



아무것도 이룰 수 없다

우리는 경험한 데이터를

연결의 틀에 넣고

논리를 만들고 열정을 불어넣어

물질을 잘 만드는 특성을 가졌지만

결국 아무것도 이룰 수 없다

- 초현

※ 2025년 5월 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 월 정기후원의 누적횟수)

5/7 백량 (78회차), 5/9 구당 (102회차), 5/20 익명 (3회차)

● 홀로스 후원

4/25 장경옥 2만원

5/2 오영순 5천원

5/2 박영래 2만원

5/9 류창형 1만원

5/20 신재경 1만원

● 오인회 운영 후원

5/12 선호 1만원

● 번뇌즉보리 총서 후원

5/9 송정희 50만원

◎ 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 70만원

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

창조력 첫 소개 강의를 여수에서 열립니다

예고드린 대로 올해 말부터 창조력 워크숍이 진행됩니다. 그 첫 모임으로 창조력 기본 소개강좌를 여수 지원 님의 연수원에서 8월 30~31일 가질 예정입니다. 이번 모임에서는 강의와 함께 지원 님의 요트를 타고 바다로 나가 파도를 즐기기도 하려 하니 많은 참여 바랍니다.

이 ‘파도’는 우리 삶의 ‘문제’이거나 ‘질문’을 상징하기도 합니다. 자신의 삶이 문제로 가득할 때는 그것이 ‘짐’이 되어 어깨를 짓누르지만, ‘질문’으로 가득할 때는 진정한 창조력이 발휘되며 삶을

‘꽃피우게’ 됩니다. 그렇다면 짐이 되는 것과 꽃피우는 것의 차이는 무엇 일까요? 그것은 ‘나’에 묶이는 삶인가 아니면 ‘나’를 사용하는 삶인가에 달려있습니다.

창조력은 ‘나’를 넘어서는 텅 빈 마음에서 나옵니다. 텅 빈 마음이란 고요와 정적입니다.

◎ 직관적 창조력 소개강의 ◎

• **일시** 8월 30일(토) 오후 2시
~31일(일) 3시 (예정)

• **참가자격** 오인회원

• **참가정원** 20인 (신청순)
(장소관계상 20인만 받습니다)

• **참가비** 5만원
(농협 053-02-185431 이원규)

• **참가신청** 02-747-2261

• 강의 내용

월인 님: 창조력 강의 구조 및 설명

지원 님: 건강과 깨어있음을 위한
에너지 수련 소개

그러나 움직임이 없는 것이 아니라 끊임없이 움직이는 빈 마음, 아무
리 시끄러워도 ‘현상이 없는 듯’ 고요한 ‘빈 마음’일 뿐입니다.

그렇다면 왜 ‘현상이 없는 듯할까요?’ 거기 현상에 빠질 ‘나’가 없기 때
문입니다.

시끄러움을, ‘느끼는 자’가 없으면 거기 아무런 시끄러움도 없습니다.

그것이 바로 움직임 속의 고요, 동중정(動中靜)입니다.

참된 깨어있기는 바로 이때 옵니다.

이것은 양자도약처럼 하나의 에너지 준위에서 다른 에너지 준위로 올
라서는 건너뛰 현상.

수많은 데이터가 얹혀 카오스가 되어버린 나눌 수 없는 한 덩어리 속
에서, 그 혼란된 전체가 드러내 보여주는 단 하나의 질서!

그것이 직관적 창조력입니다.

분별에 빠진 표면의식이 더 이상 분별해낼 수 없는 그 미세한 느낌을,
직관적으로 분별해내는 것!

과거로 들어가는 표면적 분별이 아니라,

지금 여기로 나오는 직관적 분별,

거기서 창조력이 발현됩니다.

여러분의 참여를 기다리겠습니다.

- 월인 두손 -

오디관이 깔끔하게 단장되었습니다

여러분의 도움으로 오디관이 새롭게 단장되었습니다. 자생 님이 전체 진행을 관리했고 아소 님이 색깔과 위치 등 디자인 요소에 함께해주셨습니다. 감사드립니다. 이제는 좀 더 안락한 환경에서 식사와 차를 하실 수 있겠습니다. 앞으로 진행될 창조력 과정과 여러 모임에서 뵙겠습니다.



▲ 앞산의 경관을 위해 창호 유리를 크게 만들었습니다.



▲ 바닥 난방을 새로 해서 이제 오디관에서 취침도 가능해졌습니다.



▲ 출입문을 반투명 유리문으로 교체하고 방충망도 조립하여 달았습니다.



◀ 경우에 따라 뷔페식이 가능하도록 아일랜드 싱크대를 놓았고 크림 화이트 색으로 밝게 설치했습니다.

- 후원금: 1560만원
- 사용액: 1750여 만원
- 도와주신 분들:

김경숙	김광현	김규선	김명혜	김승헌	김연주	김유단	김은희	김자영	김정진
남인숙	박계홍	박용희	박치하	성주현	송명진	송정희	송제엽	신주연	신지형
유재원	이건우	이도연	이미숙	이상진	이수진	이승구	임선희	전영지	조요한
주태한	최진홍	최태진	한정수	한정우	한정은	황세희	황정희	(이상 가나다순)	



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (68부)

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 이 공부를 맨 처음 시작할 때 알고 싶었던 게 뭘니까?

무연 《깨어있기-의식의 대해부》 책을 보면서 근본적인 나라는 것, 생각이라는 것이 어떻게 세상을 인지하는지, 그 기본적인 의식의 흐름이 궁금했었거든요. 그런데 선생님 강의를 들으면서 깊이는 모르겠지만 기본적인 것은 많이 이해된 것 같습니다.

월인 그것을 알고 싶어서 시작한 거예요?

무연 삶이 부딪힘에 빠져들어 헤매면 고통이 심하지 않습니까? 그것이 나인 줄 알고 나 속에 빠져서요. 그런데 다른 공부를 하다보면 계속 도

로 원위치된다는 생각을 많이 했거든요. 뭔가 알게 모르게 변화가 있었겠지만 큰 부딪힘이 오면 공부하기 전이나 똑같다 이런 생각을 많이 했어요. 말로는 ‘의식이 전부다. 나는 없다.’ 이러는데 참으로 느껴볼 수 있었던 것은 없었습니다. 그런데 이 공부하면서 많은 도움을 받은 것 같습니다.

월인 내가 있다/없다 라는 것은 독립적으로 그것을 해결할 수 있는 겁니까? 지금은 어떻습니까? 어떨 때 내가 생겨나고, 어떨 때 내가 사라지고, 어떨 때 없고, 어떨 때 내가 강하게 있고 하나요?

무연 내가 강하게 있을 때는, 어떤 상황에 부딪혀 다툼이 있다든가 감정이 올라왔을 때 자기도 모르게 ‘내가 있다’에 동일시되어 있어요. 그 자체가 나니까. 그런 식으로 ‘내가 있다’는 거죠.

