



고민이란?

고민이란,

상반된 자아의 충돌일 뿐이다.

두 가지 다 가지려는 욕구에서 벗어나면,

그냥 아무렇지 않게 한 가지만 하게 된다.

- 초현

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)

10/10 구당 (107회차), 10/10 백량 (83회차), 10/20 익명 (8회차)

● 홀로스 후원

10/1 오영순 5천원
10/2 박영래 2만원
10/10 류창형 1만원
10/20 신재경 1만원
10/25 장경옥 2만원

● 오인회 운영 후원

10/10 선호 1만원
10/10 김유단 2만원

● 번뇌즉보리 총서 후원

10/15 김규선 10만원

◎ 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 120만원

조론 강의록 출간을 위한 후원입니다.
감사합니다.

지금 이 순간 죽어도 좋은가? 당신의 생사문제를 먼저 해결하라!

— 월인

생명력_이유 없는 기쁨이 발견되다 (1부)

생명력 서문

곧 나올 대해부 시리즈 세 번째 책 생명력(가칭)의 서문을 소개합니다. 앞으로 이어질 창조력과 연관하여 미리 보시면 도움되리라 여겨져 신습니다.

내적으로 경험되는 모든 것이, 지나가는 ‘현상’임이 분명해지고, ‘나’라는 것도 그와 다르지 않다는 강력한 통찰이 일어난 이후, 한동안 황홀과 기쁨이 일어나고, 삶이 깃털처럼 가벼워졌습니다. 이제 ‘내 할 일’은 없어졌습니다. 그때 내게 한 단체의 일이 주어졌고, 그것이 어떤 한 개인의 이

익과 손해에 관련없었기에 그대로 받아들였습니다. 지나고보니 그 과정에서 많은 일들이 일어났다는 것을 알았습니다. 먼저 ‘내 할 일’이 아니었기에 더 이상 ‘두려움 없이’ 일을 하게 되었습니다. 즉, 마음 저변에는 늘 ‘최선을 다해보고 안 되면 그만두지’라는 생각이 자리잡고 있었던 것입니다. 또 다른 해야할 일이 딱히 없었기에 지금 이 일에 최선을 다할 수 있었고, 내 일이 아니었기에 그 결과에 대해서는 무심히 받아들이는 ‘대천 명待天命’이 가능하게 되었습니다. ‘내 일’이었다면 여전히 결과에 무심해 지기가 쉽지 않았을 것입니다.

그런데 흥미롭게도 그 과정에서 무의식적 ‘나’라는 관성이 서서히 떨어져나갔습니다. 왜냐하면 그런 관성의 가장 큰 측면은 감정인데, 감정은 ‘나와 내 것’을 지키고 확장하려는 가운데 일어나는 것이기 때문입니다. 즉, 온 정성을 다해도 ‘내 일이 아닌 것’을 했기에 그 결과가 일으키는 감정에 크게 휘둘리지 않게 된 것입니다.

그리고 치밀한 살펴봄을 통해, 기준이 되는 ‘나’에 무의식적 에너지가 실리는 과정이 보여졌고 그렇게 관성으로부터 점차 자유로워졌습니다. 그 전 과정을 엮은 책이 《관성을 넘어가기-감정의 대해부》입니다.

이렇게 의식적 관성이 떨어져 나갔지만 그 과정에서 참 짙은 공허감이 있었습니다. 그 공허감은 1년에 걸쳐 깊은 우울과도 같은 어둠을 경험하게 하였습니다. 너무도 짙은 어둠에 삶을 끝내어도 좋겠다는 마음이 들기도 했지만, 다행이었던 것은 여전히 그 어둠에 온전히 동일시되지 않았고, 하나의 어두운 ‘경험’으로 다가왔다는 점입니다. 그것은 바로 깨어있기의 힘이었습니다. 그래서 그때의 어려움을 ‘경험되는 어둠’으로 바라보

며 넘어갈 수 있었던 것입니다.

그 당시 공허한 느낌을 그대로 느끼며 주어진 일에 온통 몰입했는데, 한가지 더 다가온 것은 그 과정이 무의식적 정화의 시간이 되었다는 점입니다. ‘내 일’이 아니라 여겼기에 결과적으로 ‘이유 없는’ 정성을 쏟게 되었고, 무한을 터득하고 존재의 기쁨을 발견하는 기초가 되었습니다. 그리고 어느 날 새벽 눈을 떴는데, 불현듯 가슴이 터질 것 같은 기쁨이 찾아왔던 것입니다.

그날 새벽은 좀 더 일찍 눈이 떠졌는데, 잠을 깨자 갑자기 너무 큰 기쁨이 몰려왔습니다. 침대에 가만히 누워 있을 수가 없을 정도였습니다. 명치끝이 빠근하며 가슴 벅찬 기쁨이 몰려왔는데, 참으로 놀라운 것은 거기에 아무런 이유도 없었다는 점입니다. 마치 부정맥이라도 온 듯이 뛰는 가슴, 이유 없는 강렬한 기쁨, 그것이 내 온 존재를 휘감았습니다.

이 주체하지 못할 기쁨을 어찌 해볼 수 없어서 가만히 있을 수 없었습니다. 그래서 일어나 방을 서성이며, 이 기쁨의 연원이 어디인가 살펴보았지만 알 수 없었고, 이유 없는 그 기쁨이 너무도 생소했습니다. 도대체 이 거대한 기쁨이 어디서 오는 것인가? 나는 깊은 의문에 사로잡혀 혼란스러이 방안을 왔다 갔다 했습니다. 그렇게 커다란 기쁨에 휩싸였지만 어떤 합리적 이유를 발견할 수 없었습니다. 그렇게 그날 아침을 온전히 가슴 벅찬 기쁨으로 보냈습니다. 그 기쁨은 서서히 잦아들었고, 그날 이후 일상은 잔잔한 만족과 평안함으로 자리잡기 시작했습니다.

