



고민이란

고민이란 상반된 자아의 충돌일 뿐이다
이 상반된 자아를 다 가지려는 욕구이다

- 초현

‘개인’이라는 ‘작용’에서 벗어나라

‘개인’은 실체가 아니라 ‘작용’이다.

‘개인이라는 작용’의 모습을 철저히 ‘보면’

거기 자유가 온다.

– 월인

제5차 비개인모임을 시작합니다

제5차 비개인모임 참가 신청을 받습니다. 20명 이상이 되면 전체 비개인모임을 다시 시작하려 합니다. 창조력 모임도 같이 시작하려 했으나 조금 더 기다려주시면 감사하겠습니다.

비개인모임은 3월 15일까지 참가 신청을 받고, 팀별 인원을 확정된 후에 3월말이나 4월초부터 시작하겠습니다. 많은 참여 바랍니다.

* * *

오른쪽 QR코드를 폰 카메라로 스캔하면 참가신청서로 연결됩니다. 전자소식지로 보는 경우, QR코드를 손가락으로 터치하면 연결됩니다.



비개모임
참가 신청

여기서 비개인성을 발견한 분들의 자기소개 영상을 보시고, 자신에게 와닿는 안내자를 3지망까지 알려주세요. 팀 구성에 최대한 반영하겠습니다. 또한 설문에 응답하는 과정에서 자신의 상태를 점검할 수 있게 하였고, 그 상태를 참고하여 개인별 맞춤으로 모임이 진행될 것입니다.

이 모임은 누가 누구를 가르치고 배우는 체계가 아니라 모두가 함께 가는 진정한 형제애입니다. 그러므로 먼저 발견했다고 더 낫다고 여기면 개인성에 빠진 것이고, 늦었다고 낮아지면 그 역시 개인성에 빠져있는 것이 됩니다. 이 모두를 넘어 함께 가는 진정한 도반의 길이 될 것입니다. 함께 갑시다.

※ 2026년 2월 25일 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

2/5 구당, 2/7 송정희, 2/20 익명

● 홀로스 후원

2/2 오영순, 박영래

2/20 신재경

2/25 장경옥

● 번뇌즉보리 총서 후원

2/10 박계홍

● 오인회 운영 후원

2/10 이재명

2/12 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 158만원

조론 강의록 출간을 위한 후원
입니다. 감사합니다.

————— 2월 후원 총액: 1,045,000원 —————



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (77부)

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 지난 시간에는 뭘 하기로 했었죠?

무연 지난 시간에는, 주의에 주의 기울이기 하다가 주의를 밖으로 돌리면, 나타난 대상이 저 밖에 있는 사물로 인식이 되는지, 아니면 내 마음의 어떤 느낌이 생겨나서 인식이 된 건지, 그 과정을 확인해보라고 하셨거든요. 대상이 나타난다는 것은 내 마음에서 느낌이 생길 때이고, 그때 현상이 나타나는 것이 와 닿았습니다. 내 안의 느낌이 없다면 대상의 존재가 아무런 의미가 없는 것 같습니다.

월인 대상이 저 밖에 있는지 없는지는 상관없이, 어쨌든 나한테 인식이

되었다는 것은 내안에 비춰졌다는 뜻입니다. 사실 우리는 저 밖에 있는 그대로라기보다 내 거울에 비친 것을 보는 것이죠. 그래서 내가 경험한 것은 ‘내 느낌의 세계’라는 것, 이런 얘기를 우리가 계속 해왔습니다. 그것이 좀 더 분명해졌다는 건가요?

무연 네.

월인 그렇다면 바로 앞에 있는 핸드폰이나 마우스, 컵 등을 볼 때, 나타나는 그 느낌이 내면의 느낌이라는 것입니다. 그것이 잡힙니까? 내면의 느낌으로?

무연 내가 이것을 느낌으로 인식을 하지 않으면 의미가 없다는 것이고, 인식이 되니까 ‘뭔가를 느꼈다’는 것임을 알겠습니다.

월인 그렇습니다. 그러니까 주의에 주의를 기울였다가 다시 돌아오면 뭔가 내면에 어떤 현상이 올라오잖아요? 없다가 마음에 나타난 거죠? 나타난 그것이 하나의 느낌이다 이 말입니다. 이것을(예:안정집) 이렇게 잡으면 손에 느낌이 있잖아요. 즉 이 느낌은 내 손에 닿은 느낌인 것입니다. 이와 같이 주의에 주의를 기울이다가 어떤 사물을 보면 마음에 뭔가 나타나죠. 그것이 마음의 느낌이라는 겁니다. 시각적인 느낌이죠. 자, 그러면 앞에 있는 사물을 보며 시각적 느낌을 느껴보세요. ‘아, 이런 느낌이구나.’ 하고, 됩니까?

무연 네.

월인 오케이. 그런 것이 느낌이에요. 그러면 ‘내가 있다, 내가 존재한다’는 것도 하나의 느낌으로 느껴지는지 한번 보세요. 그런 유사한 종류죠. 느껴집니까? 꼭 ‘내’가 아니더라도 뭔가 존재한다는 느낌이죠.

있어요? 그것이 하나의 느낌임을 알겠습니까?

무연 내가 인식함으로써 그것이 존재하는 거니까 표현하면 그것이 느낌인 것 같습니다.

월인 그렇습니다. ‘인식된다’는 것 자체가 하나의 ‘느낌’이에요. 인식적 느낌, 그런 걸 우리는 ‘의식적 느낌’이라 합니다. 촉감의 느낌은 좀 더 강렬하죠. 그리고 시각적 느낌은 좀 약하지만 미묘합니다. 그렇지만 느껴지죠. 의식적 느낌은 그보다 더 미묘하지만 어쨌든 인식되고 느껴지죠. 그렇다면 ‘내가 지금 이 방안에 존재한다’ 또는 그것을 ‘의식한다’는 자체가 ‘무언가’를 ‘의식하는 자가 있다’는 증거예요. ‘이것’을 의식한다는 것은 ‘대상’이 있는 것이니까. 이것을 대상으로 본다는 것은 이것을 내가 아닌 것으로 보는 거죠? 내가 아닌 것을 본다는 것은, ‘내가 아닌 것’을 ‘보고 있는 자’가 있다는 증거입니다. 그래서 뭔가 의식하고 살펴보고 안다는 자체가 이미 그러고 있는 자가 있다는 증거예요. 그러한 느낌 중에 우선 ‘존재감’, 또는 ‘내가 있다’는 느낌, 몸이 숨 쉬는 것 말고 의식적으로 ‘존재한다는 느낌’ 이런 게 있습니까?

