



## 사고의 끝

사고하고 숙고하면 할수록

그 끝에는 '모름'과 만나게 될 것이다

- 초현

※ 2024년 12월 26일 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)

12/9 송정희(73회차), 12/11 구당(96회차), 12/11 구당(97회차)

● **홀로스 후원**

12/2 오영순 5천원

12/2 박영래 2만원

12/9 류창형 1만원

12/20 신재경 1만원

12/25 장경옥 2만원

◎ **공동체학교 후원 계좌** ◎

우리은행

1002-135-404042 이원규

(문의 02-747-2261)

● **오인회 운영 후원**

12/10 선호 1만원

◎ **번뇌즉보리 총서 후원 계좌** ◎

농협 351-0680-1315-13 이원규

● **번뇌즉보리 총서 후원**

12/20 유재원 100만원

**필요액 300만원 | 모금액 184만원**

《생명력의 대해부》(가칭) 출간을 위한 후원입니다. 감사합니다.



## ‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (63부)

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** 지난주는 변함없이 이어지는 것이 무엇이 있는지 살펴보기를 해 보았습니다. 아침부터 저녁까지 변함없이 있는 것. 계속 이어진다는 생각이 그런 것이지 그것을 빼면 없는 것 같은데요.

**월인** 생각은 생겨났다 사라졌다 끊어짐이 있잖아요? 중간에 조금이라도 끊어지면 그것은 변화가 있는 것입니다. 그럼 어쨌든 계속되지는 않고 생겨났다 사라졌다 하죠? 그럼 생각과 생각 사이에는 어떤 끊어짐이 있다는 것을 아는 마음이 있다는 것 아닙니까?

**무연** 생각이 일어났다가 끊어지지만 그 내용은 계속 변하는 것 아닙니까? 중간에 끊어졌다는 생각은 안하겠지만 생각이 없는 순간에는 생

각이 없다는 그런 생각도 없거든요.

**월인** 어쨌든 지금 살펴보면 쪽 생각이 나타났다 사라졌다는 걸 알잖습니까? 생각이 있을 때도 있고, 끊어질 때도 있었다는 것을 아는 것이죠. 그런데 그것을 지나고 나니까 아는데, 그 당시에 몰랐던 이유는, 결국 앎이라는 것이 하나의 분열상태, 즉 그것 역시 일종의 생각 상태니까, 분열이 없어진 그 끊어진 생각들 사이의 공간을 의식적으로는 모를 수밖에 없습니다. 그럼에도 지나고 나면 어쨌든 끊어졌다는 것은 알잖습니까? 그럼 어떻게 알겠어요?

**무연** 자기가 알고 있는 것이죠.

**월인** 뭔가 알 수 있다는 토대가 있다는 소리 아닙니까?

**무연** 그냥 자동으로 알아채고 있는 것 아닌지요?

**월인** 누가? 어디에서? 무엇에 의해서?

**무연** 무의식이라고 할까요.

**월인** 그것은 이름 붙인 거고. 지금 이 순간 직접 자기내면에 물어보세요. 과연 그것은 뭔가? 답을 찾지 마시고 뭔가 파악을 해보세요. 그런 것이 분명히 있었다는 소리 아니에요? 보통 우리가 ‘있다’는 것은, 생각처럼 마음이 분열될 상태가 나타나 있을 때에만 ‘있다’고 하잖아요. 그런 것이 없었던 것은 지나고 나서야 안다는 말이죠. 그것은 토대가 있다는 말이지요. 그 토대는 변함없이 그때도 있었던 것 아닙니까?

**무연** 알아차리지 못하지만 앎이 있습니다.

**월인** 이제 우리는 두 가지를 살펴봐야 합니다. 먼저 생각이 끊어졌을 때, 그 당시에는 알아차리지 못했어요. 왜냐하면 생각이 끊어졌다는 것은 또는 마음의 분열이 없었다는 것은 분별의식이라는 현상이 없다

는 의미입니다. 의식현상 자체가 이미 마음에 나뉜 것을 기반으로 생겨나는 것입니다. 이렇게 마음이 나뉘어야 의식현상이 생기죠? 주체와 대상으로. 나뉘지지 않은 상태 이것은 의식적이지 않습니다. 주체와 대상의 분별이 없어져 가면 이게 의식이 희미해지는 거예요. 나누는 마음의 작용이 자꾸 없어진다는 것이죠.

그래서 빈 마음상태로 점차 갈수록 ‘무언가를 안다’라는 현상이 사라져가요. 그러다가 마음속 주객이 완전히 하나가 되어버리면 미묘한 분열들은 태극 상태처럼 미묘한 앎이 됩니다. 아는 자도 없고 알려지는 대상도 없는 상태의 앎 같은, 완전히 의식이 끊어지기 직전의 상태 같은 것이지요. 이렇게 미묘한 분열, 미묘한 앎이 있는 상태까지 가서 이것마저도 없어져 하나가 되어 버리면 전혀 의식이라는 것이 없습니다. 거기에는 앎이라는 것이 없죠. 그런 상태로 있다가 또 생각이 생겨나면 또 뭔가 앎이 생겨나고, 생각이 일어나고, 마음의 수많은 현상들이 나타나죠.

