



이게 뭐지?

우리는 판단하기 때문에 괴롭다.

하루하루를 ‘뭐지?’ 상태로 존재한다면,

삶의 신비를 경험하게 된다.

— 초현

※ 2025년 7월 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)

7/7 백량 (80회차), 7/10 구당 (104회차), 7/21 익명 (5회차)

● 홀로스 후원

6/27 장경옥 2만원

7/1 오영순 5천원

7/2 박영래 2만원

7/9 류창형 1만원

7/21 신재경 1만원

7/25 장경옥 2만원

● 오인회 운영 후원

7/10 선호 1만원

7/10 김유단 2만원

7/21 백량 225,800원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

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

◎ 번노즉보리 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.

창조력 소개강의가 여수에서 진행됩니다

8월 30~31일 전남 여수에서 창조력 소개강의가 진행됩니다. 창조력은 직관과 깊은 연관이 있습니다.

직관은 개인성과 비개인성 사이에서 작동한다 _ 월인

창조력의 핵심은 “내가 하는 것 같지 않은 느낌” 속으로 자꾸 들어가고 거기서 떠오르는 것들 중 주제와 연관된 행동 지침을 실천하는 데 있다.

주의가 외부 문제를 해결하려는 데만 초점이 가 있으면 내면의 불균형은 의식하지 못하게 된다. 마치 강아지가 모든 주의를 감각적 외부에 보내는 것과 같다. 외부에서 들어오는 감각 정보는 내부의 기존 경험에 작용해서 외부문제 해결에 쓰이지만, 정작 내부에서 진행되고 있는 일에 대해서는 무의식적이 된다. 그러나 인간은 내부에서 진행되고 있는 일, 즉 외부적인 불균형을 해결하기 위해서 내부의 기능을 쓰는 것에만 초점을 두는 것이 아니라, 그 가운데서 일어나는 내부의 불균형에도 초점을 맞추어 관찰을 하면 내부 작용에서 벗어나 그것마저 보게 되는 메타인지가 가능하다. 이것이 바로 개인성에서 벗어나는 첫걸음이다. 왜냐하면 개인성은 내부 자아기능이기 때문이다.

그러므로 외부 일에 문제가 생겨 그것을 해결하려 하면 자아를 사용하

는 쪽이 활성화되고, 자아 자체의 문제를 해결하는 데 초점이 맞춰지면 자아를 넘어서는 ‘비개인성’을 알아채는 작용이 활성화된다. 개인적인 자아를 바라보는 데 초점을 두니까 바라보는 입장에 힘이 가게 돼서 개인성에 점점 벗어나게 되는 것이다.

그러나 필요에 따라서는 개인성으로 돌아가 외부 문제를 해결하고, 필요가 잠재워지면 즉시 비개인성으로 돌아와 개인성의 불균형을 바라보는 작업을 하다 보면, 어느새 비개인성이 주축이 되어 개인성은 자연스럽게 가벼워지고 거기서 자유롭게 된다. 이렇게 된다고 해서 개인성이 없어지는 것이 아니라 그것을 이제는 도구처럼 쓸 수 있게 되는 것이다.

직관은 개인성과 비개인성 사이에서 작동한다. 개인성과 비개인성 사이에서 우리 모두는 만나는 것이다. 비개인성으로 가면 만남이라는 것 자체가 없다. 왜냐하면 모두가 다르지 않기 때문이다. 그러나 개인성으로 가는 그 중간영역에서 약간의 개인성, 즉 의도와 목적, 방향이 끼어드니까 그때 우리는 완전히 개인적이지만은 않기 때문에 만날 수 있는 가능성이 많은 것이다. 그래서 주제가 비개인적이면 우리는 함께 만날 수 있다. 회사에서 팀원이 팀의 목적을 주제로 삼으면 팀원들이 모두 하나가 되는 것과 유사하다.

그런데 어떻게, 개인적인 주제로만 살아가고 추구해도 직관과 비개인적인 해결책들을 발견하게 되는가? 그것은 개인적인 욕구 역시 그 속에 비개인적인 어떤 측면이 있기 때문이다. 능력 자체, 해결책 자체는 개인적이지 않기 때문에 그런 직관적 해결책이 떠오르는 것이다. 그래서 누구에게나 적용될 수 있는 노하우 이런 것은 개인적 주제에서도 직관적으로

떠올 수 있다.

그러나 직관에 쉽게 접촉하기 위해서는 물론 비개인적 주제일수록 좋다.

◎ 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 남: 창조력 강의 구조 및 설명

지원 남: 건강과 깨어있음을 위한
에너지 수련 소개

이러한 창조력의 전반에 대해 소개할 예정입니다.

※다섯분만 더 신청 받습니다 (02-747-2261).

참가인원 20인이 넘었을 경우, 그래도 참여를 원하시면, 이후 신청자는 여수 지원님 연수원 외부에서, 개별적으로 숙박시설을 예약해야 할 것입니다.





‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (70부)

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 분명히 느꼈어요? 자, 보십시오. 느낌은 당연히 애매해요. 그렇지만 분명히 구분이 되니까 느껴지는 겁니다. 구분이 안 되면 느껴지지 않아요. 자, 눈을 감고 지금 앞을 쳐다보고 있잖아요? 고개를 왼쪽으로 돌려보세요. 왼쪽으로 돌린 느낌이 있죠? 그 느낌을 기억해놓고 다시 정면을 봅니다. 이제 정면을 본 채로, 좀 전에 왼쪽을 봤던 느낌을 떠올려보세요. 떠오르나요? 시각적 상을 빼고 그냥 촉각적으로만 느껴보세요. 왼쪽을 봤던 그 느낌, 느껴집니까? 내가 고개를 왼쪽으로 돌리고 있다는 상상하지 말고 그냥 왼쪽으로 돌렸던 그 느

낌, 정면과 왼쪽으로 보는 것이 뭔가 차이나는 게 있나요?

