



믿음의 절대자

만약에 당신이 믿고 따르는 절대자(믿음의 신)가

논리적으로 이해가 된다면,

그것은 절대자(믿음의 신)가 아니다.

왜냐하면 근원은 논리와 이해를

넘어서기 때문이다.

- 초현

※ 2025년 1월 30일 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 월 정기후원의 누적횟수)

1/7 송정희(74회차), 1/10 구당(98회차)

1/10 장화실 1만원

● **홀로스 후원**

1/2 오영순 5천원

1/2 박영래 2만원

1/9 류창형 1만원

1/20 신재경 1만원

1/25 장경옥 2만원

● **오인회 운영 후원**

1/10 선호 1만원

● **번뇌즉보리 총서 후원**

1/14 해연 10만원

◎ **공동체학교 후원 계좌** ◎

우리은행

1002-135-404042 이원규

(문의 02-747-2261)

◎ **번뇌즉보리 총서 후원 계좌** ◎

농협 351-0680-1315-13 이원규

필요액 300만원 | 모금액 194만원

《생명력의 대해부》(가칭) 출간을 위한 후원입니다. 감사합니다.



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (64부)

무연 님과의 대담 / 정리: 영채

2013~2014년에 걸쳐 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대담을 위주로 오인회에서 진행되는 작업을 소개합니다. 감지에서 감각, ‘나’라는 느낌에까지 이르러 점차 마음에서 일어나는 모든 것들을 하나의 ‘마음속 현상’으로 보는 과정을 세세히 담았습니다.

무연 님은 ‘마음이란 무엇인가’를 탐구하면서, 생각이 어떤 과정으로 일어나는지 궁금했습니다. 우연히 《깨어있기》 책을 만나게 되었고, 책 속의 “우리가 보고 있는 것은 내 마음의 상”이라는 문구가 가슴에 와 닿았다 합니다. 그후 깨어있기 프로그램과 오인회 모임에 참가하면서, 내 마음의 상이 내면에서 언어로 나타난 것이 생각이고, 외부의 움직임으로 표출된 것이 행동이라는 것을 알게 되었습니다. 그리고 이것을 자각하는 것도 자신을 자유롭게 할 수 있는 길 중에 하나라는 것을 알게 되었습니다. 지금은 ‘깨어있기’란 단어가 사람을 깨어있게 만드는 힘이 있다는 것을 느끼면서 지내고 있습니다.

(지난 호에 이어서)

월인 지난 시간에 무연 님은 뭘 해보시기로 하셨죠?

무연 변함없이 ‘계속 이어지는 것이 무엇인가를 살펴보기’에 대해 지난 주에 말씀하셨습니다. 생각은 나타났다 사라지는 것이기 때문에 변함없이 계속 이어지는 게 아니다 하셨고요. 생각의 끊어짐을 어떻게 아는가? 누가? 어디서? 이런 이야기였습니다.

월인 그동안 생각의 끊어짐에 대해서 좀 살펴봤나요? 어땠나요?

무연 말씀하신 것을 다시 들어봤거든요. 끊어진다는 것 자체는 지난번에 설명하실 때는 끊어지면 그 당시에는 모르고 지난 후에 안다고 말

씀하셨는데 실제로 보면 그 끊어진 상태라는 게 그 상태에서는 경험할 수 없는 것 같거든요.

월인 만약에 경험한다면 얼마만큼 끊어졌고 강도가 어떻고 그런 걸 느껴야 하는데 그런 건 느낄 수 없죠. ‘생각이 끊어졌어’라는 것 이것을 나중에 알게 됩니다. 그렇다면 끊어지기 전과 끊어진 후에도 변함없이 있는 것은 뭘까요? 꼭 있다기보다는 변함없는 것을 찾아보려면 어떻게 해야 될까요? 생각이 끊어지기 전에도 있었고 끊어진 후에도 있는 변함없는 것, 과연 우리가 그것을 알 수 있을까요?

무연 말씀하신대로 ‘안다’는 건 주객으로 쪼개지지 않으면 앎이 없는 게 분명한 것 같거든요.

월인 그렇다면 변함없는 것을 어떻게 ‘알’ 수 있을까요? 과거 인류의 현인과 성자들이 그래도 뭔가 알았다고 한단 말이에요. ‘발견한다’라는 것이죠.

무연 마음이라는 것이 항상 내가 다 의식하진 못하지만 뭔가를 기억하고 있지 않을까요.

월인 그런 것은 추론이죠? 그 추론이 맞다면, ‘지금 이 순간’ 나는 그 추론을 어떻게 ‘확인’할 수 있을까요?

무연 체험해보는 거죠.

월인 어떻게? 끊어짐을 체험할 순 없잖아요. 끊어지면 체험자가 없어지니까. 어떻게 체험하죠? 그러니까 내가 항상 지금까지 알아왔던 그런 방식 말고 다른 방식으로 생각해봐야 합니다. 체험한다는 것은 체험자가 직접 체험대상을 이렇게 체험하는 것이죠. 지금 생각이 끊어졌다는 것은 이놈(체험자)과 이놈(대상)도 없어진 상태예요. 그것을 누

가 어떻게 확인할 수 있냐 말이죠. 무엇으로서? ...

지금 뭐하고 있습니까?

무연 아무 생각이 없는 상태로 가보고 있습니다.

월인 네. 한번 가보세요. 없다는 것이 ‘인식’된다는 것은 완전히 끊어진 것이 아니죠. 투명한 것이 인식되니까. 어쨌든 그러한 상태에서도 변함없는 것은 뭘니까? 있습니까?

대상을 하나씩 가라앉혀 없애고 빈 공간으로 만들었어요. 그러자 대상들이 사라지니까 나도 사라졌어요. 이것을 어떻게 알겠냐 이거죠. 우린 이것을 알고자 하는 겁니다. 지금 자신이 뭘 애쓰고 하려는 의도가 있다면 그것 자체가 하나의 ‘주체’라는 것을 적용해서 자기 마음에 작업을 해보는 겁니다. 자꾸 잡으려고 하는, 변함없는 것이 무엇이다라고 ‘알려고 하는’ 그 마음은, 지금까지 내가 뭔가를 알아온 옛날 방식을 적용한 거예요. 그런 방식을 적용하지 말고, 다른 새로운 방식을 써야 돼요.

무연 알아차림, 앎입니까?

월인 그것이 변함없는 것 같아요?

무연 그 이상은 모르겠습니다.

월인 알아차림이 있다는 것은 여전히 뭔가 알아차림이 있다는 것을 아는 것 아닙니까? 알아차림이 대상이 되는 것이죠. 알아차림이 있다는 것을 아는 놈이 주체가 되겠죠. 여전히 마음이 나뉘져 있는 상태예요. 지금은 무엇이 내가 되어 있습니까?

