



## 고통의 원리

고통을 없애려 하지 말고

고통을 일으키는 마음의 작용을 보라

고통은 마음에 색상이 입혀지면서

일어나는 현상이다

- 초현

자아란,  
일시적인 고기압 현상과 같다.  
어떤 생각이나 느낌에  
일시적으로 에너지가  
집중되어 있는 것이니,  
거기 어떤 실체도 없음을 보라!

- 월인

## 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)

11/7 백량 (84회차)

11/10 구당 (108회차)

11/20 익명 (9회차)

● **홀로스 후원**

11/3 오영순 5천원

11/3 박영래 2만원

11/10 류창형 1만원

11/20 신재경 1만원

11/25 장경옥 2만원

● **오인회 운영 후원**

11/10 이재명 1만원

11/10 김유단 2만원

◎ **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.

## 생명력\_이유 없는 기쁨이 발견되다 (2부)

생명력 서문

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

(지난 호에 이어서)

그러나 ‘내가 선택한’ ‘내 일(거기서 일어나는 성과=자존감을 높임)’이라는 프레임에서 벗어나, ‘주어진 일(내 욕구와 필요에 상관없는 과정=나눔)’을 한다는 프레임으로 옮겨가면, 그것은 ‘내 일’이 아니기에 무의식에서 그 결과를 평가하는 마음이 약해지고 결과에 무심해지며, 그에 따라 ‘나’를 주인공으로 하는 마음의 스토리와, 비교의식, 자기통제욕 등이 줄어들게 됩니다. 단순히 말하자면, ‘내가 주인공’인 마음의 스토리가 줄어들기에, ‘나’라는 기준이 일으키는 무의식적 감정과 마음의 잡음도 사라지게 되는 것입니다. 이런 상황이 지속되면 마음은 평온을 향하게 됩니다.

또 이렇게 이유를 붙이지 않고 정성을 들이는 행위는 반복적 주의집중을 만들고 몰입이 자주 일어나게 합니다. 이런 상황을 신경언어학적으로는 반추·걱정을 생산하는 회로가 약화된다고 표현합니다. 체감상 우리 머릿속 해설자가 조용해지고, 점차 감각적 몰입행위가 더 또렷해지게 되는 것입니다.

‘좋은 결과를 통해 칭찬받는 것’을 일의 유일한 보상으로 여기지 않게

되면, ‘기분좋음을 느끼는’ 마음의 회로가 ‘성과중심’에서 ‘과정중심’으로 변화해갑니다. 성과중심일 때는 결과에 따라 일희일비하며 감정의 롤러코스터를 타게 되지만, 과정중심일 때는 일을 하는 과정 자체에 정성을 들이게 되고, 그것이 몰입을 가능하게 하며 동시에 기쁨도 주기 때문에, 따로 결과를 통해 기쁨을 얻으려는 마음이 크게 일어나지 않습니다. 그냥 과정 자체에 기쁨이 포함됩니다. 그때 일상은 잔잔한 만족감으로 채워지게 됩니다.

또한, ‘이유 없이 몰입하고 정성 기울이기’를 거듭하면, ‘나/내 것’을 방어하느라 바쁜 마음과 그로 인해 발생하던 감정(분노·부끄러움·서운함)의 고리가 약해지고 결국은 끊어지게 됩니다. 그리하여 ‘나의 가치=내가 낸 성과’라는 무의식적 프로그램이 바뀌어, 무엇을 하지 않아도 ‘이미 있는 만족’이라는 새로운 프로그램이 형성되는 것입니다.

예를 들어 시험을 잘 봐야 칭찬을 받고 사랑을 받는다는 경험을 한 사람은, 그와 동시에 실수하면 비난을 받고 결과적으로 부끄러움을 느끼며, 그로 인해 성과에 대한 불안이 일어나게 됩니다. 이런 경험이 반복되면 우리는 ‘성과가 나의 존재 가치를 결정한다’는 마음의 회로를 강화시켜 일을 하는 과정 자체를 즐길 수 없게 되는 것입니다.

그에 반해 성과에 대한 집착 없이 주어진 일에만 집중하면, 몰입과 정성의 기쁨을 맛보게 되어, 성과가 기대보다 낮아도 평안함을 유지하게 됩니다. 이런 경험을 자주 하면 우리의 무의식은 “어? 성과가 낮아도 괜찮네?”라는 경험을 하게 되고, 이런 상황이 반복되면 ‘나의 안전과 가치는 곧 성과’라는 공식이 약화됩니다. 또, 결과적으로 성과가 있고 없음에 감

정이 크게 출렁이지 않게 되는 것입니다. 그 이유는 성과가 낮아도 불안과 자책이 자동으로 따라오지 않고, 그로 인해 자존감이 크게 왔다 갔다 하지 않기 때문입니다. 그러면 불필요한 긴장과 압박감이 줄어들고, 따라서 판단력과 창의성이 보존되어 어떤 상황에서도 잘 발휘되며, 성과가 좋든 나쁘든, ‘나’라는 감각은 안정되게 됩니다.

무엇보다, 그렇게 결과를 최고로 높이려는 압력이 빠지면 신체적으로 과도한 교감-부교감 신경의 불균형이 사라지고, 무의식은 늘 안전을 경험하고 평안에 익숙해지게 됩니다. 그에 맞춰 일상의 호흡과 장腸·심장·뇌 리듬이 고르게 되며, 마음의 배경에는 평온과 기쁨이 자연적으로 발현되는 것입니다. 이것이 마음과 육체의 연결성을 통해 본 관점입니다.

이렇게 이유 없는 정성과 이유 없는 기쁨은 서로 깊이 연관되어 있음을 발견했습니다. 그리고 이후부터 육체의 힘은 한정되지만 곧 회복되기에, 마음이 지치지만 앎으면 생명의 힘은 무한히 나온다는 것을 체득했습니다. 이것이 생명력의 원리입니다.

깨어있기를 통해 ‘해야 할 일이 없음’을 깨닫고, 관성을 넘어가기를 통해 ‘습관적 삶을 멈추며’, ‘이유 없는 정성’을 통해 무의식이 청소되면, 거기에 ‘이유 없는 기쁨’이 오는데, 왜냐하면 우리의 존재 자체가 원래 기쁨이고, 무한한 에너지이기 때문입니다. 그렇게 이유 없는 정성을 통해 드디어 존재의 본성인 이유 없는 기쁨이 발견된 것입니다.

생명력은 이유 없는 정성을 통해 회복됩니다. 우리가 어릴 때는 아무런 이유가 없어도 에너지를 끊임없이 내어 쓰며 재미 지나가는 것에 몰두되고, 나뭇잎의 문양 하나에 깊은 몰입을 느끼는 데서 기쁨을 맛보았습니다.