무연 왼쪽으로 보면 일단 힘이 들어갔으니까.

월인 그렇죠. 그런 게 있죠. 그리고 뭔가 정면을 볼 때와는 다른 차이가 있잖아요. 그런 차이를 말로는 할 수 없지만 분명히 내적으로 구분은 되죠? 그것이 느낀다는 것입니다. 사실은 시각적 상을 떠올려도 느끼는 것이긴 합니다. 시각적으로 느끼는 거예요. 이번에는 시각적인 상을 집어넣어서 다시 한 번 왼쪽으로 돌렸다가 그 느낌을 그대로 시각적인 상과 촉각적인 상을 합쳐서 느껴보세요. 고개는 정면, 느끼기는 왼쪽. 좀 더 구체적으로 느껴지나요? 시각적인 상을 넣으면 더 구별이 잘 되나요?

무연 네. 구별됩니다.

월인 그런 것이 내적으로 느끼고 있는 것입니다. 자, 눈을 뜨고 돌아오세요. 그런 식으로 뭔가 올라왔을 때 말로 이름을 붙일 수는 없지만 느껴지냐 이것입니다. 구분해내는 것이죠. 마음으로 잡아내는 거예요. ‘아하, 이런 느낌이 올라왔구나. 내적으로 이런 현상이 벌어졌네.’ 뭐 이런 걸 구분해 내는 것입니다.

무연 아침에 출근할 때 운전하다 누가 끼어들면, 생각으로 욕하면서 ‘왜 들어와?’ 이런 식이 되는데, 그것을 빼고 그냥 느낌으로 있으면 그런 말은 않고 큰 감정이 일어나지 않지만 뭔가 느낌적으로 달라진 게 있거든요.

월인 욕은 안하지만 작게라도 올라오는 것, 그것을 캐치하는 거예요?

무연 굳이 속으로 말로 안 해도 뭔가 달라진다는 것이 알아채집니다.

월인 그렇게 되면 어떻게 합니까?

무연 말로 표현을 안 하기 때문에 오히려 그냥 강하게 올라오기 전에 떨어져 나가죠. 그냥 지나가는 것 같습니다.

월인 작게 올라오더라도 그것을 의식화하고 겁니까?

무연 말로 올라오기 전에 느낌으로 잡으면 더 증폭이 안 되는 것 같거든요. 생각으로 표현하기 전에 거기까지 안 간다는 거죠.

월인 그렇습니다. 그것이 바로 우리가 감정으로 부딪혀서 하나의 덩어리가 되기 전에 보는 것입니다. 탁 부딪혀 올라오기 시작할 때 알아채지면 이것이 약하기 때문에 보는 순간 사라져 내려갑니다. 이런 것들이 이제 느낌을 캐치하고 있는 것이죠. 그런 식으로 캐치가 되면 이제 ‘나란 느낌’ 역시 그런 미묘한 마음의 대상이 되는 것입니다.

무연 그래서 말씀하신 ‘나’라는 느낌도 그런 식의 느낌의 구조로 올라온 것이 비슷할 거라는 게 좀 더 캐치가 되거든요. 크게 올라오면 제 의지와 상관없이 올라와 있으니깐.

월인 결국 우리가 나라고 여기는 것은 강하게 에너지가 몰려 중심이 되어 내 내면의 주인 노릇을 하는 놈을 나중에 가서 ‘그것이 나야.’ 이렇게 이름 붙이는 것입니다. 에너지가 강하게 몰려 이것이 자유롭게 풀리지거나 흩어지지 않고 어떤 긴장감을 형성해 가지고 터져나가야만 시원하게 느껴지는 재채기처럼, 강하게 뭉쳐 있으면 이것을 해소하려고 터트리려고 하는 것입니다. 예를 들면 에너지 덩어리라고 볼 수 있죠. 그래서 금강경에 ‘머물지 말고 마음을 내어 쓰라’라고 하는 것입니다. 그런데 거기에 나도 모르게 머무는 것이 문제예요. 사실

에너지가 어딘가 머물면 그것이 ‘나’가 되는 겁니다.

에너지가 강하게 머물면, 화든 어떤 생각이든, 어떤 느낌이든, 그 순간 에너지 덩어리가 강하게 머물면 거기서 주인 노릇을 할 수 밖에 없습니다. 마치 태양 주변에 행성이 모여들어 선화하듯이, 에너지가 가장 크게 뭉쳐진 놈이 내 내면에서 휘젓고 다니겠죠. 에너지가 작은 다른 놈들은 물리쳐질 것 아니에요? 그것이 생각이든 감정이든 느낌이든 말이죠. 어떤 강한 생각, ‘내가 옳다’라는 생각에 에너지가 몰려 있으면 내 안에서 그놈이 그 순간 주인 노릇을 하는 겁니다. 주인 노릇이라는 것은 뭐냐면 주된 에너지 흐름이라 이거예요. 그리고 끝나고 나면 ‘아, 그것이 나였어.’ 이러고 있는 거죠. 그런데 그 당시에는 ‘그것이 나였어.’라고 할 만한 의식이 없는 거예요. 캐치를 못하니까. 그리고 그 강한 에너지 덩어리가 형성되는 것은 어떤 조건과 대상에 따라서 주고받으면서 더 강해지는 것이죠. 이렇게 치면 약간 형성했다가 자꾸 치면 더 강해지고 북돋아주면 더 커지고 이런 것이죠.

