



기억이란

우리의 기억은 왜곡되어

나를 위주로 기억된다.

나는 잘했다, 나는 피해자다,로...

늘 나는 괜찮은 사람으로 기억을 저장해둔다.

여기서 문제가 생긴다.

나와 남이 있을 때면 늘 그 다름으로 인해

왜곡된 기억의 괴로움이 시작되기 때문이다.

- 초현

※ 2024년 6월 24일 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)

6/7 송정희 (67회차), 6/10 구당 (90회차)

● 홀로스 후원

5/27 장경옥 2만원

6/3 오영순 2만원

6/3 박영래 2만원

6/10 류창형 1만원

6/12 황정희 2만원

6/20 신재경 1만원

● 오인회 운영 후원

6/10 선호 1만원

6/11 무유 30만원

6/12 평온 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 278만원

《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 (57부)

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 어떻게 지내십니까?

무연 뭘 나라고 해야할까? 그런 의심이 전보다 더 구체적으로 드는 것 같아요. 왜 하필이면 하고 많은 존재 중에 이것을 나라고 붙들었는가? 그런 의심도 좀 들거든요.

월인 이 몸을 나라고 하는가?

무연 의식이 이 안에 갇혀서 이것을 나라고 하는가? 그런 궁금증이 들거든요.

월인 공부 초기에 나라고 할 때와 지금의 나라고 할 때는 어떤 변화가 있나요?

무연 초기의 나는 확고한 실체적이고 개체로서 나였다면 이 공부를 통해서 ‘실체라는 것이 존재하는 건가?’ 의문이 들거든요. ‘독립적으로 내가 실재하는 건가? 왜 하필이면 이것을 나라고 하는가?’ 궁금증이 듭니다.

월인 지금 하는 말 같은 경우도 묻지 않았으면 나오지 않을 말이었잖아요. 이제 그 말을 하고 나니까 지금 그 말도 ‘내가 했다’는 생각이 들고 느낌이 들죠? 그 말을 하려고 전혀 생각지도 않았는데, 질문이 들어와서 거기에 반응이 일어난 것뿐인데, 무슨 말을 할까 생각하고 말한 것도 아니잖아요? 질문에 그냥 반응한 것이죠. 내 안에 쌓여있는 것들에, 그런데 그것이 끝나고 나니까 ‘내가 했어’라는 생각이나 느낌이 들지 않습니까?

무연 예. 그렇습니다.

월인 그럼 오늘 하루 종일 일어났던 일을 생각해 보면, 역시 내가 했다고 여겨지는 말과 행동을 찬찬히 살펴보면 내가 그 말을 하려고 의도했던 건지, 내가 그런 행동을 하려고 의도했던 건지 한번 잘 살펴보세요. 물론 이틀전 삼일전 또는 아침부터 이것을 해야지 계획했던 것 말고, 그외 대부분의 것들은 과연 그 말과 행동을 하기 전에 ‘내가 그렇게 해야겠다’라고 마음먹고 한 게 얼마나 있는지를 잘 살펴보면, 끝나고 나서 ‘이건 내가 했어’ 하는 생각이 붙거나 느낌이 드는 것이 대부분이란 말이에요. 그렇다면 진짜 나라고 여겨지는 것이 무엇인가라는 말입니다. 그렇게 이름과 느낌을 붙여서 ‘내가 했어’ 하고 여기는 것 말고 진짜 나라고 여기는 것은 무엇일까? 지금 이 순간은 나라고 여기는 것이 됩니까?

무연 지금 이 순간은 선생님 말씀을 듣는 게 나 같은데요.

월인 나 같다는 느낌이 드는 겁니까? 나 같다고 여기게 만드는 현상은 뭐죠?

무연 ‘이게 나일까?’ 하고 되돌아보는 생각 같은데요.

월인 생각을 빼면요? 생각은 나타났다 사라지는 거니까.

무연 생각을 빼면 아무것도 나라고 할 게 없죠.

월인 생각을 딱 멈췄다 했을 때 의식되는 것은 뭐니까?

무연 뭔가 비어있다는 느낌이라까요.

월인 ‘비어있다’라는 뭔가 있다는 느낌이 있습니까? 굳이 말하자면 그런 느낌으로 지금 이 순간 존재하는 거죠? 생각을 빼버린 그 느낌, 그것은 평상시 나라고 여겨지는 그런 느낌과 비교하면 어떻습니까?

무연 평상시 나는 뭔가 생각이라든가 거친 느낌이 왔다갔다 하지만 지금 상태는 그런 게 빠져있습니다. 투명한 느낌입니다.

월인 생각만 빠져도 이런 상태가 됩니다. 그런데 생각은 분명 나타났다가 사라지는 거니까 진정한 ‘나’는 아니에요. 그렇죠? 생각은 그야말로 마음의 스크린에 끊임없이 올라오고 끊임없이 사라지는 어떤 현상이죠. 생각은 분명히 나 자체는 아닙니다. 그렇다면 진짜 ‘나’는 무엇일까요? 나의 실체는? 지금 무얼 하고 있죠? 순간 뭘 했습니까?

무연 생각이 안 들어간 상태에서 ‘나는 뭘까?’ 하고 있었습니다.

월인 그렇죠. ‘의도하고 의문하는 나’가 있었죠? 꼭 나가 아니더라도 그런 نوم으로 있었잖아요. 그런 نوم도 마음에 나타난 현상이라는 것입니다. 마음의 본질을 ‘공기’라고 한다면, 공기의 진동을 통해서 ‘소리’가 나잖아요. 마음에 나타난 모든 모습들은 소리와 같습니다. 마음이 소

리를 내는 거예요.

