오인회 소식 2026년 1월 (제172호)

근본의식의 목적

근본의식의 목적은
'사랑과 행복'이 아니다.

근본의식은 무한허용, 결정되어 있지 않음,
퇴행과 탄생을
반복하고 있을 뿐이다

이 목적 없는 목적은
생생한 진공상태를 유지하고 있을 뿐이다.

– 초현

발행인 이원규 · **편집** 허유, 초현, 쎄이, 김연주, 연우 · **발행처** 홀로스평생교육원 · **주소** 경남 함양군 서하면 황산길 53-70 · **대표전화** 010-2667-2261 · **카톡ID** 4holos · **발행일** 2026년 1월 31일

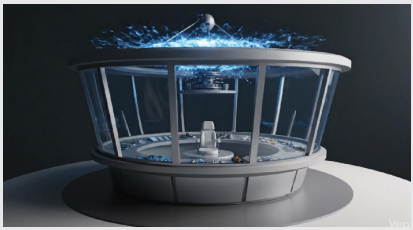
자아는,

무인 관제탑과 같다.

감각적 상황을 인식하고

관성적인 매뉴얼대로 반응하는...*

– 월인



* 그런데 무인 관제탑은 매뉴얼대로 진행되지만, 습관적 '자아'는 관성적 경험 매뉴얼에 자기관찰 기능이 덧붙어 마음속 사건을 인식한다는 차이가 있다. 단지, 지금 일어나는 상황에 관성적으로 반응한 후에, 그 관찰기능이 '내가 했다'라는 이름 붙이기에만 쓰일 뿐이다. 만일 이때 '무슨 일이 벌어지고 있지?'라고 '알아채려는 의도'를 가지고 자기관찰이 일어난다면, 이것이 자기탐구의 시작이다.

사실 그 모든 마음 아래에는 어떤 의도도 없는 관조가 작용하고 있다. 그 방향 없는 관조에 관성적인 관찰만 진행되느냐, 아니면 의도적 자기관찰이 진행되느냐에 따라 자아 탐구가 진행되느냐 마느냐를 결정한다.

그리고 최종적으로는 자기관찰에서 그런 의도마저도 없는 진정한 관조로 이어질 때 참된 자아성찰이 일어난다.

※ 2026년 1월 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

1/16 전영지, 1/19 구당, 1/20 익명

● 홀로스 후원

1/2 오영순, 1/2 박영래
1/9 류창형, 1/20 신재경
1/25 장경옥

● 번뇌즉보리 총서 후원

1/8 박계홍, 1/16 전영지

● 오인회 운영 후원

1/12 종익스님
1/12 이재명
1/12 김유단

⊙ 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 155만원

조론 강의록 출간을 위한 후원입니다. 감사합니다.

1월 후원 총액: 1,925,000원

‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (76부)

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 책상 위의 마우스를 보면서 마음의 분열을 멈췄다가 다시 마우스가 마음에 나타나도록 분열 상태로 나와 보세요. 그러면서 마우스를 인식하는 상태로 나옵니다. 그때 마우스의 느낌을 잘 느껴보세요. 그리고 ‘마우스’와 함께 ‘마우스를 보는 나’의 내용도 나타나는 것을 함께 봅니다. 이때 마음에 여러 상들이 올라오는 것이 구별됩니까?

이와 달리 마음의 분열이 없어진 상태는 대상이 무엇이든 상관없다가 분열된 상태로 나올 때 달라지는 것이죠. 그러니까 빈 상태일 때는 마음이 나눠지기 이전이니까 마음이 움직이지 않는 상태입니

다. 마우스를 보는 순간 '마우스의 상'이 떠오르고 '그것을 보는 나'도 생겨나 이제 다양한 상들의 움직임이 일어납니다. 즉 마음이 움직이면서 끊임없이 분열을 일으키고 다양한 것들이 보아지는데, '분열 없음(빈 마음)'에서 '분열(나와 마우스)'로 나올 때 잘 살펴보면 어떤지 한번 보세요.

무연 좀 흐릿해집니다.

월인 이제 마우스를 명확하게 보세요. 계속 한 모습을 오래도록 유지해서 볼 수 있나요? 마우스의 첫 모습을 계속 유지해서 볼 수 있는지 봅니다.

무연 자동으로 끊어졌다 합니다.

월인 어떻습니까? 한 모습을 계속 볼 수 있나요?

무연 흐릿해지고 집중이 떨어집니다.

월인 '내'가 분열상태로 나와서 마우스의 모습을 본 것 있잖아요? 그 모습이 계속 유지되는지 아니면 옅게 보이거나 주의가 다른 데로 옮기려고 하는지를 한번 잘 살펴보세요. 마우스를 보실 때 일단 분열 없음 속으로 들어갔다가 천천히 나와 보는 거에요. 그러면서 마우스를 봅니다. 마음이 천천히 분별상태로 나오면서 마우스가 보이고 마우스를 보는 내가 확인되고 분열되죠. 그때 처음 나타난 마우스의 모습, 그 모습을 그대로 유지되면서 보이는지 살펴보는 겁니다

무연 느낌이 약화되면서 시간이 지나면 다른 게 끼어듭니다.

월인 그만큼 마음이 일단 분열되면 끊임없이 움직이려고 한다는 것입니다. 그러니까 분열 자체가 마음의 움직임이기 때문에, 선을 딱 그어

서 '여기서부터 분열' 이렇게 되는 ,마음의 어떤 움직임이 계속 일어나는 것입니다. 그리고 뭔가 이쪽에서 저쪽으로 주의가 가서 닿으면 그것이 대상으로 여겨지며, 이때 주의를 보내는 쪽이 주체로 느껴지게 됩니다.

이렇게 주체와 대상은 주의의 움직임 속에서 일어나는 느낌입니다. 그러니까 한군데 계속 똑같은 대상을 보려고 해도 마음이 계속 움직이고 있기 때문에 한 모습으로 볼 수가 없는 것입니다. 계속해서 다른 곳으로 가려고 하거나, 다른 모습을 보려고 하거나, 초점이 바뀌거나, 끊임없이 변합니다. 이것만 봐도 '우리 마음이 가만히 있지 않고 움직이는 거구나.'를 알 수 있지요. 또 '움직임'을 통해서 주체 대상이 일어나는 거지, 마음에 스크린이 있어서 딱 반 잘라 여기는 주체, 여기는 대상 이렇게 고정적으로 나눠지는 것은 아니라는 겁니다.

그리고 아까 해본 것처럼 마음이 '분열 없음'으로 들어갔다가 '분열 있음'으로 나올 때 이 대상과 저 대상의 차이가 나는 모습들, 분열이 일어나는 순간 대상이 마음에서 생겨나는 것이 보이죠? 그것이 눈에 보이는 저 멀리 있는 사물이 아니라 내 마음에 생겨난다는 것이 느껴집니까? 거기에 관심을 기울여 보세요. '주의에 주의 기울이기'를 하고 있다가, 그것을 깨고, 사물을 보려고 주의를 밖으로 쏟으면 '나와 대상'이 나타나는데, 이때 대상이 '저 멀리 밖에 있는 사물이야.' 이렇게 여겨지는 건지 아니면 내 마음에 '어떤 느낌'으로 생겨나는 것이 확인되는지 보세요. 그리고 마우스와 사람 얼굴, 모든 다른

사물을 대상으로 하면서 마음에서 대상이 이렇게 나타나는 것, 주의에 주의 기울이기 하다가 주의를 밖으로 돌리면 이제 대상이 나타나잖아요. 그런데 내가 주의를 바로 강화시키면 금방 나타나지만, 주의를 조금씩 주면 사물이 천천히 나타날 거란 말이에요. 농도가 천천히 진해지겠죠. 그 과정을 잘 살펴보면서 그때 마음이 나타난다는 것이 느껴질 수 있어요. 주의를 천천히 조금씩 밖으로 보내면 마음에 나타나는 것이 확인 될 수 있다 이 말입니다. 그 연습을 한번 해보시죠. 처음하고는 많이 달라진 것 같아요. 어떻습니까? 뭔가 스스로를 보는 마음이 변화가 좀 있는 것 같아요?

