



삶

우리가 ‘이룰 수 없다’라는 것을 알면

급할 게 없고,

서두르지 않으면 힘들 게 없다.

— 초현

※ 2025년 3월 25일 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)

3/7 백량(76회차), 3/10 구당(100회차), 3/14 익명 3만원

● 홀로스 후원

2/27 장경옥 2만원

3/4 오영순 5천원

3/4 박영래 2만원

3/10 류창형 1만원

3/20 신재경 1만원

● 오인회 운영 후원

2/28 현재 50만원

3/10 선호 1만원

● 번뇌즉보리 총서 후원

3/19 해연 10만원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

우리은행, 이원규
1002-135-404042
(문의 02-747-2261)

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

농협, 이원규
351-0680-1315-13

필요액 300만원 || 모금액 20만원

《생명력의 대해부》(가칭) 출간을 위한 모금이 완료되고 《조론》 출간을 위한 후원을 시작합니다. 후원해주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다.

오디관 리모델링을 하려 합니다

그동안 여러분들이 제안하고 요청도 있었으나 크게 필요를 느끼지 못해 그대로 두었던 오디관(식당이 있는 곳)을 고쳐보려 합니다.

식사를 외부에서 할 때는 문제가 되지 않는데, 점점 오디관에서 식사를 하고 손님 응대를 하는 시간이 많아지면서, 난방이 되지 않아 찬 바닥에서 식사를 하게 하는 것이 죄송하기도 하고, 전반적으로 어두운 옛날식 인테리어가 마음에 걸리기도 하였습니다.

그래서 여러분의 도움을 얻어 오디관 내부를 리모델링하려 합니다. 바닥 난방이 되게 하고, 벽지를 새로 하며, 싱크대를 교체하고, 외풍의 원인이 되는 큰 통창문도 현대식으로 교체하려 합니다.

전체 전적을 받아보니, 1500만원 정도가 나오는군요. 여러분의 십시일반으로 비용이 마련되면 즉시 시작하려 합니다. 많은 관심 부탁드립니다. 감사합니다.

- ◎ 후원액: 형편에 닿는대로 1만원 ~ 100만원
- ◎ 후원계좌: 농협 352-0406-2453-93 이원규
- ◎ 일 시: 4월 15일까지



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (66부)

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 실시간을 알아차리면 알아차림에 에너지가 더 강하기 때문에 올라오는 것이 상대적으로 약하다는 게 느껴지는 것 같습니다. 그리고 하다보면 알아차렸지만 내용 속으로 빠지는 경우인 것 같은데 회사 같은 데서 상대를 비난하고 싶다거나 이럴 때 나도 모르게 그 사람을 뭐라고 하고 있더라고요.

월인 속으로요?

무연 아니요 말로도요. 그런 경우에 그 사람에게 직접 그러진 않더라도 주변 사람하고 같이 이야기하다보면 ‘내가 이 사람에 대해 이런 소

리 하고 있네.’ 하고 평소에 별로 하고 싶지 않은 이야기였는데 알면서도 해지는 경우가 있더라고요.

월인 흐름에 끌려서? 비난하고 싶은 그 느낌 그것과 ‘내가 또 이런 느낌 속에 들어있구나. 알면서도 하고 있네.’ 이런 두 가지 느낌 중에서 어떤 게 더 나 갑니까?

무연 말하고 있는 게 더 나 갑니다.

월인 비난하고 있는?

무연 아는 건 순간적인데 하다보면 빠져가지고 계속 하고 있죠.

월인 지금은 말하고 있는 것이 나 갑니까?

무연 네.

월인 그것이 바로 나 같은 느낌이죠. 나 같은 느낌이라는 게 뭡니까? 특별히 있지도 않은데 에너지가 뭉친 것 같지 않습니까? 어떻습니까?

무연 순간적으로 뭉친 것 같습니다.

월인 뭉쳐서 그 힘이 퍼져나가는 것이죠. 그런데 그때는 나 같은 느낌이라는 것을 잘 모르죠. 말할 때는요.

무연 네. 그냥 나로 존재합니다.

월인 나로 존재한다는 건 뭡까요?

무연 그냥 사실적으로 나라는 게 있는 걸로 착각을 하고 내가 주인이 되는 것 같습니다.

월인 지금 말하면서 나라는 느낌을 느끼면서 했나요?

무연 조금은 느꼈던 것 같습니다. 의식은 하고 있거든요.

월인 조금은 느끼면서 말하고 있는 나를 많이는 못 느꼈다 이거죠? 그런데 주로 여기에 에너지가 많이 실려있죠, 말하는 나에. 그리고 조금 느끼는 나가 있었고. 결국은 에너지가 어디에 더 많이 실려있다는 소리였어요? 말하는 나? 아니면 그것을 느끼는 나?

무연 말하는 나에게 더 실려있죠.

월인 그런데 말하는 나는 ‘그것이 나야.’라고 조금은 느끼는 나가 있어요. 그런데 정작 말하는 나는 ‘이것이 나야.’라는 느낌을 많이 느끼진 못하죠. 그냥 에너지가 많이 실려있을 뿐이에요. 그러니까 나라고 우리가 말하는 것은 ‘나를 느껴보자.’ 하면 이미 에너지 덩어리가 있으면 그것을 느껴보려는 나 쪽으로 초점이 많이 가 있는 상태 이럴 때 느껴지는 건데, 이놈이 안 느껴질 때는 그냥 에너지가 꽉 실려서 자기 일을 하고 있죠. 말을 하건, 행동을 하건, 감정을 느끼건. 지금은 나라는 것이 무엇으로 있습니까?

무연 지금은 뭔가 들으면서 쳐다보는 나로 있습니다.

월인 들으면서 쳐다보고 그것도 자기 안에 뭔가 있나 바라보는. 자기를 한번 들여다보세요. 진짜 나는 무엇을 하고 있는가를 살펴보면 나는 현재 지금 무엇으로 있습니까?

무연 나는 무엇으로 있는가 찾아보려는 그것으로 있습니다.

월인 찾아보려는 그 느낌이 느껴지나요?

무연 네.

월인 지금 그것으로 있죠? 지금 이 순간 나는 그것으로 있는 거예요. 그것이 나죠? 다른 뭐가 있습니까?

무연 없습니다.

월인 지금 이 순간 캐릭터로서 나가 있습니까? 문장식이라는 평소의 나라고 여기는 나가 지금 현재 있나요?

무연 지금 이 순간은 약한 것 같습니다.

월인 약하죠. 왜 약할까요?

무연 대화하면서 그쪽을 알아차림한다든가 투명함쪽으로 중심 이동했다고 할까요?

월인 그럼 문장식이라는 캐릭터로서 나가 주로 활동할 때는 어떤 때입니까?

