



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

2020년 5/6월

| 발행인의 말 |

믿음과 신뢰

믿음(信念)은 간혀있다. 울타리가 쳐지고 그 안에서 작용하는 것이 믿음이다. 믿음은 경계를 그리고 그 안으로 존재를 몰아넣는다. 그래서 믿음이 깊은 사람은 에너지가 높아서 무엇이든 할 수 있지만 일정한 경계 안에 갇혀서 마음이 작용하므로 경계 밖에 대해서는 억압하고 폭력적이다. 그것은 부분과의 동일시이며, 하나의 믿음에 올인할수록 믿음이 강하며 동시에 더욱 배타적이 되어간다.

신뢰(信賴)는 열려있다. 그것은 탐구를 통해 성장한다. 알아보고, 조사하고 살펴봄으로써 그의 마음은 점차 존재에 대해 더 열리고 신뢰가 쌓인다. 깊은 신뢰상태가 되면 그는 모든 것을 받아들인다. 믿음이 경계 안의 것에 대해서만 받아들이고 그 외에 대해서는 배척한다면 신뢰는 모든 것을 받아들인다. 그는 열려있다. 그에게 경계는 없다. 오직 탐구의 대상이 있을 뿐이다.

그리고, 본질을 향한 배움의 길에는 신뢰가 필수이다.

- 越因



지금여기 25-3호 (2020년 5/6월호)가 나왔습니다

공동창조의 8원칙 _ 주드 커리반 | 니까야의 무아(無我)와 공(空) (1부) _ 월인(越因) | 카톨릭 수녀의 무아의 경험 : 관조적인 여정 (2부) _ 버나넷 로버츠, 제리 카츠 | 무기력을 들여다보기 _ 게오르크 롤로스 | 통증과 고통의 차이 _ 제프 포스터 | '그것'을 말하다(11부) _ 니르말라 | 송과선, 제3의 눈 (3부) _ 조 디스펜자 | 파킨슨병을 위한 광선 요법 _ 수비 마호넨 | 김흥호 선생의 '기독교 경전강의' (63) 진실 | 월인 칼럼 대승기신론 (27) '내'가 뭔가를 본다는 것이 불각(不覺)의 증거 | 시: 경계 _ 이병창 |

11월 1일 25차 백일학교가 진행됩니다

'지난 5월 9일 22차 졸업식이 있었습니다. 건축과 디자인을 공부하던 한 젊은이가 추구하던 성공과, 그 결과 느낀 성취감 이후에 늘 반복적으로 다시 오는 불만족을 벗어나, 있는 그대로 이미 온전함을 발견할 수 없을까를 찾다가 백일학교에 와서 경험한 것이 소개되었습니다. 졸업식 발표는 여기에서 보십시오.'

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. 3인 한정이므로 관심있는 분께서는 미리 신청하시기 바라며, 정원 마감시 자동으로 25차 백일학교 과정(11월 1일 시작)으로 접수됩니다. 상세한 커리큘럼은 9쪽을 참고해주세요.

20차 자연에 말걸기가 진행되었습니다

지난 4월 8일부터 일주일간 함양에서 '자연에 말걸기' 과정이 열렸습니다. 백일학교 학생들 위주로 진행된 이번 자연에 말걸기는 이 과정이 어떤 놀라운 결과를 보여주는지 생생하게 전해줍니다. 자연의 언어인 느낌 차원으로 내려와 자연과 소통해본 후 거기서 깊은 자존감을 회복한 것, 자신은 어떤 이름도 판단도 없는 '존재' 자체라는 것을 깨달은 것, 상대를 탓하지 않고 문제 상황을 풀어낼 여유를 얻은 것 등 많은 것을 얻는 과정임을. 이곳에서 매화 님의 자세한 후기를 볼 수 있습니다.



미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

3월 9일 류창형 1만원 | 3월 9일 서원 100만원 | 3월 10일 선호 1만원 | 3월 20일 여행 1만원 | 3월 25일 신현헌 5만원 | 3월 27일 장경옥 2만원 | 4월 2일 박영래 2만원 | 4월 9일 류창형 1만원 | 4월 10일 선호 1만원 | 4월 10일 목어 10만원 | 4월 15일 해연 10만원 | 4월 20일 여행 1만원 | 4월 27일 장경옥 2만원 | 5월 11일 선호 1만원

지금여기 이번 호 훑어보기

진실 김흥호

어거스틴은 이런 말을 했어요. 인생을 푹 자르는 이것이 무엇인가. 믿음이다. 충만하게 하는 이것이 무엇인가. 소망이다. 넘치게 하는 이것이 무엇인가. 사랑이다. 과거는 기억 속에, 미래는 기대 속에, 현재는 자각 속에, 이것을 합쳐서 어거스틴은 믿음과 소망과 사랑이라는 말을 썼어요. 그래서 믿음과 소망과 사랑이 하나가 되고, 그 속에서 우리가 영원히 살 때에 그것이 진실입니다. 흘러가는 시간을 잘라서 흘러가지 못하게 하는 것이 진실입니다(저자 주).

'내'가 뭔가를 본다는 것이

불각不覺의 증거 월인

자연의 장엄한 광경을 보면서 넋을 잃은 순간에 "내가 저 멋진 광경을 보는구나."라고 생각하는 사람은 아무도 없습니다. 그저 그 장관 속에 푹 빠져 온 마음이 감상하는데 몰두해 있을 뿐, 마음의 분열이 없어요. 그것들이 와서 마음에 그대로 닿고, 나는 저 광경을 비추는 거울이 되는 것입니다. 그런

데 생각이 끼어든다는 것은, 그 거울에 폭포의 이미지가 하나 딱 나타나고 '내'가 하나 생겨나서, 내가 이 폭포를 분석하는 것입니다. "아~ 이거 옛날에 봤던 거네." 하는 거죠. 마음이 분열되는 현상과 '내가 폭포를 본다'는 움직임이 일어나고 '본다(見)'는 현상이 일어납니다(저자 주).