지금 생각해보니까 이런 것들의 반복이었지요? 이렇게 생각이 있을 때와 없을 때가 있었다는 것을 명확히 압니까? 만약 명확하지 안다면 스스로에게 질문해 봐야해요. 과연 그것을 어떻게 아는가 말이죠. 앎이라는 것은 항상 분열된 상태 속에서의 현상이에요. 즉, 마음이 이렇게든 저렇게든 나뉘어져 있는 상태지요. 생각이든 감정이든 느낌이든 뭔가를 느낀다 할 때도 역시 마음이 나뉘어져 있는 상태입니다. 접촉에 의해서 느낌이 생겨난다고 하지 않습니까? 접촉하려면 둘 이상으로 나뉘어야 되겠죠. 그 둘이 만나야 접촉이 생기니까요. 그런 것들이 다 의식현상이에요. 그래서 의식의 근본은 ‘분별’이라 하는 것입니다. 나뉘졌을 때 생겨나는 현상이지요. 그런데 미묘한 앎은 마음이 나뉘지지 않았을 때도 있었다는 것을 지금은 알아요. 그때는 앎이 없었지만, 지

금은 뭔가 흔적에 의해서 아는 것이죠. 마치 우리가 깊은 잠속에서는 아무런 의식이 없지만 깨고 나면 분명히 잠을 잤다는 것을 아는 것처럼. 잠속에는 모르지만 자고나서 마음이 나뉘진 상태로 돌아오면 잤다는 것을 알지 않습니까?

**무연** 그런데 깨어있으면서 생각이 끊어진 그런 상태는 뭔가 텅 비어있으면서도 비어있다는 상태가 인지가 되지 않습니까? 아무 생각이 없다는 걸 인지하는 것이죠.

**월인** 만약에 없다는 것을 의식적으로 인지한다면 ‘없다는 느낌’을 인지하는 겁니다.

**무연** 예. 그런 상태가 있다는 것은 표현은 안 되지만 최종적으로 잠들지 않는 이상 인지가 되거든요.

**월인** 실시간으로 인지가 돼요? 그 현상이 일어날 때 그 순간?

**무연** 네. 그렇죠.

**월인** 지금 한번 들어가 보세요. 지금 들어갈 수 있습니까? 들어가면 손을 들어 표시합니다. (무연 손을 들어 표시) 오케이. 그 상태에서 그것이 인지가 된다 이 말이죠?

**무연** 아무것도 생각도 안 일어납니다.

**월인** 오케이. 그 상태를 잘 보세요. 생각이 안 일어난다는 것과 텅 빈 느낌을 느낀다는 것은 좀 다릅니다. 어떤 측면에서는 같은 측면도 있어요. 뭐냐면 마음의 대상이 있다는 것이죠. 생각은 없지만 텅 빈 느낌이라는 마음의 대상이 있다는 거예요. 자기가 텅 비었다는 것을 알죠. 그것이 바로 생각이 끊어진 어떤 상태를 느끼고 있는 중입니다. 자, 그럴 때 우리는 텅 빈 느낌이 대상이고 그것을 느끼고 있는 것이

주체라고 얘기하는 거예요. 그것은 여전히 투명한 주체와 대상으로 나뉘져 있는 상태라는 것이죠. 그럴 때도 인식은 있는 겁니다. 텅 빈 상태라는 것은 알잖아요. 그것은 아직 끊어진 건 아닙니다. 여전히 나뉘져 있는 상태예요.

그런데 그 상태로 깊이 들어가 보면 텅 빈 느낌을 느낀다는 것 자체가 뭘지 모르는 상태로 들어갈 때가 있어요. 그럴 때 이제 완전히 주체와 대상이 녹아서 하나가 되어가고 있는 중입니다.

**무연** 그것이 헛갈리는 부분인데요, 텅 빈 상태를 인지하지 못하면 나중에 지나놓고 아는 겁니까?

**월인** 그렇죠. 그 속에서는 앎이라는 것이 없습니다. 그러니까 실시간적인 앎 자체가 사라져가고 있는 중이에요.

**무연** 끊어져버리면 끊어졌다는 것을 모르는데, 이것을 어떻게 인지하나 헛갈렸습니다.

**월인** 그래서 실시간적으로 알 수 없는 겁니다. 지금 이 순간 속에서는 그것을 알 수가 없는 것이죠. 만약에 알고 있다면 역시 마음이 여전히 나뉘진 상태죠. 그런 앎이 사라졌다 이겁니다. 그러나 앎의 작용은 여전히 진행중이에요. (다음 호에 계속)

**진심직설眞心直說 (53)** 제3장 진심묘체眞心妙體 **월인越因**

(지난 호에 이어서)

妙體凝寂하야 絕諸戲論하야 不生不滅하며  
묘 체 응 적      절 제 희 론      불 생 불 멸

묘한 본체는 흐트러짐 없이 고요하여 일체 희론을 끊었으니 불생불멸하며,

진공묘유眞空妙有라는 말이 있습니다. 참 애매한 말을 많이 써요. 진

짜 공한데 묘하게 있다고 해요. 있다는 건가요, 없다는 건가요? 본체라는 것은 진공묘유라고 합니다. 대대관계에 기반을 둔 말로 표현하자니 이런 모순된 말을 할 수 밖에 없습니다. 없는 것 같지만 있고, 있는 것 같지만 없고, 무기력한 거 같은데 절대 무기력하지 않고, 온갖 것을 표현해내고 활발하게 현상화하지만 아무것도 현상화되지 않았고, 폭우가 온 대지를 적시지만 대지는 전혀 젖지 않았고, 뭐 이런 소리를 하는 것입니다. 이것이 바로 묘체라는 것입니다. 영원무궁토록 불생 불멸하는 진심묘체에 대해서 얘기하고 있습니다.