무연 외부의 사물이 사실로 존재하고 당연히 있는 걸로 생각하고 그것을 바라보는 주체도 당연히 변함없는 나라는 생각이 강했던 부분이, 사물이라는 것도 결국 내 안의 인식이 있을 때만 있다는 것으로 느껴집니다. '나'라는 것은 임시적인 존재이면서 순간적으로 나타났다 사라지고 분열이 없을 때는 나라는 생각도 없고. 또 나타난 나에 주의가 강하게 갔을 때 '내가 했다.'고 이름을 붙이는 거라는 것이 좀 더 와 닿고 있습니다.

월인 이것도 시험해보세요. 우리가 '나'라는 이름이나 생각을 붙이고 '나와 너'를 구별하면 아주 명확하게 항상 다른 것 같지만, 나라는 이름과 생각을 떼고 느낌으로만 보면, 어떤 때는 하나 된 느낌으로 나와 너라는 구분이 약해지고, 어떨 때는 서로가 반발하고 강한 저항감을 느낄 때는 강하게 다른 '나'와 '너'가 있는 것처럼 느껴지잖아요? 그러니까 느낌으로 살펴보면 나라는 느낌이 많이 변화무쌍해요. 그런

데 생각에 주의를 집중하면, 생각이라는 것은 그냥 이름표니까 고정화 되어있거든요. 그래서 다르다고 생각하고 있는 경우가 많다는 것입니다. 생각을 떼고 느낌으로서만 자기를 바라보면 그 느낌은 많이 변화무쌍하다는 것, 약해졌다가 강해졌다가 하는 것 이런 것도 한번 살펴보세요. 우리가 2002 한일 월드컵 때 일본과 싸워 승리했을 때 옆에 있는 전혀 모르는 사람과도 얼싸안고 하나가 되잖아요. 그때는 자기란 느낌도 없죠. 그러다가 누가 내 발을 밟았다든가 한 대 쳤다든가 하면 갑자기 나가 나타나죠. 이렇게 느낌의 세계는 변화무쌍한데, 생각으로 따지면 변함없이 고정되어 있는 것처럼 여기는 것입니다. 이런 것에 대해서도 한 번 살펴보세요.

무연 알겠습니다.

월인 오늘은 여기까지 하죠. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (66) 제3장 진심묘체眞心妙體 월인越因

(지난 호에 이어서)

乃一切世界生發之根源이라
내 일 체 세 계 생 발 지 근 원

곧 일체세계가 발생하는 근원이라

진심이 바로 일체 세계가 발생하는 근원입니다. 일체의 세계에 대한 세 가지의 이해가 있습니다.

첫째, 처음에는 세계가 사실로 존재한다고 생각합니다. 지금도 대부분의 사람들이 그렇게 생각하죠. 그런데 칸트는 논리적으로 철저하게 파고

들어가 자신의 의식이 그렇게 받아들였기 때문에 그런 세계가 있다는 것을 알게 되었습니다. 순수이성비판에 나오는 얘기죠. 물物 자체는 우리가 건드릴 수 없다고 했습니다. 간단하게 말하면 사실이란 것이 있는지 없는지 모른다는 것입니다. 우리가 경험하기는 하는데 그것이 정말 있는지는 알 수 없다는 말입니다. 처음으로 어리석은 마음에서 벗어나면, 사실이라는 것 자체가 내 마음이 받아들이고 경험해서 결정해 놓은 것이고 그런 사실 자체가 정말 있는지 없는지는 우리는 알 수 없다는 것을 알게 돼요.

둘째는 모든 것이 마음의 세계라고 여깁니다. 그것이 바로 유심唯心입니다. 그런데 이때의 마음을 인간적인 마음으로 생각하는 사람이 있어요. 그런 의미가 아닙니다. 마음은 만물에 걸쳐있어요. 일체중생이 무엇입니까? 돌 하나, 나무 한 그루, 티끌 하나도 모두 일체중생입니다. 무생물, 생물 할 것 없이 모두 본래부터 진심을 가지고 있어요. 그런 의미의 진심이지 인간의 마음만을 의미하는 것은 아닙니다. 인간이 가진 힘도 일체만물에 들어있는 힘이 발전되고 확장된 모습일 뿐, 본질은 사물에 들어있는 것과 같습니다.

물리적으로 설명해 봅시다. 원자 단위 밑으로 내려가면 양성자와 전자가 있고, 더 밑으로 내려가면 소립자와 쿼크, 더 내려가면 힉스입자가 있습니다. 양자陽子는 에너지 덩어리죠. 실제 입자가 아니라 에너지가 뭉쳐진 덩어리입니다. 예를 들면 빛을 돋보기로 모은 것과 같아요. 한 점이 생긴 것 같아 보이지만 돋보기로 모은 빛 덩어리일 뿐이에요. 그것처럼 양자도 에너지 덩어리가 뭉친 것인데 마치 입자처럼 행동합니다. 거기까

지는 물리학자들이 동의를 해요. 사실 그것을 볼 수 있는 것은 아니고, 전자현미경과 같은 다양한 도구들로 실험하고 추측하여서 그렇게 하자고 한 것입니다. 이처럼 양자도 우리가 추론한 모습이고, 우리의 측정 장치에 의해서 파악된 사물입니다. 우리 의식의 세계가 파악하는 물리세계의 가장 기초적인 모습이죠. 이 세계의 본질은 아닙니다. 키보드를 가지고 설명해보겠습니다. 키보드를 구성하는 것은 알루미늄입니다. 산소와 수소의 차이가 무엇입니까? 양성자와 전자의 개수만 다를 뿐이에요. 알루미늄과 철도 마찬가지죠. 알루미늄이 알루미늄으로 유지되는 이유는, 특정한 전자가 특정한 패턴으로 양성자 주변을 움직이기 때문입니다. 양성자라는 에너지 덩어리 주변을 전자라는 에너지 덩어리가 특정한 패턴으로 움직이고 있는 것에 우리는 알루미늄이라고 이름 붙였습니다. 그것을 풀어 헤쳐 놓으면 그저 에너지일 뿐입니다. 에너지가 특정한 모습으로 유지되고 있죠. 그런데 이상하게도 이 에너지는 무작위로 생겨나거나 사라지지 않아요. 어떠한 질서를 가지고 있습니다. 또 그 질서가 사라지기도 하는데 무조건 사라지는 것이 아니라 어떠한 질서에 따릅니다. 혼돈 속에서 어떤 질서가 생겨난다는 것이 바로 카오스 이론이죠. 무작위적인 랜덤의 세계가 아니라는 말입니다. 그 질서는 누가 만드는가 하면, 굳이 말하면 이치 또는 마음입니다. 어떤 패턴이 있고 패턴대로 현상화합니다.