무연 일상에서 사람과 대화를 한다든가 할 때입니다.

월인 일상의 어떤 사람과? 지금 저하고 대화를 하고 있잖아요. 그것도 대화 아닙니까? 어떤 대화일 때죠?

무연 업무라든가 집안의 가족들과 대화할 때 같습니다.

월인 그럼 캐릭터라는 것은 업무와 관련되어서 또는 가족과 관련되어서만 형성되어 있나요? 지금은 자신의 캐릭터가 어떤 캐릭터입니까? 문장식이라는 이름의 연결되어 있는 캐릭터로서?

무연 공부할 때는 집중하고 이 공부에 관심있는 문장식입니다.

월인 그러니까 문장식이라는 캐릭터에 묶여있는 부분 중에 그런 부분도 있는 거예요.

무연 네. 일부인 것 같습니다. 지금 현재는 공부하려고 하는 거죠.

월인 그럼 현재 지금 이 순간에 작동하고 있나요?

무연 지금 이 순간에 특별한 건 없고요. 선생님 말씀에 집중하려는 거기에만 들어가 있습니다.

월인 그러면 이런 데 관심 있는 문장식이 작동하는 건 언제입니까?

무연 평소에도 기본적으로 있고요.

월인 평소에 어떤 때 그것이 작동해요?

무연 혼자 있는 시간이라든가 다른 일 안하고 있을 때 그렇습니다.

월인 거기에 관해 내용들을 기억하거나 회상하거나 이럴 때 그것이 작동하죠? 지금 이 순간 자기 마음을 직접 들여다볼 때는 어때요?

무연 들여다보면 별 내용이 없는 것 같습니다.

월인 그렇죠. 그러면 지금 이 순간에 나라는 것은 뭐니까?

무연 별 내용 없는 나죠.

월인 그렇죠. 그렇지만 뭔가 존재하고 있고, 존재감이 있고, 알아채는 기능이 있고 이런 것이죠. 그것도 일종의 내용이죠. 알아채는 것 또는 존재한다는 느낌 이런 것들이 마음에 올라온 내용이잖아요. 캐릭터는 색깔이 농후하다면 지금의 올라와 있는 존재감이나 알아채는 느낌 이런 것들은 색깔이 좀 투명하죠. 그런 것들도 다 내용이라 해보자고요. 그런 내용마저 다 걷어내고 나면 지금 이 순간에 나는 진정으로 뭐니까? (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (56) 제3장 진심묘체眞心妙體

월인越因

(지난 호에 이어서)

또 마음이라는 것은 묘하고 순수하다[妙粹]라고 했습니다. 묘하고 순수하다는 건 어떤 의미일까요? 감지에 대한 경험들은 모두 일시적이고 순간적인 느낌입니다. 두 손을 마주잡고 한 번 느껴보세요. 두 손의 형태와 위치, 그리고 힘의 강도를 조금씩 바꿔가면서 느낌의 차이를 느껴보세요. 미세하고 섬세하게 느낌이 달라지는 것을 느껴보세요. 다른 사람이 내 손을 만지면 내가 내 손을 느끼는 것과 똑같이 느껴질 것 같지만 전혀 그렇지 않습니다. 두 손을 맞잡은 느낌은 매순간 달라지듯이, 모든 느낌은 순간적이고 일시적이에요. 그러나 우리의 본질적인 마음은 일시적이지 않습니다. 어떤 순간에도 변함이 없고 어느 한순간도 달라지지 않기 때문에 순수하다는 것입니다. 묘한 느낌의 차이들이 있는 가운데, 본질은 그와 상관없이 순수합니다. 이렇게 얘기하면 묘함과 순수함은 완전히 다른 얘기 같죠? 모든 느낌과 경험은 일시적이고 순간적인 시간의 세계 속에 있어요. 그리고 본질은 시간을 떠난 영원의 세계에 있습니다. 시간의 세계 속에 있는 묘한 현상, 묘한 느낌의 세계, 묘한 경험의 세계와 시간을 벗어난 영원 속의 본질은 서로 완전히 떨어져 있는 것 같지만 사실 그것들은 서로 다르지 않습니다. 그래서 묘한 순수라고 표현했습니다.

느낌의 차이는 어디에서 오는 걸까요? 얼마 전에 치과에 다녀왔는데, 치과에서 잇몸 수술을 할 때 마취를 하죠. 지금은 손으로 턱을 만지면 느낌이 있지만, 마취를 했을 때는 이 느낌이 아닙니다. 느낌이 완전히 달라요. 꼭 남의 살 같습니다. 지금 손으로 턱을 만져보면 손

과 턱이 느끼는 쌍방향의 느낌이 있습니다. 하지만 턱의 감각이 마비되면 느낌이 완전히 달라지죠. 왜 다를까요? 이제는 느낌이 일방적인 느낌이 되었습니다. 하나가 마비되면 똑같이 만져도 조건이 달라졌기 때문에 느낌도 달라지는 것입니다. 이렇게 느낌이라는 것은 매 순간의 조건과 상황에 따라 달라지기 때문에 일시적일 수밖에 없습니다. 또 일시적이기 때문에 지금의 느낌에 초점을 맞추면 지금 여기에 있게 되는 것입니다. 참 아이러니하죠. 감지를 발견하고 매 순간 달라지는 느낌을 느낀다면 지금 이 순간에 있을 수밖에 없어요. 생각은 어떤가요? 영원한 것 같죠. 사람들은 어제의 나와 오늘의 나는 똑같다는 생각을 가지고 있어요. 그 생각 때문에 같다고 느끼는 것입니다. 컵 속에 담긴 물과 같아요. 컵이라는 생각 속에 느낌이라는 물을 담아놓으면 그 물은 컵의 모양대로만 느껴집니다. 그런데 물을 바닥에 부어버리면 모양이 달라지니 느낌이 달라지죠. 생각이라는 컵, 즉 개념에 붙어있는 느낌은 항상 같습니다. 그래서 ‘어제의 나가 오늘의 나’라는 생각을 갖고 있다면 내가 늘 똑같다고 느껴지는 것입니다. 어제의 나와 오늘의 나가 똑같다는 그 생각을 지우고 한 번 느껴보세요. 지금 이 순간의 자기를 느끼면서, 어제의 나가 오늘의 나와 같다는 생각이 떠오르지 않도록 그 생각에 대해 주의 제로하고 자기를 느껴보세요. 그 생각이 없을 때 지난 한 달 동안 변함없이 똑같던 나로 느껴집니까? 이럴 때는 전무후무한 느낌밖에 없습니다. 그것이 바로 지금 이 순간의 느낌이에요. 어제의 느낌이 아닙니다. 그리고 당연히 내일의 느낌도 아니겠죠. 그 느낌 속에 어제의 나와 오늘의 내가 똑같은 그런 느낌이 있나요? 느낌 속에는 그런 것이 없습니다. 생각이 그렇게 느끼게 만들 뿐이에요. 그런 생각을 가지니까 그런 느낌이 나는 것입니다.