非有非無며 不動不搖하여 湛然常住일세  
비유비무 부동불요 잠연상주

있지도 없지도 않고 요동하지 않아 맑게 상주한다.

인도철학에 단멸론斷滅論과 상주론常住論이 있습니다. 영원한 뭔가가 있다거나, 죽지도 않고 사라지지도 않는 진정한 내가 있다는 참나 이론이 상주론에 해당합니다. 반면에 참나도 없고, 말로 하거나 느낄 수 있는 그 어떤 것도 없으며, 없다는 것마저도 없다는 것이 단멸론입니다. 불교는 단멸론과 상주론을 다 부정합니다. ‘참나가 있다’고 하면 ‘있다’에 에너지가 머물러서 자꾸 참나를 찾으려고 합니다. 또 ‘아무것도 없다’고 하면 ‘없다’에 묶여서 모든 것이 공허하다고 버립니다. ‘없다’를 기준으로 행동을 하면서 자기 에너지를 사용하는 것입니다. 그러나 ‘있는 것도 아니고 없는 것도 아니다’라고 하면 우리의 에너지가 뭔가를 찾아 나가지 못하고 찾는 마음 그 자체를 보게 됩니다. 진리 찾기에 매몰된 마음과 진리를 찾는 마음 자체를 살피기는 다릅니다. 찾는 것은 벡터예요. 마음이 어딘가로 향합니다. 그런데 어딘가로 향하는 마음을 살펴보는 것은 마음 자체로 하는 실험입니다. 이런 것이 진정한 관찰이라면, 무언가를 이루기 위한 관찰은 그냥 벡터 속에 들

어있는 것입니다. 실험하고 살펴보고 과정을 터득해야지 벡터 속에 들어가 있으면 안 돼요. 분명한 목적을 가지고 추구하는 마음은 그 목적을 향해 흐르는 에너지 속에 빠져있는 것입니다. 그런데 비유비무 非有非無라 하면 어떻습니까? 유有라고 하면 목적을 향해 가고 무無라고 하면 멈출 텐데, 멈추지도 못하고 가지도 못하게 하는 것입니다. 그러면 어떻게 하라는 거예요? 마음의 움직임을 보라는 것입니다.

유有에도 무無에도 걸리지 않으면 아주 깨끗하고 맑게 항상 머물게 됩니다. 예를 들어 뜨거운 날씨에 바다에서 올라온 수증기는 티끌을 만나서 뭉쳐집니다. 그리고 무게를 이기지 못할 만큼 뭉쳐지면 빗방울로 떨어져 내리죠. 수증기가 뭉칠 수 있게 해주는 티끌과 같은 단초가 되는 것이, 우리 의식으로 따지면 방향입니다. 방향이 있어야 우리 마음이 움직입니다. 에너지가 끊어 넘쳐서 뭐라도 하고 싶은데 아무것도 못하게 하면 어때요? 아무것도 안하고 있을 수 있을까요? 최소한 ‘아무것도 안 해야지’를 ‘해요’. 정말 아무것도 안 하는 것이 대체 뭔지 모르는 것입니다. 아무것도 안 한다는 것은 의도가 없다는 뜻입니다. 자연은 아무것도 안 하고 있어요. 아무런 의도가 없습니다. 그냥 일어날 뿐이죠. 그런데도 아주 조화롭게 존재합니다. 바로 이것이 무위無爲의 위爲입니다.

喚作舊日主人翁이며 名曰威音那畔人이며  
환 작 구 일 주인 응 명 왈 위 음 나 반 인

부르길 옛날의 주인옹이며, 이름 하여 위음나반인이며

주인옹은 앞에서 얘기했듯이 모든 것을 책임지는 진짜 주인을 말합니다. 위음威音은 당당한 위풍과 장엄한 음성으로 설법하는 최초의 부처님인 위음왕불을 말하고, 위음나반인威音那畔人是 나반那畔이 저쪽을 뜻하니 최초의 부처님보다 저쪽으로 넘어있는 더 오래된 사람이란 의

미입니다. 진심이 최초의 부처님보다 더 이전이라는 거예요.

又名空劫前自己라 一種平懷하야  
우 명 공 겁 전 자기 일 종 평 회

또 이름하여 공겁전 자기라 한가지로 평탄하여

공겁 이전부터 있던, 아주 오랜 세월보다도 더 오래된 자기이며 오직 한 가지로 차별과 분별과 나뉘미 없음을 말합니다.

無纖毫瑕翳하야 一切山河大地와  
무 섬 호 하 예 일 체 산 하 대 지

草木叢林과 萬象森羅와 染淨諸法이 皆從中出이라  
초 목 총 림 만 상 삼 라 염 정 제 법 개 종 중 출

털끝 하나의 하자도 없어 일체산하대지와

초목총림과 만상삼라와 더럽고 깨끗한 모든 법이 모두 여기서 나온다.

