



미래를 내다보는 사람들의 모임

미내사 클럽

발행 : 이원규 • 편집 : 김경덕 • (08830) 서울시 관악구 송고개로 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

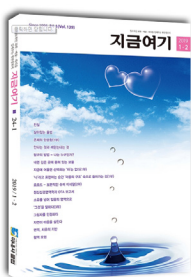
2019년 1/2월

| 발행인의 말 |

진리

진리는 위로해주지 않는다.
 위로를 요구하는 마음으로부터
 ...
 자유롭게 해줄 뿐이다.

- 越因 -



지금여기 24-1호(2019년 1/2월호)가 나왔습니다

탐구의 방법 - 나는 누구인가? _ 라마나 마하리쉬 | 소유를 넘어 있음의 영역으로 _ 레스터 레븐슨 | 내면 깊은 곳에 묻혀 있는 보물 _ 패트 로데가스트, 주디스 스탠턴 | '그것'을 말하다(3부) _ 니르말라 | 지금에 머물면 선택하는 '자'는 없다(1부) _ 조안 톨립슨 | 존재의 단순함(1부) _ 조안 톨립슨 | 그림자를 인정하다 _ 로드니 스미스 | 살아있는 율법 _ 에드몽 보르도 시케이, 이종철 옮김 | 자연이 마음을 살린다 _ 플로렌스 윌리엄스 | 면역, 치유의 기반 _ 이광조 | 혈액 오염 _ 이시하라 유미 | 요오드-보편적인 슈퍼 미네랄(2부) _ 가브리엘 쿠센스 | 정신신경면역학과 OTA 보고서 _ 후나세 스케 | 김흥호 선생의 '기독교 경전강의' (55) 진실 | 월인 칼럼 대승기신론 (19) 안다는 것과 깨닫는다는 것 | 시: 신령한 짐승을 위한 주문 _ 이병창

통찰력게임 워크숍이 정기적으로 열리고 있습니다

지난 11월 미내사 함양연수원에서 22차 통찰력게임 워크숍을 진행했습니다. 깨어있기, 어울리기, 생명력이라는 세 가지 중요한 테마를 가지고 진행되는 통찰력게임은 특별한 수련이나 연습 없이도 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 생명력을 통해 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다. 또 그 과정에서 빠지기 쉬운 감정적 이슈들에서 벗어나고 심신에 깊이 쌓인 트라우마를 제거할 토대를 마련해줄 것입니다.



다음 통찰력게임 워크숍은 2월 2일~3일에 예정되어 있습니다. 아울러 통찰력게임 디럭교육(2월 16일)과 통찰력게임 마스터교육(4월 12일~14일)도 진행되니 통찰력게임에 관심 있는 분들의 참여 바랍니다. 자세한 안내는 12쪽과 13쪽에서 확인하실 수 있습니다. 통찰력게임 소식지는 여기서 볼 수 있습니다. [소식지 바로가기](#)

깨어있기 워크숍(기초·심화)이 진행되고 있습니다

‘나’는 어떤 과정을 거쳐 ‘나’라고 느껴지게 되는 것일까요? 아주 어린 아이들이 ‘나’라는 것을 주장하지 않는 것을 보면 ‘나’라는 느낌은 분명 성장과정에서 생겨난 것이 틀림없습니다. 그렇다면 이것은 어떤 과정을 거쳐 ‘나’라고 느껴지고 우리의 중심 역할을 하게 된 것일까요? ‘나’라는 것이 어떻게 사물을 ‘보게 되고’ ‘듣게 되며’ ‘알게 되는’ 것일까요?



자세히 들여다보면 사실 우리가 보고 듣고 안다기보다는, 보여 지고 들려지고 알려지는 것들에 이름이 붙어 의식이라는 전체 네트워크가 흔들린다는 것을 알게 됩니다. 거기에서 ‘나’란 그저 하나의 요소일 뿐이며, 전체 흐름의 본질은 순수한 생명의 힘이라는 것을 알아채게 됩니다. 분리된 내가 있다는 느낌, 사물이 있다는 느낌, 무언가 들리는 현상, 다른 것과 차이 나는 어떤 맛이 있다는 느낌은 모두 생명력의 장이 만들어내는 일시적인 패턴일 뿐입니다.



깨어있기 과정을 통해, 그러한 과정을 이론이 아니라 ‘경험’적으로 맛보게 될 것이며, 그러한 경험을 통해 ‘나’라는 패턴에서 벗어나 그 패턴을 자유롭게 사용하는 ‘자리’에 자신이 늘 있었음을 발견하게 될 것입니다.

54차 깨어있기 심화 과정이 1월 18일부터 3일간, 55차 기초과정은 2월 15일부터 3일간 진행됩니다(상세 안내는 11, 12쪽 참고).

3차 관성다루기 심화 일주일 과정이 진행됩니다

자신의 기질에 의해 계속 반복되는 감정적, 내적 이슈들을 다루는 관성다루기 심화 과정이 함양연수원에서 진행됩니다. 관성다루기 심화과정은 깨어있기 워크숍 및 관성다루기 기초과정 수료자를 대상으로 하며, 무의식적 기질과 극히 개인적인 의식의 패턴을 다루므로 1주일간 심도 있는 탐구와 다루기가 1:1로 진행됩니다(10쪽 참고). 관심 있는 분들께서는 사무실로 신청 바랍니다.

땅 소리 듣기를 주제로 하는 30차 초심기르기

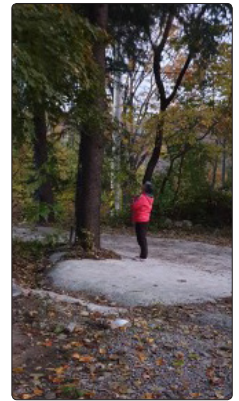
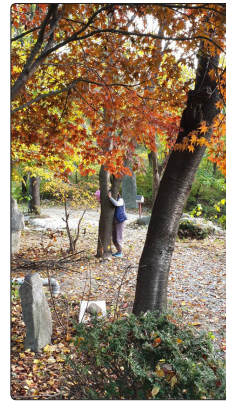
초심기르기 워크숍은 헬덴크라이스 방식Feldenkrais Method으로 심신을 공부하는 과정으로서, 인간 대뇌의 학습 기능을 최대한 활용할 수 있는 조건 하에서, 일정 기능과 관련이 있는 움직임을 과학적이고 체계적으로 공부하는 학습 방식입니다. 1월 26일에 진행될 30차 초심기르기의 주제는 헬덴®땅 소리 듣기입니다. 땅 소리 듣기는 땅이 전하는 바닥과 자신과의 관계이며, 매순간 중력과의 대화입니다. 땅과 더불어 조화롭게 존재할 때 내가 어떻게 변하는지, 어떻게 더 부드러워지고

강인해지는지 체험하는 평화롭고 행복한 시간이 될 것입니다. 자세한 안내는 14쪽을 참고해주세요.

17차 자연에 말걸기가 진행되었습니다

11월 2일부터 함양연수원에서 17차 자연에 말걸기가 진행되었습니다. 자연에 말걸기는 외적인 자연과 우리의 내적인 자연에 다리를 놓는 작업으로, 우리가 밖에서 보는 빛으로 가득한 외적 자연과 함께 내면의 자연을 체험하게 되면 그 내면은 또 빛으로 이루어진 의식의 바다라는 것을 보게 됩니다.

원래 2박 3일인 이 과정이 이번에는 7일간 18가지 모든 연습과정을 심도있게 진행하여 의미 있는 시간이 되었습니다. **이곳에서** 후기를 확인하실 수 있습니다.



19차 백일학교 졸업발표 및 송년회

12월 29일, 강남 에스코빌딩에서 '관성에서 본성으로'를 주제로 백일학교 졸업발표와 함께 송년회가 열렸습니다.