만물에 마음이 있습니다. 여기 함양의 식물들을 보면 알 수 있어요. 풀은 생명력이 강합니다. 나무들은 마음이 조금 복잡하고, 사람은 더더욱 복잡하죠. 그런데 복잡하면 복잡할수록 게으릅니다. 그래서 에너지를 효율적으로 쓰려고 해요. 풀들은 아무리 뽑아도 계속해서 나오지만, 나무

는 가지를 열 번 정도 자르면 더 이상 새로운 가지를 내지 않아요. 소용없다는 것을 아는 것입니다. 사람은 어때요? 쓸데없는 일을 시키면 하지 않습니다. 1m 깊이의 구덩이를 팠다가 다시 덮는 과정을 반복시키면 마음이 지칩니다. 러시아에서 최악의 형벌이 이렇다고 하는데, 말 안 듣는 사람에게 일주일 동안 시키면 사람이 미친다고 합니다. 미칠 거 뭐 있습니까? 그냥 하면 되지. 그런데 사람은 마음이 복잡하기 때문에 미친다는 것입니다. '의미 없는 일'이라는 내적인 기준과 실제 해야 하는 '상황'이 부딪혀 내면에서 갈등과 충돌을 일으키기 때문입니다. 이렇게 지치는 현상이 있다는 것은 지칠 마음이 있다는 뜻입니다. 나무가 뭘 안다고 새로운 가지를 내지 않을까 싶지만 실제로 가지를 내지 않아요. 일체가 오직 마음뿐이라는 것은 바로 이런 마음을 말합니다. 인간의 마음만을 의미하는 것이 아니에요. 일체의 세계가 발생하는 근원이 되는 것이 바로 이 마음입니다.

셋째, 인간의 세계는 인간의 마음으로 지금 이 순간에 경험하는 세계입니다. 카메라를 카메라로만 보고, 천장을 천장이라고만 보는 느낌의 마음은 내가 경험하는 내 세계입니다. 내가 만들어낸 세계예요. 내가 만들었다고 말했지만, 만들어낸 주체가 따로 있다는 의미가 아니라 마음의 작용에 의해 나타난 모습의 세계라는 말입니다. 그래서 일체가 마음이 만들어낸 세계라는 것입니다. 내가 보는 세계는 내 마음이 만들어 내는 세계입니다. 내 마음의 필터에 비춰져 있는 모습일 뿐이에요. 강아지가 보는 세계는 내가 경험하는 세계와는 다르겠죠. 개는 적록색맹이에요. 1㎞ 전방에서 움직이는 것은 잘 파악하지만 바로 눈앞의 적색과 녹색은 구별

하지 못합니다. 그것이 바로 개가 경험하는 세계예요. 그런데 우리는 바로 앞의 것들은 잘 경험하지만 1㎞ 전방에 있는 것은 경험하기 힘들어요. 내가 경험하고 느끼는 세계는 바로 나의 물리적, 의식적 감각기관이 만들어 내는 세계, 또는 거기에 비춰져서 조합된 세계입니다. 그것이 바로 일체유심조一切唯心造의 의미입니다. 모든 세계가 내 느낌의 세계이고 그것은 나의 근본인 진심으로부터 나타나는 현상입니다. 진심을 떠나서는 세계가 따로 없고 일체의 나타남도 없습니다. (다음 호에 계속)

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

홀로스 공동체 소식

1월 5일부터 백일학교가 온 · 오프라인에서 진행되고 있습니다

매일의 주제를 가지고 하루를 살아가며 '나'의 진정한 모습에 대해 탐구해가고 있습니다. 최근에 다르마 님과의 대화가 의미 있어 여러분과 공유합니다. 다르마 님의 발표(질문 및 통찰)와 그에 대한 월인 님의 답변(해설)을 주제별로 묶어서 정리해 드립니다.

1. 공간에 대한 통찰과 '느낌'의 정의

다르마 님의 통찰: 공간이라는 것이 물리적인 개념을 떼어내고 보면, 단순한 물리적 공간인지 무언가를 아는 의식적 공간인지 모호해집니다. 공간이 죽어있는 것이 아니라 뭔가 작용이 일어나는, 살아있는 공간이라는 느낌을 받았습니다.

월인 님의 답변: 그렇습니다. 거기서 분별의 도구는 '느낌'입니다. 우리가 식물(생물)과 바위(무생물)를 구분하는 것은 말이나 생각이 아니라, 감각 경험이 쌓여서 형성된 '느낌'으로 하는 것입니다. 즉, 인식 = 느낌입니다. 우리가 인식하는 모든 것은 마음에 쌓인 데이터를 기반으로 한 상대적인 느낌입니다. 공간에 대한 인식 역시 시각적 느낌과 다양한 감각의 총합으로서 작용한 것입니다 .

2. '내가 한다'는 느낌(자아)의 발생 조건

다르마 님의 질문: 행동이나 작용이 자동적으로 일어나는 것 같은데, 왜 자꾸 '내가 한다'는 식의 개입이나 집착이 일어나는지 궁금합니다. 특히 혼자 있을 때보다 타인과 함께 있거나 상황이 복잡할 때 '내가 하고 있다'는 느낌이 강해집니다.

월인 님의 답변: 벤자민 리벳이 실험한 10초의 법칙이 있습니다. '내가 했다'는 것은 '사실이 아니라' 느낌입니다. 리벳의 실험에 의하면 생각이 떠오르고 약 10초 전후에 행동이 일어날 때만 '내가 했다'는 느낌이 형성됩니다. 생각이 떠오르고 시간이 오래 지난 후 무의식적으로 한 그 생각의 행동에는 주체감이 붙지 않아 '내가 했다'는 느낌이 들지 않고, 왜 내가 이 행동을 했지?라고 의아해 합니다.

두 번째, '나'라는 감각은 '나 아닌 대상'을 전제로 성립합니다. 따라서 타인(대상)과 상호작용할 때 나를 인식하는 작용이 더 활발해지며 자아감이 강해집니다.

3. 자아의 쓸모와 '종교적 죄악시'에 대한 오해

다르마 님의 질문: '나(자아)'라는 느낌이 착각이나 오류인가요, 아니면 쓸

모가 있는 기능인가요? 종교나 수행에서는 이를 원죄나 망상처럼 너무 부정적이고 무시무시하게 표현하는 것 같습니다.

월인 님의 답변: 자아의 기능은 에너지 효율성을 추구합니다. 자아는 매우 유용한 도구입니다. 나의 신체 조건과 환경, 기존의 경험데이터에 맞는 경험만을 선별하여 받아들이게 함으로써, 경험들간의 갈등을 통한 에너지 낭비를 줄이고 효율적으로 살게 해주는 기능을 합니다. 그에 대한 강한 표현으로 제어하기를 요구하는 선인들의 말에는 이유가 있습니다. 즉, 자아의 기능이 너무 강력해서 사람들이 그 속에 갇혀 살기 때문에, 거기서 벗어나게 하기 위한 일종의 '극약 처방'으로 강한 부정적 표현(망상 등)을 사용하는 것입니다.