무연 네. 의식을 하면 있습니다.

월인 그러다가 다른 데 주의를 주면 그것이 사라지죠. 그것을 한번 살펴보세요. 다시 돌아오면 이 느낌이 있고. 내가 주의를 컵에다 쏟으면 컵의 느낌, 둥그런 느낌, 원형의 느낌, 그 안에 담긴 물 뭐 이런 것에 주의를 쏟다가, 다시 나에게 돌아오면 ‘내가 존재한다’는 느낌이 있어요. 의식적인 존재감. 그것이 ‘느낌’이라는 것을 아시겠어요? 왜

나면 없다가 생겨났으니까요. 의식으로 잡힌다 이 말입니다. 그렇다면 컵을 보고 컵의 느낌을 느끼듯이, 나를 바라보고 ‘내가 존재한다’는 느낌 또는 의식적 존재감을 느끼는 것입니다. 즉 그 느낌은 나타났다 사라졌다 한다라는 겁니다. 우리는 컵을 한참 보고 있을 때는 자기를 잊어버리죠. 자기라는 느낌이 없습니다. 그러다가 돌아와서는 ‘어, 내가 컵을 봤어’라고 이름을 붙일 뿐이에요. 컵을 한참 몰두해서 보고 있을 때는 사실 자기가 없습니다. 자기가 의식되지 않았으니까 ‘의식되는 자기’는 없었죠. 물론 컵을 보는 자기는 있었어요. 그것을 우리가 주체라 했습니다. 그 주체는 ‘인식되지 않아요’. 그런데 내가 나를 보면, 주체감(인식되는 나)과 주체(인식되지 않는 주체)로 나뉘지면서, 주체도 나요, 대상도 나인 상태가 생겨납니다. 지금 우리는 ‘대상’인 ‘나’를 가지고 실험해 보는 겁니다. 대상인 나의 느낌이 잡히나요?

무연 네. 의식하면 잡힙니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (67) 제3장 진심묘체眞心妙體

월인越因

(지난 호에 이어서)

일체세계란 무엇입니까? ‘어제의 나와 오늘의 나는 변함없는 나’라는 생각을 내려놓고 지금 자기를 살펴보면 지금 이 순간의 느낌만 있다는 것을 여러분은 발견했어요. 이 순간의 느낌에 의해 경험되는 세계죠. 과거를 다 잊어 버렸고, 미래도 생각하지 못합니다. 오직 이 순간만 보고 듣고 느낄 수 있어요. 주의를 오직 지금 이 순간에만 집중하면 어제의 나와

오늘의 내가 변함없는 나라는 느낌이 있습니까? 그 생각이 없으면 그런 느낌도 없죠. 그 ‘변함없는 나’라는 생각이 나라는 느낌을 불러일으키고 유지시키고 있는 것입니다. 그 생각을 떠올리니까 지금 이 순간 그 느낌이 불러일으켜집니다. 그와 똑같이 내가 경험하는 일체의 세계도 지금 이 순간 일어난 지금 나의 세계입니다. 내가 경험하는 것입니다. 이 세계가 어제도 있었고 오늘도 있고 내일도 있을 것이라는 생각의 연계성을 믿을 뿐이지, 정말 그런지 아닌지 어떻게 알아요? 생각을 빼고 이 순간의 느낌만 본다면 어제라는 것이 있나요? 생각을 빼면 어제에 대해 알고 있는 뭔가가 있습니까? 생각은 마음이 만들어내는 마음의 흔적이고 그림자일 뿐 실체가 아닙니다.

그렇게 일체의 세계라는 것은 지금 이 순간 발생하는 생각과 느낌의 세계일 뿐입니다. 그것을 빼면 우리가 무슨 세계를 경험할 수 있겠어요? 세계는 지금 이 순간 생겨났다가 사라집니다. 습관적인 세계의 나타남이죠. 지금 내가 있는 이 방은 일주일 전에도 있던 방이라고 ‘여기는 그 마음’이 바로 습관적으로 나타나는 세계입니다. 늘 그렇게 내가 ‘아는 세계’가 나의 의식에 나타납니다. 정말 그것이 세계의 진실입니까? 아니면 내 생각의 세계입니까? 생각을 지우고 느낌으로 느껴보세요. 느낌으로 들어가면 과거와 미래는 없고, 지금 이 순간 감각하고 느껴지는 범위 내에서만 내가 존재합니다. 그렇기 때문에 생각과 생각에 붙어있는 느낌, 그리고 이 순간 감각기관의 작용들이 통틀어 지금 이 순간 내가 경험하는 세계가 만들어지고 있는 것이죠. 내 의식 세계에 비춰지는 세계입니다. 저 밖에 무슨 세계가 있는지는 알 수 없어요. 이것을 단순히 논리라고 생각

하지 마세요. 경험적인 세계 아닙니까? 나의 감각기관의 기준을 가지고 바이러스의 세계를 경험할 수는 없잖아요.

