



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 3/4월

| 발행인의 말 |

지금 당신은 방안에 앉아있습니다.
 이제 눈을 감아 봅니다.
 그러면 사방의 벽이 느껴질 것입니다.
 넓게 트인 바닷가에 비하여 이 벽 안의 느낌은
 답답합니다.
 그러자 그 답답함을 벗어나려는 마음이 생깁니다.
 그런데 만일 당신이 방을 나가면서도 그 '답답한 느낌'을
 벗어나려는 것에 집중한다면
 자신이 방을 나왔다는 것도 잊어버리고 오직 그 답답한
 느낌 속에 빠져 있게 될 것입니다.

이와 같은 일이 상황이라는 벽에도 적용됩니다.
 당신은 어떤 상황 속에 있습니다. 빠져나갈 수 없다고
 여겨지는 상황입니다.
 답답함이 느껴지고 벗어나고 싶어합니다.
 그런데 그 '벗어나고 싶은 마음'에만 초점이 맞춰져
 있으면
 상황이 바뀌어 가는 것을 '보지 못하고' 오직 그 느낌
 속에 갇혀있게 될 것입니다.

진리

여기서 보아야 할 점은 두가지입니다.

첫째, '느낌'은 나와 벽이라는 둘의 '만남'이라는
것입니다.

둘째, 그 둘은 모두 마음에서의 만남이라는 점입니다.

이것은 습관적으로 뭔가를 자주 느끼는 마음에도
적용됩니다.

아침에 일어날 때 자주 느끼는 부정적 무드와도 같은
느낌은

'내가 독립적으로 느끼는 것'이라기보다는
 나와 벽이 함께 '답답함'을 만들듯이
 '나와 나를 둘러싸고 있는 환경'이라 '여기는' 저변에
 깔린 '무의식적 마음'이 '함께 만들어내는' '느낌'입니다.

이것을 알아채면, 그 모두가 관계에 의해 만들어진
 마음속 가상의 상황임이 간파되고
 '지금' 일어나고 있는 것으로 주의가 옮겨지며 그 습관적
 무드로부터 자유롭게 될 것입니다.

- 越因 -



지금여기 24-2호(2019년 3/4월호)가 나왔습니다

의식적 자아는 환영인가? _ 로버트 라이트 | 우리의 경험은 실재인가? _ 브라이언 박서 외클러 | 대상에 대한
 열린 집중 _ 자 킬롱 린포체 | '그것'을 말하다(4부) _ 니르말라 | 지금에 머물면 선택하는 '자'는 없다(2부) _
 조안 톨립슨 | 존재의 단순함(2부) _ 조안 톨립슨 | 몸과 마음의 성공적인 회복 _ 질 볼트 테일러 | 감각
 박탈로 텅 빈 상태를... _ 닐스 비르바우머, 외르크 치틀라우 | 두드림을 통한 감정자유 _ 수전 제프리 부젠 |
 세포 수준의 소리요법 _ 존 스투어트 리드, 애널리스 리드 | '나'라고 표현하는 순간 '마음의 구조' 속으로
 들어가는 것(2부) _ 가온 | 김흥호 선생의 '기독교 경전강의' (56) 깨어있으라, 기쁨이 함께 하리라 | 월인 칼럼
 대승기신론 (20) 심무초상, 마음엔 상이 없다 | 시: 그냥 _ 이병창

근본불교 공부모임 깨어있기 강의

지난 지난 1월 5~6일 근본불교를 공부하는 모임의 회원들을 대상으로 깨어있기 기초강의를 진행하였습니다. 이론적으로는 깊은 공부를 해왔지만 실제 체험적으로 부족을 느끼던 중 혜량스님의 소개로 깨어있기를 알고 함께 해보기로 한 것입니다. 이날 다양한 질문과 대답이 있었으며, 기초적인 주의와 주의제로, 감지에 대해 설명하고 체험하는 시간을 가졌습니다. 깨어있기의 과정이 초기불교에서 행해지던 경전의 가르침과 유사하다는 것을 발견하는 시간이었습니다.



4월 1일 20차 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 얻습니다. 커리큘럼은 8쪽을 참고해주세요.

18차 자연에 말걸기가 진행됩니다

3월 22일(금)부터 3일간 함양연수원에서 18차 자연에 말걸기가 진행됩니다. 자연에 말걸기는 외적인 자연과 우리의 내적인 자연에 다리를 놓는 작업입니다. 우리가 밖에서 보는 빛으로 가득한 외적 자연과 함께 내면의 자연을 체험하게 되면 그 내면은 또 빛으로 이루어진 의식의 바다라는 것을 보게 될 것입니다(10쪽 참고).

22차 통찰력게임 딜러교육이 진행되었습니다

이달부터 새롭게 이해영 마스터가 진행하는 22차 통찰력게임 딜러교육이 2월 16일 미내사 서울강의장에서 진행되었습니다. 통찰력게임 안내자를 양성하는 교육과정들이 명칭을 달리하여 일원화됩니다. 기존의 딜러교육은 통찰력게임 안내자교육 레벨 III로, 코치나 상담사가 아닌 일반인들을 위한 퍼실리테이터 과정인 레벨 II, 그리고 마스터교육인 레벨 I입니다. 구체적인 교육 일정은 9쪽과 10쪽에서 안내합니다.