무연 텅 빈이요.

월인 그것도 역시 마음에 하나의 ‘올라옴’인 것이죠. 지금 말하고 있는

자신도 올라왔었다는 것을 확인합니까?

무연 의식하고 확인하니까 되는 것 같습니다.

월인 계속 의식이 됩니다. 계속 의식이 되면서 말을 하고 있죠. 그놈도 지금 올라온 놈이죠. 지금은 나의 전체적인 주인이 무엇 같습니까?

무연 투명한 배경 같습니다.

월인 투명한 배경은 마음의 상이죠. 상으로 잡지 말고, 그냥 지금 올라왔다는 것만 확인하세요. 잡을 수 있는 모든 것은 상입니다. 올라온 거예요. 지금 말하고 있는 자신이 느껴지죠? 그것도 올라온 것이예요. 그것이 올라왔다는 것이 확인이 되죠. 지금 무얼 보고 있습니까? 말하는 자기, 생각하는 자기, 살피는 자기가 다 느껴지나요? 그런 것들을 보고 있죠. 그런 것들을 보고 있습니다. 누구인지는 모르지만, 그 놈을 보려고 하면 또 그놈도 대상이 되니까 보려고 할 필요 없이 지금 말하고 있고 자신을 의식하면서 말할 수 있잖아요. 여기서 말하고 있는 자기가 하나의 '의식적인 대상'인 것임을 알아채보세요. 이럴 때 말하고 있는 나라는 무게감이 어떻습니까? 평상시에 나라고 여겼던 그나에 비하면? 주인 같은 느낌이 있나요?

무연 주인 같은 느낌이 별로 없습니다.

월인 그러나 분명히 말하고 있는 나는, 무연이라는 사람이 말하고 있는 것이죠. 그런데 그놈을 잘 쳐다보면서 하니까 그 놈이 주인 같지는 않아요. 그렇죠? 그리고 말하고 있는 자신이 다 느껴지는 것입니다. 그렇게 보라 이겁니다. 일어나는 모든 것을 다 확인해야 해요. '나'를 확인하려 하지 말고, 일어난 모든 걸 그냥 확인하는 겁니다. 자꾸 투명해질수록 실시간으로 확인해보세요. 분리는 즉각 일어나죠? 내가

찾으려는 의도 또는 보려는 의도. 지금 마음이 뭐하고 있습니까?

무연 무엇이 일어나는가 보고 있었던 것 같습니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (54) 제3장 진심묘체眞心妙體 **월인越因**

(지난 호에 이어서)

善男子야 無上法王이 有大陀羅尼門하니 名爲圓覺이라
선남자 무상법왕 유대다라니문 명위원각
선남자여, 무상법왕에게 대다라니문이 있으니 이름 하여 원각이라

선남자善男子는 성실하게 진심을 다해 도道의 길을 가는 사람이고, 무상법왕無上法王은 위없이 가장 높은 법의 왕, 즉 부처님을 말합니다. 다라니陀羅尼는 총지摠持 또는 능지能持의 의미입니다. 통섭하여 다 가지고 있으며, 능히 모든 것을 다 품어 안는다는 말이죠. 다시 말해 광대무변한 이치를 모두 포함하고 끌어안을 수 있는 지혜를 다라니라고 합니다.

거대하고 깊은 총지의 문門이 있으니 그 이름이 원각이라고 했습니다. 원은 어디에도 편중되지 않고 둥글기 때문에 자동차바퀴에도 쓰이죠. 만약 자동차 바퀴의 원이 조금이라도 균형이 맞지 않으면 차가 울퉁불퉁하게 달릴 텐데, 원만하게 둥글기 때문에 매끄럽게 잘 달릴 수 있습니다. 이처럼 원은 흠이 없고 균형 잡힌 완전을 뜻합니다. 그런데 사실 지구는 원이 아니에요. 울퉁불퉁하게 산도 있고 계곡도 있고 하잖아요. 그런데 멀리서 보면 완벽한 원이죠. 지구는 완벽한 원이면서도 편중되어 울퉁불퉁하게 살아있는, 끊임없이 변화하는 양극성을 가지고 있습니다. 높낮이의 차이가 있고, 어느 곳은 물로 가득 차 있고, 어느 곳은 바짝 마른 사막이에요. 아주 변화무쌍한 현상세계를

갖추고 있으면서도 멀리서 보면 완벽함을 갖춘 원입니다. 완전한 원이란 것은 보는 관점에 따라 달라집니다. 둥그런 테이블이 우리에게서 완전한 원으로 보이지만, 바이러스의 입장에서는 울퉁불퉁한 거대한 히말라야와 같겠죠. 이와 같이 완벽함은 완벽하지 않음과 함께 있습니다. 마음이 완벽하고 완벽하지 않음을 개념으로 나뉘을 뿐입니다.

완벽한 깨달음인 원각圓覺이라 이름 붙였지만, 사실 이것은 표현일 뿐이고 또 하나의 개념일 뿐입니다. 원각이라는 이름이 있다고 해서, 저 멀리서 완벽한 깨달음이 있을 거라 여긴다면 커다란 오해입니다. 지금 이 순간에 이미 완벽한 깨달음이, 거칠고 편중되며 불완전한 수많은 현상과 함께 있습니다. 그 완벽함은 늘 있지만 그것을 볼 수 있는 눈이 있는 사람에게만 보입니다. 그것을 보는 사람한테 있는 거대한 총지總持를 이름하여 원각圓覺이라고 했습니다.

流出一切清淨한 眞如와 菩提와 涅槃과
유출일체청정 진여 보리 열반
及波羅密하야 教授菩薩이라 하시고
급바라밀 교수보살

거기서 일체의 청정한 진여, 보리, 열반과
바라밀이 나와 보살을 가르치니라.

이 원각으로부터 일체의 맑고 고요한 진여와 보리, 그리고 모든 현상이 멈춰버린 열반적정涅槃寂靜이 나오고, 피안彼岸의 경지에 이르게 하는 바라밀이 흘러나와서 보살들을 가르친다고 했습니다. 바라밀은 산스크리트어인 파라미타paramita를 소리 나는 대로 한자로 옮긴 말입니다. 파라para는 ‘저 언덕’이고, 미타mita는 ‘~에 도착되다’를 의미합니다. 그래서 바라밀은 ‘저 언덕으로 건너다’, ‘완전한 것을 이루다’는 뜻입니다. 한자로는 도피안度彼岸이라고 합니다.