지난 9월 5일 영양요법과 자연요법 전문가로 잘 알려진 이류(맑은 기쁨, 이경아 약사) 님이 백일학교에 들어왔습니다. 이류님은 10여 년을 00선원에 다니다가 어느 날 오직 '이것'뿐임을 발견하고 6개월여 동안 무爲의 상태로 깊은 평화 속에서 지냈다고 합니다. 그러나 서서히 다시 감정에 빠져드는 것을 발견하고 이 기질적인 관성에 의해 빠져들게 되는 마음의 습관적 문제를 해결하고자 함양 연수원의 문을 들어섰습니다.

이류님은 백일동안 무엇을 보았을까요? 이 짧지 않은 과정을 통해 그녀는 진정으로 '관성慣性을 다룬다'는 것이 무엇인지 알아챘습니다. 관성적작용은 기본적으로 스토리에 믿음이 실린것이지만, 그 모습은 '무의식적 느낌'으로 나타납니다. 즉, 매순간 마음에 특정의 '무의식적인 구조'가 형성되면 그 구조 안의 한 요소에 동일시된 '나'가 어떤 '느낌'이나 감정을 느끼는 것입니다. 즉, 느낌과 감정이란 이렇게 무의식적으로 '동일시된 나'에게서 느껴지는 것입니다. 이류님은 통찰 이후에도 멈추지 않았던 그 고질적인 느낌들이, '내가 경험했다'라는 무의식적 동일시가 있었기에 일어났던 것이며, 그것을 기반으로 전반적인 동일시가 다시 시작되고 그로 인해 자아가 뿌리박았던 것을 알아채게 되었습니다. 이날 발표에서는 이 과정을 상세히 살펴보고 어떻게 이 '내가 경험했다'는 것을 넘어 관성마저 해결해나갔는지를 보여주었습니다.

이어서 진행된 월인 님의 강의 '상재, 느낌의 에너지장'에서는, 우리가 경험하는 세계는 느낌으로 되어있고 그 느낌의 속성은 일시적이며, 의타적依他的이고, 핵심이 비어있다는것, 그러나 일종의 스토리인 느낌의 구조가 지속적인 감정과 고질적인 관성을 일으킨다는 것에 대해 이야기 하였습니다.

강의가 끝나고는 다 같이 식사를 하며 의견을 나누고 발표자와의 질의 응답시간을 가졌습니다. 멀리서 찾아와 자리를 빛내주신 참석자 여러분들께 따뜻한 마음과 감사를 전합니다.



이류 님 발표영상

이류 님의 졸업 발표
<https://youtu.be/M0-p0gUJ57Q>



월인 님 강의영상

월인 님 강의 '상재, 느낌의 에너지장'
https://youtu.be/QDGap6eN_BI

* * *

그에 앞서 11월29일 함양에서도 메타몽 님과 물방울 님의 졸업발표가 있었습니다. 발표와 졸업장 수여, 함께 하는 식사와

늦은 시각까지 그동안의 삶을 나누는 시간을 가졌습니다.

메타몽님은 근본적인 존재적 불안으로부터 벗어나기 위해, 즉 내가 어느 누구의 평가나 비판에서도 자유롭기 위해 사회와 자연, 우주로부터 자유로운 독립된 존재이기를 찾고 구했는데, 백일학교에서는 그렇게 '찾고 있는 나'에 초점이 맞춰지면서 생각, 감정, 느낌이 내가 아님을 발견한 것과, 이제 최종적으로 여전히 '나 같은 느낌을 주는' 관조자를 탐구하려 하고 있다는 발표를 하였습니다.

물방울님은 40여년간 참나를 찾아오던 방향 속에서 드디어 그 찾던 '나'를 내려놓게 되고, 이제 관성다루기를 통해 심신에 각인된 아픔을 넘어서게 되었으며, 자연에 맡겨짐을 통해 자연과의 하나됨을 발견했다는 발표를 하였습니다.

졸업을 축하하기 위해 먼길을 와주신 분들에게 감사드리며, 모두가 자유롭고 기쁜 나날 되기를 기원합니다.



메타몽님의 졸업발표

https://youtu.be/GyHPluE_Sws



메타몽님 발표 영상



참석자들



물방울님의 졸업발표

<https://youtu.be/vZC-T6JE9Vk>



물방울님 발표 영상



졸업장 수여



담소



단체 사진



경청하고 있는 회원들



질의 응답 및 대담



다 함께



식사와 담소

미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

11월 9일 류창형 3만원 | 11월 12일 선호 1만원 | 11월 20일 여행 1만원 | 11월 21일 곽은구 10만원 | 11월 27일 장경옥 10만원
 | 12월 10일 류창형 3만원 | 12월 10일 선호 1만원 | 12월 17일 혜랑스님 10만원 | 12월 20일 여행 1만원 | 12월 26일 여해 5만원 | 12월 27일 장경옥 10만원



지금여기 이번 호 훑어보기

진실 김홍호

진정한 종교는 신비주의나 학문을 통한 것이 아니라 진실을 통해 가는 것임을 말합니다. 산에 올라가서 그 아름다움에 너무 감격해 야아! 하고 감탄할 때, 그것은 직접 산에 가보지 않으면 알 수 없습니다. 그와 같이 직접 가서 '아!' 하는 체험이 기도이며, '아!' 한마디에 진실이 있고 그것이 종교라고 저자는 말합니다(편집자 주).

대승기신론 (19) 안다는 것과

깨닫는다는 것 월인

안다는 것은 마음의 상상을 불러내서 그것을 보는 것입니다. '내가 뭔가를 안다.'는 것은 마음에 항상 '무언가'라는 상상이 있다는 것이므로, 안다는 것은 마음속에 떠오른 상상을 보는 '과거'라고 할 수 있습니다. 이에 반해 '깨닫는다'는 것은 지금 이 순간의 즉각적인 현재를 말합니다. 마음이 일어난 것을 '깨닫는다'는 것은, 마음의 어떤 상상을 보는 것이 아니라 '마음의 작용 자체가 일어남'을 알아채는 것입니다(저자 주).

탐구의 방법 - 나는 누구인가? 라마나 마하리쉬

"나는 누구인가?"를 탐구해야 마음이 가라앉을 것입니다. "나는 누구인가?"라는 생각은 다른 모든 생각들을 소멸시키고, 마침내 화장터의 장작불을 지피는 데 사용된 막대기처럼 자기도 소멸될 것입니다(저자 주).

내면 깊은 곳에

묻혀 있는 보물 패트 로데가스트, 주디스 스탠턴

'그대 존재의 가장 깊은 부분, 그것이 바라고 그것이 필요로 하는 것, 늘 있음 상태로 있는 그것, 거기에 접촉하는 것이 그대의 기도가 되게 하십시오. 말로 기도하는 것보다 더 자주 그것이 자신의 언어로 말하도록 내버려 두십시오(저자 주).

'그것'을 말하다(3부) 니르말라

이 글은 니르말라의 저서 중에서 발췌한 것으로 저자의 허락을 얻고 몇 번에 걸쳐 소개합니다. 이번 글에서 저자는 "생각이란 본래 끊임없이 변하고 유동적인 것이며 따라서 생각의 의미 또한 그러함을 고려하면, 가장 좋은 접근법은 자신이 믿고 있는 것을 모두 믿되, 그 믿음들을 가볍게 여기는 것입니다"라고 말하며, 믿음에 끌려가지 않고 믿음을 사용하는 것에 대해 말합니다(편집자 주).

존재의 단순함(1부) 조안 톨립스

해탈은 답을 얻는 것이 아니다. 특별한 경험을 하는 것도 아니며 영원히 지속되는 특별한 의식 상태에 드는 것도 아니다. 해탈은 믿음과 관계없으며, 오히려 모든 믿음으로부터 자유로워지는 것이다(저자 주).