이런 어떤 메커니즘, 형성되는 조건들에 대해서 명확히 바라보면 나라고 할 만한 것이 구성된다고 할 만한 게 뭐가 있겠어요? 자꾸자꾸 명확하게 보기 시작하면 크게 걸릴 게 없는 것입니다. 필요할 때 에너지가 뭉쳐지는 것이 아니라 에너지를 뭉쳐서 쓰는 것. 지금은 무의식적인 어떤 조건에 따라서 에너지가 뭉쳐지기 때문에 거의 기계라고 할 수 있어요. 그래서 구르지에프는 ‘인간은 기계다’라고 말하는 것입니다. 에너지가 덩어리로 강하게 뭉쳐지는 어떤 조건이 형성되어 있어요. 살아오면서 패턴이 생긴 것이죠. 이러이러한 패턴, 이

러이러한 조건에서는 에너지가 강하게 뭉쳐지는 거예요. 그리고 이
놈이 내 내면을 휘젓고 다니는 겁니다. 그리고 끝나고 나면 ‘내가 그
랬어.’ 이렇게 이름을 붙이는 것이죠. 또 에너지가 강하게 뭉쳐지면
거기 ‘나’라는 느낌이 생겨납니다.

이런 전반적인 구조들을 보고 나면 에너지가 강하게 뭉쳐서 나를
휘젓고 다닌다 하더라도 ‘아, 이놈이 어떤 조건에 의해서 만들어져
서 휘젓고 다니는구나.’를 볼 수 있는 관찰하는 놈으로서의 내가 또
하나 형성되어서 그렇게 쪽 살펴보고 있으면, ‘이것을 없애야 되겠
다. 아, 이걸 있어서는 안 되지.’ 이러지 않고 그냥 살피게 되고 이
과정이 전체적으로 보이면, 그 과정에서 그 에너지 덩어리에서 저절
로 떨어져 나오게 되는 겁니다.

지금은 그것이 많이 되어가고 있는 중이죠? 그러면서 매 순간 정
말 ‘나는 뭐지?’ 이제 한 번 물어봐야 돼요. 그럼 나라는 것은 뭐냐
이거죠. 나라는 것은 뭡니까? (다음호에 계속)

진심직설眞心直說 (60)

제3장 진심묘체眞心妙體

월인越因

그래서 수련을 할수록 본질을 깨치기가 더 힘듭니다. 자기가 더 미묘
해지기 때문이에요. 더러운 유리창을 보고 ‘이 더러운 유리창은 내가 아
니지’ 하면서 닦아요. 닦고 또 닦으니까 깨끗하고 투명해져서 밖이 잘 보
입니다. 그럴 때 ‘이제 나는 되었네. 감정도 꼬달리지 않고 이런저런
생각에도 더 이상 흔들리지 않아. 나는 이제 뭔가 되었어’라고 여기는 마
음이 바로 투명한 유리창 속에 갇혀있는 마음입니다. 투명한 유리창을

자기라고 여기는 마음이죠. 이런 것이 바로 더 미묘한 곳에 머무는 것입니다. 본질을 깨친다는 것은, 나타난 어떠한 현상에도 머물지 않는다는 것입니다. 머무를 내가 없어요. 나라고 할 만한 것이 없다는 건 에너지가 어디에도 머무르지 않는다는 의미입니다. 어떤 에너지가? 삶의 에너지가. 그런데 ‘나라는 것은 없지’라고 생각은 하지만, 일상 속에서 툭툭 걸려 넘어져서 아파하고, 고집하고 주장하는 마음이 일어난다면 그렇게 하고 있는 놈이 있다는 거잖아요. 그때는 그 놈이 자기가 되어 있는 것입니다. 그 놈이 주인 노릇하는 작용을 보지는 않고 계속해서 마음의 내용만을 다룬다면, ‘아, 이런 것이 깨달음이야. 이런 것이 마음의 작용이지. 이렇게 되는구나’ 이러고 있을 뿐, 실제로 자기 자신을 보지는 못하는 것입니다. 마음의 상을 가지고 놓고 있다는 것을 보지 못해요. 상의 수준에서 아무리 마음을 들여다봐야 소용이 없습니다.

그렇지만 어느 순간 툭 마음의 작용을 보게 되면, 깨달음은 특별한 것이 아니라는 것을 알게 됩니다. 어디에도 머물지 않을 뿐이죠. 마음의 본질은 이렇듯 단순합니다. 경험되는 모든 것들이 마음의 상이라는 것을 알게 되면 어디에도 머물지 않아요. 내가 경험하는 것은 모두 내 상의 세계라는 것을 알기 때문입니다. 그렇지 않고 상만 가지고 놀면, 그것이 상이라는 소리를 아무리 들어도 여전히 저 밖에 세계가 존재한다고 여겨집니다. 그것은 나와 의 관계 속에서 나타난 느낌일 뿐이에요. 두 손바닥이 부딪쳐서 소리가 나듯, 느낌이란 항상 둘이 맞부딪혀 생겨납니다. 그런데 이 둘은, 둘도 하나도 없는 진심에서 나타난 두 개의 마음이에요. 두 개의 마음이 서로 맞부딪혔기 때문에 나는 소리의 세계가 느낌과 경험의 세