이 말이 철저하게 느껴지면 지금 내가 경험하고 있는 세계는 나의 내면의 세계 그 이상도 그 이하도 아님을 알 수 있습니다. 그것이 인간으로서 일체유심조一切唯心造의 의미라고 할 수 있습니다. 원효대사가 전날 밤 그렇게 달콤하게 마셨던 물이 해골바가지 안의 물이라는 것을 알고 갑자기 구토를 하죠. 생각이 육체에 영향을 미쳤기 때문입니다. 이 일을 통해서 원효에게 통찰이 일어났습니다. 우주 만상이 이렇게 움직인다는 것을 알아냈어요. 해골이라는 생각을 하니까 어제 저녁에 해골 물을 마셨다는 느낌이 일어났어요. 해골 속의 물을 마셨다고 상상하고 그 느낌 속에 폭 빠져버린 것입니다. 그 순간에 해골의 물임을 알고 마시고 있다는 느낌이 든 것입니다. 원효에게 그것은 단순한 상상이 아니었습니다. 그 생각이 현실이 되었죠. 어제 해골 물을 마셨다는 현실을 그 순간에 경험했고, 그래서 구토가 올라왔어요. 그리고는 즉각 알아챘죠. 내가 경험하는 현실은 내가 현실이라고 믿는 그것임을 발견한 것입니다. 해골바가지의 물이라고 믿고 먹으면 구토가 일어나고, 깨끗한 바가지 속의 물이라 믿고 먹으면 아주 달콤하게 느껴집니다. 이처럼 현실이라는 것은 바로 내 믿음의 세계라는 것입니다. 이것이 바로 일체유심조입니다. 마음은 믿음의 세계입니다. 믿음의 힘이 가야 생겨납니다. (다음 호에 계속)

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

두레박 칼럼 (1)

두레박은 특별한 수행자도, 깨달음을 이룬 사람도 아닙니다. 평범한 직장 생활을 하던 사람이었습니다. 30대 중반, 어느 날 문득 이 현실이 전부가 아니라는 강렬한 체험을 하게 되었습니다. 설명하기는 어렵지만, 분명히 알 수 없는 어떤 문이 열리는 느낌이었습니다. 그 이후 이것이 무엇인지 알고 싶어 오랫동안 찾아 헤맸습니다. 그러다 ‘깨어있기’를 만나게 되었고, 비개인적 주체 발견모임에서 안내자의 역할을 맡게 되었습니다.

지금은 정년퇴직 후, 한때 그토록 꿈꾸던 편안한 일상을 보내고 있습니다. 심이 있는 시간들 속에서, 그러나 여전히 질문은 멈추지 않습니다. 제 안에는 늘 물음이 있었습니다. ‘나는 누구인가.’ ‘깨어있다는 것은 무엇인가.’ ‘왜 우리는 끊임없이 애쓰고 긴장하며 살아가는가.’

누군가를 맹목적으로 따르기보다는, 그저 궁금해서, 알고 싶어서, 스스로를 속이지 않고 싶어서 조용히 탐구를 이어왔습니다.

2024년 4월, 원인 미상의 뇌경색으로 좌측 편마비와 안면마비를 겪으며 재활 생활을 하게 되었습니다. 갑작스러운 두려움 속에서 몸과 마음의 고통을 함께 지나야 했습니다. 그 시간은 제게 또 다른 질문을 던졌습니다. 고통 속에서 ‘나’는 무엇인가. 이 두려움의 중심에 있는 ‘나’는 실체가 있는가.

재활의 시간 속에서 탐구는 더 깊어졌습니다. 그러던 어느 날, 그렇게 단단하게 믿어왔던 ‘나’라는 예고(자아)가 생각 속에서만 존재하는 현상이며, 나타났다가 사라지는 하나의 움직임일 뿐이라는 체험을 마주하게 되었습니다.

삶이 완전히 달라졌다고 말할 수는 없습니다. 하지만 무언가가 느슨해졌습니다. 애써 붙들던 것들이 하나둘 힘을 잃었고, 굳이 증명하지 않아도 된다는 안도감이 찾아왔습니다. 요즘 제 일상은 ‘내가 자유로워지는 것’이 아니라 ‘나로부터의 자유’가 무엇인지 체험해보는 시간입니다. 저는 여전히 살아가며 배우는 중입니다. 다만 예전보다 조금 더 가볍게, 조금 더 솔직하게 자신을 바라보며 살아가고 있습니다.

* * *

이 연재는 이론을 정리한 글도, 수행 방법을 안내하는 지침서도 아닙니다. 어떤 체계를 설명하거나 누군가를 설득하려는 목적도 없습니다.

이 글들은 살아가며 직접 부딪히고, 흔들리고, 오해했다가 다시 풀리며 얻은 체험의 조각들입니다. '깨어있기', '자기 성찰', '근원', '분별과 자유' 같은 말들은 때로 거창하게 들릴지 모릅니다. 그러나 이 글의 출발점은 언제나 아주 일상적인 자리였습니다. 설거지를 하다가, 가족과 대화를 나누다가, 산책을 하다가, 침대에 누워있다가, 문득 올라오는 생각을 가만히 바라보다가 발견한 것들입니다. 때로는 진지하고, 때로는 허술하며, 가끔은 스스로를 보며 웃음이 나오는 순간도 담겨 있습니다. 완성된 결론이라기보다, 그때그때 솔직하게 마주한 기록에 가깝습니다.

혹시 이 글을 읽는 누군가가 “아, 나만 그런 게 아니었구나.” 하고 안도할 수 있다면, 혹은 잠시 멈춰 자기 안을 조용히 들여다보는 계기가 된다면, 그것으로 충분합니다. 이 연재는 특별해지기 위한 길이 아니라, 이미 충분하다는 사실을 확인해 가는 여정의 기록입니다. 어렵게 애쓰지 않아도 괜찮다는 이야기, 그리고 지금 여기에서 시작해도 늦지 않았다는 조용한 안내가 되었으면 합니다.

배와 바다

나는 나를 두 가지로 느낀다.

하나는 늘 애쓰는 나이고,

하나는 그 애쓰음을 품고 있는 바다.

애쓰는 나는

방향을 정하고,

노를 젓고,

속도를 재고,

바람과 파도를 계산한다.

이 나는 하루 종일

무언가를 해내려 한다.

나는 이 나를 '배'라고 부른다.

그 배가 떠 있는 곳이 있다.

배를 흔들기도 하고,

배를 밀어주기도 하고,

때로는 멈추게도 하는 곳.

그곳은

배보다 오래되고,

배보다 넓고,

배보다 먼저 있다.
나는 그 자리를 ‘바다’라고 부른다.

배는
목적지가 있어야 안심한다.
어디로 가고 있는지
알아야 덜 흔들린다.
그래서 늘
지도를 들여다보고,
이미 지나온 항로를 되짚는다.

하지만 바다는
목적지를 묻지 않는다.
배가 어디로 가든
그저 떠 있게 한다.
흔들려도,
멈춰도,
잠시 표류해도
바다는 바다다.

