



지혜

살아간다는 것은
알아가면서 간직하는 것이 아니라
알아차리면서 하나하나 가벼워지는 것이다
그리고 가벼워 비워지면 지혜가 드러난다

— 초현

감정이 나를 흔드는 것이 아니다.

흔들리는 그것을

‘나’라 여기는 것일 뿐이다.

— 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

7/6 구당

- 홀로스 후원

7/2 박영래, 7/6 오영순, 7/9 류창형, 7/20 신재경, 7/25 장경옥

- 오인회 운영 후원

7/6 김정숙, 7/10 이재명, 김유단

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

우리은행, 이원규

1002-135-404042

(문의 02-747-2261)

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

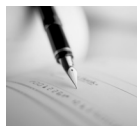
농협, 이원규

351-0680-1315-13

필요액 300만원

모금액 218만원

조론 강의록 출간을 위한 후원입니다. 감사합니다.



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (82부)

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 지금 뭐하고 있죠? 지금 마음이 뭘 하고 있었습니까?

무연 선생님 말씀을 이렇게 음미하고 있습니다.

월인 ‘그렇게 하고 있는 데’서 ‘대답하는 나’로 바뀌기 직전이 보였나요?
한번 실험해보세요.

무연 에너지적으로 이 생각에서 저 생각으로 갔을 때 바뀐다는 것은 느껴
지나 틈은 잘 모르겠습니다.

월인 틈은 잘 안 보이죠. 틈을 보려고 하면 당연히 안 보이겠죠. 왜냐면
그 틈새 속에서는 보려고 하는 놈도 없고 그 누구도 없기 때문에 어

떤 기어도 물려 있지 않은 상태입니다. 어떤 생각 또는 관찰의 기어도 물려 있지 않은 중립의 상태죠. 이 생각에서 저 생각으로 옮겨갈 때 또는 이 마음의 상태에서 저 마음의 상태로 옮겨갈 때, 그러면 그것을 어떻게 알겠어요?

무연 알 수 없는 것 아닌가요?

월인 알 수 없지만 내가 ‘알 수 없다’라는 그 생각에 동일시되어 에너지가 뭉쳐서 지금 ‘나’의 역할을 하고 있는 것이죠. 지금, 그것을 아시겠어요? 그러다가 이제 ‘지금 이렇게 알 수 없다고 말하고 있는 것은 누구지?’ 하고 질문해 보세요. 한번 찾아보세요...

자, 이번에는 빈틈을 봤습니까? 질문과 역시 찾는 마음이 나타났을 텐데, 빈틈을 봤나요? 느낌상 빈틈이 있었던 것 같습니까?

무연 옮겨가는 과정의 시간적인 간격이라고 해야 할까요? 그런데 빈틈으로 느껴지지 않습니다.

월인 그 두 마음 상태의 체인지가 일어나는 것에 대해서 뭔가 미묘한 느낌이 있나요? 변화는 일어나죠?

무연 네. 그 말씀 듣고 변화를 관찰해보려니까 생각이 바뀐다는 게 느껴집니다.

월인 ‘나는 누구지? 지금 이 순간에 나는 누구인가?’라고 질문자가 되었다가 답을 찾기 위해 ‘찾는 자’로 바뀌는 과정, 그 사이에서 일어나고 있는 빈틈. 그러나 그 빈틈 안에는 아무런 ‘관찰자, 알려는 의도, 추구하는 마음’ 등 그 어떤 것도 없습니다. 그렇다고 마음이 멈춘 것도 아니고, 잠들거나 죽은 것도 아니에요. 그렇다면 ‘아는 자’ 없이 어떻

게 그것을 ‘알 수 있을까요?’

무연 변화는 느껴지는데 찾아지지는 않습니다. 찾는다면 머리로 상상해 그려낸 생각일 것 같습니다.

월인 뭔가 변화는 일어나는 것 같죠? 마음 상태의 변화, 거기에 주의를 깊게 두어봅니다. 자문을 해보고 ‘그 질문이 일어나는 것은 어디인가?’ 해보고 그다음에 찾으려고 하는 마음으로 바뀔 때, 직전에 무슨 일이 일어나는지.

무연 생각이 일어나고 있는 상태에서는 그것도 본질에서 일어난 것 아닌가요? 그런 순간은 느낄 수가 없는 겁니까? 틈에서만 본질이 찾아지는 것인가요?

월인 아니죠, 그것도 하나의 방법으로서 제시한 겁니다. 그런 것에도 관심을 기울여 보라는 것입니다. 더 확실한 것은, 분리된 내가 의식할 수 있는 모든 것인 ‘현상’, 그것을 통해 분리없는 본질을 파악하는 것이 더 분명할 수 있습니다. 왜냐면 현상은 분명한 것이니까. 그렇죠? 현상을 현상으로 보는 것, 나타난 것으로서 보는 것, 지금 이 순간에 내가 체크하고 파악하고 느끼고 알 수 있는 그 모든 것들은 분명한 현상이고, 왜 현상이냐면 나타났다 사라지니까요. 그것도 즉시 주위에 주의 기울이면 그것을 현상으로 보는 나도 사라져 버리니까 그것들이 다 나타났다 사라지는 일시적인 현상이라는 것이 분명해지면, 그것들이 일어나는 본바탕이 당연히 존재할 수밖에 없거든요. 만약 그것이 현상이라는 것이 분명하다면, 즉 나타났다 사라지는 게 분명하다면, 나타났다 사라지는 공간이 있어야 할 것 아니에요? 그

러니까 공간이 당연해지는 겁니다. 그러나 나타났을 때는 의식이 되지만 사라지면 의식이 안 되기 때문에 사라졌을 때는 우리가 그 빈 상태를 알 수가 없는 것입니다. 알 수 있는 것은 오직 나타났기 때문이에요. 그런데 사라지기도 한다는 것을 분명하게 의식하냐 이 말이죠. 지나가고 나서는 알겠죠.

그런데 지나가고 나서 ‘아, 그래 내가 잠시 없었구나. 내가 몰입했을 때 내가 주의에 주의 기울이고 있었을 때, 멍하니 있었을 때 나라는 것이 특별히 없었어.’라고 끝나고 나면 안다는 것은 어떻게 알까요? 나라는 것이 특별히 없었다는 것을 누가 알까요? 뭔가 그것을 지켜보고 있는 놈은 아니더라도 그런 현상에 대해 뭔가 구별하고, 차별의 흔적이 마음에 남았기 때문이겠죠. 있을 때와 없을 때. 그러면 흔적이 남는 곳은 어디냐 이 말입니다. 그래서 현상을 현상으로 본다는 말은 지금 말하고 있는 이 나가 느껴진다는 것 자체가 이미 마음의 대상이라는 겁니다. 마음의 대상은 다 당연히 현상이죠. 나타났다가 사라지는 거니까 영원하지 않잖아요. 마음에 느껴지고 알려지고 생각되고 경험되는 것, 이 모든 것들은 다 임시적입니다. 잠잘 때 다 사라지니까요. 그리고 지금 이 순간 나라고 여기는 이 마음, 이것이 없을 때도 있다라는 것을 자꾸 파악해 내야 합니다. 그러면 이 마음이 지금 이 순간 대화를 통해서 존재하는 임시적인 현상이라는 것을 알아채죠. 그것을 한번 철저하게 잡아보세요. 틈에는 주의마저 없습니다.