그림자를 인정하다 로드니 스미스

자신의 한 측면에 대한 기쁨은 동시에 그림자가 드리운 반대 측면에 대한 혐오를 나타낸다. 그림자를 두려워하면 그림자를 일부로 받아들이지 못한다. 칼 융Carl Jung은 선하기보다 온전하고 싶다고 말했다. 아마도 선해지고자 할 때는 역설적으로 내면의 악이 출현하지 않을 수 없지만, 우리의 정신에 선과 악의 공존을 허용할 때는 그 온전함으로부터 선함이 자연스럽게 나타난다는 의미였을 것이다. 우리는 죽음에 저항하며 삶에 몹시 집착한다. 그림자를 피하려 끊임없이 투쟁하기에 죽음뿐만 아니라 삶에도 반발한다. 삶을 원하고 죽음을 두려워하므로 그에 따른 긴장을 초래하여 삶을 즐기지도 못하고 죽음을 이해하지도 못한다. 죽음을 멀리하면 결국 그만큼 삶에도 저항하게 된다(저자 주).

살아있는 율법 에드몽 보르도 시케이, 이종철 옮김

생명이 없는 경전보다 모든 살아 있는 생명체들이 하느님께 더 가까이 있다고, 바티칸 비밀서고의 에세네 복음서는 말합니다(편집자 주).

면역, 치유의 기반 이광조

치유의 기반인 면역 시스템에 대해 잘 설명해주고 있습니다(편집자 주).

혈액 오염 이시하라 유미

이 글은 혈액의 오염이 질병의 근원임을 말하고 있습니다. 그 오염을 정화시키는 방법으로 저자는 필요이상으로 많이 먹고 마시기 때문에 과식을 멈출 것과, 먹는 것에 비해 움직임이 턱없이 적으므로 많이 움직이기를 권하고, 끊임없는 스트레스가 면역력을 떨어뜨리므로 스트레스를 해소할 길을 찾으라고 말합니다. 또 몸이 점점 차가워지면 면역력이 떨어지므로 몸의 온도를 높이며, 화학약품에 중독되어 가고 있는 현대생활이 혈액을 오염시키므로 약 복용이나 각종 오염 물질 흡입을 줄이도록 권합니다. 그를 통해 이 글에서 말하는 만병의 근원인 혈액오염을 해독시킬 수 있을 것이라고 합니다(편집자 주).

요오드-보편적인

슈퍼 미네랄(2부) 가브리엘 쿠센스

지난 호에 이어서 요오드의 역할과 필요성을 말하며, 요오드의 적정 일일권장량을 재고해야 한다고 강하게 말합니다(편집자 주).

주요기사 미리보기

소유를 넘어 있음의 영역으로 레스터 레븐슨

마음이 조용해지면 소유욕이 줄어들기 시작하여 마침내 안심의 경지에 이른다. 존재하기 위해서 소유해야 할 필요가 점점 줄어든다. 그다음엔 내가 행위자라는 느낌이 줄어든다. 그리하여 자신은 진정한 행위자가 아니고 진정한 행위자는 더 높은 권능이어서 실제로 행위를 덜 하고도 존재할 수 있고, 존재를 위해 행위를 해야 할 필요가 줄어드는, 한층 더 깊은 안심의 경지에 이른다(저자 주).

당신의 질문이 대부분 소유, 어떤 것을 소유하는 것에 관한 질문이라는 사실에 주목하라. 이것은 당신이 행복을 무엇으로 정의하는지를 보여준다. 하지만 원하는 것을 모두 다 가지더라도 당신은 여전히 행복하지 않다는 것을 깨닫게 될 것이다.

당신은 소유의 상태를 넘어서 '있음'의 영역에 도달해야만 한다. 그곳만이 당신이 있는 곳이다. 거기서 당신은 자신이 아무것도 가지지 못한 것이 없는, 무한한 만유임을 알게 된다. 거기에 가장 그윽한 평화, 궁극의 기쁨, 궁극의 만족이 있다.

마음을 깊이 가라앉힐수록 참자아를 더욱 깊이 느낄 수 있다. 그리고 기분은 더욱 좋아진다. 마음이 고요해지는 만큼 기분이 더 좋다. 생각은 당신에게 아무런 영향을 주지 못한다. 자신을 몸과도, 마음과도 동일시하지 않으므로, 당신은 문제도 고통도 겪지 않는다.

명상에 들면 마음이 가라앉아서 참자아의 놀라운 평화를 느낀다. 이것이 출발점이다. 끝은 마음이 완전히 해체되는 것이다. 마음이 참자아와 별개의 것이 아님을 깨달으면, 마음이 참자아의 그림자임을 깨달으면 그렇게 된다.

이 꿈의 환영 속에 생각이라는 것이 있다. 그리고 그 생각이 모든 것을 결정하고, 모든 것의 근원이다.

당신은 상상 속에서 시나리오를 쓰고 영화와 영화배우와 관객을 스크린에다 상영했다. 그러고는 그것이 모두 자신의 상상이라는 사실을 잊어버렸다. 이것을 깨달으면 절대적 진리를 발견한 것이다.

세상과 우주는 마음이 지어낸 이야기다.

마음이 잠잠히 가라앉는 것이 깨달음이다. 이것을 얻는 방법은 두 가지가 있다. 마음의 정체를 알아차리면 그것이 환영임을 깨닫고, 그러면 마음이 가라앉는다. 자신의 참자아에 주의를 모아서 당신 자신을 발견하면 역시 마음이 가라앉는다. 마음이 완전히 가라앉는 것이 온전한 깨달음이다.

생각이 다시 세상으로 돌아와 헤매고 돌아다니는 이유는

우리가 세상이 실재한다고 믿기 때문이다. 하지만 이 믿음으로 인해 깨달음이 있다!

마음이 산만한 것은 마음이 참자아보다 세상의 것들을 더 원한다는 뜻이다. 참자아만을 붙들고 있고 싶다면 세상이 눈에 보이지 않는다!

무릇 생각이란, 결핍이 존재한다는 가정이다. 그것이 결핍을 채우려는 소망을 일으킨다.

모든 생각은 비진실(non-truth)이다. 그건 너무나 단순하다. 그저 생각만 멈춰보라. 그러면 당신 자신인 무한이 스스로 선명하게 자신을 나타낸다.

마음을 고요히 가라앉히는 데에 마음을 사용해야 한다. 마음을 가라앉히려 하면 결심을 해야 한다.

마음에 집중하기 시작하면 그 위로 솟아오르기 시작한다.

마음의 정체를 깨닫고 나면 더 이상 마음의 지배를 받지 않게 된다.

마음의 힘은 하나의 생각에 흔들림 없이 집중하는 능력이다.

집중된 마음이 없으면 진보가 터디어진다.

흔들리고 방황하는 마음은 당신의 에너지를 온갖 생각의 형태로 낭비한다. 하나의 생각만 붙잡고 있으면 에너지가 덜 낭비되어 보존된다. 이 보존된 에너지를 참자아에게로 돌리면 참자아가 드러난다. 이것을 하면 할수록 집중이 강해져서 참자아 속에 머물기가 쉬워진다.

처음에는 마음이 오랜 기간 사이에 내키는 대로 한 번씩 참자아를 찾지만, 계속하다 보면 그 사이의 시간이 짧아진다. 나중에는 마음이 늘 참자아에 집중하여 거기서 벗어나려고 하지 않게 된다.

마음의 힘은 거의 무한하다. 한 생각밖에 없으면 그 모든 힘이 바로 거기에만 머문다.

들뜬 생각들이 위대한 존재들이 가까이 오지 못하도록 휘방한다. 고요한 마음은 문을 열고 그들을 맞이들인다.

마음을 제거할수록 더 깊은 평화를 느낀다.

