



## 침묵의 무의식 공간

내일은 모른다  
하지만 지금 삶의 방향과 중심에,  
스스로 존재하게 한다.

무의식은 침묵하지만,  
우리의 내일을  
괜찮음으로 인도한다.

— 초현

※ 2024년 10월 28일 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)

10/7 송정희(71회차), 10/10 구당(94회차)

● 홀로스 후원

10/2 오영순 5천원

10/2 박영래 2만원

10/10 류창형 1만원

10/21 신재경 1만원

10/25 장경옥 2만원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

우리은행

1002-135-404042 이원규

(문의 02-747-2261)

● 오인회 운영 후원

10/10 선호 1만원

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

농협 351-0680-1315-13 이원규

**필요액 300만원 | 모금액 74만원**

《생명력의 대해부》(가칭) 출간을 위한 후원입니다. 감사합니다.

## 11월 감지 интен시브

마음에서 일어나는 모든 것은 ‘인식되는’ 일종의 느낌인 ‘감지’입니다. 그것을 의식적으로 파악하는 것은 마음의 과정을 명확히 보게 해줍니다. 즉 먼저 감지를 파악하고, 그것을 잘 관찰하는 과정을 통해 ‘마음이 작용하는 모습’을 이해하고, 그것들이 모두 ‘경험되고 있다’는 것을 알아차리면, 최종적으로 ‘나’라고 여겨지는 현상 역시 일종의 감지로서 ‘경험되고 있음’을 보게 되고, 비로소 ‘나로부터의 자유’가 일어나게 됩니다. 감지 интен시브에 많은 관심 바랍니다. 교통이 좋은 서울에서 진행되니 많은 참여 기대하겠습니다. 아래 지난달 참가 후기입니다.

### 【11월 감지교실 일정】

- 일시: 11/23(토), 24(일)  
오전 10시~오후 6시
- 장소: 서울 (참가자 개별 공지)
- 참가비: 30만원 (식대 포함)
- 입금처: 농협 053-02-185431 이원규
- 접수처: 02-747-2261, 010-2667-2261
- 접수마감: 11/13(수)



### 다르마 (승려)

푸른 소나무가 있다. 노란 가을 국화가 활짝 피었다. 털복숭이 강아지가 지나간다. 소나무도, 국화도, 강아지도 스스로 자신을 소나무라고, 국화라고, 강아지라고 명명한 적이 없다. 그렇게 불러달라고 한 적도 없다. 사람이 그렇게 이름을 붙였다. 눈을 감았다 뜬다. 소나무가, 국화가, 강

아지가 시야에 들어온다. “소나무”라고, “국화”라고, “강아지”라고 이름붙이지 않아도 시야에 들어온다. 소나무를 “바위”라고, 국화를 “구름”이라고 강아지를 “범”이라고 불러도 아랑곳하지 않고 전면의 시야에 형색이 저절로 들어온다. 나의 의지나 의도와도 무관하게 들어온다. 전면에 천연색 칼라의 시야만 있는 것이 아니다. 왼쪽, 오른쪽, 위, 아래, 그리고 뒷면의 흑백의 공간이 동시에 있다. 왼쪽으로 고개를 돌리면 전면의 칼라색 시야는 사라져 흑백의 공간이 되고, 새로운 장면이 충천연색으로 들어온다. 고개를 오른쪽으로, 위로, 아래로, 뒤로 돌려 본다. “경의선 숲공원”이라는 공간이 완성된다. 지난 주에는



처음 온 곳이라서 공원 전체가 조망되지 못하였는데 오늘은 구석구석 빠진 데 없이 퍼즐조각이 맞춰진다. 동서남북이 구분되고, 카페와 식당과 주택이 분간이 된다. 감지연습을 위해 빌린 모임 공간도 낯설지 않고 단번에 찾아 들어간다. 안내자 분들에게 그동안 담아둔 채 풀지 못했던 질문 보따리를 풀어헤친다. 예전에 비해서는 질문거리가 많이 줄어들었고 가급적 경험에 바탕을 두는 질문으로 양상이 조금 달라졌지만, 여전히

경험을 앞서가는 질문들이 많다. 불평 없이 질문에 답변해 주시는 아소 님, 해연 님, 나무 님의 인내심에 진심으로 감사드린다. 동참해주신 수안 님께도 감사드린다. 함께하는 도반이 계셔서 덕분에 감지연습에 좀 더 몰입할 수 있었고, 미처 돌아보지 못했던 실수와 오류를 발견한다. 생각의 차원에서 감지의 차원으로, 감각의 차원으로 그리고 마지막 걸음은 부처님 가피로, 신의 은총으로 \_()



## ‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (61부)

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** 전혀 의도하지 않았던 주의가 가서 때렸다는 건데 물론 과거의 쌓여진 기억이라지만 전혀 생각지도 않는 게 툭툭 튀어나오는 거 보면 나도 모르게 신호를 줬다는 얘기인 것 같은데, 그것이 어디서 나오는지 소스가 어떻게 되는지 궁금증이 생깁니다.

**월인** 이게(충전기 플러그면을 보여주며) 어떤 느낌이 듭니까?

**무연** 플러그입니다.

**월인** 플러그죠. 플러그 이상의 느낌이 없죠? 자, 그런데 (충전기 플러그 측면을 보여주며) 이러면 어떻습니까? 뭔가 여기는 눈, 입, 이런 느낌을

불러일으킬 수도 있겠죠.

**무연** 예. 그렇습니다.

**월인** 똑같은 플러그예요. (다시 충전기 플러그 측면을 보여주며) 지금은 어떻게 됩니까? 맨 처음에 봤던 그 플러그로 보이시나요? 사람 얼굴, 입의 모양 이런 게 포함됩니까?

**무연** 포함됩니다.

**월인** 지금 자극받는 것과 유사한 내 안에 있는 것들이 자꾸 작용하고 반응하는 것이죠. 내가 아는 것을 자꾸 덧씌우려고 하는 겁니다. 마음은 어떻게 해서든지 연관시키려고 해요. 이것이 마음의 기본 작용이에요. 그래서 툭툭 떠오르는 게 뭐예요? 내 마음 안에 있는 그 수많은 데이터를 가지고 어떻게든 연관시켜보려는 마음이죠. 그냥 흔들리는 겁니다. 마음은 기본적으로 흔들리고 싶은 거예요. 그것이 마음이 살아있다는 증거예요. 끊임없이 반응을 하려고 하는 것이죠.

