



미래를 내다보는 사람들의 모임

미내사 클럽

발행 : 이원규 • 편집 : 김경덕 • (08830) 서울시 관악구 쑥고개로 68 헤남빌딩 3층

전화 : 02) 747-2261~2 • 팩스 : 02) 747-3642

이메일 : cpo@herenow.co.kr • 동영상 홈페이지 www.beherenow.kr • 홈페이지 www.herenow.co.kr

미내사 소식

2019년 5/6월

| 발행인의 말 |

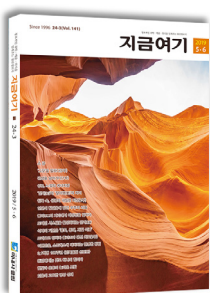
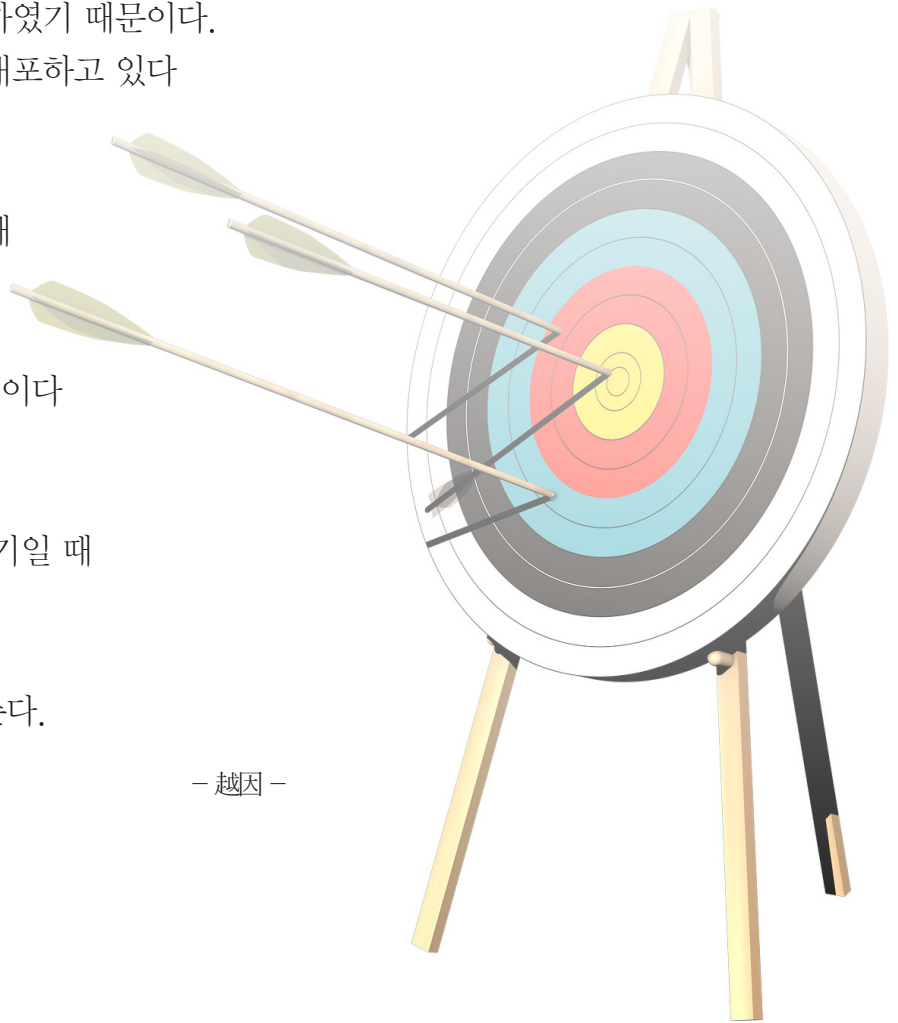
탐욕과 이름

탐욕은 마음이 미래에 가있다
원하는 것을 아직 이루지 못하였기 때문이다.
그래서 탐심은 늘 부족감을 내포하고 있다

궁술弓術의 달인은
과녁이 눈앞에 와있다 느낄 때
화살을 쏜다.
과녁은 저 멀리 있지만
그가 느끼는 과녁은 지금여기이다
그때 적중的申한다.

그와같이 인생전체가 지금여기일 때
그는 삶에 적중的申한다.
아무런 탐욕도 부족도 없이
80년 인생의 핵심을 쏘아맞춘다.

- 越因 -



지금여기 24-3호(2019년 5/6월호)가 나왔습니다

있음의 고요한 명상 상태 _ 레스터 레븐슨 | 상채, 느낌의 에너지장 _ 월인越因 이원규 | '그것'을 말하다(5부) _ 니르말라 | 침묵 속, 생명의 내밀한 지성(1부) _ 파멜라 윌슨 인터뷰 | 둔감해지는 것도 하나의 힘이다 _ 우에니시 아키라 | 불이주-의 자리에서 다양성을 말하다 _ 비제이 카푸르 | 이완반응, 스트레스에 대처하는 현명한 방법 _ 장현갑 | 프리오르 장치와 플라즈마 광선 치료(1부) _ 크리스토퍼 버드 | 식사의 기본은 '공도, 통째, 제철 식품' _ 우쓰미 사토루 | 햇빛과 운동의 놀라운 조합 _ 안드레아스 모리츠 | 도파민 시스템을 활성화하는 감사感謝 _ 존 메디나 | 인간의 발걸음에 담긴 우주의 리듬 _ 알베르트 수스만 | 3.1혁명 100주년 <만복울림 선언문> _ 유상용, 박유진, 황선진 | 김흥호 선생의 '기독교 경전강의' (57) 소금 | 월인 칼럼 대승기신론 (21) '안대[知]'와 '알아챈[覺]'의 차이 | 시: 평화의 진원지 _ 이병창

공동체 리더 모임

지난 4월 25일 행복마을에서 공동체리더 모임이 있었습니다. 각 공동체가 세상에 보내는 메시지의 핵심을 정리해 발표하는 자리였으며 서로를 알아가고 협력하는 시발점이 된 자리였습니다. 앞으로 지속적으로 모여 짧은 영상을 제작해 유튜브에 알리는 작업이 이어질 것입니다.



다음 사회를 위한 모임

4월 26일 다음연구소 대표 상조 님과 에미서리 공동체의 박유진 대표님이 함양연수원을 방문하셨습니다. 서로가 함께 나누고 같이 갈 길을 모색하는 자리가 되었고, 특히나 서로의 개별적인 특성을 내려놓고 개별적인 경험이 더 높은 안목을 끌어내는 토대가 되게 하는 '시너지 대화법'을 실험해보는 자리이기도 하였습니다. 이 모임도 지속적으로 진행되어, 각 개별단체가 사회의 위가 되고 간과 심장이 된다면 이들이 모두 모여 새로운 '몸'을 형성하는 실험을 하는 자리가 될 것입니다. 많은 관심 바랍니다.



7월 1일 2차 백일학교가 시작됩니다

100일 학교에서는 끊임없는 일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 생활을 통해 스스로 해내기 힘든 깨어있는 삶에 대한 자극을 지속적으로 받게 됩니다. 이를 통해 몸, 마음에 그 삶이 '배이도록' 하면 이제 일상에서도 관성에 휘둘리지 않는 힘을 연습니다. 상세한 커리큘럼은 9쪽을 참고해주세요.

깨어있기 기초(56차) · 심화(55차) 과정이 진행되었습니다

깨어있기 과정을 통해 내가 '나'라고 느껴지게 되는 과정을 살펴보고 이론이 아니라 경험적으로 맛보게 될 것이며, 그러한 경험을 통해 '나'라는 패턴에서 벗어나 그 패턴을 자유롭게 사용하는 '자리'에 자신이 늘 있었음을 발견하게 될 것입니다. 57차 기초과정은 6월 14일부터, 57차 심화과정은 7월 19일부터 사흘간 진행되니 많은 분들의 관심 바랍니다(9, 10쪽 참고).



