



내가 깨어 있을 때

삶에서 우리는 문득

내가 보는 것이 아니라

보이는 순간을 맞이하게 된다.

그 순간이 내가 깨어 있을 때이다.

현존은

‘나’라는 존재감이 사라질 때 다가온다.

— 초현

※ 2025년 8월 29일 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)

8/5 구당 (105회차), 8/7 백랑 (81회차), 8/20 익명 (6회차)

8/5 강병석 10만원

● 홀로스 후원

8/1 오영순 5천원

8/4 박영래 2만원

8/11 류창형 1만원

8/20 신재경 1만원

8/27 장경옥 2만원

● 오인회 운영 후원

8/11 선호 1만원

8/11 김유단 2만원

8/24 다르마 50만원

8/29 최병국 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 80만원

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



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (71부)

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 나라는 것은 순간적으로 나타나는 어떤 조건화되어 있는 것입니다.

개별적인 나라는 것은 없는 것이죠.

월인 그것이 분명해졌어요?

무연 분명해졌나니까 자신감이 없네요.

월인 대답하기 주저하는 그것은 누구니까?

무연 그것도 나라는 느낌입니다.

월인 아, 그래요? ‘나는 아직 몰라.’ 이런 느낌이에요?

무연 그런 것도 습관화된 조건에 의해서 무의식 속에 저장되어 있는 그런

것 같습니다. 자동화된 프로그램이죠.

월인 지금 이 순간 살펴보세요. 그것은 이론이나 말이고. ‘아, 그래도 명확하게 알겠냐고 물어보면 주저되는 그것은 뭐지?’ 한번 물어보라 이거죠. 뭘니까 그 주저하는 것은? 지금 이 순간에 주저하는 놈은 뭐예요?

무연 프로그램된 조건화된 무의식입니다.

월인 그것이 느껴져요? 그 말을 하면서 그 내용이 느껴져요? . 뭘니까 그 주저하는 것은? 지금 이 순간에 주저하는 놈은 뭐예요?

무연 네. 조건화되어 있다는 게 느껴집니다. 이 자체가 의식적인 의지보다는 의식과 관계없는 조건만 되면 튀어나오는 그런 거라는 것이 많이 분명해지거든요. 내 의지대로 할 수 있는 것은 그렇게 많지 않은 것 같다는 것. 프로그램화되어 있는 것이죠.

월인 내 의지대로 할 수 있는 것은 그럼 뭐가 있습니까? 많지 않지만 할 수 있는 것은 있네요?

무연 할 수 있는 것 없습니다. 생각을 가지고 습관적으로 나중에 나온 걸 해석하는 게 제가 할 수 있는 것이죠.

월인 그때의 ‘제가 할 수 있는 것’ 할 때의 제는 있긴 있네요.

무연 그렇게 하니까 있네요.

월인 있어요? 그것은 뭘니까? 생각하고 뭔가 할 수 있다고 하는 그것은 뭐예요? 지금 이 순간 살펴보단다면?

무연 의식에 저장되어 있는 것이죠. 습관적인 것 같습니다. 안에 저장되어 있는 뭔가 조건만 되면 툭툭 튀어나오는 거 같습니다.

월인 이 순간 자기를 한번 들여다보자고요. ‘나라고 하는 건 뭐지?’ 지금

이 순간 가장 나 같은 건 뭡니까?

무연 투명한 주체라고 할까요.

월인 투명한 주체로서의 느낌은 있어요?

무연 그것도 없이 그냥 투명하다고 할까요.

월인 주체로서의 느낌도 없이 그냥 투명해요? 그럼 그 투명함을 바라보는 느낌은 있나요?

무연 그 말씀 하니까 바라봐집니다.

월인 바라본다는 느낌이 있었으니까 투명하다는 걸 알 것 아니에요?

무연 예, 있습니다.

월인 바라보는 그 느낌을 이제 한번 바라보죠. 투명함을 내버려두고 투명함을 바라보는 자기를 한번 바라봐요. 그것이 지금 순간에 그래도 가장 살아있는 자기라고 할 수 있습니까?

무연 네, 그것으로 있는 것 같습니다.

월인 지금 그것으로 존재할 수 있습니까? 그외 다른 모든 것들은 덧붙여진 거죠, 지금 이순간에. 덧붙여진 건 내버려두고 덧붙여지지 않은 거기에 초점을 맞춰서 한 번 있어 보세요. 핵심, 지금 내 존재의 가장 핵심, 의식적인 나의 핵심, 나라고 꼭 이름 붙이기도 불분명한, 왜냐면 대상도 없기 때문에 이 내면에서는 지금, 그 투명한 뭔가 존재한다거나 바라본다는 느낌이 있다가 거기에 집중하면 그것마저도 없어지고 하는, 그 투명함, 그것이 지금 나라고 할 만한 그것의 가장 핵심 속에 들어 있는 현상이에요.

자, 이제 여기서 한 발 더 나가보자고요. 그래서 여전히 그 높은,

그것은, 딱 그것이라고 할 만한 것도 아니고 하지만 어떤 미묘한 알아차림의 현상이 있는데, 그것이 알아채지고 마음에 나타나 있는 모습인 거예요. 내 마음이 그것을 캐치하고 있잖아요. 그렇죠? 그것도 역시 캐치되는 겁니다, 마음에 의해서. 그렇다면 그것도 역시 마음에 나타난 미묘한 현상이라는 것이죠. 스크린에 나타난 ‘모습’이라는 거예요. 투명한 모습이에요. 왜냐면 마음이 잡아내고 있으니까. 그것을 마음의 대상으로 보라는 것입니다. 그 투명함이 마음에 일어나 있어요. 나의 본질은 그것마저도 아닌 겁니다. 그것은 나의 본질이 어떤 모습을 띤 그냥 일시적인 모습이나 느낌이에요.