카톨릭 수녀의 무아 경험 : 관조적인 여정(2부) 버나뎃 로버츠, 제리 카츠

이 글은 버나뎃 로버츠라는 카톨릭 수녀가 관상기도 및 수도 생활을 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 읽어 주십시오(편집자 주).

송과선, 제3의 눈(3부) 조 디스펜자

어떤 물질에 기계적으로 압력을 가하면 전하가 생성되는데 이것을 압전 효과(piezoelectric effect)라고 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).

무기력을 들여다보기 게오르크 볼로스

혼자이며 버림받았다는 생각이 떠오르면 그는 마음 챙김을 해야 한다는 걸 안다. 그것이 자신의 생각이 아니며, 주의를 어디로 기울일지 매 순간 새롭게 선택할 수 있음을 또한 알고 있다.

이 순간에 희생자로 남아 있을 이유가 없음을 깨달으면 자유를 누리는 것이 가능하다는 것을 알게 될 것이다. 자유, 행복, 만족은 늘 존재한다. 그러나 이들을 보지 못하는 한, 그것들은 당신에게 영향을 미치지 못한다. 이것이 의식의 기적이다. 모든 것은 이미 존재한다. 하지만 그것들을 인식할 때 비로소 그것을 활용할 수 있다(저자 주).

지금여기 이번호 주요기사 미리보기

‘그것’을 말하다(11부) 니르말라

하나됨(Oneness)의 경험은 매우 기쁘지만 중요한 것은 진실에 대한 깊은 앎입니다. 오직 현존 혹은 존재만 있을 뿐이며, 당신 존재 또한 그것이라는 깊은 앎이 자리한다면, 이 순간 그것을 경험하고 있는지 여부는 더 이상 중요하지 않게 됩니다(저자 주).

공동창조의 8원칙 슈드 커리반

저자가 다양한 영적 전통과 자신의 경험으로부터 발견한, 지혜로 가는 여덟가지 원리, 즉 상대성, 용해, 공명, 반영, 변화, 선택, 결과, 보존, 그리고 수용의 원리에 대해 들어보십시오(편집자 주).

인지기능의 경향성으로, 소위 확증 편향(confirmation bias)이란 것이 있다. 이것은 자기에게 동의해오는 사람에게만 동의하는 경향성을 말한다. 그래서 우리는 — 개인적으로, 혹은 매체를 통해서 — 비슷한 관점을 가진 사람들로 자신의 주변을 둘러싸기를 좋아한다. 그리고 자기에게 동의하지 않는 사람의 말은 아무리 객관적인 증거가 있어도 무시하는 경향이 있다.

객관적인 시야를 가려서 주관적인 세계관과 경험을 완강하게 굳혀놓는 이 같은 여러 가지 경향성은 심리학자들에 의해 많이 연구되어 있다. 특히 문제인 것은, 프린스턴 대학교의 연구자 에밀리 프로닌(Emily Pronin)이 지적하듯이, ‘편향성이라는 개념을 모른다거나 그런 것이 존재한다는 사실을 모르는 것이 아니라, 그것이 자신에게 있다는 사실을 모른다는 것’이다.

캘리포니아 대학교의 심리학자 폴 피프(Paul Piff)는 2009년부터 일련의 실험을 통해서 특히 사회적 위계구조와 관련된 실험의 영향력을 연구해왔다. 물질적 불평등이 행동에 미치는 효과를 시험하는 그의 한 실험에서는, 백 쌍이 넘는 지원자들에게 규칙을 조작한 모노폴리(monopoly) 게임을 하게 했다. 동전을 던져서 이긴 사람에게는 상대방보다 유리한 조건을 갖게 한 것이다. 돈을 많이 가질수록 더 많은 기회가 열리고 더 많은 자원과 불평등한 힘을 사용할 수 있게 되는 실제 사회의 상황을 재현하기 위해서, ‘부자’인 플레이어에게는 ‘가난뱅이’ 플레이어보다 처음부터 더 많은 돈을 주고 주사위 던질 기회도 많이 주고, ‘Go’ 판문을 통과하고 나면 돈을 더 많이 끌어모을 수 있게 했다. 그러자 게임이 진행될수록 ‘부자’인 플레이어는 자신이 불공평한 특권을 누리고 있다는 사실을 알면서도 상대방 플레이어를 배려하지 않고 무례하고 거만한 행동을 보이기 시작했다. 게임이 끝나고 나서 ‘부자’ 플레이어에게 무엇 때문에 성공할 수 있었는지 물어보자, 그들은 그것이 게임의 조건 덕분임을 인정하지는 않고 자신의 능력으로써 당연한 승리를 ‘차지한’ 사실을 자랑했다.

다른 실험에서 피프와 그의 연구팀은, ‘부자’ 플레이어는 돈이 많아질수록 — 상대방은 그것을 정당한 것으로 인정하지 않더라도 — 그것을 당연하게 여기고 이기적으로 굴면서 목적을 위해서는 거짓과 속임수를 쓰는 반면에 동정심이나 공감의 능력은 떨어진다는 것을 보여주었다. 하지만 참가자들에게 협동과 배려의 이로운 점을 상기시켜주는 심리적 자극을 조금 줬더니 그런 성향이 완화되는 것이 발견됐다. 그런 믿음과 그에 따른 행동은 교정이 가능함을 보여준 것이다.