무연 틈하고 투명한 주의가 헛갈리거든요.

월인 틈에는 주의마저도 없습니다. 그러니까 빈틈이라고 하죠. 주의는 여전히 뭔가 있는 거잖아요. 주의는 여전히 우리가 느낄 수도 있습니다. 그러나 빈틈에는 아무것도 없기 때문에 그렇지만 아무것도 없다고 할 수도 없습니다. 왜냐하면 거기서 모든 마음의 현상이 나타나니까요.

무언 빈틈이라는 걸 뭔가 찾아보려고 하니까 가장 투명한 주의로 찾아보려고 했던 것 같습니다.

월인 투명한 주의도 마음에 잡힌다는 의미에는 역시 마음의 대상인 것입니다. 그것을 생각하면서 한번 연습을 해보세요.

무언 네. 알겠습니다.

조론肇論 (2)

월인越因

(지난 호에 이어서)

실상實相, 법성法性, 성공性空이 의미하는 바는 모두 본무本無이지만 그 느낌이 조금씩 다릅니다. 본질을 설명하기 위해 다양한 각도에서 이야기하는 단어들이라고 생각하시면 됩니다. 현상의 본성이 법성法性이고, 그 본성은 비어있다는 것을 의미하는 말이 성공性空이며, 본무의 실재의 상이 실상實相인데, 그것들은 모두 본무本無와 같은 의미입니다. 그리고 그 본무本無는 인연에 의해 이루어진 모습인 연회緣會와 다르지 않아요.

지금까지 설명한 본무, 연회, 법성, 성공, 실상이라는 단어를 엄밀하고 깊게 들여다본다면 조론을 이미 다 본 것이나 마찬가지입니다. 이제 각각의 의미에 대해서 좀 더 면밀하게 살펴해보도록 하겠습니다.

본무本無는 말로 설명하거나 표현할 수 없습니다. 다만 ‘현상만이 있을 뿐’이라는 점을 파악하면 거기에 이미 본무가 자리합니다. 무언가가 있다면 이는 우리가 그것을 마음으로 잡아냈다는 것을 의미합니다. 여러분이 마음에 떠올릴 수 있는 모든 것은 연회이고 현상이에요. 따라서 오직 현상만이 있을 뿐입니다. 경험하고 터득할 수 있는 것은 모두 현상이라는 점이 아주 명확해지면 거기에 이미 본무가 자리하게 됩니다. 왜 그럴까요? 무언가를 터득한 사람이 ‘아! 나는 이제 알았어.’라고 생각합니다. 그런데 이런 생각 역시 현상이지요? 예를 들어봅시다. 처음 자전거를 배울 때는 계속 넘어지지만 어느 순간 균형 감각이 생겨나면 더는 넘어지지 않습니다. 균형 감각이라는 것이 경험되었죠? 그때 ‘아! 나는 경험했어!’하고 여길 수 있어요. 마음과 몸에 새겨진 경험이 있잖아요. 그런 균형감은 마음으로 잡아낼 수 있으니 현상이에요. 마찬가지로 ‘아! 나라는 것은 없구나.’ 또는 ‘나라는 것은 마음에 흘러가는 현상에 불과하구나!’라고 하면서 ‘알았다’는 마음이 일어납니다. 그 역시 현상이죠. 그런 마음이 있으니깐요. 그러나 ‘그것마저도 현상임을 알 때’ 그는 본무의 자리에 저절로 가 있게 됩니다.

그런데 본무의 자리는 ‘누군가’가 가는 곳이 아닙니다. 많은 사람이 본질을 찾고 경험하고 깨닫겠다고 애쓰고 있습니다. 그리고 그 배움의 과정에서 각자 터득하고 공부한 방식이 있는데 자신의 방식만을 고집한다면 그것은 오히려 ‘자기’라는 것을 강하게 하여 본질로 가는 길을 막아서는 장애로 작용하게 합니다. 그러한 자기의 방식을 내려놓는 것이 바로

본무입니다. ‘나에게는 이 방식이 맞아’, ‘나는 이것이 옳다고 여겨져’, ‘이런 경험은 아주 훌륭해’, ‘나는 더 이상 얻을 게 없어. 나는 다 알았어’라고 여기는 마음이나 ‘나는 여전히 모르겠어’라고 여기는 마음이나 모두 마음에 ‘잡히는’ 현상이에요. 그것들이 바로 ‘나’를 형성합니다. 그런 것들이 모두 현상으로 철저히 파악될 때 그는 어느새 본무의 자리에 가 있게 됩니다. 그러니 누군가가 가는 게 아니에요. ‘나’라는 것이 사라진 자리가 바로 본무이기 때문입니다.

일상에서 대상을 볼 때 ‘저것은 TV이고 이것은 의자다’라는 마음이 떠오르는 순간 그것을 알고 있는 자기가 형성되어 나타납니다. 공부를 시작해서 조금 알고 터득한 후에 ‘이제 나는 알았어’라고 생각하는 마음도 마찬가지입니다. 일반적인 사람의 마음은 어떤 생각이 들면 ‘이게 나야.’라고 무의식적으로 여기기 때문에 바로 그것에 묶어버리죠. 그러나 공부를 하는 사람은 마음에 순간순간 무언가가 나타날 때 그것이 고정된 이름을 가진 변치 않는 실체가 아니라 마음의 프로세스라는 걸 알아챌 수 있고, 그러면 그 프로세스는 그냥 지나가기 마련입니다. 그리고 모든 마음의 현상이 프로세스라는 점이 명확해질수록 그는 점점 본무의 자리에 가 있게 됩니다.

