



삶의 선택

두려움으로 살면 이를 수는 있지만 경험이 적다.

궁금함으로 살면 이를 수도 있고 경험이 많다.

두 삶이 이룬 그곳에는 아무것도 없다.

삶의 풍요로운 경험을 위해

지구에 오늘 내려온 것처럼 살라.

— 초현

※ 2024년 11월 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)

11/7 송정희(72회차), 11/11 구당(95회차)

● 홀로스 후원

11/1 오영순 5천원

11/4 박영래 2만원

11/11 류창형 1만원

11/20 신재경 1만원

11/27 장경옥 2만원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

우리은행

1002-135-404042 이원규

(문의 02-747-2261)

● 오인회 운영 후원

11/10 다르마 100만원

11/11 선호 1만원

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

농협 351-0680-1315-13 이원규

필요액 300만원 | 모금액 84만원

● 번뇌즉보리 총서 후원

11/5 최진홍 10만원

《생명력의 대해부》(가칭) 출간을 위한 후원입니다. 감사합니다.

2024년 3차 비개인모임 경험 발표를 온라인으로 진행합니다

니케탄 님에게 강하게 온 비개인성
에 대한 통찰을 오인회 여러분과 나
누려고 합니다. 더불어 “나’와 시
간, 인식의 관계”를 주제로 한 월인
선생님의 짧은 강의가 진행될 예정
입니다. 모두 참여하시어 들어주시
고, 내년 1월부터 진행될 4차 비개
인성 발견모임에 대한 참가접수도
곧 시작하오니 많은 관심 바랍니다.

발표 목차

- Prologue. 어린 시절
- 첫 걸음, 치유 - 심리학에 묻다
나에게 주어진 이 삶은 무엇인가?
심리학에게 묻다
심리극 _ 나의 스토리를 만나다
가족세우기 _ 느낌, 에너지의 세계
- 둘째 걸음, 지켜봄 - 몸과 의식을 탐구하다
구르지에프 무브먼트 _ 몸과 의식을 탐구하다
경험은 서말이지만 꿰어지지 않았다
능동적, 수동적 깨어있음의 차이
'내가 한다'가 아니라 그냥 '일어난다'의 체험
- 셋째 걸음, 보여짐 - '나'를 넘어서

【3차 비개인모임 경험 발표】

- 장소: 온라인 줌
- 일시: 12/18(수) 오후 8시~10시
- 참가 신청: 02-747-2261

1부 니케탄 님 경험 발표

발걸음 - 이미 그곳에 있었다

2부 월인 선생님 강의

의식과 시간의 관계:

인식과 '나'라는 것은 시간과
깊은 관계에 있다

발표자 · 니케탄

전북대와 전남대 대학원에서 심리
학(상담)을 전공하였으며, 현재 상담
심리사로서 학교와 유관 기관에서
집단상담가로 다양한 활동하고 있
다. 심리극(사이코드라마)과 가족세
우기를 전문가 과정을 이수하여 성
인을 대상으로 하는 내적 치유과정
을 안내하고 있으며 더불어 구르지
예프 무브먼트 코리아의 책임 강사
로써 국내외에서 의식 성장을 탐구
하고 안내하고 있다.

깨어있기와의 만남

이치는 경험을 꿰어주는 지도

self remembering과 주의에 주의 기울이기

주의제로

함정 _ 여전히 대상화 속에 있음

같은 언어, 다른 이해

통찰 _ 없지만 있고, 있지만 있지 않은

흘러감

- 다음 걸음

12월 감지 인텐시브

사물에 대한 주관적 느낌인 퀄리아Qualia(신경생리학 용어), 그를 포함한 모든 내적인 느낌인 감지를 명확하게 파악할 때 진정한 ‘관찰’이 이루어집니다. 이를 위한 집중적인 연습인 감지 인텐시브에 많은 관심 바랍니다. 12월 일정을 알려드리며, 11월 참가 후기를 실습니다.

준아 (직장인)

서울에서 이틀간 집중 감지연습 수업에 참여하였다. 평소에 감지연습이 제대로 되고 있는지 점검을 받고 싶은 목적이 컸다.

【12월 감지 인텐시브】

• 오프라인 모임:

12/23(월), 30(월) 오전 10시~오후 6시

• 줌 중간점검: 12/26(목) 오후8~10시

• 안내자: 나무, 아소, 해연

• 장소: 서울 (참가자 개별 공지)

• 참가비: 30만원 (식대 포함)

• 입금처: 농협 053-02-185431 이원규

• 접수처: 02-747-2261, 010-2667-2261

첫날에, 앞에 놓인 여러 가지 사물을 두고, 이름을 떼고 형태와 질감에만 집중하는 연습을 하였다. 어떤 경우는 이름이 계속 생각나 어려운 경우도 있고, 어떤 경우는 쉽게 형태와 질감에 집중이 가능했다. 손가락 같이 많이 사용하는 익숙한 사물은 형태와 질감보다는 이름과 목적과 용도가 계속 생각으로 떠올라 오롯이 감지하는 데에는 시간이 제법 걸렸다. 익숙하지 않은 주방용품 같은 경우에는 비교적 쉽게 감지가 되었다.



사물을 바라볼 때 익숙하다, 안다는 느낌이 동시에 발생한다는 것은 이전의 경험으로 인해 데이터베이스가 쌓인 상태이며 죽은 감지에 해당한다고 나무 님이 가이드 해주셨다. 데이터베이스는 세상을 살아가는 효율적이고 편리한 방식이긴 하지만, 사물이나 현상을 제대로 볼 수 없게도 만든다. 이전에는 잘 알지 못했던 부분이, 그간 주의가 갈 때 대상으로 온전히(?) 간다고 착각했던 부분이다. 쌓인 데이터베이스를 경유한 주의를 일종의 색안경을 만들어 있는 그대로를 있는 그대로 보지 못하게 왜곡시킨다.

또, 대상에 주의를 보낼 때 주의의 비율을 조절할 수 있다는 새로운 사실을 알게 되었다. 대상의 이름이 떠오르는 것은 일부의 주의가 그 이름 쪽을 향한 것이고, 온전히 형태가 질감에만 집중하게 되면 그 대상에 100%의 주의가 쓰인 것이다. 내 몸과 대상 사이의 주의를 100:0, 50:50 등으로 조정해서 보면, 이 비율에 따라 보이는 것이 달라지고 비율이 0이 되면 더 이상 인식되지 않는다.

둘째 날에 주변 숲의 나무를 대상으로 감지연습을 하였다. 처음에 나무의 경계를 그리고, 그 경계안의 나뭇잎, 줄기 등의 세부대상을 세

세히 감지하고, 마지막으로 전체 나무의 경계를 다시 감지하는 형태로 연습하였다.

처음에 경계를 그릴 때는 잘 느껴지지 않던 부분들이 두 번째 경계를 그릴 때는 생생하게 드러났다. 전체 나무의 세부적인 부분을 세세하게 감지하면 전혀 인식되지 않았던 새로운 부분들이 생겨난다. 나뭇잎의 모



양이 이렇게 다양했던가? 색깔이 이렇게 선명했던가? 색의 농도도 나무의 위치나 각도에 따라 다르고, 줄기가 뾰은 모양은 참엔 몰랐는데 정교한 방향과 방식으로 그 줄기에서 나뭇잎을 지탱하도록 저마다의 세계를 이루고 있다. 색깔이 선명해지고 모양은 풍성해지고 꽃들은 주의가 가는 곳에 반응해서 움직이는 것같이 느껴진다.

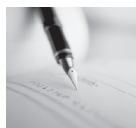
주의가 살아있게 한다!

똑같은데 다르게 보인다!

흑백 필름이 컬러사진으로 변한 듯하다.

이번 집중 감지수업을 통해, 주의의 비율을 통해 보이는 방식이 달라질 수 있다는 통찰을 얻게 되었다. 지속해서 자연 속에서 연습해보고, 동물과 사람에 확대해 보겠다고 다짐해본다.

이번 감지수업을 맞춤형으로 정성스럽게 지도해주신 나무 님, 아소 님, 무유 님, 해연 님에게 감사의 말씀을 전합니다.



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (62부)

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)

칼라 에너지라는 것이 있는 것도 아니고 없는 것도 아니라는 겁니까?

월인 그렇습니다. 어떤 조건에 의해 생겨나죠.

칼라 관찰자 효과라는 것이 에너지는 있는데 관찰하면 물질화된다는 것 아닌가요?

월인 꼭 그런 건 아니죠. 우리가 관찰하지 않더라도 빛은 비추고 있잖아요. 관찰하면 빛이 입자로 분별되거나 파동으로 분별된다는 것이죠. 그리고 에너지 자체도 어떤 조건에 의해 형성된다 이겁니다.

칼라 그런데 에너지라는 건 항상 있는 거 아니에요? 관찰하면 물질화

되는 거고.