지금은 느낍니다. 이유없는 정성은 호오로 인한 판단의 결과를 남기지 않기에 무의식이 깨끗하게 청소되고, 인생에 어떤 해야 할 일도 없으며,

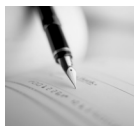
자신은 안전한 세계에 살고 있다는 느낌, 그리고 아무런 내적인 압력도 느끼지 않는 나날이 계속되면, 그 어린아이와 같은 일상 속에서, 우리 존재는 늘 기쁨 그 자체라는 것을 발견하게 된다고...

우리는 어릴 때 아주 작은 일에도 기뻐하며 웃음을 터트리곤 했습니다. 아이에겐 아무런 걱정도, 해야 할 일도, 옳고 그른 것도 없기 때문입니다. 그런데 성인이 되면 어느새 그런 기쁨은 잊혀지고 맙니다. 그러다가 그 모든 해야 할 일과 걱정들이 사실은 마음이 분별하는 가상의 경계 속 일임을 알아채면, 이제 호오와 판단의 경계선을 내려놓을 수 있게 되고, 그 때 생명력의 진정한 발현인 기쁨으로 다시 가득하게 되는 것입니다.

그렇다면 그 저변에서는 어떤 원리가 작용하는 것일까요? 이유 없는 정성이 어떻게 무의식을 청소하고, 이유 없는 기쁨을 드러내는 것일까요?

우리는 보통 ‘내 일’에 집중되고 정성을 기울이게 됩니다. 그 이유는 일이 잘 되면 칭찬을 받거나 자부심을 느끼며, ‘나’가 높아지고 자신이 훌륭하다고 느끼게 되기 때문입니다. 그러나 동시에 그 일이 잘 되지 않으면 ‘나’는 낮아지고 남과 비교되어 괴로움을 경험합니다. 그러므로 ‘나’가 높아짐을 느끼는 과정은 곧 ‘나’가 낮아짐을 느끼는 과정이기도 한 것입니다. 우리의 일상은 늘 그런 동전의 양면을 경험하는 자아강화의 장場입니다. 이 자아강화의 과정은 무의식에 늘 긴장을 유발하고 희로애락에 좌우되게 합니다. 여기서 칭찬과 비난에 쉽게 흔들리는 ‘자아’가 자리잡는 것입니다.

그러나...(다음 호에 계속)



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (73부)

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 지난주는, 마음에서 일어나는 것들을 바라보며 그것을 바라보는 것이 나인지에 대해서 살펴보기를 했습니다.

월인 그를 위해서는 살펴보는 마음에 약간이라도 주의가 가 있어야 하지요. 아직은 살펴보는 의도가 있어야 해요. 나중에는 그것마저도 필요 없게 되지만. 의도가 있으면 의식적으로 말을 하게 됩니다. 어쨌든, 그렇다면 지금까지 ‘내가 했다’라고 한 대부분의 말과 행동들이 무의식적, 자동적으로 늘 해왔던 패턴대로 일어났거나 자동반응하고, 거기에서 ‘내가 했다’라고 이름을 붙인 것일 뿐이구나 하는 것들이 와 닿습니까?

무연 네. 와 닿습니다.

월인 그렇다면 ‘내가 한다/내가 했다’라고 여기는 것들이 일종의 ‘이름 붙이기’였다는 것이죠. 그럼에도 불구하고 지금 ‘내가 있다’고 여겨지지 않습니까? ‘내가 뭔가를 하고 있다’고 여겨지지 않나요?

무연 그런 경우도 있습니다.

월인 지금은요?

무연 지금 상태는, ‘그리고 있다’는 이름을 붙이지 않으면 그냥 하고 있는 거거든요. 내가 한다기보다는 저절로 되고 있는 것 같습니다.

월인 그렇습니다. 무언가가 일어나고 있죠. 자, 그렇다면 이름을 안 붙이면 지금 ‘내가 하고 있는 것’이 아닙니까?

무연 특별히 제가 하는 건 아니죠. 그냥 나오는 것입니다.

월인 ‘그냥 나오는 것’을 지금 바라보고 있죠? 그럼 ‘바라보고 있는 것’은 나입니까?

무연 그것도 나는 아닌 것 같습니다.

월인 그럼 뭐니까? 그럼 누가 바라보는 거예요?

무연 누군가도 아니고 그냥 의식이 바라본다고 해야 할까요?

월인 그냥 바라봄이 일어나고 있습니까? 그럼 뭐니까? 그럼 지금 저랑 얘기하고 있는 사람은 누구고, 지금 우리 둘 사이 무슨 일이 벌어지고 있는 겁니까? 누군가라는 게 없다면, 지금 이런 질문이 들어가면 곰곰이 또 생각하죠?

무연 질문이 오니까 그냥 답이 나오는 거지, 누가 한다기보다는 그냥 조건이 그러니까 답이 나가는 것 같습니다. 제가 뭘 하는 게 아니고요.

월인 오늘 회사에서 쪽 생활했을 때도 이런 느낌이었나요?

무연 회사에서 다른 사람들과 회의를 하거나 이랬을 때 의견이 안 맞으면 속에서는 튀어나오는 게 있는데 그랬을 때 바라는 보거든요. 그런데 그럴 때 나라는 느낌이 에너지가 강하게 올라오면 내가 하는 느낌이 생기는 것 같습니다.

월인 그러니까 내 ‘무의식적인 패턴’인 ‘캐릭터’에 저항하는 게 생기면 ‘나’가 생기는 거예요?

무연 그 저항을 바라봤을 때 강하면 물론 쌓여있는 게 조건화되어서 올라오는 것 같지만결과를 가지고 ‘강하지 않아도 되는데 강한 나를 만들었구나.’ 이런 생각도 또 들거든요. 뒤돌아서면요.