우리 자신에 대해서나 다른 사람들에 대해서, 크게는 세상에 대해서, 혹은 현실의 본질 자체에 대해서 우리가 의식적으로든 무의식적으로든 품고 있는 신념이 교조적인 것일수록, 제공되는 증거와는 상관없이 마음을 바꾸는 것이 더 어려워진다. 현실에 대한 자신의 인식과 상충하는 정보를 접하면 우리는 인지부조화(cognitive dissonance)라 불리는 것을 겪기도 하는데 이것은 종종 심리적으로 고통스럽다. 우리는 자신이 인정하는 가치, 진리, 정체감, 현실관념 등으로 이루어지는 범주에 반하는 관점을 제시하는 모든 증거에 대해서는 부정하고 외면하고 논리적으로 부인하는 반응을 보이는 경향이 있다.

이 두 가지 실험과 무수한 사례 연구들은, 긴장이 무의식적인 편향과 인지부조화를 악화시킨다는 사실을 보여주었다. 스트레스를 유발하는 이런 상황은 과학철학자 토마스 쿤(Thomas Kuhn)이 '패러다임 전환'이라 이름 붙인 것을 겪을 때 마주치게 된다. 패러다임 전환을 맞으면 과학은 이전이라면 가치 없다고 여겼을 것을 이해하게 됨으로써 진화적 도약을 이룬다. 환원론적 물질주의와 유심론과 같은, 현실의 본질을 놓고 서로 다투는 패러다임들 사이의 화해할 수 없어 보이는 양상에 대해, 쿤은 또한 과학의 눈은 결코 전적으로 '객관적'일 수만은 없어서 주관적으로 인식되는 자아개념과 과학계 구성원들의 관련 세계관을 불가피하게 포함하고 있다고 주장했다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 5/6월호 참조).

니까야의 무아無我와 공空(1부) 월인越因 이원규

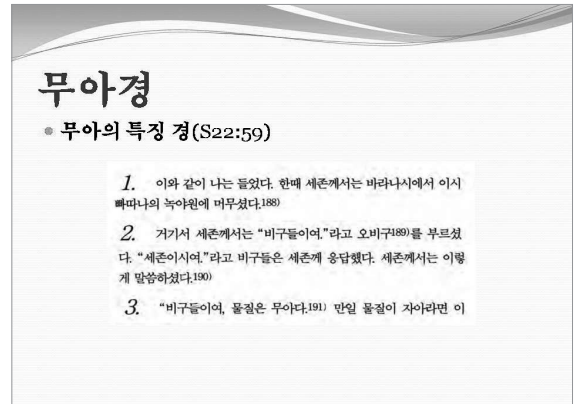
불교 초기경전 니까야에서 말하는 무아와 공에 대해 강의한 것입니다. “느낌은... 인식은... 심리현상들은... 알음알이는.. 무아다.”라고 경전은 말합니다. 그러나 이 느낌과 인식, 심리현상, 알음알이가 단순히 하나하나의 단어가 아니라 어떤 일련의 순서대로 기록된 것임을 알아야 이 문장이 해석됩니다. 경전 원문을 통해 펼쳐내는 무아와 공에 대해 들어보십시오(편집자 주).

오 늘은 초기불교, 즉 부처님이 말한 무아無我와 공空이 무엇인지 살펴보려고 합니다. 불교의 핵심은 무아와 공인데 지금 우리가 알고 있는 무아와 공에는 많은 색깔이 들어갔고 수많은 선사 또는 불교학자들이 추가한 개념일 수가 있습니다. 그렇다면 부처님은 이에 대해 무어라 했는가 궁금해서 살펴보았습니다.

무아를 이야기하는 것은 초기경전 쌍웃다 니까야에

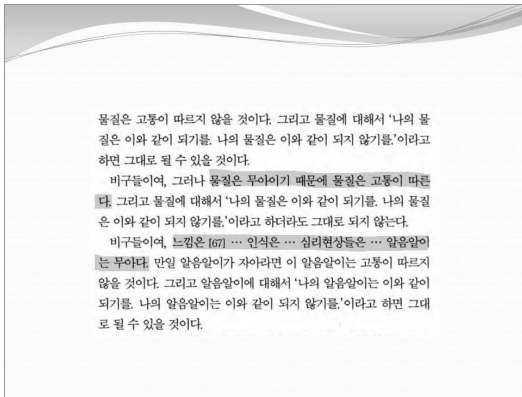
무아경이 있고, 맞지마 니까야의 소공경(작은 공에 대한 경)과 대공경(큰 공에 대한 경)이 있습니다.

먼저 쌍웃다 니까야, 무아의 특징 경의 22장 59절을 살펴보고 자세하게 의미를 짚어보겠습니다.