거기에는 어떤 이유도 없습니다. 그러나 커가면서 점차 이유와 효율을 생각하며 합리적인 이유가 있을 때만 에너지가 나오고 점점 이유에 묶이기 시작합니다. 그것이 바로 합리에 기반한 호오의 틀에 갇힌 자아의 모습입니다. 그러므로 이제 아이와 같이 이유 없는 정성을 회복할 때입니다.

그렇다면 왜 아이처럼 막히지 않고 에너지를 조화롭게 몰입해 쓰면 기쁨이 생겨나는 것일까요? 왜 우주는 그러할 때 우리에게 기쁨을 느끼도록 해놓은 것일까요? ..... 그것은 현상계의 에너지가 막힘없이 흐를 때 우주에 존재하는 다채로운 아름다움이 만들어지기 때문입니다.

우리 인간의 무의식에는 깊은 습관이 하나 배어 있는데 바로 ‘의미와 이유’입니다. 의미가 있고 이유가 있고 효율적이어야 ‘움직인다’는 것입니다. 이것은 에너지를 효율적으로 사용하기 위한 자연적 요구이지만, 반면 무한한 우리의 생명력을 제한하여 하나의 틀에 가두는 역할도 합니다.

이제 의식에 묶이는 일 없이 깨어있기가 되고, 감정을 일으키는 관성을 벗어나면, 아무것도 걸림이 없으니 삶은 장애가 없고 원하는 것도 없으므로 나아갈 추진력을 잃어 무의미와 무기력에 빠지기 쉽습니다.

그러나 어릴 때는 의미를 모르고 원하는 것이 없어도 무기력하지 않았듯이 드디어 우리의 본 모습인 에너지의 흐름 자체를 터득할 때입니다. 그런데 그동안 의미와 이유의 틀 속에서 살아온 자아의식은 거기에서 자유로워지면 도리어 갈 바를 모르고 잠시 방황하게 됩니다. 또, 의식적으로는 삶에 아무런 이유가 있지도 없지도 않지만, 무의식에는 여전히 ‘의미’를 통해 움직이려는 습성이 남아서 계속 의미를 찾기 때문에 이 의식과 무의식의 괴리로 인해 허망함이 몰려오는 것입니다. (다음 호에 계속)



## ‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (74부)

무연 님과의 대담 (1차 정리: 영채 / 최종 수정: 편집부)

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** 그런 것이 바로 ‘그렇게 되면 좋겠다’라는 내가 또 생겨나는 것이죠.

그것이 하나의 새로운 기준이 되지요.

**무연** 맞습니다.

**월인** 그런 기준을 굳이 만들 필요 없습니다. 우리는 뭔가 되고자, 더 나은 것으로 바뀌고자 하는 것이 아닙니다. 지금 일어나고 있는 일들의 구조를 보고 왜 일어나고 있는지를 그냥 명확하게 보려고 할 뿐이에요. 최소한 그러면 새로운 나를 만들지는 않아요. 그런데 어떻게 되고자 한다면 항상 새로운 나를 만들어 가는 과정이 되어버리는 것입니다.

뭔가 지금 상태에서 ‘다른 상태로 만들려는 나’를 만드는 것이죠. 그것은 ‘지금 감정에 휘둘리고 있는 상태인데 휘둘리지 않았으면 좋겠다.’라며 또 다른 나를 만드는 과정으로 이어져, 결국 더 미묘한 나를 만드는 것이지요. 그보다는 지금 일어나고 있는 과정을 명확하게 그냥 살펴보고 ‘아, 이래서 이런 일이 벌어지는구나.’ 하고 구조를 보면, 그것 자체가 힘을 받지 못하게 되고, 따로 ‘어떻게 변해야 되겠다. 뭔가를 얻어야 되겠다. 뭔가 더 나은 것으로 가야 되겠다.’ 이런 생각에 힘이 안 들어가게 되는 것이죠.

지금 현재 나에게 쌓여 있는 것 자체도 ‘이렇게 돼야 해. 저렇게 돼야 해. 이게 더 좋다.’ 이런 판단 때문에 쌓여 있는 것이거든요. 그것이 아무리 마음의 본질을 터득하는 방향이라 할지라도 마음이 만들어 내는 또 다른 판단은 굴레가 됩니다. 사실 지금부터는 더 미묘한 기준이 쌓이게 되니 더 조심해야 됩니다. 그동안 쌓아온 기준들은 그래도 잘 보이는 거였어요. 그런데 마음을 살펴보는 과정에서 생기고 쌓이는 것들은 더 미묘해서 의식 아래로 숨어버리기 쉽습니다. 그리고는 자기는 ‘뭔가 뻘다’라고 느끼기 시작한다는 것이죠. ‘뻘다’라고 느껴지는 미묘한 마음에 올라타 있다는 것, 그것이 또 다른 부표가 되었다는 것을 보지 못하면, 계속 그 상태에 머물게 됩니다. 그것 역시 ‘미묘한 나’가 되어 주장하게 됩니다. 강하게 나가 느껴지진 않지만 또 다른 기준이 만들어졌다는 뜻이에요.

결국 나라고 여기는 것은 무의식적인 기준이 만들어진 것이에요. 그 기준에 뭔가 와서 부딪치면 툭 솟아올라서 자기주장을 하는 거니까요. ‘감정에 휘둘리지 말아야지.’ 이런 기준이 나도 모르게 쌓여 있다면 그것이

또 ‘나’의 역할을 하는 거예요. 그런 것을 면밀히 봐야 합니다. 그것이 무엇이든지 간에 ‘이래야 해, 이렇게 하는 게 좋아. 공부를 한 사람이라면 이래야 되지 않겠어?’ 라는 생각이 있다면 그것 역시 또 다른 기준인 것입니다. 그래서 그것은 기준의 내용만 바뀐 것뿐, 기준이 생겼다는 것 자체는 큰 차이가 없는 겁니다.