제이고, 내가 보는 감각적인 세계입니다. 이런 것들이 마음의 작용을 통해서 보입니다. 마음의 상속에 있을 때는 아는 것 같아도 결코 실현이 안 돼요. 상을 가지고 공부를 열심히 하면 뭔가 많이 아는 것 같습니다. 많이 듣고 많이 배우면 자기가 아는 것 같아요. 그렇지만 그 얇은 다 마음의 상이에요. 수백 번 알았다 하더라도 일상에서 현실화되지는 않습니다. 아는 것은 많은데 자꾸 감정이 올라오는 것입니다. 그것을 하나의 느낌으로 보지 못하고 그걸 주인삼아 버리는데, 자기가 그러고 있는지도 몰라요. 왜냐하면 그 순간 그것이 자기니까요. ‘자기가 없다’라고 말하면서도 그렇게 주장하는 자기는 보이지 않아요.

마음의 상을 보는 것과 마음의 작용을 보는 것은 천지차이입니다. 비유하자면 상을 보는 것은 모니터에 그려지는 그림을 보는 것입니다. 작용을 보는 것은 마우스의 움직임은 보는 것입니다. 모니터의 그림이 아무리 멋지다 한들 그건 그림일 뿐입니다. 우리의 얇이라는 것은 바로 그런 것들 이에요. 우리가 진짜 경험해야 될 건 그림을 마우스가 그리고 있다는 것입니다. 모니터에 그려지는 그림을 통해서 마우스가 자신의 움직임을 파악하는 것이 바로 마음의 작용을 보는 것입니다. 마우스가 스크린에 그림을 그리면서 그림을 보는 것은 마음의 상을 보는 것입니다. 상을 보는 것과 마우스 자신의 작용을 보는 것이 비슷한 것 같지만 완전히 다르죠. 작용을 본다면 어떤 그림이 그려지는지 상관하지 않습니다. 마음의 내용에는 전혀 상관하지 않아요. 알든 모르든 관심 없습니다. ‘마음의 작용이 이럴 때는 모른다는 느낌이 드는구나. 이럴 때는 안다는 느낌이 드네’ 한다면 작용을 보는 것입니다. ‘알겠어!’라고 한다면 상을 보는 것입니다. ‘모

르겠는데?’도 마찬가지죠. 엄밀히 구별하지 않고 끊임없이 상에 머문다면 아무리 오래 공부해도 소용이 없습니다.

一大藏教詮顯이 盖顯此心也요
 일 대 장 교 전 현 개 현 차 심 야

팔만대장경이 말로 나타내는 것은 바로 이 마음을 나타내는 것이요,

팔만대장경의 수많은 말들이 나타내는 것은 바로 이 마음 하나입니다. 텅 빈 것 같지만 가득 차고, 아무것도 없는 것 같지만 묘하게 있는 그 진심 하나를 얘기하고 있어요. 마음의 수많은 작용 속에 들어가 있지 말고 작용 자체를 봐야만 이 진심을 알 수 있습니다. ‘나’라는 것이 있다고 여기며 살아가는 것은 진심의 작용 속에 들어가 있는 것입니다. 진심이 작용해서 마음이 주체와 대상으로 나뉘었는데, 주체에 무게 중심을 두고 살아가요. 작용 속에 들어가서 작용의 일부를 자기라고 여기고 있습니다. 반면에 작용을 본다는 것은, 나누어진 두 개의 움직임을 밖에서 보는 것입니다. 그런데 밖에 나와 있는 내가 없잖아요. 그러니까 주체로 남아 있으면서 자기 자신도 마음의 작용이라는 것을 알아채야 하기 때문에 어려운 것입니다. 나라고 여기는 그것 자체가 이미 드러난 현상의 일부인데, 그것을 자기로 삼았기 때문에 마음의 전부를 보지 못합니다. 본다는 것 자체가 나뉘어야 가능하죠. 마음의 전부를 본다는 것은 마음의 조각난 모든 부분으로부터 떨어져 나올 때 가능합니다. 최종적으로 남는 지켜보는 자인 관조자 역할의 자기조차 마음의 한 현상임을 볼 수 있을 때, 비로소 도약이 일어납니다. (다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

제2차 원격백일학교가 시작됩니다

8월1일부터 제2차 원격(제35차) 백일학교가 진행됩니다. 100일 학교에서 끊임없는 일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 생활과 매일의 만남을 통해 스스로 해내기 힘든 깨어있는 삶에 대한 자극을 지속적으로 받게 됩니다. 이를 통해 몸, 마음에 그 삶이 ‘배이도록’ 하면 이제 일상에서도 관성에 휘둘리지 않는 힘을 얻습니다. 직접 함양에 오래 머물 수 없는 분들을 위해 원격과정이 신설되어 진행중이니 관심있는 분들은 참여바랍니다.

중론 강의가 진행중에 있습니다



지난 강의에서는 의미없다는 생각과 그 의미를 아는 것이 공허감을 일으킨다는 것에 대해 20장 5, 6, 7계송으로 살펴보았습니다.

먼저, 결과가 원인 이전에 생기는 경우는; 1. 생각과 의미에 대한 경험 이 이미 만나기 전에 공허감이 일어난다면 그것은 관계가 없으므로 무인 無因이다. 그러므로 이것은 불가능합니다.

둘째, 결과가 원인 이후에 생겨나는 경우는; 2. 생각과 의미에 대한 경험이 만난 이후에 공허감이 일어난다면 결과 이후에 생각과 경험은 사라졌으므로 없는 것이 결과를 일으켰다는 것이 된다. 그러므로 이도 역시 불가능합니다.