이렇게 진심은 이 현상세계에서 일어나는 모든 현상의 근본이 되기 때문에 우리가 진심에 뿌리를 박게 되면 그 모든 현상을 적절하게 쓸 수 있습니다.

故로 圓覺經에云하사대  
고 원 각 경 운

고로 원각경에 이르기를

원각경圓覺經은 부처님이 문수, 보현, 금강장 등 열두 보살과의 문답을 통해 대원각大圓覺에 대한 묘한 이치와 수행에 대해 설법한 것을 기록한 경전입니다. 혹자는 중국에서 만들어진 위경僞經이라고도 합니다. 불경에도 위경이 많아요. 부처님이 말한 경전이 아니라 후세의 사람들이 쓴 경전들이죠. 성경에도 위경이 있습니다. 진짜 경전이 위경으로 밝혀지기도 하고, 위경이 진짜 경전이 되기도 합니다. 그러니까 위경인지 정경인지는 정확히 알 수는 없고, 중요한 것은 그 경전의 내용이 우리를 얼마나 일깨우느냐, 그 경전이 내 마음의 본질을 파악해

내는 데 얼마나 도움이 되느냐 하는 것이죠. 누가 말했는지는 사실 중요하지 않습니다. 부처님이라는 존재가 개인으로서의 한 인물을 말하는 것이 아니라, 본질의 성품인 불성佛性을 말하잖아요. 채널링을 통해서 나왔건, 무당을 통해서 나왔건, 또는 길가는 거지한테서 나왔건, 그 말의 의미가 나를 일깨워준다면 그것이 나에게서는 경전이 되는 것입니다. 그렇지 않고 내용보다 출처에 지나치게 초점을 맞추다보면 우상 숭배가 될 수도 있습니다. 부처님은 ‘나한테 절하지 말라’고 했고, 기독교에서도 ‘다른 우상을 섬기지 말라’고 합니다. 한 개인이 아니라 진리 자체에 초점을 맞추라는 말입니다. 말 자체 또는 말이 가지고 있는 진정한 의미에 더 귀한 가치가 있어요.(다음 호에 계속)

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

## 홀로스 공동체 소식

### 1월말 이후 제4차 비개인모임이 진행됩니다

지난 3차부터 각 안내자와 소그룹별로 계속되어 왔습니다만, 이제 다시 전체모임을 시작하려 합니다. 소그룹을 유지하되 지난 모임에서 제안된 대로 정기적으로 월인 님과의 대화도 있을 예정입니다.

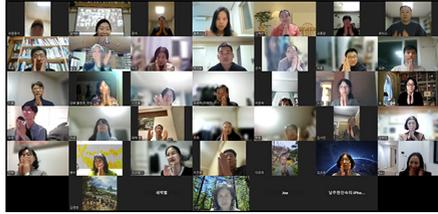
우리 마음은 비개인성을 기반으로 개인성이 발달되어오는 과정을 겪으면서, 점차 개인적 자아를 중심으로 의식이 작용하도록 되었습니다. 이 자아는 마음의 한부분일 뿐인데도 에너지가 너무 쏟아져있다보니 그것이 존재의 중심이 되어버렸습니다. 그래서 이 모임에서는 우리 마음의 더 근본적인 비개인성을 발견하고 거기에 기반해 개인적 자아가 쓰이는 쪽으로 삶을 살아가도

- 참가대상: 오인회원
- 접수처: 02-747-2261
- 접수마감: 1월 20일

록 도울 것입니다. 그때 더 자유롭고, 조화로운 삶이 될 것입니다. 여러분의 많은 참여바랍니다. 최소 20인 이상이 될 때 모임을 진행하도록 하겠습니다.

### 2024년 3차 비개인모임 경험 발표가 진행되었습니다

니케탄 님에게 강하게 온 비개인성에 대한 통찰을 나누고, 더불어 “나와 시간, 인식의 관계”를 주제로 한 월인 선생님의 강의가 이어졌습니다.



모임을 이끌어주신 안내자님들과 그간의 경험을 공유해주신 니케탄 님, 올해 비개인 모임에서 함께 공부하신 오인회원님들, 사회를 맡아준 꽃마리 님, 함께해주신 지금여기 유튜브 구독자님들과 깨어있기 구독자님들, 만나서 반가웠습니다. 감사합니다.



### 중론 강의를 지속되고 있습니다

매순간 우리는 의식적 ‘의도’와 무의식적 ‘자동화’에 의해 움직인다. 마음은 주객이 나뉘면, 객인 대상이 다 구분되고, 다 구분되면 비교되어, 비교되면 더 나은 것을 찾아내 추구한다. 그렇게 마음은 비교하여 최고의 것을 추구하는 기능이 있으므로, 만일 주변환경과 친구, 만나

는 상황에서 더 낫다고 판단되는 것을 발견하면 그것을 추구하려는 ‘의도’가 자연스레 일어난다. 그런 ‘의도’와 그 의도가 자주 일어나 ‘자동화’된 것들로 ‘나’라고 여겨지는 현상이 이루어진다.