본성은 터득되는 것이 아닙니다. 그저 볼 뿐이에요. 그래서 본성本性이라고 하는 겁니다. 원래부터 있기 때문이죠. 그래서 그 본성을 ‘본다’고 말합니다. 그런데 그 본성을 보고서도 헤매는 이유는 습관과 관성에 끌려다니기 때문입니다. 그래서 깨우침 후에는 습관과 관성을 다루어야 하죠. 그런 측면에서 점수漸修라는 용어를 씁니다. 누군가에게 ‘나는 알았

어'라는 마음이 추호라도 있다면 그는 여전히 연회 속에 있는 것입니다. 왜냐하면 '터득하지 못한 나'와 '터득한 나'가 서로 의존하고 있기 때문이에요. '나는 터득했어'라는 마음은 '이전의 나는 아무것도 몰랐어.'라는 마음을 기준으로 하고 있습니다. 그 마음이 여전히 있기에 그는 여전히 마음의 상相 속에 있는 것이고 그래서 본무가 아닙니다. 여전히 현상 속에 있어요.

지금까지 한편으로는 자아自我가 아주 중요한 역할을 한다고 말해왔습니다. 그래서 현상을 주로 살펴보는 지난 주역 강의에서는 “조화로운 전체를 위해 애쓰고 노력하라.”라고 자주 말했어요. 자아自我의 중요한 역할을 강조했죠. 자아自我는 무엇입니까? 이 경험의 세계에서 모든 경험을 하나로 통합시켜서 경험들이 잘 쓰이도록 해주는 좋은 도구예요. 자아는 그런 역할을 하고 있으나 그 핵심은 비어있습니다. 성공性空이죠. 비어있는 자아가 경험의 초점이 되어 그것을 중심으로 모든 경험이 상相을 형성하여 마음의 세계를 이루어내고, 우리는 그 세계를 경험합니다. 마음에 그려진 상相을 통해서 새로이 상相을 경험해요. 이처럼 자아를 통해서 세계가 형성되기 때문에 '나'와 '내가 경험하는 세계'는 두 개 같지만 실제로는 의존적으로 존재하는 하나의 쌍입니다.

그리고 그 마음의 세계는 기본적으로 불만족 또는 괴로움의 세계입니다. 괴로움에 노출된 '나'라는 것을 기반으로 형성되었기 때문이에요. 그렇다면 '나'라는 것은 왜 괴로움에 노출되어 있을까요? 바로 특정한 틀을 지녔기 때문입니다. 틀이 없으면 그건 '내'가 아니에요. 그냥 흘러가는 프

로세스일 뿐입니다. 흘러가는 강물과 같아요. 어떤 틀이 있기에 그것을 기반으로 모든 경험이 모여서 하나의 세계를 형성하고 그 경험들이 잘 사용될 수 있습니다. 그렇지만 한편으로는 이 틀로 인해서 나는 항상 괴로울 수밖에 없어요. ‘이것이 나야’라는 틀이 한번 생겨나면, 항상 흐르고 변화하는 현상계 속에서 이 틀은 변하지 않으려고 하거든요. 변하지 않아야 이 틀로 계속 존재하는 것 아닙니까? 핸드폰이 오늘은 이런 모습이었는데 내일은 다른 모습으로 바뀐다면 그 핸드폰이 ‘있다’라고 할 수 없겠죠. 마찬가지로 여러분이 ‘나’라고 여기는 마음도 어떤 틀을 가졌기 때문에 ‘내가 늘 있어’라고 주장하는 겁니다. 그래서 ‘변함없는 틀’은 끊임없이 ‘변하고 흐르는’ 우주 현상계 안에서 자꾸 부딪힐 수밖에 없습니다. 환경과 상황은 계속 바뀌는데 ‘나는 이런 사람이야’라는 틀을 계속 가지고 있으면 자꾸 부딪히고 깨져 나갈 수밖에 없어요.

헤르만 헤세는 《데미안》에서 “태어나려는 자는 하나의 세계를 깨뜨려야 한다.”라고 했습니다. 탄생은 무엇입니까? 자신을 ‘유지하려는’ 무언가가 생겨나는 것입니다. 어떤 틀이 태어나는 거예요. 그리고 모든 탄생은 ‘새로운 틀’이기 때문에 ‘기존의 틀’을 깨트려야만 생겨날 수 있습니다. 그렇게 탄생한 틀은 흘러가는 주변의 것들에 부딪혀서 깨져 나가며 새로운 틀을 형성해 나갑니다. 그래서 네 살 때의 나와 스무 살의 나, 그리고 지금의 내가 다른 거예요. 새로운 경험을 받아들여서 기존의 나로부터 도약할 때 항상 괴로움이 생겨납니다. 또 기존의 나를 고집하며 옳다고 여기는 마음이 있어도 늘 괴로움이 있습니다. 끊임없는 변화의 세계 속에서 늘 흔들리고 부딪히고 깨지기 때문이죠. 그래서 ‘나’라는 것은 괴로울 수

밖에 없습니다. 끊임없는 변화를 겪어야 하기 때문이에요. 그런 변화는 항상 기존의 틀을 부수는 역할을 합니다. 아무리 유지하려고 애써봐도 늘 깨지기 마련이에요. (다음 호에 계속)

두레박 칼럼(6) 고요의 상태와 고요

두레박은 특별한 수행자도, 깨달음을 이룬 사람도 아닙니다. 평범한 직장인으로 살아가던 30대 중반, 어느 날 현실이 전부가 아닐 수 있다는 강렬한 체험을 하게 되었습니다. 그 경험의 의미를 알고 싶어 오랫동안 탐구했고, 그러다 ‘깨어있기’를 만나게 되었습니다. 현재는 비개인적 주체 발견모임에서 안내자의 역할을 맡고 있습니다. 정년퇴직 후에는 삶과 의식에 대한 탐구를 이어가며, 그 과정에서의 경험과 통찰을 네이버 블로그 ‘두레박의 쉼’에 기록하고 있습니다. 특별한 가르침보다 삶과 의식에 대한 질문을 함께 나누고, 잠시 쉬어갈 수 있는 공간이 되기를 바랍니다. 네이버 블로그 '두레박의 쉼' (blog.naver.com/duregbak)

많은 사람들은

고요해지고 싶어 한다.

생각이 멈추고,

감정이 잔잔해지고,

마음이 평온해지는 순간.

그것을 고요라고 부른다.

하지만 그것은

고요의 상태일 뿐이다.

상태는 언제나 변한다.

잔잔하던 마음도 흔들리고,

조용하던 공간도

다시 소리로 채워진다.

그래서 상태를 붙잡으려 하면

언젠가는 실망하게 된다.

고요는

붙잡을 수 있는 상태가 아니다.

고요는

생각이 있을 때도 있고,

생각이 없을 때도 있다.

기쁨 속에도 있고,

슬픔 속에도 있다.

소리 속에도 있고,

침묵 속에도 있다.

침묵도 마찬가지로.

말이 없는 것이

침묵이 아니다.

