



미래를 내다보는 사람들의 모임

# 미내사 클럽

발행 : 이원규 • 편집 : 김경덕, 김연주 • (08830) 서울시 관악구 쑥고개로 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 11/12월

| 발행인의 말 |

### 진정한 자유

물과 같은 우리의 마음<sup>1)</sup>은

고체와 같이 고집부리다,  
액체와 같이 융통성이 생기고,  
기체와 같이 자유로움을 느낀다.

그러나 이 세가지는  
여전히 물H<sub>2</sub>O의 상태이다.

진정한 자유인 본질은  
기체마저도 아니다.  
그것은 상태가 아니기 때문이다.

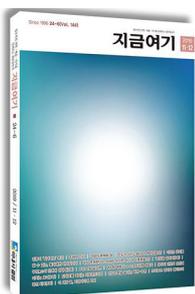
H<sub>2</sub>O에서 벗어나  
에너지의 원천으로  
돌아갔기 때문이다.

그리고 우리는  
지금 이미 '그것'이다.

- 越因

1) 마음은 외부 사물을 경험해 내부에 느낌으로 저장해놓고 그 각각에 이름붙인 후, 그것을 기반으로 사고하고 감정을 느끼며 세계를 구성한다. 그러므로 마음이 경험하는 것은 일종의 느낌의 세계이다. 그런데 이 느낌의 세계는 모두 주객관계로 되어있다. '내가' '무엇'을 보고, 듣고, 느낀 것들이다. 이렇게 쌓인 수많은 느낌들이 관계 맺어 스스로를 지키려고 고집부릴 때 마음은 고체적 상태를 띠고, 부드럽게 관계 맺을 때는 액체적으로 융화하며, 자유롭게 열려있을 때는 기체적으로 흐른다. 그러나 H와 O의 결합과 같은 주객관계가 해체되고 소립자화하여 근본적 에너지 차원으로 돌아가면 거기 주객관계는 없으며 따라서 어떤 '느낌'도 '분별하는 의식'도 없다. 그리고 우리 존재의 진실은 이미 이 순간도 근원이다. H<sub>2</sub>O가 이 순간 에너지 자체인 것처럼.

지금여기 24~6호 (2019년 11/12월호)가 나왔습니다



집중이 '일어나는'순간 \_ 마크 엡스타인 | 인도가 시카고보다 더 깨어있을까? \_ 조안 톨립슨 | 이것은 깊이를 알 수 없는, 불가해한 바다입니다 \_ 빠빠지 | 내가 존재한다는 거대한 착각은 어디서 비롯됐을까? \_ 조셉 골드스타인 | '그것'을 말하다(8부) \_ 니르말라 | 무심無心의 단계에 대하여(2부) \_ 월인 | 그도 나와 같다면 \_ 톱텐 진파 | 여우형 예측가 vs 고슴도치형 예측가 \_ 스티븐 존슨 | 이 세상 끝, 가장자리에 서서 \_ 이동욱 | 음악이 인간의 심신에 미치는 효과 (1부) \_ 던 켄트 | 암세포를 죽이는 미토콘드리아 \_ 후루카와 겐지 | 리듬과 건강 \_ 막시밀리안 모저 | 프리오르 장치와 플라즈마 광선 치료(4부) \_ 크리스토퍼 버드 | 김흥호 선생의 '기독교 경전강의' (60) 주체적 진리 | 월인 칼럼 대승기신론 (23) 각성의 본체와 상 | 시: 그너머 \_ 이병창

## 23차 백일학교와 2차 공동체학교가 시작됩니다

2월 1일에 23차 백일학교가 시작됩니다. 백일학교에서는 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. 상세한 커리큘럼은 9쪽과 10쪽을 참고해주세요.

공동체학교는 백일학교를 마친 후 신청 가능하며 1년간 진행됩니다. 백일학교에서 배운 것을 일상을 통해 체득하며, 타인과 조화롭게 살아가기를 배우게 됩니다. 치유와 의식, 조화로운 관계를 위한 학습 이론과정을 포함하며, 일상을 통한 실습과, 지혜를 터득하고, 마음을 사용하며, 체력을 키우게 됩니다. 2차 공동체학교는 12월 10일에 시작합니다.

## 58차 깨어있기 심화 과정이 진행되었습니다

9월 20일부터 미내사 함양연수원에서 58차 심화과정이 진행되었습니다.

**이곳에서(클릭 혹은 터치하세요)** 에서 참가자 후기를 확인하실 수 있습니다. 59차 심화과정은 11월 15일부터 진행됩니다.



## 깨어있기 마스터과정 9월과 10월 강의를 진행되었습니다

9월 마스터과정은 '감각 발견하기'와 '확장하기'를 공부했습니다. 감각이란 사물을 볼 때 감각적 자극만 있는 상태로, 마음속 경험의 흔적인 감지가 없는 상태입니다. 따라서 어떤 느낌도 분별도 마음에서 느껴지지 않고 비어버린 상태이기에 마음은 고요합니다. 그러나 감각은 살아있어 자극은 계속 들어옵니다. 주의제로에서 시작되는 감각은 마음의 고요, 텅 빈 삼매로 가는 시발점이기도 합니다. 마음이 번뇌의 작용을 멈추었기 때문입니다. 또, 느낌과 직관에 강한 사람들을 위한 확장하기 연습도 하였습니다.



10월 마스터과정은 '다양하게 감각하기', '낮설게 보기'를 공부했습니다. 일요일 연습과정에서는 청계산에서 다 같이 점심식사 후 근처 대형마트에서 과일, 생선, 사람을 대상으로 다양하게 감각하기 연습이 진행되어 뜻 깊고 재미있는 시간을 보냈습니다.

## 초현 님 농장에 다녀왔습니다

함양에 나무를 심어보려고 초현 님 농장에서 여러 가지를 많이 배우고 왔습니다. 하얀 자작나무와 다양하게 피는 수국 등 많은 나무와 꽃들을 보고 왔습니다. 좀 더 진행되는 대로 알려드리겠습니다.



## 수확의 계절입니다

감과 은행을 따고, 배추를 묶고,  
새로 난 강아지들 돌보고 바쁜 나날을 보내고 있습니다.