**무연** 최초의 마음을 움직이게 하는 게 특별히 어떤 원인이 있는 게 아니고 저절로 흔들린다고 보면 됩니까?

**월인** 흔들림이나 움직임은 항상 불균형이 일으키는데, 그 불균형의 소스가 되는 게 일종의 불교식으로 말하면 업식이죠. 그러니까 태어나면서 유전적으로 부모로부터 또는 유전적으로 물려받을 만큼 쌓여있는 그 무엇 그것이 부조화의 기초가 되고, 그것이 자꾸 반응을 하는 것입니다. 우리 감각기관의 기준자체가 일종의 편중된 겁니다. 모든 주파수를 우리가 다 볼 수 있는 것이 아니죠. 빨주노초파남보만 볼 수 있게 되어 있잖아요. 그 안에 들어오는 것은 쉽게 받아들이고 그 외의 자외선이나 적외선은 그냥 흘러 보내고. 그러니까 편중된 작업을 하게

꿈 만들어진 것이 감각기관입니다. 그런 한계가 반응하게 만들죠. 기본적으로는 감각기관이 그런 것처럼 우리의 타고난 패턴들도 이렇게 편중되게 쌓여진 카르마라고 할 수 있어요. 그것이 사람마다 다 다릅니다. 특히나 엄마 뱃속에 있을 때 어머니가 경험하는 많은 것이 또 아이의 삶을 편중되게 하죠. 그래서 클래식 음악을 많이 들은 태아는 나와서 클래식이 친숙하게 느껴지고 영어를 계속해서 가까이한 경우는 나와서 영어가 쉬워지고, 편중된 뭔가를 갖고 태어난 것이 에너지적인 측면도 있을 수 있고, 생각의 측면도 있고, 감정적인 측면도 있고, 형태형성장이라고 하는 보이지 않는 측면들도 있을 수 있지요. 명확하게 설명할 수 없지만 분명히 우리가 DNA에 기록된 것만 가지고 말할 수 없는 더 많은 것들도 포함됩니다. 이런 걸 다 포함해서 불균형한 채로 태어난다 이거죠. 그러니까 특정 반응을 하게 되는 거예요. 굳이 원인을 따지자면 그런 식인데, 중요한 것은 그 원인을 따지는 것보다 지금 이 순간 그런 구조가 어떻게 일어나느냐를 보는 거란 말입니다. 지금 이 순간도 질문을 던지니까 그런 반응이 일어난 것 아닙니까? 오늘 낮에 어떻게 지내셨어요? 오늘 제일 걸렸던 게 뭘니까? 그런 말 들으면 작게라도 떠오르는 게 있나요?

**무연** 네. 있습니다.

**월인** 조금 전까지 그런 생각도 안했는데 질문을 던지니까 반응하는 것 아닙니까?

**무연** 네. 찾아서 하고 있습니다.

**월인** 찾아서 만들어내죠. 질문 드리기 전에 그런 대답을 찾을 생각을 하지 않았잖아요? 이런 질문이 들어가니까 거기에 대한 반응으로서 찾고 생각해내서 말한단 말이에요. 조건이죠. 그러니까 지금 이 순간

바로 그런 조건이 형성되면 그런 반응을 일으키는 것, 이것이 바로 조건화되어 있는 반응이죠. 우리는 이미 그러한 질문에 대답하도록 조건지어져 있는 것입니다. 오늘 낮의 일이 쌓여있고, 기억이 나니까요. 생각의 측면이 그렇다면 느낌이나 피부감각이란 측면도 마찬가지죠. 이런 것이 어떤 원인이라고 해요.

중요한 것은 그런 것들이 아니라 지금 이 순간에 그렇게 질문이 들어가면 즉각 마음이 거기 반응해서 찾는 과정이 일어난다는 거예요. 그것을 보라 이거죠. 그럼 어때요? 찾는 마음이 딱 생겨나잖아요. 질문에 의해서 찾는 마음이 생겨났다는 것은, 주체가 생겨나니까 나머지 대상으로서의 기억이 짝 보이게 됩니다. 이 두개가 동시에 생겨난다는 말입니다. 그런 것을 보아야 합니다. 그 중에 ‘찾는 마음’을 자기라 여기죠, 자기도 모르게 자기라 여겨요. 주인이 되어 있잖아요? 우리가 탐구해보려는 것은 **마음의 작용 과정**이지 **마음의 내용**이 아닙니다. 내용은 수도 없이 많아요. 그런데 이 작용은 똑같잖아요. 무슨 자극만 들어오면 거기에 반응하는, 주체-대상으로 나뉘어서 즉각 뭔가를 만들어내고 경험하고 찾고 느끼고 하는 이런 작용이 일어나는 것, 이 작용의 구조는 비슷해요. 그것을 보자 이겁니다. 그리고 모든 작용은 ‘일종의 마음의 소리’라는 것, 그런데 우리는 ‘소리 없는 마음’을 보려고 하는 거예요. 그러니까 뭐니까? 사실 이것은 말도 안 되는 소리예요. 소리 없는 마음이라는 것은 분리된 게 아니기 때문에 볼 수가 없는데, ‘소리 없는 마음을 보려고 한다.’ 이런 말을 한단 말이에요. 어불성설을 지금 얘기하는 겁니다. 그런데도 의미 있는 이유는, 그렇게 해서 본성으로 넘어간 사람이 많이 있기 때문입니다. 그 보려고 하는 의도 자체가 하나의 마음의 현상이라는 것을 마음의 구조를 통해 파악하고 통찰해내는 것입니다. 통찰이란, 직접 보지 않더라도 직접 본 것과 같

이 절실하게 느껴지는 겁니다. 왜? 눈에 보이는 것을 통해서 보이지 않는 것을 캐치해내는 것이기 때문입니다. 지금 느낌은 어떻습니까? 지금 뭘 하고 있죠? 마음에서 지금 무슨 소리를 내고 있습니까?

**무연** 소리는 뭘까? 선생님 말씀하신 것을 순간순간 알아차리려는 마음이었습니다.

**월인** 알아차려진 순간, 그 자체가 다 일종의 소리라는 것, 그것이 발자국을 찍는 행위라는 것. 그래서 끊임없이 과거를 만들어내는 것, 발자국을 만들어내는 것입니다. 느낌을 만들어내죠. 경험을 만들어내고, 마음이 일으키는 모든 소리들은 일종의 경험이라는 것, 마음에 나타난 일종의 발자국이라는 것입니다.

**무연** 모든 게 마음에 나타난 현상이라고 했을 때 혼돈스러운 부분이, 마음을 본질이라고 표현할 수 있는 겁니까? 본질에 나타난 현상이라고 얘기할 수 있는 겁니까?

**월인** 마음은 포괄적인 단어입니다. 본질이라고 하지 않고 마음이라고 하는 이유는 본질이라고 하면 뭔가 본질이 드러나서 현상화 하는 거니까 본질이 있는 것처럼 느껴진단 말이에요. 본질이 뭔가 ‘있는 것 같다’고 생각하는 것이죠. 그런데 본질은 있는 것도 아니고 없는 것도 아니라는 것, 그 때문에 마음이라고 하는 겁니다. 마음이 나타내는 모든 현상들이 본질이 드러난 모습이다, 이렇게 말하면 드러났을 때만 우리는 파악이 되요. 그렇지만 이렇게 말할 때는 ‘드러나지 않은 본질이 있는거구나.’ 이렇게 생각한단 말이죠. 그럴까봐 본질이란 말을 잘 안 씁니다. ‘보이지는 않지만 있는 거다.’ 이렇게 여길까봐 그러는 거예요. 그런데 ‘있다’라고 여기는 순간 마음은 또 미묘하게 보이지 않는 뭔가를 존재로서 상정하기 때문입니다. 본질은 있는 것도 아니고 없

는 것도 아니에요.