이제 그 투명함으로 나를 삼지 말고 그 투명함을 일으킨 마음의 본질로 나를 삼아요. 잡을 수도 없고 느껴지지도 않는 그것으로 있으면서, 그 투명함을 보라 이거죠. 이놈은 마음의 대상이라는 것을 보라 이겁니다. 그리고 그것을 알아채보세요. ‘이런 투명함마저도 마음의 대상이구나.’라는 걸. 왜냐면 나타나 있으니까. 그러면 이제 굳이 나를 알아보려고 하고, 알아차리려고 할 필요도 없이 나타난 모든 것은 ‘나타났구나’를 알 수 있을 것 아니예요? 마음이 다 잡아내잖아요. 마음이 잡아내는 모든 것은 그냥 나타난 무엇입니다. 그것이 진하든, 투명하든 간에. 분노처럼 진한 모습이든 생각처럼 교묘한 모습이든, 느낌처럼 애매한 모습이든 또는 투명한 느낌처럼 투명하든 다 마음에 나타난 모습이라 이거예요. 그 모두는 내 마음의 본질 위에 나타난 모습이라는 것입니다.

본질을 찾지 말고 그 놈들이 ‘나타난 모습’이라는 것을 철저하게

자꾸 ‘의식해’보세요. ‘이게 나구나.’라는 생각이 올라오면 그 놈도 나타난 모습이지. ‘본질은 뭐지?’라는 궁금증이 일어나면 그 놈도 나타난 모습 아니에요? ‘난 투명함으로 존재해.’ 하고 있다면 그것도 역시 나타난 모습이지. 마음이 잡아내고 있으니까. 또는 마음에 나타났으니까 말이죠. 본질은 나타나지 않습니다. 모든 나타남의 바탕이 되어주고 있죠. 지금 이순간 자기 내면을 살피면서 대입해보세요. ‘아, 이 투명함이 나타나 있구나.’라고 한다면 나타나 있다는 것을 어떻게 아느냐는 것입니다. 뭔가 나타나 있음의 바탕이 있으니까 거기에 나타나 있을 것 아니에요? 나는 그 어떤 ‘나타남’도 아닌 겁니다. 어떻습니까? 뭔가 와 닿는 게 있습니까?

무언 말씀하신 것이 많이 흡수가 됩니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (61) 제3장 진심묘체眞心妙體

월인越因

(지난 호에 이어서)

‘나는 마음의 작용을 보는 것 같은데 왜 아직 시원하지가 않지?’라는 생각이 든다면 여러분은 진정으로 마음의 작용을 보고 있는 것이 아닙니다. 여전히 마음의 상에 주의가 가 있어요. 마음의 작용이 보여진 것이 아닙니다. 물론 작용과 마음의 상을 본다는 것은 아주 미묘하게 연결돼 있습니다.

여러분이 예전에는 주의에 주의 기울이기를 몰랐는데 이제는 알아요. 이렇게 ‘안다’는 것은 또 다른 상을 하나 더 만들어 놓은 것입니다. 그전에는 불투명한 오염된 상으로만 살아 왔는데 이제 주의에 주의 기울이

기, 투명한 주의, 전체주의 이런 것들에 관심을 기울이면서 여러분의 마음이 투명해졌어요. 마음이 투명한 상으로 가득 차 있다는 것입니다. 전에는 사물을 보면 그것이 내 마음에 가득 찹니다. 옳고 그름 속에 들어앉아 ‘넌 틀렸어. 이것이 옳아.’ 하는 건 수많은 색깔에 주의가 가 있는 상태입니다. 색깔에 물든 것입니다. 그럴 때는 분열된 마음의 상황에 빠져서 자기라고 여기는 마음이 있는 것입니다. 그런데 투명한 주의에 주의를 기울이면 마음이 투명해집니다. 아까는 색깔에 물든 상에 빠져 있었다면 지금은 투명한 주의라는 상에 빠져 있어요. 이 투명한 주의는 경계선상에 있습니다. 왜냐하면 주의를 통해서 모든 의식작용이 일어나니까요. 의식을 일으키려면 주의가 가야 합니다. 주의라는 놈이 마우스 역할을 하는 것입니다. 그런데 투명한 주의에 주의를 기울인다는 것은, 비유를 들자면 주의가 마우스이기도 하고 마우스가 그린 그림이기도 한 것입니다. 상과 작용을 보는 것에 주의가 미묘하게 겹쳐있습니다. 그래서 작용으로의 도약이 일어나기가 쉽지 않아요. 헛갈리죠? 잘 구분이 안 갑니다. 그러나 자꾸 보다보면 작용을 보는 것과 상 속에 있는 것이 구분될 것입니다.

안다, 경험했다 등의 생각이나 느낌이 있다면 상相 속에 있는 것이라 보시면 됩니다. 상이 없으면 ‘내가 경험했다’는 것을 어떻게 알겠어요? 경험은 일어났고 끝났습니다. 경험은 여러분을 도약시켜주고 끝납니다. 전에는 묶여 있던 것들에 더 이상 묶이지 않게 하는 것이 경험의 효과예요. 그런데 거기에 덧붙여 ‘내가 전에는 이랬었는데 이젠 이렇게 됐어. 이젠 그것이 느낌인 줄 알겠네.’ 이렇게 생각을 하고 느끼죠. 붙잡을 수 있는 상이 있으니까 그러는 것 아니에요? 미묘한 상이에요. 경험이 끝나면 항

상 경험의 그림자가 남기 때문에 ‘나는 경험했어, 나는 알았어!’ 이라고 있는 것입니다. 그러면 또 상에 붙들리는 것입니다. 이때 다시 작용으로 가야 합니다. 배를 타고 왔으면 배를 버려야 하는데, ‘이 배가 나를 이 언덕까지 데려와 주었어. 나에게는 이제 이 배가 있어.’ 이러면 안 됩니다. 작용을 봐야 합니다. 그렇다면 작용을 본다는 것은 어떻게 하는 것일까요?