圭峯이云하사대 心也者는 冲虛妙粹하고
규봉은 심야자 충허묘수

규봉스님이 말하기를 마음이라는 것은 깊고 텅 비어 묘하게 순수하며

충허묘수冲虛妙粹라는 표현을 잘 보십시오. 깊고 텅 비었다는 말을 합니다. 본질의 세계가 이렇다는 것입니다. 깊은 바다에 만물이 모여 살듯이 미묘하게 수많은 움직임과 현상이 있는듯 하지만 또 아주 텅 비고 순수하다고 했습니다.

깊어서 가득 찬 듯하지만 텅 비었다는 건 뭘까요? 뭔가 여러 가지로 가득 차 있는 것 같아요. 그런데 그것은 모두 마음이라는 한 가지 재질로 되어있다는 것입니다. 물로 만들어진 물고기의 비유를 들 수 있어요. 물고기도 물이고 물결도 물이며, 물고기 앞에 있는 바위도, 물고기가 헤엄치는 강도 다 물이에요. 모두 다 물로 되어있습니다. 이것이 지금 우리 마음속에 일어나고 있는 일입니다. 여러분은 오늘 어디서 무슨 일을 했나요? 집에서 청소를 했다면, 지금 집과 청소하던 자신의 모습이 떠오를 것입니다. 이런 것이 다 물로 만든 물고기입니다. 마음속에서 수많은 일이 일어나고 있어요. 자 다시, 주의에 주의 기울이기 또는 전체주의를 해보세요. 그 물고기 다 어디 갔어요? 이상하게 금방 사라져버리죠. 수많은 것으로 가득 차 있는 듯하지만 사실은 똑같은 재질로 되어있습니다. 금으로 만든 사자를 보면 대부분의 사람은 사자를 봅니다. 그런데 눈이 뜨인 사람은 금을 보죠. 사자를 보는 사람은 현상 속에 있고, 금을 보는 사람은 본질 속에 있다고 할 수 있습니다. 금을 보는 사람도 사자의 모습이라는 것을 압니다. 그러나 그 사람에게 사자라는 것은 중요하지 않아요. 금이 더 중요하죠. 사자든 쥐든 별 차이가 없습니다. 마찬가지로 누가 나를 업신여기고 상처 입히든 또는 똑똑하다고 치켜 올려주든 다 금의 모습일 뿐입

니다. 금의 모습은 다르지만 금이라는 것에는 아무런 차이가 없어요.

물고기도 물이고, 물결도 물이고, 물고기 앞을 막는 바위도 물이예요. 그리고 주변 전체도 물입니다. 그 사이에는 경계가 그려져 있습니다. 그래서 물이 나누어 물결도 되고 바위도 되는 것입니다. 마찬가지로 우리 마음속에 경계 지어진 수많은 현상도 마음속에 경계를 지었기 때문에 나타나 있는 것입니다. 물에 그려진 경계와는 다르게 마음속의 경계는 느낌으로 나누어집니다. 집 같은 느낌, 집의 감지가 있어요. 친한 사람을 떠올려 보세요. 어떤 특정한 느낌이 있을 것입니다. 또 싫어하는 사람을 떠올리면 싫어하는 어떤 느낌이 있어요. 이런 것이 다 경계입니다. ‘경계에 빠졌다’는 것은, 물로 만든 물고기가 물로 만든 바위에 부딪혀서 아파하는 것과 같아요. 전체주의 한번이면 다 사라지고 말 것들인데, 평상시에는 그렇게 하지 못하죠. 관성 때문에 마음대로 되질 않습니다. (다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

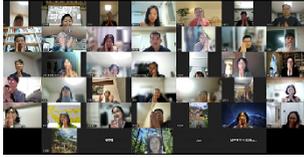
서울에서 5차 감지 인텐시브가 진행됩니다



개별적 자아는 비개인성을 기반으로 하고 있음을 철저히 깨우치기 위해, 의식적 느낌인 감지를 명확히 하는 과정입니다. 또한 감지가 분명해지면 ‘내가 세계 속에 있는 것이 아니라 세계가 내 속에 있다’는 말이 무슨 의미인지 깨우치게 될 것입니다. 2월 17일과 24일(오프라인 모임/종일), 20일(온라인 중간점검/2시간)에 교통이 좋은 서울에서 진행되니 많은 신청 바랍니다.

4차 비개인 모임과 직지인심直指人心 과정이 시작됩니다

2월부터 제4차 비개인 모임을 진행하려 합니다. 현재 25인 정도가 참여할 예정입니다. 5인 정도 더 신청을 받아 30명이 되면 마감하려 합니다. 관심있는 분은 바로 신청 바랍니다.



이번 모임에서는 2개월마다 월인 님의 직지인심 과정도 새롭게 진행하려 합니다. 비개인모임을 통해 감지가 분명하고 ‘나’란 느낌을 분명히 잡아낼 수 있게 된 분들이 신청할 수 있으며, 이때 월인 님이 그 자리에서 즉각적으로 비개인성으로 들어가게 하는 깊은 질문을 행하게 됩니다. 내면의 미묘한 느낌에 민감해진 분들은 이 과정을 잘 따라올 수 있을 것이며 그때 깊은 집중과 즉각적인 비개인성에 대한 일별을 맛보고 알아채게 하는 과정입니다.

우리가 사는 세계는 ‘느낌’의 세계이며, 다르게 말하면 마음이 시뮬레이션한 세계입니다. 많은 성인聖인들이 ‘내가 세계 속에 있는 것이 아니라 내 속에 세계가 있다’라고 말합니다. 즉, 내가 경험하는 세계는 저 외부세계가 아니라 내 주관적 세계임을 철저히 체험한다는 의미입니다. 여러분이 만일 ‘감지’가 명확하다면 바로 이 말이 분명하게 와닿을 것입니다.

그 점이 와닿을 정도가 되면 ‘나’를 일종의 ‘느낌’으로 파악한 상태입니다. 이때부터 안내자의 ‘직지인심直指人心’이 가능하게 됩니다. 직지인심이란 지금 이 순간 작용하는 마음의 본성을 직접 찢어 알려주는 것입니다. 느낌이란 끊임없이 미묘하게 바뀌기 때문에 거기에 주의가 쏟아져 들어가기 쉽습니다. 그래서 생각이 아니라 느낌에 집중할 수 있게 되면 ‘나’라는 그 미묘한 변화에 집중하게 됩니다. 이때 일련의 과정을 통해 그 ‘나’가 일어나고 있는 배경에 직접 들어가고, 뒤이어

그 배경마저 작용임을 깨우치게 하는 것이 직지인심입니다.
여러분의 많은 참여 바랍니다.

3차 비개인모임 후기

3차 모임 후기를 지난 호에 이어 소개합니다.

월인 다르마님은 어떻게습니까?

다르마 이번 모임에 참가하면서 저한테 변화가 좀 있었다면 전에는 질문이 엄청 많았는데 질문이 많이 사라진 것 같고요.



