



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

2020년 3/4월

| 발행인의 말 |

느끼기와 되어보기

느끼기는 우리를 초연하게 합니다.

‘느낀다’는 것은 그 느낌이 ‘내가 아니다’라는 것을
전제하기 때문입니다. 손에 닿은 탁자의 매끈함이 손이
아니듯.

아픔이 다가옵니다.

그 아픔을 ‘느껴봅니다’

저기 아픔을 ‘느끼고 아는’ 무언가가 있습니다.

그것이 자각되면 아픔이 내가 아픔을 알아채게 됩니다.

그리고 나는 그 어떤 두려움과 아픔, 황홀과 기쁨에서도
멀리 있음을 자각합니다. 거기 초연함이 있습니다.

되어보기(느낌과 하나되기)는 우리를 풍성하게 합니다.

‘된다’는 것은 존재가 그것으로 가득찬다는 것을
의미하기 때문입니다. 마음이 아름다움으로 가득하면
내가 곧 아름다움이듯.

길을 가다 아름다운 꽃을 만납니다.

그 아름다움 속으로 들어가 그것과 하나가 됩니다.

또는 누군가가 사랑스럽게 느껴지면

그 느낌 속으로 녹아 들어갑니다.

그래서 그 느낌만 남고 자신은 사라지도록 해봅니다.

그때 세상엔,

사랑이 그만큼 커진 것입니다

내 세계가 사랑에 가득차면 이 존재계인 세상이

사랑에 물들기 시작합니다.

저기 내가 경험하는 느낌 세상의 풍성함이 있습니다.

느끼기와 되어보기,

이것은 서로 배반(背反)하는 두 날개와 같아서

하나가 되면 다른 하나가 안될 듯하지만,

이 둘을 넘어선 곳에 뿌리박게 되면,

이 두 날개는 존재를 상승시키게 되리...

— 越因



지금여기 25-2호 (2020년 3/4월호)가 나왔습니다

백일의 여행, 늘 있는 주체인 관조의 발견과 그것을 넘어가기(2부) _ 해랑스님 | 자각은 자유의 시작 _ 베스 앤 멀리건
| ‘그것’을 말하다(10부) _ 니르말라 | 카톨릭 수녀의 무아의 경험 : 관조적인 여정 _ 버나뎃 로버츠, 제리 카츠 |
가속경험적 역동치료의 핵심 : 변화의 삼각형 _ 힐러리 제이콥스 헨델 | 자연과의 깊은 연결 : 종(種)간 커뮤니케이션 _
안나 브레이튼바흐, 제프 달글리시 | 송과선, 제3의 눈(2부) _ 조 디스펜자 | 대마(大麻) 치료의 핵심, 엔도칸나비노이드
시스템 _ 조셉 머콜라, 칼 제르마노 | 보상, 동기, 중독 : 쾌락이 고통에 이르게 한다 _ 모헤브 코스탄디 | 암 치료와
생체주기 타이밍 _ 사친 판다 | 장수 유전자를 활성화하는 저열량식 _ 쓰보타 가즈오 | 김흥호 선생의 ‘기독교
경전강의’ (62) 학생 · 인생 · 영생 | 월인 칼럼 대승기신론 (26) 불각(不覺)의 세 가지 상(相) | 시 : 이번 생에 _ 이병창 |

23차 백일학교가 시작됩니다

3월 1일에 시작하는 23차 백일학교는 현재 마감되었으며, 7월 1일에 시작하는 24차 백일학교 과정을 신청 받고 있습니다. 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 10쪽을 참고해주세요.



23차 백일학교 졸업식 참가자
대담 2019-11



23차 백일학교 졸업식



배추 수확 2019-11



남강 윈드서핑
2019-08



백일학교 졸업생 리유니언
2019-08



지리산 제일문 2019-09



청향관 시멘트 작업
2019-10



꽃감 말리기 2019-11

깨어있기 기초 · 심화과정이 진행되었습니다

1월 17일부터 3일간 함양에서 심화과정이 진행되었습니다. 참가자 후기를 [이곳](#)에서 확인하실 수 있습니다. 2월 14일부터 진행된 61차 깨어있기 기초과정에서는 주의와 주의제로를 집중적으로 연습하였으며, 이 연습들의 의미를 깊이있게 살펴보았습니다. 주의란 우리 '의식'이 작용하는 가장 중요한 요소이며, 이것에 대해 무의식적으로 자동반응할 때 일상이 괴로움으로 점철됨을 봅니다. 그러므로 이 주의에 대해 의식화하고, 언제든지 주의제로 상태로 갈 수 있다면 평온한 의식을 맛볼 수



있을 것이며, 특히나 주의제로에서 다시 일상 의식으로 나올 때 사물에 대한 '감지'가 살아남을 경험적으로 파악함으로써 '감지'의 의미와 깨어있기와와의 관계를 더 잘 알아챌 수 있음을 보았습니다. 참여해주신 모든 분들께 감사드립니다.

미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

1월 9일 류창형 3만원 | 1월 10일 선호 1만원 | 1월 20일 여행 1만원 | 1월 27일 장경옥 2만원 | 2월 10일 류창형 3만원 | 2월 10일 선호 1만원 | 2월 20일 여행 1만원 | 2월 27일 장경옥 2만원 | 3월 9일 서원 100만원 | 3월 10일 선호 1만원

지금여기 이번 호 훑어보기

학생 · 인생 · 영생 김홍호

당나라 때 유명한 선생님이로 혜적慧寂이 있었는데, 그의 호가 양산岒山입니다. 혜적의 제자가 혜연인데 그 사람의 호는 삼성입니다. 한번은 양산에게 삼성이 찾아왔습니다. 양산이 “네 이름이 무엇이냐”고 물었더니 “네, 제 이름은 혜적입니다.” “아니, 혜적은 내 이름이 아니냐.” “네, 그렇다면 제 이름은 혜연입니다.” 양산이 맨 처음에 혜연에게 물을 때 “네 이름이 무엇이냐”라고 한 것은 이름을 묻은 것이 아니라 본체를 묻은 것입니다. 네 본체가 무엇이냐고 물었을 때 선생님의 이름을 댔 것입니다. 선생님이 학생의 본체이기 때문입니다. 학생의 ‘진짜 나’는 선생님이라는 것입니다(저자 주).

