



삶의 실상

하루하루를 ‘결정된 바 없음’으로

산다는 것은

무의식의 근원을 아는 것이다

— 초현

※ 2024년 8월 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 (괄호 안은 매월 정기후원의 후원 횟수)

8/7 송정희 (69회차)

● 홀로스 후원

8/1 오영순 2만원

8/2 박영래 2만원

8/9 류창형 1만원

8/20 신재경 1만원

8/27 장경옥 2만원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

우리은행

1002-135-404042 이원규

(문의 02-747-2261)

● 번뇌즉보리 총서 후원

8/7 해연 10만원

8/11 다르마 210만원

8/14 김규선 10만원

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

농협 351-0680-1315-13 이원규

필요액 300만원 | 모금액 24만원

《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다-진심직설 강의》
上中下권 모금 및 출간이 완료되었습니다.
후원해주신 모든 분들께 감사드리며, 《생명력의 대해부》(가칭) 출간 모금을 시작합니다. 감사합니다.

● 오인회 운영 후원

8/12 선호 1만원

10월부터 서울에서 있을 감지교실 참가신청을 받습니다

깨어있기의 핵심인 비개인주체의 발견 과정은 4단계로 일어납니다. 1 단계에서는 다양한 연습을 통해 감지가 분명해지는 것을 목표로 합니다. 이어서 2, 3단계에서는 감지를 도구로 해서 ‘나’라는 느낌과 존재감을 경험하고 파악하게 됩니다. 점차로 깊게 몰입해서 존재감을 경험하게 되면 4단계로 넘어가게 되고 여기서 우리는 ‘나’라는 의식이 없이 존재감이 보여지고 경험됨을 알아차리게 됩니다. 그리고 지금 여기에서 모든 현상의 본질로서 작용하고 있는 비개인적인 주체에 대한 통찰로 이어지게 되지요.

이렇게 깨어있기 공부의 과정은 단순하고 명확합니다. 그런데 시작 단계인 감지가 분명하지 않으면 이후의 단계에서도 공부가 불분명해지게 됩니다. 바꿔말하면 감지가 분명하게 될수록 이후의 단계는 물 흐르듯이 다가온다고 말할 수 있습니다.

감지라는 도구를 얻는 것은 조각가가 예리하고 손에 꼭 맞는 칼을 전 것과 같습니다. 감지가 분명하면 먼저 생각과 느낌을 분리할 수 있게 되고 생각과 호오의 판단 없이 지금 일어난 현상을 관찰할 수 있게 됩니다. 관찰이 깊어질수록 감지가 예리해지며 미세한 의식적인 느낌들도 구별하게 됩니다. 그러면서 감지의 중요성을 더욱 실감하게 됩니다.

깨어있기 공부를 하며 감지의 필요성을 느끼지만 정작 감지가 무엇이고 어떻게 감지를 연습해야 하는지 어려움이 있다면 감지교실에 참여해보시기 바랍니다. (정리: 해연 님)

감지교실의 진행 방식은 1일차(10/21(월))에 서울에서 안내자와 함께 종일 연습 후 일주일간 개인적으로 감지연습을 해나가고, 일주일 뒤 2일차(10/28(월))에 다시 안내자와 만나 종일 연습을 하며, 그 일주일 감지연습 중간(10/24(목))에 온라인(줌)으로 중간점검이 있습니다.

아래는 지난 22년 감지 집중수련에 참여하였던 프리free님의 후기입니다. 이번 감지교실에서 진행될 내용에 참고되시라고 씁니다.

투명하게 있는 것과 침묵상태를 아는 ‘그것’은?

_ 프리

오인회 소식을 문자로 받았습니다. 8월부터 함양에서 감지집중연습을 갖는다고 하고, 일반 오인회원들에게도 열려있다고 하니, 함양에 가고 싶은 마음은 많은데, 월인 선생님 뵈은 지 너무 오래되어 용기가 나지 않았지만 용기를 내어 2박 3일로 신청하고, 안의터미널에 도착하니 처음 뵈는 나무 님이 마중나와 주셔서 반갑고 고마웠습니다.

월인 선생님을 뵈니 천진한 미소로 반갑게 맞이해주시고 여전하셔서 감사한 마음 뭉클했습니다. 나무 님에게 나의 지난 경험을 이야기하다보니 나는 아무것도 아는 게 없다는 것을 알게 되었습니다.

둘째날 오전, 나무 님의 가이드로 단순한 사물부터 형태와 질을 느끼는 감지연습을 시작했습니다. 컵의 형태와 질을 느낄 때 안다는 느낌이 있었습니다. 휴지로 형태를 그리고 질을 느끼면서 휴지와 나의 분리됨을 알아했습니다. 감지는 경험된 것에 의해 내면에 쌓인 것을 통해 보는 것이었습니다. 감지로 쌓이고 감지끼리 부딪치면서 나(에고)와 생각, 감정이 같이 올라움을 느꼈습니다.

산책 시간에 여러가지를 감지하면서 걷고 있는데 길옆 담장에 너무나 아름다운 나팔꽃을 보고 형태와 질을 느끼면서 한참을 보고 있는데

【10월 감지교실 일정】

- 1일차(서울): 10/21(월) 9시~18시
- 2일차(서울): 10/28(월) 9시~18시
- 중간점검(증): 10/24(목) 저녁 8~10시
- 담당: 나무(010-2357-7705)
아소(010-3125-7714)
해연(010-7530-1779)
- 장소: 참가자 개별 공지
- 참가비: 30만원 (식대 포함)
- 입금처: 농협 053-02-185431 이원규
- 접수처: 02-747-2261, 010-2667-2261
- 접수마감: 10/11(금)
- 정원: 5명

※ 11월 감지교실은 23일(토)과 30일(토) 이틀간 진행되며 27일(수)에 줌으로 중간점검이 1회 있습니다. 문의사항은 담당자들에게 연락주세요.

안다는 느낌도 사라지고 나팔꽃의 아름다움만 느껴졌습니다. 감지 연습을 하면서 감각, 생각, 감정이 일어나는 마음의 구조를 제대로 파악하게 되어 정말 값진 시간이었습니다.

둘째날 오후 하루 종일 비가 오락가락 했습니다. 나무 님이 투명하게 보이냐고 물었습니다. 그냥 나 자신을 대상으로 느낄 때 나라는 느낌이 사라지고 투명한 존재감으로 느껴지고 투명한 존재로 있을 때 사물들이 보이지만 끌리거나 밀침 없이 그냥 보여짐을 느꼈습니다. 나무 님이 ‘투명한 있음’에 있으면서도 드문

경우지만 미묘하게 동일시가 되기 쉽다고 했습니다. 그동안 내가 존재함을 투명하게 느끼고 있을 때에도 미세하고 희미하게 이원성이 있었고, 내적인 부딪침은 거의 없는 상태지만 언제든지 동일시되는 확률은 남아 있음을 알아했습니다. 그때 나무님이, “투명하게 있는 것과 침묵 상태로 있는 것을 아는 것은 뭘까요?”라고 저에게 물었습니다. “‘그것’이 있으니까요” 하는 그 순간 ‘내’가 바로 ‘그것’ 자체였습니다.

월인 님께서 전에 ‘내가 침묵이고 전체임을 경험했는데 왜 흔들렸냐’고 물으셨습니다. “존재의 중심을 ‘그것’에 정착하지 않았기 때문”이라고 말씀드렸습니다. 선생님께서 생활하면서 많이 적용해보라고 말씀

하셨습니다.