셋째, 결과가 원인과 동시에 발생하는 경우, 보통 우리는 이렇게 여기는데 이를 살펴보면; 3. 생각과 의미에 대한 경험, 그리고 공허감이 동

시에 존재한다면, 이 셋이 동시에 있으므로 원인과 결과가 동시에 존재하니, 결과는 원인이 없어도 존재하는 것이 된다. 즉, 공허감과 의미 없다는 생각이 동시에 존재한다면 공허감은 ‘의미 없다’는 생각이라는 원인 없어도 존재할 수 있는 것이 되므로 이 역시 불가능합니다.

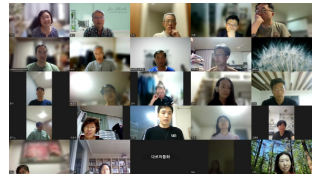
이렇게 중론 20장 5, 6, 7계송은 원인이 결과의 앞에 있거나, 뒤에 있거나, 동시에 있는 경우 모두를 살펴보니 불가능함을 보여주고, 인과관계, 인연법이 망상임을 보이고 있습니다.

물론 일상에서 유용하게 사고하기 위해 원인과 결과라는 ‘명사’적 사건을 개념적으로 사용하는 것은 괜찮지만, 이 ‘원인’과 ‘결과’가 실재한다는 생각은 오류임을 보이고, 이것을 실재한다고 여기는 데서 모든 고통과 불합리로 인한 아픔이 움을 보여주고 있습니다.

비개인모임이 지속되고 있습니다

지난 비개인모임에서 자인 님의 자기관찰 결과가 소개되었습니다. 일부를 공유합니다.

관계로 인한 현상, 그것이 무상이다 _ 자인



자인 본질로 가는 감지 훈련을 하다보니 어느 순간, 이것은 '있다/없다'도 아니고 아무것도 아니다는 느낌이 들었어요. 그래서 이제 그 순간에 진한 공의 느낌이 흘렀는데, 그때 몸에도 같이 그 느낌이 흐르는 듯한 것이 있었어요. 그러면서 알아지는 게 있었는데, 지금까지의 모든 것이 관계 속에 있었구나. 그렇다면 이 또한 지금까지의 모든 것이 관계에 의한 연기 작용일 뿐 그럼 이게 무상이네 이게 무상의 이치

야, 이렇게 좀 말도 안 된다는 듯이 그런 느낌으로 제가 혼자 중얼거렸는데, 그러면 알아차림이나 주의조차 관계 속에 맺어진 연기 작용일 뿐이고 그냥 무상이라는 것이구나. 그러면서 이걸 너무 당연한 거 아니야, 지금처럼 의식화 하지 못했을 뿐이고 알고 있던 거잖아 이런 생각이 따라왔어요. 이후에는 어떻게 해야 하나요?

월인 그동안 관념적으로 알던 건데, 이번에 알게 된 그 앎이 뭐가 달라진 앎이에요?

자인 일단 느낌이 다르고요. 뭔가 깊이가 달라요. 관념으로 알 때는 이렇게 떠다니는 느낌이었다면, 이것은 이제 깊이 박히는 느낌입니다.

월인 오케이. 그것이 존재적인 앎이라고 하는 거죠. 관념적인 앎은 머릿속의 지식과 유사하다면 거기에 에너지와 경험이 실려서 어떤 깊은 느낌과 함께 다가오는 것. 그래서 그것으로 인해서 내 삶과 행동과 내적인 움직임이 달라지는 것입니다. 내적인 움직임이라면 앎을 추구하던 것에서 추구하지 않게 됐다든가 이런 것도 내적인 움직임이란 말이에요. 그런 것들이 달라질 때 그게 이제 경험적인 무상無常이지요. 그런 힘은 없고 그냥 지식으로만 남아 있는 것이 관념적인 무상이죠. 그래서 경전을 통해서 얻어지는 것은 대부분 관념적인 무상이란 말이에요. 그것이 내 삶 속에서 정말로 와 닿아야 존재적인 앎이라 할 수 있지요. 그것이 내 삶 속에서 펼쳐지는 앎이지요. 즉, 그 앎이 지금 이 순간에도 진행돼야 되는 거예요.

좋습니다. 계속 해나가시고, 그때 어느 순간 질문마저 없어지고 삶이 조화로워지는 때가 올 겁니다. 그때는 모든 모순과 불합리가 더

높은 차원의 균형이며 합리라는 것을 깨닫게 됩니다.

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다



이번 달 청년모임에서는 각자 삶에서 경험한 것들을 나누며 배우는 시간을 가졌습니다.

한 참가자는 “일을 하면서 열심히 할수록 실수가 많아지고 문제상황에 잘 대처하지 못하는 자신을 발견했다”고 지난 한달을 정리했습니다. “기존의 단지 돈을 더 잘 벌기 위한 목표에서부터 발전하여, 개인적인 안위보다 일을 통해 많은 사람들에게 긍정적인 영향을 미치는 목표를 설정했지만, 그런 목표로 일을 할 때에도 불만족과 불안감을 느꼈다”고 말했습니다. 이런 참가자의 고민에 대해 선생님께서는 “다른 사람한테 도움이 되고자 하는 마음도 바라지 않으면 된다”라고 답하셨습니다. 그리고 참가자의 “그렇다면 선생님은 목표가 없으신가요?, 목표를 못 이뤄도 된다는 건가요?”라는 물음에, 선생님은 “큰 목표는 방향이다”, “목표는 있지만 할 수 있는 만큼만 하는 것이고, 그렇기 때문에 방향이라고 하는 것이다”, “도달해야 할 지점이 없기 때문에 무언가 할 때는 지금 할 수 있는 최선을 다 할 수 있는 것이다”라고 질문에 답해주셨습니다.