불각不覺의 세 가지 상相 월인

전기가 흐르면 컴퓨터 기계어인 0, 1, 0, 1이 생겨나고(그것은 마음에 ‘나’와 ‘대상’이 끊임없이 생성되어 마음을 일으키는 것과 같다), 그것들의 다양한 조합이 소프트웨어적으로 변하면서 모니터에 여러 색깔과 형상을 만들어 냅니다. 그렇게 나타난 일시적인 현상들을 나라고 여기면 나는 끊임없이 변화하고 움직이는 것이 됩니다. 그러나 전기 자체는 어떠한 변화도 없습니다. 우리는 전기와 같은 아무런 변화 없는 생명력과 같은 것인데, 그 생명력이 어떤 구조나 틀을 통과하면서 만들어 내는 것이 다양한 현상입니다. 이것을 나라고 믿는다면, 나는 끊임없이 움직이는 불각 속에 있게 됩니다(저자 주).

자각은 자유의 시작 베스 앤 멀리건

어떤 몸 · 마음 · 정신상태가 일어날 때 알아차리기는, 중독적이고 파괴적인 행동을 통해 간접적으로 해결하는 것이 아니라 실제 문제를 직접적으로 해결할 수 있게 해 준다. 중요한 순간들을 포착하고, 그것에 대해 아무것도 하지 않고 알아차림만 하라는 것이다. 아는 것에 아무것도 더하지 않고 그것이 해결책 자체임을 인정하는 것이다(저자 주).

‘그것’을 말하다(10부) 니르말라

도저히 사랑하지 못하겠다 싶은 대상을 마주치더라도 그때에도 당신은 사랑에 저항하는 그 내적인 느낌 혹은 사랑에 대해 막혀있는 듯한 그 내적인 느낌에 사랑을 보낼 수 있습니다. 지금 경험하고 있는 모든 것에 사랑을 보내는 것이 요령입니다. 비록 그것이 판단이나 저항감일지라도요. 상대방에 대해 자신이 내린 판단을 알아차리고 받아들이십시오. 그러면 당신은 상대방 자체까지도 알아차리고 받아들일 수 있게 됩니다(저자 주).

가속경험적 역동치료의 핵심

: 변화의 삼각형 힐러리 제이콥스 헨델

이 글은 불안, 수치심, 죄책감과 같은 억제감정이 두려움, 분노, 슬픔 등과 같은 핵심감정을 억누름으로써 더 커다란 문제를 일으키며, 여기서 벗어나 핵심감정을 드러내어 인식하고 그것을 인정함으로써 진정한 감정적 대화를 하게 만든다는 것을 잘 보여줍니다. 그렇게 우리 누구나에게 있는 핵심감정을 인정하고 치료하는 ‘가속경험적 역동치료’의 핵심에 대해 이야기합니다(편집자 주).

송과선, 제3의 눈(2부) 조 디스펜자

어떤 물질에 기계적으로 압력을 가하면 전하가 생성되는데 이것을 압전 효과piezoelectric effect라고 한다. 간단히 말하면 송과선은 칼슘, 탄소, 산소로 이루어진 방해석 결정체들을 갖고 있는데, 그 결정체들의 구조 때문에 압전 효과가 일어난다. 안테나처럼 송과선도 전기 활성 능력이 있고, 정보를 담은 전자기장을 생산할 수 있다. 또, 들어오는 신호의 주파수에 맞추기 위해 안테나가 자체 주파수나 리듬을 올렸다 내렸다 하는 것처럼, 송과선도 그런 방식으로 보이지 않는 전자기장에 담긴 정보를 받아들인다. 모든 주파수는 정보를 전달하므로, 일단 안테나가 전자기장의 정확한 신호와 연결되면, 그 신호의 잡음을 없애고 의미 있는 메시지로 바꾸는 어떤 방식이 있어야 한다. 그 일을 하는 것이 바로 변환기이다. 이를 통해 다른 차원의 정보를 받아들인다(저자 주).

대마大麻 치료의 핵심,

엔도칸나비노이드 시스템 조셉 머콜라, 칼 제르마노

1990년대에 체내에서 칸나비노이드 수용체가 발견되면서, 그 수용체에 영향을 미치는 화합물, 즉 엔도칸나비노이드의 존재를 알게 되었다고 합니다. 엔도칸나비노이드는 우리 몸에서 자연적으로 발생하는 물질로 신경계, 면역계, 내분비계 등을 항상 일정한 상태로 유지시켜 주는 신경전달물질이며, 이 발견은 호흡기계, 소화계, 면역계, 심혈관계등 여러 신체 시스템 사이의 커뮤니케이션을 조정하는 역할을 하는 엔도칸나비노이드 시스템ECS의 발견으로 이어졌다고 설명합니다.

우리 몸이 엔도칸나비노이드를 충분히 분비하지 못하면, 세포가 손상되어 각종 질병에 쉽게 노출될 수 있는데, 이때 대마 속에 함유되어 있는 칸나비노이드가 엔도칸나비노이드 시스템(ECS)의 불균형으로 무너진 항상성을 복원시켜 각종 질병을 치료하는 효과를 보일 수 있다고 말합니다(편집자 주).

보상, 동기, 중독 : 쾌락이 고통에 이르게 한다

모헤르 코스탄디

신경가소성은 나이가 들어도 뇌가 새로운 것을 배워 변화될 수 있음을 보여주는 긍정적 가능성을 설명해줍니다. 그것은 새로운 기술을 습득하고, 뇌손상을 회복할 수 있도록 하는 바람직한 결과를 내는 것입니다.

그러나 이 신경가소성이 잘못 적용되면 중독이라는 부정적 효과를 내게 됩니다. 이에 대해 살펴보면 왜 쾌락이 고통과 연관되어 있는지도 알 수 있을 것입니다. 즉, 즐거움을 주는 모든 활동이 도파민 분비를 증진하므로 어떤 즐거움에서도 중독현상이 일어날 수 있는데, 예를 들어 도박, 섹스, 쇼핑과 같은 활동이 뇌에 비슷한 변화를 주어 강박으로 이끈다는 것입니다. 이 중독에 대해 살펴봅니다(편집자 주).

장수 유전자를 활성화하는 저열량식

쓰보타 가즈오

섭취열량을 낮게 하면 세포노화와 복제노화를 모두 늦출 수 있고, 세포의 에너지 대사과정에서 중요한 역할을 하는 조효소인 NAD가 증가하여 시르투인 유전자가 활성화되어 장수로 이어진다고 설명합니다(편집자 주).

지금여기 이번호 주요기사 미리보기

백일의 여행, 늘 있는 주체인 관조의 발견과 그것을 넘어가기(2부) 혜량스님

인생의 불만족과 결핍감으로 외적대상을 추구하던 소녀가 이번 생은 없는 것으로 치고 진리를 추구하겠다고 온 몸과 마음으로 불교에 뛰어 들었습니다.