제25차 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다

25차 통찰력게임 워크숍이 지난 2월 2~3일 양일간 서울 고려한의원에서 진행되었습니다. 26차 통찰력게임 워크숍은 4월 27일 (토), 28일(일)로 예정되어 있으니 통찰력게임에 관심 있는 분들의 참여 바랍니다.



미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

1월 9일 류창형 3만원 | 1월 11일 선호 1만원 | 1월 11일 권오인 10만원 | 1월 21일 여행 1만원 | 1월 25일 장경옥 10만원 | 2월 11일 선호 1만원 | 2월 11일 류창형 3만원 | 2월 11일 권오인 10만원 | 2월 20일 여행 1만원 | 2월 27일 장경옥 10만원 |

지금여기 이번 호 훑어보기

깨어있으라, 기쁨이 함께 하리라 김홍호

진리를 깨닫는 진정한 기쁨에 대해 이야기합니다. 인간이 느끼는 기쁨의 90%는 법열, 즉 진리를 깨닫는 데서온다는 것을 말하고 있습니다(편집자 주).

대승기신론 (20)

심무초상, 마음엔 상이 없다 월인

마음에 파도가 일어나면 그것을 '있다'라고 말합니다. 왜냐하면 마음에서 보이기 때문입니다. 그러나 진정한 있음은 아닙니다. 곧 사라지기 때문입니다. 그러므로 마음에 일어난 그 무엇이든 그것이 다른 것과의 관계에 의해 잠시 나타난 임시적인 모습일 뿐 진정으로 '있는 것'이 아님을 보라고 말합니다(편집자 주).

의식적 자아는 환영인가? 로버트 라이트

"나는우리는 모두 자기를 부풀리거나 자기를 부정적으로 평가함으로써 일종의 '자기강화'를 일상적으로 합니다. 이것을 통해 스스로를 통제한다고 믿음으로써 '자아'가 실재한다는 환영을 간직하고 있는 것입니다. 그렇다면 이 환영은 어떤 효과를 지니는 것일까요? (편집자 주).

'그것'을 말하다(4부) 니르말라

이 글은 니르말라의 저서 중에서 발췌한 것으로 저자의 허락을 얻어 몇 번에 걸쳐 소개합니다. 이번 글에서 저자는 진실에 대한 세 가지 관점을 제시하며, 우리의 삶은 객관적인 실재와 주관적인 믿음 사이를 오가는 춤이라고 말합니다. 그리고 다양한 의식 수준에 있는 다른 존재들이 각자의 믿음과 생각으로 현실을 공동 창조하고 있다고 말합니다(편집자 주).

지금에 머물면

선택하는 '자'는 없다(2부) 조안 톨립슨 인터뷰

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)..

존재의 단순함(2부) 조안 톨립슨

'지금'은 과거가 아니다. '지금'은 시간을 넘어서서 영원하다.

그리고 '여기'는 특정 공간에 국한되어 있지 않다. '여기'는 모든 곳에서 생겨나는, 공간을 초월한 즉시성이다. 따라서 지금 여기는 경계가 없고, 무한하고, 영원한 현재이다(저자 주).

우리의 경험은 실재인가? 브라이언 박서 와클러

저자는 "우리가 감각을 통해 세계와 연결되는 것은 분명하다. 그러나 만약 우리의 지각이 실재에 관한 우리의 견해를 좌우한다면, 우리는 가공된 세계에 연결된 셈이다. 과연 우리는 '실재하는 것'과 '실재하지 않는 것'을 분간할 수 있는가?"라고 질문을 던지며, 환상과 실재를 구별하기 위해 우리가 경험을 해석하고 때로는 조작하는 방식, 즉 지각지능(Perceptual Intelligence)에 주목합니다(편집자 주).

두드림을 통한 감정자유 수전 제프리 부젠

저자는, 경혈을 두드려서 막힌 에너지를 해소하는 EFT에서 한 발 나아간 갯셋™ 접근법을 제시합니다. 먼저 EFT를 사용하여 부정적 감정을 해소한 다음, 강력한 효과를 내는 용서하기 단계, 긍정적 확인, 간단한 진진 추적이 그것입니다. 또 이 접근법에는 핵심 이슈별로, 사용되는 어휘에 부정적 영향이 있는지 면밀히 고려해서 개발된 두드림 대본이 있는데, 그 일례와 함께 갯셋 접근법을 소개합니다(편집자 주).

주요기사 미리보기

대상에 대한 열린 집중 차 킬롱 린포체

마음의 작용을 관찰하는 것에는 순서가 있습니다. 먼저 외적 대상에 집중함을 통해 마음이 여기저기 끌려다니던 습에서 벗어나 에너지 낭비를 줄이게 됩니다. 그것이 되면 이제 내적 대상에 집중하기 시작하며 특정한 대상이 아니라 대상이 일어나고 사라지는 전체 과정을 관찰하게 됩니다. 물론 여전히 자유롭고자 하는 어떤 '목적'이 있다면 마음의 전 과정이 잘 보이지 않습니다. 그러나 이 관찰에 몰입하다 보면 처음 가졌던 목적이 사라지면서 관조에 이르게 됩니다. 그러면 이제 마음은 대상과 주체의 관계인 느낌에 집중하게 됩니다. 그 과정에서 선정에 이르기까지 하고 무심에 한참 빠져들게 되기도 합니다. 그후에 드디어 주체 자체에 집중함으로써 마음의 주인이라 여겨지는 핵심에 이르게 됩니다. 그리고 그 핵심 역시 마음에 일어나는 하나의 현상임을 알아채게 됩니다. 이 모든 과정에서 집중은 중요한 역할을 합니다. 집중을 할 수 없다면

제대로 된 관찰이 일어나지 않기 때문입니다. 이 글은 그 집중하는 방법을 잘 알려주고 있습니다(편집자 주).

