



결정된 바 없음

나 자신의 여러 가지의 마음 중에
내 삶이 그렇게 될 것 같아 불안하여
늘 나를 조절하려고 하는 ‘컨트롤하는 마음’이 있다
그리고 그 마음에 나를 맡기게 된다.

하지만 우리의 근본 마음의 속성은
‘결정된 바 없음’ 상태이다.

판단하지 않은 상태로 존재하는 것이
깨어 있는 삶이다.

— 초현

※ 2025년 6월 24일 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)

6/5 구당 (103회차), 6/9 백랑 (79회차), 6/20 익명 (4회차)

● 홀로스 후원

5/27 장경옥 2만원

6/2 오영순 5천원

6/2 박영래 2만원

6/9 류창형 1만원

6/20 신재경 1만원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

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

● 오인회 운영 후원

6/10 선호 1만원

6/20 김유단 2만원

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

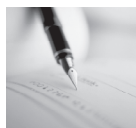
농협, 이원규
351-0680-1315-13

필요액 300만원 || 모금액 80만원

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

● 번뇌즉보리 총서 후원

6/5 주태한 10만원



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (69부)

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 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 그런 것 같습니까?

무연 ‘내가 강하게 있다’ 느낄 때는 어떤 상황에 부딪혀서 다툼이 있다가 감정적인 게 올라온다든가 했을 때 자기도 모르게 내가 있다는 것에 동일시되어 있게 됩니다. 그 동일시 자체가 ‘나’니까요. 그런 식으로 내가 있습니다.

월인 그렇습니다. ‘내가 있다’는 것은 상황과 조건에 의해 그것과 같이 생

겨납니다. 독립적으로 내가 따로 존재한다기보다는, 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 뭐니까? 지금 이 순간 나의 핵심은?

무연 특별한 것이 뭐 없는 것 같습니다.

월인 왜 그렇죠?

무연 특별히 붙들만 한 게 지금 없으니까요. 나라고 주장할 게 없으니까요.

월인 왜 없냐 이거죠?

무연 만들어야할 상황과 조건이 안 생기니까 그런 것 같습니다.

월인 지금 자신을 살펴보면 스스로에게 주의가 가있잖아요. 즉, 지금은 ‘대상’이 투명한 자기인 거죠? 그 투명한 자기를 대상으로 삼는 주체로서의 나도 당연히 투명해집니다. 지금 이런 시간에는 항상 자기를 바라보는 것을 기본으로 하고 있기 때문에 그렇습니다. 그런데 그 자기라는 것은 기본적으로 늘 투명한 것이니까, 대상도 투명, 주체도 투명 그런 조건 속에서 우리가 얘기를 하니까 나라는 것을 특별히 찾을 수 없다고 얘기하지만, 일반적으로 나가서 사람들 상대하고 관계 속에 있고 하게 되면 대상들이 많이 진하잖아요. 그럴 때도 항상 ‘이게 정말 나인가?’를 질문하면, 즉, 투명한 자기 자신을 대상으로 삼으면 즉시 주체는 투명해지고, 그 당시 불투명한 대상을 보고 있다 하더라도 내 마음의 일부는 투명하게 있게 됩니다. 그러므로 투명하게 있으려고 하기보다는 ‘이 나라는 놈은 대상과 조건에 따라

서 생겨났다 사라지고 진해지고 투명해지고 하는구나.’ 이것이 철저히 메커니즘적으로 와 닿으면, 진한 대상을 삼고 있어도, 그리고 내가 진하게 느껴진다고 하더라도 ‘이것은 조건에 의해서 만들어진 느낌이야.’가 분명해진다는 것입니다. 그 원리가 분명하면 강한 대상과 강한 나를 만들어내는 환경 속에 있다 하더라도, 즉 강한 나가 올라왔다 하더라도 그것을 느낌으로 볼 수 있다는 말이에요. 요즘은 어떠세요?

무연 기본 바닥에 그것이 많이 깔려있다고 할까요? 많이 인지가 되기 때문에 순간적으로 올라오긴 해도 좀 지나면 ‘느낌이구나. 내 생각 속에서 기존에 있던 상에 의해 만들어진 그런 것이겠다. 내가 만들어 구분한 거다.’ 하고, 즉각적으로는 못할 지라도, 바로 조금 지나면 그런 생각이 저절로 튀어오르거든요.

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 이거죠. ‘아, 느낌이 일어났네, 그래 이것은 마음에 쌓인 여러가지가 부딪쳐서 일어난 어떤 느낌이야.’ 라고 하면 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 얹어 동시에 생겨났구나.’

‘내 머릿속에서 또 만들어졌구나. 내 상에서 끄집어 봤구나.’ 이런 식으로 생각이 올라오는 거죠.

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 있다보면, 뭔가 느끼고 생각으로 표현을 안 하면 그것이 느낌인지 아닌지 애매하다고 할까요? ‘아, 이런 느낌이 일어났네.’ 하는 그런 생각을 하지 않고도 그것이 인지하고 있었겠다 하거든요. 생각으로 ‘이런 느낌이 일어났구나.’ 이런 것이 주가 되었었거든요. 그런데 그 생각을 빼버리고 그 자체로 보면 뭘 느꼈는지 처음에 헷갈리거든요. 지나가보면 그 순간 생각으로 표현을 안 해도 그것이 있었겠다 해지더라고요.

월인 ‘있었겠다’ 이건 추측이에요?