발표 영상 보기

대행스님을 통해 외적추구가 내적추구로 바뀌면서 잠시 기쁨을 맛보았으나 근본적 해결을 보지 못하고 늘 진리에 대한 갈증 속에 있어왔습니다. 그 과정에서 만난 초기불교, 나나난다 스님, Mutual Causality in Buddhism and General System Theory, 이종표 교수 등 그외 전환점이 되어준 몇 가지 사실과 사람들을 통해 깊어지지만 그럼에도 여전히 갈증을 느끼던 스님.

그런 스님이, 백일동안의 탐구를 통해 느끼고 경험한 불교와 깨어있기 이론의 체계적 체험, 그 과정 속에서 몸으로 경험한 '늘 보는 주체'의 발견, 건드릴 수 없는 그것과 그것을 넘어설 준비 상태에 대해 이야기합니다.

**이 글은 지난 7월부터 100일간 함양연수원에서 백일학교를 마친 혜량스님이 100일간의 생활과 거기서 얻은 통찰에 대해 소개한 졸업발표를 녹취한 것임을 알려드립니다(편집자 주).

혜량스님 약력

1989년 대행스님 앞으로 출가했고, 1990년에 자운스님의 수계를 받았으며, 한마음 선원에서 17년 동안 안거를 지도하는 역할을 했다. 2006년 말에 스리랑카로 유학을 갔고 캘러니아 대학원에 입학하여 MA를 이수하고 M-phil을 거쳐 불교철학 박사학위를 취득했다. 2013년에 취득한 이 논문은, 남방에서는 7가지의 청정에 대한 위숫디마가 Visuddhimagga 주석서가 있는데 그 불교 철학에 대한 연구이다. 그후 한국에 돌아와서 나루명상센터를 운영했다. 한국명상지도자협회 운영위원이고 이종표 교수님과 함께 근본불교 명상지도법사로 활동하였다.

이때쯤 돼서 또 이런 일이 있었습니다. 선생님과 강아지를 데리고 산책을 갔는데, 저는 뱀과 지렁이를 솔직히 많이 싫어해요. 뱀과 지렁이가 나오면 일단은 “악!” 소리를 지르고 몇 번 놀라는 것을 선생님이 보셨던 거 같아요. 그날 산책 중에 선생님이 갑자기 “어, 여기 뱀 껍질이 있네.” 이러시면서 그것을 발로 탁 밟는 거예요. 딱 보니까 나를 속이는 것 같았어요. ‘어, 뱀 같지 않은데요? 노끈 같은데요?’ 이랬더니 “아니, 보세요. 뱀이에요. 뱀이 껍질을 벗어놓고 간 거예요.” 이러시니까 내가 ‘그런가?’ 싶고, 진짜라고 생각하니 가슴 속에서 막 두려움과 무서움, 징그러움이 올라오고, ‘아닌 것 같은데.’ 이러면 노끈 같고 이러는 거예요.



그림 17.

이렇게 마음이 왔다 갔다 하니까 선생님이 이제 ‘걸려들었구나.’ 생각하셨는지 이런 저런 말씀을 계속하셨고, 그럴 때마다 내 마음에서 막 저항감이 나는 거예요. 그래서 그만하고 가고 싶다고 했더니 선생님이 “안 됩니다. 그냥 갈 수 없습니다. 그 느낌이 지금도 있나요? 그 느낌을 느끼는 자리에 있어보세요.”라고 강한 어조로 말씀하시는 거예요. 그런데 마음에는 하나도 안 들려요. 징그럽기만 하지. 그래도 선생님이 아주 집요하게 붙잡고 하니까, 어쩔 수 없이 계속 듣고 있는데 선생님이 “오늘 이거 만져봐야 돌아갈 겁니다. 한번 만져보세요. 이 느낌은 그냥 느낌일 뿐이에요.”라고 하셨어요. 안하면 못 돌아갈 것 같아서 그냥 포기하고 할 수

없이 만져보게 되었어요.

그렇게 해서 느낌을 느껴보게 되었는데, 처음에는 뱀 앞의 아스팔트를 만지게 했어요. 그런데 아스팔트는 그냥 아스팔트의 느낌, 눈으로 봤을 때와는 완전히 다른 아스팔트의 느낌, 만지니까 그냥 느낌인 거예요. 그 느낌은 그냥 느껴질 뿐이었어요. 아무것도 아니었어요. 그렇게 느낌에 대해 직관적으로 느낌임을 경험하고 있는데 “자, 이제 뱀 만집니다.”라고 말씀했어요. 그래서 손을 내밀어 “음” 하다가 “만집니다.” 하니까 살짝 만졌는데, 그냥 너무.....

여러분, 뭘 기대하십니까? 그것은 그냥 느낌이었어요. 그냥 그 느낌은 뱀도 아니고 뭐도 아니고, 뱀의 느낌은 다 여기(가슴을 가리키며) 있었지 사실이 아니었어요. 그냥 그것은 손이, 내 살이 닿아서 나는 밋밋한 느낌, 그날 처음으로 생각이 끼어들지 않은 감각적 느낌에 가까운 것을 접하게 된 거예요. 그래서 ‘아, 이런 느낌에다가 언제나 살을 붙이면서 뭔가를 만드는 것은 바로 이 생각이나 마음의 구조 때문이구나. 그리고 내가 아픈 것이라든지 ‘내 인생이 망할 것 같은 이런 느낌’도 그냥 느낌일 뿐인데, 거기다 살을 붙이고 스토리를 만들어 증폭시키는구나. 이런 구조를 만드는 것은 바로 나 자신이었구나.’라는 생각이 들었습니다.

그 사건이 일어난
다음부터는 아침마다 통찰이
일어났습니다. 새벽에 저절로
눈이 떠지더군요. 내가
뜨려는 의도를 안 났는데도
눈이 떠졌어요. 눈은 그냥
떠지고 느낌들이 느껴졌어요.
그냥 몸으로 느껴졌어요. 몸이



그림 18.

그냥 몸으로 느껴지고 어떤 통증이나 아픔 같은 것도 느껴지는데, 거기다가 이름을 붙이지 않고 그 느낌이 있을 때 그냥 느낌으로 느껴졌어요. 제가 자가면역질환이잖아요. 엄청 아프거든요. 아플 때 진짜 아픈데, 거기다가 이름을 붙이지 않고 그 느낌을 그냥 느끼는 거예요. 그러면 느낌은 느낌대로 있고, 느낌을 아는 이 마음은 이것대로 있더라는 것입니다. 아픔과 아프지 않음이 동시에 있는 거예요. 그래서 아프지만 조금 있으면 그 아픔이 사라지고, 아픔도 오래 안 가더라고요. 느낌은 오래 가지 않았어요.