4. 생각과 느낌의 회복탄력성 차이

다르마 님의 통찰: 수행 후, 스트레스나 문제 상황에서 빠져나오는 속도가 빨라졌습니다. 생각이나 논리는 표면적이라 힘이 약하고, 그 아래의 느낌이 해결되어야 함을 느꼈습니다.

월인 님의 답변: 생각의 확장성 vs 느낌의 현존성을 대비해봐야 합니다. 생각은 꼬리에 꼬리를 물고 과거와 미래로 확장되어 멈추기 어렵습니다. 반면, 느낌은 '현재'에 존재하며 주의를 기울여 충분히 경험하면 사그라드는 속성이 있어 생각보다 훨씬 빠져나오기 쉽습니다. 즉, 현재 그런 상태라면 마음에 과거나 미래보다 현재에 더 집중되고 있다는 의미이기도 합니다. 그러므로 생각으로 문제를 풀려 하지 말고, 느낌으로 내면을 관찰해야 더 깊이 볼 수 있고 마음의 구조가 명료해집니다.

중론 강의가 지속되고 있습니다

지금 이 '아는 것'은 무엇인가?

가장 정확한 표현: "아는 '것'이 아니라 '앎'이 일어난다"

질문을 "무엇이 아는가?"로 두면 답이 '물건/주체'가 되기 쉽습니다. 중관식으로는 이렇게 바꿉니다.

- "지금 앎이 일어난다." (작동은 인정)
- "그 앎을 실체로 만들 주체는 포착되지 않는다." (실체화는 중지)

이것이 '행위자는 없지만 행위는 있다'는 말의 의미이다. 이게 중도입니다. 있다고 붙잡지도(상견) 말고, 없다고 지워버리지도(단견) 말라는 구조입니다.

즉석 점검: "아는 자를 찾으면 무엇이 잡히나?"

지금 바로 해보셔도 됩니다.

- 눈을 감고 소리 하나를 듣습니다.
- "지금 이 소리를 아는 자는 어디 있지?" 하고 찾습니다.
- 잡히는 것을 분류합니다.
  - 머리 뒤의 압력/긴장? (색/수)
  - "내가 여기 있다"는 이미지? (상)
  - 찾으려는 의도/집중? (행)
  - 단지 '알고 있음'의 작동? (식)

여기서 중요한 관찰은 이것입니다. '아는 자'라고 느껴지는 것들도 전부 '스크린 위 현상'으로 잡힌다. 즉, "아는 주체"를 찾는 순간, 그 주체 후보는 늘 대상화되어 나타납니다.

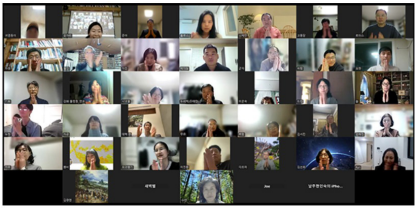
그렇다면 남는 것은 “주체”라는 “무엇”이 아니라 주체 없이도 일어나는 앎의 드러남입니다.

공동체학교 졸업발표가 있었습니다

1월 10일 함양에서 온/오프라인 동시로 바다 님의 공동체학교 졸업식이 진행되었습니다.

바다 님은 고등학교를 졸업하고 5년간 수도원에서 지성적인 공부를 하고 그럼에도 답답함을 풀지 못해 백일학교를 찾아왔습니다. 100일간의 경험 공부 후에 좀 더 깊이 탐구하고자 공동체 학교에 입학하였고, 3년여를 이곳에 있으면서 발견한 것을 나누었습니다. ‘생각 차원에서는 더 이상 무엇을 추구하지 않게 되었다’는 바다 님의 발표는, 정리되는 대로 영상으로 공개될 예정입니다.

비개인 모임 줌zoom 요약이 데이터로 쌓이고 있습니다



깨어있기를 마친 참가자들을 중심으로 오인회에서 비개인모임이 지속적으로 진행되고 있습니다. 아래에 한 팀의 줌모임 요약을 소개합니다. 여

러분에게 참고가 되기를 바랍니다.

12월 24일 두레박님 조

아래 대화는 "생각 · 감정 · 행동을 '내가 한다'는 믿음 대신, 조건 속에서 일어나는 흐름으로 알아차릴 때, 분별에 빠지지 않고 삶이 가벼워진다는 체험을 나눈 이야기"입니다.

비개인적 주체를 알아차린다는 것

이날의 대화는 한 사람의 소박한 체험 공유에서 시작되었다. 요즘 자신의 행동과 마음이 이전과 달리 또렷하게 보인다는 이야기였다. 우울하면 우울한 상태가, 화가 나면 화가 난 상태가 그대로 느껴질 뿐, 그 감정 속으로 완전히 빨려 들어가지지는 않는다는 것이다. 무엇을 하려는 마음과 하지 않으려는 마음이 충돌하는 장면 역시 '내가 되고 있는 것'이 아니라, 하나의 대상으로 관찰되고 있었다. 다만 그 모든 것을 하는 주체가 무엇인지는 아직 분명히 보이지 않는다고 했다.

이에 대해 지도자는 그것이 분명한 진전임을 인정하면서도, 감정을 이기거나 누르려 애쓸 필요는 없다고 말했다. 중요한 것은 조정이 아니라 관찰이었다. 슬픔이나 분노라는 이름을 그대로 믿기보다, 그 이름 이전에 실제로 무엇이 일어나고 있는지를 세분화해 살펴보는 연습이 도움이 된다고 했다. 우리가 슬픔이라고 부르는 것이 과연 실체로 존재하는지, 아니면 조건 속에서 일어난 하나의 느낌인지 직접 확인해 보라는 제안이었다.

이 흐름 속에서 '비개인적 주체 발견'이라는 본격적으로 다뤄졌다. 생각은 내가 계획해서 만드는 것이 아니라 자동으로 떠오르고, 감은 상황과

조건에 의해 반응하며, 판단과 선택 역시 과거 경험과 학습, 환경이 겹쳐 일어난다는 설명이 이어졌다. 그래서 어떤 경험도 "내가 만들었다"고 말하기보다, 조건이 갖춰져 자연스럽게 발생했다고 보는 관점이 제시되었다. 이 관점의 핵심은 결론을 내리는 것이 아니라, 생각과 감정이 어디서 어떻게 생겨났는지를 조용히 관찰하는 데 있었다.

이러한 이해는 에세이와 명상 스크립트의 형태로도 확장되었다. "삶이 나를 통해 흘러가고 있다"는 문장은 많은 공감을 불러일으켰다. 고정된 주체로서의 내가 사라지는 것이 아니라, 오히려 감정에 덜 휘말리고 자기 비난이나 자기과장이 줄어드는 가벼움이 뒤따른다는 경험담도 나왔다. 삶은 여전히 선택과 책임을 요구하지만, 그것이 더 이상 무거운 개인적 주체 위에만 얹히지는 않는다는 것이다.

일상 사례도 공유되었다. 직장 내 갈등 상황에서 화가 치밀어 오르는 상대와 대화하면서도, 자신이 말하고 반응하는 과정을 한 발 떨어져 지켜볼 수 있었던 경험이었다. 분별은 일어났지만 그 분별 속에 빠지지 않았기에, 상황은 거기서 끝났고 뒤끝이 남지 않았다. 이를 두고 "완전 연소"라는 표현이 나왔다. 감정이 일어나고 사라지는 전 과정을 보고 나면 찌꺼기가 남지 않는다는 의미였다.