무연 추측이 아니라 표현을 이렇게 하는데요. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (59) 제3장 진심묘체眞心妙體

월인越因

(지난 호에 이어서)

獨尊獨貴하며 無比無儔하니

독 존 독 귀

무 비 무 주

홀로 높고 귀하여 비교할 수도 짝할 수도 없으니

짝할 주儔입니다. 짝할 수 없다는 말은 동등하다 할 만한 것이 없다는

말입니다. 진심과 같은 레벨의 것이 없어서 홀로 높고 홀로 귀하며 비교할 수도, 짝할 수도 없습니다.

實大道源이며 是眞法要라 하시니

실 대 도 원

시 진 법 요

信之則三世菩薩同學이 蓋學比心也요

신 지 즉 삼 세 보 살 동 학

개 학 차 심 야

실로 대도의 근본이요 참 진리의 요체라. 이것을 믿는다면 삼세의 보살들이 똑같이 배우는 것이 모두 이 마음을 배우는 것이요,

진심이 대도大道의 근본이고 참 진리의 요체임을 믿으면, 과거 현재 미래의 모든 보살들의 배움이라고 했어요. 보살이고 부처고 모두 이 진심에 대해 배우는 것이기에 다른 어떤 것을 찾을 필요가 없다는 말입니다. 마음 밖에서 찾지 말고, 바로 이 마음을 살펴보면 됩니다. 그런데 마음을 살펴보라고 하면, 대부분의 사람은 마음의 상相을 그려놓고 상을 다루기 시작합니다. 마음에 이런저런 상을 띄워놓고, 이것이 옳고 저것이 그르다 하면서 상 속에서 놀아요. 하지만 정말 배워야 하는 건 마음의 작용을 살피는 것이죠.

마음의 작용을 살펴보는 일이 힘든 이유는 마음에 나타난 상相 중의 일부를 자기라고 믿기 때문입니다. 그래서 여전히 본질이 아닌 드러난 현상 속에 있을 수밖에 없어요. 마음속에서 일어나는 감지를 자기라고 여기게 되면, 결국은 그 감지의 수준에서 진리를 추구할 수밖에 없습니다. 감지는 진리의 그림자일 뿐이에요. 상相이라는 말 자체가 그림자를 의미합니다. 그러니 그런 상을 가지고 무언가를 추구한다면 결국은 상의 수준에 있을 수밖에 없습니다. 여러분이 저 멀리에 자신이 목적하는 바, 예

를 들어 ‘마음의 본질이라는 것은 이런 거야’라는 상을 세워놓고 있다면, 여러분은 감지 차원의 자기 안에서 맴돌이를 하고 있는 것입니다. 그 안에서 맴돌게 되면 결코 마음의 작용을 볼 수 없어요. 마음의 작용을 상상할 순 있겠죠. 그러나 마음의 작용을 보려면 감지 차원에서 떨어져 나와야 합니다. 감지가 감지임을 볼 수 있어야 해요. 상이 상임을 보고 느낌을 느낌으로 느낄 수 있을 때, 드디어 마음의 작용이 보이기 시작합니다.

그래서 진심을 믿어서 마음의 작용을 보려고 한다면 과거, 현재, 미래의 보살들이 배우는 것과 똑같은 것을 배우는 것입니다. 엄밀하게 진심의 작용 자체를 봐야 합니다. 진심이 만들어낸 상相 속에 있는 것이 아니라, 지금 내 마음이 어떤 식으로 움직이는지 봐야 해요. 마음의 느낌, 생각, 감정 속에 있어서는 결코 마음의 작용을 볼 수 없습니다. 그래서 우리가 보이지 않는 ‘비개인적 주체’라는 것을 그토록 살펴보고 잡아내려고 하는 것입니다.

三世諸佛同證이 蓋證此心也요

삼 세 제 불 동 증 개 증 차 심 야

삼세의 모든 부처가 함께 증거 하는 것이 이 마음을 증거하는 것이요,

진심은 항상 증거를 통해서만 득得할 수 있습니다. 결코 진심 자체를 득할 수는 없어요. 왜냐하면 진심 자체를 얻으려는 의도 역시 진심에 나타난 하나의 마음이기 때문이에요. ‘나타난 마음’이 그 바탕이 되는 진심 자체를 어떻게 얻을 수 있겠습니까? 생각하고 느끼고 보이는 모든 것은 마음의 나타난 일부예요. 인식되는 ‘나’라고 여겨지는 것도 마찬가지죠. 그래서 그것들이 모두 ‘의식되는’ 것입니다. 그러니 그것이 어떻게 진심

자체를 얻을 수 있겠어요? 그것이 녹아 사라지면 진심이 드러나긴 하겠죠. 그런데 그때는 누가 그걸 보겠어요? 보는 자가 없습니다. 진심은 그냥 드러날 뿐이에요. 그래서 증득證得이라고 합니다. 주체와 대상이 함께 생겨나는 기본적인 작용을 통해서 보이지 않는 주체가 있음을 확인하게 되면, 우리는 대상을 증거삼아서 주체라는 것도 마음의 현상이라는 것을 얻을 수가 있습니다. 지금 말하고 듣고 있는 이 놈 자체가 이미 마음에 나타난 한 현상이라는 것을, 대상을 증거로 알아챌 수 있어요.