23차 통찰력게임 안내자교육 레벨 III이 진행되었습니다

4월 20일 미내사클럽 서울강의장에서 23차 통찰력게임 안내자교육 레벨 III이 진행되었습니다. 통찰력게임 워크숍(6월 29일)과 안내자교육 레벨 I (5월 24일~26일)과 레벨 III(6월 15일) 교육에 대한 상세한 안내는 11쪽을 참고해주세요.



31차 초심기르기가 열렸습니다

3월 23일 31차 헬튼크라이스의 초심기르기 강좌가 ‘헬튼® 땅 소리 듣기’라는 주제로 열렸습니다. 5월 25일에 진행되는 32차 초심기르기에서는 ‘눈챙김’을 주제로 하여, 헬튼® 학습방식으로 눈 기능과 관련된 움직임을 학습하는 과정을 통해 자신이 현재 눈을 어떻게 사용하는지를 인지합니다. 많은 참여 바랍니다(11쪽 참고).

18차 자연에 말걸기가 진행되었습니다

외적인 자연과 우리의 내적인 자연에 다리를 놓는 작업인 자연에 말걸기가 3월 22일(금)부터 3일간 함양연수원에서 진행되었습니다.

미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

3월 10일 선호 1만원 | 3월 11일 류창형 3만원 | 3월 20일 여행 1만원 | 3월 28일 장경옥 10만원 | 4월 9일 류창형 3만원 | 4월 10일 선호 1만원 | 4월 22일 여행 1만원 | 4월 23일 헤랑스님 10만원 | 4월 28일 장경옥 10만원 | 5월 10일 선호 1만원

지금여기 이번 호 훑어보기

소금 김홍호

예수를 믿는다는 것은 썩을 수 없는 사람이 되고, 모든 사람을 즐겁게 하는 사람이 되는 것입니다. 칸트는 이것을 최고선最高善이라고 했습니다. 인생을 올바르게 만든다는 것도 중요하지만 재미있게 하는 것도 못지않게 중요합니다. 인생을 올바르게 하는 사람은 재미가 없고, 재미있게 하는 사람은 올바른 사람이 없습니다. 도덕적인 사람에게는 향락적인 것이 부족하고, 향락적인 사람에게는 도덕적인 것이 부족합니다. 그런데 이 두 가지가 다 있어야 합니다. 역시 세상을 재미있게 만드는 힘도 있고, 동시에 세상을 올바르게 만드는 힘도 있어야 합니다(저자 주).

‘안다[知]와 ‘알아챈[覺]’의 차이 월인

‘알’이라는 것은 항상 나와 대상 간의 관계에서 일어나고, 내가 지금 그것을 알아챈다는 것마저도 나, 대상, 알이라는 무한 고리 속에서의 일이므로 “나는 알았어.”라고 말할 수 없습니다. “나는 알았어.”라고 마음이 떠드는 순간, 그것은 ‘무언가를 안 것이고, 그렇게 되면 마음의 작용에 ‘무언가’가 있다는 것인데, 마음의 작용에는 나타났다가 사라진다는 법칙이 있을 뿐 변함없이 고정된 무언가가 있지 않습니다. 그 모든 작용이 일어나는 바탕이라면....(저자 주).

있음의 고요한 명상 상태 케스터 레븐슨

당신이 세상의 어떤 것보다도 ‘있음’을 더 원하게 되었다면, 그것은 당신이 자신의 있음 — 참자아 — 속으로 깊이 들어갔다는 증거이다. 이 경험은 여태껏 경험한 다른 어떤 것보다도 멋진 경험이어서, 당신은 오로지 이것만을 가장 좋아하

게 될 것이다. 그리고 이것이야말로 자신이 세상에서 외적이고 간접적인 수단을 통해 눈먼 채 찾아 헤매어왔던 바로 그것임을 깨달을 것이다. 또한 그것은 당신이 있는 바로 거기에 있었다는 사실도 깨닫는다. 그러니 아무것도 가질 필요가 없다. 그저 당신인 그것으로 있기만 하면 된다. 그건 당신 본연의 상태인 것이다(저자 주).

‘그것’을 말하다(5부) 니르팔라

무언가를 안다는 것은 잘못된 것이 아닙니다. 마찬가지로 모르는 것 또한 잘못된 것이 아닙니다. 모름은 오히려 놀라운 정도로 새로운 깊이의 얕으로 이어지기도 합니다. 또, 모름에 익숙해지고 편안해지면 삶을 있는 그대로, 더 완벽하고 만족스럽게 경험할 수 있습니다. 우리는 아는 것보다 모르는 것이 훨씬 많기 때문에, 삶의 대부분은 사실 모름의 영역에서 일어나고 있습니다(저자 주).

침묵 속,

생명의 내밀한 지성(1부) 파멜라 월슨 인터뷰

부유한 집에서 태어나 물질적으로 부족함 없이 살았지만 마음에 늘 불안과 허전함을 안고 살던 파멜라 월슨은 세도나 메서드를 통해 감정적 폭풍을 가라앉히고, 로버트 아담스를 통해 침묵을 경험하며, 닐람과 그 도반들을 통해 돌이킬 수 없는 ‘그 자리’를 경험하게 됩니다. 그 삶의 보석같은 과정을 하나하나 이야기 하고 있습니다(편집자 주).

둔감해지는 것도 하나의 힘이다 우에니시 아키라

자의식을 없애면 마음에 평안함이 찾아온다고 말하면서, 자의식을 없애는 방법으로 ‘지금’에 집중할 것을 이야기합니다. 민감해질 시안과 둔감해질 대상을 잘 구별하여 필요할 때 언제든 둔감해질 수 있는 힘을 기르라 말합니다(편집자 주).

인간의 발걸음에

담긴 우주의 리듬 알베르트 수스만

인간의 보폭과 지구 자전축 경도의 관계를 통해 인간의 움직임과 지구의 움직임이 정확히 일치한다는 것과, 또 형태적으로도 인간의 몸과 지구가 여러 측면에서 유사하다는 것을 말하면서, 수학적으로 풀어본 지구와 인간의 관계에서 우주의 리듬을 들어보라 초대합니다(편집자 주).

이완반응,

스트레스에 대처하는 현명한 방법 장현갑

이완반응을 일으키는 마음훈련을 정기적으로 꾸준히 실천하면 초조감, 과민성 적개심, 불안, 우울과 같은 부정적 심리상태가 관용성, 수용감, 낙천성, 사랑 등의 긍정적 마음 상태로 서서히 바뀌면서 신체적 증후들도 함께 치유된다(저자 주).

3.1혁명 100주년

〈만복올림 선언문〉 유상용, 박유진, 황선진

그동안의 3.1절 행사가 사회적인 측면에서만 바라본 것이었다면, 이제 이 만복올림 선언문에서는 사회를 개혁하는 것은 먼저 '나'를 깨닫고 물질과 정신이 균형있게 발전하는 것에 토대를 두어야 함을 말하고 있습니다(편집자 주).

식사의 기본은

‘풍토, 통째, 제철 식품’ 우쓰미 사토루

몸에 좋은 음식, 좋은 식재료에서 한발 더 나아가 어떤 음식을 어떤 비율로 먹는지 등 먹는 방법과 권장 식품에 대해 이야기합니다(편집자 주).

햇빛과 운동의 놀라운 조합 안드레아스 모리츠

햇빛은 최고의 천연 치료제라고 말하는 저자는, 이번 글에서 햇빛으로부터 얻은 다양한 혜택과 함께, 운동할 때에도 햇빛이 중요함을 성호르몬과 비타민D, 생식 능력 측면에서 살펴보고 햇빛치료요법을 소개합니다(편집자 주).

