



존재한다면

우리는 분석하고 나서

논리와 법칙을 만들고

그것이 존재한다고 믿는다.

하지만 이 우주에서

존재한다면 다 사라진다.

- 초현

※ 2024년 7월 30일 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)

7/8 송정희 (68회차), 7/15 구당 (91회차)

● 홀로스 후원

6/27 장경옥 2만원

7/1 오영순 2만원

7/2 박영래 2만원

7/2 송미경 50만원

7/9 류창형 1만원

7/22 신재경 1만원

7/26 장경옥 2만원

● 번뇌즉보리 총서 후원

7/11 해연 10만원

● 오인회 운영 후원

7/10 선호 1만원

◎ 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 294만원

《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다-진심직설 강의》

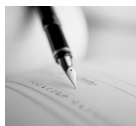
上 · 中 · 下권

① 上권 출간 완료 2023년 10월

② 中권 출간 완료 2024년 7월

③ 현재 下권 출간비 모금중입니다.

후원해주셔서 대단히 감사드립니다.



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (58부)

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 소리를 만드는 근본은 공기이다 라는 것은, 현상을 통해서 본질이 있다는 것을 캐치하는 것 아닙니까?

월인 그것은 추측 아닙니까? 추측하지 말고 직접적으로, 간접적인 직접으로... 내 마음에서 일어나는 모든 것은 소리예요. 그 소리를 통해서 어떻게 하면 소리 없는 공기를, 진동하지 않는 공기를 발견할 수 있을까요?

무연 소리로 들어간다고 할 수도 없고.

월인 지금 자신의 마음에 적용해서 해보세요. 자기 마음속에서 계속해서 소리가 올라오죠? 비유하고 생각하는 소리, 살펴보려는 소리, 끊임

없는 소리들이 올라오죠? 어떻게 하면 그 소리를 통해서 소리 없음을 발견할 수 있을까요? 지금 끊임없이 소리를 만들어내고 있음이 알아차려집니까? 아무리 미묘하다 하더라도.

무연 특별히 뭔가 만들어내는 건 없는 것 같은데요.

월인 마음에서 일으키는 소리가 캐치가 됩니까? 그것이 무엇이든?

무연 특별하게는 없었고, 진동보다는 잔잔한 상태.

월인 잔잔한 것, 그것도 역시 느껴진다면 소리죠. 느껴지는 모든 것은 소리입니다. 잔잔한 소리죠. 마음이 일으키는 고요한 소리예요.

무연 그냥 알 수 없는데요.

월인 ‘알 수가 없다’는 그 마음도 됩니까? 그것도 일종의 소리죠? ‘알 수가 없다’고 하는 마음도 소리예요.

무연 ‘뭐라고 표현이 안 되는 것 같습니다.’

월인 그렇게 ‘○○’라고 생각하는 것도 일종의 소리죠. 그 소리 속에 빠지지 말란 말입니다. 그것도 소리라는 걸 알아차리세요. ‘소리’를 ‘자기’로 만들지 말라 이 말이에요.....

자, 그러면 한번 얘기해 보세요. 소리를 자기로 만들지 않으면 어떻게 되지요?

무연 표현이 안 됩니다.

월인 표현이 중요한 게 아니고 자기 마음을 살펴보는 겁니다. 알긴 아는데 표현을 못하는 거예요? 소리 아닌 것은 뭔지 알긴 알겠어요?

무연 이해는 되는 것 같습니다.

월인 그럼 이제 끝났습니까? 궁금한 거 다 풀렸나요? ‘이해했다’고 여

기는 그 ‘마음’도 일종의 소리죠.

무연 있음의 상태든 뭐든 간에 그것이 표현이 안 되면 인식이 안 되거든요.

월인 인식을 하면서 알 수 있는 방법은 없을까요?

무연 모르겠습니다.

월인 모르겠다는 인식이 일어났지요? 그렇게 생각되는 것, 그것도 하나의 소리라는 걸 아시겠어요?

무연 네.

월인 자, 그렇다면 소리 아닌 것을 얘기해보세요.

무연 소리 아닌 게 소리로 표현이 안 되는 것 아닙니까?

월인 라고 생각하는 것도 일종의 소리죠? 제가 알아챌 수 있도록 해보세요. 표현은 뭐라해도 상관없습니다. 소리 아닌 것을 소리로 표현할 수 있겠어요? 지금 마음이 소리를 내고 있습니까?

무연 특별하게 그런 것도 없습니다.

월인 마음이 비어있어요? 자, 비어있는 마음에서 뭔가를 표현하려고 하면 소리가 나죠? 소리가 난다는 것은 뭔가 부딪힌다는 얘기죠? 소리가 내려면 어떻게 해야되요? 두개로 나눠져야겠죠. (손바닥을 마주 치며) 그래야 소리가 날 것 아닙니까? 이 구조를 보세요. 소리를 만들어내는 마음의 구조. 구조가 생겨야지 소리가 난다는 것. ‘나’라고 여겨지는 주체도 일종의 ‘구조의 일부’라는 것. ‘나’한테 뭔가 의식되거나 느껴지고 파악된다는 것, 그 자체도 일종의 구조 속에 있는 거라는 것. 구조 속에 있다는 것은 소리를 만들어내고 있다는 것이죠. 그런데