삼세三世의 모든 부처가 함께 증거 하는 것이 바로 이 마음을 증거하는 것이라고 했습니다. 다른 마음이 아니라 바로 이 마음이에요. 어렵지 않습니다. 여러분들의 지금 이 마음, 나라고 여기는 이 마음, 내 말을 들으면서 골똥히 생각하거나 마음을 열고 귀 기울이는 이 마음, 이해되는 것 같아 고개를 끄덕이는 이 마음이 ‘현상’으로 ‘지금 일어나고’ 있습니다. 그 모든 현상이 전부 진심의 작용이에요. 결코 진심은 그 자체로 드러나지 않아요. 진심은 이런 작용이 멈출 때 드러나는데, 그것을 결코 알 수는 없습니다. 아는 것 자체가 하나의 작용이니깐요. 이것을 빨리 눈치채야 합니다. 그래서 여러분에게 마음의 구조를 보라고 말하는 것입니다. 그런데 마음의 구조는 보지 않고, 마음에 나타난 것으로 진심을 알려고 한다면 마음속의 상相하고 노는 것입니다. 그렇게 100년을 놀아봐야 마음의 작용이 보이지 않습니다. 마음의 구조를 봐야만 드디어 구조에서 떠날 수 있습니다. 누가 떠납니까? 누군가가 떠나는 것은 아니고, 에너지가 머물지 않게 되는 것뿐이죠. 떠날 누군가가 없다는 것을 알게 되니까요.

마음의 ‘상을 가진 추구’와 마음의 ‘작용을 보는 것’은 완전히 다르다는

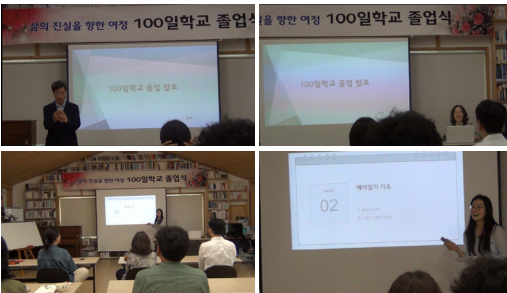
것을 빨리 눈치채고 작용에 자꾸 초점을 맞춰야 합니다. 작용은 마음의 구조예요. 마음이 어떻게 생겨나서 움직이고 어떻게 사라지는가를 보는 것입니다. 마음의 구조와 작용을 명확히 보지 않고, 상을 가지고 다루면 본질로 향하는 길은 결코 보이지 않습니다. ‘마음을 벗어나면 이럴 거야’라며 열심히 연습하고 노력한다면 마음의 상을 가지고 진리를 추구하는 것입니다. 마음 깊은 곳에서 뭔가 이루어질 거라고 기대하고 있습니다. 그러면 아무 소용이 없어요. 기대는 모두 내려놓고서 그냥 살펴보세요. ‘이럴 땐 이런 일이 벌어지는구나!’ 하고 마음의 작용을 보세요. 마음의 상을 가지고서 이렇게 저렇게 끼워 맞춰서 얻는 이해와 터득은, ‘그렇구나!’하는 것으로 포장된 하나의 결론일 뿐입니다. 그것이 자기가 되어 거기에 묶이고 에너지가 머물게 됩니다. (다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

원격 백일학교 졸업식이 진행되었습니다

지난 3월부터 시작된 제1차 원격백일학교가 6월 8일 졸업식을 진행했습



졸업 발표

니다. 오프라인으로 100일을 시간내기 힘든 직장인들이 매일 아침·저녁 화상으로 주제모임을 갖고, 프로그램이 있는 주말에만 오프라인으로 참석하며, 100일간

시간이 되면 언제든지 함양 연수원에 머물 수 있는 방식으로 이루어졌는데, 앞으로 진행될 온라인 공동체의 긍정적 가능성을 보여주었습니다. 꽃마리, 어니, 현재 님과 함양에 머무는 사람들이 매일 아침과 저녁 주제를 가지고 경험을 나누며 통찰을 일으킨 이 모임의 결과를 졸업발표를 통해 소개할 예정입니다. 현재 영상을 편집중에 있으니 완성되면 공지하겠습니다.



졸업장 수여

더불어 8월 1일부터 제2차 원격백일학교를 시작합니다. 일상에서 스스로를 관찰하는 습관을 100일간 연습하여 일상이 진리의 장이 되도록 하는 이 과정에 많은 관심 바랍니다. 관심있는 분은 사무실로 연락 바랍니다(연락처: 02-747-2261).

중론 강의가 진행중에 있습니다



지난 강의에서는 무시간성에 대한 내용이 있었습니다. 일부를 발췌해 드립니다.

모르는 상태를 기반으로 ‘아는’ 상태가 작용한다.



영상 보기

아침에 막 깨어났다고 여겨보라. 그리고 여기가 어딘지, 나는 누구인지, 눈에 보이고 들리는 사물과 소리들이 어떤 것을

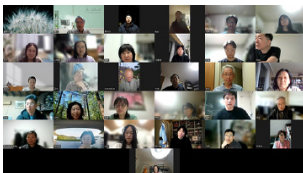
의미하는지 전혀 알 수 없는 마음의 상태 속에 있다. 오직 모르는 상태이다. 그 속에 있어보라. 여러분은 1살 때는 주로 이런 상태였다가, 이제는 많은 것을 ‘아는’ 상태로 즉각 들어가게 된 것뿐이다. 여전히 모르는 상태를 기반으로 의식은 작용한다. 아침에 깨어날 때 ‘아는’ 상태

로 바로 들어가지 말고, ‘모르는’ 상태에 있어보라. 지금도 가능하다면 그렇게 해보라. 그것이 바로 시간이라는 의식적 장치가 없는 세계이다.