세상을 이치와 기로 나눌 때, 방향은 이치에 해당합니다. 개별성의 이치로 일을 하면 그것은 방향성으로 나아가는 것이 아닌 목표를 추구하는 것이 됩니다. 그러나 전체적인 흐름을 거스르지 않고 파괴가 아닌 전체의 조화를 위하는 방향으로 나아가면 그것이 질서를 높이는 쪽이고 목표가

아닌 방향으로 일을 하고 있는 것입니다. 추구심이 없으면 만족은 있지만 발전은 없는 돼지와 같고, 만족할 줄 모르면 발전은 있지만 불행한 소크라테스와 같습니다. 어느 하나에 편중되지 않고 마음을 잘 사용할 때 행복한 소크라테스처럼 살 수 있다는 것을 배웠습니다. 전체를 위하는 방향성 속에서 주어진 상황에 지금 할 수 있는 최선을 다하고, 그 순간들로부터 배우는 것을 즐거워 하는 마음을 터득하는 한달을 보내기로 했습니다. (정리: 의솔 님)

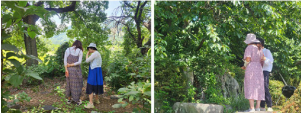
힐링퀘스트 4-3차가 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

몸과 마음에 항상성으로 치유하기

__비자나무 (산림치유지도사)



자연의 특성인 무명無名, 지知, 인리, 애愛가

가슴에 확 와 닿는다. 순간순간 생활 속에서 고요함과 무한함으로 다가오는 다양한 느낌 속에서도 같이 있어도 괜찮아지고 사랑으로 가득 찬 느낌을 느끼며 영혼이 자유로워짐을 알아차린다.

살아가면서 수많은 경험으로 직관적 느낌과 감정이 생기며 몸과 마음의 항상성을 유지하고자 하는 기준이 만들어지고 그에 의해 끌림과 밀침이 일어난다. 느낌은 모든 존재의 생명 상태를 알려준다. 이러한 존재의 이치를 알고 나니 다양한 대상으로 해설과 치유를 하는 나에게는 어떻게 해야 할지 항상 고민이었는데 한결 마음이 가벼워짐을 느낀다.

부정적 긍정적 느낌 속에 있어보고, 고요함 속에서도 그 느낌들과 있

어 보기 연습을 할 때에 안내자가 되어보니 명확하게 그 느낌이 구별되었고, 같이 있어도 그 느낌 속에 휘둘리지 않고 관찰아지는 것도 알아차려졌다.

18개월 전 처음 절실함(아픔)을 안고 찾아왔을 때 나와 지금의 나는 너무도 많이 성장한 느낌이 든다. 직장에서도, 가정에서도 원활한 운전법으로 평온하다. 이제는 몸이 보내는 신호에 민감해져야겠다. 그동안은 마음의 신호에 집중했는데 몸에서 자꾸 신호를 보낸다. 몸과 마음에 항상성으로 나를 치유해야겠다. 요리에서도 많음보다 적당함으로, 양념도 최소화 하여 본연의 맛을 찾는 것이 위와 같은 이치인 듯하다. 이제는 덜어냄을 연습해야겠다.

자연에 말걸기 심화과정이 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

우리의 삶, 그 어떤 것도 버릴 게 없다

_향기 (산림치유지도사)

흔히 인간은 소우주이고 자연의 한 부분이라고 한다. 우주에서 또는 자연에서는 예측할 수 없는 사건, 상황들이 일어나고 사라진다. 우리의 일상 또한 그렇다.

자연에 말걸기 심화과정 수강생들이 계획과는 다르게 불참하기도 하고 수업 전부터 전 과정을 예측할 수 없는 일들로 경험하게 된다.

이번 자연에 말걸기도 그랬다. 약속 시간을 지키지 못해 불편했던 사건이 새로운 관계와 통찰로 전환됐고, 장마로 빗길을 뚫고 함양으로 내려

갈 것이라는 예상과 달리 햇빛으로 눈부신 고속도로를 운전하게 됐다.

지난 기초과정에 이어 이번 심화과정도 인턴으로 참가하게 되었는데 지난번엔 의식하지 못했던 차이가 인식되었다. 수강생으로서 내용을 인식하는 것과 안내자로서 내용을 인식하고 있다는 것의 차이. 그리고 이번 차수에서야 비로소 전체 내용을 파악하고 저자가 전달하고자 하는 주제가 나뉠대로 정리되는 것 같았다.

그것은 자연을 부분으로만 보지 않고 전체로 볼 수 있는 능력을 확장시키는 연습이고, 나아가 그 범위는 무한을 경험하는, ‘깨어있기’ 내용과 연결되어지는 지점들이 있음을 느꼈다.

그리고 수업을 듣는 동안 나만의 세계에 빠지곤 하면서 새롭게 인식되는 것들이 있었다. 그중 하나는 모래 한 알에도 우주가 담기는 것뿐 아니라 화병에 꽂아둔 장미 한 송이에서도 자연에 이치가 담겨 있음을, 또한 대상의 크기는 존재 자체에 있지 않으며 관심의 크기, 주의의 크기에 따라 다르게 나타난다는 것.

감각의 통합을 이루는 일- “새로운 자연 중심의 스토리를 신피질이 말하게 하라!”