배만 나라고 믿을 때
나는 늘 불안하다.

잘 가고 있는지,
뒤쳐진 건 아닌지,
파도에 부서지지는 않을지
끊임없이 계산한다.

그러다 문득,
이 배를 떠받치고 있는
바다를 느낄 때가 있다.
숨 쉬고 있는 나,
보고 있는 나,
이 흔들림을 알고 있는 나.

그때 알게 된다.
나는 배이기도 하지만,
배가 떠 있는 바다이기도 하다는 것을.

배는
항해를 해야 하고,
바다는
항해를 허락한다.

배는

살아가는 방식이고,
바다는
살아 있음 그 자체다.

나는 오늘도
배로 하루를 살고,
바다로 그 하루를 품는다.
이 둘이 다룰 필요는 없다.
하나는 움직임이고,
하나는 자리다.

그래서 나는
나를 이렇게 부른다.
작은 나는 배라고,
큰 나는 바다라고.

그렇게 부르는 순간,
삶은 조금 덜 무겁고
조금 더 넓어진다.

홀로스 공동체 소식

백일학교 모임이 진행되고 있습니다

100일학교에서는 끊임없는 일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 문답을 통해 스스로 해내기 힘든 깨어있는 삶에 대한 자극을 지속적으로 받게 됩니다. 이를 통해 몸, 마음에 그 삶이 '배이도록' 하면 이제 일상에서도 기존의 관성에 휘둘리지 않는 힘을 얻게 될 것입니다.



백일학교
일기

관련하여 25쪽에서, 백일학교 대담 '명사적 자아, 동사적 자아'를 소개합니다. 또 우측 QR링크를 스캔하시면, 백일학교 참가자들의 일기를 보실 수 있습니다.

중론 강의가 지속되고 있습니다

중론 22장 10절 以如是義故 受空受者空 云何當以空 而說空如來: 이런 의미에서 의존하는 작용도 공하고 의존하는 자도 공하다. 어떻게 공으로 공한 여래(아는 자)를 설하겠는가?

아는 ‘아는 자’가 없다면 앎이나 앎의 대상이 있을 수 있는가? 그런데 진정 그 ‘아는 자’가 있는지 살펴보자.

만일 앎(작용) 이전에 ‘아는 자’가 이미 있다면?

“나는 원래부터 깨어있는 존재(아는 자)다. 그래서 지금 저 소리를 듣는다.” 그것을 ‘꺼진 손전등’에 비유해보자. 만약 ‘아는 자’(손전등)가 대상을 비추기 전(작용 전)에도 이미 아는 상태로 존재한다면, 굳이 대상을 비출(알아야 할) 이유가 없다. 불이 켜지지 않은 손전등을 대상을 비추는 ‘조명’이라고 부를 수 있는가? 그것은 그냥 막대기일 뿐이다. 아무것도 비추지 않고 혼자 있는 놈을 ‘아는 자’라고 할 수 있는가? 그는 그냥 ‘멍 때리는 놈’이다. 수행자들이 무언가를 좀 알아채고 나면 “나는 깨달은 존재야”라는 마음의 상을 붙잡고 있으면서, 실제로는 생생하게 깨어있지 못한다면 그것은 ‘관념적 깨달음’일 뿐이다.

지금 앎(작용)이 있어서 ‘아는 자’라 불린다면?

“지금 소리가 들리고, 생각이 보이니, 이것을 아는 놈이 있겠구나.” 사실 이 ‘나’는 이름일 뿐이다. 사건이 지난 후에 우리가 ‘내가 했어’라는 이름을 붙이는 것과 같이, 앎이 일어난 이후에 ‘내가 안다’라는 이름을 붙인다. 정작 ‘앎’이 일어나는 중에 살펴보면 거기 ‘아는 자’라는 것은 없다. 지금 이 순간 무언가가 내면을 보



강의 영상

고 있다면 한번 보라. 거기 보는 ‘자’가 있는가? ‘봄’이 있다는 ‘얹’만 있지 않은가? 이는 거울에 비친 사물과 같다. 사물을 비추지 않으면 거기 거울도 없다. 사물을 비추는 어떤 ‘누구’가 아니다.

거울(아는 자)은 사과(대상)가 앞에 와서 비칠 때(작용) 비로소 ‘거울의 기능’을 한다. 사과가 사라지면, 거울 속의 사과도 사라지고, ‘비추는 작용’도 잠재적 상태로 돌아간다. 즉, ‘아는 자’는 ‘알려지는 대상’에 의존해서 성립하는 가짜 주체이다. 그러므로 “아는 자는 없다. 오직 ‘얹’이라는 현상Event만 있다.”

대상이 오면 얹이 일어나고, 대상이 가면 얹도 사라진다. 그러니 “이 아는 놈이 진짜 나야!”라고 ‘아는 자’를 움켜쥐지 말라. 그것 또한 인연 따라 생긴 물거품같은 현상이다. 그냥 흐르는 얹 그 자체가 되라.

힐링퀘스트 레벨2 과정이 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

2박 3일. 함양. 미내사와 함께
_ 꽃자왈 (숲교육, 산림치유지도사)

나를 위한 시간을 할어내기 힘들게
살고 있는 나. 곤궁하지 않으나 곤

궁하게 살고 있는 나를 위해 선물 같은 시간이었습니다.

‘자연에 맡길기’ 책을 만난 지 5년이 지나 드디어 만난 인연.

감정, 호흡, 에너지, 치유, 자연에 관심이 많았는데. 월인 님의 주옥같은 강의에서 그동안 엮혔던 실타래가 풀리는 기분이 좋았습니다. 늘 누군

가를 살피고 대접하던 나를, 꽃처럼 귀하게 살피주시고 대접해주시니 고맙고 따듯했습니다.

자연에 대한 배움이 참으로 좋았습니다. 그동안 자연에서 많은 것을 배운다고 했지만 막연했는데 큰 힘을 더할 수 있었습니다. 자연의 귀한 가르침, 그 귀한 것을 주는 자연이 내게 높은 존재이어야 그로부터 배울 수 있다고 하셨습니다. 자연이 귀한 것을 알아야 그 가르침이 귀하게 여겨진다는 것과, 자연에서 배우고 통찰하려면 자연보다 낮아져야 한다는 말씀에 절로 고개를 끄덕였습니다.