시간과 공간이 없는 세계, 그것을 우리는 명상을 통해 체험한다. 무시간의 체험이며 불교 팔해탈의 공무변처인 무공간의 체험이다. 공간이라는 개념이 끼어들지 않는 의식상태이다. 스스로를 자각은 하지만 ‘나’라는 자기 정체성은 없는 상태이기도 하다. 그래서 시간은 개인성과 깊은 관계에 있는 것이다. 이렇게 무시간의 영원성을 경험하는 것은 일견 좋아 보이지만, 개인성을 벗어난다는 측면에서 그렇다.

개인성을 벗어나면 자유롭지만 일상을 그 상태로 살 수는 없다. 개인성은 삶을 잘 살아가기 위한 유용한 도구이다. 시간 개념은 인간이 더 활동적으로 살아가기 위한 도구이지, 거기에 묶이지만 앎는다면 아주 훌륭한 의식적 장치이다. 문제는 거기에 묶여 다 지나간 일에 집착하거나, 아직 오지 않은 일에 두려워 떠는 마음에 있다. 이는 개념에 묶인 마음이 일으키는 망상이다. 그러므로 시간은 거기에 자유로울 때 아주 훌륭한 도구이다. 따라서 아침마다 시간없는 무시간성에 깊이 몰입했다가 나오라. 그러면 거기 시간성이 존재의 일부임을 인식하고 묶이는 것이 아니라 사용하는 쪽으로 가게 될 것이다.

비개인모임이 지속되고 있습니다



우리는 ‘순수의식’이라는 말을 사용합니다. 의식에 내용이 없고 순수한 의식만 있는 상태입니다. 그러나 그것 역시 인식되고 느껴지고

알려진다면 일종의 대상입니다. 진정한 순수의식은 대상화될 수 없습니다. 그러나 ‘없지 않습니다’. 그래서 파악하기 어려운 것입니다. 없지 않기에 잡을 수 있습니다. 그러나 대상이 아니기에 기존의 방식으로 잡을 수 없습니다. 여기에 딜레마가 있습니다. 기존에 ‘안다’는 방식을 떠나 새로운 방식으로 알아야 합니다. 그것을 반야般若라 하였습니다. 진정한 지혜이자 지성이지요. 우리 모두에게 갖춰어져 있는 반야를 사용해 비개인성을 알아채기, 이것이 우리 모임의 방향입니다. 많은 관심 가지고 살펴주세요.

힐링퀘스트가 서울과 용인, 광명에서 진행되고 있습니다



한분의 후기를 공유합니다.

불편함, 그것까지도 편안함에 포함된다는 것

_ 바다나무 (직장인) | 용인 힐링퀘스트3 (2025-06)



〈자연에 맡기기〉 책은 오래전에 보았으나, 워크숍에 참가하는 인연은 쉽게 닿지 않았다. 때론 생각날 때마다 혼자 산책을 할 때 끌리는 나무나

풀, 새들이 있으면, 짧게 멈춰, 맡겼기를 셀프로 해보기도 하였다. 그런데 이번에 강한 끌림이 있었고, 용인에서 열리는 워크숍 하루 전날 신청하고 참가하게 되었다.

오늘의 워크숍 길잡이는 ‘시냇물’ 님이 진행을 하셨다. ‘시냇물’이란 닉네임을 들으니까, 내가 좋아하는 나무에 바다를 붙여 나의 닉네임을 ‘바다 나무’라고 한 것이 너무 저창한 것이 아닌가라는 생각도 들었다.

‘힐링퀘스트’라고 적힌 인쇄된 작은 노트를 받았다.

표지에 “이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가? 자연과 함께 하면서 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고, 삶에 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다.”라고 적혀 있다.

처음에 주제를 정하였다. 오늘 다루고 싶은 절실한 이슈가 있냐고?

‘시냇물’이 내게 물었다. 순간, 나는 절실한 이슈를 가지고 있지 않아 당황스러웠다.

최근에 자주 내 마음에 떠올랐고, 일상에서 내 마음을 사로잡고 있는 이슈를 함께 찾았다. ‘시냇물’은 “나는 ~을 원한다.”와 “나는 ~ 한 문제를 해결하고 싶다.”라고 내 안의 숨겨진 이슈를 발견하도록 천천히 안내하였다.

이슈를 찾으면서, 내 안에 보이지 않는 닫힘과 간절한 원함이 서서히 모습을 드러냈다. 이때 의자에 앉아 눈을 감았다가, 눈을 뜨는 순간에, 앉아 있는 안내자와 그 뒤에 나무숲들이 아주 생생하고, 전체 하나로 아름답게 보이는 경험을 하였다.

마침내 이슈가 정해지자, 다음에 자연에게 ‘동의’를 구하는 것이 가장 중요했다. 내가 끌려도, 혼자 일방통행으로 정할 수 없다. 나무도 동시에 내게 끌려야 한다. 나무가 내가 발송한 가슴의 메시지를 수신하고, 서로 공명하는 과정이 새로웠다. 나무가 허락하지 않고, 메시지를 반송하면 나는 새롭게 끌리는 나무를 찾아간다.

숲을 천천히 돌아보고, 끌리는 나무를 찾았다. 내 이슈를 가슴에 담고, 끌리는 자연(=오늘은 나무)에게 다가가, 인사를 하고, 눈을 감고, 이슈에

대한 지혜를 나누어줄 수 있나 말을 걸고, 잠깐 기다렸다.