여시아문(如是我聞), 이와 같이 나는 들었다, 세존께서 바라나시 녹야원에 머무셨는데, 그때 다섯 비구, 부처님이 성도한 후 처음으로 수계했던 다섯 사람인 오비구를 불러서 이야기하였습니다. **비구들이여, 물질은 무아다.** 이 물질은 원어로 루빠(rūpa)이고 그 의미는 명색名色입니다. 그에 반해 식識은 윈나나(vijnana) 즉, 앎이예요. 내 마음에 쌓여있는 그림을 통해서 판단하고 분별하는 그런 앎이 식識입니다. 판단과 분별은 어떻게 일어납니까? 기준이 있어야 판단합니다. 기준이 없으면 판단과 분별이 일어나지 않습니다. 그래서 어린아이들은 판단도 분별하지도 못하는 것이지요. 그런데 스무 살쯤 되면 판단·분별 기준이 아주 많이 쌓여서 세상 대부분을 판단 분별합니다. 판단·분별 하게 하는 쌓여있는 것을 상카라(Sankara)라 하고, 그것을 기반으로 분별하고 판단하는 작용을 일으키는 것을 식識이라고 합니다. 그런데 대부분의 사람들은 그 식識을 '나'라고 여깁니다. 여기에 커다란 오해가 있습니다. 식識이 '나'라고 여겨지는 이유는 '나'라는 '느낌'이 붙어 있기 때문입니다. '나라는 느낌'은 '대상과 나'를 구분할 때 생기는 '이쪽'이라는 느낌입니다. '저쪽'이라는 '대상'의 느낌에 대비되는 느낌이지요. 이 모든 것이 다 연결되어 있습니다.

비구들이여, 물질은 무아다. 물질은 색色, 명색名色에서의 색色인데 여기서는 육체를 말합니다. 육체 즉, 내 몸은 무아無我다. 무아라는 것은 주인이 된 자가 없다는 의미입니다. 주인은 컨트롤을 하지요, 상점 주인은 상점 전체를 좌지우지 하지 않습니까? 컨트롤하는 사람이 '나', 주인이예요. '아我为群众办实事'라는 것은 내 몸과 마음의 주인이라고 여기고 있는 '것'입니다. 그런데 몸에는 그런 주인이 없다, 컨트롤하는 주인이 없다는 뜻입니다. 몸은 무아다. **만일**



물질이 자아라면 물질은 고통이 따르지 않을 것이다. 즉 몸에 '나'라는 것이 있다고 한다면 몸에는 고통이 따르지 않을 것이다라는 말입니다. 왜일까요? 만약 몸에 주인이 있어 컨트롤이 된다면 즉, '내 것'이라면 고통이 올 때 '고통아 멈춰라' 이렇게 할 수 있겠지요. 내 가게에 물건이 썩어서 냄새가 나면 버리면 되잖아요? 마찬가지로 정말 몸을 컨트롤 하는 자아가 있다면 내 몸에 고통이 일어날 때 그 고통을 없앨 것이라는 말입니다. 그런데 그렇게 하지 못한다는 것입니다. 내 몸을 내가 컨트롤하지 못한다면 그것이 내 몸이냐는 겁니다. 저 카메라는 내 것이니까 언제든 내 맘대로 버릴 수 있습니다. 그런데 내 것이 아니라면 함부로 버릴 수 없습니다. 마찬가지로 몸이 정말로 자아가 있다면, 컨트롤 하고 주인 노릇을 하는 놈이 있다면, 몸은 자기 스스로를 고통스럽게 하지 않을 것이라는 말입니다. 그런데 컨트롤 하는 주인, 자아가 없기 때문에 고통이 따르고 있다는 것입니다. 아주 단순하면서도 명쾌합니다.

그리고 물질에 대해서 '나의 물질은 이와 같이 되기를, 나의 물질은 이와 같이 되지 않기를'이라고 하면 그대로 될 수 있을 것이다. 그래서 몸에 대해서 '나의 몸은 이와 같이 되기를, 나의 몸은 이와 같이 되지 않기를'이라고 해도 그대로 될 수 있을 것이다. 그렇겠지요? 몸이 정말 내 것이라면 내 맘대로 될 것이라는 말입니다. 하지만 그렇게 될 수 없지요. 그러므로 몸은 '내 것이 아니라'는 것입니다. 즉, 몸속에는 자아가 없다는 것입니다. **비구들이여, 물질은 무아이기 때문에 물질은 고통이 따르다.** 몸에는 그렇게 자아가 없기 때문에, 몸은 고통이 따르다. 고통이 따르는 이유는 내 맘대로 할 수 없기 때문입니다. 그 고통은 어떤 조건에 의해서 일어나기 때문입니다. 손으로 책상을 치면 아픕니다. 이렇게 조건을 주면 아프게 되어 있어요. 그런데 내 몸이 정말 '내 것'이고 자아가 있다면, 책상에 손을 쳤을 때도 '아프니까 멈춰, 고통아 멈춰라'고 하면 멈춰져야 합니다.

그러나 그렇게 되지 않는다는 겁니다. 그러니 몸에는 자아가 없습니다. 또 '내 몸이 이와 같이 되지 않기를' 해도 그렇게 되지 않습니다.

초기경전을 부면 부처님은 추상적으로 말하지 않았어요. 아주 구체적이고 현실적인 것으로 시작해서 앞으로 더 읽어보면 아시겠지만 점차 점차 정교하게 들어갑니다. 몸에서 시작해서 마음과, 마음의 구조와 구조를 넘어선 무심의 상태에 이르기까지 구체적이고 정교하게 꿰뚫고 들어갑니다. 우리 마음과 몸을 살펴보는 것도 그렇게 해야 해요. 갑자기 마음부터 보려고 하면 힘듭니다. 사실 '본다'는 것 자체가 '마음의 그림'을 보는 것이기 때문에 보는 것 자체에 물질이라는 것이 따로 없고 육체라는 것이 따로 없지만, 우리의 인식에는 레벨이 있기에 단계 단계 나아가야 이해와 경험이 쉽습니다. 거친 것은 잘 느껴집니다. 감각을 쓰기 때문에 잘 느껴져요. 이것(안경집)은 눈이라는 감각기관을 쓰기 때문에 아주 잘 보입니다. 하지만 '마음에 느껴지는 느낌'을 보려 하면 잘 안 느껴져요. 그 '의식적 느낌들'은 아주 빠르게 나타났다가 사라지기도 하고 약하며, 또는 너무 커서 거기에 압도당하기도 하지요. 이렇게 평상시 느끼는 수준을 넘어서면 우리는 그것들을 잘 못 보고 못 느끼게 됩니다. 그래서 우리 인식레벨의 가장 거칠고 분명한 것, 몸에서부터 시작하고 있습니다. 몸은 누구나 보고 느끼고 경험할 수 있기 때문입니다.

