



## 무의식의 목적

무의식의 목적은  
‘사랑과 행복’이 아니다.

그것은 ‘무한 허용’과 ‘결정되어 있지 않음’  
상태로 존재하게 하고, 목적 없는 목적으로  
생생한 진공상태를 유지하고 있을 뿐이다.

이 ‘진공’은 우리에게 거울과 하나가 되어,  
순간순간 전체의 길 자체가 되게 한다.

— 초현

자아는 시간의 산물이고,  
과거+미래라는 스토리가  
자아를 구성한다.<sup>1)</sup>

— 월인

---

1) 누군가를 미워하고 무언가를 두려워 한다는 것은 그 아래에 스토리가 형성되어 있다는 뜻이다. 그 스토리는 과거에 기반해서 미래를 특정한 모습으로 이루거나 유지하기 위해 형성된다. 그때 그렇게 이루고자 하는 '의도'가 '자아'를 구성한다. 따라서 자아란 시간의 산물이다.

## 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

12/8 백량, 12/22 구당, 12/10 익명

#### ◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

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

### ● 홀로스 후원

12/1 오영순  
12/2 박영래  
12/9 류창형  
12/22 신재경  
12/24 장경옥

#### ◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

농협, 이원규  
351-0680-1315-13

### ● 번뇌즉보리 총서 후원

12/2 정인호

필요액 300만원  
모금액 140만원

### ● 오인회 운영 후원

12/10 이재명  
12/10 김유단

조론 강의를 출간을 위한 후원  
입니다. 감사합니다.

12월 후원 총액: 1,025,000원

## 생명력\_이유 없는 기쁨이 발견되다 (3부)

생명력 서문

이번달에 발간된 대해부 시리즈 세 번째 책 《이유 없는 정성, 이유 없는 기쁨 - 생명력 대해부》의 서문을 지난 호에 이어 소개합니다.

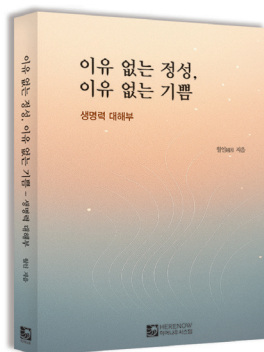
앞으로 이어질 창조력과 연관하여 미리 보시면 도움되리라 여겨져 싶습니다.

(지난 호에 이어서)

처음에는 심심함으로 다가오다 점차 허망과

허무로 다가오기 시작합니다. 나는 거의 1년여를 이 깊은 허무 속에서 보냈습니다. 아침에 일어나 처음 느껴지는 것은 무의미와 허무였습니다. 그 지독한 허무함을 느끼며 일상을 그냥 해나가는 것입니다. 그러나 그 허무의 강을 건너는 것은 만만찮은 일입니다. 마치 죽음의 강을 건너듯이 어깨는 축 처지고 마음은 늘어지며 눈은 빈 동공이 되어가며 일상을 살아가는 것입니다.

그런데 점차 그 공허와 함께 일상에 에너지를 쓰기 시작하고 동시에 ‘내 일’에 상관없는 일에도 정성이 기울여지며 심층에 쌓여있던 무의식적 습관의 찌꺼기들이 청소되어갔습니다. ‘나’로 인해 일어나던 감정적 습이가 가벼워지고, 존재의 두려움도 사라지면서 마치 어린아이와 같이 ‘두려움 없음, 할 일 없음, 그저 에너지를 뿜어내면 됨’과 같은 마음 상태가 되며



커다란 경계없는 기쁨을 맛보게 되는 것입니다.

## 과거와 미래가 없어진 사람

자신이 가야 할 방향이 없어진 사람은 주어진 것에 온통 몰입하게 되어 있습니다. 어린아이를 보세요. 그는 내적인 부족함도 없고 외적으로 가야 할 방향도 없지만 에너지가 넘쳐나기에 지금 이 순간에 몰입할 수 있습니다. 그런데 나이가 들어 경험이 쌓이고 비교가 일어나면 그 과거로부터 내적인 부족감이 만들어지고, 그것을 채우기 위해 미래의 목표로 달려가게 되는데, 자아는 바로 그 과정에서 강화됩니다. 이렇게 ‘자아’는 과거와 미래라는 시간의 산물이라 할 수 있습니다. 과거의 경험과 그로 인한 미래의 목표 사이에서 작용하는 마음의 틀이지요. 그런 자아는 늘 ‘저기’를 향해 움직이고, ‘저기’에 도달할 방법을 찾아 끊임없이 애쓰는 데만 집중하게 됩니다.

그런데 자아의 허구성이 파악되면, 그것이 만들어내는 ‘내적인 부족함’도 함께 사라집니다. 그렇게 ‘부족함이 없어진’ 사람은 더이상 그 어디로도 ‘갈 필요가 없기 때문에’, 외부에서 나아갈 방향이 사라지고 마는 것입니다. 그렇게 과거와 미래가 사라진 사람, 또는 내적인 부족감과 욕구, 가야 할 곳으로 인한 두려움이 모두 사라지면, 당연히 존재는 지금 이 순간에 몰입하게 됩니다. 이 순간의 몰입은 즐거움이며 기쁨입니다. 마치 어린아이와 같습니다. 어린아이는 이 순간 오직 흥장난에 집중하고 뛰어놀며, 즐겁게 웃고 날씨를 즐기거나, 신기한 것에 몰입하는, 그것 밖에

할 일이 없는 것입니다. 그의 에너지는 솟아나는데, 솟아나는 그 무한한 에너지가 이 순간으로 쏟아져 들어가, 지금 여기에서 일어나는 일을 즐기는 데 쓰이는 것입니다.

여기에 이유 없는 기쁨이 있습니다. 그래서 인도에서는 인생을 릴라 Lila(놀이, 유희)라고 말합니다. 이 생명의 핵심을 발견한 이들이 표현해놓은 말입니다.

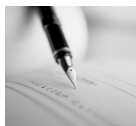
그리고 즐기는 아이를 유심히 보면 거기 ‘정성’이 있습니다. 몰입과 정성이 동전의 앞면이라면 기쁨은 동전의 뒷면입니다. 그의 마음은 ‘지금’과 ‘여기’에 머무르고 있습니다.

이 몰입의 과정에서, 찌꺼기처럼 남아있던 부족감이 청소되고, 이유 없는 정성 기울이기를 통해 감정의 흔적들도 사라지며, 어느날 다시 회복된 존재의 기쁨은 쓰나미처럼 이유 없이 몰려오는 것입니다.