마음은 참자아를 결코 발견하지 못한다. 왜냐하면 마음은 참자아를 가려 덮는 이불이기 때문이다. 마음을 놓아 보내야만 참자아를 발견할 수 있다. 마음을 고요히 가라앉히면 참자아가 선명하게 나타나고, 그러면 그것을 사용하여 마음을 놓아 보낼 수 있다.

내가 아닌 것을 제거하는 것이 성장이다.

가장 어려운 것은 잠재의식의 마음이다. 우리는 어떤 것을 잠재의식 속으로 추방해서 거기에 저장해놓고는 열쇠를 던져버렸다.

잠재의식을 모두 의식되게 할 수 있다면 우리는 온전히 깨달을

것이다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 1/2월호 참조).

지금에 머물면 선택하는 '자'는 없다(1부) 조안 톨립슨

언제나 존재하는 지금여기에 대해 말합니다. 특히나 조안은 긴 인터뷰에서 한번도 그 따뜻한 마음의 톤을 바꾸지 않고 응대해주었습니다. 답변의 내용보다 그 존재에서 더 큰 울림이 있었던 인터뷰였습니다(편집자 주).

우리는 20여 년간 의식 관련, 심신의학 관련 국내외 전 세계의 글들을 소개하는 <지금여기>라는 잡지를 내고 있습니다. 당신의 《Nothing to Grasp》라는 글을 봤는데 '지금 여기'를 강조하는 것을 봤습니다. 우리 잡지의 이름과 많이 통한다는 생각이 들었습니다. 그 글을 봤을 때 단순히 지식으로 안 읽이 아니라 경험적인 읽이라는 느낌이 왔습니다. 그래서 오늘 인터뷰를 청하게 되었는데, 우리가 인터뷰하는 이 난은 지성적인 이해뿐만 아니라 체험이나 경험이 있는 분을 소개하는 난입니다. 그래서 오늘 당신의 경험에 대해서, 당신이 어떻게 해서 '지금 여기'를 강조하게 됐고, 《Nothing to Grasp》을 쓰게 된 이면의 경험을 듣고 싶습니다.

그러면 제 과거 이야기를 해야 하겠군요.

과거인 동시에 지금도 진행되고 있는 것이라 생각합니다.

네, 존재하는 모든 것이 지금 여기지요. 언제나 여기이고, 언제나 지금입니다. 언제나 진실이지만, 내가 어떻게 해서 여기까지 왔는지는 잘 모르겠습니다. 그에 대한 스토리를 만들어내야 할 것 같은데 누구나 어렸을 때부터 자연적으로 다 가지고 있는 것이라고 생각해요, 저는 한때 예술가로 활동하기도 했는데, 예술가도 지금 여기에 현존하는 경향이 큰 것 같아요.

그러다가 선불교에 입문하게 되었고, 고요히 앉아서 빗소리를 듣거나 마음을 지켜보면서 많은 시간을 보냈어요. 그저 오롯이 그 순간에 존재하는 것이요. 제 스승은 토니 패커Tony Packer였어요. 스프링워터센터Springwater Center를 설립하셨고 원래 선을 가르치시다가 나중에는 그 전통을 떠나셨어요. 대표님과 비슷한 길인 것도 같은데, 종교의례나 도그마 같은 것들을 떠나 그저 존재라는 열린 탐구의 길을 가셨어요.

고요한 수행retreat이 일 년 내내 수차례 진행됐고, 매우 열린 방식이었어요. 전통적인 선불교와는 달랐죠. 모든 것이 가능했어요. 소파에 앉든 뭘 하든 상관없이 모든 것이 이 순간에 존재하기, 지금 여기에 있기, 마음이 어떻게 작동하는지, 생각과 분리된 자아라는 스토리를 꿰뚫어보기, 전체로 깨어나기에

포커스가 맞춰져 있었어요.

그러면서 다른 스승들도 접하게 됐습니다. 장 클랑Jean Klein, 프랜시스 루실Francis Lucille 같은 아드바이타 스승들, 니사르가다마 마하라지Nisargadatta Maharaj를 읽고, 루퍼트 스피라Lupert Spira 등 많은 이들을 만났죠.

장 클랑, 프랜시스 루실 같은 다른 선생님들이 진행하는 수련에 많이 참가했었고, 루퍼트 스피라는 친구여서 그가 진행했던 샷상에 참가했었어요. 니사르가다마는 책으로 읽었고요. 그래서 아드바이타와 그쪽의 관점을 많이 접했어요. 제 스토리는 간단하게 이 정도입니다.

그럼 언제부터 지금 여기에 머문다는 것의 중요성을 알게 되고, 그 경험이 일어난 겁니까?

제 경우에는 어떤 하나의 폭발적인 경험이 있었던 것은 아니에요. 명료해지고 통찰이 일어난 순간 순간들은 있었지만, 모든 것이 완전히 달라지는 일생일대의 순간 같은 것은 특별히 없었어요.

그렇게 명료하게 통찰이 왔던 순간순간들, 전환점이라고 여겨지는 순간들을 소개해주실 수 있습니까?

일대전환점 같은 순간은 없었지만 토니 패커의 수련에 처음 참가했을 때, 자아라는 게 존재하지 않고 모든 것이 스토리라는 것, 생각과 감각과 이미지의 덩어리라는 것이 아주 깊이 통찰되었어요. 살면서 늘 어떤 전체에 대한 느낌을 갖고 있었는데, 내 존재의 현존이랄까, 내가 이 몸에 한정된 존재가 아니라는 것, 내가 곧 만물이라는 것이 느껴졌던 것 같아요. 그래서 일대의 전환점이 있었다기보다는 점진적인 과정에 더 가까웠다고 봐요.

그리고 어떤 면에서는 이미 늘 있었던 것처럼 느껴지기도 해요, 항상 있었던 것이니까요. 의식은 이 자리에 있는 것이고 언제나 지금 여기이니까요. 하지만 그것을 알아차리게 된 것은 점진적이었던 것 같아요. 아니, 점진적이라기보다... 그냥 드라마틱하고 폭발적인 일생일대의 순간은 없었다라고만 말씀드릴게요. 늘 거기에 있던 것처럼 느껴졌어요.

'점진적이지만은 않다'라고 했는데...

보통은 커다란 전환점에 사람들의 관심이 집중되는 편이고 몇몇 사람들은 실제로 그런 순간을 경험하기도 하지만, 어찌면 그것은 함정이 될 수도 있어요. 왜냐하면 마치 결승테이프를 끊는 것 같은 어떤 거창한 사건을 쫓기 시작하니까요. 하지만 우리가 늘 지향해야 할 점은, 혹은 제가 늘 지향했던 것은 지금 여기, 늘

여기에 있는 것이에요. 이 광대한, 의식하는 존재, 우리 자신이자 곧 만물인 그것은 언제나 여기에 있고 언제나 지금에 있어요. 하지만 ‘나’라는 스토리는 왔다가 가지요. 시간이 흐르면서 ‘나’라는 스토리, 분리된 존재 같은 것들이 점점 더 명료하게 꿰뚫어 보이게 된 것이지, 지금 여기를 ‘성취’하게 된 것은 아니에요. 우리는 이미 지금 여기에 있으니까요.

그럼에도 불구하고 대부분의 사람들은 지금 여기가 전부라는 것을 모르고 스토리 속에 빠져있습니다. 당신은 어떤 과정을 거쳐서 스토리에서 빠져나와 지금 여기로 오게 됐습니까?

명상을 하고, 아주 단순하게 이 자리에 현존하기, 마음을 관찰하기, 몸을 느끼기, 이 존재의 공간을 자각하기, 또 생각하는 자 혹은 선택하는 자가 어디 있는지 찾아보기도 했어요, 물론 그건 찾아지지 않았습니니다.