자연에 동의를 구하는 일이 자연을 존중하는 마음과 지혜를 구하는 것임을 알았습니다. 인간의 집단 무의식, 생명, 존재계의 무의식까지 관통하는 내 존재의 힘이 모두에게도 있다는 것을 알았습니다. 또 내 본 모습이 이미 ‘기쁨’이라는 말에 위로받았습니다. 방향과 에너지를 가지고 나아가려 합니다. 내가 품은 주제를 잊지 않겠습니다.

연습과정에서는, ‘좋아한다’는 것이 과거 나의 경험이 발휘된 힘이고, ‘끌린다’는 것은 현재의, 지금 여기의 힘이라는 것을 알았습니다. 그리고 힐링퀘스트는 과거보다 현재에 끌리는 것을 통해 연습이 진행되는 것이 중요했습니다.

“내 존엄을 잃지 않고 가까운 관계를 지키고 싶다”는 주제를 품고 나간 연습에서 버섯의 무늬와 결을 만났습니다. 그것은 나의 삶의 결이며 동시에 상대의 삶의 결이기도 하다는 느낌이 오며 상대의 삶의 변화를 존중하는 것을 배웠습니다. 그렇다고 해서 나의 존엄이 훼손되지 않는다는 것도.

반송(소나무)의 새순에서 겨울에도 잎을 내는 힘을 보고 그것이 존재의 힘이라는 메시지를 받았습니다. 이끼와 가시에서는 잔잔한 자연의 말을 들었습니다. 자연의 끝림으로 무의식의 지혜를 찾아가는 시간이었습니다.

2박 3일, 강의 위주의 일정이라 여겼는데 지나고 보니 아쉽게 남을 짧은 시간이었네요. 좋은 프로그램도 있고, 오랫동안 책으로, 잡지로, 모임으로 꾸준히 이어온 미내사의 30여 년의 시간이 참으로 놀라웠습니다. 세상에서 조금 비켜있는 이 모임이 참 든든하고 편안했습니다. 이끌어주신 월인 님, 백량 님, 함박꽃 님, 겨울숲 님, 향기 님, 바람 님, 그리고 함께 참가한 자밤 님과 헬리아 님 모두 고맙습니다.

자연에 말걸기가 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

타인과 함께하되 얽매이지 않고 존중하며,
단단하되 유연함을 함께 쓰는 지혜

_초연(백일학교 학생)

처음 ‘자연에 말걸기’라는 수업을 들었을 때, “어떻게 2박 3일 동안이나 식물에게 무슨 말을 얼마나 걸 수 있을까?” 하는 의구심이 있었다. 하지만 자연에 동의를 구하는 법을 시도하

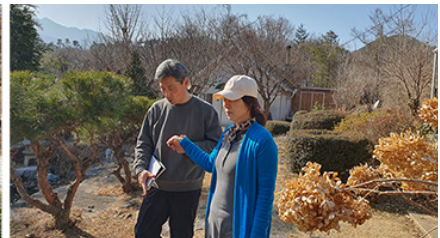
면서부터는 이 모든 생각이 다 사라졌다. 또 이 수업은 다른 분들의 경험들도 공유할 수 있어 좋았다.

인상 깊었던 경험은 비자나무님과 짝지어 하게 됐던 ‘눈 감고 걷기’였다. 타인의 입장을 머리가 아닌 몸으로 이해하는 시간이었다. 안내자일 때 최선을 다했다고 생각했지만, 막상 내가 눈을 감으니 부족했던 점들이 우수수 보이고 다른 세계가 펼쳐졌다. 평소 뛰어도 다니던 계단은 산속 높은 바위를 타고 내려가는 듯하고, 나무와 바위도 구분을 못했었다. 시각 외 다른 감각들이 예민해졌고 눈을 감았기에 형용할 수 없는 아름다운 빛의 색들을 만날 수 있었다.

이 과정을 통해 ‘생각으로 이해하는 것’과 ‘직접 경험하는 것’은 전혀 다르다는 것을 단시간에 체감했고, 장애나 감각의 차이에 대한 편견도 많이 깨졌다. 같은 시공간을 살아도 각자의 세계는 다르다는 사실도 다시 인식하게 됐다.

‘동백 씨 찾아내기’에서는 순식간에 맞춘 기쁨에 취해 ‘맞히려는 욕심’이 오히려 처음의 감각을 잃게 하고 틀린 결과를 낳았었다. 지나친 꼼꼼함보다는 때로 ‘적당함’이 에너지를 보존하고 좋은 결과에 도움이 된다는 통찰을 얻었다.

가장 강렬했던 것은 한 손에만 수건을 두르고 양손으로 나무를 만지며



느낌을 바라본 경험이다. 맨손인 오른손은 거친 결 하나하나와 생생히 연결되어 때론 아팠지만 내가 살아있음을 실감하게 했다. 반면 수건을 두른 손은 따뜻하고 안전하게 보호됐지만 이내 답답해지며 오른손처럼 생생히 경험하고 싶어졌다.

안전만을 추구하는 것은 고립을 낳고 직접 닿지 못한다는 것. 그동안 나는 수건에 싸인 왼손처럼 살고 있었던 건 아닐까 생각됐다. 대상을 제대로 알고 경험하려면 날 둘러싸고 있는 갑옷을 벗고 날 것으로 직면해야 할 것 같다. 조금 아플지라도 그 편이 훨씬 생생하고 충만했기에.

마지막으로 활동에서는 대나무가 끝났었다. 이유는 단단하지만 유연함, 늘 푸름을 유지하는 항상성, 뻑뻑하지만 서로를 존중하는 간격, 풍성하고 멋진 그 모습에서 내가 기르고 싶은 삶의 태도를 보았다. 나도 그와 같이 타인과 함께하되 얽매이지 않고 존중하며, 단단하되 유연함을 함께 쓰는 지혜를 발휘하며 살고 싶다. 이번 2박 3일은 자연을 통해 나를 둘러싸고 있던 것들을 벗겨내보는 시간이었던 것 같다.