### 미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

| 9월 10일 여해 1만원 | 9월 10일 선호 1만원 | 9월 20일 여행 1만원 | 9월 27일 장경옥 2만원 | 10월 7일 이남경 8만원 | 10월 9일 해연 10만원 | 10월 10일 류창형 3만원 | 10월 10일 선호 1만원 | 10월 21일 여행 1만원 | 11월 10일 선호 1만원

## 지금여기 이번 호 훑어보기

### 주체적 진리 김홍호

주체라는 말은 얼음이고, 진리라는 말은 참말인데 참말을 찬물이라고 해봐요. 얼음이 뚫뚫 떠 있는 찬물은 얼마나 시원합니다. 그런데 자꾸 녹으니까 냉장고에 들어갔다 나오고, 들어갔다 나오는 것이 반복, 우리 대강당을 냉장고라 하는데 이곳에 들어갔다 나오고, 들어갔다 나오는, 이 반복을 야스퍼스 같은 사람은 될 수 있는 대로 '얼음덩어리 옆으로 가라' 하고 말해요. 그걸 '실존과의 사귀'이라고 하지요. 실존이라고 하는 말은 '선생님'인데, 선생님에게 가까이 가라, 가까이 가라 하는 말은 얼음덩어리에 가까이 가면 얼음덩어리가 되는 것이지요(저자 주).

### 각성의 본체와 상 월인

각성의 본체의 상은 불출불입不出不入입니다. 불출不出은 모든 상相이 그 거울로부터 한 발짝도 나오지 않았다는 말입니다. 우리가 경험하는 모든 것은 감지이며, 거울 안의 상相과 같습니다. 불입不입이란 그 안에 정말로 뭔가 있는 것은 아니라는 의미입니다. 정말로 거울 안에 무엇인가가 있다면 거울을 물 들여야 하는데, 그 상相은 거울 자체를 조금도 물들이지 못하기 때문에 불입不입이라고 하였습니다(저자 주).

### 집중이 '일어나는' 순간 마크 엠스타인

호흡을 관찰하면서 호흡을 통해 하나의 대상에 집중하다가, 어느 순간 대상이 사라져버리고, 집중만이 남아 명료하게 깨어있었던 체험에 대해 이야기합니다(편집자 주).

### 이것은 깊이를 알 수 없는, 불가해한 바다입니다 빠빠지

현상계로부터의 자유를 넘어 비현상계마저도 넘어서려는 욕망, 개념으로부터의 자유를 넘어 자유 자체를 넘어서려는 욕망, 욕망을 가질 자가 없는 곳에서 일어나는 비개인적인 욕망, 즉 의식 스스로의 드러남에 대해 이야기합니다(편집자 주).

### '그것'을 말하다(8부) 니르말라

모든 경험이 그러하듯, 본성에 대한 경험 또한 지속되지 않고 일어났다가 사라집니다. 하지만 사랑의 부재를 경험할 때조차도 사랑이 늘 여기에 있음을 알면, 고통으로부터 자유로워진다고 말합니다(편집자 주).

### 무심無心の 단계에 대하여(2부) 월인

이 글은 2019년 7월 28일 제20차 백일학교 졸업식에서 행한 강연을 녹취하여 정리한 것입니다. 자기 관찰을 통해 무심(빈 마음)을 경험하였지만 뭔가 여전히 답답하다고 느껴진다

면 무심의 경험세계인 네 가지 무색계의 어딘가에서 머물러 있는 경우이며 거기서 벗어나는 길에 대해 이야기합니다(편집자 주).

**그도 나와 같다면** 툼텐 진파

저자는 자비심을 내는 데에는 용기가 필요하다고 말하면서, 자비심에 대한 두려움 세 가지와 자비심을 가로막는 장애물들을 살펴보고, 자비심을 통해 내면의 힘과 자유를 얻는 길을 안내합니다(편집자 주).

**여우형 예측가 vs 고슴도치형 예측가** 스티브 존슨

뇌가 특정 작업에 집중할 때 활동이 감소했다가 아무것도 하지 않을 때 활동을 재개하는 것을 디폴트 모드 네트워크라고 합니다. 멍하게 있을 때(디폴트 모드) 우리의 마음은 무엇을 하고 있을까요? 사회심리학자 로이 바우마이스터에 따르면 그런 순간에 사람들은 놀랍게도 미래에 대해 생각하고 있다고 합니다. 즉 의식적으로든 무의식적으로든 미래를 들여다보는 것이 인간 뇌의 주된 기능이라는 것이지요. 그런 미래 예측에서 정확도를 높이는 요인이 무엇일까요? 저자는 그것이 바로 '생각하는 방식' 즉, 한 분야에 집중하는 통일된 관점이 아니라 다양한 출처를 통해 전방위적인 관점이라고 이야기합니다(편집자 주).

**건강수명을 늘리는 혁명-수면** 새라 고트프리트

평생 동안 느린 뇌파 수면(제3수면 단계, 깊은 수면)을 개선하고 늘리려고 노력해야 한다. 이 단계에서 심박수가 낮아지고 기관과 근육, 뼈가 재생되어 에너지와 의지가 재충전되고 면역계가 리셋되기 때문이다. 렘수면은 정서적 재생을 위해, 느린 뇌파 비렘수면은 신체적 재생을 위해 필요하다(저자 주).

**프리오르 장치와**

**플라즈마 광선 치료 (4부)** 크리스토퍼 버드

프랑스 과학계 기득권자들의 반대와 무시, 호의적이지 않은 신문기사 등에도 불구하고 우여곡절 끝에 마침내 대형 프리오르 장치인 M-600이 제작되었습니다. M-600은 거대한 튜브속에 희귀가스인 네온이 포함되고, 플라즈마로 활성화시키면 다양한 전자기적 성분이 튜브 끝지점에서 프리오르 광선으로 변환되는 장치로, 기존의 소형 프리오르 장치에 비해 3배가 넘는 사양(5,000가우스 출력에 유효 면적이 60cm)이었기에 일주일이라는 단시간 내에 40여건의 실험 진행이 가능했습니다. 그 결과 프리오르 광선의 강력한 면

역강화 효과가 수차례 확인되었고, 실제 인간을 대상으로 한 임상에서도 말기암 환자 한 명이 완치가 되었고 다른 한 명은 기대수명보다 몇배 오래, 통증없이 생존했습니다.

그러나 이러한 실험결과들을 프랑스 과학아카데미는 여전히 인정해주지 않았습니다. 금융권력과 의학권력, 과학권력, 정치권력 속에서 세상의 빛을 보지 못한 플라즈마 광선 치료는 이렇게...(편집자 주).