이 책에서는 바로 그렇게 한계 없는 기쁨을 함께 발견해보려 합니다. 먼저 몸의 경계를 없애는 것에서 시작해 마음의 경계를 없애고, 그때 다가오는 존재 자체의 기쁨을 맛보시길 바랍니다.

연운재延雲齋에서

월인 두손



## ‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (75부)

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)

**무연** 이번 주에는, 생각이 일어나기 전에 느낌으로 느껴보겠다 그런 의도를 가지고 생활했거든요. 그런데 하다보면 의도와 상관없이 느낌을 알아차리기 전에 생각으로 연결되 경우가 많이 많았어요. 그러고나면 또 거기서 ‘아, 놓쳤구나.’ 하는 생각이 또 들어갑니다.

**월인** 그렇죠. ‘놓쳤구나.’ 하면 벌써 자책이 들어가지 않습니까? 또 다른 기준이 자꾸 생기는 것입니다.

**무연** 말씀을 들으니까 기준을 계속 만들고 있었네요.

**월인** 그렇습니다. 그냥 과정을 보고 놓치면 ‘아, 이게 놓쳐졌구나.’ 이라고

그냥 지나가는 겁니다.

**무언** 놓친 것에 대해 ‘왜 놓쳤지?’ 하고 봤거든요.

**월인** ‘왜 놓쳤지?’ 하고 보는 것은 괜찮지만, 거기다 자책이 들어가면 안 됩니다. 이렇게 말하면 또 ‘자책이 들어가면 안 되지.’라는 또다른 기준이 생길 수도 있어요. 이 마음의 일이라는 것이 미묘합니다. 기준이라는 게 한도 없고 끝도 없습니다. 마음은 이렇게 ‘무엇이라도 잡으려고’ 해요. 오케이. 그럼 오늘은 여기까지 할까요?

**무언** 네. 감사합니다.

\* \* \*

**월인** 요즘은 어떠세요? 지난 시간에 뭐하신다고 하셨죠?

**무언** 따로 정하지 않았고요. 지난주에 질문 드렸던 부분에 대해서 더 생각을 해보았습니다. 첫 번째는 일어났을 때 일어나는 것을 바라보고 있으면 그것을 바라보는 것은 누구인가? 그것이 나인가? 두 번째는 선생님과 이야기하는 사람은 누구고 선생님과 저 사이에는 무슨 일이 벌어지고 있는 것인가? 그것에 대해서 질문을 했는데 답은 제대로 안 되었던 것 같거든요.

**월인** 그것에 대해서 살펴보았나요?

**무언** 네. 첫 번째, 지금 일어나고 있는 것을 바라보는 건 누구인가? 나인가? 그것을 살펴보니깐, 바라보는 관찰자라는 것이 그냥 대상이 생겨남에 따라 일어난 마음의 한 현상이다라는 생각이 들었습니다.

**월인** 지금 말하면서 ‘말하고 있는 자신’도 일어난 ‘현상’입니까?



무연 예.

월인 그러면 그것이 현상으로 느껴집니까?

무연 네. 지금은 많이 느껴집니다. 인식이 됩니다.

월인 자기 자신이라는 것이 하나의 현상으로 인식이 돼요?

무연 예.

월인 지금 ‘말하고 있는 것’이 대상과 함께 일어난 ‘현상’이라는 게 ‘인식’이 된다는 것이죠? 그 말은 이 대상이 아니면 그 주체는 사라진다는 겁니까?

무연 예.

월인 그러면 지금 말하고 있는 그 주체는 아침에, 오후에 회사에서 일하고 있던 그 주체와 다른 거예요?

무연 주체감은 비슷한데 내용은 달라집니다.

월인 다르다는 것이 캐치됩니까?

무연 네. 어느 정도 확인하려면 그렇다는 것이 확인 됩니다. 인식이 바뀌었다고 할까요? 전처럼 막연하게 ‘이것도 나다.’ 이러기 보다는 뭔가 많이 와 닿습니다.

두 번째 질문은 ‘선생과 이야기하는 것이 누구이고, 선생님과 저 사이에는 무슨 일이 벌어지는가?’ 했을 때 나와 나 아닌 것의 마음의 분열을 기반으로 해서 생겨난 주체와 대상이 관계를 맺음으로서 생겨난다는 것인데, 이것도 마음의 현상 같습니다.

월인 오케이. 마음의 분열에 기반한 현상이라면, 지금 이 순간 마음의 분

열을 멈춰보세요. 멈출 수 있나요? 저를 쳐다보면서 마음의 분열이 멈춰지나요?

**무언** 네.

**월인** 어떻게 멈추죠?

**무언** 그냥 제가 저를 바라보는 것이죠. 주의가 주의를 향하게.

**월인** 오케이. 그러면 마음은 분열이 사라지고 하나가 되어 버리면서 비워 버리는 형태로 가버리죠. 다시 나오세요. 다시 나오면 마음이 분열 되는 게 확인됩니까?

**무언** 네. 내용이 이렇게 생겨납니다.

**월인** 좋습니다. ‘나’라는 것이 ‘올라오는’ 것이 느껴져요? 주의에 주의 기울이기 하다가 다시 밖을 쳐다보면?

**무언** 특별하게 ‘나’라고 붙이지는 않지만, 새로운 뭔가가 인식이 됩니다.

**월인** 마음에 뭔가 내용들이 막 생겨나죠. 다시 분열을 없애 보세요. (그렇게 되었다고 표시함) 좋습니다. 다시 나옵니다. 나오면서 ‘분열이 없다’가 분열이 일어나는 과정을 한번 잘 느끼면서 나오세요. 나올 때 과정을 한번 살펴보고, 느낀대로 상세히 설명해 보시면요

**무언** 분열이 없을 때는 투명한 상태, 감각상태로 있다가 주의를 보내면 ‘뭔가’ 나타나는 게 느껴지거든요. 그러면서 사물이 인식됩니다.

**월인** 자, 그러면 이번에는 책상 위의 마우스를 보면서 마음의 분열을 멈췄다가 다시 마우스가 마음에 나타나도록 분열 상태로 나와 보세요. 그러면서 마우스를 인식하는 상태로 나옵니다. 그때 마우스의 느낌

을 잘 느껴보세요. 그리고 ‘마우스’와 함께 ‘마우스를 보는 나’의 내용도 나타나는 것을 함께 보시고, 그것이 되면 손을 들어 표시합니다.(무연, 손 들어 표시)

이번에는 화면 속의 저를 보시면서 역시 마음의 분열을 없앴다가 다시 분열로 돌아오며 제 얼굴을 보면서 ‘마음에 나타나는 것’을 보고 그리고 ‘자신’도 ‘나타난다는 것’을 살펴보세요. 자, 그러면 마우스를 대상으로 할 때와 저를 보면서 할 때, 마음에 나타난 모습들이 어떻습니까?

