



깨어있을 때

바람도 없고 짐작도 없을 때

구하는 것도 없고 구별도 없을 때

그 상태는

내가 보는 게 아니라 보여질 때이다

- 초현

※ 2025년 9월 28일 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)

9/10 구당 (106회차), 9/2 백량 (82회차), 9/22 익명 (7회차)

● 홀로스 후원

9/1 오영순 5천원, 9/2 박영래 2만원
9/9 류창형 1만원, 9/22 신재경 1만원
9/25 장경옥 2만원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

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

● 오인회 운영 후원

9/10 선호 1만원
9/10 김유단 2만원

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

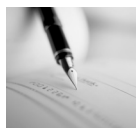
농협, 이원규
351-0680-1315-13

● 번뇌즉보리 총서 후원

8/29 전영지 10만원
9/2 주태한 10만원
9/8 최진홍 10만원

필요액 300만원 || 모금액 110만원

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



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (72부)

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 그렇게 말하고 있는 수궁되었다는 느낌이 있는 그것마저도 나타난 모습이라는 것을 아시겠어요?

무연 네.

월인 수궁되는 그 마음도 나타난 모습이에요. ‘아, 그렇구나. 아, 알겠어.’ 이런 마음 그것도 마음에 ‘나타난 모습’이죠. 수궁하지 않는 마음과 다른 모습이잖아요. 그 어떤 것도 나타난 모습이라는 것입니다. 나타나지 않은 것은 마음에 드러나지 않습니다. 그때 ‘아, 이놈이 또 나타났구나.’라는 ‘생각으로 하지 말고’, 즉시 알아채보도록 하세요.

‘아, 나타났구나.’라고 말하고 생각하는 것은 또다시 생각의 장으로 옮겨간 겁니다. 옮겨가지 않고 나타난 즉시, 그냥 아까 차가 끼어들 때 ‘아, 이놈이 끼어들어서 마음이 작용해서 올라오는구나.’ 이렇게 생각하지 않더라도 올라온 즉시 말없이 캐치되듯이. 모든 ‘마음에 나타난 것’은 말없이 캐치되는 거거든요. 됐습니까?

다음주에는 뭘 해보실래요?

무연 머물지 않음에 대해 해보겠습니다.

월인 머물지 않음은 무슨 뜻이지요?

무연 아까 강하게 올라왔을 때.

월인 즉, 좋은 것이든 나쁜 것이든 무엇이든 에너지 덩어리가 뭉쳤을 때?

무연 그것을 알아차리지 못하면 머물게 되는 겁니까? 강하게 올라왔을 때 머물지 않는다는 것은 순간적으로 주인이 아니라는 것을 알아차리는 것인가요?

월인 올라와서 주인처럼 느껴져도 ‘강하게 올라왔기 때문에 이렇게 주인처럼 느껴지는구나.’하고 알아차리는 것이죠.

무연 그러면 머물지 않음으로 되는 건가요?

월인 그것이 바로 응무소주應無所住입니다. 머무는 바 없이 어디에도 머물지 않는 거예요. 어딘가 머물면 그 놈이 주인 노릇을 하는 것이거든요.

무연 결국 알아차려야 머무름에서 빨리 빠져나오는 것이군요?

월인 그런데 알아차리려고 하면, 알아차리려고 하는 내가 늘 생겨나죠. 진정한 알아차림은 사실 알아차리는 나를 만들지 않고도 올라오면 그것 자체가 알아차림이 되어야 해요. 보십시오. 손이 여기(예:핸드

폰)에 닿으면 닿는 순간 느껴지는 거지 한참 있다가 ‘아, 뭐가 느껴졌네.’ 이런 것은 벌써 지나간 것 아니에요? 느낌이라는 것은 닿는 순간 느껴지는 것입니다.

그리고, ‘알아차리려 애쓰는 마음’ 자체가 하나의 올라온 마음이잖아요. 알아차리려고 애쓰면 그것이 바로 일종의 이려고(손을 핸드폰에 대며) 있는 거예요. 이것이 알아차리려고 애쓰는 마음이에요. 그러면 그 마음이 딱 생기는 것이 거든요. 그럼 벌써 마음이 닿은 거예요. 이런 것이 진짜 알아차림입니다. 알아차리려고 애쓰는 것은 애쓰는 나를 만들어서 마음을 분열시켜놓고 아는 것이예요.

이것 없이 올라온 그것 자체가 하나의 올라옴이라는 것, 이것은 바로 내가 어디에도 머물지 않기 때문에 가능해져요. 관찰자에 머물면 뭔가 올라와서 그것을 관찰해야만 알아차려집니다. 그때 나는 관찰자에 머무르는 거예요. ‘관찰자가 있다는 것을 아는 것’이 이미 올라온 마음이라는 것을 파악하는 것이죠. 그러니까 알아차림이라는 것의 의미를 더 엄밀하게 적용해야 됩니다. 알아차리려고 의도하는 것, 그 의도 자체가 알아차려져야 한다는 것이죠.

비유를 들자면 지금 이미 우리가 의식 상태에 있을 때는 항상 뭔가에 머물고 있는 겁니다. 내가 이려고 있을 때면 편안한 나에 의식이 머물고 있는 것이죠. 내가 무슨 일에 탁 걸려 불편한 마음이 올라오면 불편한 마음에 머물고 있는 것이죠. ‘의식한다’는 것 자체가 이미 어딘가에 머물고 있는 거라는 것.

무연 우리가 항상 뭔가를 의식하는 것 아닙니까?

월인 그렇죠. 낮에는 항상 의식하고 있죠. 의식 못할 때는 뭔가에 강한 에너지가 쏠려서 폭 빠져있는 것이고, 의식할 때는 그래도 빠져 있지는 않고 널리 의식이 퍼져 있는 것 같지만 그 널리 의식이 퍼져 있는 것을 의식하는 나에 머물고 있는 것이죠.

우리가 ‘전체주의’ 해 봤잖아요. 전체주의 하면 특별히 ‘나’가 없는 것 같죠? 그 이유는 전체를 대상삼고 있기 때문이에요. 그러니까 ‘특별한 대상 하나’를 삼을 때는 그 ‘대상에 대한 내’가 명확하게 분별되어 있는 것 같은데, 전체를 대상 삼아 특별한 대상이 없으니까 나라고 여겨지는 것도 특별한 나가 아닌 것처럼 느껴지지요. 그러나 그때도 여전히 뭔가 투명한 것은 있죠. 그럴 때는 에너지가 전체를 대상 삼는 투명한 나에 머물러 있는 것입니다. 그러니까 전체를 대상 삼는 의식 상태일 때도 여전히 투명한 나에 머물고 있는 겁니다. 매순간 우리는 어딘가에 머물고 있다는 것을 알아채면 돼요. 그러니까 어디엔가 머물지 않으면서 알아채라는 것이 아니에요. 머물고 있는 자기를 알아채라 이거죠.