어떻습니까? 모든 소리는 그 자체가 이미 공기죠. 공기의 흔들림입니다. 모든 마음의 현상은 그 현상을 일으키는 뭔가가 있죠. 자, 그런데 있다고 여기는 마음 자체가 어떻습니까? 그것도 일종의 소리죠. 이 마음의 본질이라는 것은 소리를 만들어내는 공기와는 또 다른 측면이 있죠. 마음에 잡히는 모든 것은 그것이 무엇이든 소리를 내는 상태와 같습니다. 그런데 우리가 알고 있고 파악하고 캐치하는 것 자체가 일종의 소리예요. 내가 의도를 갖고 관찰하려고 하는 자체가 일종의 소리입니다. 마음의 소리죠. 마음이 뭔가 소리를 만들고 있는 거예요. 우리는 소리 없음, 소리 없는 공기를 소리로 알 수 없겠죠. 할 수 있는 건 뭐예요? ‘아, 이런 게 소리구나.’ 이걸 할 수 있잖아요 최소한. 그리고 그 소리를 ‘아, 이걸 하나의 소리야.’ 라고 할 수 있지 않습니까? 그것을 실시간으로 캐치할 수 있나요?

무연 집중할 때는 되는데 평상시에는 잘 안됩니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (48) 제3장 진심묘체眞心妙體

월인越因

(지난 호에 이어서)

지금까지 진심, 즉 마음의 본질의 다른 이름에 대해서 강의했고, 오늘은 진심의 묘한 본체에 대해 이야기합니다.

或이 曰 眞心은 已知名字어니와 其體는 如何耶잇가

혹 월 진 심 이 지 명 자 기 체 여 하 야

曰 放光般若經에 云하사대

월 방 광 반 야 경 운

般若는 無所有相하야 無生滅相이라 하시고

반 야 무 소 유 상 무 생 멸 상

문기를, 진심은 이미 이름을 알았거니와 그 본체는 어떠합니까?

답하기를, 방광반야경에 말하되 반야는 소유상이 없고 생멸상이 없다 하시고

방광반야경은 서기 291년에 중국 서진西晉의 무라차無羅叉라는 사람이 번역한 방광반야바라밀경放光般若波羅蜜經을 말합니다. 방광放光은 빛을 발한다는 의미이고 반야般若는 지혜라는 의미이니, 방광반야경은 빛을 발하는 지혜의 경전입니다. 그 경전에서 ‘반야라는 것은 특정한 모습이 없고[無所有相] 생겨나거나 사라지는 모습도 없다[無生滅相]’라고 했습니다. 어떤 상相이 있다면, 그 상은 생겨난 것이겠죠. 그리고 생겨난 것은 항상 사라지게 마련입니다.

우리 마음의 본질인 진심은 아무런 모습이 없습니다. 모습이 있는 것들은 우리 몸과 마음의 감각기관으로 모두 잡아낼 수가 있어요. 여러분들 마음속에 잡히는 것들도 일종의 모습입니다. 시각적인 모습은 아니고 의식적인 모습이겠죠. 이렇게 마음으로 뭔가 잡아냈을 때 우리는 ‘안다’고 표현합니다. 오감五感에 잡히지 않지만, 의식적인 감각을 통해 마음으로 잡을 수 있는 것이 많이 있어요. 마음에 쌓인 것, 마음에 떠오르는 것, 그리고 마음의 다양한 움직임과 흐름을 마음으로 잡아낼 수 있어요. 그런데 진심은 그렇게 잡아낼 수 있는 상相이 없습니다. 그렇지만 우리는 지금 마음을 가지고 진심을 잡아내려고 합니다. 진심은 상이 없으므로 생겨나고 사라지는 모습도 없는데 어떻게 잡아내겠습니까? ‘나’라고 여기는 마음과 진심을 잡아내려는 마음 자체가 진심으로부터 나오는 작용의 모습인데, 그 작용의 원천인 진심을 어떻게 잡아내겠어요? 지난 인류 역사의 몇몇 사람들이 그 진심을 잡았다고 말하는데 그것이 말이 되는 소리입니까? 마음이 잡아낼 수 있는 상이 없어서, 그것이 어떻게 나타나고 어떻게 사라지는지도 보이지 않는 데, 어떻게 진심이라는 것이 있는지 알고 또 경험하느냐는 것입니다.

‘진심에는 상相이 없다’라는 말은 다르게 보면 ‘마음에 잡힌 모든 상相은 결코 진심이 아니다’라는 말입니다. 우리가 할 수 있는 건 그것이다예요. 아무리 미세하다 할지라도 마음에 잡힌 그 무엇도 결코 진심이 아닙니다. 그래서 ‘있는 것도 아니고 없는 것도 아니다[非有非無]’고 말하는 것입니다. 만약에 없다고 하면 ‘없지. 없잖아!’라고 주장하면서 안다고 여깁니다. 또 만약에 영원불변하여 사라지지 않는 ‘참나’가 있다고 말하면 ‘있다’고 여겨서 주장합니다. 그래서 마음이 어디에도 머물지 않도록 ‘있는 것도 아니고 없는 것도 아니다,’라고 말하는 것입니다. 그러니까 여러분의 마음이 잡아낼 수 있는 것들은 다 본질이 아니라고 보면 됩니다. 진심에는 아무런 모습이 없으니, 그것이 나고 죽는 모습도 없습니다.