대화는 점차 비개인적 주체의 발견이 특정한 철학이나 수행자의 전유물이 아니라, 명상 안내문, 교육 프로그램, 어린이용 언어, 일상 훈련 등으로 얼마든지 확장될 수 있다는 가능성으로 이어졌다. 그러나 중심은 끝까지 흔들리지 않았다. 바꾸려 하지 않고, 고치려 하지 않으며, 다만 지금 일어나고 있는 경험을 있는 그대로 알아차리는 것. 그 단순한 관찰 속

에서 '나'라고 믿어왔던 중심은 느슨해지고, 삶은 더 자연스럽게 흘러가기 시작한다는 공통된 이해가 자리 잡고 있었다.

힐링퀘스트 레벨2 과정이 시작되었습니다

풍요로운 세상과 연결되어 있음을 깨닫다 _ 미류(표현예술심리상담)

힐링에 대해 "건강과 치유는 고정된 상태가 아니라 늘 변할 수 있는 유동적 상태이다. 건강을 향해 서있으면 이미 치유가 일어나고 있다."는 말씀에 전적으로 동의합니다.

정신신경면역학에서 치유의 핵심 요소인 "공명resonance, 응집coherence, 조율attunement"이 하나로 일어날 때 더 큰 치유가 일어날 수 있음을 믿습니다.

다양한 스펙트럼의 차원을 가진 자연에 내재한 지혜에 접속하기 위해, 동의 구하기 접근은 인간으로서 제한된 의식에 문을 열게 해주며, 이때 "느낌"에 집중하여 "끌림"과 "밀침"의 에너지를 민감하게 알아차리는 연습은 매우 흥미로웠습니다.

특히 절실한 주제를 찾아서, 이 주제에 대해 지혜로운 솔루션을 얻기 위해, 자연에 말을 걸고, 동의를 구하고, 느낌에 예민하게 반응하는 연습을 해 보니, 이 세계가 새롭게 느껴지고, 무한히 확장되며, 풍요로운 세

상과 연결되어 있음을 깨달을 수 있었습니다.

무의식에 대한 나의 통념을 깨고, 진정으로 거대한 무의식의 보고 앞에 서 있는 자신을 발견하고, 그 무의식에 대한 나의 느낌으로 지혜를 구하는 일은 앞으로도 흥미진진하게 실행해볼 것입니다.

마스터와 나눈 대화는 나의 생각을 좀 더 구체적이고 현실적으로 다시 바라보게 해주어서 매우 도움이 되었습니다.

절실한 주제에 대해 좀 더 구체적이고 실현가능한 내용으로 다듬어가는 과정이 특별히 저에게 유익했고, 계속해서 이 주제에 대해 집중해서 느낌을 통해 솔루션들을 확인해나가고 있습니다.

힐링퀘스트에서 무엇보다, 자연의 지혜를 구하기 위해 동의를 구하는 과정이 저에게 여러모로 새로운 시도였고, 느낌에 민감한 연습 역시 흥미로웠으며, 무엇보다 이 세계의 여러 의식/무의식 차원에 대해 정말 새롭게 눈을 뜨게 된 것이 유익하였습니다.

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

청년모임에서는 한 달간 탐구 주제를 품고 생활하면서 그를 통해 일상에서 경험되고 통찰한 것들을 나누는 시간을 갖고 있습니다.

먼저, 일을 하는 과정에서 '꼭 돼야 한다는 마음'이 자신을 어떻게 괴롭게 만드는지에 대해 나누었습니다. 결과에 대한 기대가 투입되면서 스스로 설정한 기준에 묶이게 되었고, 동료들이 그 기준을 따라오지 못할 때 관계 속에

서 파괴적인 마음이 올라오는 것을 관찰했습니다. 이에 대해 선생님께서는 높여놓은 마음이 도리어 스스로에게 족쇄를 채우는 것이라고 설명해 주셨습니다. 결과로부터 자유로운 마음으로 진인사대천명의 자세를 가질 때, 비로소 괴로움 없이 최선을 다할 수 있음을 가르쳐 주셨습니다. 이에 이번달에는 '기준과 관계에서 자유로워지기', '기대 없이 최선을 다하기'를 주제로 삼아 자신의 자존감을 탐구해 나가기로 했습니다.

그다음으로는, 반복되는 취업 실패의 과정에서 느끼는 막막함과 상실감에 대해 나누었습니다. 서류와 면접에서 탈락하며 통제할 수 없는 상황에 무기력함을 느꼈지만, 실패를 단순히 끝으로 여기지 않고 그 안에서 정보를 얻는 태도에 대해 질문했습니다. 선생님께서는 실패의 순간마다 하나라도 배우는 점이 있다면 그것은 실패가 아니라 정보 습득의 시간이며, 그 자체가 성공으로 가는 과정이라고 말씀해 주셨습니다. 수동적으로 결과를 기다리기보다 상대가 진정으로 필요로 하는 것이 무엇인지 적극적으로 묻고 파악하며 자신의 에너지를 과거의 아쉬움이 아닌 앞을 향한 준비에 쏟아야 함을 강조하셨습니다. 이에 이번달에는 '모든 실패에서 배움 얻기'를 탐구 주제로 삼기로 했습니다.(정리: 의솔 님)

백일학교 통찰력게임이 진행되었습니다

집착과 저항이 일어나는 순간까지도
온전히 지켜보길
_ 초연(백일학교 과정)

통찰력게임을 하며 이 게임의 탄생

지에서 정말 해보고 싶다는 바람이 있었는데 드디어 1박2일간 하는 기회가 주어졌다. 내가 정한 주제는 "내 느낌들을 잘 관찰하고 싶다"였다.

주사위를 던지자마자 점프가 나와서 생명력 카드 세장을 한 번에 뽑게 됐는데 첫 번째 카드는 '친절'이었다. 과거에 각기 다른 날 이 카드를 세 번 연속 뽑은 경험이 있었는데, 오랜만에 만난 이 반복은 우연이라기보다 지금 나에게 여전히 필요한 태도 같았다. 여기서 얻은 통찰은 불편하거나 안 좋은 느낌이 올라올 때 그것을 무시하거나 억압하지 말고, 스스로를 친절하게 바라봐주기.

이어서 나온 '에너지' 카드는 별 움직임 없이 에너지소모가 커서 뻑 하면 방전 되는 나에게, 에너지를 주는 활동과 관계, 대상을 점검해서 한쪽으로 쏠리지 않게 적절히 나누어 쓰자는 계획을 갖게 했다.

가장 놀라웠던 건 세 번째 '초연' 카드였다. 예전 게임에서도 '갖고 싶은 태도'이자 '되고 싶은 상태'의 단어였다. 게임 시작 전부터 '초연'이라는 단어가 머릿속을 맴돌아 별명을 초연으로 할 걸 후회하던 중이었는데, 거짓말처럼 그 카드가 뽑힌 것이다. 온몸에 전율이 돋으며 가질 수 있는 건가 들뜨기도 했다. 덕분에 어제부로 내 별명도 '초연'으로 바꾸었다.

여기서 나는 대상으로부터 초연하지 못한 거라 생각해왔는데, 대상 자체가 문제가 아니라 대상과 나 사이에서 일어나는 느낌에 초연하지 못한 것임을 알게 됐다. 앞으로는 대상과 느낌을 분리하고, 생각과 느낌을 분리하는 연습부터 하기로 했다.