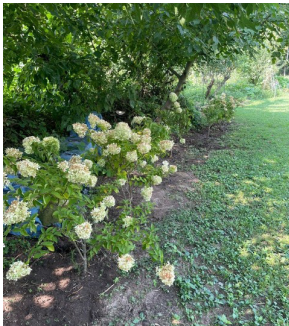
셋째날 오전, 월인 님께서 지금은 어떤 상태냐고 물으시면서 화가 올라오면 어떻겠냐고 하셨을 때 ‘그냥 볼뿐’이라고 말씀드렸습니다. 선생님께서 ‘이 몸과 마음은 바다에 떠있는 하나의 조각배와 같다’고 하시면서, 바다와 같은 ‘그것’에 안주하면 조각배에 화가 나든 기쁘든 ‘볼 뿐’이라고 말씀하셨습니다. 또한 이 공부는 ‘느낌’의 발견이고 100% 확신의 앎이라고 말씀하셨습니다.

대화중에 ‘이 모두를 내가 다 만들었다’라는 표현을 하였더니 선생님은 ‘만들었다’라는 것은 의도가 있는 자아(에고)의 상태이니, 그것보다는 ‘마음의 내용이 만들어지고 있다’라는 표현이 더 맞는 말이라며, 모두 비개인성(전체성)에서 ‘만들어진다’고 말씀하셨습니다.

그동안 얼마나 헤매였던가? 어느 선사가 깨어있기는 세수하다가 코만지는 것보다 쉽다고 했습니다. 월인 선생님의 가르침은 정말 단순하고 간결했습니다. 알고보면 이보다 더 쉬울 수는 없습니다. 근원에 안착하면 무엇에도 구속됨이 없고 더 이상 생각이나 감정에도 휘둘리지 않으며 모든 것을 ‘볼 뿐’입니다.

월인 선생님 마음 깊이 두손 모아 감사드립니다.

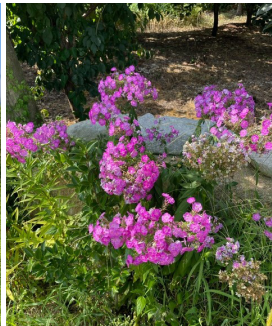
나무님 그동안 수고 많으셨어요. 정말 감사드립니다.



▲ 보리수관 좌측 공간에 목수국

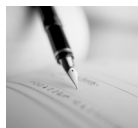


▲ 비온 뒤 홀로스 정원의 운무



▲ 협죽도 (청향관 위쪽에 핀 꽃)

※ 출처: 자생의 함양 정원 이야기



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (59부)

무연 님과의 대담 / 정리: 영채

2013~2014년에 걸쳐 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대담을 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 ‘집중할 때는 되는데.’라는 그 마음도 일종의 마음에서 나는 소리죠? 그럼 집중해서 들어가 보세요. 소리 아닌 것, 즉 침묵을 소리를 통해서 발견하는 것과 같습니다. 지금 마음의 움직임이 느껴지나요? 느껴진다고 대답하면서 그것 자체도 느껴졌나요? 지금도요? 그런 것들이 다 일종의 마음의 드러남이라는 것이 캐치되나요? 그것들은 마음의 구조가 생겨서 나타나는 소리입니다. ‘나’라는 느낌이 있다면 그런 느낌이 지금 잡히나요?

무연 네.

월인 그것도 마음의 소리입니까? 구조가 만들어내는 소리예요?

무연 네.

월인 그렇습니다. 그것은 마음에 나타난 현상이죠. 진짜 나는 아닌 것이죠. 마음이 둘로 나뉘어서 만들어내는 어떤 구조적인 현상 때문에 생겨나는 의식적 ‘느낌’이에요. 내가 나라고 여기는 것, 관찰하려는 의도, 살펴보는 마음, 전부다 마음이 나뉘져서 생겨나는, 그 ‘구조 때문에 생겨나는 느낌이다’라는 것입니다. 그럼 어떻습니까?

무연 텅 빔에서 최초의 느낌이 생긴다 했을 때 느낌이 생긴다는 것은 뭔가 두 개가 부딪힌 것 아닙니까? 그 각각은 뭔가에 의존해서 생기는 건데. 최초의 텅 빔에서 뭔가 느낌을 느낀다고 했을 때, 최초의 느낌이 일어나는 것은 뭘까? 뭔가 그 느낌은 바탕으로 해서 그것을 기준으로 해서 튀어나왔을 텐데.

월인 그런데 느낌이 있다는 것은 항상 마음이 3개로 분열된 것이죠. 주체와 대상과 그 둘 사이의 관계인 느낌. 지금 묻는 건 뭘 묻는 거죠?

무연 있음을 느끼게 하는,

월인 지금 자신을 살펴보면서 질문하고 있죠? 내적인 상태를 가지고 질문하세요.

무연 네. 그 ‘있음’을 느낀다는 것도 대상과 주체가 작용을 한 건데 대상과 주체가 동일하다고 할까요?.'

월인 아주 투명해졌죠? 그래서 ‘내가 뭘 느껴.’라는 생각이 전혀 들지 않고 존재감만 있는 거라면 대상과 주체가 투명해져서 비슷한 것이죠. 그렇지만 여전히 미묘하게 나뉘져 있기 때문에 만들어진 느낌이라는 거예요. 물방울 2개가 부딪치고 있는 과정처럼.

무연 거기서 다른 대상이 생겨서 느낌을 만들어냈다면, 그 과정 자체

가 나라는 것의 의지와 전혀 관계가 없는 것 아닙니까?

월인 어떤 조건이 있죠. 애초부터 내가 그렇게 하려고 의도하지 않았는데도 일어난다면.

무연 이번주 생각과 이름을 빼고 지내보기를 해봤는데, 느낌으로 지내는 시간은 아주 짧고 원치 않는 생각이 툭툭 튀어나오는 경우가 많더라고요. 의도와 상관없이 주의가 대상에 흘렀기 때문에 툭툭 튀어나왔던 것 같거든요. 그 과정에서 어떻게 보면 제가 참여한 게 없거든요. 제가 뭔가 하려고 했던 의도가 없었어요. 그런데도 툭툭 튀어나오는 걸 보면 나라는 의지가, 끼어들 수 있는 여지가 없는데도 존재하는 건가? 의심이 많이 들었습니다.

월인 그렇습니다. 그리고 꼭 끝나고 나면 ‘내가 했다.’ 이런 말을 붙이죠. 그런 느낌이 들고, ‘이해했다’고 여기는 그 ‘마음’도 일종의 소리죠.

무연 하고 나면 전체적인 기억 때문에 흐름에서 내 의지가 작용한 듯한 착각을 만들어내죠.

월인 대부분 우리가 ‘내가 했다.’라고 여기는 것은 뒷북이기 쉽습니다. 만약에 뒷북이 아니고 모든 것을 하나하나 의도적으로 한다면 내일 모레 한달 후까지 다 있어야죠. 어떻게 행동하고 어떻게 말하고 이런 게 다 있어야 합니다. 그런데 그런 게 없잖아요. 그냥 습관적으로 나오거나 쌓여있는 것들로부터 부딪혀서 그냥 반응하거나 그렇죠?

무연 습관적인 관성을 ‘내것’이라고 착각하게 만드는 요인 때문이지 않나 하는 생각이 들었습니다.

월인 그런 것들이 하나의 기능이라고 해보지요. 이해는 된 것인데, 이제 느낌으로 나라고 여겨지는 그 느낌을 살펴보죠.

이름을 붙였을 때 ‘내가 했어.’ 라는 느낌, 이것이 무엇인가 살펴보세요. 지금 내가 의자에 앉아있잖아요? 그 생각을 하면 내가 의자에 앉은 것 같죠? ‘내가 의자에 앉아있다’는 ‘느낌’을 한번 찾아보세요. 어떻습니까?

무연 ‘앉아있다’고 ‘생각으로 여겼기 때문에’ 앉아있는 거지 그냥 느낌은 촉감 자체거든요.

월인 그래요. 그것이 내가 존재한다는 느낌을 뒷받침한다고 할 수 있지요. 그래도 좋다 해보지요. 그런데 거기에 여전히 ‘나라고 할 만한 느낌’이 있나요? 한번 살펴보세요.

무연 나라는 명칭’을 안 붙이면 그냥 존재할 뿐입니다.