비구들이여, 느낌은... 인식은... 심리현상들은... 알음알이는 무이다. 여기서 '느낌'은 계속 보시면 알겠지만 '감각적인 느낌'을 말합니다. 깨어있기를 하신 분들은 아시겠지만 감각과 감지는 다릅니다. 일반적으로 말하는 느낌은 주로 감정적인 느낌입니다. 또는 오감의 감각적인 느낌이라고 해도 차이가 있어요. 깨어있기를 듣지 않은 분들을 위해서 설명하면, 지금 손으로 탁자 위를 만져보세요. 느낌이 어떻습니까? (핑핑해요) '핑핑하다'는 느낌은 '감각적인 느낌'이 아닙니다. 평평한 느낌은 감지적인 느낌, 즉 '마음의 상相'이에요. 그것은 감각이 아니에요. 감각에는 '평평하다'가 없습니다. '평평하다'는 '울퉁불퉁하다'를 경험한 사람이 '울퉁불퉁'에 '대비되어 느껴지는' 상대적相對的인 느낌입니다. '울퉁불퉁함'을 경험하지 못한 사람은 '평평함'도 느끼지 못합니다. 따라서 여러분들이 느끼는 '평평하다'는 감각적인 느낌이 아닙니다. 마음의 상相입니다. 상相으로서의 느낌입니다. 그것을 우리는 '감지感知'라고 불렀습니다. 그런데 여기서 말하는 느낌은 그야말로 '감각적'인

느낌이에요. 즉, '자극'이라고 보시면 됩니다.

비구들이여, 느낌은... 인식은... 심리현상들은...
 알음알이는 무아다. 비구들이여, 감각적 자극은, 상대적 느낌인 감지적 인식은, 심리현상, 알음알이는 무아다. 처음에 이 말들을 봐도 무슨 말인지 잘 알 수 없습니다. 그래서 원어를 봐야 합니다. 원어를 보면 '느낌'은 웨다나vedana입니다. feeling이죠. feeling은 정서적인 emotion과는 다르고 또 마음의 상으로 느끼는 perception과 다릅니다. 인식은 perception이에요. 지각perception은 미리 경험한 것을 기반으로 일어나는 상대적 경험을 말합니다. 그런데 느낌feeling은 우리 눈이라는 감각기관이 가지고 있는 기준에 의해서 느껴지는 감각적 자극으로서의 느낌입니다. 우리 눈은 빨주노초파남보를 느낄 수 있지만 적외선과 자외선을 볼 수 없습니다. 한계가 있어요. 여기 눈앞에 자외선이 아무리 돌아다녀도 못 느끼죠. 안 보입니다. 그 자외선을 느끼려면 자외선 영역을 느낄 수 있는 기능이 있어야 합니다. 요즘은 또 적외선 카메라가 있어서 밤중에도 볼 수 있습니다. 그런데 인간은 빨주노초파남보만을 자극으로 볼 수 있게 기준이 잡혀 있습니다. 이 느낌은 감각의 자극적인 느낌이라고 보시면 됩니다.

비구들이여, 느낌은... 인식은... 인식은 perception, 지각입니다. 이것을 보고 '아 컵이구나!'라고 아는 것입니다. 컵이라는 말을 붙이기 전의 느낌, 그것을 우리는 감지感知라고 이름 붙였습니다. 이 '감지'라는 개념은 일반적으로 잘 드러나 있거나 명확하게 표현되어 있지 않아요. 그래서 할 수 없이 새로운 이름을 붙인 것입니다. 그 경험을 의식화시키기 위해서입니다. 단순히 말하면 형태와 질감만 있고 이름이 없는 느낌입니다. 이것(컵)을 그 감지적 느낌으로 보려면 마음에 컵에 대한 것이 쌓여 있어야겠죠. 이런(컵) 비슷한 것들을 많이, 또는 이것과 다른 것들을 많이 봐 온 것을 기반으로 이것(컵)이 무엇이라고 구별되고 인식되고 지각되는 것입니다. 만약에 이런 쌓인 것들이 없다면 이것(컵)이 지각되지 않을 것입니다. 우리가 흔히 드는 예가 있습니다. 양자역학관련 영상이 나오면서 많이 알려진 콜럼버스 신대륙 발견 일화입니다. 콜럼버스의 배가 와도 아메리카 원주민들은 아무도 보지 못했는데 사면(무당)만 보았습니다. 사면은 일상의 의식을 넘어서 있는 상태가 많았기 때문에 보게 되었습니다. 그리고 뭐가 움직인다고 말해도 다른 사람들은 보지 못합니다. 그냥 산이겠거니 하는 것입니다. 왜냐하면 그들은 거대한 배라는 것을 한 번도

경험해보지 못했기 때문에 원주민들에게 그 거대한 배라는 것은 없었던 것입니다. 그러다 더 가까이 다가오고 커지고 움직이고 하는 것을 이 사면이 계속 인식시켜 주니까 드디어 그것을 '보게' 되는 것입니다. 그렇게 보는 것이 인식perception입니다. 원어로는 산나sañña입니다.