'깨어있기' 카드들도 내 고질적인 악습을 꿰뚫듯이 나왔다. "과거를 통해 배우되, 과거의 노예가 되지 말라"는 문장은 바꿀 수 없는 과거에 매달려 현재를 괴로워하는 데에 엄청난 에너지를 소모하는 내게, 주제를 이루고 싶으면 그만하라는 경고같았다.

두번째 카드 "지금 하는 모든 일들을 사랑합니다"라는 문장을 읽었을 땐 뒤통수를 맞은듯했다. 좋아하는 것만 편애하고 싫은 것에는 불만을 가졌던 내 태도가 결국 안 좋은 느낌들이 쌓여 휩싸이는 악순환을 이어온 건 아닌가 싶었다. 모든 순간을 사랑하고 매순간 집중하고, 즐기고, 비우며 비로소 진정한 느낌의 관찰도 시작됨을 알았다.

함정 칸에 빠지고, 함정을 통과하는 과정에서는 싫은 느낌도 피하지 않고, 기꺼이 맛보아야 할 것. 밀어내고 저항할수록 그 느낌은 다시 찾아오기에, 집착과 저항이 일어나는 순간까지도 온전히 지켜보길 다짐했다.

겨울숲 님의 '풍요' 카드를 통해서는 풍요란 갑자기 오는 것이 아니라 작은 알곡들이 쌓여 이루어지는 것임이 크게 다가왔다. 내 주제와도 연관이 됐는데 아주 작은 느낌부터 차근차근 관찰해 나가서 주제를 이루기 위해 일궈가야겠다 생각했다.

내 패턴에선 중요하고 간절한 건 주저하고 쉽게 결정 못하는 게 보였는데, 여러모로 내겐 '적절히'라는 단어가 베어야 할 것 같다.

감정의 폭풍이 몰아칠 때도 잠식당하지 않고 그 폭풍이 적절해질 때까지 기다렸다가 느낌을 자세히 보거나 적절하게라도 재보기를 결심했다.

마지막으로 1박 2일 동안 저희를 깊은 통찰로 이끌어주신 월인 선생님, 홀로 식사를 꼬박 챙겨주신 자생님, 아울러 자신의 내면을 기꺼이 열

어 보여주신 겨울숲 님, 비자나무 님, 백랑 님, 참이 님, 다르마 님께도 진심으로 감사합니다. 속에 있던 얘기들을 꺼내놓으며 울고 웃고 나눈 시간들 덕분에 혼자였다면 발견하지 못했을 세밀한 감정의 결들을 발견할 수 있었고 여럿이 함께해 풍성했습니다.

깨어있기 기초과정이 진행되었습니다

이치들을 깨달으면서 명쾌함과 가벼움이 느껴진다 _ 비자나무(국립공원 해설사)

마음의 구조와 운영 원리에 대해 이해할 수 있었으며 온 시간 내내 깊은 느낌 속에 머물렀으며 경험했다. 신기하게도 이전까지만 하여도 진한 느낌들이 남아 있어 감동 속에 오랫동안 머물렀는데 3일간의 경험을 통해서인지 느낌들이 희미해지며 빠르게 느낌 없음으로 되고 밝음만이 감싼다.

감각, 감지, 의식, 생각의 순으로 마음의 구성이 이루어지고 분별을 통해서 마음이 나눠지고 차이가 생기면서 에너지 흐름이 생기고 다양한 분별 속에서 좋고 나쁨에 의해 내가 보는 세상이 생기며 이런 인간과의 관계를 통해 살아가고 있는 것이 우리네 세상인 게다.

나라고 하는 것도 경험을 통해 구별해낸 느낌이며 다양한 관계만큼 다양한 나가 있고 이 또한 느낌일 뿐이다.

삶이 허무하다는 느낌이 올라왔으나 그 속에 머물지 않고 사라진다. 미내사에 들어오면서 한 단계씩 과정이 끝날 때마다 과거에 수많은 궁금

증과 수많은 경험을 하면서도 여기까지 오게 된 힘에 의해 이치들을 깨달으면서 명쾌함과 가벼움이 느껴지며 힘이 샘솟는 듯한 느낌이 들며 상쾌해진다. 이 모든 인연에 깊이 감사함을 느낍니다.

자생의 함양 정원 가꾸기

2026년 새해가 밝았습니다. 1월의 홀로스는 매일 영하의 강추위가 계속되고 있고 수련원의 꽃과 나무들도 새봄을 맞기 위한 휴식중입니다. 겨울의 절정 속에서 새로운 봄을 준비하는 홀로스의 모습을 담았습니다.

자생의 정원 이야기

▲ 청향관에 있는 마삭줄입니다. 겨울에도 자주빛을 띠우며 담장 역할을 해주고 있습니다.

▲ 여름에 하얀 꽃으로 다가왔던 목수국 라임라이트를 내년을 위해 전지해 주었습니다.

▲ 청향관 자목련이 꽃몽우리를 맺고 있네요. 이른봄에 피는 꽃은 대부분 몽우리를 맺고 있는데 이 상태로 겨울을 견딘다는 것이 대단해 보입니다.

▲앵두 연못이 꽁꽁 얼었습니다. 봄에 수련과 부레옥잠 물배추가 살아날까요? 궁금해집니다.

▲앵두관 옆 화단에 심은 라임라이트 입니다.

▲ 보리수관 앞 화단. 올해는 화단을 더 화려하게 꾸며보고 싶습니다.

감각차단탱크 체험

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

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 방해들까지 차단되어 오롯이 '의식 자체'에 집중해볼 수 있습니다.

오인회원과 미내사회원, 오인회 지인에게도 열려 있으니 많은 관심 바랍니다. 지난 달에 이어 노래 님의 체험 후기를 소개합니다.

나는 무엇인고? _ 노래 (상담/통찰력게임 안내자)

사마디탱크에 들어가기 전에 주제를 떠올린다.

나는 무엇인가, 나는 무엇을 원하는가, 어떤 일이 해결되기를 원하는가, 중심에 붙들고 탐구하고 싶은 것이 있는가, 또는 면밀하게 보고자, 알고자 하는 게 있는가 등등 스쳐가는 주제들 중에 잡아지는 것은 딱 하나, '나는 무엇인가?'였다. 나는 누구인가를 종종 떠올리던 어느 때에 '나는 누구인가를 묻지 않는 사람이다'가 툭 떠오르고 나서 십여 년, 그동안 묻지 않던 질문이 '나는 무엇인가'로 돌아왔구나.

찬찬히 준비하고 탱크 뚜껑을 열었다. 푸른빛이 파리하니 흐릿하게 보인다. 지난봄 첫 경험 때 찬란할 만큼 경쾌하게 보이던 느낌과 다르다.

이것은 실제 물리적 변화인 건지, 오래된 연인 같은 상습에서 오는 건 아닌지? 그렇다면 단지 몇차례 접한 것만으로 첫 감각과 다른 빛깔로 만나는 게 우리의 일상이 되는 것이겠구나.

날마다, 매순간 새롭게 보라는 그 의미는 거의 불가능에 가까운 주문이면서, 이 또한 지속적으로 찰나찰나 정신을 가다듬으라는 메시지로구나.