마음을 제대로 공부하는 사람은 두려움이 없습니다. 두려움과 아픔이 오면, ‘이럴 땐 내게 이런 아픔이 느껴지네?’라고 자문하면서, 오롯이 느끼는 동시에 마음을 살펴봅니다. 실험을 하는 것입니다. ‘기쁨이 일어나네. 기쁨은 이런 과정을 통해서 일어나는구나.’ 이것이 작용을 보는 마음이에요. 그런데 상 속에 있는 사람은 경험이 일어날 때의 합일된 느낌 같은 기쁨만 추구합니다. 합일된 느낌도 상이죠. 여기서 저기로 올라갈 때의 느낌이에요. 작용을 본다는 것은 그런 과정을 보는 것입니다. 작용을 보는 사람은 끊임없이 자기 마음을 가지고 실험하다가 나중에는 실험하고 있는 자기도 실험 대상이라는 것을 알아채지요.

마음의 상 속에 남아 있느냐, 마음의 작용을 보고 있느냐를 구별하고 작용을 보는 쪽으로 가는 것이 공부의 핵심입니다. 자기라고 여겨지는 것을 가지고 계속해서 실험하세요. 그렇게 하다보면 그 사람은 자기를 넘어 갑니다. 왜냐하면 자기라고 여겨지는 것을 볼 수 있는 힘이 저절로 생기고, 나라고 느껴지는 느낌이 어떻게 생겨나는지를 알면 저절로 거기서 떨어져 나오기 때문입니다. 그러지 않고 ‘나라는 것은 주체와 대상이 나눠져서 주체에 에너지가 많이 몰려서 생겨나는구나.’라고 마음속에 그림을 그리고 있으면 상에 빠져있는 것입니다. 상에 빠져 있으면 마음은 편합니

다. 자기가 다 아는 것 같거든요. 우리 마음은 모를 때 불안함을 느낍니다. 그러나 아는 것이 자유를 주지는 않습니다. 그에 반해, 작용을 보는 사람은 오염 속으로 들어가고 불안을 경험합니다. 그리고 불안이 어떻게 일어나는지를 봅니다. 실험자의 정신으로 자기 마음에서 일어나는 작용들을 살펴보고 부딪쳐 들어가 보세요. 팔만대장경에서 말로 표현된 모든 것이 바로 이 마음을 표현한 것입니다.(다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

창조력 소개강의가 있었습니다

〈빛보다 빠른 통찰_무아無我的 창조력〉에 대한 강의를 8월 30일과 31일 여수에서 있었습니다. 먼저 월인 님의 들어가는 말씀이 있는 후, 지원 님께서 그간 해오신 에너지 수련에 대한 깊이 있는 통찰을 나누어주는 시간이



월인 님의 들어가는 말씀

이어졌습니다. 이후 요트를 타고 바다에 나가 해상에서 저녁식사를 했습니다. 돌아와서는 지원 님의 주도로 30여 년간 해온 수련과 에너지 명상이론 및 실습이 있었습니다.



지원 님의 에너지 수련에 대한 통찰 나눔

이튿날에 월인 님의 창조력 소개강의와 연습이 있었는데, 요약하면 다음과 같습니다.



지원 님의 주도로 에너지 명상이론 및 실습

“오늘날 창의적 발상이 중요해지면서, 자아 ego에 얽매이지 않은 무아 상태가 창조력의 토대라는 주장이 힘을 얻고 있습니다. 물론 텅 빈 무아가 아니라 ‘자아’에 묶이지 않는 마음을 말합니다. 심리학자 칙센트미하이는 몰입flow 경험을 “동양 철학의 무아지경과 같은 개념”이라고 설명하며, 몰입 후에 “평소 몰랐던 잠재력이 상승하고 자아가 확장되며 창의력이 발휘”된다고 증언했습니다. 즉, 자아가 가벼워진 상태에서 더 큰 창의적 능력이 발현된다는 얘기입니다.



월인 님의 창조력 소개 강의

이처럼 자아 인식이 약해진 몰입·명상 상태에서는 주변에 흩어져 있던 아이디어와 기억이 유기적으로 결합되면서 창의성이 커집니다. 실제로 학계에서도 “마음챙김 훈련이 창의성 향상의 도구로 유용하다”는 결론이 나왔고, “마음챙김 수련을 하면 창의적 수행이 개선된다”는 증거들이 보고되었습니다. 우리가 진행하고 있는 ‘비개인성’은 바로 이런 창의성의 원천인 무심의 바탕입니다.

이후 직관적 정보를 능동적으로 발견하는 비개인 스크린 만들기에서는, 투명화 유도 명상, 랜덤카드를 사용한 주제와 연관된 직관적 메시지 찾기 등을



요트에서



연습하였습니다. 연말부터 시작될 예정인 창조력 강의에서 더 구체적이고 실질적인 방식으로 진행될 것입니다. 많은 관심 바랍니다. - 월인 두손”



바다 님의 노션과 슬랙 활용법 소개

그리고 바다 님이 온라인 공동체 운영도구로서 노션과 슬랙의 활용법을 소개해주었습니다. 이 온라인 도구는 앞으로 창조력강의에서 직관을 쉽게 접하는 방법을 배운 후 연계

된 통찰을 실천하기 위한 장이 되고, 또한 비개인모임의 질문대답 및 자기관찰 일지 등을 기록하는 장이 될 것입니다. 이같은 더 촘촘한 관계망을 통해 경험적 교육공동체로서의 홀로스가 이루어질 것입니다.

