 것을 할 수 있는 진심이라는 마니주는 빈궁한 자를 구제하고 부유하게 하는 이익을 줍니다.

有時에 名曰無鑄鎖하니 關閉六情故요

유 시 명 왈 무 수 쇠 관 폐 육 정 고
때로는 무수쇄라 하니 육정을 닫아걸기 때문이다.

무수쇄無鑄鎖는 열쇠 없는 자물쇠입니다. 한 번 잠그면 열 수 있는 방법이 없어요. 육정六情은 안이비설신의眼耳鼻舌身意라는 육근六根을 통해 일어나는 의식작용을 말한다고 했습니다. 진심을 무수쇄라고 하는 이유는, 의식작용을 한 번 닫아걸면 더 이상 풀지 못하게 하기 때문입니다. 닫아건다는 말은 의식 작용을 없애버린다는 뜻이 아니에요. 그

건 기능 불능상태의 불구자를 만드는 것입니다. 의식작용을 닫아건다는 말은, 의식은 자유롭게 쓰되 묶이지 않는다는 뜻입니다. 한번 닫아 걸면 절대로 열 수 없는 이유는 열쇠가 없기 때문이에요. 의식의 현상에 걸려들어서 거기에 끊임없이 머물고 묶이는 현상이 없어진다는 말입니다. 진심의 작용으로 일어나는 모든 의식현상을 현상으로 볼 때, 비로소 필요할 때는 의식을 쓰고 필요 없을 때는 언제든지 내려놓게 됩니다. (다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

중론 강의

과연 감각기관과 대상이 만날 때 그것이 ‘무엇’이라는 ‘인식’이 일어나는 걸까요?

“손을 탁자에 대해 봅니다. 느낌이 어떻습니까? 그 느낌은 매끈하다, 차갑다, 딱딱하다 이렇게 자기 나름의 표현을 할 수 있습니다. 그것은 여러분이 각자가 주의를 매끈함에 또는 딱딱함에 두었기 때문에 각자가 다른 느낌을 느끼는 겁니다. 이번에는 그 어떤 자신이 알고 있던 말이나 단어에 주의를 기울이지 말고, 오직 느낌에만 보냅니다. 말로 된 것에 보내지 말고 말 없는 느낌에 주의를 보내봅니다. 그러면 느낌이 어떻습니까?

그 느낌은 말로는 할 수 없지만 어떤 느낌이죠? 그것이 바로 접촉된 느낌입니다. 뭔가 손과 탁자가 만나는 어떤 느낌이 있죠? 말로 할 수는 없지만.

이번에는 그 느낌의 질감에도 주의를 보내지 않습니다. 질감을 느낄

때도 우리는 어떤 경계를 정해서 거기에 주의를 보내고 있는 겁니다. 느낌이라는 경계입니다. ‘어떤 느낌이 있다’라고 말하는 것은, 예를 들면 컵을 볼 때 컵이라는 이름과 생각에 주의를 보내지 않고 형태와 질감에 집중하면 역시 마음은 형태와 질감에 한정을 두고 주의를 그곳에 보내고 있는 겁니다. 이제는 형태와 질감, 내가 아는 형태와 질감에도 주의를 보내지 말고 그냥 닿은 그 자체에 집중합니다.

그러면 내가 아는 모든 느낌으로부터 떠나게 됩니다. 분명히 무언가 닿아 있지만 내가 ‘아는’ 느낌은 없습니다. 이것이 바로 자극에 가까운 감각이라 할 수 있습니다.

이 자극을 받는 상태에서 주의를 어디로 향하고 있을까요?

주의는 어떤 특정한 한계지어진 ‘무엇’에 가지 않습니다. 의식이 살아있다는 그저 깨어 있는 상태일 뿐이죠. 자극이 들어오고 있는 것을 수용을 하고 있을 뿐입니다.

이것이 바로 한계 없는 앎입니다. 우리가 감각이라고 부르는 것이지요. 그리고 어떤 사물을 볼 때 우리는 가장 먼저 바로 이런 상태로 보거나 만지게 됩니다.

그때는 인식이 있나요? 컵을 컵으로 보고 항아리를 항아리로 보는 인식이 일어나려면 주의가 항아리에 또는 컵에 가야 합니다. 그렇다면 즉, 주의가 컵에 가려면 이미 컵을 알고 있어야 됩니다. 그렇다면 정말로 우리가 컵을 본 이후에 컵이라는 인식이 일어나나요?

자, 이제 조금 정밀하고 어려운 부분으로 들어갑니다.

컵을 느낄 때 어떻게습니까?