사실은 이미 자기를 부분으로 보는 거예요. 늘 물들었음을 파악해야 하는 것이죠. 의식한다는 자체가 이미 물들어 있는 겁니다. 물들어 있다는 것은 머물고 있다는 것이고, 자기가 머물고 있음을 알면 머뭇머뭇 빠지지 않아요. 옮겨갈 수 있어요. 자기가 머물고 있다는 것을 모르면, 그리고 그것이 투명할수록 더 모릅니다. 뭔가에 강한 에너지 덩어리에 머물 때는 그것이 좀 그래도 느껴져요. 그런데 투명함에 머물고 있을 때는 이것이 잘 알아차려지지 않아요. 그렇게 우

리가 의식한다는 것 자체가 항상 이미 어딘가에 머물고 있는 겁니다. 오케이. 오늘은 여기까지 할까요. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (62) 제3장 진심묘체眞心妙體

월인越因

(지난 호에 이어서)

一切衆生迷妄이 蓋迷此心也요

일 체 중 생 미 망 개 미 차 심 야

일체중생이 미망한 것이 이 마음에 대해 미망한 것이요,

미망迷妄은 미혹됨과 망령됨입니다. 미로 속에서 헤매고 있는 것이 미혹이고, 없는 것을 나눠서 있다고 이름 붙이고 그중 하나를 자기라 여기며 분별하는 마음이 망령입니다. 모든 중생의 끊임없는 미망을 모두 이 마음, 즉 진심이 만들어 낸다고 했습니다. 진심은 참 대단하지 않습니까? 미혹된 마음도 만들어 내요. ‘나는 몰라!’ 하는 마음도 진심이 만들어 내고 있다는 것입니다. 相 속에 있는 사람은 뭘 모르면 창피해하기만 하지만, 마음의 작용을 살피는 사람은 모를 때 **창피한 마음이 일어나는 것을 알고**, 그것을 누가 느끼는지 실험합니다.

중생의 미혹된 마음은, 진심이 주객으로 분열되고 그중 한 부분에 빠져 그와 동일시된 것을 자기라고 여기는 것입니다. 그러나 사실 진심은 한시도 나눠진 적이 없습니다. 미망된 우리의 마음이, 일시적으로 나타나서 잠시 머무는 느낌에 이름을 딱 붙여놓고는 영원히 그렇다고 여기고 있을 뿐이죠. 지금 앞에 있는 컵을 보면, 그것이 대상이고 내가 그 컵을 보고 있다는 주체와 대상의 느낌이 있잖아요. 그 느낌에 이름을 붙입니다.

다. ‘나는 나고, 컵은 컵이지. 내가 저 컵을 보고 있어’ 그리고 나중에 저 컵을 볼 때 ‘내가 저 컵을 보고 있지’라고 생각한다는 것입니다.

그렇게 이름 붙여 놓으면 항상 주체라는 느낌이 있습니다. 이름표는 그릇과 같은 역할을 합니다. 그리고 느낌은 그릇 속의 물과 같아요. 실제로 느낌은 끊임없이 바뀝니다. 나타나기도 하고, 사라지기도 하고, 대상이 바뀌면 다른 주체의 느낌이 생기기도 해요. 그런데 이름을 붙여놓으면 사물을 볼 때마다 그 그릇을 꺼내서 거기에 느낌을 담아요. 그러니까 항상 같은 모양이 느껴지겠죠. 어제의 나와 오늘의 내가 변함없다고 여기는 것도 똑같습니다. 한 번도 제대로 살펴보지 않았기 때문에 그렇게 생각하는 것입니다. 우리가 여러 번 살펴봤듯이 대상에 따라서 나라는 느낌이 달라지잖아요. 지금 이 순간 자기라는 것을 한 번 느껴보세요. 생각을 지우고 느껴보세요. 마음에 나타난 현상일 뿐인 생각을 지워버려도 변함없는 나라고 느껴지는지. 어떻습니까? ‘변함없는 나’라는 생각이 없어도 ‘변함없는 나’라는 느낌이 있어요?

그냥 지금 이 자리에 있는 느낌만 있을 뿐입니다. 지금 이 자리에서 느껴지는 그것이 전부예요. 내 눈앞에 또는 내 손의 촉감으로 느껴지는 대상들과 함께하는 그 느낌이 전부입니다. 어제의 나와 오늘의 내가 똑같다고 여기는 것은 생각이 끼어들었기 때문입니다. 미혹된 마음인 미망迷妄입니다. 생각으로 분리시킨 틀 속에 생명의 힘이 부어져서 똑같은 느낌을 만들어내고, 그걸 변함없는 나라고 느끼는 것이 바로 미망이에요. 생각만 없으면 느낌은 유동적입니다. 앞을 봤다가 고개를 돌려 옆을 보면 느낌이 확 달라지잖아요. 그런데 ‘내가 이걸 보고 있고 저걸 보고 있어’ 이

런 생각이 무심결에 깔려있으면 ‘이걸 보나 저걸 보나 나는 변함없지’라고 느끼는 것입니다. 느낌 자체를 한번 잘 살펴보세요. 순간순간마다 나라는 느낌이 달라집니다. 주체가 달라져요. 잘 살피지 않고 생각만 가지고 있으면, 생각이 지금 이 순간 내 마음에 작용하게 그냥 내버려 두는 것입니다. 그러면 생각에 끌려 다닙니다.

이름이 붙고 이름끼리 서로 부딪쳐서 감정을 만들어내는 작용을 자기라고 여기는 것이 중생의 미망한 마음입니다. 그런데 이 미망한 마음 또한 진심의 표현이고 진심의 작용이에요. 현상을 떠난 곳에 본질은 따로 없다는 말입니다. 이 세상에 파도가 없다면 그 어디에 바닷물이 있겠어요? 파도는 물과 떨어질 수 없는 현상입니다. 마찬가지로 현상을 떠난 본질은 따로 없습니다. 그래서 번뇌즉보리煩惱即菩提인 것입니다. 번뇌는 보리가 복잡다단하게 나타난 모습일 뿐이에요. (다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

중론 강의를 지속되고 있습니다

20장 22절을 살펴보았습니다. “결과를 낳지 못하는 것이 원인이라면 그것은 원인의 모양(성질, 특징)을 가지지 않는다. 만일 원인의 성질을 가지지 않는다면, 누가 어떻게 결과를 가질 수 있겠는가?”

구체적 해석은, “결과를 낳지 못하는 원인은 원인이 아니다”. 원인이란 말은 결과를 낳는 힘을 전제한다. 만약 어떤 것이 아무 결과도 낳지 못한

다면, 그것은 단지 존재하는 대상일 뿐이지 원인으로서의 성격(因相)을 가질 수 없다.