비구들이여, 느낌은... 인식은... 심리현상들은...
 심리현상의 원어는 상카라Sankara입니다. 정신적인 형성물mental formation을 말해요. 정신적으로 마음에 형성된 것, 쌓여 있는 것입니다. 그랬기 때문에 그 형성물을 통해 이 물건을 컵으로 보고, 컵으로 느끼는 것입니다. 이름 붙이지 않아도 이것(컵)과 저것(프로젝터)을 구별해내는 것이 바로 정신적인 형성물을 통해서 하고 있는 겁니다. 그렇게 쌓여있는 것이 상카라Sankara이고, 심리현상이라고보다 차라리 인상impression이라고 하는 것이 나올 것 같습니다. 내 마음속(im)에 각인(press)된 것이죠. (후략. 자세한 내용은 지금여기 5/6월호 참조).

통증과 고통의 차이 제프 포스터

"나는 의자에 앉아 있어"나 "나는 침대에 누워 있어"라는 말은 이 경험에 관한 이야기입니다. 그 이야기를 놓아 버리세요. 당신이 있는 곳은 지금 이 순간, 여기에서 실제로 어떤 것 같은가요? 현재의 직접 경험에서는 바로 지금 무슨 일이 일어나고 있나요? 지금 경험하는 얼얼하고 뜨뜻하고 육신거리는 감각으로 돌아오세요. 이 현재의 경험이 말이나 이미지에 한 번이라도 정말로 포착될 수 있을까요?

우리가 실제 현재의 경험으로 돌아와, 다시 갓난아기의 천진함으로 이 경험을 있는 그대로 탐험할 때, 우리는 이 감각들의 경이로운 춤을 발견합니다. 순간순간 한 번도 똑같지 않은 춤을..... 현실은 현실에 관한 우리의 이야기보다 언제나 훨씬 신비롭고 훨씬 알 수 없습니다(저자 주).

치유에 관해 깊이 살펴보기 전에 통증과 고통의 차이가 무엇인지 알아봅시다. 이 차이는 아주 중요하기 때문입니다. 우리는 정확히 무엇을 치유하려고 하는 걸까요? 통증인가요, 아니면 고통인가요?

살 수 있는 날이 두세 주밖에 남지 않은 상태에서 심한 통증으로 괴로워하던 어느 여성과 대화한 적이 있습니다. 그녀는 평생 영적 구도자였습니다. 여러 영적 스승에게 배웠고, 몇 년간은 인도의 어느 아쉬람에 가서 깨달음을 추구하며 생활하기도 했습니다. 그녀는 영적으로 꽤 진보한 사람이라고 자부하고 있었지만, 이제 질병에 시달리면서 그 모든 허울이 무너지고 있었습니다. 그녀는 자신이 완전한

실패자 같다고 말했습니다. 그 모든 세월 동안 영적 추구를 하고 자기를 성찰하고 수많은 통찰을 경험했지만, 자신에게 일어나고 있는 일을 여전히 깊이 긍정할 수 없었습니다. 그녀의 자기 이미지는 통증의 한가운데에서 속절없이 허물어지고 있었습니다.

다음 날이면 깨어나지 못할 수도 있다는 생각에 극심한 두려움을 느꼈고, 몸 상태에 낙담하며 좌절했고, 살아 있는 동안 이루지 못한 모든 것을 후회했고, 죽어서 놓치게 될 모든 것에 대해 깊은 슬픔을 느꼈습니다. 삶의 도전에 직면하자, 평정심에 관한 그녀의 모든 개념에 무슨 일이 일어난 걸까요? 자신이 순간순간 완전히 현존하며 삶을 긍정하고 있다는 확신에 무슨 일이 일어난 걸까요? 깨어난 사람이라면 최악의 상황에서도 완전히 평화로워야 한다는 개념에 무슨 일이 일어난 걸까요? 자신은 ‘아무도 아닌 자(nobody)’라는 그녀의 확신에 무슨 일이 일어난 걸까요? 스스로 펼쳐지는 삶의 현실에 직면한 그녀는 자신이 실패자이자 영터리 같다고 느꼈습니다. 그동안 잘 살아왔다고 생각했지만, 이제는 자신이 알던 모든 것이 의심스러웠습니다.

깨달은 사람이라는 그녀의 허울이 허물어지고 있었습니다. 얼마나 좋은가요! 마음이 만든 모든 허울은 결국 무너지게 되어 있습니다. 그것은 자기의 이미지를 넘어서 지금 이 순간 자신이 진정 누구인지를 발견하라는 삶의 초대장이었습니다. 내일이 아니라, 어제가 아니라, 바로 지금 이 순간…….

모든 일이 순조로울 때는, 건강하고 튼튼하며 에너지로 가득 차 있을 때는 자신이 깨달았다고 느끼고 “이것은 나의 몸이 아니야”와 “자아는 없어”라고 말하기가 쉬웠습니다. 하지만 지금처럼 허약한 몸으로 온종일 병원 침대에 누워 있으면서 통증에 시달리며 생명 유지 장치에 의지해 있을 때는 그녀의 모든 영적 진보가 화장실 변기의 물과 함께 흘러 내려가 버린 것처럼 느껴졌습니다. 그녀는 영적 추구를 시작하기 전의 상태로 퇴보해 버린 것 같은 느낌이라고 말했습니다. 마치 아기가 되어 버린 것처럼 삶에 전혀 대처할 수 없다고 느꼈고, 신체를 전적으로 자기 자신이라고 여기게 되었으며, ‘이렇게 실패하고 말았다’는 데 대해 자기 자신에게 엄청난 화가 났습니다. 왜 그녀는 더 ‘현존’할 수 없었고, 그 상황에 더 ‘깨어 있을’ 수 없었고, 더 좋을 수 없었던 걸까요? 그녀는 자신이 분명 깨어 있지 않다고 느꼈고, 지난 30년 동안 착각하고 있었다고 느꼈습니다. 그래서 날이면 날마다 병원 침대에 누워, 영적으로 더 진보하지 못했다는 이유로

자기를 정신적으로 두들겨 패고 있었습니다.