**이 세상 끝, 가장자리에 서서** 이동욱

나는 그로부터 지금까지 언제나처럼 전혀 다른 두 개의 눈으로 이 세상을 바라보고, 또 바라보고 ... 끊임없이 바라보고 있다. 한 쪽의 눈은 10 살배기 소년의 호기심에 가득찬 눈으로 ... 또 하나의 눈은 죽음을 앞둔 100년을 넘게 살아온 초연한 할아버지의 눈으로 이 세상을 본다 ... 10 살배기 소년의 눈은 이 세상을 마치 처음 보는 것처럼 바라보고, 100살 먹은 할아버지의 눈은 이 세상을 마지막으로 보는 것처럼 바라보곤 한다(저자 주).

**주요기사 미리보기**

**내가 존재한다는 거대한 착각은 어디서 비롯됐을까?** 조셉 폴드스타인

평소 우리는 익숙한 패턴을 인식한 뒤 그것을 '자아'라는 이름으로 개념화합니다. 자아라는 개념을 '나'로 동일시하면서 거기에 특정한 존재가 있다는 거대한 환영에 빠집니다. 북두칠성이 별들의 일정한 패턴에 붙인 이름이듯, '조셉'은 나를 이루는 수많은 요소들의 일정한 패턴에 붙인 이름일 뿐입니다. 개념이 자체의 독립된 존재성을 가진 견고한 '사물'이 아님을 알면 더 자유롭게 개념을 사용할 수 있습니다. 그리고 개념을 넘어 "실재에 깨어나면 당신은 자신이 무이자, 모든 것임을 알게 될 수 있습니다."(저자 주).

불교의 가르침 가운데 가장 이해하기 어려운 것이 무아(無我)의 사상과 체험일 것입니다. 무아의 가르침을 접하면 이런 의문이 생깁니다. "자아가 없다면 지금 열심히 수행하고 있는 이 사람은 누구인가? 불교는 우리가 죽으면 윤회한다고 하는데 자아가 없다면 누가 윤회하는가? 누가 기억을 간직하고 누가 화를 내며 누가 사랑에 빠지는가? 도대체 자아가 존재하지 않는다는 말의 참의미는 무엇인가?" 하는 의문입니다.

사람들은 자아가 존재하지 않는다는 말을 들으면 겁부터 먹습니다. 내가 완전한 무(無)로 사라진다는 생각은 커다란

두려움으로 다가옵니다. 그러나 무아에 대한 깊은 이해는 붓다의 가르침이 선사하는 위대한 보석과 같습니다. 고통과 무지에서 벗어난 자유로운 마음의 핵심에 무아가 있습니다. 스리랑카의 어느 스님은 이렇게 말했습니다. “자아가 없다면 문제도 없다.”

마음챙김이 튼튼해지면 나와 세계를 이해하는, 지금까지와 완전히 다른 방식에 열립니다. 그것이 무아입니다. 무아는 내가 지금껏 내가 알던 그런 존재가 아님을 깨닫는 것입니다. 무아를 경험하면 내가 나의 몸이 아님을, 나의 생각이 아님을, 나의 감정이 아님을 알게 됩니다. 몸과 생각, 감정이 내가 아님을 깨닫습니다. ‘나’라는 자아가 존재한다는 생각이 머리로 지어낸 관념에 불과함을 알게 됩니다.

‘나’라는 것이 실제로 존재하지 않는다면 왜 우리 대부분은 자아가 존재한다고 믿는 걸까요? 길 가는 사람을 붙잡고 물어보십시오. “내가 존재합니까? 자아가 존재합니까?”라고 말입니다. 아마 이상하게 쳐다보며 “당연하죠, 나는 존재해요.”라고 답할 것입니다. 그렇다면 자아의 존재를 당연시여기는 이 굳건한 믿음은 대체 어디서 비롯했을까요? 지금 우리의 과제는 마음이 어떻게 자아에 대한 뿌리 깊이 조건화된 관념을 만들어 내는지 아는 것입니다. 그리고 자아가 존재한다는 거대한 착각에서 스스로 벗어나는 방법을 아는 것입니다.

이를 알기 위해서는 우선 ‘마음’이라는 것에 대해 알 필요가 있습니다. 마음의 기능은 대상을 알고 인지하는 것입니다. 마음이란 녀석을 우리 내면에서 찾아보면 그것은 눈에 보이지 않는 깨끗하고 또렷한 성질을 가졌습니다. 마음은 본질적으로 순수합니다. 마음은 형상, 소리, 냄새, 맛, 촉각 등 감각 대상뿐 아니라 생각과 감정 등 다양한 정신적 대상을 압니다. 마음은 대상을 단순하게 압니다. 사방에 시끄러운 소리가 가득한 곳에 시체 한 구가 있다고 합시다. 시체는 몸도 있고 귀도 있고 주변에 소리도 있지만 실제로 들을 수는 없습니다. 왜일까요? 마음이라는 ‘아는 기능’이 없기 때문입니다. 이처럼 마음이 가진 앎과 자각의 기능은 평범하면서도 심오한 삶의 신비입니다.

그런데 마음에는 단지 아는 기능만 있지 않습니다. 마음의 앎에는 매 순간 다양한 정신적 특성들이 함께 일어납니다. 이런 정신적 특성들이 앎에 여러 가지 변조變調를 일으킵니다. 정신적 특성에는 탐욕, 증오, 사랑, 깨어있음, 집중, 자만심, 절망, 연민 등이 있습니다. 이 정신적 특성들은 그 자체의 색깔을 갖습니다. 어떤 것은 행복을 가져다주는 선한 정신적 특성이고, 어떤 것은 고통을 초래하는 불선한 정신적 특성입니다. 이처럼 마음의 순수하고 명료한 앎에 더하여 다양한 정신 요소가 매순간 앎과 함께 일어나고 사라집니다.

우리가 자아가 존재한다는 일반적인 생각에서 벗어나지

못하는 이유는 이들 마음의 요소 가운데 상행이 균형을 잃었기 때문입니다. 흔히 ‘인식’ 또는 ‘지각’이라고 번역하는 상은 대상의 특성을 포착한 뒤 그것을 개념의 형태로 기억에 저장하는 일을 합니다. 예컨대 우리는 수많은 대상을 ‘여자, 남자, 나무, 자동차, 도시, 바다’ 등의 개념으로 인식하고 지각합니다.