생각만 풀어버리면 느낌은 매순간 달라집니다. 그렇게 느낌은 시간의 세계 속에 존재해요. 일정 시간 동안만 나타난다는 말입니다. 그러나 본질은 시간과 상관이 없습니다. 본질은 시간을 넘어서 있습니다. 순간적이지 않고 영원하죠. 느낌을 아주 정밀하게 파악해서 찰나의 느낌을 느낀다고 해봅시다. 아주 짧은 순간의 느낌에는 시간이 없어요. 그래서 찰나는 곧 영원이에요. 의식이 파악하지도 못할 만큼의 아주 짧은 순간의 느낌을 느끼려고 한다면 마음이 다른 곳으로 갈 수 없겠죠. 지금 이 순간의 느낌을 그대로 느껴야하니까요. 그래서 거기에는 시간이 없습니다. 반면에 느슨하게 시간을 늘려놓으면 잔상이 남는 것처럼 느낌이 유지되는 것 같죠. 그것이 시간 속의 느낌이에요. 진정한 느낌은 매 순간 달라지는 것이기 때문에 짧은 순간의 느낌에 집중하면 자기도 없고 느낌도 없어집니다. 시간을 넘어선 것입니다. 시간을 넘어서면 주체와 대상이 사라지고 오직 비어버린 영원만이 남습니다. (다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

중론 강의를 계속되고 있습니다

느낌이 생겨나는 것을 더 잘 분별할수록 분별력이 섬세해지고, 느낌이 사라지는 것을 확인할 때마다 그후의 거대한 고요가 자리 잡습니다. 이 고요는 선정의 측면이 있고, 분별력은 지혜의 측면이 있습니다. 그리고 그 사라지는 느낌을 더 잘 살펴볼수록 점점 사라짐의 느낌이 분명해져, 다른 느낌이 올라올 때 이미 그것의 사라짐을 의식하게 되어 가벼워집니다. 그렇게 되면 하나의 느낌이 생하는 것이 더 이상

생하는 것이 아니고, 하나의 느낌이 사라지는 것이 더 이상 사라지는 것이 아니게 됩니다. 우리는 모든 경험을 느낌을 통해 합니다. 그러므로 생과 사도 하나의 느낌으로 경험합니다. 그러나 느낌을 잘 살펴보면 그것은 생하지도 멸하지도 않습니다.

먼저 사라짐을 자주 확인할수록 점차 마음에 나타나는 느낌은 적어지고 점점 비어지게 됩니다. 왜냐하면 사라짐은 느낌이 나타나기 이전과 사라진 이후의 비어있음을 자각시켜주기 때문입니다. 느낌이 있는 이후에 그 사라짐이 명확해집니다. 그래서 느낌을 경험하기 전의 상태도 명확해지는 것입니다. 여기서 심오한 상태인 현상 이전과 현상 이후가 다르지 않음을 봅니다. 그리고 거기가 생도, 사도 없는 불생불멸의 근원입니다.



영상 보기

그러므로 현상의 나타남과 현상의 사라짐을 자주 의식해보세요. 아주 면밀히 느끼고 탐사해야합니다. 그 과정에서 현상이전, 본래면목이 드러납니다. 또, 이 모든 사라짐의 경험은 마음의 평온을 가져다줍니다. 우리는 일상에서 자주 ‘이 또한 지나가리라’라는 말로 자신을 위안삼는 이들을 많이 보는데, 그것은 말과 생각으로 하기에 애를 많이 써야하지만, 이 느낌을 자주 경험하면, 애써 위로를 줄 필요가 없습니다. 이미 그 사실이 경험되고 있기 때문입니다. 경험하는 자는 말로 설득할 필요가 없습니다. 한번 그것이 알아채지면, 이제 일상의 모든 것들이 본래면목입니다. 버스 지나가는 소리가 들렸다가 사라집니다, 그 사라짐. 말소리가 나타났다가 사라집니다. 바람소리가 나타났다가 사라집니다. 그 사라짐 속에 본래면목이 드러납니다. 그러다가 이제는 소리가 있을 때조차 그것이 근본의 작용임을 봅니다. 거기 어떤 생도 사도 없습니다. 그저 하나의 흐름이 있을 뿐입니다. 마음에서 한

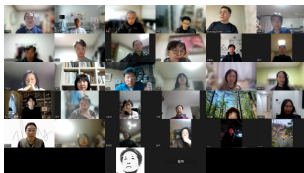
생각이 나타났다 사라집니다. 그 사라짐. 마음에서 한 느낌이 나타났다 사라집니다. 그 사라짐 속에 본래마음이 드러납니다. 그런 사라짐을 경험할수록 그 느낌이 온몸을 타고 퍼져 무의식적으로 존재에 영향을 미칩니다.

원격백일학교가 진행되고 있습니다



매일 아침모임을 통해, 함께 하는 다섯분이 하루의 주제를 정하고, 저녁모임에 그 주제로 얻은 각자의 통찰을 나누면서 모두의 통찰로 이어지게 하고 있습니다. 하루의 주제는 삶의 방향과 에너지를 의미합니다. 모든 움직임에는 방향과 에너지가 있습니다. 방향이 없는 삶은 이리 저리 시류에 떠밀려 다니는 부평초와 같이 뿌리 없으며, 에너지가 없는 삶은 앞으로 나아가지 못하는 무생물과 같습니다. 그러므로 하루를 살아도 명확한 방향과 절실한 에너지가 있다면 거기서 분명한 결실이 있을 것이며, 이 결실들이 쌓이면 삶은 다이내믹한 조화를 이룰 것입니다. 현인賢人들은 조화로운 삶과 동시에 역동적인 삶을 이루라고 말합니다. 이를 위해 매일의 주제는 큰 힘이 되어 줍니다. 여러분의 삶에도 조화와 역동이 함께하기를 기원합니다.

4차 비개인 모임이 진행되고 있습니다



자기탐구를 해가는 과정에서 언뜻 비개인성이 직관적으로 외닿을 때가 있습니다. 이때가 바로 더 깊이 들어가야 할 때입니다. 그

렇지 않고 ‘아, 이것이구나!’ 하고 ‘안다’고 여기는 순간 마음은 현재진행형의 비개인성이 아니라 ‘앎’의 차원으로 떨어진 비개인성을 붙잡고 ‘나는 안다’ 속에 갇히기 쉽습니다. 그리되면 마음은 다시 ‘개인’ 차원의 자아를 위해 살기 시작합니다. 그리고 개인으로서의 삶이 지속될 뿐입니다. 삶이 비개인적이라는 말은 개인으로서의 ‘내가’ 또는 ‘나를 위해’ 할 일이 없음이 분명하다는 의미입니다. ‘나를 위해’ 할 일이 없는 자가 분명해질 때 그는 어떻게 살아도 비개인성의 장에서 활동하게 될 것입니다.