월인 ‘내가 있다’는 것은 독립적으로 내가 따로 존재한다기보다는, 상황과 조건에 의해 같이 생겨납니다. 그런 구조가 이제 명확해졌습니까?

무연 전보다 많이 이해도 되고 많이 접근한 것 같습니다.

월인 지금 자신을 살펴보면 어떻습니까? 이 순간 정말 나의 핵심이라고 할 만한 것을 들여다보면 뭡니까? 지금 이 순간 나의 핵심은?

무연 특별한 것이 없는 것 같습니다.

월인 왜 그렇죠?

무연 특별히 붙들 만한 게 지금 없으니까요. 나라고 주장할 게 없으니까요.

월인 왜 없냐 이거죠.

무연 만들어야 할 상황과 조건이 안 생기니까 그런 것 같습니다.

월인 지금 자신을 살펴보면 자기 자신으로 주의가 가잖아요. 지금은 대상

이 투명한 자기인 거죠? 그 투명한 자기를 대상으로 삼는 주체로서의 나도 당연히 투명해지겠죠. 지금 이런 시간에는 항상 자기를 바라보는 것을 기본으로 하고 있기 때문에, 그런데 그 자기라는 것은 기본적으로 늘 투명한 것이니까, 대상도 투명, 주체도 투명한 그런 조건 속에서 우리가 얘기를 하니까 나라는 것을 특별히 찾을 수 없다고 얘기하지만, 일반적으로 나가서 사람들 상대하고 관계 속에 있고 하게 되면 대상들의 느낌이 많이 진하잖아요. 그럴 때도 항상 ‘이게 정말 나인가?’를 질문하며 투명한 자기 자신을 대상으로 삼고 있으면, 진한 대상을 삼고 있다 하더라도 이것 역시 대상으로 보고 있는 마음이 있기 때문임을 알고, 내 마음의 일부는 투명하게 있게 됩니다. 사실은 투명하게 있으려고 하기보다는 ‘이 나라는 놈은 대상과 조건에 따라서 생겨났다 사라지고, 진해지고 투명해지는구나.’ 이것이 철저하게 메커니즘적으로 와 닿으면, 진한 대상을 보고 있어도, 그리고 ‘내’가 진하게 ‘느껴진다’고 하더라도 ‘이것은 조건에 의해서 만들어진 느낌이야.’가 분명해집니다. 원리가 분명하면 강한 대상과 강한 나를 만들어내는 환경 속에 있다 하더라도, 즉 강한 ‘나’가 올라왔다 하더라도, 그것을 ‘느낌으로 볼 수 있다’는 말이에요. 요즘은 어떠세요?

무연 ‘느낌이다’가 기본 바닥에 많이 깔려있다고 할까요? 많이 인지가 되기 때문에 순간적으로 올라오긴 해도 좀 지나면 ‘느낌이구나. 내 생각 속에서 기존에 있던 상에 의해 만들어진 것이겠다. 내가 만들어 구분한 거다.’ 하고, 순간은 못할지라도 바로 지나면 그런 생각이 저

절로 튀어오릅니다.

월인 그 생각을 하면서 내 주의력은 어디를 향합니까?

무연 주의력은 투명한 쪽으로 가는 것이죠.

월인 투명함을 대상 삼아요? 대상 삼는 건 뭐예요 그때? 그러니까 주의를 어디에 두냐 이 말입니다. ‘아, 느낌이 일어났네, 그래 이젠 마음에 쌓인 여러가지가 부딪쳐서 일어난 어떤 느낌이야.’라고 할 때, 느낌을 향합니까? 아니면 느낌의 구조를 향합니까?

무연 느낌의 구조로 향합니다.

월인 그러면 느낌의 구조가 보여요? 무엇 때문에 올라왔다는 것이?

무연 몇 번 하다보면 올라온 것들이 모양만 다르지 비슷하다는 느낌이 듭니다. ‘대상이 있었으니까 대상과 주체와 얹이 동시에 생겨났구나.’ ‘내 머릿속에서 또 만들어졌구나. 내 상에서 끄집어내 봤구나.’ 이런 식의 생각이 올라옵니다.

월인 그 생각이 올라오는데 그 생각에 해당되는 대상과 주체, 그 사이의 관계에서 일어나는 느낌, 얹 이런 것들이 느껴집니까? 아니면 생각으로?

무연 약간은 느껴졌기 때문에 생각으로 이어진 것 같습니다. 생각을 빼고 느낌으로 있어보기를 했는데 그렇게 있다가 생각으로 표현을 안 하면, 그것이 느낌인지 아닌지 애매하다고 할까요? ‘아, 이런 느낌이 일어났네.’ 하는 생각을 하지 않고도 ‘그것이 인지하고 있었겠다’ 하거든요. 생각으로 ‘이런 느낌이 일어났구나.’ 이런 게 주가 되었어요. 그런데 그 생각을 빼버리고 그 자체로 보면 뭘 느꼈는지 처음에 헛

갈리거든요. 지나가보면 그 순간에 생각으로 표현을 안 해도 그것이 있었겠다 해지더라고요.

월인 ‘있었겠다.’ 이걸 추측이예요?

무연 추측이 아니라 표현을 이렇게 하는 겁니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (58) 제3장 진심묘체眞心妙體

월인越因

(지난 호에 이어서)

나와 대상 사이의 관계에서 만들어진 세계라는 것을 독립적으로 존재한다고 믿는 마음이 바로 어두운 마음이고 캄캄함 속에 빠져있는 마음입니다. 그것을 넘어서 마음의 구조를 보고, 마음이 만들어낸 세계를 환히 들여다보는 마음이 바로 신령스럽게 밝은 영명靈明입니다. 의식의 대상인 존재의 세계에는 항상 오고 감이 있습니다. 나타났다 사라지고, 있다가 없고, 없다가 다시 나타납니다. 그러나 이 모든 오고 감이 일어나는 바탕이 되는 세계는 있는 것도 아니고 없는 것도 아니며 나타나지도 않습니다. 바로 그 세계가 환한 세계이고 신령스러운 세계이며 가고 옴이 없는 세계입니다. 그것이 마음의 본체예요. 마음은 깊고 텅 비고 묘하고 순수하다고 했습니다. 그 속에 이미 있고 없고가 다 있는 것입니다.

冥通三際하고 非中非外로대 洞徹十方이로다

명 통 삼 계 비 중 비 외 통 철 십 방

과거, 현재, 미래에 은연히 일관하여 통하고, 몸 안이나 밖에 있는 것도 아니며, 시방세계에 두루 미치지 않은 데가 없다.

삼계三際는 과거, 현재, 미래의 세 가지 때를 말합니다. 과거 현재 미래

에 은연히 일관하여 통하고, 몸 안이나 밖에 있는 것이 아니면서 온 우주에 통하지 않는 곳이 없는 것이 바로 마음이라는 말입니다.