예: 씨앗이 있는데 전혀 발아력이 없다면, 그것을 씨앗(원인)이라고 부를 수 없는 것과 같다.



영상 보기

“원인의 성질이 없다면, 결과도 없다”

원인의 성격 자체가 부정된다면, 결과라는 말도 성립할 수 없다. 씨앗이 씨앗의 성질을 잃어버렸다면(예: 타버린 재라면), 그것이 자라서 싹이 된다는 결과는 더 이상 일어나지 않는다.

핵심 논리(중론적 관점): 원인을 원인답게 하는 것은 결과와의 관계이다.

그런데 결과를 전혀 낳지 못한다면, 그 관계가 부정되어 원인이라는 규정 자체가 무의미해진다. 따라서 원인과 결과는 서로 의존적이지, 독립적 자성으로 존재하지 않는다.

즉, 원인이 본래부터 ‘원인성’을 갖고 있는 것도 아니고, 결과가 본래부터 ‘결과성’을 갖고 있는 것도 아니며, 조건적 관계 속에서만 그렇게 불린다.

생활 속 비유: 불 꺼진 전구가 있지만 전기가 연결되지 않아 빛을 내지 못한다면, ‘빛을 내는 원인’으로서의 전구는 더 이상 성립하지 않고 그냥 유리 덩어리에 불과하다.

썩은 씨앗: 씨앗이지만 발아력이 완전히 사라진 상태라면, ‘싹을 틔우는 원인’이라는 성질을 가질 수 없음. 따라서 열매라는 결과도 없다.

결론: 이 계송은 “원인이 원인일 수 있는 것은 오직 결과와의 연기적 관계 속에서만 그렇다”는 점을 보여준다. 따라서 원인과 결과를 자성적으로 고정된 실체로 보는 것은 성립하지 않는다.

94차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다



한분의 후기를 소개합니다.

주의를 회복하는 방법도 있다니 _ 도토리 (주부)

생각이 많은 상태로 조금 쉬고 싶다는 느낌으로 참여를 신청했습니다. 하지만 온 첫날부터 흥미롭고 재미있게 느껴져서 줄린 줄도 모르고 수업에 집중해서 시간이 빠르게 흘러갔던 것 같습니다. 특히 ‘생각을 도구로 사용하라’는 말이 마음에 많이 와 닿았습니다. 고민을 하기보다 고려를 해라. 느낌, 생각은 도구일 뿐이다.

느낌, 감지 연습, 주의제로 연습, 마지막으로 감각의 맛보기까지, 특이나 행동을 해보고, 써보고 정리해보고 말해보는 일련의 과정들이 신선하게 느껴지고 다시 정리되는 느낌이었습니다. 혼자서는 어떻게 공부해야



할지 몰랐는데 기초를 잘 다지고 가는 느낌입니다. 처음 오기 전 책을 읽으면서 이해되지 않았던 부분을 다시 읽으면서 정리해보고 싶어졌습니다. 특히나 주의 제로

연습은 신선하고 자극을 많이 받은 것 같습니다. 주의를 주고만 살았는데 주의를 회복하는 방법도 있다니 재미있었습니다. 선생님이 아이와 비교해서 많이 설명해주셔서 더 와 닿게 느꼈던 것 같습니다.

물에 비친 달그림자, 시각은 느낌이다, 아직 와 닿지 않은 말들이 있지만 질문을 하고 자기 관찰을 통해 일상에서 연습을 해나가다 보면 통찰이 오겠지 하면서 가벼운 마음으로 이번 기초에 마침을 찍어 봅니다.

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다



청년모임에서는 참여자들이 지난 한달간 주제를 품고 살아가며 경험한 바를 나누고 있습니다. 한 참가자는 본인 일에만 몰두하다가 관계를 소홀히 하게 된 경험을 나눴습니다.

주변과 관계 맺을 때 대화에 집중하지 못하고 자기와 관련한 일에만 연결된 생각에 빠지는 모습을 돌아보게 됐다고 했습니다. 이런 경향을 알아챘지만 잘 고쳐지지 않는 것에 대해 어떻게 해야 할지 질문했습니다.

이런 물음에 선생님은 구심력과 원심력을 비유로 답해주셨습니다. 구심력은 나의 일을 깊고 단단히 하는 힘이고, 원심력은 그 일을 사회와 사람들에게 펼쳐내는 힘이다. 둘 중 하나만 강하면 오래 버틸 수 없으며, “나를 위하면서도 동시에 주변을 위하는 것”이 균형이라고 강조하셨습니다. 관계를 이어가려면 단순히 내게 필요한 것을 얻는 만남이 아니라, 상대의 필요를 알아채고 채워주려는 마음도 필요하다고 설명해주신 점이 이해가 되었습니다.

또 다른 참가자는 오래 공부해온 자격시험에 합격하는 성취를 이뤘지만, 기대와 달리 기쁨을 크게 느끼지 못했다는 경험을 나눴습니다. 목표를 달성하고 곧장 다음 목표로 넘어가며 끝맺음의 감각이 희미해진 것 같다고 스스로 평가했습니다.

이런 참가자의 고민에 대해 선생님은 “기쁨은 결과가 아니라 지금 여기, 정성을 쏟는 과정에서 나온다”고 강조하며, 억지 긴장이 아닌 설레는 긴장을 삶에 불러들이고, 작은 일에도 의식적으로 기뻐하는 습관을 들여

야 함을 일러주셨습니다. 그리고 합격·졸업 같은 순간은 작게라도 의식과 축하로 기념해야 ‘끝’이 분명히 새겨지고, 그 기쁨이 무기력으로 흘러가지 않으며 다른 일을 다시 해낼 힘을 얻을 수 있을 것이라고 답해주셨습니다. 참여자는 이번의 합격을 작게라도 축하하는 기쁨을 즐겨보기로 했습니다.

또한 같은 참가자는 지난 모임에서 주제로 품었던 ‘큰 목표는 방향이다, 다른 사람한테 도움이 되고자 하는 마음도 바라지 않는다.’에 대해 삶에서 실천하면서 헛갈리는 부분을 다시 선생님께 질문했습니다. 다른 사람한테 도움이 되고자 하는 마음이 없이 일을 해야 한다는 것이 헛갈리며 구체적으로 어떻게 실천해야 할지 어려웠다고 했습니다.

이에 대해 선생님은 지금 참여자와 선생님의 상황이 다르기 때문에 참가자의 그 목표는 참가자의 상황에서 구체적으로 실천하기 어려운 점이 있다고 알려주셨습니다.