그러다보니까 내가 아프다는 것을 붙잡지 않게 되었습니다. 몸은 아파도 마음이 그 아픔에 붙잡히거나 취착하는 구조가 아니니까 아픔이 일어났다가 금방 사라지고 그 다음날 비슷한 시각이 되면 그 느낌이 똑같이 일어나는

거예요. 그런 식으로 이렇게 아픔이 느껴지고 몸이 느껴진 거죠. 그러면서 ‘아, 이건 느낌이지. 느껴진다는 것은 내가 아니지.’ 마치 내 손이 이 핸드폰을 딱 잡으면 이것의 느낌이 내가 아니듯이 그 느낌은 그냥 느낌일 뿐이지, 이것과 이것으로 연緣한 느낌이지, ‘이것이 내 것이 아니라’는 그런 자각들이 계속 들었습니다.

이러한 것이 불교에서 말하는 칠식주이처七識住二處 중에 첫 번째 처라는 생각이 들었어요. 그리고 그 다음부터 기분 나쁜 마음이 일어나거나 좋은 마음이 일어나도 잘 머물지 않게 되었습니다. 물론 좋은 마음도 일어나지만 그 좋은 마음과 나가 하나가 되지 않더군요. 옛날에 어렸을 때는 좋은 마음이 일어나면 그것을 좋아하는 내가 됐는데, 지금은 좋아하는 마음은 좋아하는 마음대로 있고 좋아함에 빠지지 않는 거예요. 물들지 않는 것이지요. 그러니까 마치 공이 물에 떠있고 물속으로 쏙 들어가지 않는 것처럼 언제나 이 모두가 경험만 될 뿐이지 동일시가 일어나지 않았습니다.

그래서 그 다음에도 계속 느낌을 느끼는데, 여기서 빠져나게 하는 것은 의문을 갖는 거였어요. 아플 때 ‘아픔을 느끼는 것은 뭐지?’ 이렇게 느낌을 느끼며 질문을 하면 갑자기 아픔 속에 있다가 아픔에서 빠져나오게 되는 거예요. 그리고 아픔을 지켜보는 자리에 서게 되었습니다. 그리고 아픔도 관찰 대상으로 바뀌었어요. 아픔을 느낌으로 관찰하면 느낌 속에 매몰되지 않고 관찰하는 마음 쪽에 주의가 가니까, 느낌은 느낌대로 경험되지만 여기에 빠지지 않게 되는 것입니다. 이런 일들이 계속 되니까 자연스럽게 몸과 마음이, 좋고 나쁜 거라든지 편안한 마음 등이 경험은 되지만 거기에 빠지지 않게 되고 그것을 느끼는 자리에 머물게 되었어요.

그렇게 ‘이것을 아는 이 마음은 뭐지?’ 이런 식으로 하면서 구조를 통해서 이해된 주체감이라는 통찰로 이어졌어요. 예를 들면, 느낌이란 무엇인가? 느낌은 뭔가 분열되어 있으니까 일어나는 것이잖아요. 나와 대상이 나눠져 있기 때문에 그 관계 속에서 일어나는 것이지요. 처음에는 구체적인 사물로 했어요. 아까 선생님이 말한 것처럼 이 사물을(휴대폰) 느낌으로 관찰하는 것을 계속하니까, 이것이 느낌으로 느껴지니까, 이게 내가 아니었던가요. 느껴질 때는 내가 아니었어요. 느껴지는 느낌이었지요. 그러니까 사물을 통해서 느낌을 느낌으로 보는 연습을 계속하게 됐고, 그 다음에 이 내적인 느낌에 적용해 보니까, 내적인 어떤 느낌이 올 때도 이것을 느낌으로 잡는 훈련이 된 것입니다. 이것이 되니까 화난 마음, 슬픈

마음이 일어나도, 이것을 화난 내가 아니라 ‘슬픈 느낌’, ‘화난 느낌’으로 잡게 된 거예요. 그렇게 되니까 느낌에 동일시가 안 일어났어요.

그렇게 계속 하다 보니까 ‘나’라는 것도 잡혀지더군요. ‘나’라는 ‘느낌’이 잡혀지는 거예요. 나라는 느낌이 잡혀지니까 갑자기 ‘이게 뭐지?’라는 생각이 들고 ‘나’에 대해 새롭게 통찰을 하게 됐습니다. 옛날에는 아픔이라는 경험을 가진 나에 대한 생각이 있었어요. 마음이 늘 여기에(가슴) 머물면서, 이것은 나이고, 또 아픈 나, 슬픈 나라고 여겼지요. 그런데 ‘나’를 대상으로 관찰하니까 구체적인 나는 찾지 못하겠는데 ‘나 같은 느낌’은 있는 거예요. 그리고 전에는 ‘내’가 주체였는데, 이제는 ‘내’가 계속 대상으로 느껴졌습니다. 외부로 볼 때는 주체로 느껴지지만, 이것(스님 자신)을 대상으로 볼 때는 애가(스님 자신) 대상으로 보여지는 거예요. 그러면서 이게(스님 자신) 대상으로 느껴지니까 ‘대상을 아는 것은 뭐지?’ 하는 의문이 들고, 이제 다른 차원의 추구가 일어났습니다.

‘나’ 속에 깊이 동일시되어 있을 때는 이것(스님 자신)이 진짜 ‘나’같아요. 그런데 ‘나 같은 느낌’을 느낌으로 느낄 때는, 그 느낌은 느낌대로 있고, 어떤 경험, 해량스님이라는, 명상아카데미의 무엇이라는 그 경험을 가진 ‘나’도 느껴지는 거예요. 그러면서 ‘나’는 내대로 있고 이것을 느끼는 것이 따로 있는 거예요. 그렇게 계속 나를 관찰하면 ‘나’라는 느낌은 내용이 빠지고 뭔가 투명한 느낌으로 남게 되는 것이지요. 선생님은 이것을 ‘주체감’이라고 표현하시더군요. 그러면 이 주체감을 느끼는 것은 무엇인가? 그것이 바로 진정한 주체라는 것입니다. 그러면 투명한 ‘주체감’이라는 것은 뭐였는가? 그것은 어렸을 때나 지금이나 20대 때나 항상 나 같은 느낌을 주는 느낌이었어요. 한결같은 느낌. 어렸을 때나 지금이나 한결같은 느낌이 있잖아요. 어저께도 오늘도 ‘나’같은 느낌, 이 느낌은 계속 있는 거죠. 변함없는 ‘나’ 같은 느낌이 있는데 경험의 내용은 바뀌거든요.

어렸을 때는 사탕을 좋아하는 나, 스무 살에는 옷을 좋아하는 나 있었어요. 경험의 내용은 계속 달라지는데, 그 경험을 대상으로 삼아서 이걸 ‘나’라고 취착하는 이런 구조, 그리고 이걸 ‘나’라고 동일시하는 이 구조가 있었던 거죠. 그런데 갑자기 이게 떨어져서 보이게 된 거예요. 아까 그 아픈 느낌과 아픈 느낌을 느끼는 ‘투명한 나(주체감)’가 떨어진 것처럼, 이것을 떨어져서 보게 되었습니다.