월인 ‘강한 나를 만들었구나.’라고 생각하는 것은 또 누구예요?

무연 그냥 의식이 하는 것 같습니다. 생각이 생각을 만드는 것 같습니다.

월인 만약에 전에 같으면 ‘필요 없는데 강한 나를 만들었구나.’라고 생각하지 않았을 텐데, 지금은 나온단 말이죠. 왜 나올까요?

무연 그런 경우에 강하지 않아도 된다는 무의식 때문에 그럴까요.

월인 ‘그런 것들이 공부를 하면서 생긴 또 다른 기준 아니겠어요?’

무연 예, 그런 것 같습니다. 공부하면 뭔가 좀 더 약해야 한다, 편해야 한다 이런 게 깔려있는 듯합니다.

월인 미묘한 기준이 또 생기고 있는 중이죠. 결국은 기준이 새로 생기는 것을 다 없애야 된다고보다는 ‘아, 이런 과정을 거쳐서 마음에 쌓아진 기준들이 저항을 받으면 나라고 느껴지는 어떤 강한 솟아오름이 생겨나는구나.’ 이런 과정을 보는 것이죠.

무연 네. 그런 과정은 전보다는 더 잘 보이는 것 같습니다.

월인 지금’은 무엇이 ‘나’ 같습니까?

무연 지금은 특별하게 말할 것은 없는 것 같습니다. 지금 이 순간은.

월인 결국 회사에서 나라는 느낌이 불쑥불쑥 올라오는 이유는 내 안에 쌓여져있는 어떤 기준들이 터치되거나 저항 받았을 때만 올라오는 것입니다. 그것이 옳든 그르든 간에 건드려지고 뭉쳐지고 이럴 때 올라오는 것이죠. 그때 올라오는 그 마음은 나의 역할을 하는 것입니다. 그런데 지금은 그런 게 없어요?

무연 예. 그러니까 그런 조건이나 상황이 되면 그렇게 나온다는 구조가 어느 정도 보이거든요. 그런데 그것을 해놓고는 ‘올라옴이 약화되면 좋겠다.’ 그런 게 좀 깔려있는 것 같습니다.

월인 그런 것이 바로 또 ‘그렇게 되면 좋겠다’라는 ‘내’가 생겨나는 것이죠. 그것이 하나의 새로운 기준이 되지요.(다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (63) 제3장 진심묘체眞心妙體

월인越因

(지난 호에 이어서)

一切行人發悟가 蓋悟此心也요

일 체 행 인 발 오 개 오 차 심 야

一切諸祖相傳이 蓋傳此心也요

일 체 제 조 상 전 개 전 차 심 야

일체 모든 수행자가 깨닫는 것은 바로 이 마음을 깨닫는 것이요,

일체 모든 조사들이 서로 전한 것이 바로 이 마음을 전한 것이요,

달마가 혜가에게, 혜가가 승찬에게, 그 뒤로 도신과 홍인을 거쳐 혜능

에게 전한 것이 바로 이 진심입니다. 그러나 진심이 없던 사람에게 전한 것은 아닙니다. 다 진심을 가지고 있습니다. 그렇지만 눈을 감고 있으니까 눈을 뜨도록 한 대 친 것이 조사들이 한 일입니다. 일상에서 끊임없이 사용하고, 보고 듣고 경험하는 원천이 되어주는 마음이 바로 그 마음입니다. 그렇지만 마음의 모습 속에 자신의 중심을 두기 때문에 모습 없는 마음을 알지 못합니다. 본질이라는 것은 모습 없는 마음이고, 느껴지고 경험되는 마음은 모습이 있는 마음입니다.

모습이 있건 없건 마음이라는 것은 똑같습니다. 펴진 손이나 주먹을 전 손이나 똑같은 손인 것과 같아요. 그런데 우리는 엄지손가락을 나라고 여기고 나머지 손가락을 대상으로 삼고 있으면서 손을 발견하려고 합니다. 즉 모습 있는 마음을 가지고 모습 없는 마음을 발견해야 하는 딜레마 속에 있어요.

‘본질이 있다’고 말하는 것 자체가 하나의 손가락이에요. ‘본질은 늘 있다’는 말은 하나의 비유입니다. 말이라는 것은 그럴 수밖에 없어요. 본질은 지금 이 순간에도 있지만, 우리는 본질이 모습을 취한 것만을 경험할 수 있습니다. 경험하려면 경험자와 경험의 대상으로 나뉘어야 하는데, 나뉘는 그 자체가 하나의 모습입니다. 그리고 ‘나’ 자체가 마음의 모습 중의 일부예요. 모습 중의 일부가 모습도 없는 마음을 찾으려고 하니까 참 어려워니하죠. 그때 할 수 있는 건 ‘나’라고 여겨지는 마음이 마음의 한 모습임을 발견하는 것뿐입니다. 그래서 자꾸 느낌을 강조하는 것입니다. 마음에 잡히는 모든 것이 느낌입니다. 여러분이 ‘나’라는 것을 느끼기 때문에 내가 아닌 다른 사람을 구별하잖아요. 내적인 분별이 일어났다는 말

이죠. 그것이 바로 마음의 모습입니다. 그 모습의 일부로 살아가면 모습 없는 마음을 결코 알 수 없습니다. 모습을 모습으로 알아야 합니다.