이 사랑스러운 여성은 깨어남과 깨달음에 관한 개념에 몹시 집착하고 있었습니다. 깨어난 사람은 어떻게 보여야 한다는 고정관념을 가지고 있었습니다. 깨어난 사람은 언제나 기분이 좋거나 행복하거나 평화로워야 하고 좋게 느껴야 한다는 개념을 배웠는데, 남에게 들어서 갖게 된 이런 믿음은 그녀에게 엄청난 고통을 일으켰고, 자신이 완전한 실패자이자 영터리라고 느끼게 했습니다. 참된 당신인 바다에서는 어떤 느낌을 언제나 한결같이 느끼는 일이 불가능합니다. 이 점을 기억하기 바랍니다.

쇠약한 몸과 통증은 그나마 어느 정도 감당할 수 있었지만, 그녀를 가장 속상하게 한 것은 자기 정체성의 실패(죽음)였습니다. 그녀를 괴롭힌 것은, 아마도 통증 자체보다 더 괴롭힌 것은 그녀가 그동안 배운 모든 ‘……해야 한다’와 ‘……하지 않아야 한다’는 믿음들이었고, 지금 이 순간이 어떠해야 한다는 그 모든 개념이었습니다. 그녀는 자신이 처한 상황에서 괜찮기 위해 갖은 노력을 다하고 있었지만, 현실은 그녀의 마음이 괜찮지 않았고, 그 때문에 자기를 심하게 자책하고 있었다는 것입니다. 평정심을 유지하려 아무리 애를 써 봐도 통증은 그녀의 현실을 갈가리 찢어 놓을 것만 같았습니다. 그래서 하루하루가 자신의 정체성을 고수하기 위한 투쟁이었습니다.

그녀의 상황을 견딜 수 없고 감내할 수 없고 절망적이라고 느끼게 한 것은, 그녀가 통증에 관해 얘기하고 있던-그 통증이 얼마나 안 좋은지, 얼마나 악화할 것인지, 결국 그 때 문 에 자 신 이 어 떻 게 죽 을 것 인 지 하는-‘이야기’들이었습니다. 그녀의 마음을 정말로 무겁게 내리누른 짐은 통증 자체가 아니라, 통증에 시달리는 여성이라는 그녀의 정체성이었습니다. 통증의 희생자라는, 통증에 갇힌 사람이라는, 통증의 멍에 걸린 채 출구를 찾지 못하는 사람이라는 자신에 관한 이야기, 그게 그녀의 고통이었고, 치유가 필요한 것은 바로 ‘그 이야기’였습니다. 그녀는 그 순간을 정신적으로 벗어나려 했지만 번번이 좌절되었고, 간절히 통제하고 싶었지만 통제하지 못했습니다. 그녀가 고통을 받은 것은 그 때문이었습니다. 삶에 직면하여 드러난 자신의 전적인 나약함을 깊이 받아들이지 못해서 고통당한 것입니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 5/6월호 참조).

파킨슨병을 위한 광선 요법 수비 마호넨

생물학적 과정을 세포 수준이나 유전적 수준에서 조절하는 빛의 기능(광생물 조절)을 이용하여, 뇌졸중, 외상성 뇌손상, 알츠하이머병, 우울증 등 다양한 신경학적 질환의 진행을 적색광과 근적외선 광선으로 역전시킨 사례를 소개합니다(편집자 주).

파킨슨병은 영국의 외과의사인 제임스 파킨슨 James Parkinson이 1817년에 <진전마비에 관한 소논문 An Essay on the Shaking Palsy>에서 처음 설명한 것으로, 떨림과 근육 경직을 포함한 움직임

장애와 균형 장애, 그리고 우울증과 수면 부족, 혼란 등 신경학적 문제가 결합된 것이다.

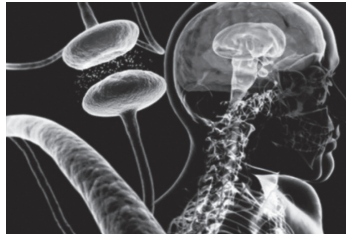


그림 1. 파킨슨병은 뇌세포에 발생하는 꽤 흔한 노인성 진행성질환으로(뇌질환), 움직임에 영향을 미치며 근육 조절과 균형 잡기가 어려워진다. 대개 첫 증상이 떨림(손, 발, 다리)이어서 '진전마비'라고도 한다.

이 병은 호주에서 약 7만 명에게 영향을 미쳤고, 매년 1천7백 명 이상의 사망자를 기록하는 것으로 추정된다. 이

병의 원인은 수수께끼로 남아있지만 뇌의 기저핵 부위에 도파민 고갈 및 뉴런 소실과 관련된 것으로 알려져 있다.

현재 치료의 중심은 물리치료와 약물치료다. 뇌내 도파민 수치를 증가시키는 역할을 하는 레보도파와 도파민 작용제를 사용하는데, 이 약들로 파킨슨병의 증상이 크게 개선되기는 하지만 시간이 지남에 따라 효과가 약해지는 경향이 있고, 부작용이 생기기도 한다. 게다가, 증상만 치료하지, 파킨슨병의 진행과정을 늦춘다거나 반전시키지는 못한다.