월인 그 있다와 없다가 애매한 개념이라는 거예요. 과연 우리는 무엇을 근본적으로 있다라고 하나요? 감각기관 없이는 아무리 찾아도 찾을 수가 없습니다. ‘있다’라는 것은 일종의 ‘관계’입니다. 그런데 감각적 현상의 근본이 되는 바탕이 있을 것 아니냐? 이렇게 추정하고 에테르니 이런 얘기를 하는 것 아닙니까? 근데 에테르를 못 찾았어요. 양자진공으로 들어가면 끊임없이 양자가 생겨났다 사라졌다 아주 짧은 순간에 반복하는데 그 짧은 순간이라는 게 너무도 짧아서 인간의 의식으로 잡을 수 없기 때문에 과연 그것을 있다고 해야 하나, 없다고 해야 하나, 이런 애매한 소리를 하는 거예요. 그래서 양자진공이라고 하죠. 진공은 진공인데 양자적 진공이라는 것이죠. 텅 비어있는데 양자로 가득차다는 것입니다. 아주 짧은 시간에 생겨났다 사라진다고 가정을 하는 거예요. 에너지라는 건 뭘니까? 일종의 힘을 쓸 수 있는 원천이죠. 그런데 그런 것들이 생겨났다 사라지고 생겨났다 사라지고 한다는 거예요. 그것이 이 우주의 기본적인 상태라는 겁니다. 양자 수프라고 그러죠. 에너지 덩어리가 생겨나기 전에 수프가 끓어서 방울을 만들면 이게 양자 덩어리고 방울이 터지면 다시 수프 속으로 들어가 양자가 사라지고 이런 거라고 상정을 하면 또 수프라는 게 있는 것 아니냐 이렇게 생각할 수 있어요. 그것이 일종의 비유라는 거예요. 물리세계는 그렇다 치고 뭐 정확하게 알 수 없으니까. 마음을 살펴보면 마음에서 일어나는 모든 현상들이 없을 때도, 뭔가 바탕이 되는 그런 상태가 있는 것 아니겠느냐 라고 여기는 마음, **그것 자체가 일종의 마음현상이라는 것이죠.** 마음은 뭔가 자꾸 잡고 싶어해요. 뭔가를 자꾸 구체화시키고 싶어하고. 그렇다고 ‘에라 모르겠다. 다 그만둬’ 하라는 소리는 아니고요. 마지막 과정이라는 것이, ‘아, 내가 나를 만들었구나.’를

통찰하는 겁니다. ‘아, 나라는 현상이 나를 만들었네.’ 이런 것이죠. 의식적으로 살펴보면.

무연 의식이 없으면 세상이 존재하지 않는다고 할 수 있는 건가요?

월인 의식적 세상은 그렇죠. 분별하고 구별하고 이것은 무엇이다라고 하는 그런 세상.

무연 의식할 때만 존재한다 이거네요.

월인 자기한테 그렇습니다. ‘경계’라는 말을 그래서 하는 겁니다. 우리가 경험하는 모든 세계는 ‘분별되기 때문에’ 존재하는 듯이 보이며 아주 다양한 일이 벌어지는 세계 같습니다. 그러나 분별되지 않는다면 그냥 일률적인 세계일 것 아닙니까? 구분을 못한다는 말이죠. 그러니까 세계를 경험한다는 것은 이렇게 마음이 구분해놓은 세계를 경험하는 것이죠. 오케이. 무연 님, 다음 시간에 무엇을 해보시겠습니까?

무연 뭘 해야할지, 과제를 주십시오.

월인 마음에 나타나는 것이 마음의 현상이라는 것을 아시겠죠?

무연 네.

월인 잡힙니까? 잡으려고 하면 거의 다 잡히잖아요. 잡으려는 그 마음도 현상이라는 것을 아시겠어요? 지금 마음을 살펴보세요. 살펴보면 살펴보고 하는 그 의도가 느껴지죠. 조금 전까지 없었잖아요. 나타난 마음이잖아요. 그럼 계속 있는 건 아니죠. 의도가 느껴지는 마음, 그렇다는 것은 나타났다는 것 아닙니까? 그러니까 변함없이 계속 이어지는 것이 뭐가 있는가 살펴보라는 것이죠. 나타났다 사라지는 것은 현상이라 우리가 이름 붙인 거예요. 사라지지 않고 계속 있는 것이 뭐가 있나 살펴보라는 겁니다. 아침부터 저녁까지 쉬지 않고 있는 것,

변함없이 있는 것, 그것이 과연 있는지? 그것을 한번 살펴보실래요?

무연 네, 살펴보겠습니다.

월인 오늘 한번 살펴보면 어떻습니까? 아침부터 저녁까지 변함없이 있는 것이 있었나요?

무연 알아차림인 것 같은데요.

월인 계속 알아차리고 있었어요?

무연 그것은 아니고요.

월인 그럼 아니죠.

무연 그럼 없습니다.

월인 그럼 없어요?

무연 그런 의도가 끊어지긴 하지만 계속 일관된 의도였다고 여겨지는 것 같습니다.

월인 끊어졌다는 거죠? 끊어졌다는 건 사라진 것 아닙니까? 사라졌다는 것은 그것 역시 나타났다 사라진다는 것이죠.

무연 네, 그럼 제가 의식할 수 있는 것은 그런 게 하나도 없었네요.

월인 그러니까요, 현상으로서의 없다 이거죠. 그러니까 지금 무연님이 캐치할 수 있는 모든 것은 현상인 것입니다. 알아차림이라는 것도 현상인 것이죠. 왜? 사라졌으니까. 의식적인 알아차림 말이에요. 그런데 뭔가 아닌 것을 찾아보는 거예요, 변함없는 것을. ‘있다’라고 말하기는 좀 그렇지만, 그것을 한번 살펴보세요.

무연 네, 알겠습니다. 감사합니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (52) 제3장 진심묘체眞心妙體

월인越因

(지난 호에 이어서)

畢竟常恒하야 從本已來로
필경상항 종본이래性自滿足一切功德이라 하시니
성자만족일체공덕필경에는 항상하는 것으로 본래부터 지금까지
그 본성이 스스로 일체 공덕을 만족하니

이 세상이 생겨나기 이전부터, 또는 우리 마음이 태어나기 이전부터 지금까지 본성이 스스로 좋고 훌륭하고 선한 모든 덕들을 다 만족 시킵니다. 모든 공덕을 이룰 수 있는 힘과 능력이 본성에 갖추어져 있다는 말이에요. 그래서 이 진심을 터득한 사람은 못한다, 안 된다, 어렵다, 힘들다는 말을 하지 않습니다. 힘들다고 말하는 사람은 진심 속에 있으면서 자신은 진심이 아니라고 주장하는 것과 같아요. 스스로의 한계를 만드는 일은 본성에 위배됩니다. 본질은 무한한 미지 그 자체인데, 마음은 항상 한계를 짓고 그 안에 들어가서 그걸 자기라고 여깁니다.

據此經論컨댄 眞心本體는
거차경론 진심본체超出因果하고 通貫古今하야
초출인과 통관고금이런 경전과 논서를 열거해보면 진심본체는
인과를 초월하고 고금을 관통하여

인과因果의 전제조건은 분별입니다. ‘이것이 있음으로 저것이 있다’는 의타성과 분별성을 초월하는 것이 인과를 초월한다는 말의 의미입니다. 고금古今을 관통한다는 말은 시간을 넘어선다는 것이니 영원,

불생불멸과 이어집니다. 노력이나 훈련, 애씀을 통해 어떤 결과를 얻는 것이 모두 인과입니다. 진심은 인과를 초월하여 인과의 법칙에서 벗어나 있습니다. 애씀과 노력은 진심과 상관이 없다는 말입니다. 그렇다고 노력하지 말라는 것은 아니에요. 무진 애를 쓰다가 ‘아, 이것이 쓸모없는 짓이구나!’하고 마음이 지쳐서 떨어져 나갈 때 진심이 드러납니다. 그런데 그런 노력이 쓸모없는 짓이라는 것을 아직 모를 때는 노력을 해야 합니다.

훈련을 해서 얻는 결과와 수련을 해서 이룬 경지들은 모두 인과의 법칙에 속해 있습니다. 끊임없이 훈련하고 수련하고 닦아야만 나아지는 것은 누구입니까? 그렇게 해서 도달한 경지라는 것은 무엇이며, 얼마나 많은 변화가 일어났습니까? 또 그 경지에 도착한 이는 누구입니까? ‘아, 나는 이런 경지에 도달했어!’라고 미묘하게 느낀다면 그것은 진심이 아닙니다. 그런 것들은 다 분별 속의 일이에요. 마음으로 나눠 놓고서 이것과 저것을 구별하고 있잖아요. 아무리 훌륭한 경지라 할지라도 분별 속에 있는 그것은 진심과는 거리가 멉니다.