**무연** 선생님을 쳐다볼 때가 더 진하게 올라옵니다. (다음 호에 계속)

## 진심직설眞心直說 (65) 제3장 진심묘체眞心妙體

## 월인越因

(지난 호에 이어서)

‘나’라는 것은 무엇입니까? 살아오면서 쌓인 데이터들을 총합해서 ‘나’라고 이름 붙여놓은 것뿐입니다. 그리고 어제의 나와 오늘의 나는 똑같은 이름도 붙여놨죠. 내면의 정글을 탐험하면서 여러 지식과 경험이 자신도 모르게 쌓이고 기능이 작동하는데, 거기에 ‘이것은 내가 했어. 이것이 나야. 이것이 나의 지식이야’라고 이름을 붙이고 그것들을 자기라고 여겨요. 이것이 자아自我가 하는 일입니다. 자아는 이름, 라벨을 모아놓은 덩어리예요. 라벨에 붙어있는 느낌과 행동이 저절로 팔려옵니다. 그 느낌과 그에 의한 행동들은 어떤 조건을 통해 나도 모르게 생겨나고 익혀졌어요. 나라는 이름이 붙기 전부터 익혀졌습니다. 태어나서 한 살쯤, 한참

기어 다닐 때는 나라는 것이 아직 나타나지 않았죠. 나라는 것은 의식되지 않았어요. 그런데도 기고 움직이죠. 그걸 누가 합니까? 우리는 자기가 했다고 스스로를 속이고 있어요. 자신을 철저히 관찰하지 않았기 때문입니다.

이 마음에 통달하면 사물이 온전히 나타나는 이유는, 모든 것이 마음의 상이며 왜곡되었음을 알기 때문입니다. 그래서 온전해요. 자기가 틀린 것을 알기 때문에 틀리지 않았습시다. 소크라테스는 자신은 진실로 아는 것이 하나도 없다고 했어요. 그래서 그가 진정으로 아는 사람인 것입니다. 다른 사람들은 모르면서 아는 척하고 있다는 것입니다. 그래서 결국 독배를 마시게 됐습시다. 고집 센 나이 든 사람들한테는 그들이 안다고 우겨도 그냥 넘어갈 줄 알아야 하는데, 소크라테스는 융통성이 없었어요. 그래도 온전합니다.

아는 것이 없기 때문에, 마음에 들어온 것은 사물 자체가 아니라 상相이라는 것을 알기 때문에 도리어 이 사람, 소크라테스에게는 사물이 온전히 나타납니다.

迷此心則處處顛倒하며 念念痴狂이니

미 차 심 즉 처 처 전 도      염 염 지 광

이 마음에 미혹하면 처처에서 전도되며,  
생각하는 것마다 어리석고 날뛰게 되니,

이 마음에 미혹되면 가는 곳마다 위아래가 뒤바뀝니다. 지혜가 없어서 어리석고 미쳐 날뛵니다. 완전히 전도돼요. 예를 들면, 도화지 위에 그려진 복잡한 선의 미로에 한번 빠지면 헤어 나오기 어렵습시다. 그런데 그

미로는 사실 도화지 위에 그려진 선일 뿐이에요. 2차원의 존재라면 도화지 위의 선이 벽이 되기 때문에 빠져나오지 못하지만, 3차원의 존재는 평면적인 도화지에 그려진 선 위를 두벽두벽 걸어 다니면 그만입니다. 이것이 바로 마음에 나타난 느낌을 나라고 여기는 사람과, 그것이 하나의 느낌임을 아는 사람의 차이입니다. 나라는 것이 단지 느낌으로 느껴진다면 그 느낌에 휘둘릴 필요가 없어요. 자존심, 굴욕감 같은 것들은 다 하나의 느낌 아닙니까? 잠시 나타났다가 흔적도 없이 사라집니다. 그것을 느낌으로 아는 사람은 도화지 위의 미로를 선으로 대하는 3차원의 사람이고, 그 느낌을 자기라고 여기는 사람은 선 속에 갇힌 2차원의 사람입니다. 그 선을 피해서 다녀야 해요. 어떤 선은 반드시 지켜야 해서 그 선이 망가지면 ‘내’가 죽을 것만 같아요. 그러나 우리는 그 선이 마음에 잠시 나타난 일시적 경계일 뿐임을 압니다. 경계가 그려졌기 때문에 그 느낌이 일어났다는 것을 알아요. 느낌이란 경계로 나뉘어진 것들 간의 차이에 의해 생겨나는 것이기 때문입니다. 그래서 경계로 인해 생긴 그런 느낌이 있어도 아무 상관없어요. 그 느낌이 꼭 없어져야 하는 것이 아니에요. 느낌이 자꾸 없어지면 사람이 둔해집니다. 차이를 모르는 것과 같아요. 이런 것을 무기공無記空에 빠졌다고 합니다. 우둔한 평화와 같아요. 마음에 미혹되면 마음의 선이 만들어 내는 느낌들을 자기라고 여겨서 그 느낌에 끌려다닙니다. 그런데 이 미혹에서 벗어나면 선을 지우지 않더라도 그 위를 지날 수 있어요. 즉, 느낌이 있어도 상관없습니다. 우리는 이미 3차원 인간입니다. 그러나 2차원 인간이라고 믿고 있을 뿐이에요.