파탄잘리가 “무지란 무엇인가? 관찰자와 관찰 대상을 동일한 것이라고 느끼는 동일시다.” 이런 얘기를 하시더군요.

제가 지금까지 그리고 살았던 거예요. 이것(스님 자신)이 관찰대상인데 이 관찰대상을 진짜 나인 줄 착각하고 살았던 거예요. 그런데 이것을 대상으로 계속 보니까, 느낌으로 느껴지면서 점차 그냥 대상이 된 거예요. 이러면서 이제 ‘나’를 대상으로 보게 되면 ‘나’가 색깔이나 현상에 물드는 것이 아니라 약간 투명한 쪽으로 가게 되더군요. 이런 점이 달라진 점이에요. (후략. 자세한 내용은 지금여기 3/4월호 참조).

자연과의 깊은 연결

종종간 커뮤니케이션 안나 브레이튼바흐, 제프 달글리시

동물 및 인간과는 다른 종의 생명체와 대화를 하는 만나에 대한 이야기입니다. 특히 안나는 깊은 층으로 내려가 동물과 소통을 하는데 놀라운 정도로 커다란 변화를 일으켜내는 것을 볼 수 있습니다. 그녀는 말합니다. “종종간 커뮤니케이션은 우리 모두에게 있는 자연스런 능력입니다. 직감을 사용해서, 우리가 일상에서 접하는 오감 현실과는 다른 어떤 것에 접촉하는 것입니다. 전 사람들이 이미 가지고 있는 것을 다시 기억해내도록 도울 뿐입니다. 자연과 다시 깊은 연결됨을 경험하는 것은 아주 중요하다고 생각합니다. 우리가 다른 존재와 직접적 공감연결을 해낼 때, 우리는 그 존재의 관점과 어려움, 특히 인간들이 이 땅에 하고 있는 행위들을 더 잘 이해하게 됩니다”라고.(편집자 주).

아프리카 부시맨(산족San族)과 여러 토착민들은 주변 자연세계와 소통할 수 있다고 늘 주장해왔다. 그런데 과연 우리 현대인들도 그것이 가능할까? 현대인들도 그렇게 할 수 있다고 말하는 애니멀 커뮤니케이터를 제프 달글리시Geoff Dalglish가 만나고 왔다.

최근 와이드 스크린 블록버스터 ‘아바타’와 ‘이상한 나라의 앨리스’로 종종간 커뮤니케이션에 대한 개념을 널리 알린 할리우드에 고마워해야 할지도 모르겠다. (자연으로부터의 단절이 너무나 심각한 나머지, 인류가 실내에서 3D안경을 쓰고서야 다른 차원의 인식과 커뮤니케이션을 즐기게 됐다는 것이 참 아이러니하다.) 물론, 종간 소통이 영화제작자들에게 새로운 일은 아니다. 수십 년 전, 렉스 해리슨Rex Harrison은 여러 가지 동물 언어를 구사하는 괴상한 의사인 닥터 두리틀을 통해 관객들에게 즐거움을 선사하면서 그 길을 열었다. 하지만 다른 어떤 영화들보다도 1998년에 나온 호스 위스퍼러The Horse Whisperer에서 로버트 레드포드가 연기한 주인공 톰 부커가 크게 다친 어린 소녀(아역 시절의 스칼렛

요한슨)와 심리적 상처를 받은 말을 치료함으로써 이 개념에 신빙성을 부여하였다.

이것이 사실일까 상상일까? 누군가는 정말로 동물들과 소통을 할 수 있을까? 나는 조롱 받을 각오를 하고 랜덤 설문조사를 하였고, 그 결과 많은 사람들이 그것이 가능하다고 확신할 뿐만 아니라 지구와 이곳에 살고 있는 모든 생명체들의 미래에도 아주 중요하고 가치있다는 주장에 크게 놀랐다. 그리고 나서, 다양한 야생동물들과 종간 커뮤니케이션을 하는 “애니멀 위스퍼러”라고 불리는 전문가들을 만났다. 몇몇 조류관찰자들은 새들은 숲속의 저널리스트이며, 들을 준비만 되어 있다면 누구에게든 이야기를 들려준다고 평가하면서, 종간 커뮤니케이션을 새의 메시지를 해석할 좋은 방법으로 보기 시작했다.

트레이닝 퍼실리테이터인 안나 브레이튼바흐 Anna Breytenbach는 동물과의 소통이 어떤 특별한 재능은 아니라고 주장한다. ‘그건 우리 모두에게 있는 자연스런 능력입니다. 쉽게 말해서 직감을 사용해서, 우리가 일상에서 접하는 오감 현실과는 다른 어떤 것에 접촉하는 것입니다. 원주민들과 산족 같은 토착부족들은 자연과 아주 쉽게 텔레파시로 소통할 수 있었고 그것을 전혀 특이한 일로 여기지 않았습니다.’

그녀는 이어서 말했다. ‘부족의 모든 사람들이 오감이 아닌 다른 방법으로 주위의 것들과 연결되는 능력을 갖고 있었습니다. 동물들이 어디에 있는지 또 어떤 동물들이 사냥에 적합하고 어떤 식물들이 약효가 있는지, 독성이 있는지, 영양가가 있는지를 알았습니다.’

동물과의 소통은 그렇다면 정확히 어떤 식으로 일어나는 걸까? 안나는 ‘동물들은 신체적 움직임(바디랭귀지), 복잡한 언어(발성), 텔레파시로 소통한다’고 설명했다. ‘사람은 경청하는 정도에 따라 메시지를 수신해서 상대방과 같은 에너지 파장에 맞춥니다. 마치 옛날 라디오에서 다이얼을 돌려 주파수를 맞추는 것과 비슷하죠. 텔레파시 커뮤니케이션은 거기에다가 느낌, 의도, 생각, 심상, 감정, 인상, 순수한 앎 등의 직접적 전달까지 포함합니다.’라고 말했다.

이건 마치 X파일에 나오는 내용처럼 들렸다. ‘사실 이것의 메커니즘은 양자물리학에 있습니다. 생각과 감정은 뇌 속에 전자 자극을 만들어내고 이 주파수들은 기구들로 감지할 수 있고 우리가 가진 복잡한 수신 장치인 마음으로도 가능합니다.’라고 안나는 말한다.