不立凡聖하야 無諸對待호미
불 립 범 성 무 제 대 대

如太虛空이 徧一切處하야
여 태 허 공 편 일 체 처

범과 성에 차별을 세우지 않고 모든 대대가 없으니
태허공과 같고 일체처에 두루하여

빛이 있다는 것은 곧 어둠이 있음을 의미합니다. 빛은 어둠에 대비되어 있어요. 오르막이 있으면 내리막이 있고, 움직임이 있다는 것은 움직이지 않음이 있다는 뜻입니다. 이런 것이 대대對待입니다. 우리가 의식하는 현상세계는 이렇게 이원적二元的인 대대관계로 되어 있습니다. 현상적으로는 결코 음陰이나 양陽 하나만 존재할 수는 없어요. 위

라는 현상은 항상 아래라는 현상을 동반합니다. 왜냐하면 아래가 없는 위는 의미가 없으니까요. 사람이라는 것은 사람 아닌 것을, 안다는 모른다는 대대합니다. 범부凡夫가 있다는 것은 곧 성인聖人이 있음을 의미하며, 성인이 있다는 것은 범부가 있다는 증거입니다. 그렇기 때문에 성인이라는 이름을 붙인 것입니다. 일반적인 속인에 대비해서 붙여놓은 이름이니까요. 그러나 진정한 진심의 세계에는 범부와 성인이 따로 없습니다. 범부와 성인의 구별은 현상세계 속의 대대관계에서나 있는 것입니다. 그러니까 누군가를 성인처럼 받드는 사람이 있다면 그 사람은 현상 속에 있다고 보면 되겠죠. 또 누군가를 속인으로 무시하는 사람이 있다면 마찬가지로 마음의 분별이라는 현상 속에 빠져있는 사람이에요. 진심에 다가갈수록 모든 차별을 떠나게 됩니다. 좋고 나쁨, 훌륭하고 못남, 자만과 비굴, 이런 대대관계를 떠나서 차이가 없는 제로의 세계로 갑니다. 그런데 잘못하면 허무주의에 빠지게 되죠. 제로는 충만해서 에너지가 무한하게 발산되는 원천의 의미이지, 무기력하게 된다는 의미가 아니에요. 하나마저도 없는 제로는 잘못 이해하면 무기력함이지만 1에다가 0을 붙이면 10, 100, 1000으로 무한한 에너지를 생산해낼 수 있는 원천이기도 한 것입니다. 1은 방향성이예요. 우리의 무한한 생명력은 방향성이 생기면 언제든 벡터가 되어서 쓰입니다. 그러나 방향이 없으면 무한함으로 남아있게 되죠. 그런데 이것이 무기력한 것처럼 보이니까 자기의 본질도 이러한 줄 알고 허무주의에 빠지는 사람들이 있습니다. 텅 비었다, 공소하다, 아무것도 없다. 이런 것들은 무無에 묶인 것입니다. 진심은 없는 것도 아니고 그렇다고 있는 것도 아니에요. 있고 없음에 묶이지 않으며 그 무엇에도 머물지 않습니다. 어떤 대대관계에도 묶이지 않아요. ‘있다’는 ‘없다’를 전제로 합니다. 이 대대관계가 멈추면 마음이 멈추

고, 마음이 멈추면 드디어 마음과 상관없이 마음을 사용하게 됩니다.

본질에는 결코 분별이 없어요. 지금 진심의 본체에 대해 물어보는 데, ‘본체는 이런 것’이라고 답하지 않고 본체의 속성에 대해서만 이야기합니다. 그것이 작용하는 모습들만 보여줘요. 본체 자체에 대해서는 보여주거나 느끼게 하거나 경험시켜줄 수 없기 때문에 그렇습니다. (다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

중론 강의를 지속되고 있습니다

지각의 범주화란 무엇인가? 감각자극이 들어와 사물을 인식하는 것보다, 내적으로 쌓인 경험을 출력하여 추론으로 사물을 재구성하는 것을 의미한다. 그렇다면 하나의 사물과 상황을 인식할 때 그것을 ‘무엇’이라고 인식하게 하는 것은 내적인 선택에 달려있다는 말이며, 우리는 사물 자체, 상황 자체를 보지는 못한다는 의미이다.

그리고 ‘나’라고 여기는 지각의 범주화도 있다. 지금 이 순간 여러분은 무엇을 ‘나’라고 여기는가? 또는 무엇을 ‘나’라고 인식하는가? 그 인식에 어떤 감각적 자극이 영향을 미치고, 그 자극을 참고한 내적인 경험적 느낌인 감지는 ‘나’라는 지각범주를 어떻게 정의내리고 있는가? ‘이러이러하니까 이것이 ‘나’ 아닌가?’ 라는 그 마음을 잘 들여다보라. 그리고 그 ‘나’라는 인식은 ‘컵’을 인식하는 것과 마찬가지로 의식에 의해 인식되는 대상임을, 지각의 범주 속 일임을 알아채보라.



영상 보기

그후 자문해보라. 무엇이 그 ‘나’를 알아챌까? 어떻게 그 알아챈

일어나는가? 그 알아챈 ‘나’라는 인식 이전이 있다는 것을 증거하지 않는가?

3차 비개인모임 후기2

4차 비개인모임이 내년 1월부터 다시 시작될 예정입니다. 지난호에 이은 3차 모임 후기를 소개합니다.

월인 그 다음, 준아 어때요?

준아 네, 제가 요즘 출근하면 눈 깜빡하면 월요일이고 또 깜빡하면 금요일 같다는 생각을 많이 하게 되는데 6개월이 금방 갔습니다. 저는 올해 비개인모임을 통해 의미있는 시간을 좀 보냈던 것 같습니다. 그리고 함양에 가서 탱크 체험을 한 것이 가장 기억에 남는 부분입니다. 감각차 단탱크 체험을 했을 때는 뭔가 천지개벽 하는 듯한 느낌이 좀 있었었는데, 그때 이것이 진실이고 지금 내가 생활하는 것은 개념이 만들어낸 부분이구나라는 것을 조금 깨쳤다고 생각했습니다. 물론 돌아와서 다시 회사생활을 하니 또 긴가민가 하기도 합니다.

월인 경험하는 순간 마음은 그 경험으로 가득 차 있기 때문에 그것이 진실인 것 같은데 그것 역시 하나의 경험이기 때문에 경험이 끝나면 다시 생활로 돌아가면서 일상이 내 마음을 채우게 됩니다. 그러므로 경험이 일어났을 때 그것이 변치 않는 통찰로 이어지도록 이치가 체득되는 것에 초점을 맞춰야 되고 경험에서 돌아와서도 그 이치가 일상에서 늘 쓰여져야 됩니다. 경험은 경험대로 지나버리고 그 의미와 이치들도 ‘알았네’ 하고 그냥 지나가버리면 안 되는 거예요. 그것이 하나의 흔적으로만 남게 두지 말고 내 일상에서 쓰여져야 됩니다. 우리가 비개인적인 주체를 발견했다고 하는데 그것도 다 마찬가지로입니다. 정말로 비개인적인 주체가 발

견됐다면 그리고 그것이 자신의 본성에 더 가깝다면, 본성이라고 하지는 않았어요. 본성에 가깝다고 했어요. 왜냐하면 그것이 인식되지는 않는 최종적 마음현상이지만 그 역시 마음에 나타난 한 모습이기 때문입니다. 어쨌든 비개인적인 주체가 와닿았다 하더라도, 그것이 처음으로 경험되고 아하가 왔을 때는 강력하게 자신의 삶에 영향을 미치는 것 같지만, 다시 일상에 돌아가서 내 이익과 손해에 끌리면서 살아가고 또 그걸 추구하며 살아간다면, 그 손익관계가 내 존재의 중요한 부분이 돼버리기 때문에 다시 마찬가지로 되기 쉽습니다. 그러므로 자기가 발견한 비개인성이 일상이 돼야 돼요. 그렇지 않으면 스스로가 다시 개인성으로 돌아가게 돼 있어요. 그래서 옛 사람들은 발견하고 나서, 그것을 절실히 진실로 추구해왔고 더 이상 다른 것이 의미가 없기 때문에, 거기에 머무르고 그것이 전부가 될 수 있지만, 그렇지 않으면 20여 년을 보임하라 했던 것입니다. 그러므로 일상으로 돌아가 개인성을 중심으로 한 삶을 계속 산다면 비개인성은 한낱 지나가는 경험이 될 뿐입니다. 이제부터는 개인성이 존재의 작은 부분에 불과하다는 걸 철저히 인식하면서 일상을 살아가야 되는데, 그렇지 않고 일상을 다시 개인성으로 살아간다면, 무의식적으로는 경험이 남아 있을지 몰라도, 당연히 비개인성은 잊혀질 수밖에 없는 겁니다. 자기 삶이 그것 자체가 될 때, 그래서 지금 안내자들도 이 안내를 계속하며 계속 상기되는 도움이 되는 것입니다. 사실 자기 개인의 삶 속으로 또 들어가 버리면 비슷해지는 거예요. 아주 강력하게 자기를 온전히 불태워버리지 않는 이상 개인성에 또 젖어들게 됩니다. 여러분이 두 살 때는 비개인적이었던 말이죠. 그런데 그 끊임없는 사회화의 관계 속에서 개인성에 젖어들어 그 틀 속에 생명이 갇혀버린 것뿐인데, 이제 자신이 이 틀 속에 갇혀 있다가, ‘이 틀이 경험되고 있는 것이구나’라는 것을 알아챘다 하더라도 그 틀 밖이 존재의 전부가 되거나