此體는 是一切衆生の 本有之佛性이며

차 체 시 일 체 중 생 본 유 지 불 성

이 본체는 일체중생이 본래부터 가진 불성이며,

마음의 본체는 모든 중생, 즉 자갈 하나부터 사람에 이르기까지의 전부가 본래부터 가지고 있는 불성佛性입니다. 본질적인 마음의 성질이에요. 그러니까 우리가 이것을 애써서 찾고 무언가가 되려고 할 필요가 없습니다. 이미 본질임을 그저 알아차리면 됩니다. 각자가 가지고 있는 특성들이 있는데, 그것들은 잘 사용하면 그만입니다. 사람마다 잘하고 못하는 일이 달라요. 그러나 그들의 본질은 똑같습니다. 다만 나타난 모습이 다를 뿐이죠. 각자 다르게 타고난 패턴을 잘 사용하면 됩니다. 본질을 파악하면 패턴에 걸리지 않으면서 자신이 가진 패턴의 특성을 잘 사용할 수 있어요. 그 패턴을 없애거나 둔하게 할 필요는 없습니다. 잘 사용하되 그것이 본질이 아닌 특성이라는 것을 파악하면 됩니다. (다음 호에 계속)

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

## 홀로스 공동체 소식

월인 님의 신간 《이유 없는 정성, 이유 없는 기쁨》이 발간되었습니다



깨어있기 - 관성 다루기 - 생명력 - 창조력으로 이어지는 의식 탐구의 전 과정에서, 생명력을 주제로 한 ‘대해부 시리즈’ 세 번째 책 《이유 없는 정성, 이유 없는 기쁨 - 생명력 대해부》가 나왔습니다. 이유 없는 정성을 통해 무기력과 공허를 넘어 ‘생명력’을 터득하라는 것이 이번 책의 주제입니다.

본 소식지에서도 10월호부터 이 책의 서문을 세 차례에 걸쳐 소개해오고 있으니 참고하시면 좋을 듯합니다. 책 발간을 위해 후원해주신 분들께는 준비되는 대로 한부씩 보내드릴 예정입니다.

### **창조력 강의가 조금 늦어지고 있습니다**

여러 가지 일들이 있고, 창조력 실천을 위한 도구인 온라인 플랫폼 갖추기, 깊은 내용의 준비도 필요하여 ‘무아의 창조력’ 강의가 조금 늦어지고 있습니다. 예상으로는 2월~3월이 될 듯합니다. 준비되는 대로 공지하겠습니다. 여러분의 양해 부탁드립니다.

### **1월 10일 공동체학교 졸업발표에 여러분을 초대합니다**

온라인과 오프라인으로 동시진행됩니다. 참여하실 분들은 미리 신청해주시면 준비하는 데 도움이 되겠습니다.

### **1월 5일부터 제36차 백일학교가**

### **온/오프라인으로 진행됩니다**

100일간 기본적으로 자기관찰을 습관화하여 마음에 어떤 일이 벌어질 때 즉각적으로 알아차리고 관찰이 일어날 수 있도록 하며, 둘째 자연에 맡겨기를 통해 유기체적 지성을 체험하여 자연

- 발표자: 바다 님
- 주제: 무언가를 얻고자 이 공부를 시작했지만, 관찰된 것은 얻으려는 ‘나’였다. 더 이상 생각으로 추구가 일어나지 않는다는 것의 의미는 무엇인가?
- 일시: 1월 10일 오후 2~4시  
(발표 및 질의응답)
- 장소: [오프라인] 함양 연수원  
[온라인] 줌 (신청자에 한해 접속 정보를 보내드립니다)
- 신청: 02-747-2261

과 자신이 일체임을 깨닫고, 셋째 통찰력게임을 통해 감정 불력을 넘어서 심층의 통찰을 일깨우며, 넷째 깨어있기를 통해 의식의 참 본성을 다시 깨치고 살아내어, 우리의 일상이 이미 진리 그대로임을 보기 위한 과정입니다. 이 네 가지를 일상에서 지속적으로 훈련하여 몸과 마음에 자리 잡게 되면 자동반응 하는 ‘틀 지워진 자기’로부터 자유로워지게 될 것입니다.

1월 5일부터 진행되는 36차 백일학교는 접수 마감되었습니다. 37차 백일학교는 5월부터 진행되니 원하시는 분은 미리 신청하시기 바랍니다.

## 비개인 안내자 모임이 진행되었습니다



[모임 방향]

안내자들이 노션(온라인 공동체 공간) 사용법을 익히고, 앞으로 진행되는 줌 모임 기록(요약/텍스트)을 표준 방식으로 축적해 추후 검색·필터·학습 데이터로 활용할 수 있게 하는 운영 루틴을 확정하는 자리였습니다.

[주요 논의 내용]

- ① 노션 사용/권한/기록 방식 실습, 일부 참석자가 노션 접속/권한 요청/화면공유 과정에서 어려움을 겪을 때는 화면공유로 실습 진행.
- ‘안내자 페이지’에서 줌 모임 회차/날짜/조/줌 텍스트(요약문)를 입력하는 기록 DB를 확인하고, 샘플로 실제 입력 연습.
- 노션 기록의 핵심 가치: 기록이 쌓이면 필터/정렬로 특정 주제·문구·작성자별로 검색 가능. 다른 팀 운영 방식/피드백을 안내자들이 상호 참고 가능하게 됩니다.



- 1년 이상 축적 시 “어떤 유형의 참가자에게 어떤 피드백이 효과적인지” 같은 패턴 추출이 가능할 것입니다.

## ② 줌 기록을 ‘좋은 품질’로 남기는 방법(권장 워크플로우)

- 줌의 AI 요약은 편하지만 오타/왜곡이 있을 수 있어 품질이 떨어질 수 있음.
- 권장 방식(품질 우선): 줌 종료 후 생성되는 오디오 파일 확보, 클로바 노트에 오디오 업로드 → 텍스트 변환, 변환 텍스트를 챗GPT에 업로드 → ‘핵심 요약’ 생성, 요약 결과를 노션 ‘줌 텍스트’ 칸에 붙여넣기
- 대안(간편 우선): 너무 번거로우면 줌 AI 요약 메일/클라우드에서 내려받아 오타를 간단히 보정 후 노션에 업로드.

## ③ 안내자 운영/교육 방향(연습 지도 원칙)

- 안내자 역할을 위해 신기술(노션/AI) 적응이 필요하다는 공감대.
- 현재 안내자들이 주로 다루는 실습/DB는: 깨어있기, 관성 다루기 중심 (생명력과 창조력 파트는 아직 본격 적용 전)
- 참가자 상태에 따른 지도 원칙: ‘느낌이 약한 사람’은 주의 연습을 더 많이 한다. 주의가 분명해지면 감지 연습으로 확장하기 쉽기 때문입니다. 감지 연습은 절차가 있으니 나무/해연 팀의 진행을 참관해 절차를 익히고 안내하기
- ‘말로만 잘 설명’하는 것보다 실시간으로 ‘지금 어디에 있냐’를 찌르는 직진 피드백이 중요합니다.
- ‘빈 마음 경험’이 어려운 팀에 대해 감각(시각 자극) 기반 훈련을 구체적으로 제시: 두 사물을 번갈아 보며 ‘사물 내용’이 아니라 각막/망막

에 닿는 빛의 자극 차이에 주의를 두는 방식

- 핵심 메시지: 빈 마음은 ‘가만히 고정’이 아니라, 에너지가 움직이며 비어야 유지됨(불명/물명의 비유, 이것이 가능한 것은 불의 끊임없는 움직임과 파도의 쉬지않는 움직임이 있으나 그것의 전체적인 모습은 변함없기에, 변화와 변화없음이 함께 있어 가능하다는 것을 나눔)

#### ④ 온·오프라인 하이브리드 공동체 구상(방향 공유)

- 온라인 중심 운영 + 필요시 오프라인 방문/체류형 점검을 결합하는 하이브리드 공동체 방향을 재확인.
- 향후 ‘창조력’ 프로그램은 개인 목표를 다루되 공동체/전체의 주제와 연동해 더 깊은 직관과 균형을 얻는 구조를 강조.