더 효과적인 치료법을 찾는 과정에서 예상치 못한 가능성을 보여준 연구 방법 한 가지는 적색광과 근적외선을 이용한 광선 치료 light therapy다. 여러 연구에 따르면, 파킨슨병을 위한 동물 실험에서 이런 파장의 빛에 노출되면 일정 수준의 신경 보호와 운동 기능 향상이 보일 수 있다고 한다. 이런 효과는 처음에 적외선이 중뇌에 가하는 직접적인 자극 덕분으로 여겨졌다. 그러나 적외선을 신체의 다른 곳에 조사하더라도 잠재적인 이점이 있다는 증거가 축적되기 시작했다.

시드니 대학 보쉬 연구소 Bosch Institute의 다니얼 존스톤 Daniel Johnstone 박사는 동물의 파킨슨병을 유발하는 강력한 신경독인 MPTP를 주사로 맞은 쥐가 맞지 않은 쥐에 비해 (중뇌의) 흑질의 신경세포 손실이 증가했다는 것을 발견했다. 그러나 적외선에 노출된 쥐에게서는 신경세포 손실이 상당히 감소했다. 적외선에 뇌를 직접 노출시키지 않고 신체만 노출시켰는데도 말이다.

이것은 치료용 적외선이 직접적인 자극을 통해서만이 아니라 아직 알려지지 않은 순환하는 보호 요인을 방출함으로써도 기능할 수 있다는 이론에 힘을 실어준다.

존스톤은 “전 세계의 연구자들로부터 비슷한 발견이 나오고 있다”고 인터뷰에서 내게 말했다.

보쉬 연구소에서 존스톤의 슈퍼바이저는 상임이사인 조나선 스톤 Jonathan Stone 교수다. 스톤은 13년 전에 적외선 광선 치료에 대해 처음 들었다. 적외선이 우주에서 식물을 기르는 데 도움이 될 뿐만 아니라 상처의 치유 속도를 높일 수 있다는, 1990년대 나사의 연구자료를 접했던 것이다. 그 이후로 스톤은 실험실에서 광선 요법을 연구했으며 전 세계의 여러 연구소에서 비슷한 관심을 가지고 있음을 확인했다.

존스톤은 내게 이렇게 말했다. “광 생물 조절(photobiomodulation 상처나 병변에 저출력 레이저를 조사하여 자연적인 치유를 유도하는 치료법-역주)에 관한 연구에 가속이 붙고 있는 것 같습니다. 많은 회의론에도 불구하고, 사람들은 그것이 효과가 있다는 사실에 빠져들고 있습니다. 우울증과 뇌졸중, 알츠하이머병의 인지적 측면에 효과가 있다는 증거들이 많아지고 있습니다. 또 다행스럽게도, 그 작용기전을 분자 단위까지 세세히 알지 못하더라도 사용하는 데는 무방할 정도로 부작용이 없습니다.” (후략, 자세한 내용은 지금여기 5/6월호 참조)

깨어있기 청년모임

제1차 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다. 첫날 주된 내용은 자기소개와 '느끼기'에 대한 것이었는데, 우리가 경험하는 세계는 느낌의 세계이고, 깨어있기의 핵심이 그것이기 때문입니다. 느낌의 속성은 우선 일시적으로 나타났다가 사라지는 것이라는 점, 관계에 의해 형성된다는 점, 그 핵심은 비어있다는 것 등입니다. 우리가 경험하는 것이 느낌의 세계라는 것이 분명하다면 이제 그 느낌이라는 것을 탐구하는데 그 탐구과정에서 일상의 삶을 좀더 조화롭고 또 마음의 자유를 느끼며 살 수 있게 될 것입니다. 조화와 자유의 여행에 참여하신 청년들을 환영합니다. 반갑습니다.

** 청년모임은 매월 첫주나 둘째주 토요일에 진행되니 관심있는 35세 이하 청년들은 신청바랍니다. 깨어있기를 이수하지 않아도 참가할 수 있지만 개념 이해가 힘들기 때문에 최소 기초과정은 이수하고 참가할 것을 권장합니다.

- 강사 : 월인 선생
- 일시 : 매월 첫주 or 둘째 주 토요일 오전 9시~12시
- 장소 : 서울 에스코 빌딩
- 참가비 : 35세 이하 무료(간식 및 식대가 약간 있습니다)

(25차) 삶의 진실 100일 학교

삶의 진실 100일 학교의 과정은 아래와 같습니다

▷ 생명과 자연의 진실 - '자연에 맡길기'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 맡길기' 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 문히기 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 사용하지거나 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 11월 1일 ~ 2021년 2월 10일 (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)

(63차) '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. 6. 19 (금) 오후 2시 ~ 21 (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

(62차) '깨어있기™-의식의 대해부' 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 : 2020. 5. 15 (금) 오후 2시 ~ 17 (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 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 : 2020. 5. 29 (금) 오후 2시 ~ 5. 31 (일) 오후 3시 (2박 3일)

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

(31차) 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, 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 : 참가자에게 개별통보
- 일시 : 2020. 6. 27 (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 117-18-68366-3 이원규

(12차) 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. 5. 14 (목) 저녁 7시~10시
- 장소 : 참가자에게 개별통보 • 참가비 : 5만원 (재교육 3만원)

(32차) 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 : 추후 홈페이지 게재 예정
- 참가자격 : 꼭 해결하고 싶은 절실한 주제가 있는 개인 혹은 단체 누구나 • 정원 : 6명
- 수강료 : 30만원 (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