수행자들은 이 단순한 마음을 깨달은 것입니다. 작용하는 마음을 작용으로 본 것입니다. 작용하지 않는 본체를 본 것이 아닙니다. 부처도 본체를 볼 수는 없어요. 본체를 봤다면 본 놈이 있다는 의미인데, 그렇다면 그것은 깨달음이라고 할 수 없겠죠. 그래서 금강경에 깨달은 아라한은 없다고 했습니다. 또 석가모니에 의해서 말해진 진리도 없다고 했어요. ‘진리’라는 것은 ‘진리 아닌 것’과 대비되어 사용하는 개념입니다. 진정한 진리에는 대비와 분리가 없습니다. 진리 아닌 것이 없어요. 그것이 본모습이고 본마음입니다. ‘진심’이라고 이름을 붙였는데 이것은 진심이 아닌 것이 있다는 소리입니다. 벌써 진심과 진심이 아닌 것을 나눠놓고 얘기하고 있어요. 그렇지만 그럴 수밖에 없는 것이 말입니다. 언어의 세계에서는 분리를 해야만 얘기할 수 있고 전달할 수 있어요. 우리의 마음과 의식 작용이 그렇습니다. 우리가 돌고래라면 지금과는 다르겠죠. 돌고래는 파동을 사용합니다. 저 앞에 바위가 있으면 음파를 쏘서 반사되는 파동을 받아서 다른 돌고래에게 그대로 전하고, 다른 돌고래가 바위를 그대로 느낍니다. 우리가 사용하는 말은 진짜 바위의 10% 정도만 전할 수 있습니다. 말 외의 눈빛, 몸짓, 목소리, 억양 등을 통해서 더 많은 것이 느껴지죠. 말은 어쩔 수 없이 분별을 기반으로 할 수밖에 없어요. 손가락의 모습을 가지고 손을 설명하는 것과 같아서, 진심이라고 말하지만 이미 진심이 아닌 것을 바닥에 전제하고 있습니다. 그래서 진심과 진심이 아닌 것이 따로 있다고 받아들이는 오류가 생겨납니다. 진심과 진심 아닌 것은

따로 없습니다.

天下衲僧參訪이 蓋參此心也니

천 하 납 승 참 방 개 참 차 심 야

천하의 운수납자들이 묻는 것이 이 마음을 참구하는 것이요,

걸식하며 구름처럼 여기저기 다니는 납승衲僧이 스승들에게 묻고 배우는 것이 모두 다 이 마음에 대한 것입니다. 마음이 만들어내는 수많은 상태에 대해서 배우고 묻는 것이 아니에요. 마음을 통달하면 생긴다는 천리안, 다른 사람의 마음을 읽는 타심통, 이런 것들을 찾고 구한 것이 아닙니다. 그것은 모두 마음의 상이죠. 마음 자체, 모습 없는 마음을 묻고 배웠습니다. (다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

중론 강의를 지속되고 있습니다

자아시스템이 활성화될 때 나타나는 대표적 신경망 DMN에 대해 이야기합니다. 즉, 내러티브 속(서사적) 자아에 대한 설명과 연습이 있었습니다.

“내러티브narrative”라는 말은 단순히 “이야기story”보다 조금 더 구조적인 인과관계의 이야기를 뜻합니다. 먼저 기본 의미로, 내러티브 narrative란 사건들을 시간의 흐름에 따라 인과적으로 엮어 “이야기 구조”로 이해하는 방식으로, 단순한 “사건의 나열”이 아니라, “이 일이 왜 일어났고, 나에게 어떤 의미가 있으며, 앞으로 어떻게 될 것인가”를 연결해주는 의미의 틀을 말합니다. 예를 들어 “나는 어릴 때 늘 혼자 놀았다

→ 그래서 지금 사람 관계가 어렵다”라고 생각하는 것은, 과거와 현재를 엮어 만든 자기 서사self-narrative라는 것입니다. 이걸 단순한 사실의 기록이 아니라, 자신의 삶에 의미와 인과를 부여하는 해석된 이야기입니다.

둘째, 뇌과학에서의 “내러티브 자아narrative self”란, 신경과학자와 인지과학자들은, 우리가 느끼는 ‘자아감selfhood’이 단일한 실체가 아니라 “이야기적으로 구성된 정체성”이라고 말합니다. 스토리는 느낌을 일으킵니다. 특히나 자아는 중심이 된 느낌입니다. 이 내러티브 자아는 과거, 현재, 미래의 인과적 이야기 속의 중심으로, 스토리 속 느낌인 것입니다. 이때 말하는 ‘이야기’가 바로 내러티브입니다. 즉, “나는 이런 사람이다”, “내가 어제 이런 일을 했고, 내일은 이렇게 할 것이다” 이런 식으로 시간 속에서 ‘나’라는 등장인물을 계속 유지하기 위한 뇌의 내적 스토리텔링 시스템이 작동하고 있다는 뜻입니다. 이 시스템이 활성화될 때 나타나는 대표적인 신경망이 바로 디폴트모드 네트워크Default Mode Network, DMN입니다.

셋째, 불교와의 연결 — 공성空性 관점에서 본 내러티브란, 불교적으로 보면, 이런 내러티브 자아는 “오온五蘊이 잠시 인연으로 모여 만들어낸 이야기적 구성물”이라는 것입니다. 즉, ‘나’라는 내러티브는 분명히 작동하고 있지만, 그것은 임시적 구성假合일 뿐, 자성自性이 있는 실체는 아니라는 것입니다. 나가르주나가 말한 “생성과 괴멸이 그 중中에 없다”는 말은,



영상 보기

이 ‘나라는 이야기’조차 공허하다는 의미로 볼 수 있습니다. 우리는 끊임없이 “나의 이야기”를 쓰고 있지만, 그 이야기를 쓰는 고정된 저자Self는 실제로 존재하지 않는 것입니다.

비개인 안내자 모임이 진행되었습니다



이번 모임에서는 현재 진행중인 온라인플랫폼 제작과 관련한 회의가 있었습니다. 깨어있기, 관성을 넘어가기, 생명력, 창조력에 이르는

오인회의 과정이 소개되고, 현재 진행되고 있는 비개인모임은 깨어있기에 포함될 것이며, 일부 비개인팀에서 하고 있는 관성 다루기도 기록됩니다. 연말이나 내년 초에 시작될 창조력 부분도 있고, 생명력은 곧 출간될 책을 중심으로 구성될 예정입니다.

