



미래를 내다보는 사람들의 모임

미내사 클럽

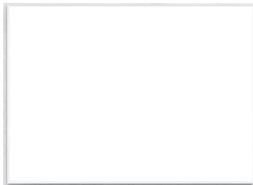
발행 : 이원규 • 편집 : 김경덕, 김연주 • (08830) 서울시 관악구 송고개로 68 헤남빌딩 3층
• 전화 : 02) 747-2261~2 • 팩스 : 02) 747-3642 • 이메일 : cpo@herenow.co.kr
• 홈페이지 www.herenow.co.kr • 홀로스 공동체 www.beherenow.kr

미내사 소식

2019년 9/10월

| 발행인의 말 |

작용하는 두 마음



이 화면이 보이나요?
그렇다면 지금 여기 둘이 존재합니다.
빈 화면과 당신.



자, 이번엔
자신의 마음을 한번 보십시오.
텅 빈 마음이 느껴지나요?

그렇다면 거기에도
둘이 존재합니다.
바로 빈 마음과 그것을 보는 자.

이제 세번째 질문,
그렇다면 빈 마음을 '보는 자'는 누구일까요?

그것을 보려하면 거기 또 다른 '보는 자'가 끊임
없이 생겨날 뿐.

그러나 거기엔 두 개의 빈 거울만 있으니,
거울 속 거울이 끝없이 서로를 비추고 있을 뿐이며,
그 두 개의 거울 역시 마음에 나타난 파도일 뿐.

- 越因 -



지금여기 24-5호 (2019년 9/10월호)가 나왔습니다

이타심은 공감과 달리 지치지 않는다 _ 마티유 리카르 | 지금을 찾아보다 _ 수잔 블랙모어 | 이 생각은 누구에게 떠오른 것인가?(2부) _ 로버트 아담스 | 사두들이 마하리쉬를 괴롭힐 때 _ 슈리 크리슈나 빅슈 | 온 세상은 단지 하나의 환영 _ 스와미 묵따난다 | 무심無心의 단계에 대하여(1부) _ 월인 | '그것'을 말하다(7부) _ 니르말라 | 느낌, 신체와 신경계의 상호작용 _ 안토니오 다마지오 | 우리가 경험하는 세계 _ 신용국 | 접촉, 행복감을 일으키다 _ 던 버넷 | 뇌 노화와 치아 건강 _ 하세가와 요시야 | 리듬과 건강 _ 막시밀리안 모저 | 프리오르 장치와 플라즈마 광선 치료(3부) _ 크리스토퍼 버드 | 김흥호 선생의 '기독교 경전강의' (59) 안식일 | 월인 칼럼 대승기신론 (23) 불가사의한 업karma | 시 : 한 생각 _ 이병창

20차 백일학교 졸업 발표회 및 오인회 모임이 있었습니다

지난 7월 28일 서울 에스코빌딩에서 20차 백일학교 졸업발표회가 열렸습니다. 20차 졸업생인 매화 님이 '감정과 생각을 보는 자리에 서다라는 제목으로 백일간의 여정을 소개했습니다. 그녀는 백일동안 무엇을 보았을까요? 이 짧지 않은 과정을 통해 한 젊은이가 진정으로 생각과 감정을 바라보고 느낀다는 것이 무엇인지 알아했습니다. '느낀다'는 것은 동일시되어 거기에 빠지는 것과는 다릅니다. 그것은 그 감정이 '무엇인지 알아보자라는 탐구하는 마음으로 살펴보고 느끼는 것입니다. 매화 님은 어떤 과정을 거쳐 감정에 빠져있던 패턴에서 감정과 생각을 '바라보는 자리'로 옮겨오게 되었을까요? 이번 발표에서는 바로 이 과정을 상세히 살펴보았습니다. [\(발표영상 바로가기\)](#)



매화 님의 졸업발표



발표영상 보기



졸업장 수여

이어서 월인 님의 '무심無心の 단계'에 대한 강의가 있었습니다. 불교에서 말하는 팔해탈이나 구차제정 중에서 무심無心に 해당하는 '무색계'의 과정을 경험적으로 설명합니다. '마음이 어떤 목표를 향해 나아가는' '욕계'와 그것을 넘어 호오가 없는 분별로 보는 '색계'를 넘어 드디어 분별없는 무심과 빈 마음의 단계로 접어들면 거기 몇 가지 세분화된 단계를 거치게 됨을 말합니다.

그것이 바로 '무색계'(여기서 色이란 분별의 세계를 말함)인데, 단순히 표현한다면, 각 단계에서 체험되는 '빈 마음 체험', '비어있음' '없음', '있음에 대비된 없음', '있고 없음마저 넘어감'이라 할 수 있습니다. 즉, 분별이 없는 마음에도 그것을 세밀히 들여다보면 차이가 있다는 것입니다. 흔히들 아무것도 없음을 경험하거나 무심, 순수의식 등을 체험하였다고 하는 경우 이 네 가지 단계 중 어느 하나에 속한다고 할 수 있는데 그 차이가 확인되지 않으면 대부분은 텅 빈 '느낌'인 공처에 머물기 쉽습니다. 그러면 일상에서 크게 걸림은 일어나지 않으나 그 빈 마음을 넘어서지 못해 알지 못할



월인 님 강의: 무심無心の 단계에 대하여



강의영상 보기

답답함을 경험하게 됩니다. [\(강의영상 바로가기\)](#)

이번 졸업발표를 통해 생각과 감정에 빠져드는 분들에게, 강의를 통해서 무심의 경험이 일어났으나 무언가 정체되어 있다고 여기는 분들에게 자신이 어디서 막혀있는지 알아챌 수 있는 기회가 되었기를 기대하며, 지금여기 24-5호에 실린 본 강의록의 전문을 7, 8, 9쪽에서 소개합니다.

또 이번 발표회는 특히 산티 님과 해성 님의 연주로 진리와 아름다움이 어우러지는 시간이었습니다. 백일학교 후원자이기도 하신 전주의 산티 님은 이날 I Am That I Am이란 곡을 비롯해 의미깊은 노래와 기타 연주를 해주셨고, 산티 님의 따님인 해성 님(서울시립교향악단 바이올리니스트)은 이번 발표를 축하하며 하인리히 비버의 파싸칼리아를 연주해주셨습니다. 감사합니다. 귀한 발걸음으로 함께 자리를 빛내주신 미내사 회원분들과 사회를 맡아주신 임준환 교수님께도 감사의 말씀을 전합니다.



산티 님의 기타 연주와 노래



해성 님의 바이올린 연주



오인회 대담



오인회 대담



다함께 기념사진



임준환 교수님의 사회로 진행된 졸업식

22차 백일학교가 11월 1일 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 연습합니다. 상세한 커리큘럼은 10쪽을 참고해주세요.

