



삶의 방향

진아에는 옳고 그름의 길을 판단하여
가르쳐 주는 기능이 없으니 구하지 말라,
진아는 삶의 길 자체가 되어
스스로 존재하리라...

- 초현

※ 2025년 4월 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)

4/7 백랑 (77회차), 4/10 구당 (101회차), 4/21 익명 (2회차)

● 홀로스 후원

3/27 장경옥 2만원

4/1 오영순 5천원

4/2 박영래 2만원

4/9 류창형 1만원

4/21 신재경 1만원

● 오인회 운영 후원

4/10 선호 1만원

◎ 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.

직관, 비선형적 사고, 그리고 깨어있기

오인회 여러분께

건강히 잘 지내고 계신지요?

오랜 시간 동안 오인회 전체가 한자리에 모이지 못했습니다. 올해 말부터는 계절수업을 통해 다시 만남의 시간을 가지려 합니다.

우리의 의식탐구 과정은 ‘깨어있기-관성 다루기-생명력-창조력’으로 이어지고 있습니다. 현재까지 ‘생명력’까지의 과정을 마쳤고, 그 결과물로 《이유 없는 정성-생명력 대해부》를 준비하고 있습니다. 앞서 출간된 《깨어있기-의식의 대해부》, 《관성을 넘어가기-감정의 대해부》와 함께 ‘대해부 시리즈’를 이루며, 이제 마지막 편인 ‘창조력 대해부’만을 남겨두고 있습니다.

창조력은 ‘나’를 위한 수단이 아니라, 전체의 조화를 위해 사용되어야 합니다. 자아에 갇힌 채 창조력에 접근하면 오히려 파괴적 아집과 허영으로 흐를 수 있기에, 가장 마지막 단계로 남겨두었습니다.

현상의 삶에는 방향과 에너지가 필요합니다. ‘자아’는 과거 경험이 만든 방향성입니다. ‘깨어있기’와 ‘관성 다루기’는 이 과거 방향에서 벗어나는 훈련이었고, ‘생명력’은 어느 방향이든 흐를 수 있는 자유로운 에너지를 터득하는 과정이었습니다. 이제 ‘창조력’을 통해, 에너지가

가장 조화로운 방향으로 자연스럽게 흐를 수 있도록 하려 합니다.

최근 깨어있기 안내자들이 생겨나고, 이들은 자신만의 호오好惡를 넘어 조화의 삶으로 나아가고 있습니다. 덕분에 우리 전체 모임도 ‘조화’라는 안정된 방향을 향해 서게 되었습니다. 이제 조화와 사랑을 창조하는 ‘창조력’이 필요한 때입니다.

창조는 새로운 무언가를 억지로 만들어내는 것이 아닙니다. 늘 기저에서 흐르고 있는 무의식적 에너지를 의식적으로 발견하고 따르는 일입니다. 생명계 전체의 무의식도 자연스러운 균형을 향해 흐르고 있으며, 창조력은 이 흐름 속에서 일어납니다.

창조력은 비선형적Non-linear 사고, 비국소성Non-local 그리고 파동적 특성Wave property을 가진 직관을 통해 작동합니다. 직관은 감정과 유사하지만, 구별되는 점이 있습니다.

물론 감정과 직관은 서로 완전히 다른 것이 아니라, 하나의 축에서 양 끝을 이루는 관계입니다.

둘 다 어떤 ‘기준’을 중심으로 작동합니다. 그러나 감정은 그 기준이 개인적이며, 직관으로 갈수록 가족, 사회, 나아가 인류, 생명계 전체를 향한 보다 보편적 기준으로 확장된다는 차이가 있습니다.

감정은 기본적으로 개인적인 ‘나’를 보호하고 보존하기 위해 작동합니다. 반면 직관은 개인적 이익을 넘어, 보다 절실하고 보편적인 주제를 이루고자 할 때 더 잘 움직입니다.

감정과 직관이 본질적으로 둘이 아니라는 것은, 감정과 같이 직관

역시 무의식적 지혜의 한 형태라는 점에서 알 수 있습니다. 이루고자 하는 마음의 목표가 점점 인류적 차원으로 확장되어갈수록, 우리는 인간 집단 무의식에 더욱 쉽게 접근할 수 있게 되고, 그 방대하고 심오한 지혜를 끌어올 수 있습니다. 더 깊이 들어가면, 이 흐름은 생명계 전체의 무의식으로까지 이어집니다.

인류 집단 무의식에서 지혜와 힘을 끌어온 사례는 역사 속에서도 자주 발견됩니다. 예를 들어 ‘잠자는 예언자’로 알려진 에드가 케이시는 별다른 의료 교육을 받지 않았음에도 수많은 환자들에게 치유법을 처방할 수 있었습니다. 그는 환자들의 질문을 받을 때, 침대에 누워 가수면 상태에 들어갔고, 개인의식이 사라진 상태에서 질문에 답을 했습니다. 그는 개인적 이익을 위한 것이 아니라, 전체를 위한 마음으로 무의식의 문을 열었다는 점입니다. 그가 남긴 방대한 기록들은 오늘날 A.R.E. 도서관으로 남아, 여전히 많은 이에게 영감을 주고 있습니다.

케이시의 능력은 타고난 것이었지만, 그 핵심은 ‘무의식적 가수면 상태’라는 명확한 지표입니다. 그래서 우리는 의식상태에서도 가수면과 유사한 상태를 이끌어낼 방법을 쓸 것입니다.