전체 열개를 자세히 살펴보고 안내자들이 세부사항을 점검할 것이며, 수정 보완하여 여러분에게 사용법을 안내하겠습니다. 이렇게 구성된 플랫폼에는 예를 들어 '감지연습' 항목의 데이터베이스에는 모든 참가자들의 감지연습과정 기록과 그에 대한 안내자들의 답변, 다른 참가자들의 반응 등이 기록되어, 필요한 경우 검색을 통해 모든 참가자들이 살펴보고 도움이 되도록 할 것입니다. 그래서 '함께 하는 수행'이 모두에게 실질적으로 도움이 되도록 하겠습니다. 여러분들의 많은 관심 바랍니다.

깨어있기 심화과정이 진행되었습니다



한분의 후기를 소개합니다.

바다 (백일학교 과정)

이번 깨어있기 심화 과정을 통해서는 '관점의 변화'라는 말이 조금 더 이해되는 듯 했다.

1년 전에 찾아온 공허감이 사실 지금까지 이어지고 있는데, 그 공허함

은 개인의 입장에 머물 때에만, 부분으로 있을 때만 문제가 된다는 것이 와닿았다.

감지 복습-여러 사진들을 보며 호오 없는 감지를 확인해보았다. 사진 속 인물의 감정을 느껴보며 슬픔, 비참함 같은 감정이 인식되었지만, 그것이 전혀 불편하게 다가오지 않았다. 생각이나 기준이 개입되지 않은 ‘순수한 느낌’으로만 감정이 의식되었기 때문이다. 내 감정’이라는 생각과 ‘이런 감정을 느껴서는 안돼’라는 기준이 있을 때만 감정은 고통스럽게 다가오는 것이 와 닿았다. 공허감에 이 통찰을 적용해볼 수 있겠다는 생각이 들었다.

주의의 근원 살피기-’주의를 보내는 자’는 찾아지지 않고, ‘찾으려는 의도’와 ‘그 의도를 따르는 주의’만이 지금 이 순간 인식되고 있었다. 그 가운데 아주 미세한 에너지의 흐름과 희열감 등이 올라왔는데 그것 또한 인식되고 있었다. 이 과정을 통해서, 어떤 마음이 올라오든 그것에 대한 인식인 봄은 좋고 싫음 없이, 그 어떤 중요성도 없이 그저 있다는 것이 와 닿았다. 대상에 주의가 뭉쳐 있지 않을 때, 관점은 개인에서 ‘봄의 관점’으로 옮겨가며, 미래에 대한 계획이나 특정 대상에 대한 중요성이 자연스레 약해진다. 그 과정을 의식하면서, 공허감이 시작되기 전의 상황이 떠올랐다.

1년 전쯤부터 ‘나는 누구지?’라는 질문을 품고 내면으로 들어갈 때마다 찾고 있는 ‘나’는 보이지 않고, 그 ‘나’를 찾으려고 두리번거리는 의도와 주의마저 부분이며 지금 이 순간 인식되고 있음만 분명하게 다가왔다. 그것을 통해 ‘비개인적 주체’를 대상을 잡듯이 붙잡으려는 마음이 사라졌

다. 하지만 인식하는 바탕의 관점으로 있기보다, 그 어떤 것도 잡을 것이 없고, 삶의 동력원으로 삼아왔던 의미와 목표가 허상이라는 사실에 좌절하는 마음이 ‘나’ 역할을 하고 있었던 것 같다. 그 사실이 의식되자, 공허함에 묻쳐 있던 주의가 자연스레 풀려나는 느낌이 들었다.

생각 느끼기-선생님의 안내를 따라 다양한 생각과 느낌에 주의제로 해보았다. 그러면서 과거와 미래에 대한 이미지, 시간과 공간에 대한 이미지, 자아상이 사라져갔다. 특히 공간에 대한 이미지와 느낌에 주의제로 하니 선생님의 목소리가 ‘저기’에서 들린다고 여겨지지 않았다. 그러한 이미지들이 하나하나 사라져갈 때마다, 블랙홀로 들어가는 듯한 느낌이 들었다. 그러다가 ‘아, 어디로 들어가고 있는 것이 아니구나’ ‘들어갈 곳이 따로 있는 게 아니다’라는 생각이 올라왔다.

절대적으로 존재한다고 여겨지는 시간과 공간도, 의식의 분별을 통해 느껴지는 것이라는 점이 새롭게 다가왔다. 연습을 통해 생각이 떨어져나가며 분별없음에 가까워져있다가, 다시 현재의 시간과 공간에 대한 느낌과 이미지가 들어오고, 자아상이 다시 생기고, ‘지금 깨어있기 심화를 하고 있다’라는 스토리가 붙는 그 과정을 의식하게 되면서 모든 것이 마음 속의 분별임이 조금이나마 와 닿았던 것 같다.

이런 프로그램을 하는 동안에는 ‘나’라고 할 만한 것이 따로 없다는 점이 와 닿지만, 일상 속에서는 대부분의 시간을 여전히 부분의 마음에 동일시되어 살아가고 있는 것 같다. 일상으로 돌아가서도 의식적으로 연습하고 질문을 던지며 알아차림을 이어나가는 것이 필요할 것 같다.

언제나 열정적으로 안내해주시는 선생님과 집중해서 함께 공부하시는

도반분들 덕분에 공부에 힘을 많이 받은 것 같다. 진심으로 감사드린다.

백일학교 아침모임이 매일 열리고 있습니다



백일학교 모임은 이제 원격을 포함하여 온,오프라인으로 진행되고 있습니다. 매일의 주제를 정하고 그것을 전의식에 품고 하루를 살게 되면 일상의 일과 연계되어 주제에 대한 통찰이 일어나게 됩니다. 때로는 작은 통찰들이 모여 커다란 아하!로 이어지기도 합니다. 주제가 있는 삶은 방향을 가진 에너지로 작용하여 삶의 깊이로 더 나아가게 합니다. 여러분의 많은 참여 바랍니다.