그래서 내용이 아니고 작용을 보려고 하는 것이죠. 작용이라는 것은 뭘까요? ‘무엇이든 그런 기준에 부딪쳐서 반발이 일어나면 그것이 ‘나라는 느낌’으로 다가오는구나.’라고 알아채는 것입니다. 그래서 나란 느낌이나 반발이 올라오면 ‘아, 이런 것이 올라오면 안되는데.’가 아니라 ‘아, 애가 이런 것 때문에 올라오는구나.’라고 보면 됩니다. 깨어있기 기초 때 그랬죠. ‘깜박이를 켜고 끼어들어야 해.’ 라는 ‘나’와, 깜빡이를 켜지 않고 끼어들고 있는 상황이 만나면, 그 둘이 부딪혀서 분노가 일어나는데, 그 분노의 그래프는 이 그래프(전제)와 이 그래프(상황)가 만나서 생겨난다는 것을 알아채야 하는 것입니다. 그렇게 무슨 기준이든 간에 그것 자체를 살펴보기 시작하면 이제 더 미묘한 기준이 생기기 쉽습니다. 무언가 더 나은 것이 되려하면 늘 기준이 생깁니다. 그래서 이제는 붙잡기가 더 힘들어져요.

그러므로 **내용이 아니라 작용을 봐야 됩니다.** ‘마음의 희로애락에 걸리지 않고 생각이나 감정에 걸리지 않아야 해.’보다는, 걸려서 살펴보기 시작하니까 ‘아, 이런 것이 이런 이치로 생겨나는 느낌이구나.’ 하면서 알아채니 그것이 떨어져나가기 시작했는데, 그렇게 감정에 덜 걸리게 되니 점차 ‘감정에 걸리지 말아야 해. 생각에 꼬달리지 말아야지. 그래야 제대

로 공부가 된 거야.’ 이런 기준을 자기도 모르게 삼기 시작하는 것이지요. 그럼 이것 역시 또 다른 기준일 뿐입니다. 그저 마음의 내용만 달라진 겁니다. 기준의 내용이 달라진 것이지 기준이 세워져 있다는 것은 똑같다는 것입니다.

그렇게 작용을 본다는 것은 ‘기준 때문에 이런 것이 생겨나는구나.’를 알아채는 것이고, 내용을 보는 것은, 감정에 휘둘리다가 휘둘리지 않게 되는 것을 보는 것인데, 그런데 내용에 끌려가면 이제 새로 생긴 ‘휘둘리지 말아야 해.’라는 기준을 갖게 되는 것입니다. 내용의 변화에만 관심을 기울이면 이런 기준이 생겼다는 것을 알아채지 못합니다. 그런데 작용 자체에 관심을 기울이면 그 또한 하나의 기준이라는 것을 알게 된다는 것입니다. 그래서 내용에 관심을 기울이지 말고 작용에 관심을 기울이는 것이 중요한 포인트입니다.

마음의 구조는 우리가 지난번 여섯 단계를 얘기했었죠. 제일 기본구조는 나와 나 아닌 것으로 나누는 것. 그것이 일어나야 기본적으로 ‘내’가 ‘경험’하는 모든 일들, 어떤 느낌들이 일어나고, 앎이 일어나고 알아챈도 일어나지요. 알아챈다는 것 자체가 ‘무언가’를 알아차리는 ‘내’가 있는 것이기 때문입니다. 둘째로 ‘나 아닌 것’을 ‘다양하게 분별’해내고. 셋째, 분별해내면 분별된 것들 사이에 ‘좋고 나쁜 것이 비교’되고, 감정에 휘둘리는 나에서 휘둘리지 않는 나를 비교해 휘둘리지 않는 나를 더 좋아하는 것, 이런 것도 사실은 마음의 작용 속의 일입니다. 호오好惡가 붙은 것이죠. 전에는 사물에 대한 좋고 나쁨만 비교했다면 이제는 감정에 걸리고 걸리지 않는 것에 대한 호오가 비교되어 거기에 머물게 되는 것입니다.

감정에 걸리면 괴롭죠. ‘이러지 말았어야 했는데.’ 감정에 걸리지 않으면 ‘내가 잘했구나.’ 하고 즐거워하는 일이 생깁니다. 그것 역시 또 다른 고락이죠. 그러니까 이것이 점점 미묘해집니다. 전에는 외부적인 일에 고락이 생겼다가 점점 안쪽으로 고락이 생기는 거예요. 자기 마음을 살펴보고 내가 커졌다고 느끼는 것이죠. ‘내가 마음을 잘 살펴서 이제는 감정에 휘둘리지 않는구나.’라고 즐거워해요. 이것도 고락에 걸리는 겁니다.

이것도 똑같은 마음의 작용이잖아요. 나와 나 아닌 것이 구별되고, 나 아닌 것 하나하나 구별되고, 그 다음에 이것과 이것 사이에 비교가 일어나서 거기에 좋고 나쁨이 붙으면 좋은 것에 즐거워하고 싫은 것은 괴로워하고, 좋은 것에 즐거워하면 거기에 집착이 일어나고, 이런 것이 마음의 작용 과정입니다.

이러한 작용을 다 적용해보세요. 나는 지금 어디에 걸려있는가를 살피는 것입니다. 걸렸다고 해서 걸리는 것을 싫어하거나 걸리지 않는 것을 좋아하지 말고 ‘아, 이렇게 해서 걸렸구나.’ 이렇게 보고 끝내면 됩니다. 이것이 바로 작용을 보는 것입니다. 결론을 내리면 안 되죠. ‘아, 이게 좋지.’라고 결론을 내리면 즉시 마음은 또 다른 호오好惡로 들어갑니다. 호오好惡로 들어가는 것은 또 다른 내용으로 들어가는 것이지요. 그래서 이런 작업을 하면 할수록 걸리는 게 없어지면서도 미묘한 새로운 기준이 생길 수 있다는 것, 이것을 잘 봐야 됩니다. 내가 또다른 기준 속으로 들어가고 있지 않은가. 그 어떤 기준이라도 다 마음의 현상이기 때문에, 그것 자체에서 걸리지 않는 것이 근본적인 자유인데, 자유롭고자 하는 마음에 기준을 삼음으로서 자유롭지 않는 것을 괴로워하는 일이 생길 수도 있는

것입니다. 어떤 감정적인 고락에서 빠져나와 자유와 부자유의 고락으로 또 들어가 버리는 겁니다. 가면 갈수록 더 미묘해집니다. 더 섬세해지는 것이죠. (다음 호에 계속)

## 진심직설眞心直說 (64) 제3장 진심묘체眞心妙體

## 월인越因

(지난 호에 이어서)

達此心則頭頭皆是며 物物全彰이요  
달 차 심 즉 두 두 개 시 물 물 전 창

이 마음에 통달하면 낱낱이 다 이것이며(진심이며), 물물이 온전히 나타난다.