또한 감정은 과거 트라우마에 뿌리를 둔 경우가 많아 신체 특정 부위에 블록처럼 남습니다. 반면 직관은 몸 전체로, 존재 전체로 퍼져오는 파동적 감각입니다. 즉, 감정은 특정 부위에 각인되어 특정 생각이나 감정으로만 느껴져 국소적이지만, 직관은 온몸으로 번져 나오기에 비국소적이라고 합니다.

워크숍 주제: “창조력 - 직관, 비선형 사고, 그리고 깨어있기”(가칭)

- 직관의 신경학적 · 심리학적 기반 이해
- 선형적 사고 vs 비선형적 사고의 체험적 비교
- 직관 개발을 위한 명상 기반 실습 체계 습득

I. 이론 구성 (강의 + 연습식 진행)

1. 직관과 뇌: 신경학적 배경

- 전두엽: 판단 · 논리의 중심 vs 편도체 · 감각피질: 직관적 감지
- Default Mode Network(DMN)와 Task Positive Network(TPN)
- 비선형 사고는 DMN 활성화 상태에서 많이 발생 → ‘무심’, 명상 상태를 기반으로
- 실천을 위해 TPN 활성화 상태를 유도

2. 직관은 어디서 오는가?

- 무의식 정보 처리량: 의식보다 100만 배 빠름
- 직관-감정-감각이 얹힌 ‘정서적 기억’의 연결고리
- 직관은 ‘느낌’과 ‘신체반응’을 동반한 정보 처리

3. 비선형적 사고Non-linear thinking의 구성요소

- 다차원 연결성Multi-layered processing
- 시간 초월성 (과거-현재-미래 통합적 감지)
- 언어 이전의 감지Pre-verbal sense
- 감각 기반 인식Somatic intuition
- 비국소성Non-locality
- 파동적Wave property

자아는 반대로 선형적, 국소적, 입자적입니다. 선형적이란 A 다음엔 B, B 다음엔 C가 온다는 순차적 사고를 의미합니다. 더불어 국소적이란 “나는 여기 있고, 저기에는 없다”고 인식하는 제한적 관점을 뜻합니다. 입자적이란 독립된 개체로서 “나는 나이고 너는 너”라고 믿는 특성입니다. 이 모두가 틀에 갇힌 자아의 특성입니다.

직관과 창조력은 이와 다릅니다. **비선형성은 A, B, C 다음에 D가 아니라 Z로 도약하는 것입니다.** 또 비국소성은 전체와 함께 흐르는 것을 뜻합니다. 파동성은 여러 현상이 동시에 진동하며 상호작용하는 속성을 의미합니다. 이러한 파동적 흐름이 임계치에 이르면 폭발적 도약이 일어나며, 이는 되돌릴 수 없는 커다란 변화를 가져옵니다.

올해 말부터 진행될 계절수업에서는 이 창조력의 핵심인 ‘직관’을 주제로 다루며, 창조적 실천은 온라인 플랫폼을 통해 모두가 참여하며 주제를 이를 때까지 팔로우업하는 작업까지 다룰 예정입니다.

그 **구성 일부분**을 좌측 박스에 간단히 소개해 보았습니다.

예를 들어, 제3항 다차원 연결성을 보면 비선형적 사고는 정보를 직선적으로 처리하지 않고, 의식적·무의식적, 감각적·정서적·인지적 층위에서 동시에 작동합니다.

예술 작품을 마주했을 때 단순히 ‘본다’를 넘어 과거 기억, 현재 감정, 내면 신념이 동시에 반응하는 경험이 바로 그것입니다.

무엇보다도 먼저 깨어있기를 통해 고요한 무심에 이르면, 하나의 자극이 단순한 정보가 아니라 감각, 감정, 이미지, 통찰이 겹겹이 얹

힌 형태로 떠오릅니다. ‘자극이 전체와 연결된다’는 체험은 비선형적 직관의 핵심 감각입니다.

이렇게 무의식 속 직관과 창조력을 발견하여 삶에 적용하는 여정을 올해 말부터 함께 시작하고자 합니다. 보다 많은 이들이 함께할 때 이 창조적 흐름은 더욱 선명해질 것입니다.

여러분의 관심과 동참을 기다립니다.

– 월인 두손

* * *

함양교육원의 식당 건물을 리모델링하여 여러분이 와서 불편하지 않게 식사하고 지낼 수 있도록 새단장을 준비하고 있습니다. 그동안 난방이 제대로 되지 않는 바닥과 어두운 분위기에도 아무 불만없이 식사를 하고 모임에 참여해주신 것 고맙게 여기고 있습니다. 그러나 이제는 좀더 쾌적하고 밝은 환경 속에 워크숍들을 진행할 수 있도록 하고자 하니 여러분의 관심과 후원을 기대합니다. 자신의 형편에 맞게 함께 참여하여 이 작업이 잘 이루어지길 바랍니다. 감사합니다.

- ◎ 필요비용 1500만원 | 현재 모금액 1250만원 | 부족액 250만원
- ◎ 후원액: 1만원 ~ 100만원 (형편에 맞게)
- ◎ 기간: 5월 9일 ~ 20일까지
- ◎ 후원계좌: 농협 352-0406-2453-93 이원규

 이미 후원해주신 분들께 깊이 감사드립니다. 



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (67부)

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 지금 자기를 들여다보면 나라고 할 만한 게 뭐니까?

무연 나라고 할 만한 게 없습니다.