월인 왜 사라진 거죠?

다르마 경험되는 것을 관찰하는 쪽으로 좀 전환이 된 느낌이 듭니다.

월인 그렇게 된 계기가 좀 있었나요?

다르마 딱히 어떤 시점이라고 집지는 못하겠는데 요즘 알고 싶은 것보다, ‘모든 것들이 경험되고 사라진다’라는 쪽에 관심이 가 있습니다. 그런데 이 경험이 어디에서 경험되는가? 그동안은 몸 내지 생각을 주체로 알고 살아왔었는데 몸이나 마음이라는 것도 ‘경험되는 대상’이라는 것이 와닿고 있습니다.

월인 지금도 경험되고 있어요?

다르마 지금 경험될 때도 있고, 일상에서는 또 여전히 주체 같기도 하고...

월인 지금 이 순간, 지금 이 순간은 뭐가 경험되고 있죠?

다르마 그냥 텅 빈, ‘의식하는 무언가가 있다’라는 느낌?

월인 그것도 ‘경험되고 있는 것’이라는 걸 알겠어요?

다르마 그런데 그것을 다시 한 번 환기하면 압니다.

월인 오케이, 이제는 생각에서 느낌으로 많이 넘어갔네요?

다르마 네.

월인 ‘경험된다’는 것은 사실 말이 아니라 ‘느낌’이거든요. 그렇다면 지금 이 순간 자기 자신은 텅 빈 또는 뭔가 내용이 없는 의식이 있다는 그런 것을 경험하고 있다 이건가요?

다르마 그러니까 정체성이 전에는 몸이라든가 제가 여태까지 살아온 인생의 스토리들이 주체인 걸로 알고 살아왔는데 그런 것들이 다 경험되는 것이고, 그 경험되는 것을 아는 무언가가 있다는 그런 느낌입니다.

월인 경험되는 것을 아는 그 무언가는 뭐예요?

다르마 아는 것인데, 지금도 그렇고 평상시에도 ‘아는 것’을 자꾸 붙잡으려고 하는 마음이 있습니다.

월인 붙잡으려고 하죠. 그런데 붙잡으려고 하는 그 마음도 의식된다는 걸 알겠어요? 그것을 붙잡으려고 해보는 것은 좋아요. 왜냐하면 철저히 해봐야 안 된다는 걸 명확하게 경험적으로 파악하게 되는 거니까요. 그런 후에 이치적으로 살펴보라는 거죠. ‘붙잡는다’라고 하는 것은 예를 들면 ‘내 손이 마우스를 붙잡고있음’을 알려면 ‘마우스와 손’이 ‘둘 다 의식돼야’ 되겠죠. 그래야 손이 마우스를 잡는다는 걸 알 거 아니에요? 그런데 지금 이 마우스에 해당되는 이런저런 마음의 경험들, 경험되는 것이 있는지는 알겠는데 그것을 경험하는 근원을 알고 싶은 거예요. 그런데 그 손을 알려면 손을 보는 눈이 있어야 될 거 아니에요? 그러니까 손을 찾아서 손이 잡힌다면 손은 최종적인 게 아니겠죠. 그러니까 이렇게 일단 이치적으로 살펴보고 그 이치를 경험적으로 외당도록 살펴보면서 마음에 적용해 보라는 거죠.

다르마 네.

월인 그래서 지금 이 순간은 어떻습니까? 지금 이 순간 자기 자신이 있습니까? 자기 자신은 어떤 모습으로 있어요?

다르마 그냥 깨어 있음.

월인 깨어 있는 의식으로 있어요. 깨어 있는 의식으로 있다는 걸 알잖아요? 그러니까 깨어 있는 의식으로 있다는 걸 아는 뭔가가 있는 거 아니에요? 그러니까 ‘깨어 있는 의식’ 그것은 진짜 나는 아닌 거죠. 그것을 분명히 하고 일상에서도 그것이 되는지를 보라는 거예요. 일상에서도 이런저런 감정이 일어났을 때, 생각이 일어났을 때, 또는 ‘나’ 같은 느낌으로 이리저리 사람들에게 지시할 때, ‘나 같은 느낌’으로서 지시할 거 아니에요? 그때 그 ‘나라는 느낌’이 대상이라는 거죠.

다르마 네.

월인 요즘은 그럼 ‘나라는 느낌’이 대상이라는 걸 알겠어요? (네), 그럼 많이 갔네요. 걸림이 많이 없어졌겠네요. 감정은 어떻습니까?

다르마 요즘도 감정에 많이 휘둘리는데 다만 오래 가지 않는 것 같고요. 또 그 감정이 막 올라올 때 예전에는 금방금방 잘 못 알아차렸는데, 요즘엔 올라오면 예전보다는 빨리 알아차리는 횟수가 많아지는 느낌입니다.

월인 그리고 그것이 경험되고 있네라고 또 알게 됩니까? (네) 오케이, 좋습니다.

다르마 그런데 아직은 비개인적 주체를 통찰했다 이런 거는 아닌 것 같고요.

월인 ‘나’라고 여기는 마음이 ‘경험되고 있다’, 이것이 일상에서 정말 수월하게 된다면 거의 다가간 거예요. 그러면서 ‘나’라는 것에 빠져들지 않는다면 중심이 옮겨가고 있는 중인 거예요. 안 빠질수록 옮겨가고 있는 중인 거예요. ‘나’에 머물지 않게 되는 거지요. ‘나’라는 것이 ‘경험된다’는 게 분명해질수록 ‘나’에 머물지 않게 되는 것입니다. 그러면 ‘나 아닌’ 그

것 쪽으로, ‘그것’을 알아차릴 계기가 더 빨리 오게 되는 거죠. 어쨌든 요즘엔 이제 생각에서는 거의 많이 빠져나온 거네요. 좋습니다. 다르마 스님의 가장 커다란 함정인 생각에서 빠져나왔다는 게 놀라운 일이네요. 축하합니다. (다음 호에 계속)

중론 강의가 지속되고 있습니다

72강에서는 무아로 들어가는 길에 대해 이야기했습니다.

무아의 지혜를 터득한 이는 진실을 보는 자라 했습니다. 왜냐하면 전 생명계에 부분적인 자아는 없기 때문입니다. 개별자아는 일종의 환상임이 신경과학계에서도 점차 드러나고 있으며, 인류는 오래전부터 경험적으로 그것을 알아채왔습니다.