하지만 그녀도 미국에서 IT 전문가로 일하면서 처음

애니멀 커뮤니케이션이라는 개념을 접했을 때는 아주 회의적이었다고 한다. ‘저는 늘 야생과 자연에 관심이 많았기 때문에 시애틀 외곽에 있는 자연의식학교 Wilderness Awareness School에서 추적 훈련 tracking training을 해보기로 결심했습니다. 남아공에서 자라서 북미지역 동물은 잘 몰랐습니다. 발자국을 보고 그 동물은 발가락이 네 개가 있다는 것들을 알 수 있었지만 그 이상의 것들은 전혀 알 수가 없었습니다.’

강사들은 그냥 발자국 옆에 가만히 앉아서 어떤 느낌이 드는지 보라고 했다. ‘눈을 감으니 마음속에 여러 동물들의 얼굴이나 몸 같은 간략한 이미지들이 떠올랐어요. 그것은 코요테와 밍크였는데, 둘 다 제가 한 번도 접해본 적 없는 동물이었죠. 제 심상을 묘사했을 때 강사는 발자국의 주인이 그 동물이 맞다고 확인해줬습니다.’ (후략. 자세한 내용은 지금여기 3/4월호 참조).

암 치료와 생체주기 타이밍 사진 판다

생체리듬 교란이 개연성 있는 발암원이라는 WHO 산하 국제 암연구소 발표, 그리고 암치료를 있어서 투약시간에 따라 항암제의 부작용 정도가 달라진다는 연구 등 생체리듬이 많은 측면에서 암과 밀접한 관련이 있음을 이야기합니다(편집자 주).

훌륭하게 무장한 국방시스템에서는 다양한 상황에 대처하기 위해 다양한 접근법과 무기를 사용한다. 이와 마찬가지로 우리 인체의 면역계도 지속적으로 우리 몸을 점검하여 외래 물질(바이러스, 알레르기 유발원, 오염원 등)이나 조직 손상을 찾아내는 고도로 정교한 방어 시스템이다. 무언가 잘못되면 면역계는 적합한 유형의 분자를 적절한 양 투입하여 손상을 복구하거나 공격을 무력화한다. 위협적인 상황이 수습되면, 면역계는 전투/배치 모드에서 물러나 다시 감시 임무로 복귀한다.

흔히 질병, 감염, 알레르기 반응은 면역계가 너무 약하거나 반대로 너무 공격적일 때, 맞서 싸워야 할 외래 물질이 없는데도 실수로 공격을 개시할 때, 위협상황이 해제된 후에도 오랫동안 방어작전을 계속 전개할 때 일어난다. 면역계가 효과적이지 못하면 폭포가 쏟아지듯 면역 반응이 일어나 결국 전신성 혹은 만성 염증이 생긴다.

면역계가 최적의 상태가 아닐 때 나타나는 증상과 질병은 광범위하다. 여드름, 통증, 관절통으로 시작해서 독감, 천식, 간 질환, 심혈관 질환, 대장염, 비염(염문명으로 -itis로

끝나는 여러 질병), 다발성 경화증까지 다양하다. 시간이 지나면서 만성 염증은 세포의 DNA를 손상하여 궁극적으로는 암에 이를 수 있다. 가령, 궤양성 대장염과 크론병을 앓는 사람들은 결장암 발병 위험이 크다.

그러나 주요 신체기관들과 마찬가지로 면역계에도 하루 주기 요소, 즉 생체주기 요소가 있다. 그래서 여러분이 면역계의 생체리듬을 다시 맞출 수 있으면 면역 반응을 조절할 수 있다. 게다가 생체주기 코드가 교란되면 면역계에도 영향을 주어 질병이나 감염에 취약해지고 빠른 회복을 어렵게 한다. 예를 들면, 상처 치료에도 강력한 생체주기 요소가 있다. 출혈 시간과 혈액 응고 시간은 둘 다 정교하게 균형을 이루어야 한다. 너무 빨리 응고되는 것은 여러분도 원치 않을 것이다. 혈병은 누수가 생긴 부분에 덧대는 시멘트 패치와 같다. 혈병의 결합구조는 간에서 생성된 단백질로 이루어진다. 잘 알다시피 간은 하루 주기의 생체리듬이 강하다. 혈병이 형성되기 전에 너무 오랫동안 출혈을 하면 감염이 일어날 수 있다.

교대근무자들은 면역계가 약하다는 것이 입증된 바 있다. 비교대근무자들과 비교했을 때, 교대근무자들은 염증성 장 질환(대장염) 발병률이 높다. 이뿐만 아니라 세균성 감염, 여러 종류의 암, 그리고 심혈관 질환과 관절염을 포함한 기타 많은 면역계 관련 만성 질환의 발병 위험이 더 크다. 그런데 오늘날 우리가 모두 교대근무자와 같은 생활을 하는 셈이라면, 이런 질병들은 바로 우리에게도 일어날 수 있다. 이 글에서는 생체주기 코드가 우리 면역계에 어떤 영향을 주는지 정확히 알아보고자 한다. 또한 최적의 건강과 회복을 위해 약물치료, 수술, 처치를 생체주기 코드에 어떻게 잘 맞춰야 하는지도 다루고자 한다.

2007년, 세계보건기구 산하 국제암연구소는 생체리듬 교란을 유발하는 교대근무가 “개연성 있는” 발암원이라고 발표했다. 지난 10년 동안, 대규모 종단적 연구를 포함한 추가적 연구가 진행되었다. 그 결과 교대근무와 암 사이의 연관성을 결장암, 난소암, 유방암으로까지 확장했다.

암의 원인은 많고 다양한데, 그중 일부는 생체주기 요소를 지니고 있다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 3/4월호 참조).

카톨릭 수녀의 무아 경험 관조적인 여정 버나뎃 로버츠, 제리 카츠

이 글은 버나뎃 로버츠라는 카톨릭 수녀가 관상기도 및 수도생활을 하는 중에 경험하게 된 무아와 공, 그 공마저도

넘어가는 경험을 아주 구체적, 단계별로 기록한 체험록입니다. 흥미로운 점은 하나님과의 합일을 추구하던 로버츠가 그 경험에 몰입하는 것에 끝나지 않고, 그 경험을 하는 자는 누구인가라는 ‘내적 의문’을 무시하지 않고 끊임없이 질문을 던지며 더 깊이 나아가 결국 비이원적인 근원에 이르는 과정이 동양전통의 깊은 체험과 닮아있다는 것입니다. 즐겁게 읽어주시시오(편집자 주).

이 글은 비이원성을 깨달은 경험의 기록이다. 소위 ‘궁극적 이원성’을 넘어선 성장, 혹은 로버츠가 기독교적 묵상 전통 중 한 흐름에 대해 이야기한다.