월인 특별히 다른 무언가와 분별되는 그 무엇이 있나요?

무연 특별하게 없습니다.

월인 그럼 특별하게 없다고 하는 그것이 말하고 있어요? 나라는 것이 특별히 없네요?

무연 지금 이 순간에 없습니다.

월인 지금 이 순간에만 없어요? 어떤 것이 본질적인 것입니까?

무연 나라고 할 만한 게 없는 게 본질적입니다.

월인 그것은 이제 분명해졌어요?

무연 네. 많이 분명해졌는데 그런데 부딪히고 하다보면 아무 생각없이 강한 나라는 게 올라올 때가 있으니까요.

월인 올라오는 것은 내면에 쌓여있는 것이 사건과 상황에 부딪혀서 반응하는 현상이에요. 이제 성인成人은 어린아이가 아니니 많은 경험이 쌓여있어 그것들이 순간 순간 반응합니다. 그러나 즉각 자기를 들여다 보면 ‘이거 내 본질적인 것은 아니지.’라고 할 수 있습니까?

무연 네. 가끔 ‘그것이 느낌이구나. 순간적으로 나타났다 사라지는 느낌 이구나.’ 이렇게 한번씩 생각이 올라오거든요. 그렇게 되면 좀 더 가볍 게 지나가는 거죠.

월인 그럴 때는 느낌이 어떻습니까? 막 올라왔을 때 ‘이건 본질적인 게 아니야. 하나의 느낌이구나.’라고 할 때 ‘나’같은 느낌은 어디 있습니까?

무연 일어난 찰나, ‘행동하는 캐릭터로서의 나’만 순간에 존재하는 것 같습니다.

월인 아무리 강한 감정이나 강한 캐릭터로서의 특성이 올라와도 그 순간에 ‘이건 느낌이야.’ 이렇게 할 수 있나요? 아니면 그것이 안 될 때도 있습니까?

무연 강하게 올라오면 안 될 때도 있고, 그것이 주인이 되는 경우가 많죠.

월인 요즘도 많아요?

무연 크게 올라오지 않는 것 자체가 많이 달라진 것일 수도 있는데요.

월인 전에는 강하게 올라왔을 상황에서도 지금은 약하게 올라올 수 있다는 소리죠?

무연 예. 강하게 올라오는 것이 약해져서요.

월인 자기를 살펴보고 있으니까 그렇습니다. 지금, 자기 자신에 대해서 궁금한 게 있습니까? ‘나’는 누구니까, 지금 이순간의 나는?

무연 투명한 나가 말하고 있는 것 같습니다.

월인 투명한 나가 어떻게 말해요?

무연 그냥 특징 없이 ‘조건이 되니까 대화한다’ 이려고 있습니다.

월인 ‘내가 한다.’가 있습니까?

무연 누군가가 하고 있는 것 같은데요.

월인 누군가가 하고 있어요? 누가요? 누가 말을 하는 것 같습니까?

무연 움직여지고 되어지는 것이, 의식적인 나라기보다는 무의식적인 게 알아서 자동으로 뭔가를 한다, 그런 느낌이 많습니다. 의식 이전 상태, 무의식이라고 할까요?

월인 그것이 알아서 하고 있어요?

무연 그렇죠. 결과만 통보받는다고 할까요.

월인 ‘내가 한다’는 생각이 많이 떨어져 나갔습니까?

무연 자꾸 이치적으로 살펴봐서 그런가 어느 정도 약화되지 않았나 합니다.

월인 내가 오늘 여러 가지 일을 하고 왔잖아요? ‘내가 했다’는 생각이 많이 안 들어요? ‘내가 했다’는 생각을 느끼지 않나요?

무연 특별하게 ‘내가 했다’ 그런 것보다는 그냥 일상을 살다가 온 것이죠.

월인 누가 일상을 살다가 왔어요?

무연 의식 이전에 무의식이든지 바탕이든지 뭔가 알아서 살다가 온 것 같습니다.

월인 말하고 있는 것도 나가 아니고?

무연 ‘나’라고 이름붙인 것일 뿐이죠. 그런데 평소에 ‘나’다, ‘나’ 아니더라는 의식 없이 살지만, 부딪히고 막 올라오면 나로 작동한다는 것이 분명하거든요. 특별하지 않으면 아무 생각 없습니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (57)

제3장 진심묘체眞心妙體

월인越因

(지난 호에 이어서)

시간을 늘렸을 때에 개념이 생겨납니다. 시간이란 것은 결국은 경계선이에요. 우리가 느끼는 경계에는 공간적인 경계와 시간적인 경계가 있습니다. 나와 다른 사람이 다르다는 것을 느끼려면 그 사람과 나 사이에 공간이 있어야 합니다. 그리고 한 생각과 또 다른 생각을 구별하려면 시간적인 차이가 있어야 합니다. 두 개의 생각이 동시에 나타난다면 구별이 안 되겠죠. 두 개의 생각을 구별하는 것은 시간적인 간격이 있기 때문입니다. 두 가지의 느낌을 구별할 때도 시간적인 간격이 있어야 합니다. 이처럼 간격은 경계를 그리는 도구이며, 우리 마음속에 경계선의 역할을 하는 것이 시공간입니다. 그래서 맨 처음 의식에

시공간에 대한 개념이 생겨나는 것입니다. 의식에 시공간에 대한 개념이 만들어지면 드디어 구별이 생겨나게 됩니다.