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다



이번 달 청년모임은 일상에서 겪은 경험을 통해 ‘자아를 강화시키면서도 더 자유로워지는 방법’에 대해 배우는 시간이었습니다.

누구나 자신이 잘하고 싶은 일과 이루고 싶은 성과가 있지만, 막상 그 일 앞에서는 다른 일보다 부담감이 생기고 마음이 무거워질 때가 있습니다. 이번 모임에서는 그런 마음을 억누르거나 피하지 않고, 그대로 보고 느끼는 것이 중요하다는 것에 대해 배웠습니다. 선생님께선 “공부의 핵심은 내 생각이나 감정, 마음과도 동일시되지 않는 것”이라고 하셨습니다. 우리는 종종 자신이 만든 결과물이나 주변의 평가를 ‘나 자신’과 동일시하며 흔들리는데, 그것을 알아차리는 순간이 바로 자유로워지는 시작

이라는 것을 강조하셨습니다. 또한 ‘죽을 듯이 한다’고 말씀해주신 것도 다시 이해되었습니다. 그것은 자신을 소진시킨다는 의미가 아니라, 최고의 정성과 집중을 쏟되, 그 결과를 얻고자 하는 마음은 내려놓는 상태라는 말씀이 지난 번에 말씀해주신 것보다 더 깊은 이해로 다가왔습니다.

관계에 대한 질문도 이어졌습니다. 마음에 들지 않는 사람을 대할 때, 선생님은 “숙인다는 것은 상대에게 굴복하는 것이 아니라, 올라오는 내 마음을 숙이는 것”이라고 하셨습니다. 관계의 어려움 속에서도 중요한 것은 상대를 이기거나 바꾸는 것이 아니라, ‘내가 옳다’고 여기는 생각에서 힘을 빼는 것입니다. 자아를 숙이는 힘이란 결국 자신이 만들어낸 옳고 그름의 틀에서 주의를 거둘 수 있는 능력이며, 그것이 진정한 강함이라고 답해주셨습니다.

이번 달의 실천 주제는 ‘잘하고 싶은 일을 운동하듯 해보기’와 ‘상대와 상관없이 올라오는 내 마음에 숙이기’입니다.

무겁고 진지한 마음으로 임하기보다 일과 자신을 동일시하지 않고, 부담감이 올라오는 순간마다 마음의 움직임을 관찰하고 기록하기로 했습니다. (정리: 의술 님)

힐링퀘스트 4-6차 퍼실리테이터 과정이 모두 끝났습니다



한분의 후기와 졸업식 사진을 공유합니다.

비자나무 (힐링퀘스트 레벨1 마스터과정 인턴)

어느덧 마지막 시간이 다가왔다. 2년에 걸친 긴 시간 터널 속을 나온 것이다.

두려움과 미움과 괴로움으로 허우적거리며 힐링퀘스트에서 수많은 경험을 거듭할수록 중심을 찾아가고 그곳으로부터 자유로워졌다.

물든 거울이 아닌 맑은 거울이 되어 나를 비추고, 다른 이를 비추는 것을 알게 되었다. 고요함과 무한함, 영원함의 느낌으로 가득 채우고 텅 빈 마음이 되어 링크를 걸어 의식적으로 조건화를 만들어 맑은 거울이 되었으며, 이를 기반으로 불편함도, 혐오스러움도, 두려움을 마주할 때 같이 있어도 괜찮아지며 자유로워짐을 경험했다.

꾸준한 연습과 되새김으로 체득되어감을 느끼며 묻쳐있던 에너지가 골고루 퍼져나가 이완됨을 종종 경험한다.

참가자가 되어 치유프로그램을 잘하고 싶다는 주제를 품고 자연에 맡겨둘 것을 했는데, 안내자가 나도 의식하지 못했던 움직임 찾아내 잘 비추어 주어서 깊은 통찰을 얻었다. ‘내가 생각하는 치유는 뭐예요?’라는 질문에 ‘조화와 균형을 맞추어 가는 거요’라고 했다. 그동안 나는 이런 질문에 머뭇대고 있었으며 책에 정의되어 있는 다양한 정의들이 가슴에 와 닿지 않았다. 힐링퀘스트를 공부하고 있는 2년여 시간 속에서도 자신있게 뭐다라고 말하지 못했다.

이제는 자연의 지혜를 통해 자연이 조화와 균형을 통해 끊임없이 움직이듯이, 우리도 조화와 균형을 맞추기 위해 어떻게 하라는 메시지를 보내고 있는 것을 알아차리라는 것이구나! 마음에 작동원리를 몰라서 그랬구나!

내적인 자연감각의 회복으로 외적 자연과 하나가 되는 것이 치유로 가는 길이라는 것을 알았다. 힐링퀘스트를 통해 나를 알아가고, 나로부터 자유로워지는 마음 운전법을 익혀서 조화로운 삶으로 행복해지세요.

힐링퀘스트 소식지가 발행됩니다



1차 소식지 편집회의가 있었습니다.

내년 1월부터 힐링퀘스트 소식지가 발행됩니다. 전국의 2만여 명 산림치유사들이 모두 힐링퀘스트를 받을 수 있도록 하겠다는 뜻으로 시작되는 이 소식지는 일반인과 상담사에게도 도움이 되도록 하고자 하니 관심있는 지인들에게 소개해주세요.

이번 회의에서는 앞으로 나갈 소식지의 대상과 제작 주체, 편집인 등이 정해지고, 전국에서 진행되는 힐링퀘스트 관련 활동이 소개되며, 지난 마스터과정 때 행해진 강의 내용이 발췌되어 나갈 것을 나누었습니다. 원하시는 오인회 회원분들은 사무실(02-747-2261)에 연락주시면 발송명단에 포함시켜 놓겠습니다.