말이 오가도

침묵은 사라지지 않는다.

고요는

경험되는 것이 아니라,

모든 경험에 드러나는 자리이다.

침묵도

만들어지는 것이 아니라,

언제나 변함없이

모든 소리를 품고 있는 본래의 자리이다.

그래서 찾을 것은

고요한 상태가 아니다.

언제나 떠난 적 없는

고요 그 자체이다.

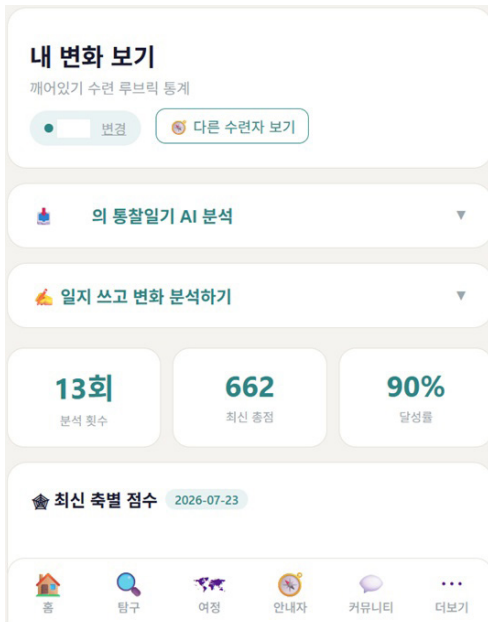
홀로스 공동체 소식

비개인모임이 지속되고 있습니다

비개인모임에서는 최근 새롭게 만들어지고 있는 ‘웰빙앱(wellbeing.beherenow.kr)’ 커뮤니티에 일기를 작성하고 있는데, 그 일기에 AI 분석과 안내자의 첨언이 더해져 참가자들이 현 상태를 진단하고 앞으로 나아갈 길을 미세조정할 수 있도록 지원하고 있습니다.



웰빙앱이 아직 베타테스트 단계에 있으나, 여러분도 와서 시험삼아 한번 보시고 참여해보시기 바랍니다.



웰빙앱 하단의 ‘더보기’란을 클릭하시면 ‘내 변화 보기’란이 있는데, 일기를 10일 이상 쓴 분들은 이 난을 통해 AI가 분석한 내용을 보실 수 있습니다. ‘비개인모임’ 커뮤니티는 모임 참가자들만 들어와 각자의 일기를 볼 수 있지만, 일반 참여자들도 10일 이상 웰빙앱의 ‘깨어있기 기초’ 연습을 하신 분들은 매회마다 자신의 통찰과 경험을 자세히

기록하면 그것을 기반으로 AI 분석을 받으실 수 있습니다.

정성스럽게 기록하면 큰 도움이 될 것입니다. 이 AI 분석은 《깨어있기》와 《관성을 넘어가기》, 《이유 없는 정성, 이유 없는 기쁨》을 충분히 학습하고 깨어있기 용어를 잘 알며 훈련받은 AI가 하는 분석이므로 일반분석과는 다를 것입니다. 많이 이용해보시기 바랍니다. 올해 말까지 더 정교하고 치밀한 분석으로 도움을 받을 수 있도록 계속 업그레이드 중입니다. 많은 관심 바랍니다.

오른쪽에, 꾸준히 쓰신 한분의 일기 분석을 공유합니다. 참고하세요.

🔍 성장 해석 & 수련 방향

⬆️ 전진되고 있는 것

↑ 풀림밀집 +58

↑ 감각머물기 +58

↑ 생각관찰 +38

풀림밀집이 가장 두렷하게 성장했습니다(+58점). 감각머물기도 함께 오르고 있습니다.

🎯 더 키울 수 있는 것

L3 수련일관성 54점

L4 주의알아채기 74점

현재 수련일관성이 가장 낮습니다. 이 축이 올라오면 다른 축들도 함께 깊어지는 경향이 있습니다. 주의알아채기도 함께 주목해 보세요.

💡 다음 수련 제안 — 수련일관성

짚더라도 매일 일지를 쓰는 습관이 가장 중요합니다. 꾸준한 기록 자체가 수련입니다.

📊 최신 축별 점수 2026-07-23



📖 세션 목록

2026-07-23

662 / 644점

풀림과 밀집이 최미해지는 현상을 단순히 관찰하는 것을 넘어, 거기 작동하는 메커니즘까지 꿰뚫어 본 점이 이번 일지의 가장 큰 성취입니다. 감지 자체의 순수성과 그것을 흐려 놓는 것들(생각, 나라는 느낌, 동일시)의 차이를 실제로 경험 속에서 분간한 통찰이 돋보입니다.

2026-07-20

390 / 644점

모기에 물린 동일한 자극이 생각이라는 기준을 거치면서 감정으로 완전히 달라지는 경험을 포착하였고, 감정이 절대적이 아니라 기준에 따라만 들어진다는 통찰에 이르렀습니다. 다음엔 그 기준 자체가 어디서 생겨났으며, 기준과 감정 사이의 물리적 거리를 더 세밀하게 관찰하면 좋겠습니다.

모기에 물린 감각 자체(따끔거림, 가려움 등의 순수 감지)는 배경으로 물러나고 생각과 감정에 초점이 맞춰져 있습니다.

2026-07-19

318 / 644점

풀림과 밀집의 반복 관찰을 통해 두 느낌의 본질적 같음을 포착하였고, 그 과정에서 느낌의 강도가 변하는 현상도 함께 보았습니다. 다음엔 그 변화가 일어나는 순간 자체에 더 가까이 가서 무엇이 일어나는지, 주의가 어떻게 움직이는지를 구체적으로 살펴보면 좋겠습니다.

반복되는 관찰이 느낌을 둔화시키는 현상을 언급했습니다. 이것이 익숙함으로 인한 주의 이탈인지, 아니면 더 깊은 층의 감지로의 이동인지 구분해 보면 좋겠습니다.

풀림을 주제로 삼은 후 경계가 애매해진 점은 중요한 신호입니다. 혹시 확인하려는 마음 자체가 풀림과 밀집을 중첩시키고 있지는 않은지 살펴보면 좋겠습니다.

백일학교가 진행되고 있습니다

아래에 하루의 대담을 소개합니다.

백일학교 주제: 생각에는 다른 상이 없다.

월 인 요즘 비개인적 주체에 대해서는 어떻게
떨습니까?



다르마 비개인적 주체를 발견하려는 강한 의도가 조금 쉬어진 것 같고요.
그냥 편안하게 안 되면 안 되는 대로 그냥..

월 인 안 되면 안 되는 대로 하는 그 마음도 느껴지고 있다는 것을 알고 있
나요?