이 마음에 대해 통달하면 이 사람이 하는 말, 저 사람이 하는 말이 다 맞습니다. 옳고 그름을 떠나있기 때문인데, 걸림이 없다는 뜻입니다. 보고 듣고 느껴지는 모든 것이 마음 자체가 아닌 마음속의 상이고, 경험 자체가 마음의 현상임을 파악했기 때문에 그것에서 떠나있게 됩니다. 그래서 다 옳아요. 특정한 것이 옳다고 주장하지 않습니다. 상대가 다른 것을 말하면, ‘저 사람의 마음을 어떻게 열 수 있을까?’에만 초점을 맞춰서 여러 방향에서 바라보고 움직이고 물러섭니다. 이 사람은 주장할 것이 없어요. 상대가 안 배운다 해도 그만이에요.

그리고 마음을 통달한 사람에게는 모든 사물이 온전히 나타난다고 했습니다. 상相으로 보고 있다는 것을 명확히 파악했기 때문입니다. 모든 것이 온전히 보이는 것이 아니고, 다 상이라는 것을 알기 때문에 온전한 것입니다. 핸드폰을 보면서 ‘핸드폰은 이런 모습이야’라고 철저하게 믿는다면 틀린 것입니다. 내 눈에 핸드폰의 표면이 매끄럽게 느껴질 뿐입니

다. 실제로 매끄러움이라는 것은 없음을 아는 사람은 핸드폰을 매끄럽게 느끼면서도 그것이 상이라고 압니다. 그렇게 아는 사람이 아니라면 자신이 경험한 것을 주장하죠. 자신이 경험하는 세계가 상의 세계임을 몰라요. 그런 사람의 말은 아무리 옳다고 한들 옳지 않습니다. 하지만 자신의 경험이 모두 느낌의 세계임을 아는 사람은 어떻습니까? 그 사람은 무슨 말을 하든지 옳아요. 자신이 옳지 않다는 것을 알기 때문입니다. 사실 그런 사람은 옳다고 말하지도 않죠. 옳은 것이 없다는 것을 알기 때문입니다. 어떻게 하면 알아채게 할지만 고심합니다. ‘이것이 최고야. 이것이 옳아’라는 말과 생각은 옳지 않습니다. 묶여있으니까요. 자신의 경험이 자신의 세계에 묶여 있다는 것을 그 사람들은 모릅니다. 그 아무리 황홀한 느낌의 세계라고 해도 마찬가지예요.

끊임없이 수련하여 자신을 닦아서 어떤 경지에 이르러야 한다고 여긴다면 평생을 그렇게 살아도 됩니다. 별 문제는 없어요. 그런데 수련해서 뭐가 됩니까? 끊임없이 수련해서 누가 나아집니까? 닦아지고 나아지는 것은 누구입니까? 본질은 닦기 전과 후가 다르지 않습니다. 한 치의 변화도 없기 때문에 본질인 것입니다. 열심히 닦으려고 하지 말고 마음의 작용을 파악하려고 하십시오. 자기를 세련되게 만들어서 훌륭한 사람이 되려고 하지 마세요. 그냥 있는 그대로의 자기를 받아들여요. 나라는 인간을 만들고 움직이려는 것이 마음의 작용임을 파악하세요. ‘훌륭한 나’라는 것은 마음의 상이에요. 자기 이미지죠. 그래서 자신이 뭔가가 되려는 사람은 절대로 본질을 깨우칠 수 없습니다. 뭔가가 되려고 하고 이루려고 하는 말뚝에 붙들린 채로 나아가려고 하기 때문입니다.

단지 순수한 마음으로 실험해보세요. 여러분은 이미 이루어져 있습니다. 이미 여러분의 마음은 본질 그대로예요. 단지 마음의 파도인 모습에 현혹되어 마음에 잡히는 그 느낌을 자기로 여기고 있을 뿐입니다. 괴롭고 힘들 때, 질식할 때까지 숨을 멈춰보세요. 그때 괴로움이 그대로 남아있을까요? 금방 없어집니다. 하늘이 무너지는 고통이 느껴지거나 참을 수 없을 만큼의 분노가 올라온다고 해도 숨을 멈추면 바로 사라집니다. 고통은 생명보다 본질적이지 않으니까요. 의식된다는 것 자체가 이미 본질적이지 않다는 것을 의미합니다. 본질이 아님을 파악하는 것이 바로 현상을 현상으로 본다는 말의 의미입니다. ‘아, 그럴 듯한데, 그렇지’라는 마음이 들면 그렇게 움직이는 마음의 작용을 보세요. 마음을 사용해서 이해하고 받아들이는 동시에 그것이 마음의 작용이라는 것을 보라는 것입니다. 그런 것이 마음을 잘 사용하는 것입니다. 누가 사용합니까? 사용할 누구는 없죠. 상황과 조건에 의해서 사용되고 있는 것입니다. 가장 적절하게, 자연도 사용되고 있는 것입니다. 자연의 수많은 현상은 아주 부드럽고 조화롭게 사용되고 있습니다, 자연 전체가 하나의 시스템이고, 우리도 그 속의 일부입니다. ‘나’라는 느낌도 거대한 생태계의 일부에 불과한데, 그 생태계에서 주인 노릇을 하려고 합니다. 그저 이름 붙여졌을 뿐이에요. 일을 열심히 할 때는 자기가 한다는 생각도 느낌도 없는데, 끝나고 나면 ‘내가 했어’라고 이름 붙여요. 하지만 그건 나도 모르게 경험이 쌓인 것입니다. 살아오면서 경험이 저절로 쌓인 것이지, 내가 경험을 쌓은 것이 아니에요. 자연이 쌓았어요. 그렇게 쌓인 데이터를 무슨 일을 할 때 사용합니다. 그 또한 내가 쓰는 것이 아니에요. 필요에 따라 쓰일 뿐입니다. (다음

호에 계속)

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

## 홀로스 공동체 소식

### 독서모임이 진행되고 있습니다

매주 수요일 저녁 8시 독서모임이 진행되고 있습니다. 현재는 《현대물리학과 동양사상》을 중심으로 진행되며, 매주 한챗터씩 읽고 자신이 이해한 바와 경험을 이야기하면 월인 님이 코멘트하고 그것을 의식의 측면에 견주어 해석하는 시간을 갖고 있습니다.

### 중론 강의가 지속되고 있습니다

21장 성과품이 계속되고 있습니다: 변치않는 ‘나’의 핵심 본성이 있다면 그것은 배우거나 치유되거나 성장하거나 변하는 일이 일어날 수 없다. 왜냐하면 배워서 성장한 것은 변화된 것이니, 거기에 변치않는 자성이 있다면 불가능하기 때문이다.