그것은 마치 우리가 눈을 감고 손으로 만지면서 이것이 컵인지 아니면 그릇인지, 그릇도 밥 그릇인지 국 그릇인지 늘 맞춰보려고 할 때 마음에서 여러 그림을 떠올리고 손에 들어오는 자극과 마음의 그림을

매치해보고 맞으면 컵이네 라는 인식이 일어나는 것처럼 말입니다.

즉, ‘컵’이라는 것을 보기 전에 이미 컵이 ‘무엇인지 아는 앎’을 사용하게 됩니다. 그렇다면 인식은 언제 일어나는 겁니까? 마음에 컵이라는 것이 이미 형성되어 있을 때 일어납니다. 그런데 그것은 지나간 컵입니다. 지금 눈앞의 컵은 아니죠. 지금 이 순간의 인식이라는 것은 이 순간의 감각이 대상에 접촉하는 그 과정도 중요하지만, 그 감각을 통해 기존에 쌓여있는 경험 중 매치되는 것을 찾아가는 과정도 중요합니다. 그런데 그 쌓여있는 것이 어린아이와 어른이 다릅니다. 그러므로 그 ‘인식’은 일률적이지 않습니다.”

이번 강의에서는 이에 대해 자세히 다루었습니다. 이 강의 일부가 유튜브에 올려져 있으니 참고하세요

1
퍼
스트



비개인 모임



지난 비개인 모임에서 니케탄 님이 비개인성에 대한 번뜩이는 느낌이 왔다 하여 들어보았습니다. 이번 호부터 몇 회에 걸쳐 그 경험을 공유합니다.

말하고 있는 나는 하나의 부분적인 경험이다 (1부) | 니케탄 경험

평온 2~3일 사이에 올라오는 글들을 보고 니케탄 님이 뭔가 발견하고 있는 것 같아서 어제 제가 면담을 요청했고, 면담 후 그것을 오늘 좀 나누면 좋겠다는 생각이 들어서 선생님께 부탁드렸습니다.

월인 니케탄, 자신의 경험을 좀 나눌 수 있어요?

니케탄 네. 일단 제가 했던 방법은, 제가 느끼기에는 어떤 존재감의 상태

인데, 경험되는 현상은 안과 밖의 경계가 사라지고 전체가 하나로 ‘인식’ 되는 지점들이었습니다. 그런데 거기에 ‘여전히’ ‘경계 지을 수 있는 무언가’가 남아 있었습니다.

지난 일요일 비개인모임 중에 안내자인 평은 님이 저절로 님에게 코멘트 해주실 때, “내가 그렇게 느끼고 감지할 수 있는 것에 경계 지어보라”고 말씀해 주시고 저에게도 몇 차례 지속적으로, “느껴지고 알아차려지는 것은 모두 다 대상이다”라고 하는 말이 연결되면서, 내가 전체라고 느끼는 그 부분에 대해서 경계지었을 때, 더 이상 경계 지을 수 없는, 그렇지만 여전히 알아지고 있는 것이 있었습니다. 그래서 저는 그것을 나눴을 때 “있는데 없는 것과 같다”라고 표현했었습니다.

그 표현 속에 담겨 있던 의미는, 대상을 바라보는 인식되는 주체는 없는데 여전히 어떠한 알아차림이 있는 것이라는 점입니다. 그래서 ‘내가 이걸 보고 있다’라는 느낌, ‘내가 그것을 경험한다’라는 느낌은 없는데, 여전히 알아지는 그 부분에 있어서 어제 평은 님과 이야기를 나누었습니다. 이야기를 나누는 과정에서, 처음에는 ‘나라고 하는 느낌’에서 다시 시작을 했는데, 바깥에 소리가 들려오니 안팎이 분리되면서 거기에 뭔가 미묘하게 올라오는 감정이나 외부 자극에 대한 어떤 반응들이 구분되어, 올라오는 것들이 느껴졌습니다.

그 다음 안내가, 그렇다면 그 안과 밖이 다르다라는 것을 ‘알고 있는 그것’이 무엇이나 그 지점으로 가보자라고 해주셨습니다. 그때 처음에 제 몸의 어떤 감각적인 느낌은, 등 뒤의 느낌으로 옮겨가면서, 처음에 나라고 경계지었던 머리속의 지점들이 점점 희미해지고, 여전히 바깥에서 들리는 소리가 인식되지만 방금 전 그 어떤 ‘나라고 하는 주체’에서 느꼈던 반응들이 사라지는 것이었습니다. 그 이후 그러면 또 그것이 무

엇인가라는 질문을 했을 때 이게 감각적인 측면에서는 다시 옮겨가더라고요. 그런데 한 가지 이야기하고 싶은 부분은, 몸의 느낌이라고 하는 것을 제가 감각적인 무언기다라고 표현하긴 했지만, 일반적으로 감지할 수 있는 것과는 조금 다른 느낌이었습니다. 평온님은, 제가 정확하게 이해했는지 모르겠지만, 그것이 어떤 에너지적인 느낌인 것 같다고 말씀해주셨는데, 어쨌든 그것이 신체적인 감각의 느낌과는 조금 차이가 있다는 것을 말씀드리고 싶습니다.