70~80% 이상이 돼야 되는데, 개인적인 삶이 다시 70~80%, 90% 이상이 돼버린다면 또 젖어들게 돼 있습니다. 그래서 비개인성이 발견되면 자기 삶 속에서 일상은 살아가지만 이것이 더 중요해져야 되는 겁니다. 사실 이 비개인성의 통찰이 강력하게 오면 개인인 ‘나’의 할 일이 없구나 하는 것이 와닿습니다. 그런데 대부분이 가족을 위해 또는 주어진 의무를 위해 살아야 되잖아요. 이때 먹고 사는 것 같은 몸의 욕구는 유지해도 좋지만 마음의 욕구는 없어지는 흐름으로 가게 됩니다. 그런데 개인적인 삶을 살아가다 보면 또다시 마음의 욕구에 끌릴리게 되기 쉽습니다. 그래서 개인의 일이 없으면 제일 좋은데 그러지 못하다면 항상 비개인성에 관심을 기울이고 에너지를 많이 쏟아야 되는 겁니다. 지금 준아 님이 하는 말이 자연스러운 거예요. 특별하지 않아요. 그러니까 강력하게 경험 이 와서 끝나리라고 생각하지 말라는 말입니다. 강력하게 와도 몇 년간을 보임하라 이렇게 얘기를 합니다. 거기에 완전히 젖어들어라는 것입니다. 그래 ‘이제 알았어’ 하는 마음이 들면 기본적으로 생각에서 가벼워졌기 때문에 생각으로부터는 자유로워져서 더 이상 추구도 없어지고 이제 마음의 갈증이 없어지기 쉬워요. 생각으로부터의 갈증만 없어져도 편안함을 발견합니다. 하지만 다시 개인적인 삶을 살게 되면 또 돌아가게 돼 있어요. 그러니까 그걸 분명하게 알고서 이 비개인성에 일단 젖어들려고 해야 되는 거예요. 그래서 우리가 안내자와 참가자의 시스템을 통해 안내자를 더 확고하게 만들고 참가자는 도움을 받는 과정을 진행하는 것입니다. 그래서 참가자는 안내자의 도움을 얻어 지속적으로 일주일에 한 번이라도 이것을 일깨우는 작업을 하고 그러다 어느 순간 정말 관심과 에너지를 쏟는 사람은 툭툭 열림이 일어나는 것입니다. 이게 우리 시스템에서는 어려운 일이 아닌 겁니다. 얼마나 에너지와 정성을 쏟느냐예요. 그런데 자기 삶의 많은 부분을 개인성에 초점을 맞추고, 이것을 찾

는 과정에는 적은 시간만 투자한다면 결국 벌써 무게중심이 개인성에 가 있으니, 언뜻 발견했다 하더라도 이것은 가볍기 때문에 다시 무거운 개인성에 떨어질 수밖에 없는 것이지요. 그러니까 그래서 관심을 많이 기울이기 바랍니다. 이제 한 번 와닿은 것은 분명히 사라지지는 않아요. 다음번에 올 때는 더 확고해질 거고 점점 더 그것이 일상에서 더 쌓여 크게 폭발하는 시점들이 몇 번 올 수 있어요. 그런 것들을 자꾸 관심을 기울이고 초점을 맞춰야 된다는 겁니다.

준아 네 알겠습니다.

월인 그럼에도 불구하고 그때 왔던 경험을 여러분과 한번 나눈다면? 그때 와닿았던 경험들이 지금은 어때요? 지금은 ‘자기라고 여기는 것’이 ‘경험되고 있다’는 걸 알겠어요?

준아 네. 경험되고 있다는 건 알겠는데, 그때 체험에서 느꼈던, 뭐라고 표현해야 될지 모르겠는데, 그냥 ‘이 생각들이 경험되고 있다’라는 것이, 그때는 굉장히 확실하게 와닿았던 반면 지금은 그 강도가 굉장히 좀 약하다라는 느낌입니다.

월인 그런 거예요. 그러니까 그것이 하나의 경험이라 하는 거지요. 그러므로 그 경험이 일어났을 때 강렬한 사색과 함께 통찰로 이어져야 되는 거예요. ‘그렇구나’라고 왔어도 그것을 정말로 자기 존재에 뿌리박게 해야 되는 거죠. 그때 경험이 강렬하게 온 이유는 뭐냐면, 예를 들면 이런 겁니다.

새벽에 이제 막 잠에서 깬을 때는 무의식으로 있다가, 의식적인 자아가 서서히 깨어나고 ‘개인적인 자아’에 에너지가 투입되기 시작합니다. 그러나 완전히 투입되지 않은 상태예요. 그럴 때는 에너지 중심이 개인성에 확고히 들어가 있지 않기 때문에 ‘나’라는 것은 ‘경험되는 것’이라는 점이 더 와닿게 됩니다. 그런데 낮에 개인적인 역할을 충실히 수행하는

시점이 오면 개인성이 완전히 자리잡혀 있기 때문에 그런 경험을 해도 ‘이것은 생각 아닌가?’라고 느끼기 쉬워요. 그러므로 의식 전체의 상황이 다른 겁니다. 그때 준아가 탱크 속에 있을 때는 그런 의식의 전체 상황이 무의식에 가깝게 되어 유연해지고 개인성에서 많이 힘이 빠진 상태가 되지요. 이런 상태 속에서 탐구를 하다가 와닿으니까 그런 강한 느낌이 드는 거란 말이죠. 그러나 일상의 개인성이 완벽하게 자리 잡고 있는 상태로 돌아오면 다시 경험의 흔적은 약해지고, 확고한 통찰이 일어나지 않았을 때는 희미하게 느껴지는 겁니다. 그러니까 비개인성이 강하게 경험되고 또는 ‘내 생각과 나라 여겨지는 마음이 경험되고 있어’라는 그 인식 자체가 일상에서 왔다 하더라도 근본적으로 뒤집히지 않는 이상 그것은 조만간 흐려져요. 그런데 개인성이 약해져 있는 상태에서 그런 경험이 오면 그 경험이 강하게 오는 겁니다. 그럴 때 더 깊이 탐구에 들어가야 됩니다. 그냥 손 놓으면 안 되는 거예요. 그것이 하나의 전환점이 될 수 있어요. 더 깊이 들어갈 수 있는 문이 잠시 열린 거예요. 그런데 일상으로 돌아와 다시 문이 닫혀버린 것이죠. 또는 문틈만 남아 있거나.

지금 ‘나라는 마음이 경험되고 있어’라는 것이 강도로 따지면 1에서 10 어느 정도입니까?

준아 네. ‘경험되고 있다’가 한 5정도인데, 탱크 체험 후 강하게 왔을 때는 그 인식의 강도가 굉장히 컸습니다. 한 9정도.

월인 지금 바로 더 깊이 그걸 사색해 봐야 될 때입니다. 이럴 때 놓치지 말고, 일이 없는 시간에 빈틈만 있으면 여기에 대해서 사색해야 되는 거예요. 일상의 의무에 대해서는 그냥 하고 의무 외에 남은 모든 시간을 여기에 투자해야죠. 그래야 그게 분명해지는 거지 그냥 취미 삼아 시간 날 때마다 10분씩 이렇게 해서 될 일이 아닙니다. 이 일을 그렇게 가볍게 보면 안 되는 겁니다. 준아 님뿐 아니라 모두에게 얘기하는 거예요. 이

게 재미삼아 하는 일이 아닌 겁니다. 오케이, 좋습니다. 더 하고 싶은 이야기는?