제가 과거에는 스토리 속에 있었는데 지금은 스토리에서 벗어났다라는 말은 아니에요. ‘나는 스토리 속에 있었다, 지금은 스토리에서 벗어났다’는 것 또한 스토리일 테니까요. 조안이라는 스토리나 감각은 왔다가 갑니다. 때로는 어떤 기능이기도 해요. 누가 내 이름을 부르면 대답을 하는 것처럼요. 때로는 조안이라는 에고이기도 하고요.

스토리에 빠지지 않게 된 과정을 대략적으로라도 말씀해주신다면?

기억을 더듬어보고 계산을 해봐야 해요... 수학도 잘 못하지만, 아마도 1990년대 즈음, 1990년대 초인 것 같아요.

90년대 초반에 명확해졌다는 말씀이군요.

음, 나는 사실 내가 어느 시점에 명확해졌다는 식으로 생각해보는 적이 없어서 그런 순간들이 정말 기억에 없어요. 당신이 무슨 말을 하는지는 알아요. 사람들과 얘기하다보면 내가 갖고 있는 것이 무엇인지를 그들이 이해하지 못할 때가 있거든요. ‘늘 지금 여기에 있는 것’임을 보지 못하는 거죠. 그래서 네, 말씀하신대로 제가 지금 여기를 늘 볼 수 있었던 건 아니겠지만, 정확히 어떻게 지금 여기가 분명해졌는지는 기억나지 않아요.

왜 이런 것을 물어보냐 하면, 지금 사람들에게 당신이 변화된 이후를 아무리 얘기해도 크게 와닿지 않을 것이고, 또 스토리 속에 빠져 있던 상황도 도움이 되지 않을 것입니다. 결국 도움이 된다고 여겨지는 것은, 밤과 낮의 중간 지점인 새벽과 같은 지역, 거기는 빛도 있고 어둠도 있기 때문에 사람들이 이해할 수 있는 가능성이 많습니니다. 그래서 당신한테 그런 폭발적인 순간이

없더라도 점진적인 변화 과정이 있었을 텐데 그것을 통해 도움이 되기를 바라기 때문입니다.

때로는 지금 여기라는 말보다 다른 말이 나올지도 모르겠어요. 자각이라든가 현존, 의식이라고도 할 수 있겠죠. 늘 언제나 여기 있는 것임을 사람들에게 상기시키는 것이죠. 언제든 멈춰서 살펴보면, 서로 다른 모든 경험들에 공통적으로 존재하는 요소이자, 뭔가를 알아차리는 의식, 자각, 현존은 늘 여기에 있어요. (후략, 자세한 내용은 지금여기 1/2월호 참조).

자연이 마음을 살린다 플로렌스 윌리엄스

자동차와 인파로 북적이는 도심과 달리, 공원이나 녹지 같은 자연에서 걸으면 뇌파에서 불안과 각성 수준이 감소하며, 슬픔, 침잠, 언짢음과 연결된 슬하전전두엽으로 가는 혈류량이 유의미하게 감소했다는 연구 결과를 들며 저자는 이렇게 말합니다.

“자연은 세상이 우리보다 크다고 말해준다. 자기를 넘어서라고 말해준다. 부모가 칭얼대는 아기에게 동물인형을 흔들어서 주의를 끌듯 자연은 우리의 주의를 분산시킨다.” (편집자 주).

인간의 뇌파를 보는장치는 1920년대에 독일의 정신과 의사 한스 베르거가 처음 개발했다. 베르거는 젊은 시절 군대에 있을 때 말에서 떨어진 이후로 자신의 뇌에서 누이에게 텔레파시를 보낸다고 믿었고, 직접 확인하고 싶어 했다. 그리고 뇌에서 에너지를 혈류, 전기, 궁극적으로는 생각으로 변환하는 과정을 관찰할 수 있다고 믿었다. 처음에는 피짜 같은 생각으로 시작했지만 결국 뇌파 기록 장치, 곧 머리에 부착한 전극에서 나오는 신호를 사진 기록 장치로 변환하는 장치를 발명했다. 베르거는 이 장치를 뇌의 거울로 생각했지만 지나치게 낙관적인 시각이었다. 이 장치는 마음을 읽거나 반영하지는 못하고 마음의 상태에 관한 단서를 보여주는 전기 신호를 포착할 뿐이었다. 예를 들어 베르거는 알파파가 편안하거나 휴식을 취할 때 나오는 뇌파라는 것을 알아냈다. 훗날 베타파가 활동적인 생각과 각성 상태를 나타내고, 감마파는 감각을 처리하는 동안 주로 나타나고, 델타파는 깊은 수면에서 나타난다는 것이 밝혀졌다.

EEG는 매우 복잡한 장치로서 최근까지만해도 이 장치를 이용하려면 두개골 상부에 단추만 한 전극 수십 개를 부착하고 전극을 대형 컴퓨터에 연결해야 했다. 이런 장치를 붙이고 있으면 누구나 찌글찌글한 성게처럼 보인다. 하지만 요즘은 무선 기술과 마이크로프로세서의 발전으로 머리를 앞뒤로 심하게 흔들지만 않으면 부착하고 걸을 수 있는 장치가 나왔다(그래서 춤을 추는 동안에는 뇌가 어떤 상태인지 확인할 길이없다). EEG는 여전히

뇌 지형도의 넓은영역에 퍼져 있는수많은 뉴런에서 내보내는 평균적인 전기 출력을 대략적으로 측정할 뿐이지만 환경심리학 연구자들에게는 매력적인 도구다.

2013년의 어느 예비연구에서, 규모는 작지만 흥미로운 실험을 실시했다. 연구에 참가한 10여 명은 에든버러에서 25분간 걸었다. 도시의 주요 도로와 공원과 한적한 거리가 이어지는 코스였다. 참가자들은 머리에 플라스틱 촉수를 몇 개만 두르면 되는 최신 휴대용 EEG 장치를 착용했다. 캘리포니아의 이모티브라는 회사에서 개발한 이 장치는 열네 개의 전극을 통해 무선으로 노트북에 실시간 정보를 전송한다. 그런 다음 이모티브에서 알파파, 베타파, 델타파, 세타파의 주파수 신호를 알고리즘으로 분석해서 단기적인 흥분과 불안, 몰입, 각성, 명상 수준으로 해석한다. 내가 메인의 호수에서 착용한 것과 같은 장치다. 참가자들이 공원에 들어서자 뇌파에서 불안과 각성 수준이 감소하고 명상 수준이 상승하는 것으로 나타났다. 연구자들은 예비연구에서 이렇게 주의력 회복 이론과 일치하는 결과가 나온 데 고무되어 규모를 키워서 노인 120명을 대상으로 연구를 시작했다. 연구자들은 이 연구를 ‘운동성, 기분, 장소 연구’라고 부른다.

이 연구의 주요 연구자인 요크대학교의 제니 로는 내가 EEG 장치를 달고 에든버러를 도는 코스에 참여하게 해줬다. 나는 로 아래에서 신경과학 박사후 과정을 밟는 크리스토퍼 닐을 시내에서 만났다. 닐은 내 머리카락을 조금 정리하고 생리식염수로 살짝 닦은 다음 헤드셋을 부착해줬다. “술이 많네요. 연세드신 분들께 붙여드릴 때랑 달라요. 술이 없는 분들이 많거든요.” 어쨌든 장치는 주파수 신호를 전송하기 시작했고, 닐이 열 걸음 정도 앞장선 채로 우리는 걷기를 시작했다.