그래서 〈오직 그것만을 주의집중!〉하는 방법을 배우고 익히고 훈습해 나가는 필요가 있는 것이네. 안 그러면 우리는 늘상 찬란함이 빠져있는 흐릿한 실상만을 접촉하며 사는 것일 테니까.

물의 온도는, 접촉할 때는 몸보다 찬 듯 경계가 그려지지만, 담가지면 따뜻하여 안정감으로 이어진다. 자리를 잡고 다시 한 번 공간을 느낀다. 하얀, 푸른, 따뜻한, 아늑한, 그리고 양 옆의 검고 동그란 스위치, 그동안 내가 눌러본 어떤 스위치보다 크다. 스위치를 누른다는 것은 원하는 것이 있고 그 원함을 작동시키고자 하는 명령을 신호로 보내는 것이다. 그 명령을 보낼 수 있는 창구가 크고 선명하니, 이 안에서 숨쉬기 힘들거나 두려울까 염려하는 여러 사람의 이야기를 들어서인지, 그 선명하고 큰 단추 하나가 '안심하시라 당신을 지키기 위해 나 여기에 있다, 나를 또렷이 기억하시라' 얘기하는 것만 같아서, 염려를 표현하는 분들과 그 염려에 응답하는 양편의 사람들이 같이 호흡하는 것 같아, 편안하고 흐뭇한 안정감이 되었다. 그 누구도 이 안에서 위험을 겪지 않으리라.

숨 한 번, 물결 한 번 주고받으며 자신의 내면에 투명해지리.

그 경험이 막연한 불안을 실체없음으로 명확하게 알아지는 기회가 될 수도 있겠지.

습관을 알아차리고 본질의 질문을 듣고~~

나는 무엇인고?

오늘은 우리 공부 친구들 여럿을 인솔하여 온 사람이고, 어제는 배고파 하는 정하에게 먹일 밥을 구하기에 마음이 쓰였던 사람이다. 이런 것은 내가 한 행동, 내가 경험한 심정일 뿐, 나는 아니다. 두루 앞으로 결정해야 할 일에 대해서 떠오르다가 지나간다.

그리고 어느 순간, 꽃대 하나 스르륵 올라와 흰꽃 두송이 화들짝 피어나다가 이내 누런 갈색으로 후두둑 꺽여 떨어지는 것이 보인다. 봄날 비 온 뒤 꽃밭에 상사화 분홍꽃이 하루아침에 피어나 놀라웠는데, 이건 훨씬 더 빠르고 압축적이다.

앞으로 삶을 어떻게 살까? 거처는? 관계는? 늙음과 죽음을 과제로 안으려는 나에게, 스르륵 피고지는 꽃의 일생을 찰나지간에 마주침으로서, 천지간의 이치를 보여준 것 같았다.

숙고가 지나치면 허송이 되고, 염려가 지나치면 고심이 되리. 한송이 꽃이 피듯이 우리는 피어났고, 두송이 꽃이 지듯이 소리 없이 변태를 한다. 네송이, 다섯 송이, 수없이 피고지는 과정들~

생멸하는 모든 것. 우리 삶의 문양은 물결을 만날 때 선명하게 드러나기도 하고, 그 찰랑임에 씻기워져 흔적은 사라지기도 하고~

나는 무엇인가를 질문했던가. '나'라는 실체를 잡을 수가 없는데 그것을 무엇이냐고 어찌 물을 수 있겠는가.

한사람 한사람 경험을 나누고 말씀 듣는 모습이 진지하다.

햇살이 좋은 초겨울 함양에서 질문 하나를 내려놓다. (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 **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 껐다켤 수 없어 여러 사람이 모일 때 운영하려 하니 양해바랍니다.	

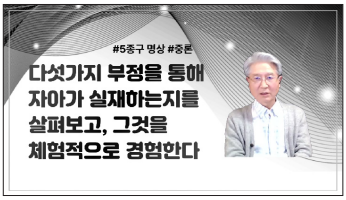
피부병이나 상처가 있으면 감각차단 탱크 이용이 불가능합니다

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 음성안내 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

월인의 깨어있기

@being_awake



다섯가지 부정을 통해 자아가 실재하는지를 살펴보고, 그것을 체험적으로 경험한다 | 중론 (22장 관여래품)