주먹을 쥐어보세요. 그리고 눈을 감고 느껴봅니다. 자신이 주먹을 쥐고 있다는 느낌이 있죠. 시각적인 몸과 눈을 감고 있는 자신, 그리고 주먹 쥔 모습, 주먹의 느낌 같은 것들이 포함된 느낌이 있어요. 시각을 포함한 모든 감각적인 감지가 동원되어서 지금 느껴지고 있는 중입니다. 거기에서 시각적인 상을 지워보세요. 주먹 쥔 손이라는 시각적인 상을 지우고 오직 촉각적인 상만 남겨둡니다. 시각적인 상에 주의제로를 합니다. 그러려면 우선 시각적인 상을 느껴야 하겠죠. 시각적인 상을 느낌 다음에 거기에 대해서 주의제로 합니다. 시각적인 상은 경계선이 분명하게 그려집니다. 우리가 가진 감각 중에 시각이 가장 정밀하기 때문에, 시각적인 경계선이 명확하게 느껴져요. 그래서 시각적인 상을 지우면 느낌의 경계가 애매해질 것입니다. 경계가 애매해진다면, 이제 촉각으로 넘어가는 중이라고 보면 됩니다. 그렇게 시각적인 상이 지워졌다고 느껴지면 다시 시각적인 상에 주의를 쥘보세요. 그러면 시각적인 상이 다시 생겨나죠. 이것만 봐도 주의가

상을 생겨나고 사라지게 하는 역할을 한다는 것을 알 수 있습니다. 주의를 통해 상은 생겨나고 사라져요. 시각적인 상에 주의제로하면 촉각적인 상만 남는데, 그것도 상이기 때문에 어떤 느낌이 있습니다. 촉각적인 느낌이 있어요. 촉각은 시각보다 훨씬 둔한 감각이기 때문에 촉각적인 경계는 애매하고 명확하지 않습니다. 안개 속에 있는 둔한 느낌이에요. 진한 농도와 옅은 농도라는 차이를 느끼는 정도죠. 그러나 여전히 느낌이라는 것이 있습니다. 이제 그 손을 들어보세요. 팔을 들고 눈을 떠서 바라봅니다. 다시 눈을 감고 팔을 들고 있는 느낌을 느껴봅니다. 촉감을 느껴보세요. 시각적인 상이 들어오면 주의제로하거나 관심을 두지 말고 촉각적인 느낌에만 주의를 쏟습니다. 시간이 조금 지나면 팔이 조금씩 아파오죠. 그 느낌 역시 ‘팔이 아프다’라는 감지적인 느낌입니다. 내가 아는 느낌이에요. 아픈 느낌 또한 일종의 상인 것입니다. 아프고 힘든 그 느낌을 정확히 느끼다가 팔을 편하게 내려놓으세요. 아픈 느낌이 사라졌죠? 모습이 있는 상인 그 느낌은 사라지고 말았어요. 이렇게 여러 모습과 느낌들은 생겨났다 사라집니다.

그런데 이 모든 것을 알아채는 주체의 모습은 발견했나요? 주체의 모습이 언제 생겨났다 언제 사라지는지 봤습니까? 우리는 오직 여러 느낌이 생겨났다 사라지는 것만 봤어요. 아픈 느낌이 생겨났다 사라지는 것은 알아챘는데, 알아채는 그 기능은 우리가 알아채지 못했어요. 이때 마음은 ‘아픈 느낌’과 ‘아프다는 것을 아는 마음’ 두 가지로 나뉘었어요. 이것을 2분열이라 합니다. 이때 아픔을 아는 자는 인식되지 않았어요. 이제 아는 자를 인식하기 위해, 3분열 상태를 연습해보겠습니다.

눈을 감고 팔을 들어보세요. ‘힘든 느낌’이 생기면 그것을 느끼면서 그 느낌을 ‘느끼는 자신’도 알아채 봅니다. 우리는 ‘힘든 느낌’을 느끼

강의 · 도서 구입 안내

1. 강의 영상

영상 강의는 1강의당 3,000원입니다. 아래는 편의상 강의별 전체 가격만 안내드리며, 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,中)	각권 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

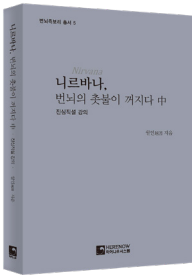
※ 홈페이지, 문자, 전화, 이메일을 이용해 주문하시면 됩니다.

※ 주문하실 때는 휴대폰 번호, 성함을 알려주십시오.

고 있는 ‘자기’가 있다는 것을 ‘알아요’. 이것이 3분열 상태입니다. 즉, 힘든 느낌(대상), 느끼는 자(개인적 주체), 그것을 아는 앎(비개인적 주체, 순수의식), 세 가지로 마음이 나뉘는 것이지요. 이 상태에서는 개인적 주체감이 느껴집니다. 아픈 느낌이라는 상을 ‘아는 자’가 느껴져요. 느껴지니까 그것은 마음에 나타난 모습입니다. 개인적 주체‘감’은 여전히 대상이지, 진정한 주체는 아닌 것입니다. 비개인적 주체의 대상이 되어버렸고 마음의 상이 됐습니다. 자, 이제 팔을 내리면서 아픔이 사라지는 것을 느껴봅니다. 이때는 아픔이 사라진 느낌과 그것을 아는 앎만 있습니다. 이것이 마음의 2분열 상태입니다.

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

홀로스 공동체 소식



《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다-진심직설 강의》 中권이 출간됐습니다

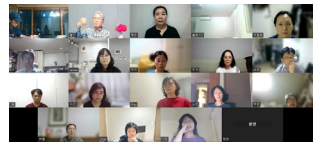
오인회원을 위해 진행됐던 진심직설 강의록 中권이 출간됐습니다. 시중 서점에서 구매 가능하며, 제작에 도움 주신 분들께 증정본을 발송해드릴 예정입니다.