마음은 경험의 흔적을 간직하고, 예측하며, 현상항에 가장 적절히 반응하도록 만들어졌습니다. 그런데 이 예측을 고집하는 데서 문제가 생겨납니다. 거기서 집착과 저항이 일어나고 괴로움으로 이어지는 것입니다. 이런 경향에서 자유로울 수 있는 길이 인류역사에서 다양한 모습으로 발전되었습니다. 기독교의 관상기도觀想祈禱, 유대교의 카바나Kavanah, 카톨릭 아빌라의 성테레사가 쓴 ‘영혼의 성Interior castle’에서 보이는 기도의 여러 단계, 이슬람의 찬팅과 휘링whirling을 통한 지크르zikr 상태 개발, 힌두교 요가의 다라나dhāraṇā, 디야나Dhyāna, 사마디samādhi, 도교의 좌망坐忘의 과정이 그것입니다. 불교에서는 이를 내무색상외현색內無色想觀外顯色을 지나 정해탈(고요함의 해탈)로 이어진다고 말합니다. 그 후 무색계의 비상비비상처非想非非想處를 지나 멸진정에 이르지요. 이 모두는 깊은 집중상태를 이룬 후 삼매로 가는 과정을 설명하고 있습니다. 그것에 포함된 핵심을 단순한 절차로 설명해보면 아래와

같습니다.

첫째, 마음을 가라앉히는 단계입니다. 이 과정에서는 이완과 평화를 되찾게 되는데, 이를 위해 집중이 도움이 됩니다. 예를 들자면, 자기 코끝의 느낌은 어떤지 살펴봅니다. 10초만 들여다봅니다. 이렇게 하면 마음은 가라앉고, 그동안 스트레스로 가득한 마음이었다면 거기로 향하는 마음은 쉬어질 것입니다. 코끝에 집중할수록 다른 모든 것은 배경이 되고, 코끝만이 마음의 전경이 됩니다. 집중은 이토록 즉각적으로 긴장을 완화시킵니다.

둘째, 열린 관찰단계입니다. 이제 마음은 전반적으로 가라앉아 있게 되었습니다. 왜냐하면 사방팔방, 이 생각 저 생각으로 가던 에너지는 전반적으로 낮아지고 오직 코에만 집중되기 때문입니다. 이때 내면에 전체주의全體注意('깨어있기' 용어)를 합니다. 외부 대상에 전체주의 하는 것과 같이 내면에서 일어나는 일에 전체주의 해봅니다. 외부 대상에 전체주의할 때 눈은 모든 것을 보지만 특정한 하나에 초점을 맞추지 않습니다. 그와같이 내면에서 일어나는 이런 생각, 저런 생각, 이런 저런 느낌이 일어나 인식되지만 그 어떤 하나에 초점이 맞춰지지 않기 때문에 '내가 본다'는 생각이나 느낌이 없는 상태가 됩니다. '나'란 어떤 '대상'을 마주하고 있는가에 따라 나타나는 '쌍으로 나타나는' 현상이기 때문입니다. 그러나 여기에도 여전히 미묘한 주객관계가 있습니다.

셋째, 관조 단계입니다. 내면을 전체주의로 오랫동안 보게 되면 거기 '내가 본다'가 없이 보게 됩니다. 이것이 지속되면 마음은 이런 저런 내용들이 일어나기도 하지만 '마음의 내용'과 '내용을 담고 있는 것'이 '다름'을 알아채게 됩니다. 마치 바닷물과 바닷물이 출렁이는 공간이 다른 것을 알아차리는 것과 같습니다. 이것이 깊어지면 이제 주객관계(보는 자와 대상)가 사라지고 '봄'만이 있게 됩니다. 주객관계가 사라져간다는

것은 주객관계가 오직 하나가 되어버린다는 것이고 거기 오직 ‘봄’만 있습니다. 이것을 서구에서는 비이원론 Non-dualism이라 합니다.

넷째, 관조에 몰입하는 단계입니다. 이제 주객은 온전히 사라졌습니다. 거기 경험자는 사라지고, 경험도 없습니다. 마음의 모든 작용은 쉬어집니다. 그러면 거기 봄마저도 없습니다. 그리고 이 ‘봄마저도 없음’을 알아채는 통찰이 일어납니다.



영상 보기

제1차 원격백일학교 신청을 받습니다

함양에서 100일간 지내며, 깨어있기, 통찰력게임, 자연에 말걸기를 통해 일상이 진리임을 깨우치는 백일학교가 원격으로 진행됩니다. 매일 아침 모임에서 주제를 선정하고, 하루를 주제를 품고 살아가며, 저녁에 모여 하루의 경험과 통찰을 나누고 빈틈을 안내자를 통해 깊게 채우게 됩니다.

원격 100일학교에서는 끊임 없는 일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 연결을 통해 스스로 해내기 힘든 깨어있는 삶에 대한 자극을 지속적으로 받게 됩니다. 이를 통해 몸, 마음에 그 삶이 ‘배이도록’ 하면 이제 일상에서도 기존의 관성에 휘둘리지 않는 힘을 얻게 될 것입니다.

매일 같은 시간, 같은 장소에

【원격 백일학교】

- 모집정원: 신청순 3인 한정
- 기간: 3월 1일부터 100일간
- 참가비: 300만원 (형편과 참가열의에 따라 장학금 지급 가능)
- 참가방식: 100일 기간 내에 진행되는 깨어있기 기초·심화, 통찰력게임, 자연에 말걸기 프로그램에는 오프라인으로 참여하고, 평소에는 원격으로 줌(Zoom)을 통해 현재 진행되는 함양의 아침, 저녁 모임에 참여합니다. 100일의 기간 내에 시간이 되면 언젠 함양에 내려와 지낼 수 있으며, 통찰을 함께 합니다.
- 접수처: 02-747-2261

서 작은 일이라도 꾸준히 하면, 어떤 일이 벌어지더라도 멈추지 않고 아무리 급한 일이 있어도 빼놓지 않고 행하는 이 지속적인 행동을 통해 마음의 힘을 기를 수 있습니다. 이 꾸준함을 통해 어떤 일이 벌어져도 흔들리지 않는 마음이 터득되기 때문입니다. 직접 함양에 내려와 참여할 수 없는 분들을 위해 집에서 일상생활을 하며 참가할 수 있는 원격 과정을 개설하니 많은 참여 바랍니다.

힐링퀘스트 마스터과정이 진행되었습니다

1월 3일부터 2-6차 힐링퀘스트Healing Quest 마스터 과정이 진행되었습니다. 마스터 과정은 힐링퀘스트를 진행할 안내자를 교육할 수 있는 마스터를 양성하는 과정입니다. 힐링을 일으키는 원리와 그 과정을 세세히 살펴보고 숙지하며, 실제 연습도 하는 전체적인 과정입니다. 한 분의 후기를 공유합니다.



아~ 상대를 오롯이 느끼는 느낌이 이런 것이구나!