다르마 네.

월 인 그런 것 자체가 안달하는 마음, 초조한 마음, 막 어떻게 애써 보려
고 하는 마음에서 조금 물러난 거죠. 그것이 도리어 비개인성에 더
가까워진 것일 수 있어요. 포기한 것이 아니라면.

다르마 포기하지는 않았는데 너무 애쓰고 막 그러지는 않은 것 같아요. 이
렇게 백일학교를 두 번째 하면서 주제 연습을 통해 경험들이 약간
누적이 된 것 같고, 그 다음 며칠 전 ‘생각과 사실을 구분하는 연습’
을 할 때 와닿은 것이 있는데, 그 주제를 시작할 때는 ‘생각’이 아닌
뭔가 객관적인 ‘사실’이 따로 있다 라는 전제를 깔고 했었는데, 막
상 해보니 그게 아니라는 것을 조금 통찰했던 것 같고요. 그러다
보니, 그동안 “마음이 계속 ‘발견했다/발견하지 못했다’라는 구조
속에 있었다”는 것을 알아챈 것 같아요.

월 인 흑과 백의 구조.

다르마 네. 그런데, 거기에서 명확한 발견은 못했어도, 그런 발견했다 못했다 관련된 어떤 통찰의 느낌들이 없지는 않아요. 전에는 발견했다 못했다를 굉장히 심각하게 생각을 했었는데 그것이 이제는 ‘발견했다, 못했다’라는 것 역시 여전히 분별 구조 속의 한 양상이었다는 것을 본 것 같습니다.

월 인 그것이 바로 생각의 세계를 점점 ‘생각의 세계’로 보기 시작하는 것입니다. 사무이상思無異相이라는 말이 있지 않습니까? 생각에는 다른 상이 없다. 생각이라는 것 자체가 모두 다 같은 상이란 말이지, 다 같은 생각의 세계라는 거죠. 그래서 발견했다 못했다라는 것도 생각 속의 일이라는 것을 알아채는 것은 하나의 도약입니다. 다른 모든 생각들에 대해서도 그 알아채를 적용해보세요.

다르마 네.

월 인 그것을 알게 되면 생각에서 조금씩 벗어나 힘이 빠지는 겁니다.

다르마 네. 그러다 보니까 다른 일상에서도 어떤 생각이 일어나면, ‘아, 이것도 올라온 생각이지’ 하는 것들이 조금 자주 포착이 되는 것 같아요.

월 인 오케이. 이제 그래도 정확히 보아야 하는 것은, 생각을 다 내려놓고 필요없는 것에서 힘 빼고, 필요한 생각만 하는 과정 자체가 생각이전으로 가게 하는 활동이기도 합니다만, 그러나 추구심이 멈추지는 않도록 해야 합니다. 거기서 멈춰버리면 다시 ‘모든 것이 쓸모없네’라고 하며 분별 없는 느낌의 세계로 그냥 ‘떨어지기’ 쉬워요. 그것이 공에 빠진다는 것입니다. ‘분별 없는 느낌의 세계구나’를 ‘아는’ 쪽이 아니라, 분별 없는 느낌의 세계로 ‘떨어지는’ 것이지요.

떨어지면, ‘분별해 봐야 소용없네’ 쪽으로 가는 것이고, 느낌의 세계임을 ‘아는 쪽’으로 가는 것은 ‘이것이 다 느낌이구나’라고 하고 그것에서 더 명료해져 자유로워지며, 잘 사용하는 쪽으로 가는 것입니다.

다르마 네.

월 인 똑같이 생각을 떠나는 쪽은 맞는데 떨어지느냐 상승하느냐의 차이, 그것이 명료해지느냐의 여부를 판가름한다는 걸 알고 하시기 바랍니다.

다르마 네.

월 인 좋습니다. 그래서 오늘의 주제가 뭐라고요?

다르마 ‘일상이 수행이 되게 한다’로 하겠습니다.

중론 강의가 진행되고 있습니다

이번 강의는 불교 최고의 진리인 ‘고집멸도’ 사성제의 비실제성에 대해 나가르주나가 이야기합니다.

왜 이제二諦(세속의 진리와 불교제일의 진리)를 분별하지 못하면 불법의 참뜻을 모르는가? 불법은 두 층위에서 말해집니다.

“세속제 : 고통이 있다, 원인이 있다, 수행이 있다, 말과 행동에는 결과가 있다, 상처가 있고 치유가 있다, 병이 있고 치료가 있다, 사람이 있고 관계가 있다.”



이것은 일상적이고 실제적인 차원의 진리입니다.

“제일의제: 고통은 자성적으로 있는 것이 아니다, 원인도 자성적으로 있는 것이 아니다, 수행자도 자성적으로 있는 것이 아니다, 나와 타인도 고정된 실체가 아니다, 모든 것은 조건 따라 생기고 조건 따라 변한다.”

이것은 깊이 관찰했을 때 드러나는 진리입니다.

문제는 둘 중 하나만 붙잡을 때 불법을 오해하게 된다는 것입니다. 세속제만 붙잡으면 모든 것을 실체화하게 되고, 제일의제만 잘못 붙잡으면 허무주의나 회피가 되기 쉽습니다.

그러므로 불법의 깊은 뜻은, 두 가지를 같이 보는 데에 있습니다. 세속적으로는 고통과 원인과 수행과 책임이 있고, 그러나 제일의적으로는 그것들이 자성적으로 고정되어 있지 않다는 것입니다. 그래서 고통은 생기지만 동시에 실체가 아니기에 고통은 변하며, 그러므로 고통은 소멸될 수 있다는 것입니다.

세속제만 붙잡을 때의 문제는 모든 것을 실체화한다는 것입니다. 따라서 고통이 단단해지고, 나라는 감각이 단단해지며, 대상과 사건이 절대화됩니다. 그로 인해 집착과 두려움이 커집니다.

반면 제일의제만 잘못 붙잡을 때는 허무주의나 회피로 가기 쉽습니다. 즉, 현실을 무시하거나, 책임을 회피하고, 수행을 무기력하게 만들거나 공을 허무로 오해하게 됩니다.

이제를 분별한다는 것은 현실의 고통과 책임은 세속적으로 정확히 다루되 그 고통과 그 속의 나를 제일의적으로는 자성 없는 조건적 현상으로 보아 실체화하지 않는 것입니다.

힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정이 진행되었습니다

7월 17일부터 진행된 5-6차 과정을 끝으로 제5기 힐퀘 퍼실리테이터 과정이 끝났습니다. 다들 수고 많으셨습니다. 한분의 후기를 공유합니다.