자성이 있다면 그것의 분노가 사라지거나 줄어드는 일은 일어날 수 없다. 그것은 마치 은행계좌에 숫자는 늘거나 줄지만 거기 변치않는 은행계좌는 있지 않느냐고 묻는다면, 그 텅빈 계좌는 결코 변함없는 ‘무엇’은 아님을 알아채야 한다. 그와 같이 아무것도 아닌 것이 어떻게 변하거나 변함이 없거나 하겠는가? 거기에는 어떤 증감이 일어날 수 없다. 왜 그러한가? 치유되거나 성장하려면 변화해야 하는데, 자성이 있다면 변화할 수 없기 때문이다.

또 본성이 없다면 치유되고 성장할 수 없다. 왜 그러한가? 치유되고 성장하기 위해 변화할 ‘나’가 없기 때문이다.

이렇게 ‘나’의 본성이 있다해도 ‘나’는 배워서 성장할 수 없고, ‘나’의 본성이 없다 해도 배움을 통해 성장할 수 없다.

## 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다

11월 1일과 2일 양일간, 홀로스교육원에서 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다. 한 분의 후기를 공유합니다.



“일상이 신비이고 경이이고 싶다”를 주제로 삼았다.

- 꽃마리

매 순간이 새롭고 놀랍고 무한하다는 사실, 그리고 나라고 여기는 것이 단지 하나의 부분임을 안다면 지금의 일상은 훨씬 더 깊고 풍요롭게 살아질 것 같았다. 보드판 위에서 말을 고를 때 나는 ‘ㅁ’ 모양을 선택했다. 그 의미는 질서, 절제, 싫어도 할 일을 하는 사람, 틀을 의미했다. 이것은 일상에서 내게 가장 필요한 키워드라는 생각이 들었다.

‘하기 싫은 일들’을 의식화하니 그것들이 ‘내가 아는 세계’에 바깥에 있었다. 즉 미지의 영역, 신비와 경이를 느낄 수 있는 일들이었다. 특히 하기 싫은 집안일이나 요리 같은 것이, 보이지 않는 차원을 경험하게 하는 통로라는 통찰이 있었다. “어떻게 하면 집안일을 하면서도 경이와 신비를 느낄까?” 이 질문에서 ‘에너지가 흘러나오는 방법’을 다시 보게 되었다. 그 방법은 ‘역경’을 극복하는 과정에서, 섬세하고 정교한 일보다 크고

굽직한 흐름 속에서 생겨나는 흥미와 에너지였다. 나는 역경이라고 여겨지면 힘이 난다. 뭔가 극복할 수 있는 도전거리여서 그런 것 같다. 그러나 집안일은 너무 사소하고 쉬운 일이다. 그런데 만일 집안일을 역경이라고 생각한다면 기꺼이 에너지가 나면서 새롭게 느낄 것이다. 집안일이 역경이 되는 것은, 그 안에서 신비와 경이를 발견하는 과정되도록 해야하기 때문이다. 일상에 적용해 볼 힌트를 얻었다. 매일 몸을 움직이고, 마음을 움직이며, 이를 통해 고립감이 아닌 무한함 속에서 신비를 경험하는 순간이 늘어나는 일상을 살아가고자 한다.

〈신비를 발견하는 절차〉

- ① 하기 싫은 일을 찾는다.
- ② 역경으로 여긴다. (시작할 때)
- ③ 저항하고 있는 기준을 찾는다. (지속이 필요할 때)
- ④ 신비와 경이를 찾아볼까? 질문한다.
- ⑤ 그 느낌을 선물처럼, 충분히 느낀다.
- ⑥ 이 대상이 나와 관계하기까지의 역사와 맥락을 풍요롭게 맛본다.

일상의 신비를 경험하지 못하게 하는 방해 요소는, 눈앞에 있는 ‘내적인 기준, 과거 경험, 이루어야 할 목적’이라는 커튼 때문이었다. 이 커튼만 걷는다면 누구나 이미 ‘신비와 경이를 보는 눈’을 가졌다는 통찰이 일어났다. 자기관찰을 통해 내가 어떤 커튼을 치고 있는지 알아차리는 것이 중요할 것이다. 결국 ‘내가 신비를 발견한다’가 아니라 일상 속에서 신비를 느껴야 한다는 위기카드의 메시지가 깊이 다가왔다.

생명력 카드의 의지력, 확신, 지혜, 조화, 진실 이 5가지를 품고 100일

간 주제를 실천하며 매 순간, 지금 이 순간의 신비와 경이 속에 살아가겠다. 마지막으로 월인 선생님의 정성과 사랑에 감사드립니다.

## 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.

교통이 좋은 서울에서 진행되니 많은 참여 기대하겠습니다.

이번 과정의 후기를 공유합니다.



저절로 떠오른다 \_ 다르마(승려)

언제인지 기억나지 않는 어느 날 갑자기 세상이 출현했고, 중학교 때부터 문득 문득, 특히 고등학교 때부터 빈번히 세상과의 분리감과 고독한 자아감이 강하게 느껴지기 시작했다.

매일 아침 어김없이 나와 세상이 나타나고, 매일 밤마다 나와 세상은 사라지기를 반복하고 있지만 여전히 아무 영문도 모르고 있었다.

단지 부모님에게서 언어를 배웠다는 사실밖에는 아직 정확하게 아는 것이 없었다.



언어는 감각하고 지각한 경험들에 명칭을 부여하고 타인과 소통하는 데 유용하다. 문자를 사용하면 시공을 초월해서 정보를 전달할 수도 있다. 언어문자를 통해서 고도의 문명을 개발하여 사회생활을 영위하는 인간은 말의 힘, 즉 생각의 위력(관념 및 견해)에서 자유롭지 못하다. 더군다나 인간은 어린아이 시절에 수동적으로 세뇌되다시피 후천적으로 무의식적인 언어문자 습관을 익히게 되므로 막상 언어문자를 사용하면서도 언어문자의 정체를 알지 못한다.

언어문자, 즉 생각을 통해서 인식되고 묘사되는 나와 세상은 그 실체성이 의심받아 본 적이 없고, 그 견고한 실재성은 무너뜨려진 적이 없다.

안이비설신의를 통한 감각과 지각은 그 경험되는 인식 과정이 순식간에 발생하고, 그 기능은 자동적으로 사용되므로 좀처럼 그 정체를 알 수가 없다.

감지 인텐시브는 이와 같은 인간 인식의 실재성에 대한 탐색이고 관찰이다. 감지 연습을 통해 인식의 발생과 소멸 과정을 살펴볼 수 있고, 인간의 감각과 지각의 구조와 작용에 대한 통찰을 얻을 수 있다. 인간의 인식경험에는 분별되는 언어 문자의 세계만 있는 것이 아니고, 생각이 아닌 것들이 있으며 그 인식경험들은 변화하는 유동적인 느낌들이며 다양한 요소들의 결합이라서 그 실체성을 무엇이라 고정시켜 규정할 수 없다.