그리고 그때 이제 3분열을 설명해 주셨고 그것에 대해서 그렇구나라는 이해가 좀 있었습니다. 지금은 어떻게 그 경험을 이야기해야 될지는 모르겠습니다. 여전히 알아차리고 있는 그 작용이 남아 순수한 알아차림 조금 더 투명한 감지 그래서 여전히 무언가가 일어나고 그것이 알아차려지고 있음을 알지만 그것이 내가 경험하는 것은 아닌 겁니다. 지금도 잠깐 눈을 감고 이야기를 할 때 그러한 느낌으로...

월인 그러면 눈을 감고 그런 느낌으로 이야기를 하다가 그것이 잡히면 눈을 뜨고 돌아오면서 그 상태를 유지해 봐요.

니케탄 네, 그렇게 했습니다.

월인 지금 그러고 있어요?

니케탄 네.

월인 지금 어떤 상태입니까? 내가 말하고 있다라고 여겨지지 않아요?

니케탄 네.

월인 그럼 누가 말하고 있는 것 같아요?

니케탄 하나의 부분이라고 할까요?

월인 오케이, 그러면 자기 자신은, 지금 말하고 있는 그 부분 말고 다른

계 또 뭐가 있는 거지요?

니케탄 말하고 있는 그 부분인 나를 보고 알아차리고 있는 것이라고 할까요?

월인 알아차리고 있는 뭔가가 있어요?

니케탄 그 작용이 있습니다. 어떤 ‘무언가가 있다’라고 이렇게 딱 지정해서 말하기는 조금 차이가 있는 것 같습니다.

월인 왜 그렇지요?

니케탄 찾아보면 그게 뭘지는 잘 안 잡힙니다.

월인 잡히지는 않는데, 있는 건 확실해요?

니케탄 네. 그래서, 지금 내가 말하는 게 아니라 어떤 부분이 이야기하고 있으며 동시에 지금 저 밖에서 들려오는 소리도 동시에 알아집니다. 그래서 ‘말하고 있는 부분’이나 밖에서 들리는 소리에 대해서 ‘듣는 부분’과 같이 이런 부분들에 제가 주의를 완전히 옮겨가면 그것은 ‘어떤 한 부분이 듣고 있다’라고 할 수 있고 거기에는 경계가 지어지고 명확한데, 다시 제가 묘사하고 있는 ‘그 상태’로 왔을 때는, 그것을 경험한다거나 ‘나’라고 말할 수 있는 것은 아닌 것 같고, 지금 현재 제 수준에서는 그것이 경계 지어지거나 느껴지거나 하진 않습니다.

월인 그러면 말하고 있는 것은 자신이라고 여겨지지 않아요?

니케탄 네. 내가 말한다고 표현은 그렇게 할 수 있는데 평상시에 ‘내가 말한다’라고 스스로 여겼을 때와는 차이가 있어요.

월인 어떤 차이가 있죠?

니케탄 방금 말씀드린 것처럼 말하고 있는 것이 하나의 부분이라는 느낌이 제일 큰 차이인 것 같습니다. (다음 호에 계속)

5월 깨어있기 청년모임을 진행했습니다

청년모임에서는 한달간 개인별 주제를 품으며 경험한 통찰을 나누고 일상에서 마음의 원리를 발견하는 탐구를 진행하고 있습니다.



#자동적 신념 알아차리기

우리는 현상을 인식할 때 ‘대상’이 아닌 ‘대상에 대한 느낌’을 인식합니다. 그리고 어떤 대상을 볼 때 그것에는 자동적인 신념이나 생각이 일어나게 되는데 어떤 생각과 신념을 믿느냐에 따라 우리의 마음은 다르게 반응합니다.

따라서 어떤 ‘신념’과 ‘생각’을 믿는지를 알아차리는 것이 중요합니다. 만일 스스로 알아차림을 하였음에도 특정한 감정이 머물러 있다면 스스로에게 질문이 필요하다고 알려주셨습니다. 질문을 통해 자신이 내려놓지 못하는 것이 무엇인지 보다 명확히 인식하게 되기 때문입니다.