이번 수업에 대한 나의 요약이다. 한 가지 더한다면 “자연스럽다”는 말에 또 다른 해석이 만들어졌다. 그래서 우리의 삶. 그 어떤 것도 버릴 게 없다는 것.

서울에서 힐링퀘스트(레벨3)가 진행되었습니다

7월 1일 서울에서 송정희 마스터의 안내로 힐링퀘스트가 진행됐습니다.

한분의 후기를 공유합니다.

자연에게 질문하는 법을 배우다

_단풍나무 (대학원생/생명윤리 전공)

자연에게 말을 건다는 것도 신기했지만, 말을 걸기 위해 질문하는 법을 배울 수 있다는 것에 더 큰 호기심이 일었다. 평소 해결하고 싶은 문제들에 대해 곰곰이 생각해 왔다.

문제들을 하나씩 꺼내서 얘기해보니, 그 속에는 결국 하나로 모아지는 공통바람이 있다는 것을 알게 됐다. 그것을 주제로 삼았다. 주제를 품고 나가 끌리는 자연 앞에 멈춰 동의를 구하는 연습을 시작으로 자연에게 말을 걸어보았다. 신기하고 설렜던 순간, 내가 자연을 존중하고 자연 역시 나를 존중해준 느낌을 잊을 수가 없다. 동의를 받았을 때는 기쁨과 떨림, 안도감을 맛봤다. 나를 거부하고 내 말을 거절하는데도 나는 존중받는 기분을 느꼈다. 순간 당황스럽고 서운한 느낌이 들었지만 금세 사라졌고 상처는 전혀 남지 않았다. 존중의 힘 같다. 동의해준 자연에게 질문하자, 새순은 생명력으로 답했고, 고목古木은 명료함으로, 바위는 두 팔 벌려 나에게 자리를 내주었다. 나지막하게 무리를 이루고 있는 풀들은 내게 몸소 겸손을 가르쳐주었다. 가지며 잎이며 한쪽으로 쏠려 축축 처져 힘겹게 버티고 있던 나무는 편견 속에 갇혀 있던 나에게 보란 듯이 온몸으로 답을 주고 지혜와 통찰을 선물해주었다. 자연은 처음부터 끝까지 내 주제를 함께 고민해주었고, 현재의 내가 이 자리에서 지금 당장 할 수 있는 가장 유익한 해결책 앞으로 나를 세워 놓아주었다.

에너지를 많이 써서였는지 수업 후 온몸에 피로감이 몰려왔다. 하지만

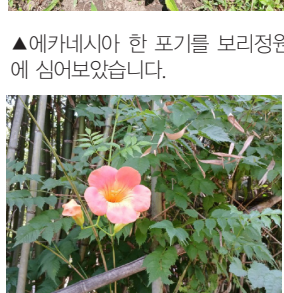
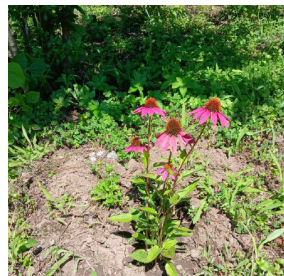
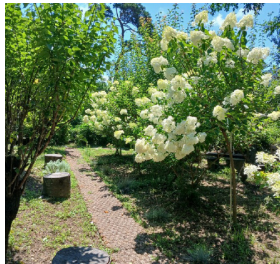
신기하게도 기분은 무척 가벼웠다. 이렇게 며칠 더 몸이 힘들더니 그 후 정신은 더 명료해졌다. 말렸던 어깨와 앞가슴 펴기가 한결 수월해졌다. 요즘 하루에도 몇 번씩 나의 주제를 생각한다. 그리고 무덥던 한여름날 오후, 단풍나무들이 내어줬던 그 그늘자리도 떠올린다. 나를 흔쾌히 받아준 자연에게 너무 너무 고맙고, 자연과 대화하며 평생 친구로 지낼 수 있는 길로 이끌어 주신 안내자님께도 깊은 감사를 느낀다.

자생의 함양 정원 가꾸기

수국과 라임라이트가 만개하고 장미와 능소화가 피는 등 다채로운 아름다움을 더해가고 있습니다. 여름 향기 가득한 함양의 정원 풍경을 오른쪽 QR을 통해 확인하세요.



자생의
정원 이야기



▲목수국발 라임라이트가 예쁘게 개화하기 시작했습니다.

▲계속 꽃을 피워주는 장미 클라우디 데이입니다.

▲능소화가 드디어 폈습니다.

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

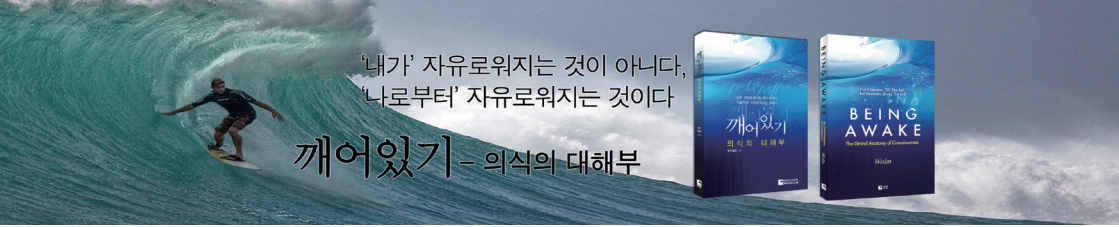
	책 제목	가격
필독 도서	깨어있기-의식의 대해부	12,000원
	관성을 넘어가기-감정의 대해부	10,000원
추천 도서	니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다-진심직설 강의 (上,中,下)	각권 25,000원
	대승, 현상과 본질을 뛰어넘다-대승기신론 강의 (上,中,下)	각권 25,000원
	주역, 심층의식으로의 대항해	10,000원
	자연에 맡기기	11,000원
	푸른 빈 배 (전자책)	7,000원

※ 입금처: 농협 053-12-130081 이원규

※ 문의: 010-2667-2261

※ 홈페이지, 문자, 전화, 이메일을 이용해 주문하시면 됩니다.