不滅不生이어니 豈四山之可害며
불 멸 불 생 기 사 산 지 가 해

불멸불생이니 어찌 아상, 인상, 중생상, 수자상이 해를 입히며

사산四山은 네 가지 상相을 말하니 아상我相, 인상人相, 중생상衆生相, 수자상壽者相이 그것입니다. 아상은 내가 있다는 상, 인상은 내가 아닌 남 또는 개인적인 인간이 있다는 상, 중생상은 깨닫지 못한 사람이 있다는 상, 수자상은 목숨이 있다는 상입니다. 끊임없이 생멸하여 이어지며 윤회하는 개인성이 있다고 믿는 것이 수자상입니다. 이런 것들이 모두 마음의 상相이라는 것입니다. 마음의 본질은 이런 상相에 전혀 영향을 받지 않으니 이것들이 어떻게 마음의 본질을 해칠 수 있겠습니까?

離性離相이어니 奚五色之能盲이리오 하시니라
이 성 이 상 해 오 색 지 능 맹

성품도 떠나고 상도 떠나니 어찌 오색이 눈멀게 하겠는가.

본체라는 것은 성품도 떠나고 상도 떠나있으니 오색五色, 즉 색성향미 촉법色聲香味觸法에 미혹되지 않는다고 했습니다. 다섯 가지 성품이라는 것은 성문, 연각, 보살, 부정성不定性, 무선근성無善根性을 말합니다. 부정성不定性은 정해지지 않은 성품이니 마음을 살펴보는 것에 대해 크게 끌려 하지도 않고 저항하지도 않는 중간적인 상태의 성품입니다. 무선근성無善根性은 선근이 아예 없어서 ‘먹고살기 바쁜데 무슨 마음공부야?’라며 전혀 마음 살펴보기에 관심두지 않는 사람을 말합니다. 인간의 이런 다섯 가지

성품을 오성五性이라고 합니다. 그러한 성품들도 떠나고, 마음에 올라온 상들도 다 떠나는데 어찌 오색에 끌려 다니겠냐고 했어요. 마음의 본질은 결코 안이비설신眼耳鼻舌身이 사로잡히는 색성향미촉법에 빠지지 않는다는 말입니다.

故로 永明唯心訣에 云하사대

고 영명유심결운

夫此心者是 衆妙群靈而普會하야 爲萬法之王이요

부차심자 중묘군령이보회 위만법지왕

고로 영명이 유심결에 말하되, 무릇 이 마음이라는 것은 모든 미묘하고 신령스런 것이 다 모여 있어 만법의 왕이요,

영명선사의 유심결唯心訣에서는 이 마음이 만법萬法の 왕이라고 했습니다. 마음 안에는 모든 미묘하고 신령스러운 것이 다 모여 있기 때문에 마음으로 못해내는 것이 없습니다. 마음으로 살펴보지 못하고, 읽어내지 못하고, 보지 못하는 것이 없어요. 우리가 경험하는 모든 것들이 다 마음의 일이라고 보면 되는데, 우리는 얼마나 다양한 일을 경험합니까? 일상적인 감정과 지성이 있고, 통찰적인 깊은 지혜도 있으며, 심지어는 귀신을 보기도 하고 영적인 경험을 하기도 하죠. 놀랍고 흥미로운 모든 경험과 생각해낼 수 있는 많은 것이 바로 중묘군령衆妙群靈입니다. 그런 것들이 다 마음속에 모여 있으니 우리가 경험하는 모든 것은 다 마음의 일이에요.

三乘五性而冥歸하야 作千聖之母로다.

삼승오성이명귀 작천성지모

삼승과 오성이 차별 없이 돌아가니 일천성인의 모체가 된다.

삼승三乘은 성문, 연각, 보살을 말합니다. 설법을 듣고 깨달음의 길을 가는 사람, 스스로 인연의 법칙을 깨우쳐서 깨달음의 길을 가는 사람, 육바라밀을 통해 그 길을 가는 사람이죠. 오성五性은 삼승에 두 가지 성품을 더 붙인 것인데, 하나는 부정성不定性이니 아직 정해지지 않은 성품입니다. 다시 말해 가능성이 열려있는 사람이죠. 이 사람은 잘 이끌어지면 마음의 길을 갈 수 있는 사람입니다. 다음으로 무선근성無善根性은 선근이 전혀 없는 성품을 말합니다. 이런 성품의 사람을 악한 사람이라고도 해요. 도둑질하고 살인하는 악함은 아니에요. 마음을 전혀 살필 줄 모르고 관심도 없는 것을 말합니다.

삼승三乘과 오성五性이 모두 고요히 본체로 돌아간다고 했습니다. 그러니까 무선근성의 성품마저도 이 진심에 속해 있다는 말입니다. 거기로 차별 없이 돌아가므로 일천 성인들의 모체가 된다고 했어요. 진심이 수 많은 성인을 나타나게 한다는 말입니다. 진심이라는 것은 다양하고 천변만화하는 모든 현상의 모체가 됩니다. 이러니 어찌 진심을 없다고 말할 수 있겠습니까? 그런데 이 모든 것들은 일시적인 현상이고 진정으로 영원히 존재하지는 않기 때문에 있다고도 할 수 없죠. 어쨌든 삼승오성이 차별 없이 귀속되어 일천성인의 모체가 되는 것이 바로 이 진심입니다. 없는 것 같으면서도 수많은 현상을 다 일으키기 때문에 묘한 본체라고 말하는 것입니다. (다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

중론 강의가 계속되고 있습니다



우리는 시간의 흐름을 과거 - 현재 - 미래로 나누지만, 이 셋은 서로 의존해야만 의미를 가진다. 예를 들면, ‘현재’란 ‘과거가 지나고 미래가 아직 오지 않은 상태’라고 정의된다. 그런데 이 정의는 현재를 독립된 실재로 세우지 못하고, 항상 과거와 미래라는 개념에 의존한다. 따라서 현재는 그 자체로 포착 불가능한 찰나이며, 언제나 인식하면 사라져 있는 상태이다. 그러므로 체험적으로 ‘현재는 붙잡히지 않는다.’

일상 비유, 시계를 보고 ‘지금 12시 10분’이라 말한 순간, 그 ‘지금’은 이미 과거가 되었다. 그리고 그 지금은 그 순간의 공간적 조건과 연계되어 인식된다. 그 인식은 매우 찰나적이다. 아까 말했던 바와 같이, 대상에 대한 인식이 아주 찰나적이고, 마음은 즉시 대상의 다른 측면으로 움직여 가는 것을 보라. 그와 같이 시간적 인식도 공간적 인식과 연계되어 찰나적으로 인식되고 지나간다. 만일 그 인식을 그대로 붙잡고 있으려 하면 경계지어진 내용으로서의 인식된 시간적 느낌은 사라지고 무심으로 들어가고 말게된다. 왜냐하면 인식은 그 순간의 자각인데, 그것을 유지하려하면 즉시 지나간 과거가 되어 '느낌'으로 저장되며, 이 12시라는 느낌은 실체가 없기에 느낌에 집중하면 할수록 느낌은 사라지고 무심으로 가게 되는 것이다.