여러분이 앉아 있는 강의실의 바닥부터 천장까지의 간격은 실제 공간이라기보다는 여러분이 느끼는 어떤 공간적인 느낌입니다. 그 공간적인 느낌이 느껴져야 비로소 나와 나 아닌 것이 구별되기 시작하죠. 이런 시간과 공간이라는 개념과 느낌이 마음에 경계를 그리는 토대가 되고 있습니다. 이런 경계들 때문에 마음속에 수많은 일이 벌어지고 있는 것 같지만 그 경계선만 없애버리면, 경계를 유지하는 힘만 사라지게 하면 마음은 즉시 텅 빈 상태가 됩니다. 물로 만든 물고기가 아무리 많아도 물은 물인 거예요, 별 차이가 없습니다. 그렇기 때문에 물밖에 없다고 말할 수 있겠죠. 마찬가지로 우리 마음속의 수많은 경계로 인해 생각과 감정, 그리고 여러 느낌들이 일어나도 이미 거기에는 본질밖에 없다고 말할 수 있습니다. 경계라는 것 자체가 마음의 재질로 되어 있기 때문에 그렇습니다.

炳煥靈明야 無去無來로대

병 환 령 명 무 거 무 래

환하게 빛나고 신령스레 밝아, 가고 옴이 없지만

환하게 빛나고 신령스럽게 밝아서 가는 것도 없고, 오는 것도 없다고 했습니다. 밝지 않고 환하지 않은 것은 어둠이죠. 어둠은 이름과 생각들로 가득한 마음입니다. 이름과 생각으로 이루어진 대상의 세계를 진실이라고 믿는 마음이 무명인 어두운 마음입니다. 우리가 경험하는 세계가 명백하게 밝지 못한 것은, 대상이 주체와 상관없이 존재하고 주체 역시 대상과 상관없이 독립적으로 존재한다고 믿고 있는 어두운 마음 때문입니다. 여러분이 경험했듯이 주체와 대상은 같이

생겨났다가 같이 사라집니다. 그것을 경험은 했어도 짧게 경험했기 때문에 자기 존재를 아직 철저하게 파헤치지 못했어요. 그러니까 나 따로 있고 내 앞에 보이는 탁자가 따로 있다고 여기게 되는 것입니다. 나와 탁자는 지금 동시에 생겨나 있는 것입니다. 내가 텅 빈 마음으로 가면 탁자는 보이지 않아요. 탁자가 내 눈앞에서 사라지면 탁자를 보고 있는 내 마음도 사라지고 없죠. 탁자를 보는 주체인 나도 사라지고 없습니다. 그렇게 주체와 대상이 항상 서로 관계하여 존재함에도 불구하고, 서로 독립적으로 존재한다고 믿는 생각에 에너지가 붙으면 그것이 자기에게는 사실이 됩니다. 여러분의 감각이 없다면 결코 세상은 존재하지 않아요. 누군가는 “정말로 당신에게 세상이 존재하지 않는다고? 만일 그것이 의식적인 세계의 발현이라면 지금 당장 벽에 네 머리를 찌어봐. 안 아플 거 아냐?”라고 말할 수 있습니다. 머리를 찌르면 당연히 아픕니다. 그러나 아프다는 것 자체가 관계에 의해서 생겨난 느낌이라는 것입니다. 계속 벽에 머리를 찌다보면 처음처럼 아프지 않아요. 느낌이 달라집니다. 느낌이 달라지는 이유는, 아픔이라는 것 자체가 관계이기 때문입니다. 탁자 위에 손바닥을 대 보세요. 계속 그렇게 대고 있으면서 느낌이 처음과 비교하여 어떻게 달라지는지 확인해 보세요. 조금만 있어도 처음의 느낌과는 달라집니다. 지금 앉아있는 의자에 엉덩이가 붙어있다는 사실을 의식하면 어떻습니까? 의식이 되니까 느낌이 있죠. 조금 전까지는 엉덩이의 느낌이 없었잖아요. 무의식적으로 몸이 느끼는 자극은 있었겠지만 의식적인 느낌은 없었어요. 자신에게 주의를 많이 주면 줄수록 나라는 느낌은 생생해지고, 주의가 서서히 빠져나가면 느낌은 흐려지다가 주의가 멀리 다른 곳으로 가면 나는 존재하지 않아요. 어떤 차력술사들은 몸에 못이 박혀도 아

프지 않다고 합니다. 못이 박힐 때 당신은 어디에 있느냐고 물어보면, 저 옆집의 따뜻한 물이 담긴 욕조에 장미꽃을 띄우고 기분 좋게 목욕하는 상상을 하고 있다고 답합니다. 그 사람은 평생 그것을 연습한 것입니다. 훌륭한 가능성을 보여주는 연습이긴 하지만 그런 것을 평생 할 필요는 없죠. 그렇지만 그런 것이 가능하단 말이에요. 주의를 완전히 다른 곳으로 돌려 버리면 지금 여기서 일어나는 일들이 전혀 느껴지지 않습니다. 엉덩이가 의자에 닿은 느낌이 느껴지지 않았던 것과 똑같아요. 이런 약한 감각뿐 아니라 강한 감각 또한 잊힐 수 있다는 것입니다. 전쟁터에서 죽음을 불사하고 싸울 때에는 총알이 몸을 뚫고 지나가도 별로 아프지 않습니다. 총을 맞았는지도 모르죠. 그러다가 전투가 끝나고 막사로 돌아오면 아프기 시작해요. 이처럼 모든 느낌은 관계이고 조건입니다. 세상에 존재한다는 것 자체도 마찬가지예요. 극적인 예뿐만 아니라 일상적인 것도 마찬가지입니다. 자신의 주의를 쏟아진 그곳이 자신의 현실인 것입니다. 그러니 여러분의 주의를 쓸데 없이 자신을 괴롭히는 데에 쏟지 말고, 죽기 전에 진정으로 할 일이 무엇인가에 대한 고민에 쏟아야 합니다. 죽기 전에 해야 할 일을 끝낸 사람은 더 이상 할 일이 없습니다. (다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