1박 2일 장소와 요트를 제공해주신 지원 님께 감사드리고, 전국 각지에서 달려와 함께 해주신 오인회원분들 반가웠습니다. 모두 수고 많으셨고, 12월부터 시작될 창조력 워크숍에서 다시 만나뵙겠습니다.

93차 깨어있기 심화과정이 진행되었습니다



두 분의 후기를 공유합니다.

삶의 참된 의미를 물으며 깨어있는 사람들

_다안 (경영대학원생)

2박 3일의 과정이 알차게 지나갔습니다. 바쁜 생활 중에서도 언제나 마음 한편에는 ‘삶의 본질이 뭐지’와 ‘나와 내 주변에 모든 것들을 만들어내고 유지시키며 언젠가는 없애버리는 근본적인 무언가에 대한 갈망’이 자리 잡고 있었고 꽤나 오랜 시간 여기저기를 기웃거리며 살았습니다. 이번 과정을 통해 앞서 이 길을 걸어가고 세상에

저 같은 사람들에게 도움을 주신 선생님께 감사드립니다. 여기서 배운 방법들 그리고 동기들과 함께 연습을 통한 경험을 나눌 수 있어서 뜻 깊었습니다. 점점 더 기계적이고 복잡하게 변화하는 세상 속에서 여전히 삶의 참된 의미를 물으며 깨어 있는 사람들(혹은 그러려고 노력하는 사람들)이 있다는 게 이 길을 걷는 사람으로서 감사하고 즐거웠습니다.

이번 과정에서 선생님 책 내용 ‘내가 자유로워지는 것이 아니다. 나로부터 자유로워지는 것이다’를 경험할 수 있었고, 새로운 삶의 가능성을 보았습니다.

이제 워크숍을 마치고 일상으로 돌아갑니다. 이박삼일 동안 느끼고 경험한 것이 일말에 사라지지 않도록, 매 순간을 깨어 있을 수 있도록, 무의식적 행위들과 ‘나’에서 자유로워질 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 다시 한 번 이번 과정을 함께 한 모든 분들께 감사드립니다.



탐욕이나 개인적 성취와는

비교할 수 없는 자연스런 삶 _ 도란

일상에서 느끼는 감정과, 동시에 그 느낌을 느낌으로 보는 깨어 있는 의식을 수련하였다. 주관적 감정을 느끼되 그 감정에 빠지지 않고 마음의 구조를 파악하는 과정에서 ‘나’라는 걸 느끼는 투명한 의식을 경험하였다. 느낌들은 매번 달라지므로, 느껴지는 모든 것이 진짜 내가 아니고, 변하지 않는 그 무엇이 나였다. 평소 느낌에 고착되어 무겁고 부정적 감정을 일으키는 상태에서 벗어나 그것은 편안하고 가볍고 상념들이 떠올라도 금방 알아차릴 수 있는 상태였다. 불안한 나, 스트레스 받는 나가 아닌 그냥 모든 것을 인식하는 감각기관으로 존

재하였다. 주체가 사라지니 삶의 목적도, 무엇을 선택하며 살아야 할지도 사라졌다. 텅 빈 마음, 텅 빈 공간만 있었고, 감각들의 움직임만 있었다. 이 움직임들은 균형을 향해 조화롭게 흘러간다. 자연의 이치가 그러한 것 같다. 그 속에서 나도 개별적인 존재가 아닌 자연으로, 흐름의 일부로 존재했다. 이 커다란 에너지 속에 내가 녹아들어 전체의 흐름에 따라 흘러가 보는 삶을 기대해본다. 이러한 삶은 개인의 욕심이나 탐욕이나 성취 등과는 비교할 수 없을 정도로 더 큰 에너지로 자연스럽게 흘러가는 삶일 것 같다.

2차 원격백일학교 오리엔테이션으로 감지교육이 있었습니다



참가자 후기를 공유합니다.

생강꽃 (직장인)

내 몸의 느낌에 주의를 보낼 수 있다는 것을 알게 됐다. 모든 것이 그냥 보이는 그대로라고 생각했었는데, 그렇지 않고 주의를 보내고 감지를 하면 그것이 달라진다는 것을 새롭게 느꼈다. 그동안 그냥 눈으로 보는 것 또는 감각적 자극만 나의 느낌이라고 여겼었는데 경계 그리기, 주의 보내기 등을 하면서 내면 깊은 곳에서는 내가 과거를 통해 느끼고 있다는 것을 알게 됐고, 몸의 모든 곳에 주의를 보내면서 몸이 통로라고 느껴졌다. 주의를 보내고 느낌을 느끼는 것을 계속 연습해야겠다. 전에는 내가 안다고 느낀 것을 주의와 느낌을 잘 느끼면서 보면, 알던 것이라도 새롭게 들어오는 것이 느껴졌다. 앞으로 주의 연습과 매일 아침에 한번씩 몸 느끼기 연습을 해야겠다.

4-4차 힐링퀘스트 레벨2 과정이 진행되었습니다



한 분의 후기를 공유합니다.

_여름숲 (산림치유지도사)

삶에서 중요하지 않은 것이 없구나.