58차 깨어있기 기초 과정이 진행되었습니다

8월 16일부터 3일간 함양 연수원에서 58차 기초과정이 진행되었습니다.

명상을 처음 시작하면 자신의 내면을 살피기 시작합니다. 그런데 보통은 생각으로 관찰하기 쉽습니다. 그러나 생각으로 관찰하는 것은 한계가 있어서 깊은 내면의 움직임과 마음의 프로세스를 세밀히 살펴보기가 힘듭니다. 이때 더 깊이 정밀하게 살펴볼 수 있도록 하는 것인 '느낌으로 살펴보기'입니다. 여기서 '느낌'이란 것은 감정적 느낌이나 우리가 아는 감각적 느낌이 아니라 '호오가 없는 분별'로서의 느낌을 말합니다. 이러한 느낌을 '감지'라 합니다. 기초과정에서는 바로 이 감지를 발견하는 것을 우선으로 합니다. 이것이 발견되면 이제 우리는 마음을 좋고 싫음에 걸리지 않고 객관적으로 살펴볼 수 있는 좋은 도구를 얻은 것이 됩니다. 그리고 이때부터 진정한 관찰이 시작됩니다. 참된 관찰의 세계로 들어서는 문인 감지感知를 경험해보십시오.

59차 깨어있기 기초과정은 10월 18일~20일에 진행됩니다. 자세한 안내는 11쪽을 참고해주세요.



19차 자연에 말걸기 과정이 진행되었습니다

지난 7월 24일부터 2박 3일간 미내사클럽 함양연수원에서 자연에 말걸기가 진행되었습니다. 자연에 말걸기 과정은 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 될 것입니다.

미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

| 7월 9일 류창형 3만원 | 7월 10일 선호 1만원 | 7월 22일 여행 1만원 | 7월 22일 산티와 해성 10만원 | 7월 27일 장경옥 2만원 | 7월 29일 이만경 1만원 | 8월 9일 류창형 3만원 | 8월 12일 선호 1만원 | 8월 20일 여행 1만원 | 8월 24일 권오인 10만원 | 8월 27일 장경옥 2만원 | 9월 9일 류창형 3만원

지금여기 이번 호 훑어보기

안식일 김홍호

안식의 진정한 의미는 쉼을 통한 생명의 회복임을 말합니다.

“안식이라는 것은 생명의 풍요, 생명의 회복이라는 뜻입니다. 또 안식일은 죽음에 붙잡혔다가 해방된 날, 즉 부활하신 날을 기념하기 위해 일요일을 지키는 것이기도 합니다. 예수께서 금요일에 죽었다가 일요일에 살아나셨으니 죽음으로부터 해방, 그것을 기념하기 위해 일요일마다 쉬는 것입니다.

또 우리에게 진짜 안식일이 무엇인가 하면 자는 겁니다. 잠 잔다는 것은 곧 신진대사 한다는 겁니다. 신진대사란 노폐물이 빠져나가고 새로운 기운이 생기는 겁니다. 그래서 예수께서는 누룩을 두는 것과 같다고 하셨습니다. 노폐물이 빠져나가고 새로운 기운이 누룩처럼 부풀어오르는 힘을 줍니다.”(저자 주).

불가사의한 업karma 월인

‘경계’라는 것은 분별의 장애나 마음이 걸려 넘어지는 그런 문젯거리로 보는 것이 보통이지만, 여기서는 아주 신묘하고 놀랍게 사용할 만한 분별로 봅니다. 이것은 마음이 섬세해지면 극도로 치밀해진 경계를 만들어냄으로써 세밀한 분별을 잘 해낼 수 있음을 말합니다. 분별심에 끌려다니는 것이 아니라 분별을 잘 사용하는 것을 말하는 것이지요. 이렇게 분별은 유용한 도구이기도 하고 위험한 함정이기도 합니다(저자 주).

‘지금’을 찾아보다 수전 블랙모어

선수행 중에 ‘지금’을 찾아보려 한 저자는 ‘지금’의 내용물, 즉 이 순간 마음의 내용물을 찾게 되고 그것이 자신이 아님을 알게 됩니다. 그리고 진정한 나를 찾아 떠납니다.

‘누가’ 견고 있는지, ‘누가’ 움직이고 있는지를 탐구하며...(편 집자 주).

“내 주의가 여기저기로 옮겨갈 때 도약이 일어난다. 우선 어떤 소리나 장면 혹은 통증이 바로 거기, 내 의식 속에 있는 듯 보이고, 내가 주의를 전환하면 다른 것들이 의식으로 들어온다. 마치 지켜보는 내가 있고, ‘내 의식적 마음’이라는 공간이 있어서 거기로 여러 가지가 들락거리는 것 같다.”(본문에서).

이 생각은 누구에게

떠오른 것인가?(2부) 로버트 아담스

모든 영적 가르침과 수행은 경험할 누군가가 있어야 하는 반면, 수행을 포함한 모든 행위를 하는 그 ‘나’는 누구인가?라고 질문하는 자기 궁구는, 행위하는 ‘나’를 제거하며 즉각적으로 깨어나게 합니다. 끊임없이 나에게로 돌아와 ‘나는 누구인가’ 묻는다면 예고가 점차 약해지고 사라져 마침내 의식 자체로 존재하게 될 것이라고 저자는 이야기합니다(편집자 주).

사두들이 마하리쉬를 괴롭힐 때 슈리 크리슈나 비슈

‘나는 누구인가’로 유명한 라마나 마하리쉬가 알려지기 전, 몇몇 수행자들이 마하리쉬를 질투하여 괴롭힐 때 그가 어떻게 반응하였고, 어떤 마음이었는지를 보여주는 일화들입니다. 가짜들은 오래가지 않고 진실만이 드러난다는 것을...(편집자 주).

‘그것’을 말하다(7부) 니르말라

스스로에게 질문은 던지며 느낌과 함께 하는, 질문을 통한 탐구의 길을 이야기합니다. ‘○○하다는 것은 어떤 느낌인가?’, ‘실제로 어떤 감각인가?’, ‘불쾌한/유쾌한 감각인가, 아니면 그냥 어떤 특정한 감각인가?’ 그 느낌을 없애려 하거나/집착하거나, 바꾸려 들지 말고 투명한 자각으로 그 느낌을 살살이 살펴보는 것이라고 합니다.

그리고 때로는 예고와, 예고를 넘어선 존재의 역동적인 상호작용 속에 있음을 자각하면서, 애쓰지 말고 그저 질문을 품고 있어볼 것을 권합니다. 그러면 가끔씩 평화와 기쁨과 사랑이 넘치는 다른 차원의 경험이 다가올 수도 있다고...(편집자 주).