주요기사 미리보기

상상, 느낌의 에너지장 월인

이 글은 지난 미내사 19차 백일학교 졸업식에서 있었던 강의를 편집하여 정리한 것입니다. 본질을 언뜻 보고도 여전히 걸리게 되는 관성적 마음패턴을 다루고자 할 때 마음의 작용이 서로 쌍으로 된 상상을 보는 것이 중요하다는 것을 역설합니다. 단순히 상상을 보는 것이 아니라 느끼고 경험하여 이

것과 저것, 좋고 나쁨, 각진 것과 곡선적인 것, 흰색과 검은 색 등의 반대되는 것이 서로를 존재케 하는 상보적 현상세계임을, 그리고 그것은 마음속 느낌의 세계임을 볼 때 상으로부터 벗어난다는 것입니다(편집자 주).

그동안 우리는 주로 본성, 근본적인 것을 밝히는 데에 초점을 맞춰 왔습니다. 그와 달리 이번 백일학교 졸업식 발표에서는 특이한 점이 있습니다. 그동안 백일학교 졸업발표에서는 주로 본성을 밝히는 것에 대해 초점을 맞춰 왔다면 이번에는 자신의 본성을 힐끗 봤지만, 여전히 관성慣性적인 부분이 남아서 끊임없이 감정이 올라오고 습관적인 틀이 나타나 부딪힘이 일어나는 것들에 대해 주로 살펴 본 것입니다.

관성의 핵심이 상상, 즉 느낌입니다. 우리가 마음에서 느껴지는 모든 상을 비롯한 ‘느낌’¹⁾을 느낌으로 보면, 느낌으로부터 떠나 본성을 보게 된다면, 이후에는 이 ‘느낌’이라는 것이 구조와 조건에 의해서 만들어지는 일시적인 상상임을 보는 것이 관성을 넘어가는 핵심이라는 점입니다. 독립적이고 개별적으로 존재하는 것이 아니라, 이 사람과 저 사람이 관계 속에 있을 때 둘 사이에 일어나는 어떤 느낌과 같이, 모든 느낌은 관계 속에서 일어난다는 것입니다. 그리고 그 관계가 아무렇게나 이루어진 관계가 아닌 특정 구조와 어떤 질서 잡힌 조건이 관계 속에 있다는 것입니다.

예를 들어 어떤 상황 속에서 외로움이 일어난다면, 그 외로움 밑에는 그동안 경험해 왔던 여러 가지 생각과 상황들이 나도 모르게 무의식에 올라와서(어렸을 때 바닷가에서 혼자 있을 때 외로움을 느꼈다면 파도 소리만 들으면 외로움이 일어나는 것과 같이) 외로움이 느껴집니다. 그러므로 이 외로움은 그냥 올라오는 것이 아닙니다. 어떤 조건과 구조가 있습니다. 그것을 한마디로 하면 상이라고 합니다. 서로 상이고 마음의 어떤 이미지이며 느낌입니다. 깨어있기™ 식으로 이야기 하면 감지感知입니다. 서로 상이라는 말 자체가 상호의존한다는 뜻으로 이것은 저것 때문에 있고, 저것은 이것 때문에 있다는 인연의 의미가 담겨 있습니다. 불교의 핵심이죠.

인연은 독립적으로 존재하는 것이 없다는 것입니다. 관계 맺을 때에만 일어나는 것입니다. 예를 들어 손으로 탁자 표면을 만지면 매끄러운 느낌이 느껴집니다. 그런데 이 느낌은 내 손과 탁자가 만났을 때 일어나는 일시적인 현상이지 탁자 자체가 매끄러운 것이 아닙니다. 왜냐하면 바이러스가 만지면 거대한 히말라야처럼 느껴질 것이기 때문입니다. 이렇게 상호의존적이며, 특정 구조와 상황 속에서 나타나는 느낌의

1) 이때 느낌은 일반적으로 여기는 느낌이 아니라 불교의 현식現識과 같은 것으로, 안이비설신의에 의한 호오好惡없는 분별의 느낌을 말한다.

속성을 분명히 파악하지 않으면 우리는 이런 느낌들에 끌려다니게 됩니다. 왜냐하면 느낌이란 상황을 이해할 수 있게 알려주는 신호인데 그 느낌을 사실이라 여기며 거기에 빠져있게 되면 자신도 느낌의 일부가 되어 느낌의 회오리에 같이 휩쓸리기 때문입니다. 반면 느낌의 속성을 철저히 파악하고, 어떤 느낌이 일어났을 때, 그 밑에서 이루어지는 조건과 구조를 보게 된다면 그것이 마음에서 만들어진 것임을 보고 저절로 그것에서 힘이 빠지면서, 느낌으로 이루어진 방에서 빠져 나오게 됩니다.

여러분들이 여기에 앉아서 제 말을 듣고 있지만 그러고 있다는 마음, '그 느낌' 역시 일종의 마음의 그림이며, 따라서 여러분은 지금 자기 마음의 그림 속에 들어가 있다고 보시면 틀림없습니다. 왜냐하면 두 살 때에는 이런 말을 하는 사람이 앞에 있어도 이런 느낌이 나지 않았기 때문입니다. 하지만 지금은 납니다. 왜냐하면 여러분들이 지금까지 살아오면서 이런 특정한 상황에 사람들과 모여 있는 경험을 많이 겪었기 때문입니다. 그 경험이 불러내어져 이런 상황 속에서는 이런 느낌이 난다는 것을 알고 있습니다. 이는 것뿐만 아니라 그 앞 밑에 느낌이 있습니다.

이 강의장은 천장이 낮았는데 만약에 천장을 탁 띄워서 12층까지 천장이 없다고 생각해 보세요. 아주 시원하겠죠. 이렇게 말하면 느낌이 아주 달라지죠? 그 느낌과 지금 이 공간의 느낌은 다릅니다. 그렇듯, 우리가 마음에 어떤 경험을 불러 일으켰을 때와 다른 경험을 불러일으켰을 때의 느낌은 달라집니다. 지금 여러분들이 앉아 있는 곳은 눈으로 봤을 때 천장이 이 정도 높이구나 하는 생각이 불러 일으켜지고 그 생각에 붙은 느낌이 마음에 적용되어, 12층까지 천장이 트였을 때와는 다른, 약간 답답한 느낌이 일어나게 될 것입니다. 만약 세종문화회관에 있다고 여겨보려면 아주 더 넓은 느낌이 나겠죠? 이것이 바로 우리가 느낌 속에서 살고 있다는 말입니다.

그 느낌의 기본 소스는 에너지입니다. 그래서 우리가 느낌에 끌려 다니는 겁니다. 생각은 에너지가 별로 없습니다. 생각이 청사진과 같다면 느낌은 그 청사진에 붙은 에너지의 흐름과 같아서 에너지가 많으면 많을수록 우리가 거기에 끌려갈 수 있습니다. 그래서 느낌이 강하면 거기에 저항하지 못하고 그냥 끌려가게 됩니다. 이따가 저녁 식사를 하러 갈 텐데 '저녁이 되었으니 밥을 먹어야지' 하는 것은 '생각'이지요. 그런 생각을 한다고 해서 우리가 바로 밥을 먹으러 가진 않습니다. 하지만 배고픈 '느낌'이 나면 어떻습니까? 즉시 밥을 먹으러 가겠죠. 느낌은 (몸의 느낌이든 마음의 느낌이든) 우리를 움직이는 하나의 동력원입니다. 그 느낌이 긍정적이나 부정적이나에 따라서 이 사람의 삶이 달라지겠죠.

여기서 말하고 싶은 것은 긍정적인 느낌인지 부정적인

느낌인지보다도 '느낌이 우리를 움직인다'는 것입니다. 또 그 느낌으로부터 벗어나 전체를 보고, 필요할 때 느낌의 방에 들어가고 필요 없을 때 나갈 수 있게 된다면 자유롭게 느낌을 쓰면서 살아갈 수 있습니다. 하지만 그것이 안 된다면 느낌에 끌려 다닐 수밖에 없는 것, 그것을 이번 시간을 통해 약간 체험해보려고 합니다.