**무연** 그런데 공기하고 소리라고 예를 들면...

**월인** 그러면 뭔가 있는 것 같죠? 공기는 있는 것 같은 말이에요. 그래서 자꾸 구조를 얘기하는 겁니다. 이렇게 생각해보자고요. 양성자와 전자가 있어요. 양성자 주위를 전자가 돌거나 양성자 주변에 전자구름이 이렇게 존재한다 말이죠. 그런데 애네들이 진짜 있다기보다는 에너지 덩어리들인데 양성자와 전자가 서로 팽팽하게 긴장감을 주고받고 있기 때문에 존재하는 것처럼 보여요. 애들 사이에 긴장감이 없어지는 순간, 즉 거기에는 양성자도 전자도 없습니다. 거기에는 에너지도 없죠. 이것들은 에너지 덩어리예요. 그런데 애들 사이에 긴장감이 없고 에너지가 풀어지면 어때요? 없습니다. 그러면 본질이라는 것이 여기 있습니까? 본질이라면 물과 같이 에너지가 어떤 특정한 모습을 띠지 않는 물로 돌아갈 것 같잖아요. 그런데 그런 것마저도 없다 이거예요. 에너지는 생겨나요 긴장감에 의해서. 그러다가 긴장감이 사라지면 없어집니다. 그러니까 없다고도 할 수 없고 있다고도 할 수 없습니다. 있다고 하는 것은 뭐예요? 이것이 물처럼 형태를 띠지 않은 에너지로 우주 공간에 가득 찬 것, 이렇게 말해야 되겠지요. 그런데 그런 것도 아니에요. 그렇다고 없다고 할 수도 없어요. 왜냐하면 뭔가 어떤 이유, 어떤 조건에서 긴장감이 생겨나면 이게 생겨나기 때문입니다. 어디서 왔는지 모르겠어요. 뭐 이런 거예요. 물이나 공기에 비유하면 항상 뭔가 있는 것 같잖아요? 그것을 비유라고 말하는 이유가 여기에 있습니다. 그것은 비유예요. 차라리 이게 더 맞는 거라고 볼 수 있어요. 이렇게 주체와 나로 긴장감이 형성되어 있으면 있는 것 같아요. 그것이 사라져버리면 그것마저 없다는 것입니다. 투명한 존재감, 이것도 여전히 느껴지는 거니까 있는 거예요. 그러나 본질이라는 것은 특별히

‘있는 무엇’이 아니에요. 그런데 ‘없다’라고도 할 수 없습니다. 왜요? 이런 수많은 현상이 일어나기 때문입니다. 그래서 있는 것도 아니고 없는 것도 아니라고 얘기하는 겁니다. (다음 호에 계속)

## 진심직설眞心直說 (51) 제3장 진심묘체眞心妙體

## 월인越因

(지난 호에 이어서)

非前際生이며 非後際滅이라

비 전 제 생

비 후 제 멸

앞의 때에 생하는 것도 아니고 뒤의 때에 멸하는 것도 아니라

진심이라는 것은 내가 생겨난 이전에 생겨난 것도 아니고, 내가 죽고 난 이후에 사멸하는 것도 아니라는 말입니다. 생겨나고 죽어가는 것이 있다면 그건 진심이 아니고 본질이 아닙니다. 그런 것은 변하는 모습이고 변하는 것은 진심과 상관없기 때문입니다. 모든 부처와 보살, 범부에게서 아무런 차이가 없는 진심은 불생불멸不生不滅합니다. 우리가 불생불멸을 쉽게 얘기하는데, 그 말 자체가 생겨나지도 사라지지도 않는다는 말이고, 그렇다면 우주에 영원하다는 말이잖아요. 우주보다 더 오래되고, 빅뱅보다 더 오래된 것입니다. 빅뱅은 시작점이 있잖아요, 진심은 불생불멸입니다. 빅뱅 이전부터 있어왔고 또 우주가 사라진 이후에도 남아 있는 것이 진심이라는 것입니다. 생겨나지도 않지만 그렇다고 없어지는 것도 아닙니다. 그리고 우리가 의식적으로 잡아낼 수 없다는 측면에서는 있는 것도 아닙니다.

다시 한 번 눈을 감아보세요. 여러분이 자신이라고 여기는 것들이 모두 의식에 잡힌 것임을 확인해봅니다. ‘이런 것이 나야’라고 여기는 의식이 있어요. 나는 여자다, 남자다, 의사야, 선생님이야. 이것들은 모두 의식에 잡힌 생각들입니다. 그리고 지금 앉아있는 느낌이 있다

면 그것도 의식적 마음에 잡힌 것입니다. 마음에 잡혔으니까 나타나있는 모습입니다. 이렇게 ‘마음에 잡힌’ 생각과 모습들을 다 버린 후에도 남아있는 것은 존재감입니다. 그렇지만 그 존재감도 잡히죠. 잡히는 모든 것은 나타났다가 사라지는 마음의 상이니 모두 생멸하는 것들입니다. 이런 것들은 그냥 두고 이제 그렇지 않은 것을 확인해 봅시다. 알 수도 잡을 수도 없지만 결코 없다고 말할 수 없는 그 본질은 무엇인지, 불생불멸하다는 것이 무엇인지 한 번 확인해 보세요. 여러분의 진정한 본질은 생겨나지도 사라지지도 않는 불생불멸의 영원한 것임을 한 번 느껴보세요. 가슴이 저려오지 않습니까?

우리는 모두 불멸의 진심에 기반을 둔 마음으로 살아가고 있습니다. 본질을 터득했든 터득하지 못했든, 지금의 나와 나타난 현상은 불생불멸의 본질에 기반을 두고 작용하고 있다는 점을 생각해 보세요. 본질을 터득했다는 이는 도대체 무엇을 터득했기에 우리의 본질이 물질계의 모든 인과를 초월하고 생과사를 넘어서 있다고 확신하는 걸까요? 여러분 마음의 본질이 지금 이 순간 마음에 잡히는 현상들의 밑바닥에 단단히 뿌리박고 있다는 점을 한 번 생각해 보십시오.

이제 자신의 인생을 한 번 느껴봅니다. 과거가 있고 현재가 있고 미래가 있을 것입니다. 과거의 나는 어떠했고, 미래는 어떤 거야 하는 것이 있죠. 이렇게 과거와 현재, 미래의 자신에 대한 느낌을 느껴보고, 그 느낌이 느껴지면 그것도 상이니까 내려놓으세요. 그러면 여러분에게는 과거도 없고 미래도 없고 현재도 없어요. 다 텅 비었다고 생각해 보세요. 텅 빔을 느껴보세요. 그러면 이제 여러분의 인생은 어떤 것 같습니까? 만약에 공허감을 느낀다면 그 공허의 느낌도 마음의 상입니다. 마음에 떠오르는 모든 것이 상이라는 것을 파악하면 그것들은 진심이 아니라는 것이 분명해집니다. 그러면 그 상들로부터 우리는 떠

납니다. 그런 상은 마음의 드라마 중에 일부예요.

연습 하나만 더 하겠습니다. 앞에 있는 물건 하나를 보세요. 컵이나 마우스, 볼펜 등 어떤 것이든 상관없습니다. 그 물건을 볼 때 주의가 그쪽으로 향하는 것이 느껴지죠? 이렇게 느껴지는 주의를 한계 지어 진 주의입니다. 무언가를 향해 움직이는 주의를 한계가 있어요. 이번에는 전체주의를 해봅니다. 뭔가 막연하게 뭐라 말할 수 없는 전체를 향한 어떤 느낌이 있죠? 그것 역시 한계가 있어요. 어떤 느낌이 있다는 것은 한계가 있다는 것입니다. 전체라는 한계가 있는 전체주의의 느낌이 있어요. 전체주의의 주의도 한계지어져 있습니다. 이번에는 주의에 주의 기울이기를 합니다. 그리고 깊숙이 주의 속으로 스스로가 사라져 버리도록 해보세요. 잘 되지 않으면 주의가 흘러나오는 원천 쪽으로 주의를 쏟으면 되겠죠. 뭔가에 주의를 보내면서 흐르고 있는 그 주의가 시작된 시점으로 들어가는 것입니다.