깨어있기 심화가 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

분노를 '경험'하기 _ 겨울숲

깨어있기 심화는 사진으로 시작되어 기초보다는 편안하게 공부가 시작되

었다 이미지와 체험으로 주의와 감지 느끼기를 했다.

공부의 전체적인 핵심은 나라는 마음에서 자유로워지기 위함이다 (일

어나는 현상-쉽없는 탐구). 삶이 힘든 것은 물든 감정에 휩싸여 있을 때다. 느낌에서 자유로울 수 있게 희로애락 감정을 꺼내서 사용 할 수 있어야 한다. 삶을 괴롭히는 분노를 다루는 방식, 화가 났을 때 화를 내버리고 마는 것이 아니라, 내안에 있는 화를 꺼내서 마주하는 것을 목표로 '화' 바라보기를 했다. 화나는 상황을 떠 올려 분노를 표출했다. 로켓 발사하듯 굉음을 내며 온 몸이 화로 가득했다. 순간 힘이 들고 몸이 파괴되는 느낌이었다.



“지금 당신의 생명력은 어디에 쓰이고 있나요”라는 질문이 떠올랐다

화를 내느라 에너지를 낭비한 과거의 많은 시간들! 대상을 향한 분노가 올라오면 화를 내고 원망하고 억울해하고 하는 내가 나인 줄 알고 살아온 것 같은 시간이 있었다.

분노는 엄마, 남동생, 신순언니에게로 쏟아둔 화가 폭발했다. 한참을 화를 내고 갑자기 멈추었다. 대상에 대한 집착도 툭 내려놓았다. 이런 경험은 분노의 방향을 바꾼다. 나랄 것도 없는데 그런 나를 부여잡고 살았구나. 경험의 분노로부터 자유로워짐을 느끼며, 마음의 변화를 느낀다. 지금 나의 생명력은 여기에 있다.

희로애락 느낌을 증폭시켜주신 월인 님, 분노의 대상이 되어준 백량, 비자나무, 자생, 초연 님 고맙습니다. 과거 경험을, 신뢰하는 사람들과 믿고 나눌 수 있어서 다행이었다.

깨어있기 청년모임이 진행되었습니다



이번 달 청년모임에서는 참여자들이 지난 한 달간 일상에서 주제를 품고 살며 겪은 경험들을 나누며 배우는 시간을 가졌습니다. 참가자들은 각자 새로운 사회적 역할을

을 앞두고 두려움과 설렘을 느끼며, 맡은 역할 속에서 어떻게 수행을 이어나갈지에 대한 고민을 나눴습니다.

선생님께서서는 의식의 5단계(업식, 전식, 현식, 지식, 상속식)를 통해 우리 마음이 어떻게 대상을 분별하고 고락을 만들어내는지를 알려주셨습니다. 그리고 인정받고 싶은 욕구나 자기 싫어하는 자존심은 나를 유지하기 위한 마음의 기본 속성이기에, 이를 부정하기보다 장점에 초점을 맞추어 주체적인 즐거움을 찾아가기로 했습니다.(정리: 의술 님)

비개인모임 데이터 베이스: 2월 12일 해연님 팀

깨어있기를 마친 참가자들을 중심으로 오인회에서 비개인모임이 지속적으로 진행되고 있습니다. 지난 호에 이어 아래 해연님 팀의 중요약 본을 소개합니다. 여러분에게 참고가 되기를 바랍니다.

1. 문제의식

이번 대화와 모임에서 반복적으로 드러난 핵심 질문은 다음과 같다.

- 우리는 왜 공허함이나 결핍을 '나의 문제'로 느끼는가?
- 탐심, 불안, 허전함은 어디에서 발생하며 어떻게 '나'가 되는가?
- 고요하거나 안정된 상태는 왜 다시 일상에서 사라지는가?

이 탐구는 이 문제들을 해결하거나 없애기 위한 수행이 아니라, 이 문제들이 어떻게 의식 속에서 구성되는지를 밝히는 것을 목표로 한다.

2. 핵심 관찰 ①

공허감·결핍은 상태가 아니라 감지된 구조이다. 모임에서 드러난 공통된 통찰은 다음과 같다.

- 공허감이나 결핍은→ 어떤 실체적 결핍이 ‘있어서’가 아니라→ 느낌으로 감지된 경험으로 나타난다.

- 이 감지는→ 막연한 생각 이전의 미세한 느낌→ 몸의 긴장, 방향성, 끌림, 움찔함 등으로 먼저 나타난다.

즉, 공허함은 사실이 아니라 의식 안에서 특정 방식으로 감지된 현상이다.

3. 핵심 관찰 ②

‘나’는 감지들 중 하나와의 동일시로 형성된다. 중요한 전환점은 여기서 나타난다.

- 수많은 감지(느낌, 기운, 미세한 기억)들이 동시에 존재하지만 그중 하나가 중심이 되어 동일시될 때, 그것이 곧 ‘나의 상태’, ‘나의 문제’, ‘나 자신’으로 느껴진다. 따라서, ‘내가 공허하다’가 아니라 공허함이라는 감지가 주체 위치를 점유한 상태, 이때 ‘나’는 선택·고정·동일시된 감지로 드러난다.

4. 핵심 관찰 ③

대화 중 반복된 혼동은 다음과 같다. • 잠시 고요하거나 안정된 경험이 나타난 뒤 그것이 기준점이 되고, 일상으로 돌아오면→ “사라졌다”,

“퇴보했다”, “다시 혼탁해졌다”는 해석이 붙는다. 그러나 탐구 관점에서 보면, 고요함 또한 하나의 경험 양상일 뿐이며 그것을 붙잡거나 재현하려는 순간 다시 감지와 동일시가 발생한다.

즉, 문제는 고요함의 소멸이 아니라 비교 구조가 다시 작동한 것이다.

5. 구조적 정리

이번 탐구에서 드러난 의식의 작동 흐름은, 감각적 자극이 먼저 발생한다.

- 감지로서 미세하게 인식된다. 그중 하나가 익숙함, 중요함을 얻는다. 동일시가 일어난다. ‘나의 상태’라는 이야기 구조가 형성된다. 이 흐름은 특별한 상황이 아니라 일상적으로 항상 작동하는 의식의 기본 메커니즘이다.