준아 제가 함양에 있는 동안, 월인 선생님과 대화를 나누다가 선생님이 이야기를 하실 때 계속 눈물이 자꾸 나려고 하더라고요. 그때 월인 선생님께서 하셨던 이야기가 ‘그 눈물은 본원으로 돌아가고 싶은 마음의 표현이다. 고향으로 돌아가고 싶은 마음이란 같은 마음이다’라고 설명해주셨거든요. 그 말씀이 굉장히 기억에 남습니다. 그래서 끈을 놓지 않고 정진하도록 하겠습니다. 지금 지금 제가 할 수 있는 말씀은 다 한 것 같습니다. (다음 호에 계속)

깨어있기 심화과정이 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

주의와 함께 확인되는 배경

_바다(공동체학교)

이번 깨어있기 심화에서 가장 인상깊었던 순간 중 하나는 대상으로 향하는 주의가 의식됨과 동시에 모든 것이 평면적으로 보였던 경험이었다. 감각 상태에서는 어떤 느낌도 없이 지금 이 순간 모든 것이 평면으로 보여지고 있다. 그런데 감지 상태에 들어가면 평면으로 보이던 풍경이 여러 경계로 나누어져서 느껴진다. 어떤 느낌은 부드러운 느낌, 어떤 느낌은 매끌매끌하고 환한 느낌, 어떤 느낌은 딱딱한 느낌. 그리고 그 위에 생각이 일어날 때 커튼, 화이트보드, 탁자라는 개념이 덧씌워진다.

다시 감지 상태로 돌아가보자. 그 상태에서 생각을 떼고, 매끌매끌함, 부드러움, 딱딱함이라는 내용에 초점을 두지 않는다면 그 모든 느낌들이 미묘한 ‘에너지의 느낌’이라는 것을 의식할 수 있을 것이다. 다

시 말해 나누어진 무엇이 ‘있다’고 여기게 만드는 그 근본적인 요소는 에너지적인 느낌, 즉 주의인 것이다.

시공간감 또한 주의와 연관되어있다. 주의를 의식하고 있는 상태로 먼 과거를 떠올리다가 지금 이 순간에 초점을 맞추면 주의의 간격이 급격히 짧아지는 것을 확인할 수 있다.

주의의 간격의 길이와 넓이에 따라 공간감 또한 달라진다. 감정도, 신념도, 나라는 느낌도 잘 살펴보면 그 근본 요소는 주의, 에너지적인 느낌이다. 다시 말해 모든 느낌은 곧 주의-에너지인 것 같다. 그런데 그 에너지가 어떤 정보를 담고 있느냐, 어떤 흐름으로 작용하느냐에 따라 차이와 경계가 생기고, 분별이 일어나는 것이다.

지금까지는 이 분별을 믿으며 ‘나누어진 세계’와 ‘세계와 동떨어져 존재하는 나’가 실재한다고 여기고 있었다. 그런데 깨어있기의 연습들을 통해 느낌의 내용이 아닌 느낌들의 공통분모인 주의를 의식함으로써 그 믿음에 금이 가는 듯했다. 느낌들의 내용에, 느낌들 사이의 차이에 초점을 맞추면 나누어진 것처럼 여겨지는데, 깨어있기 연습을 통해 그 느낌들의 공통분모인 주의 자체에 초점을 맞추으로써 분별의 내용이 아닌 그 작용 자체를 의식하게 되었던 것 같다. 주의가 결국 모든 느낌의 핵심이기에, 주의 자체가 지금 이 순간 인식되고 있다는 것이 분명하게 의식될 때 모든 느낌을 느낌으로, 실체를 지닌 ‘무엇’이 아닌 마음 위에 떠오른 대상으로 볼 수 있게 되는 것이다.

그러면서 느낌 이전의 나누어지지 않은 풍경이 늘 이 순간 보여지고 있었다는 것이 확인되는 듯했다. 구름이 하늘을 가득 매꾸고 있어도, 그 구름이 떠오른 것이라는 걸 알 때 구름을 보아도 하늘이 있음을 확인할 수 있듯 분별을 분별로 알수록 그 분별의 배경이 명료해지는 것 같다. 그래서 주의를 의식했을 때 원래 늘 보여지고 있었던 감

각되는 지금의 나누어짐 없는 풍경 또한 함께 확인되었던 것이라는 생각이 든다.

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

이번달 청년모임에서는 참가자들의 지난 한달간 탐구 주제를 통해 경험한 것들을 나누는 시간을 가졌습니다. 참가자들은 자신에게 어떤 기준이 있고 그 때문에 고통스럽다는 것을 알고 있지만, 그것에서 자유



로워지는 데는 어려움을 겪고 있었습니다. 선생님과 대화를 통해 크게 두 가지를 배울 수 있었습니다.

나의 기준과 사실의 구분 - 자신의 기준과 관점이 절대적 진실이 아님을 인식하고, 이를 고집하지 않고 열린 마음을 유지하는 것이 중요하다.

믿음과 사실에 대한 점검 - 믿음이 사실이라고 여기는 것에서 생긴다면, 그 사실을 점검하면서 빈틈을 찾고, 그 결과로 불필요한 신념에 대한 집착이 줄어든다. (정리: 의솔 님)

힐링퀘스트 마스터과정 2-4회

지난 22일부터 3일간 힐링퀘스트 마스터과정이 진행되었습니다. 한 분의 후기를 공유합니다.



치유를 위한 구체적 연습

_비자나무 (산림치유지도사)

이번 차시에서는 치유에 대한 구체적인 연습을 하였다. 자존감 회복, 문제해결을 위한 통찰, 자연감각의 회복과 기쁨에 대해 원리

를 공부하고, 자연과 나의 경험에서 찾아보고, 안내자, 참여자가 되어 체험하는 시간으로 진행되었다.

3차시에서 집착과 저항에서 떠나기 연습을 하였다. 우리의 삶은 변화의 연속인데 집착과 저항은 변화를 거부하는 마음으로 이것에서 자유로운 만큼 자존감이 자리를 잡는다. 구체적으로 자기 자신이 무엇에 집착하는지 찾아보고, 내 안에서 집착과 저항이 어떻게 풀려가는지 느껴보며 다른 사람에게도 그렇게 할 수 있도록 충분한 연습을 했다. 또한 만물이 변화한다는 진리에 대한 다양한 사례를 통하여 알게 되었고, 과거의 경험과 자연에서 변화를 받아들이는 것을 찾고 현재 두려워서 받아들이지 못하는 것을 적용해 보며 어떤 마음인지를 알아보는 연습을 통해 변화를 받아들이면 초연해지고 집착과 저항을 넘어가게 하여 자존감이 회복된다는 것을 알았다.

자존감이 내면을 다루는 것이라면 문제해결력은 밖의 세계를 다루는 것이다. 문제해결력은 절실한 주제를 품고 자연에서 커다란 인상으로 다가오는 것을 발견하여 질문을 통해 해결하는 것이다. 의식과 무의식을 같이 사용하며 주제의 방향은 정확하고 구체적으로 의식이 정해야 하고, 비개인적인 주제가 좋다. 개인적 주제는 에너지가 응축되어 있어 강력해야만 해결할 수 있다. 무의식은 중력과 같은데 강력한 절실함이 있으면 무의식의 데이터가 잘 끌려온다.

감각에 섬세하게 주의를 기울여 민감하게 감각적으로 분별을 하고 느낌에 주의를 기울이면 감각이 회복이 되어 기쁨을 느낀다. 끌리는 것을 찾아 옆에 평범한 것과 비교하여 신비로운 것을 발견하여 기쁨을 느끼는 연습에서 다시금 지금 공부하고 있는 이 모든 것들이 엄청나게 심오한 것이라는 것을 온몸으로 알게 되었다.

이번 교육을 통해 힐링퀘스트에 대한 확신과 믿음이 더욱 굳혀졌다.

내 삶의 등불이 되고 유연하게 지혜롭게 운전하는 법을 적용하며 현재에 충실해야겠다. 삶이 가볍고 자유로운 느낌이다.

통찰력워크숍 이후 100일 실천 후기

지난 8월 함양에서 진행됐던 통찰력게임 워크숍에 참가한 이후, 100일간 주제를 품고 실천하면서 일어난 변화와 소감을 나눕니다.



‘가족을 마음넓게 남처럼 대하자’ 100일 실천 후기 (1)
_ 어니 (한국어강사)

위와 같이 내가 진정 바란다고 쓴 주제는 가족을 남과 같이, 즉 나와 같길 바라지 말고 ‘남’인 것을 인정하고, 그걸 바라보는 나는 어떠한 마음 없이 마음을 넓게 쓰고 싶다는 것이었다.

처음에는 30년을 넘게 남으로 살아온 남편과 같은 공간에서 수시로 부딪히며 살아야 하는 환경에 적응하지 못했고, 그가 나에게 맞춰주었던 것은 그대로 유지하면서도 계속해서 내가 원하는 대로 점점 바뀌어 줄 것이라는 착각을 했다. 그러다 마음 공부 통찰력게임에서 선생님의 질문과 통찰 그리고 희희 님과 꽃마리 님의 여러 의견을 들으며 내가 바꿀 수 있는 것은 나밖에 없다는 것을 깨닫고 인정하기 시작했다.