중론 강의가 계속되고 있습니다

‘나’를 관찰하고 느끼는 3가지 단계에서 일단, 주의를 ‘대상이 명확해야’ 거기로 보내질 수 있다는 것을 전제로 합니다. 대상을 명확히 하는 방법에는 무의식적 방법과 의식적 방법이 있습니다.

먼저 ‘나’가 활성화상태일 때, 거기에 주의를 주어봅니다. 주의를 그 ‘나’라는 느낌을 향해 보내는 것입니다. 이것이 되려면, 명료한 분별력이 있어야 합니다. 왜냐하면 어디서 어디까지가 ‘나’라는 느낌인지, 그것을 의식적으로 분별해낼 수 있어야 하기 때문입니다. 여기서 섬세한 분별력이 있어야 그것이 가능하다는 것을 알 수 있습니다. 물론 계속 관찰하다보면 무의식적으로 그것이 분별되기도 합니다. 그렇게 해온 것이 바로 선禪의 전통에서 계속 화두를 들고 자신을 살핀 작업입니다. 그러나 이제는 더 체계적으로 그 분별력을 기를 수 있는 시대가 되었습니다. 우리가 무언가를 배우는 것은 의식적인 방법과 무의식적인 방법이 있습니다. 의식적인 방법은 뭔가 애쓰미 필요합니다. 그 대신 분별력을 기르는 속도가 빠릅니다. 무의식적인 방법은 특별한 방법 없이 계속 관찰하는 것입니다. 그러다보면 언젠가 그것이 터득됩니다. 그러나 시간이 오래 걸리지요.

의식적 방법은, 대상을 ‘의식화’하는 작업을 먼저 하는 것입니다. 즉, 대상을 마음으로 면밀하게 파악하는 방법을 훈련하는 것입니다. 그것이 우리식으로는 ‘감지 연습’입니다. 그것은 통찰을 위해 필수적입니다. 왜냐하면 통찰은 지혜와 닿아있고, 지혜는 분별을 기반으로 하기 때문입니다.

왜 분별력이 있어야 대상에 주의를 줄 수 있는가하면, 주의를 대상이 명확해야 거기서 보내질 수 있기 때문입니다. 그리고 주의를 가야 우리는 의식적으로 그것을 느끼거나 파악할 수 있습니다. 그를 위해서...(이하 상세한 것은 유튜브 영상 참조)



영상 보기

원격 백일학교가 진행되고 있습니다



현재 님의 일기를 일부 공유합니다.

(51일차) 근, 경, 식이 동시에 일어난다

① 설거지를 하고 있는데 밖에서 까마귀 소리가 들렸다. 들음과 소리와 인식이 일어나고 있었다.(물론 이중에 어느 하나라도 빠지면 느낌은 일어나지 않는다.) 의도적인 주의를 보내고 있지 않음에도 자동적으로 들음, 소리 인식이 일어나고 있다. 까마귀 소리라는 인식이 일어나며 ‘내가 듣는다’의 ‘나’라는 인식도 같이 일어난다.

설거지에 빠져 ‘나’라는 느낌 없이 그저 설거지를 하는 행동만 있었을 뿐인데, 자동적으로 소리가 들리고 분별이 일어난다 - 불교의 가르침처럼 몸과 우리가 인식하는 세상은 실상이 아니고 본질은 의식하는 의식활동만 있는 것이 다시 확인되었다.

②안이비설신-보고 듣고 냄새 맡고 맛보고 느끼는 것에 대한 뇌과학의 연구 결과가 궁금했다. 대충 알고 있었지만 충격적이다. 본다는 것이 눈을 통해서 보고 있는 것 같지만, 눈을 통해 들어온 시각 정보를 뇌가 조작하고 보정해서 만든 그림을 뇌를 통해서 보고 있는 뇌의 그림을 본다는 것이다. 다른 느끼는 감각도 모두 마찬가지로, 감각한다는 것이 일종의 그림이라는 뇌과학의 결론이다. 실상이 아닌 감각기관을 통해 느껴지는 느낌일 뿐인 것이다.

(47일차) 지금 느낌은?

통찰력게임 다녀온 이후로 담담하다. 편안하다. 아무것도 하지 않아도 담담하고 지루하지 않다. 깊은 침묵이 흐른다. 부족함이 느껴지

지 않고 평안하다. 이렇게 긴 시간 깊은 침묵 속에 있을 수 있음이 신비롭다.

깊은 침묵의 느낌, 그것은 경험이었다. 다시 그것을 느끼려하니 그렇게 진하지 않다. 답답하다. 밑에 잔잔한 생기가 느껴진다.

진한 느낌의 침묵을 깊이 느껴보라. 그것을 아무 때나 느낄 수는 없다. 그러나 존재는 원래 침묵이며 그 침묵은 좋고 싫음과 느낌을 떠나 있다는 선생님의 말씀을 듣는 순간, 그 침묵이 느껴졌다. 진한 ‘침묵의 느낌’과는 다름이 알려졌다. 늘 이 속에 있었음이 알려졌다.