월인 이름만 안 붙이면 그렇죠? 이름과 생각이 그 느낌을 이렇게 분별시키는 것입니다.

무연 네. 그것이 만들어냅니다..

월인 주체와 대상을 만들어 마음의 내용을 분리하는 작업을 이름과 생각이 많이 합니다. 그렇게 이름과 생각이 주로 생각차원에서 주체와 대상을 나누는 작업을 하는데, 그 이름과 생각을 빼고 봤을 때는, 계속 쳐다보면 느낌이 희미해지고 사라집니다. 물론 대상을 맨 처음 딱 봤을 때는 ‘이건 내가 아니다.’라는 느낌이 있습니다. 잘 한번 살펴보세요. 대상을 딱 보는 순간 대상은 대상인 거예요. 그런 느낌이 처음에는 옅니다. 그때 ‘주체의 느낌’을 잡아보라는 거예요. 물론 그 느낌도 금방 사라지기도 합니다만.

무연 뭔가 툭 일어난 느낌입니다.

월인 처음 대상을 봤을 때는 툭 뭔가가 일어났다가 계속 쳐다보아 마

음이 투명해지면 이것이 대상으로 별로 안 느껴지게 됩니다. 이는 마음이 점점 분별은 없고 자극만 있는 감각상태로 가는 것입니다. 그런데 이것이 감지의 느낌 상태에 있을 때에는 여전히 대상으로 있으니 ‘내가 아닌 것 같은’ 느낌이 있는 것이죠. 그럴 때의 ‘나’, 이것을 대상적인 느낌으로 볼 때 유지해 보는 거예요. 유지하면서 그것을 그것으로 보는 나를 한번 확인해 보는 것입니다. 이것이 바로 ‘나’를 하나의 느낌으로 보는 방법입니다. 왜냐하면 그런 느낌들이 대상들을 볼 때마다 끊임없이 생겨나거든요. 낮에 일할 때, 사람들을 만날 때, 생각이 없다 하더라도 그런 느낌들이 끊임없이 나타나요. 왜 그러냐면 대상을 다 분별하기 때문입니다. 분별한다는 것 자체가 벌써 마음이 ‘주체/대상’으로 나뉘었다는 뜻입니다. 안 그러고는 대상을 다 분별할 수 없습니다. 의식의 진화과정에서 맨 처음 주체 대상이 생겨납니다. 그렇게 나와 나 아닌 것이 구별이 되고, 그다음 ‘나 아닌 것’을 이것과 저것으로 세분해서 구분하잖아요. 그러니까 이것과(예:안경집) 이것을(예:리모콘) 구분한다는 것 자체가 이미 마음은 나와 대상으로 나뉘어져 있는 상태를 의미합니다. 이것(안경집)을 다른 것과 구별되는 무엇으로 ‘보는 마음’ 자체가 이미 그 마음속에는 나와 대상으로 나뉘놓고 있는 마음이 있는 겁니다. 그럴 때 ‘주체로서의 자신’을 느껴봐야 됩니다. 물론 이것을 깊숙이 들여다 보면 애(안경집)도 없어지고 투명해지면 그때는 주체 대상이 없어집니다. 우리가 말하는 ‘감각상태’이죠. 그러나 이것을 이것으로 볼 때는 여전히 주체 대상의 마음으로 나뉜 상태입니다. 우리는 그럴 때 ‘주체로서의 나’를 ‘느낌’으로 잡아서 ‘그것도 마음의 하나의 현상이다.’를 발견해보려고 하는 겁니다. 비유하자면, 마음이 만들어낸 소리라 이거죠. 그 ‘나’라는 소리는 이놈(안경집) 때문에 소리죠. 이놈(안경집)과 함께 만들어낸 소리죠. 요건(안경집) ‘대상’이라는

소리고, 요걸 대상으로 보는 ‘주체(나)’라는 소리가 있고, 두개가 합쳐져서 ‘이것은 뭐다.’ 라는 소리가 또 생겨납니다. 그러니까 ‘나’라고 여겨지는 것을 우선 잡아내고, 그것이 마음의 소리라는 것을 확인하면, 내가 나를 자꾸 주장하고 올라오는, 그 마음이 마음의 소리라는 것이 발견되면, 그것을 주장하지 않게 되겠죠. 거기 힘이 안 실린단 말이에요. 필요할 때는 실려야 되겠지만. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (49)

제3장 진심묘체眞心妙體

월인越因

(지난 호에 이어서)

이렇게 2분열에서 3분열을 왔다 갔다 하면 보이지 않는 진정한 주체인 비개인적 주체를 깨닫게 되는데, 이후에는 그것마저도 대상 때문에 생겨났다가 사라진다는 것을 알게 됩니다. 비개인적 주체는 그것을 인식하거나 보지는 못하지만 분명히 알아챌 수 있어요. 따라서 그것은 진심의 작용이지 진심 자체는 아닙니다. 왜냐하면 진심은 소유한 상이 없고 따라서 나타났다 사라지는 모습도 없기 때문입니다. 2분열과 3분열을 왔다 갔다 하면서 ‘나’라는 것을 알아채는 ‘그 작용(비개인적 주체)’을 알고 경험할 수는 없지만, 역시 알아챈 대상이 됐다면 그 보이지 않는 비개인적 주체 역시 진심은 아니라는 것입니다.

상相이 있어서 마음에 잡히는 것들은 결코 진심眞心이 아니에요. 느껴지고 보이고 잡히는 그 모든 것은 상相입니다. 그런데 반야는 소유상이 없고 생멸상이 없다고 했습니다. 그렇다면 우리는 어떻게 그것을 파악할 수 있을까요? 우리는 삼매에 들기도 하고 텅 빈 마음으로 가기도 합니다. 그리고는 ‘나는 텅 빈 무無를 체험했어!’라고 생각합니다. 그는 ‘이 캐릭터로서의 나가 아닌, 무無와 같은 느낌 속에 있다 왔

어'라고 생각합니다. 그렇다면 그 텅 빈 허공과 같은 느낌은 잡을 수가 없습니까? 느껴졌다는 것은 마음에 잡혔다는 얘기죠. 그 역시 상입니다. 이렇게 마음에 잡히는 모든 것은 진심이 아님을 알 수는 있어요. 얹이라는 것 자체가 이런 한계가 있습니다. 우리가 파악할 수 있는 최대의 것은, 마음에 잡히는 모든 것은 진심이 아니라는 것입니다. 진심이 무엇이냐는 물음에 소유상이 없고 생멸상이 없다는 식으로 말할 수 밖에 없는 것은, 진심에 대해서 직접적으로 얘기를 할 수 없기 때문입니다. 그것을 알아챌 때 니르바나nirvana이니, 마음속 번뇌의 촛불이 마침내 꺼지고 맙니다.

起信論에云하사대眞如自體者是

기신론운진여자체자

一切凡夫聲聞緣覺菩薩諸佛이無有增減하야

일체범부성문연각보살제불무유증감

기신론에 말하되 진여 자체는 일체 범부와

성문, 연각, 보살, 제불에게서 아무런 증감이 없다.

진심이 뭔지 물으니까 대승기신론에서는, 진심 자체는 평범한 범부나 수도를 하는 성문연각과 보살 또는 깨우친 부처나 아무런 차이가 없는 것이라고 말합니다. 그렇다면 여기서 우리가 얻을 수 있는 힌트는 뭘니까? 우리가 이미 부처와 보살과 성문, 연각과 다르지 않다는 것입니다. 자신이 범부이든 수행자이든 어떤 상태에 있든지 그 모든 차이나는 '마음의 상태'는 진심과는 관련이 없다는 말입니다. 나의 상태가 다른 사람의 상태와 다르다면 그것은 진심과 상관이 없어요. 여러분이 덕이 높고 훌륭한 보살을 보고 부러움이나 존경심을 느낀다면 그것은 여러분의 진심, 즉 본질이 아닌 것입니다. 여러분이 부처를 우러르고, 그를 경외한다면 그 마음 역시 진심은 아닌 것입니다. 본질은

여러분과 부처 사이에 아무런 차이가 없다 했으니, 그런 것이 무엇인지를 봐야겠지요. 마음에 느껴지는 도달한 경지에 차이가 있다 하더라도, 그 경지境地는 경계 지어진 영역일 뿐입니다. 높은 경지든 낮은 경지든 특정한 경지에 있다면 그것은 본심, 즉 진심과 아무런 상관이 없습니다. 그런 경지를 자신이라고 여긴다면 그는 그 경지에 집착하는 것입니다. 진심에는 못나거나 잘난 것이 없습니다.