평소에는 분별이 심했다. ‘이건 중요해, 중요하지 않아’ 하며, 하기 싫고 마주하기 싫은 건 하지 않으려 했다. 하지만 내 마음에 걸리는 것은 어딜 가도 걸려 넘어지는구나. 나에게 집착과 저항은 무엇인가 생각해 본다. 내가 지나치게 기준을 갖고 상식을 잣대로 사람을 판단하고 있구나 하는 것도 느꼈다. 상황을 바꾸려 하기보다 내가 옳다고 주장하는 데 에너지를 많이 썼다. 이려고 있는 나를 발견하니 나를 인정. 이제는 옳다는 것을 실현하는 데 에너지를 써야겠다. 내 감정의 주인은 나라는 사실을 매순간 깨우치며, 잘 살아낼 거라 믿는다. 옳다고 주장하지 않고 ‘옳다를 실현시키자’. 감사합니다. 2박3일 덕분에 몸도 마음도 훌쩍 성장했습니다.

힐링퀘스트 워크숍이 진행되고 있습니다

힐링퀘스트 마스터 정경미 님의 안내로 8월 9일 광명에서, 8월 20일 용인에서 힐링퀘스트 레벨3가 진행됐습니다. 한 분의 후기를 공유합니다.



나는 평정심을 원한다

_선아 (강사)

자연에 동의를 구하는 방법을 배웠다. 자연과 일방적인 관계가 아닌 상호작용을 하라는 내용으로 이해했다. 허락을 받

은 후 교감을 한다는 말씀에 잊고 있던 무언가를 건네받은 느낌이었다. 주제를 품고 끌리는 공간으로 이끌리듯 걸어 들어갔다. 매끈하고 두툼하고 곧바른 참나무에 시선이 가서 멈춰 섰다. 내 주제에 대한 메시지를 나눌 것에 동의를 구하기 위해 눈을 감았다 떴다. 눈을 뜨니... 수피의 굽힌 자국이 커다란 사슴벌레 문양처럼 느껴졌고 ‘멋있다’라는 긍정의 단어가 떠올라서 활짝 웃었다.

이 참나무는 땅에 꽂힌 빨대 같았다. 힘차 보이고 씩씩했다. 위를 올려다보니 잎들이 만나는 곳에선 오밀조밀 주변 나무들과 하나가 되어있었다. 그리고 다시 시선을 내려 보니 잔가지 하나 없이 매끈한 몸통이 보였다. 힘차게 물을 빨아올리느라 잔가지 낼 새가 없었나? 아니면 주변에서 잔가지를 내며 우왕좌왕 클 때 위로만 자란 건가? 주변에 물들지 않고 곧게 자란 나무. 이 나무의 곁은 심지에서 생명력을 발견했다.

주제를 품고 느티나무 앞에 섰다. 살짝 들떠있는 나무껍질이 상처의 딱지처럼 고슬고슬해 보였다. “이 정도쯤이야”라고 말하는 듯 느껴졌고 부정적이지 않아 연습을 진행했다. 적당히 벗겨진 나무껍질이 자라기 위한 자연스러운 상처와 흔적처럼 느껴졌다. 안내자와 얘기 나누다보니 내가 관계에 대한 이상적 상이 있었다는 것을 알게 되었다. 좀 까여도 되는 거였는데, 무심하게 받아들여도 됐을 것을, 그래, 좀 까여도 괜찮아.

내 키 정도의 이름을 알 수 없는 나무를 만났다. 주가지 아랫부분에 작고 희미한 흰 자국이 확대되어 보였다. 작은 자국인데 선명하게 보였다. 징징대는 것 같아서 애처로웠다. 약간 황폐한 주변과 어울리지 않게 아름다운 이 나무는 짧고 가는 주가지에 비해 너무 많은 잔가지와 잎들을 달

고 있었다. 안내자가 이끄는 대로 말하다 “뭘 저렇게 힘들게 주렁주렁 달고 뽑내고 있는가?”라는 말에서 울컥했다. 내가 너무 많은 일을 하면서 힘들어하고 있구나! 어울리지 않는 곳에서! 그럴 필요가 없는데!

평범해 보이는 나무 앞에서 동의를 구한 후 눈을 뜨니... 나무껍질의 일정한 패턴이 아름답게 빛났다. 시계가 떠올랐다. 시간은 변함없이 짹 짹 흐르고 그 소리에 응답하듯 정교하고 규칙적으로 자신을 빚어낸 나무의 지혜를 보았다. 그것은 조작할 수 없는 자신만의 아름다움이었다.

나는 나의 상황을 인식했고 내가 원하는 게 틀린 게 아님을 깨달았다. 몇 번이나 울었고 마음이 편안해졌다.

8월 23일, 24일 양일간 서울에서 감지 인텐시브가 진행되었습니다

마음에서 일어나는 모든 것은 ‘인식되는’ 일종의 느낌인 ‘감지’입니다. 그것을 의식적으로 파악하는 것은 마음의 과정을 명확히 보게 해줍니다. 즉 먼저 감지를 파악하고, 그것을 잘 관찰하는 과정을 통해 ‘마음이 작용하는 모습’을 이해하고, 그것들이 모두 ‘경험되고 있다’는 것을 알아차리면, 최종적으로 ‘나’라라고 여겨지는 현상 역시 일종의 감지로서 ‘경험되고 있음’을 보게 되고, 비로소 ‘나로부터의 자유’가 일어나게 됩니다. 보리 님

의 후기를 공유합니다.