이에 대해 선생님은 현재 선생님과 참여자들의 상황이 다르다. 선생님은 목표가 없지만 참여자들은 현실적으로 이루고 싶어 하는 목표들이 아직 무의식에 남아 있다. 그렇기 때문에 일단 목표한 바들을 이루고 그 의미를 스스로 파악하는 것이 삶을 통해 배우는 것이라고 하셨습니다. 다만 그 목표가 큰 방향에 어긋나지 않게 초점과 방향을 잘 설정해야 함도 강조하셨습니다. 예를 들어 돈을 버는 일이라면, 돈은 에너지이고 사람들은 자기 에너지를 내가 주는 도움과 바꾸는 것이며 그렇기 때문에 혼자만을 위해 돈을 벌려는 목표는 방향성이 잘못된 것이라고 구체적으로 설명해주신 것이 이해에 도움이 됐습니다. (정리: 의솔 님)

힐링퀘스트 레벨2가 진행되었습니다



9월 12일부터 4-5차 힐링퀘스트 퍼릴리테이 터 과정(레벨2)이 진행되었습니다. 한분의 후기를 공유합니다.

우주 (산림치유지도사/ 힐링퀘스트 레벨1 마스터 과정)

삶에서 일어나는 부정적인 사건들은 의식적이든 무의식적이든 경험으로 남게 되고, 긍정이든 부정이든 삶의 모든 영역에 영향을 미친다. 영향을 일으키는 메커니즘을 이론적, 경험적 연습을 통해 알아보고 삶에서 ‘문제’라고 인식되는 것들을 자연의 이치를 활용한 프로그램을 통해 치유하고 통찰을 얻는 과정들이 지난 차시까지 이루어졌다.

이번 차시는 지난 차시까지의 과정을 바탕으로 이제는 힐러, 안내자 또는 진행자로서 치유를 일으키는 질문으로 참가자들이 자연을 매개로 한 프로그램을 통해 통찰을 얻을 수 있는 방법론을 연습하는 과정을 갖는다.

치유를 일으키는 질문은 상대방(참여자)의 변화를 포착하는 데 있는데, 다양한 방법론 중 가장 중요한 핵심 중 하나로 느낌을 느끼는 연습을 한다. 무의식을 통해 전달받은 느낌을 포착하는 중요성을 경험하기 위해 안내자로서 자신의 반응하는 느낌도 느껴보고, 상대방을 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각적으로 세분한 각각의 느낌을 느껴보고 전체적인 분위기로도 느껴보기 연습을 진행하면서 참가자들은 상대방의 느낌을 느끼는 것에 상당 부분 어려워하는 모습을 보인다. 이러한 모습은 누구나 자신 위주의 삶을 살기 쉬운 인간의 특성 때문이기도 하고 고도의 기술 발전으로 더욱 더 빠르게 변화하는 세상에 ‘삶의 여유 공간’이 부족한 바쁜 일상을 더해

가는 현대인들의 특성 때문이라고도 생각된다. 그럼에도 느낌을 오감을 각각 나누어 세분하고 전체적으로 통합하여 느껴보는 과정에서 느낌을 감지하는 감각이 높아지는 모습이 흥미롭다.

또 하나, 놀라운 부분은 내 삶에서 몇 년 동안 풀리지 않던 궁금증이 해소된 것이다. 느낌을 느끼는 연습을 참가자들에게 안내하는 과정에서 나의 무의식에 ‘위선적’이라는 경험의 흔적이 남긴 느낌의 단어가 떠올랐다.

어릴 적 괴롭게도 어떠한 강렬한 경험으로 남아있던 ‘위선적’이라는 느낌이 나의 무의식에 자리잡고 있었다는 것을 발견했다. 이와 유사한 마치 냄새처럼 위선적인 뉘앙스를 풍기는 그녀가 있었고 그녀와 2년간 학업을 같이했던 기간 동안 싫은 감정이 올라오는 것에 대해 나에게서 비롯된 문제로 삼고 올라오는 감정이 일어날 때마다 알아차림과 내려놓음으로 다스려야할 만큼 싫은 느낌에 강도가 있었다. 다스리니 표면적인 상호 마찰은 없었으나 대화는 나누지만 어색함이 있었던 관계로 왜 싫어하는 감정이 올라오는지 도대체 이유를 알 수 없는 해결되지 않은 미제처럼 나에게 는 의문으로 남아있었다.

헌데 어릴 적 강렬한 경험이 나의 무의식에 흔적을 남기고 그 흔적이 나의 삶에 영향을 주었다는 것, 그녀와의 어색한 관계의 문제 미제의 해답은 ‘나 자신’이었다는 것을 발견하게 된 것이다. 어색한 관계로 있었던 기간동안 나는 그녀와 가질 수 있었던 ‘친밀함’을 잃었던 것이다.

모든 문제는 나에게서 비롯된다는 것을 오래전의 공부를 통한 경험에서 알게 되었어도 이 문제 역시 나의 문제라고 인식은 하고 있었지만 알 수 없던 이유가 4년 만에 이번 과정을 통해 발견하게 된 것이다. 이 얼마

나 놀라운 현상인지 놀라고 또 놀라울 따름이다. 인간은 모든 경험을 통해서 경험이 지식과 지혜가 되어 삶을 잘 살아가기도 하지만, 무의식에 묻혀있는 것들에 의해 삶이 자신이 원하는 방식이 아닌 형태의 것들로 영향을 줄 수 있다는 것을. 그렇기에 진眞, 선善, 미美를 이루는 삶으로 나아가기 위해 알아차림과 발견하는 공부를 지속하여야 한다. 힘이 있고 자유로운 자신의 삶을 위해서.

서울에서 힐링퀘스트 레벨3가 진행되었습니다

9월 14일 서울에서 힐링퀘스트 마스터 송정희 님의 안내로 힐링퀘스트 레벨3(4시간 워크숍)가 진행되었습니다. 자연에서 일상의 문제 해결을 위한 통찰을 얻고자 하는 누구나 참가하실 수 있습니다.



달팽이 (심리상담사, 대학원생)

불안과 두려움으로부터 자유로워지고자 시작한 힐링퀘스트 여정에서 자연과의 교류는 내면 깊숙한 곳까지 닿는 놀라운 경험이었습니다.

나무 사이에 끼어있던 색이 선명하지 않은 열매, 소나무 잎 사이에 기이하게 자리한 생명력 넘치는 존재들, 그 안에서 느낀 다양성과 생명력은 저를 있는 그대로의 자신을 받아들이고 수용하도록 이끌어 주었습니다.

특히 불안과 두려움을 숨기지 않고 ‘지금 내가 불안하고 두려워하는구나’ 하고 인정하는 순간, 그 감정들과 조화롭게 공존하며 자비롭고 평온한 태도를 가지게 되었음을 깊이 깨달았습니다.

자연의 강인한 나무가 무거운 짐을 지탱하며 똑바로 서 있는 모습에서

저는 저 자신의 힘과 삶의 연륜을 다시 보게 되었습니다.