그런데 마음의 본질이라는 것은 공기와 같다고 해보자고요. 그러니까 마음으로 ‘아, 알겠어. 느껴져. 뭔가 존재감이 있구나.’ 하는 것은 다 ‘소리’예요. 소리라는 것은 뭘니까? 공기의 진동이죠. 그 소리는 마음에 느껴지는 ‘느낌’이나 ‘생각’이나 뭐 이런 거라고 해보자고요. 마음에 나타나는 모든 느낌이나 생각이나 하는 마음이 잡아내는 그 무엇, 존재감이든 무슨 의도이든, 그런 것들은 다 마음이 만들어낸 소리라고 해보자고요. 우리가 발견하려는 것은 ‘소리 없는 공기 자체’예요. 그렇다면 이때 ‘발견하려는 의도 자체’가 또 뭘겠습니까?

무연 소리죠.

월인 그러니까 우리가 마음으로 하려는 모든 작업은 다 ‘소리’예요. 그렇죠? 모든 ‘의도’는 소리고 ‘관찰하려는 마음 자체’도 일종의 소리죠. 공기의 진동이다 이 말입니다. 공기가 진동을 해야만 어떤 소리로 ‘드러납니다’. 드러나는 것은 어떤 소리로 드러나는 거예요. 우리가 발견하려는 것은 소리로 드러나기 이전의 공기 자체예요. 우리는 공기 자체를 어떻게 발견할 수 있을까요?

무연 소리를 못 느끼면 알 수 없습니다.

월인 그렇죠. 소리가 있다는 것은 이미 공기가 진동했다는 것입니다. 우리는 진동 없는 공기를 발견하려고 해요.

무연 소리를 통하지 않고, 발견할 도구가 없지 않습니까? 우리 의식은.

월인 그런데 그것이 바로 공기 자체를 자꾸 잡으려 하니까 그런 말을 하는 겁니다. 공기 자체를 잡으려하지 마세요. 공기 자체를 잡는다는

것 자체가 진동을 통해서 잡으려고 하는 것이기 때문이에요. 바로 그런 식이 우리가 이제까지 뭔가를 알아보고 경험해오고 캐치해온 방식이었어요.

그렇다면 어떻게 공기를 잡을 수 있습니까? 우리는 여태까지 소리라는 것은 진동으로 울려서 들리는 거라고 익혀왔는데 그럼 어떻게 하면 공기를 알 수 있을까요? 어떻게 하면 마음의 본질을 진동이 아닌, 마음이 나타내는 어떤 현상이 아닌, 마음 자체를 발견할 수 있을까요? 다른 방식으로 생각해 보세요. 직접 잡으려고 하지 말고.

무연 소리를 통해서 밖에 알 수 없을 것 같습니다.

월인 소리를 통해서 어떻게 알 수 있습니까?

무연 소리를 만드는 근본이 공기다.

월인 그런데 그것은 비유예요. 그것을 자기 마음에 적용해보세요. 그 이치를 어떻게 적용할 수 있죠? (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (47) 제2장 진심이명眞心異名

월인越因

(지난 호에 이어서)

변함없는 것이라 할 때 머물게 되죠. ‘나’라는 느낌이 끊임없이 있기 때문에 거기에 에너지가 머무는 것입니다. 엄밀히 들여다보면 ‘나’라는 느낌은 자꾸 변한다는 것을 알 수 있어요. 어제의 나와 오늘의 나가 변함없는 나라고 느끼게 만드는 것은 무엇입니까? 우선 ‘어제의 나와 오늘의 나는 똑같아’라는 생각이 중요한 역할을 합니다. 그 생각을 일단 내려놓으세요. 생각은 우리의 본질이 아니니까요. 생각은 하나의 현상이잖아요. 그러니까 일단 그 생각을 내려놓고 다시 한 번 찾아

보세요. 어제의 나와 오늘의 나가 변함없는 나라고 여기게 만드는 것이 무엇인가요? 여러분이 변함없는 나라고 굳게 믿는 근거가 무엇입니까?

어떤 느낌이 있습니까? 그렇다면 그 느낌이 어제의 나의 느낌인가요? 어제의 느낌은 사라졌습니다. 내가 느낄 수 있는 느낌은 지금 이 순간의 느낌밖에 없어요. 그 느낌을 가지고서 어떻게 어제의 나와 오늘의 나가 똑같다고 말할 수 있을까요? 어제의 나와 오늘의 나라는 것은 없습니다. 지금 이 순간의 나만 있어요. 그런데 다시 생각으로 들어가면 ‘어제 나는 일을 했고, 오늘도 나는 일을 했지’ 이런 생각이 있습니다. 그런 생각이 어제의 나와 오늘의 나를 똑같다고 여기게 만듭니다. 그러니까 그런 생각만 없으면 ‘나’라고 여겨지는 것은 지속되는 그 무엇이 아니라는 것입니다. 매 순간 느낌이 달라집니다. 각각의 사람을 만날 때마다 그 사람에 해당되는 내가 나타납니다. 사람에 따라 대하는 태도와 내용이 달라져요. 그런데도 우리가 변함없는 내가 있다고 여기는 것은, ‘어제의 나와 오늘의 내가 똑같아’라는 생각이 중요한 역할을 하기 때문입니다. 그 생각을 버려두고 느낌에만 집중하면, 느낌이 계속 달라진다는 것을 알 수 있어요. 그러면 ‘나’라는 것에 그렇게 묶이지 않을 것입니다. 변함없는 나라고 여기기 때문에 잘 치장하고 남에게 잘 보이려고 합니다. 의식현상을 정확히 살펴보면 그 의식에 걸려들지 않고 머물지 않습니다. 특히 ‘나’라고 여겨지는 의식 현상에도 빠지지 않게 되어 그것으로 인해 생기는 모든 묶임에서 자유로워집니다. 이것이 바로 욕정을 달아서는 무수해입니다.