가끔씩 의미를 알아들을 때
울컥 하는 마음이 올라오다 _보리

용어를 잘 모르는 데서 오는 혼란이 늘 힘들다. 경험적으로 알아야지 이론적으로 알면 제

속 혼란스럽다란 말씀이 무슨 뜻인지는 알겠는데 나는 먼저 머리로 이해가 되어 움직이는 스타일인 것 같다. 잠깐 아는 것 같다가 또 긴 모름의 시간이 오는 반복의 연속이다. 그래서 주의와 느낌, 이 두 용어에만 당분간 관심을 가져 보기로 했다. 주의와 느낌에 대해 배운 것을 정리해보면

주의란 모양을 잡을 수는 없지만 느껴진다. 대상을 향해 가는 에너지다. 인식을 가능하게 하는 의식에너지다. 주의는 퍼져 있기도 하다. 주의는 집중해서 가기도 한다. 주의는 의도적으로 방향을 틀 수 있는 것이다. 주의는 자동적으로 가기도 한다.

* 이번에는 주체와 대상, 느낌, 이 세 가지 관계에 대해 궁금해서 질문을 했다. 에너지가 반복 쌓인 것이 중심을 이루는 주체가 되고, 바깥 대상인 오감이 있고, 내적 대상인 이미지, 생각, 감정이 있다.

* 무언가 쌓인 정보들이 반복에 의해서 더 무게감 있게 만들어진 경험의 횟수가 반복이 더 많았던 그것이 중심이 된다. 그 중심에 나라는 이름을 붙였다.

중심을 이루는 곳에서 대상을 향해 주의가 가고, 주의가 대상을 만나는 순간이 있고, 뭔가 이름을 알지 못하는 대상이 있고, 그 다음 대상에 대한 이름이 떠올랐다.

* 몸을 대상으로 실습을 했는데, 주의를 몸에 두니까 몸이 나라는 느낌이 많이 들었다. 주의를 바깥에 두니 몸이 별로 안 느껴지면서, 몸이 나라는 느낌이 확 줄어들었다.

또 오감을 대상으로 실습을 했고, 의식적인 이미지를 대상으로 실습을 했다. 이 실습을 통해 대상은 변하지 않았는데, 주의가 많이 가고 적게

감에 따라, 느낌(현상=작용=경험내용)이 달라졌다. 경험이 달라진 것의 의미는 무엇인가 질문하셨다. 달라진다는 이 자체가 느낌이라는 거였구나를 아는 게 중요하다고 하셨다.

느낌은 그 순간의 조건에 따라 달라지는데 나는 객관적인 현상이라고 하고 사실이라고 하고 고정 불변의 현상이라고 생각했다.

* 지금 내가 보는 모든 것이 대상 자체가 가지고 있는 고정 불변의 현상이 아니고, 그 순간 조건에 의해 나타나고 경험되는 현상이고, 다 나의 느낌이구나 가 조금 이해됐다.

이런 것을 알고 오감과 의식작용에 관한 실습을 해보았고 일상생활에서도 늘 적용해 의식화하는 작업이라고 하셨다.

처음엔 너무나 막연했었는데 가끔씩 말귀를 알아들을 때는 울컥 하는 마음이 올라오기도 했다. 뭘 질문할지 몰라서 질문도 못했는데, 이제는 모르는 것을 가끔씩 질문도 하게 된 게 큰 발전이다. 몇 번씩 반복해 설명해주시는 나무 님께 감사드린다.

청년 깨어있기가 진행되었습니다



이번 달 청년모임에서 한 참가자는 하룻동안 사소한 분노의 경험이 여러 번 쌓이다가 한 순간에 분노의 감정이 크게 터지고 그 상황에 빠졌던 경험을 나눴습니다. 그리고 큰 감정이 생겨나는 상황에서 어떻게 큰 에너지에 휩쓸리지 않고 잘 사용하면 좋을지에 대해 질문했습니다.

선생님은 우선 작은 시행착오를 거듭하며 경험적으로 체득하라고 답해

주셨습니다. “감정은 계산이 아니라 체감”이라며, 이론에서 정답을 찾으려는 습관이 오히려 자연스러운 감정에너지의 표현을 막고, 그것이 또 악순환으로 이어지기 때문에 작게 부딪치고 곧바로 복기하는 실험을 거듭하라고 하셨습니다. 그리고 우선 당장은 질문자의 적절하다는 것의 기준도 스스로 판단할 능력이 부족하기 때문에 실제 상황이 닥치면 100의 감정 가운데 50만 꺼내 보고 몸으로 반응을 조정해보는 방법도 권해주셨습니다.

참가자는 여기서 “내가 멈춘 이유는 지식이 부족해서가 아니라, 직접 느끼며 배우는 과정을 거르려 했기 때문”임을 깨달았고, 실패를 두려워하기보다 작은 시행착오를 자주 만들기로 했습니다. 알고 시작하려고 하지 말고, 느끼면서 배워라. 지식이 경험을 따라오게 하라는 말씀을 기억하며 탐구를 이어가기로 했습니다. (정리: 의솔 님)

자생의 함양 정원 가꾸기

폭염은 계속되지만 나무들은 가을을 준비하는 것 같습니다. 올 여름부터 홀로스의 새식구가 된 장자(고양이) 소식까지, 오른쪽 QR을 통해 홀로스의 지금을 함께해주세요.



자생의
정원 이야기



▲수련원 입구의 목수국들도 꽃이 피기 시작하네요



▲앵두정원의 파라솔과 목수국 그리고 팜파스입니다. 너무 잘 자라서 목수국을 반으로 잘랐습니다



▲풍성하게 자라고 있는 보리정원 전경입니다

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 사라지는 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, 8월에 참가한 자공 님의 후기를 두 차례에 걸쳐 소개합니다.