대규모 힐링퀘스트가 진행되었습니다



한분의 후기를 실습니다.

__시넷물 (산림치유지도사)

함양 홀로스평생교육원에서 진행된 1박2일 대규모힐링퀘스트에 참여하였다.

마스터과정, 퍼실리테이터 과정, 공동체 학교과정에 있는 선생님들 13명이 모여 13명의 주제를 이루어줄 공통의 주제를 찾은 다음 자연에 나가 생명력과 장애, 지혜, 어울림의 통찰을 얻어내는 경험을 하였다.

대규모힐링퀘를 경험하는 게 처음이라 무척 설레었는데 정말 개인의 주제를 이루어 줄 공통의 주제 찾기가 가능하였다. 먼저 4팀으로 나뉘어 각자 개인의 주제를 내고 팀별 공통 주제를 찾은 다음, 그 주제를 모아 4팀 전체의 공통 주제를 찾았다. 공통 주제는 “지금여기를 정성스럽게 살아 사랑과 행복에 이르고 싶다.”였다. 확실히 공통의 주제

안에 내 주제가 포함되어 있다는 것이 느껴졌고 각자의 삶이 다르고 관심사가 다르지만 또 결국 서로 다르지 않구나하는 것이 느껴졌다.

자연에 나가 얻은 느낌과 통찰을 나누는 시간이 길었는데 긴만큼 나도 많은 느낌을 얻었기에 안내자로서 질문하기를 잊기도 했다. 13명의 경험은 그것이 각각의 주제뿐 아니라 공통의 주제에 대한 경험이었기 때문에 나오서는 내 주제를 이루어 줄 12개의 통찰을 더 얻는 시간이었다. 이러한 대규모 힐링퀘스트를 더 큰 규모로 진행할 수 있다면 더 많은 통찰을 얻을 수 있으리라.

함께한 모두에게 감사합니다. 우리가 서로 하나의 주제로 통하고 우리의 뜻이 서로 다르지 않다는 것을 다시금 느끼는 시간이었다.

9차 깨어있기 기초가 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

_바다 (공동체학교 과정)

공동체학교 학생으로 있으면서 가장 좋은 점 중 하나는 깨어있기를 여러 번 들을 수 있다는 것이다. 선생님께서 매번 다르게 깨어있기를 진행해주시지만, 어느 순간 안다는 마음이 스멀스멀 올라오며 초심을 잃어가는 듯했다. 그래서 이번 깨어있기 기초의 목표를 ‘안다는 마음 없이 처음 듣는 것처럼 듣기’로 삼았다. 그러니 반복이라고 여기며 놓치고 있던 부분들과 새로이 만날 수 있었다.

선생님께 감지에 대한 설명을 듣고, 감지연습을 하는데, ‘나는 감지를 알고 있어’라는 안다는 마음이 충분히 에너지를 쏟지 못하게 만들었다. 그것을 의식하며 ‘안다는 느낌’이 있어도 그 느낌과 상관없이 정

성들여 사물 하나하나를 바라보았다. 그러니 ‘알고 있다’는 느낌도 사물의 느낌을 잡아내듯 뚜렷이 잡혔다. 그러자 거기에 뭉쳐있던 에너지가 용해되는 느낌이 들었다. ‘나는 알고 있다’라는 신념이 에너지 통로를 가로막는 장애물로 작용했다는 생각이 든다.

그 이후 앵두관에 늘 놓여있던 식물들을 대상으로 감지연습을 하는데 생전 처음 보는 식물들처럼 느껴졌다. 그러자 충만감과 사랑이 올라왔다. 나도 그렇고, 식물들도 그렇고 우리의 존재가 서로 같은 재료로 이루어졌다는 직관적인 느낌을 받았던 것 같다.

선생님께서 손에 컵이 닿을 때처럼 모든 느낌들이 의식에 가 닿는 것이라는 것, 대상이라는 것이 철저히 의식되어야 한다고 말씀해주셨던 것이 인상 깊게 다가왔다. 감지연습을 하니 자연스럽게 나라는 느낌을 포함한 모든 느낌들이 ‘느낌(대상이자 일어났다 사라지는 현상)’이라는 것이 점점 더 분명해지는 듯했다. 이 과정을 통해 거리감이 느껴지는 방식으로 느낌이 관찰되는 것이 아니라 느낌 그 자체가 이미 ‘나’가 될 수 없음을 더 분명하게 확인하게 되는 것 같았다. 안다고 여기고 있었지만 지금까지 감지를 분명하게 알지 못하고 있었다는 것이 와 닿았다.

주의 연습을 통해서도 연습을 통해 주의가 점점 더 세밀하게 의식되는 것을 느낄 수 있었다. 인상 깊었던 연습 중 하나는 자동적 주의를 의식해보는 연습이었다. 지금까지 자동적 주의에 의해서 습관적으로 살아왔으며, 자동적 주의를 선명히 의식할 때 조금 더 균형 잡힌 행동을 할 수 있게 된다는 것이 와 닿았다.

또한 이번엔 한 주의 연습과 그간의 주제와 연결되어 새로이 다가오는 부분이 있었다.

무언가를 알고자 할 때 늘 주의를 보내는 방식으로 알아왔기에 얇이 일어나는 배경 또한 주의를 보내는 방식으로 알고자 해왔다. 주의를 보냄으로써 아는 것은 늘 주체와 대상으로 나누어질 수밖에 없다. 그런데 우리가 알고자 하는 것은 전체이다. 일어나고 사라지는 부분이 아닌 나누어지지 않은 전체를 알려고 하고 있는 것이다. 관찰되는 모든 느낌은 그것이 부분이기에 의식된다. 그렇기에 그것을 관찰하는 것은 필연적으로 부분이 아니게 된다. 그렇기에 주의를 보내는 방식으로 는 바탕을 발견할 수 없다.(주체) 발견하고자 하는 의도에 동일시되어(대상)또 하나의 그림을 잡게 되는 것이다.

그러나 이 모든 과정이 지금 이 순간 인식되고 있다는 것이 바탕의 증거가 된다. 주체-대상이 마음 위에 떠올라 있다는 것. 그러나 이것이 그저 발견에 그치고 삶에 적용되지는 못했다. 그 결과 여전히 배경을 주의를 보내는 방식으로 확인하려고 하거나, 공허감에서 벗어나 마음의 상태를 바꾸려고 하기도 했다.