알아차림을 알아차리기

대상에 대한 느낌과 자동적인 신념과 생각을 안다는 것은 그것을 인식할 수 있는 ‘무엇’이 있기 때문입니다. 이러한 마음의 구조속에서 우리는 비개인적 주체를 느낄 수 없으나 드러나고 보여지는 현상을 통해 비개인적인 주체가 있음을 통찰해 낼 수 있습니다. ‘무언가를 알고자 하는 마음’ 또한 느낄 수 있는 것은 그 또한 마음에 일어난 느낌이기 때문입니다.

이번 시간에는 ‘비개인적인 주체’를 안다고 여기는 마음과 ‘비개인적 주체’를 현상 속에서 알아차림 것에는 매우 큰 차이가 있음을 나누었습니다.

중요한 것은 ‘안다’ ‘깨달았다’ ‘발견했다’와 같은 생각 속에 머무는

것이 아닌 ‘지금 이 순간’에도 비개인적 주체가 확인되는지, 나아가 그 확인된다는 인식마저도 비개인적 주체를 증거하는 것임을 실시간 깨우치는 것입니다.

이는 단순하지만 삶에 적용하기에는 쉬운 일이 아니며 끊임없는 관찰과 경험을 통해 스스로 보다 명확히 깨우쳐 가야 하는 일임을 알게 되었습니다. (정리: 매화)

3-4차 힐링퀘스트 퍼실리테이터(레벨2) 과정이 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

시냇물 (산림치유지도사)

이번 차시에 새롭게 와 닿은 것은 참가자의 통찰이 ‘느낌’에서 ‘저절로’ 일어난다는 점을 안내자는 매순간 잊지 말아야 한다는 것이다. 힐링퀘스트 과정은 참가자가 자연접촉을 통해 얻은 인상 깊은 경험, 그리고 안내자의 질문이 중요한 두 개의 축이다. 안내자의 역할을 처음 수행했을 때 나는 언제 질문하고 어떻게 질문할 것인가에 마음을 썼다. 하지만 이 과정에서 가장 중요한 베이스는 참가자의 ‘느낌’이라는 것을 이번 차시에 분명히 깨달았다. 참가자가 자연적 무의식에 따른 ‘느낌’을 가져오면 안내자는 질문을 통해 그 ‘느낌’의 의미를 의식화시켜 준다. 따라서 안내자의 제일 첫 번째 믿을 바는 ‘말’이 아니라 자연적 무의식의 느낌이다. ‘느끼기’가 중요하다. 만일 느끼기를 건너뛰거나 말로써 참가자를 이끌려고 하면 참가자는 어리둥절할 것이고 통찰 또한 깊이가 없을 것이다. 안내자는 참가자가 자연접촉으로부터 발견한 새로운 인상과 느낌을 충분히 느끼도록 기회를 줘야 한다. 깊숙이 그 느낌으로 들어가서 경이로움과 기쁨을 느끼게 한 뒤 “왜 그런 느낌이 났을까요?”라

고 그냥 툭 던지면 되는 것이다. 그럴 때 일어나는 통찰이야말로 참가자에게 진정한 영향을 끼칠 수 있고 변화를 이끌어 낼 수 있다!



나의 주제와 관련하여서는 월인 님과 바람 님이 나누는 얘기를 듣던 중에 나온 ‘가끔’이라는 단어에 마음이 끌렸다. 월인 님은 “가끔 사람이 선한 모습을 보고 정말 선하네, 좀 진실 되네, 이런 모습들이 느껴질 때는 잠시 멈춰서 정말 선하구나라는 걸 느끼면서 거기에 집중해 보라”고 하셨는데 그중에 ‘가끔’이라는 단어가 내 귀에 크게 들렸다. 언제나 옳고, 언제나 옳지 않은 사람은 없다. ‘저 사람은 좀 옳지 않아’라는 기준을 두고 보지만 가끔 ‘어, 이건 진심 같은데’라고 느낄 때가 있다. 그럴 때는 편견 없이 그 느낌으로 그 사람을 보면 되는구나 하는 생각이 일어났다. 뭐가 옳은지도 잘 모르면서 ‘옳은 것’을 추구하는 내 마음이 좀 우습기도 하다. 기준과 집착에서 벗어나 더 낮아지고 더 비워내야 한다.

백일학교

백일학교 일기에 올라오는 글 중 일부를 소개합니다. 이번 호에서는 바다 님의 ‘평등’에 대해 씁니다.



백일학교 일기
기바로그

가장 완전한 평등 | 바다의 일기 2024년 5월 20일

선호 님께서 오셨을 때 선생님과 자생 님과 함께 자신의 권리를, 평등을 주장하면서 덕과 공동체성은 잃은 지금의 세대에 대한 이야기를 나누었다.

