



지혜

지혜는 습득하는 것이 아니라

드러나는 것이고,

지혜의 성분은 개별성이 아닌

전체성의 성분을 지닌다.

- 초현

※ 2024년 9월 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)

9/2 구당(92회차), 9/9 송정희(70회차), 9/10 구당(93회차)

● **홀로스 후원**

9/2 오영순 2만원

9/2 박영래 2만원

9/9 류창형 1만원

9/20 신재경 1만원

9/27 장경옥 2만원

◎ **공동체학교 후원 계좌** ◎

우리은행

1002-135-404042 이원규

(문의 02-747-2261)

● **번뇌즉보리 총서 후원**

9/12 다르마 30만원

9/20 물방울 10만원

9/26 해연 10만원

◎ **번뇌즉보리 총서 후원 계좌** ◎

농협 351-0680-1315-13 이원규

필요액 300만원 | 모금액 74만원

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

10월부터 서울에서 있을 감지교실(감지 인텐시브)

10월 감지교실 참가자 세 분만 더 신청 받습니다.

10월 10일까지 연락주세요.

깨어있기의 핵심인 비개인주체의 발견 과정은 4단계로 일어납니다. 1단계에서는 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 시작단계인 감지가 분명하지 않으면 이후의 단계에서도 공부가 불분명해지게 됩니다. 바꿔말하면 감지가 분명하게 될수록 이후

【10월 감지교실 일정】

- 오프라인 모임:
10/21(월), 28(월) 오전 10시~오후 6시
- 온라인(Zoom) 모임:
10/24(목) 오후 8시~10시
- 담당: 나무(010-2357-7705)
아소(010-3125-7714)
해연(010-7530-1779)
- 장소: 오아네
(서울 마포구 연남동 257-18, 302호)
- 참가비: 30만원 (식대 포함)
- 입금처: 농협 053-02-185431 이원규
- 접수처: 02-747-2261, 010-2667-2261
- 접수마감: 10/10(목)
- 정원: 5명

의 단계는 물 흐르듯이 다가온다고 말할 수 있습니다.

감지라는 도구를 얻는 것은 조각가가 예리하고 손에 꼭 맞는 칼을 권 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)

감지교실(감지 인텐시브)의 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(Zoom)으로 중간점검이 있습니다. 아래는 감지교실을 이끌 안내자 세 분의 소개입니다.



안내자 | **나무** (나무/나無의 이중적 의미)

‘나’에 대한 불만, 감정적 괴로움 등 ‘나’가 참 버거웠던 가운데 평소 나와는 멀다 느꼈던 마음공부에 인연이 닿았습니다.

공부초반 귀가길 동네 가로수와 공명되며 “이미 존재 자체만으로도 충분하다”는 충만함의 경험이 일어난 이후 크고 작은 체험들에 의해 투명해진 나로서 걸림없는 일상이 오랜동안 지속되었으나, 그간의 경험이, 마음의 구조와 원리 등 마음작용에 대한 근본적 통찰로는 연결되지 않았기에 투명한 개인성은 또다시 ‘나’의 강화로 이어졌습니다.

깨어있기 과정 후 어느 날 반야심경의 ‘無안이비설신의’가 품어진 채 주객관계의 동시발생 동시소멸이, 그동안의 크고작은 경험들을 기반으로 구조적으

로 직관되고 경험되면서 ‘나’라는 것이 일시적이고 임시적인 현상이자 느낌이라는 것이 통찰되었고, 이후 ‘알았다’에 빠지는 과정도 거치면서, 인연의 세계를 넘어선 비개인성에 뿌리내려지는 삶으로 흐르고 있습니다.



안내자 | **아소**兒笑 (아이의 미소)

마음공부 과정을 돌이켜보니 경계 없이 확장되는 의식과 이완의 과정이었습니다. 절정의 통찰은 있음과 없음을 넘어 느껴지지 않는 ‘완전한 이완’, 미지입니다. 그 후 개인성으로 돌아가 맑고 깨끗한 상태를 유지하려는 마음이 일어나지만, 생겨나는 모든 것은 있는 그대로 완전하다는 것을 알게 된 후라 거부하거나 집착하는 마음 없이 일어나는 느낌을 알아차리게 되고 알아차려진 느낌은 사라집니다. 자주 머물거나 오래 머무는 느낌은 원인을 찾고 이해하며 무의식 정화가 일어나기도 합니다. 점점 ‘머물’과 ‘머물지 않음’의 감각적 차이가 의식화되고 머물지 않을 때 가벼움이 편안해지면서 느낌이 사라지는 속도가 빨라집니다. 이 과정이 저절로 일어나는 점수 과정이고 미지에 뿌리내리는 과정이라 할 수 있습니다. 지금 아소의 상태는 불쾌한 느낌은 흘려보내지고, 쾌한 느낌은 머물이 일어나고 있습니다.



안내자 | **해연**解緣

밖에서 들어온 온갖 고귀하고 화려한 말들이 더는 삶의 동력이 되지 못하고 방전되던 즈음에 깨어있기를 만났습니다. 공부를 시작하며 인연의 타래가 아픔 없이 잘 풀어지기를 바라는 마음에서 해연解緣이라는 이름을 지었습니다. 막막한 시간이 쌓여가던 어느 날 ‘나’가 사라진 ‘있음’에 머물다 나오는 순간, 나와 세계가 그려지고 있음이 드러났고 모든 분별과 개체성이 드러난 이 자리가 ‘나 없음’의 상태와 같은 바탕의 일임이 저절로 자각되었습니다. 그리고 가슴에서는 임시적인 현상으로서의 나 자신에 대한 가

벼움과 자유로움이 일렁거렸습니다. 경험들은 지나가고 일상은 다시 그 대로이지만 거기에 생각을 더해 스스로 불편해지는 일들은 줄어들고 있으며 습관적인 동일시의 과정을 보는 눈도 이전보다 밝아지는 듯합니다.

【11월 감지교실 일정】

- 오프라인 모임:
11/23(토), 30(토) 오전 10시~오후 6시
- 온라인(Zoom) 모임:
11/27(수) 오후 8시~10시
- 장소: 오아네 (서울 마포구 연남동)
- 접수마감: 11/13(수)



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (60부)

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)

무연 결국 나라는 것은 대상에 의해 자동으로 생기는 것이지, 내가 의도적으로 만드는 게 아닌 것 같습니다.

월인 네. 너무나 오랫동안 해왔기 때문에 그런 것이지요. 우리가 걸으면 내가 걷는 것 같지만 수도 없이 기고 넘어지고 자빠지고 하는 과정을 거쳐서 서 있게 되었잖아요. 그래서 이제는 자동적으로 서죠. 내가 특별하게 의도하지 않더라도 쓰러지지 않잖아요. 서 있으려고 애쓰지 않더라도 서 있죠. 마찬가지로 대상을 보는 마음 자체, 그 속에 나라는 주체가 만들어져 있는 것이 과정도 완전 자동화되어 있는 과정이 된 것입니다. 그렇다 하더라도 이 주체라는 ‘나’의 느낌, 이것을 느낌으로 아직 보지 못하는 거예요. 그것이 마음에 나타난 하나의 소리라는 것, 나라고 여겨지는 주체의 느낌, 이것(안경집)을 보듯이 대상으로 보는 것, ‘아 이것은 내가 아니야.’ 라고 여기는 마음의 느낌, 생각과 말을 빼내고라도 떨어져 있는 느낌이 느껴지도록 해보아야 합니다.

무연 아까 나와 대상이 자동으로 생긴다고 했을 때, 주체가 다시 배경으로 물러난다는 얘기도 했는데 그것을 최종적으로 아는 앎이라는 게 남지 않습니까?

월인 배경으로 물러선 그놈 때문에 생겨난 앎이죠.

무연 그것이 말하자면 본질에 가깝다고 봐야 합니까?

월인 본질에 가깝지만 여전히 현상이죠. 여전히 침묵에 대비되는 미미한 소리예요.