책 보러가기

중론 강의

지난 심리학의 역사, 초심리학의 역사에서 진행된 실험을 통해 살펴보면, 한 개인이라 불리는 존재에게서 오직 개인성만 있는 것이 아니라 비개인적인 의식의 특성이 있음을 보여줍니다. 마치 양자역



학에서 하나의 광자가 다른 광자에 양자얽힘 현상을 통해 연결되어 있듯이, 또는 관찰자가 관찰대상에 영향을 미치는 의식과 사물의 관계가 얽혀있듯이, 한 개인이라 여겨지는 의식 역시 다른 의식과 연계되어 있으며, 그 둘은 둘이라기보다는 비개인적인 순수의식의 장場 위에서, 개별적 환경이라는 바람의 영향으로, 파도치는 일시적인 파도와 같이, 개인이란 파도가 치는 것일 뿐임을 설명합니다.

그 오래전에 나가르주나(용수) 보살은 중론을 통해 스스로 자기관찰을 통해 밝혀낸 이 통찰을 논리적으로 설명하고 있습니다.

비개인 모임

(지난 시간에 이어 니케탄과의 대화)

일상에서 초연함이 자주 다가온다
| 니케탄 경험 (3부)



월인 오케이, 그러니까 니케탄이 지금까지는 어떤 중심이 있었던 말이에요. 나라고 여기는 마음이. 존재감을 느낄 때도 그랬죠. 존재감을 느낄 때도 느끼는 내가 중심이었지. 그런데 이제 존재감이 되어버려서 존재감 속으로 들어가거나 안팎이 없어지는 때가 옵니다. 이때까지는 중심이 안이었단 말이야. ‘안’이 중심이었죠, ‘나’로서. 그런데 안팎이 경계가 무너지면 나와 너가 없어지고 나, 너 자체가 다 의식되는 일이 생겨나는 거죠. ‘내’가 ‘의식하는’ 게 아니라 ‘나와 너, 안과 밖’이 다 의식되는 거예요, ‘그것’에 의해서. 그리고 ‘그것’은 원래부터 그러고 있었어요. 우리가 어릴 때부터 그래왔어요. 그리고 ‘그것’이 사실은 우리 존재의 더 중심인 거지요. 그런데 그놈은 부분이 아니기 때

문에 중심이라고 ‘느껴지지 않아요’.

이 말이 이해돼요? 그것은 느껴지지 않아요. 왜냐하면 그것은 부분이 아니기 때문이에요. 그런데 그것이 모든 걸 의식해, 나와 나 아닌 것까지 다. 의식되는 모든 것은 ‘그것’에 의해서 의식되는 겁니다. 그래서 ‘의식되는 것’을 통해서 ‘그것’을 파악하는 거죠. 왜냐하면 그것은 느껴지지 않기 때문이에요. 우리가 알고 느끼고 경험한다는 것은 항상 부분만 알고 느끼고 경험할 수 있어요. 그런데 그것은 부분이 아니기 때문에 경험이 안 되는 겁니다. 이제 니케탄이 그것이 분명해진 거지요. 자, 이제부터는 그것이 상호작용 속에서도 분명해지도록 일상에서 그렇게 자꾸 해보며 한번 두고보자고. 그게 흔들리지 않는지 볼 겁니다. 오케이, 좋습니다.

이렇게 여러분이 공부를 해나갈 때도 뭔가 ‘내가 한다’라고 여기는 마음속에 있을 때는 항상 ‘중심 속’에 있는 거예요. ‘중심 속’에 있을 때는 ‘부분 속’에 있다고 보면 돼요. 그런데 중심 속에 있고 부분 속에 있다는 것 자체도 ‘의식된단’ 말이지요. 그 모두가 바로 ‘그것’에 의해서 의식되는 거예요. 의식되는 모든 것들은, 인식되는 모든 것들은 또는 동일시되는 모든 것들은 ‘그것’에 의해서 분별되고 파악되고 경험된단 말이에요. 모두가 경험되는 것들이에요. 의식되는 것은. 그런데 이제 ‘그것’에 의해서 그러고 있다라는 걸 알아채고, ‘그것’ 쪽으로 넘어갈 때 비로소 알게 되는데, 그렇다고 그것으로 넘어가는 누군가가 있다는 것은 아닙니다. 이미 ‘그것’이 그러고 있다는 것을 알아채는 거예요. 즉 중심이 부분에서 작용하고 있다가, 중심이 사라져버리면 되는 거예요. 지금 이렇게 사는 모습, ‘안’으로 있으며 밖을 경험하는 모습, 그러다 최종적으로 ‘나’로 있으면서 ‘존재감’을 의식하다가, 드디어 안팎의 경계가 무너지면서 그 ‘모두가 의식된다’라는 것을 파악하면 ‘그것’이 알아채진다 말이지요. ‘이 모두

가 의식되네’ 이거거든요. ‘안팎이 다 의식되네’.... 안팎이 따로 있는 게 아니구나...그동안은 ‘안’이 ‘밖’을 의식하고 경험하고 느끼고 있다고 여겼는데, ‘안팎’이 모두 의식되고 있음을 알아채는 것입니다. (다음 호에 계속)



비개인 안내자 모임

지난 6월 비개인 안내자모임이 있었습니다. 치밀한 감지연습 워크숍이 진행되었습니다. 10월부터 서울에서 진행될 감지워크숍을 위한 비개인 안내자들의 사전모임이었습니다. 우리가 하는 모든 작업은 ‘감지’를 기반으로 합니다. 감지가 명확히 파악되면 이제 의식은 ‘느낌’으로 세계를 경험하고 있음이



파악되고, 자신이 경험하는 모든 것이 ‘느낌’임이 절절히 파악되면 즉 각 마음은 ‘느낌’에서 벗어나는 일별을 하게 됩니다. 왜냐하면 느낌이란 마음의 작용이며, 마음 자체는 아니기 때문이지요. 그래서 이 감지워크숍을 안내자들이 진행할 예정이니 관심있는 분들은 미리 사무실에 신청해주세요. 자세한 것은 다음달에 공지하겠습니다.