느낌, 신체와 신경계의 상호작용 안토니오 다마지오 저자는 느낌이 몸에서 마음으로 진화하는 과정에서 중요한 역할을 한다고 말합니다. 몸에서 일어나는 일을 취합하여 항상성을 유지하기 위해서는 몸 전체에서 일어나는 정서기構緒價(끌리거나 밀치는 느낌의 정도)가 중요한 역할을 하는데 이 느낌의 생성 과정과 그것을 통해 일어나는 마음작용에 대해 말하며 그중 이 글에서는 느낌에 대해 이야기합니다(편집자 주).

우리가 경험하는 세계 신용국

저자는 우리가 경험하는 세계가 감각자극을 종합하여 내면에 구축된 추론의 세계임을 다양한 연구와 과학적 실험들을 인용하며 밝혀내고 있습니다. 감각신호를 마음의 욕구에 의해 조합하여 만들어진 가상의 세계라는 것입니다. 이는 곧 자아란 하나의 환상임을 보여주는 뇌과학의 일면이기도 합니다(편집자 주).

접촉, 행복감을 일으키다 딘 버넷

저자는 털을 골라주고 노폐물을 제거하는 영장류의 일련의 행동인 그루밍에 깊은 접촉과 그로인한 사회적 행복감의 원천이 있다고 말합니다. 사회적 동물인 인간 역시 이와 다르지 않아 서로간의 접촉이 필요하며, 거기에서 행복의 일단이 있음을 발견하라고 말합니다(편집자 주).

뇌 노화와 치아 건강 신하세가와 요시아

정기적으로 치아를 관리하여 치주질환을 예방하면 뇌의 노화를 막을 수 있고 고령인구에게서는 치매 증상을 개선시킬 수 있다고 말합니다. 뇌 노화를 멈추고 전신질환의 위험을 낮추기 위해서 치아 관리가 필요함을 이야기합니다(편집자 주).

프리오르 장치와

플라즈마 광선 치료 (3부) 크리스토퍼 버드

이번 글에서는 프리오르 장치의 효과가 암종학에서 한발 나아가 면역학이라는 보다 넓은 영역에서 관찰되는 과정이 그려집니다. 프리오르 광선이 유기체의 방어 메커니즘과 항원 인식 메커니즘을 동시에 강화시킨다는 것이 밝혀졌음을 소개합니다(편집자 주).

주요기사 미리보기

이타심은 공감과 달리 지치지 않는다 마티유 리카르

저자는 위스콘신 대학의 연구를 통해 세계에서 가장 행복한 이로 알려진 사람입니다. 그는 달라이 라마를 중심으로 형성된 마음과 생명 연구소의 실험에 참여하기도 했습니다. 우리가 아픈 사람이나 불쌍하고 안타까운 사람을 보고 그 마음에 공감을 하면 그와 나는 하나되지만 그 고통 역시 같이 느끼게 되어 지속되면 힘들게 됩니다. 그렇게 힘들어지면 이제 공감은 사람을 지치게 하고 괴롭게 하여 공감을 꺼리게 됩니다. 그러나 자비와 이타심은 그와 달리 공감을 기반으로 그의 고통과 아픔을 끝내겠다는 마음으로 사랑과 자애의 마음을 내어 그를 품어안는 것입니다. 이렇게 함으로써 저자는 자신뿐 아니라 고통받는 이들을 함께 치유할 수 있다고 말합니다(편집자 주).

타니아 싱어 연구 팀과 토론을 하는 과정에서 우리는

이타적 사랑[慈心]과 측은지심[悲心]으로 이루어진 자비심과 이타심이 긍정적인 감정과 관련되어 있음을 발견하고 번아웃은 ‘자비심 피로증’이 아니라 ‘공감 피로증’이라는 결론에 도달했다. 자비심은 고뇌와 좌절로 이어지지 않는다. 오히려 정신력과 균형 잡힌 마음, 고통당하는 사람들을 돕겠다는 사랑과 용기의 결단을 더 강력하게 만든다. 자비심은 본질적으로 고갈되는 법이 없으며 진력내거나 탈진을 유발하는 것이 아니라 피로하고 지쳤을 때 심기일전하여 극복하도록 한다.

불교에서는 명상 수행자가 측은지심[悲心]에 대해 수련을 할 때 제일 먼저 살아 있는 모든 존재를 괴롭히는 고통과 그런 고통의 원인에 대해 명상을 시작한다. 이를 위해 수행자는 다양한 형태의 괴로움을 참을 수 없을 때까지 최대한 실감나게 상상한다. 이렇게 공감을 통해 접근하는 것은 고통을 해소하고 싶다는 깊은 열망을 불러일으키기 위함이다. 그런데 단순히 원하는 것만으로는 부족하기 때문에 고통을 해소하기 위해 힘닿는 데까지 무슨 일이든지 하겠다는 투지를 길러야 한다. 그래서 수행자는 현실 인식을 왜곡하는 무지와 증오, 욕망, 집착, 질투와 같은 고통을 만들어 내는 마음의 독소를 비롯해 고통의 근본적인 원인에 대해 명상을 한다. 그러면서 남을 이롭게 하기 위해 무엇이든지 할 수 있는 준비를 갖추고 행동에 대한 의지를 키운다.

이와 같은 측은지심에 대한 훈련은 이타적 사랑[慈心]에 대한 교육과 병행해 진행된다. 이타적 사랑을 키우기 위해 수행자는 먼저 가까운 사람 중 무한한 자애의 감정이 느껴지는 누군가를 상상한다. 그런 다음, 세상 만물을 향해 차별 없이 빛을 비추는 태양처럼 차츰 모든 존재로 자애를 확장시켜 나간다.

타인에 대한 사랑, 공감(타인의 고통에 대한 공명이라는 의미), 측은지심이라는 세 가지 차원은 서로 자연스럽게 연결되어 있다. 이타적 사랑 속에서 존재의 고통에 직면하면 공감이 나타나고 그런 대면에서 측은지심(고통과 고통의 원인을 뿌리 뽑겠다는 욕구)이 생겨난다. 변화를 촉발하는 것은 타인이 고통당하고 있음을 알려 주는 공감이다. 요컨대 이타적 사랑이 공감이라는 프리즘을 통해 자비심이 된다고 할 수 있다.