더불어, 내면에 가려져 있던 불안과 우울이라는 ‘관목’들이 진정한 자아를 덮고 있다는 통찰은 결국 그 장애들을 걷어내고 참된 나를 드러내는 용기로 이어졌습니다.

이 과정에서 안내자님의 ‘불안과 두려움은 내가 내려놓을 수 있는 내 감정’이라는 말씀과, 그것들을 만나주고 대화하듯 알아가라는 조언은 저를 치유와 성장의 길로 이끌었습니다.

앞으로 자연과의 교감을 통해 얻은 이 생명력과 지혜를 바탕으로, 내면의 감정을 솔직히 마주하고 관리하는 삶을 실천하고자 합니다. 완벽하지 않아도 충분하다는 자기 수용의 가치관을 지니고, 삶의 무게와 어려움 속에서도 꾸준히 성취감을 느끼며 살아가려 합니다. 가족과 주변 사람들과의 관계에서도 사랑과 이해, 존중을 나누며, 자연과 자신, 타인과의 조화로운 연결 속에서 평화롭고 균형 잡힌 삶을 살아갈 것입니다. 이 여정은 단순한 치유와 힐링을 넘어, 삶 자체를 바라보는 시야를 확장시키고, 내면과 외부 세계와의 깊은 통합을 이루는 소중한 경험이자 성장의 과정임을 느낍니다.

35차 자연에 말걸기가 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

유단 (직장인)

타인과의 관계에서도 상호존중에 의해 대화한 것이 아닌 단순히 내 감정을 해소하기 위해 대

화한 것이 아닌지, 상대방의 말을 제대로 받아들이고 있었는지 나를 돌아보게 하는 시간이 되기도 한 시간이었습니다. 자연을 대할 때나 사람을 대할 때도 지금의 모습이 아닌 과거의 얇으로 대상을 대한다는 것을 체험을 통해 깨달으며 내가 지금 이 순간의 이 대상을 보고 듣지 않고 과거의 얇으로 판단하고 있었구나를 알게 되며 반성이 많이 되기도 하였고요.

동의 구하기를 통해선 자연과 느낌으로 통함을 체험하며 현재 내가 디디고 있는 돌, 작은 풀, 흙, 심지어 내 자신의 다리와 신체에도 허락을 구하며 존중과 감사함을 느꼈습니다. 그러다보니 나도 모르게 의식적으로 천천히 걸으며 조심스레 행동하게 되었고 그저 걸음 자체에, 또 모든 것에도 감사함을 느낄 수가 있었습니다.

나 자신도 자연의 일부이자 이 자연이란 전체에 속해있음을 느낀 감사한 시간이었고 함께 하며 통찰을 나눠주신 참가자분들께도 감사합니다.

4차 비개인모임 후기



지난 8월에 4차 비개인모임이 마무리되었습니다. 몇 회에 걸쳐 참가 후기를 소개합니다. 이번 호는 마스터 해연 님 팀의 후기입니다.

감지로 세상을 바라보면 생각이 끼어들지 않는다 – 준아

올해는 감지연습에 깊이 있게 접근하게 된 한 해가 되었다.

해연 님의 코칭에 따라 사물에 대한 감지, 사물에서 식물로, 식물에서 동물로, 동물에서 사람으로... 점차적으로 감지대상을 업그레이드(?)하며 감지연습을 생활화하게 되었다. 그러한 과정에서 느낌으로 보는 세계

와 해석(언어)으로 보는 세계가 뚜렷이 구분되며, 평소에는 해석의 세계에서 패턴화되어 자동반응적으로 살아간다는 것이 분명해졌다.

또 ‘깨어있기가 깨어있게 한다’를 보조교재로 삼아 읽어보게 된 것이 큰 도움이 되었다. 월인 님과 무연 님의 대화를 따라가다 보면, 나를 대입해서 쉽게 이해되기도 하고, 잘 몰랐던 부분은 몇 번씩 다시 읽어보면 이해가 되기도 하였다. 무엇보다 대화방식이다 보니, 자연스레 월인 님과 대화를 하는 것처럼 몰입이 되어 좋았고 뒤따라가면서 나를 돌아보게 되는 계기가 되었다.

감지로, 느낌으로 세상을 바라보면 생각이 끼어들지 않는다는 것이 분명해졌다. 이는 나라는 느낌에 주로 몰려있던 주의에너지가 대상으로 이동되면서 생기는 자연스러운 과정인 것 같다.

작년에는 느낌의 세계와 생각의 세계가 겹쳐져 있는 것처럼 느껴졌고 이것이 지킬과 하이드처럼 하나의 캐릭터와 다른 캐릭터 사이를 왔다갔다 하는 것처럼 느껴져 혼란스러운 부분이 있었는데, 지금은 그것이 하나의 큰 스크린속에 등장하는 요소들이며 하나가 사라지면 하나가 나타나는 무대전환이 아니라, 주의 비율의 변화로 인해 나라는 느낌과 대상사이의 느낌이 커졌다 작아졌다하는 것으로 느껴진다. 더 나아가, 나라는 느낌에서 몰려있던 주의가 상당한 수준으로 작아지면 전체 대상이 하나의 통째의 느낌으로 드러나는 것 같다.

깨어있기 공부를 하면서 진실에 다가가는 모험을 한다는 생각이 들 때가 있다. 사실이라는 믿어왔던 세계가 조금씩 흔들리고 실체가 드러나는 순간이 오기를 기원하며, 이 발심을 이어나가야겠다는 다짐을 해본다.

올 한해 다양한 아이디어로 여러 가지 시도를 통해 많은 도움을 주신 해연 님에게 감사합니다. 아울러 고통달 님, 로터스 님, 자공 님과 공부하게 되어 많은 도움이 되었습니다. 고맙고 감사합니다.

조금씩 진실에 눈을 떠가고 있다 - 자공

4차 비개인모임을 마무리하며 그간 모임 중 메모한 것들을 쭉 읽어보았다. 그러면서 모임 시작 전과 지금의 달라진 점이 무엇일까를 돌아보았다.

가장 달라진 점이라면 체계적인 감지 연습으로 인하여 감지가 무엇인지가 명료해졌다는 점이다. 깨어있기 기초반에서 처음 감지를 접한 이후로 감지에 대한 앎이 그간 다양한 연습들을 통해 차츰 선명해지기는 하였지만, 특히 이번 모임을 통해 좀 더 체계화되고 생활화되었다.

나 자신을 포함하여 내가 살아가는 이 세계가 ‘느낌’의 세계라는 것이 모임 시작 전에는 (굳이 수치화하자면) 30% 정도였는데 지금은 4-50% 정도로 와 닿는다. 중간에 다녀온 감각차단탱크 체험에서 이 몸이 내가 아니고 그저 느낌이라는 것이 명료해진 몫도 큰 것 같다.