제주 힐링퀘스트

6월 28, 29일 양일간 제주에서 힐링퀘스트 레벨3 과정이 진행되었습니다. 이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?

를 주제로 산림치유지도사에게 치유능력을 배양시키는 강사과정입니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다.

참여해주신 숲치유사, 숲지도사, 숲해설사 여러분과, 안내자이신 백랑, 향기, 달빛, 시냇물, 나무 님 감사드립니다. 아래 참여자 한 분의 후기를 참고해주세요.



모루 (산림치유지도사)

최근 6개월 이상 자주 떠올라 내 마음을 사로잡고, 힘들었던 것을 주제로 삼았다. “내 삶에 있어서 균형과 조화”이다. “일주일에 두 번은 가정에서 편하게 어울린다.”

안내해주신 선생님의 지혜에 맞추어, 나무에 동의를 구하고, 나무를 만났을 때 ‘있는 그대로 받아들임, 안락감, 변화된다’를 발견했으며, 숲은 어느 것도 버릴 것 없이 완벽했다. 돌 위에서 자라고 있는 생명력, 어느것도 다 수용하는 넓은 지혜. 그 지혜가 나만 있다고 했는데 착각이었고, 내가 제일 힘들어했던 그 사람에게도 그 넓은 마음이 있구나, 자연에서, 자연스럽게 느껴져 상대를 이해하는 게 편안했던 시간이었다. 마지막으로 보이는 나무에서 부부 꾸지뽕 나무를 보면서 서로 마주보고 간격을 두면서 함께, 또 따로 성장의 의미를 주었다.

힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정 3-6차

한 분의 후기를 공유합니다.



시냇물 (산림치유지도사)

힐링퀘스트 레벨2 퍼실리테이터 6회차 과정에 안내자로 참여하였다.

이번 차시에 참가자들의 연습과정을 지켜보면서 주제를 품었을 때 자연과 자연의 일부인 우리의 무의식이 우리의 주제를 해결해 주기 위해 어떻게 끌림을 주는지를 보여주는 사례가 새롭게 다가왔다. 주제를 가지고 자연에 나간 참가자는 손으로 만져본 은

쑥의 여리함과 함께 일하시는 선생님의 여리함이 겹쳐지면서 강한 인상을 받았다. 돌아와 안내자의 질문을 받고서는 바로 무의식에서 문제 해결의 답을 찾았다. 또 구멍 난 나뭇잎과 애벌레를 보고서는 자신과 딸아이가 겹쳐지면서 바로 통찰을 일으키고 문제 해결의 답을 얻었다. 힐링퀘스트 참여자는 자연에 나가 나와 같은 자연생명의 존재들과 교감하면서 인상을 받기 때문에 마음이 뭉클해지는 경험을 하게 되고 그 통찰이 진실하게 다가온다. 힐링퀘스트의 전 과정이 새삼 경이롭게 느껴지는 차시였다.

‘뜰에서 벗어나 자유롭고 가볍게 살고 싶다.’라는 개인적인 주제와 관련해서도 몇 가지 통찰을 얻었다. 우선 내가 ‘정말로 본성을 발견한 사람들은 이래야 돼’라는 뜰을 가지고 있



다는 것을 발견하였다. 질문을 통해 ‘깨달음을 얻는 것과 실천하여 사는 것’은 다른 얘기’라는 것을 깨달았을 때는 머리가 번쩍 하였다. 내가 할 수 있는 것은 ‘진심을 다하여 내 할 도리를 다하는 것’, 그것뿐이라는 생각에 미치자 마음이 편안해지며 말할 수 없는 가벼움을 느꼈다. 더 낮아지고 더 감사하며 살아야겠다.

힐링퀘스트 레벨3 강의 시작

지난 2년간 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정, 마스터 과정을 마치고 인턴 과정까지 다 마친 몇분이 이제 레벨3 워크숍을 시작했습니다. 가장 먼저 백량 님이 서울에서 시작했고, 뒤이어 시넷물 님이 진행하게 되며, 매월 한번 이상씩 진행하게 될 것입니다. 이 과정에서 참가자들은 삶 속에서 일어나는 ‘문제’를 자연이 주는 지혜를 통해 해결하고, 안내자는 ‘거울되기’를 통해 자신의 비개인적 본성으로 있기를 훈련하게 되어 안내자와 참가자가 모두 큰 도움이 되는 과정입니다. 아래 참가자의 후기를 공유합니다.



참가자 1

"저의 산림치유공부를 싫어 하는 마음을 내려놓기"는 힐링퀘스트를 통해 저 혼자가 아닌 가족의 도움이 있어 가능했었다는 감사한 마음과 저의 제2의 인생에서 사회에 도움을 주는 사람이 되고 싶은 것을 접목하니 싫어하는 마음이 저절로 내려와지는 경험을 하게 됐어요^^ 교수님께 감사의 마음을 전합니다.