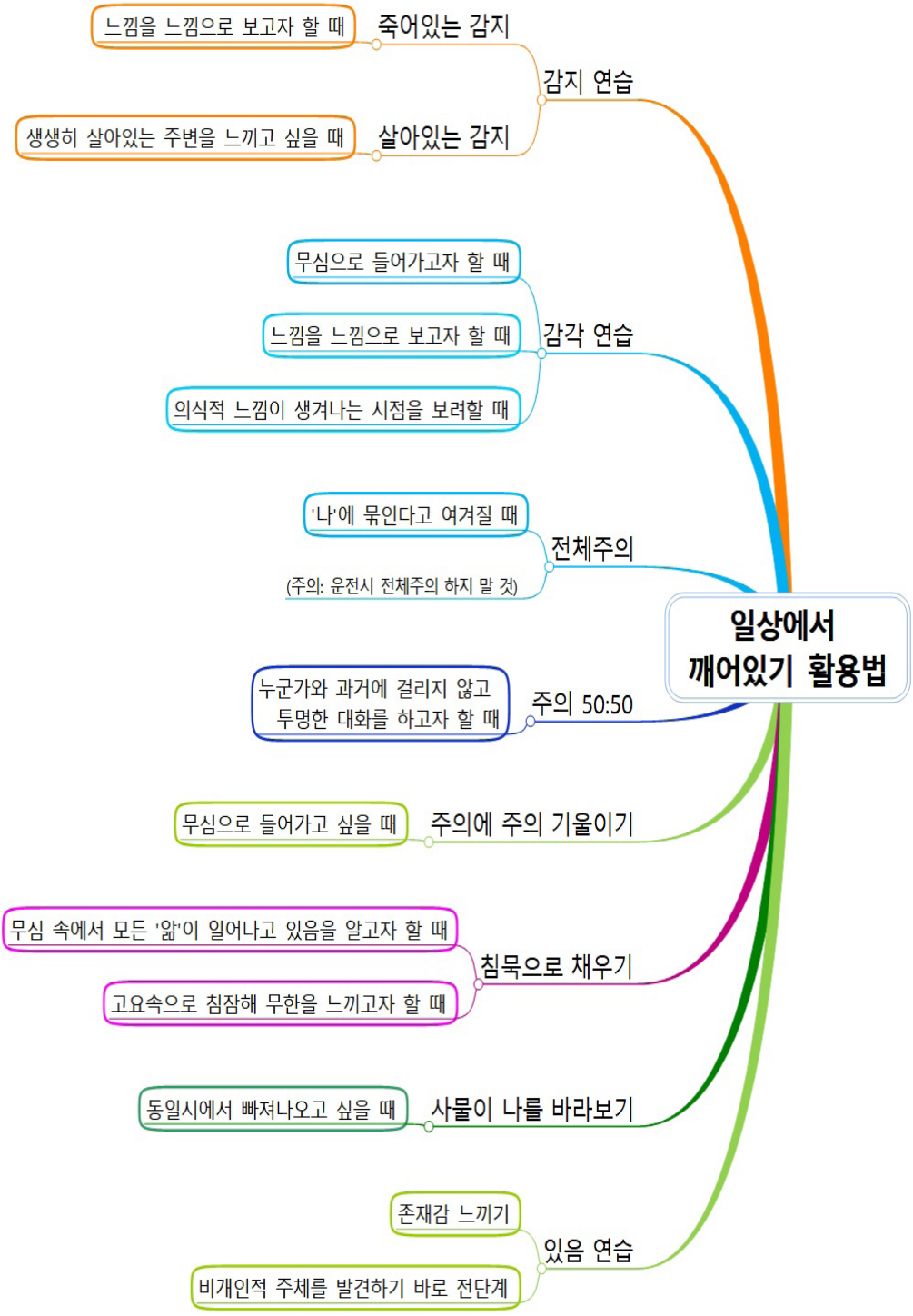
영상 보기

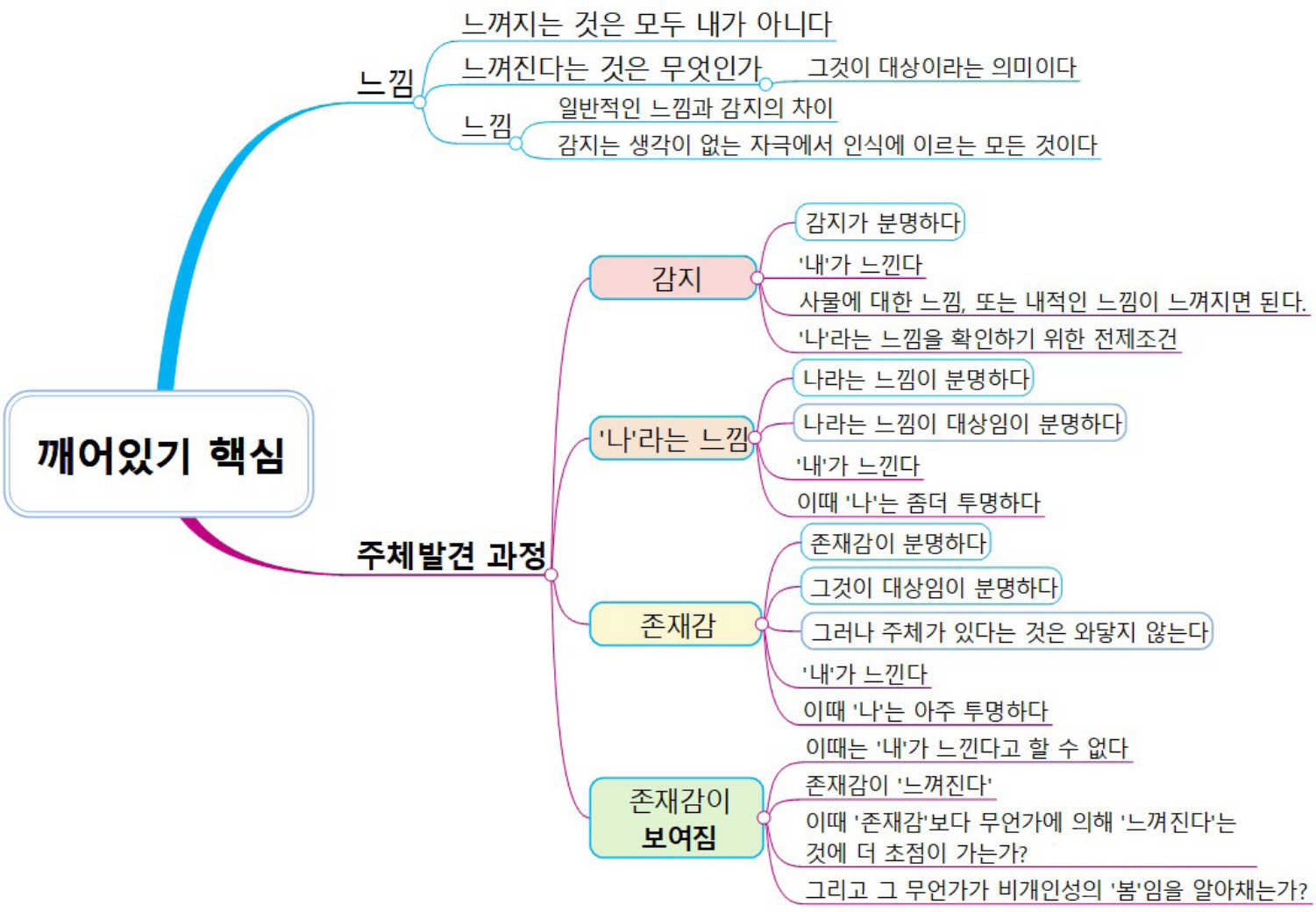
자아와 여래는 실재하는가? 다섯가지 부정을 통해 그 실상을 파악한다. 1) 준비: “여래를 찾는 5가지 방식(五種求)” 한역문은 “여래가 실재로 있다면” 다음 다섯 방식 중 하나로는 잡혀야 한다고 일어난다. 2) 오온이 곧 여래다(동일) 3) 오온과 떨어져 여래가 있다(완전 별개)....more

‘나’라는 것은 ‘마음 작용’ 중의 일부임을 알아채기 | 요가수트라

영상 보기

느낌 속에 있을 때 느끼는 자와 느껴지는 대상이 따로 느껴지는지 확인해보라. 보통 우리가 느낌을 느끼고 있을 때는 대부분 ‘나’가 그것을 느낀다고 여긴다. 그것은 마치 촉감 연습시 손이 탁자를 건드린다고 여기는 것과 같다. 이때는 시각적 분별이 사용된다. 그러나 진정 느낌 속에 있어 ‘나’를 느끼지 못할 때는 몰입되어 있을 때이다. 손에 무언가가 닿는 느낌에 깊숙히 몰입하면....more


일상에서
깨어있기 활용법
감지 연습
죽어있는 감지
느낌을 느낌으로 보고자 할 때
살아있는 감지
생생히 살아있는 주변을 느끼고 싶을 때
감각 연습
무심으로 들어가고자 할 때
느낌을 느낌으로 보고자 할 때
의식적 느낌이 생겨나는 시점을 보려할 때
전체주의
'나'에 묶인다고 여겨질 때
(주의: 운전시 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


깨어있기 핵심
느낌
느껴지는 것은 모두 내가 아니다
느껴진다는 것은 무엇인가
그것이 대상이라는 의미이다
느낌
일반적인 느낌과 감지의 차이
감지는 생각이 없는 자극에서 인식에 이르는 모든 것이다
주체발견 과정
감지
감지가 분명하다
'내'가 느낀다
사물에 대한 느낌, 또는 내적인 느낌이 느껴지면 된다.
'나'라는 느낌을 확인하기 위한 전제조건
'나'라는 느낌
나라는 느낌이 분명하다
나라는 느낌이 대상임이 분명하다
'내'가 느낀다
이때 '나'는 좀더 투명하다
존재감
존재감이 분명하다
그것이 대상임이 분명하다
그러나 주체가 있다는 것은 와닿지 않는다
'내'가 느낀다
이때 '나'는 아주 투명하다
존재감이 보여짐
이때는 '내'가 느낀다고 할 수 없다
존재감이 '느껴진다'
이때 '존재감'보다 무언가에 의해 '느껴진다'는 것에 더 초점이 가는가?
그리고 그 무언가가 비개인성의 '봄'임을 알아채는가?