10여 년 전 시작한 마음 공부가 여전히 지지부진한 것 같지만, 그래도 조금씩 진실에 눈을 떠가고 있음에 위로가 된다. 홀로 가기에는 어려운 이 길을 월인 님과 해연 님, 매주 공부한 바를 나눠주신 고통달 님, 준아 님, 로터스 님의 도움으로 조금씩이나마 나아가고 있음에 감사함을 느낀다.

이 우주가 ‘대상’으로 현현하려면 ‘나’라는 개체가 필요하다 - 고통달

이번 4차 모임은 해연 멘토님께서 가르쳐주신 ‘깨어있기’의 핵심인 주의를 통한 감지 연습을 깊이 있게 체험하는 시간이었습니다.

모임 초반에 기억나는 것은 빨간색과 파란색이 주는 느낌의 차이를 감

지하기였습니다.

어떤 에너지로 느껴지는지 찾아보면 된다는 말씀을 통해 그동안 감지의 개념을 이해하며 막연했던 것들이 조금이나마 구체적 잡히는 느낌을 경험했습니다. 모임 후반부에서는 개별 과제로 현실을 느낌으로 감지하는 연습을 계속했지만, 이는 주의를 집중해야만 가능했습니다. 눈에 보이는 현상계가 느낌의 세계임을 알면서도, 그 안에 온전히 머물지는 못했습니다. 하지만 글을 쓰는 지금도 주의를 살짝만 옮기면 느낌의 세계가 확연해지는 것을 느낍니다. 언제인가 노력 없이도 자연스럽게 느낌의 세계 속에 머물러 살 수 있도록 연습해가겠습니다.

지난 6개월간 감지 연습을 하면서 ‘나’라고 믿었던 느낌 또한 새롭게 감지하게 되었습니다. 신체를 기반으로 한정되었던 ‘나’라는 느낌이 주의가 닿는 곳까지 확장될 수 있음을 알게 되면서, ‘나’라는 개체가 세상을 향해 열린 창이라는 사실을 더욱 명확히 깨달았습니다.

‘앎’으로 가득한 이 우주가 ‘대상’으로 현현하려면 ‘나’라는 개체가 필요하고, 나의 시선이 가닿는 소실점에서 현상계가 만들어진다는 것어요.

제대로 균형 잡힌 그림을 그리기 위해서 화가는 눈높이를 정하고 눈높이 선에 한 점의 소실점을 정합니다. 화폭의 모든 대상의 선들은 소실점을 향해 뻗어나가고 그림을 감상하는 사람들은 입체감 있게 구현된 완전한 그림을 감상하게 됩니다.

만약에 화가가 무한대의 소실점으로 대상을 화폭에 담으려 했다면 그림은 그려질 수 없습니다. 그냥 검은 먹으로 그려질 것입니다.

우주는 무한한 소실점이기에 ‘나’라는 존재(하나의 소실점)는 반드시

필요한 것이며, 개체인 내가 '무아'라 해도 무아인 '나'를 통해 우주가 드러나고 있음을 알게 되었습니다.

연기로 돌아가는 우주가 수학이라면, '나'는 1+2를 통해 3을 만들어가는 과정일 뿐입니다.

최근 마음공부에 대한 발심이 약해진 것은 아닌지 고민이 됩니다. 여전히 현실의 고통이 점점 더 견딜 만해졌고, 고통이 덜해지면서 하고 싶은 다른 일들이 많아졌기 때문인지도 모르겠습니다. 그러나 마음공부는 나라는 현상이 다할 때까지 꾸준히 놓지 않고 반려처럼 함께할 거 같습니다.

올해 함께한 4차 비개인모임 도반님들께 많이 배웠습니다. 감사드립니다. 귀한 가르침을 주신 해연 멘토님과 월인 선생님께 깊이 감사드립니다.

앞의 내용이 아니라 아는 작용으로 있어 보라 - 로터스

감지를 연습했다. 생각과 느낌이 다르다는 것을 실습을 통해 알았다. 생각의 스토리에 빠져 있기보다 느낌으로 잡아서 느껴 보았다. - 생각이 힘을 잃었다.

'대상과 나', 객관과 주관이 고정된 것이 아니었다. 나라는 개체가 가상의 캐릭터임을 느꼈다. 그래서 '나라는 것이 있다'는 믿음에서 '없다'는 믿음으로 몰아가려 했다. 그러나 '있다는 믿음' '없다는 믿음' 둘 다 마음이 움직이는 패턴이었다.

'본질로 가는 5분 감지 연습'을 하면서 '객관/주관'에 대한 알아챈이 좀 더 익숙해졌다.

느낌, 나라는 느낌, 존재감을 느끼고 힘을 빼보았다.

존재감과 보는 나와의 관계에서 힘을 빼보는 것을 해보았다. 좀 아리송

했다.

준아 님의 직지인심 시간에 ‘안팎이 통으로 있을 때, 이것도 미세한 주 객관계임을 파악하고, 얇의 내용이 아니라 아는 작용으로 있어보라’는 말씀에 아리송함이 풀리는 듯했다. 지금은 풀린 듯한 것을 확인 중이다.

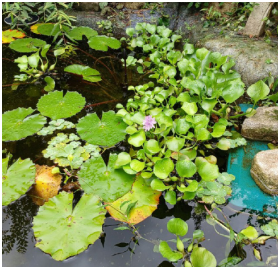
요가를 하면서 자극이 있는 부위에 경계 짓고, 내쉬는 숨에 힘을 빼본다. 자꾸 힘을 빼보면서 아는 작용으로 있어보려 한다.

자생의 함양 정원 가꾸기

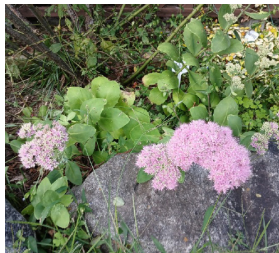
홀로스 정원에도 가을의 향기가 풍기고 있는 선선한 가을이 도래했습니다. 가을을 맞이한 9월의 함양 정원 모습을 오른 쪽 QR로 확인하세요.