나는 평등의 범주가 넓어졌다는 점에서 지금의 변화가 나쁘게만 느껴지진 않았다. 전에는 소수자에게 당연하게 가해지던 차별이 점차

줄어들고, 개인의 권리를 인정해주는 흐름으로 가고 있다고 느끼기 때문이다.

전보다 시야가 확장되고, 더 평등해지고, 다양한 정보를 통해 편견이 줄어드는 것을 의식의 수평적 차원이 넓어진다고 한다면, 덕을 지닌 사람을 따르며 배우고, 자아탐구나 현신을 통해 더 깊은 의식의 층을 경험하게 되는 것을 의식의 수직적 차원이 더 깊어지는 것이라고 할 수 있을 것 같다.

그러나 지금까지는 늘 어느 한 측면만 강조되어 왔고 거기에서 문제가 발생해왔다는 생각이 들었다. (개개인 간의 차등은 없다고 주장함으로써 마음의 깊이의 차이에 대해서는 보지 않고 깊이 있는 사람에게 배우려고 하지 않거나 개별성이 충분히 존중되지 않은채 맹목적인 현신이 이루어짐으로써 깊이가 권력의 수단이 되며 변질되는 등)

그런데 생각해보니 완전한 수평 혹은 평등은 결국 가장 깊은 수직, 깊이가 있을 때만 이루어질 수 있다는 생각이 들었다. 각자가 지닌 개별적인 특징만을, 부분만을 본다면 높고 낮음이 생길 수 밖에 없기 때문이다. 누군가를 온전하게 존중한다는 것은 그 사람이 지닌 조건이 좋아서 존중하는 것이 아니라 그 사람의 존재 자체를 존중하는 것이다. 조건은 상황에 따라, 비교 기준에 따라, 시간에 따라 변하기 때문이다.

이러한 조건에 상관없는, 존재 그 자체를 보기 위해서는 모든 것을 하나로 꿰뚫는 가장 깊은 수직이 필요하다. 가장 깊은 조건 없는 사랑이 곧 만물에 대한 사랑이듯이 수직 또한 수평이 필요하다. 이를 개별성과 전체성이 함께 있다고 표현할 수도 있을 것 같다.

이것을 나의 상황에 적용한다면 어떨까? 수직적 차원으로 더 깊어지는 것은 본질을 계속 탐구해나가는 것이라면 수평적 차원으로 넓어

지는 것은 밖으로도 주의를 쏟으면서 문제가 생기면 직접 행동해서 해결하고, 마주치는 사람들과 동물, 자연에 관심과 애정을 더 쏟는 것일 것 같다.

자생의 함양 정원 가꾸기

계절의 여왕인 오월, 홀로스에 다채로운 기화요초들이 만발하고 나무마다 열매가 맺히고 있습니다. 더 많은 함양 정원 이야기를 오른쪽 QR을 통해 보실 수 있습니다.



홀로스교육원
정원 이야기



▲플라밍고 셀렉스와 보리수관



▲보리수관 앞 장미



▲앵두관의 앵두가 드디어 이름값을 하네요. 먹어보니 맛도 있어서 샐러드랑 같이 드레싱에 버무려서 먹으니 아주 맛있네요.



▲애니멜 수국이 이렇게 잘 자랐습니다. 머리통보다 큰 수국이 주렁주렁 달릴 듯한데 조치를 취해야 할 듯하네요.

◀청향관에 짙레꽃이 피었는데 가시가 아니라면 참 좋으려만



▲항기님께서 나무를 기증해주셨습니다. 동백나무, 은사철 등 꽤 많은 나무를 가지고 오셨네요. 감사합니다.



▲맘에 드는 호스타를 사다가 파라솔 근처에 심었습니다. 여름에 청량감을 느낄 수 있을 듯합니다

감각차단탱크 체험

체험기를 읽어보시고 앞으로 체험을 하실 분들이 어떤 것에 유의할 지 참고하시라고 신습니다. 특히 생각이 많고 몰입과 집중의 선정에 들기 힘든 분들에게 더 큰 도움이 됨을 체험기 4를 통해 알 수 있습니다.

그리고 오인회원 중 탱크 후원자들의 체험 신청을 우선으로 하고 있으나 아직 많지 않고 여유가 있어서, 7월부터는 평생회원과 편집인 등 미내사를 돕는 분들과 미내사 일반 후원자들에게도 일부 개방하고자 하니, 오인회 여러분의 우선적인 신청을 바랍니다.



탱크 체험기 3

몸과 개인 의식, 개인 의식과 비개인 의식의 층을 분별하다

이번 체험에서는 몸과 의식이 분리된 듯한 느낌이 있었습니다. 탱크 체험을 마치고 샤워를 하면서도 몸은 몸대로 있고, 의식은 의식대로 따로 있는 듯 했습니다. 몸의 느낌이 사라진 채로 오래 있다보니 아마 의식과의 연계성이 느슨해지거나 희미해졌기 때문인 것 같습니다.