첫번째 명상에서 몸과 마음을 한곳으로 모으면서, 우리는 이미 대상에 집중하는 단계를 시작했습니다. 마음이 몸에 집중하도록 배웠습니다. 이는 두 번째 명상에 녹아들어 우리를 도와줄 것입니다. 여기서는 대상을 선택해 좀 더 주의 깊게 집중할 것입니다. 하지만 몸에 대해 잊어버릴 정도로 집중하지는 않을 것입니다. 몸은 배경으로 남아 있고, 우리는 계속해서 부드럽게 집중할 것입니다.

집중력의 세밀한 정도에 따라 강력하고 체계화된 집중 수행 방법도 있습니다. 서양의 사람들은 일상생활에서 그러한 순차적인 접근 방식에 익숙해져 있습니다. 그 때문에 명상을 특정한 긴장이 발생하는 일상의 과제와 동일시할 위험이 있습니다. 우리는 명상을 일상적인 활동으로 치부해버리지 않도록 매우 조심해야 합니다. 이는 쉽게 저질러 버릴 수 있는 실수입니다. 그런 식으로 명상에 접근한다면, 명상이 가진 특별한 휴식이라는 특징을 개발할 수 없을 것입니다. 이 엄격하게 집중하는 방법은 기대를 하게 하는데, 이 기대심은 수행에 도움이 되기보다는 수행에 방해됩니다.

따라서 너무 엄격하고 강압적인 방법으로 집중하지 않도록 조심해야 합니다. 학교에서 공부할 때나 시험을 볼 때 선생님들이 “집중해!” 라고 하며 다그칠 때가 있습니다. 당신이 즉시 하던 일을 멈추고, 눈썹을 찌푸리며 눈을 가늘게 뜨라는 의미입니다. 이것은 굉장히 분별적인 것입니다. 어떻게 보면 공격적이기까지 한 방법으로 우리는 생각을 받아들이거나 거부합니다. 여기서 우리는 정반대로 하려 합니다. 열린 집중을 찾아 나설 것입니다.

우리가 사용할 대상은 내면의 이미지 혹은 외부의 대상이 될 수 있습니다. 예를 들어, 우리는 꽃을 상상할 수도 있고 우리 앞에 있는 진짜 꽃을 지켜볼 수도 있습니다. 시간이 흐름에 따라 지켜워지거나 불편해질 수도 있는 대상보다는 영감을 줄 수 있는 아름답고 의미 있는 대상을 고르도록 하세요. 불교에서는 붓다나 타라tara와 같은 본존本尊의 그림이나 조각상 같은 영적인 이미지를 좋은 대상이라고 여깁니다. 가피와 연결되기 때문입니다. 또한, 그 이미지들은 불교 신자들에게 의미가 깊기 때문에 영감을 불러일으킵니다. 특정 종교를 갖고 있던 그렇지 않은 상관없이, 당신에게 긍정적인 의미를 가진 대상을 고르세요. 자연환경도 좋습니다. 바다, 산, 숲, 하늘 등에 집중하는 것도 많은 영감을 불러일으킵니다.

호흡과 알아차림 그 자체도 집중 대상에 포함됩니다. 호흡에 집중하면(호흡명상은 마음이 흥분된 상태일 때 특히 유용합니다.) 호흡이 길어집니다. 그리고 공기가 들고 나는 소리에

집중해보세요. 호흡이 콧구멍으로 들어오고 나가는 것을 느끼면서 배가 부풀어 오르고 가라앉는 것과 같은 다른 감각들에도 집중해보세요. 그리고 열려 있고 집중된 마음으로 호흡을 바라보세요. (추운 장소에 있다면 따뜻한 숨이 만드는 입김을 볼 수 있습니다.) (후략, 자세한 내용은 지금여기 3/4월호 참조).

세포 수준의 소리요법 존 스투어트 리드, 애널리스 리드

이 글은 소리가 강력한 치유법으로 다시 주목받고 있음을 보여주고 있습니다. 고대로부터 사용된 소리요법은 재발견의 기간을 거쳐, 이제 세포 수준과 심리적 수준에서 그 복잡한 치유과정이 밝혀지고 있다고 저자는 말합니다(편집자 주).

“소리는 미래의 의학이 될 것이다.”

- 에드거 케이스

몇몇 고대문화에서는 마법과도 같은 소리의 힘을 치유에 이용했던 것으로 보이지만, 서구에서는 거의 자취를 감추다시피 하다가 1927년에 이르러 우드R. Wood 교수와 그의 조수 루미스Loomis가 초음파(고주파음)와 그 의학적 유용성을 발견했다. 이 발견으로 말미암아 관련 연구들이 급증하였고, 이제는 초음파가 신장결석을 깨고 종양도 줄어든게 할 만큼 의학적으로 매우 유용하다는 것이 기정사실로 자리 잡았다. 세계 곳곳의 병원과 스포츠 부상 클리닉에서는 치료 초음파로 연조직과 부러진 뼈의 치유를 돕거나 촉진한다. 1980년대에는 초저음(초저주파음)에도 치유력이 있다는 사실이 발견되었고, 최근에는 일부 상업 조직들이 가청음을 이용해 광범위한 육체질환의 치유를 돕는 기기들을 개발했다. 이 회사들은 소리를 이용한 다양한 치료법이 사람들에게 유익한 결과를 가져온 사례들을 다수 보고했다. 가청음은 그 자체가 안전하고 “과다복용”할 우려가 없지만, 초음파의 경우는 적절히 사용하지 않으면 내부조직에 심한 화상을 입힐 수 있다.