자생의
정원 이야기



▲ 부레옥잠에 꽃이 피었습니다.
검색해보니 1일초라 하네요



▲용의 비름 꽃입니다. 건강하고
꽃도 매력있네요



▲목공방 앞의 대추가 실하게 열
렸습니다



▲청향관 밑 벼들이 누렇게 변하
면서 추수를 할 때를 기다리고 있
습니다



▲목수국들도 분홍색으로 단풍이
들기보단 갈변해갑니다



▲ 봄에 맛있게 먹었던 두릅나무
들이 몽환적인 꽃을 보여주고 있
습니다

‘내가’ 자유로워지는 것이 아니다,
‘나로부터’ 자유로워지는 것이다

깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_aware



말과 생각을 넘어서는 곳에 ‘나’를 벗어날 토대가 있다 | 중론 (20. 관인과품)

결과를 낳지 못하는 것이 원인이라면 그것은

원인의 모양(성질, 특징)을 가지지 않는다. 만일 원인의 성질을 가지지 않는다면, 누가 어떻게 결과를 가질 수 있겠는가? 구체적 해석: “결과를 낳지 못하는 원인은 원인이

아니다” 원인이란 말은 결과를 낳는 힘을 전제한다. 만약 어떤 것이 아무 결과도 낳지 못한다면, 그것은 단지...more



영상 보기



‘나’라는 연극은 매번 다른 내용으로 상연된다. 변함없는 ‘나’는 착각이다 | 중론 (20. 관인과품)

실제는 연기緣起다. “나”라는 느낌은 지금의 몸 상태(줄음, 건강, 피곤함), 마음의 흐름 (생각, 기억, 감정), 관계 맺고 있는 대상(친구, 가족, 환경), 사회적 맥락(역할, 책임) 등

이 조건으로 모여 순간순간 나타난다. 그러므로 ‘나’는 완전히 비어 아무 것도 없는 것도 아니고, 이미 실체적으로 다 갖추어진 것도 아니다.

그것을 한번 잘 살펴보라....more



영상 보기

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 지난 호에 이어 소개합니다.

아픔은 아픔대로 있고

관찰하는 나는 나대로 있구나_ 자공 (교사)



(지난호에 이어서)

*3회차 전

3회차에도 2회차와 같이 ‘몸의 느낌을 탐구하기’로 주제를 잡았다. 2회차 때에는 다른 느낌들이 왔다갔다 하였으나 이번에는 느낌 한 가지를 잡아 집중해 보기로 하였다. 만약 몸을 움직이고 싶은 의도가 생기면 그 부위를 경계 그리고 의도가 어디에 있는지 범위를 좁혀가며 집중해 보라고도 제안해주었다. 같은 차원에서 느낌을 옮겨 다니는 것은 하지 말고, 더 깊은 차원으

로 옮겨가는 것은 괜찮다고 알려주셨다.

*3회차 중

탱크에 눕고 좀 지나자 팔이 떠 있지 않고 바닥에 닿아있는 듯한 느낌이 드는 것이 흥미로워서 팔의 무게감에 집중을 해보기로 했다. 경계 그리고 집중하였으나 시간이 지나도 느낌이 변화가 없고, 움직이고 싶은 마음도 들지 않고 나무토막과 같은 느낌이 들었다. 한 가지 느낌에 집중해보기로 마음을 먹었기에 주의의 대상을 옮기지 않고 팔의 느낌에 계속 두자 집중의 어려움이 느껴졌고 그 과정에서 잠이 들었던 것 같다.

그러다 좀 지나 잠에서 깨었고 다시 팔의 느낌에 경계 그리고 느껴보려고 하였다. 비슷한 느낌이 느껴졌고 변화가 없었으나 계속 집중하려고 했고 그 과정에서 에너지가 많이 쓰였다.

그러다 발가락을 움직이고 싶은 느낌이 강해져서 그 느낌에 경계 그리고 느끼기를 하였다. 발가락을 움직이고자 하는 의도가 어디에 있을까? 머리 쪽에 있나? 나라는 느낌과 가까운 부분에 있나? 이런 생각을 하며 의도가 일어나는 부분을 찾아보니 그 의도는 발의 중심 부분에 있음을 발견하였다. 내 지식이나 기존 관점에 따르면 나라는 느낌 근처에 있을 것 같은데 관찰하는 나라는 느낌과 발가락을 움직이려는 느낌이 멀찍이 떨어져 있음을 관찰하였다.

*3회차 후

집중하느라 에너지를 많이 써서인지 피로감이 느껴져서 체험 후 낮잠을

왔다. 공부를 하는 과정 중에서도 느낀 것이지만 집중을 지속하는 힘이 없고 집중에 어려움이 느껴져서 집중력을 키우고 싶다는 생각이 들었다.

저녁을 먹으러 오디관으로 올라가는 길에 몸의 느낌을 감지해보니 체험 이전보다 훨씬 선명함이 느껴졌다. 이전에는 내 몸에 대한 시각적 이미지와 키, 생김새 등의 관념 등이 몸의 느낌에 덧붙여 잘 분리가 안 되었다면, 촉각적 느낌과 에너지적인 느낌이 더 선명하게 감지되었다.

나눔을 하며 집중이 잘 안되었음을 말씀드리자, 집중은 힘으로 하는 것이 아니라 미세한 변화를 감지하는 것이라고 알려주셨다. 변화를 감지하지 못하면 마음은 거기에 머무르기 힘들다고.. 아까 체험할 때 팔의 느낌이 고정된 것처럼 느껴짐에도 계속 집중하려고 애를 썼으나 그렇게 하는 것은 매우 어려우며, 그럴 때는 느낌의 미세한 변화를 관찰하는 것이 집중할 수 있는 길이라 말씀해주셨다. 나는 그간 집중을 ‘변화를 감지하는 것’이 아니라 ‘에너지를 쏟아내는 것, 고정하는 것’이라는 오해를 하고 있었던 것 같다.

[3일차] *4회차 전

몸의 느낌에 집중하기를 다시 한번 주제로 잡기로 하였다. 월인 님과의 대화를 통해 얻은 집중에 대한 새로운 이해를 기반으로 탐구해보기로 한다.

*4회차 중

탱크 안에 누우면 이런저런 몸의 느낌들이 떠오르는데 그 중 하나를 골라 집중하기 위해 그 느낌들을 느껴보았다. 이런 저런 느낌들에 집중하려

고 해보았으나 쉽지가 않았고 그나마 호흡에(코 주변) 주의를 기울이니 변화가 느껴지며 집중이 되어 한동안 집중해 보았다. 그러나 왼쪽 귀에 물이 들어가기 시작하고 귀가 간질거려서 주의가 그쪽으로 쏠리기에 아예 그 부분에 주의를 기울여 보았다.

왼쪽 귀에서 소리가 들리고 간질거려서 처음에는 왼쪽 귀 전체로부터 시작해서 간질거리는 부분으로 부위를 좁혀가 보았더니 어떤 점에서 간지러움이 일어나고 있음이 느껴졌다. 간지러움이 고정되어 있는 것이 아니고 리듬을 타듯이 심해졌다 잦아들다가 반복하다가 점점 사그라들며 사라지고 그 자리가 심장 뛰는 소리로 대체됨이 느껴졌다. 거기에 더 집중하려 했으나 이번에는 오른쪽 복숭아뼈 근처의 상처가 따갑기 시작해서 거기로 주의가 자동으로 이동되었다.