이번에는 숨을 쉬며 ‘지금’에 집중하려 해보라, 들숨이 끝나기도 전에 그 ‘지금’은 지나간다. 또 "지금 행복하다"고 말할 때, 말이 끝나는 순간

이미 ‘그때의 지금’은 사라지고 없다. 즉, 현재는 언제나 지나가고 있으며, 포착되어 인식된 순간은 이미 과거이다.

이제 이것을 실습해보자.

‘지금’을 붙잡아보려 해보자. 스스로 내면에 질문해보라. “지금이야 언제인가?” “방금 생각한 그 순간이 지금인가?” 마음으로 “지금”이라고 말해 본다. 말하는 순간, 그 ‘지금’은 이미 지나가 있다. 그 지나감을 계속 따라가며, 지금이라는 것은 정지되지 않는 흐름임을 본다. → ‘지금’이란 정지된 점이 아니라, 흐름이며 그것이 있다는 것은 일종의 환영이다.

호흡의 흐름 속 시간 관찰해보자. 호흡을 감각의 기준으로 삼아 시간의 흐름을 보자. 들숨이 시작되는 지점, 중간, 끝 — 어느 순간이 ‘지금’인가? 날숨의 중간을 붙잡으려 하면, 그 순간은 이미 지나간다. 찰나찰나가 이어지며, 그 어느 것도 머무르지 않는다. → 시간은 연속적인 ‘선’이 아니라, 불연속적인 찰나들의 흐름이다. 찰나들의 흐름이라는 것은 의식이 그렇게 작용하기 때문이다. 의식은 불연속적으로 작용한다. 그러므로 의식되는 시간도 그러하다. → 그것은 실체가 아니라 작용이며, 붙잡히지 않는 ‘흐름의 인상’일 뿐이다. 즉, 의식적 느낌일 뿐이다. 우리는 그 인상을 통해 일상을 편리하게 살아가는 것일 뿐이다.

‘지금’이라는 말조차 개념임을 보자. 내면 독백을 멈추고, “지금”이라는 개념 없는 생생한 감각으로 돌아가 본다. ‘지금’이라는 단어 없이, 그냥 들리는 소리, 느껴지는 감각, 떠오르는 생각을 바라본다. 시간 없이 감각을 따라갈 때, 이 감각은 시간 속에 있는가? 아니면 단지 일어나고 사라지는가? 깊이 음미해보라.

소리와, 발에 닿은 감각, 떠오르는 생각, 이것들은 모두 청각적, 촉각적, 의식감각적 대상들이다. 이 대상들을 음미하며 이 감각을 따라 갈때 그것은 시간속에 있는가? → 시간은 이렇게 생각이 만들어낸 형식이며, 경험은 시공간이라는 의식적 필터를 통한 ‘찰나성’의 흐름’으로만 구성되어 있다.(이하 상세한 것은 영상 참조)



영상 보기

원격 백일학교 졸업식이 6월 8일 진행됩니다



어니 님과 현재 님의 발표가 있을 예정입니다. 함양에 오실 수 있는 분들은 미리 연락 주시면 준비하겠습니다.

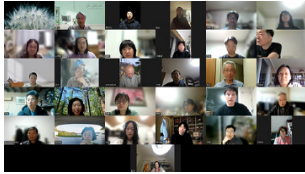
(※ 졸업식 오프라인 참가 신청: 02-747-2261, 온라인 연결은 10인 이상이 되면 zoom을 개설할 예정이니 미리 신청해주세요.)

지난 3월부터 시작된 원격백일학교는 깨어있기와 자연에 맡길기, 통찰력게임은 오프라인으로 참가하고, 그 외에는 집에서 일상을 살면서 줌으로 참가하는 과정입니다. 오프라인으로 함양에 올 수 있을 때는 일주일씩 와서 머무르며 함께 하기도 합니다. 현재 창조력 워크숍을 기점으로 온라인 플랫폼을 준비하고 있는데, 이때도 이 원격백일학교의 경험이 우리 공동체에 활기를 불어넣는 요소가 되리라 생각합니다. 관심있는 분들의 많은 참여 바랍니다.

4차 비개인 모임이 진행중입니다

비개인적 의식이란 무엇일까요? 그것은 어찌하여 ‘의식되지 않는 것’일까

요? 개인적인 ‘나’는 ‘의식되지만’, 그것을 의식하는 주체는 ‘앎’의 대상이 될 수 없습니다. 여기서 우리는 ‘의식한다’는 것도 일종의 ‘감각적 행위’이



며, 모든 행위는 대상을 필요로 한다는 것을 보게됩니다. 손을 ‘무언가’를 만지고, 눈으로 ‘무언가’를 보듯이 의식도 ‘무언가’를 알 듯이 말이지요. 그러나 비개인적 의식은 ‘대상화’될

수 없기에 우리가 ‘주체’라 이름을 붙이긴 했지만 무언가 있어 의식적으로 잡을 수 있는 그런 것이 아니라, 결코 의식될 수 없음을 알아채야 하는 것입니다. 즉, 그것은 어떠한 ‘것’은 아니지만 그렇다고 ‘없지않다’는 것을 파악하는 것이 중요한 점인 것입니다. 그러한 비개인적 의식이 파악 되면 우리는 이제 ‘개인적인 나’에서 한발 떨어져 있게 됩니다. 그리고 그때 ‘자유’가 옵니다. 여러분의 많은 관심 바랍니다.

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다



이번달 청년모임에서는 한달 동안 주제를 품고 살아가며 겪었던 일상을 나누며 함께 배우는 시간을 가졌습니다.

한 참가자는 겉으로는 안정된 삶을 살며 본인의 직업적 진로도 자리를 잡았고 해야 할 과제들도 착실히 해나가고 있지만, 동시에 공허감과 무의미함의 감정들이 많이 올라와 힘들다고 말했습니다. 이런 참가자의 고민에 선생님께서는 ‘그런 공허감은 본인의 마음이 어떻게 작용하는지 모를 때 생긴다’, ‘공허감도 하나의 감정일 뿐이며 그 감정을 없애려 하지 말고

그 과정을 지켜보라'고 일러주셨고, 참가자는 감정적인 문제를 해결하고 싶은 마음만 있었을 뿐 실제로 그 감정을 관찰하거나 탐구하지 않았다는 것을 알게 되었습니다. 그리고 지금까지 배워 온 것들을 그저 마음 속의 그림으로만, 이치로만 알고 있었을 뿐이었음을 인정하고 지식이 아니라 실천을 통해, 알고 있다고 여기는 것들을 탐구하기로 했습니다.