정리하자면, '느낌'은 항상 상상으로 되어 있고, 또한 느낌은 에너지라는 것. 상이라는 것은 관계이기 때문에 관계에는 항상 에너지 장이 형성된다는 것입니다. 그 부분에 대해 살펴해보려고 합니다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 5/6월호 참조).

프리오르 장치와

플라즈마 광선 치료(1부) 크리스토퍼 버드

전기용품이 쌓여있는 잡동사니 위에 떨어진 오렌지가 오래도록 싱싱하게 유지되는 것을 보고 전자기파가 생명의 회복에 영향을 미친다는 것을 직관적으로 파악한 이탈리아 엔지니어 프리오르에 대한 이야기입니다. 그가 만든 치유기계가 어떻게 만들어지고, 효과를 발휘하며, 또한 배척받는지 상세히 보여주고 있습니다(편 집자 주).

지금으로부터 사십여 년 전인 1944년, 보르도의 거대한 잠수함 기지에서 독일군 죄수로 강제노역 중인 한 이탈리아 엔지니어가 프랑스 경찰요원에게 다가가 구조를 요청했다. 그는 독일군이 보르도를 떠나게 되면 자신은 바로 살해당할 것이라고 말했다. 그 무렵 독일군의 패색이 짙었기 때문에 그의 처형날은 빠르게 다가오고 있었다.

비밀리에 프랑스 지하조직에서 일하고 있던 경찰관은 그 엔지니어에게 자신의 차에 타라고 했고, 그들은 곧 기지를 떠났다. 그리고 경찰관은 그를 도르도뉴주 근처에 있는 지하 저항군 7대대에 소개시켜 주었다. 거기서 그는 여러 군사작전에서 공을 세워 나중에 프랑스정부로부터 훈장을 받았다.

양투안 프리오르는 그의 목숨을 구해준 사람과 동료들을 향한 충성심 때문에 전쟁이 끝난 후 여생을 보르도에서 보내기로 결심했다. 그로 인하여, 그는 프랑스, 나아가 전 세계 과학사에서 가장 이상하고도 떠들썩한 스캔들의 중심이 되어버린다.

양투안 프리오르는 이탈리아 트리에스테의 작은 학교에서 전기학을 전공했고 졸업 후, 이탈리아 해군에서 레이더 요원이 되었다. 이 시기, 그는 아주 흥미로운 이상 현상을 관찰하게 된다. 전기용품을 모아둔 방에 오렌지 몇 개가 잡동사니들이 쌓여있는 곳에 떨어졌는데, 그 오렌지들이 마치 방금 과일가게에서 산

것처럼 신선한 상태로 보존되어 있었던 것이었다. 반면에 그 방에 뒀던 다른 오렌지들은 같은 시간에 산 것인데도 다 상하거나 썩어버렸다.

이 발견에 아주 놀란 프리오르는 전쟁 기간 내내, 어떤 전기적인 수단으로 음식을 싱싱하게 보존하는 방법을 언젠가 고안하겠다고 꿈꾸었다. 비록 그 원리는 아직 전혀 알 수 없었지만 말이다. 뉴턴의 사과가 프리오르의 오렌지가 된 순간이었다.

낮에는 전기공과 영화관의 영사기사로 일하면서, 거의 전적으로 독학을 한 프리오르는 모든 자유시간과 빈약한 자원들을 연구에 내바쳤다. 그리고 전쟁기간 중에 함께했던 동료들(그중 몇몇은 보르도 경찰청의 고위 관계자가 되었다)의 도움을 받아서, 간청하거나 빌리거나 얻어내거나 해서 작은 전기장고를 가지게 되었다. 거기에서 루브 골드버그에 비견될 만한 장치를 만들었다. 프리오르의 장치로 렌틸콩 씨앗을 225가우스의 전기장과 80, 32, 3, 10 헤르츠의 전자파에 노출시켜서 렌틸콩 싹을 틔우고 12~15센티까지 자라게 한 것이었다. 일반적으로 심은 렌틸콩 씨앗군은 5센티 정도까지만 자랐다. 그는 톨립, 아스파라거스 등 다른 식물들에서도 비슷한 결과를 얻었다.

이제 관심을 옮겨 그는 수정란을 방사선에 쬐어, 19일 만에 병아리가 부화하는 것을 보았다(보통은 21일이 걸린다). 비록 이 놀라운 현상들을 설명해낼 수는 없었지만 그는 자신이 세포 성장을 향상, 가속시키는 과정을 발견했음을 깨달았다.

바로 이 시기에 경찰친구들 중 하나가 프리오르에게 프란시스 베를뤼로를 소개해주었다. 베를뤼로는 툴루즈 수의학학교의 연구소장을 지냈고 당시에는 보르도 도살장소장을 역임중이었다. 프리오르는 베를뤼로에게 실험을 위해 동물조직을 제공해달라고 요청했고, 이 둘은 10년 동안 함께 일했다. 프리오르는 이때, 암이 생긴 황소 고환에서는 어떠한 전기계측도 얻을 수 없다는 것을 발견했다. 자신의 새로운 장치(현재는 사진으로만 존재)가 어떻게든 세포들의 전기적 특징에 영향을 준다는 것을 알아차린 후, 프리오르는 종합적인 추론 끝에 암을 전기로 치료할 수 있다고 믿게 되었다. 뉴턴의 중력이 이제 프리오르의 암 치료가 된 것이었다.

베를뤼로는 이후 프리오르에게 유선암에 걸린 고양이를 그의 기계방사선에 노출시키는 것을 허락했다. 하지만 외부의 조롱거리가 되는 일을 미연에 방지하고자 베를뤼로는, 친구이자 동료인 파리 근처의 유명한 매종 알포르 수의사학교의 드리유Drieux 교수가 조직학적 작업을 맡도록 했다. 드리유 교수는 고양이의 종양이 치료 전에는 악성이었지만, 치료 후에는

양성이 되었다는 것을 증명한 기술보고서를 썼다.

1953년 즈음부터 의학박사 모리스 푸르니에의 도움으로, 프리오르는 가망이 없다고 판정된 암환자들을 치료하기 시작했다. 푸르니에가 가지고 있던 수많은 사례들과 그의 사망 이후 공증받은 자료들은 알 수 없는 이유로 없어져버렸지만 몇몇 세부사항들은 오래된 파일 속 편지들 속에 그 기록이 남아있다.

그중 하나가 1954년으로 기록되어 있는데, 그물조직육종reticulo-histio-sarcoma 또는 악성 호지킨병의 일종으로 진단내려진 12세 소년 알랭 B의 케이스였다. 소년의 부모가 프리오르를 찾아와서 그 소년이 기계 치료를 받게 된 것인데 정확히 어떤 방사선이었는지는 쓰여 있지 않지만 12년 후, 24살이 된 그 소년은 건강검진 결과 암이 완치된 것으로 확인되었다.

파일 속 두번째 사례는 후두암 환자가 후두절제수술을 받지 않고 프리오르의 치료로 완치되었다는 것이었다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 5/6월호 참조).

도파민 시스템을 활성화하는 감사感謝 존 메디나

노화의 특징 중 하나가 도파민 시스템이 약해지는 것이고, 도파민 부족은 우울증과 행동 쇠퇴, 파킨슨병 등을 일으킬 수 있다고 했을 때, 약의 도움 없이도 도파민 수치를 증가시키는 방법이 바로 감사하는 마음 갖기라고 합니다. 그러한 감사의 마음을 일으키는 구체적인 방법 두 가지를 소개합니다(편집자 주).

다양한 분야의 학자들이 위와 같은 연구를 활발히 진행하는 동안 생물학을 건너뛰고 바로 임상실험을 학자들이 있다. 그들은 지금 환자들에게 실질적으로 해줄 수 있는 일이 무엇인지, 잇기는 한지를 알아내려고 노력한다. 도파민 손실이 행동의 쇠퇴와 그토록 깊은 연관이 있다면 도파민을 인공적으로 공급함으로써 쇠퇴를 막을 수 있을까? 연구에 따르면 그럴 수 있을지도 모른다.