4차 비개인모임이 진행중입니다



4차에서는 지난 4월 22일 처음으로 ‘직지인심直指人心’ 과정이 시작되었습니다. 호오없는 내적인 분별 느낌인 ‘감지’가 분명하고, 집중력이 있는 분들을 대상으로 진행되는 이 과정은 지금 이순간 작용하는 마음을 직시하고, 그 작용 이전을 ‘알아채도록’ 하는 과정입니다. 이번 시간에는 단강님과 자유님이 신청하여 경험하였습니다. 단강님은 ‘이 순간의 느낌을 보는 자’에 집중하도록 살펴보고, 자유님은 이 순간의 인식과 힘이 ‘일어나는’ 것임을 알아채는 경험을 하였습니다. 많은 분들의 관심 있기를 바랍니다. 비개인모임이 진행되는 격월로 시간을 갖습니다.

원격 백일학교 참가자 대상 통찰력게임이 진행되었습니다

한분의 후기를 공유합니다.

무의식적 떨림을 파헤치다 _ 현재

주제를 정하지 못하고 도착했다. 오늘만 사는 것이 몸에 배어서 사실 딱히 알고 싶은 것이 없었다. 그런데 게임을 위해 자리에 앉는 순간 가슴에 떨림이 느껴졌다. 오랜만에 느껴보는 떨림이었고 긴장이 느껴지는 두려움의 떨림 같았다. 무언가 드러나야 하는 두려움, 가슴까지 답답해져 있었다. 선생님과 상의 후 느낌의 정체를 알아보는 것으로 정했다.



마음공부를 시작한 계기부터, 지금까지 삶에 내 생각이 개입한 것이 파악되지 않았고, 그냥 상황이 열리는 대로 따라온 것이 나의 주된 패턴이었다는 것이 알려졌다. 그때 알 수 없는 은총이 깊이 느껴졌다.

게임이 진행되며 함정에 빠진 순간, 상황을 늘 부정적인 느낌으로 해석해와서 일어났던 가슴의 답답함과 떨림이, 전혀 다른 느낌으로 느껴졌다. 그 현상이 ‘앞길을 막는 부정적인 답답함’이 아니라 ‘보호해주는 답답함’으로 느껴지기 시작하며, 갑자기 은총이 느껴졌다.

이것이 뭐지? 하고 느끼자 갑자기 눈물이 터졌다. 나는 지나치게 소심하고 예민한 체질인데도 둔하다고 느끼고 있던 그 ‘둔함의 힘’을, 지금껏 ‘부정적인 느낌’으로 해석되어 와서 그것을 답답하다고 느꼈는데, 사실 이 둔함이 지금까지 나를 ‘보호해 주고 지켜주었던’ 힘으로 느껴지며, 내 삶 자체가 이미 은총이었음이 느껴졌다. 고통스럽고 힘들었던 과정을 지나면서, 잊혀졌지만 늘 고통으로 해석해 왔던 그것들이 모두 은총이었음이 느껴지며, 가슴의 불편한 떨림이 설레임으로 느껴졌다. 이제는 ‘놓아도 된다’는 선생님의 조언대로, 그것들이 놓아졌다. 그러자 생각들이 일어나고 있어도 별로 신경 쓰이지 않는다.

긴 시간 이어지는 게임에도 열정을 다해 게임을 진행하시는 선생님 모습에 아름다움을 느끼며 모두에게 은총의 비가 내렸다.

무심으로 가는 감각차단탱크 체험이 지속되고 있습니다



이번 4월에는 노래 님과 지인들이 여러분 참여하여 경험하였습니다. 한분의 후기를 공유합니다.

전생에서 온 피로까지 풀어주는 신비한 체험 _ 성모님
한마디로 표현하자면 ‘전생에서 온 피로까지 풀어주는 신비한 체험’이라고 말할 수 있을 것 같다. 처음엔 몸이 똥똥 뜨는 그 느낌이 좋아 자유로움

을 즐기며 잠시 물놀이 하고 놀았다. 몸을 받쳐주는 든든함이 편안하고 좋았다. 릴렉스 할 준비가 됐을 때 물속에 누워 불을 켰다. 피부에 느껴지는 감각들이 없어지자 내면에 일어나는 감각에 더 민감해져 갔다. 안전한 편안함이 밀려오며 이 편안함을 그동안 살면서 얼마나 갈구해 왔는가 하는 생각이 들면서 내 자신한테 연민이 들고 울컥하는 슬픔이 올라왔다. 한동안 소리 내어 엉엉 울었다. 이런 편안함은 이 삶의 고단한 과정을 다 마친 뒤 찾아오는 죽음의 편안함 같이 느껴졌다. 가족 세우기에서 죽음 대역이 느끼던 그 평화로운 안온함이 밀려왔다. 체험 내내 오른쪽 귀로 작고 잔잔한 음악이 들리는데 그 소리에 굳이 이름표를 붙인다면 천국의 음악!

지병처럼 내게 붙어 있던 왼쪽 몸에 뒤틀림, 통증들과 종아리에 쥐가 나고 풀리기도 하고 목, 어깨, 뒷머리에 묵직함이 몇 차례 지나가며 코 고는 소리를 동반한 거친 날숨으로 여러 차례 빠져나갔다. 열감이 느껴지며 얼굴에 송글송글 땀이 맺혔다. 차크라 명상할 때 오던 머리

쪽 진동도 몇 차례 지나가고...