6. 탐구적 전환점

문제를 없애려 하지 않고, 문제가 ‘나’가 되는 구조를 본다. 이 전환은

- 해결 → 관찰로, • 수행 → 구조 이해로, • 변화 → 드러남으로 관점을 이동시킨다.

7. 결론

- 공허감, 결핍, 탐심은 제거 대상이 아니다.
- 그것들은 의식이 자신을 구성하는 여러 상태의 한 모습이다.
- ‘나’는 고정된 실체가 아니라 → 감지와 동일시가 만들어내는 경험적 중심이다.

따라서 이 탐구는 더 나은 상태를 향한 과정이 아니라, 이미 일어나고 있는 의식의 작동을 투명하게 보는 과정이다.

백일학교 대담 ‘명사적 자아와 동사적 자아’

월인 다르마 님, 할까요?

다르마 네, 저는 시각적인 감지 연습을 좀 하려고 했습니다. 제가 안경을 끼고 있는데 안경을 벗었을 때 보이는 모습과 안경 썼을 때 보이는 모습에 대해서 어느 것이 진짜 저 사물의 모습일까, 평상시 그런 질문들을 계속 하거든요.

월인 그렇죠. 눈 나쁜 사람이 안경을 썼을 때와 벗었을 때의 느낌, 어떤 것이 진짜일까? 사실 둘 다 진짜이기도 하고 아니기도 하죠. 우리는 안경이 더 선명하니까 안경 낀 것이 사실이고 안경 벗을 때는 ‘내가 눈이 흐려서 그래’ 이렇게 생각하지만, 사실은 둘 다 감각 기관의 차이에 의해 나타난 모습이라는 측면에서는 같다고 할 수 있습니다.

다르마 네. 어떤 대상의 변화나 감각 기관의 변화에 따라서 다르게 보이는 건데, 우리는 그중 어느 하나의 모습을 사실이나 실체로 고정을 하는데, 그런 것이 학습되고 경험된 것들이 흔적을 남기는 것 같아요.

그리고 그것을 자주 경험하다 보면 그 흔적이 선명해지고 세밀해지고, 이제 거기에 이름이 딱 붙어버리면 굉장히 견고해지는 겁니다. 그다음부터 이제 이름만 떠올려도 거기에 붙어 있는 느낌이나 흔적 같은 것이 이렇게 줄줄이 막 따라오는 것 같아요.

그런 것을 요즘 많이 느끼고 있습니다. 그러니까 어떤 존재라는 것은 우리가 평상시에 무언가가 존재하고 그것을 경험한다고 생각하는 데, 존재하는 것과 경험하는 것은 같은 것이라는 통찰이라고 할까요?

월인 어떤 면에서 그런 거죠?

다르마 인식이나 경험은 그 순간 인식되고 경험 됐다가 사라지는데, 그런 경험을 자주 반복한 후, 거기에 이름과 의미를 부여하면, 마치 그것이 '존재하는 것'처럼 보입니다. 인식하는 것이 곧 존재하는 것인데, 언어생활을 하다 보니 마치 우리의 경험이나 인식과는 무관한 어떤 존재가 따로 있는 것처럼 보이는 겁니다. 요즘은 자꾸 그런 생각들을 합니다.

월인 그렇습니다. 경험한다는 것 자체가 사실 끊임없는 변화죠. 매번 다르잖아요.

경험이라는 것이 더 실상에 가깝습니다. 그런데 그렇게 경험되는 것에 우리는 이름 붙여서 명사화하잖아요? '마우스'라고 명사화하는데, 사실은 마우스를 경험하고 있는 것이지요. 이리 보고 저리 보고, 만져보고 두들겨 보고 하면, 그럴 때마다 다 다른 경험을 하게 되는데, 그런 것을 종합해서 '하나의 상'을 만들어 '마우스'라는 이름을 붙여놓으면 마치 그것이 하나의 고정된 실체로 있는 것처럼 말하는 것, 이것이 바로 명사화라는 것입니다.

실제로는 동사적으로 우리가 살고 있습니다. 끊임없는 변화와 움직임 속에서 경험이 일어나는 것 자체가 동사적인 진행형입니다.

좋은 발견입니다. 그것을 자신에 대해서도 적용할 수 있습니까?

다르마 아침에도 좀 말씀드렸었던 것 같은데, 저희들 모습도 10년 전 20년 전 모습 떠올려 보면 지금과는 키도 다르고 몸무게도 다른데, 그것에 나 또는 아무개라는 이름을 붙이고, 또 그것을 늘 같은 이름으로 부르니까 마치 그것이 원래부터 있었던 것처럼 실체화되는 것 같아요.

월인 좋습니다. 그것은 좀 긴 시간대에서 살펴본 것인데, 짧은 시간대에서 살펴보자고요. 지금 이 순간 살아있는 마음에도 그것을 적용할 수 있습니까? 지금 이 순간에 ‘나라는 것도 경험되는 것이지, 명사적인 게 아니다’라는 것을 아시겠어요? ‘나’라는 것이 ‘경험된다’는 말입니다.

다르마 네.

월인 우리가 ‘나’라고 느끼는 것도 매 순간 경험되고 있는 것입니다. 그렇다면 ‘지금 이 순간의 나’는 뭘니까?

다르마 지금 이 순간 ‘춤 미팅에 참가하고 있는 나’입니다.

월인 ‘경험한다’고 그랬는데, 지금 ‘나’라는 것에 대해서 어떤 경험을 하고 있나요?

다르마 다른 분들이 말을 하면 듣고 있는 나..

월인 지금 이 순간이요. 지금은요?

다르마 지금은 ‘약간 멍ଚ해 있는 나’

월인 그런 것이 ‘경험되고 있어요?’

다르마 네.

월인 ‘그것’이 바로 ‘경험되고 있는 것’이죠. 그 경험이 끝나고 나면 다시 ‘나라는 이름’에 포함시켜버릴 것이고, 매 순간 이렇게 나라는 것은 경험되고 있다라는 것, 이것을 보는 거예요. ‘내가 ‘경험하는’ 것이 아니라, ‘나라는 것’이 ‘경험되고’ 있다는 것을 아시겠어요?