무연 앎이라는 것도 결국 소리 아닙니까?

월인 소리죠. 그래서 본질은 미지라고 하는 겁니다. 모순되는 것 같지만 ‘미지를 아는 것’이에요. 그런데 미지를 이렇게 무언가를 잡듯이 ‘파악해서’ 알지 않아요. 우리가 보통 아는 것은 다 이렇게(안경집을 잡으며) 파악합니다. 마음이 잡아내죠. ‘아, 이게 뭐야.’라고 아는 앎은 다

그런 앎이에요. 모든 앎이라는 건 앎의 대상이 내 안으로 들어오죠. 그런데 미지를 아는 것은 내가 미지 속으로 빠져 들어갑니다. 내가 사라져가죠. 왜냐면 그 나라는 것이 미지의 입장에서는 하나의 대상이기 때문에 그렇습니다. 자, 지금은 어떤 느낌이죠?

무연 ‘앎이란 뭘까?’ 생각해보고 있는 느낌입니다.

월인 생각의 느낌이 하나의 소리라는 것을 아시겠어요?

무연 주체와 대상이 자동으로 생겼을 때 그것을 아는 앎이라는 놈은 표현하자면 우리가 ‘내가 했어.’ 라고 이름 붙이는 ‘나’하고는 다른 거라고 봐야합니까? ‘내가 했어.’는 개체적인 나라고 생각했다면 자동으로 생긴 주체와 대상을 아는 그 앎은, ‘내가 했어.’라고 붙이는 그놈하고 다른 놈인가요?

월인 그놈 중에 미미한 놈이죠. 그놈이 아는 거예요. 그런데 그놈이 아는 그 앎도 하나의 소리라는 것을 알면서 아는 앎이죠. 그러니까 그놈 스스로가 ‘그런 앎’조차도 ‘마음의 현상’임을 안다는 거예요. 뒤로 물러난 주체로서 알았다고 여기지만, 그 알았다고 여기는 마음조차 최종적인 마음의 입장에서는 ‘나타난 모습’이라는 것이죠. 모든 알아챈이 지나간 다음에 아는 것은 결국 하나의 구조 속에 빠져있던 것이지요.

그래서 우리가 그런 비유를 듭니다. 모래사장에 찍히는 발자국이 있어요. 뒤돌아보면 계속해서 발자국이 찍히니까 ‘저게 무엇이구나.’ 라고 ‘알아요’. ‘발자국이네. 저게 나의 모습이야, 저게 주체구나.’ 자기가 밟고 왔으니까 아는 것입니다. 마음에 ‘나’라는 발자국이 걸어가면서 계속해서 찍혀요. 그래서 지금 이 순간 찍히는 발자국을 보려고 자꾸 걷습니다. 발자국을 보려면 계속 걸어야 될 거 아니에요? 그런데 걸으면 걸을수록 발자국은 멈추지 않죠. ‘도대체 어디서 시작되지?’ 하고

바라보면 그것 역시 끊임없이 찍힐 거 아닙니까?

그때 보려고 하는 의도를 멈추면 어때요? 발자국은 더 이상 찍히지 않죠. 멈춥니다. 걸음은 멈춰있어요. 그런데 이제는 어디서 시작되는 지가 안보이는 것입니다. 발자체는 볼 수 없으니까요. 우리는 발자국만 볼 수 있어요. 발은 안 보여요. 발자국은 뒤돌아보는 것과 같으니까, 즉 과거예요. 우리가 보는 모든 것은 과거이기 때문에 보입니다. 그러나 진정한 봄은 과거를 떠나서 지금 이 순간을 보는 것이예요. 그런데 이 순간을 보려고 보면 할수록 계속해서 움직여야 할 것 아닙니까? 발자국을 봐야 되니까. 발자국은 어떤 느낌이고 현상이예요. 발자국을 만들어 내는 놈은 발이죠. 그런데 그 발은 안 보여요. 우리가 볼 수 있는 것은 발자국만 볼 수 있어요. 본다는 기능 자체가 그렇습니다. 느낀다는 기능 자체가 그런 거예요. 그래서 그냥 서 버리죠. 딱 서 버리면 더 이상 발자국이 생기지 않아요. 그러면 거기서는 발자국이 왜 생기는지 어떻게 생겨나는지 보이지 않아요. 이것이 바로 우리의 딜레마인 겁니다.

그래서 우리가 마음의 구조를 보려는 것이예요. 거기에 이유가 있습니다. 우리가 보려는 것은, ‘아, 움직이니까 발자국이 생기는구나. 움직이지 않으면 멈추네.’ 즉 마음이 움직인다는 것은 뭐예요? 마음이 분별해내고 의식하고 구별하는 기능 작용, 지금 이 순간 마음에 캐치되는 그 모든 것들이 있는 것 자체가 마음이 지금 움직이고 있는 것을 의미해요. 우리가 소리라고 말하는 것은 다 마음이 움직이는 것을 비유한 것입니다. 공기가 움직여야 소리가 날 것 아닙니까? 즉 ‘지금 이 순간 내 마음에 일어나는 모든 것, 관찰하려는 의도, 살펴보려고 하는 것, 도대체 이게 뭐야? 알 수 없어. 알겠네. 아, 그렇겠구나, 아, 모르겠는데.’ 이 모든 것이 다 뭐예요? 발자국이고 진동이에요. 그런데 그

것을 딱 멈추는 순간 어떻습니까? 이미 진동(소리)이 아닌 공기(침묵)로 있는 것이죠. 그런데 그것을 비유로만 알지 공기로 있다는 것을 알 수는 없습니다. 그렇죠? 왜냐하면 ‘진동을 통해서만’ 얇이라는 것이 생기는 거니까. 얇이라는 것 자체가 일종의 진동이니깐 그렇습니다. 공기가 나눠져서 이 공기로 저 공기로 나눠져서 부딪혀야지 소리가 나는 거니까 말이죠. 마음에서 나타나는 그 모든 것은 일종의 진동에요. 마음의 움직임이라는 말입니다.

자, 드디어 여기까지 왔습니다. 스스로 뛰어넘어야 돼요. 뛰어넘는 것은 내가 뛰어넘을까요? 내가 뛰어넘는다는 의도를 가지면 그것은 소리죠. 우리는 소리 아닌 것을 발견하려는 겁니다. 그래서 늘 하는 얘기가 소리를 소리로 알면 이미 그 사람은 공기인 거다 하는 것이죠. 모든 소리를 소리로 알아보세요. ‘아, 그렇구나.’ 하는 것 자체가 하나의 소리라 이거죠. 마음에서 일어나는 그 모든 것은 일종의 소리입니다. 모든 소리를 소리로 알 때 소리 없는 마음이 뭐라는 것 이것을 통찰하는 겁니다. 그래서 그것을 아는 것이라 하지 않고 통찰이라 그래요. 지난번에 이름과 생각을 빼고 느껴보기를 해보셨는데 어땠습니까?

무연 이름과 생각을 빼고 느낌으로만 있어보면 생각 없이 길게는 가지 않거든요. 감지로 보려고 하면 짧게는 있을 수 있는데 그 순간 머리가 깨끗하고 조용해서 좋았습니다. 그런데 의지와 상관없이 생각이 툭툭 튀어오릅니다. 내가 모르는 주의가 자동으로 투사된다 그런 생각을 해봤습니다.