오스트레일리아 원주민들은 수천 년 동안 “이다키(지금의 ‘디저리두’)”라는 악기를 치유에 사용했다고 하는데, 어떤 전통에서는 이 태고의 소리가 세상과 만물을 창조했다고 믿는다. 그 문화권에서 많은 세대를 거쳐 전해 내려온 이야기들을 보면, 이 신비한 악기가 골절이며 근육과열 등 많은 종류의 질병을 치유했다고 한다. 이다키의 치유력을 시험한 의학적 연구는 이루어지지 않은 것 같지만, 이 악기가 내는 소리가 현대의 몇몇 가청음 치료기기들과 일치하고 있음을 볼 때, 그것에 치유력이 있다는 것은 그다지 새로운 사실이 아니다. 한편 이다키 연주의

이로움을 다룬 연구들이 이루어졌는데, <농촌건강저널Journal of Rural Health>에 실린 한 논문은 이다키를 연주하여 학교 어린이들의 천식증상이 완화되었다는 결론을 내렸다. <영국의학저널British Medical Journal>에 보고된 또 다른 연구에서는 수면 무호흡증에 도움이 되었다는 결론이 나왔다. 고대 그리스의 철학자이자 수학자인 피타고라스는 음악을 이용한 치료음으로 육체적 정서적 질환들을 치료했다고 전한다. 그의 일생을 다룬 전기 작가들 중 한 명인 이암블리코스Iamblichus는 이렇게 적었다.

“피타고라스는 약 대신 음악을 적절한 방식으로 사용하면 건강에 큰 도움이 된다고 생각했던 사람들 중에 한 명이었다.” 오늘날 음악요법은 사람들이 육체적 정서적 정신적 사회적 영적 위기들을 극복하도록 돕는 데 널리 쓰이는 임상분야로 자리 잡았다. 고대 이집트인들이 소리를 치료제 대신 썼다는 증거가 몇 가지 남아 있고, 피타고라스도 이집트를 여행했다고 보는 견해가 있는데, 이것으로 볼 때 피타고라스가 이집트 사제들에게서 이와 관련된 지식을 얻었을 가능성도 있다.

그러면 소리요법의 근거가 될 작용방식을 논의하기에 앞서, 물질을 조직하는 소리의 힘에 대해 간략히 알아보자.

세상의 많은 영적 전통에서는 소리를 창조의 원인력formative force으로 이야기한다. 아래와 같이 시작하는 요한복음 구절이 그 좋은 예이다.

“태초에 말씀(소리)이 계시니라. 이 말씀이 하나님과 함께 계셨으니, 이 말씀은 곧 하나님이시라.”

또 하나의 예는 기원전 1500년 경 인도 북부 브라만교의 베다 경전에 나오는 구절인데, 그 내용이 요한복음에 나오는 구절과 놀랍도록 흡사하다.

“태초에 브라만이 계시니라. 브라만과 함께 박 Vak(말씀)이 계셨으니, 이 말씀이 곧 브라만이니시라. 이 말씀으로 천지만물을 지으시니라.”

다른 예들이 많지만 그중에서 하나만 예를 더 들어보면, 대영박물관에 있는 사바코 스톤Shabako Stone에 새겨진 글이 있다. 이집트학을 연구하는 학자들은 이것을 로제타 스톤에 버금갈 만큼 중요한 상형문자글로 본다. 사바코 스톤에 새겨진 글에는 고대 이집트의 신 프타Ptah가 나오는데, 프타는 말로써 온 우주를 창조한 우주적 건축가라고 한다. 구약과 신약 성서보다 수백 년, 어쩌면 수천 년을 앞선 사바코 스톤에 적힌 글의 56~57번째 줄에는 이런 내용이 있다.

“보라, 마음에 품은 생각과 혀로 뱉은 명령으로 신의 모든 말씀이 형상으로 되었나니.”

중력이 아닌 소리가 태초에 모든 물질을 빚어낸 가장 강력한 힘이라고 보는 최근 연구들 덕분에, 이러한 영적 전통들에 깃든 예언적 본질이 알려지게 되었다. 소리는 진공공간을 가로지를 수 없지만, 원자입자들이 서로 충돌할 만큼 충분히 조밀한 물질이라면 어디에나 전달될 수 있다. 과학이론에서는 태초 우주는 창조된 뒤로 초기 38만 년 동안 고밀도 입자들로 가득 차 있었다고 본다. 바로 이 원자입자들 간의 충돌과정을 통해 다음과 같이 소리를 정의내릴 수 있다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 3/4월호 참조).

감각 박탈로 텅 빈 상태를... 닐스 비르바우머, 외르크 치틀라우

아무것도 느끼지 않고 아무 생각도 없는 상태, 뇌가 텅 빈 상태가 되면 뇌는 행복과 자유를 느낍니다. 선불교에서는 깊은 명상을 통해 자아를 넘어 열반에 이르는 길을 추구하고 있으며, 명상 외에도 텅 빈 상태에 이르는 길은 부유탱크, 음악, 춤, 약물, 종교, 뇌전증 같은 뇌질환 등 여러가지가 있다고 저자는 말합니다. 그중에서 부유탱크를 통해 감각이 박탈됐을 때 일어나는 일에 대해 말합니다(편집자 주).