또 한 참가자는 정해진 목표들을 실천해보려 애썼지만, 어느 순간 흐름이 끊기고 나서 다시 이어가는 것이 쉽지 않았다고 말했습니다. 특히 여행을 다녀온 뒤 일상의 리듬이 무너지고, 그 틈을 다시 회복하지 못해 자책하게 되었다고 고백했습니다. 이 참가자에게 선생님께서는 “꾸준히 한다는 건 기존의 관성을 넘어서 새로운 관성을 만들어가는 일”이라고 하시며, “리듬이 깨졌을 때가 가장 조심해야 할 때”라고 조언하셨습니다. 그리고 “계획이 무너졌네”라는 생각 자체가 실천을 멈추게 만드는 것이며, 길 위의 바위는 방향을 틀게 할 뿐 길을 없애는 것은 아니라고 일러주셨습니다. 이에 참가자는 ‘내가 멈췄던 것은 계획이 끊긴 것이 아니라 흐름을 다시 잡지 못했기 때문’임을 깨닫고, 처음 품었던 전체 방향은 여전히 살아 있다는 것을 기억해내며 다시 실천을 이어가보기로 했습니다.

또 다른 참가자는 지금까지 무언가를 이루기 위해 너무 열심히 하며, 무엇이든 잘 안 되면 더 힘을 쥐서 해결하려 했지만 오히려 더 지치고 굳어버리는 경험을 반복했다고 말했습니다. 그렇게 목표만을 향해 추구하는 삶을 살다 보니 순간순간에 집중하지 못하고, 있는 힘을 다해도 뜻대로 되지 않는 일이 많았다고 고백했습니다. 이 참가자의 이야기를 들은 선생님께서는 “탐구는 방향성이 없고, 지금 이 순간을 있는 그대로 관찰

하는 것이다”라고 하였고, 참가자는 그 말 속에서 추구와 탐구의 차이를 실감하게 되었습니다. 그리고 목표를 향해 열심히 힘을 쏟는 대신, 지금 이 순간에 에너지를 쓰는 법을 배워나가기로 했습니다. (정리: 의솔 님)

원격백일학교 자연에 말걸기가 진행되었습니다



한 분의 후기를 소개합니다.

불편함, 그것까지도 편안함에 포함된다는 것
_ 어니 (한국어강사, 백일학교 과정)

자연에 말걸기의 시작점은 ‘끌리는 것을 기본으로 하는 것’이다. 생각을 쓰지 않고 끌림을 쓰는 것. 그것이 자연에 가닿는 길이라고 한다. 10가지의 연습으로 2박 3일을 살았다.

자연의 말걸기, 첫 느낌은 자연에게 말을 거는 것이라고 생각했다. 그런데 직접 경험해 보니 자연이란 나를 포함한 모든 사람, 동, 식물을 포함한 모든 것을 내포하는 것이었다.

특히 내면의 자연을 찾는 것, 그것이 핵심이었다. 간절한 주제를 품고 연습을 하며 내면의 자연을 찾는 길을 떠났다. 여러 연습 중 내 마음에 통찰을 크게 일으켰던 것 두 가지를 소개하려 한다.

첫 번째는 두 손 중 한 손에만 타올 감고 비교하며 자연 느끼기를 하는 것이었다. 나무를 대상으로 했는데, 연습 전, 나무에게 동의를 구하고 주제는 잊은 채 감각을 느끼는 것이었다. 앞의 여러 연습 후에 쌓인 내면의 통찰에 힘입어 아하가 올라왔다. 타올 안에 쌓인 내 손이 느끼는 것은 진정으로 나무를 느낄 수 없고, 느끼지 않았다. 반면, 맨손으로 느낀 나무

는 여러 새로움, 여러 감각 느낌, 그리고 불편함이 느껴졌다. 이 모든 것이 비교없이 모두 온전함, 즉 진정한 편안함이라는 것이었다.

여기서 내 주제는 나라고 느껴지는 것에서 벗어나 진정한 편안함을 느끼는 것이었다. 불편함, 그것까지도 편안함에 포함된다는 것이 자연과의 교감과 배움으로 와닿는 순간이었다.

두 번째는 ‘자연적 자아를 발견하기’였다. 끌리는 공간이나 식물을 찾고, 좋아하는 이유를 정리하기, 그리고 대상에 나를 넣어 문장을 완성하기. 끌림과 자연, 이 두 가지를 가지고 나와 상관없이 문장을 만들었다. 그리고 돌아와 나를 대상에 넣었을 때 놀라지 않을 수 없었다. 연결되지 않을 것 같던 문장은 자연에서 나를 보았다는 것으로 연결되었다. 통찰에 이르렀을 때 나는 자연에서의 끌림은 곧 내안의 자연을 보는 것이라는 것을 알게 되었다.

이제는 자연에서 얻은 경험과 통찰을 가지고 현상에 적용시킬 시간이 남았다. 같이 참여한 도반님들의 영향을 받아 수월히 과정을 해낸 것 같다. 그리고 매순간 자비로운 마음으로 자연감각을 일깨워주신 선생님께 진심으로 감사인사를 드린다. 내면의 자연을 잘 가꾸며 편안함에 이르도록 노력하겠다.

힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정이 진행되었습니다



5월 9일부터 4-2차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정(레벨2)이 진행되었습니다.

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 면역을 회복하는 길입니다. 한 분의 후기를 신습니다.

_ 우주 (산림치유지도사, 힐링퀘스트2차 마스터인턴 과정 후기)



생명은 균형이며 항상성을 유지하듯이 인체나 감정도 마찬가지로 알아가고 감정의 순기능과 역기능을 이해하여 치유의 방향으로 전환할 수 있는 힘을 기르는 연습을 마친다.

감정센터인 심장이 뇌에 끼치는 영향이 실제 신체와 감정의 변화가 어떻게 일어나고 변화되는지 또한 참가자들이 다른 사람들이

인정하는 자신의 장점을 인정하지 않거나 스스로 비판했던 것에서 비판했던 것조차도 자신을 얼마나 사랑해서였는지를 연습을 통해 경험하고 깨닫는다.

마지막 날 자신의 주제를 품고 통찰을 얻는 모습까지 전 과정을 안내자로 함께 진행하면서 과제 수행방법들이 나와 다른 방법을 했을 때를 경험할 때 당황함을 보이는 나 자신을 발견하고 놀라운 것은 대화하는 중에도 올라오는 감정들을 인식하는 순간 바로 내려놓아지고 참가자에게 집중할 수 있다는 점이 놀라웠다. 이는 그동안 힐링퀘스트 과정에서 연습해온 결과로 추구하는 삶의 방향인 무엇에도 걸리지 않는 사랑의 존재로

있는 것에 다음 레벨로 성장해 있음을 경험한다.

온 자연이 초록빛으로 물든 생명력 가득한 봄의 푸르름처럼 감사함으로 가득하다. 미내사에 감사함을 전합니다♡

통찰력 미니게임교육이 진행되었습니다



5월 28일 서울에서 통찰력게임 마스터 노래 님의 안내로 46차 통찰력 미니게임 교육이 있었습니다. 통찰력게임은 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 생명력을 통해 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다,

미니게임은 이미 게임을 접해본 사람이 한 명이나 두 명일 때, 좀더 다양한 깨어있기와 위기 카드를 접해보는 것이 장점이고 또 상담하는 분들이 배워가는 데 유용한 측면이 있습니다.