걸으면서도 몸이 걷고 의식은 그와는 다르게 있었습니다. 그러자 문득 지금 의식되는 ‘의식적 느낌’ 역시 몸의 느낌과 무엇이 다른가 하는 통찰이 올라왔습니다. 더 미묘하고 섬세한 느낌일 뿐 의식적 느낌 역시 몸의 느낌과 다르지 않은 느낌의 일종이다라는 것이 와닿자, 그것을 의식적이게 하는 비개인적 앎의 작용과 분리가 일어났습니다.

그러면서 마음에서 일어나던 여러 가지 걱정과 근심들, 해야 할 일들이 아주 가벼워졌습니다. 그 당시 해결해야 할 문제가 하나 있었는데 그 문제 해결을 주제로 삼고 탱크에 들어갈까도 생각했지만 의식적 경험에 더 초점을 맞추었습니다.

그래서 문제해결책은 크게 오지 않아, 그로 인해 벌어질 사항들이 좀 무겁게 느껴지고 있었는데, 의식적 느낌 역시 경험되는 무엇이라는 통찰이 오자, 갑자기 문제가 가벼워진 것입니다. 이는 몸이 의식과 따로 작용하듯이, 개별적 의식 역시 비개인적 앎의 작용과 별개의 층에서 움직이니, 의식적 문제들이 훨씬 가벼워진 것입니다.

이제 문제가 가벼워지니 그 해결에 대한 실마리를 찾기도 쉬워질 듯합니다. 또 짐으로 여겨지지 않으니 해결에 초점을 맞추기도 쉬워지고 있습니다.

탱크 체험기 4

심장뛰는 소리, 쿵쿵... 이 소리만 있지는 않았다! _저절로

마음을 탐구하는 데 있어 생각에 방해를 많이 받는 나로서는 감각차단탱크를 경험해 볼 수 있다는 사실이 무척 반가웠다. 직접 접한 탱크는 예상한 것보다 무척 크고 내부 공간은 넉넉했다. 그리고 세련되고 유려한 외관으로 마치 프라이빗 스파를 경험하는 듯도 여겨졌다. 물은 적절히 따뜻했는데 뚜껑을 닫아도 밀폐감으로 답답하게 여겨지지 않았다. 첫날은 기대와 긴장감으로 마음이 잘 가라앉질 않았고, 낯선 환경에 적응하느라 주어진 시간을 다 써버린 것 같았다. 체험 횟수가 늘어날수록 적응이 되면서 탐구에 집중할 수 있었다. 탱크 속에서는 감각이 차단이 되면서 의식 활동이 무척 강렬하고 또렷하게 인식된다. 그래서 오히려 생각도 더 많이 올라오는 듯이 여겨지고 느낌도 세밀하

게 느껴진다. 그래서 마음 작용에 대한 통찰을 일으키기 좋은 환경이 만들어지는 것 같다.

탱크 속에서는 각 감각들이 많이 차단되기 때문에 몸의 느낌이 왜곡되어 느껴지거나 부분적으로 느껴지기도 하고 느껴지지 않기도 했다. 몸의 느낌을 느껴보면 처음엔 몸의 이미지가 일상과는 다르게 그려졌다. 사지는 얇은 뼈다귀마냥 느껴지고 머리만 큰 공처럼 느껴졌는데, 그 느낌도 점점 다른 이미지로 변화했다. 그리고 의식작용에 주의를 집중하면 몸의 감각적 느낌과 이미지는 자연스레 잊혀 졌는데, 마음에 어떤 의도를 내면 몸에 힘이 들어가면서 몸의 이미지가 마치 풍선이 부풀 듯 다시 되살아났다. 날숨에 몸의 이미지가 살아나고 들숨에 사라지기도 했다. 그러므로 몸의 느낌은 고정된 실체가 아니라 쓰이기 위해 필요에 따라 생겨나고 사라지는 느낌처럼 느껴졌다.

탱크 내부에서 감각이 차단되면 인식되는 대상들도 찾아들고, 그러면 자연스레 빈마음 상태가 될 듯도 한데 나는 그 속에서 빈마음을 만들려고 애를 썼던 것 같다. 그런 와중에 이제까지 내가 애써 만든 빈마음은 어떤 느낌을 잡고 있었음을 알게 되었다. 그 빈마음의 느낌은 넓은 허공의 이미지일 수도 있고, 없음의 느낌일 수도 있고, 또 무중력의 느낌일 수도 있는데, 그 모든 것이 알아지면서 인식된 느낌이라는 사실이 와 닿았다. 그리고 빈마음은 만드는 것이 아니라 되는 것이란 사실, 빈마음을 만들려고 한다면 그 의도가 이미 마음을 채우고 있다는 사실을 알게 되었다. 또한 ‘없음’ 또한 ‘있음’을 전제하지 않으면 느껴지지 않는, 또 하나의 느낌일 뿐이라는 사실도 통찰되었다.