높고 낮은 경지를 나누는 것은 생각입니다. 그리고 나중에 이름이 붙죠. 어떤 느낌이나 경험을 하고 난 다음에 ‘난 이만큼 됐어. A보다 높은 경지에 오른 거 같아. B는 아직 멀었네’ 이런 이름을 붙이면 느낌은 고정되기 시작합니다. 여러분은 그런 고정화된 느낌을 자기 자신에게 붙이고 있지는 않습니까? ‘옛날의 나와 지금의 나는 많이 달라졌어’라는 것도 이름 붙인 것입니다. 진심眞心이 아니에요. 전에는 묶여있고 갇혀 있는 것을 자기라고 여겼습니다. 지금은 풀려난 자유로움을 느끼면서 묶여 있던 나와 풀려난 내가 다르다고 여긴다면, 그것은 진심이 아닙니다. 차이가 나잖아요. 묶여 있다고 여겼을 때나 풀려났다고 여길 때나 변함이 없는 것은 뭘니까? 자신이 풀려났다고 생각하는 것도 차이 속에 들어있는 것입니다. 그래서 어떤 생각도 일어나기 이전이 전제가 되어야 합니다. 왜냐하면 생각에 이름을 붙이고 경계를 나누며 경지를 설정해서 차이를 구별하니까요.

그래서 파도와 물에 대한 비유를 계속합니다. 주의를 주면 상이 생기고, 주의를 빼면 상이 사라져요. 파도처럼 쉽게 생겨났다 쉽게 사라집니다. 마음의 상이라는 것과 파도는 너무나 비슷해요. 또 ‘어제의 나와 오늘의 내가 똑같다’는 상은, 다른 일에 몰두해 버리면 사라져버립니다. 안경집을 보면 안경집이 내 마음속에 푹 들어옵니다. 그러다가 바나나를 보면 바나나가 내 마음속에 떠올라요. 안경집이라는 상은 사

라지고 없습니다. 우리 마음은 이렇게 파도처럼 즉각 변하면서 마음의 상을 경험시켜 줍니다. 바나나를 보면 바나나에 대한 느낌이 바로 옵니다. 내가 먹어봤던 길쭉하고 노란 바나나. 껍질을 까면 부드러운 질감. 그런 느낌이 탁 오죠. 그러다가 하얀 색깔의 플라스틱 안경집을 보면 딱딱하고 하얀 느낌이 마음에 들어와 있어요. 그리고 ‘안경집을 보면서 절대로 바나나를 생각하지 말라’는 말을 들으면 마음속에 안경집과 바나나가 떠올라요. 이때는 두 개의 파도가 동시에 있는 것입니다. 이렇게 주의가 어디로 가는지에 따라 마음에 의식되는 대상이 즉각 생겨났다 즉각 사라집니다.(다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

중론 강의를 진행하고 있습니다



인간 의식의 변화를 살펴보면 처음 어린아이의 비개인성에서 자아라는 개인성으로, 다시 그것을 넘어서는 지혜로운 비개인성에서 초월적 비개인성으로 진행됩니다.

어리석지만 축복으로 가득한 어린아이의 비개인성을 넘어 개인성으로 이르면, 개인성은 분별에 기반하며 지혜에 이르게 합니다. 물론 처음에는 개인의 분별과, 거기서 생겨나는 기준과, 그로 인한 좋고 싫음과, 거기서 파생되는 고락이 있지만, 깊은 관찰을 통해 기준을 넘어서면, 즉, 내 개인적인 이익과 손해를 넘어서면 거기 모두에게 적용되는 지혜가 일어납니다.

그러므로 처음에 분별은 어리석은 비개인성에서 시작하여, 고집스

런 개인성을 확립하고, 드디어 개인성이 확립되면, 분별이 좀더 확장되고 심오해지면서 지혜로 드러납니다. 그 과정에서 개인성은 점점 투명해지다가 분별없는 선정으로 넘어가게 됩니다. 그후 통찰을 통해 일상에서 비개인성이 자리잡는 초월성으로 넘어갑니다. 그 과정을 살펴봅시다.

비개인 안내자 모임이 있었습니다



비개인모임은 안내자와 참여자 모두에게 도움이 되는 과정입니다. 그중 안내자들에게는 어떤 도움이 될까요? 그것은 다양한 참여자들을 만나면서 질문을 접하고 자신의 패턴과는 다른 모습과 의문, 공부해가는 방식을 보면서 자신의 빈틈을 보고 더 치밀해지며, 더 깊어진다는 것입니다. 매월 진행되는 안내자 모임에서는 그 과정을 의식화합니다.

비개인모임이 진행되고 있습니다

니케탄 님의 인터뷰4가 이어집니다.

일상에서 초연함이 자주 다가온다 (4부) | 니케탄 경험

니케탄 마지막 말씀해주신 부분이 잘 이해가 안 돼서 한번 더 말씀해주시면 좋을 것 같습니다. 부분인 내가 가고 싶은 곳이 있는지 보라는 말씀이...

월인 그러니까 지금 일상을 살아가잖아요?

니케탄 네.



월인 일상을 살아가면서 무슨 일을 할 거 아니에요? 그것이 지금 부분으로서 '나'라고 여기는 마음이 가고 있는 방향이지요. 그 부분인 나로서 하는 그것이 정말로 내 일 같은지 느껴보라는 것입니다. 그 일에 대해서 깊이 느껴보라는 것입니다. 지금 '개인으로서의 나'가 하고 있는 일, 가려고 하는 일, 행하고 있는 일, 그것을 지금 이때까지 해왔기 때문에 멈출 수 없어서 이어가는 측면에서는 오케이지만, 진정으로 '내가 원하는 길이다'라는 느낌이 있는지, 이 말입니다. '내가 가야 하는 길'이라고 여겨지는 마음이 있는가? 보통은 '중심이라고 여겨지는 마음'에 의해 지금 가고 있잖아요. '부분인 중심이 가려고 하는 길' 아니에요? 가고 있는 길이기도 하고, 그런데 지금의 자신은 중심에서 벗어난 거 아니야? 그렇게 벗어나보니 중심이라 여겨지는 것도 다른 것과 별 차이 없는 거 아니야? 그것이 분명한가 살펴보라는 거지요. 그러니까 전체가 되었냐 이 말입니다. 알아채긴 했는데 전체가 '되었는가?' 이 말입니다. 전체가 되면 '가야 하거나 가고 싶은 길'이 더이상 없는 거예요. 그래서 알아챈 것과 된 것은 다른 겁니다. 일단은 지금 뭔가 느낌이 왔어요, 그것을 더 확고히 하고 더 자주 확인하고 그 다음에는 '부분인 나'가 가고자 하거나 가려고 하는 것에 대해서 살펴보라는 말입니다.

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 아니고 무언가가 '알아차려지고' 있는데, 그것을 '누가 알아차리고 있는 거지?'라고 했을 때 그게 잘 잡히지 않습니다. 그 과정 자체를 통해서 저는 무언가가 있다는 증거라고 생각을 합니다.

니케탄 알겠습니다.

월인 다른 질문 없습니까?

다르마 아까 니케탄 님이 안과 밖이라는 표현을 쓰셨는데요. 구체적으로 어떤 의미에서 안과 밖이라고 쓰셨는지 궁금해요.