이런 실용적 접근 사례 중 특히 놀라운 사례가 1973년에 올리버 색스가 실화에 바탕을 두고 쓴 《깨어남》이라는 책에 나온다. 이 책은 1990년에 로빈 윌리엄스와 로버트 드 니로 주연의 《사랑의 기적》이라는 영화로 만들어지기도 했다.

이 책은 노화로 고통받는 환자들에 대한 이야기가 아니다. 전염병 (뇌염) 때문에 고통받는 환자들에 대한 이야기다. 이 질병으로 대부분의 환자들은 긴장증(정신질환으로 오래 움직이지 못하는 증상- 율건이)을 갖게 되어 휠체어 생활을 했고, 살아 있어도 살아 있는 게 아니었다. 그런데 그중 한 사람(영화에서는 로버트 드 니로가 연기했다)에게 합성 도파민을

투여하자 마치 청춘의 샘물을 주사한 것 같은 현상이 일어났다. 그는 갑자기 긴장증에서 깨어났다. 웃고, 걷고, 말하기 시작했고, 심지어 사랑에 빠지고 싶어 했다. 마치 도파민이라는 왕자의 입맞춤을 받은 잠자는 숲속의 공주 같았다.

신경과학의 세계에서 생화학물질의 왕족이라 할 이 합성 도파민은 ‘엘-도파-L-DOPA’라고 불린다. (진짜 도파민은 사람 몸에 투여할 수 없다. 어째서인지 뇌 속으로 들어가지 않기 때문이다.) 지금까지 엘 도파는 노벨상을 두 개나 수상한 주인공이었다. 파킨슨 병의 치료에 도움이 되었던 게 주된 이유였다. 그런데 연구 결과 엘 도파는 일반적인 노화와 관련된 인지 과정에도 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

나이와 함께 떨어지는 보상 예측 능력을 생각해보자. 엘 도파를 투여하면 약해지는 보상 예측 능력이 되살릴 수 있다. 단순한 합성물 덕분에 복잡한 인지 과정이 개선되는 것이다. 그 효과는 작지 않다. 엘도파로 치료를 받은 고령자들이 실험실에서 보여준 인지 기능 수행 능력은 나이가 젊고 엘 도파를 투여하지 않은 대조군 사람들과 구분이 되지 않을 정도였다.

엘 도파는 삶의 밝은 면을 바라보는 경향도 증가시킨다. 즉, 낙관주의 편향을 높여주는데, 앞에서 살펴봤듯 고령자들은 낙관주의 편향을 보인다. 그러나 엘 도파와 낙관성의 관계를 연구한 실험은 고령층이 아닌 그보다 젊은 세대를 대상으로 했다. 이 실험을 진행한 사람은 이렇게 선언했다. “이 연구는 건강한 사람들의 낙관성도 도파민 수치의 영향을 받을지 모른다는 것을 보여준다.”

이는 고령자들에게 특히 반가운 소식이다. 낙관주의는 단지 언젠가는 죽어야 한다는 사실에 대한 두려움이나 불편함 같은 감정을 차단하는 것이 아니다. 자신이 늙어간다는 사실에 대해 긍정적이고 낙관적인 태도를 가진 고령자들이 그렇지 않은 사람들보다 더 오래 산다.

낙관적인 노화란 무슨 의미일까? 스물다섯 살 먹은 사람이 다른 사람의 이름을 잊어버렸다고 해서 알츠하이머병의 조짐이라고 생각하는 경우는 거의 없다. 그러나 나이가 많고 기억에 문제가 생기면 알츠하이머병이 아닌가 걱정할 가능성이 높다. 스트레스를 받고 우울해질 수도 있다. 그리고 청력이 떨어지고 무릎 관절이 안 좋아지는 등 다른 노화 현상들이 나타나면서 태도가 점점 비관적으로 변할 수 있다.

그런데 노화에 침착하게 대처하며 ‘컵에 물이 아직 반이나 차 있다고 생각하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 건강하게 7.5년은 더 산다. 낙관주의는 두뇌에 상당한 영향을 미친다. 낙관적인 사람들의 뇌 속 해마hippocampus는 나이를 먹어도 비관적인 사람들만큼 크기가 줄어들지 않는다. 이는 중요한 사실이다. 귀

바로 뒤쪽에 위치한 해마는 기억을 비롯해 다양한 인지 기능에 관여한다. 내 생각에 도파민 수치도 영향을 받는 것 같다.

한편 낙관적으로 되기 위해 약이 필요하지는 않다. 여기서 중요한 질문이 떠오른다. 계속 낙관주의를 유지하려면 약물의 도움을 받아야 할까? 이 질문에 대해서도 영화 <사랑의 기적>이 교훈을 줄 수 있을지 모른다. 실화를 바탕으로 한 이 영화에 따르면 엘 도파의 효과는 일시적인 것이었다. 로버트 드 니로가 맡은 인물은 결국 원래의 긴장증 상태로 돌아왔다. 다른 환자들도 마찬가지였다. 영화는 너무나 슬픈 춤일 것이다. 모든 약이 그렇듯 엘 도파 역시 환각과 정신병 등 중대한 부작용이 있었다. 그리고 뇌염 환자의 경우 엘 도파의 효과에는 시한이 있었다.

약의 도움 없이 낙관적 태도를 유지할, 그리고 도파민 수치를 증가시킬 방법이 있을까? 다 지속적이고 부작용 없는 방법이 있을까? 다행히도 그런 방법은 ‘있다.’ (후략, 자세한 내용은 지금여기 5/6월호 참조).

불이不二의 자리에서 다양성을 말하다 비제이 카푸르

힌두교의 기반인 불이론과 그 깊은 의미를 살펴봅니다. 모든 다양성 뒤에 변함없는 실체, 또는 그 다양성을 가능하게 하는 것을 토대로 다양성을 경험하라고 말합니다(편집자 주).

Q. 당신이 생각하는 ‘아드바이타 베단타Advaita Vedanta는 무엇인지 궁금합니다.

우리가 살면서 경험하는 것은 다양성입니다. 그런데 다양성에는 불유쾌한 측면이 있습니다. 이를테면, 어떤 이에게는 다른 사람들의 아이디어, 개념, 경쟁 등에서 나타나는 차이가 불편할 수 있죠.

삶에 직면했을 때 발견하는 것이 다양성인데 다양성의 어떤 측면 때문에 저는 괴로웠습니다. 다양성이 유쾌하고 좋기만 했다면 그렇게까지 신경 쓰이지 않았겠죠. 하지만 언제나 즐겁지만은 않았습니다. 사람은 태어날 때부터 고독감과 함께합니다. 그래서 그 감정을 없애려는 경향이 있습니다. 사람들은 정말이지 마음의 평화를 간절히 원합니다. 그리고 그때가 되면 다양성은 사라지고 오직 자신으로 존재하게 됩니다.

사랑을 예로 들어보죠. 두 사람이 결혼을 했다고 칩시다. 그런데 남편과 아내가 서로 싸운다면 굉장히 불쾌한 일이 되겠죠. 그것은 이원성 때문입니다. 그들은 상대를 자신과는 뭔가 다른 존재로 봅니다.

이때 사랑을 통해 두 사람이 그 차이를 메울 수 있다면 그것은

육체적 포용을 했기 때문이 아니라 이원성이 사라졌기 때문입니다. 누군가를 사랑한다는 것은 커다란 위안입니다. 그리고 거기에 이원성으로 인한 분리감은 없습니다.

그렇게 말은 하지만, 저는 또 이원성을 제거할 수 없다는 점도 압니다. 생명의 속성 자체가 다양성이기 때문이죠. 그래서 우리는 대단히 흥미로운 난제를 마주하게 되는데, 이원성이 없기를 바라지만 삶에서 우리는 항상 이원성을 맞닥뜨리고 있다는 점입니다. 이 문제에 답을 말하자면, 다양성을 제거해야할 필요는 없습니다. 그보다는 차라리 깊은 이해를 통해 초월되어야 하겠지요.