6월의 아름다운 날이었다. 우리는 학생들, 화물차, 버스, 오토바이가 요란하게오가는 차머스 거리를 걸었다. 만족스러운 산책이었다. 소음에 내게 스트레스를 주리라는걸 미리 알고 있었고, 연구 설제도 알고 있어서였다(따라서 나는 이상적인 피험자는 아니다). 다음으로 우리는 메도우스 공원에 들어갔고, 나는 평온해지기 위한 마음의 준비를 했다. 그런데 잘 안 됐다. 공원은 나들이 온 사람, 유모차, 조깅하는 사람들로 북적였다. 돛자리를 펴고 누운 사람들 옆에서는 휴대용 카세트가 짹짹 울렸다. 공원 관리 트럭이 작은 흙길에서 후진을 하고 있었다. 안 돼! 당신들이 내 고독을 망치고 있어! 도시공원에 있을 때 내가 늘 보이는 반응이긴 하지만 이번에는 특히 좋은 뇌파를 생성해야 한다는 압박감이 심했다. 풀밭을 보자. 나는 이렇게 마음먹었다. 빌어먹을 새소리에 집중하자. 자전거 탄 사람이 썩하고 지나갔다.

우리는 공원을 나와 한적한 거리를 걸으며 국립박물관 근처까지갔다. 닐이 나의 지끈거리는 머리에서 장치를 떼주고 나중에 결과지를 보내주기로 약속했다.

몇 달 후 닐에게서 뇌파 분석지가 날아왔다. 조금 실망스러웠지만 나로서는 그리 놀랍지 않은 결과였다. 그는 이렇게 써서 보냈다. “녹지로 들어갈 때 흥분과 몰입과 불안 수준이 모두 상승하는 것으로 나타납니다. 선생님은 복잡한 도시에 있을 때보다 녹지에 있을 때 더 흥분하고 집중하시는 것 같습니다. 흥미롭게도 불안 수준이 상승하고 또 상승합니다. 아마 처음 방문한 도시에서 걷는 데다 엄밀히 말하면 ‘일하는’ 중이었기 때문인 것 같습니다!”

나는 그저 워즈워스처럼 군중에 화가 났을 가능성이 높다. 어쨌든 나는 닐의 말대로 “전형적이지 않은” 사람이었다. “새로운 연구에서 노인을 대상으로 얻은 EEG 데이터는 더 낙관적이고 저희의 가설과도 더 일치합니다. 녹지에서 걸으면 회복하는 데 도움이 된다는 결과가 나왔습니다.” 루스 앤 애츨리가 모아브에서 한 말이 생각났다. 사람마다 ‘자연’의 용량에 대한 내성이 다르다는 말. 도시에 사는 어떤 사람은 나무 한 그루만 봐도 넘치게 기뻐하면서 마음을 진정시킬 수 있지만 누군가에게는 더 많은 자연이 필요할 수 있다. “콜로라도에 익숙한 사람이라면 조용하고 넓은 경관을원할 겁니다.” 애츨리의 예언이다. 자연은 카페인이나 헤로인과 같다. 계속 더 원하게 된다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 1/2월호 참조).

정신신경면역학과 OTA 보고서 후사세 슌스케

면역이 치유의 근본이라는 정신신경면역학과 미국 암치료의 근간을 바꾼 OTA보고서에 대해 이야기합니다(편집자 주).

세계의학의 흐름은 급격한 변화를 보이고 있다. 와일 박사의 《자연치유》가 전미 베스트셀러가 된 일이 대표적인 예다. 와일 박사는 “생물에는 모두 치유능력이 있다”라고 말했다.

이렇게 새로운 의학의 중심 개념이 정신신경면역학(약칭 ‘정신면역학’)이다. 이는 정신(마음)이 신경을 통해 면역(자연치유력)에 영향을 미친다는 학문이다. 모든 질병은 심신상관병이라는 와일 박사의 말은 오래전부터 동양에 전해오는 심신일여사상을 서양의학이 받아들였다는 증거다. 웃음치료 창시자 커즌이 캘리포니아대학교 로스앤젤레스캠퍼스(UCLA) 의학부에 개설한 새로운 학문이 바로 ‘정신신경면역학’이다. 여기에 무라카미 박사는 정신(마음)의 변화, 즉 웃음이 유전자를 변화시킨다는 사실을 밝혀냈다. 앞으로 정신신경면역학은 한층 더 높게 비약할 것이다.

마음(이미지)은 몸의 설계도다. 이 진실이 실험 수준이긴 해도 입증되고 있다. 성공학의 대가 나폴레옹 힐의 성공법칙에 '이미지는 현실화된다'는 유명한 가르침이 있다. 지금까지는 관념론적으로 받아들여졌지만 무라카미 박사의 실험으로 마음이 유전자를 바꾸는 생물학적 진실임을 알게 되었다.

그러므로 긍정적인 마음(이미지)을 가지면 유전자도 이미지대로 긍정적으로 변화(스위치 온)하고 몸은 '설계도'대로 변화해간다. 이와 반대로 부정적 이미지를 가지면 유전자도 부정적인 방향으로 스위치가 켜지고 만다. 마음가짐 하나로 결과가 180도 달라지는 것이다.

유명한 여배우 유미 가오루 씨의 기적 같은 젊음과 미모에 누구나 감탄한다. 이는 '젊다', '예쁘다'는 여배우로서 갖는 마음(이미지)이 늘 유전자를 긍정적인 방향으로 스위치를 켜 결과다. 반면 실패한 여자의 '어차피'는 정반대로 움직인다. "어차피 난 똥똥하니까", "어차피 난 못생겼으니까", "어차피 난 아줌마니까"라며 뽀로통해하는여자의 경우 유전자는 솔직하게 '똥똥하고' '못생긴' '아줌마'의 방향으로 스위치를 켜다. 유전자가 한쪽은 긍정적이고 한쪽은 부정적으로 정반대 방향으로 전환하는 것이므로 이 여성이 여배우 유미 씨와 함께 서면 같은 나이라고 여겨지지 않는 것이다.

설마가 사람 잡는다고 하지 않던가. 무라카미 박사는 "인간의 유전자는 3%밖에 작용하지 않는다. 남은 97%를 작용시키기 위한 요소 중 하나가 설마 하는 '마음(이미지)'이다"라고 말했다.

유미 씨뿐 아니라 다른 여배우들도 아무리 나이가 들어도 퇴색하지 않는 젊음, 아름다움은 기적으로밖에 여겨지지 않는다. 이처럼 늘 타인의 시선을 신경 쓰고 자기 미모와 젊음을 의식하는 사람과 포기한 사람의 유전자 작용에 큰 차이를 보이는 것은 어찌 보면 당연한 일이다.

웃음을 이용한 암 대체요법에 대한 기초이론이 깊어졌다. 그러나 질병의 본질을 알면 웃음요법의 효능도 쉽게 이해할 수 있다. 병 또는 질병을 일본어로는 "라고 하는데, '기氣가 병들다'라고 풀이한다. 영어로는 'Disease'라고한다. Dis~(~가 아니다) + Ease(평안)라는 뜻이다. 한자와 영어가 뜻이 비슷하다. 즉 '마음이 평안'하면 '질병'에 걸리지 않는다. 암도 마찬가지다.

아보 교수는 암의 원인을 '과도한 고민·과도한 업무·과도한 약물 복용'이라고 깔끔하게 정리했다. 두 자율신경 중에서 긴장형 교감신경이 우위가 되어 암과 싸우는 림프구(NK세포 등)가 감소하고 염증을 일으키는 과립구가 증가한다는 아보 교수의 면역이론은 정말 이해하기 쉽다.

교감신경이 지나치게 긴장하면 스트레스 상태를 만든다. 즉 '스트레스 → (불쾌 호르몬) 아드레날린 분비 → 불쾌한 감정 → 교감신경 긴장 → 과립구 증가 → 림프구감소 → 암 증식'이라는

경로를 거친다.