니케탄 제가 표현한 안과 밖의 어떤 중요한 요소는, 주체감 ‘내가’라고 하는 느낌, 그 감지가 가장 주요한 부분인 것 같습니다. 어제 했던 연습도 마찬가지로 ‘나라고 여겨지는 마음’, 나의 중심, 그것이 저에게는 어떤 ‘한 부분’으로 ‘느껴’지고 그 부분인 중심과 그 중심에 벗어나는 것을 저는 안과 밖으로 표현을 했었습니다. 그래서 저의 표현도 마찬가지로 비유적인, 은유적인 표현일 수 있겠습니다만, ‘내가’, ‘나는’이라고 하는 그것과, 그것에 포함되지 않는 것을 저는 안과 밖으로 경험되고 그렇게 표현했었습니다. 혹시 답변이 충분히 되었을까요?

월인 그래서 내 안과 밖에 경계가 없어졌다 그랬나요?

니케탄 네. 안과 밖의 경계가 없어졌는데, 다르마님 질문을 저는 안과 밖이라고 하는 그것이 어떤 경험이었는지를 물으신 걸로 이해해서 그런 답변을 드렸습니다.

월인 그러면 안과 밖은 중심으로서의 부분적인 나와 나에 해당되지 않는, 나에 속하지 않는 다른 것을 밖이라고 여기고 사는 거죠. 그런데 어찌다가 안과 밖에 경계가 무너지는 경험을 했는지 그 순간을 좀 더 상세히 설명해 볼래요?

니케탄 일단은 힘을 빼는 것 주의제로 하는 것과, 그 다음 경계 짓는 것, 이 두 가지가 제게는 가장 유용한 방법이었습니다. 느끼고 있는 게 누구인지 어디인지, 자문했을 때 그것이 점진적으로 넓은 공간으로 확장되어져 가고, 그게 어떤 전체 공간으로 확장되어졌었는데, 거기에서 한참 머

무르다가 그것조차 느껴지는 대상이다라는 것이 와닿았습니다. 그래서 그럼 거기에 경계를 지어봐야겠다 하자, 그 커다란 그 공간에 경계 지으려 하니, 더 이상 경계 지을 게 없는데 왜 자꾸 뭔가가 여전히 남아있지? 왜 경계지을 게 더 이상 없는데 그래도 인식이 되지? 그러면 내가 감지하지 못하는 무언가가 있는 건가 하면서 거기서 약간 혼란에 빠져 있었던 거죠. 그래서 지난번 비개인 모임에서 제가 질문했던 부분에 대한 평은 님의 답 중 하나가 ‘어떤 경험이 아니다. 경험이 아니고 알아차림이다’라는 것이었습니다. 그래서 내가 무언가를 경험해야 된다, 비개인적 주체를 경험해야 된다는, 물론 그것을 경험할 수 없다라는 것은 알고 있지만 예를 들자면 그런 식으로 뭔가 특별한 다른 경험을 해야 된다고 하는 것이 은연중에 있으니까 자꾸 제 안에서는 지금 뭔가를 놓치고 있나? 잘 못하고 있나? 이러한 과정들이 있다가, 그것은 경험을 통해서 아는 게 아니고 ‘알아차려지는 것이다’라는 답을 듣고 도움이 되었습니다.

월인 오케이, 잠시만 그래서 이 점이 중요한 거예요. 지금 니케탄이 그랬죠. 은연중에 무슨 경험하려고 하는 무언가, 경험적으로 뭘 찾고 있는 그런 마음이 은연중에 무의식적으로 있다는 말입니다. 왜냐하면 항상 우리는 그동안 알고 경험하는 것을 통해서 뭔가를 파악했기 때문이에요. 여러분들이 지금 비개인적 주체를 파악하려고 한단 말입니다. 그런 것이 있는지 어떤 건지, 그 파악하려는 마음 자체가 무의식적으로 ‘뭔가를 잡아서 파악하려는’ 그런 마음을 다 가지고 있어요. 왜냐하면 이때까지 살아오면서 모든 것을 그렇게 파악했거든요. 그런데 이제 그런 것이 아님을 명확하게 니케탄이 받아들인 것입니다. 이것은 경험적으로 뭔가를 인식하고 알고 찾아서 얻어지는 무엇이 아니다라는 것이 진정으로 와닿은 거지요. 그 말을 자신의 경험에 적용한 거예요. 경험하고 있는 그 과정에서.

그래서 그때 무슨 일이 벌어졌나요?

니케탄 네, 그래서 더 이상 잡을 수 없네, 거기에 그냥 머물러 있었습니다. 그리고 이제 비개인 소그룹에서 주제를 정할 때도 정할 게 없는데, 뭐 할 게 없는데 그래서 그냥 머물기라고 적기도 하고 그렇습니다. 제가 할 수 있는 게 그 정도여서 그냥 거기에 머물러 있고 여전히 뭔가 느껴지는 부분이나 경계 지을 수 있는 게 있으면 거기 경계를 지어보고 그냥 머물러 있습니다.

월인 오케이, 다르마 님 됐나요?

다르마 네. (다음 호에 계속)

깨어있기 기초과정이 진행되었습니다



한 분의 후기를 공유합니다.

저절로 (화가)

오랜만에 깨어있기 기초 수업에 참여하게 되었다. 함양 연수원은 하얗게 만개한 수국 꽃들과 분홍빛 목백일홍의 정취로 무척 아름답고 정겹게 느껴졌다. 수업은 익히 경험했기에 알던 내용으로 진행되었지만 수업을 들으며 와 닿는 점은 예전과 사뭇 달랐다. 전체 수업을 마치고 집으로 돌아오며 가장 크게 느낀 점은 이제껏 내가 공부하고 있다는 구도에서 벗어나지 못했구나 하는 자각이었다. 내가 무슨 공부를 하고 있는지를 잊어버리고 그 공부의 구체적 내용 속에 빠져 있었구나 싶었다. 다시 말해, 내가 공부하는 것이 아니라 내가 사라지는 공부를 하고 있다는 자각이 좀 더 분명해졌다. 내가 사라질 마음의 준비가 되어있지 않았음을 깨닫게 되었다.

구체적으로 와 닿은 것들은, ‘나’를 구성하는 것들은 다양할 텐데,

예를 들면 나란 느낌, 몸의 느낌, 깨어있는 느낌, 등등 그렇게 ‘나’라고 여겨지는 여러 요소들 또한 조건에 의해 생겨난 마음에서 잡히는 느낌이며, 그 느낌은 생겨난 것이기에 놓아버릴 수도, 사라질 수도 있다는 사실을 좀 더 분명하게 경험했다. 그것은 ‘나’뿐만 아니라 모든 사물이 그러했다. 그리고 그것들이 나타나고 사라짐조차 아는 무엇이 진정한 나라는 사실이 조금 더 와 닿았다.

나와 대상과 세상이 존재하는 것이 아니라 느낌이 인식된 것이라면 ‘그 느낌을 인식한 것은 무엇인가?’로 의문이 귀결될 수밖에 없다. 이 지점에서 ‘나’란 의식적 느낌을 명확하게 잡는 것이 중요함을 세삼 다시 깨닫게 되었다. ‘나란 것은 느낌이며 대상이다.’란 사실을 스스로는 안다고 여기지만 얼마나 자명한지가 공부의 깊이를 가늠하는 것 같다. 결국, 뭔가를 얻으려 함양을 내려갔는데, 더 잃어버리고 헐렁해져 돌아온 느낌이 들었다. 그래서인지 더 가벼워진 것 같다.

무더운 여름 시원한 공간에서 며칠간 공부에만 전념할 수 있음이 감사하다. 다시 수업을 들을 수 있도록 배려해주신 선생님과 공부의 장을 살뜰히 준비해주신 자생님과 바다님, 그리고 같이 공부를 나눈 도반님들께 감사의 마음을 전하고 싶다. 앵두관에서 내다본 연못과 둘러싼 초목들, 그 틈의 새까만 밤이, 그리고 분홍빛 목백일홍이 어우러진 풍경이 아직도 눈앞에 어른거린다.