자동화란 무의식적인 모든 움직임이다. 그것이 무의식화한 것은 너무 자주 사용되었기 때문이고, 익숙해졌기 때문에 의식적일 필요가 없어진 움직임이다. 자동화는 의식적이지 않으니, 매 순간의 ‘의도’를 살펴보라. 그러면 그것이 진정한 ‘나’인지 파악하는 데 도움이 될 수 있다. 여러분은 진정 스스로에게서 유래한 사고와 감정과 의도로 살아가고 있는가?



강의 영상 보기

그렇다면 의도는 무엇에 기반한 ‘의도’인가 살펴보자. 먼저 순간적인 의도가 있다. 그다음 하루의 의도가 있고, 그것들이 모인 인생 전체의 방향인 의도가 있다.

이 모든 의도들에서 순간적인 의도를 살펴보면 의도의 본성을 알 수 있다. ‘나’를 구성하는 의도의 과정은 미시적인 측면과 거시적인 측면이 있다. 그중 미시적인 측면이 더 근본적이므로 그것을 살펴보자.

이 측면을 구성하는 것은 마음속 ‘나’와 ‘대상’의 분열에서 시작된다. 그후에 나로부터 대상으로 주의가 흐르며 주객이 강화된다. 이때의 대상은 물론 마음속 대상이다. 왜냐하면 모든 대상은 마음이 인식하는 것이고, 모든 인식은 다른 것과의 구분인데, 이 구분이 일어나려면 마음에 쌓인 경험데이터가 있어야 하고 이 경험데이터들은 모두 과거이며, 그 과거를 기반으로 밖이라 여겨지는 것으로부터 오는 자극을 범주화하여, 하나의 대상을 한계짓고, 거기에 이름을 붙여, 드디어 대상화 하는 것이기 때문이다. 이때 주의가 흐르면서 시간이 시작된다.

우리가 시각적 대상을 분별하는 과정을 보면, 처음에는 들어오는 시각적 자극을 분별없이 받다가, 이때는 온 천지가 백색광으로 보인

다. 점점 시각적 자극을 색깔 카테고리별로 나누고, 무지개 색과, 그 각각의 색들 사이의 그라데이션으로 분별한다. 드디어 일곱색을 넘어 대상에 속한 색만 범주화하여 대상화한다. 그렇게 대상은 마음에서 생겨난다.

### 3차 비개인모임 후기

3차 모임 후기를 지난 호에 이어 소개합니다.

월인 다음으로 현재 님 얘기를 들어볼까요?

현재 저는 되게 주먹구구식으로 공부해오다가 이번 모임에서는 지금까지 마음 공부해 온 것 중 제일 강도 높고 심도 있게 공부를 한 것 같습니다. 지금 느끼는 것은, 이 공부에 대한 안목이 좀 넓혀지고 깊어졌다는 것입니다. 그러니까 제가 마음공부에 관한 책을 제대로 읽어본 적도 없고 잠깐잠깐 선생님들 수업하시는 것을 토대로 한 공부가 다인데, 그때는 굳이 이론이 필요하겠어? 이렇게 하면 되는 거지 했습니다. 그리고 제가 좀 경계체험이 잦은 체질이라 그런 경험에 의지해서 주먹구구식으로 띄엄띄엄했습니다. 그러다가 월인 선생님 깨어있기 수업하면서부터 그동안 제가 공부를 잘못하고 있고 이렇게 하면 안되겠다라는 생각을 하기 시작했습니다. 공부에도 기본 지식이 정말 필요하고 길잡이가 있어야 길을 잘 갈 수 있겠구나라는 생각이 들었습니다. 그것이 저한테는 제일 큰 성과였고요.그다음 이렇게 계속 공부를 쭉 하면 이제 예전 주먹구구식으로 해서 어느 순간에는 무서울 때도 있었는데, 앞으로는 그렇지 않을 것 같습니다.

월인 왜 무서운가요?

현재 말씀은 다 못 드리겠지만, 정리되지 않은 이런 저런 경험으로 내가

이러다가 미치는 거 아닌가 이런 생각도 할 때도 있었습니다.

월인 그렇습니다. 방향을 잘 잡고 가야합니다. 어쨌든, 지난 6개월간 이 비개인 모임을 해오면서 시작할 때와 일단락하는 지금 시점에서 자신에게 새롭게 와닿거나 변화됐거나 하는 점은 어떤 점인가요?

현재 변화된 것은 머릿속 소음의 데시벨이 엄청 줄었어요.

월인 왜 준 거죠?

현재 글썄요. 그런데 경험이라면 깨어있기 공부 이후 제일 인상적인 것은 으름이 님의 체험후기를 보면서 그 상황에 공감해서 알아진 것인데요. 다시 한번 말씀드리면, 으름이님 후기 중에, ‘월인 선생님과 수업 중 대화를 하면서 번쩍하고 스치는 게 있었다’라고 하는 그 구절을 읽는 순간, 저도 번쩍하고 스치는 게 있었거든요. 제가 마음공부 처음 할 때 강하게 와서 뭘지는 모르지만 그냥 기억이 계속 생생하게 남아 있는 것이 있었어요. 그런데 그 후기를 읽는 순간에 그것이 확 알아진 거예요. 즉, 마음이라는 것이 원래 시비 분별이 없고 선악도 없고 너무 여여하구나 하는 것이었어요. 그러면서 선배 도인들이 말씀하시는 것에 대한 이해가 순간적으로 다 되었어요. 그리고 나서 한 일주일 정도 이렇게 되게 너무 평온하고 생각들이 전혀 저한테 와닿지 않는 그런 시간을 지냈었거든요. 그후 다시 깨어있기 심화 재수강 때 가서 선생님께 말씀드렸더니, 그 마음상태에 공명을 하면서 알아진 거다라고 말씀하셨었어요.