전체주의는 분명한 한계가 느껴지지만, 주의에 주의 기울이기를 해서 주의 속으로 자신이 사라져 가면 느낌이라는 것이 사라지게 됩니다. 왜냐하면 느낄 ‘내’가 사라지기 때문이에요. 전체주의는 전체를 대상으로 삼는 미묘한 ‘나’가 있지만, 주의에 주의 기울이기를 깊숙이 하면 할수록 그것을 느끼는 내가 사라집니다. 그러면 느낌이라는 것도 없어지죠. 그때 주의의 한계도 없어집니다. 한계 없는 주의를 느껴지지 않습니다. 그래서 있다고 할 수 없어요. 마음으로 잡히지 않으니까요. 그렇다고 없다고도 할 수 없습니다. 왜냐하면 주의에 주의 기울이기를 통해서 나라는 것이 사라졌으니까요. 이처럼 주의에 주의 기울이기만 해도 마음속의 상이라는 것은 그냥 사라져버리고 말아요. 얼마나 순식간에 사라집니까? 그 복잡하다는 마음이 금방 사라져버려요. 마음이라는 것은 이렇게 유동적입니다. 그리고 순식간에 변합니다. 그

런데도 거기에 한번 힘이 들어가면 고집불통이 되어서 강철보다 더 강해집니다. 신념에 에너지가 들어가면 목숨을 바칠 정도로 강해지지요. 마음은 솜사탕보다 부드럽고 희미해서 쉽게 사라질 수 있고, 동시에 다이아몬드보다 더 강하기도 합니다. 노자는 ‘마음은 바늘귀보다 더 작고, 우주보다 더 거대하다’라고 했습니다. 논리적으로는 말이 안 되지만 실제로 연습해 보면 경험적으로 느껴집니다. 순식간에 사라지는 물결 같다가 절대로 흔들리지 않는 천추만고千秋萬古의 강한 믿음을 갖기도 하는 것이 마음이라는 현상입니다. (다음 호에 계속)

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

## 홀로스 공동체 소식

### 중론 강의를 지속되고 있습니다

취는 집취의 의미로, 상을 취하여 집착하라는 뜻이다. 즉, “모든 현상에서 추상적 의미를 뽑아내어 그것에 집착하지 않으면 나는 열반에 이를 것이다”라는 생각 자체가 바로 속박임을 말한다. 왜 그런가? 그것은 또 다른 취착, 즉, 의도에 갇힌 마음이 되기 때문이다. 어떤 목적과 목표, 의도도 ‘목적’을 이루고자 하는 속박을 일으킨다. 그럼 어떻게 하라는 것인가? 아무것도 하지 말라는 것인가? 그렇게 되면 또다시 아무것도 하지 않으려는 의도를 내는 것이 마음이다. 그러므로 그저 진리에 대한 사랑과 깊은 호기심을 가지고 자아에 대한 탐구를 해나가면 된다. 그것만이 우리가 할 수 있는 유일한 방법이다.

탐구는 목표가 없다. 목표가 무엇인지 모른다. 그 모름을 향해 신비한 마음과 호기심을 가지고 나아갈 뿐이다. 그렇다면 그렇게 집취하게



되는 상이란 무엇인가? 가장 구별하기 어려운 ‘의식한다’는 상을 살펴 보자.

그것을 경험해보자. 의식 자체란 무엇인가? 먼저 의식을 미간으로 가져와 보라. 그러면 의식이 축소되는 것 같다. 방 안으로 널리 퍼뜨려봐라. 그럼 확대되는 것 같다. 그것은 진정한 의식은 아니다. 그것은 대상과 함께 작용하는 의식이다. 의식 자체가 아니다. 그렇다면 의식 자체는 무엇일까? 미간으로 가져와보라. 거기서 축소되었다고 여겨지는 그런 측면을 빼고 모습 자체에 집중하라. 그런데 정말로 지금 여러분이 느끼는 의식 자체는 작용하는 의식일까? 그것이 무엇일까? 진정으로 작용하는 의식은, 지금 의식 자체를 인지한다고 여기고 있는 그것이다.

어린이 의식, 미간에 집중하면 그것이 바로 어린이 의식과 유사하다. 어린이는 마음에 그림을 그릴 자료가 없기에 오직 자극만 받을 수 있는 상태이다.

거울의식, 미간에 멈춰진 의식에 집중해 보라. 뭔가 의식이 있는 것 같지 않은가? 그러나 그것은 사실 의식 작용이 스틸화된 것이다. 미간에 집중하고 있는 듯이 느껴지는 그 의식, 여러분이 의식하고 있는 그것은 일종의 그림으로서의 의식이지, 실제 작용하고 있는 것은 그것을 의식하고 있는 비개인적 주체 의식이다. 의식되는 것에는 미간의 느낌이 있고 미간에 집중되는 느낌이 있고 또는 어떤 에너지 흐름이 느껴지기도 할 것이다. 여기서 집중되는 느낌이 곧 의식이라고 여겨지기도 한다. 그러나 이 모두는 여전히 의식 대상이고, 살아있는 의식자체는 이 모두를 대상으로 파악하는 작용 그것이다. 그리고 그렇게 작용자체인 순수의식에 의해서 확인되고 있는 것, 그것이 앎을 일으킨다. 마치 거울이 있어 그 속의 모든 그림들이 자각되듯이, 자각되는 것들은 ‘앎’

이 된다. 그러나 정작 거울은 자각되지 않는다. 거울 속 그림들이 의식화되게 작용하고 있을 뿐이다. (자세한 것은 영상에서)



영상 보기

## 2024년 3차 비개인모임이 일단락되었습니다

지난 6개월에 걸친 3차 비개인모임이 일단락되었습니다. 4차는 내년 1월부터 다시 시작될 예정입니다. 아래 이번 모임 후기를 소개합니다.

월인 지난 6개월간 진행된 것을 간단하게 나누고 오늘 일단은 마무리를 하죠. 전체 모임은 한 3개월 쉬고 내년 1월부터 다시 4차로 시작할 예정입니다. 소그룹별 개별모임은 계속 진행하니까 특별하게 어려움이 없는 분들은 계속 참여하시기 바랍니다. 오늘은 지난 6개월간 여러분들한테 어떤 변화가 있었는지 얘기를 들어보고 전체적으로 방향을 다시 한 번 살펴보도록 한 다음에 개별 모임을 갖도록 하겠습니다. 전체를 위해서 하고 싶은 얘기 있는 분 있나요? 없습니까?

그러면 제가 제 화면상에 나타난 순서대로, 지난 6개월간 자신이 처음 시작 때는 어땠는데 6개월이 지난 지금은 어떻게 뭔가 와닿은 것이나 변화된 것이 있는지를 살펴보도록 하겠습니다. 저절로 먼저 할까요? 지난 6개월간 이 공부에 어땠는지 한번 들어보도록 하겠습니다. 우선 저절로 생각이 좀 많았는데 느낌 쪽으로 옮겨오는 부분이 있었던 것 같고, 느낌에 좀 더 초점이 많이 맞춰지는 것 같은데, 그 부분에 대해 한번 얘기해 보면 어떨까?