Q. 그렇다면 아드바이타의 가르침은 다양성이 존재하지 않는다는 것이 아니라 이해를 통해 넘어서라는 말씀이군요. 그러면 더 이상 제한되지 않을까요.

바로 그렇습니다. 비이원성nonduality의 진짜 의미는 이원성이 사라진다는 것이 아니라 이원성이 있음에도 불구하고 비이원적이라는 것입니다.

바다의 파도를 예로 들어봅시다. 파도에 의식이 있다면 분명히 슬픔 속에 있을 것입니다. 왜냐고 파도에게 그 불행한 이유를 물어보면, 자기를 이기려드는 다른 많은 파도들이 있고 또 자신은 사라져서 오래 살지 못할 것이니 그런 점이 싫다고 할 것입니다. 또 자신이 더 큰 파도여서 오래 버틸 수 있고 다른 파도를 지배할 수 있다면 좋을 거라고도 하겠지요.

그러면 스승 파도가 다가와 이렇게 이야기합니다. ‘잠깐, 자네의 사고방식에 문제가 있네. 자네는 고립되어있다고 생각하지만 그건 잘못된 거야. 그러자 작은 파도가 이렇게 대답합니다. ‘그게 무슨 말이죠. 제 사고 방식이 뭐가 잘못되었나요? 저는 작은 파도라서 주변의 다른 파도가 내리치는 순간 사라져버린다는 걸 아시잖아요?’

그러자 스승 파도가 대답합니다. ‘아니, 나는 그렇게 생각하지 않네. ‘왜죠?’ ‘자네는 잘못된 자리에 ‘나’를 대입하고 있어. 자네가 ‘나’를 이야기할 때마다 특정한 파도 형태에 ‘나’를 끼워맞추려 하고 있네. 자네는 본질이자 자기 자신인 물에 ‘나’를 대입해야 하네. 그게 자네니까. 그것이 바로 진정한 자네일세. 자네가 누구인지 결정하는 것은 형상이 아닐세. 그 형상은 우연히 자네에게 온 걸세. 자네의 본질은 물 그 자체라네. 사실 이 바다는 전부 동일한 물로 구성되어 있지.’

작은 파도는 시간이 좀 걸린 뒤에야 이해하고는 곧 대답하죠. ‘알겠습니다!’

이런 방식으로 다양성을 바라보면 갑자기 괴로움이 멈춥니다.

다양성은 근본적으로 우리 존재를 위협하는 요소가 아니니까요. 각기 다양한 형상의 파도를 뛰어넘는 물이 있음을 이해한다면 이원성에도 불구하고 존재하는 기저의 비이원성도 이해할 수 있을 것입니다.

이것이 우리의 목표입니다. 우리가 이해해야 할 내용은 바로 이것이지요. 아드바이타 베단타는 이 가르침을 통해 우주 전체에는 비이원적 내용, 즉 무한한 의식만이 있다는 사실을 보여주려고 온 힘을 다해 노력합니다.

Q. 그런데 삶이 이런 식으로 설정된 이유가 있나요? 문제에 물 들고 고독을 느끼고?

아주 좋은 질문이군요. 그 드러난 모습을 있는 그대로 설명해드리죠. 창조된 이 현상계에는 실제 오직 하나의 존재만이 있을 뿐입니다. 그 존재가 이슈와라Ishvara, 즉 신God입니다. 오직 하나의 존재뿐이지요. 많은 분리된 존재가 있는 것이 아니라 하나의 존재가 있을 뿐입니다. 그런데 이 존재는 태어난 적도 없고 언제나 그 자리에 있었으며 한 번도 그 자리를 벗어난 적이 없고 아무런 경쟁 상대가 없습니다. 왜냐하면 무한한, 전적으로 무한한 존재이기 때문입니다. 그러므로 변할 수 없고 사라질 수도 없습니다.

이 존재는 마치 바다, 거대하고 무한한 바다, 아무도 그 깊이를 알 수 없는 바다와도 같습니다. 이제 질문은 이 비이원적인 존재 안에서 어떻게 다양성이 만들어질 수 있는가입니다. 그렇게 할 수 있는 유일한 방법은 당신이 그 유일한 존재가 아닌 척 하는 것뿐입니다. 그러므로 화가가 물감을 기본 재료로 쓰는 것과 마찬가지로 이슈와라 역시 무지無知를 전체 창조물의 바탕으로 사용하죠. 무지가 없다면, 무지의 역할이 없다면 다양성도 없을 것입니다.

그러므로 다양성을 띠는 유일한 방법은 다양성이 있는 척 하는 것뿐입니다. 이것은 우리가 개별적으로 꾸는 꿈과 상당히 유사하죠. 알다시피 꿈이 시작될 때는 나라는 사람이 나와서 ‘나는 늙는다, 그리고 꿈을 꾸다, 이제부터는 재미있는 일들이 벌어질 거야’라고 생각하죠. 나는 그 속에서 수많은 인물을 만들어내는데, 나 자신이 그 개별적 인물이기도 합니다. 나는 괴로움을 겪는 사람이며 나를 위협하는 호랑이이기도 하고 나를 물러는 뱀이기도 하며 나를 구해주려는 사람이기도 합니다. 언뜻 다양해 보이는 이 인물들을 모두 만들어낸 사람은 나입니다 (후략, 자세한 내용은 지금여기 5/6월호 참조)

(2차) 삶의 진실 100일 학교

삶의 진실 100일 학교의 과정은 아래와 같습니다

- ▷ 생명과 자연의 진실 - '자연에 맡기기'를 통해 자신이 동물과 식물, 광물의 수준으로 내려가 그들과 하나되고 그들로부터 신호 받는 법을 배우며, 그것을 통해 전체 자연이 하나의 거대한 유기체로 움직이고 운행하는 이치를 배우고 경험적으로 알아챩니다 : 프로그램 상세내용은 '자연에 맡기기' 참조
- ▷ 감정과 직관의 진실 - '통찰력게임'을 통해 우리 속에 쌓인 자신도 모르는 트라우마와 감정적 찌꺼기들을 발견하고 그것을 넘어서며, 더 나아가 심층으로 들어가는 기법을 통해 지혜로운 삶을 위한 통찰을 얻는 법을 배웁니다 : 프로그램 상세 내용은 통찰력게임 참조
- ▷ 의식적 본질의 진실 - '깨어있기'를 통해 의식의 본질을 탐구하고, '나'라고 믿고 있는 그 느낌 역시 하나의 '느낌'일 뿐이며, 기타 모든 '의식적 현상'이 하나의 '현상'임을 철저히 느끼고 경험함으로써 '자아'라는 틀을 벗어나 '자아'를 사용하는' 기법을 마련합니다 : 프로그램 상세내용은 깨어있기 참조

이 모든 과정을 100일 동안 같이 생활하면서 교육시간과 일상생활 속 모두에서 배우고 익히도록 합니다. 2박3일이나 1주일의 짧은 시간동안 배워 익힌 기법들은 일상에 돌아가면 묻히기 쉽지만, 100일 학교에서 끊임없는 일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 생활을 통해 스스로 해내기 힘든 깨어있는 삶에 대한 자극을 지속적으로 받게 됩니다. 이를 통해 몸과 마음에 그 삶이 '배이도록' 하면 이제 일상으로 돌아와도 기존의 관성에 휘둘리지 않는 힘을 얻게 될 것입니다. 이밖에도 함양연수원에서 진행되는 모든 교육과정에 참여하여 점검 및 후속 지도를 받습니다. 그리고 일상에서 식사준비와 청소하기, 식물과 동물 기르고 보살피기, 자연환경 가꾸기, 암벽등반하기, 윈드서핑타기, 기타 모든 일을 집중하여 하기, 생각 끊고 하기, 각각 하루의 주제를 가지고 삶에 임하기 등 일상의 과정도 같이 진행합니다.