월인 지금도 그게 유지되나요? 어때요?

현재 그 상태와 똑같지는 않지만 그냥 되게 편안하고요, 일상에서 감정이라든가 느낌 이런 것들이 저한테 크게 영향을 주지 않고 있어요.

또 한가지는, 저희 조별 수업할 때마다 해연님과 대화를 하다가 보면 제가 잡고 있는데 잡고 있는지도 몰랐던 것들을 순간순간 알게 되어 그

부분이 너무 감사했었어요. 선생님한테도 감사하고, 수업 시간마다도 그런 게 있었어요. 그렇게 대화를 하다보면 알게 되고 하는 것들..

월인 그런 것 중에 가장 인상에 남는 것 하나만 말씀해주세요.

현재 그동안 여러 경험을 통해 무의식적으로 어떤 한 '상태'를 궁극의 '상태'로 설정해놓고 있었는데, 저는 그것을 모르고 있었어요. 그런데 해연님과 대화하면서 내가 또 이것 잡고 있었다는 걸 알아채고 그것을 놓아 버리고 했던 것들이 기억납니다.

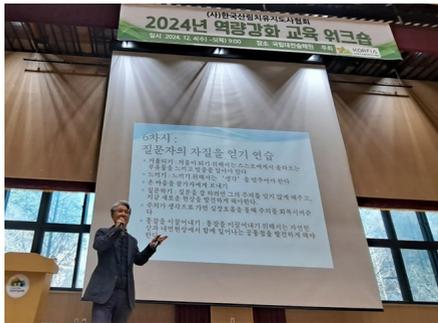
월인 오케이. 알겠습니다. 고맙습니다. (다음 호에 계속)

### 서울에서 4차 감지 인텐시브가 진행됩니다

개별적 자아는 비개인성을 기반으로 하고 있음을 철저히 깨우치기 위해, 의식적 느낌인 감지를 명확히 하는 과정입니다. 1월 25일, 26일 양일간, 교통이 좋은 서울에서 진행되니 많은 신청 바랍니다.

### 대전 숲체원에서 힐링퀘스트 강의가 있었습니다

2024년 12월 5일 대전 숲체원에서 100여명이 모인 산림치유지도사협회 역량강화과정에서 힐링퀘스트 강의가 있었습니다. 이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들



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

### 32차 자연에 말걸기가 진행되었습니다

자연에 말걸기는 외적인 자연과 우리의 내적인 자연에 다리를 놓는 작업입니다. 우리가 밖에서 보는 빛으로 가득한 외적 자연과 함께 내면의 자연을 체험하게 되면 그 내면은 또 빛으로 이루어진 의식의 바다라는 것을 보게 될 것입니다.



2월 7일부터 9일까지 33차 자연에 말걸기(기초)가 진행되니 관심있는 분들의 참가신청 바랍니다.



### 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다

한분의 후기를 공유합니다.

꽃마리(산림치유지도사)

1. 주의에 대해 새롭게 다가온 것: 주의를 몸의 특정 부위에 주고, 그 부위의 빈 공간에 주의 보내기
  - 주의를 주자 처음엔 경계진 신체 부위가 느껴졌다. 선생님께서 경계가 진짜 있는지 느껴보라고 말씀하시자 그 경계마저 사라졌다. 그 부위가 느껴지지 않는다. 결국 주의가 감에 따라 몸도 느껴지는 것이었다. 주의가 가지 않으면 존재하지 않는 것이구나. 결국 내가 몸이라고 여겨온 건 존재하지 않는 것이었다. 주의를 주는 것이 곧 현실이라는 선생님 말씀이 와 닿았다.

- 위 내용을 조금 알게 되니 내 경험이 떠오른다. 중학교 때 나는 50kg 초반이었지만 세상에서 가장 뚱뚱한 하체를 가졌다고 생각했다. 내 엉덩이는 어떤 바지도 안 맞겠지. 라는 기준이 있었다. 주의가 만들어낸 엉덩이로 살고 있었다. 진짜 엉덩이는 과연 존재하는 것일까?

## 2. 의도적 대상 확인 주의

a 화분을 눈으로 보면서 b 화분에 주의를 강하게 보낸다. 그리고 b 화분을 쳐다본다. 그러자 a 화분은 흐리게 보이고 b 화분을 쳐다보니 선명하게 보였다. 이것의 의미는? 감각기관으로 감각하더라도 결국 주의가 가야 의식이 된다. 그렇다면 모든 것에 주의를 주는 것이 가능할까? 이것은 아는 마음과는 관계가 있을까? 선생님께 여쭙었다. 모든 것에 주의를 주는 것은 모든 것에 주의를 주지 않는 것과 같다는 말씀을 해주셨다. 직접 화분 여러 개에 주의를 주니 어느 하나에도 주의를 줄 수 없었다. 그리고 아는 마음과 모든 것에 주의를 주는 것은 비슷하다는 말씀으로 이해되었는데, 좀 더 경험이 깊어지고 싶다는 생각이 떠오른다.