저절로 제가 사실 명상할 때 집중을 잘 못해서 세밀하게 대상을 지켜본다든지 나를 구성하는 것들, 나에 대한 느낌, 내 의도 등을 미세하게 잘 살펴보지를 못했어요. 그런데 탱크 체험하면서 좀 강제로 집중을 하게 되니까, 그런 경험들을 하게 되면서 그 이후에 이런 것들이 대상이구나라는 인식이 한 번 되니까, '나'와 동일시되지 않고 나라고 여겼던 것들을 조

금 더 대상으로 볼 수 있는 계기가 온 것 같습니다. 그래서 그런 것들을 일상에서 자꾸 살펴볼 수 있는 그런 계기가 됐고, 예전에 선생님께서 써 주신 것 중에 ‘내가 대상이라는 것, 존재감이 대상이라는 수준과 또 그 대상을 무언가가 보고 있다는 것을 차별을 두셨던 걸로 아는데 그런 차이들이 조금 더 체화된다고 해야 될까요? 예전에는 대상으로서 인정하는 것만으로도 급급했어요. ‘내가 대상이다’라는 것이 머리로는 와닿았는데 심정적으로는 되게 와닿지를 않았어요.

그랬던 것이 그 이후 약간 변화가 있으면서 ‘내가 그러고 있었구나’라는 것이 좀 인식이 됐어요. 그래서 심정적으로도 이것을 조금 더 받아들이고 있는 과정이라고 해야 될까요? 그러면서 분명히 내가 나라고 너무 느껴지는 이것이 ‘진정한 나’가 아니라면 분명히 이것을 대상으로 인식하고 있는 무언가가 있구나라는 것, 예전에는 사실 머리로 구조적으로는 이해하지만 인정이 좀 안 됐어요. 그런데 그게 심정적으로 점점 인정이 되고 약간 그렇게 변화해가는 와중인 것 같아요.

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

저절로 또 잊어버리고 있었어요.

월인 그러면 지금은?

저절로 지금은 그냥 ‘일어나고 있는 현상’처럼 그렇게 ‘인정’이 됩니다.

월인 그러니까 지금 말하고 있는 자기가 자기 존재 전체의 전부가 아닌 거야? 그게 분명해?

저절로 네.

월인 오케이. 그런 부분들이 되게 중요한 거죠. 알겠습니다.

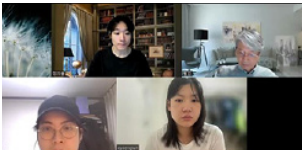
저절로 감사합니다. (다음 호에 계속)

## 백일학교 아침모임

매일의 주제를 품고 하루를 살아가는 것은 중요합니다. 주제가 없는 마음은 ‘방향이 없는 에너지’가 되어 생명의 귀한 에너지가 낭비되기 쉽습니다. 그 방향이 누구는 부와 명예와 권력이지만, 우리는 ‘자기탐구’에 맞춰져있어, 진정한 삶의 충족을 이루게 될 것입니다. 매일 아침 여러분은 어떤 주제를 가지고 살아가시나요?



## 깨어있기 청년모임이 진행되고 있습니다



청년모임에서는 지난 한달간 주제를 품고 살아가며 경험하고 배운 것을 나누는 시간을 가집니다. 10월 청년모임의 내용을 크게 두가지로 정리하면 다음과 같습니다.

1. 미리 걱정하지 않기: 걱정은 아직 일어나지 않은 상황에 대한 불확실성에서 비롯됩니다. 선생님께서는 걱정하는 것은 가능성을 인정하는 것이라고 설명해주셨습니다. 그러므로 아직 발생하지 않은 일에 대해 불필요하게 걱정하기보다는, 내가 할 수 있는 일에 집중해야 한다고 말씀해주셨습니다. 그리고 내가 지금 할 수 있는 최선을 다하고 있다면, 그 외의 것은 통제할 수 없다는 사실을 받아들이고 이를 기반으로 현재에 충실하게 살아가라고 하셨습니다.
2. 자격지심이나 부정적인 감정을 없애려 하지말고, 그것을 있는 그대로 느끼라고 하셨습니다. 억지로 없애려 하면 오히려 그 감정이 강해지고 자신과 동일시되지만, 그것을 단순히 느낌으로 받아들이면 감정은 자연스럽게 사라집니다. 그렇게 피하고 싶은 경험을 포함한 모든

경험을 의식적으로 받아들이고 적극적으로 경험하며 탐구하는 한 달을 지내기로 했습니다. (정리: 의술 님)

## 89차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다



한 분의 후기를 공유합니다.

보리

늘 이해가 안 돼 모른다는 답답함에 쌓여 있었다. 우연히 유튜브를 보다가 깨어있기 책을 구입하여 보게 되었고, 용어에 대한 개념 정리가 잘 되어있다는 것이 끌렸다. 또 실습이 내가 이해하기에는 너무 간단했지만 실습 예문이 들어 있어서 좋았다.

용기를 내 신청하고도 걱정이 많이 되었다. 한번 읽으니 이해가 잘 안 되었다. 언젠가부터 이해력이 점점 떨어져 이제는 무엇이든 한번에 하려는 것을 포기하고 여러번 반복해서 해보리라 마음먹었다. 반복해 하다보면 나도 뭔가 이 답답함에서 벗어나 실마리를 찾을 수 있지 않을까 하는 생각이 들었다.

이번 참가를 통해, 알고 공부를 해야겠구나 하는 생각이 한번 더 들었다. 구체적인 언어로 개념 정리해 체계적인 프로그램과 함께 설명해주시고, 순간순간 지금 있는 환경을 예로 설명해주시니 이해가 조금 더 되었다. 이 방법을 반복해 연습해보고, 막히는 부분은 반복 질문해서 알아가고 싶은 생각이 든다. 이번 공부 모임에서 많은 것들이 새롭게 다가와서 알게 되어 기쁜 마음이다.



## 힐링퀘스트 마스터과정 2-3회

10월 25일부터 2-3차 힐링퀘스트Healing Quest 마스터 과정이 진행되었습니다. 한 분의 후기를 공유합니다.



비자나무 (산림치유지도사)

가을비가 내릴 때마다 서서히 온도가 내려가는 것을 매일 느낀다. 나뭇잎에 색이 조금씩 변화해 가는 것도, 아주 작은 차이도 알아차려진다. 덤지도 춥지도 않아 나들이 하기에 적당한 기분좋은 날에 함양에 오는 길이 너무도 좋다.

힐링퀘스트 3차시가 지나갔다. 넉넉하고 무한함이 가슴가득 채워지고 몸과 마음이 그리 가벼울 수가 없다.

느낌과 감정이 무엇인지 다시금 정리하는 시간이었다. 기존에 학습되어진 것들이 혼동되어 퍼실리테이터 과정에서 작업을 할 때 매우 힘들었다.

자연에는 본래 이름이 없어, 나뉘지지 않는 전체인 무명無名인데, 끌림과 밀침으로 분별이 일어나고, 끌리는 대상과 관계를 맺으며 사랑이 일어난다. 존재는 사랑과 두려움을 기반으로 한 큰 스펙트럼 속에서, 무명의 근원에서 나와 두려움으로 향하느냐 사랑으로 향하느냐 하는 기로에 서 있는 일종의 과정이다. 사랑 쪽으로 가면 치유로 가는 도정과 두려움 쪽으로 가면 질병으로 가는 도정에 있게 된다.



우리의 세계에는 좋고 싫음 없이 분별없는 느낌이 있는데, 수많은 감각의 경험과 신경계의 활동으로 인해 경험한 것들이 쌓여 내면에 지도가 만들어지며, 그로 인해 직관적인 느낌과 감정이 생겨난다. 느낌과 감정은 몸과 마음의 항상성을 유지하는 신호이다. 느낌은 분별하는 것으로, 이를 기준으로 좋고 싫음의 감정이 일어나는데, 민감하고 왜곡되지 않는 맑은 감정을 가져야 느낌을 잘 구분할 수 있다.