1950년대에 미국 신경심리학자들은 다음과 같은 문제에 집중적으로 몰두하기 시작했다. 뇌가 감각기관에서 홍수처럼 밀려드는 정보로부터 격리되면 과연 어떻게 될까? 당시까지는 이른바 감각이 박탈되면 전기로 작동하는 잔디 깎는 기계의 플러그를 뽑는 것과 같은 결과가 나온다는 생각이 지배적이었다. 즉 뇌가 수면모드로 돌아간다는 것이다. 하지만 이런 생각을 실제로 증명하지는 못했다. 그러다 캐나다 심리학자 도널드 헵이 최초로 이러한 인식의 괴리 상황을 해결했다.

헵은 제자인 월터 벅스턴Walter Bexton과 함께 몬트리올 맥길대학교에서 상당히 진기한 실험을 실시했다. 학생들에게 당시 상황에서 보면 엄청난 금액이었던 20달러를 날마다 주는 것이었는데, 조건은 학생들이 그 돈을 절대로 쓰지 말아야 한다는 것이었다. 그들은 그냥 바깥 소리가 차단된 공간에 앉아 있지만 하면 됐다. 외부 소리는 들리지 않지만 내부에 장치된 에어컨에서 쉼쉼 하는 소리가 지속적으로 나는 것이 이 공간의 문제였다. 이 소리 때문에 피실험자들은 숨 쉬는 소리, 침을 삼키는 소리, 심장 뛰는 소리 같은 자기 몸에서 나는

소리를 듣지 못했다.

피실험자들에게 색깔이 짙은 안경을 씌워 시각을 차단시켰으며, 그들이 앉은 의자에는 엄청나게 폭신한 쿠션이 깔렸다. 아울러 그들은 안에 숨을 댄 장갑을 끼고 마분지로 만든 원통을 팔에 둘러 촉각을 확실하게 제약받아야만 했다.

이와 같은 요소들 외에 이 실험에서 특별히 도발적인 상황은 주어지지 않았다. 그냥 아무것도 하지 않고 돈만 받으면 됐다. 그래서 험은 자신이 진행하는 실험에 참여할 사람들을 모으는 데 전혀 어려움이 없었다.

하지만 피실험자들은 실험에 참여하고자 마음먹었던 것을 금방 후회했다. 그들 대부분은 이들이 지난 뒤에 실험을 그만두었다. 일주일을 딱 채워 이 '감각을 박탈당한' 세상을 버텨낸 피실험자는 단 한 명도 없었다. 상황이 이렇게 된 이유는, 피실험자들이 도저히 견딜 수 없는 경지를 체험했기 때문이다. 그들은 실험이 시작되자마자 집중력이 크게 약해지는 증상에 시달렸고, 생각을 해도 자꾸 갈피를 못 잡고 벗어나기 일쑤였다. 그래서 피실험자들은 실험 중간중간 실시된 인지능력 테스트에서 형편없는 결과를 기록했다.

그 밖도 기억이 여과되지 않은 채 피실험자들의 의식에 격렬하게 밀려드는 바람에 이를 견뎌낼 재간이 없었다. 상당수 피실험자가 환청을 들었으며, 심지어 몇몇은 음악 소리도 들었다. 일부 피실험자는 벽지 무늬를 보았고, 어떤 경우는 개 또는 야기와 마주치거나 총알에 맞는 장면이 눈앞에 펼쳐지기도 했다.

어느 피실험자는 엄청나게 기이한 환각을 체험했는데, 겨울용 장화를 신고 어깨에는 배낭을 멘 조그마한 다람쥐가 실험실 공간을 씩씩하게 돌아다니는 광경을 보았다는 것이다. 심지어 이에 못지않은 환각을 겪은 경우도 있었다. 어떤 피실험자는 자신이 밀림을 헤매다가 원시시대 괴수를 만나는 환각에 빠지기도 했다.

피실험자들은 이 실험을 끝마친 뒤에도 세상으로 다시 돌아가는 데 큰 문제를 겪었다. 몇몇 사람은 자기 주변의 사물과 사람들의 윤곽과 크기가 자꾸 변형되어 보였고, 실제 모습으로 인식하는 데 여러 시간이 걸렸노라 고백했다. 차단된 뇌에 대한 이론은 해결을 본 듯했다. 이제 인간이 자극을 박탈당하면 정신착란을 일으키는 결과가 나오는 게 분명해진 것이다. 이는 당연히 추구할 가치가 있는 상태가 절대 아니다.

험은 뇌의 감각 영역이 자극을 받지 못하면 그 영역에 있는 뉴런은 자신에게 몰두하게 되며, 결국 인간은 환상에 빠지기 시작한다고 확신했다. 그렇게 되면 인지기능은 악화되기 마련이므로 인간은 자극을 박탈당하는 상황에 절대 이르지 않는 것이 좋다. 이런 이유로 험은 아이를 양육할 때 감각 인상을

가급적 많이 제공하라고 당부했다.