그러나 이번 주의 연습을 통해 공허감에 저항하고 있는 상태이든, 기준에 에너지가 많이 쏟아진 상태이든, 어디에도 주의가 뭉쳐있지 않고 열려있는 상태이든 모두 주의의 모습이 바뀐 것일 뿐이라는 점이 와 닿았다. 거친 파도이든, 잔잔한 파도이든 모두 물로 이루어져 있다. 그리고 그 물은 언제나 지금 이 순간 인식되고 있다.

이 얇을 삶으로 살아내기 위해서는 어떻게 해야할까? 라는 질문이 올라왔다. 그러나 그 의도가 또 마음 위에 나타난 것이라는 게 의식되었다. 해야 할 일이 있다면 그것은 질문을, 탐구를 멈추지 않는 것이라는 생각이 올라왔다.

열정적으로 가르쳐주시는 선생님과 집중해서 깨어있기를 들으시는

도반분들 덕분에 에너지를 받는 느낌이었다. 감사드린다.

4-1차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정이 시작되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

_함박꽃

힐링퀘스트는 태도에 따라 많은 것이 좌우되는 것 같다. 또한 자연의 경험 유무에 따라서도 받아들이는 폭과 깊이가 다른 것 같다. 나는 준비 없이 무방비 상태에서 힐링, 질문에 초점을 두고 참석했는데 안내자, 주제, 무의식, 통찰 등을 통해 새로운 세상을 경험했다. 자연이 익숙하기도 하고 평소 나무에게 에너지, 파동이 있다는 걸 머리로는 알고 있었으나, 직접 경험해보니 경이로움과 함께 참 신나는 시간이었다. 나무에 동의를 구하고 무의식과 연결된 어떤 느낌을 느끼고 그를 통해 통찰력을 키운다는 방법은 새롭고 내가 확장되어 가는 시간이라 가슴이 먹먹해온다.

주제를 원하고 해결한다는 열망도 있지만 그 과정이 멋지고 할 때마다 신나고 또 무엇이 기다릴까 기대되고 정말 신비로웠다. 무의식을 경험한다는 건 더더욱 놀라운 일이었다. 정말 무의식일까? 이것이 정말 내 무의식에 연결되어 나타난 걸까? 바위 하나를 만나도 동의를 구해보고 거기에서 일어나는 일을 경험해보며 삶의 가운데, 지금 이 순간을 행복하게 누렸다.

이 시간을 위해 애써준 여러 선생님의 섬세한 배려에 감사드린다.



간식은 정말 맛있었고 양도 넉넉하고 과일은 싱싱하고 떡은 부드럽고 꿀이 툭툭 떨어지고 커피도 취향껏 골라 먹었고... 그것들이 참 좋았다. 식사 당번 선생님들이 너무 애쓰셨지만 정말 맛있는 식사들이었다. 아침 메뉴도 훌쩍 반했고 점심에, 세상에 고기라니, 많이 감사드린다. 안내자 선생님 덕분에 훌륭한 안내자 역할의 중요성을 알았다. 월인 선생님은 주인공 같아 마지막에 감사드립니다. 참 좋다.

비개인 안내자 모임이 진행되었습니다



안내자들이 모여 비개인모임의 좀더 나은 진행에 대한 의견을 나누고 함께 해나갈 일들을 상의합니다.

6차 감지인텐시브가 진행되었습니다

3월 서울 감지인텐시브 후기를 소개합니다. 4월 서울 감지교실은 4월 21일(월), 28일(월)에 진행됩니다(중간점검일은 추후 공지). 참가 신청은 사무실로 해주세요.



_ 보리

서울 감지교실에서 나무 님과 이틀간 공부를 하였다. 나는 진도를 많이 나갈 게 아니라 가장 기초인 주의 연습 하나

만이라도 이해를 하고 오자라는 목표를 가지고 갔기 때문에 조금하거나 평소에처럼 많이 알려는 마음이 별로 없이 차분히 했다.

주의라는 것을 감 잡아보기 위해서 나무님이 유도하는 대로 몸을 중심으로 밖에 있는 대상으로 나가는 주의와 몸 안쪽으로 향하는 주의

에 대해서는 ‘아, 방향만 다르구나’라는 생각이 들었고, 몸으로 주의를 보낼 때는 뚜렷이 존재하는 것처럼 느껴졌는데, 주의를 다른 데로 보내면 주위가 가지 않는 곳은 전혀 못 느끼는 경험을 조금 더 피부로 느껴지게 알게 됐다.

아직은 서툴지만 주위가 가지 않으면 어떤 것도 인식할 수 없다는 것, 주위가 많이 가고 조금 가는 것도, 자동적 주위와 의도적 주위 등에 대해서도 더 알게 된 것 같다.

화병을 볼 때 어쩔 때는 화병이 더 커져 보였다가 다음 순간 약간 축소되어 보이기도 하고 어제는 책상 바닥이 꺼끄러웠는데 오늘은 매끄럽게 느껴지는 경험 등이 느낌은 수시로 다르게 달라진다는 것을 알게 했다.

또 일상생활에서 지금 하고 있는 일과 주위의 불일치로 살고 있다는 것도 알게 됐다. 그래서 나의 감정, 느낌도 잘 알 수 없어서 어떻게 할 줄 몰라 남의 지식이나 지혜를 빌려보고자 했던 것 같다.

이번 공부에서 나무 님께서 여러 가지 말씀을 해주셨는데 사물이 공간을 기반으로 하고 있듯이 보이는 것은 보이지 않는 것을 기반으로 하고 있다는 것... 나는 나에게 가장 문제이고 기초인 주위에 대해서 중점을 많이 두고 들었고 이 주위와 함께 다른 것들을 설명하니 이해가 되는 것들이 많았다.

앞으로 시간이 날 때마다 일상생활에서 틈틈이 주의연습과 주위를 대상화 하는 것을 많이 연습해야겠다는 생각이 들었다.

화두처럼 궁금해 하는 용어나 문제들을 한번 듣고 실천해보고 관심을 갖고 또 듣고 하는 반복 학습이 중요하다는 생각도 들었다.

나무 님과 대화를 하면서 내가 무엇을 모르는지, 무엇을 알고 싶어

하는지를 잘 캐치해주시고, 이해가 안 되서 눈을 굴리는 순간, 주변에 있는 여러 가지 도구와 사물과 현상을 예를 들어 쉽게 이해하도록 많이 애써 설명해주신 나무 님께 감사드립니다.