이와 반대로 웃음으로 쾌감을 느끼면 마지막에 암 감소라는 결과가 기다린다. 즉 '웃음 → (쾌감 호르몬) 엔도르핀 분비 → 쾌감 감정 → 부교감신경 우위 → 과립구 감소 → 림프구 증가 → 암 감소'가 된다. 아보교수에게 "암과 함께 쾌적하게 지내면 되는 것이군요" 하고물자 그는 "쾌적하게 지내면 암은 사라집니다!"라고 웃음 띠 얼굴로 명쾌하게 대답했다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 1/2월호 참조)

(2월) 관성다루기 심화주일 과정

** 이 과정은 무의식적 기질과 극히 개인적인 의식의 패턴을 다루므로 1주일간 심도있는 탐구와 다루기가 진행되며, 11 과정이 됩니다. 그러므로 1인 1실이 주어지므로 한번에 많은 인원이 참여하기 어렵고 3인 한정이므로 참가를 원하는 주일을 스스로 정하여 신청하시면 신청순서대로 격주로 진행될 예정입니다.

감정은 마음의 전체 구조가 균형과 조화를 잡으려는 현상입니다. 지진과 해일을 통해 지구가 균형을 잡으려는 것과 같습니다. 그런데 그것은 무의식적 스토리를 기반으로 합니다. 그것을 알지 못하고 부정적 감정을 없애려고만 한다면 고통이 동반될 것입니다. 무지가 고통의 원인이 된다는 것은 무의식적으로 느낌이 형성되어 그것에 우리 삶이 끌려다니기 때문입니다. 그것을 의식적으로 알아차리게 될 때 느낌에 걸려들지 않을 수 있습니다. 현재 우리의 삶을 운전하고 있는 것은 대부분 무의식적으로 형성된 느낌이기 때문입니다.

우리의 자아는 '특정한 대상'을 만나지 않으면 '전체'로 존재합니다. 그러다가 '하나의 대상'을 만나면 그에 대한 '개별적인 주체'로 작용합니다. 그래서 그 대상에 대한 경험이 떠올라 그 경험을 기반한 '나'가 형성되어 그를 대하는 '자아'가 나타나는 것입니다. 그러나 대상이 없을 경우 '나'는 다양한 모습을 모두 품어안은 '잠재적인 전체'로 존재합니다. 이것이 바로 빛이, 관찰자가 확인을 하면 입자처럼 행동하지만 관찰하지 않으면 파동처럼 행동한다는 말의 의미입니다.

우리는 관성다루기를 통해 이 파동처럼 존재하는 무의식적 전체를 느끼고 다루려고 합니다.

[기초과정 강화 커리큘럼] - 기초과정에 참가하지 못한 분은 하루 일찍 와서 녹화본을 보고 기초이론을 보고 기초연습을 합니다.

1. 상재이란 무엇인가? - 상을 파악하기
2. 감정感情도 상이다 - 우리 마음을 가장 흔들어놓는 감정
3. 감정을 파고 들어가는 관찰
4. 관찰에는 감정과 생각, 느낌의 차원이 있는데, 그 아래 더 심층적인 관찰이 있다

5. 그것을 통해 관성을 다룬다
6. 그것을 위해 먼저 기질을 파악한다
(예를 들어 안전을 추구하는 기질은 모든 상황에서 안전에 집중하기에 더 불안하고 부정적인 것에 주의가 가서 그의 내적 스토리는 부정적인 감정을 더 잘 표출해내는 기반이 된다. 그래서 그는 행복하기 힘들다. 왜냐하면 항상 부정적인 생각이 먼저 떠오르기 때문이다. 부정적이어서 안전하고 유지하기가 더 쉬워지기 때문이다.)
7. 기질에 맞는 부분을 발견하고 그에 대해 집중적으로 고차적 관찰을 한다. 고차적 관찰을 하는 법을 배운다.
8. 근본적인 고독을 다룬다.

(예를 들어, 나는 결국 개별적으로 존재하는 혼자다라는 무의식적 스토리를 가지고 있으면 그는 아무리 많은 사람들과 함께 있어도, 아무리 풍족해도 그가 느끼는 주된 감정은 '고독'이나 '외롭다'이다. 이는 '자아'라는 독립된 개인이 있다고 믿는 인간 마음이 만나는 최종적 고뇌이다. 마음의 무의식적 저변에 습관적으로 깔린 이 스토리가 사라질 때 고독감은 사라진다.)

9. 기질적인 관성을 철저히 하나하나 다룬다.

- 감지를 파악하고
- 기본적인 감정을 다루고
- 기질을 발견하며
- 기질적인 감정을 다룬다
- 실행절차 두가지 기반

. 깨어있기 통찰이 온 사람 ; 무의식적인 관성을 일정기간 다루면 된다

. 아직 오지 않은 사람 ; 매순간 새로 생겨나는 것까지 지속적으로 다루어야 한다

. 통찰이 올때까지는 가능한 자주 지속적으로 해주는 것이 좋다

. 이것이 근본적인 통찰을 일으키는 데도 도움이 될 것이다

- 장소 : 미내사클럽 함양연수원
- 일시 : 2019년 2월 20일~26일 (본 과정은 예약을 받습니다. 희망 시작일 2주 전에 신청해주세요)
- 안내자 : 월인 선생
- 참가비 : 50만원(백일학교 후원회원 30만원)
- 입금계좌 : 농협 053-02-185431 이원규

(21차) 삶의 진실 100일 학교

삶의 진실 100일 학교의 과정은 아래와 같습니다

▷생명체와 자연의 진실 - '자연에 맡겨주기'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

- 알아칩니다 : 프로그램 상세내용은 '자연에 맡겨주기' 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 '느낌일 뿐이며, 기타 모든 '의식적 현상'이 하나의 '현상'임을 철저히 느끼고 경험함으로써 '자아'라는 틀을 벗어나 '자아를 사용하는' 기틀을 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 않거나 보지 못합니다. 철저히 자신의 삶과 일상을 통한 의식적 반응을 살피는데 주력할 것이며, 그 의식적 반응의 배경을 발견하는데 초점을 맞추므로 분명한 마음을 가지고 오시기 바랍니다. 이 프로그램은 7차 일반 백일학교, 8차 청년 백일학교를 통합한 것으로, 2018년 부터 새롭게 진행합니다.

- 장소 : 미내사클럽 함양연수원
- 기간 : 2019년 3월 1일부터 100일
- 안내자 : 월인 선생 • 정원 : 3명
- 참가비 : 150만원 (30세 이하 청년들에게는 면접후 진정 이 과정이 필요하다고 느끼는 청년들에게 무료, 31세 이상은 형편에 따라 장학금 지급, 36세 이상은 프로그램 참가비 추가)
- 입금계좌 : 우리은행 1002-135-404042 이원규

(55차) 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. 2. 15 (금) 오후 2시 ~ 17 (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.

(54차) 깨어있기 심화과정

분리된 내가 있다는 느낌, 사물이 있다는 느낌, 무언가 들리는 현상, 다른 것과 차이 나는 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 알아채게 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. 1. 18 (금) 오후 2시 ~ 20 (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.

'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.

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

(17차) 통찰력게임 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.)

[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 횡수를 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. 4. 12(금) 오후 2시 ~ 14 (일) 오후 3시 (2박 3일)
- 참가비: 60만원(숙식비 포함), 재교육(숙식비 8만원, 교육비무료)

(22차) 통찰력게임 딜러교육

※ 이 과정은, 통찰력 시범게임을 경험해본 분이거나 상담가인 경우에만 수강할 수 있는 과정입니다. 상담사가 아닌 분들은 필히 다른 딜러들에게 시범게임을 경험하신 후 신청하시기 바랍니다. 이 과정은 통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '게임 안내자'를 위한 교육입니다.

재수강은 무료이며(자기변형게임 딜러도 가능), 미니게임 안내자 교육도 무료로 참가하실 수 있습니다.