반면에 통찰력게임을 처음 접하는 경우라면, 이 게임에 흥미를 느끼고 자연스럽게 통찰을 해내는 데에는 보드를 놓고 진행하는 게임에서 이 게임의 진면목을 만날 수 있습니다. 그래서 이번에 처음 통찰력게임 접하는 참가자분들이 이 게임의 고유한 매력을 잘 경험하면 좋겠기에, 모두의 동의 하에, 참가자 상황에 맞춰 시범게임으로 변경하여 진행되었습니다.

어떤 카드가 나오든 주제를 품고 새로운 관점으로 바라보며 통찰을 얻는 시간
_ 느루 (요가 강사)

통찰력게임 주제를 명확히 하는 것에서부터 제가 해결하고 싶었던 어려

움을 바로 보는 데 도움이 되었어요. 이러저러한 게 어렵습니다, 하고 적고 그에 대해 이야기를 나누면서 더 명확하고 진실에 가까운 문장을 가다듬어 주제를 정리하면서 시작했습니다. 저는 “잘났다, 못났다를 가리는 분별심을 내려놓고 싶다”는 주제로 게임을 했습니다.

주사위를 던져 순서를 정하고, 보드판 위에서 앞서거니 뒤서거니, 더 많고 적음, 좋고 나쁜 것 없이 게임을 했습니다. 각자 자신의 게임을 하지만, 함께하는 이들 모두가 서로에게 통찰과 영감을 나누어 주었습니다.

뽑았던 카드들이 나열된 것을 보니 그것들 사이에서도 어떤 메시지가 구성된 이유가 있구나, 받아들여졌습니다. 게임 중에, 어떤 카드를 뽑느냐보다 그 카드에 어떻게 반응하는가가 중요하다고 말씀을 들었는데, 무작위로 나왔더라도 주제를 염두에 두며 새로운 관점으로 바라보면서 통찰을 얻을 수 있지 않았나 싶어요. 또 더 탐구해봐야 할 주제들도 알 수 있었습니다.

- 내가 뭔가 잘못된 것이 있는 것 같다 → 행복할 자격이 없음에 더 끌림.
- 나의 가슴의 소리를 듣기보다 머리, 마인드를 더 많이 씀. → 본인/타인의 일에 냉담/둔감해짐. 과거나 미래에 대한 해석/판단으로 살면서 지금 여기에 머무르지 못함. 이것이 오만함/교만함으로 연결되어 가르침이나 축복을 잘 받지 못하고 감사도 모르게 함.

게임을 하면서 어떤 알아차림이 일어나더라도 그것이 삶에 적용되어야 진정한 통찰일 수 있다고 들었습니다. 그래서 실천사항으로 아래와 같이 정했습니다.

- ‘소중한 나’를 만트라처럼 여기고

- 매일 감사일기 3개씩 쓰기, 짧게라도 명상 3번 하기,
- 부탁하지 않은 일을 먼저 하면서 스스로에게 쓸 힘을 소진하기 않기.

길다면 길고, 짧다면 짧은 3시간이었지만, 노래 선생님과 다른 분들 덕분에 너무 심각하거나 무겁지 않게, 충분히 느끼되 늘어지지 않게 게임이 진행되었어요. 숙고의 주제들을 잘 소화할 시간을 가져야겠다 싶을 정도로, 묵직하고 풍성한 시간이었습니다. 감사합니다.

서울과 용인에서 힐링퀘스트 워크숍이 진행되었습니다

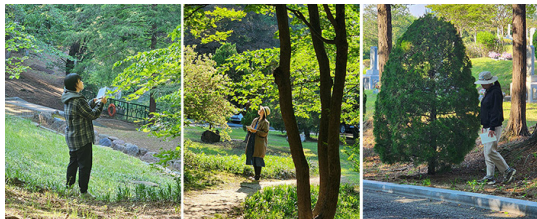
4월 27일에 용인에서 힐링퀘스트 마스터 시넛물 님의 안내로 힐링퀘스트 워크숍이 진행되었습니다. 5월 18일에는 서울에서 힐링퀘스트 마스터 백랑 님의 안내로 힐링퀘스트 워크숍이 진행되었습니다. 아래에서 참가 후기를 소개합니다.

‘아하 하며 풀림’을 경험하다

_ 날다람쥐 (유아숲지도사, 대학원생) | 5월 서울 힐링퀘스트 참가자

힐링퀘스트? 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?

‘치유’라는 말, 그 단어



가 가진 깊이를 다 알지는 못했지만 어쩐지 마음이 끌렸다. 그날도 다른 일정이 있었지만 이상하리만치 강하게 당기는 마음에 손을 들었고, 무작정 ‘힐링퀘스트’라는 여정에 참여하게 되었다.

최근 나의 일상은 병원에서 환자들을 만나는 일로 가득 차 있다. 그들

속에서 나의 과거 병력이 자꾸 떠오르고, 몸의 감각들은 그 기억을 따라 불안을 부추긴다. 매일 느끼는 작은 통증에도 마음은 과하게 반응하고, 머릿속에는 ‘혹시 또?’라는 생각이 맴돈다.

그래서였을까. 주제를 정하는 것부터 쉽지 않았다. 솔직히 말하면 조금은 불편하고 낯설었다. 그러나 마음을 가만히 들여다보니, 결국 이렇게 말하고 싶었다. “나는 건강을 걱정하는 불안한 마음으로부터 자유롭고 싶다.”

그 마음을 품고, 자연에 주제를 들고 가 동의를 구하는 연습을 했다. 이 또한 생소하고 어색한 과정이었다. 하지만 곧 깨달았다. 내가 매일 집에서 기르는 식물들과 동네 길을 걸으며 마주치는 나무와 풀들~ 그 존재들과의 관계는 이미 내 안에 있었다는 것을. 나는 언제나 ‘안녕’이라 인사만 나눴지, 내 속 깊은 이야기를 조용히 나눈 적은 없었다.

그날, 나는 내게 끌림을 주는 자연의 대상에게 다가가 조용히 말을 걸었다. “괜찮을까? 이 이야기를 전해도 될까?” 그리고 놀랍게도, 응답이 왔다. 진짜 말로 들려온 건 아니었지만, 마음 깊은 어딘가가 ‘들어오렴’하고 반응했다. 그 순간, 무언가 오래 잠겨 있던 감정이 물처럼 올라오는 걸 느꼈다.

안내자님의 질문에 답하며 느낀 그 메시지는 너무도 단순했지만 강렬했다. “그건 실재하지 않은 것이기 때문에, 더 이상 아프지 않아도 된다.” 그 말을 듣고 돌아오는 길에, 내 몸은 한결 편안했다. 통증은 줄었고, 마음엔 고요한 울림이 남았다.