원래의 실험 이야기로 다시 돌아가 보자. 이튿날 아침에 내가 제일 먼저 참여한 실험은 공감을 주제로 한 것이었다. 다른 사람, 이를테면 가까운 지인이 겪는 고통에 대해 공감하는 감정을 최대한 강렬하게 만들어 내야 했다. 그런데 관건은 이타적 사랑이나 측은지심이 나타나지 않도록 막아 오로지 공감에만 집중하는 것이었다. 이렇게 공감만 따로 분리시킨 이유는 공감이라는 감정에 대해 이해도를 높이고 공감과 자비심을 좀 더 명확하게 구별하고 공감이 활성화시키는 뇌 영역이 구체적으로 어디인지 알아내고 싶었기 때문이었다.

명상을 하는 동안 나는 정신을 집중해 지정된 정신 상태, 즉 이 경우에는 공감을 최대한 또렷하고 안정적이고 강렬하게 만들어 내기 위해 최선을 다했다. 약해지려고 하면 되살리고 일시적으로 주의가 산만해져 느슨해지면 또다시 불러일으켰다. 실험은 한 번 시작되면 한 시간 반 정도 계속되었으며 명상을 1분 정도 한 다음 30초 동안 휴식하기를 반복했다. 말이 휴식이지 실은 실험이 끝날 때까지 몇 밀리미터 이상 몸을 움직일 수 없었다.

그날 진행된 공감에 대한 명상은 전날 밤 시청한 BBC 다큐멘터리에서 다룬 충격적인 내용을 주제로 삼았다. 루마니아에 있는 한 병원에 수용된 심신 장애 어린이들의 생활환경을 다룬 다큐멘터리였다. 그 아이들은 병원에서 매일 먹고 씻기지만 사실상 생사를 하늘에 맡긴 채 방치된 것이나 다름이 없었다. 아이들 대부분은 끔찍할 정도로 말랐으며 허약하다 못해 건다가 다리가 부러진 아이도 있었다. 간호 보조사들은 아이 다리를 임시 부목에 고정된 뒤 매트리스 위에 눕혀 두는 것으로 할 일을 다 했다는 식이었다. 몸을 씻기는 동안 아이들은 고통스런 신음 소리를 냈다. 또 다른 아이는 해골 같은 모습으로 가구 하나 없는 방 한구석에 앉아 쾅한 눈으로 고개를 끄덕거리고 있었다. 다들 간호 보조사들이 다가와도 눈을 들어 쳐다보지도 않았다. 만사를 포기한 것처럼 보였다. 한 달에도 몇 명씩 아이들이 죽어 나갔다.

나는 또한 교통사고로 심한 부상을 당한 뒤 한밤중이라도 도움도 받지 못하고 홀로 피를 흘리며 도로 옆에 누워 있던 지인을 떠올리면서 유혈이 낭자한 광경에 혐오감이 밀려와 깜짝 놀라기도 했다.

그렇게 한 시간 정도, 중간에 잠깐씩 짧은 중립기를 가지면서 뭐라 형언할 수 없는 고통을 최대한 강렬하게 머릿속에 떠올렸다. 얼마 안 있어 그런 고통과 공명하는 것이 견딜 수 없이 괴로워졌다. 고통이 너무 심해 거리를 두게 되고 불안감 때문에 무기력해져서 아이들에게 적극적으로 다가갈 수 없었다. 아주 짧은 시간이었지만 이타적 사랑과 측은지심에서 해리된 강렬한 공감의 경험이 나를 번아웃으로 몰아갔다.

바로 그때 이어폰에서 타니아 싱어의 말소리가 들렸다. 자기 공명 영상을 이용한 스캐너 실험을 한 번 더 할 의향이 있으면 오후로 예정되어 있던 자비심에 대한 명상을 바로 진행해도 좋다는 것이었다.

공감만 분리하고 보니 이타적 사랑과 측은지심이 너무나도 아쉬웠던 나는 흔쾌히 동의했다. 명상의 방향을 이타적 사랑과 측은지심 쪽으로 돌리기 무섭게 마음속에 전혀 다른 풍경이 펼쳐지기 시작했다. 아이들이 겪는 고통의 이미지가 여전히 강렬하게 남아 있었지만 견디기 어려운 고뇌와 무력감이 마음을

가득 채우는 것이 아니라 아이들에 대한 무한한 사랑에서 용기가 강하게 솟구치는 것을 느낄 수 있었다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 9/10월호 참조).

온 세상은 단지 하나의 환영 스와미 묵따난다

여러분은 우주적인 의식의 유희이다. 여러분은 라자스나 따마스적인 요소도 아니다. 어떤 특별한 요소의 지배를 받지 않는다. 여러분은 형상 없는 신이자 형상 있는 신이다. 여러분은 때 묻지 않고 변함없는 순수한 의식의 유희이다. 황금으로 된 발목 고리, 팔찌, 발목 장식과 목걸이는 모두가 황금이다. 이와 마찬가지로 빠라쉬바의 삭띠가 개화되면서 태어난 이 세상도 의식 이외의 다른 어떤 것도 아니다(저자 주).

우주라고 하는 망상은 오로지 여러분 자신의 마음이 불순하기 때문에 생겨난 것이다. 여신 찌띠를 숭배하라. 그리고 여러분에게서 불순물이 없어지게 되면, 우주는 찌띠의 휴식처로 나타날 것이다. 여러분은 순수한 의식이다. 여러분은 순수한 실재이다. 눈으로 볼 수 있는 전 우주가 여러분의 진동이다. 괴로워할 까닭도 없는데 왜 여러분은 괴로워하는가? 모든 것이 찌띠로 충만되어 있다. 여러분은 맨 처음부터 실재했으며, 지금도 실재하고 있고, 앞으로도 영원히 실재할 것이다. 여러분은 실제로 가지도 오지도 않는다. 여러분은 속박되어 있지도 않다. 그러므로 해방되어야 한다는 문제가 도대체 어디에 있겠는가? 찌띠가 모든 것을 행한다. 그러니 여러분이 어떻게 경험자가 될 수 있겠는가? 여러분은 완전한 상태로 모든 곳에 존재한다. 여러분은 언제나 행복에 넘치는 실재이다. 여러분의 마음을 욕망이나 의심의 갈등에 사로잡혀 있게 하지 말라. 이들 역시 찌띠의 파동이라는 것을 이해하고, 그것들이 그녀 속에서 녹아 없어지도록 하라. 여러분은 불완전해 보이는 것에도 완전함이 있다는 점을 이해해야만 한다. 여러분의 욕망이 찌띠로 가득 차게 하여, 아무 욕망 없이 살아가도록 하라. 가슴속에 있는 명상의 대상이 만물에 두루 스며들도록 하라. 즉, 그것이 모든 곳으로 퍼져 나가게 하라. 참나는 영원히 안전하다. 그것을 깨달아라. 그리하여 명상자가 명상의 대상이 되도록 하라. '나 아닌 것'이 하나도 없는데, 명상할 대상이 어디에 있겠는가? 여러분 자신의 영광을 모든 곳에서 보라. 그리고 마음이 평화로 가득 차게 하라. 여러분은 경전의 의미를 생각하면서, 혹은 여섯 가지 철학파의 가르침을 펼치면서, 혹은 설교를 하면서 인생의 전부를 보냈을지도 모른다. 그러나 여러분이 찌띠와 하나가 되지 않는 한, 여러분의 두려움은 결코 여러분을 떠나지 않을 것이다. '나와 나의 것'을 보는 차별적인 마음 작용이 명상의 불로 태워질 때, 여러분은 지고한 불멸의

행복을 발견할 것이다.