나무에 손을 대고, 눈을 떴을 때 나무가 웅대하고 더 힘 있게 보이고, 순간 바람이 불고 나무가 춤추는 듯 동의하는 느낌을 받았다. 나무에 지혜를 청한 후 돌아올 때 역시 나무에 감사 인사를 전한다. 총 세 번, 나무들에 다가가는 실습을 하였다.

다음에 자연(나무)에게 ‘장애’라고 느껴지는 것을 발견하고 돌아오라고 하였다. 나는 이 과정이 어려웠다. 나무에 장애를 발견하는 과정. 나는 장애를 발견할 수가 없었다. 나무가 병든 것도 장애가 아닌 그 전체의 한 부분으로 느껴졌다. 제외가 아닌 포함되는 느낌이었고, 그 모습 자체가 삶의 자연스러운 과정으로 아름답게 느껴졌다.

고난과 역경에도 나무들은 담담하게 존재하고, 많은 가지와 잎들을 품고 아버지, 어머니 같은 존재로 느껴졌다. 나무에 양손을 대고 지혜를 청하는 과정에서 벌이 내 손 가까이 날아오는 순간, 작은 두려움도 일기도 했으나 금방 사라졌다. 자연은 나를 품고 있었고, 자연은 결코 나를 공격하지 않는다는 것을 배웠다.

나무가 어떠한 제한된 조건, 공간에서도, 자신이 깊게 내린 뿌리만큼 위로 뻗어가는 모습에서 내 안에서 보지 못하던 내적 뿌리도 보게 되었다. 내가 살아온 뿌리를 믿고, 그러나 내 뿌리보다 더 큰 것을 기대하지 않는다. 자연은 혼자 서 있지 않고, 작은 나무와 풀과 서로 공존하면 조화롭게 존재하였다. 그리고 아낌없이, 병들고 죽음을 맞이하는 순간에도 대자연에 그대로 모든 것을 주고, 순환하는 힘과 지혜도 만났다.

존재의 나무들과 나란 존재, 시냇물이란 길잡이 존재의 만남을 통해.. 나

의 날카로운 판단의 필터들도 조금씩 벗겨졌다. 자연에게 지혜를 배우는 것이 내 안에 있는 지혜와 분리되지 않고 하나로 연결되었다. 자연이 나였고 곧 하나이다.

3초 안에 내 안의 진짜 느낌과 지혜를 발견하고, 찾아가는 과정.

자연의 지혜를 나누는 데 동의해준 나무들, 길잡이 '시냇물'과 함께 4시간의 시간은 순식간에 지나갔다. 감사하다.

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다



61차 깨어있기 청년모임이 있었습니다. 오늘 느낀 것을 정리해보면 주관이 뚜렷한 사람이 상처를 받는다는 것, 자기 중심이 있기 때문에 상처를 받는다는 것이었다. 나보다 아예 높은 사람이 얘기하거나 아예 낮은 사람이 얘기한 것에는 상처를 받지 않는데 내가 동등하다고 생각하는 사람이 나를 무시한다고 여기면 그것을 믿는 마음과 동등한데 나를 무시했다는 생각으로 인해 상처를 받는 것으로 보인다. 선생님께서는 이것을 초월하려면 무시를 주고받는 그 작용보다 위에서 바라볼 수 있어야 한다고 하셨습니다. 나는 아직 얕이 삶이 되지 않아 여전히 아파하고 그 작용 속에 있었다.

그리고 중요한 것은 안 아파하려고 하는 것도 그 밑의 자아라는 것이었다. 얕이 삶이 되면 아파하는 걸 탐구하려고 할 뿐, 안 아파하려하거나 그것으로부터 벗어나려 하지 않을 것이다. 물론 시작은 안 아파하려고 하는 마음에서 시작할지라도 점차 그것을 그저 탐구하는 마음으로 옮겨와

야 한다고 하셨다.

결국 나는 자아를 초월하는 것을 원하는데 그것은 초월하려고 해서가 아니라 실시간으로 과정을 살펴보고 탐구하는 마음에서 시작하는 것으로 보였다. 내가 어떤 것에 대해 목표를 세우고 그것을 이루려고 하는 것은 목표를 세우는 내가 생겨나고 그걸 이루려고 하는 내가 또 발생하는 것이다. 중요한 것은 이런 작용을 보는 것이지 어떤 새로운, 무언가 더 해야 하는 목표를 세우는 것이 아니다. 앞으로 과정을 살피는 마음을 연습해야겠다. (정리: 무지 님)

7월 감지 인텐시브가 진행됩니다

매달 서울에서 감지 인텐시브가 진행되고 있습니다. 감지에는 여러 단계가 있습니다. 처음에는 감각의 대상이 되는 것들의 감지를 파악합니다. 그러다 점점 신체에서 일어나는 에너지적 감지를 파악하게 됩니다. 그것이 깊어지면 이제 의식적 감지로 나아갑니다. 의식적 감지를 파악하게 되면 이때 비로소 마음의 과정이 보이기 시작합니다. 마음의 과정이 보이면 그것의 규칙성과 작용 이치가 보입니다. 그 전 과정이 보이면 드디어 마음의 과정에서 벗어나는 초월이 이루어집니다. 초월이란 마음의 작용을 ‘떠나는’ 것이 아니라, 차원이 달라진 관점에 있으면서 작용과 함께 하는 것입니다. 진정한 동중정動中靜이 되지요.