그리고 마지막. 장애와 해결의 실마리라는 내 주제와는 상관없다고 생

각했던, 예상 밖의 질문 앞에 섰다. 하지만 놀랍게도 그 질문이야말로 내 마음 깊은 곳에서 진짜로 풀리고 싶어 하던 문제였고, 그걸 마주하며 나는 ‘아하 하며 풀림’을 경험했다.

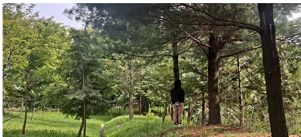
집으로 돌아와 나는 되묻는다. “이건 대체 뭐였을까?” 그 질문은 두려움이 아니라, 알고 싶고 더 깊이 들어가고 싶다는 ‘궁금함’이었다.

힐링케스트는 내가 나 자신에게 묻는 새로운 방식이었고, 자연은 그 질문에 함께 귀 기울여주는 조용한 친구였다.

소중한 시간을 나누어 주신 마스터님과 동기생들, 감사합니다.

문제의 핵심을 찾고 자연에서 삶의 통찰에 이르는 과정

_ 김건숙 님 (숲해설가, 그림책활동가) | 4월 용인 힐링케스트 참가자



코로나 기간 동안 외부활동이 어려워지면서 뒷산을 다니기 시작했다. 나무를 좋아하는 사람으로서 숲에서 시간을 보낸다는 것은 더 없이 좋은 기회이자 많은 스승을 만나는 일이었다.

쓰러져 누워 있는 큰 아까시나무 위에 자라고 있던 어린 나무, 잘린 소나무 등치에서 자라나던 소나무 등을 보며 삶을 돌아보고

그들이 전해주는 메시지를 읽었다. 많은 성찰과 힘을 얻는 시간이었다.

이후 집에서 가까운 곳에 서 있는 400년 넘은 보호수 어르신 느티나무와 2년 동안 대화하며 많은 지혜를 얻었다. 돌아온 뒤에는 글을 썼고 그것이 책으로 묶여 나오기도 했다. 그 정도로 어르신 느티나무와 함께한

시간은 많은 성찰과 지혜를 얻은 시간이었다. 모두 우연히 이루어진 일이었고 혼자서 한 일이었다.

그런데 〈힐링퀘스트〉라는 프로그램을 체험하면서 다르면서도 많이 비슷하다는 걸 알 수 있었다. 우리가 삶을 살아간다는 것은 많은 문제를 만나고, 그걸 해결해나가는 과정이라 할 수 있다. 자연 세계 역시 마찬가지다. 어쩌면 더 치열하게 문제들을 잘 해결해나가며 살아가고 있는 삶의 현장이라 할 것이다.

그런데 문제의 본질을 제대로 꿰뚫어 보지 못한다면 그 해결점 찾기도 어렵고 시간도 많이 걸릴 것이다. 그런데 힐링퀘스트의 정경미 마스터님과 이야기를 나누는 동안 문제의 핵심을 찾게 되고, 자연과 만나 동의를 구하는 과정과 현상을 보고 삶의 통찰에 이르는 과정이 짧은 시간에 이뤄진다는 점이 매력적이란 생각이 들었다.

나는 꽤 긴 시간 숲에서 자연과 대화를 나눴기에 이 프로그램 속으로 들어가는 것이 자연스러웠다. 덕분에 어떤 문제가 있을 때 숲으로 들어가서 그들의 지혜를 많이 얻을 수 있을 것이다. 긴 시간 뜻깊은 시간으로 이끌어준 정경미 마스터에게 감사한다.

39차 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다



깨어있기, 어울리기, 생명력이라는 세 가지 중요한 테마를 가지고 진행되는 통찰력게임은 특별한 수련이나 연습 없이도 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게

하며, 생명력을 통해 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다. 또 그 과정에서 빠지기 쉬운 감정적 이슈들에서 벗어나고 심신에 깊이 쌓인 트라우마를 제거할 토대를 마련해줄 것입니다. 이번 5월 참가자의 후기의 소개합니다.



— 향기 (산림치유지도사)

깨어있기 수업 동기인 고통달 님이 통찰력게임 참여를 제안하셨다. 그러겠다고 응했다.

과거 기억을 끌어내 자신의 모습을 보면 어떤 선택에 있어 이것저것 따져보고 결정했었다면, 깨어있기 공부 이후 언제부터인지 모르지만 특별히 결정 이전에 시간적 물리적 제한이 없는 한 자연스럽게 다가온 일에 대해 순응하는 태도가 일어났다. 제한이 있다 해도 지금 일어난 일이 물길처럼 바람처럼, 그 물을 바람을 타고 있음을 느끼곤 했다.

어느 날, 어떤 일에도 거리낌 없이 받아들이시는 월인 님의 일상 모습에서 감동을 받아 따라해야겠다는 마음이 계기가 되었었다. 늘 따지고分別하는 자신의 틀에 벗어나고자 하는 의도에 힌트가 되었다.

처음 게임을 시작하는 시간에는 아이처럼 호기심으로 가득한 마음이었다, 게임이라고 하니 과거의 경험으로 조금은 진지함이 없이 시작하기도 했다, 겉은 바삭 속은 촉촉. 내 주제에 대한 어떤 과제와 질문이 나올까? 주사위를 던지는 순간은 호기심으로 바삭했지만 내면을 들여다 봐야 하는 시간은 촉촉하다. 카드를 빌어 무의식과 만나는 장이다.

이 게임은 자신의 주제가 해결되기까지는 끝이 없었다.

게임이 진행되는 중 게임의 규칙을 인지하지 못하고 있는 나에게 설명

해 주신 것과 연결된 월인 님의 말씀이 깊이 새겨졌다.

“인생은 문제들 안에 갇힌, 출구 없는 순환인 것 같고 문제는 문제로 받아들이면 문제가 되고 갇힌 상태가 되지만, 문제로 여기지 않으면 문제가 되지 않으며 동시에 자각의 순간, 출구 자체가 없는 자유로운 삶이 된다”는 것. 그 출구라는 것은 무엇일까? 생각해 보았다.

‘자아’라고 이름 지어진 의식이 그 역할을 하고 있는 것이 아닐까?

그래, 그 출구를 자유롭게 드나드는 삶, 출구는 있지도 없지도 않는 것, 나라는 것이 사용되고 사라지는 것처럼.

자생의 함양 정원 가꾸기

5월은 장미의 계절이 맞는 것 같습니다. 우리가 보유한 장미들도 하나씩 피어나기 시작합니다. 램즈이어, 은쭉, 백당나무, 플라멩고, 산딸나무, 털꿩나무 꽃, 수국 등이 피었고 살구도 수백개가 달렸습니다. 4월에 시작한 연못 방수작업을 시작으로 물레방아와 분수 설치까지 연못도 새단장을 마쳤습니다.