힐링퀘스트 레벨3 안내자 교육이 있었습니다



한 분의 후기를 공유합니다.

우주 (산림치유지도사)

8월 7일. 한여름 무더위가 최고에 달하는 가운데, 하루 코스 안내자 프로그램에 참여

하기 위해 왕복 7시간 거리를 한달음에 다녀올 수 있었던 것은 자연이 주는 통찰이 경이롭고 삶에 적용하여 실현가능하며, 참여자들에게 행복한 삶을 사는 것을 전달해주는 게 가능하기 때문일 것이다.

오늘의 연습을 통한 통찰 경험을 위해 최근 숙고하고 있는 주제를 안고 자연과 접속해본다. 과연 이번에 자연은 나에게 어떤 메시지를 전달할까? 라는 기대를 내려두고 정원을 거닐고 인근 숲길을 걸어본다. 주제를 품으니 자연이 마음을 이끌고, 이끌리는 대로 거닐다보니 나를 멈춰서게 한다. 끝림의 자연에서 인상 깊은 느낌을 경험하고 이 경험은 평소에 접하는 자연과는 사뭇 다르게 다가오는 느낌이며 자연은 나의 주제를 이루게 하기 위한 메시지를 전달해주었다.

7년차 가정, 자녀 4명을 둔 엄마, 3개의 직업을 가진 공부를 좋아하는 나. 필리핀에 거주하고 있는 배우자 전처의 자녀 셋째와 넷째 중 8월 고등학교를 졸업한 막내딸은 환경이 좋은 한국에서 함께 살고 싶어하고, 막내와는 영어권으로 언어소통의 어려움을 있으며, 첫째 둘째는 모두 독립하여 오붓한 부부생활을 하고 있는 현재 나의 주제.

“막내딸이 한국에서 함께 살고 싶어하는 것에 대해 나와 신랑과 막내딸 모두에게 좋은 방법을 알고 싶다.”

생명력이 주는 가능성, 장애의 위기를 기회로 전환하는 방법, 지혜로움의 전달까지. 오늘 만난 자연은 핑! 눈물을 터뜨리고 감동을 전달하고, 갈등의 요동이 휘몰아치던 것에 평화로움을 선사했으며, 이번 일에는 인식하고 싶어하지 않았던 나의 내면의 사랑을 움직이게 했다.

대자연의 경이로움과 사랑에 감사드리며 힐링퀘스트가 존재할 수 있도록 해주신 월인 님과 백랑 님 외 모든 선생님들께 감사를 전합니다.

통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다



한 분의 후기를 공유합니다.

꽃마리 (산림치유지도사)

희희 님과 어니 님의 통찰력게임을 참관할 기회를 얻었다. 앞으로 통찰력게임 안내자가 되는 데 관심이 있었기 때문에 이번 기회가 참 감사했다. 안내자님께 어떤 마음가짐으로 참관하면 좋을지 여쭙보았다. 안내자가 어떻게 진행하는지, 참가자에게 어떻게 반응하는지 관찰하고, 만약 나라면 어떤 반응과 질문을 했을지에 초점을 두면 좋겠다고 하셨다. 그런데 그 말이 무색하게 주제를 정하는 2시간 여 눈물을 쏟고 드라마 보듯 빠져들어 있는 자신을 선생님께서 발견해주셨다. 안내자가 참가자 이야기에 공감되어 끌려가게 되면, 자신의 삶에서도 감정, 느낌에 끌려가고 있다는 것이란 말씀을 해주셨다. 안내자로서 투명한 거울이 되어 상대를 비추는 마음이 쉽지 않겠다는 예감이 들었다. 그리고 나를 다시 돌아보며 최근 어떤 감정에 꼬달리고 있음을 외면해왔었다는 걸 알아챘다. 알아채자 가벼워지고 다시 떠올려 보려 해도 힘이 없었다.

인상 깊었던 점은 참가자가 느낌을 표현하는 말을 할 때 안내자가 좀더 원리적인 면에서 질문을 던져 상대가 큰 통찰을 일으키는 과정이었다. 진행을 위한 투명한 질문은 기본이지만 안내자의 깊은 의식적인 경험이 상대에게 깊은 통찰을 일으키는 과정을 본 것이 감사한 경험이었었던 것 같다. 느낌을 경계 짓고 충분히 느껴보기, 생명력카드에서 나온 통찰? 느낌을 주먹 쥔 손에 링크하는 과정 등 주변 사람들에게 평소에도 연습을 시도해보며 투명한 질문을 던져보는 꽃마리가 되고 싶다. 감사한 이번 기회를 주신 안내자님과 나의 친구들이자 참가자인 희희와 어니에게 사랑의 마음을 전하고 싶다.

힐링퀘스트 마스터과정 제2차 1회가 진행되었습니다



앞으로 6개월간 진행될 두 번째 마스터 과정이 시작되었습니다. 한분의 후기를 공유합니다.

비자나무 (산림치유지도사)

힐링퀘스트 마스터 과정이 시작되었다. 유난히도 뜨거운 여름날에 연일 계속되는 일들로 몸과 마음이 힘들지만 함양으로 향하는 발걸음은 가벼웠고 궁금함과 설렘을 안고 달려왔다. 전에는 단계 단계마다 많은 에너지가 들어가고 새로운 것과 맞닥뜨리면서 엄청난 심적인 변화의 소용돌이 속에서 보냈다면 이번에는 약간의 여유로움과 비장함이 느껴지는 것 같다. 한 장, 한 글자 등을 촘촘히 보면서 다양한 자료를 가지고 치유의 원리를 제대로 배우고, 발표와 연습을 통하여 내 것으로 익히는 시간으로 진행이 되었다. 현장에서 산림치유를 적용하고 공부하면서도 치유의 원리와 실험 자료를 풍부하게 접하지 못했고, 듣기는 했어도 제대로 이해하지 못한 것들이 많았으며 항상 갈구했다. 그런 것들이 한방에 해소되어가는 듯한 느낌이 든다.

자연에서 치유를 일으키는 질문을 스스로 탐색할 때 절실한 주제가 있어야 하고 자연의 무의식과 나의 무의식이 연결되어 찾을 수가 있음을 많은 경험을 할수록 알게 되었다. 이번 차시에 주제 정하기를 하였다. 이미 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정 중에 해결된 것들이어서 딱히 떠오르지 않아 한참을 고민하였다. 이것저것 올려보았지만 절실하지 않은지 에너지가 가지 않았다. 자연의 무의식 힘을 빌어 하고픈 욕구를 이루도록 움직이게 하는 힘을 얻고 싶었다. 나의 지칠 줄 모르는 넘쳐나는 이 에너지가 또 꿈틀대기 시작한다. ‘치유음식과 힐링퀘스트를 접목해서 25년 7월까지 새로운 치유프로그램을 만들고 싶다’로 주

제를 정하였다. 자연에 맡겨기를 통해 실천 방법을 찾아보고 구체화하는 작업을 했다. 역시 자연은 이번에도 답을 주었다. 앞으로 마스터 과정이 끝날 때 내가 어떻게 변해가는지 궁금하다.

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다



이번달 청년모임에서는 일상에서 목표를 이루기 위해 노력하고, 그 과정에서 마음을 관찰했던 경험들을 주제로 모임을 이어갔습니다. 당장은 전체성과 의식의 본성을 경험으로 터득하지 못한 참가자들은 사소하고 개인적인 욕구로부터 목표를 세우고 그 목표들을 이루는 과정을 한 달간 기록했습니다. 우선은 원하는 욕구들을 무시하지 않고 그대로 느끼면서 바라본 후, 원하는 것이 충족됐을 때의 느낌은 어떠하며 얼마나 지속되는지, 충족하지 못했을 때는 또 어떠했는지 등을 탐구했습니다.

그리고 그런 탐구에서 나를 위해 마음을 쓰는 것과 그것을 원하는 나라는 것이 정말 있는가라는 근본적인 물음을 묻는 것이 모순된다고 여겨지는 순간들이 있었습니다.