이번 기회로 삶에 어려움이 생길 때마다 자연을 바라보며 더 큰 아와 만나는 시간을 가질 수 있게 되었고 다른 사람들에게도 교수님처럼 해주고 싶다는 큰소망을 갖게 되었어요♡♡

참가자 2

힘들게만 느껴졌던 아들과의 관계에서 힘들어 하던 나에게..

내 안의 짜증이 내재되어 있음을 알게 되고 그것으로부터 자유로워야 한다는 걸 깨닫게 되는 하루였습니다.

청년 깨어있기



이번달 청년모임에서는 뜻대로 되지 않는 일과 그로부터 좌절하는 나를 탐구하는 것을 첫번째 주제로 다루었습니다. 참가자들은 목표를 이루기 위해 열심히 일을 했지만

결과가 내 생각과 바람대로 되지 않았을 때 낙담하게 되는 경험들이 있었습니다. 마음공부를 해오며 의식적으로는 열심히 일하는 것은 훌륭한 사람이 되기 위해서가 아니며, 그런 내가 없다는 것을 탐구한다고 하지만, 여전히 무의식에선 잘 되려고 하는 다른 방향의 에너지가 있기 때문에 좌절하고 있었습니다. 마음을 공부하는 것이 내 목표를 위한 도구로 쓰인다면 여전히 괴로움은 생길 것이고, 진정한 탐구의 핵심은 그런 개인적인 목표를 추구하는 나라는 것이 정말 있는가를 묻는 것입니다. 부처의 마음이 부러워 그 마음을 추구하는 것은 여전히 추구심에 머무는 것이고, 그러한 사람 자체가 없다는 것을 발견할 때 그런 모습으로 드러날 뿐이라는 것을 불이론의 개념으로 설명해주셨습니다. 넓은 바다같은 사람이 되고 싶은 추구가 있기 때문에 현재의 내 모습이 슬퍼지는 것이고, 조그만 물방울이어도 되는 마음은 같은 물이라는 것을 알고, 어떤 모습이어도 생명은 다르지 않다는 것을 알기 때문입니다. (정리: 의솔 님)

통찰력 워크숍

경험 후기를 공유합니다.



헤세드(평생교육사)

통찰력 미니게임을 하면서 주제를 수없이 마음에 품었다. 생명력카드에서 에너지를 얻고 위기도 있었지만 에너지와 힘으로 내 안을 채워나가고 있어서 잘 지나갈 수 있었다. 내가 아닌 남에게 하고 싶었던 주제가 어느 사이엔가 나를 채워주는 용기가 되고 힘이 되는 과정을 겪으면서 4시간 동안 울기도 하고 먹먹하기도 한 경험을 하면서 어느새 성장한 나를 보게 되었다. 게임을 배워서 다른 사람들과 같이 성장하며 나아가고 싶다는 생각이 들어서 앞으로 통찰력게임을 배워야겠다는 결심을 하게 되었다.

자생의 함양 정원 가꾸기

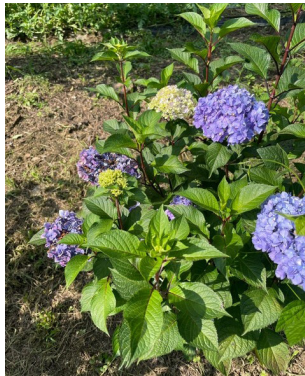
장마와 무더위가 교차했던 칠월, 홀로스의 함양 정원에서 있었던 일들을 오른쪽 QR을 통해 보실 수 있습니다.



홀로스교육원
정원 이야기



▲주차장에서 바라본 앵두관과 백일홍



▲마크로필라 수국 앤들리스 썸머입니다. 이름처럼 여름 내내 피어 있을지요.



▲상사화가 예쁘게 피었습니다.

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 5

생각, 느낌들이 무한대 공간에서 선명하게 일어났다 사라지다 _ 백랑

선무님과 함께 2박3일 감각차단탱크 경험하러 함양수련원에 갔다.

첫 번째 체험

선무님이 불꺼주며 그냥 탱크 안에 들어가라 해서 들어갔고 탱크문을 닫아주려고 하니 갑자기 캄캄함과 함께 고립되는 느낌에 무서움이 올라왔다. 눕다말고 벌떡 일어나 비상시 스위치와 손잡이 등의 위치, 문열고 나오는 방법까지 자세히 알고나니 편안함이 느껴져 탱크 안에 누웠다. 맨 처음 물 위에 둥둥 떠있는 느낌이 낯설었지만 곧 편안함과 함께 평소 디스크 증세로 불편한 허리부터 발뒤꿈치까지 땅김이 느껴졌다. 땅김을 충분히 느껴보기 전에 서서히 사라지고 나의 거친 숨소리만이 무한대공간에 가득찼다. 가래가 있는지 들숨이 매끄럽지 않고 기도 부분에서 약한 가르릉소리가 들렸다. 평소 몰랐던 가래가 기관

지에 있구나라고 생각했다. 온 공간에 퍼져있는 숨소리가 너무 커 의도적으로 숨소리를 줄여보니 소리가 조금 작아지고 의도적으로 숨을 가느다랗고 길게 쉬어보니 숨소리가 사라졌다. 이어 평소 아침에 눈을 뜨면 이명이 있었는데 풀벌레소리같은 이명소리가 들렸다. 발끝이 벽에 닿는 느낌이 있어 발을 살짝 움직이니 허벅지부터 다리 전체가 몸과 연결되어있지 않고 따로 물 위에 떠 있는듯한 느낌이 들어 팔도 그럴까 생각 하면서 팔을 살짝 움직여보았다. 역시 팔도 어깨와 연결감이 없었다. 마치 나무토막이 물 위에 둥둥 떠있는 것처럼 느껴지기 보다는 보여지는 느낌이었다. 이 몸은 나라고 할수 없구나라는 평소 생각을 재확인했다. 몸의 느낌에만 집중되어있다는 생각이 들어 의식을 무한대 공간으로 확장시키자 불이 켜졌다

두 번째와 세 번째 체험

두 번째 체험은 ‘끝날 시간이 되었을 텐데 불이 왜 안들어오지?’라는 질문이 들리며 약간 지루함을 느끼는 순간 불이 들어왔다.