첫 번째 묵상 전통의 흐름contemplative movement은 신과 자아의 합일로 묘사되는데, 이때 신은 존재의 ‘정점이자 축’이다. 자아는 아직 사라지지 않았지만 신과의 합일 속에서 상위 자아의 역할을 한다. 이때는 개인의 자아라는 감각이 남아있고 신을 따른다는 감각도 남아있다. 신의 중심에 존재한다는 느낌도 남아있으며, 신성한 생명이 있고, 신과 자아가 남아있다.

한편 두 번째 흐름에서는 자아와 신이 사라지고 ‘그것’만이 남는다. 신과의 합일은 ‘합일을 넘어선 신’을 향한 길을 보여준다. 마음은 영원한 현재에 머물게 되고, 신과 합일을 이룬 자아는 스스로를 초월한다.

로버츠는 이렇게 말한다. “지금 여기, 자아와 신을 넘어선 길, 합일을 넘어선 길이 시작되는데, 그것은 여전히 미지의 영역으로 남아있는 침묵으로의 여정이다.”

이제부터 그 여정을 살펴보려 한다. 그 길에서 나타나는 통찰은 독자를 깊은 이해로 안내할 것이다. 동양의 전통과 용어도 실려 있기에 흥미롭고 독특하다.

로버츠는 가끔씩 접했던 침묵이 너무나 완벽했기에 그것이 두려움을 불러일으켰는데, 소멸되어 돌아오지 못할 수도 있다고 여겼기 때문이다. 그때마다 그녀는 신을 적극적으로 떠올리며 두려움을 몰아낸 뒤 침묵을 깨트림으로써 일상의 자아로 돌아왔다.

그러던 어느 날, 두려움이 일어나지 않았고 침묵도 깨지지 않았다. 따라서 자아와 신의 관계 속으로 되돌아갈 이유가 없어졌다.

로버츠는 그저 거대한 침묵 안에 머물렀다.

8일간, 침묵으로 인해 정상적 활동을 할 수 없었던 그녀는, 어느 한 순간 에너지가 고갈되고 거의 블랙아웃 상태에까지 갔다. 모든 사소한 일들에도 아주 커다란 주의가 필요했고 세밀한 부분까지 주의를 써야했다.

9일째가 되어서 로버츠는 평소처럼 마음이 기능하게

되었는데, 다만 마음의 일부가 멈춘 것을 알아차렸다. 즉, 과거가 다 비워지고 현재의 순간을 살게 된 것이었다.

이러한 침묵을 이해하는 과정에서 로버츠는 처음에, 신에게 흡수되는 것으로 침묵을 인식했다. 그러나 한 달 후 새롭게 인식하게 되었는데, 침묵을 일종의 ‘봄seeing’으로, 마음을 닫는 것이 아니라 여는 것으로 인식하게 된 것이다.

그러나 얼마 지나지 않아 이 인식마저 폐기했다. 그리고 십자가의 성 요한John of the Cross이 쓴 저서를 탐구하였는데, 그 책에서는 자신의 경험을 설명해줄 수 있는 내용이 전무했다.

그날 도서관에서 돌아오던 로버츠는 내면으로 시선을 돌렸고 더 이상 자아도, 중심도 없음을 알아차렸다. 거기에는 텅 비어있음emptiness만 있었다. 이를 알게 된 그녀는 커다란 기쁨과 가벼움을 느꼈고, 이 비어있음과 기쁨이 바로 예수라고 결론을 내렸다. 그녀는 언제까지나 비어있음과 기쁨 속에서 살 수 있을 거라 생각했지만 이것 역시 소멸될 예정이었다.

얼마 후 비어있음이 주는 기쁨 역시 사그라지기 시작했다. 그녀는 홀로 지내며 자신이 신이라고 확신했던 그 ‘비어있음’ 속을 응시하며 기쁨을 되찾아보려고 했다.

어떤 때는 비어있음이 급속히 확장되어 삶의 감각 모두가 그녀에게서 빠져나갔다. 그때 “개인적 자아가 없다면 개인이 믿는 신도 없다.”는 자각이 일어났다.

이것은 내면의 영성을 추구하는 삶과 더불어, 다른 삶에도 중지부를 찍었다. 로버츠는 이제 미지의 길, 즉 ‘삶이 없는lifeless’ 길에 들어섰지만 동시에 주위에 있는 모든 것에서 생명력을 느꼈다. 그리고 집에서 보내는 생활이 판 박은 듯 똑같고 활기가 없었기에 그녀는 자연 속에서 지내기를 몹시 갈망했다.

그러나 자연 속에 지내면서 생명의 한가운데에 있었지만 그녀는 여전히 내면의 강렬한 공허함을 감당해야만 했다.

그즈음 또 다른 깨달음이 찾아왔다. 실재를 인식하는 새로운 방식이었다. “생명의 신은 그 어디에도 속해있지 않다. 정확히 그 반대로, 신 안에 모든 것이 있다.”

이 시점에서 로버츠는 언어의 한계에 대해 이야기했다. “한 가지는 확실하다. 말이나 정의定義에 묶여있는 한, 또 그 외 마음이 매달리고 싶어 하는 어떤 것에 사로잡혀 있는 한, 우리는 그것이 어떻게 작용하는지 알 수 없다. 생명의 참된 본성이라 믿는 개념을 넘어서지 않는 한, 우리는 우리 자신이 정말로 누구인지, 개인의 생존을 위한 모든 싸움과 자기 보호가 얼마나 에너지를 낭비하는 것인지 결코 깨닫지

못한다.”

로버츠는 새롭게 깨달은 것들을 이야기했는데, 통찰이나 깨달음이 종종 개인의 경험, 조건, 개념, 평가 기준 때문에 오염된다고 말한다.

통찰을 영구적인 관점으로 자리잡게 하는 비결은 그것을 수정하거나 두려워하지 말고 그것과 함께 흐르는 것이다. 통찰이 어떤 평가 기준에서 놓여나면 (사실 평가 기준이야말로 그 평가 기준에서 해방되어야 하는데) 깨달음과 통찰은 아무런 방해 없이 영구적으로 자리 잡을 수 있다.

모든 것이 신 안에 있다는 깨달음을 얻은 지 2주 정도 지났을 때, 세상을 바라보는 로버츠의 시각이 바뀌었다. 그녀는 이제 만물의 하나됨Oneness을 볼 수 있었고, 사물이 분리되어 있다거나 개별적이라고 볼 수 없게 되었다. 오직 “모든 분리가 그 속으로 녹아드는 ‘그것’만이 있었다.”

신과 맺는 개인적인 관계, 혹은 비개인적인 관계를 초월하면서 로버츠는 이렇게 말한다. “진실로 신은 개인적 존재도 아니고 비개인적 존재도 아니다. 신은 있거나 없는 존재가 아니며 모든 곳에 계시지만 특정한 곳에 계시지 않는다. 간단히 말해서 신은 어디에나 진실로 존재한다. 물론 자아가 아닌 모든 것에 말이다.”