자생의
정원 이야기



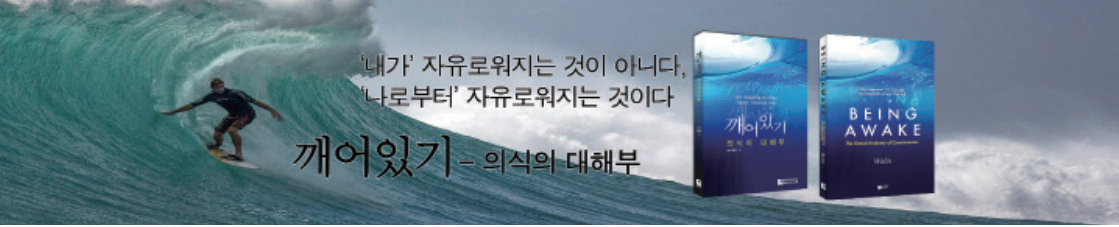
▲ 연못에 부레옥잠과 물배추를 넣었는데 금방 분열을 하네요. 얼마 안 가서 팍 찢어집니다.



▲수련원 입구에서 본 앵두관



▲보리수관 화단의 덩쿨장미 두 그루에 많은 꽃이 피었습니다.



월인의 깨어있기

@being_aware



‘현재’란 실재인가, 의식이 만들어낸 분별인가? | 중론 (19. 관시품)

“지금인가?” 마음으로 “지금”이라고 말해본

다. 말하는 순간, 그 ‘지금’은 이미 지나가 있다. 그 지나감을 계속 따라가며, 지금이라는 것은 정지되지 않는 흐름임을 본다. → ‘지금’이란 정지된 점이 아니라, 흐름이며 그것이 있다는 것은 일종의 환영이다. 호흡의 흐름 속 시간 관찰해보자. 호흡을 감각의 기준으로 삼아 시간의 흐름을 보자...more



영상 보기



진정한 나는 변함없는 ‘무엇’이 아니라, 변할 ‘것’이 없는 ‘무한’이다 | 중론 (18. 관법품)

자아인 경험치는 마치 태풍의 눈을 둘러싸는

비구름과 같다. 태풍은 끊임없이 움직인다. 그러나 텅 빈 중심을 기반으로 움직인다. 그 텅 빈 중심은 실체가 없어서 변함없는 ‘무엇’이라고 말할 수도 없다. 그 중심은 시시각각 변화하는 열기와 바람으로 매번 달라지지만 텅 비었기 때문에 달라질 ‘무엇’도 없다. 그 달라질 무엇도 없는 것이 아이러니하게도 ‘변함없는 그 태풍’이라고 부르게 만든다. 그러나 보라...more



영상 보기

감각차단탱크 체험

체험기를 읽어보시고 앞으로 체험을 하실 분들이 어떤 것에 유의할지 참고하시라고 싶습니다.

5월에는 바다나무 님이 다녀가셨습니다. 우리가 무언가에 주의를 몰입하면 다른 모든 것은 잊습니다. 그렇다고 ‘무의식적 자극’이 사라지지는 않지요. 그런데 이 감각차단탱크 속에서는 ‘무의식적 자극’을 비롯한 모든 감각적 자극이 차단되기에 ‘의식되지 않는’ 미묘한 방해들까지 차단되어 오롯이 ‘의식 자체’에 집중해볼 수 있습니다. 관심가지고 지켜봐주시고, 아래는 바다나무 님의 후기를 실습니다.



그저 모든 것을 관찰하는 자로 존재하는 경험 _ 바다나무 (코치)



사마디탱크를 체험하러 가는 가장 중요한 목적은 긴장된 몸을 이완하는 것이었다.

어느 순간부터 몸의 감각이 외부 자극에 대해 반복적으로 예민하게 반응하고 있다는 것을 인지하기 시작했다. 이런 예민함은 시간이 지날수록 축적되는 느낌이었다. 물론 명상과 기도로 어느 정도 이완이 되었지만, 의미있는 클리어링(정화)이 되지 않았다.

사마디탱크를 체험하는 단계마다 월인 님이 나의 상태에 따라 가이드를 해주셨다. 대상에 대한, 내부 느낌에 대한, 그리고 느끼는 주체에 대한 알아차림의 순서를 이미 알고 있었지만, 탱크 체험을 하면서 공부의

단계가 경험적으로 선명하게 알아차려졌다. 가이드와 함께 진행되었기에 체험의 여정은 더욱 효과적이었다.

총 5회의 체험 중 3회차를 진행할 때, 내면에 일어나는 것을 알아차리는 연습을 하는 도중 생각, 느낌, 몸이 내 ‘밖’에 있다는 자각이 체험과 일어났다. 순간적으로 나라고 여겨졌던 것들이 사라지고 그저 모든 것을 관찰하는 자로 존재하는 경험이 있었다. 이전에는 내 ‘안’에 있다고 여겼던 것들이 내 ‘밖’에 있다는 것임이 알아차려지면서, 나와 동일시되어 내 삶을 움직였던 것들에 대한 깊은 통찰이 일어났다. 동시에 이 모든 것을 밖으로 인식하는 ‘나’라는 것이 뭔가에 대한 궁금증이 일어났다. 이걸 앞으로의 탐구 주제가 될 것이다.

어느덧 5회차가 되고서는 탱크 안에서의 경험이 상당히 익숙해졌고, 그저 내 몸을 물 위에 온전히 맡기는 것이 가능해졌다.

이와 동시에 내 몸 구석구석에 있던 긴장감도 상당히 이완됐다는 것을 느끼게 되었다.

모든 체험 후와 체험 전과 분명히 달라진 것은 두 가지가 있다. 첫째, 나와 동일시되는 생각, 느낌에 대해 알아차리는 속도가 상당히 빨라졌다. 둘째, 개인적 존재에서 비개인적 존재로 가는 공부 여정에 대한 의도가 더욱 명확히 생겼다.

바쁜 일정 가운데 시간을 내어 먼 거리를 가는 것이 처음에는 부담스러웠지만, 다녀오고 나서는 정말 필요한 시기에 잘 다녀왔구나 하는 뿌듯함과 감사함이 몰려온다. 이제 개념 중심의 ‘명사’적 공부가 아니라, 일상에서 적용하고 살아내는 ‘동사’적 공부가 탄력을 받은 느낌이다.

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 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 깨 어있기, 본질로 가는 감지연습 (탱크 내에서 수중이어폰으로 음성 안내 또는 바이닐비트 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 여전 히 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

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 대향해	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 평소 '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 자각에서 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

존재감이 분명하다

그것이 대상임이 분명하다

그러나 주체가 있다는 것은 외왕치 않는다

존재감

'내가 느낀다'

이때 '나'는 아주 투명하다

이때는 '내가 느낀다'고 할 수 없다

존재감이 보여짐

존재감이 '느껴진다'

이때 '존재감'보다 무언가에 의해 '느껴진다'는 것에 더 초점이 가는가?

그리고 그 무언가가 비개원성의 '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

'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 '왕'이 일어나고 있음을 알고자 할 때

고속으로 침잠해 무한을 느끼고자 할 때

사물이 나를 바라보기

동원사에서 빠져나오고 싶을 때

있음 연습

존재감 느끼기

베개인적 주체를 발견하기 바로 전단계