乃至 名 泥牛 木馬 心源 心印

내 지 명 니 우 목 마 심 원 심 인

또는 진흙소, 나무말, 마음의 근원, 마음도장

세종대왕이 한글을 만들고 나서 월인천강지곡月印千江之曲이라는 불교 찬가를 지었습니다. ‘월인천강’은 하나의 달이 수천의 강에 도장 찍듯이 비쳐 있다는 뜻입니다. 천 개의 강에 비친 달은 현상이고, 하늘에 떠 있는 달은 본질입니다. 우리가 경험하는 마음의 모든 현상은 강에 비친 달과 같아요. 진짜 달은 하늘에 떠 있어서 느껴지지 않습니다. 그리고 우리의 마음이 바로 강입니다. 본질의 마음인 심인心印이 현상세계에 도장을 찍고 다녀요. 그래서 모든 현상에는 진심이 찍혀 있습니다. 따라서 모든 현상은 진심의 다른 표현입니다.

心鏡 心月 心珠라 하여

심 경 심 월 심 주

마음거울, 마음달, 마음구슬이라 하여,

마음의 본질은 거울과 같아서 모든 것을 비춥니다. 모든 것을 비춘다는 말은 모든 현상을 다 느낀다는 것입니다. 느껴지는 그 현상들은 거울 자체는 아닙니다. 마음에 느껴지는 모든 것은 다 마음의 거울에 비친 것입니다. 비쳤으니까 느껴지는 것입니다. 이렇게 마음의 본질을 거울로 표현하기도 합니다.

種種異名을 不可具錄이다

종 종 이 명 불 가 구 록

여러 다른 이름이 있어 다 기록할 수 없으니,

진심에 대한 이름은 너무 많아서 일일이 기록할 수 없습니다.

若達真心하면 諸名을 盡曉요

약 달 진 심 제 명 진 효

만약 진심을 통달하면 모든 이름을 다 이해할 수 있으나

진심 자체가 터득되면 그런 이름을 쓴 이유를 자연스럽게 이해할 수 있습니다.

味此眞心하면 諸名에 皆滯니
메 차 진 심 제 명 개 체
故於眞心에 切宜子細니라
고 어 진 심 절 의 자 세

진심을 모르면 모든 이름에 대해 다 막히게 되니,
그렇기 때문에 진심에 대해 아주 철저하게 살펴서 터득하라.

(다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

중론 강의

이번 강의에서는 탐욕에 대해 살펴보았습니다.



탐욕하는 자, 탐욕 대상, 탐욕이라는 현상이 존재하는가?

먼저, 탐욕하는 자 없이 탐욕이 독립적으로 존재하는가?

사실 ‘탐욕’이라는 것은 그저 개념일 뿐이다. 마치 1, 2와 같은 숫자가 존재한다고 여기지만 사실은 개념이다. 실재 감각적으로 존재하는 것은 사과 한알, 나무 한그루이다. 거기서 추상적으로 뽑아낸 것이 1이라는 개념이다. 따라서 탐욕이 개념이라면 탐욕하는 자라는 것도 개념이다.

탐욕은 일종의 개념이라 했다. 필요도 없는데 욕심을 내는 사람이 있다. 그런 모습에서 뽑아낸 것이 ‘탐욕’이라는 개념이다. 그러므로 그

의 행위 없이 탐욕이 따로 존재하지 않는다. 또 탐욕의 대상 없이 탐욕이 존재하지도 않는다.

마찬가지로 탐욕 대상도 탐욕하는 주체 없이 존재하지 않는다. 지령이를 좋아하는 물고기 없이 지령이는 탐욕의 대상이 되지 못한다. 자동차를 좋아하는 사람 없이 자동차는 탐욕의 대상이 되지 못한다. 그러므로 탐욕의 대상이 독립적으로 존재하지 않는다.

그러나 그럼에도 불구하고 우리에게서 이 셋이 존재한다고 느껴지니 그 셋이 존재한다고 해보자. 그렇게 탐욕이라는 것이 일어난다면, 이때 탐욕과 탐욕하는 자, 탐욕의 대상은 원래 있던 것이 나타난 것인가? 예를 들어 ‘자동차에 대한 탐욕’이라는 것이 원래 있던 것이 나타난 것이라면 또는 여러분의 어떤 욕망이 원래 있던 것이 나타난 것이라면 어떻게 있던 것이 다시 새롭게 나타날 수 있겠는가? 있던 것은 새롭게 나타날 수 없다. 이미 있기 때문이다. 물론 자동차를 보지 않아도 마음에 탐욕이 일어난다라고 할 수 있다. 그러나 그것은 이미 마음에 상으로서 자동차와 자신을 그려내고 있으므로 이 역시 그 순간 나타난 것이지 있던 것은 아니다. 그 역시 자동차와 탐욕과 탐욕하는 자가 하나의 흐름일 뿐이다.

분노도 마찬가지다. 만일 분노가 있던 것이 나타난 것이라면, 예를 들어 나는 누군가만 보면 화가 난다고 할 때 그 분노는 있던 것이 나타난 것이 아닌가? 아니면 없던 것이 나타난 것인가? 없던 것은 나타날 수 없으니 ‘없던 무엇’이 새롭게 나타날 수는 없다. 이렇게 ‘탐욕하는 자’라는 것은 실재하지 않는데 우리는 어찌하여 탐욕하는 나를 비판하고 괴로워하는가? 탐욕하는 나는 실재하지 않는다. 그러나 탐욕이라는 현상은 있지 않은가? 그것은 대부분 착각과 두려움에서 온다. 그것을 가지면 행복이 더 커지고 지속될 것이라는 착각, 그러므로 탐

욕을 비판하는 마음은 탐욕하는 자가 있다는 왜곡된 전제와, 탐욕이라는 것이 있다는 착각, 탐욕의 대상이 실재한다는 오해에서 온다.