다르마 네.

월인 그런데 우리는 ‘내가 경험한다’고 착각을 하는 거예요. 경험이 끝나면 ‘내가 경험했다’라고 이름이 붙여진 것뿐입니다. 내가 경험한다고

말하는 나는 늘 ‘경험되고’ 있죠. 지금 이 순간 그것이 더 분명해지도록 하면 됩니다. 지금 그 말이 뭔가 새롭게 와닿는 게 있나요?

다르마 물론 그것이 착각일 때도 있고 또 심각한 오류일 수도 있는데, 우리는 또 혼자 사는 것이 아니기 때문에 필요한 것이지요.

월인 그러니까 필요성은 그냥 두자는 거예요. 지금 우리는 필요성 말고, 본질적인 것을 탐구하는 거예요. 본질적으로, 인식되는 ‘나’는 지금 ‘경험되고 있다’는 것을 알겠어요? 그것도 명사적이 아니라 동사적으로. 그런데 현재 느끼는 ‘나’의 느낌은 명사적이잖아요? ‘나’라는 개별적인 뭔가가 명사적으로 존재하는 느낌이 있잖아요? 그러한 명사적 느낌과 지금 ‘나’라는 것이 동사적으로 ‘경험되고 있다’라는 것은 어떻게 연결되어 있죠? 어떻게 그 둘이 내 마음에서 공존하고 있는 거예요?

다르마 동사적으로 ‘경험되는 나’도 있고, 평생 ‘명사화해왔던 나’도 있어서, 그것들이 공존한다고 해야 될까요? 그런데 명사화된 나를 주로 쓰고 살았고 다른 것은 잘 돌아보지 않았었다라는 것인데, 이제는 동사적인 나도 보이고 있습니다.

월인 좋네요. 사실은 동사적인 나가 더 실체에 가깝습니다. 명사적인 나는 가상의 세계 속에서 필요한 ‘개념적인 나’입니다. 이름 붙여놓은 개념의 세계.

다르마 네. 그런데 그것을 너무 자주 유용하게 쓰다 보니까 약간 역전된 느낌이 듭니다.

월인 그렇습니다. 좋습니다.

다르마 거기엔 습관의 문제가 있는 것 같습니다. 새롭게 느껴지는 것은 아직 힘이 약한데, 기존에 익숙해 왔던 패턴과 대적하기가 힘든.. 이것도 약간 절집 어록에 있는 것과 유사합니다. 즉 “익숙한 것은 낯설게 하고 낯선 것은 익숙하게 하라” 이런 말이 내려오거든요. 오늘 그게 조금 많이 와닿습니다.

월인 그렇군요. 좋습니다. 계속 해보세요.

자생의 함양 정원 가꾸기

추위가 가시면서 기온이 안정되고 봄기운이 움터오고 있음을 느낍니다. 대설이 내린 수련원 전경과 봄을 맞기 직전, 2월의 모습을 담았습니다.



자생의
정원 이야기



▲ 간만에 눈다운 눈이 내렸습니다. 포근함이 느껴지는 하루입니다.



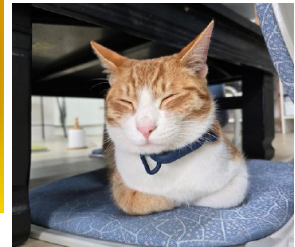
▲ 매화나무를 한그루씩 전지해 나가고 있습니다.



▲ 수련원 위쪽 소나무 숲입니다. 팔려서 캐내간다고 하는데 아쉽지만 어쩔수 없지요.



▲목희가 새끼 셋을 낳았습니다. 왼쪽부터 우리, 박이, 타니.



▲ 좌탁 아래서 식빵 굽는 장자



Surf the Waves of Life.



월인의 깨어있기

@being_aware



생생한 깨어있음과 관념적 깨달음 | 중론 (22장 관여래품)

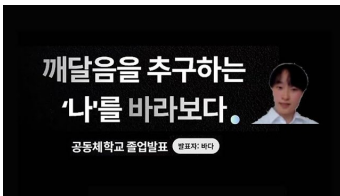
아는 자가 없다면 앎이나 앎의 대상이 있을 수 있는가? 그런데 진정 그 ‘아는 자’가



영상 보기

있는지 살펴보자. 1. 만일 앎(작용) 이전에 ‘아는 자’가 이미 있다면? “나는 원래부터 깨어있는 존재(아는 자)다. 그래서 지금 저 소리를 듣는다.” • 비유: ‘꺼진 손전등’ • 해석:

만약 ‘아는 자’가 대상을 비추기 전(작용 전)에도....more



생각 차원에서는 더이상 무엇을 추구하지 않게 되다 _ 바다(2026) | 공동체학교 졸업 발표

바다 님은 고등학교를 졸업하고 5년간 수



영상 보기

도원에서 지성적인 공부를 하고 그럼에도 답답함을 풀지 못해 백일학교를 찾아왔습니다. 100일 간의 경험공부 후에 좀더 깊이 탐구하고자 공동체 학교에 입학하였고, 3년

여를 이곳에 있으면서 발견한 것을 나누었습니다. 젊은 나이에 깊은 통찰을 해낸 것에 축하드리며, 특히 마지막에,....more

깨어있기 핵심

느낌

느껴지는 것은 모두 내가 아니다

느껴진다는 것은 무엇인가 그것이 대상이라는 의미이다

느낌 일반적인 느낌과 감지의 차이

느낌 감지는 생각이 없는 지극에서 인식에 이르는 모든 것이다

주체발견 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 '나'는 좀더 투명하다

·존재감이 분명하다

그것이 대상임이 분명하다

그러나 주체가 있다는 것은 외담지 않는다

·내가 느낀다

이때 '나'는 아주 투명하다

이때는 '내가 느낀다고 할 수 없다

·존재감이 '느껴진다'

이때 '존재감'보다 '무언가에 의해 느껴진다'는
것이 더 초점이 가는가?

존재감이 보여짐

그리고 그 무언가가 비개인성의 '물'임을 알아채는가?

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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 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