이런 의문에 선생님께서는 나를 위한다는 것은 그 과정에서 에너지를 열심히 쓰는 것을 배우는 것이고 그 방향이 나를 위할 뿐, 방향이 없이도 힘을 낼 수 있는 마음을 터득하는 것이다. 나를 위해 정성스럽게 살되, 나중에 남는 것은 정성스러움 그 힘 자체가 방향이 없이도 꽃을 피우는 것이며 무엇을 위한다는 것이 허구이지 정성스럽게 사는 것이 허구가 아니더라고 설명해주셨습니다. (정리: 의솔 님)

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, 미내사 평생회원과 편집위원 및 미내사 일반 후원자들에게도 일부 개방하고 있으니, 오인회 여러분의 우선적인 신청을 바랍니다.



탱크 체험기 6

이 고요한 얇은 늘 있던 그것_ 준아 (IT기업)

첫 번째 체험

첫 체험은 특정한 주제를 정하지 않고 그냥 체험하기로 했다.

탱크 안으로 들어가서 불을 끄자 완벽하게 암흑으로 변한다. 빛이 완벽하게 차단되어 눈을 떠도 눈을 감아도 아무 변화가 없어 지금 눈을 감고 있는 게 맞나 싶다. 탱크 안에서 누워 몸의 균형을 잡는 것이 처음엔 어색하고, 특히 팔의 위치가 편하지 않아 자세를 몇 번을 바꿔 보니 괜찮아졌다. 몸이 수면으로 떠오르고 몸의 힘이 빠지자 가볍고 편안해졌다. 사해라는 바다에서는 소금의 염도가 진해서 몸이 저절로 뜬다더니... 이런 느낌이겠구나 싶었다.

처음에는 귀에서 두근두근 거리는 소리가 한밤에 큰북소리처럼 크게 들리다가 점차 잦아들고, 몸의 자세가 어느 정도 편해지고 나니 처음에 들었던 두려움도 사라지고 이제 몸의 촉감과 호흡, 그리고 불쑥 불쑥 도는 생각들이 관찰되어지기 시작했다. 물이 몸을 받치고 있는

느낌과 더불어 머리로부터 어깨, 등, 엉덩이, 종아리까지 부드럽고 편안한 경계가 그려지고, 간간히 호흡소리가 들려왔다. 시각과 청각 정보가 차단되니 마음의 변화가 좀더 세밀하게 관찰해지는 것 같았다. 몸의 느낌과 함께 생각들이 오고간다. 파리 올림픽 양궁 소식, 회사에서 최근에 처리하던 일들... 그리고 맥락 없이 불쑥 끼어드는 이유 없는 생각들을 느끼다 탱크 안 램프불이 들어왔다. 시간은 짧게 느껴졌다. 1시간이라고 들었는데 체감상 20~30분 정도 지난 것 같다.

두 번째 체험

주제를 정하지 않으니 생각이 두서없이 생겨나는 것이라는 월인 님 조언에 따라, 주제를 정하기로 하고, 무엇이 이 느낌을 아는가?로 정하였다. 첫 체험보다는 익숙한 느낌으로 곧 편안한 자세가 되었다.

탱크 안에서는 감각기관으로 들어오는 시각과 청각정보는 따로 없으니, 수면으로 드러난 피부에서 느껴지는 물방울이 굴러가는 촉감과 오고가는 생각들이 주로 관찰되었다. 주제를 질문하고 느낌을 관찰하던 중에, 지속적으로 떠오르는 생각 때문에 힘들어졌다. 맥락없는 생각들이 끊임없이 올라오다 보니 스토리를 따라 들어갔다가 관찰로 빠져나오기를 반복하였다. 평소 산책이나 명상을 하다 생각이 올라오면 스토리에 빠져 허우적대는 경우가 많다보니 또 그런 상황이 반복되는 게 아닌가 걱정이 들었다. 이렇게는 안 되겠다 싶어, 생각을 향해 더 이상 너를 상대하지 않겠다..라고 선언했다. 몇 번 더 스토리 속으로 빠져들다가 나오기를 반복할 때마다 너를 상대하지 않겠다...고 되뇌었더니 어느 순간 생각이 더 이상 올라오지 않기 시작했다.

또, 물이 피부 위를 흐르는 느낌에서 ‘물’이라는 이름과 ‘흐른다’는 동사를 빼버리고 나니, 의식의 어디에선가 조그만 자극만으로 인식된다. 그리고 생각을 상대하지 않자 생각마저 빠져버리게 되니, 그냥 텅 빈

공간(?)에 아무런 스토리가 없는 선명하고 투명한 의식상태가 되었다.

그리고 시작되는 무심의 느낌. 모든 변화와 느낌이 인식되는 그냥 투명한 앎. 생각은 끊어지고 생각이 어디 있는지 살펴봐도 생각을 찾고 있는 주의만 느껴진다.

주제로 삼은, 무엇이 이 느낌... 아니 이 변화(느낌이라는 단어가 모호하다는 생각이 들어 느낌을 변화로 바꾸어보았다)를 아는가?하는 질문에 그냥 '텅 빈 마음이 안다. 이 자체가 안다. 모든 사소한 변화도 알아차리고 있다'고 느끼다가 체험이 끝나는 불이 켜졌다.

세 번째 체험

무엇이 이 느낌을 아는가?라는 주제를 품고 세번째 탱크체험을 시작했다.

주제 질문을 던지면서 강조하는 단어에 변화를 주어보았다. '느낌'에 힘을 주었다가 '무엇'에 좀더 힘을 실어보기도 하였는데, 질문에 힘을 주는 단어에 따라 돌아오는 느낌도 조금씩 변화한다는 생각이 들었다.

투명한 존재감과 노곤한 느낌이 반복되었다. 또다시 불청객처럼 끼어드는 생각과의 업치락뒤치락. 생각이 걷히고 명료한 알아차림 상태 이다가도 어느새 노곤하고 지루한 느낌이 들고.... 무엇이 이 느낌을 아는지 다시 질문하고.... 노곤한 느낌이 걷어내어지면 투명한 느낌으로 변하는 과정을 몇 차례나 반복하다 탱크불이 켜졌다.

어제 두번째 체험에서의 생각이 끊어진 무심을 기대해서인지, 생각과 씨름만 반복한 것 같아 답답함이 올라왔다.

네 번째 체험

앞선 세번째 체험에서처럼 생각 속에 빠져 허우적대나 나오면 어떡하나... 걱정도 되었지만, 그냥 모든 것을 맡겨보자 다짐하고 탱크 속

으로 들어갔다. 탱크 안에서 자세를 잡고 편안해지자, 이번에는 의외로 생각이 떠오르지 않았다(체험 직후에 월인 님과의 대화에서, 생각이 올라올 만큼 올라왔기 때문일 수 있다고 말씀해주셨다). 생각이 어디 있지...하고 살살이 살펴보았지만 생각은 보여지지 않는다. 간간히 느껴지는 물방울의 느낌과 숨소리만 느껴진다.

무엇이 이 느낌을 아는가? 무엇이 이 변화를 알아차리는가? 질문을 계속해나가자, 문득 심해 바다 속 바닥에 도달한 것처럼 느껴지면서, 편안함과 명료함이 선명하게 다가왔다. 모든 것이 열린 상태에서 모든 변화가 알아차려진다. 이것은 마치 무엇으로인가 가득 차 있다는 느낌인데.. 또 가득 찬 그것이 알아차리는데, ‘아무리 사소한 느낌이라도 변화되는 것이라면 그 즉시 알아차리구나’...라는 통찰로 다가왔다. 비유를 해보자면, 마치 바닷물로 가득 찬 바다에서 헤엄치는 물고기가 움직이면 그 물고기의 아주 사소한 움직임이라도, 그 파장이 움직이는 즉각 느껴지는 그런 상태라고 할까. 문득 진공묘유眞空妙有라는 단어가 떠올랐다. 텅 빈 것 같은데 무언가 있구나. 내가 그 바닷물이야...