나의 틀을 깨고 삶의 투명한 안내자로:

치유의 황금률 _ 새물내

계절을 닮아 짝 채워진 우리

힐링퀘스트 6회차 과정을 마쳤다. 지

난 2월, 고즈넉하고 쓸쓸했던 겨울의 풍경 속에서는 주변 자연의 발가벗겨진 고유한 모습들을 고스란히 볼 수 있었다. 그리고 6개월이 지난 지금, 숲은 저마다의 다양한 옷을 입고 활기 왕성하게 여름의 신록을 피워내고 있다. 이곳 함양 홀로스평생교육원 역시 자연처럼 가득 찬 느낌이다.

처음 공부를 시작할 때만 해도 동기들은 서로에게 익숙해지기 위해 조금은 어색하고 서먹한 표정과 말투를 지었었다. 마치 그 겨울의 풍경처럼. 하지만 서로의 표정과 몸짓, 내면의 느낌마저 깊게 공유한 지금, 우리 모두의 마음속에는 서로가 온전히 짝 들어차 있다. 신록으로 자연을 가득 채워버린 지금의 숲처럼, 각자의 고유한 색과 모습으로 풍성하게 차오른 것이다. 앞으로 이 다양한 모습 속에서 또 어떤 귀한 열매들을 맺어갈지 깊은 기대가 모인다.

길었지만 또 짧게만 느껴진 여정이었다. 그만큼 이곳에서의 배움은 늘 기대와 설렘으로 기다려지는 시간이었다. ‘이번엔 내게 어떤 무한한 자연의 깨우침이 다가올까? 무의식이 나에게 어떤 가르침을 전해줄까? 내가 그것을 온전히 알아차리고 통찰할 수 있을까.’ 나는 그렇게 마음을 다해

자연에 머물고 싶었다.

나의 주제를 품은 6개월

나의 지난 6개월을 관통한 주제는 ‘나의 관점으로부터 초연하고 싶다’였다.

처음에는 타인의 말과 행동을 깊이 살피는 것이 배려라 생각했었다. 하지만 언젠가부터 배려를 넘어 타인의 눈치를 보며 긴장하는 나를 발견했다. 처음엔 ‘타인의 관점에서 자유롭고 싶다’고 생각했지만, 결국 그 타인을 의식하고 거대하게 키워낸 주체 역시 ‘나’ 자신임을 알아차렸다. ‘그렇다면, 타인이 아닌 나의 관점으로부터 초연해질 수 있다면!’ 이거였다.

6개월 동안 이 주제를 가슴에 품고, ‘힐링퀘스트’를 통해 자연이 전해 주는 무의식의 신호들을 알아차려 갔다.

- 시다나무를 보며 ‘상처도 아름다운 꽃이 될 수 있다’는 것을 깨달았고,
- 거미줄을 관찰하며 ‘나를 위해 살면서도 주변을 힘들지 않게 하는 가벼움’을 배웠다. 자연은 모두를 위해 존재하며, 자신을 위해 다른 생명을 해하지 않는다는 진리였다.
- 영정귀 씨앗은 ‘내 안의 무한한 자연의 지혜를 용기 내어 꺼내 보라’는 메시지를 건넸다. 미처 시도조차 하지 않아서 찾지 못했던 내 안의 안전장치를 믿고, 다가오는 변화를 온몸으로 맞아보자는 용기가 생겼다.

마른 보리수나무의 새순, 그리고 ‘치유의 황금률’

그리고 마지막 이번 회차, 나는 보리수나무를 만났다.

그 풍성한 열매를 자랑했던 보리수나무가 지금은 잎이 시들고, 모든

나뭇가지와 잎사귀에서 수분이 다 빠져나간 듯 메말라 아래로 힘없이 처져 있었다. 그런데 한 줄기가 하늘을 향해 곧게 뻗어 올라가는 가지를 볼 수 있었다.

나무줄기의 색은 진한 황토색으로, 마치 플라스틱에 페인트를 칠해놓은 듯했다. 만져보니 단단했고 그 가지에 달린 나뭇잎들은 지극히 싱그러웠다. 나무 전체가 매마르고 거칠어 꺾어질 듯 처져 있는 원가지들과 완전히 상반된 모습에 절로 마음이 이끌렸다. 둘러보니 몇 개의 가지가 그렇게 힘차게 하늘로 뻗어있었다.

매마른 땅에서 새순이 돋아나듯, 아스팔트 틈새를 비집고 나온 풀처럼 자신의 존재를 드러내는 당당함. 볼모지에서도 끝내 버텨내는 자신감. 힘없이 기운을 소진한 원가지들에 연연하지 않고, 마치 “걱정하지 마세요, 우리가 잘 자라서 보리수를 지킬게요” 하고 말하는 듯한 의연함이 느껴졌다.

깊이 바라보니, 보리수나무의 새 가지는 원가지들을 밟고 일어난 것이 아니었다. 원가지들이 든든한 버팀목이 되어주었기에 새 가지가 힘차게 곧게 자랄 수 있었던 것이다. 힘차게 자란 새 가지는 햇빛과 바람, 자연의 양분을 충분히 흡수하여 다시 원가지에게 그 에너지를 나누어 줄 것이다. 그리고 때가 되면 다시 함께 풍성한 열매를 맺을 것이다.

‘부분이 전체가 되어 더욱 큰 시너지를 내는 모습.’

이것이 바로 자연의 ‘황금률’이었다.

‘부분 속에 전체가 있고, 전체 속에 부분이 함께하는 것.’

나를 치유하는 것이 곧 사회를 치유하는 길이며, 내 주변과 사회를 치

유하는 것이 곧 나를 치유하는 길이다. 자연은 늘 이 ‘치유의 황금율’을 따르고 있었다. 내가 걸어가고자 했던 길 역시 바로 이 황금율의 길이었음을 깨달았다.

나의 틀을 깨고, 삶의 투명한 안내자로

그동안 나는 ‘내가 하는 공부와 일이 나만을 위한 것’이라는 생각에 갇혀 있었다. 그래서 괜히 가족들의 눈치를 보고, 나를 온전히 지지해 주지 않는 것 같아 서운함에 매이기도 했다. 하지만 우뚝 솟은 보리수의 새 가지와 원 가지가 분리된 존재가 아니라 서로 깊이 연결되어 있듯, 나의 성장은 나 개인만을 위한 것이 아니라 가족 전체, 나아가 내 주변 모두를 위한 일이었다. 새로 나온 가지가 잘 자라 나무 전체에 에너지를 주듯, 내 삶의 성장이 전체를 살리는 자연의 이치라는 것을 나 스스로 먼저 확신해야 했다.