월인 그럴 때 생각이 끼어들면 즉시 다른 사물로 옮기세요. 옮겨지면 바로 느낌으로 있을 수 있습니다. 계속해서 그 연습을 하다보면 느낌으로 오래 머물 수 있게 됩니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (50) 제3장 진심묘체眞心妙體

월인越因

(지난 호에 이어서)

‘그 모든 마음 상태 속에서도 변함없는 것은 뭘까?’라고 이름 붙이지 말고, 마음에서 잡히는 모든 변하는 상태 하나하나를 의식하고 치워보세요. 그렇게 하다보면 마음에 잡히는 모든 것들의 종류를 알겠죠. 이렇게 마음에 많은 데이터가 쌓이면 미묘한 관찰자까지도 마음의 상임을 알게 됩니다. 전체주의를 하면 전체주의의 느낌이 들고, ‘내가 지금 전체주의 상태에 있어’라고 안다면 그 전체주의 역시 미묘한 상인 것입니다. 거친 것부터 미묘한 것으로 알아챈은 이어집니다. 누군가는 의식적 알아챈이 우주 만상에 원래부터 있는 것 아니냐고 말하는데, 알아챈은 일종의 기준을 사용하는 것입니다. 기준이 없으면 어떻게 알아채겠어요? 어린애는 관찰자를 알아채지 못합니다. 마음에 아직 관찰자라는 미묘한 상이 없어요. 관찰하는 그런 느낌을 모릅니다. ‘관찰자도 마음속에 떠오른 상이야’라고 말해도 어린애들은 몰라요. 차근차근 설명해주고 붙잡게 하면 마음에 상이 생겨서 그때는 알 수 있겠죠. 우리도 자기 관찰을 처음 시작할 때에는 그것이 뭘지 잘 몰랐잖아요. 관찰에 대한 느낌이 없었으니까요. 이렇게 알아챈은 미묘한 기준을 사용합니다. 리모컨과 바나나가 다르다는 것을 비교를 통해서 아는 것과 같습니다. 알아챈다는 것은 마음에서 일어나는 어떤 느낌이 잡힌다는 것이지요. 이런 알아챈은 자꾸 세밀해지고 미세해집니다.

하지만 통찰은 기준이 없어도 일어납니다. 마음에 잡히지 않고 보이지 않아도 통찰은 일어나요. 2분열에서 3분열을 오갈 때, 잡히지 않아도 이 비개인적인 주체를 알아챈 수 있는 것은 통찰 때문입니다. ‘대상

이 있다는 것이 주체가 있다는 증거'라고 수도 없이 말해왔어요. 맨 처음에는 말도 안 되는 소리로 들리다가 점차 뭔가 와 닿지 않습니까? 분명히 주체는 마음에 잡히지 않는데 이 말이 와닿기 시작해요. 그것이 마음의 통찰 현상의 일부입니다. 비개인적인 주체는 잡을 누군가가 없으니까 안 잡힐 뿐이지, 있긴 있습니다. 그러나 그것 역시 대상을 통해 생겨나는 현상이에요. 그런데 주체에게 잡히지 않는 것, 주체라는 기준에 걸리지 않는 주체 자신도 마음은 어떤 방식으로든지 잡아내기 시작합니다. 그래서 주체가 마음의 현상임을 알아채고 잡아낼 수 있다면, 이제 주체와 대상이 없어진다는 것에 대해서도 통찰해낼 수 있습니다. 그것은 마치 마음의 끊임없는 파도에 영향 받지 않는 그 무언가를 발견하는 것과 같습니다.

범부건 부처건 상관없이 늘 한결같아서 늘거나 줄지 않는 본질이 진심입니다. 우리가 변하지 않는 본질을 발견할 수 있는 한 가지 좋은 방법은, 마음에 잡히는 것들을 제외시켜 나가는 것입니다. 생각과 감정, 그리고 모든 느낌. 몸의 느낌과 마음의 느낌을 다 포함합니다. 느낌이 가장 스펙트럼이 넓어요. 이런 것들은 다 변하기 때문에 결코 본질이 아닙니다. 그 중에는 행복한 느낌, 불행한 느낌, 황홀경, 무아지경이 다 포함됩니다. 모두 느껴지기 때문에 본질이 아니에요. 그런데 황홀경을 어떤 증거로 삼으려고 하는 사람들이 있습니다. 황홀경은 다양한 상태에서 나타나는 어떤 경험입니다. 자기가 귀하게 여긴 것들이 체득될 때 오는 것이 황홀경입니다. 어떤 사람은 무아無我的 체험도 재미없다며 그만하고 싶다고 해요. 그 사람은 그것을 별로 추구하지 않았거든요. 반면에 어떤 사람은 생각만 없어져도 황홀해합니다. 평생에 걸쳐 생각 때문에 괴로웠는데 그런 생각이 사라졌어요. 아

무리 생각이라는 것을 하려고 해도 안 되는 경험을 하면 굉장히 놀라워합니다. 그 경험을 자기가 얼마나 귀하게 여겼는지에 따라 달라요. 아주 사소한 것이라 할지라도 그것을 귀하게 여겼다면, 그것이 경험될 때 황홀경이 일어납니다. 결국 황홀경이라는 경험은 에너지가 얼마나 쏟아지느냐에 달려있어요. 폭포처럼 에너지가 쏟아져 들어가면 황홀경이 오는 것입니다. 아주 사소한 것도 귀하게 여겨보세요. 내가 죽을 만큼 귀하게 여긴다면 매일매일 사소한 것을 통해서도 황홀경을 경험하게 될 것입니다. 그것이 어린아이의 마음입니다. (다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

중론 강의를 진행하고 있습니다

‘나’에 대한 질문을 해보는 시간이었습니다.



‘나’라는 것은, 상주하는가? 영원히 변치 않는가? ‘변치 않는 나’라고 믿는 것은 착각이고 커다란 오해일 뿐이다. 경험적으로 들여다보면 ‘나’라는 마음은 늘 바뀐다. 내가 선생님을 만날 때, 친구를 만났을 때, 내 제자를 만나거나 내 아이를 만날 때 내가 달라진다. ‘나’라는 것이 만나는 대상에 따라 달라진다. ‘나’라는 말만 바뀌지 않을 뿐이다. 경험적으로는 다 달라지는 것이다. 그러니까 우리는 경험적으로 자기를 살피지 않고 추상적으로 말만 붙이면서 자기라고 여기고 있는 커다란 착각 속에 빠져 있는 것이다. ‘나는 변치 않아’ 이 마음은 착각이다. 나는 끊임없이 바뀐다. 대상에 따라. 그렇게 나라는 건 도대체 무엇인가를 한번 살펴보자. 무엇을 나라고 하는지 그걸 알아야만

그것이 상주하는지 아닌지 알 것 아니겠는가?

그러면 ‘나는 누구인가?’ 그러면 ‘나는 00입니다’라고 대답할 것이다. 그것은 이름이고, 이름이 아닌 당신은 누구십니까? 그러면 나는 아버지입니다, 어머니입니다. 또는 나는 교사입니다. 의사입니다 등의 직업을.. 또는 추상적으로 개념화된 특성인 나는 성격이 외향적인 사람입니다, 차분한 사람입니다. 꼼꼼하거나 대범한 사람입니다 등으로 대답한다. 즉, ‘나’는 무엇인가?라고 물으면 대부분 자신의 역할이나 과거에 했던 경험, 미래에도 이어질 투사된 무엇으로 설명한다. 이렇게 계속해 나가다 보면 어느 순간 더이상 할 말이 없이 막히는 순간이 온다. 왜냐하면 그것은 모두 생각의 세계이고, 생각은 과거나 미래의 일일 뿐이고 지금 현재를 포함하지 않기 때문이다.

과거나 미래는 죽은 것이다. 실체가 아니다. 실제 삶은 지금 일어나고 있다. 그러므로 답변이 막히면 이제 점차로 현재로 돌아온다. 현재는 더이상 생각과 개념의 세계가 아니다. 그렇게 생각을 넘어서면 이제 느낌으로 대답하기 시작한다. 느낌으로 대답하면 어떠한가? 그때는 이제 ‘나는 지금 존재하고 있다’거나 ‘현존하는 느낌입니다’라는 대답을 하게 된다. ‘그 현존하는 나는 누구인가?’라고 묻는다면, 지금 이 순간 앞서서 숨쉬는 자, 의식하는 자, 감각하는 자 등으로 대답하게 될 것이다. 이때 ‘숨쉬는 자’는 누구인가? 라고 묻는다면? 거기 어떤 ‘자’도 없다, 그저 숨이 쉬어지고 있을 뿐이다.