자생의 함양 정원 가꾸기

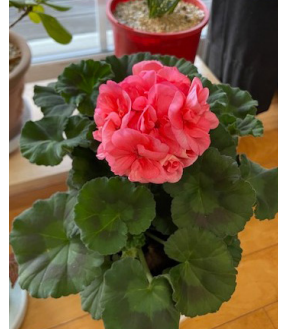
실내에서는 서향동백과 천리향, 겹수선화, 제라늄 등이 만개했고 마지막 눈이 내린 정원에는 산수유꽃이 만발하고 여러 가지 꽃이 피어날 준비를 하고 있습니다. 3월의 정원을 오른쪽 QR을 통해 확인해주세요.



자생의
정원 이야기



▲겹수선화가 만개했습니다



▲제라늄 꽃이 활짝 개화했습니다



▲상사화 잎이 잔뜩 올라와서 보니 정원에 심어보았습니다

▲천리향 꽃이 예쁘게 피어습니다. 다 향도 시크하게 매혹적입니다



▲ 올 겨울 마지막 눈 같네요. 청량관의 에메랄드 그린입니다



▲산수유 꽃이 만발하였습니다

감각차단탱크 체험

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.



사마디탱크 체험기 (2025-03)

마음의 동요를 멈춘다는 것이

이런 것이었음을 경험하는 최초의 순간 _ 버들

요가의 고전으로 알려진 파탄잘리의 요가수트라에 요가의 8단계중 아사나-프라나야마(호흡)를 지나면 다섯 번째에 프라티야하라(감각 제어)가 나온다. 집중-선정-삼매로 들어가기 전에 거쳐야 할 관문으로서의 감각제어가 어쩌다 명상 중에 살짝 맞볼 때가 있었지만 나에겐 다소 어려운 주제였다. 그러다 오인회를 통해 감각차단탱크가 소개되고 나는 언젠가 꼭 한번 체험해보고 싶다는 마음을 먹었었다. 두달 전 수목원을 퇴직하고 비로소 자유의 몸이 되면서 함양과 일정을 조율해 드디어 탱크체험을 하게 되었다.

막상 시간이 다가오니 4일이나 묵게 되는 조건이 어떠할지, 내가 무엇을 해야 할지 약간의 긴장감과 불안감이 감돌았지만 첫날 2시에 도착해 월인 님을 뵙고 바다 님의 안내에 따라 사전 체크를 하고 바로 탱크로 들어갔다.

탱크 속지사항을 충분히 보았어도, 다른 사람의 경험을 글로 아무

리 읽어도 현장은 늘 새로움으로 다채롭다. 캡슐을 닫고 들어가 탱크 안의 불을 끄자 불빛이 새어 들어오는 것을 알아차렸고 공간의 불을 끄지 않고 들어왔음을 알게 된다. 이미 누운 상태라 눈을 감는 것으로 외부의 불빛을 차단한 채 탱크 안을 탐색한다. 생각보다 쉽게 몸은 떠오르는 듯 했지만 몸의 긴장은 뻣뻣하게 힘이 들어감이 느껴졌다. 계속 이렇게 떠있을 수 있나, 잠들면 어떻게 될까... 혼자서 바디스캔을 하듯이 다리... 팔... 머리... 신체 하나하나에 의식적 에너지를 보내 힘을 빼내자, 조금씩 이완이 찾아온다. 몸과 물의 경계지점이 서로가 뒤섞이듯 하나로 일체화되면서 묵직한 무게감만 남고 경계가 사라진다. 어느 때부터인가 온도차도 사라지고 냄새도 더 이상 잡히지 않는다. 동일한 환경의 노출 속에 익숙해진 것인지, 진짜 감각이 차단된 것인지 확실치 않은 상태에서 잠깐 몸이 물에 쏙 빠지는 듯한 착각이 일어나 순간 눈을 번쩍 떴다. 바깥의 불빛 타인지 희미한 상태의 캡슐 윤곽이 잡히면서 그대로 물 위에 떠있는 것이 확인되어 바로 다시 눈을 감았는데 너무나 완벽한, 투명할 정도로 환한 흑백의 대비가 선명하게 나타났다. 이게 뭐지~ 하며 다시 눈을 떴다가 감으니 또다시 투명한 흑백이 보이다가 천천히 희미해진다. 무슨 의미인지 해석이 불가능해 그냥 경험으로 놓아버린다. 지루할 틈 없이 시간이 지나고 갑자기 밝은 불이 켜진다.

오후 3시, 확실하게 불도 끄고 귀마개도 하고 완벽한 준비를 한 상태로 세 번째 체험에 들어간다. 비로소 처음부터 완전히 힘을 뺄 수 있음을 느끼며 엄청난 안온감과 편안한 느낌을 받는다. 누워서 몸의 움직임이 멈추자 바로 모든 경계가 사라지며 마치 깊은 바다 속에서 숨쉬는 듯한 가라앉음을 느끼는데 언제부턴가 위에서 짓누르는 듯한

압박감에 갑갑함이 느껴지기 시작했다. 몸이 물에 젖은 수건처럼 아래로 처지며 이완이 아닌 불편함, 무거운 느낌이 느껴졌다. 보통은 내 몸의 느낌을 지켜보는 것만으로도 불편함이 해소되는 경험이었었는데 아무리 지켜보아도 점점 더 무거워지는 느낌에 당황스러웠다. 나가고 싶다는 생각이 순간 일어남을 알아차리고 몸에서 느껴져서 감각을 감정과 분리시켜 순수하게 감각적 느낌만으로 살펴보았다. 이것은 <무거움>, 이것은 <누름>, 이것은 <답답함>, 이것은 <불편함>... 이렇게 이름을 붙이며 느낌에 집중하자 짓누르는 느낌에서 훨씬 자유로워졌다. 세 번째 체험은 그렇게 동일시된 감각으로부터 벗어남을 경험한다.

셋째날 오후 3시, 다섯 번째 마지막 탱크 체험이다. 마지막은 어떤 의미일까? 무엇인가를 얻어야만 할 것 같은 채무감을 안고 다시 1시간 20분을 약속하고 들어간다. 첫날에 가졌던 줄음이나 빠짐에 대한 걱정은 쓸데없는 기우였음을 경험으로 체득하고서야 비로소 탱크가 완전히 내 공간이 되어 편안한 느낌을 일으킨다. 입수 후 처음으로 앉아서 탱크를 훑어본다. 물살도 만져본다. 소금물이 이렇게나 부드러웠어? 반문하며 첫경험인 양 새로워한다. 팔과 다리를 뻗어 공간의 넓이와 길이도 재어본다. 자리를 잡고 눕자 마치 잊어버린 듯 몸의 경계가 사라지고 모든 감각이 문을 닫아 버린다. 바로 질문으로 들어가 나는 이 탱크체험에서 무엇을 얻고자 하는가, 지금 '나'를 아는 자는 누구인가, '나라는 느낌'이 이진가, 저진가.... 다시 머리가 무거워짐을 느낀다. 질문에 깊이 들어가기보다 옆길로 빠져서 쉬운 감각을 즐기기를 선택한다. 일부러 물살을 일으키고 캡슐 벽에 닿아도 보면서 노는데 몸의 감각이 아닌 그 모두를 지켜보는 의식이 잡혀버린다. 비밀스런 공간에 아무도 보지 않아도 너무나 선명하게 뚜렷하게 보고 있는

하나의 의식이 그 모든 것을 지켜보고 있음을 바라본다. 대체 그 의식은 뭐지... 물어도 더 이상의 통찰은 일어나지 않고 갑갑한 마음에 이번 생은 여기까지라고 스스로 포기하고 의식을 따라가기를 멈춘다.