탐욕하는 자는 따로 존재하지 않는다. 탐욕의 대상도 고정되어 존재하지 않는다. 고로 탐욕이라는 것도 일어나지 않는다. 이 모두가 하나의 흐름으로 의존해 존재한다. 이것을 알아채면 탐욕으로부터 자유로워질 것이고, 탐욕하는 자신을 비판하지도 않을 것이다. 이 모두가 엮여있다. 그것을 알아채보라.

6월 청년 깨어있기 모임을 진행했습니다



이번달 청년모임에서는 비교하는 마음으로 인해 마음의 갈등을 느끼는 상황에 대해 나누었습니다. 자신 안에 무의식적으로 힘을 발휘하고 있는 내재된 기준이 있고, 그 기준이 자신의 중심이 되어 존재를 흔들리게 되는 상황이며 관성으로도 볼 수 있음을 이야기 나누었습니다.

자신 안에 무의식적으로 내재되어 있는 기준을 끊임없이 알아차림으로써 좋은 공부의 기회로 삼아 흔들리지 않을 수 있어야 한다는 이야기를 나누었습니다. 자신 안에 올라오는 욕망과 기준 앞에서 얼마나 중심을 잃지 않을 수 있는가에 따라 공부가 삶으로 되어가고 있는지를 스스로 알 수 있는 좋은 지표가 될 수 있다고 하셨습니다.

비개인성에 대한 앎이 있으나 삶에 적용되지 않고 마음에 걸림이 일어날 때 ‘왜 이런 일이 일어날까?’ 의문을 가지고 마음의 원리를 통찰하는 것이 도움이 된다고 알려주셨습니다. 비개인적인 주체로 넘어간다는 것은 개인만을 위하는 행동에서 개인과 전체를 위하게 되는 전체성으로 드러나게 되며 이것은 ‘전체를 위한다’라고 하는 마음이 없이 자연

스러운 흐름으로 되어지는 것임을 알려주셨습니다. (정리: 매화 님)

비개인 모임

지난 호에 이어 니케탄 님의 2번째 이야기를 심습니다.

일상에서 초연함이 자주 다가온다
| 니케탄 경험 (2부)



월인 오케이, 좋아요. 다시 한 번 물어볼게요.

지금 말하고 있는 자신이 ‘내가 말한다’라고 말로는 할 수 있지만 느낌은 옛날 같지 않다는 거지요? 왜냐하면 그것이 전체가 아니라 한 부분으로서 인식되니까?

니케탄 네.

월인 그러면 ‘말하는 나’를 부분으로 인식하고 의식하는 그것은 잡을 수 없다고 그랬나?

니케탄 네.

월인 잡을 수 없는데 그것이 있는지는 어떻게 알지?

니케탄 ‘내가 그것을 알아차리고 있는 것’

월인 그것이 있다는 것을 어떻게 알아차리지?

니케탄 ‘그것이 있다’라고 하는 것은, 내가 무언가를 하고 있으면서도 그 나를 부분으로 보고 있고, 내가 느끼고 감지할 수 없는, 저는 그것을 작용이라고 부르는데, 그것을 알고 있는데 뭔가 ‘내’가 느끼는 것도 아니고, 나라고 여겨지는 것도 없이 그냥 안팎의 경계가 없지만 무언가에 의해 계속 이렇게 알아차려지고 있는데, 내가 애써서 알아차리는 게 아니

고 무언가가 ‘알아차려지고’ 있는데, 그것을 ‘누가 알아차리고 있는 거지?’라고 했을 때 그게 잘 잡히지 않습니다. 그 과정 자체를 통해서 저는 무언가가 있다는 증거라고 생각합니다.

월인 그래서 지금 자신의 중심은 어디 있어요?

니케탄 사실 이럴 때는 중심이 없는 느낌입니다. 어제든 평온 님과 이야기를 했었는데, 안팎의 경계가 없으면서 중심이 그냥 어디에도 없는, 굳이 있다고 하면은 전체에 중심이 있는..

월인 오케이, 전체에 중심이 있다는 ‘느낌’이 있어?

니케탄 아니요. 그런 느낌은 없습니다. 그냥 표현이지 저의 느낌은 오히려 어디에도 중심이 없다는 그런 느낌입니다.

월인 그것이 확고해졌어요? 어디에도 중심이 없이 알아차려지고 있다는 게?

니케탄 네.

월인 그때 그것을 알고 난 이후로 그 상태가 변함이 없어? 아니면 왔다 갔다 하나요?

니케탄 왔다 갔다 합니다. 특히 이제 일상에서는 더 많이 다른 사람과 상호작용 하니까. 특히 일을 할 때는 조금 더 많이 왔다 갔다 하긴 합니다. 그런데 그것을 선명하게 알고 난 이후에 어제 오늘 약간의 변화는 조금 감지가 됩니다.

월인 어떤 변화가 있지?

니케탄 조금 더 살펴봐야 될 것 같은데 전과 좀 다른 뭔가가 좀 있는데, 아주 낱 것으로 표현하면 좀 초연해지는...

월인 왜 초연해지지?

니케탄 그게 나하고 관련이 없어서... 나랑 상관이 없다라기보다는, 그냥

제 표현대로 하면, 거기에 묶이지 않으니까 초연하게 되는 것 같습니다.

월인 무엇에 묶이지 않아요?

니케탄 ‘내가 이것을 경험한다’ 라거나, ‘나의 무언가’라고 붙들거나 붙잡는 느낌이 조금 사라집니다. 물론 여전히 일상에서 제가 상호작용하면서 어떤 일들이 일어나고 그게 경험되어 지긴 하지만, 그런 순간에 조금 더 ‘이것이 나의 경험이 아니다’ 라는 것이 의식적이라기보다는 약간은 반자동적으로 상기(想起)가 되면서 그것이 풀어지는 것을 초연함이라고 표현했고, 붙잡지 않는 마음이 일상에서 좀더 빈번하게 있는 것 같습니다..