여러분은 수많은 고상한 행동을 할 수 있으며, 수많은 쾌락을 즐길 수 있고, 수백만 번이나 사마디에 들어갈 수 있겠지만, 그러나 여러분이 찌띠와 분리되어 있는 한 여러분은 속박으로부터의 해방을 결코 이루지 못할 것이다. 찌띠와 하나가 될 때 여러분은 불멸의 기쁨을 발견할 것이다. "나는 이것을 해야만 해, 나는 이것을 해서는 안 돼, 나는 이만큼 많은 일을 했어. 이만큼 많은 일이 아직 남아 있어."라는 이 모든 이원성들로부터 벗어나라. 종교적인 편견을 버려라. 욕망을 포기하라. 심지어 해방을 얻겠다는 욕망조차도 포기하라. 모든 기대를 버리고, 찌띠가 주는 휴식 속으로 들어가라. 그녀 속에서 여러분은 무조건적인 평화와 영원한 행복을 발견할 것이다. 감각의 대상들을 포기한 사람은 그 대상들에 대한 적대감을 잊을 수 없다. 그러나 그 대상들을 받아들인 사람은 그들에 대한 사랑 때문에 속박당하게 된다. 사랑하는 것다 수행자들이여! 감각의 대상에 집착하지 말라. 그리고 그것들에 대하여 혐오감도 갖지 말라. 그래야만 여러분은 묵따난다, 즉 갈등과 이원성에 얽히지 않고 영원한 평화를 즐기면서 자유의 기쁨을 소유한 자가 될 수 있다.

'소유와 포기'가 여러분을 통제하는 한, 여러분은 여전히 세상에 묶이게 될 것이다. 그것들이 존재하는 한 세상은 여러분에게 존재할 것이지만, '소유와 포기'에 대하여 잊은 사람은 세속적인 존재를 초월한다. '소유-포기'를 포기하지도, 받아들이지도 말라. 여러분의 내면에 있는 실재 속으로 몰입하라. 세상을 찌띠 삭띠의 유희로 생각하고는 진정한 평화를 찾아라. 여러분이 듣거나, 보거나, 만지거나, 냄새 맡거나, 먹거나, 마시거나, 걷거나, 잠잘 때 항상 찌띠를 인식할 수 있다면, 여러분은 결코 침울하거나 슬프지 않을 것이다. 그와 같은 싯다 수행자는 영원히 해방되어 있다. 하늘처럼 집착이 없고, 그 어느 때라도 마음이 동요되지 않는 현명한 사람은 자신의 명상을 완전한 것이 되게 했다. 왜냐하면 그는 찌띠와 하나가 되었기 때문이다. 그는 매우 운 좋은 사람이다. 세상에 대해서는 잠을 자고, 참나의 묵상에 대해서는 깨어 있는 사람이 영원히 지고의 행복을 즐길 것이다. 영원한 행복 즉 니띠아난다로 충만해 있는 싯다 수행자는 정말로 가치 있는 존재이다. 그는 위대하다. 자신의 진정한 본성을 알고서는 자신의 참나에 몰입한 채, 자신의 내면의 존재와 긴밀한 접촉을 하면서 그곳에서 만족을 찾으며, 군중을 싫어하지도 않고, 그렇다고 특별히 고독을 좋아하지도 않는 그러한 싯다 수행자는 위대하고도 신성한 순례의 중심지이다.

온 세상은 단지 하나의 환영이다. 궁극적 실재의 관점에서

본다면, 세상은 찌떠의 유희이다. 영원하고 영원히 지속되는 쉬바의 실재는 전 우주에 고동친다. 모든 것이 붉고, 희고, 검고, 푸른 빛들로 된 의식의 순수한 빛임을 아는 싯다 수행자는 그 자신이 바로 찌떠의 형상이다. 그는 자신의 사다나를 이미 완료했다. 그는 차별과 포기과 형상에 대한 무집착을 얻었다. 그는 어머니 찌떠에 관하여 듣고 사색하며 묵상했으며, 자신의 가슴속에 그녀를 자리 잡게 하였다. 참나와 절대자의 정체를 바로 아는 깨달은 사람은 진정한 싯다 수행자이다. 그는 세상 사람들로 부터 축복과 존경을 받을 가치가 있다. 그는 수많은 형상들 속에서 자신의 참나를 인식했다. 그는 몸이나 다른 것들에 대해서는 더 이상 관심이 없다. 그는 모든 것을 찌뜨샷띠 빌라스, 즉 신성한 의식의 유희라고 생각한다. 그는 지혜에 자리 잡았으며 영원히 자유롭다. 그는 절대자의 신성한 기쁨을 발견했다. 그와 같은 싯다 수행자는 여전히 몸을 가지고 있지만 해방되었다. 그와 같은 사람의 부모도 또한 축복을 받는다. 그는 자신의 가족들에게 집착하지 않고 그들과 함께 살아간다. 그는 칭찬과 비난 둘 다를 동등하게 바라본다. 그는 세속적인 쾌락이 자신에게 오면 받아들이지만, 욕욕에 대한 집착은 없다. 마음에 욕망이 없고, 자신의 비전이 찌떠로 가득 차 있는 사람은 여전히 몸을 갖고 있지만 해방되었다.(후략. 자세한 내용은 지금여기 9/10월호 참조).

무심無心の 단계에 대하여(1부) 월인

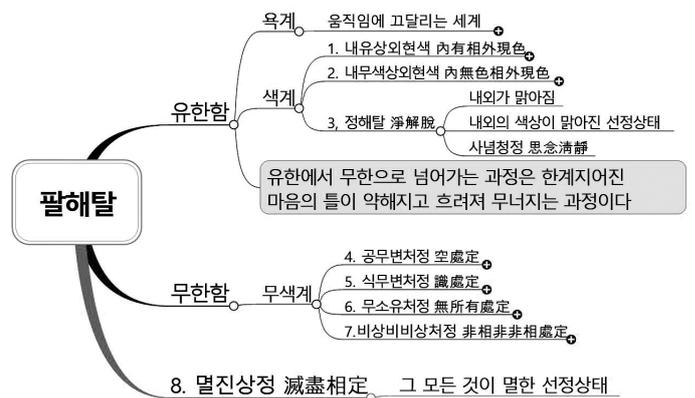
이 글은 2019년 7월 28일 제20차 백일학교 졸업식에서 행한 강연을 녹취하여 정리한 것입니다. 자기 관찰을 통해 무심을 경험하였지만 뭔가 여전히 답답하다고 느껴진다면 무심의 경험세계인 네 가지 무색계의 어딘가에서 머물러 있는 경우이며 거기서 벗어나는 길에 대해 이야기합니다(편집자 주).