타인으로부터 자유로워지는 것은 곧 비교하지 않는 삶이다. 나는 내가 만든 틀에 스스로 갇혀 있었다. 타인과 나를 비교하며 ‘내 것이 부족하다’는 욕심에서 그 틀이 만들어졌던 것이다.

“코끼리 다리를 생각하지 마세요”라고 하면 더욱 코끼리 다리가 떠오르듯, “나는 타인의 시선을 의식하지 않겠다”라고 애쓰는 순간 역설적으로 그 틀에 더 깊이 매여 버린다. 애쓸수록 그 틀은 옴처럼 나를 죄어왔다.

자연에서 마주한 현상들의 통찰은 결국 하나로 모인다. 자연의 모든 것은 연결되어 있으며, 부분이면서 전체로서 조화로운 균형을 이룬다.

나의 개인적인 주제 역시 내 작은 관점을 넘어 대자연과 연결될 때 비

로소 해답이 올라온다. 내 안의 무의식이 본래 자연과 통한다는 사실을 믿고, 내 안에 내재된 ‘자연’을 다시 일깨우면 된다.

치유는 애써 만들어내는 것이 아니라, 내면 깊은 곳에서 스스로 길을 찾아가는 것이기 때문이다.

앞으로 ‘나의 관점에서 초연해지기’ 위해 나는 이렇게 삶을 살아가고자 한다.

1. 일어나는 현상을 그대로 느낀다. 마음의 ‘불편함’이 올라오면 이를 문제가 아닌 나를 일깨우는 ‘신호’로 받아들인다.
2. 생각에 잡히지 않도록 신체 감각에 주의를 주고, 고요함 속에 잠시 머문다.
3. ‘자연에 맡기기’를 통해 내가 놓치고 살았던 무의식과 자연의 균형이 주는 메시지를 알아차린다.

힐링퀘스트를 통해 내 삶에 투명한 질문을 던지며 고요를 찾았듯, 이제는 주변 사람들에게 자연이 주는 느낌과 지혜를 안내하는 ‘투명한 삶의 안내자’가 되고 싶다. 자연이 보여준 그 아름다운 ‘치유의 황금률’, 그 길을 향해 가볍고 당당하게 걸어갈 것이다.

청년 깨어있기가 진행되었습니다

이번 달 청년모임에서는 일상에서 마주하는 무기력과 감정의 과부하, 그리고 결핍과 집착으로 인해 삶의 중심을 잃게 되는 내면의 갈등에 대해 깊이 있게 나누었습니다.

먼저 신체적인 과부하와 함께 찾아온 우울감과 깊은 무의미감으로 인

해 학업에 힘을 내지 못하고, 삶이 평평한 신기루처럼 느껴져 의욕을 잃은 한 참여자의 고민으로 대화가 시작되었습니다. 이에 대해 일반적인 심리 검사의 기준에 의존하여 스스로를 판정하고 묶어둘 필요가 없으며, '의미 없다'고 느끼는 상태 또한 과거의 관념에 끌려가고 있는 마음의 미묘한 부작용임을 짚어보았습니다. 마음은 결코 만족할 수 없는 분별 기능이므로 장착된 기존의 기준에서 자유로워져야 하며, 자동차를 운전하듯 자신의 생리적 리듬을 잘 알아서 적절히 균형을 잡아야 함을 다루었습니다. 이 대화를 통해 우리는 내가 다 안다는 착각을 내려놓고 '진정으로 모른다'는 바탕 위에 설 때 진짜 평화와 축복이 찾아온다는 점을 깨달았습니다. 나아가 마음이 불편해질 때마다 외면하지 않고 끊임없이 질문을 던지는 연습이 자유를 얻는 중요한 도구이며, 공부와 운동을 통해 나에게 주어진 신체적·정신적 도구를 튼튼히 가꾸어 나가야 한다는 배움을 얻었습니다.

이어지는 대화에서는 어린 시절 가정환경으로 인해 겪은 정서적 결핍으로 인해 항상 타인의 눈치를 보고 상대방에게 맞추느라 자신이 원하는 것을 제대로 표현하지 못하는 성향을 가진 참여자의 상황을 살펴보았습니다. 일상생활에는 적응했으나 삶이 회색빛처럼 지루하게 느껴지고, 결혼과 집 장만이라는 오랜 바람은 있으나 구체적인 추진력이 일어나지 않는 무기력함에 대해 이야기를 나누었습니다. 대화를 통해 당장의 허전함을 채우기 위해 외부 대상에게 매달리는 태도를 내려놓고, 흔들리지 않는 내적인 힘과 문제 해결력을 길러 자기 중심을 먼저 세워야 타인에게도 매력적인 존재가 될 수 있음을 짚었습니다. 또한 막연한 욕망에 머물지 말

고 원하는 목표를 오감으로 명확히 구체화한 뒤, 최종 목표로부터 시간을 거꾸로 계산하는 ‘역산逆算’을 통해 오늘 당장 해야 할 행동 계획을 도출해야만 움직이는 에너지가 나옴을 이해하게 되었습니다. 이를 통해 사소한 계획이라도 매일 실천해 무의식에 성공의 습을 들이는 것이 중요하며, 감정이 흔들릴 때는 공동체의 감정 다루기 도구나 느린 호흡법 같은 구체적인 방안을 적극적으로 활용해야 한다는 배움을 얻었습니다.

마지막으로 오랜 시간 매달려온 외부 갈등이 끝나면서 찾아온 극심한 분노와 스트레스로 인해 신체적 고통을 겪고 있는 참여자의 문제를 다루었습니다. 자신을 거



칠게 움직이던 욕망의 엔진이 사라지자 의식이 자꾸 꺼지고 무기력해져 일상의 행위에만 간신히 머무르려 애쓰는 상태에 대해 대화를 나누었습니다. 이에 대해 분노의 진짜 원인은 외부 상황이나 타인이 아니라 내면에 자리한 거대한 집착임을 직면하게 하였으며, 분노를 피하거나 남 탓으로 돌리지 않고 오롯이 마주하는 직면의 수행법을 제안하였습니다. 실패라는 사건 속에 머물며 원망하기보다 그 안에서 배움과 노하우를 찾아낼 때 비로소 그 사건이 축복으로 변화된다는 원리를 나누었습니다. 이 과정에서 우리는 관찰할 힘이 있을 때 찾아오는 강력한 감정은 모든 집착으로부터 자유로워질 수 있는 위대한 공부의 기회라는 점을 배웠습니다. 나만을 위했던 개인적 추동력이 사라진 빈 자리에는 지금 이 순간 주어진 행위에 온 힘을 쏟는 ‘이유 없는 정성’을 채워야 하며, 이는 나를 위한 목적 없이 지성을 바탕으로 전체와 조화를 이루는 자연스러운 흐름으로 되는