이 정도가 되면 이제 마음은 몸과의 동일시만 없다면 있음이나 존재감으로 옮겨간다. 그리고 드디어 ‘존재감’을 ‘의식하는’ 작용을 알아치게 된다. 이때 존재감을 의식하는 그것은 딱히 ‘무엇’이라거나 ‘그것’이라고 명사적으로 말할 수 있는 무엇이 아니다. 그래서 그 무엇도 아닌 것이 존재감을 의식하게 하는데, 의식한다기보다는 도리어 존재감이

의식된다, 느껴진다고 말할 수 밖에 없는 상태에 이른다. 그 과정에서 통찰이 일어나면 이제 존재감이 의식되게 하는 그것 쪽으로 옮겨가게 되는 것이다.

이에 대한 강의가 진행되었습니다. 자세한 것은 오른쪽 유튜브강의 링크를 참고하세요.



비개인 안내자 모임이 있었습니다



지난 26일 비개인 안내자모임에서는 아래와 같은 내용이 상의되었습니다.

① 5~10분 정도 되는 깨어있기와 관성 관련 유튜브 영상을 한달에 두 번 정도 올리기 / 깨어있기 영상에는 실제 경험적 측면이 와닿도록 연습도 넣자는 안도 나왔습니다.

② 현재 비개인 모임은 안내자들의 개별 소모임 위주로 진행되고 있는데, 다음 4차부터는 2~3개월에 한번씩 전체 모임을 하여, 소모임에서 안내자가 대답한 것 중 좀더 답변이 필요하다고 여겨지는 것을 월인 님에게 질문대답 하는 시간을 갖자는 안이 나왔습니다.

③ 내년 1월에 예정중인 4차 비개인 모임에서는 현재 의식이 머무는 주된 상태를 파악하고 그 상태별(감지, 나, 존재감)로 모임을 진행하는 것이 더 효과적일 수도 있지 않을까 하는 안이 나왔습니다. 여러분의 의견이 있으면 연락주십시오.

④ 현재 안내자를 돕고 있는 도우미들만의 모임도 필요하리라는 안이 나왔습니다. 현상의 삶에서 흔들리지 않는 좀더 깊이있는 삶으로 가기 위해 필요한 모임이 될 것이라는 점이 제안되었습니다.

⑤ 감지인텐시브 후 참가자들의 후기를 통해 얻은 점, 피드백 내용

을 오인회에 알리는 것이 필요하다는 의견이 나왔습니다. 감지연습이 왜 필요하며, 연습 후 삶과 의식탐구에 어떤 변화가 있는지 구체적인 사례를 통해 감지의 효용성을 알리기 위함입니다.

감지는 사실 의식을 탐구하는 좋은 도구이기도 하지만, 느낌에 끌려 가지 않게 하는 관성 다루기의 좋은 도구이기도 합니다. 이 부분에 대한 구체적인 사례를 살펴볼 예정입니다.

《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다-진심직설 강의》 下권 출간



《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다》 하권이 발행되어, 이로써 상중하 전 3권이 완간되었습니다.

이 책은 우리 마음의 본질이라 할 진심眞心에 대해 체계적으로 설파한 진심직설을 체험에 기반해 쉽게 풀어쓴 강의록입니다. 단순한 이론으로 설명하고 마는 것이 아니라 진심에 한발 더 다가갈 수 있는 실질적인 방안을 쓰고 있습니다. 시중 서점에서 만나보실 수 있습니다.

백일학교 아침모임

매일 아침 백일학교와 공동체학교 참여자들이 모여 아침모임을 진행합니다. 각자의 관심사를 내어놓고 오늘의 주제를 정하며 삶의 방향을 정하는 것입니다. 오늘의 주제가 삶의 질을 결정합니다. 주제없는 삶은 통찰로 이어지지 않는 막연한 경험의 장이라면, 주제있는 삶은 그 경험이 통찰로 이어져 의식과 삶의 근본을 깨우치는 좋은 길이 되는 것입니다.



자연에 말걸기가 진행되었습니다



한 분의 후기를 공유합니다.

리타 (백일학교 과정)

〈첫째날〉

첫째날은 자기 소개를 하고, 이론 수업이 위주였다. 나는 원래 몸을 움직이는 것을 싫어하고 바깥보다는 내면에 함몰되는 기질이 강한데다, 오랜 도시생활로 자연에 관심이 없었다. 그래서 자연에



말걸기라는 프로그램 자체가 별로 끌리지 않았다. 하지만 몇 시간 동안 이론 수업을 하며 자연에 대한 나의 관점, 태도가 바뀌었다. 지구가 스스로의 지성을 가지고 항상성

을 유지하는 생명이라는 것, 그리고 그를 뒷받침하는 여러 실험과 사례에 대한 이야기를 들으면서 자연에 강한 흥미가 생기고, 경외심이 들었다.

수업하는 동안 선생님께서 지구가 가지고 있는 고유 주파수에 대해 말씀하시면서 지구 안의 생명체가 그 주파수에 동조할 때 안정된다 하셨다. 이 말씀을 들으며 분별을 통해 스스로를 고통에만 빠뜨리고, 막상 삶의 문제는 제대로 해결하지 못하는 내 개인적인 문제를 보다 광대하고 깊은 자연의 지성에 동조하고 접속해서 해결하고 싶다고 노트에 적었다.

〈둘째날〉

자연에 나가 동의를 구하는 연습을 했다. 자연이 동의를 해주고 안해주고를 떠나서, 동의를 구하는 행위 자체에서 이미 기쁨이 있었다. 동의를 구하기 위해서는 그동안 무관심하거나 함부로 대했던 식물들

을 진심으로 존중하고 나를 숙여야 했다. 첫째날 이론 교육을 통해 자연과 환경에 대한 관점이 달라진 것은, 내가 아주 경이와 정성을 담아 동의를 구하게된 것이다. 다른 대상에 기꺼이 나를 낮추고, 존중하고, 정성 들여 의사를 묻는 과정은 그 자체로 기뻐다.

이론 수업을 들으면서는 내가 착각하지 않고 동의와 비동의를 구별할 수 있을지 의심이 들었는데 생각과 달리 동의와 비동이는 전혀 헷갈리지 않았다. 첫 번째 나무로부터는 동의를 받지 못했다. 두 번째 나무로부터 동의를 받았다. 동의의 순간은 감동적이었다. 나의 진심과 정성에 이 작고 섬세한 존재가 응하는 것이 기뻐고 감사했다. 온 존재가 받아들여지는 듯했다. 살면서 이렇게 진심인 소통을 해본 적이 있는지, 이렇게 정성을 기울여본 적이 있는지, 누군가를 정말 진심으로 존중해본 적이 있는지 돌아보게 했다.

〈마지막날〉

*연습 6: 감각적 접촉을 통해 배우기

연습 내용: 1부터 100까지 숨을 참다가 나무와 접촉하면(나무에 손을 대거나 나무를 껴안는다.) 숨을 쉰다. 그러다가 또 나무와 떨어지면 숨을 참는다.

연습의 논리는 간단하다. 자연과의 연결은 생명이고, 분리는 죽음이다. 지구는 자신 안에서 생명체를 길러내기 위해 일정한 대기층을 조성하고 유지해야 한다. 그래서 내가 호흡을 하며 이산화탄소라는 원소를 배출할 때 나는 전체 대기의 항상성을 위해 일어나는 지구적 흐름의 일부분이다. 그러다가 호흡을 멈추는 순간, 나는 그 흐름에서 분리된다. 나의 호흡은 내가 하는 것이 아니고, 나라는 개인만을 위한 현상이 아니다.