나른한 곤함으로 시간이 끝났다. 씻고 나서 잠시 산책 후, 1시간여 이상 따뜻한 곳에 누워서 몸을 쉬어 주었다. 탱크에서 느꼈던 몸의 뒤틀림과 풀림이 몇 차례 더 지나갔다.

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다



이번 달 청년모임에서는 참여자들이 지난 한 달간 주제를 품고 살아가며 느낀 것들을 나누는 시간을 가졌습니다. 참여자들은 일을 할 때 나타나는 마음의 현상과 관련된 여러 어려움들을 공통적으로 경험했습니다. 특히 일을 하는 동안 목적의식이 흐릿할 때 불안과 집중을 방해하는 여러 생각들이 자주 떠올라 어려움을 겪었다고 했습니다.

참여자들은 일을 대하는 마음에서 현상적인 목표와 근본적인 목표를 구분하여 바라보는 것이 필요하다는 점에 공감했습니다. 표면적으로 드러나는 목표에만 집중하면 하기 싫은 일을 반복해야 한다는 불안감이 생기거나, 미래에 대한 막연한 그림이 형성되며 마음이 흔들리게 됩니다. 하지만 목적의식이 뚜렷하다면 이와 같은 불편한 일들도 자신이 추구하는 목적을 달성하기 위한 과정의 일부로 받아들일 수 있다는 것을 깨닫게 되었습니다.

선생님께서서는 목표를 이루기 위해 노력하면서도 늘 마음을 관찰하고 결과에 집착하지 말아야 한다고 당부하셨습니다. 목적을 향해 나아가는 과정에서도 현상적인 마음을 지속적으로 관찰하고, 마음의 균형을 유지하며 살아가는 태도가 필요합니다. 또한 드러나는 불안과 같은

현상들은 단지 겉으로 보이는 증상일 뿐이며, 이를 통해 보다 근본적인 차원에서 자신을 탐구하고 관찰하며 살아갈 것을 강조하셨습니다.
(정리: 의솔 님)

깨어있기 심화과정이 진행되었습니다



4월 25일부터 3일간 심화과정이 진행되었습니다. 감정, 생각, 느낌과 함께 깨어있기를 주제로 체험 위주의 연습을 하였으며, 이렇게 하는 것은 일상에서 무심이 드러나도록 하기 위함임을 일깨웠습니다. 감정은 감정으로 있고 그것을 아는 앎이 동시에 있다는 것은 감정이 이미 무심의 발현임을 깨우치기 위한 것으로 그것이 되면 감정 속에 있어도 그것이 ‘전부’가 아님을 알아채기 때문입니다. 이때 무심은 늘 변치않고 작용하고 있음을 알게 될 것입니다.

비개인 안내자 모임이 진행되고 있습니다



비개인 안내자 모임이 매달 진행되고 있습니다. 비개인 모임을 이끌고 있는 안내자들은 스스로도 비개인성이 자신의 삶에 자리 잡도록 하고있습니다. 삶이 그렇지 않으면 다시 개인성으로 돌아가기 쉽기 때문입니다. 왜냐하면 ‘개인성’이 형성된 자체가 일상을 ‘개인의 이익’에 맞추어 살아왔기 때문이므로 비개인성에 대한 통찰이 있다해도 그 통찰대로 삶이 펼쳐지지 않으면 다시 돌아가게 되는 것입니다.

이번 모임에서는 올해말부터 진행될 창조력과 지금 진행되고 있는

비개인 모임을 온라인 플랫폼으로 확장해서 좀더 실시간으로 질문과 대답이 이루어지고, 일상이 비개인적이 되도록 하는 길을 모색하는 것에 초점을 맞추었습니다. 그래서 단순한 지식 전달을 넘어서 비개인 의식의 체현, 즉 삶에서 깨어있기를 구현해 나가는 살아있는 수행 공동체의 틀을 이루도록 온라인 “BA(Being Awake) 멘토 시스템”의 구현 방안을 구체적으로 구상해 보고 있습니다.

4월 감지 인텐시브가 진행되었습니다

4월에는 보리 님과 다르마 님이 감지인텐시브에 참여하셨습니다. 두 분 모두 감지의 중요성을 인식하고 2회에 걸쳐 참여중입니다. 감지를 파악한다는 것은 마음의 작용을 더 잘 분별할 수 있다는 의미입니다. 작용이 잘 분별되면 그 작용이 아무렇게나 일어나지 않고 이치에 따라 일어나고 사라진다는 것을 발견하며, 그 이치를 명확히 볼 때 우리는 마음작용에서 벗어나 작용을 사용할 수 있게 됩니다. 물론 더이상 개인으로서 사용하는 것이 아니라 전체의 입장에서 사용하게 되겠지요. 그때 진정 ‘개인으로부터의 자유’가 실현됩니다. 8차 감지교육은 8차 5월 19일과 26일(쑤 중간점점 5월 22일)에 진행되니 여러분의 많은 참여 바랍니다. (신청: 02-747-2261)

74차 통찰력게임 안내자교육(레벨)이 진행되었습니다

4월 19일 서울에서 이혜영 마스터의 통찰력게임 안내자교육이 있었고 참가 후기를 아래에 소개합니다. 75차 안내자 교육은 6월 21일에 열리니 많은 관심 부탁드립니다.