마음챙김이라는 깨어있는 마음과 함께 일어날 때 지각은 대상을 깊고 면밀하게 관찰합니다. 반면 깨어있는 마음이 없는 지각은 대상의 외관만 인식하고 기억하는 데 그칩니다.

우리의 일상적 관념이 지극히 제한적임을 보여주는 이야기가 있습니다. 내 친구 이들의 초등학교 1학년 때 일입니다. 학교 선생님이 학생들에게 물었습니다. “사과는 무슨 색이죠?” 대부분의 아이들은 빨간색이라고 답했습니다. 몇몇은 초록색이라고 답했습니다. 그런데 내 친구 아들 케빈은 손을 들고 흰색이라고 답했습니다. 선생님은 빨간색과 초록색, 때로 황금색 사과를 있어도 흰색 사과는 절대 없다고 말했습니다. 그러나 케빈은 자기주장을 굽히지 않고 말했습니다. “사과를 잘라 보세요. 속은 하얗잖아요.” 깨어있는 마음이 없는 지각은 대상의 표면에 머물고 맙니다. 그러면 실재의 다른 풍부한 차원을 놓치게 됩니다.

우리가 자신과 세상에 관하여 가진 조건화된 지각 가운데 하나가 사물의 기본적 견고함에 관한 것입니다. 사물이 견고하다고 여기는 우리의 지각은 우리로 하여금 수많은 부정확한 결론에 이르게 합니다. 그것은 진실을 보지 못하게 방해합니다. 《별난 지혜Crazy Wisdom》라는 책에서 웨스 니스커Wes Nisker는 이렇게 말했습니다 (후략. 자세한 내용은 지금여기 11/12월호 참조).

## 음악이 인간의 심신에 미치는 효과 (1부) 던 켈트

치유를 비롯한 음악의 다양한 측면을 살펴보고 있습니다. 특히 의사소통의 한 도구로서의 음악은 감정표현을 해내는 하나의 방법이며 감정실조를 겪는 사람들에게 큰 도움이 된다고 합니다(편집자 주).

유사 이래, 인간은 갖가지 목적으로 음악을 창조하고 즐겼다. 성경에도 사울 왕이 마음과 영이 괴로울 때 다윗으로 하여금 하프를 연주케 했다는 기록이 있다. 음악은 기쁨이나 슬픔 등 감정을 표현하는 데 사용되었으며, 또한 매우 효과적이었다. 이러한 이유로 음악은 하나의 의사소통 수단으로 쓰였으며, 타인을 이해하는 데 도움을 주고 상호 교류의 매개체를 제공하였다. 역사상 알려진 모든 인간사회에는 어떤 형태로든

음악이 존재했다. 뼈로 만든 피리, 턱뼈로 만든 하프, 기타 타악기 등등, 문명의 가장 초창기부터 인간은 정교한 악기들을 사용해 왔다(Weinberger, 2004). 음악에는 어떤 초월적인 성질이 있다고 여겨졌으며, 각종 형태의 종교적 예배에 점점 더 많이 사용되어져 왔다(Lefevre, 2004). 음악은 그것을 창조하는 이와 듣는 이 모두에게 특별한 선물이다. 음악은 그것을 연주하는 이에 대한 방대한 양의 정보를 드러내 주는데, 가령 그들의 기분, 생화학적 상태, 장기의 내적인 리듬, 심지어 그들이 육체적으로 어떤 성향을 타고 났는지까지도 알려준다(Perrett, 2004). 음악은 신이 주신 천변만화하고 상생일로인 선물이다. 그것은 대가 없이 주어지고 구하는 모든 이에게 제공되며, 구하지 않는 이들에게조차 제공된다. 따라서 음악에는 그것을 듣는 이들에게 굉장한 방법으로 영향을 미치는 천부적인 능력이 주어져 있다고 할 수 있다.

역사적으로 음악은 육체적이고 감정적인 치유에 깊은 연관이 있어왔다. 고대 그리스에서는 아폴로 신이 음악과 의학을 함께 관장한다고 생각했다(Trehan, 2004). 고대 샤먼들의 치유 의식에서는 트랜스 상태로의 진입을 시도할 때 리드미컬하게 반복되는 음악을 사용했다(Lefevre, 2004). 아리스토텔레스와 플라톤은 심신이 허약해진 사람들에게 음악을 처방했다. 플라톤은 두려움에 싸여있거나 불안해하는 이에게 음악과 춤을 처방했고, 아리스토텔레스는 통제 불가능한 감정으로 고통 받는 사람들에서 건전함과 건강을 회복시키는 음악의 힘에 대해 말하고 이를 일반적인 의학적 치료와 비교하기도 했다(Gallant & Holosko, 1997).

생리학적으로, 음악은 수많은 생체 과정에서 분명한 효과를 나타낸다. 피로를 억제하고, 맥박과 호흡수를 변화시키며, 혈압의 변화를 가져오기도 한다. 또한 정신전류적psychogalvanic(정서적 변화에 따른 신체 전류의 변화를 대상으로 하는 학문) 효과를 보여주기도 한다(Meyer, 1956). 그러나 음악이 신체에 오직 한 방향으로의 영향만을 미치는 것은 아니다. 특정 음악의 성격에 따라 서로 다른 변화를 일으킨다. 즉, 음정, 박자, 선율의 패턴에 따라 육체적 또는 정서적으로 미치는 영향이 달라진다. 예를 들면, 높은 음정, 점점 빨라지는 박자, 고조되는 선율의 패턴은 일반적으로 불안과 긴장을 고조시키는 경향이 있으며 때로 통제력을 상실케 하고 패닉에 이르게 하기도 한다(Lefevre, 2004). 비디오게임이나 컴퓨터 게임 제작자들은 이 효과를 흔히 사용하는데, 게임 상에서 임무를 완수하기 위해 상당한 중압감과 동작의 정확성을 요구하는 장면이 나오면, 이때 배경음악의 음정과 박자를 점차로 빠르게 가져가고, 선율을 고조시키는 것이다. 이와 반대로, 낮은 음정의 음악은 대개 안정 효과가 있다.