분리는 고통이고 죽음이다. 하지만 이는 나 혼자만의 고통이 아닌

자신의 생존을 위해 이산화탄소가 필요한 나무의 고통, 더 나아가 자기 안의 생명체를 위해 대기층의 구성을 유지해야 하는 지구의 고통이기도 하다. 그래서 질식의 고통은 즉각 다시 자연과 연결하게 하고, 전체와의 연결을 통해 나라는 개인도 회복이 된다.

연습이 끝나고 두가지 키워드로 경험을 요약할 때도 연결과 회복을 적었는데 강한 끌림은 있지만 이것이 무엇을 의미하는지 아직 완전하게 의식화시키지는 못했다. 좀 더 시간을 두고 살펴보고 싶다.

이론과 실습으로 지금까지와는 다른 새로운 자연을 체험할 수 있던 시간이었다. 워크숍에서의 배움과 통찰들을 일상에서 더 깊게 녹여내고 싶다.

함께 해주신 향기, 나무, 자인, 엘리, 고통달, 푸리, 자생 님, 그리고 좋은 강의를 해주신 선생님께 감사드린다. 특히 2박 3일동안 내가 주제를 잡고 거기에 대한 답을 찾아가는 데 진심과 정성으로 이끌어주신 안내자 나무 님께 감사하다.

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다



청년모임에서는 참여자들이 각자 주제를 품고 지난 한달간 생활하면서 경험한 것을 나눕니다.

우리는 일상에서 자주 남과 나를 비교하며 더 좋고 많은 것을 가지는 데 초점을 맞추고 삽니다. 소유가 주는 기쁨이 잠시라는 것을 때로 깨닫지만 또다시 더 큰 소유를 위해 열심을 다합니다. 목표를 정하고 최선을 다하는 것은 중요하지만 그런 노력이 인생을 통틀어 가장 고귀한 가치를 찾는 데 쓰이고 있는지도 계속해서 확인을 해야 합니다. 차만 바꾸지 말고 어느 방향으로 달릴 것

인지를 정하라는 선생님의 말씀이 와닿았습니다.

또한 배운 것을 안다고 여기며 여전히 관성대로 살고 있지는 않은지 일상에서 확인해야 함을 강조하셨습니다. 얕이 삶이 되게 하라는 가르침을 일상에서 수행하는 한달이 되도록 하겠습니다. (정리: 의솔 님)

힐링퀘스트 2-2차 마스터과정이 진행되었습니다

본 과정은 힐링퀘스트 안내자를 교육할 수 있는 마스터 양성 과정으로, 힐링을 일으키는 원리와 그 과정을 숙지하며, 강의 시연까지 포함하는 전체적인 과정입니다.



비자나무 (산림치유지도사)

이번 차시에서는 힐링의 주범인 스트레스로 인해 몸과 마음의 균형이 깨지며 변화가 오는 것을 진단하는 법과 주제를 찾는 3가지 방법 중 느낌목록 활용법과 감정의 순기능과 역기능을 공부함으로써 엄청나게 풍성해진 듯한 느낌이다. 사랑과 감사의 경험이 우울증을 일으키는 메커니즘과 새끼원숭이의 실험, 인체의 생체 에너지원리, 자율신경계, 심장호흡에 미치는 사례를 하나하나 익히고 발표하면서 윤곽을 잡게 되었다. 자연에서의 경험은 감각에 집중하고 기분 좋음을 느끼고 안전한 느낌에 몰입함으로써, 나라는 마음의 경계가 무너지고 긴장이 풀어지며 기분 좋게 이완됨으로써 자연스럽게 사랑받는 상태의 안정감과 이완, 두려움없음, 기분 좋음과 유사한 상태로 이끄는 데 이것이 사랑과 자연의 경험의 유사성임을 알고 확실한 믿음이 생겼다.

힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정에서는 교안 없이 체험과 경험을 온전히 나 중심으로만 바라보면서 했다면, 마스터 과정에서는 교안을 보면서 체계적인 흐름을 알게 하고, 내 것으로 숙지하는 연습을 통하여

희미하게 긴가민가했던 것이 뚜렷하게 초점이 맞춰지며 선명하게 들어온 느낌이다. 특히 자기사랑을 잃은 경우 체험에서 내가 나를 거리를 두고 볼 수 있는 것이 무엇인지 알게 되었다. 허점투성이인 나를 있는 그대로 허용하여 자기사랑을 느낄 수가 있었다.

집으로 돌아오는 내내 기분좋음과 풍성한 행복에 가득찬 내가 그리 사랑스러울 수가 없다.

비개인모임 3차 모임이 진행되었습니다

비개인모임 3차 모임이 일단락되고 내년 1월부터 4차 모임이 진행될 예정입니다. (지난 시간에 이어 니케탄과의 대화)

일상에서 초연함이 자주 다가온다 (5부) | 니케탄 경험

월인 오케이, 그래서 더 이상 할 게 있나요?

니케탄 아니요. 더 이상 할 게 없습니다. 그러나 일상에서 흔들리는 부분들이 있어서 그것을 확고히 하는 것이 필요한 듯 합니다.

월인 일상에서 소통하거나 사람들과 일을 하거나 움직일 때 여전히 ‘나’로서 할 거 아니에요? 그럴 때 어떻게 느껴지냐 이 말이에요. 그것을 잘 보아야 합니다. 그리고 지금 대화하면서도 자신이 알고 경험한 것에 대해서 얘기할 때 어떻게 느껴지냐 이 말이에요. ‘내가 경험했다’라는 느낌이 있어요?

니케탄 왔다 갔다 합니다.

월인 그렇지, 왔다 갔다 합니다. 그때 ‘내가 경험했다’가 있으면 또다시나 중심으로 들어가는 겁니다. ‘내가 경험했다’라는 느낌이나 어떤 말 속에 들어있으면 또다시나 속으로 들어가고 맙니다. 그런 것을 일상에서 또는 이 모임 속에서도 대화를 하면서 잘 보아야 합니다. 이제부터 할 일이 많아진 거예요.

니케탄 네. 특히 지금 이 순간이 아닌 뭔가 나의 과거 경험을 찾으려고 할 때 그렇게 왔다 갔다 하는 게 있습니다.

월인 그게 바로 과거로 들어가서 '뭔가를 붙잡는 나'가 생겨나는 과정이예요. 내 경험을 찾으려고 하는 그 마음 그게 나중심으로 돌아가는 길입니다. 그보다는 그냥 이 순간에 있는 겁니다. 매일이 늘 그런 속에 있는 겁니다. 무언가 지난 경험을 다시 찾을 필요가 없어요. 경험은 인상 깊은 느낌이 있었던 것뿐입니다. 아 그렇구나 지금 이미 그것이구나, 라고 해야지요. 신경 써야만 그 경험의 원천으로 들어가는 게 아니라 지금이 늘 그 원천이거든. 그 말이 와닿아요?

니케탄 네.

월인 그것이 분명한가, 변치 않는가를 보도록 합니다.

니케탄 네, 알겠습니다. (끝)

자생의 함양 정원 가꾸기

폭염이 물러가고 가을을 맞이할 준비를 하고 있는 홀로스의 함양 정원의 9월 이야기들을 들려드립니다 더 자세한 소식은 오른쪽 QR을 통해 확인해주세요



홀로스교육원
정원 이야기



▲시들어가는 목수국에 새로운 꽃이 피었습니다.



▲청향관 축대에서 잘 자라고 있는 준베리나무, 마삭줄, 백리향입니다.



▲수크령 글라스와 휴케라 오디관의 조화가 멋있습니다.

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 7

만성통증이 풀려간다_ 자인

3박 4일의 사마디탱크 체험에서 뚜렷한 목적은 없었지만, 새로운 경험에 대한 호기심으로 참가하였다. 처음에는 탱크 안에 들어가는 것이 낯설었다. 다행히 탱크 모양이 예뻐서 호감이다.