‘이번에도 물 위에 둥둥 뜨자마자 허리 뒷부분부터 발꿈치까지 당기다가 잠시 후 사라지고 평안함이 느껴졌다. 전체적으로 몸의 무게감이 전혀 느껴지지 않는 가벼운 느낌이 지속되다 양쪽 견갑골에 묵직한 통증이 느껴졌다. 평소에도 어깨에 긴장이 느껴질 때마다 어깨를 의식하며 긴장을 푼다고 생각했었는데 어깨 근육의 뭉침이 묵직하게 고스란히 느껴졌다.

끝나고 청향관에서 오디관으로 걸어가면서 평소 디스크로 인한 뒷다리 당김이 적어져 신기함이 느껴졌다. 월인님께서 주제를 잡고 들어가면 뭔가 달라질 거라 말씀하셨다.

네 번째 체험

앞서 두 번의 약간의 지루함을 느껴서인지 아님 밀린 일에 대한 부담감 때문인지 체험을 하기 싫었다. 하기 싫다고 선무님한테 말하니 탱크에 들어가 싫은 것을 주제로 삼고 해보길 권해 마지못해 탱크 안에 들어갔다.

전과 다르게 몸 속근육까지 이완되는 느낌에 잘 들어왔다는 느낌과 함께 의식은 무한공간으로 확장되었다. 시간이 얼마나 흘렀는지 모르지만 갑자기 여성도, 남성의 목소리도 아닌 “변화!”라는 명료한 소리가 전체공간에서 들려졌다. 분명히 내 입은 닫고 있었는데 어떻게 이런 소리를 들을 수 있지? 참으로 신기했다.

곧 이어 토을 약속에 대해 내가 잘못 기억하고 있었던 것이 떠오르면서 탱크에 들어오기 전 불편을 초래했던 모든 것들이 순리대로 정돈되는 느낌이 들었다. 탱크에 들어오지 않았다면 다가오는 토요일 아침 강의하러 울산역으로 가야 할 것을 부산역으로 가서 돌이킬 수 없는 난감한 상황에 처할 뻔 했다. 월인선생님께서 자연의 에너지는 늘 조화와 균형을 맞추고자 흐른다고 말씀하셨는데 무한한공간과 하나된 내가 조화와 균형이 깨질 것을 무의식에서 알아차리게 된 것이 아닐까 하는 생각이 들었다.

탱크 밖으로 나와 들어가기 전의 무겁게 느껴지던 적어놓은 목록들을 다시 보니 탱크들여가기 전과 전혀 다르게 그 목록들이 새털처럼 가볍게 느껴졌다.

다섯 번째 체험

들여가기 전 지금까지와 다르게 무언의 기도가 저절로 올려졌다. 네 번째까지는 눈을 감았다 떴다 했는데 눈을 계속 뜨고 했다. 눈자마자

몸이 가벼워지며 전체 무한대 공간으로 확장되어졌다. 잠시 숨을 고르니 숨소리가 들리지 않고 심장의 박동소리가 리드미컬하게 울렸다. 잠시 후 모든 소리가 사라지고 무한대 공간에서 물의 표면에서 몸 경계 따라 아주 가늘고 희미하게 접촉되는 것이 느껴졌다 사라졌다 했다. 이 접촉만이 몸이 살아있다는 증거라 느껴졌다. 순간 눈물이 흘러내렸다. 이 감각마저 사라져도 살아있는 무한대 공간은 늘 펼쳐져 있을테니까. 그 다음부터는 말과 글로 표현하기 어렵게 느껴진다. 생각, 느낌들이 무한대 공간에서 선명하게 일어났다 사라지지만 무한대 공간과 같은 느낌이었다. 파도는 파도라는 이름일 뿐 언제나 물 그 자체인 것처럼 일어나는 생각과 느낌들이 무한대 공간의 한 현상일 뿐 공간과 따로 떨어져 있는 대상이 아니었다. 원래 대상이라는 것이 없었다. 마치 허공에 날아가는 새 한 마리가 허공과 하나인 것처럼.

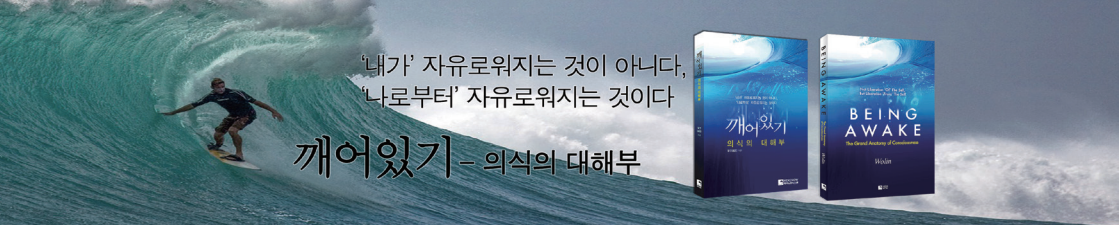
‘아! 어쩌면 월인님께서 이것을 통찰하라고 탱크를 이 자리에 설치하셨구나~’라는 느낌이 들어감사한 마음이 일어났다.