_우주 (산림치유지도사)

6차시 셋째날 일요일 새벽 미사를 다녀오기 위해 준비하고 나섰다. 시골스럽게 불빛 하나없이 주변이 온통 캄캄하다. 성당에 도착하기까지 어두운 길을 30분가량 차량으로 이동해야했다. 이동하는 내내 칠흑 같은 어두움에 남량특집 하얀 소복이 등장할 것만 같은.. 갑자기 동물이라도 튀어나오면 어찌나라는 생각으로 잠시 으스스한 느낌도 들었다.

영금... 영금... 그렇게 차량불빛과 가이드라인을 알리는 차선에 의존하며 달리다보니 문득 생각이 떠올랐다. 아!., 참가자들이 프로그램에 참여하면서 주제를 명확하게 해야한다는 것이 바로 이런 것이겠구나! 주제가 된 성당, 가야할 곳이 분명한 성당이 있고 성당까지 갈 수

있는 차선의 가이드라인이 있지만 주변이 온통 칙흑같이 캄캄해서 스스로는 알아차릴 수 없고 보이지 않았던 것에서 일정구간 시야에 보이는 방향과 차선을 힌트로 알려주는 자연의 통찰로, 그리하여 마침내는 성당에 도착하게 되듯이 주제를 이루는 것이겠구나.

그렇게 처음이 아닌 새벽 운전은 캄캄한 어둠과, 하얀 차선과, 도착할 장소인 성당이 매개가 되어 '삶의 주제가 절실하고 명확해야한다'는 것을 감각과 느낌으로 체감할 수 있게 해주었다.

3일간 마스터로서, 참가자가 삶의 주제를 해결하기 위한 통찰로 이어갈 수 있게 도움을 주는 안내자를 교육하는 방법론으로 거울 되기, 느끼기, 집중하기를 연습한다.

육체적, 감정적, 정신적, 영적인 것으로 나누어 각각의 느낌의 변화를 느껴보고 통합하여 전체로도 느껴보는 상호 연습과정에서 감각을 사용하여 느낀다는 것이 무엇인지 체험하게 되고, 각각의 분리된 연습은 전체의 요소로 연습할 때 민감하게 감지할 수 있게 하는 기반이 된다는 것도 알 수 있었다.

세분화와 통합의 반복이 거듭되는 연습이 맑은 거울이 되게 하고, 상대의 느낌 변화를 섬세하게 바라보고 인식하게 한다. 섬세한 인식은 안내자로서의 감지 센서가 민감하게 개발되는 과정이 되는 것을 경험하게 했다.

상대를 의식하려는 의식이 아닌 가슴에 집중하여 온 정성과 느낌을 다하는 이 연습은 '나'가 사라지고 상대가 되는 순간을 경험한다. 아!~ 상대를 오롯이 느끼는 느낌이 이런 것이구나!

그 느낌, 그 순간의 느낌은 온몸의 미세한 떨림, 따뜻하게 달아오르는 얼굴 온도의 변화, 눈 주변이 동공을 향해 파도가 밀려드는 듯한 미세한 세포들의 움직임이 눈시울을 적시면서 나의 신체적 감응으로

나타났다. 그 순간 참가자와 마주친 두 동공이 맞닿은 마음의 창과 연결되어 감동의 전율로 울컥 눈물이 흐른다. 그 순간의 경험은 말로 형언할 수 없는 감동과 사랑이었다.

각각이 주는 느낌과 전체의 느낌이 사람마다 다르게 나타나기 때문에 각각의 요소와 모두를 포함한 전체의 요소로 느껴야 더 민감하게 잘 느낄 수 있다는 것, 맑은 거울이 된다는 것이 무엇인지를 감각적으로 느낄 수 있게 도움주신 월인 선생님께 깊은 존경과 사랑을 전한다.

함양에서 72차 통찰력게임 안내자교육이 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

무의식이 전하는 메시지를 듣는 최고의 방법

_ 조이2

오늘 아침, 이틀 전의 경험을 정리하며 창밖을 바라봅니다. 홀로스평생교육원에서의 통찰력게임 안내자교육을 마치고 돌아온 후, 마음 한켠에 잔잔히 머물러 있는 여운이 있습니다. 처음 교육장으로 향하던 발걸음이 아직도 생생합니다.

“과연 통찰력게임은 어떤 교육일까?”

설레는 마음과 약간의 긴장감을 안고 도착한 교육장. 문을 열고 들어서자 편안하면서도 묘하게 진지한 분위기가 저를 맞이했습니다. 교육 일정보다 일찍 나와서 아쉬움이 컸지만, 그 짧은 시간 동안에도 깊은 통찰을 얻을 수 있었습니다.

처음에는 ‘게임’이라는 단어가 주는 가벼움이 있었습니다. 하지만 시간이 흐를수록 이것이 단순한 게임이 아닌, 나의 무의식이 전하는 메시지를 듣는 최고의 방법이자 깊이 있는 자기성찰의 도구라는 것을 깨달았습니다. 특히 마스터님의 탁월한 안내는 깊은 감동을 주었고,

안내자의 역할이 얼마나 중요한지를 몸소 체험하게 해주었습니다.

“답을 주는 것이 아니라, 답을 찾아가도록 돕는 것이다.”

안내자님의 이 말씀이 가장 깊이 와 닿았습니다. 실습 시간에 실제로 안내자 역할을 해보면서, 얼마나 많은 생각과 판단을 멈춰야 하는지 체감했습니다. 한 번의 질문, 잠깐의 침묵, 작은 꼬덕임까지도 모두 의미 있는 순간이 될 수 있다는 것을 배웠습니다.

특히 인상 깊었던 것은 참가자의 이야기를 ‘정말로’ 듣는 법을 배운 것입니다. 우리는 대화할 때 얼마나 자주 다음 할 말을 생각하느라 상대방의 이야기를 온전히 듣지 못하는지요. 하지만 이 교육에서는 달랐습니다. 온전히 ‘지금 여기’에 집중하여 거울이 되어 듣는 것, 그것이 진정한 경청이라는 것을 배웠습니다.

이 과정을 통해 자기 이해가 깊어졌고, 이는 제 삶에 커다란 도움이 되었습니다. 특히 “우주의 법칙은 균형이다”라는 말씀이 가슴 깊이 와 닿았습니다. 이 말은 단순한 진리를 넘어, 제 삶의 새로운 나침반이 되어주었습니다.

교육이 끝나갈 무렵, 저는 제가 조금 달라졌음을 느꼈습니다. 더 깊이 듣고, 덜 판단하고, 더 많이 기다릴 수 있게 된 것 같았습니다. 앞으로 남은 삶에서 균형을 맞추고 무의식의 소리에 귀 기울이며 살아가고 싶다는 마음이 깊이 올라왔습니다.