느낌은 항상성을 유지하는 척도이다. 느낌은 느껴지는 감각대상과 감각자극을 통해 느끼는 주체의 상호작용에서 일어나며, 느낌이 달라지고 몸과 마음의 상태를 변화시킨다. 이런 감각의 흔적들이 마음에 쌓여 비교가 일어난다.

행복, 기쁨, 즐거움의 상태는 에너지가 원활하게 돌면서 몸의 각 기관과 근육, 신경 등을 느슨하게 하고 이완이 되고, 불쾌감, 불편함, 두려움의 상태는 에너지가 굳으면서 근육의 수축과 협착, 응축 등을 일으켜 고통으로 연결된다. 느낌에 담긴 긍정적, 부정적 신호에 따라 우리는 행동하도록 동기를 부여받고, 마음이 있는 모든 존재에게 내부의 생명 상태를 알려주며 의식이 무의식에게 정보를 전달하는 매개체이다.

우리에게는 태어날 때 누구나 무한하고 고요함, 경계없는 영원함으로 늘 변하지 않는 근원이 있다. 그것은 느낌에서 가장 기반이 되는 기준으로, 치유의 근원이며 본성이다. 근원을 기반으로 다양한 감정의 층을 구분하기 위해 충분히 경험을 하며 머물러 있어 본다.

잘못된 정보를 마치 나인양 동일시 하면서부터 고통과 두려움이 생겨나고, 부정적 느낌이 형성되면서 질병이 시작된다. 또 집착과 저항으로 자기가 마음대로 되지 않을 때 자존감이 낮아진다.

고요함을 기반(기준)으로 부정적, 긍정적인 느낌을 알아차리고, 두

려움이 있을 때에 고요함의 에너지를 주면서 느끼며, 참되고 선하고 아름다운 것을 충분히 경험할 때 느껴지는 차이를 명확히 구분하게 되는 시간이었다.

전반적인 원리를 확실히 알고 난 후에 작업을 할 때, 에너지에 의한 몸의 변화가 섬세하게 알아차려지고, 부정적인 느낌과 긍정적인 느낌에서 오는 차이를 알게 되었다. 좋아함이 커져서 오는 집착을 내려놓기가 두려움보다 더 어려웠고, 고요함의 에너지를 주면서 두려움을 볼 때에는 몸의 변화가 긴가민가 하는 어렵קות한 느낌을 느꼈으며, 아름답고 선한 것을 증폭시킬 때는 한없이 넓어지고, 무한한 힘과 고요함으로 충만함을 느꼈다. 또한 나에게 느끼고 구별하는 섬세함이 가득하다는 것을 확인하는 시간이었다.

집으로 오는 발걸음이 이리 가벼울 수가 없다. 이게 힐링이구나~

## 노래 님의 안내로 통찰력게임이 진행되었습니다

경북 영주에서 10월 10일과 24일 두 차례에 걸쳐 노래 님의 안내로



통찰력 시범게임이 진행되었습니다. 아래에 참가 후기를 소개합니다.

봄나무 (피아노교사/산촌유학팀장)



깨어남을 삶의 소명으로 살고 있어 여러 가지 공부를 하던 차에 통찰력게임도 알게 되었습니다. 자기변형게임을 알고 핀드혼도 방문해 보고 여러 가지 책도 공부하며 내 안의 소리에 직관에 귀 기울이려 노력하는 시

간들을 갖고 있었는데 통찰력게임을 경험하고 동양의 신비라고 해야 할까?? 통찰의 깊이를 더 깊이 있게 느낄 수 있게 되어 놀랐습니다.

게임을 진행해주신 선생님의 멋진 질문과 통찰들은 저희의 질문을 더 잘 알아차릴 수 있게 도와주었습니다. 이렇게 직관이 좋은 분도 계시구나!! 하는 마음에 감동스러워 더 기쁜 시간이었습니다. 통찰력게임을 진행하며 울기도 웃기도 많이 했습니다. 이 게임을 만드신 분은 어떤 분들이실까? 궁금증도 생겨 한번 만나보고 싶었습니다. 저의 내면에 한발 더 가깝게 갈 수 있는 시간이어서 더없이 행복한 시간이었습니다. 함께 해주신 이해영 선생님께 다시 한번 깊은 감사를 드립니다.

### 저절로 님(화가 송명진)의 전시회가 열립니다

백일학교와 공동체학교 과정을 수료하고 오인회에서 함께 공부중이신 저절로 님의 개인전이 11월 28일부터 한달간 서울 종로구 아트사이드 갤러리에서 열립니다. 오인회원님들의 많은 관심 부탁드립니다.

#### 【송명진 개인전 Shall We Dance】

- 아트사이드 갤러리 (서울시 종로구 자하문로 6길 15)
- 2024. 11. 28 (목) ~12.28 (토)

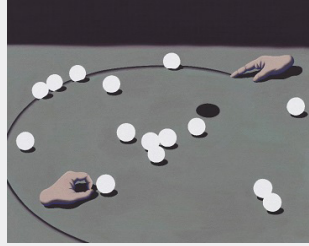
송명진(b.1973)은 끊임없이 자신과 회화와의 관계, 회화와 사회와의 관계에 대해 고심하며 자신만의 독창적인 세계를 창조해왔다. 그는 꿈은 달콤하고, 삶을 살아가게 하는 추동력이 되지만 꿈으로 인해 지금 나에게 주어진 것을 보지 못한다고 말하고 있다. 이와 함께 맹목적으로 꿈을 쫓는 삶을 잠시 멈추고, 우리가 현재 무엇을 향하고 있는지, 그 꿈 이전에 우리는 무엇으로 사는지 면밀히 살펴볼 것을 제안한다.

12년만에 선보이는 이번 개인전 'Shall We Dance'에서는 작품에서 보여지는 신체, 내장의



Shall we dance 1, 227.3x162cm, Acrylic on canvas, 2024

이미지들이 상징하는 인간의 즉물성, 실존성을 통해 손에 닿지 않는 신기루와 같은 꿈을 흠여내고 현재, 내가 존재하는 발 밑의 감각으로 관심을 돌리고자 한다. 매순간 삶의 경험 자체를 받아들이고 인정하는 태도를 담은 신작과 그의 작품세계를 담은 대작들로 전시장을 채울 예정이며, 이번 전시를 통해 현재에 집중하고, 자신의 내면을 탐구하는 시간을 가지길 바란다.



Finger play 3, 80.3x100cm, Acrylic on canvas, 2024

## 자생의 함양 정원 가꾸기

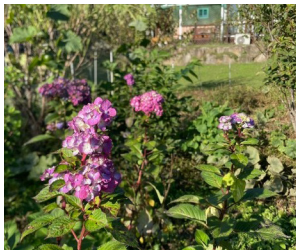
완전한 가을을 맞이하여 더욱 아름답고 풍성해진 홀로스의 함양 정원의 10월 이야기를 들려드립니다. 국화와 단풍이 만개한 홀로스의 가을에 대한 더 자세한 소식은 오른쪽 QR을 통해 확인해주세요.



자생의  
홀로스교육원  
정원 이야기



▲보리수관 주차장 나무 전지를 했습니다



▲가을이 되도 지지 않은 앤드리스 썸머입니다.



▲보리수관 옆 단풍나무가 빨갛게 물들었습니다.



▲저절로님이 백일학교 시절 심었다는 용의 비름 꽃입니다.