첫 번째 체험

특정한 주제없이 전체적인 느낌을 관찰하는 편안한 마음으로 시작했다. 내가 의도하지 않아도, 알고 모르는 모든 감각들을 최소화로 차단해주는 시설에서 오롯이 나에게 집중할 수 있었다. 약간의 폐쇄공포를 걱정했던 나는 출입이 자유로운 방식에 안정을 찾았고 두 팔과 두 다리가 안전하게 받쳐지는 느낌에 불안감이 제거되었다.

물 위에서 수평을 잡고 편안한 각도를 찾았다. 감각적으로 물이 피부에 닿는 경계가 확인되었는데 물이 피부에 닿는 느낌은 젤리처럼 멍텅이져 부드럽고 야들야들하다. 젤리가 몸을 압착하는 느낌이었다.

물에 잠기면서 깜짝 놀란 것은 머리에서 박동 소리가 요란하다는

것이었다. 혈관박동 소리라고 생각되었지만 너무 커서 의식을 주도하고 있었다. 동시에 머리 진동이 쿵쿵 하는 맥동에 맞춰서 툭툭 걸리는 호흡을 유지하기가 힘들었다. 그러는 사이 어깨와 목덜미가 돌처럼 무거워지는 게 느껴지면서 주의를 어깨로 갔다. 직장에 있을 때부터 있던 오래된 경직 상태였다. 직장을 그만두고 나서는 잘 느끼지 못했었는데 무중력탱크에서 그게 도드라지고 있다는 것이 놀라웠다. 무중력이 아니었으면 알아채지 못했을 증상이었다. 이러한 상황은 그동안 주변에 빼앗겼던 주의를 무중력상태에서 이완되면서 드러나는 것이라고 월인 님이 말씀해 주셨다.

무겁게 느껴지는 뒷머리와 어깨에 경계를 짓고 주의를 집중했다. 이전에 없던 통증이 확대되고 있었다. 머리에서는 볼떡볼떡 뛰는 리듬의 혈관 맥동감각은 젤리 물에 파동을 일으키는 느낌이 들 정도로 세계 느껴졌다. 중간쯤에 갑자기 공간이 후덥지근하다는 느낌이 마음의 분별을 일으켰다. 이때부터 내가 지어가는 것이 아닌 잠깐잠깐의 연결성 없는 생각들이 쏟아졌다. 크게 감각되지 않는 몸을 상기시켜 무중력상태의 팔다리를 관찰했다. 도가니탕처럼 뼈와 살이 젤리 속에 분리되어 흐물흐물해져 섞이는 느낌으로 연결되었다. 물이 젤리 느낌에서 약간 풀어지고 있었다. 잠깐씩 생각을 접고 이완할 때는 잠들기 직전의 느낌으로 파도가 너울을 타듯 일렁이면서 잠깐 왔다가는 상황이 3번 정도 있었다. 첫날이어서 그런지 힘이 좀 들었다는 느낌이다.

두 번째 체험: 이 느낌을 느끼는 자는 누구인가 (머리맥동과 호흡곤란)

첫번째 경험으로 몸과 마음이 탱크에 적응하여 익숙한 느낌으로 들어갔다. 어제는 머리가 무거워 뒤로 꺾여 있어도 그것이 맞는 건지 틀리는 건지 모르고 마네킹처럼 있었다. 오늘은 자세를 바꿔 목을 세워 본다. 생각이 다시 복잡해지는 느낌이다. 생각을 떨어뜨리기 위해 먼

저 질문을 한다. ‘이 느낌을 느끼는 건 누구지?’ 질문의 여파가 별 반응이 없다. 이미 알고있다는 관념이 먼저 올라와 방해한다. 저항을 줄 이자는 마음이 올라온다.

머리 맥동에 경계를 짓고 주의를 보냈다. 머리가 무겁게 압박을 받는 느낌이다. 머리박동에만 집중하면서 힘을 조금씩 빼고있다. 그 상태에서 ‘이 느낌을 아는 자는 누구지? 하고 다시 질문을 던진다. 그러자 무한한 공간 속에 어둠이 내려온다. 항상하는 인식하는 주체가 알아지고 그 아래 진한 어둠의 공간이 나를 보고 있다. 공간에 투명한 내가 떠있다. 동시에 등 뒤쪽에서는 바위같은 느낌의 단단함이 어두운 공간과 마주하는 나를 받치고 있다. 투명한 나는 ‘뭐, 어찌라고! 나야 나’라는 자신감으로 존재감이 크게 확대되면서 당당하게 대항하고 있는 느낌이다. 이어서 여기는 어디인가! 나는 누구인가!라는 물음이 연달아 올라오면서 공간에 대항하는 ‘나’가 빠르게 넓어지면서 커진다.

잠시 이완의 상태가 이어진다. 무중력의 편안함을 즐기는데 어깨에 이불을 덮은 것과 같은 느낌이 감지된다. 어깨가 부력으로 인해 앞으로 부풀어 올라있는 느낌이다. 이 느낌이 불편하다. 다시 감각으로 돌려놓으려는 쪽으로 주의를 쏟으니 폭신했던 느낌이 사라졌다 이내 멍멍한 느낌의 물처럼 느껴지자 편안함이 깨졌다. 두 눈은 언제부터인가 떠져 있는 게 신기했다.

어제보다 어깨통증은 범위가 퍼졌다. 어깨와 이어진 목 뒷덜미가 긴장이 빠진 듯 심줄처럼 느껴지는 강직함이 고되게 느껴졌다. 머리의 무게가 꺾여있기 때문인지 목도 어깨도 불편하다. 그곳에 집중하면 나가 잠깐 사라지는데 곧 생각이 올라와서 그 간격이 너무 짧다. 집중하면 나가 사라지는 경험은 2년전 허공꽃 경험을 시작으로 작년 12월 체험 발표 때까지 몇번의 경험으로 이어졌다. 그때마다 나 자신조차도

순간적으로 의식이 사라지었는데, 공소과 하나되는 과정이 신기했다. 그동안은 사라지는 순간을 특정할 수 없었는데 무중력 속에서는 그 과정이 관찰되어 확인되고 있다. 물방울이 옆구리에 긴 줄의 느낌을 남기며 올라온다. 옆구리에서 갈갈거리는 느낌이 주의를 잠시 뺏어가지만, 다시 주위가 어깨로 바로 돌아온다. 오늘은 재미있고 시간이 짧게 느껴졌다.

세 번째 체험: 어깨 통증 증폭

오늘은 머리에 혈관 맥동이 강하게 뛰는 것이 확인되었는데 생각이 더 많이 올라온다. 기분탓일까? 머릿속에서는 생각이 체증을 일으키고 있다. 청향관 뒷마루 돌조각 위를 걸으며 생각에게 사랑과 감사를 보낸다. 이걸 생각에 저항하지 않고 수용하려 하는 마음이다.

이번엔 만만한 마음으로 탱크 문을 닫았다. 집에서 다친 손가락 상처 부위에 바셀린 바르는 것을 잊었다. 쓰라림이 느껴진다. 이참에 다시 한번 물어본다. ‘이 쓰라림을 느끼는 건 누구지?’ ‘쓰리다’라는 대상과 물어보는 주체가 하나가 된다. 대상과 주체가 사라졌다. 이때의 투명하고 청명한 공간에 경계짓고 물어본다. ‘이 쓰라림은 누가 알지?’라는 물음을 던질수록 주위가 집중된다. 월인 님이 말씀하시던 자꾸 내면에 되물어야 한다는 말을 되새기면서 그 텅 빈 공간에 물음을 던졌다. 이때는 점점 물음이 앞뒤가 떨어져나가면서 단어가 짧아진다. 좁아진 고요함 안에서 일부러 생각을 일으켜서 말로 물어본다는 것이 힘이 들었다. 지금은 그저 편안하게 숨만 쉬고 싶다.