일정이 있어 먼저 집으로 돌아오는 길, 머릿속에는 수많은 생각이 맴돌았습니다. 어떻게 하면 더 나은 안내자가 될 수 있을지, 배운 것들을 어떻게 실천할 수 있을지 정리도 해보았습니다.

새로운 시각을 열어준 안내자님과 이 교육에 대한, 함께 배우고 나누는 사랑하는 우리 동료들에 대한 따뜻한 마음과 고마움, 그리고 이 기회를 준 나 자신에 대한 감사함이었습니다.

이제 첫걸음을 뗐습니다. 앞으로도 계속해서 배우고 성장하는 안내자가 되고 싶습니다. 이 글을 읽는 분들께도 통찰력게임이 가진 깊이 있는 의미가 전해졌기를 바랍니다.

우리 모두의 삶의 여정에 통찰의 빛이 함께하기를 소망합니다.

진주에서 힐링퀘스트(레벨3)가 진행되었습니다

2025년 1월 7일 경남 진주에서, 네 분의 힐링퀘스트 마스터님들의 안내로(향기, 시냇물, 비자나무, 바람) 힐링퀘스트 레벨3가 있었습니다.



이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 강사과정입니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다.

통찰력 미니게임이 서울에서 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

동일시 되었던 마음이 가벼워지다 _ 드랜(교수)

통찰력 미니게임을 통해 얻게 된 가장 큰 수확은 ‘느낌은 기능이다’라는 안내자의 말씀이다. 주제를 품고 게임에 임하면서 나의 감정이 순기능으로 쓰이고 있는지 역기능으로 쓰이고 있는지 살펴볼 수 있는 좋은 기회가 되었다. 또한 함께 참여한 분들의 주제와 안내자의 질문을 통해 미해결된 나의 이슈들이 드러나는 것을 느꼈고 이러한 느낌에 관심을

기울여야겠다는 생각이 들었다. 게임을 하면서 다양한 느낌을 경험하는 것 또한 약간의 재미로 다가오면서 동일시되어 있던 무거운 마음이 가벼워짐을 느꼈다. 통찰력 미니게임을 다시 해보고 싶고 이를 통해 내면의 지혜에 깊이 접촉하고 싶은 마음이다.

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다



이번 청년모임에서도 지난 한 달간 주제를 품고 살아가며 느끼고 배운 것들을 나누는 시간을 가졌습니다.

첫째로는 내가 하고 싶은 일과 해야 하는 일을 두고 고민이 될 때, 세상이 나에게 요구하는 것이 무엇인가를 파악하고 있는가에 대해 다시 새기게 되었습니다.

둘째로는 ‘지금’이라고 부르는 것에 대한 탐구 주제를 나눴습니다. 영향받지 않는 마음, 자유로운 마음은 주객 관계가 없는 상태를 가리킵니다. 이번 한 달간은 주의와 감지 연습을 하며 지금에 있는 것을 연습하며 탐구하기로 했습니다. 또한 일상의 어떤 일을 할 때에도 하는 일과 관련하여 주제가 있는 지금에 대해서도 같이 탐구하기로 했습니다. (정리: 의솔 님)

자생의 함양 정원 가꾸기

새해를 맞이한 함양정원은 대설이 내려 설경이 장관입니다. 홀로스의 겨울을 오른쪽 QR을 통해 확인해주세요.



자생의
정원 이야기

감각차단탱크 체험

이번 호에서는 감각차단탱크 발명자인 존 릴리 박사의 글을 소개합니다.

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.



체험 안내
및 참가신청

내가 감각차단 공간에서 발견한 것!

_ 존 릴리 박사(감각차단탱크 발명자)

감각차단 공간(사마디 탱크)에 들어가 있으면 새로운 외적(ex), 내적(in), 경험(perience)을 자각하게 된다. 나는 겉으로 보이는 외부 현실이 실은 수많은 시뮬레이션이 어우러진 결과물이란 점을 발견했다. 처음에 내가 놀랐던 점은 그러한 시뮬레이션들이, 외부의 통상적 현실에 의해 우리가 실재라고 믿거나 경험하는 것이 외의 경로로도 나타날 수 있다는 점이였다.



감각 입력을 차단하면, 일상적인 외부 현실에서는 자각하지 못했던 프로그램 시스템에 의해, 자아Self가 프로그래밍되어 있음을 자각하게 된다. 나는 내 자아Self가 아닌 다른 실체들이, 현재 인정받고 합의된 과학에는 존재하지 않는 수단으로, 감각차단 공간에서 나와 상호작용할 수 있다는 것을 알게 되었다.

나는, 자아Self에 대한 시뮬레이션보다, 훨씬 더 위대한 무언가이자

누군가라는 것을 발견했다. 인간성보다 훨씬 더 위대한 무엇과 너무 깊이 맞물려져서, 개별적인 인간으로서의 자아는 사라져버리고, 어떤 창조의 ‘네트워크’와 하나가 되었다. 감각차단 상태에서는 자아Self가, 몸을 벗어나 언제 어디로, 어떤 형태로든 움직일 수 있다는 것을 발견했다. 이런 상태에서의 탐험은 내게만 국한된 경험이 아니다. 감각차단 상태에서 발견된 현상들은 다른 사람들에 의해서도 진술되고 있다.

투사 그리고 그 너머

감각차단 상태에서 경험된 내용은 강력한 현실 단서가 부족하다. 왜냐하면 내면 공간과 대안적 현실에서는 외적으로 실제 디스플레이 되는 게 없기 때문이다. 외적 현실에서 오는 자극은 내 바이오컴퓨터 화면에 나타나는 디스플레이(환상, 투사, 상상)를 패턴화하지 않는다. 따라서 나는, 투사가 발생하는 영역이, 외부 현실을 전달하는 지각 기관 바로 다음에 있는, 내면 수준의 시스템이라고 결론지었다.

우리는 시각 영역에서 외부 현실 등가물에도 살아있는 이미지를 투사할 수 있고, 외부 현실 이미지가 없는 암흑에도 살아있는 이미지를 투사할 수 있다. 목소리처럼 명확한 소리도 외부 현실인 양 투사할 수 있다. 또는 외부 현실에서 우리가 알고 있는 소리의 부재 즉, 침묵을 투사할 수도 있다. 근육과 관절에 힘을 준다는 식으로 신체 이미지를 투사하여 그 이미지가 실제 피드백을 받으면서 작동하고 있다는 데서 안심하기도 한다. 또는 신체 이미지 자체에 대한 부정적인 논리적 대안으로, 신체 이미지가 없는 지각을 할 수도 있다.