▲수국밭의 수국꽃을 잘라주었는데 하나 남겨 둔 것이 단풍이 드네요



▲며칠전 사온 장미, 클라우디 데 이입니다.

## 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 8

‘없다’도 사라진 것은 무엇인가? 미지인가?\_ 저절로

#### # 탱크체험 1차

생각에 빠져 나를 잊고 있다가 몸이 자각되면 머리부터 가슴, 다리까지 순차적으로 힘이 들어가면서 몸 전체의 형체가 그려졌다. 마치 쭉그려진 풍선에 바람을 넣으면 공기주입구부터 바람이 차올라 말단까지 순차적으로 팽팽해지는 그런 느낌을 받았다. 몸 전체에 힘이 들어가면서 존재감이 살아났다. 그리고 거기에 ‘내 몸’, ‘나’라고 이름 붙이니 온 몸이 힘이 더 강하게 들어움을 느꼈다.

몸의 느낌이 생겨나고 사라짐에 집중하다 거기서 빠져나오니 허공에 그것을 지켜보는 눈이 또렷이 느껴졌다. 처음엔 그 눈이 마치 주인처럼 여겨졌지만 그것 또한 느껴진다는 사실이 자각되었다. 그 느낌에 내 눈, 내 얼굴을 덧입히고 있는 과정이 보여졌으며 그러면서 ‘본다’가 ‘내가 본다’로 바뀌고 있었다.

몸에서 힘을 빼면 나란 느낌도 사라졌다. 그 상태에서 벗어나기 힘

들었던 생각을 떠올려보니 위력이 강하지 않고 밋밋하게 여겨졌다. 나, 내 생각, 내 감정.... ‘나’란 이름만 붙으면 에너지가 강력하게 몰리면서 작동됨이 경험되었다. 습관적으로 몸에 힘이 늘 들어가 있으니 나란 느낌도 늘 기본 모드로 작동되고 있는 것이 아닌가 싶다.

### # 탱크체험 2차

생각은 결국 그림을 그리는 것이니 제외하고, 지금 여기에 있는 것은 무엇인지 살펴보았다. 몸을 느끼거나 존재감을 느끼거나 그 무엇을 느껴도 모두 주의의 느낌을 기반으로 하고 있다는 사실이 자각되었다. 여기엔 안팎이 없고, 너나가 없었다. 모든 인식되는 것들에는 주의의 느낌이 포함되어 있었다. 모든 것이 다 한 가지 재질로 이루어져 있음이 통찰되었다. 일견 삼라만상이 제각각인 양 보이지만 세상엔 사실은 주의 밖에 없었다. 마음에 걸려있던 사람도 나와 다르지 않구나 라는 통찰이 올라왔다. 그 사람에 대한 감정이 사라짐이 느껴졌다.

주의가 가면 에너지가 간다. 주의가 곧 에너지인 듯하다. 에너지는 느낌에 실체감을 만들어낸다. 그래서 그 느낌이 마치 실재하는 것처럼 느껴지게 만든다. 주의는 마술봉 같다. 그런 일이 저절로 일어났다. 딱히 주재자가 있는 듯 여겨지지 않았다. 그럼 그 주의를 느끼는 것은 무엇인가? 그 주의가 오가는 공간은 무엇인가? 라는 질문이 올라왔다.

### 탱크체험 3차

머리 혈관이 뛰는 소리가 계속 들렸다. 그 소리를 누가 듣는지 물어보았다. 익히 아는 대로 그 소리를 아는 자가 발견되기를 기대한 듯하다. 하지만 ‘그냥 일어난다’는 답이 돌아왔다. 그 소리뿐만 아니라 모든 것이 그냥 일어난다는 듯했다. 생각이 그냥 일어나고 내 몸의 느낌

이, 찰랑거리는 물의 느낌이 그냥 일어났다. 모든 것이 그냥 일어나고 있었다.

#### # 탱크체험 4차

이번 체험의 질문은 ‘이 순간에 무엇이 진정한 나인가?’였다. 먼저 이 순간에 무엇이 있는지 살펴보았다. 몸도 느껴지고 살펴보는 의도도 느껴지고 생각도 느껴졌다. ‘그것을 아는 것이 나인가?’라는 앎이 올라왔다. 앎은 다 내려놓기로 했다. 그리고 그 모든 느낌을 내려놓았더니 모름, 텅빈의 상태가 되었다. 그럼 이 순간 진정한 나는 무엇인가? 질문을 했다. 어려웠다. 그 순간엔 무엇이 나인지 가려내기가 어려웠다. ‘모름을 아는 것?’이라는 앎이 또 올라왔다. 그걸 내려놓고 그 모름 속에 집중해서 들어가려고 해보기도 하고 그 상태를 자세히 살펴봄으로써 찾아내려고 했다. 그리고 있는 의도도 느껴졌고 그것을 아는 것이 나란 것도 앎도 올라왔다. 그 와중에 그 텅 빈 상태에서 심장소리가 점점 들리오기 시작했다. 그것을 듣고 있자니 그 들려오는 소리가 듣는 자가 함께 있음을 증명하고 있었다. ‘보는 나, 듣는 나’는 이름이고 개념이었다. 그 말 때문에 그것을 대상과 분리되어 따로 있다고 여기고 찾게 되었던 오류를 범한 것 같았다. 보는 나, 듣는 나란 독립된 무엇이 따로 존재하는 것이 아니라 그냥 대상으로 인해 저절로 알아지는 것이었다. 이전에도 그 말을 그렇게 들었음에도 불구하고 이름이 붙어 있기 때문에 직접적인 무엇으로 잡으려고 무의식적으로 헛손질을 했던 것 같다.

마치 내가 눈이 멀었는지 아닌지를 확인하려면 거울로 눈을 비춰보아야 아는 것이 아니라 눈앞의 대상이 보이면 눈의 존재함을 증명하는 것과 같은 것이다. 눈을 직접 보는 것이 아니라 그 작용을 통해 눈의 존재를 아는 것이다. 모든 대상이 느껴짐이 주체를 증거하는 거였다.

나란 느낌, 존재감도 그 자체가 내가 아니라 그것이 느껴지고 있다는 자체가 진정한 나를 증명하는 것이다. 그럼 여기에 따로 더 찾아야 할 것이 있는가? 깊이 들어가야 할 것이 있는가?라는 질문을 스스로에게 던졌다. 'No'라는 답이 올라왔다.

### # 탱크체험 5차

심장 소리가 진정한 나를 증거하는지 다시 확인해 보았다. 힘을 빼고 내 몸도 나란 느낌도 사라졌을 때 들리는 심장소리는 그것이 홀로 있지 않고 그것을 아는 무엇이 함께 있음을 증거했다. 심장 소리가 크게 울릴 땐 그것이 비개인적 주체를 강하게 증거했다. 하지만 그 소리가 점점 잦아드니 그것을 아는 느낌도 점점 약화되는 느낌이 들었다. 그렇게 대상이 사라지면 비개인적 주체도 함께 사라진다는 것이 와 닿았다.

대상이 비개인적 주체를 증거하고 있음을 경험했지만 그것을 내가 아는 알음알이와 연계지어 다시 정리하고 그림을 그리려는 의도가 느껴졌다. 그것 또한 그림이고 그림을 그리면 다시 대상이 되어버림을 인지했다.

더 이상 따로 찾을 것이 없음은 분명한데, 그 사실에 대한 강도, 즉 그것이 얼마나 체득되었는지에 대한 미진함은 있다고 느껴졌다.