만성 통증이 사라지다 _ 자공 (교사)



[1일] *1회차 전

저녁 모임 때 월인 님께서 감각차단탱크를 경험해 보려는 이유가 무엇이나고 물어보셔서 이렇게 답변 드렸다: 1) 호기심의 해소, 2) 깊은 이완과 휴식, 3) 몸이 내가 아님을 경험적으로 깨닫기.

이렇게 답변을 드리니 첫 번째 세션에서는 이완과 휴식을 목적으로 하고, 무언가를 하려고 하지 말라고 하셨다. 감각이 차단되면 생각이 더 떠오를 수는 있는데 그럴 때는 생각에 끌려가지는 말고 일어나는 생각을 그저 바라보라고 하셨다.

*1회차 중

탱크에 들어가니 몸이 저절로 떠오르는 것이 기분 좋고 신기하게 느껴졌다. 하지만 불을 끄고 몇 초 지나가 오른발 복숭아뼈 근처에 내가 몰랐던 상처가 있는지 따끔거림이 느껴졌다. 여름이라 양말을 신고 다니지 않아서 알게 모르게 상처가 났던 걸 몰랐던 것 같다. 그리고 왼쪽 귀마개를 제대로 하지 못했는지 뽀글뽀글 소리가 나면서 왼쪽 귀로 물이 들어가는 게 느껴졌다. 나가서 바세린도 다시 바르고 귀마개도 제대로 할까 하다가 그냥 몇 분 기다리니 다행히 불편감은 없어져서 그냥 누워 있었다.

귀마개를 해서인지 숨 쉬는 소리와 침 삼키는 소리가 크게 들렸고 평소와 달랐던 점은 심장 뛰는 소리가 들렸다는 점이다. 어두운 곳에 둥둥 떠서 심장 소리를 듣고 있자니 엄마 뱃속이 이렇겠구나라는 생각이 들었고, 애기들이 이렇게 따뜻한 곳에 둥둥 떠서 있다가 밝고 시끄러운 세상 밖으로 정말 나가기 싫겠다, 우리 엄마가 25세에 나를 낳으셨는데 참 어릴 때였네 둥둥 이어지는 생각들이 떠올라서 가만히 지켜보았다. 그 생각들이 사라지고 나자 내일 아침식사는 아침모임 전에 먹을까 후에 먹을까부터 후기는 뭐라고 쓸까 둥둥 이런 저런 생각들이 계속 떠오르는 것을 지켜보았다. 그러면서 알게 된 것은 생각을 하는 데에는 ‘에너지가 쓰인다’는 것이다. 평소에는 밥을 먹으면서도 생각을 하고, 길을 걸으면서도 생각을 하기 때문에 생각에 딱히 에너지가 쓰인다는 생각을 못했는데 아무 저항이 없는 곳에서 생각을 하니 생각을 하는 것만으로도 (실제 그 행동을 하는 것보다는 덜하겠지만) 에너지가 쓰임을 알게 되었다. 그러니 하루 종일 그 많은 생각을 하며 소모되는 에너지가 어느 정도일지... 또한 생각

을 따라가며 거기에 빠지는 것보다는 바라보는 것이 에너지가 덜 소모됨이 느껴졌다.

그렇게 시간을 보내며 누워 있었는데 크게 불편하거나 답답하거나 하지는 않았지만 자꾸 뭘 하려고 하는 나를 발견했다. 손가락을 꼼지락거리려 본다거나 눈을 깜빡여본다거나 하는... 특이한 점은 내가 눈을 뜨고 있는지, 감고 있는지가 점점 구분이 안 가게 된다는 점이었다. 지금 내가 눈을 뜨고 있나 감고 있나 헷갈리게 되고 눈을 깜빡여보아야 알게 된다. 아무튼 뭘 하려고 하는 것까지 알아차리며 누워있는데 한 시간이 꽤 길다는 느낌이 들었다. 이쯤 끝나려나? 하는 생각이 세 번 정도 지나서야 불이 켜졌다.

*1회 후

밖으로 나와 샤워를 하니 상쾌함이 느껴졌다. 온천탕 등에서 목욕을 하고 나오면 뭔가 묵직하면서 이완된 느낌이 느껴졌다면, 탱크 체험 이후에는 가벼운 상쾌함이 느껴졌는데 이게 몸의 상쾌함이라기보다는 정신의 가벼움이 더 컸던 것 같다. 정신이 가볍고 텅 빈 느낌이 들었다.

[2일] *2회차 전

아침 모임 때 1회차 측정 때의 경험을 나누었다. 아침에 일어나니 어제보다는 선명하지는 않았지만, 생각이 일어나며 에너지가 사용되는 것이 느껴졌는데, 그 에너지가 아깝게 느껴졌고 내게 주어진 생명 에너지를 좀 더 가치 있는 곳에 쓰고 싶다는 마음이 대화를 나누며 더 명료해졌다.

2회차 주제는 ‘몸이 느낌임을 알기’로 잡았다. 월인 님께서는 몸의 느낌을 지켜보라고 하셨다. 애써서 지켜보기보다는 일어나는 느낌들이 바라봐지는 상태로 있으라 하셨고, 탱크 체험 전 주제를 명료히 하는 시간을 가졌다.

*2회차 중

2회차에는 상처도 잘 보호하고, 귀마개도 정성을 들여 막았더니 초반의 불편한 느낌이 많이 경감되었다. 목적이 없이 들어갔던 1회차 때와는 달리 주제를 가지고 들어가자 떠오르는 생각들이 1회차 때만큼 명료하게 인식되지는 않았다. ‘주제’를 품는 데에 일정 정도의 에너지가 들어가서 생각이 흐릿하게 인지되는 것 같았다. 하지만 흐릿한 만큼 오히려 은근슬쩍 생각에 끌려가는 경우가 많아서 그때마다 알아차려야 했다.