하지만 미국 신경생리학자 존 커닝햄 릴리(John Cunningham Lilly)는 이러한 최종 결과에 만족하고 싶은 마음이 없었다. 의학자이자 물리학자인 릴리는 이미 학생 시절부터 진기한 실험에 심취했다. 그는 소화기관의 길이를 보다 정확하게 조사하려고 어느 해부행사에 참여해 시체의 장을 전부 적출했다. 그 자리에 참석한 학생과 대학 강사들은 알려진 것처럼 사람의 키보다 6배가 긴 창자를 청년 릴리가 해부실에 펼쳐놓는 광경을 보고는 아연실색했다. 하지만 릴리는 별다른 제지를 받지 않았는데, 해부실에 있던 사람들은 그가 구경거리가 아닌 과학적 정확성을 추구하고 있다는 것을 알아차렸기 때문이다.

릴리는 자신의 첫 번째 과학연구 결과를 아직 박사과정을 밟던 시절에 논문으로 발표했다. 이 내용은 특정 아미노산의 효과에 관한 것이었다. 그는 이 연구를 위해 직접 식이요법을 실행했는데, 두 가지 종류의 아미노산을 제외하고는 아무것도 먹지 않음으로써 단백질과의 관계를 집중적으로 탐구했다. 그 결과 릴리는 눈에 띄게 허약해졌고, 결국 정신착란 상태에 빠져버리게 되었다. 다행히 회복된 그는 훗날 이 정신착란 상태가 별로 불쾌하지 않았다고 강조했다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 3/4월호 참조).

몸과 마음의 성공적인 회복 질 볼트 테일러

하버드대 뇌과학자인 저자는, 37세에 중증 뇌출혈을 겪고 대수술 끝에 다시 깨어났습니다. 이후 8년간 회복의 시간을 거치며 걷기, 말하기, 읽고 쓰기 등 한 단계씩 뇌 기능을 되찾아 갑니다. 그렇게 직접 뇌질환을 겪어 본 뇌과학자로서, 몸과 마음의 회복을 위해 어떤 과정이 필요한지 깊은 이야기를 해주고 있습니다(편집자 주).

하루에도 수만 번 회복해야 할지 말아야 할지 판단을 내려야 했다. 내가 뭔가를 시도하기 위해 자발적인 노력을 했던가? 외부 세계에 있는 뭔가를 이해하거나 그것에 관여하기 위해 새롭게 발견한 희열의 세계를 잠시나마 자발적으로 벗어난 적이 있던가? 무엇보다 내가 회복 과정에 따르는 고통을 자발적으로 견뎌냈던가? 당시의 정보 처리 수준에서도 고통과 쾌락의 차이 정도는 알고 있었다. 우뇌가 선물하는 행복의 나라에 머물러 있으니 기쁘고 즐거웠다. 분석적인 좌뇌를 끌어들이는 것은 고통스러웠다. 뭔가를 시도하는 것은 나의 의식적인 결정이었다. 그때 곁에서 유능하고 세심하게 나를 돌봐주는 사람들이 무엇보다 중요했다. 솔직히 이들이 없었다면 나는 굳이 애써 노력하지 않았을 것이다.

왼쪽 뇌의 판단력이 없는 상황에서 내가 발견한 평화로운 희열의 천국을 놔두고 굳이 혼란스러운 회복 과정을 선택하기는 힘들었다. 그럴 때면 '내가 왜 예전 상태로 돌아가야 하지'라는 질문을 넘어 '내가 왜 이런 침묵의 장소로 오게 된 거지'라고 자문해야 했다. 한마디로 시각의 전환이 필요했다. 무엇보다 중요한 건 뇌졸중 경험으로 축복에 가까운 깨달음을 얻었다는 사실이다. 바로 누구든 언제라도 깊은 마음의 평화에 접근할 수 있다는 것이다. 나는 열반과도 같은 경험이 우뇌의 의식 속에 존재하며, 언제라도 스스로 뇌의 그 부분에 접속할 수 있다고 믿는다. 나는 나의 회복이 다른 사람들, 그러니까 비단 뇌의 외상에서 회복되고 있는 사람들뿐만 아니라 뇌를 가진 모든 사람들의 삶에 중대한 변화를 가져올 수 있으리란 생각에 흥분되었다! 행복하고 평화로운 사람들로 가득한 세상을 상상해보았다. 그러자 회복이라는 고통스러운 과정을 견뎌야 할 이유가 보였다. 뇌졸중이 내게 안겨준 통찰은 요약하면 이런 것이다.

'평화는 생각하기 나름이야. 평화를 이루려면 지배적인 왼쪽 뇌의 목소리를 잠재우기만 하면 돼.'

어떤 식으로 규정하든 회복은 혼자서 할 수 없는 일이다. 내 경우 주위의 모든 사람들의 전폭적인 도움이 있었다. 나는 사람들이 내가 완전히 회복될 수 있다는 믿음으로 나를 대해주기를 간절히 원했다. 3개월이 걸리든 2년이 걸리든 20년 혹은 평생이 걸리든, 사람들이 내가 계속해서 배우고 나고 성장할 능력이 있다고 믿었으면 했다. 뇌는 놀랄 만큼 역동적인 기관으로 끊임없이 변한다. 나의 뇌는 새로운 자극에 흥분했고, 적절한 수면으로 균형을 맞춰주면 기적이라 할 만한 치유력을 보여주었다.

의사들이 종종 이런 말을 하는 것을 들은 적 있다.