복숭아뼈 근처의 상처에 주의를 기울이니 그곳에서도 따가움이 커졌다 작아졌다를 반복하다가 몇 분 이내로 점점 사그라들더니 잔잔해졌다. 그때 그 아픔을 느끼는 자가 누구이지? 무엇이 이 아픔을 알고 있지? 라는 질문이 떠올랐는데 그걸 관찰하려고 마음먹고 있던 나라는 느낌이 아는 것은 확실히 아픔을 알 수 있었다. 상처 근처의 무언가가 상처를 알아차리면서 동시에 상처를 일으키는 느낌? 아픔이 아픔을 알아차리는 느낌? 정도로밖에 표현을 못하겠다.

탱크 안에서는 시각적 자극이 없기 때문에 각 부위에서 느껴지는 느낌들이 각각 분리되어 느껴졌고, 각각의 주체를 갖고 있는 것처럼 느껴져서 ‘나’라는 것이 어떤 하나의 실체가 아니라 여러 느낌들이 어떠한 조건에 의해 조합되어 드러나 있고 ‘나’라는 이름과 개념과 믿음이 그 느낌들을

하나로 묶어 주어 우리가 편리하게(에너지를 적게 쓰며) 살아갈 수 있음을 알게 되었다.

이번 회차에서는 고통에 자연스럽게 쏠리는 주의와, 고통에 집중하기가 쉬움을 알게 되었고 우리의 삶이 (깨어있지 못하다면) 이 고통에서 저 고통으로 주의를 쏟으며 살게 될 수도 있겠구나라는 생각이 들었다.

*4회차 후

점심 식사를 하며 4회차 때 경험한 것을 나누었다. 발목의 상처의 아픔은 아픔대로 있고 관찰하는 나는 나대로 있어 몸이 내가 아픔을 알게 되었다고 말씀드리자, 그럼 그 경험을 다른 경험에 적용하였을 때에도 똑같이 느껴지는지를 살펴보라고 하셨다. 불편한 목소리나 감정, 정신적인 어떤 패턴 등 다른 것에도 적용해 보면서 그럴 때도 정말로 그 경험이 내가 아닌지 확인해보라고 하셨다. 몇 가지를 적용해보니 동일시되는 것들이 있어 일상 속에서 다양하게 확인해보아야겠다고 생각했다.

*5회차 전

5회차에는 ‘나라는 느낌’에 집중하기를 주제로 잡았다.

*5회차 중

탱크에 누워 나라의 느낌에 경계 그리고 느끼기를 하고 있는데 오른쪽 귀에 물이 들어가기 시작했다. 계속 소리가 나고 불편감이 심해져서 앉아서 귀마개를 다시 넣어보려고 하다가 그냥 빼고 누웠는데 이번에는 왼쪽

눈에 소금물이 들어가서 무척 따가웠다. 평소 같았으면 ‘아.. 내 눈!’ 이러면서 무척 괴로워했을 텐데 몸의 느낌에 대한 탐구를 수차례 하고 나서인지 눈의 아픔은 아픔대로 있고 나는 나대로 있는 분리감이 느껴졌다. 가만히 누워 아픔을 관찰하고 있으니 4회차 때처럼 아픈 느낌이 이리저리 변화하다가 사라졌다.(나중에 생각해보니 귀에 물이 들어갔을 때도 이런 식으로 알아차렸어야 했다. 그런데 귀마개를 아주 정성스럽게 넣은 것에 대한 반작용으로 짜증이 났고 거기에 동일시되었던 것 같다.)

이후 나라는 느낌에 대해 경계 그리고 느껴보는 것을 반복하였다. 평소 탱크 밖에서 연습할 때와는 조금 다르게 느낌이 잡혔다. 어쩌면 일상 속에서 연습할 때는 몸을 기준으로 하여 고정된 그림을 그리고 있었을지도 모르겠다는 생각이 들었다.

그런데 몸을 느끼기 연습할 때와 마찬가지로 느낌에 집중하는 것에 애가 쓰이고 관찰에 에너지가 많이 들었다. 그러다보니 지치게 되고 그 사이 다른 느낌들에 주의가 옮겨지는 경험이 반복되었다. 그러다 보니 괴로운 느낌이 일어나고, ‘이 공부가 과연 끝나기는 끝나는 건가, 안 그래도 괴로운 삶에 공부의 괴로움까지 더할 필요가 있을까?’ 라는 생각이 일어날 즈음에 불이 켜졌다.

*5회차 후

저녁 모임 때 경험한 것을 말씀드리니 괴로움 없이 탐구하기 위해서는 ‘흥미로운 부분, 궁금해하는 부분’에 주의가 끌려가도록 해야 한다고 조언해주셨다. 만약 무언가가 정말로 궁금하다면 3일 밤낮을 탐구해도 지

루하거나 괴롭지 않다고 하셨다. 그 관점에서 내 공부를 돌이켜보니 나는 이 공부의 질문마다 어떤 고정된 답이 있다고 여기고, 그걸 알아내야 한다고 생각했지, 정말로 호기심을 가지고 있지는 않았던 것 같다.

또한 ‘나라는 느낌-전체주의-존재감’으로 이어지는 의식이 확장되는 탐구와 ‘나라는 느낌-그것을 아는 자’와 같이 집중해 들어가는 탐구의 차이에 대해서도 질문을 드렸는데 그런 것이 궁금할 때는 차이점보다는 ‘이 둘은 왜 차이가 나지? 이 차이는 무슨 의미지? 작용의 의미가 뭐지? 이것이 뭘까?’ 등등 원리를 파악하는 쪽으로 질문을 하고, 질문의 방향을 자주 주체 쪽으로 가져가라고 답해 주셨다.

[감각차단탱크 세션을 모두 마치고]

같은 탱크일지라도 내가 어떠한 의도를 가지고 들어가느냐에 따라 다른 결과를 가져왔다. 감각차단탱크를 경험하려는 분이 계신다면 경험의 목적을 분명히 하시면 좋을 것 같다.(휴식인지, 탐구인지..)

처음 가지고 온 세 가지 의도(호기심의 충족, 심신의 이완, 몸이 나가 아픔을 느끼기)가 어느 정도 충족되어 만족스럽다. 경험이 경험으로 그치지 않고 이어지는 월인 님과 도반님들과의 대화 속에서 공부로 이어짐이 감사하게 느껴졌다. 이곳에서의 경험을 그저 기억 속에만 남기지 않고 이어지는 생활 속에서 적용하고 탐구해 볼 것이다.

올 때마다 큰 기쁨을 주는 함양의 동, 식물들과 편안하게 지낼 수 있도록 도움주신 자생 님과 바다 님, 언제나 탐구의 길을 자세히 안내해주시는 월인 님에게 감사한다.

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 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 깨어있기, 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 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