몸을 알아차리려고 하니 귀마개 안에서 들리는 숨소리, 침 삼킬 때 나는 소리, 머리와 어깨의 약간 묵직한 느낌, 얼굴의 간질거림 등이 번갈아가면서 느껴졌고, 시간이 더 지나자 심장의 박동에 따라 흔들리는 몸의 진동도 느껴졌다. 하지만 이 모든 걸 담기에는 의식이 부족하다고 느껴졌고, 몸의 다양한 느낌들과 예측불가능함이 거대하게 느껴졌다.

내가 탱크 안에 있고 이게 내 몸이고 내 키는 몇이고 이런 틀 안에서 몸을 느끼면 몸의 느낌이 축소되며 의식이 몸보다 크게 느껴지고 내 몸을 내가 컨트롤할 수 있는 것처럼 느껴진다. 하지만 그런 이름과 생각, 시각적인 틀을 다 내려놓고 몸의 느낌만을 느끼려고 하니 몸의 느낌들이 예측 불가능하고, 컨트롤하기 어렵고, 크기를 가늠할 수 없게 느껴졌다. 마치

몸은 눈에 보이지 않는 우주 괴물이고, 의식은 그것을 탐사하는 우주선과 같이 느껴졌다.

2회차는 1회차보다 더 짧다고 느껴졌으나, 중간중간 몸을 움직이고 싶은 마음, 자꾸 무언가를 해보고 싶은 마음이 들었다. 마음은 변화를 일으키고 경험하게끔 되어있음이 느껴졌다.

*2회차 후

1회차 때와 마찬가지로 정신의 가벼움과 상쾌함이 느껴졌고, 만성적으로 갖고 있던 가슴통증과 불편함이 사라졌음을 느꼈다.

점심 식사를 하며 경험을 나누던 중 위의 경험을 말씀드리니 “그렇다면 평소에는 왜 정신이 가볍지 않을까? 왜 몸에는 통증이 있을까?” 라는 질문을 주셨다. 나는 기본적으로 ‘삶은 고통이다’라고 생각하고 있고, 거기에서 오는 마음의 전반적인 무거움에 대해 말씀드렸다. 삶은 고통이고 고통은 집착에서 오며 거기에서 벗어나는 방법을 설명한 것이 붓다의 가르침인데 사람들이 말을 끝까지 듣지 않고(?) 일부만 들으면서 일어나는 일에 대해 대화를 나누었다. “집착을 버리면 되는데 왜 집착을 버리지 못할까?” 이 질문에 대해 나는 나 자신을 지키고 싶은 마음, 삶은 고통이라고 하지만 그 사이의 위안과 즐거움에 만족하는 마음 등을 떠올렸다. 통증에 대해서는 지나치게 미리 계획하고 통제하려는 관성에서 오는 무의식적인 긴장 등이 원인일 것이고 서울로 돌아가면 계획세우지 않고 즉흥적으로 생활해 볼 것도 제안해 주셨다. (다음 호에 계속)

감각차단탱크 체험 안내

(매월 첫째, 둘째주)



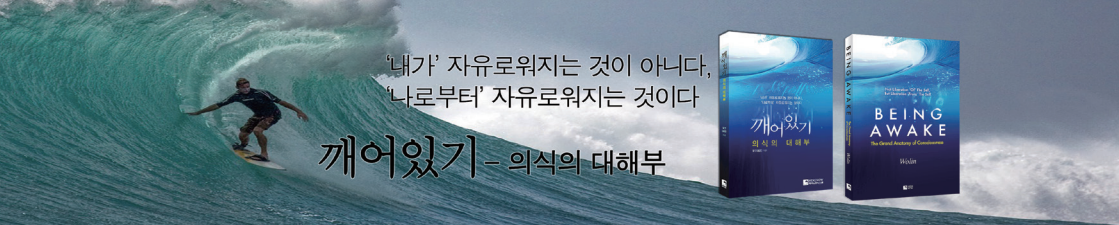
체험 신청

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 금요일월	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 깎다컬 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/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 만위 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



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_aware



‘나는 고요하다’에서 ‘나’라는 것, ‘고요’라는 것 자체가 있는가? | 중론 (20. 관인과품)

고요함이라는 것은 있는가? 눈을 감고 스스

로의 내면으로 들어가 자문해보라. 과연 고요함이란 무엇

인가? 지금 이 순간 외부의 무엇과 비교하지 말고 고요함

자체라는 것이 있는지 확인해보라. 그것은 마치 ‘자동차’라

는 것이 있는가 라는 질문과 같다. 자동차를 밖에서 보고 자전거와 사람,

나무와 도로 등에 비교해보면 ‘있는 것 같다.’ 그러나,....more



깨어있기



느낌, 생각, 감정은 조건에 따라 일어나는 현 상임을 알아채기 | 중론 (20. 관인과품)

질문: “원인이 완전히 소멸하는 것이 아니라

다만 그 이름만 소멸하고 원인 그 자체는 변하여 결과가

되는 것이다. 예를 들어 진흙 덩어리가 변하여 항아리가

되는 경우 진흙 덩어리라는 이름은 상실했지만, 항아리라

는 이름이 생긴 것과 같다.”

답변: “진흙 덩어리가 먼저 소멸하고서 항아리가 생기니 변하는 것이라 고 말하지 못한다. 또 진흙 덩어리가...”...more



깨어있기

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