그러나 1박 2일의 시간으로 그것을 인정하게 된 정도로는 부족했던 것 같다. 다녀오고나서 잘해보려는 마음을 먹자마자 남편과 나는 더욱 더 갈등의 빈도가 잦고 싸움의 강도가 높아졌다. 잘해보려고 할수록 웬지 무엇인가가 나를 방해하듯 자주 싸우고 좌절했다. 잠깐은 좋게 지내다가도 금방 다시 싸우기를 반복했다. 그러다 내가 마음공부도 다녀오고 부부 관계를 좋게 하려는 나의 노력, 그리고 희생한다는 생각에 대해 보상을 받고 싶어한다는 것을 알았다. 그러니 남편이 뭘 해도

마음에 들지 않고 모든 것이 나만 하는 노력처럼 느껴졌다. 나는 마음 넓어지기를 실천하기 위해 먼저 손을 내밀거나 상대를 이해하려 했지만 결국 부당하다고 느껴지는 순간에는 화를 참지 못 했고 크게 싸웠다. 그간 몇 달 동안 노력한 것이 와르르 무너지는 순간이었다. 하지만 그러고 나니 나도 별거 없는 사람이고 내가 이렇게 된 것은 남편 때문도 아니고 나는 그리 마음 넓은 사람도 아니었다는 것을 깨달았다. 변화해야 하는 것은 나라는 것을 알았다. 뻔한 얘기처럼 들릴지도 모르지만 나는 이 사실을 이제야 깨달았다. 위의 주제와 동떨어질 수 있다고 볼 수 있겠지만 아니다. 주제를 찾고 깊게 통찰하고 고민하면서 조금씩 변화하게 되었다고 생각한다.

아직도 모르고 아직 갈 길이 멀다고 느낀다. 그러나 나는 앞으로 나아갈 것이라 믿는다. 계속 노력하다보면 미래의 어느 지친날 문득 뒤를 돌아봤을 때 잘 살아온 과거를 보며 계속 나아갈 수 있을 것 같다.

부족하지만 뭐가 뭔지 모르고 뿌연 연기 안개 속에서 길을 헤매던 내게 빛이 있는 길을 알려주신 월인 선생님과 옆에서 응원해준 꽃마리, 희희 님께 감사함을 보낸다.



이제는 오른손 주먹(행복링크) 스킬을 쓰지 않는다^^
100일 실천 후기 (2)

_ 희희 (주부)

시어머니와의 관계에서는 사랑으로 대하다 보니 어느새 사랑해버렸다. 귀엽고 서툰 시어머니.. 누워계시면 옆에 가서 비비적거리며 같이 눕는다. 전화 끊을 때는 사랑한다고 말하고, 만나고 헤어질 때는 안아드리는 연습을 했더니 이제 먼저 하신다. 가끔 불필요한 말씀을 하시면 유머로 받아치니 스트레스가 없고 오히려 말실수하시길 기대하고 있다.

친구와의 관계에서도 거절은 확실하게 하니까 혼자 마음 불편할 일이 없어졌다. 가끔 내가 상대방에게 무언가 기대하면서 한 행동은 아니지만 서운한 마음이 올라오면 ‘아! 내가 지금 이런 감정이 올라왔구나’ 알아차리고 그대로 두는 연습도 했는데 바로 감정이 속 스쳐지나가서 마음이 금방 편해진다.

이제 밖에 나돌아 다니지 않아도 에너지를 채우는 방법을 찾은 것 같다. 집에만 있으면 심심하고 우울했었는데 책도 읽고 음식 공부를 하면서 하루하루 행복하고 의미 있게 살고 있다. 일상에서 즐길 수 있는 게 너무 많다는 걸 알게 되었다. 바질을 정성껏 키워서 얼마 전엔 바질페스토를 만들어 파스타도 해먹었다.

함양 다녀온 이후로 걱정 근심이 없다. 외적으로나 내적으로나 갈등이 일어나면 해결이 빨라져서 꽤나 평온한 상태로 착하게 산다. ^^

서울과 용인에서 힐링퀘스트 워크숍

13일에 용인에서 시냇물 님의 안내로 힐링퀘스트 워크숍이 진행되었습니다. 지난 7, 8, 9월에는 서울에서 백랑 님의 안내로 힐링퀘스트 워크숍이 진행되었습니다. 서울은 매월 넷째주 월요일에 동작현충원 뒤편 서달산에서, 용인은 매월 첫째, 셋째주 월요일에 흥덕도서관 뒤편 서달산에서 진행되고 있으니 많은 관심 부탁드립니다. 아래에 11월 용인 힐링퀘스트 참가 후기를 소개합니다.



지○○ 님

힐링퀘스트. 자연과 숲에서 힐링되는 것뿐 아니라 내 안의 문제까지 스스로 해결하는 프로그램이다. 시작하기 전엔 ‘기존에 숲 해설 프로그램에 뭔가 좀 더 있는 거겠지.’ 생각했는데 완전히

다른 프로그램이다. 자연상담치료? 숲속 심리치료? 아무튼 서너시간이 후딱 지나갔다. 시작하기 전엔 ‘두 명이서 하는 거니까 일찍 끝나면 시간에 구애받지 않고 끝내주세요’ 했는데 언제 시간이 그렇게 갔는지 모르게 오롯이 그 시간에 폭 빠져있었다.

먼저 주제를 정한다. 내 주제는 ‘순심을 다시 만나길 원한다’였는데 문답을 통해 나온 진짜 주제는 ‘가까이 있는 사람에게 최선을 다하고 싶다’로 정해졌다. 이 주제 역시 스스로가 정하게끔 선생님이 질문을 통해 잘 안내해주신 결과다.

주제를 품고 나가서 끌리는 사물이나 자연물, 공간 등에 가서 동의를 받고 거기서 자연의 생명력을 발견하고 경험을 얘기한다. 3가지 정도를 자연에서 찾고 왜 그 자연물에 끌리게 됐는지 이야기하다보면 어느새 주제와 맞닿아 있는 나를 발견한다. 처음엔 그런 의도로 발견한 것 같지 않은데 점점 안내자 선생님의 질문에 내 안의 깊은 상처와 문제가 드러나게 됐다.

중요한 건 생각으로 의미를 찾는 게 아니라 순간에 떠오른 감정을 솔직하게 나누고 지금 내 무의식이 어떤 걸 원하는가이다. 그날 내가 포착한 것은 드러낸 뿌리, 바위(돌), 잣열매였는데 결국 내 무의식에선 이렇게 말하고 있었다. ‘드러내도 괜찮아, 숨기지 말고 사람들에게 드러내고 위로받아도 괜찮아.’ 가까이 있는 사람들에게 최선을 다하고 싶다는 내 주제는 굳건하게 있는 바위처럼 믿음을 주고 싶다는 것이었다. 그리고 새롭게 시작할 수 있겠다는 마음이 잣송이를 보고 문득 떠올랐다. 순심이에 대한 그리움에서 출발하여 새로운 시작과 믿음으로 내 주제와 맞닿았다.

그 다음은 자연에서 장애찾기(불편)였는데, 딱히 내 눈엔 장애라고 할 것이 없었다. 서로가 공생하는 관계에서 양보하고 배려하는 게 굳

이 장애라고 할 수 있을까? 나 혼자 사는 세상이 아니므로 그 정도는 서로 감수하며 살아가야 한다고 생각하는 터라 굳이 장애가 내 눈엔 보이지 않았다.

마지막은 자연에서 지혜찾기. 나무, 돌, 흙, 풀 등이 있는 곳에서 지혜를 찾는다고? 다시 숲으로 향했다. 그냥 끌리는 곳으로 걸어갔다. 순간, 비탈에 선 나무 하나가 들어왔다. ‘어떻게 저렇게 비탈에서 잘 자라고 있었을까?’ 저 나무의 지혜가 궁금했다. 이쪽저쪽에서 둘러보다 문득 발견한 건 바로 균형이다. 한쪽으로 처져있던 가지 반대편에서 뻗은 가지로 인해 그 나무는 비탈에서 지탱할 수 있었던 것이다. 아아!!! 살기 위해 균형이라는 지혜를 터득한 나무가 눈에 들어왔다. 내 자신의 쓸림, 극과 극으로 치닫는 내 성격이 바로 나무의 지혜를 따라가지 못함을 알았다. 난 균형이 필요했구나, 내가 그걸 자연에서 찾고 인지하고 있다니 다행이다. 오늘의 수확이다. 균형. 잠시 잊고 지냈던 단어다. 몸과 마음, 감정과 사고, 좋고 싫음의 분별심을 갖고 있는 내게 발란스는 지금 꼭 필요한 거였다.