오늘은 ‘이것을 느끼는 것은 누구인가’라는 주제를 가지고 관찰하고 있다. 그 말을 생각으로 하고 느낌으로 이어간다. 갑자기 알 수 없는 에너지로 인해 사라졌던 손과 발의 감각이 되돌아오면서 기운이 뻗친다. 팔이 옆으로 올라가고 다리에 힘이 들어가고 고래가 바다 위로 힘

차게 솟아오르는 것처럼 고개가 위로 솟는다. 이 힘은 뭐지? 내가 커지면서 일어나는 현상이다. 알 수 없는 힘이 의식 상태에서 느껴진다. 이 힘의 원천은 무엇일까? 잠시 생각한다. 나의 본성은 이렇게 힘있고 큰 존재일 것이라는 확신이 든다.

그렇게 의식에 집중하고 있는데 오른쪽 귀가 수상하다. 뽕뽕하고 물방울이 올라오는 소리다. 들어오기 전에 꼼꼼하게 귀마개를 다진다고 다졌는데 젖는 느낌이라니. 그때부터 주의가 몽땅 귀쪽으로 초 집중되었다. 잔뜩 신경을 곤두세우고 귀에 물이 서서히 젖어드는 과정을 느낀다. 그 범위가 넓어지면서 귀에 물이 찬 수준을 느낌으로 알게 됐다. 이때 초집중된 주의는 의식을 전혀 엉뚱한 곳으로 데려다 놓았다.

귀에 집중하고 있는 동안에 의식이 많이 내려와 있었다. 그 내려온 의식이 닿은 곳에 나는 갑각류가 되어있었다. 게처럼 팔뚝은 근육맨이 되어있고 팔뚝은 로봇 팔이 되어있었다. 믿어지지 않아 의도를 내어 팔을 움직여본다. 영락없는 깡통 로봇이다. 물이 닿지 않은 앞가슴쪽만 굳지 않았다. 그냥 한참을 그 딱딱함을 유지하고 있었다. 나중에 돌아켜보니 등의 무거움을 푸는 과정에서 그 부위가 확산한 것 같다. 그런데 몸의 딱딱함을 털어내다가 물살이 같이 울렁이니 기분이 좋아졌다. 이때 몸에서는 손발이 너울거리며 올라가 저절로 퍼져 나왔다. 배에서 꼬르륵거리는 소리가 느껴지고, 물방울이 등의 물줄기를 타고 올라온다. 끝나고 나서 월인 님께 갑각류가 된 원인이 어디있는지 여쭙 보았다. 귀에 긴장이 있을 때 무의식에서도 긴장이 작용해서 나타난 현상일 수 있다고 하였다.

네 번째 체험: 어깨 통증의 치유과정

무중력 상태에서는 생각만 없으면 주의가 의도대로 가는 게 쉽다는 것을 알았다. 무중력탱크 안에서는 자동으로 몸이 사라지기 때문에 의

식과 생각만 존재한다는 것을 확인했다. 생각이 사라지고 주의만 남을 때 아상의 ‘나’가 없는, 투명한 앎의 알아차림이 있었다. 이렇게 무중력 탱크의 의미를 알게 됐다.

무중력 탱크에 들어와 자리를 잡고 눕는다. 무거운 어깨의 덩어리에 경계짓고 집중하였다. 집중이 점차 깊이 들어간다는 느낌이 있었는데 몸은 이미 사라진 상태에서 날카로운 통증만 생겨났다. 갑자기 모르던 통증이 느껴졌다. 그곳에서 통증만 뽑아 경계를 짓고 주의를 집중하였다. 나름대로 그 부위에 주의를 자유롭게 구사해 본다. 이러다 보니 통증이 잇몸까지 올라온 것이 느껴졌다. 어깨에 집중하는 시간이 살짝 길어지는 것이 느껴지고 있었다. 그러다 보니 이제는 깊은 심해의 바다 밑이다. 그러면서 물에 불순물이 많이 떠다니고 있는 게 보인다. 다시 눈앞에서는 흐리게 어떤 형태가 보인다. 어깨는 공이 되어버렸으니 보이는 것이 빠인가? 빠도 아니다. 철제 선반의 기다란 뼈대를 세우는 기둥처럼 보였다.

오늘은 어깨 치유가 목적이니 더 들어가지 말자는 생각이 올라오고 다시 어깨로 주의를 돌려 통증을 불러내어 집중해본다. 좀 전의 날카로운 통증 느낌은 없다. 잠시 주의를 두고 있으니 통증이 점점 약해지고 있다. 신기했다. 내가 알지 못하던 통증이 이 무중력상태에서 나타나고, 여기서 그게 치유되고 있다는 것이 느껴졌다. 어깨의 통증이 완화되고 있다는 느낌을 확실하게 잡을 수 있었다. 통증이 약해진다는 느낌이 들자 참을성 없는 주의를 다리쪽으로 옮겨간다.

목에서 연결된 뒷머리 쪽 통증은 머리띠 모양이다. 노랑색의 형광이다. 이전에 경계짓고 도망간 주의를 다시 불러 집중하는 것을 반복하였다. 무중력 탱크가 통증 완화에 효과가 있다고 들었다. 지금 그 효과를 보는 중인 듯 하다. 이제는 어깨 목이 점점 가벼워지고 있음으로

느끼고 있다. 어깨 통증은 내가 지금까지 등지고 살았던 업이었을까 하는 생각이 들었다. 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: 무중력에서 의식과 생각 - 통증으로 심장을 만나다

무중력 상태는 의식과 생각만 있는 공간이란 것을 알아차리면서 물에 들어갔다. 느낌으로 무중력 상태를 확인하고 의식을 무한하게 넓혀 본다. 거기서 전체주의를 해본다. 처음엔 내면의식 안에 가두어둔 주의가 외부 의식 밖으로 나가지지 않는다. 몇 번 시도하니 주의가 밖으로 나온다. 허공에 떠있는 느낌이 가볍게 느껴진다. 아직 등쪽 딱딱함이 미진하게 느껴졌다. 그곳에 텅 빈 공간이 보였다. 그 공간으로 들어가 남은 통증과 하나가 되어보자는 마음이 올라왔다. 의식이 그곳으로 안착하였다. 이때는 빈 공간이 되어 느낌으로 머물고 있다는 것을 알아차리고 있었다. 그런데 그 느낌이 아래로 깊이 더 내려간다. 깊은 곳을 따라가다 보니 고요해졌다. 이때 갑자기 심장소리가 들리면서 공간이 보였다. 지금까지 들리지 않았던 심장소리가 들린다. 하물며 우렁차기까지 하다.

쿵쿵거리는 심장 소리에 집중하고 있었다. 어둠이 선명하였다. 이러한 공간이 동굴 터지듯 넓어지면서 커졌다. 그 안에서 울리는 심장소리가 들린다. 이 소리에 집중하였다. 이 소리의 진동이 몸에 퍼졌다. 심장소리가 점점 가까이 들린다. 그 소리는 내 의식을 장악하였다. 오로지 심장소리만 있었다. 심장소리를 듣는 순간에 촛불같이 연하면서 강한 느낌의 빛을 보여 주었다. 나는 심장과 하나가 되었다는 것을 이후에 알았다. 심장에 방이 있다. 그 방을 찾았다. 심장 소리를 들려주는 공간을 찾아갔고, 여기에서 빛이 보였다. 그 빛은 심장의 방에서

발현되고 있다는 것이 느껴졌다.

순간, 얇이 왔다. 심장에서 경험한 이 공간에서는 생각이 사라지고 고요했다. 아, 생각은 머리에서 노는 것이고, 심장에서는 생각이 없는 곳이었으며, 단지 침묵이었다. 이곳에서는 내가 생각을 조절할 수 있다는 느낌이 들었다. 이때부터 생각이 확 줄어들었다. 주의가 더 명료하게 느껴진다. 생각이 사라지고 주의가 고정되니 차분해졌다. 심장은 무심으로 간다라는 말이 떠올랐다. 탱크를 나와서도 그 여진으로 살짝 두근거림이 일어나고 있었으며 은근하게 충만이 유지되고 있었다.