10차 감지 인텐시브는 7월 21일과 28일 10-18시, 줌 중간점검 24일 20-22시에 진행되니, 지속적인 관심 바랍니다.

비개인 안내자 모임이 이루어지고 있습니다



이번 비개인 안내자 모임에서는, 과학의 발전 속도와 대중 의식의 간극, 특히 순수과학 → 응용과학 → 대중의식의 비대칭적 흐름은 역

사 속에서도 반복되어 왔음을 보고, 그것을 의식의 분야에 대비해, ‘양자적 통찰이 먼저 오고, 현재 기계적 의식으로 살아가는 사람들에게 이 경험은 나중에 전달된다’라는 관점에서 고대 그리스와 르네상스 시대의 흐름을 통해서도 간단히 살펴보았습니다.

안내자는 의식의 심오한 경험을 결코 말과 설명으로 전달할 수 없음을 잘 알고, 이런 선형적인 논리 사고나 인과 사고를 넘어 비선형적 ‘직관’을 통해 전달해야 함을 살펴보았습니다. 이에 대한 상세한 내용은 8월 여수에서 있을 창조력 소개강의에서 심도있게 진행될 예정입니다.

자생의 함양 정원 가꾸기

수국을 비롯해 패랭이꽃, 덩굴장미, 연산홍, 스트롱 아나벨 등이 만개하고 가을에 피는 국화도 일찍 피었습니다. 그 절정의 아름다움을 오른쪽 QR을 통해 확인하세요.



자생의
정원 이야기



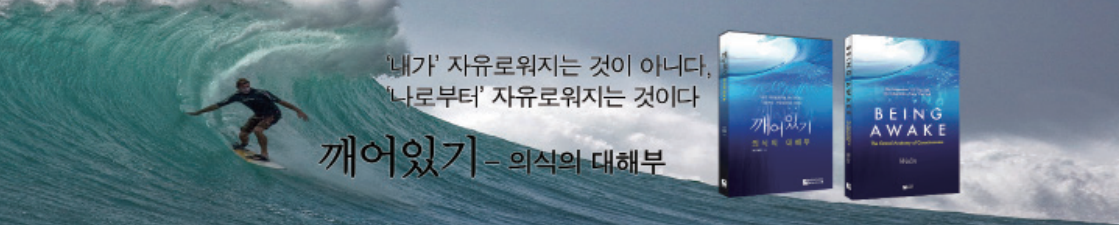
▲머리통만 한 스트롱 아나벨 꽃



▲플라워 스탠드에 심은 덩굴장미 자스미나. 진짜 자스민 향이 납니다.



▲오디정원의 연산홍



월인의 깨어있기

@being_aware



영상 보기

모르는 상태를 기반으로 '아는' 상태가 작용한다 | 중론 (19. 관시품)

아침에 막 깨어났다고 여겨보라. 그리고 여기가 어딘지, 나는 누구인지, 눈에 보이고 들리는 사물과 소리들이 어떤 것을 의미하는지 전혀 알 수 없는 마음의 상태 속에 있다. 오직 모르는 상태이다. 그 속에 있어보라.

여러분은 한살 때는 주로 이런 상태였다가, 이제는 많은 것을 '아는' 상태로 즉각 들어가게 된 것뿐이다. 여전히 모르는 상태를 기반으로...more



영상 보기

'나'로서 보지 말고, '나 없음'으로서 보라 | 중론 (19. 관시품)

나와 대상, 그리고 대상에 대한 느낌 이 세가지는 결코 독립적으로 존재하지 않는다. '나'라는 존재를 결정짓는 것은 대상없이 정의내릴 수 없고, 대상에 대한 느낌 없이는 확인 할 수 없다. 그리고, 이 모든 것은 시간

과 공간 개념을 기반으로 형성된 생각의 세계 속에 펼쳐진다. 여러분 스스로 살펴보라. 자신을 인식하는 과정에서 그에 대한 느낌도, 자신에 대한 느낌도 없다면, '나'는 독립적으로 존재하는가?...more

감각차단탱크 체험

사마디탱크 체험이 계속되고 있습니다. 체험기를 읽어보시고 앞으로 체험을 하실 분들이 어떤 것에 유의할지 참고하시라고 씁니다.

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 지켜보주시고, 아래는 6월에 참가하신 저절로 님의 후기를 씁니다.



탱크체험 후기(2025. 6.9 - 6.12)_저절로 (화가)

1회차

생각, 느낌에 힘을 빼고 사라지게 해보았다. 느낌이 사라지고 느낌이 없음이 확인된다.

이걸 우리는 없다고 말한다. 그런데 ‘없음이 무엇일까?’란 의문이 올라왔다.

없음을 어떻게 알까? 없음조차 사라진다면? 없음조차 없는 상태가 있을 수 있다는 것이 경험되진 않았지만 없음조차 인식되고 있음은 분명했다.

생각, 느낌이 사라진 텅 빔도 느낌이고 대상이었다. 흰색 스케치북에

흰색 크레파스가 칠해진 상태 같은 것이 아닐까? 투명하지만 대상인 상태, 사과를 그리면 사과라는 경계 밖의 바탕이 저절로 생겨나는 것처럼, 우리가 보통 텅 비었다, 바탕이다, 배경이다 하는 것은 대상과 함께 나타난 또 다른 대상이라는 것이 인식되었다. 빈틈없이 모든 것이 대상이라는 사실만이 탐구를 할수록 명확해지는 것 같다. 그렇다면 그 텅 빔을 아는 것이 진짜 아닐까? 도저히 알 수도, 경험되지도 않는 바탕으로서의?