_ 해봄 (상담사)

해결하고 싶었던 것을 안내자의 도움으로 주제가 명확해지고, 명확해진 주제 덕분에 더욱 주제의 핵심으로 들어갈 수 있었다. 생각에 익숙한 저를 안내자 님이 생각을 멈추고 느낄 수 있도록 “주제를 품어 주세요.” “주제를 느껴보세요.” 등으로 안내해주어 목적이 분명해졌다. “길을 내야 길을 간다”면서 다양한 힌트를 통해 내가 가야 할 길이 정해졌다. 통찰게임 이후 내 안에 잠재되어 있던 자원을 알게 되었고, 막연한 두려움의 실체를 보았다. 주제가 선명해져서 행동하는 데 망설임이 중단되고, 해결방안 행동까지 정해져서 편안해졌다.

자생의 함양 정원 가꾸기

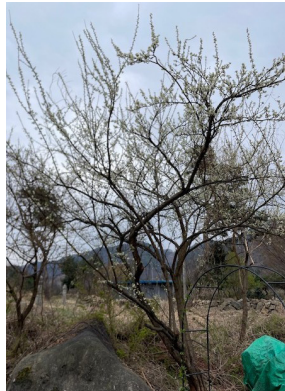
4월의 함양 정원은 산벚나무, 흑자무나두에 꽃이 피고 철쭉꽃, 공조팝, 라일락 등등 형형색색의 기화요초들이 만개하여 완연한 봄의 아름다움을 과시하고 있습니다. 4월의 아름다운 함양 정원의 모습을 오른쪽 QR을 통해 확인해주세요.



자생의
정원 이야기



▲산벚나무가 활짝 피었습니다. 우리 수련원 전체를 빙 두르고 있는 산벚나무입니다.



▲흑자두 나무도 꽃을 피웠습니다. 푸른색이 도는 꽃인데 이것도 벚꽃과 유사하네요.



▲제가 좋아하는 플라멩고 셀릭스입니다. 잎 끝부분이 주황색으로 점점 변해가고 있고 밑에는 무스카리가 만개했습니다.

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 깎다걸 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 깨 어있기, 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 제공하는 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

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

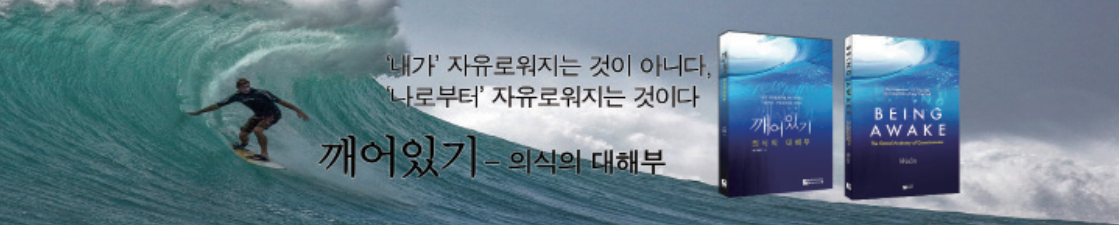
	책 제목	가격
필독 도서	깨어있기-의식의 대해부	12,000원
	관성을 넘어가기-감정의 대해부	10,000원
추천 도서	니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다-진심직설 강의 (上,中,下)	각권 25,000원
	대승, 현상과 본질을 뛰어넘다-대승기신론 강의 (上,中,下)	각권 25,000원
	주역, 심층의식으로의 대항해	10,000원
	자연에 맡기기	11,000원
	푸른 빈 배 (전자책)	7,000원

※ 입금처: 농협 053-12-130081 이원규

※ 문의: 010-2667-2261

※ 홈페이지, 문자, 전화, 이메일을 이용해 주문하시면 됩니다.

※ 주문하실 때는 휴대폰 번호, 성함을 알려주십시오.



월인의 깨어있기

@being_awake



1. 깨어있기

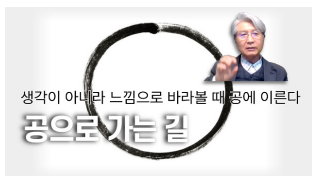


‘나’를 관찰하고 느끼는 3단계_무의식적인
길과 의식적인 길 | 중론 (18. 관법품)

‘나’를 관찰하고 느끼는 3가지 단계에서 일
단, 주의는 대상이 명확해야 거기로 보내

질 수 있다는 것을 전제로 한다. 대상을 명확히 하는 방
법에는 무의식적 방법과 의식적 방법이 있다.

먼저 ‘나’가 활성상태일 때 거기에 주의를 주어보라. 주
의를 그 ‘나’라는 느낌을 향해 보내는 것이다. 이것이 되려면, 명료한
분별력이 있어야 한다...more



1. 깨어있기



공으로 가는 길 _ 생각이 아니라 느낌으로
바라볼 때 공에 이른다 | 중론 (18. 관법품)
이 과정은 생각의 차원에서는 공으로 이어
질 수 없는 측면이 있다.

왜냐하면 생각은 ‘지금 이렇게 생각하는 나’가 있는데 어
떻게 ‘나’가 없다는 거지? 라고 ‘생각’하면 그 생각을 강
화시키고, 그렇게 생각에 에너지가 실리면 또다시 ‘나’가

있다고 여겨지기 때문이다. 그러나 ‘나’라는 느낌에 깊숙이 들어가보
면, 즉 ‘나’라는 느낌에 깊숙이 느낌으로 들어가보면, 거기 느낌은 사
라지고 공을 만나게 된다...more

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 '앎'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