월인 오케이. 그래서 지금도 뭔가 의식되고 있는 다양한 일들이 일어나고 있지만 ‘의식하는 그것’은 뭔가 없지는 않은 것 같은데 잡히지는 않는다는 거지?

니케탄 네.

월인 그래서 잡히지 않는 그것이 자신한테는 어떤 의미예요?

니케탄 저에겐 조금 더 자유로운 느낌입니다.그전에는 어떤 존재감 같은 것에 조금 막혀 있는 느낌, 내 안의 중심에 머물고, 존재감이라고 하는 것에 조금 터덕임이 있었는데, 그것을 조금 넘어서서 좀 더 자유로운 느낌이 있다는 것이 저에게는 의미입니다. (다음 호에 계속)

3-5차 힐링퀘스트 퍼실리테이터(레벨2) 과정이 진행되었습니다



한 분의 후기를 공유합니다.

겸손한 마음 | 시냇물 (산림치유지도사)

이번 차시에서는 ‘거울 되기’와 ‘자신의 반응 느끼기’ 연습이 매우 인상적이었다. 참가자가 안내자의 역할을 하면서 자신의 마음에 그림이 올라오면 손을

들어 표시하도록 했는데, 그림이 올라온다는 게 어떤 것인지, 상대방을 느낀다는 게 뭔지 알려주는 데 꽤 효과적인 연습이었다고 생각된다. ‘상대를 잘 느끼고 있으면 내 마음은 그냥 저절로 비게 되어 있다’는 것이 다시 한 번 분명하게 와 닿았다. 안내자는 수동적이어야 한다는 말씀도 ‘빈 거울’의 의미로 새롭게 느껴졌다. 내 인생의 경험이 짧은 것을 생각하면 모든 참가자가 안내자의 스승이다. 저절로 고개 숙여지고 겸손해진다.

나의 주제와 관련하여서는 “품위가 좀 없으면 어때?”라는 월인님의 말씀이 ‘지금 여기에 사는 마음’의 다른 표현이라는 생각이 들었다. 온전히 지금 여기에 살며 무엇에도 머물지 않는 마음이 자유로운 마음이다. “우리 모두 이미 맑은 거울”이라고 하신 말씀도 몹시 끌렸는데 “잘나지도 못나지도 않은 우리는 모두 똑같고”, “파도는 물과 연결되어 한 번도 물을 떠난 적이 없는데” 내가 은연중에 ‘기품 있는 사람, 기품 없는 사람’을 구분했다는 것을 알아차렸고 몹시 부끄러웠다. 어떤 틀에도 매이지 않는 고요하고 가벼운 삶, 자유로운 삶을 살기 위해 더 낮아지고 더 겸손해져야 한다.

통찰력게임 워크숍이 두차례 진행되었습니다



한 분의 후기를 공유합니다.

두려움을 하나의 신호로 | 샬리 (Kpop 작곡자)

가족의 권유로 통찰력게임에 참가하게 되었습니다. 그런데 간절한 목표를 정하고 계

임에 참여하면서 무의식을 통해 방법이나 느낌을 이야기하다보니 스스로 목표에 대해 정리하게 되면서 좋은 경험을 한 것 같습니다. 하나의 목표 혹은 고민에 대해 이렇게 심도 있고 긴 시간동안 객관적으로

고민해본 적이 없었는데 여러 가지 말씀도 해주시고 거울처럼 저의 내면을 비춰주셔서 큰 도움을 얻었습니다.

현재 상태가 무기력하거나 힘이 필요하신 분들, 그리고 마음적으로 평안이 필요하신 분들에게 도움이 될 것 같습니다.

개인적으로 저는 예술 쪽, 경쟁이 치열한 업계라 좌절감의 순간이 많이 있었는데 그런 순간을 하나의 ‘신호’로 보는, 긍정적인 발상의 전환이 큰 도움이 되었습니다.

높은 허들만이 아닌 낮은 허들로 성공의 경험을 충만히 채워가면서 목표를 이뤄나가야겠다는 생각이 들어서 자신감도 생긴 것 같습니다.

자신의 내면 정리, 생각 정리가 필요한 청년들에게도 통찰력게임을 추천하고 싶습니다. 정말 감사합니다.

공동체학교 바다 님의 통찰력게임 진행



현재 공동체학교에 참여중인 바다 님이 처음으로 외부인 대상 통찰력게임을 진행하고 왔습니다. 좋은 반응을 얻었다 하며, 이 과정을 통해 거울되기를 더 연습하려 한다고 합니다. 한 분의 후기를 공유합니다.

꽃마리 (산림치유지도사)

바다 님이 진행해준 통찰력 미니게임에 참가했다. 처음엔 주제가 없어서 어울리기 카드를 뽑았고 ‘요즘 딱히 하고 싶은 게 없는데.. 뭘.. 하지?’라는 질문이 올라왔다. 하여 이번 통찰력게임 주제는 “나는 잉여에너지를 흥미롭게 사용하기를 원한다.”로 정했다.

생명력 카드 3가지는 ‘젊음’ ‘모험’ ‘에너지’가 나왔다. 현재 꽃마리는 젊고 혈기왕성하며 결혼생활에서 안정감을 만끽하고 있어 모험의 필요

성을 느끼지 못하고 있구나 라는 생각이 떠올랐다. 과거에 ~위해 열정을 다했던 경험들이 에너지를 내는 데 약간 저항하고 있다는 느낌도 들었다. 젊고 모험할 수 있으며 에너지가 있는 꽃마리를 확인시켜 주는 듯한 카드들이 나왔고, 충분히 그 느낌을 느낄 수 있었다.