다섯 번째 체험은 시간이 아주 짧게 느껴졌다.

탱크에서 나오면서 몸의 그림자가 벽에 나타났는데 내 몸이라기보다 공간에서 일어난 하나의 현상으로 느껴졌다.

탱크 체험을 편안하게 할 수 있게 균형있는 영양식과 최적의 환경을 만들어준 바다 님과 자생 님, 감각차단탱크를 체험하자고 먼저 제안하고 늘 함께하는 도반인 선무 님께 감사드립니다. 개인성에 묶이지 않는 진정한 자유를 알게 해주신 월인 선생님께 무한 감사를 드립니다.

일상생활로 돌아와 하루를 지내보니 개인적인 나로 규정한 것들(예: 나는 나 자신에게 진실해야만 해! 나는 논리적이지 못해! 라는 생각과 느낌 등)에서 힘이 빠져나간 것처럼 느껴졌다.



월인의 깨어있기

@being_aware

유튜브 채널
바로가기



개별적인 존재(有)는 없다 _ 초심리학적 연구
구를 기반으로 | 중론 강의 (15. 관유무품)

지난 심리학의 역사, 초심리학의 역사에서
진행된 실험을 통해 살펴보면, 한 개인이

니과영



라 불리는 존재에게서 오직 개인성만 있는 것이 아니라
비개인적인 의식의 특성이 있음을 보여줍니다. 마치 양
자역학에서 하나의 광자가 다른 광자에 ‘양자얽힘’ 현상
을 통해 연결되어 있듯이, 또는 관찰자가 관찰대상에 영향을 미치는
‘의식’과 ‘사물’의 관계가 얽혀있듯이, 한 개인이라 여겨지는 의식 역시
다른 의식과 연계되어 있으며, 그 둘은 둘이라기보다는...more



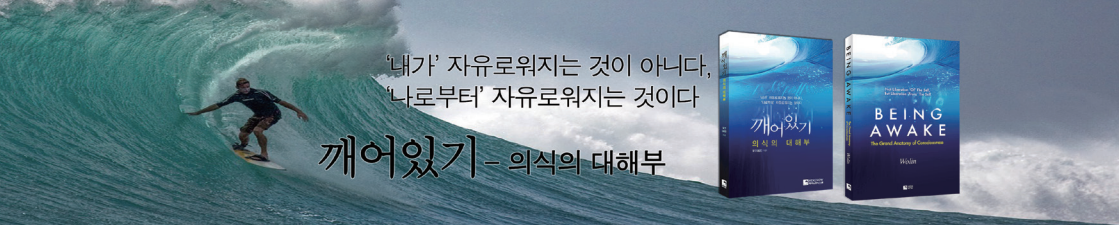
이유 없는 기쁨 | 대승기신론 강의 (下권 438쪽)

어느 날 아침 내가 일어났는데 잔잔한 기
쁨이 느껴졌어요. 아무런 ‘이유 없이 느껴
지는 기쁨’인데 여러분도 가끔 느꼈을 수

니과영



도 있습니다. 이때까지의 모든 기쁨은 내가 바라던 것이
성취되었거나 내가 가진 기준 이상으로 충족되었을 때
오는 것이었는데, 그날 아침에는 그런 이유가 없는데도
기쁨이 느껴졌습니다. 정말 놀랍고 경이로워서 잊히지
않는 경험입니다. 그것은 무엇을 의미할까요? 의식적인 상태의 기쁨
에는 대부분 의식적인 기준이 있습니다. 그런데 아침에...more



‘내가’ 자유로워지는 것이 아니다,
‘나로부터’ 자유로워지는 것이다

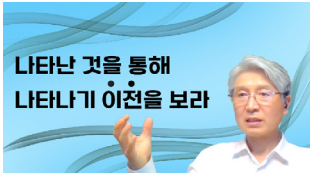
깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_aware

유튜브 채널
바로가기



1
과
30
50

‘나’란, 인식의 차원에서 ‘나타난 것’일 뿐 |
중론 강의 (14. 관함품)

‘나’라는 것은 점차 형성된 마음의 그림과
같은 것이지 실재하지 않는 것이다. 현재

‘나’라고 인식된다는 것은 인식되기 이전으로 갈 수 있
다는 의미이다. 마음의 느낌이 있다는 것은...more



1
과
30
50

다이나믹함과 절대적 평화가 함께 하는 것이
진정한 삶 | 대승기신론 강의 (下권 395쪽)

믿는 마음을 수행하는 수행신심분의 열 번
째 강의입니다. 여기서 말하는 믿음이라는

것은 신념(信念)과는 조금 다릅니다. 신념은 ‘무언가가 옳
다’고 믿는 제한된 마음이에요. 내 마음에 떠오른 무언
가를 붙잡아서 그것이 전부인 것처럼...more



1
과
30
50

마음 자체는 상相(상)이 없다 | 대승기신론 강의
우리는 지금까지 진여삼매(眞如三昧)를 중요
하게 다뤄왔습니다. 사실 진여는 어떤 느
낌도 없고 어떻게 설명할 수 없는 것임에

도 불구하고 계속 이름을 붙여서 언급하는 이유는, 진여
로 들어가기 위한 징검다리로서 말이 필요하기...more



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

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 평소에 '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 자극에서 인식에 이르는 모든 것이다

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 와닿지 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 '봄'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