### 중론 강의가 지속되고 있습니다

이번 강의에서는 아래와 같은 내용을 다루었습니다.



나가르주나는 “실재하는 유bhava가 상속된다”는 말을 네 방향에서 모두 깨버렸다.

① 유가 정말 실체라면, 열반에서 그 상속을 끊는다는 말은 곧 단멸론이 된다. (16절)

② 초유가 멸한 뒤에 후유가 생겨도 모순, 멸하지 않은 채 후유가 생겨도 모순. (17절)

③ “멸하는 그 순간에 후유가 난다”고 해도 한 찰나에 두 유가 함께 서는 모순. (18절)

④ 멸과 생이 “동시에” 일어난다고 하면, 이 몸에서 죽으면서 이 몸에서

다시 태어나는 꼴. (19절)

그런데 우리는 좀전의 모욕을 받은 것에서 이후에 화가 난 마음으로 이어지지 않는가? 모욕을 받은 마음과 그에 이어지는 화난 마음 그 상황을 구체적으로 살펴보자. 이 둘이 실재한다면 모욕을 받은 마음이 사라진 후에 왜 화가 난 마음이 일어나며,

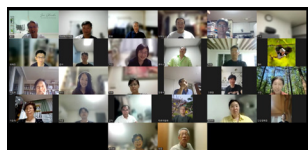
- ① 모욕을 받은 마음이 실체라면 열반에서 그 번뇌를 끊는다는 말은 단멸이 된다.
- ② 모욕을 받은 마음이 멸한 뒤에 화난 마음이 일어난다면 치욕심이 사라진 후에 분노심이 어떻게 일어나나 - 모순
- ③ 치욕심이 멸하지 않은 채 분노심이 일어난다면 그 두 마음은 두 개의 다른 유이므로 상관관계가 없다.
- ④ 치욕심이 멸하는 순간 분노심이 일어난다면 한 찰나에 두 마음이 함께 공존하므로 모순
- ⑤ 치욕심과 분노심이 동시에 일어난다면 이 둘은 상관없는 두개의 유이므로 모순

그러므로 우리가 경험하는 모욕과 분노라는 번뇌는 고기압, 저기압처럼 없다고 할 수 없지만, 그렇다고 거기 어떤 변치 않는 실체가 있는 것은 아니다. 단지 우리 기억이 그 경험을 묶어서 마음에 기록하여 '있는 것'처럼 다루고 있을 뿐임을 매순간 본다면, 거기서 자유롭게 될 것이다.

## 4차 비개인모임 후기

지난 9월호부터 2025년도 4차 비개인모임 참가 후기를 소개하고 있습니다. 이번 호에서는 요한 님의 후기를 소개합니다.

### 비개인모임에서 배운 ‘그냥 매일 하는 것’의 힘 \_ 요한



이번 4차 비개인모임에서 무유 님을 통해 배운 가장 큰 것은 한 가지 주제를 가지고 몰두하는 시간을 일상의 루틴으로 만드는 것이었습니다. 하루 한 시간, 혹은 두 시간을 투자하는 것이 마음의 움직임을 면밀히 살펴보는 데 큰 도움이 된다는 사실을 깨달았습니다. 마음은 지금 이 순간에 자신의 모든 측면과, 특징들을 숨김없이 드러냅니다. 비개인모임 기간동안 제가 마음을 살펴보며 배우게 된 것은 다음과 같습니다.

#### 1. 관성은 축복입니다.

마음은 습관의 산물입니다. 따라서 지금 느껴지는 것이 무엇이든지 간에 ‘느낌이 느껴진다’라는 것은 마음이 올바르게 작동하고 있다는 뜻이고 바로 여기에 모든 해답이 들어있습니다.

2. 이 사실을 한 번 경험하거나 아는 것에서 그치는 게 아니라 ‘당연한 것’이 되어야 합니다.

그러기 위해서는 새로운 습관을 형성해야 하는데 느낌의 세계에 빠져드는 습관보다 비개인성으로 있는 습관을 만드는 데 초점을 뒀야 합니다. 바꿔 말하자면 매일 ‘아무것도 모르는 채로 있는’ 시간이 필요합니다.

#### 3. 새로운 습관을 만들기 위해서는 그냥 매일 하는 것밖에 없습니다.

상황에 따라서는 24시간 몰두해 있거나 공부를 해서 머리로 납득을 더

하려는 등의 일시적인 방편은 있을 수 있지만 가장 좋은 것은 역시 ‘그냥’ 매일 하는 것이었습니다.

4. 저에게 있어 마음의 움직임은 보는 가장 좋은 방법 중 하나는 일상을 살펴보는 것이었습니다.

저의 경우에는 습관이라는 것을, 집 현관 비밀번호를 바꾸었을 때에 일어난 일들을 관찰했을 때 더 잘 이해할 수 있었습니다. 집 현관 비밀번호를 바꾼 직후에는 자꾸 이전 비밀번호를 입력하는 실수가 많습니다. 실수가 일어났을 때 ‘왜 나는 지금 비밀번호를 틀렸을까’ 하고 고민하지 않고, ‘비밀번호를 틀리다니 난 아직 멀었어’라고 생각하지도 않고, ‘비밀번호를 바꾸는 것이 과연 의미 있는 일이었는지’에 대해 고찰하지도 않습니다. 그냥 ‘아, 나 비밀번호 바꿨지’ 하고 새 비밀번호를 누릅니다. 이렇게 며칠~몇 주가 지나면, 생각이란 걸 할 필요도 없이 습관이 되어 새 비밀번호를 누르게 됩니다. 명상을 하거나 주제에 몰두하는 습관을 들이는 것(루틴을 만드는 것)도 집 현관 비밀번호를 바꿨을 때와 다르지 않다고 생각합니다.