다음 장에서 로버츠는 하나됨Oneness을 보는 것의 이원성과 하나됨 자체를 직면하게 된다. 다시 말해 그녀는 어떤 통찰이 와도 거기에서 멈추지 않았다. 그녀의 여정은 끊임없이 그녀를 그 어떤 새로운 핵심적인 깨달음마저도 넘어가도록 이끌었다. 로버츠는 10대 자녀 넷을 둔 엄마였지만, 자신의 자아가 소멸된 상태에서 더 이상 집안일을 돌볼 수가 없고, 진실한 자아를 온전하게 유지하는 데는 섬세한 정신 에너지가 필요하다는 것을 깨달았다.

그녀는 오랫동안 혼자 있는 시간이 필요하다는 점을 알고, 하이 시에라High Sierras에서 홀로 다섯 달 동안 지냈다. 이 시기에 관해 그녀는 이렇게 말했다. “그 산에 가기 전까지는, 살아도 진짜 산 것이 아니었다. ... (산에서의 삶은) 부적절한 요소라고는 전혀 없는 삶이었다.”

이 시기 혼자 있고자 했던 로버츠는 다음의 질문과 맞닥뜨렸다.

(후략. 자세한 내용은 지금여기 3/4월호 참조)

(24차) 삶의 진실 100일 학교

삶의 진실 100일 학교의 과정은 아래와 같습니다

▷ 생명과 자연의 진실 - '자연에 맡기기'를 통해 자신이 동물과 식물, 광물의 수준으로 내려가 그들과 하나되고 그들로부터 신호 받는 법을 배우며, 그것을 통해 전체 자연이 하나의 거대한 유기체로 움직이고 운행하는 이치를 배우고 경험적으로 알아챩니다 : 프로그램 상세내용은 '자연에 맡기기' 참조

▷ 감정과 직관의 진실 - '통찰력게임'을 통해 우리 속에 쌓인 자신도 모르는 트라우마와 감정적 찌꺼기들을 발견하고 그것을 넘어서며, 더 나아가 심층으로 들어가는 기법을 통해 지혜로운 삶을 위한 통찰을 얻는 법을 배웁니다 : 프로그램 상세 내용은 통찰력게임 참조

▷ 의식적 본질의 진실 - '깨어있기'를 통해 의식의 본질을 탐구하고, '나'라고 믿고 있는 그 느낌 역시 하나의 '느낌'일 뿐이며, 기타 모든 '의식적 현상'이 하나의 '현상'임을 철저히 느끼고 경험함으로써 '자아'라는 틀을 벗어나 '자아를 사용하는' 기법을 마련합니다 : 프로그램 상세내용은 깨어있기 참조

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

** 주의 : 직업적인 일이나 기타 외부일은 모두 잊도록 핸드폰은 사용하지 않으며, 인터넷이나 TV, 컴퓨터 영화 등도 사용하거나 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 7월 1일 ~ 2020년 10월 8일 (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 : 농협 053-12-130081 이원규

'깨어있기™-의식의 대해부' 마스터 과정

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

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

- 강사 : 월인 선생
- 일시 : 깨어있기 기초심화 과정 일시
- 자격요건 : 깨어있기 6회 복습(기초,심화 복습 4번 참가, 워크숍 도우미로 2회 참가), 관성다루기 1주일 과정 수료, 1년간 서울 마스터그룹 모임 참석, 그후 테스트 마친후 마스터 자격 수여
- 수강료 : 과정 시작시 408만원 일시불(4회 분납 가능)
(깨어있기 재수강 50% 할인가 34만원 X 12회 = 408만원)

(62차) '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 : 2020. 4. 17 (금) 오후 2시 ~ 19 (일) 오후 4시 30분
- 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

(61차) '깨어있기™-의식의 대해부' 심 화 과 정

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 : 2020. 3. 20 (금) 오후 2시 ~ 22 (일) 오후 4시 30분
- 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

(20차) 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 : 자기변형게임딜러, 통찰력게임딜러
- 일시 : 2020. 5. 29 (금) 오후 2시 ~ 5. 31 (일) 오후 3시 (2박 3일)

• 참가비 : 60만원(숙식비 포함), 재교육(숙식비 8만원, 교육비무료)

(29차) 통찰력게임 안내자교육 레벨 III

※ 이 과정은 통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '게임 안내자'를 위한 교육입니다. '안내자'를 양성하기 위한 교육인 만큼, 사전에 통찰력게임을 접해보고 오셔야 본 과정이 효과적입니다. 필히 통찰력게임 안내자에게 시범게임을 경험하신 후 신청하시기 바랍니다.

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

[참가자격]

1. 코치 및 상담관련 종사자인 경우: 통찰력 시범게임 참가 1회

(코치 수료증 또는 상담이력 내역서 제출 요망)

2. 일반인: 통찰력 시범게임 참가 3회

[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: 2020. 4. 25 (토) 오전 10시 ~오후 6시
- 수강료: 31만원 (교육비 20만원+키트 1개(11만원)) (이후 키트 안내자 할인가로 제공), 재교육 5만원
- 정원: 10명 (신규 5명, 재교육 5명 선착순 마감)
- 입금계좌: 하나은행 (구 외환은행) 117-18-68366-3 이원규

(11차) 통찰력게임 미니게임 안내자 교육

통찰력 미니게임은 통찰력게임의 퀵 버전으로 새롭게 리뉴얼한 것으로, 3~4시간이라는 비교적 짧은 시간에 소기의 목적을 달성하고 게임을 마무리할 수 있도록 고안되었습니다.

기존의 통찰력게임 키트에서 네 가지 카드만 사용하며, 어울리기-생명력-위기-깨어있기 카드 순으로 진행됩니다. 통찰력게임의 핵심을 담고 있으면서도, 더 쉽게 일상의 주제들과 연결되고 빠른 시간 안에 무의식의 방향을 정리할 수 있습니다. 통찰력게임 시범게임에서 시간 관계상 주제를 마무리하지 못하고 끝내야 해서 아쉬웠던 분들께 좋은 대안이 될 것입니다.

- 강사: 이해영 마스터
- 일시: 2020. 3. 19 (목) 저녁7시~10시
- 장소: 미내사클럽 서울 북카페 • 참가비: 5만원 (재교육 3만원)

(30차) 통찰력게임 워크숍

통찰력게임 워크숍이란 통찰력게임에 참가하여 자신의 주제를 정하고 이를 동안 통찰력게임을 직접 경험하며 심층으로 깊이 들어가는 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: 2020. 3. 28 (토) 오후 2시~ 3. 29 (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 에 자세히 안내되어 있습니다.

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