느린 박자와 점차로 낮아지는 선율 패턴은 종종 슬픈 감정과 우울감을 유발한다. 어떤 이들은 육체에 대한 음악의 이러한 효과를 비유하길, 음악은 육체의 운동반응의 거울이라고 일컫는다. 어떤 이가 우울하다면 그는 천천히 움직일 것이며, 불안하다면 맥박과 호흡수가 올라갈 것이다(Lefevre, 2004). 또한 음악은 이완되는 분위기와 스트레스 감소를 일으켜 통증과 불안을 누그러뜨린다는 것도 알려져 있다(Hendricks, Robinson, Bradley & Davis, 1999).

음악은 병원에서, 가정간호 시에, 그리고 스트레스 수준이 올라가는 많은 다른 곳에서 사용되어져 왔다. 노르웨이에서 발표된 한 논문에서는 다른 대학 졸업생들에 비해 의대 학생들이 음악에 더 높은 친화성을 보인다고 했다(Trehan, 2004). 적어도 18% 이상의 의대생들이 한 가지 이상의 악기를 정기적으로 연주하는 것으로 조사되었다. 의대생들은 매우 높은 수준의 스트레스를 경험하는 것으로 잘 알려져 있으며, 따라서 스트레스를 완화시키는 활동들에 좀 더 익숙하리란 점은 어쩌면 자연스러운 것이라. 그리고 이들 활동들을 나중에 환자들과 공유하리란 점도 예상 가능하다. 병원에서 음악요법을 현대적으로 이용하기 시작한 것은 1950년대 유럽과 미국에서부터다. 많은 임상학들이 의료에 대해 다면적인 접근법을 시도하면서 음악의 완화효과에 대해 알아차리기 시작했으며, 음악에 관심이 있다고 생각되는 환자들에게 음악요법을 제공하기 시작했다(Lefevre, 2004).

많은 논문에서, 음악이 입원 중 또는 수술전후의 환자 및 보호자 스트레스 감소에 효과가 있음을 보고하였다. 수술 전 대기하는 동안 음악을 들었던 환자들은 불안감이 감소되었으며, 그들의 혈압과 맥박수도 대조군에 비해 더 낮게 측정되었다. 입원 중 음악을 들었던 환자들은 불안치 측정에서 더 낮은 점수를 보였다. 수술 후 환자들의 조사에서도 음악을 들었을 때 편안함을 느꼈으며, 좀 더 자신과 주변을 잘 추스릴 수 있었다고 말했다(McCaffrey & Locsin, 2004). 출산 전 진료에서도 음악이 효과가 있는 것으로 알려졌다. 직접 연주하는 음악을 들었을 때, 태아의 맥박수가 유의미하게 증가됨이 관찰되었는데 이는 태아가 더 건강함을 의미하는 것이었다(Art and Music, 2004). 생후 2개월인 영아들에서 즐거운 협화음의 소리를 들려주었을 때 이에 집중하는 모습이 관찰되었으며, 반대로 불쾌한 불협화음의 소리에는 애써 외면하는 모습을 보여주기도 했다(Weinberger, 2004).

노인들에서는 특히 수술 후 음악의 효과가 높았다. 수술 후 회복과정에서 고령의 환자들은 심각한 혼란과 섬망을 겪는 경우가 많은데, 음악을 들려줄 경우 현저히 줄어들어 밝혀졌다. 음악에 생리적 스트레스 지표를 낮추는 효과가 있음이 밝혀졌고, 환자들은 수술 후 고통이 줄어들거나 그럭저럭 참을 만해지거나

심지어 아예 고통이 사라지기도 했다고 기술했다(McCaffrey & Locsin, 2004). (후략. 자세한 내용은 지금여기 11/12월호 참조).

## 암세포를 죽이는 미토콘드리아 후루카와 겐지

암은 포도당을 에너지원으로 쓰지만, 우리 몸의 정상세포는 포도당이 없으면 케톤체를 에너지원으로 사용할 수 있습니다. 이 점을 이용해서 미니단식으로 장수유전자인 미토콘드리아를 증가시키고 포도당이 아니라 케톤체를 에너지원으로 쓰게 함으로써 암을 이길 수 있다고 이야기합니다(편집자 주).

면역 영양 케톤식이 최종적으로 지향하는 것은 환자의 몸이 스스로 암을 극복할 수 있는 기능을 되찾는 것이다. 즉 외부에서 주입한 약제나 배양한 자기 면역력 대신 우리 몸이 본래 갖고 있는 대사 기능의 활동으로 신체를 정상적으로 유지하는 것이다. 그 기능을 되찾으려면 근육량이 증가해야 한다. 근육량이 증가하면 온몸의 미토콘드리아 수도 증가한다.

미토콘드리아는 탄수화물과 지방, 산소에서 에너지를 생성한다. 이 '에너지 생성 공장'은 적혈구를 제외한 모든 세포에 존재하며 암세포를 세포자멸사로 유도하는 강력한 작용을 한다. 암이 싫어하는 케톤체를 에너지로 변환하는 대사 경로를 가진 것 역시 미토콘드리아이다. 이것은 미토콘드리아가 강화될수록 암세포가 생존할 확률이 떨어진다는 것을 의미한다. 실제로 미토콘드리아 수에 건강이 좌우된다는 연구 보고도 있으며, 여성이 남성보다 오래 사는 것은 여성의 미토콘드리아 수가 더 많기 때문으로 밝혀지기도 했다.

인간의 근육은 순간적으로 강한 힘을 내는 '백근'과 지속적인 힘을 내는 '적근'으로 나뉘는데, 미토콘드리아는 여성에게 많은 적근에 더 많이 분포한다. 또 여성 호르몬은 미토콘드리아가 증가하는 데 도움을 준다.

미토콘드리아는 육체가 위기에 놓이면 장수 유전자 스위치를 켜서 급격히 증식한다. 그 대표적인 예가 공복일 때 에너지 보충 필요성을 느낀 뇌가 전신의 세포에 미토콘드리아 증식 명령을 내리는 것이다. 또한 검도나 가라테 등의 무술은 추운 곳에서 연습하는 것이 관례이지만, 인간의 몸은 섭씨 12도의 물에 10분간 담고 있으면 미토콘드리아 증가 스위치가 켜지는 것도 밝혀졌다.