특히 인식의 발생과 소멸에는 주의attention라는 물질이자 생명이자 정신 에너지인 인식 요소가 깊이 관여되어 있다. 균형 내지 평형 상태에서 주의 에너지가 움직이면 전체성이 국소화되는 것처럼 느껴지고 일체성이 붕괴되어 분리와 개별화가 진행되는 것처럼 느껴진다.

국소화되고 개별화된 느낌들에 명칭이 부여되면 더 이상 유동적인 느낌의 차원이 아닌 고정되고 분리되고 실체적인 무엇이 된다.

주의 에너지가 흐르고 있음을 문득 알아차리고, 주의 에너지가 쏠리는 대상에서 물러서거나 주의 에너지의 강도를 약화시키면, 견고한 무엇처럼 인식되었던 것들은 가변적인 느낌으로 전환된다. '나'라는 자아관념도 주의 에너지가 국소화되고 쏠림 현상이 발생하는 과정에서 출몰하는 변화되는 느낌들이며, 하루 24시간 지각되는 느낌도 아님에도 '나'라는 명칭이 부여되고 후진적으로 학습된 경험과 그 흔적인 기억에서 수반된 호오와 애증의 감정 요소들이 부가되면 자아는 고정되고 태생적인 고유의 개인성인 것처럼 인식된다.

감지 인텐시브를 안내해 주신 나무 님에게 감사드리며, 감지 연습시에 얼핏 지나가는 소소한 경험들과 작은 통찰들을 일상에서 잊지 않고 자주 되돌아보고 확인하는 숙제가 여전히 남아 있음이 저절로 떠오른다.

### 힐링퀘스트 레벨3 안내자 교육이 진행되었습니다



11월 21일, 함양 홀로스교육원에서 2025년 4기 퍼실리테이터 과정 수료자들을 대상으로 힐링퀘스트 레벨3 안내자교육이 진행되었습



니다. 지난 1년여 간의 교육과정에서 경험적으로 습득한 힐링퀘스트 과정 전체를 압축하여 4시간 정도의 짧은

시간에 자연치유의 경험을 일으킬 워크숍을 진행할 수 있게 되었습니다.

이렇게 하여 퍼실리테이터 전 과정을 마친 레벨2 안내자들에게 자격증을 수여하였습니다. 앞으로 많은 활동을 통해 자신을 맑게 하고 참여자들에게 깊은 치유의 체험을 일으키시길 기원합니다. 모두 수고하셨습니다.

### 힐링퀘스트 레벨3가 진행되었습니다

서울에서 힐링퀘스트 마스터 송정희 님의 안내로 힐링퀘스트 레벨3(4시간 워크숍)이 진행되었습니다. 자연에서 일상의 문제 해결을 위한 통찰을 얻어, 가볍고 행복한 삶을 시작해보세요. 관심 있는 분들의 많은 신청 바랍니다. 한 분의 후기를 공유합니다.



무거운 짐을 내려놓게 하는 깨달음

\_ 향기(대학교수/심리상담사)

#### ● 가장 인상 깊었던 느낌과 경험

 처음 경험해 보는 자연과의 교감은 낯설고, 어색한 느낌을 줄 수도 있었으나, 인도자(송정희 교수님)의 능숙하고 친절함 안내, 그리고 시연을 통해서 믿음이 가게 되었다. 처음 나무와 마주할 때 동의 구한 후 거절 받는 경험을 하면서, 이것이 된다는 믿음이 생기면서 신뢰감이 생겼다.

감나무가 유독 눈에 들어와서 천천히 다가가 동의를 구했는데, 나를 거부하듯이 열매도 보이지 않고 아무런 느낌이 없어서 다른 곳으로 다시 가니, 유난히 빠알간 “피라칸사”가 환하게 반기는 것이었다. 천천히 다가가 동의를 구하니 작고 빠알간 열매들이 환하게 웃으며 반기는 듯 동의를

연고 대화를 이어나가는 경험을 하게 되었다. 거절 받고 어리둥절한 마음으로 다음 장소로 이동하여 동의를 구하고, 동의 받는 느낌을 경험하였다. 반가움과 환대받는 느낌으로 공감받는 경험을 통해 자연과 대화를 할 수 있다는 설레임의 감정을 경험하게 되었다. 마치 소개팅이나 미팅에 나가서 첫 대면하는 설레임의 경험이 오버랩되었다.

- 통찰을 일으킨 부분

메를로 폰티Merleau-Ponty의 상호지각Interperception을 통해, 자신(나)을 지각하면서 동시에 자신이 지각되고 있음을 체험하는 경험을 통해, 주관적이지만 객관화하는 작업처럼 느껴졌다.

그렇게 나의 주제를 내놓고 인도자와의 대화를 통해 통찰이 일어났다. 이것이 ‘자연을 통한 초월적 영성의 신비한 경험이구나’하고 느끼게 되었다. 워크숍 경험 과정에서, 나무는 나에게 “괜찮아~그렇게 해도 돼”라고 말해주는 것 같았다. 늘 ‘잘해야 된다는 강박, 이를 통해 언제나 긴장하며 살아야 했던 나’에게 “괜찮아”라는 말은 그 짐에 대한 공감이었으며, 동시에 두 어깨에 놓여진 무거운 돌덩어리를 내려놓게 하는 큰 깨달음이었다.

- 앞으로 변화되는 삶

구조화하고, 계획적으로 하지 않으면 불편감이 스스로를 피곤하게 하고, 타인을 숨막히게 했던 삶이 이 프로그램을 통해서 통찰하게 되었다. 눈치보면서 잘해야 된다는 마음은 나를 경직되게 만들었고, 삶을 통제하면서 살게 되었는데, 깊은 느낌으로 다가오는 “괜찮아, 너는 잘하고 있어.”라는 자연의 격려와 지지는 ‘여유’로운 마음을 갖게 하고, 삶을 재미 있고, 풍요롭게 한다는 것을 깨닫게 되었다. 앞으로는 페스티나 란테

Festina-Lante(천천히, 빠르게-신중하면서도 추진력을 잃지 않는 것)라는 말처럼 여유를 갖고, 급할수록 돌아갈 수 있는 마음을 갖게 되었다.