그리고 그 고요한 마음 상태에서 ‘나란 느낌’을 느껴보았다. ‘나란 느낌’이 생겨나면서 경계 없던 세상이 좁게 축소되는 느낌이 들었다. ‘나란 느낌’을 느끼고 힘을 빼고를 반복해보니 그 느낌이 점점 밋밋해지

면서 특유의 느낌은 사라지고 에너지의 쏠림과 퍼짐만 느껴졌다. ‘나란 느낌’도 결국 사물의 느낌처럼 비개인적 주체의 작용과 데이터의 만남으로 조합된 느낌일 뿐이구나 하는 사실이 통찰되었고, ‘나란 느낌’은 태생적으로 장착된 실존의 느낌이 아니라 경우에 따라 생겨나고 사라지는 느낌이며, 다른 대상의 느낌과의 구별을 위해 그런 느낌으로 특정 지어진 느낌이며, 그 느낌의 생성과 소멸의 과정을 좀 더 명확하게 지켜볼 수 있었다.

탱크 속에선 가끔 내 심장소리가 청진기를 댄 것처럼 매우 크게 들리기도 했는데, 태아가 자궁의 양수 속에서 엄마의 심장 소리를 들으면 이렇게 들릴까 하는 생각을 잠시 했다. 처음에는 이 소리로 인해 고요가 깨지는 것 같아 주의를 주지 않으려고 애썼는데, 어느 순간엔 그냥 이 소리만 집중해서 들어보게 되었다. 그러니 곧 모든 것은 잊혀지고 빈 허공에 이 ‘쿵쿵’ 하는 소리만 덩그러니 남은 듯이 느껴졌다. 그러자 곧이어 ‘어? 이 소리 혼자만 있진 못할 텐데?’ 하는 자각이 문득 일어났다. 그리곤 이 소리를 듣는 무언가가 소리와 함께 있음이 느껴졌다. 그때 이 소리뿐만 아니라 모든 인식되는 것은 그것 자체로 홀로 존재할 수 없음이 와 닿았다. 더불어 기저의 데이터가 없다면 비추는 작용만으로는 대상적 느낌을 만들어낼 수 없음도 함께 통찰되었다.

탱크 속에서는 몸의 감각은 많이 둔화되고 잊혀지기 때문에 주로 의식적 대상이 관심의 대상이 된다. 고요함 속에서 오가는 의식적 느낌들만 관찰하자고 맘먹고 지켜보는 와중에 지켜보는 힘이 빠지는 순간 지켜보려는 강력한 의도가 작동하고 있었음이 느껴졌다. 이제껏 다른 의식적 느낌들만 대상으로써 알아차렸지 그걸 지켜보고자 하는 의도 또한 대상임을 놓치고 동일시되어 있었음이 자각되었다. 이와는 달리 근원의 알아차림은 저절로 일어나는 의도 없는 ‘봄’이구나 하는 생각

이 들었다. 이런 지켜보려는 의도, 지켜보는 느낌마저 저절로 알아차리는 것이 근원의 알아차림이란 것이 통찰되었다.

몇 차례의 탱크체험을 하면서 탱크 속의 고요함을 빌려 결국 내 몸, 나란 느낌을 포함한 모든 느낌들과 의도, 주의, 인식작용들이 보여지고 있음이, 빈 마음을 만들겠다는 의도, 그 결과로 만들어진 빈 마음, 깨달음을 얻기 위한 노력들이 모두 인식된 대상임이 더 분명하게 와 닿았다. 체험 기간 동안 경험에서 얻은 통찰에 관해 늘 세세하게 피드백 해주시고 마음을 써주신 선생님과, 여러 번의 뇌파측정으로 애써주신 나무 님, 탱크 체험을 위한 여러 가지 실질적인 노고와 도움을 주신 바다 님, 그리고 정성으로 가꾸신 아름다운 정원을 가이드해주신 자생 님께 무한한 감사를 전하고 싶다. 결국 한 사람은 단지 한 사람으로서만 독립적으로 존재할 수 없음을 다시 통감하는 시간들이었다. 감사합니다.