“이번 강의에서는 불교에서 말하는 팔해탈이나 구차제정 중에서 무심無心에 해당하는 ‘무색계’의 과정을 경험적으로 설명합니다. ‘마음이 어떤 목표를 향해 나아가는’ ‘욕계’와 그것을 넘어 호오가 없는 분별로 보는 ‘색계’를 넘어 드디어 분별없는 무심과 빈 마음의 단계로 접어들면 거기 몇 가지 세분화된 단계를 거치게 됩니다. 그것이 바로 ‘무색계’(여기서 색이란 분별의 세계를 말함)인데, 단순히 표현한다면, 각 단계에서 체험되는 ‘빈 마음 체험’, ‘비어있음을 앎’, ‘있음에 대비된 없음’, ‘있고 없음마저 넘어감’이라 할 수 있습니다. 즉, 분별이 없는 마음에도 그것을 세밀히 들여다보면 차이가 있다는 것입니다. 흔히들 아무것도 없음을 경험하거나 무심, 순수의식 등을 체험하였다고 하는 경우 이 네 가지 단계 중 어느 하나에 속한다고 할 수 있는데 그 차이가 확인되지 않으면 대부분은 텅 빈 ‘느낌’인 공처에 머물기 쉽습니다. 자기 관찰을 하다가 무심의 단계에 들어서면 우리는 그저 다 같다고 여기기

쉽습니다. 그렇기 때문에 텅 빈 마음에 머무르게 되고 일상에서 크게 걸림이 일어나지는 않으나 그 빈 마음을 넘어서지 못해 알지 못할 답답함을 경험하게 됩니다. 이번 강의를 통해서 무심의 경험이 일어났으나 무언가 정체되어 있다고 여기는 분들에게 자신이 어디서 막혀있는지 알아챌 수 있는 기회가 될 것입니다.”(저자 주)

우리는 그동안 감지를 통해서 자기 마음을 잘 펴보았습니다. 깊숙이 들여다보다가 어느 순간 빈 마음, 무심無心으로 가서 웬만한 것은 괜찮아졌는데, 무언가 답답하게 느껴지는 때가 옵니다. 여러분의 상황이 그렇다면, 오늘의 이 강의가 잠깐의 실마리가 되지 않을까 합니다.

불교에 팔해탈八解脫 또는 구차제정九次第定이라는 용어가 있습니다. 이것은 마음이 본성을 찾아가는 단계를 말하는데, 여러분들도 많이 들으셨을 거예요. 욕계欲界, 색계色界, 무색계無色界입니다.



욕계欲界는 욕심이라고 많이들 생각하시는데 꼭 그것만은 아닙니다. 욕欲은 하고자 할 욕입니다. 의도意圖와 같습니다. 우리의 모든 의도는 결국 나라는 존재의 몸과 마음을 유지하거나 즐겁고 기쁘게 하는 데 초점을 맞춰 움직인다는 것입니다. 즉 욕欲은 자아의 유지를 위해 ‘움직인다’는 의미로 말할 수 있습니다. 움직인다는 것을 물리적으로 말하자면 방향과 힘을 가진 벡터vector입니다. 내 마음속에 어떤 방향을 정해 달려가는 힘이라는 것입니다. 즉, 무언가를 위하고, 원하고 또는 피하는 움직임 속에 있는 마음을 욕계의 마음이라고 할 수 있습니다. 꼭 탐욕에 빠져있는 마음만을 말하는 것이 아니라 ‘무언가를 위해 달려가는 것’이 욕계의 마음입니다. 욕계에 있는 마음은 기본적으로 좋고 나쁨을 구분합니다. 호오好惡를 구별해서 좋은 쪽으로 가려는 것이지요. 그리고 우리가 ‘나’라고 말하는 것은 바로 좋고 나쁨을 구분하는 어떤 기준입니다. 어떤 사람은 키가 큰 것을 좋아하고 어떤 사람은 키가 작은 것을 좋아합니다. 내 손이 36.5℃이니까 영하 10℃는 싫어하고 영상 37℃는 따뜻해서

좋겠죠. 36.5°C라는 기준이 없다면 좋고 싫음이 없겠지요. 그냥 온도일 뿐입니다. 그렇게 '나는 이렇다'라는 기준이 있고 그에 기반하여 큰 것을 좋아하는 것입니다. 그렇게 기준에 의해 어딘가로 달려가는 마음을 욕계의 마음이라고 합니다. 우리는 그 움직임에 묶여있습니다. 꼬달리는 것이죠. 여러분이 자기 스스로를 깊이 들여다봤을 때 무언가를 '위해' 살고 있으면 욕계의 마음에서 살고 있다고 보면 될 것입니다.

그다음, 욕계의 마음이 일어나기 전에, 그저 이것과 저것을 분별하는 마음이 있습니다. 그것이 색계色界의 마음입니다. 좋고 나쁨을 구별하려면 먼저 그 전에 이것과 저것이 구분되어야 합니다. 이것과 저것이 구분이 된 다음에 둘을 비교하여 이것에 비해 저것이 좋다가 정해지고 좋은 것을 향해 달려가는 마음이 생기게 됩니다. 반면 색계의 마음은, 좋은 것이 정해지기 전에 이것과 저것이 그저 분별되는 마음입니다. 색색이라는 것은 '감각에 걸린다'는 말로, 부처님의 초기경전에 나오는 말입니다. '색이란 무엇인가?' 우리는 색색이라고 하면 색깔, 현상계 이렇게 말하는데 부처님은 아주 명확하게 정의를 내리고 있습니다. 감각에 걸리는 것, 즉 시각에 걸리는 것이 색색이고, 청각에 걸리는 것이 성響이지요. 그래서 감각에 걸리는 모든 것을 한마디로 색색이라고 했습니다. 따라서 색색이란 감각에 걸려 분별되는 것을 말합니다. 거기에는 아직 좋고 나쁨이 없습니다.