외부 현실 등가물의 투사를 사용하지 않으면, 새로운 현상이 나타난다. 투사된 외부 현실 등가물이 차지했던 공간에 이제는 생각과 느낌이 자리한다. 정신의학적으로 말한다면, 주관적으로 평가된 내적 우

주를 채우기 위해 에고가 확장된다고 말할 것이다. 일상적인 실제 시각 영역에서 그것과 유사한 ‘무한’도 관련 있다. 나는 내 자아가 모든 방향으로 무한히 뻗어나가는 것을 느꼈다. 자아는 여전히 한 곳에 중심을 두고 있었지만 그 경계가 사라지고 사방으로 뻗어나가 우주의 한계를 채울 만큼 확장되었다.

이 현상에 대한 한 가지 설명은 내가, 내적 지각에서 마치 등가물인 양 변형된 프로그램과 메타 프로그램, 자아 메타 프로그램으로 지각 공간을 채웠다는 것이다. 이 특별한 정신 상태로의 변형은 말로 표현할 수 없다. 그것을 이해하려면 직접 경험해야 한다. 일상의 경험에서 이와 비슷한 특성을 가진 현상이 바로 꿈이다. 감각차단 상태에서 내면 현실 영역에 깊이 들어가게 되면, 일상에서는 통상적으로 경험하지 않는 현상들이 종종 일어났다.

다양한 회피가 일어날 수 있다. 나는 내가 태양과 은하를 지나 정말 우주를 여행하고 있다고 ‘상상’했다. 내가 다른 우주의 다른 존재들과 소통하고 있다고 ‘상상’했다. 그러나 과학적으로 말하면 나는 그런 것을 하지 않았으며, 나의 기본적인 믿음이 감각차단 상태에서 내게 일어나는 경험을 결정지었다는 것이 꽤 명백하다. 따라서 일반적인 지각 공간은 인지와 연상 과정으로 채워져 있다. 이 편이, 다른 사람들이 이런 현상들에 대해 문헌으로 남긴 바와 같이, 우주와 하나 되는 거대한 느낌이라든지, 우주적 마인드와 융합되는 느낌이라는 진술보다 합리적인 관점인 것 같다. 내가 현실에 대한 직접적인 지각이라고 부르는 이러한 상태들은, 평소에는 시각, 소리 등 외부 현실에 대한 지각으로 점유되었던 내 바이오컴퓨터의 회로에, 내 생각과 느낌이 확장되는 현상이다.

평소의 자아 회피를 시도할 수도 있다. 예를 들어, 여럿이 함께 군

무를 출 수도 있겠지만, 그래도 자신이 혼자라는 사실은 벗어날 수 없다. 당신이 혼자 있는 것을 안전하게 느끼는지Self-confident 두려워하는지Self-phobic를 금세 알게 될 것이다.

관찰하기

감각차단 공간은 배고픔과 배고픔에 대한 자신의 반응을 살피기에 좋은 장소이다. 가령 12시간 정도 단식을 한 상태에서 아침 일찍 감각차단 공간에 들어가면, 아마도 처음에는 배가 고프지 않다는 것을 알아차릴 것이다. 한두 시간 이내 어느 시점에서 배고픔이 생길 수도 있고 그렇지 않을 수도 있는데, 만약 배가 고파진다면, 감각차단 공간에 머무르면서 배고픔을 관찰해보라. 배고픔이 왔다 가는 것을 발견하게 될 것이다. 감각차단 공간에서 나와서 무언가를 먹고 싶은 충동이 거의 압도적인 수준에 이르렀을 때, 갑자기 배고픔이 사라질 것이다. 이 실험을 해보고 당신도 그러한지 확인해 보라.

- 이 글은 《The Quiet Center: Isolation and Spirit》에서 발췌하였습니다.

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 깎다결 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 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



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_awake



세계 모든 종교에서 말하는 무아에 이르는 길 | 중론 (18. 관법품)

무아의 지혜를 터득한 이는 진실을 보는 자라 했습니다. 왜냐하면 전생명계에 부분

1퍼centage



적인 자아는 없기 때문입니다. 개별자아는 일종의 환상임이 신경과학계에서도 점차 드러나고 있으며, 인류는 오래전부터 경험적으로 그것을 알아채왔습니다. 그러나 마음은 경험의 흔적을 간직하고, 예측하며, 현상황에 가장 적절히 반응하도록 만들어졌습니다. 그런데 이 예측을 고집하는 데서 문제가 생겨납니다. 거기서 집착과 저항이 일어나고 괴로움으로 이어지는 것입니다...more



비개인성과 경험내용을 매개하는 자아 | 중론 (17.관업품)

개인적 의식인 자아의 구조 - 비개인성과 경험내용의 오묘한 결합. 변함없는 '나라

1퍼centage



는 느낌은 비개인 의식에서 온다. 그리고 그것이 매번 다른 경험 내용과의 동일시를 이루는데 그 내용은 일종의 소유물이다. 이 둘이 합하여 순간순간 '나라는 '이름' 이 붙는 임시적 자아가 나타난다. 즉, 이 '나'란 개인의 소유물이라 할 수 있는 것들에 붙인 이름표와 같다. 소유물은 육체와 감정, 정신적 경험내용과 물질과 사회적 평판 등 모든 것을 망라한다...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 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

깨어있기 핵심

주체발견 과정

느낌

- 느껴지는 것은 모두 내가 아니다
- 느껴진다는 것은 무엇인가. 그것이 대상이라는 의미이다
- 느낌: 일반적인 느낌과 감지의 차이
감지는 생각이 없는 자극에서 인식에 이르는 모든 것이다

감지

- 감지가 분명하다
- '내가 느낀다'
- 사물에 대한 느낌 또는 내적인 느낌이 느껴지면 된다.
- '나'라는 느낌을 확인하기 위한 전제조건

'나'라는 느낌

- '나'라는 느낌이 분명하다
- '나'라는 느낌이 대상임이 분명하다
- '내가 느낀다'
- 이때 '나'는 좀더 투명하다

존재감

- 존재감이 분명하다
- 그것이 대상임이 분명하다
- 그러나 주체가 있다는 것은 외왕지 않는다
- '내가 느낀다'
- 이때 '나'는 아주 투명하다

존재감이 보여짐

- 이때는 '내가 느낀다고 할 수 없다'
- 존재감이 '느껴진다'
- 이때 '존재감'보다 무언가에 의해 '느껴진다는 것에 더 초점이 가는가?'
- 그리고 그 무언가가 비개인성의 '불'임을 알아채는가?

일상에서 깨어있기 활용법

감지 연습

느낌을 느낌으로 보고자 할 때 죽어있는 감지

생생히 살아있는 주변을 느끼고 싶을 때 살아있는 감지

감각 연습

무심으로 들어가고자 할 때

느낌을 느낌으로 보고자 할 때

의식적 느낌이 생겨나는 시점을 보려할 때

전체주의

'나에 묶인다고 여겨질 때

(주와 온전히 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 '앞'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