모든 구함을 내려놓고 그저 남은 시간 이 공간에 그대로 있자 마음먹고 한숨 돌리는데, 불현듯 내 몸의 사지가 그대로 정지하는 느낌을 받는다. 팔을 움직이고 싶은 마음이 일어나는데 팔이 꿈쩍도 하지 않는다. 동영상이 멈춰버린 듯 정지컷이 나타나고 숨조차 멎은 세상의 고요를 발견한다. 마음이 미동도 하지 않는 평온함이 느껴진다. 고요와 평온이라는 단어가 이런 상태의 느낌이었음을, 마음의 동요를 멈춘다는 것이 이런 것이었음을 경험하는 최초의 순간이다. 환희심이 차오르려다가 환상인가 싶어 바로 빠져나와 의도적으로 어떤 구함도 없는 상태로 들어가본다. 다시 세상이 멈춘다. 몸이 없는 것이 아니라 붙박힌 듯이 고정된다. 고요함이 찾아온다. 두 번, 세 번 반복해보아도 같은 느낌을 확인한다. 탱크에 불빛이 켜지고 가벼운 마음으로 빠져나온다.

함양에서의 시간은 생각보다 바쁘게 지나간다. 아침이면 들려오는 새소리가 청아하고 아직 영하를 오르내리는 싸한 공기가 정신을 일깨운다. 오롯이 혼자 있을 수 있는 공간도 여느 고급 호텔보다 아늑하다. 요즘 어느 tv프로그램의 백억짜리 아침식사라는 제목처럼 감각차단탱크를 위한 3박 4일은 돈으로 환산할 수 없는 시간을 선물한다.

하루 두끼 정성껏 밥상을 베풀어준 꽃마리 님, 탱크 체험을 세세하게 살피준 바다 님, 태풍이, 밤이 밥주고 불 때고 나무 자르며 함양교 육원을 지키시는 자생 님, 잘 알아듣지도 못하는 무지한 나를 이끌어 주신 월인 님, 내가 이곳까지 찾아와 이 시간을 함께 할 수 있었음에 무한한 감사와 경배를 드립니다._()_

감각차단탱크 체험 (2025-01)

며칠간의 체험으로 얻게 된 영혼육의 가벼움 _ 노래

감각차단 탱크! 이름만으로도 매료되었다. 감각을 차단하는 환경을 만들 수 있다니~ 눈만 감아도 달라지는데, 귀만 닫혀도 고요할 텐데 닿는 감각까지도 멈추어볼 수 있다면 오롯이 순수한 감각만 살아나는 것일까.

월인 님이 탱크체험 목적을 물으시기에 무색무취의 환경을 경험하고 싶다고 했다. 그 경험은 군더더기를 좀 더 알아차리게 하려니~ 감지, 감각을 좀더 명료하게 남기려니~

나는 목적보다 체험 자체에 대한 호기심이 더 큰 듯하다. 무색무취! 어찌면 고향 같은 그리움일까!

씻고 불을 끄니 캄캄하다. 캄캄한 채로 들어가 자리 잡았다. 누웠다가 혹시 귀가 덜 막혔나 싶어서 귀로 주의가 가고 있다. 몸에 대한 불안이나 집착의 반영일까? 일어나 앉은 자세를 취하고 귀마개를 꼭꼭 다지고 다시 누웠다. 마음이 놓여 꼬달리지 않게 되었다.

통 크기를 보았으니 그리 넓지 않은 것을 이미 알고 있는데 둥둥 떠서 이리저리 흔들리니 마치 커다란 호수에 떠있는 것 같이 넓은 곳을 다니는 듯하다. 자유, 편안함 그리고 재미. 잠시 그러했다.

생각이 없어지지는 않는다. 달리 떠올리는 생각은 없지만 계속 나의 상태를 보려는 생각이 지속된다. 감각이 없는 것도 모르겠고, 체험 영향을 미리 본 것이 어떤 상을 만들고 기다리는 건지? 아무튼 현재 상태를 느끼려는 마음이 지속되고 있다.

입수 30분쯤 되었을까? 아주 잠깐 졸았던 건지, 문득 암흑에서 벗어난 듯한, 우주의 빛깔같은 느낌이 살짝 들었다. 졸다가 깬 건지, 뭘

가를 본 건지 몇 초 정도 살짝 일별.

왼쪽 다리가 저린다. 요즈음 같은 자세로 오래 있으면 손이나 팔이 저릴 때가 있는데 다리도 그런 현상 같다. 누우면 자느라 저린 것을 몰랐고 깨어있을 때는 움직였으니까. 손가락으로 잼잼 움직이니 물소리가 독특하게 들린다.....

...

3회차 경험에서는 느낌을 느껴보려는데 아무것도 없다. 주제를 정해야지 싶어서 나는 누구인가를 탐구하자며 주제로 떠올리는데 내 안에서 허허 웃는 이가 있고 분명 나는 아니었다.

몇 번이고 이 주제를 떠올리면 아무튼 내 안에서 웃음이 일어난다. 실제 얼굴이 웃기도 한다. 여러 차례 그리하다가 그러고 있는 사실이 웃겨서 나도 입을 벌리고 하하 웃었다.

대체로 아무 느낌 없고, 어느 순간 “공이란, 공성이란 바구니 같은 것이다. 주는 대로 받아 담지만 남기는 것은 없다.”는 말이 떠오른다. 그렇군. 그렇지.

거의 끝나 갈 시점에 검푸른 우주의 빛 같은 것이 잠시 보인다. 약간 아름다운? 검은 바탕에 푸른 남색의 핵심 같은 것이 빙빙 돌았다.

....(중략)

5회차, 다시 빈 바구니. 바구니를 보는 자는 누구인가? 바구니가 사라지는 것을 보는 자는 누구인가? 그것을 보려하는 자는 또한 누구인가?