### # 탱크체험 6차

귀한 탱크체험을 하러 와서 생각에 자꾸 방해받는다는 사실이 짜증이 났다. 하지만 그 생각 자체가 비개인적 주체를 증거함이 자각되었다. 사실 따져보면 생각뿐만 아니라 모든 대상, 느낌들이 주체가 작용하고 있음을 알리고 있었다.

팔목이 소금물에 닿아 다가왔다. 그 느낌을 느끼면 그것으로 향하

는 주의도 나타나고 그것을 보는 나도 생겨났다. 하지만 그것들에 힘을 빼면 주객이 모두 사라지고 따가움이라 이름 붙은 느낌, 감각만 남았다. 보는 자가 사라졌는데도 인식되는 느낌이 있음이 새롭게 다가왔다. 보거나 느끼려 하지 않아도 저절로 인식하는 무엇이 있는 것이다. 또한 주객관계도 나타나고 사라지는 느낌이자 그림임이 좀 더 명확히 인식되었다.

늘 존재감에 대해 미심쩍고 개운치 않았기 때문에 그것을 좀 더 느껴보았다. 존재한다는 느낌, 깨어있다는 느낌도 그림임이 어느 순간 와 닿았다. 그림이라는 것은 이미 아는 느낌이란 의미다. 알지 못하면 그렇게 인식할 수 없다. 실제로 깨어있는 것이 아니라 깨어있는 느낌이고, 실제로 존재하는 것이 아니라 존재한다는 느낌이란 사실이 좀 더 명확해졌다. 느낌은 아무리 투명한 느낌이라도 인식되는 것은 이미 저장된 그림이 투사되는 것이다. 내가 실제로 살아있는 것도 아니고, 내가 존재하는 것도 아니고, 내가 깨어있는 것도 아니었다. 다만 그런 척 할 뿐, 아는 정보가 투사되었을 뿐이었다. 다 속았다. 내가 있고, 세상이 있고, 내가 살아있다는 굳건한 믿음이 허구였음이 자각되었다.

어제 심장소리로 통찰한 바와 같이 존재감이란 대상이 사라지면 비개인적 주체도 함께 사라진다. 마치 아침 이슬처럼 햇빛이 비추지면 흔적 없이 사라져 버리는 것이다. 대상뿐만 아니라 비개인적 주체마저 이렇게 일시적인 것이라면(이름은 달리 쓰지만 비개인적주체와 대상을 분리할 수 있는 것은 아니라고 여겨진다), 그렇다면 도대체 남는 것은 무엇인가? 없다는 것도 느낌이고 분별일 텐데 말이다. ‘없다’도 사라진 것은 무엇인가? 미지인가? 과연 미지는 무엇인가? 새로운 의문이 남아버렸다.

# 감각차단탱크 체험 안내

(매월 첫째, 둘째주)



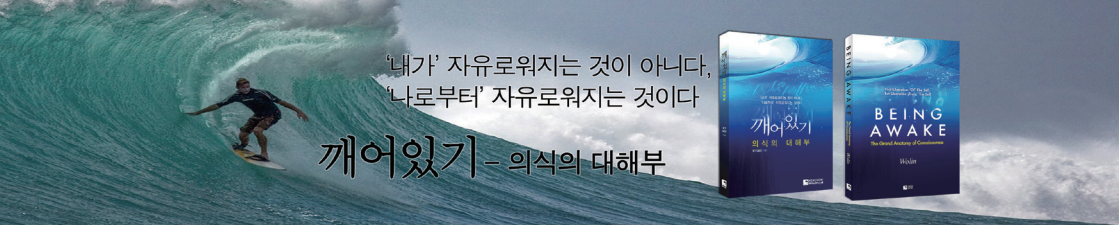
체험 신청

| 프로그램    | 베이직 코스                                                                                                                              | 라이트 코스                                                                             |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 기간      | 3박 4일                                                                                                                               | 1일                                                                                 |
| 기간 내 횟수 | 탱크 5회, 측정 2회                                                                                                                        | 탱크 1회, 측정 1회                                                                       |
| 설명      | 이 탱크에서 의미있는 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<br>금토일일                                                                                                                | 매월 첫째, 둘째주에서<br>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 깎다칠 수 없어 여러 사람이 모일 때 운영하려 하니 양해바랍니다. |                                                                                    |

**❌ 피부병이나 상처가 있으면 감각차단 탱크 이용이 불가능합니다 ❌**

| 이용료                      | 기본요금                                                                                                                            | 후원자 혜택                                                                                                                                        |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 감각차단<br>탱크               | 10만원 / 1회당                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 개인당 후원금 총액만큼 탱크이용료 공제</li> <li>● 후원금 소진 이후에도 50% 할인 적용</li> <li>● 100만원 이상 후원자에게 1회 이용 추가</li> </ul> |
|                          | 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<br>측정<br>(선택사항/유료) | 추가시 1회당 2만원 (전과 후를 합쳐서 1회)                                                                                                      |                                                                                                                                               |
|                          | ①뇌파 ②HRV ③인체에너지장<br>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<br>(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



영상보기

업과 과보는 순차적인가? 아니면 이 순간 그 모두가 있으니 개념일 뿐인가? | 중론 (17.관업품)  
'나'를 일종의 과보라 할 때 그 업에 해당하는 것은 무엇인가? 주로 호오 경험과 판

단기준을 형성한 경험이 될 것이다. 이때 '나'라는 인식은 그 업을 제외하고 따로 존재할까?...more

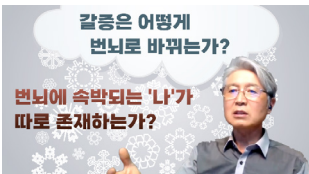


영상보기

해탈은 없다 | 중론 (16.박관해품)

“모든 현상에서 추상적 의미를 뽑아내어 그것에 집착하지 않으면 나는 열반에 이를 것이다”라는 생각 자체가 바로 속박임을

말한다. 왜 그러한가? 그것은 또 다른 취착, 즉, 의도에 갇힌 마음이 되기 때문이다...more



영상보기

갈증이 번뇌로 바뀌는 과정, 그리고 번뇌에 속박되는 '나'가 따로 존재하는가? | 중론 (16. 박관해품)

목이 마른 갈증이 일어날 때, 이 과정 어디에 '나'가 따로 존재하는가? 갈증을 빼고 '나'가 따로 존재하는가? 그런데 우리는 '내'가 목이 마르다라고 개념화한다...more

# 강의 · 도서 구입 안내

## 1. 강의 영상

영상 강의는 1강의당 3,000원입니다. 아래는 편의상 강의별 전체 가격만 안내해드리며, 꼭 전 범위가 아니라도 원하시는 강의만 부분적으로 구입하실 수 있습니다.

| 강의명   | 횟수    | 가격       | 용량    | 비고            |
|-------|-------|----------|-------|---------------|
| 진심직설  | 총 50강 | 150,000원 | 60GB  | 2014.5-2015.6 |
| 조 론   | 총 52강 | 156,000원 | 7GB   | 2017.4-2018.5 |
| 주 역   | 총 39강 | 117,000원 | 6.3GB | 2016.4~2017.1 |
| 요가수트라 | 총 82강 | 246,000원 | 53GB  | 2018.8~2021.8 |

## 2. 도서

|          | 책 제목                              | 가격         |
|----------|-----------------------------------|------------|
| 필독<br>도서 | 깨어있기-의식의 대해부                      | 12,000원    |
|          | 관성을 넘어가기-감정의 대해부                  | 10,000원    |
| 추천<br>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.