탱크 안에서 눈을 감았다 떴다 해도 느껴지는 텅 빈 느낌은 같은데, 육체적으로 눈꺼풀 근육에 힘이 들어가고 빠지고의 차이가 있었다. 눈을 뜬 느낌, 근육이 긴장한 느낌에 힘을 빼니 눈을 뜨고도 감은 느낌이 들었다. 몸이 있다는 것, 내가 있다는 것도 모두 어떤 느낌에 근거한 생각이 아닐까? 눈을 뜬 것이 정말 눈을 뜬 것일까?

또한, 몸에 가려운 느낌이 포착되면 그 가려운 느낌을 중심으로 그림이 저절로 그려졌다. 다리의 모습을 그려내고, 그 다리의 어딘가가 가렵다고 판단한다. 그리고 그것을 해소하기 위해 팔을 움직여 긁는 행위가 일어난다. 그렇게 현상이 창조되고 있었다.

2회차

탐구 주제를 ‘있음/없음을 아는 것은 무엇인가?’라고 정하고 탱크에 들어갔다.

잡념에 휩싸여 시간을 허비하다가 어느 순간 텅 빈 상태로 깨어서 보는 자만 성성하게 느껴지는 순간이 있었다. 그 순간은 그 놈이 모든 것을 보는 주인처럼 느껴졌다. 하지만 곧 그 놈 또한 보여지고 있음, 대상으로

느껴지고 있음이 자각되었다.

그래서 그 깨어서 보는 느낌이 뭔지 느끼며 탐구해 보았다. 그런데 이 느낌에 왜 하필 ‘보는 느낌’이란 이름을 붙였을까 하는 의문이 들었다. 대략 그런 듯이 느껴지니 그렇게 이름 붙였겠지만 그것 또한 하나의 불명확한 개연성에 근거한 해석일 뿐이란 생각이 들었다. 어떤 특정 느낌을 보는 느낌이라고 해석해서 규정지은 것이다. 결국 이 또한 아는 느낌이다. 아는 느낌은 마음의 데이터로 조작된 대상일 뿐이다. 이 느낌을 어떨 때는 ‘존재감’이라고도 이름붙일 수 있겠다 싶었다. 모든 느낌이 사라지고 남는 느낌, 그래서 존재감이라고 이름 붙였구나 하고 수궁이 갔다.

이번엔 이 느낌에서 힘을 빼 보았다. 그러니 깨어서 보는 느낌, 존재감이라 이름붙일 만한 느낌은 사라졌다. 그리고 일견 알 수 없는 텅 빈 상태가 된 것 같았는데, 그 느낌에 이름을 붙여보려고 하니 이걸 ‘있음’이라고들 하나? 싶었다. 그러나 ‘없음’이라고도 할 수 있을 것 같았다. 어떤 대상이 없다는 기준에선 없음이라고 할 수 있을 듯했고, 또 그렇다고 뭔가가 없지는 않은, 미미한 느낌이 있는 듯했다. 존재감이라고 할 만큼 구체적이진 않지만 있음으로 이름붙일 수도 있을 듯했다.

그렇다면 어떤 느낌을 있음으로, 또는 없음으로 규정짓고 있는 것은 무엇인가? 있음으로도, 또는 없음으로도 해석되는 그 느낌을 아는 것은 무엇인가? 하는 의문이 올라왔다. 그것이 진정한 주인이 아닐까?

3회차

이번엔 있음/없음의 바탕으로 있기를 주제로 삼았다.

텅 비어 뒤로 물러난 상태, 그리고 깨어있는 상태가 마치 그 바탕의 상태라고 스스로 여기고 있었다. 그 상태에선 이것저것에 동일시되지 않고 알아차려지며, 인식되는 것은 다 대상으로 여길 수 있었다.

그런데 이것이 과연 바탕이 맞나? 바탕으로 존재한다는 것이 말이 되는가? 하는 의문이 또 올라왔다. 이런 관조의 상태조차 동일시된 상태처럼 알아차려지지 않는가 말이다. 다만 다른 종류의 상태일 뿐인 것 같았다.

그렇다면 꿈을 깬다는 것 또한 꿈속의 일이 아닐까? 좀 더 나은, 자유로운, 편안한 꿈을 꾸는 것 아닐까? 지켜보는 상태, 지켜보는 자리 또한 만들어진 자리 같았다. 이 상태는 동일시된 상태가 절대적 상태가 아니라 그 상태에서 벗어날 수 있다는 사실, 어떤 하나의 상태가 절대적 상태거나 옳은 상태가 아니라는 사실을 말해주는 것 같다.

결국 있음/없음의 바탕으로 존재한다는 것은 대상에 동일시되지 않고 존재할 수 있느냐? 대상을 대상으로 볼 수 있느냐?를 말하는 것 같으며, 이렇게 대상의 있고 없음을 인식할 수 있을 때 그 바탕으로 존재한다고 할 수 있을 것 같다. 하지만 이것 또한 결국 특정 상태로서 있는 것이므로 사실은 진정한 바탕이라곤 할 수 없을 것 같다.

4회차

이번 회차의 주제는 있음/없음을 아는 자리로 존재하기였다.

대상으로부터 물러나서 깨어있는 자리에 머물며 오가는 모든 느낌들을 지켜보았다.

그러다 문득 ‘본다’, ‘안다’라는 인식체계를 뚫고 나가고 싶다는 충동이 들었다.