## 3. 주의제로

가장 인상 깊었던 것은 '의도'를 내지 않는 것이 핵심이었다. 평소 의도 없이 살라!는 말은 들어본 적도 실천한 적도 없기에, 이것도 연습이 필요하다는 것. 의도가 올라오면 의도를 아는 마음을 확인하니 금방 주의제로로 볼 수 있게 되었다.

## 4. 감지연습

감지연습 때 주의를 약하게 보냈더니 느낌이 약해졌다. 어제 있었던, 몸에 주의를 보내면 느껴지지만 주의를 보내지 않으면 느껴지지 않는 경험이 떠오른다. 주의가 가지 않으면 존재하지 않는다는 것이 가볍게(?) 확인되며 와닿았다. 그리고 선생님께서 주의 7~8정도로 감

지연습을 하라고 알려주시니 탁탁 식물이 잡히는 느낌이 느껴졌다. 감지로 보면 사물, 식물이 또렷해 보이는 이유는 과거 정보에 국한되지 않고 지금 들어오는 정보(감각)를 받아들이기 때문이라는 이해가 조금 생겨났다.

감지(과거 정보)×감각(지금 들어오는 정보)의 비율에 따라 대상이 달리 느껴진다는 것이 새롭게 다가왔다. 일상을 감지와 감각으로 살라는 말의 의미를 거의 처음 알게 된 기분이었다. 감지로 생각 없이, 감각으로 생생하게 지금을 살아갈 수 있는 꽃마리가 곧 될 것 같다.

### 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다



이번 달 청년모임에서는 지난 한 달간 주제를 품고 살아가며 느끼고 배운 것들을 나누는 시간을 가졌습니다. 모임을 통해 나누는 내용들을 각자의 주제에 맞춰 세 가지로 정리하였습니다.

- ① 나와의 비교, 남과의 비교로 고통받는 것에서 벗어나고 지금에 집중하기 위한 방법으로 시간을 정해 감지연습 하기.
  - 누군가 못났고 잘났다는 비교심은 결국 다 생각이다. 생각을 잘 사용하는 것은 과거의 경험에서 교훈을 얻을 때 또는 미래의 계획을 세우고 방책을 떠올릴 때 사용하는 것이 잘 사용하는 것이다.
- ② 계속해서 여러 군데로 분산되는 에너지를 한 목표에 집중하기. 원하는 것을 지키기 위해서 하고 싶은 느낌을 불러일으키기.
  - 목표를 이루기 위해 분산된 에너지를 한곳으로 모으고 꾸준히 실천한다.
  - 그렇게 장기적인 목표를 달성해 보는 경험이 무의식에 자신감을 심어준다.

- 목표를 끝까지 해내기 위해 마음을 운전하는 것부터 배워야 한다.
  - 내 마음은 내 것이 아니다. 자동차는 내가 아니고 운전하는 대상인 것처럼 내 마음도 운전해야 한다.
- ③ 모든 일에 최선을 다하되 언제든 내려놓는 마음을 터득하기
- 어떤 것을 중요하게 여기지 않을 때 그것으로부터 가벼워진다. 중요하다고 여기는 것은 무겁게 느끼게 되어 있다.
  - 가벼워진다는 것은 무조건 내려놓는 마음이 아닌, 인생에 심각한 것은 없다고 여기는 마음이다.
  - 이 마음을 계속 터득할수록 아무것도 중요하지 않기 때문에 모든 일에 최선을 다하는 삶을 살게 된다. (정리: 의술 님)

## 힐링퀘스트 마스터과정 2-5차가 진행되었습니다



비자나무 (산림치유지도사)

벌써 5차시가 되었다. 이번 강의는 질문법으로 주제를 잊지 않게 하기, 거울 되기, 적절한 타이밍에 질문하기에 대한 내용을 숙지하고 퍼실리테이터에게 강의할 수 있는 훈련을 하는 것이다.

주제는 방향이며, 명확하고 절실해야 에너지가 잘 흐른다. 무의식의 지혜가 의식화되는 기제를 통하여 직관과 예감이 통찰과 연결됨을 알게 되고 특정 부분에 쏟아지는 마음의 힘인 주의의 집중을 통해 의식화하는 원리를 다양한 사례와 실습을 통하여 확실하게 알게 되었다. 주제는 지난 6개월 동안 자주 떠오른 것으로 ‘나는 ~한 문제를 해결하고 싶다, 나는 ~를 이루고 싶다’는 것으로 표현하게 하면 좋다.