색계의 마음은 세 가지로 나뉩니다. 첫 번째가 내유상외현색內有相外現色입니다. 안에는 상相이 있고 밖에는 색색이 드러나 있다는 말입니다. 현색現色은 분별된다는 말이고, 유상有相은 그 분별되는 대상에 대한 마음의 상이 있다는 말입니다. 우리가 말하는 감지™(깨어있기 용어)와 같습니다. 이 상相이 있다는 것은 좋고 나쁨 없이 그저 분별되는 것을 말합니다. 이 유상有相의 마음을 파악하기 위해 우리가 감지연습 즉, 사물을 느낌으로 분별하는 연습을 해왔고, 사물이 느낌으로 분별되면, 우리가 '사물'을 분별한 것이 아니라 '내 마음속의 상'을 분별하고 있었다는 것을 알게 됩니다. 왜냐하면 우리는 사물 자체를 볼 수 없거든요. 사물에 대한 마음의 상相을 볼 수 있을 뿐입니다. 그 점을 여기서도 알 수 있습니다. 선생이가 맨 처음에 눈을 뜨면 모빌이 있어도 눈동자가 모빌을 따라가지 않습니다. 하지만 어느 시점이 되면 눈동자가 모빌을 따라갑니다. 그렇다면 이것의 차이는 무엇일까요? 이 아이의 마음에 상相이 생기지 않았을 때에는 밖의 사물이 구분되지 않기 때문에 모빌과 배경을 구분하지 못합니다. 구분이 되려면 마음에 상이 생겨나 있어야 합니다. 눈동자가 모빌을 따라가기 시작하면 그때는 마음에 상이 생겨나 있음을 의미합니다. 그것이 바로 내유상외현색內有相外現色, 즉 우리가 구분하는 것은 마음에 생겨난 상이라는 말입니다. 상이

없으면 구분하지 못하고 그저 감각적 자극만을 받을 뿐입니다. 이렇게 상에 끌려다니던 욕계欲界를 떠나서, 마음의 상의 세계가 명확히 느껴지면, 거기에 빠지지 않고 그것을 의식하기 시작합니다. 그러면 '아, 내가 마음의 상相 속에 있구나, 구분하는 것은 마음의 상相(느낌)이구나' 이것을 파악하게 되고 드디어 상相이 없는 상태로 갈 수 있게 됩니다. 마음의 상相에서 힘을 빼면 되기 때문입니다. 그 상相이 생겨나 있는 상태, 즉 느낌이 있는 상태는 느낌에 힘을 주고 있기 때문임을 점차 알게 됩니다. 힘이라는 것은 일종의 에너지입니다.

여러분들은 지금 의자에 앉아 있습니다. 엉덩이가 의자에 닿아있죠? 조금 전까지는 그것을 '느끼지 못했다' 거예요. 그렇죠? 그러나 제가 질문을 하니 '의식'이 되고 있죠. 의식된다는 것이 곧 '마음의 상으로 느낀다'는 것입니다. 즉 마음의 상도 느껴지고 구분이 되려면 주의라는 에너지가 가야합니다. 마음의 힘인 '관심'이 가야 한다는 말입니다. 그것은 일종의 마음의 에너지입니다. 이렇게 에너지가 가지 않으면 '느껴지지' 않아요. 물론 '자극'은 있었어요. 제가 '엉덩이가 느껴지죠?'라고 말하기 전에도 이미 엉덩이와 의자는 닿아 있어서 촉각적인 자극은 있었습니다. 그런데 그것이 '의식되지는 않았'습니다. 즉 의식적으로 느껴지지 못했습니다. 그것이 의식적으로 느끼려면 그 느낌에 마음의 힘이 주어져야 됩니다. 따라서 '이것이 상相이구나' 하고 알아차렸다면 그것에 에너지가 투입되었다는 것을 의미하고, 그렇기에 그 상에서 마음의 에너지를 뺄 수도 있다는 것입니다. 그런데 그것이 에너지가 가서 형성된 상相인 줄 모르면 힘을 뺄 수 없습니다. 우리가 감지 연습을 하는 이유가 바로 이것입니다. 감지感知란 마음의 에너지에 의해 만들어진 상相, 즉 마음의 느낌입니다. 그 느낌을 의식적으로 파악하게 되면 거기서 힘을 뺄 수 있게 됩니다. 그렇게 힘을 빼면 마음의 상 없이 감각적 자극만 있는 상태가 됩니다. 그것이 바로 내무상외현색內無相外現色의 상태입니다. 안에는 상이 없지만 밖에는 자극이 있어 구분이 되는 현색現色, 즉 색깔 또는 분별되는 사물이 드러난다는 말입니다.

그래서 욕계欲界에서 첫 번째로 내유상외현색內有相外現色의 세계로 마음이 가면 우리는 욕계의 꼬달림으로부터 자유로워집니다. 이것을 첫 번째 선정(제1선정)이라고 합니다. 마음에 휘둘리는 움직임으로부터 자유로워진다는 말입니다. 두 번째, 그래도 여전히 분별은 일어나고 있죠. 분별이 일어나면 조만간 끌려가게 되어 있어요. 분별이 일어나면 비교가 일어나고, 비교가 일어나면 좋은 것을 구분하고, 좋은 것을 구분하면 좋은 것을 따라가게 되어 있습니다. 이것이 우리 마음의 기본 기능입니다. 따라서 분별이 되면 자연스럽게 좋은 것을 따라가게

되어 있습니다. 그러므로 분별 자체로부터 자유로워지는 것이 필요합니다. 그것이 내무상외현색內無相外現色입니다. 우리가 연습시키는 감각™(깨어있기 용어) 상태, 즉 감각적 자극만 있는 상태입니다. 세 번째, 이렇게 감각적 자극으로부터도 자유로워진 것을 정해탈淨解脫이라고 합니다. 미묘한 사념, 생각과 느낌마저도 사라진 사념청정의 상태, 이것이 바로 맑은 해탈이라는 의미의 제3선정입니다. 여기까지가 유한한 세계입니다. 아직 투명한 텅 빈 마음을 경험하진 않았습니다. 그냥 있던 것들이 흩어져가고 사라지고 가벼워진 것뿐입니다. 여기까지가 색계(분별의 세계)이고, 이 정해탈을 넘어서 색계를 넘어가면 무색계無色界(분별이 없어지는 세계)로 갑니다.

분별이 있는 세계는 유한한 세계입니다. '이것'과 '저것'을 나누고 '이것'은 늘 변합니다. 이 현상계는 늘 변하기 때문에 '이것'과 '저것'을 나누는 마음은 '이것'을 늘 변화로 경험하게 됩니다. 그러므로 그것은 유한한 세계입니다. 한계가 있습니다. 결코 무한하지 않습니다. 그래서 색계까지는 유한의 세계라고 보면 됩니다.