* 주의 : 직업적인 일이나 기타 외부일은 모두 잊도록 핸드폰은 사용하지 않으며, 인터넷이나 TV, 컴퓨터 영화 등도 사용하지 않습니다. 철저히 자신의 삶과 일상을 통한 의식적 반응을 살피는데 주력할 것이며, 그 의식적 반응의 배경을 발견하는데 초점을 맞추므로 분명한 마음을 가지고 오시기 바랍니다.

- 장소 : 미내사클럽 함양연수원
- 기간 : 2019년 7월 1일부터 100일 동안
- 참가자격 : 19세 이상 신체 건강자(입소후 환자임이 밝혀지면 퇴소 될 수 있습니다)
- 안내자 : 월인 선생 • 정원 : 3명
- 참가비 : 300만원 (36세 이상 프로그램 실비 포함 300만원, 30세 이하 면접후 전액 장학금 가능, 31세 이상 참가청년의 형편에 따라 장학금 지급 가능)
- 입금계좌 : 우리은행 1002-135-404042 이원규

'깨어있기™-의식의 대해부' 마스터 과정

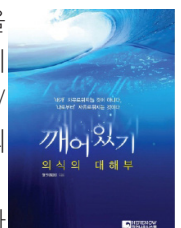
이 과정은 깨어있기 기초, 심화 과정을 마치고 감지가 분명해진 사람으로서 기초, 심화를 4번 복습하고, 깨어있기 워크샵에 도우미로 감지교육을 안내해보기 2회, 관성다루기 1주일과정을 마친 사람에 한하여 소정의 테스트를 거쳐 깨어있기 기초과정을 가르칠 수 있다고 인정된 사람에게 '마스터' 자격을 주는 과정입니다. 마스터 자격이 주어지면 자신의 지역에서 깨어있기™-워크숍 기초과정을 진행할 수 있으며, 감지(感知)™를 가르칠 수 있습니다. 삶이라는 파도의 마스터가 되어 그 어떤 거친 파도라도 즐거이 탈 수 있는 깨어있기의 마스터가 되어보십시오.

. 특히나 이 그룹은 내적인 깊은 느낌이 다가온 분들과 적극적으로 이 작업을 해보고자 하는 분들이 뜻을 합하여 좀더 깊은 공부와, 일부는 깨어있기를 널리 알리는 일에 관심을 가지고 모이기로 한 모임입니다. 깨어있기 책의 26개 연습을 모두 새롭고 상세하게 할 예정입니다. 즉, 연습 하나당 하루 전체를 할애하여 아주 세밀하고 심도있는 연습과 그 연습의 의도, 이 연습이 이러한 절차와 순서로 진행되는 이유 등을 함께 공부할 것이며, 이 작업이 완료되는 1년이 지날 즈음에는 깨어있기를 진행할 수 있는 마스터들을 위한 워크북으로 탄생할 예정입니다. 많은 관심 부탁드립니다, 참여를 원하시면 깨어있기 마스터그룹에 대해 사무실에 문의하시기 바랍니다. (문의: 02-747-2261)

- 강사 : 월인 선생 • 일시 : 깨어있기 기초과정 일시
- 장소 : 미내사클럽 함양연수원
- 자격요건 : 깨어있기 기초심화 복습 4회, 워크숍 도우미로 참가 2회, 관성다루기 1주일 과정 수료, 그후 테스트 마친 후 마스터 자격 수여

(57차) 깨어있기 기초과정

- ▷ 의식 - 의식의 해부도 / 우리는 의식의 근본을 왜 보려하는가? / 감각하기가 되면 어떻게 되는가? / 의식은 어떻게 발생하는가? / '나'라는 느낌은 어디서 오는가? / 의식 탄생의 과정
- ▷ 주의 - 주의의 종류 / 물은 달이 아니라 달그림자를 보고 있다 / *확장연습 : 침묵으로 가득 채우기



- ▷ 감지 - 감지란 무엇인가? / 중성적으로 느끼기 / 분별감 느끼기
 - * 확장연습 : 에너지 바다 / 감지의 과거성 : 기억 / * 확장연습 : 존재의 중심 찾기
 - ▷ 감각 - 감각 발견하기 * 확장연습 : 확장하기 - 다양하게 감각하기 / 낮설게 보기 /
 - * 확장연습 : 사물과 접촉하기
- 준비물: 『깨어있기』 책 (참가 전에 일독 요망), 작은 화분(종류는 상관 없음), 수첩, 필기구, 세면도구 및 타올

- 강사: 월인 선생
- 일시: 2019. 6. 14 (금) 오후 2시 ~ 16 (일) 오후 3시
- 장소: 미내사클럽 함양연수원
- 참가비: 60만원 (지금여기) 정기구독자는 39만원, (숙식비 8만원 포함) ※ 홀로스 발기인은 50%할인(24만원), 수입이 전혀 없는 종교인이나 학생은 지역통화 사용가능. 단 숙식비는 제외.

(57차) 깨어있기 심화과정

분리된 내가 있다는 느낌, 사물이 있다는 느낌 무언가 들리는 현상, 다른 것과 차이는 어떤 맛이 있다는 느낌은 모두 생명력의 장이 만들어내는 일시적인 패턴일 뿐입니다.

여러분은 '깨어있기' 강좌를 통해 그러한 과정을 이론이 아니라 '경험'적으로 맛보게 될 것이며, '나'란 그저 하나의 요소일 뿐이고, 전체 흐름의 본질은 순수한 생명의 힘이라는 것을 알아차게 됩니다. 그러한 경험을 통해 '나'라는 패턴에서 벗어나 그 패턴을 자유롭게 사용하는 '자리'에 자신이 늘 있었음을 발견하게 될 것입니다.

준비물: 기초과정을 통해 감지 구분하기

- ▷ 깨어있기 - 깨어있기란 무엇인가? / 깨어있는 의식느끼기 / 사물, 생각, 감정, 오감과 함께 깨어있기 / 내가 있음 느끼기
- ▷ 동일시 넘어가기 - 기억으로서의 나를 넘어가기 / 동일시 끊기 1
- * 확장연습: 주의와 힘 / 동일시 끊기 2

- 강사: 월인 선생
- 일시: 2019. 7. 19 (금) 오후 2시 ~ 21 (일) 오후 3시
- 장소: 미내사클럽 함양연수원
- 참가비: 60만원 (지금여기) 정기구독자는 39만원, (숙식비 8만원 포함) ※ 홀로스 발기인은 50%할인(24만원), 수입이 전혀 없는 종교인이나 학생은 지역통화 사용가능. 단 숙식비는 제외.

(17차) 통찰력게임 안내자교육 레벨 I (마스터교육)

■ 통찰력게임 마스터란 통찰력게임 시범게임(3시간)과 워크숍(이틀 과정)을 진행할 수 있는 안내자를 말합니다. (숙련된 마스터는 심사를 거쳐 딜러교육을 할 수 있는 자격이 주어집니다. 참가자격은 자기변형게임딜러, 통찰력게임딜러에 한합니다)

[교육과정]

제 1일

1. 게임 사용설명 및 시연
2. 내 안의 조연하려는 욕구를 stop하기
3. 내가 경험하고 있는 것은 느낌의 세계라는 것을 알아차리기
4. 미묘한 내적 신호를 통해 조화로운 세계로 가도록 하기
5. 참가자의 느낌을 얼마나 민감하게 파악하고 적시에 투명한 질문을 던질 수 있는가

6. 참가자들의 반응에 당황하지 않고 그 당황한 느낌과 함께있기 - 느낌을 겪어내기
7. 참가자에게 게임에 임하는 절실한 마음을 준비시키기 - 자기 인생에서 전환점이 되었던 순간을 회상하고 사용하기

제 2일

1. 감지교육: - 오감 감지교육 - 감지교육 - 서로에게서 감지를 파악하기
2. 참가자의 표정을 미세하게 느끼기
3. 거기서 자신의 감지도 느끼고 파악하기