모든 프로그램을 끝내고 나니, 순심이에 대한 마음에서 비롯된 슬픔이 치유되고 답을 찾은 것 같아 가벼워졌다. 함께 한 선생님에게서도 처음보다 훨씬 환한 미소가 보였고, 나 역시 시작할 때와 다른 가벼움과 충만함을 가지고 왔다.

심리상담가와 실내에서 한두 시간 받는 상담과는 차원이 다르다. 3~4시간 동안 내 안의 것들이 이런 반전을 보여줄지 시작할 때는 전혀 몰랐다. 털어놔서 후련하다는 생각 이상으로 위로받고 스스로 문제를 찾고 답을 찾았다는 충만함이 사실 더 컸다. 무의식에 묻어두고 잊고 지냈던 것들이, 안내자 선생님의 질문 하나하나에 이끌려 밖으로

나왔다. 처음 해보는 경험인지라 처음엔 약간 떨렸지만 내 스스로의 믿음과 무의식을 잘 끄집어 내주셔서 큰 어려움 없이 마칠 수 있었다.

그날 이후 순심이에 대한 마음이 가벼워졌고, 이젠 순심일 떠올려도 슬퍼 울지 않는다. 지금 이 시기에 참 잘한 힐링퀘스트였다. 마침 이럴 때 인연이 닿아 위로받을 수 있어서 정말 고마워요. 시냇물샘^^

자생의 함양 정원 가꾸기

함양 정원의 11월은 늦가을의 단풍과 낙엽, 내장산 방문, 그리고 전국적으로 내린 폭설을 맞이한 이야기 등등 다채롭고도 풍성한 소식들로 가득합니다. 홀로스의 늦가을과 겨울맛이 소식을 오른쪽 QR을 통해 확인해주세요.



자생의
홀로스교육원
정원 이야기



▲보리수관 옆에 있는 장독대와 신초나무 그리고 벵롱나무, 대나무가 어울려 있는 모습입니다.



▲날씨가 영하로 떨어지니 나뭇잎들이 함박눈 오듯이 다 떨어집니다. 정원도 쓸쓸해지고 내마음도 쓸쓸해져서 연말분위기를 내 보았습니다.



▲11월의 앵두정원의 모습입니다



▲강아지 울타리 옆의 은행나무입니다.

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 9

존재감 속으로 들어가다 _ 다르마

탱크체험 1차

탱크 내부 전등을 끄고 하라는 안내를 깜박 잊어버리고 진행을 했던 탓에 시각적 자극에 영향을 받아서 그런지 좁은 공간 속에서 물위에 떠 있는 것이 불편하게 느껴졌다. 평소에 상체가 약간 들어진 상태로 수면을 취했던 신체 경험과 대비되면서 고개가 뒤로 젖혀져서 완전히 수평이 되는 것이 목에 긴장을 유발시켰다. 눈을 감자 불편한 긴장이 다소 누그러졌다. 그러자 다음엔 탱크 내부의 습기에 주의가 쏠렸다. 숨쉬는 것이 좀 불편하게 느껴졌다. 이런 상태로 1시간 동안 계속 있어야한다는 생각이 일어나자 불편함이 증폭되었다. 아직도 4번의 세션이 더 남았다는 생각이 이어지자 불편한 느낌이 더욱 치성해졌다. 그 불편한 느낌은 또다른 생각을 불러오고, 그 생각들은 또다른 불편한 느낌들을 연쇄적으로 불러모았다. 계속해서 이러고 있을 수는 없었다. 어찌겠는가! 이 현실을 받아들일 수 밖에!

다시 눈을 감고 모든 저항감을 내려놓고 소금물에 몸과 마음을 내맡겼다. 몸의 긴장이 서서히 풀어졌고 이런저런 생각과 느낌들도 줄어들었다. 세션이 끝나갈 무렵 오른쪽 귀에서 바람소리 비슷한 진동이 들려왔다.¹⁾ ‘귀마개가 느슨해졌나? 귀에 물이 들어오면 어찌지?’ 하는 불편한 생각과 느낌들이 올라왔다. 다행히 귀에 물이 들어오지는 않았고 주의를 다른 곳으로 돌리니 귓가의 바람소리가 들리지 않았다. 주의를 다시 귀로 옮겨 오면 다시 소리가 들렸다.

이런저런 생각들이 계속 떠올랐다. 최근의 관심 사항, 해결해야 되는 일들뿐만 아니라 뜬금없는 과거의 기억들도 두서없이 떠올랐다. 갑자기 모터 소리가 들렸고 탱크 내부의 물이 순환하였다. 원래는 전등 불이 켜지면서 60분의 세션이 마무리 되는 것인데 시작할 때 전등을 끄지 않아서 순환펌프가 작동할 때까지 10분을 더 물위에 떠있었다. 1차 세션이 이렇게 정신없이 마무리되었다.

탱크체험 2차

입수해서 상부의 탱크 뚜껑을 닫자 눈을 뜨고 있어도 눈을 감고 있어도 차이가 나지 않는 어둠뿐이었다. 갑자기 신체의 경계가 모호해졌다. 오장육부부터 피부까지가 나의 육체라는 평소의 느낌과 생각이 힘을 잃었고 캄캄한 공간에서 피부와 물이 맞닿아 있는 곳에서 미지근한 온열감이, 약간의 간지러움이, 부유한 채로 흔들거리는 느낌이 있을 뿐이었다. 피부, 물, 맞닿아 있는, 미지근한, 간지러운, 흔들림... 사실 이런 단어들은 2차적인 묘사이고, 1차적인 것은 밤하늘의 불꽃놀이 같은 잠깐 반짝이다가 소멸하는 순간적인 느낌들이 있을 뿐이었다.

경계를 알 수 없는 공간, 물리적인 죽은 공간이 아닌 살아서 꿈틀거

1) 세션중 오른쪽 귓가의 바람소리는 안면 근육의 미세한 움직임에 연동된 내부 소음이었음이 다음 세션에서 확인됨.

리는 의식 공간에서 다양한 느낌들이 출몰하였고, 그 느낌들은 즉각적으로 인지되었다. 그 다채로운 느낌들에 이미지와 기억들이 첨가되었고, 이름이 붙고, 몇몇 느낌들에는 문장과 스토리가 만들어지기도 하였다. 동영상을 보고 있다기보다는 스틸 사진들을 한장 한장 천천히 들여다보고 있다는 느낌이 들었다. 사진들 사이로 깜깜하고 고요한 깨어있는 배경이 깔려 있었고, 어느 순간에는 “이 상태가 비개인적 주체인가?”라는 생각이 올라왔고, 곧이어 “이 깨어있음의 느낌은 깊이 잠든 상태와 대비되어서 드러난 느낌이 아닌가!”라는 판단이 뒤따랐다.

몇차례 이런 과정이 되풀이되었고, 전등불이 켜지면서 2차 세션을 마쳤다.

탱크체험 3차

감각차단탱크에 익숙해졌고, 외부에서 들어오는 자극이 거의 없었고, 저녁 시간인데도 피로감도 있었는지 체험 전반부에는 지루함이 지속적으로 느껴졌고, 후반부에는 간헐적으로 선잠에 빠져 들었다. 지루함은 외부자극이 거의 없는 상태가 지속됨에 따라 단조로운 느낌 속으로 자주 빠져들었기 때문인 것으로 추측되었다. 지루한 느낌이 올라오면 발가락을 살짝 움직이거나 손의 위치를 살짝 바꿔보려는 의도가 자동적으로 올라왔고 그것을 행동에 옮기면 지루한 느낌은 일순간 사라졌다. 잠시 후에 다시 지루함이 느껴졌고 다시 몸을 살짝 움직여서 그 느낌에서 빠져나오기를 반복하였다. 지루한 느낌 자체를 있는 그대로 자세히 살펴보지 못하고, 지루함에 대해 자동적이고 무의식적으로 부정적으로만 반응한 채, 그 느낌에서 빠져나오기만을 반복했다는 아쉬움이 남는다. 지루함이나 열은 수면에서 빠져 나오는 순간에는 의식이 고요하게 깨어 있다는 각성의 느낌이 강하게 느껴졌다. ‘이 상태가 비개인적 주체인가?’라는 물음이 올라왔고 이것은 직전의 몽롱했던

무의식 상태와 대비된 일순간의 각성 상태일 뿐이라는 판단이 뒤따랐다. 전등불이 켜졌고, 지루했던 순간들에 비하면 60분이라는 시간이 제법 빠르게 흘러갔다는 생각이 들면서 3번째 세션을 끝마쳤다.