첫 번째 위기카드(‘자존심이 나를 초라하게 만드는 근원이다’)를 뽑고 어떤 자존심이 나를 초라하게 만들까? 무엇을 나로 여기고 있는 걸까? 라는 질문이 올라왔다. 두 번째 위기카드(‘나는 다른 사람의 잘된 모습을 시샘하는 마음이 생겨난다’)를 뽑고 나니 ‘남과 비교하는 마음’이 나를 초라하게 만드는 자존심임을 알아차리게 되었다. 그리고 내가 가장 두려워하는 것은 고립되는 것임을 알게 되었다. 혼자있는 것, 혼자 노는 것이 어렵게 느껴졌던 이유도 결국

고립됨에 대한 두려움이 밑바탕에 있었다는 것. 왜 나는 고립이 두려울까? 기질적인 부분일까? 라는 질문까지 올라왔을 뿐 딱히 떠오른 건 없었지만, 두려운 건 확실했다.

내 주제를 이루게 해줄 하나의 희망은 무엇일까? 라는 질문이 올라왔고, 하타요가를 하는 것이 나를 새롭게 해주고 있다는 생각이 들었다. 다른 참가자가 ‘씨앗을 뿌린다’라고 표현했는데, 내 주제인 잉여에너지를 어떻게 쓸까의 의미는 결국 어떤 씨앗을 뿌릴 것인가?이기도 하다는 통찰이 올라왔다. 하여 자기관찰 습관화하기, 하타요가 하기, 가정과 집을 돌보기 이 세가지가 소중한 씨앗을 심고 있는 과정이라는 마음이 올라왔다. 결국 ‘한번에 한 가지씩에만, 온 정성을 기울이기, 그것이 바로 ‘삶’을 공경하는 것이다’라는 깨어있기 카드가 내 주

제를 이뤄줄 문장임이 와닿았다.

삶을 공경한다는 것의 의미는 무엇일까? 겸허함, 감사함이 떠올랐다. 결국 내가 한다고 여기는 마음 없이, 전체를 보는 것. 이런 표현으로..표현되었다. 한 번에 한 가지에 온 정성을 기울이는 것이 삶을 공경하는 것이 어떤 느낌으로 진하게 다가왔는데 이 부분은 돌아오는 주 통찰력게임에서 한번 더 다뤄보고 싶다는 생각이 든다.

백일학교를 졸업하면서 “~위해서가 아닌 ‘지금’에 정성 쏟기”를 주제로 하며 생활하고 있다. 이번 통찰력게임을 통해 위 주제의 업그레йд 버전을 만나가는 것 같다. 투명한 안내자 바다 님에게 감사하다. 이런 기회를 만들어주신 월인 선생님께 더욱 감사하다.

자생의 함양 정원 가꾸기

점점 무더워지는 유월 초여름, 홀로스의 다양한 함양 정원 이야기를 오른쪽 QR을 통해 보실 수 있습니다.



홀로스교육원
정원 이야기



▲수국밭입니다. 여름에는 원뿔형 수국꽃이 하얗게 발을 덮겠지요.



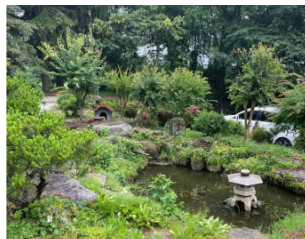
▲청향관에서 수련원으로 올라오는 길에 사스타 데이지가 예쁘게 폈습니다.



▲앤드레스 썸머 ▼루피너스



▲원예용 수국 폴스타. 원래 수국에는 향기가 없는데 이건 향기가 나는 수국꽃입니다.



◀앵두관 앞 정원

감각차단탱크 체험

체험기를 읽어보시고 앞으로 체험을 하실 분들이 어떤 것에 유의할지 참고하시라고 싶습니다. 그리고 오인회원 중 탱크 후원자들의 체험 신청을 우선으로 하고 있으나 아직 많지 않고 여유가 있어서, 7월부터는 미내사 평생회원과 편집위원 및 미내사 일반 후원자들에게도 일부 개방하고자 하니, 오인회 여러분의 우선적인 신청을 바랍니다.



탱크 체험기 4

일상의 증강현실을 알아채다 _ 익명

탱크에 들어가서 얼마간 있다가 눈을 뜨니 내가 평상시 잠을 자던 방의 천정 상태와 문양이 나타났다. 탱크 안인데도 탱크의 모습을 보이는 게 아니라 일상에서 잠을 자던 그 천장이 나타난 것이다. 실제로 눈에 보이는 것은 없는 상태지만 마음은 그것을 투사해 보여주었다.

그것은 곧 감각이 작동하지 않으면 마음의 관성적인 그림이 투사되어 보여지고 있다는 뜻이다.

그것이 마음이 작동하는 방식이다. 마치 그것은 증강현실과 같다. 몸을 느껴보니 ‘몸은 이런 형태일 것이다’라는 그 느낌으로 촉감의 느낌이 느껴졌다. 실제 진행되고 있는 감각을 느껴보기 위해 감각에 깊이 주의를 기울이니 감각적으로는 거기 몸의 형태가 느껴지지 않았고, 뭔가 막연히 경계가 흐릿한 상태의 부정형不定形의 몸이 미미하게 느껴졌다. 감각이 대부분 차단된 상태니까 사실은 느껴지지 않아야 한다. 그런데도 감각 자체에 집중하지 않으면 마음은 평상시 습관적

으로 알던 몸의 형태를 투사하여 느껴지게 하는 것이다. 반면 지금 들어오고 있는 감각에 집중하면 감각차단 상태이기 때문에 부정형의 미묘한 느낌이 있을 뿐이다. 이것을 마음에 적용하면 어떠한가?

‘나’라고 여기는 마음은 나라는 느낌을 일으키는 환상이다. 물론 평상시 사람을 대할 때나 어떤 일을 도모할 때, 의도를 가질 때는 그 마음이 있는 것이 필요하고 유용하지만 그렇지 않고 혼자 있을 때는 아무 필요가 없는데도, 여전히 어떤 주체의 느낌을 불러일으키는 것은 끝없는 일종의 환상이고 마음의 그림이라는 것이다.