제 3일

1. 참가자를 대하기 - 투명한 거울이 되기
2. 다양한 각도에서 질문하기
3. 느낌으로 듣기

[마스터 수료 자격]

1. 3일 코스 마스터교육 이수자
2. 미내사의 시범게임에 1회 이상 참가(마스터교육 시)
3. 미내사의 시범게임을 독립안내 1번, 공동안내 2번 이상 진행 (단, 코치나 상담사인 경우 안내과정을 보고 횟수를 줄일 수 있음)
4. 이후 자신을 다루고 게임사용법을 충분히 숙지했다고 인정된 사람

- 강사: 이원규 대표
- 장소: 미내사클럽 함양연수원
- 참가자격: 통찰력게임 딜러 또는 자기변형게임 딜러
- 일시: 2019. 5. 24 (금) 오후 2시 ~ 26 (일) 오후 3시 (2박 3일)
- 참가비: 60만원(숙식비 포함), 재교육(숙식비 8만원, 교육비무료)

(27차) 통찰력게임 워크숍

통찰력게임 워크숍이란 통찰력게임에 참가하여 자신의 주제를 정하고 이틀 동안 통찰력게임을 직접 경험하며 심층으로 깊이 들어가보는 과정입니다. 깨어있기, 어울리기, 생명력이라는 세 가지 중요한 테마를 가지고 진행되는 통찰력게임은 미내사에서 행한 다년간의 의식프로그램과 감정다루기, 통찰지혜에 대한 지식과 경험을 토대로 개발되었습니다.

특히 이 게임은 특별한 수련이나 연습 없이도 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 생명력을 통해 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다.

- 안내자: 이원규 대표
- 장소: 미내사클럽 함양연수원
- 일시: 2019. 6. 29 (토) 오후 2시 ~ 30 (일) 오후 5시
- 참가자격: 꼭 해결하고 싶은 절실한 주제가 있는 개인 혹은 단체 누구나 (정원 6명)
- 수강료: 30만원 (숙식 포함)

(24차) 통찰력게임 안내자교육 레벨III (舊 딜러 교육)

※ 이 과정은, 통찰력 시범게임을 경험해본 분이거나 상담가인 경우에만 수강할 수 있는 과정입니다. 상담사가 아닌 분들은 필히 통찰력게임 안내자에게 시범게임을 경험하신 후 신청하시기 바랍니다. 이 과정은 통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '게임 안내자'를 위한 교육입니다.재수강은 5만원이며(자기변형게임 딜러도 가능), 미니게임 안내자 교육도 무료로 참가하실 수 있습니다.

통찰력게임 안내자가 되기 위해서는 게임의 특성상 안내자교육을 이수해야 합니다. 통찰력 시범게임을 하기 위해서는 심층으로부터 통찰을 얻게 하는 게임의 핵심을 참가자들에게 맛볼 수 있어야 합니다. 이를 위해 3시간이란 짧은 시간동안 게임을 압축적으로 설명하고 깊이 들어가도록 마음을 여는 환경을 만들어줄 수 있는 능력을 키우는 것이 필요합니다. 그래서 우선 자신을 다루는 아래와 같은 과정을 익히고 숙달하는 것이 필요합니다. 그리고 게임사용법을 숙지하고 설명할 수 있어야 합니다. 이에 따라 아래와 같은 과정을 거친 후 안내자를 선정하게 됩니다.

[교육과정]

1. 자기자신을 다루기:

- 자신의 감정블럭 제거하기. 심장호흡법을 통해 통찰 얻기위한 준비 갖추는 법
- 한 개인의 핵심문제를 찾아내기. 자기 감정으로부터 초연하는 법
- 돌발상황에 대처하기

2. 게임사용법 숙지

- 오행카드와 태극카드가 의미하는 바를 알기. 카드 셋업 방법. 주제설정 및 검증법. 게임의 핵심 알기. 게임을 끝내는 기준 등 규칙을 숙지하기. 기타 게임 사용법 설명 및 숙지

[수료자격]

키트 구입 후 아래와 같은 요건을 갖춘 사람

- 안내자교육 이수자 • 미내사 시범게임 2번 이상 참가
- 미내사 시범게임 독립안내 2번 (둘째주에 2명이 함께 안내, 넷째 주에 2명이 함께 안내), 공동안내 2번(4명이 함께 안내) (단, 코치나 상담사인 경우, 안내과정을 보고 횟수를 줄일 수 있음)
- 이후 자신을 다루고 게임사용법을 충분히 숙지했다고 인정된 사람

* 혜택: 교육수료 이후 할인가로 통찰력게임 키트 공급, 각 지역단위별로 독점적 공급, 미내사에 신청이 오면 각 지역 신청자를 연결해줌

- 강사: 이해영 소장
- 장소: 미내사클럽 서울 북카페
- 일시: 2019. 6. 15 (토) 오전 10시 ~ 오후 6시
- 수강료 : 교육비 20만원+키트 1개(11만원)=31만원 (이후 키트

안내자 할인가로 제공, 재교육 5만원

- 정원: 10명 (신규 5명, 재교육 5명 선착순 마감)
- 입금계좌: 외환은행 117-18-68366-3 이원규

(32차) 초심기르기

이 초심기르기 수업은 자신을 알아보는 과정으로 시작합니다. 자신이 어떻게 움직이는지를 구체적으로 알아보는 과정을 통해 자신이 무엇을 하는지를 알아가는 것입니다. 워크숍에서는 어린아이와 같은 호기심으로 자신의 움직임을 알아봄, 새로운 가능성을 탐구해 보고, 그로 인해 변화되는 움직임을 또 알아보는 현존수련이자 초심 수련이 되게 할 것입니다.

32차 초심기르기 주제: "눈챙김"

헬덴®학습방식으로 눈 기능과 관련된 움직임을 학습하는 과정을 통해 자신이 현재 눈을 어떻게 사용하는지를 인지합니다.

눈의 사용이 몸 전체 기능과 구조에 어떤 영향을 미치는지 알아봄, 다른 가능성을 탐구해 보고, 그러한 과정이 어떻게 눈의 사용에 변화를 가져와 눈의 피로를 풀고, 눈을 맑고 밝고 건강하게 하는지를 체험합니다.

- 강사: 박대선 선생 • 장소: 미내사클럽 서울 강의장
- 일시: 2019. 5. 25 (토) 오전 10시 ~ 오후 4시
- 참가비: 9만원 (지금여기) 정기구독자는 5천원 할인)

23차 어텐션 인 데스 : 지금-마음(念)의 무늬들

무엇이든 주의attention을 갖고 살피게되면 경험적인 과정으로 가게 됩니다. 이 강의는 죽음이라는 존재 상태를 주의의 유형으로 파악하여 삶과 명상에 직결시키고『티벳 사자의 서』의 핵심을 통해 마음의 존재 상태를 살펴보고 경험하고자 합니다.

- 강사: 곽은구 선생
- 일시: 2019. 5. 25 (토)~27(일) 오전 10시 ~ 오후 6시
- 장소: 미내사클럽 서울 강의장
- 참가비: 15만원 (단, <지금여기> 정기구독자는 14만원)

(63차) 가족세우기

가족세우기 요법은 감추어진 가족 내의 긴장을 걸어로 드러내 보여줌으로써 막혀 있던 사랑의 물줄기가 다시 가족 내에서 흐를 수 있도록 도와주는 역할을 합니다. 워크숍에 참여한 사람 누구나 근본적인 문제가 무엇인지 이해할 수 있을 정도로 투명해집니다. 뿐만 아니라 최종적으로 드러나게 되는 해결책 역시 고개를 연신 꼬덕이게 만들만큼 구체적인 이해와 동의를 이끌어냅니다.

- 강사: 달마, 플라 선생
- 일시: 2019. 5. 25 (토)~26 (일) 오전 10시 ~ 오후 6시
- 장소: 신청하시면 개별 통보해드립니다.
- 참가비: 20만원 (단, <지금여기> 정기구독자는 19만원)