탱크체험 4차

세션에 앞서 오전 9시 오디관에서 월인 선생님과 의 문답에서 탐구하려는 주제가 명확해야 한다는 말씀을 들었다. 평소에 삶의 실상에 대해 알고자 하는 의문이 없었던 것은 아니었지만 탱크 안에서는 경험되고 떠오르는 것들을 인식하고 관찰하는데 주의가 쏠려 정작 왜 사마디탱크에서 이 실험을 하고 있는지에 대한 주제 의식이 흐려져 있었음을 알아차렸다. 탐구의 핵심 주제는 깨달음이다. 무엇을 깨닫고자 하는가? ‘나’를, ‘진정한 나’를 알고자 함이다. 설령 어떤 궁극적 진리를 깨달았더라도 정작 그 진리를 깨달은 ‘나’를 모른다면, ‘나’를 엉뚱한 무엇으로 잘못 알고 있다면 그 깨달음이 무슨 의미가 있겠는가? 깨달은 진리가 ‘나’와 무관한 진리라면 ‘나’는 여전히 그 진리로부터 소외된 채로 있지 않겠는가!

진정한 나를 찾는다는 주제 의식을 염두에 두고 다시 탱크 안으로 들어갔다. 수영을 못하고 공중에서 자유낙하를 해본 적도 없어서인지 고개를 완전히 뒤로 젖히고 몸을 소금물에 맡길 때의 이완의 느낌이 진하게 느껴졌다. 몸도, 생각도, 감정도 내가 아니라면 “무엇이 진정한 나인가?”라는 주제가 있어서인지 잡념이 많이 줄어든 느낌이다.

습도가 높아서인지 모공에 땀이 맺힌듯 코끝이 가려웠다. 물에 잠기지 않은 피부 표면 곳곳에서 간지러움이 느껴졌다. 잠시 굶어서 가려움을 없애려다가 이 가려움이 얼마나 지속될지 지켜보기로 했다. 가려움의 강도가 점점 세지다가 문득 사라졌고 이러기를 몇차례 되풀이 하

였다.

감각차단탱크라고 불리지만 오감이 완전히 차단되지는 않았다. 그래도 평상시와 비교하면 외부 자극은 현저히 적은 편이고, 상대적으로 생각과 감정은 잘 포착이 되었다. 평소 바쁜 일상에 매몰되어 살거나 명상에 익숙하지 않은 사람들에게는 사마디탱크가 좋은 도구가 될 수 있겠다는 생각이 들었다. 특히 몸의 긴장도가 높은 사람에게는 매우 좋은 스트레스 완화 방편이 되어줄 듯싶었다.

떠오르는 생각과 감정이 포착되면 무엇이 그것들을 아는지에 대한 질문이 뒤따랐고 잠시 침묵이 흘렀다. 문득 문득 잠이 들었었는지 정신이 몽롱했었는지 모르겠으나 순간 순간 깨어있는 각성의 정도가 강렬해지는 때도 있었다. 그러면 “이 깨어있음이 나인가?”라는 질문이 뒤따랐고 “잠든 상태나 생각이 많은 상태와는 다른 고요한 상태일 뿐이다”라는 판단이 일어났다. 이리기를 여러차례 반복하면서 네번째 세션을 끝마쳤다.

탱크체험 5차

다시 전등을 끄고 몸을 소금물에 맡겼다. 신체의 경계는 인식되지 않았으나 여전히 물 위에 떠있다는 생각은 떠올랐다. 잠시 위, 아래, 왼쪽, 오른쪽, 앞과 뒤로 주의를 옮겨 보았다. 어디까지가 피부이고 어디서부터 물인지는 느껴지지 않았으나 방향 감각은 여전히 느껴졌고, 그 느낌들에 ‘전후 · 좌우 · 상하’라는 이름을 붙일 수도 있었다.

‘나는 지금 물위에 떠있다’는 생각이 은연중에 힘을 발휘하고 있는 것 같았다. 나는 지금 어둠 속에 떠있다는 상상을 한 후에 다시 주의를 전후, 좌우, 상하로 옮겨 보았다. 순간적으로 방향 감각이 잠시 모호해졌다가 다시 돌아왔다. 감각기관과 느낌과 이름들은 밀접하게 상

호작용하면서 개념과 관념들이 형성되고, 그 작용이 습관화되면서 패턴화되고 고착된다는 인식이 올라왔다.

주의 옮기기과 사고 실험을 멈추고 그저 존재하고는 있다는 느낌 속으로 들어갔다. 그 느낌 속으로 주의를 주는 것마저도 놓아버리고, 그냥 가만히 있어 보자는 의도가 올라왔고, 존재감을 느끼려는 주의에서도 힘을 빼보았다. 아무런 내용물 없이 투명하게 깨어있다는 느낌이 순간적으로 경험되었고, 그 경험에 ‘투명함’ 내지 ‘깨어 있음’이라는 이름들이 곧바로 붙었고, 그 느낌을 유지하고 연장하려는 의도가 순식간에 일어났으며, 곧바로 그 느낌에 주의를 보냈다. 그러나 그 느낌을 지속적으로 붙들고 있을 수는 없었다. 이내 다른 생각들이 떠올랐고 다시 ‘존재감’ 속으로, ‘투명함’ 속으로 들어가 그 느낌을 유지해보는 순환 사이클을 몇차례 반복하였다.

어느덧 전등불이 켜졌고, 사마디탱크 5차 체험이 마무리되었다.

평소 몸의 긴장도가 높았었는데 신체적으로는 현격하게 이완되었다는 느낌이 들었다. 일상에서는 외부 상황을 주로 관찰하고 그 내용들을 파악하면서 생활하게 되는데, 사마디탱크 체험을 통해서 자연스럽게 힘들이지 않고 내부 상황과 느낌들에 관심과 주의를 기울이면서 마음의 작용을 관찰해본 좋은 기회였다. 다시 일상으로 돌아와서도 3박 4일 체험과 월인 선생님의 피드백이 힘을 발휘하고 있다.

감각차단탱크 체험 안내

(매월 첫째, 둘째주)



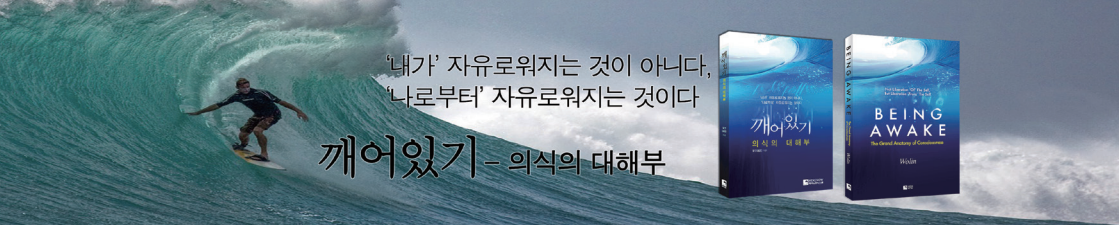
체험 신청

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 금토일일	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 깎다칠 수 없어 여러 사람이 모일 때 운영하려 하니 양해바랍니다.		

❌ 피부병이나 상처가 있으면 감각차단 탱크 이용이 불가능합니다 ❌

이용료	기본요금	후원자 혜택
감각차단 탱크	10만원 / 1회당	<ul style="list-style-type: none"> ● 개인당 후원금 총액만큼 탱크이용료 공제 ● 후원금 소진 이후에도 50% 할인 적용 ● 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



월인의 깨어있기

@being_aware

유튜브 채널
바로가기



캐릭터로서의 '나'를 떠나 변치않는 '나'가 있는가? | 중론 (17.관업품)

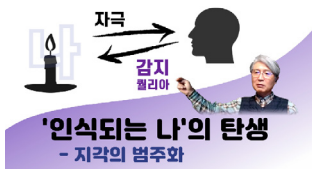
아무것도 없음이 아니라 거기에는 부실不失(없어지지 않는다)의 의미도 있다.



영상 보기

부처님이 설했다는 그 부실은 무엇인가? 상주도 아니지만, 단멸도 아니라고 한 의미이다. 왜 단멸이 아닌가?

'나'가 대상을 만나면 대상에 대한 '캐릭터'가 살아나와 작용한다. 그러나 대상을 떠나면 그 캐릭터도 가라앉는다. 다른 대상을 만나면 다른 캐릭터가 나와 작용한다. 그러므로 '나'란 실체가 아니므로 상주하는 '나'는 없다.....more



'인식되는 나'의 탄생, 지각의 범주화 | 중론 (17.관업품)

지각의 범주화란 무엇인가?

감각자극이 들어와 사물을 인식하는 것보



영상 보기

다, 내적으로 쌓인 경험을 출력하여 추론으로 사물을 재구성하는 것을 의미한다. 그렇다면 하나의 사물과 상황을 인식할 때 그것을 '무엇'이라고 인식하게 하는 것은 내적인 선택에 달려있다는 말이며, 우리는 사물 자체, 상황 자체를 보지 못하는 의미이다. 그리고 '나'라고 여기는 지각의 범주화도 있다. 지금 이 순간 여러분은...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 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 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.

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

존재감이 보여짐

- 이때는 '내가 느낀다고 할 수 없다'
- 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 '알'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