전체적으로 바라보면 우리의 일상이라는 것은 증강현실을 경험하고 있는 것과 같다.

눈에 들어오는 감각적 자극을 기반해서 뇌에 쌓여 있는 감지적 데이터를 끌어내서 마음의 스크린에 보여주는 것이 마치 터미네이터가 한 사람을 보고 그에 대한 데이터를 끌어와서 나이와 몸무게 하는 일 이런 것들이 그의 눈앞 스크린에 투사되듯이, 우리는 습관적으로 눈을 뜨면 빛이 없는 캄캄한 상태인데도 눈앞에 내가 평상시에 자던 그 방안의 천장이 이렇게 투사되어 보여지는 것이다. 몸의 느낌 역시 감각이 거의 차단됐는데도 지금 이 순간의 감각에 집중하지 않으면 마음의 경험적 데이터가 투사되어 몸의 형태를 느끼게 만드는 것이다. 또, 사람을 만나고 있지 않은데도 상대에 대한 ‘나’라는 것이 나타나므로, 실제 마음의 상태의 의식적 감각에 집중하지 않으면 즉각 환상 속에 빠지고 마는 것이다. 의식적 감각이라는 것은 지금 현재 마음에서 작용하고 있는 상태 자체를 말한다.

그런 의식적 감각에 집중하지 않으면 마음은 습관적으로 경험적 데이터인 ‘관성적인 나’라는 주체, 자아라는 허상이 마음에 투사되어 작용하게 되는 것이다.

탱크 체험기 5

의도조차 보는 것은 무엇인가? _ 저절로

이번은 두번째 탱크 체험이다. 저번 달 첫 체험 때는 새로운 경험에 대한 호기심과 부담으로 계속 긴장 상태였던 것 같다. 좀 익숙해져서 인지 이번엔 탱크 속에서 가끔씩 줄기도 할 정도로 긴장이 좀 풀렸다. 탱크 속은 고요했지만 내 심장 소리는 이번에도 여지없이 쿵쿵 크게 들렸다. ‘이 소리를 누가 듣는가?’라고 질문하고 가만히 듣고 있자니 소리와 듣는 자를 분리할 수 없었고, ‘소리가 따로 있는 것이 아니라 듣는 자 자체구나’ 하는 통찰이 떠올랐다. 그 소리를 집중해서 들으니 소리와 함께 지켜보는 자가 생겨나면서 그 둘 사이에 시간적, 공간적 간격이 미묘하게 생겨남이 감지되었다. ‘어떤(심장)’ 소리라는 구체적 정보가 투사되고 인식될 때는 시공간적 간격이 필요한 것 같았다.

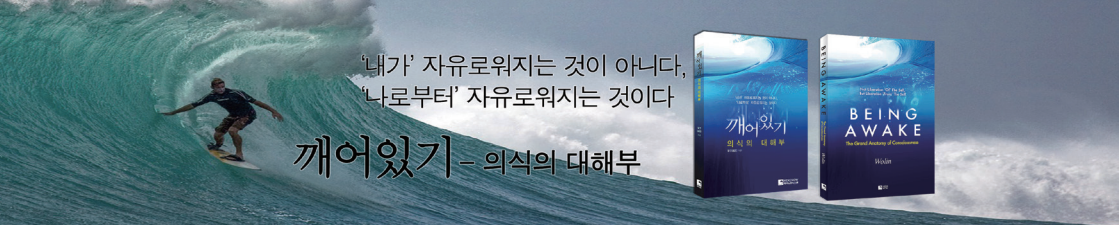
소리를 지켜보려는 의도를 가지고 계속 보니 소리와 그것을 지켜보는 나에서도 힘이 점점 빠지고 존재감만 남았다. 그 존재감을 놓치지 않고 지켜보려고 했는데, 그 지켜보려는 의도가 강렬해서인지 오히려 더 마음이 소란해진 느낌이었다. 그러다 눈이 확 떠졌는데, 오히려 탱크 속이 그 자체로 고요하고 텅 비었음으로 충만했다. 텅 빈 마음은 이미 성취되어 있는 듯했다. 다만 그 느끼려 하고 잡으려 하는 의도만 내려놓으면 이미 고요하고 텅 비어있지 않을까? 우리가 살아가는 현상 세계에서든 말이다.

그런데, 내가 텅 빈 상태가 되려고 의도를 내면 내가 아는 텅 빈 느낌을 불러와 느끼고 있음이 자각되었다. 탱크 속의 텅 빔의 느낌도 다양한 뉘앙스의 텅 빔으로 바뀌어서 느낄 수 있다는 사실을 경험하면서 내가 처음 직관적으로 느낀 텅 비었다는 느낌도 마음속 이미지가 투사된 느낌이었음을 알 수 있었다. 그럴 때, 또 그 텅 빔을 확인하는 자,

의도가 있었다. 정말 텅 비었는지, 다른 무엇이 남았는지 두리번거리는 자, 그것이 발동되면 텅 빈 ‘상태’는 경계가 지어지면서 텅 빈 ‘느낌’으로 변하는 것 같았다. 보는 자가 생기니 대상(텅 빈 느낌)이 생겨버리는 것이 아닐까?