딜러가 되기 위해서는 게임의 특성상 딜러교육을 이수해야 합니다. 통찰력 시범게임을 하기 위해서는 심층으로부터 통찰을 얻게 하는 게임의 핵심을 참가자들에게 맛보일 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 딜러를 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

- 딜러교육 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 횡수를 줄일 수 있음)
- 이후 자신을 다루고 게임사용법을 충분히 숙지했다고 인정된 사람

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

- 강사: 이해영 소장
- 장소: 미내사클럽 서울 북카페
- 일시: 2019. 2. 16(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
- 수강료: 무료 (식대 별도)
- 정원: 10명 (신규 5명, 재교육 5명 선착순 마감)
- 참가자격: 통찰력게임 키트 5개 이상 신규구입자. 딜러가로 할인 제공 (한금 35만원, 카드 결제는 부가세 별도)

(25차) 통찰력게임 워크숍

통찰력게임 워크숍이란 통찰력게임에 참가하여 자신의 주제를 정하고 이를 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. 2. 2(토) 오후 2시~ 3(일) 오후 5시
- 참가자격: 꼭 해결하고 싶은 절실한 주제가 있는 개인 혹은 단체 누구나 (정원 6명)
- 수강료: 30만원 (숙식 포함)

(30차) 건강의 비법: 음식, 활동, 마음 관리

물은 생명의 근원입니다. 하지만 현대인들은 잘못된 정보와 습관 때문에 심각한 탈수 상태에 빠져 있습니다. 그래서 신체는 물을 달라고 아우성입니다. 몸이 아픈 것은 물이 부족하다는 적극적인 신호입니다. 몸의 수분 관리만 잘 해도 건강한 인생은 보장됩니다. 물 마시기도 요령이 필요합니다. 깨끗한 물과, 나트륨이 아닌 진짜 소금(천연소금)을 균형 있게 섭취하는 것이 건강의 핵심입니다. 이들의 균형을 잘 맞추면 어떤 보약도 필요 없이 건강한 몸을 만들 수 있습니다. 건강의 적으로 천대받는 소금이 금처럼 빛나게 되길 간절히 바랍니다.

- 강사: 박익규 선생 • 장소: 미내사클럽 서울 강의장
- 일시: 2019. 3. 10 (일) 오후 1시~5시
- 참가비: 3만원 (지금여기) 정기구독자는 5천원 할인, 재수강 1만원 할인)

(32차) 어텐션 인 사마디 시스템

21세기 이후의 블루오션인 명상이 제 역할을 해내기 위해서는 정보의 옥석을 가려내고 존재층적 분류를 통해 경우에 맞게 효율적으로 활용하는 지혜가 필요합니다. 요가 수트라를 산스크리트로 직접 읽을 수 있게 되면서 해석적 언어적 정확성을 얻었고 명상(삶)의 핵심 요소인 알아차림이 어떻게 점점 더 섬세해지는 과정을 우회하면서 제 자리로 돌아오게 되는지를 더욱 알기 쉽게 설명할 수 있게 되었습니다. 알아차림의 섬세한 차이를 안다는 것은 장인이 다양한 도구를 갖고 있는 것처럼 숙련된 다양한 집중법들을 두루 갖추어 상황에 맞게 활용할 수 있다는 뜻이기도 합니다. 그런 점에서 이 강의의 종착점은 무한합니다.

- 강사: 곽은구 선생 • 일시: 2019. 1. 19(토) 10시~6시
- 장소: 미내사클럽 서울 강의장
- 참가비: 15만원 (단, 정회원/지금여기) 정기구독자는 14만원

(21차) 어텐션 인 데스:지금-마음(念)의 무늬들

무엇이든 주의(attention)를 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.

[Attention in Death의 목표]

- 지금-마음을 회복한다. • 생각과 떨어진다.
- 지금-마음의 6 단계(Intermediate state)를 판별한다.

[기대 효과]

- 지금-마음으로 산다. • 삶(活), 죽음(死), 남(生)을 여유 공간 속에서 경험한다.
- 명상원리를 터득함으로써 스스로 삶을 정화하고 치유한다.
- 죽어가는 사람이 자신의 에너지를 스스로에게 온전히 기울일 수 있도록 돕는다.

[강의 내용]

- 지금-마음 회복하기 • 비개념적 지각 이해하기
- 존재층 이해하기 • 6단계 판별 • 개념 재조명 • 6단계 경영하기

- 강사: 곽은구 선생 • 일시: 2019. 1. 26(토) 오전 10시 ~ 6시
- 장소: 미내사클럽 서울 강의장
- 참가비: 15만원 (단, 정회원/지금여기) 정기구독자는 14만원

(30차) 초심기르기

이 초심기르기 수업은 자신을 알아보는 과정으로 시작합니다. 자신이 어떻게 움직이는지를 구체적으로 알아보는 과정을 통해 자신이 무엇을 하는지를 알아가는 것입니다.

워크숍에서는 “알고 있다는 마음”을 비우고, 어린아이와 같은 호기심으로 자신의 움직임을 알아보며, 새로운 가능성을 탐구해 보고, 그로 인해 변화되는 움직임을 또 알아보는 현존수련이자 초심

수련이 되게 할 것입니다. 관심과 호기심으로 즐겁게 자신을 알아보고 탐구하고 발전시키는 과정을 꾸준히 수련하다 보면 초심을 이루는 것이 습관이 되기도 합니다. 여러분의 많은 참여 바랍니다.

30차 초심기르기 주제: "헬든@땅 소리 듣기"

땅 소리 듣기는 땅이 전하는 바닥과 자신과의 관계이며, 매순간 중력과의 대화입니다.

땅 소리 듣기는 땅과 더불어 조화롭게 존재할 때 내가 어떻게 변하는지, 어떻게 더 부드러워지고 강인해지는지 체험하는 평화롭고 행복한 시간이 될 것입니다.

-땅과의 관계를 알아봄으로 몸의 감각을 기르게 됩니다.

-땅을 신뢰하고 무게를 땅에 내려놓을 수 있게 되어 오랫동안 쌓인 몸의 긴장, 특히 고관절과 허리, 목, 어깨의 긴장을 풀 수 있습니다.

-혈액순환이 향상되며 몸 전체가 이완됩니다.

-앉기, 서기, 걷기, 돌아눕기, 일어나 앉기, 앉았다가 서기 등 일상의 움직임을 효율적으로 할 수 있게 됩니다.

- 강사: 박대선 선생 • 장소: 미내사클럽 서울 강의장
- 일시: 2019. 1. 26(토) 오전 10시 ~ 오후 4시
- 참가비: 9만원 (지금여기) 정기구독자는 5천원 할인

(61차) 가족세우기

가족세우기 요법은 감추어진 가족 내의 긴장을 걸어로 드러내 보여줌으로써 막혀 있던 사랑의 물줄기가 다시 가족 내에서 흐를 수 있도록 도와주는 역할을 합니다. 여러 가지 다양한 출처에서 종합적으로 그 재료들을 취했음에도 불구하고 헬링어의 작업은 일상적인 세라피의 관점과 전혀 다른 시각을 가지고 삶에서 만나게 되는 여러 가지 문제들에 접근해 간다.

“당신이 다루고자 하는 문제가 무엇입니까?”라는 리더의 물음 앞에 던져진, 입구도 출구도 찾을 수 없는 미궁과 같은 의뢰인의 문제가 한 시간이 채 안 되어 워크숍에 참여한 사람 누구나 근본적인 문제가 무엇인지 이해할 수 있을 정도로 투명해진다. 뿐만 아니라 최종적으로 드러나게 되는 해결책 역시 고개를 연신 꼬덕이게 만들만큼 구체적인 이해와 동의를 이끌어낸다.

- 강사: 달마, 플라 선생
- 일시: 2019. 1. 26(토) ~ 27(일) 오전 10시 ~ 오후 6시
- 장소: 신청하시면 개별 통보해드립니다.
- 참가비: 20만원 (단, 지금여기) 정기구독자는 19만원

프로그램에 대한 구체적인 내용은 미내사 홈페이지 www.herenow.co.kr 에 자세히 안내되어 있습니다.

문의: (02) 747-2261

참가비 입금계좌: 농협 053-02-185431 이원규