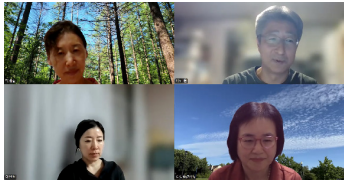
것임을 함께 새겼습니다. (정리: 의솔 님)

비개인모임 노션 데이터베이스

해연팀

1. 주의의 두 가지 움직임 구별

[연습] 과거 기억을 떠올릴 때 vs 지금 여기 몸을 느낄 때

- 저녁에 먹은 음식이나 청주의 풍경을 떠올릴 때: 주의의 도달 거리가 멀고 범위가 넓으며 복잡합니다. 여러 이미지를 정렬하는 시간이 걸리고, 주의가 왔다 갔다 하며 쏠려 들어가는 무게감이 생깁니다.
- 
- 지금 바로 내 미간(이마)의 느낌에 주의를 줄 때: 가깝고 선명하며 즉각적입니다. 애쓸 필요 없이 바로 느낌이 잡힙니다.
 - 핵심 통찰: 이 두 가지 주의 움직임의 차이(거리감, 무게감)를 명확히 비교하고 자각할 수 있다면, 자신이 언제 생각에 빠져들고 언제 지금 여기에 머무는지 스스로 예민하게 구별해낼 수 있습니다.

2. 동일시의 순간을 포착하는 주의 연습

- 동일시의 메커니즘: 화가 나거나 어떤 대상에 주의가 확 쏠릴 때, 우리는 그 순간 동일시되어 알아차리지 못합니다. 동일시가 일어날 때는 언제나 호오(좋아하고 싫어함), 즉 밀침과 끌림의 정서적 무게감이 동반됩니다.
- 포착하는 방법: 주의의 움직임에 민감해지면, 거친 생각이나 감정(예:

화)에 주의가 확 쏠려 들어가며 무게감을 만들려고 하는 움직임의 시작을 알아차리고 동일시의 고리를 끊을 수 있습니다.

- 일상에서의 주의 연습: 특별한 의도 없이 길을 걸을 때도 시선을 끄는 자극에 주의가 얼마나 가는지, 혹은 아무 자극이 없을 때 주의가 넓게 퍼져 있는 상태(주의 제로에 가까운 상태)인지를 있는 그대로 자각해 보는 연습.

3. 생각을 느낌(한 덩어리)으로 바라보기

생각이 일어날 때 그 ‘내용’에 빠지지 않고 하나의 ‘물리적 에너지 덩어리’로 느끼는 방법입니다.

- 스마트폰의 수많은 부품과 스토리를 생각으로 풀면 복잡하지만, 느낌으로 잡으면 그냥 ‘스마트폰 한 덩어리’가 탁 나타납니다.
- 동대문을 떠올릴 때 기와, 벽 등의 구조(내용) 속으로 걸어 들어가면 과거/미래의 기억과 생각으로 멀리 가버립니다. 반면, 동대문이라는 상이 떠오를 때 그 상이 일어나고 있는 현재의 장(두뇌나 마음 공간)의 느낌을 함께 통째로 보면 내용에 빠지지 않습니다.

- 생각을 느끼기 위한 3가지 키워드

대상이 생각이든 이미지든 다음 세 가지 관점으로 바라보면 내용에서 벗어나 순수한 현상으로 감지할 수 있습니다.

- 에너지가 투입되는 양상
- 에너지의 질과 무게: 맑고 무덤덤한지, 거칠고 탁하고 무거운지 등등.
- 형태적인 느낌: 정적이거나 동적인 의식적 또는 에너지적인 형태감.

4. 마음에 나타난 모든 것은 느낌이다

- 기초 과정에서는 이름, 생각, 좋고 싫음을 모두 뺀 순수한 구별만을 ‘좁은 의미의 감지’로 정의하여 연습했지만 이제는 마음 공간에 나타난 모든 현상(생각, 이미지, 감정, 대상)은 느껴지는 것이므로 전부 감지(느낌)에 해당합니다.
- 주객의 동시 출현: 무언가 구별되는 느낌이 있다는 것은 ‘느끼는 주체’와 ‘느껴지는 대상’이 동시에 분화되어 작동하고 있음을 뜻합니다.
- 우리가 손으로 책상을 만질 때 책상의 느낌만 강하게 드는 이유는 ‘손’과 나를 동일시하고 있기 때문입니다. 만약 손과의 동일시에서 빠져나오면, 그동안 주체 행세를 했던 손마저도 알아차려지는 하나의 대상이 됩니다.

자생의 함양 정원 가꾸기

불별더위가 계속되는 가운데서도 함양 정원은 그 타오르는 듯한 생명력을 드러내고 있습니다. 지면에 미처 담지 못한 아름다운 정원 모습을 오른쪽 QR을 통해 확인해보세요.



자생의
정원 이야기



▲ 보리정원 은사길에 있는 모수국 바닐라 프레이즈입니다.



▲ 앵두관과 앵두정원입니다. 예초 한지 삼일만에 또 풀이 덮였습니다.



▲ 오디관 전경. 강전지했던 연산 홍에서 잎이 짙어졌습니다.

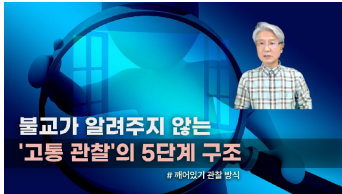


Surf the Waves of Life.



월인의 깨어있기

@being_awake



불교가 알려주지 않는 ‘고통 관찰’의 5단계
구조: 깨어있기 관찰방식 | 중론 (24장 관
사제품)

사성제, 관찰 속에서 당신에게 “이것도 못



영상 보기

하니?”라는 말이 들립니다. 그 한마디가 소리로 시작해서 분
노로 끝나기까지, 그 사이 당신 안에서 정확히 무슨 일이 일
어났을까요.

불교는 오래전부터 이 과정을 네 단계로 짚어왔습니다. 고 ·
집 · 멸 · 도 — 여기서는 견고 · 단집 · 증멸 · 수도라 부릅니다. 이 네 단
어를 지금 당신이 매일 겪는 다섯 단계, 자극 · 감지 · 생각 · 동일시 · 감
정 위에 그대로 포개어 봅니다...more



진리를 아는 사람도 아픔니다. 하지만 ‘이
것’이 다릅니다 | 중론 (24장 관사제품)

若一切皆空 無生亦無滅 如是則無有 四聖
諦之法 만일 일체가 모두 공

하다면 생도 없고 멸도 없다. 그렇다면 사성제의 법도 존재
하지 않는다...more



영상 보기

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 갔다올 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 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