5. 비개인성으로 있는 습관이 강하게 자리 잡을수록 비개인성은 더 당연한 것이 되고, 더 분명해집니다. 마음의 움직임에 대해서 더 면밀하게 알면 알수록 마음으로부터 떨어져나가게 되는 선순환이 일어납니다.

벌써 세번째 참가하는 비개인모임인데 이번에 안내자이신 무유 님을 비롯해 자생 님, 저절로 님과 즐거운 시간을 보냈습니다. 6개월의 시간을 통해 월인 선생님께서 이전에 말씀해주셨던 여러 가지 말씀들이 많이 떠오르기도 하고^^ 더 이해가 되기도 한 시간이었습니다.

## 힐링퀘스트 마스터 모임이 진행되었습니다

22년부터 시작된 힐링퀘스트가 3년을 거치면서 마스터 9인, 퍼실리테이터 4인을 배출했습니다. 이번 모임에서는 다미주신경이론을 통해 깨어있기의 ‘느낌’과 유사한 측면을 살펴보고 판단, 평가없는 ‘느낌’으로 마음의 희로애락을 봄으로써 치유에 한발 더 다가갈 수 있음을 보았습니다. 더불어 송년모임겸 제1회 전체 모임을 가졌고, 매년 이 모임을 이어갈 수 있도록 하자는 의견을 나누었습니다. 상림숲 탐방, 황석산 등반 등을 통해 격의 없는 관계를 맺어가고 있습니다.



▲ 능이버섯 샤브샤브  
◀ 김치 담그기



▲월인 님의 다미주신경이론 강의



◀▼ 상림숲 산책과 게임



▲항기 님의 다미주신경이론 강의



▲▼ 힐링퀘스트 1주년 기념 파티



▲ 카페에서



▲ 황석산 등반



## 독서모임이 진행되고 있습니다

현 독서모임에 두 분 더 참가하실 수 있습니다. 관심있는 분은 사무실로 신청하시기 바랍니다.

이번 모임에서는 《현대물리학과 동양사상Tao of Physics》 14장 ‘공과 형상’을 다루었습니다. 현대물리학이 전통적인 ‘물질-공간 분리’ 개념을 어떻게 바꾸었는지와, 그 변화가 동양 철학의 ‘공소’ 개념과 어떤 유사성을 가지는지에 대해 논의했습니다.

1. 핵심 내용: “뉴턴의 고전 물리학에서는 우주에 절대 공간과 절대 시간이 있어, 이 둘은 어떤 것에도 영향받지 않았다. 그 안에서 행성들이 움직이고 시간은 끊임없이 과거에서 미래로 흐르며, 그 흐름은 누구도 건드리지 못하여 우주에 있는 모든 행성과 모든 은하 속의 시간은 똑같이 흐르고, 공간 역시 절대공간이라는 것이 고전 물리학의 기본이었다. 그런데 상대성 이론이 나오면서 별이 움직이는 속도에 따라 각자 그 속을 흐르는 시간이 다르고, 또한 그 별의 질량에 따라 각자 주변에 휘어진 공간의 곡률도 다르게 존재하게 되었다. 즉, 공간과 시간이 절대적으로 있는 것이 아니라, 각 별들을 구성하는 에너지 덩어리들이 상호작용하는 모습이 그 주변의 공간과 시간이 된다는 것이 양자물리학의 세계라는 것”을 나누었습니다.

### 2. 핵심 내용: 동양 철학의 ‘공소’와 현대 물리학의 공통점

참여자들은 동양 철학에서 ‘공’이 모든 형상과 분리되지 않는다고 보는 관점(예: 불교의 공즉시색)과 현대 물리학에서 장과 입자, 공간과 물질의 관계가 분리되지 않는다는 관점이 유사하다는 의견을 나누었습니다. 즉



물질이 장 안에서 나타나고 사라진다고 보다는, 공간이 단독의 독립적 배경이 아니라 물질과 상호작용하는 실체라는 점이 공과 유사하다고 했습니다.

근거: 대화에서 장field과 공간을 나누지 않고 해석하는 물리학적 설명이 동양의 공 개념과 비교되었습니다.

### 3. 핵심 내용: 상호작용이 현실을 만든다

또 모임에서는 힘이나 상호작용 자체가 외부에서 주어지는 것이 아니라 장 안에 내재돼 있으며, 이것이 물질의 행동과 관계를 설명한다는 점이 논의되었습니다. 예를 들어 전자와 다른 입자의 상호작용이 단순히 힘으로 설명되는 것이 아니라 장과의 관계를 통해 나타난다는 설명이 제시되었습니다.

근거: 대화에서 전자 사이의 상호작용이 ‘힘’으로 보이지만 실제로는 장 안에서의 상호작용이라는 현대 물리학의 설명을 논의한 부분이 있습니다.

정리하면, 이번 14장 대화에서는 현대 물리학의 장field 개념이 전통적인 물질-공간 구분을 허물었고, 이것이 동양 철학의 ‘공’ 개념과 유사한 통찰을 제공한다는 점, 그리고 모든 물리적 현상은 서로 독립된 실체가 아닌 상호작용의 표현이라는 점이 주요 논점으로 다뤄졌습니다.

그리고 입자가 곧 공간과의 상호작용 속에 존재하는 것처럼, 우리 의식의 ‘나’라는 입자적 특성도 주변공간 또는 주변 대상과의 관계 속에서 일시적으로 존재하는 것이 크게 다르지 않음을 보았습니다.

또 물질세계의 극저로 가면 거기 양자스프 상태라 하는, 끊임없는 움



직임이 있지만 너무 찰나적이라 마치 흐르지 않는 것처럼 보이듯이, 의식도 근원에 가까울 때는 마음속에 입자적 자아가 열어지면서도 무기력하지 않아서, 거기 끊임없이 에너지가 주고받아지는데, 이때 의식의 고기압은 없어져도 에너지 활동은 활성화된 상태로 남을 수 있다는 것, 예를 들어 황홀경에서와 같이 에너지가 주고받는 것이 없는 듯하지만 놀랍게도 에너지가 끊임없이 흐르는 현상이 일어날 수 있음에 대해서도 나누었습니다.

## 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다



이번 달 청년모임에서는 참여자들이 지난 한 달간 일상에서 주제를 품고 살며 겪은 경험들을 나누며 배우는 시간을 가졌습니다.