여섯 번째 체험: 이것을 느끼는 것은 누구인가(이치, 율리)라는 주제로 내면에 집중도를 높였다.

어제 심장을 만난 것이 선물이었고, 그 체험으로 생각이 많이 사라졌다. 주의가 자유로워졌다. 탱크 속에서 의식이 확장되고 있다. 우주가 '나'라는 말이 자연스럽게 받아들였다. 지금도 약간의 의도를 내어 무중력 안에서 심장의 공허감을 느끼고 있으면 그 느낌이 인식된다. '이 걸 아는 것은 누구인가'라는 질문을 던졌다. 선명한 어둠이 떠오른다. 그동안 비개인성에 대한 공부를 탱크안의 느낌으로 다시 한번 상기하게 된다. 무중력상태에서 집중이 잘 되었다. 그래서인지 느낌의 깊이가 깊은 것 같다.

이번의 경험으로 보는 것과 보여지는 것의 차이가 섬세한 인식으로 구분되었다. '본다'라는 것은 아상이 들어갔다. 보여지는 것은 아상이 작용하지 않고 알아지고 보여졌다. 의도적인 의식이 작동하지 않은 상태에서 대상과 하나가 되어 그 느낌이 알아지는 게 보여지는 것이라고 생각되었다. 그런데 그것이 알아지는 찰나 만큼의 짧은 순간이 지나면 아상이 작동하였다. 이때는 대상과 하나된 투명한 얇이 작용하였다.

본성에서 대상과 하나 되는 시간이 너무 짧다. 하나 된 상태가 시간

적으로 찰나이지만, 투명한 앞의 알아차림이 비개인성을 눈치채는 것이다. ‘본다’는 것은 아상이 순간에 번역한다고 생각한다. 의식 안에서 시각차는 그 경험의 깊이에 따라 편차가 크다고 생각한다. 이것이 다시한번 각인되면서 이전에 경험했던 허공꽃을 보았을 때 찰나의 순간을 경험하였던 기억이 떠올랐다.

존재감을 느끼고 있는 상태에서 다시 한번 이걸 알고 있는 것은 누구지? 하고 재차 질문하였다. 그 상태에서 어떤 고요가 등 뒤로 좌악 내려앉는다. 좁 전의 어둠보다 선명도와 질감이 살짝 다르다. 아까보다 선명한 어둠이 그냥 거기 있다. 침묵이 함께 왔다. 마음이 새털처럼 가볍다. 그 상태가 너무 안정적이고 좋다. 그 상태에 내맡겼다. 이전과 달리 심장과 머리맥동 뛰는 것이 함께 느껴지고 있는 것이 알아차려졌다.

이번에는 그 상태에서 물어 보았다. ‘이 느낌을 아는 것은 누구지’ 그 말의 느낌을 타고들어갔다. 이제 텅 빔 속에 의식만 또렷하다. 그 아무 느낌도 없는 텅빈 무중력 상태가 이어졌다. 그저 있을 뿐이었다. 주의가 고정된 상태로 무감각을 상태를 유지하고 있다가 내 숨소리에 깜짝 놀라기도 했다.

여기서 느끼는 이 고요함은 탱크를 경험할 때마다 있었다. 그 경험의 수준은 조금씩 달랐다. 분별이 가려지면 감각적 느낌이 올라왔고, 이 느낌이 사라지면 고요함이 떠올랐다. 이러한 고요 위에서 모든 것이 드러났다. 이대로의 경험에서 감사가 올라온다.

이번 탱크체험에서 경험이 단계별로 모두 달랐다. 이번에는 경험을 익히는 과정으로 생각하고 기회가 되면 다시 한 번 도전할 계획이다. 무감각탱크를 위해 여러가지로 준비해 주시느라 고생하신 월인 님, 자생 님, 바다 님께 감사를 올립니다.



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 갔다올 수 없어 여러 사람이 모일 때 운영하려 하니 양해바랍니다.	

⊘ 피부병이나 상처가 있으면 사마디탱크 이용이 불가능합니다 **⊘**

이용료	기본요금	후원자 혜택
사마디 탱크	10만원 / 1회당	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 바이올리트를 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 홀로스에서 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

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
조론	총 52강	156,000원	7GB	2017.4-2018.5
주역	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, 심층의식으로의 대향해	10,000원
	자연에 맡기기	11,000원
	푸른 빈 배 (전자책)	7,000원

※ 입금처: 농협 053-12-130081 이원규

※ 문의: 010-2667-2261

※ 홈페이지, 문자, 전화, 이메일을 이용해 주문하시면 됩니다.

※ 주문하실 때는 휴대폰 번호, 성함을 알려주십시오.



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_aware

유튜브 채널
바로가기



경계 없음을 기반으로 경계 짓기 | 대승기
신론 마지막 강의 (下권 488쪽)

세계가 존재하는 것은 망념 때문이고, 망
념이 사라지면 모든 분별이 사라지므로 거
기에는 중생도 부처도, 열반도 번뇌도 없습니다. 모든 현
상은 경계로부터 나타나니...more



영상 보기



나 가르주나의 진정한 '나'에 대한 각성, '나'
를 양자적으로 살펴보다 | 중론 강의 (16.관
박해품)

'나'라는 것은, 상주하는가? 영원히 변치
않는가? '변치 않는 나'라고 믿는 것은 착각이고 커다란
오해일 뿐이다. 경험적으로 들여다보면 '나'라는 마음은
늘 바뀐다. 내가 선생님을 만날 때...more



영상 보기



본질을 드러내는 것 | 대승기신론 강의 (下
권 482쪽)

나와 대상을 경계짓고 분별하는 마음만 사
라지면 이 순간 중생은 이미 사라지고 없
습니다. 아승기검阿僧祇劫의 한도 끝도 없는 시간 속에
그 공덕을 찬탄하더라도 닿을 수 없을 정도로...more



영상 보기

용어정리

감지란?

호오가 없고, 분별되며, 지금 이 순간 일어나는 느낌이다

느낌은? 마음에 쌓인 경험데이터간 비교에 의해 생긴다

느낌의 속성 주체와 대상이 만나 일어난다
따라서 관계이며 실체가 아니다

감지의 레벨

1. 에너지적으로 느껴진다. 처음 느낌임을 발견
2. 과거경험의 흔적이다. 죽어있는 감지
3. 생생하게 느껴진다. 살아있는 감지
4. 보이는 모든 것이 감지이다. 일상의 모든 느낌

관찰의 과정

다라나

더위로 짜증이 난다

짜증에 집중한다. 이미 주위가 외부에서 내부로 향했다

디아나

짜증에 몰입한다. 짜증이 과연 짜증이라 이름붙인 그 느낌인가 깊이 탐구적 관찰, 경험적 관찰을 한다

사마디

짜증을 느끼는 '나'에 몰입한다. 그 '나'는 과연 평소의 '나'라고 여기는 그 나인가?
그것을 경험적으로 탐구한다

느낌

느껴지는 것은 모두 내가 아니다

느껴진다는 것은 무엇인가. 그것이 대상이라는 의미이다

일반적인 느낌과 감지의 차이

느낌 감지는 생각이 없는 자극에서 인식에 이르는 모든 것이다

깨어있기 핵심

주체발견 과정

감지

감지가 분명하다

'내가 느낀다

사물에 대한 느낌, 또는 내적인 느낌이 느껴지면 된다.

'나'라는 느낌을 확인하기 위한 전제조건

'나'라는 느낌

나라는 느낌이 분명하다

나라는 느낌이 대상임이 분명하다

'내가 느낀다

이때 '나'는 좀더 투명하다

존재감

존재감이 분명하다

그것이 대상임이 분명하다

그러나 주체가 있다는 것은 외닿지 않는다

'내가 느낀다

이때 '나'는 아주 투명하다

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 '얌'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