탐구를 해갈수록 현상의 세계가 점점 더 덧없는 느낌의 세계처럼 여겨지는 와중에 저번 회차에서 머리로 추론하고 파악되었다 여긴 인식의 체계가 스스로 한심하고 답답하게 느껴졌기 때문이다.

어떻게 해야 인식체계의 구도에서 벗어날 수 있을까?

그저 아무것도 인식하지 않는 상태로 있으려고 해보았다. 그러다 보니 이걸 또 아무것도 없는 상태라는 대상을 붙잡고 있는 것이 아닌가 하는 의문이 들었다. 그럼 깨어서 텅 빈 허공, 빈자리를 의식해야 하나? 그건 다시 뭔가를 알려는 인식의 세계에서 머무는 것 아닌가? 방법적인 부분이 이것저것 떠오르고 또 시도해 보았지만 무엇이 옳은지 알 수 없었다. 선생님이 말씀하신 의식의 블랙홀이 뭔가 그 탈출구일 것 같기도 했다.

그런 와중에 인식체계의 주객관계라는 있지도 않은 것, 즉 개념을 벗어나려 했다는 것이 문득 인식되었다. 스스로 상정한 구도와 개념에서 어떻게 벗어날까? 그것이 허구임을 알면 벗어나는 것 아닌가? 묶였다는 것도 개념, 풀려난다는 것도 개념일 것이다. 그래서 지켜보는 자리에서 오가는 대상을 깨어서 지켜보았다. 대상이 실재인지 아닌지 지켜본다면 그것 자체로도 이미 벗어난 것일 수도 있다 싶었다. 깨어있으면 대상을 대상으로 볼 수 있다. 깨어있을 수 있는 기능, 능력이 우리에게 있었다.

5회차

텅 빈 상태에서 깨어있는 느낌을 지켜보았다. 과연 깨어있다는 것이

무엇인지 탐구했다.

그러다 심장소리가 쿵쿵 들리기 시작했다. 그때 그 소리를 듣는 나는 없었다. 이 소리를 듣는 것은 무엇인가? 라는 의문이 올라왔다.

보통은 그 대상에서 뒤로 물러난 자리에 아는 자를 상정하고 탐구하는 경향이 있는데, 그 순간엔 그것이 적합하지 않게 느껴졌다. 왜냐하면 그 뒤에 둔다는 의도와 행위 자체도 대상으로 느껴졌기 때문이다. 그럼 전체인가? 하는 의문이 일었지만 전체라는 것도 느낌으로 잡혔기 때문에 설득력이 없게 느껴졌다. 차라리 그 느낌 속으로 들어가야 소리를 듣는 자를 찾을 수 있을 것 같았다. 소리를 듣는 그것은 웬지 소리와 함께 있을 듯했기 때문이다. 물론 그 느낌 속으로 들어가려는 의도, 애씀이 느껴지기도 했지만, 그래도 속으로 들어가 봐야 할 것 같았다. 이때는 모든 것이 독립적으로 느껴졌다. 소리, 듣는 귀, 찾으려는 의도, 각각이 스토리로 연계되지 않은 각각의 대상으로 느껴졌고, 그것들을 모두 느끼고 아는 무엇이 있을 것 같았다.

그러는 와중에 목에 통증이 생겨났는데 그 느낌이 없어지질 않았다. 집중에 방해가 되어 차라리 그 통증에 집중하기 시작했다. 그러다보니 그 통증이 움직이며 자리를 옮겨갔고, 이내 곧 사라졌다. 생각보다 빨리 사라져서 원래 있긴 했었나 싶었다.

그리고 그 사라진 자리에 집중했다. 일견 아무것도 없는 것처럼 느껴지긴 했는데 계속 집중했다. 집중하는 긴장감이 느껴져 긴장을 풀기도 하고 또 집중하며 긴장이 되는 것의 반복이었다. 그러다 순간 의식이 툭 다운되는 느낌을 한두 번 느낀 것 같다. 그때는 집중의 힘도 사라지고 의식이

퍼지며 이완된 느낌이 들었다.

갈무리

이번의 탱크 체험은 지난번과는 달리 구조 파악을 통한 비개인적 주체의 통찰보다는 몰입해서 의식이란 것을 경험하는 쪽으로 방향이 전환된 것이 달라진 점이라 할 수 있을 듯하다. 이전엔 비개인적 주체는 ‘알 수 없는 것, 대상을 통해서 경험되는 것’이란 통찰에 묶여 더 깊이 탐구해볼 여지가 없다고 여겼다면, 이번엔 그 통찰 또한 규정일 뿐이라는 사실이 인정되면서 스스로 의식을 탐구해 보고자 하는 의지가 생겨난 것 같다. 일상의 생활에서 실제적인 탐구와 통찰의 적용이 일어나지 않으면 무의식까지 바뀌기는 힘들다는 사실을 경험했기 때문인 듯하다. 사마디 탱크의 효과는 의식적으로도 일어나지만 뭔가 무의식적으로도 일어나는 것 같다는 느낌이 든다. 이전에 비해 생각, 느낌도 좀 더 대상으로 인식되며, 그만큼 나라는 동일시에서도 조금 더 가벼워진 듯하다. 의식의 탐구와 관성 다루기 등 여러 면에서 가르침을 주신 선생님과 여러 가지로 배려하고 준비해주신 자생 님, 바다 님께 감사의 마음을 전하고 싶다.

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 갔다올 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 바이블비트 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

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 맡길기	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.