미토콘드리아 활성화와 장수 유전자의 발현과 관련한 유명한 원숭이 실험이 있다. 마음껏 배 터지게 먹은 원숭이와 칼로리의 70%만 섭취한 원숭이를 두 그룹으로 나누어 20년 동안 비교

실험을 했다. 그 결과, 칼로리 제한을 당한 원숭이가 훨씬 늦게 노화가 왔으며, 생활 습관병이나 노년병으로 죽은 원숭이 수도 마음껏 먹은 원숭이의 3분의 1에 불과한 것으로 나타났다.

물론 인간의 경우 20년이나 식사 제한을 할 필요는 없다. 주 2회만 섭취 칼로리를 70%로 줄여도 같은 효과를 얻을 수 있고, 그 점을 암 치료에 적용할 수 있다.

먼저 면역 영양 케톤식을 실시하는 환자는 매일 공복감을 느끼며 취침하는 습관을 들여야 한다. 또 주 1회 '미니 단식'을 해야 한다. 이것은 아침 식사만 거르는 가벼운 단식으로, 과도한 영양을 제거하는 '디톡스(해독)'도 고려한 것이다. 이때 함께하면 좋은 것이 있는데, 바로 고강도 유산소 운동이다.

유산소 운동과 미니 단식의 조합은 케톤체 생성과 미토콘드리아 활성을 강력하게 추진하는 동시에 우리 육체도 변모시킨다.

그 변모한 육체를 지구성이 뛰어난, 이른바 '하이브리드 보디'라고 부른다.

프로 테니스의 세계 최강자인 노박 조코비치를 예로 들어 설명해 보자.

과거에도 조코비치는 유명한 플레이어였다. 그러나 체력이 없어 긴 매치에서 금방 나가떨어지던, 본인도 인정하는 '2군에서 발버둥치는' 존재였다. 그는 때때로 머리가 무겁다는 말을 하는 등 시합에서 체력이 고갈된 모습을 드러냈다. 그래서 언제나 페더러나 나달의 뒤에 있었다. 페더러는 조코비치에 대해 이렇게 말하기도 했다.

"조코비치는 꼭 만화에 나오는 인물 같다. 그렇게 부상을 많이 입다니."

그는 위장 상태가 좋지 않아 2010년 1월 호주 오픈 8강전에서 대패했다. 그런데 1년 반 뒤 조코비치는 완전히 다른 사람으로 다시 태어났다. 2011년 세계 4대 메이저 대회에서 3관왕을 달성하고 마스터즈에서 5관왕을 획득하여 처음으로 세계 1위로 올랐다. 이후 조코비치가 명실 공히 세계 정상에 올라 오늘에 이르고 있는 것은 잘 알려진 사실이다.

조코비치를 바꾼 것은 무엇이었을까?

그를 '철인'으로 바꾼 것은 바로 식사법이었다.

그는 2010년 글루텐(밀)과 유제품에 대한 알레르기가 있다는 사실을 알게 된다. 그로부터 조코비치는 밀가루를 전혀 섭취하지 않는 글루텐 프리로 식단을 바꾸고 여분의 당분과 유제품을 계획적으로 배제하는 등 운동선수에게 필요한 영양학적 식단을 철저하게 지켰다. 그 결과 '하이브리드 보디'가 완성되었다. 조코비치의 육체는 한 눈에 보기에도 예전보다 더욱 탄탄해졌고, 예전의 그라면 상상도 할 수 없을 만큼 강한 지구력을 발휘했다.

이것은 그의 에너지 발원지가 '해당계 엔진'에서 '케톤체 엔진'으로 전환되었음을 나타낸다. 내가 환자가 목표로 삼기를 바라는 것도 이 '케톤체 엔진'에 의한 하이브리드 보디이다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 11/12월호 참조).

### 인도가 시카고보다 더 깨어있을까? 조안 톨립슨

깊은 잠이나 죽음이 선사하는 자유는 바로 지금 이 순간 속에도 있습니다. 스토리가 끝나고 생각이 침묵하면 무슨 문제가 남아있습니까?

의식은 허공에 그린 그림입니다. 마치 제가 어렸을 때 길바닥에 물로 그렸던 그림처럼 말이죠. 그 그림들은 순식간에 증발되어버립니다. 돌이켜보니 그때 그린 그림은 선 자체였습니다. 전 물로 그림 그리기를 아주 좋아했어요. 그림은 순식간에 증발했지만 전 신경 쓰지 않았어요. 영원함이나 업적을 추구한 것이 아니었으니까요. 그저 시멘트가 젖어서 색이 짙어지는 모습과 그림 그리는 행위 자체가 좋았습니다.

티베트의 승려들도 몇 날, 몇 주에 걸쳐 아주 세심하게 만다라를 그려냅니다. 다 그린 뒤에는 잠시 즐기다가 없애버리죠! 마치 죽음의 순간에 전 생애라는 그림을 확 지워버리듯이! (저자 주).

이른바 '동양의 영성'이 서양에 알려진 뒤로 많은 서구인들이 일본이나 인도, 극동 어딘가로 달려가 진정한 가르침을 얻으려 합니다. 여행 가는 것 자체는 문제가 아닙니다. 하지만 이러한 가르침이 강조하는 것은 당신 앞에 놓인 지금 여기입니다. 아무데도 갈 필요가 없는 것입니다. 사실 당신은 결코 그 어디로도 가지 않습니다. 장소는 당신 안에서, 의식 안에서 나타납니다. 그렇게 왔다가 사라집니다. 마치 꿈처럼요.

진리는 저 밖에 있는 것이 아니라 자기 안에 있다고들 합니다. 그렇다고 해서 진리가 뱃속에 있는 장기나 감정에 있다는 뜻은 아닙니다. 저 앞에 있는 의자에 있다는 뜻도 아니지요. 진리는, 장기와 감정, 의자, 새 등 이 모든 것을 바라보는, 분리되지 않은 의식 안에 있습니다. 다시 말해서 경계라는 것은 없으며, 안과 밖이 모두 하나라는 인식을 말합니다. 마찬가지로 과거와 미래 역시 '지금 여기'와 불가분의 관계입니다. '지금 여기'라는 보석을 이야기할 때, 역사 연구나 미래에 대한 창의적 비전을 깎아내릴 의도는 없습니다. 다만 과거와 미래 모두 '지금 여기'에서 나타나는 것임을 지적하는 것뿐입니다. '지금 여기'는 분리될 수 없는 전체로서, 경계나 이음매가 없으며 영원하고 무한합니다.