● 변화된 가치관에 대해 소감문

자연에서 경험하는 신비로운 경험은 한결 마음을 가볍게 하고, 거기서 얻은 ‘나를 지지하고 격려하는’ 긍정의 힘은 많은 변화를 가져오게 되었다. ‘타인’ 중심에서 ‘나’ 중심으로의 이동은 주체적인 삶을 살아가게 한다는 놀라운 경험이 되며, 단순한 가치관의 변화뿐 아니라 삶의 변화를 가져오게 되었다. 첫째는 경직된 마음에서 자유로운 마음으로 변화되었다. 둘째는 눈치 보고 타인을 먼저 살피는 부정적인 관계에서 눈치보지 않고 내 마음을 챙기는 여유가 생겼다. 셋째는 구조화하고 경직된 삶에서 천천히 더디게, 느리게 하는 것 같은데 결실과 결과물이 나오는 경험을 하게 되었다. 넷째는 관계와 소통에서 실수가 적어졌다. 다섯째는 긍정과 지지, 그리고 격려를 통해서 자존감 향상과 자신감이 생기게 되었다. 여섯째는 나에 대한 믿음과 신뢰는 타인을 신뢰하고 조직원 간 믿음과 신뢰를 갖게 되면서 소통이 잘 되는 관계로 향상되고 변화를 가져오게 되었다.

**청년모임이 진행되었습니다**

이번 달 청년모임에서는 참가자들이 주제를 품고 살아가며 지난 한 달간의 일상 속에서 겪은 경험을 나누고 함께 배우는 시간을 가졌습니다.

한 참가자는 최근 일상에서 스스로 괜찮은 사람이라는 확신이 부족하고, 어릴 적부터 이어진 열등감과 위축감을 느끼는 문제가 있다고 토로했습니다. 어릴 적부터 남과 비교해 뒤떨어지는 본인의 모습을 보며 타인으

로부터 인정받기 위해 노력했지만 갈수록 인간관계의 여러 면에서 문제가 두드러지고 심화된다고 했습니다. 선생님과 대화의 통해서 정리한 바 스스로 부족함을 느껴 마음이 불편하고, 마음의 여유가 없어져 타인에게 공감하기 어려워지며 결과적으로 타인이 좋아하는 사람이 되지 못하고 다시 자신의 부족함을 느끼게 되는 악순환을 발견했습니다. 선생님이 이 순환을 끊기 위해 먼저 자신의 불편한 마음을 다스려 마음의 여유를



확보하는 것이 중요하며 타인과 관계를 맺을 때는 스스로 공감할 여유가 있을 때 만나는 것이 좋다고 강조하셨습니다. 또한 마음을 다루는 것을 ‘자전거 타기’에 비유해 설명해 주

셨습니다. 위축되거나 ‘못났다’고 느끼는 마음은 ‘넘어진 상태(실패)’와 같습니다. 이때 좌절하는 것이 아니라, 시험에 떨어진 후 원인을 분석하듯 ‘왜 넘어졌는지(왜 이런 마음이 드는지)’를 스스로 탐구하고 배우는 좋은 기회로 여겨야 한다고 설명해 주셨습니다.

또 다른 참가자는 지난 한 달간 두 가지 다른 일을 병행하였는데 각각의 일에서 느껴지는 마음의 쓰임에 대해 관찰한 것을 주제로 이야기를 나누었습니다. 하나는 가볍고 재밌는 마음으로 임하는 일이고 그런 마음이 짐으로 일할 때 추구하는 것은 미래의 성공이나 명확한 목표 달성에 대한 집착이 아닌 일을 하는 현재의 순간과 일 자체에 집중하게 되는 것을 느꼈고, 다른 하나는 일이 꼭 잘 돼야 한다는 무거운 마음으로 하는 일인데 그럴 때에는 미래에 대한 두려움 때문에 에너지가 분산되어 현재 해야 할 일도 잘 못 하게 된다는 것을 느꼈다고 전했습니다. 참가자는 가벼운 마

음으로 하는 일에서는 ‘내가 일보다 크다’라는 마음가짐이 생겼고, 그 말의 의미는 일이 내 뜻대로 되지 않아도 괜찮다는 마음, 즉 일에 사로잡히지 않고 결과에 크게 연연하지 않는다고 했습니다. 그리고 부담감으로 하는 일에 끌려다니게 될 때에는 “일이 나보다 크다”라고 느끼며 두 가지 마음 상태의 차이를 발견했습니다. 참가자는 선생님과 대화를 통해 각각의 일에서 근본적인 마음의 작용과 원리를 배우며 마음을 잘 운전하고 현상적인 실력도 기르는 것을 주제로 삼고 한 달간 일상에서 수행하기로 했습니다. (정리: 의솔 님)

### 제35차 백일학교 졸업식이 진행되었습니다

지난 11월 22일 생강꽃 님이 ‘100일 동안 자기 관찰 변화’라는 주제로 졸업발표를 했습니다. 내용은 아래와 같습니다.



#### 1. 백일학교에 입학하기 전 ‘나’

- ① 어린 시절의 나: 사람들의 눈치를 보고, ‘잘해야 한다’는 기준 속에 살았음
- ② 성인기의 나: 외부의 기대에 맞추며 스스로를 몰아붙였음
- ③ 결혼 이후의 나: 관계에서 두려움이 앞서고, 진심을 표현하지 못함
- ④ 백일학교 신청 계기: ‘이제는 내면의 나를 바라보고 싶다’는 마음 - 외부 기준이 아닌 자기 관찰과 감지의 여정을 시작하고자 함

#### 2. 마음의 느낌을 감지하기(8월): 내면에서 일어나는 느낌을 감지

- ① 감지란 무엇인가?

- ② 내면의 느낌을 관찰하기
- ③ 감지는 ‘좋다·나쁘다’의 판단이 아니라 있는 그대로의 느낌



### 3. 느낌을 감지 후 변화(9월): 내면에서 느낌이 변화의 모습

- ① 내면의 느낌은 사건이 아니라, 내 기준이 바뀌며 변화된다
- ② 감정을 바라보는 나를 알아차림
- ③ 타인의 감정이 스쳐도 ‘텅 빈 공간’을 자각하기, 그 공간 속에서 중심을 지키는 법



### 4. 감지 연습 후 생활에(10월): 내면의 느낌은 ‘나’가 아니다

- ① 주어진 일을 의식적으로 하기
- ② ‘느낌은 느낌일 뿐’이라는 인식이 분명해짐
- ③ 일상 속에서도 감지와 깨어있음이 자연스럽게 이어짐



### 5. 앞으로의 방향: 경험, 변화, 실천

앞으로도 일상에서 틀지워진 자아로부터 자유로워져 활기찬 생활을 해나가시기 바랍니다. 수고하셨습니다.

## 4차 비개인모임 후기

지난 호에 이어 2025년도 4차 비개인모임 참가 후기를 소개합니다.

비개인적 주체? \_ 다르마

“비개인적?”