한 참여자는 최근에 친구들과의 관계에서 갈등을 겪고 사이가 멀어지는 것이 반복되는 것이 마음을 괴롭게 하는 문제라고 밝혔습니다. 그리고 이어지는 대화를 통해서 현상적으로 관계를 잘 맺는 방법과 함께 근본적으로 성장하는 관계란 무엇인가에 대해서 함께 배울 수 있었습니다. 선생님께서는 물과 파도의 비유를 들어 관계의 본질을 설명해 주셨습니다. 현상적으로 우리는 서로 다른 모양과 크기를 가진 파도와 같습니다. 파도끼리 부딪치면 깨지거나, 잠시 합쳐졌다가도 다시 떨어지며 고통을 겪습니다. 친구와의 관계에서 겪은 갈등 또한 서로가 개별적 자아인 파도로서만 부딪쳤기 때문에 발생했고, 현상적으로 일어나는 파도로서의 관계에만 집착하지 말고 나와 모두가 본질적으로 물인 것을 깨닫는 공부를 해야함

을 알려주셨습니다. “단순히 서로 위로하거나 쾌락만 좇는 것이 아니고, 물(본질)을 발견하도록 돕고, 함께 성장하는 관계여야 한다” 이렇게 말씀 해주신 것으로 정리되었습니다.

또한 이어진 대화에서 참가자들 모두 자존감과 관련한 탐구가 부족함을 알게 되었습니다. 다른 누구와의 비교 없이 스스로의 기준에서 내가 더 나아졌는가를 보며, 자존감이 무엇인지 참여자들 모두 일상에서 탐구하는 것을 주제로 앞으로 한 달을 지내기로 했습니다.(정리: 의술 님)

## 자생의 함양 정원 가꾸기

한해를 마무리하는 12월입니다. 영하의 기온과 영상의 기온이 교차되면서 식물들도 동면에 들고 있습니다. 겨울을 맞이한 홀로스의 모습을 담았습니다.



자생의  
정원 이야기



▲ 청향관에서 본 산에는 며칠전 내린 눈이 아직도 있네요



▲ 기력을 찾은듯 잘 먹고 잘 지내는 태풍이. 그 옆에 등직한 밤이.



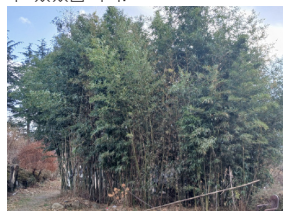
▲ 앵두관 앞, 목수국 라임라이트



▲ 식물원에서 공짜로 받아온 울마. 솜사탕처럼 둥글게 키울지, 핫도그 모양으로 키울지 고민중입니다.



▲ 앵두관 앞 솔송. 거의 반을 속아냈더니 이제야 줄기가 보이고 속에 썩고 있던 잎들도 다 떨어낼 수 있었습니다.



▲ 오디정원의 대나무숲. 많이 속아냈는데도 풍성해 보이고 한겨울 푸르름을 담당하고 있습니다.

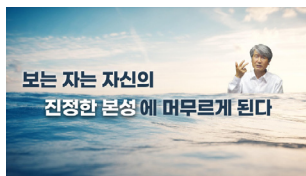


Surf the Waves of Life.



월인의 깨어있기

@being\_awake



보는 자는 자신의 진정한 본성에 머무르게 된다 | 요가수트라 강의

요가수트라 1-3절의 문장을 보자. “보는 자

는 자신의 진정한 본성에 머무르게 된다.” 여기서 ‘보는 자’의 본성은 먼저 ‘봄’이다. 더 나아가 ‘봄’의 본성은 ‘봄’마저도 일어나기 전의 본질이다. 합일, 즉 요가에 이르게 되면 어떤 분리도 없으니 봄마저도 일어나기 전의 본질에 머무르게 된다.

...more



이달의 영상



자아로부터의 해방을 위한, 통찰의 구체적 과정  
자아로부터의 해방은 그것이 일종의 허구이며, 다만 아주 유용한 기능을 하는 마음의 작용임을 파악하는 것이다.

물론 이 과정에서 ‘파악’하는 자는 따로 없다. 이에 대한 통찰이 ‘일어나는 것’이다. 이 ‘일어남’을 통해 우리는, ‘자아’가 실체는 없지만 필수적인 바퀴의 굴대통과 같아서, 무한한 작용을 하는 텅 빈 허공 즉, 진공묘유임을 알아채게 된다. 이 통찰이 일상에서 우리를 자유롭게 한다. 그 과정을 집중 - 몰입 - 삼매 - 일상의 통찰로 나누어 자세히 설명한다.



이달의 영상

## 감각차단탱크 체험

사마디탱크 체험이 계속되고 있습니다. 체험기를 읽어보시고 앞으로 체험을 하실 분들이 어떤 것에 유의할지 참고하시라고 싶습니다.

우리가 무언가에 주의를 몰입하면 다른 모든 것은 잊습니다. 그렇다고 ‘무의식적 자극’이 사라지지는 않지요. 그런데 이 감각차단탱크 속에서는 무의식적 자극을 비롯한 모든 감각적 자극이 차단되기에 ‘의식되지 않는’ 미묘한 방해들 까지 차단되어 오롯이 ‘의식 자체’에 집중해볼 수 있습니다.

오인회원과 미내사회원, 오인회 지인에게도 열려 있으니 많은 관심 바랍니다. 이번 달에는 노래 님과 그 지인 여섯 분이 함께 참가하여 다양한 체험을 나누었습니다. 그중 일부를 소개합니다.



### 감각을 내려놓는 연습, 나를 만나는 시간\_ 오경애 님



#### 1. 차단의 두려움

감각을 차단한다? 감각을 차단하면 느낌과 욕구, 감정 상태가 없는 숨만 쉬는 상태인가? 그야말로 깊은 생각과 더불어 내가 없는 상태도 될 수 있겠구나. 그렇다면 무아? 그러나 기대감이 있는 동시에 물에 대한 두려움이 엄습했다. ‘일단 해 보자’는 나의 삶의 모토인 행동으로 들어갔다.