4차 비개인모임 후기

2025년 4차 비개인 모임 후기를 지난 호에 이어서 소개합니다.

근본의 얇은 무위법에서 유위법으로 그 형상만을 바꾸어 나타날 뿐_ 자인

수행 경험을 글로 옮기거나 다른 사람에게 이야기할 때는 기억을 끌어오게 된다. 그럴 때마다 명확했던 경험들은 점점 사라지고 관념화되어 가면서 흐려지는 것 같다. 지난번 관계에 의한 연기 작용의 경험으로 무상의 의미와 아무것도 아니라는 얇이 있었다. 그리고 난 뒤, 좌선하면서 걸으면서 버스에서 저절로 알아지는 것이 많았다. 사실 지금 상태는 내가 뭘 안다고 하는 느낌도 그렇고 딱히 말할 것이 생각나지 않는다.

그 후로 달라진 점은:

첫 번째, 생활에서 나도 모르게 반사적으로 확인하는 시간이 많아졌다.

두 번째, 본질로 들어가는 연습에 대한 호기심이 줄어들었다. 대상에 경계를 짓고 힘을 빼다 보면 점차로 연습이 진행되어지면서 경계가 지어지지 않았다. 그리고 부드러운 공으로 느껴지는 평이한 에너지가 흐른다는 느낌이다. 이때의 느낌은 새롭지도 낯설지도 않았다.

세 번째, 명상을 하려고 눈을 감으면 아른거림이 일어나는데 그것을 바라보면 그 자체가 대상이 되는 것이 확인되었다. 그래서 주의를 주체 쪽으로 옮기면서 좀 보냈다. 이게 뭐지? 이것을 아는 건 누구지? 이 의식이 어떻게 일어나고 있지? 연기의 작용이 어떻게 일어나는 것이지? 하고 계속 질문했다. 이렇게 질문을 계속하다 보니, 질문과 대상이 하나가 되어 나도 모르게 내면적 경험이 일어났다. 그래서인지 대상으로 인식되는 주체가 사라졌다. 그런데 그 주체가 사라진 자리는 관계에 의한 연기가 형성된 자리였던 것 같다. 이것은 주체라는 연기의 드러남, 조건 지어진 결과물이지 본래 실체가 있는 것이 아니다. 모든 마음의 작용이 연기의 파동처럼 일어나고 사라지는 것이 마음의 잔영으로 남았다.

그렇게 이것을 경험하고 있는 건 누구지? 뭐지? 하고 계속 질문했다. 하다보니 어? 그건 아닌 듯싶었다. 그때그때 연기 작용의 흔적을 인식할 뿐이지, 따로 누가 아는 게 아니다, 라는 생각이 들었다. 이렇게 연기의 드러남 속에 주체가 사라지면서 그 작용만 인식하고 있었다. 그리고 이렇게 주객이 사라지면 뭐가 남지? 인식 이전이 궁금했다. 그래서 더 가보자 하는 마음이 들었다. 계속해서 주체 쪽으로 주의를 타고 집중을 깊게 했

다. 그러다 어느 순간에 집중이 툭툭 끊어졌다. 이렇게 집중이 툭툭 끊어지는 만큼 인식도 사라졌다. 이러한 과정을 통해 앎(자각)이 일어났다. 내가 나의 인식 과정을 선명하게 바라보고 있다는 것을 확인하고 있었다.

네 번째, 그렇게 며칠이 지나고 잠시 호흡을 고르며 공한 상태에 머물렀다. 잠깐 눈을 감았지만 뭔가 왔다 갔다 했다. 생각이 올라오면 생각을 지우고, 느낌이 올라오면 느낌에 힘을 뺐다. 수행을 계속 이어가기 위해서 인식이 툭툭 끊어지던, 그 순간으로 이동해야 한다는 의도가 있었다. 주체 쪽으로 주의를 유지했다. 그러면서 월인 님이 말씀하신 관계에 의한 연기법에 대해서 되새기고 있었다. 주체와 대상, 느낌, 경계, 마음의 안과 밖, 그리고 주체로 향하기, 이것이 있으므로 저것이 있다는 인연법을 짚어 가고 있었다.

그러다 문득 이런 생각이 들었다. 이 모든 게, 지금 시도하고 있는 이것이, 인식하고 있다는 자각조차, 인식 이전조차도 모두 관계지어진 연기의 작용이라면, 지금 뭘 하고 있는 거지? 주의가 찌르듯 의심에 꽂혔다. 이때 뭔가 '번쩍'하고 자각이 일어났다. '연기가 전부 다네. 이게 결론이네.'

그 순간, 투명하면서 깊고 가볍게 혹은 빨려 들어가는 느낌 속으로 빠져들었다. 그리고 문득 알아졌다. '이 뭐꼬'랄 게 없네. 내가 지금 쓸데없는 걸 하고 있구나. 그 순간 광대한 투명하고 선명한 어둠, 공의 상태 한가운데 빠져들었다. '이 뭐꼬'라는 글씨가 작게 쪼그라들면서 허공에 떠 있다. 아주 짧은 순간, 그 상태에 몰입되었던 것 같다. 그때 알아졌다. 이 모든 것이, 우주가 태어나면서부터 모두의 작용이 연기였구나. 그리곤

그냥 행했다. 위빠사나의 시선으로 바라보면, 100만 년 후에 지금 이런 나의 행위가 무슨 의미가 있겠는가? 뭐랄 게 있나? 아무것도 아니다. 그저 그럴 뿐이다, 라고 알아졌다.