그것을 어떻게 알아차릴 수 있을까요? 우선 이 질문 자체가 지금은 알아차리지 못하고 있음을 전제한다는 데 주목하세요. 이

전제가 사실일까요? 깨달음이란 것은 어떨 것 같습니까? 사이언트 디너플레이트라는 꽃처럼 어떤 멋진 것을 목도하거나 습득하는 것일까요? 아니면 약에 취한 듯한 황홀경이 영원히 계속되는 것일까요? 아니면 대수 방정식이나 모든 질문에 대한 최종적인 답처럼, 어떤 정신적인 이해일까요? 전체성이라는 것이 과연 어떤 하나의 대상이나 경험, 명쾌한 설명이 될 수 있을까요? '당신'이 진리를 찾아야 한다는 것이 이치에 맞는 걸까요?

진리 자체가 너무나 단순한 나머지, 마음은 습관적으로 진리를 지나쳐버리고 어딘가 다른 곳을 바라보게 됩니다. 반짝거리며 주의를 끄는 것(인도, 일본, 법복, 종, 구루, 스승, 은거, 샷상 등)에 끊임없이 매혹되어, 지금 여기라는 보석을 간과합니다. 물론 인도, 일본, 법복, 종, 스승, 선생, 은거, 샷상도 모두 보석이기도 합니다. 보석 아닌 것이 없습니다. 그러나 보석은 시카고가 아니라 인도에 있다고 생각한다면 진리를 찾기 위해 어딘가에 가서 은거나 샷상을 해야 한다고 생각한다면, 그것은 마치 파도가 바다를 찾아 해매는 격입니다. 상상 속에서 만들어낸 문제는 '지금 여기'에서만 해결할 수 있습니다.

"저 밖에 있는" 진리를 찾아 전 세계를 떠돌며 엄청난 영적 체험을 하거나 돌파구를 발견한 뒤 우리는 반드시 평범한 일상으로 돌아오게 되어 있습니다. 오즈의 마법사에 나오는 도로시처럼 결국엔 깨어나서 캔자스로 되돌아와야 하죠. 이 모든 여정은 우리 안에 있으며 우리가 추구하는 것 역시 우리 안에 있습니다. '우리 안'이란 앞서 말했듯 심신bodymind이 아니라 '지금 여기'를 뜻합니다.

모든 영적 가르침이 실제로 강조하는 것이 바로 그것입니다. 우리가 추구하는 사물의 본질은 멀리 떨어진 '저 밖에' 또는 미래에 있는 게 아니라는 겁니다. 아무도 그것을 당신에게 줄 수 없습니다. 스스로 발견해야 합니다. 이러한 발견을 어려워보이게끔 하는 요소는 단 하나, 너무나 쉽다는 거죠. 우리는 이미 완벽하게 진리를 인식하고 있다는 것입니다.

이 순간이 바로 붓다입니다. 그리고 '더 나은 곳'이라는 생각은 우리가 추구하는 것과 우리의 본래 모습에서 멀어지게 합니다. '지금 여기'에서 달아나는 방식도 갈수록 교묘해집니다. 다시는 오즈로 가는 여행을 떠나지 않겠다는 마음 역시 이러한 여행을 떠나는 것입니다! 그러나 다행스럽게 이 여행도, 여행을 떠나는 인물도 모두 허구입니다. 당신은 결코 '지금 여기'를 떠난 적이 없으니까요.

사람들은 이렇게 말하기도 하죠. "이런 모임에 와있을 때면 모든 게 다 잘 풀리는 것 같습니다." 혹은 "집중 참선 프로그램에 와있을 때는 모든 게 명확한데 집에 돌아오면 다 잊어버려요." 캔자스로 되돌아왔더니 다시 바보 같은 인물처럼 보이는

것입니다. 물론 집중 참선 프로그램에 참여하는 경험은 사무실에 있는 경험과는 다릅니다. 고요히 앉아 빗소리에 귀 기울이는 경험은 다른 사람의 말을 듣는 경험과는 다릅니다. 그러나 사무실이든 명상 센터든 둘 다, 항상 존재하는 의식의 지금여기에서 생겨난 것입니다. 너무나 단순하고, 누구도 피해갈 수가 없어요. 모든 것은 본래 모습 그대로 존재하고 있습니다. 겉으로 보기에는 혼란이나 분노처럼 보인다 해도요.

참가자 저는, 행위자도 없고 할 일도 없다고 말하는 이런 가르침과, 뭔가를 일어나게 하고, 자신과 세상을 향상시키고, 깨달음을 얻고, 더욱더 지금에 존재하고 자각하라는 그런 가르침 사이에서 매우 혼란스럽습니다. 어느 날은 이런 관점으로 바라보다가 다음 날에는 또 저런 관점으로 바라보고 하니 너무나 혼란스럽습니다.

조안 그 생각을 하지 않는다면, 문제는 지금 어디에 있을까요?

참가자 무위無爲가 궁극적 진리라고 생각하면서도 자꾸만 내게 선택권이 있다는 생각과 행위에 계속 빠져듭니다.

조안 괜찮습니다. 전부 다 일종의 스토리예요. '무위가 궁극적 진리임을 안다. 그러나 자꾸 행위에 빠져들어서 혼란스럽다.'는 것도 스토리입니다. 스토리는 신기루처럼 "나"라는 허상을 실재하는 것처럼 형상화합니다. 그리고는 이 허상이 올바른 선택을 하고 매력적인 답을 내놓을지 걱정을 합니다. 깨어남이란, 이 모든 스토리를 있는 그대로, 즉 생각과 상상으로 보는 것, 그뿐입니다.

몸과 마음은 무위를 할 수가 없어요. 행위하는 것이 몸-마음의 본성이니까요. 그래서 생각하고 느끼고 행동하고 선택하는 이 모든 것이 일어나는 것이지요. 하지만 선택하는 것처럼 보일 뿐이지 실제로 선택하는 것은 아닙니다. 선택하는 것처럼 보이는 까닭은 우주에서 일어나는 다른 모든 것도 그렇기 때문입니다. 물론 이 점을 깨닫는다고 해서 외견상의 선택을 멈추는 것은 아닙니다. 당신에게는 선택권이 없으니까요! '자신'이 선택하는 것처럼 보일지라도 사실 그 선택은 전 우주에서 비롯된 것이며, 그럴 수밖에 없습니다. 그것은 전체성에서 나오는 행동이지, 어떤 허상이 하는 행동이 아닙니다.