한동안 그런 상태를 경험한 것 같다. 생각은 끊어지고 명료한 자각만 남은 상태. 그냥 있다...는 느낌. 동시에 인식의 끝에서 끝까지 어떤 느낌도 알아차려진다. 순수한 알아차림.

다섯 번째 체험

마지막 체험이다. 주제를 바꾸어볼까 잠깐 생각하다가 변화보다는 심화가 나올 것 같아, 같은 주제질문을 품고 탱크 안으로 들어갔다. 몸의 촉감과 느낌들이 이내 가라앉고, 고요함이 알아차림과 같이 펼쳐진다.

물방울 하나가 또르르 배 쪽 피부에서 물속방향으로 떨어진다. ‘또르르르 떨어진다’..라고 표현은 되었지만, 그것이 지금 일어나고 있는

느낌을 제대로 설명하고 있지는 못하다는 자각이 들었다. 일전에 월인님이 이름을 붙이면 마치 존재하는 것처럼 느껴진다고 하셨는데, 포르르라는 단어에 물방울이 굴러가고 있는 이미지가 포함되어 있는 것이 알아차려졌다.

또, 탱크 접속부분 어디선가 찌리리릭 하고 물이 빠지는 듯한 소리가 들린다. 그런데, 물에서 나는 소리(느낌)와 찌리리릭이라는 개념(단어)이 동시에 떠오르는 것이 보였다. 소리와 개념이 동시에 생겨나는구나! 느낌의 세계와 개념의 세계가 동시에 펼쳐지고 있구나!

어떠한 느낌이 알아차려지면, 그와 동시에 단어 혹은 개념이 붙고, 단어가 연결되어 문장으로 떠오르고, 문장과 문장이 합쳐져 하나의 스토리가 되고, 그 스토리에서 감정에 생겨나는 일련의 과정들이 순간 알아차려졌다. 우리가 현실이라고 부르는 것이 이렇게 생겨나는구나...라는 통찰이 다가왔다. 표현되는 말이나 생각은 지금 이 순간 일어나고 있는 현상을 묘사하는 매우 제한적인 도구일 뿐이며, 지금 보여지는 현상을 어떻게든 이해를 해보려는 장치이구나.

이런 과정을 통해 느낌의 세계를 개념으로 해석한 현실은 진실(지금 일어나고 있는 모든 것이 변하는 현상)과 결코 동일할 수 없고, 지금 이 순간을 표현하는 다양한 견해 중의 하나일수 밖에 없고, 꼬끼리를 묘사하는 장님의 표현과 같이 지극히 개인적이고 단편적임을 알게 되었다. 결국 사람이 스스로 창조한 세계에서 살아가는 것.

완전한 고요와 평화로움을 느끼다 어느덧 끝남을 알리는 탱크불이 들어왔다. ‘이 고요한 얇은 늘 있던 그것이었다’는 통찰이 강하게 다가왔다.



체험 신청

감각차단탱크 체험 안내

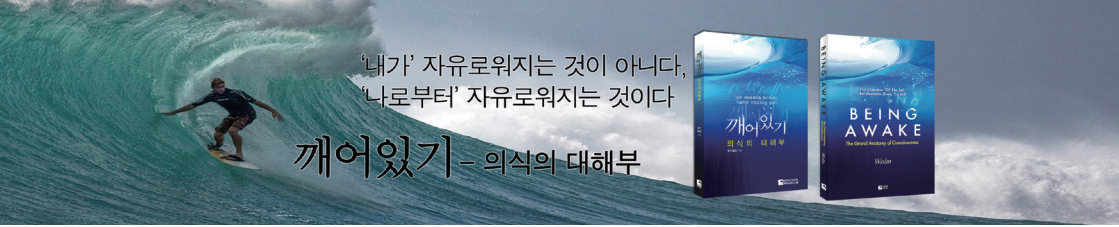
(매월 첫째, 둘째주)

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 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 깎다결 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 깨 어있기, 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. 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



월인의 깨어있기

@being_aware

유튜브 채널
바로가기



의식의 진화과정: 어리석은 비개인성 – 개인성 – 초월적 비개인성 | 중론 강의 (15. 관유무품)



깨어있기

인간의식의 변화를 살펴보면 처음 어린이의 비개인성에서 자아라는 개인성으로, 다시 그것을 넘어서는 지혜로운 비개인성에서 초월적 비개인성으로 진행됩니다. 어리석지만 축복으로 가득한 어린아이의 비개인성을 넘어 개인성에 이르면, 개인성은 분별에 기반하며 지혜에 이르게 합니다. 물론 처음에는 개인의 분별과, 거기서 생겨나는 기준과, 그로인한 좋고 싫음과, 거기서 파생되는 고락이 있지만....more

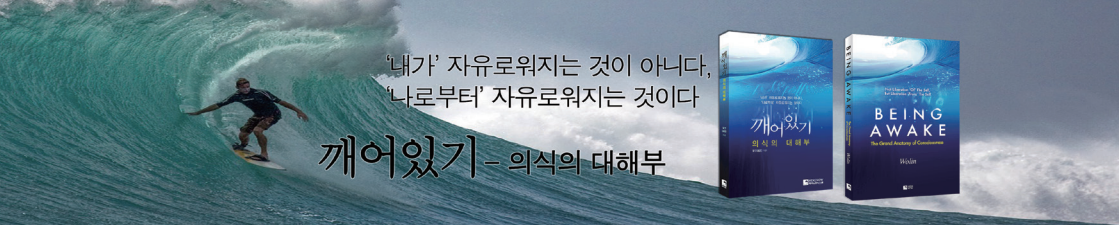


마음의 기본 작용은 분별 | 대승기신론 강의 (下권 457쪽)



깨어있기

우리 마음의 기본 작용은 분별입니다. 분별을 통해 우리 의식이 존재하지만, 우리는 그 분별 때문에 수많은 고통을 받기도 합니다. 그 분별 중에 가장 핵심이 바로 '나'라고 여겨지는 생각과 느낌입니다. 자기라는 개별성에서 벗어나지 못하면 우리는 항상 분별의 악도惡道 속에 있습니다. 왜 악쁜한 길일 수밖에 없냐면, 나와 너를 분별하면 항상 자기를 우선시하고 자신의...more



월인의 깨어있기

@being_aware

유튜브 채널
바로가기



의식적 '느낌'을 대상으로 볼 수 없다면 모든 탐구는 이론적이 될 수밖에 없다 | 중론 강의 (15. 관유무품)

1
과
30
분



자성은 그 사물을 그 사물이라 여기게 하는 고유한 특성이다. 본질적인 특성을 말한다. 그것을 다시 한번 설명하자면, 물질로 따지자면 가장 근본입자인 스피노자의 모나드와 같은 것으로 현대물리학에서 그것은 원자였다가, 이제는 소립자까지 내려갔지만, 소립자마저도 자성을 갖춘 무엇이 아니라 에너지 덩어리이며, 에너지는 양성자나 전자가 공히 필요로 하는 요소로 결코 그 핵심인....more



얇은 안정감을 주지만 동시에 굴레 속에 밀어넣는다 | 대승기신론 강의 (下권 416쪽)
현재 받고 있는 핍박逼迫에 대해 살펴보겠습니다. 무엇으로부터 핍박받고 누가 핍박

1
과
30
분



받고 있을까요? 불교는 핍박이 분별과 분리로부터 오고, '나'라는 것이 핍박받고 있다고 말합니다. 이는 우리가 기준 삼은 내적인 감지와 생각들이 끊임없이 평가와 결론을 내림으로써 스스로를 옥죄기 때문입니다. 부모 이전의 세대로부터 물려받은 것과 내 경험의 흔적들이 나도 모르게 저절로 평가하고 결론을 내려요. 내가 하는 일이 아니지만, 우리는....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

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,中,下)	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.