이것을 정리해 보면, 답은 ‘이건 뭐지?’라는 질문에 있지 않았다. 그것은 또 다른 대상을 불러들일 뿐이었다. 답은 연기고 답은 주의와 인식에 있었다. 내가 지금 말하고 있는 것을 따로 아는 어떤 것이 있는 것이 아니고, 조건 지어진 관계 속 인식의 현상일 뿐이었다. 연기는 만남으로 조건 지어진다. 연기의 드러남은 만남이 인식되는 그 자리에서 발생한다. 어떤 결론이 있는 게 아니고 과정만 있을 뿐이었다. 내가 주의를 보낸 만큼, 연기의 과정에 한 부분이 인식으로 드러났다.

여기서 나라고 생각되게 하는 지점은, 조건에 의해서 주의가 나갈 때 일시적으로 주의에 아상이 묻어나간다. 그래서 인식한 뒤에 따라오는 느낌에 ‘나’라는 상이 붙게 되는 것으로 생각한다. 인식은 연기의 조건적 기능이며 흐름의 과정에 있다. 주의가 선행된 인식이 없으면 연기가 드러나지 않는다. 그러기에 연기는 존재를 형성하는 방식 그 자체이다.

이 경험이 있고 난 뒤 이건 뭐지? 란 질문이 올라오지 않았다.

불교적으로 말하면 법신(비개인성)이 경험하는 것이라면 그것은 화신(실상이 조건 따라 드러나는 모습)에도 똑같이 들어있다. 우리는 태어날 때 법신의 영향으로 태어나고, 법신으로 듣고, 법신으로 행동한다. 단지 드러나는 모습이 화신의 형태일 뿐이다. 그렇다면 화신을 통해 인식할 때마다, 조건지어진 연기 작용이 순간순간을 알아차릴 뿐인 것이라고 본다.

즉 인식하고 경험하는 법신(비개인성, 그것)이 따로 있는 것이 아니라,

일시적인 조건에 의해 ‘나’라는 이름으로, ‘의식’이라는 형태로 드러날 때마다 인식되는 마음의 작용일 뿐이다. 마치 태양이 행한 우주를 나선형으로 돌 듯, 행하지만 진공묘유한 공 속에 연기만이 작용한다.

결국, 근본의 얇은 무위법에서 유위법으로 그 형상만을 바꾸어 태어났을 뿐이다. 법신이 곧 화신이고 화신이 곧 법신이라는 말의 뜻을 이제 알겠다. 답은 처음부터 알려져 있었다. 이놈이 그놈이고, 그놈이 이놈이다. 수행을 처음 시작할 때의 목적은 ‘다시는 태어나지 않는 것’이었지만, 나도 모르게 그 목표가 사라졌다. 오히려 수행의 발심이 강력하게 일어났다. 이 경험으로 매 순간 알아차림이 생활에 반영되기를 기대하면서 나를 대로 정진하고 있다. 지금은 경험이 말로만 남았다. 있는 그대로 그냥 할 뿐이다.

자생의 함양 정원 가꾸기

홀로스 정원의 10월은 감나무, 아스타국화, 추명국, 알로카시아 등 가을의 풍성한 수확의 모습이 가득합니다. 지면상 담지 못한 더 많은 모습을 오른쪽 QR에서 보실 수 있습니다.



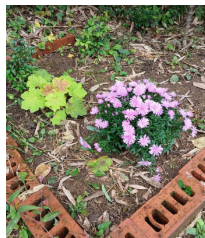
자생의
정원 이야기



▲▼ 고구마를 캐습니다.▲



▲갈변하지 않는 수국꽃은 분홍빛으로 단풍이 들어서 전지하지 않고 더 감상할 생각입니다.



▲역시 이 계절은 국화류가 예쁜 것 같습니다. 아스타국화를 오디정원 화단에 심었습니다.



Surf the Waves of Life.



월인의 깨어있기

@being_aware



보는 자와 보여지는 자의 만남 – 거기에 삼매
가 일어날 토대가 있다 | 요가수트라

이번 시간부터는 2018년 8월부터 21년 8월

까지 진행된 요가수트라 강의 중 일부를 발췌해서 올리드
립니다. 본성을 발견하러 떠나는 여러분의 여행에 도움이
되기를 바랍니다. 이 영상에서는 제2강 일부를 소개합니

다. 주의를 통해 본 ‘나’의 구성(주의를 탐구해보면 우리가 ‘나’라고 여겨
지는 마음이 어떻게 생겨나고 사라지며 그 형태를 달리하는지 알 수 있
다.)...more



자아시스템이 활성화될 때 나타나는 대표적인
신경망 DMN | 중론 (21. 관성괴품)

뇌과학에서의 “내러티브 자아(narrative self)”

신경과학자와 인지과학자들은, 우리가 느끼는 ‘자아감
selfhood’이 단일한 실체가 아니라 “이야기적으로 구성된
정체성”이라고 말한다.스토리는 느낌을 일으킨다. 특히나

자아는 중심이 된 느낌이다. 이 내러티브 자아는 과거, 현재, 미래의 인
과적 이야기 속의 중심으로, 스토리속 느낌인 것이다. 이때 말하는 ‘이야
기’가 바로 내러티브 즉,...more

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 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	● 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 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

깨어있기 핵심

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

주체 발견 과정

감지

감지가 분명하다

‘내가 느낀다’

사물에 대한 느낌, 또는 내적인 느낌이 느껴지면 된다.

‘나라는 느낌을 확인하기 위한 전제조건’

나라는 느낌이 분명하다

나라는 느낌이 대상임이 분명하다

‘내가 느낀다’

이때 ‘나는 좀더 투명하다’

존재감이 분명하다

그것이 대상임이 분명하다

그러나 주체가 있다는 것은 와닿지 않는다

‘내가 느낀다’

이때 ‘나는 아주 투명하다’

이때는 ‘내가 느낀다고 할 수 없다’

존재감이 ‘느껴진다’

이때 ‘존재감’보다 무언가에 의해 ‘느껴진다는 것에 더 초점이 가는가?’

그리고 그 무언가가 비개인성의 ‘불·임’을 알아채는가?

존재감이 보여짐