발을 담그니 따뜻해 내 몸에 큰 반응은 없다. 누워야 할 텐데 누워지기

는커녕 양팔을 벌린 채로 앉아 어딘가를 잡고 있다가 서서히 누웠다. 어깨, 양팔, 손목, 열손가락은 힘을 빼지 못하고 죽을힘으로 계속 잡고 있다. 무서움에 눈도 못 뜨고 그러고 보니 눈에도 힘을 주고 있다. 어찌해야 할까? 평화가 아닌 고통과 인내심, 불안과 싸우는 중에 목덜미 뒤부터 척추를 타고 꼬리뼈까지 췌덩어리를 지고 있다. 가벼워지고 싶었지만 마음은 꼬이고 비틀어진다. 내가 이렇게 무거운 짐을 지고 살고 있나? 진실로 안정과 행복이란 걸 알기는 아나? 싶기도 했다. 온몸이 긴장감에 천근만근이다. 무거운 생각이 더 짓누르는 같다.

코로 호흡을 길게 계속 하면서 서서히 왼팔에 힘을 빼고 시간이 얼마나 지났을까 오른팔도 놓으니 물 위에 떴다. 몸을 내 의지대로 할 수 없으니 꼼짝 않고 그대로 누워 있다. 60 평생 처음 경험이다.

처음보단 진정이 되었지만 양손은 여전히 가슴 앞으로 오그려 꼭 붙이고 있다. 아무 생각이 없고 언뜻언뜻 잠드는 순간도 있었다.

이제는 약품 비슷한 냄새가 코로 들어오더니 점점 시간이 지날수록 심장까지 오는 듯 토하기 직전이다. 머리도 어지러워진다. ‘참아야지, 한 시간 정도야 금세 지날 거야 지나간다...’

얼마가 지났을까 뭔가 빛이 보이는 듯하다. 잠시 있다가 서서히 실눈을 뜨다가 완전히 뜨고 내 모습을 보니 누워서 웅크리고 있다. 아기가 태어나 두 손을 웅크리고 있는 것처럼.

‘진짜 두렵고 무서웠구나. 그래도 잘 참았네. 괜찮아, 이제 됐어. 안심해.’

## 2. 발견

월인 선생님과 체험 한 동료들의 이야기를 나누는 시간에 수영과 물을

좋아하는 사람은 나처럼 물에 대한 두려움이 없었고 비슷하게 목과 어깨에 강한 통증과 짓눌림이 있다는 경험을 들을 때는 큰 숨이 나오고 비슷하다 싶어 위안도 받았다.

약품 냄새는 선생님이 약간 있을 수 있다고 하셨는데 내가 체험에 몰입을 못하고 냄새에 강한 저항이 올라와 냄새가 더 강하게 덮였겠구나 싶었다.

그렇게 인정하니까 어제보다 가벼운 마음으로 두 번째 체험에 들어갔다. 호흡을 자연스럽게 하고 싶어 이번엔 문을 약간 열어 놓고 들어갔다. 탱크 안에 불을 끄고 몸을 살짝 누어 왼팔을 놓고 오른팔을 살살 놓았더니 몸이 약간 흔들거리더니 물 위에 떴다. 순간 모든 게 멈춘 듯 캄캄한 두려움이 온몸을 덮었다. 정신을 차리자 하고 깊은 호흡을 천천히 계속했다.

‘내가 여기에 온 까닭은? 왜 굳이 이런 체험을 하고 있는 건가? 의미는 있는 건가? 하지만 새로운 나의 의식을 경험하며 확장해 가고 싶음이 있기에 온 것이 아닌가.’ 이런 생각을 하다보니 긴장이 서서히 풀리는 듯 했다. 시간은 흘러가고 어제보다는 두려움이나 어깨, 등쪽 무거움이 덜했다. 한결 가벼워지고 있다. 의도적으로 정수리, 이마, 눈, 눈꺼풀, 코, 얼굴, 인중, 턱, 목 ... 발가락까지 힘을 뺐다. 점점 가벼워지는 듯하다. 잠깐 잠도 들고 내가 어디에 있는지 아무 생각이 없을 때도 있었다.

그러다 문득 엄마, 아버지가 떠오른다. 내가 자라며 지금까지의 순간들이 필름처럼 지나간다. 행복했던 순간보다는 늘 내가 혼자인 모습이 더 보인다. 그래도 ‘60평생 물을 거부했던 몸을 물에 맡긴 경험을 할 수 있게 해 주셔서 감사합니다.’ 눈물이 흐른다.

양양 바닷가 근처에 살면서도 물을 발목까지만 허용했던 내가 물에 몸



을 맡기다니 나에겐 엄청난 모험이고 도전이다. 탱크 안은 물이 주인이고 나는 떠 있고 가만가만 숨만 쉬어야 한다.

‘그렇구나. 나는 살면서 몸과 영혼을 온전히 누구에게 맡긴 적이 없었어. 믿지도 않아. 언제부터 물을 거부했는지 기억이 없어. 어릴 적부터 그냥이었어. 아님 엄마 뱃속에 있을 때부터 거부했던 건 아닐까? 사람들은 엄마 뱃속 양수 안에서 따뜻하고 평화롭고 안전한 느낌이라던데 난 한번도 그런 생각을 해본 기억이 없어. 이미 그때부터 엄마 뱃속에서 갑갑증을 느끼고 엄마와 투쟁을 했을지도 모르지. 엄마와 사랑, 애정이라는 감정을 느껴본 경험이 기억나지 않아. 지금은 돌아가셨지만 꿈에도 보인 적이 없어. 나를 키우며 기쁨도 있으셨겠지만 내가 어찌 알까. 엄마에게 따뜻한 밥상을 받아 본 기억이 없는데. 그래서 나의 삶에는 따뜻하고 정갈한 밥상을 중요시하는지도.’

탱크 경험을 통해 엄마와 관계를 보게 되었다. 아주 멀고 가깝거나 밍거나 사랑스러운 관계가 아닌 그냥 한 발짝 떨어진 사람 관계로. 엄마도 나처럼 나에게 많이 섭섭했을 거라는 생각에 아릿하다. 생명주시고 키워 주심에 진심으로 아버지, 어머니께 고맙고 감사하다.

물을 두려워했던 까닭은 이미 뱃속에서 갖고 세상과 만났음을 알았으니 다시 물과 온전히 만난다면 진정으로 몸과 영혼이 해방을 맞이할 것이다.

영화 《물의 길》에서 로아카와 고래와 비슷한 돌쿨과 바다에서 자유롭게 노는 장면이 참으로 아름다웠다. 지금 떠오르는 나의 모습은 탱크 들어가는 입구가 흰고래 머리가 연상 된다. 다시 경험한다면 흰고래와 로아카처럼 자유로워질 수 있을까? (끝)

# 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 금토일일	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 깎다칠 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 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