※ 주문하실 때는 휴대폰 번호, 성함을 알려주십시오.



월인의 깨어있기

@being_aware

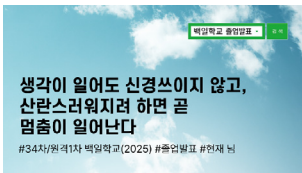


원인과 결과가 실재하지 않음을 알아챌 때 '인연'을 넘어 인연을 사용하게 되리.. | 중론 (20. 관인과품)

기
공
공



의미없다는 생각과 그 의미를 아는 것이 공허감을 일으킨다는 것에 대해 20장 5,6,7계송으로 살펴보겠습니다. 먼저, 결과가 원인 이전에 생기는 경우는; 1. 생각과 의미에 대한 경험이 이미 만나기 전에 공허감이 일어난다면 그것은 관계가 없으므로 무인無因이다. 그러므로 이것은 불가능합니다. 둘째, 결과가 원인 이후에 생겨나는 경우는...more

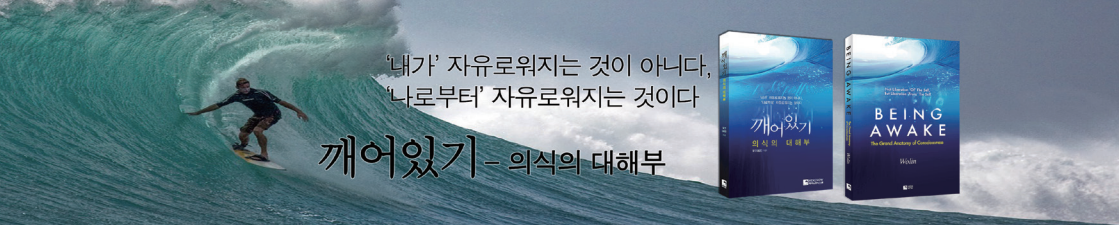


생각이 일어도 신경쓰이지 않고, 산란스러워지려 하면 곧 멈춤이 일어난다 _현재 | 백일학교 졸업발표 (2025)

기
공
공



고등학교 수학교사로 30여년을 근무하다 최근 퇴직한 현재님은 늘 마음을 보았지만 그 이치를 보지 않아 많은 경험들이 꺾어지지 않았습니니다. 백일학교에 와서 이치에 관심을 가지고 경험의 의미를 묻다보니 경험들이 하나둘씩 연계되어 거대한 침묵을 경험하게 됩니다. 그 과정을 지켜보십시오...more



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_aware

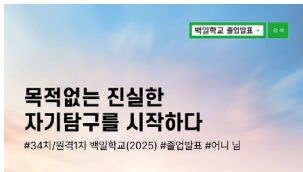


'나'란, 특정 조건이 모일 때마다 관습적으로
구성되는 인식일 뿐이다 | 중론 (20. 관인과품)
무지개로 비유해보자. 어느 여름 날 우리 수

영상포기



국발에 무지개가 떴다. 저 멀리 하늘에 뜬 것이 아니라 우
리 발에 가까이 뜬 것이다. 그런데 놀랍게도 수국발은 약
간 우측으로 10m 정도 옮겨서 보면 무지개는 사라지고 없
다. 좌측으로 옮겨오면 다시 보였다. 이때 무지개는 존재하는 것인가?
진정 존재한다면 어느 각도에서 봐도 있어야 한다. 또 이때, 무지개는
내가 우측으로 옮겨서...more



목적없는 진실한 자기탐구를 시작하다 _어니
| 백일학교 졸업발표 (2025)

영상포기



3월 1일, 첫 백일학교 입학을 하고 '백일학교
핸드북'을 받았습니다. 첫장을 넘겨 보면 3쪽에 '나의 백일
학교 목표'를 쓰는 칸이 있습니다. 거기에 조심스레 저의
목표를 적어 보았습니다. 목표는 '성숙해지고 싶다'였습니
다. 선생님께서 백일학교 목표는 앞으로 가장 밑바닥의 주제로 품게 될
것이라고 하셨습니다. 그리고 첫 모임이 끝나고...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: 윤전시 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

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 평소에 '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
감지는 생각이 없는 자각에서 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

나라는 느낌이 분명하다
나라는 느낌이 대상임이 분명하다
'내가 느낀다'
이때 '나'는 좀더 투명하다

존재감

존재감이 분명하다
그것이 대상임이 분명하다
그러나 주체가 있다는 것은 외당지 않는다

존재감이 보여짐

'내가 느낀다'
이때 '나'는 아주 투명하다
이때는 '내가 느낀다고 할 수 없다'
존재감이 '느껴진다'
이때 '존재감'보다 무언가에 의해 '느껴진다'는 것에 더 초점이 가는가?
그리고 그 무언가가 비개인성의 '봄'임을 알아채는가?

주체발견 과정

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 금요일	매월 첫째, 둘째주에서 화요일 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 껴다킬 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 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