마지막 날엔 내 숨소리를 대상삼아 바라보고 ‘이것을 아는 것은 무엇인가?’란 질문을 던졌다. 곧 그 답을 알아내려고 의도를 내며 지켜보는 나가 느껴졌다. 그 순간은 그것이 주인인 듯 느껴졌다. 하지만 곧 그것 또한 보여 지고 있음이 자각되었다. 다시, ‘그럼 그 의도조차 보는 것은 무엇인가?’란 질문을 던졌다. 그러는 중에, ‘아! 본성이 따로 있는 것이 아니라 대상이 존재하도록 하는 것 자체가 보는 자, 본성이구나. 피조물이 곧 조물주의 표현이자 증거구나!’ 하는 통찰이 올라왔다. 본성(보는 자)이 없으면 대상 자체가 드러날 수 없다. 드러난 모든 것이 본성의 표현이며, 찾고 있는 그것(나라고 이름 붙인 의도, 질문 등...)마저 스스로 본성인데 그것이 본성을 또 찾으려니 앞뒤가 맞지 않다. 손이 손을 잡으려 하고 물에서 물을 찾는다는 말이 좀 더 깊이 이해가 되는 순간이었다. 물론 이런 한 번의 통찰로 내 의문과 찾는 마음이 다 해결된 건 아니지만 이런 ‘아하!’가 반복된다면 좀 더 깊은 통찰로 이끌지 않을까....

탱크 속은 내가 스스로 침잠해서 고요한 상태를 만드는 것보다 수월하게 그런 환경을 제공해 준다. 그래서 의식 작용들에 좀 더 집중할 수 있게 도와주는 것 같다. 거기다 시간과 노력을 투입해야하는 상황이 더 진지하게 탐구할 수밖에 없게 한다. 지난번 첫 탱크 체험으로 나란 동일시에 빠지게 만드는 의식적 대상들을 좀 더 세밀하게 지켜볼 수 있었는데, 이번 두 번째 체험을 통해서도 나를 포함한 모든 대상이 본성의 증거임을 좀 더 진하게 통찰하는 기회가 된 듯하다.



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_away

유튜브 채널
바로가기



최종적인 그 자리는 나누어지지 않았기에 같
지도 다르지도 않다 | 중론 강의 (14. 관함품)
컴퓨터 모니터와 키보드는 다른 걸까요, 다
르지 않을 걸까요? 중론은 이 둘이 다르지



강의 보기

않다고 말합니다. 물론 그 말이 같다는 말은 또 아닙니
다. 그렇다면 다르지 않다는 것은 무엇일까요? 모니터
와 키보드는 컴퓨터라는 큰 사물의 구성품으로 엮여있
습니다. 그리고 인연으로 엮인 것은 두 개의 다른 존재라고 할 수 없
습니다. 내 몸의 팔과 다리가 두 개의 다른 것이 아니듯. 그러므로 다
른 것(모니터나 키보드 각각)을 떠나서는 다름은 없습니다...more

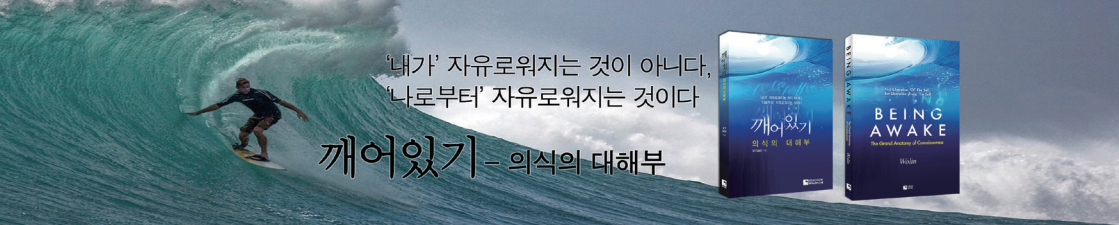


모든 집착은 자기 강화를 일으킨다 | 대승
기신론 강의 (下권 364쪽)



강의 보기

수행신심분修行信心分 8번째 강의입니다.
지난 시간에는 마구니의 여러 차별되는 모
습에 대해 강의했는데, 오늘은 그 연장선으로 마구니에
대한 대치사집對治邪執과 진위眞僞의 감별에 대해 소개합
니다. 다양한 마구니들의 모습에 대해 말했습니다. 천상
天像과 보살상菩薩像, 여래상如來像을 보이기도 하고, 다라니와 육바라
밀을 설하기도 합니다. 보시하고 계를 지키며 참고 정진하라고 권하
고, 선정과 지혜를 설명해주는 이런 일들을...more



월인의 깨어있기

@being_aware

유튜브 채널
바로가기



영상
1:40:00



생사를 넘어선다는 것 | 중론 강의 (14. 관 합품)

눈과 눈을 느끼는 '나'가 의식된다는 것은,
그 이전이 작용하고 있다는 것임을 경험적
으로 알아채면, 이제 거기 개인을 넘어 비개인성으로 옮
겨가는 일이 발생합니다. 그리고 거기서 개인성의 생사
를 넘어서는 일이 일어납니다.



영상
1:40:00



늘 무언가를 추구하고 집착하는 마음이 마 구니의 기본 속성 | 대승기신론 강의 (下권 356쪽)

견전牽纏은 끌려다니고 속박 당하는 것을
말합니다. 다시 세상일에 끌려 다니는 이유는, '나'라고
여겨지는 것은 걸려 넘어질 돌부리가 있어야 존재하기
때문입니다. 어떤 문제가 없으면 '나'라는 것이 생기지
않아요. '나'는 어떤 문제나 불편함이 있어야 생겨납니다. 예를 들어
너무 갖고 싶던 물건을 사서 더 이상 세상에 '원하는 게 없는 그 순간'
에는 '나'라는 것이 없지요. 뭔가를 원할 때는 모든 주의가 그것에 쏠
리는 '흐름'이 생겨납니다. 그런데 내 것으로 만드는 순간 그 마음의
'흐름이 멈추어' 내 마음이 더 이상 어디론가 달려가지 않고 '충만'해
집니다. 물론 그 순간이 지나면 또...more

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 주의가 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

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 외달지 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: 운전시 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



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 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 깎다컬 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 바이올리트 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. 홈페이지 일정표(<https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=calendar>)를 보시고 매달 첫째, 둘째 주에 예약이 없는 날 중에서 선택하여 신청해주세요. 문의 02-747-2261