'뇌졸중이 일어나고 6개월 안에 능력을 되찾지 못하면 영영 돌아오지 않는다!'

이는 사실과 다르다. 내 경우에는 뇌졸중 이후로 8년 동안 뇌의 학습 및 기능이 꾸준히 향상되었다. 8년이 지났을 때 몸과 마음이 완전히 회복된 것을 느낄 수 있었다. 뇌는 외부 자극을 기반으로 세포의 연결 구조를 바꾸는 탁월한 능력이 있다. 이런 뇌의 '가소성可塑性'이 잃어버린 기능을 되찾게 하는 기본적인 힘이 된다.

나는 뇌가 꼬마들이 여럿 뛰어노는 놀이터라고 생각한다. 여기 있는 아이들은 모두 여러분을 기쁘고 행복하게 해주려고 애쓰고 있다. 놀이터를 보면 한쪽에서는 아이들이 공을 차고 있고, 정글짐에 원숭이처럼 매달린 아이들도 보인다. 모래로 장난치는 아이들도 있다. 각기 다르면서도 비슷한 일들을 하고

있다. 뇌의 서로 다른 세포 집단처럼 말이다. 정글짐을 없앤다고 거기서 놀던 아이들이 그냥 사라지는 것은 아니다. 다른 아이들과 섞여 또 다른 놀이를 계속한다. 뉴런도 마찬가지다. 유전적으로 프로그래밍된 뉴런의 기능을 지우면, 이 세포들은 자극이 없어서 죽거나 다른 할 일을 찾는다. 가령 시각의 경우, 한쪽 눈에 안대를 씌워 시각피질 세포로 들어오는 자극을 막으면, 이 세포들은 인접 세포들과 접촉하여 다른 할 일이 없는지 알아본다. 나는 주위 사람들이 뇌의 가소성을 믿고, 그것의 성장과 학습 및 회복의 능력을 믿어주기를 바랐다.

세포의 물리적 치유 과정에서, 충분한 수면의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 나는 뇌가 스스로를 치유하기 위해 무엇이 필요한지 가장 잘 알고 있다고 생각한다. 앞서 말했듯이 뇌의 에너지는 수면으로 채워졌다. 깨어 있는 동안에는 에너지 자극이 감각계로 쏟아져 들어왔다. 빛의 입자들이 망막 세포를 자극하고, 음파가 고막을 혼란스럽게 때려서 금세 기진맥진했다. 그러면 뉴런들은 뇌의 요구를 제대로 따라가지 못하고, 들어오는 정보를 금방 놓쳐버리곤 했다. 자극은 정보를 처리할 만한 에너지를 필요로 했다. 나의 뇌는 보호받아야 할 상태였다. 따라서 소음으로 들리는 불쾌한 감각 자극에서 멀어져야 했다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 3/4월호 참조)

(4차) 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 주간을 스스로 정하여 신청하시면 신청순서대로 격주로 진행될 예정입니다. 우리의 자아는 '특정한 대상'을 만나지 않으면 '전체로 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 강좌 커리큘럼] -기초과정에 참가하지 못한 분은 하루 일찍 와서 녹화본을 보고 기초이론을 보고 기초연습을 합니다.

1. 상상이란 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
7. 기질에 맞는 부분을 발견하고 그에 대해 집중적으로 고차적 관찰을 한다. 고차적 관찰을 하는 법을 배운다.
8. 근본적인 고독을 다룬다.
9. 기질적인 관성을 철저히 하나하나 다룬다.

- 장소 : 미내시클럽 함양연수원
- 일시 : 추후공지(본 과정은 예약을 받습니다. 희망 시작일 2주 전에 신청해주세요)
- 안내자 : 월인 선생
- 참가비 : 70만원 (백일학교 후원회원 50만원) ; 숙박포함

(20차) 삶의 진실 100일 학교

삶의 진실 100일 학교의 과정은 아래와 같습니다

- ▷ 생명과 자연의 진실 - '자연에 말걸기'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 말걸기' 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, '나라고 믿고 있는 그 느낌 역시 하나의 '느낌일 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 점점 및 후속 지도를 받습니다. 그리고 일상에서 식사준비와 청소하기, 식물과 동물 기르고 보살피기, 자연환경 가꾸기, 임벽등반하기, 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.

- 장소 : 미내시클럽 함양연수원
- 기간 : 2019년 4월 1일부터 100일 동안
- 참가자격 : 19세 이상 신체 건강자(입소후 혼자임이 밝혀지면 퇴소 될 수 있습니다)
- 안내자 : 월인 선생 • 정원 : 3명
- 참가비 : 300만원(30세 이하 면접후 전액 장학금 가능, 31세 이상 참가청년의 형편에 따라 장학금 지급 가능) 36세 이상은 프로그램 참가비 추가)
- 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 사람에게 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 깊음 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 : 미내시클럽 함양연수원
- 자격요건 : 깨어있기 기초,심화 복습 4회, 워크숍 도우미로 참가 2회, 관성다루기 1주일 과정 수료, 그후 테스트 마친 후 마스터 자격 수여

(56차) 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 / 낯설게 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. 4. 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

(55차) 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 알아치게 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. 3. 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

(17차) 통찰력게임 안내자 교육 레벨 1(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)

(23차) 통찰력게임 안내자교육 레벨3 (통찰력게임 딜러 교육)

※ 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 5만원이며(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, 셋째주에 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 딜러가로 통찰력게임 키트 공급, 각 지역단위별로 독점적 공급, 미내사에 신청이 오면 각 지역 신청자를 연결해줌