입수하며 눕는 방식도 적절하게 터득하여 시작부터 고요하고 편안하다. 바구니를 보는 자를 떠올리는데 바구니가 수없이 많이 보인다. 처덕처덕 무질서하게 쌓여있는 바구니~

내 안의 의식의 파편들이든, 상념의 가짓수이든, 또는 많은 인류의 정돈되지 않은 모습들이라고 느끼는 순간, 한 줄로 주르륵 포개지며 정렬되었다. 양도 그리 많지 않다. 그렇지. 알고 보면 하나겠지. 내 안의 것들도 단순하리. 우리 인류의 것들도 실상 하나겠지. 그것이 무엇 인지는 규정할 수 없겠다.

인류의 가장 오랜 염원이라는 깨달음이라고 할 수도 없겠다. 매슬로의 욕구표처럼, 안전하고 소속되고 등등의 대여섯 가지로 통일해 적용할 수도 없다.

그러나 단순함은 알겠다. 바구니처럼 받아 담고, 그리고 남길 것 없이 비어서 무엇이든 담고도 이내 흐르게 되는 것.

그러한 바구니조차 무색무취의 흰색, 우리 모두의 것이 하나로 정렬되는 간단함.

알아차림이, 보는 자가 떠오르기를 기다리지 말고, 더듬어 찾으라고 하셨기에 줄곧 정신차려 훑어보아도, 더듬어 찾을 손도, 더듬거려볼 벽도 없다.

그렇게 더듬지조차 못하고 있다가, 후반 10여분 남았을까? 탱크 옆 쪽으로 고릴라가 슬금 들어온다. 나의 정신이 말짱게 있고 또한 나의 몸도 느끼는데 고릴라가 한마리씩 들어온다. 마치 목욕탕 욕조 벽을 두 손으로 짚고 다리 하나씩 집어넣어 조심하듯이, 가만가만 신중하게 들어오는 고릴라들이다. 들어온 고릴라는 모이지도 않고, 물론 움직임도 없이, 사라지는 광경조차 없이 남아있지 않다. 그저 줄줄이 들어 오기만 할 뿐이다. 그러다가 내가 고릴라가 되었다. 나도 그대로 누워 있고 고릴라도 누워있다. 그렇다고 포개진 것도 아니고 둘도 아니다. 이어서 토끼, 사슴, 커다란 영지버섯~ 모두 같이 춤을 추고 어우러지

다가 파란 불빛에 끝남을 알고 찬찬히 일어났다.

침팬지라면 다윈이 말한 인류 시조로부터의 연결일까 싶겠지만 하필 왜 한번도 연상해 보지 않은 고릴라인 것이 의문이었다. 아주 해로운 일을 하는 사람을 상징하는 거라면, 사람 평가하지 말고 누구라도 존중하라는 메시지로 여기려마는~ 그것도 아닌 듯하다.

월인 님이 질문하신다. 그 고릴라는 어떤 성질인가? 대체로 우직하고 그저 조용히 옆에 있으면 든든한 친구 같겠지만, 화나면 무서울 것 같다. 그런 사람이 누가 있는가?

ㅋㅋㅋ 바로 나네~ 그렇구나. 고릴라, 토끼, 사슴, 그리고 영악이라는 영지버섯까지~ 그렇게 이런저런 성질, 힘도 세고 착하고 순한 역할을 하는 그런 삶을 의미하겠구나~

다섯 번의 탱크 체험 이후, 기분도 가볍고 몸도 가볍다. 남편이 하늘로 가신 이후, 아릿한 아픔이나 어둠던 그림자가 녹아져 흘러내린 듯 홀가분하다. 팔뚝의 은근한 통증도 얼추 거의 사라졌다.

그리고 집에 돌아와, ‘할까 말까 하던 일을 하겠다!’고 결정하고 그 일을 하기 위한 수순을 밟고 있다. 세상은 재미있고 아이디어들이 넘쳐나, 몸과 마음, 영적 깨어남에 유용하면서도 획기적인 도구들을 새록새록 만들어두셨구나~

며칠간의 체험으로 얻게 된 영혼육의 가벼움이, 일시적인 것이 아니라, 또 하나의 터닝포인트가 되겠구나 싶으니 내 곁에 있는 아무개, 긴장이 힘든 아무개, 불안이 출몰하는 아무개 이완이 필요한 아무개들, 근육이 고통인 아무개, 통증치유가 중대한 과제인 아무개에게 치유와 성장을 넘어 깨어있는 삶으로의 진보를 위해 같이 가보자고 궁리를 해본다.

감각차단탱크 체험 안내

(매월 첫째, 둘째주)



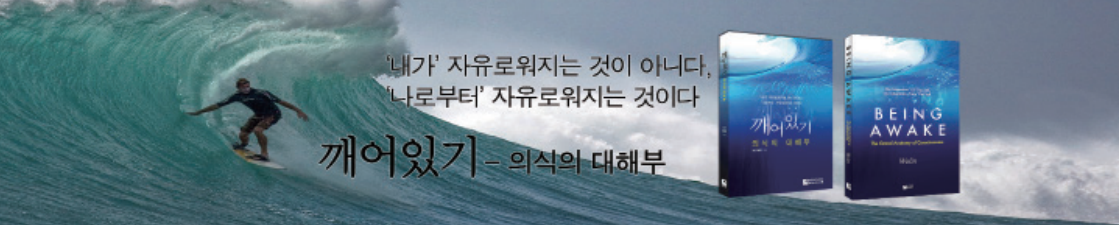
체험 신청

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	● 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 바이올린 비트 음을 통해 깊숙이 들어감)	
탱크 전후 측정 (선택사항/무료)	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/무료)	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



영상 보기



자아관찰의 핵심: 집중력과 섬세한 분별력
| 중론 (18. 관법품)

자아 관찰은 지속적일 때 그것이 일시적
현상임이 실감이 난다. 즉, 화가 나는 과정
이 다 보여야 한다. 어떤 ‘말’을 들으면 화가 날 때, 그
말이 나의 내면에 영향을 미쳐 미묘한 불편함이...more



영상 보기



‘지나가 사라지는’ 경험에 집중하면 일상이
이미 본래면목이다 | 중론 (18. 관법품)

느낌이 생겨나는 것을 더 잘 분별할수록
분별력이 섬세해지고, 느낌이 사라지는 것
을 확인할 때마다 그후의 거대한 고요가 자리잡는다. 이
고요는 선정의 측면이 있고, 분별력은 지혜의...more



영상 보기



자아도 무아도 모두 방편이다 | 중론 (18. 관법품)

부처님은 자아와, 무아에 대해 모두 설법
했습니다. 그렇다면 그 설법은 어떤 쓰임
이 있을까요? 74장에서는 자아도 무아도 모두 방편이었
음을 말합니다...more

강의 · 도서 구입 안내

1. 강의 영상

영상 강의는 1강의당 3,000원입니다. 아래는 편의상 강의별 전체 가격만 안내드리며, 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, 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.