참가자 어떻게 하면 지금 여기에 머무르면서 일을 처리할 수 있죠? 미래를 생각하고 계획을 세워야 할 것 같은데요. 언제까지나 여기에 앉아 '지금 여기에 있을' 수만은 없잖아요?

조안 '지금 여기'는 언제나 존재한다는 것을 깨닫고, 고통을 유발하는 생각과 스토리들을 꿰뚫어본다고 해서, 미래에 대한

생각이나 과거에 대한 기억, 어딘가로 가는 여행 계획을 해선 안 된다는 뜻은 아닙니다. 이 모든 것 역시 '지금 여기'에서 일어나고 있습니다. 일상적인 기능을 수행하려면 꼭 필요한 것이기도 하고요. 당신이 흑인 민권 운동을 이끈 마틴 루터 킹이라면 당연히 과거의 역사를 이해하고 인종 차별이 없는 미래를 상상할 수 있어야겠지요. 그래서 "나는 꿈이 있습니다."라고 말한 것이지요. 그의 삶은 그 꿈을 현실화하는 과정이었습니다. 그러므로 제가 강조하는 '지금 여기'와 조금도 모순되지 않습니다. 또 다른 예로, 가라데로 판자를 격파하고 싶을 때는 손이 판자를 관통하는 장면을 상상해보는 것이 도움이 된다는 것도 있습니다. 그렇게 하면 미래에 초점을 맞추게 됩니다. 그러나 마틴 루터 킹의 꿈과 마찬가지로 이러한 시각화는 지금 일어나는 일입니다. 그리고 당신이 그 순간에 손이 판자를 관통하는 모습을 상상할 수 있는지 여부는 우주 만물에 달려 있습니다. 혹시 손을 다칠까 하는 두려움이 엄습할 수도 있지요. 마틴 루터 킹은 전 우주가 만들어낸 활동이었고, 흑인 민권 운동도 그러합니다. 당사자 본인이 아닌 누구도 그 사람을 대신할 수 없고 그 사람이 한 대로 똑같이 해낼 수 없습니다. 그렇다고 해서 외견상의 선택을 부정한다든가, 과거를 기억하거나 미래의 가능성을 시각화하는 것이 쓸모없다는 뜻은 결코 아닙니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 11/12월호 참조).

## (23차) 삶의 진실 100일 학교

삶의 진실 100일 학교의 과정은 아래와 같습니다

- ▷ 생명과 자연의 진실 - '자연에 맡겨기'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 알아챱니다 : 프로그램 상세내용은 '자연에 맡겨기' 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 '자아'를 사용하는 '기'들을 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, 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 : 미내사클럽 함양연수원
- 기간 : 2020년 2월 1일 ~ 2020년 5월 15일 (100일)
- 참가자격 : 19세 이상 신체 건강자 (입소 후 환자임이 밝혀지면 퇴소될 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)
- 계좌 : 우리은행 1002-135-404042 이원규

## (2차) 공동체 학교 기초과정

(1년과정, 3인 한정, 100일학교 수료자에 한합니다)

주의사항 : 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 것입니다.

이 프로그램은 뜻있는 분들의 후원모바일은 이곳으로에 의해 실비(매월 50만원씩 년 600만원, 단 사정이 어려운 분들에게는 면접을 통해 장학금 혜택이 주어질 수 있음)로 진행되며, 신청서를 작성해 봉간좌 시작 1개월 전까지 보내주시면 심사하여 등록 여부를 알려드리니 먼저 신청서를 보내주시기 바랍니다(36세 이상은 프로그램 참가비 추가)

이 과정은 1년간 진행되며, 백일학교를 마친 후 신청가능합니다.

백일학교에서 배운 것을 일상을 통해 체득하며, 타인과 조화롭게 살아가기를 배우게 됩니다. 치유와 의식, 조화로운 관계를 위한 학습 이론과정을 포함하며, 일상을 통한 실습과, 지혜를 터득하고, 마음을 사용하며, 체력을 키우게 됩니다.

이래는 공동체 학교 이론교육중 의식과 치유부분 일부 커리큘럼을 소개합니다.



- 장소 : 미내사클럽 함양연수원
- 기간 : 2019년 12월 10일 ~ 2020년 12월 9일 (1년)
- 안내자 : 월인 선생
- 정원 : 3명
- 참가비 : 600만원 (1년간 기숙비 포함)
- 참가자격 : 백일학교 수료자에 한하며, 30세 이하 청년들에게는 면접을 통해 장학금이 주어집니다

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

### (60차) '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 / 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      • 장소: 미내사클럽 함양연수원
- 일시: 2019. 12. 20 (금) 오후 2시 ~ 22 (일) 오후 4시
- 참가비: 60만원 (《지금여기》 정기구독자는 59만원), (숙식비 8만원 포함) ※ 홀로스 발기인 및 재수강자 50%할인(34만원), 수입이 전혀 없는 종교인이나 학생은 지역통화로 50%이상 대체. 단 숙식비는 별도  
편집 번역위원은 25% 할인, 단 숙식비 비적용

### (59차) '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 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. 11. 15 (금) 오후 2시 ~ 17 (일) 오후 4시
- 장소: 미내사클럽 함양연수원
- 참가비: 60만원 (《지금여기》 정기구독자는 59만원), (숙식비 8만원 포함) ※ 홀로스 발기인 및 재수강자 50%할인(34만원), 수입이 전혀 없는 종교인이나 학생은 지역통화로 50%이상 대체. 단 숙식비는 별도  
편집 번역위원은 25% 할인, 단 숙식비 비적용

### (19차) 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 꺾어내기
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: 자기변형게임딜러, 통찰력게임딜러
- 일시: 2019. 12. 27(금) 오후 2시 ~ 12. 29(일) 오후 3시 (2박 3일)
- 참가비: 60만원(숙식비 포함), 재교육(숙식비 8만원, 교육비무료)

### (27차) 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 3시간이런 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, 넷째주에 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] 교육수로 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. 12. 28(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: keb 하나은행 (구 외환은행) 117-18-68366-3 이원규

### (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)

프로그램에 대한 구체적인 내용은 미내사 홈페이지 [www.herenow.co.kr](http://www.herenow.co.kr) 에 자세히 안내되어 있습니다.

문의 : (02) 747-2261 참가비 입금계좌 : 농협 053-02-185431 이원규