- 강사: 이해영 소장
- 장소: 미내사클럽 서울 북카페
- 일시: 2019. 4. 20(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

(26차) 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. 4. 27(토) 오후 2시 ~ 28(일) 오후 5시
- 참가자격: 꼭 해결하고 싶은 절실한 주제가 있는 개인 혹은 단체 누구나 (정원 6명)
- 수강료: 30만원 (숙식 포함)

(18차) 자연에 맡기기

이 연습들은 외적인 자연과 우리의 내적인 자연에 다리를 놓는 작업입니다. 우리가 밖에서 보는 빛으로 가득한 외적 자연과 함께 내면의 자연을 체험하게 되면 그 내면은 또 빛으로 이루어진 의식의 바다라는 것을 보게 될 것입니다.

연습1 삶의 장; 자신의 매혹적인 경험을 재경험하고 경험요약

연습2 사고의 혁명; 자연과 파트너 하기, 끌림을 파악하고 그 공간을 존중하는 법 배우기, 동의구하는 법 배우기.

연습3 삶은 현재에만 존재한다; '지금 여기에 있기' 연습 및 경험요약. 자연에 묻기; 이름이 없다면 너는 누구인가?, 이름이 없다면 나는 누구인가?

연습4 자연처럼 생각하기; 감각적인 자연산책 연습 및 경험요약

연습5 자연은 어떻게 작용하는가?; 53가지 자연감각과 감수성 확인, 감각적 지성, 정보, 힘을 연습하기 및 경험요약

연습6 감각적 자연접속을 통해 배우기; 숨을 멈추기 연습 및 경험요약

연습7-1 자연에 맡기기 요소; 자연과의 합일 1 연습 및 경험요약

연습7-2 자연과의 합일 2 연습 및 경험요약

연습8 자연으로부터의 분리; 曇朱□ - 타월 한 장

연습9 우리의 자연적 자아를 발견하기; 경험요약

'자연을 통해 상담하고 교육하기' 읽고 연습방법 익히기

연습10 자연스럽게 구피질과 접속하기 및 경험요약

연습11 오복에서 녹복으로 / 신피질의 접촉 연습하기 및 경험요약
 연습12 분리와 열대지역 창조자 읽기 / 자연스런 끌림들 연습 및 요약

자연의 부정심리학 읽기 및 느낀점 기록

연습 10, 11, 12 반복연습하기 및 요약

개성의 자연적 역사 읽기 및 요약

연습14 감사를 표현하기

192쪽 '성과'를 읽기

연습15 언어를 통합하기 및 요약

16장 자연에 맡길기 활동가가 평화를 말하다 읽기 및 요약

연습16 자연적 끌림을 존중하기 및 요약

'자아, 당신 자신과 만나라' 읽고 요약 / 연습 17 안내자로서의 자연하기 및 요약

삶의 장 / 연습8 자연처럼 감각하기 하기 및 요약

마지막 정리 및 체험후기 기록

- 안내자: 이원규 대표 • 장소: 미내사클럽 함양연수원
- 일시: 2019. 3. 22(금) 오후 2시~ 24(일) 오후 5시
- 참가인원: 5인 이상 구성해 신청하면 본강좌 개설 일정 조정 가능
- 수강료: 40만원 (단, 정회원<지금여기> 정기구독자는 39만원)
- ※ 넉넉치 않은 비영리 시민단체가 10인 이상 단체로 신청시 50% 할인

(31차) 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. 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: 박의규 선생 • 장소: 미내사클럽 서울 강의장
- 일시: 2019. 5. 12(일) 오후 1시~5시
- 참가비 : 3만원 <지금여기> 정기구독자는 5천원 할인, 재수강 1만원 할인

(33차) 어텐션 인 사마디 시스템

요가 수트라를 산스크리트어로 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. 3. 16(토) 10시~6시
- 장소: 미내사클럽 서울 강의장
- 참가비: 15만원 (단, 정회원<지금여기> 정기구독자는 14만원)

(31차) 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 알아보고, 새로운 가능성을 탐구해 보고, 그로 인해 변화되는 움직임을 또 알아보는 현존수련이자 초심 수련이 되게 할 것입니다.

31차 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, 돌이눕기, 일어나 앉기, 앉았다가 서기 등 일상의 움직임을 효율적으로 할 수 있게 됩니다.

- 강사: 박대선 선생 • 장소: 미내사클럽 서울 강의장
- 일시: 2019. 3. 23(토) 오전 10시 ~ 오후 4시
- 참가비: 9만원 <지금여기> 정기구독자는 5천원 할인

(62차) 가족세우기

가족세우기 요법은 감추어진 가족 내의 긴장을 겉으로 드러내 보여줌으로써 막혀 있던 사랑의 물줄기가 다시 가족 내에서 흐를 수 있도록 도와주는 역할을 합니다. 여러 가지 다양한 출처에서 종합적으로 그 재료들을 취했음에도 불구하고 헬링거의 작업은 일상적인 세라피의 관점과 전혀 다른 시각을 가지고 삶에서 만나게 되는 여러 가지 문제들에 접근해 간다. 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. 3. 23(토) ~27(일) 오전 10시 ~ 오후 6시
- 장소: 신청하시면 개별 통보해드립니다.
- 참가비: 20만원 (단, <지금여기> 정기구독자는 19만원)