이 색계를 넘어가면 무색계입니다. 유한에서 무한으로 넘어가는 과정은, 한계지어진 '마음의 틀'(분별하는 마음의 틀)이 약해지고 흐려져서 무너지는 과정입니다. 이것이 무한으로, 무색계로 넘어가는 과정입니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 9/10월호 참조).

리듬과 건강 박시밀리안 모저

지구상에 있는 모든 생물체의 세포에는 태양빛을 통해 일상의 리듬이 각인되고 있으며, 그 리듬에 따라 정보를 전달한다고 합니다. 그런데 암세포는 그러한 리듬을 따르지 않으므로, 기존의 종양학이 아닌 시간생물학의 관점에서 새로운 탐구 가능성을 제시합니다. 그리고 이 리듬에 맞출 때 더 건강할 수 있으며, 특히 건강한 수면리듬은 건강의 중요한 요소이며 그래서 수면의 질을 향상시키기 위한 흥미로운 방법도 소개합니다(편집자 주)

최초로 남조류가 빛을 인지한 이래로 16억 년 동안 지구가 자신의 축을 몇 번이나 돌았을지 계산해 보라. 16억 년에 365일을 곱하면 거의 6,000억 번이나 지구가 자전을 했고 태양 주위로 16억 번의 공전을 했으며 계절도 그만큼 많이 지나왔다. 최초로 빛을 인지한 이후로 생명체는 너무나 많은 일출과 일몰을 봤다. 이는 모든 과정을 몸으로 흡수하고도 남을 만큼 충분한 시간이다. 따라서 일상의 흐름과 리듬을 세포에 각인시키지 않은 생물체는 이 세상에 없다고 할 수 있다. 마찬가지로 100조 개에

달하는 인간의 몸 세포에도 그만큼의 생체시계가 들어앉아 있다. 각 세포의 유전자마다 일상의 흐름이 각인되어 있으며 살아가는 동안 그 리듬을 따라 움직인다. 세포들은 서로에게 리듬에 대한 정보를 전달하고 손을 잡거나 협력을 한다.

유전학자들도 점차 생체리듬의 중요성을 인식하게 되었다. 처음에 이들이 발견한 것은 내부의 일상적인 세포 진동을 가능하게 만드는 일을 하는 약 8~9개의 유전자였다. 하지만 얼마 지나지 않아서 새롭고 빠른 유전자분석 방식으로 약 10퍼센트에 이르는 유전자가 시간생물학적으로 조절되고 있다는 사실이 밝혀졌다. 그러다 2004년에는 40퍼센트 가량의 유전자가 시간생물학의 영향 아래 있다는 연구 결과가 발표되었고, 2010년에 이르러서는 시간생물학의 영향을 받지 않는 유전자는 실질적으로 거의 없다는 사실이 판명되었다. 하지만 곧 모든 체세포가 이러한 리듬을 따르지는 않으며 다른 생체 조직과는 별개의 리듬으로 작동하는 외톨이 세포가 있다는 사실이 밝혀졌다. 암세포도 그런 외톨이 세포라는 사실은 학계에 잔잔한 충격을 던졌다. 대부분의 건강한 세포들은 하루에 한 번씩만 증식을 하고 남은 시간에는 생체 조직을 위해 복무하는 반면 암세포는 하루 종일 바쁘게 증식만 하는 것으로 밝혀졌다. 그러므로 암세포가 건강한 세포보다 훨씬 빠르게 성장하는 것은 당연한 일이다. 급성장을 하려면 암세포는 혈액을 더 많이 요구하게 된다. 실제로 성장인자가 적절하게 형성되고 난 다음에 암의 종양세포가 혈관 생성을 '요구'할 때 암은 위험한 상태가 된다. 그다음부터는 종양이 빠르게 성장하고 전이(이차 종양) 상태가 되기 때문이다.

흥미로운 점은 이처럼 스스로 혈관을 만들어 내며 뻗어 가는 암세포들은 공간적으로 무질서할 뿐 아니라 혈관계에서 흔히 보는 리듬마저 찾아볼 수 없다는 것이다. 이 분야의 선구자인 라케시 자인Rakesh Jain 교수와 나는 언젠가 암 치료에서 혈관계 리듬의 복원이 가장 중요한 목표라는 주제로 토론한 적이 있는데 그도 그 점을 확신하고 있었다. 암 치료와 관련해서는 전통 종양학에서 염두에 두지 않은, 시간생물학에 기반을 둔 새로운 측면에 대한 탐구가 이루어져야 한다고 생각한다.

우리는 연구를 통해 암 환자들에게서 심장 리듬의 유연성이 현저하게 감소했다는 사실을 발견했다. 이들의 심장은 기본적으로 진동이 많지 않고 건강한 사람들과는 달리 생체리듬이 안정적이지 않다. 많은 환자들이 낮에는 피로를 느끼고 밤에는 잠을 잘 이루지 못했다. 이들이 리듬 테라피로 일상적인 리듬을 회복하면 이들의 상태는 대체로 호전되고 잠을 잘 잤다.

전체 생체 조직과 암세포 사이의 리듬이 서로 어긋나면서

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 기초/심화 과정 일시
- 자격요건 : 깨어있기 6회 복습(기초심화 복습 4번 참가, 2번의 워크샵 도우미로 참가), 관성다루기 1주일 과정 수료, 1년간 서울 마스터그룹 모임 참석, 그후 테스트 마친후 마스터 자격 수여

(59차) '깨어있기™-의식의 대해부' 기초 과정

▷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 • 장소: 미내사클럽 함양연수원
- 일시: 2019. 10. 18 (금) 오후 2시 ~ 20 (일) 오후 3시
- 참가비 : 60만원 (지금여기) 정기구독자는 39만원, (숙식비 8만원 포함) ※ 홀로스 발기인은 50%할인(24만원), 수입이 전혀 없는 종교인이나 학생은 지역통화 사용가능. 단 숙식비는 제외.

(58차) '깨어있기™-의식의 대해부' 심화 과정

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 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. 9. 20 (금) 오후 2시 ~ 22 (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.

(18차) 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 - 제1일]

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

[교육과정 - 제2일]

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

[교육과정 - 제3일]

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. 9. 27(금) 오후 2시 ~ 29(일) 오후 3시 (2박 3일)
- 참가비: 60만원(숙식비 포함), 재교육(숙식비 8만원, 교육비무료)

(29차) 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. 11. 30 (토) 오후 2시~ 12. 1 (일) 오후 5시 (1박2일)
- 참가자격: 꼭 해결하고 싶은 절실한 주제가 있는 개인 혹은 단체 누구나 (정원 6명)
- 수강료: 30만원 (서울강의시 출퇴근, 함양 강의시 숙박포함)

(26차) 통찰력게임 안내자교육 레벨 III

※ 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 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 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. 10. 19(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

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