주제가 참가자에게 요구되는 것이라면, 거울 되기는 안내자가 갖추어야 할 자세이다. 거울의 특성은 맑고(투명하고), 비춰주고, 물들지

않는 것이다. 거울을 맑게 하려면 안내자의 마음이 안정되어야 하고, 주의가 내 마음에 있지 말아야 하며 이를 알아차려서 멈출 수 있어야 한다. 자신의 반응 느끼기의 구체적인 연습으로 오감각으로 몸을 느끼며 내적 느낌을 알아보고, 감정적 느낌 느껴보기에서는 부정적 감정과 긍정적 감정의 느낌을 각자의 동영상을 촬영하여 미세한 느낌을 감지하는 연습을 하였다. 또한 의식적 변화 느껴보기에서는 강한 신념과 가치 등을 떠올리며 느껴 보기를 했는데 오랜 습으로 형성된 것이어서 느낌 변화가 잘 드러나지 않았다. 안내자가 섬세하고 맑아져야 상대를 볼 수가 있음을 다시금 확인할 수 있었다.

거울을 잘 비춰주기인 상대를 느끼기 연습에서는 참가자가 이야기할 때 시·청·후·미·촉각적으로 느껴보기를 했다. 시청각은 일상적으로 잘 드러나기 때문에 쉽게 주의를 주며 알아챌 수 있었으며 후, 미, 촉각적으로 느끼기는 좀 더 민감하게 접근해야 하는데 이야기 분위기의 느낌이 달달하고, 고소하고, 쌀쌀맞고, 말랑말랑 부드러운 느낌 등을 알아채야 한다. 전체적인 분위기로 느끼면서 마음 느껴보기 연습을 하니 잘 드러났다.

또한 물든 공감이 아닌 거울 공감으로 감정에 물들지 않고 그대로 느껴 공감하며 그 느낌이 내 것이 아님을 알아서 상대방 스스로 자각하게 하는 물들지 않는 거울 되기 연습을 하였다.

거울이 되어 적절한 타이밍에 투명한 질문하기 연습에서는 상대의 느낌의 차이를 잘 알아차렸는데 거울 되기에서는 자꾸 나의 생각, 느낌이 올라왔고, 투명한 질문에서는 내 해석이 된 질문이 불쑥 올라오려한 것이 있었다.

퍼실리테이터 교육은 나의 느낌을 온전히 체험하는 시간이었다면, 마스터 과정은 내것화하여 상대에게 교육하는 것이다. 여러 번 듣고

발표하면서 뿌영던 안개가 걷히는 듯한 느낌이다. 문장 한 줄 한 줄  
곱씹어 보고 도식화하며 의식화하는 시간이 필요하다. 시간이 갈수록  
내 마음이 편안해지고, 느낌을 잘 알아채게 되고, 적절할 때 투명한  
질문을 하고 있는 내가 보인다. 내가 경험하지 않는 수많은 사람들과  
만나야 하는데 잘 할 수 있을까 하는 걱정과 설렘이 올라온다. 내가  
안정이 되어야 맑은 거울이 되는데...

오늘도 나를 내던져 맑고, 비춰주고, 물들지 않게 하자.

연습만이 살아남는 것이다. 아자! 아자! 파이팅~

### 자생의 함양 정원 가꾸기

함양 정원의 12월은 늦가을의 단풍과 낙엽, 내장산 방문,  
그리고 전국적으로 내린 폭설을 맞이한 이야기 등등 다채  
롭고도 풍성한 소식들로 가득합니다. 홀로스의 겨울을 오  
른쪽 QR을 통해 확인해주세요.



자생의  
홀로스교육원  
정원 이야기



▲ 연말 장식을 한 플라워 스탠드  
뒤로 에버골드와 팜파스, 남천이  
보이네요.



▲ 주렁주렁 남천 열매가 마치 크리  
스마스 장식을 해놓은 것 같습니다.



▲ 감지 연습을 위한 감지 깃발  
을 38개 만들어 보리 정원에 설  
치하였습니다.



◀ 꽃마리 님이 가져오신 현판입  
니다. 자생랩, 원가 거창하지만  
감사히 받겠습니다.



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,  
'나로부터' 자유로워지는 것이다

# 깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being\_awake



내가 의식을 경험하는 것이 아니라 비개인적 '의식'이 '나'를 경험하는 것 | 중론 (17. 관업품)

'나' 이전, '의지' 이전은 무질서로 보인다.

깨어있기



즉, 의식의 경쟁모델의 예를 보면, 하나의 의지적 선택이 일어나기 전에 무엇이 우세한가가 정해지지 않았을 때는 선택의 혼돈 속에 있게 된다.

소리로 치면 잡음의 상태에 있게 되는 것이다. 그러나 그 잡음 속에서 하나의 '소리'가 들리면 우리는 그것에 끌리며 선택하게 된다. 그러다가 정보가 추가되고, 특정 방향으로의 가능성이 많아지면...more



'나'를 구성하는 의도의 과정은 미시적인 측면과 거시적인 측면이 있다 | 중론 (17.관업품)  
매순간 우리는 의식적 '의도'와 무의식적 '자동화'에 의해 움직인다. 마음은 주객이

깨어있기



나뉘면, 객인 대상이 다 구분되고, 다 구분되면 비교되어, 비교되면 더 나은 것을 찾아내 추구한다. 그렇게 마음은 비교하여 최고의 것을 추구하는 기능이 있으므로, 만일 주변환경과 친구, 만나는 상황에서 더 낫다고 판단되는 것을 발견하면 그것을 추구하려는 '의도'가 자연스레 일어난다. 그런 '의도'와 그 의도가 자주 일어나 자동화된 것들로 '나'라는 현상이...more

# 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 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 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"> <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 바이놀비트 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