사마디탱크
체험 신청

감각차단탱크 체험 안내

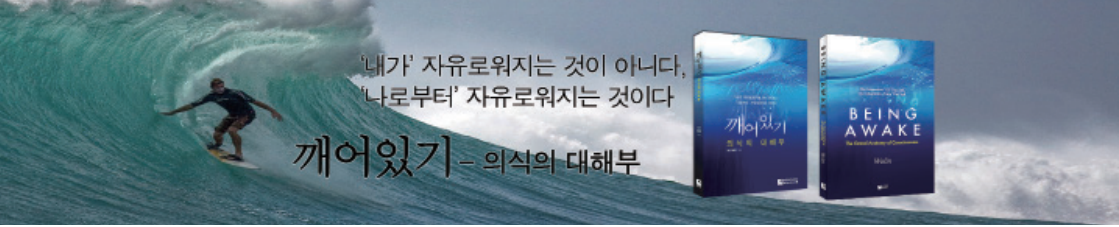
(매월 첫째, 둘째주)

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



월인의 깨어있기

@being_aware

유튜브 채널
바로가기



하나의 흐름

보는 자, 보이는 대상, 보는 작용은 각각 개별적인 무엇이 아니라 하나의 흐름이다 | 중론 강의 (14. 관합품)

사물을 본다는 것은 감각기관이 감각대상과 만나 일어나는 현상이 아니라 전체가 하나의 흐름이며, 그 흐름의 일시적인 상태 상태에 경계를 짓고 이름을 붙여, 이것은 보는 자이고, 이것은...more



80퍼보기



집중 없는 상태로 들어가기 위해
하나의 집중을 일으킨다

집중 없는 상태로 들어가기 위해 하나의 집중을 일으킨다 | 대승기신론 강의 (下권 331쪽)
그 어떤 마음의 흔들림과 혼란이 와도 멈추지 않고 물러서지 않을 믿음을 성취한

사람은 이미 도달한 것과 마찬가지로입니다. 그렇지만 많은 사람들은 이 길을 가다가 멈추고...more



80퍼보기



공에 빠진 것
vs.
공을 체득한 것

공소에 빠진 것과 공소를 체득한 것은 어떻게 다른가? | 중론 강의 (13.관행품)

자신의 마음을 관찰하다 보면 어느 순간, 특별히 '나'라고 할 만한 것이 없다는 것을 통찰합니다. 그러면 처음에는 잠시 좋고 자유롭게 느껴지지만 곧이어 허무함이 몰려옵니다...more



80퍼보기

'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_awake

유튜브 채널
바로가기



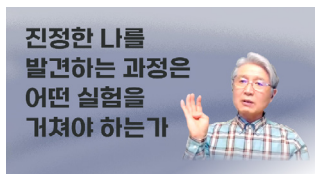
경계없음이라는 상재 | 대승기신론 강의 (下권 315쪽)

정념正念은 올바른 생각입니다. 오직 마음만 있을 뿐, 모든 구분과 경계는 마음에서

미래의 상



일어남을 파악하는 것이 정념正念입니다. 밖에 구분되는 무언가가 있는 것이 아니라 모두 마음이 구분하는 거예요. 이러한 정념 하나에 집중하여 머물게 하니 이는 사마타를 말합니다. 모든 감각기관의 작용을 쉬게 하면서 오직 하나에 집중하면, 다른 것은 보이지도 들리지도 촉각으로 느껴지지도 않고 오직 내가 주의를 둔 그 하나만 남습니다...more



진정한 나를 발견하는 과정은 어떤 실험을 거쳐야 하는가? | 중론 강의 (13.관행품)

진정한 나를 발견하려는 실험은 어떤 과정을 거쳐야 하는가? 그것은 지나간 과거나

미래의 상



미래에의 추측보다는 '지금 이 순간 경험되는 나'를 확인하는 것이 더 진실에 가깝다. 그런데 어제의 나와 오늘의 나가 변함없다고 여기는 마음은 '기억'에 기반하며, 생각에 기반한다. 그보다 지금 이 순간 경험되는 '나'를 살펴보면 거기 어떤 '변함없는 나'는 없음을 통찰할 수 있다...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
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, 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

느낌

느껴지는 것은 모두 내가 아니다

느껴진다는 것은 무엇인가. 그것이 대상이라는 의미이다

느낌 일반적인 느낌과 감지의 차이

느낌 감지는 생각이 없는 자각에서 인식에 이르는 모든 것이다

주체발견 과정

감지

- 감지가 분명하다
- '내가 느낀다'
- 시물에 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 외왕지 않는다

존재감이 보여짐

- '내가 느낀다'
- 이때 '나'는 아주 투명하다
- 이때는 '내가 느낀다고 할 수 없다'
- 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

'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 '앞'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