생각과 말과 행위를 개인이 자유 의지를 가지고 하는 것이 아니라는 것인가?

내가 한다는 자아관념은 선천적으로 타고난 것이 아니라 후천적으로 습득된 것으로 보인다. 자아 관념은 왜 형성되었을까? 인간은 자아 관념 없이도 잘 살아갈 수 있는가?

“주체?”

인간은 인식하고 선택하고 행위하는 주체가 아니라는 것인가? 주체에 대한 오류 내지 착각이 있다는 것인데 무엇이 진짜 주체인가? 인간이 주체가 아니라면 사람은 진정한 주체를 알 수도 없지 않은가?

인간의 모든 탐구와 노력은 무의미하지 않은가?

주체만이 주체를 알 수 있지 않은가?

위의 문장들을 누가, 무엇이 썼는가?

생각이 떠오르고, 손이 움직이고

뭐지?

무슨 일이 일어났지?

**이 과정 자체가 본성에 부합해서 사는 것 \_ 저절로**

이번 모임의 개인적 목적은 알아차림을 습관화하는 것이었다. 이치는 분명하나 늘 동일시에 빠져있어 삶에서 법의 효용을 느낄 수 없었기 때문이다. 미내사공부 이전에 선 법문을 주로 들었는데, 수행하지 마라, 공부를 위해 의도적으로 아무것도 하지마라는 말을 수없이 들은 터라 사실 명상이나 감지연습, 알아차림 등이 필요하다는 건 의식적으로는 알지만 무의식적으로 필수적인 것은 아닐지도 모른다는 게으른 희망 같은 것이 있

었던 것 같다. 그러나 무유님께서 이 공부에는 가만히 있다고 저절로 공부  
 가 되어지는 일은 절대 없다. 수행, 또는 연습의 루틴이 반드시 필요하  
 다고 단호하게 썰기를 박아주셨다. 차라리 속 시원했다. 사실 수행, 또는  
 연습은 목표나 목적을 염두에 둔 말이자 행위이다. 하지만 조금씩 그런  
 연습들을 해가면서, 더불어 이치가 점점 더 분명해지면서 이것이 딱히 어  
 떤 목적을 위한 과정이 아니라 이 과정 자체가 본성에 부합해서 사는 것  
 이라는 자각이 생겼다. 그러니 무엇을 얻으려는 목적의식은 점점 희미해  
 지고, 연습이 기약 없는 기다림의 행위가 아니라 그 자체가 목적일 수도  
 있겠다 싶다. 그래서인지 그 어렵고 싫던 연습들이 이제는 할 만하게 여  
 겨진다. 물론 아직도 알아차림이 습관이 될 만큼 익숙하진 않지만 그래도  
 기꺼운 마음으로 하게 된다. 이것이 이번 공부모임의 나름의 성과라고 하  
 겠다. 또한 무유님의 공부 경험에서 비롯된 실질적인 말씀들에서 공감되  
 는 부분들이 많았고, 공부가 삶에 어떻게 적용되는지에 대한 이야기들도  
 많은 도움이 되었다. 공부의 부족한 부분을 잘 짚어 주시면서도 편안한  
 분위기로 모임을 이끌어 가시는 것도 좋았다. 무유님, 그간 시간 내 주  
 시고 마음 써주셔서 감사드립니다!

### 자생의 함양 정원 가꾸기

이제 나뭇잎들도 떨어져가고 초겨울의 내음이 나는 것 같습  
 니다. 한 면 가득 단풍을 담아보니 시절 따라 모습을 달리하  
 는 자연이 새삼 화려하게 다가옵니다. 지면상 담지 못한 더  
 많은 모습을 오른쪽 QR에서 보실 수 있습니다.



자생의  
정원 이야기



▲ 화려했던 앵두정원도 차분하고 단정하게 느껴집니다.



▲보리수관에서 바라본 보리정원입니다. 돌밭도 깨끗히 정리했고 수국도 일부 전지하니 점점 안이 들여다보이네요.



▲청향관의 준비리가 단풍이 들기 시작했습니다.



▲오디관에서 바라본 정원입니다. 시원함이 느껴집니다.



▲청향관 데크에 스텐오일을 발라줬습니다. 이번 주중에 모든 수련원 데크를 발라줄 생각입니다.



▲ 계속 꽃을 보여주고 있는 찔레꽃입니다.



▲ 이제 나뭇잎들도 떨어져가고 초겨울의 내음이 나는 것 같습니다. 저는 단풍이 아쉬워 찍어봤습니다.



Surf the Waves of Life.



## 월인의 깨어있기

@being\_awake



깨우침과 순수의식 그리고 거기로 향하는 여정 깨달음이란 무엇이고, 그것을 설명하는 과정에서 늘 포함되는 순수의식은 진정한 본성인가?

또 거기를 향해 가는 과정에서 거쳐야할 '생각을 넘어서' 느낌의 세계에 대해 이야기합니다.



깨어있기 영상



어두운 몰입과 밝은 몰입: 잠과 삼매 | 요가수트라

생각의 흐름(마음속 흐름)은 올바른 앎, 그릇된 앎, 언어에 의한 앎, 잠, 기억이라는 다섯 가지 형태를 띠는데, 그중에서 잠의 형태로 움직이는 것에 대해 이야기합니다.



깨어있기 영상

잠이란 기본적으로 꿈없는 잠을 말한다. 이 잠은 마치 어둠 속에서 눈을 뜨고 있는 것과 같다. 그와 같이 우리의 주의가 캄캄한 분별없음을 향하고 있어 아무런 분별이 없이 의식이 분별작용을 멈춘 것이다. 그러나 파탄잘리는 잠도 일종의 움직임이라 하여 마음의 움직임에 포함시켰다. 정지되거나 사라진 것이 아니라 어떤 움직임이라는 것이다...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 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 깎다걸 수 없어 여러 사람이 모일 때 운영하려 하니 양해바랍니다.	

**❌ 피부병이나 상처가 있으면 감각차단 탱크 이용이 불가능합니다 ❌**

이용료	기본요금	후원자 혜택
감각차단 탱크	10만원 / 1회당	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 개인당 후원금 총액만큼 탱크이용료 공제</li> <li>● 후원금 소진 이후에도 50% 할인 적용</li> <li>● 100만원 이상 후원자에게 1회 이용 추가</li> </ul>
탱크 전후 측정 (선택사항/유료)	탱크 내 프로그램(선택사항/무료): 집중, 명상, 몸은 자고 마음은 깨어있기, 본질로 가는 감지연습 (탱크 내에서 수중이어폰으로 음성 안내 또는 바이올비트 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