



미래를 내다보는 사람들의 모임

# 미내사 클럽

발행 이원규 · 편집 김연주 · 전화 02) 747-2261~2 · 팩스 0504) 200-7261  
미내사클럽 홈페이지 herenow.co.kr · 이메일 cpo@herenow.co.kr  
홀로스공동체 홈페이지 beherenow.kr · 카카오톡 ID minaisa1996

2021년 3/4월

# 미내사 소식

| 발행인의 말 |

## 땅을 통해 지구를 알아채기

우리는 지구를 경험할 수 없다.  
 지구가 우리를 '경험'할 뿐이다.  
 지구는 지구상의 모든 것을 느끼고 경험하지만  
 지구상에 존재하는 그 어떤 것도 결코 지구 자체를 경  
 험할 수 없다.  
 왜냐하면 그 모두가 지구의 부분이기 때문이다.  
 다만 발바닥에 닿은 땅을 우리는 경험할 수 있다.  
 그러나 그것은 지구가 아니라 발바닥과 지구가 만난 '느  
 낌'이다.

그와 같이, 느껴지는 '나'는 이 순간의 일시적 느낌이다.  
 '나'는 그 모두를 느끼는 자를 경험할 수 없다.  
 '그것'은 이런 기분, 저런 기분의 '나'를 모두 느끼지만  
 그런 '나'들은 결코 '그것'을 경험할 수 없다.  
 다만, 이 순간 '그것'에 '닿은' 느낌인 '나'를 느낄 수 있  
 을 뿐이다.

그와 같이, 느껴지는 모든 것은 '부분'적이다.  
 전체는 결코 '느껴지지 않는다'.  
 '느낀다'는 것은 일종의 '얕'이고,  
 알기 위해서는 '경계'가 있어야 하므로...

'나'는 존재한다고 스스로에게 느껴진다.  
 따라서 '나'라고 느껴지는 것은 진정한 내가 아니다.  
 알지 못할 전체가, 부분을 느끼는 것이다.

다만, 느껴지는 '나'를 통해 전체인 그것을 알아채라.  
 땅에 닿은 '느낌'을 통해 지구를 알아채듯이.

그런 후 지구마저 넘어  
 공간으로 도약이 가능하리.

- 越因



지금여기 26-2호 (2021년 3/4월호)가 나왔습니다

'그것'을 말하다(16부) \_ 니르말라 | 진리를 향한 '직접적인 길'(2부) \_ 아트마난다 크리슈나 메논, 아난다 우  
 드 | 관조적으로 존재하기 \_ 웬디 드 로사 | 마음을 치유하기(3부) \_ 월터 라스트 | 깨달음의 핵심: 실제  
 시實體視에서 연기시緣起視로 \_ 용타 스님 | 느낌의 세계가 펼쳐지다(2부) \_ 월인 | 새들은 어떻게 장수하  
 는 것일까? \_ 나흥식 | 면역의 힘 \_ 제나 마치오키 | 사랑할수록 건강해진다 \_ 마르타 자라스카 | 월인  
 칼럼 대승기신론 (32) 있는 것도 아니고 없는 것도 아니다 | 김흥호 선생의 '경전 강의' (68) 0으로 사는 삶  
 | 이병철 시 첫 매화

### 공동체 리더 모임이 2차 줌미팅이 진행되었습니다

지난 2월 4일 유대인의 하브루타 교육법과 티벳의 직관적 질문법이 합하여진 정혜쌍수에 대한 이야기를 나누었고, 본질과 현상이 마치 움직임을 없는 태풍의 눈에 기반하여, 상승과 하강기류의 얽힘이 강력한 에너지 장을 이루듯이, 인류의 현자들도 마음의 텅 빈 본성에 기반하여 강력한 현상적 에너지를 쓴 것에 대해 나누었습니다.



### 《깨어있기-의식의 대해부》의 영문 감수 및 해외출간을 시작합니다

지난 호에 소개드린 대로 깨어있기 영문번역본 감수공고가 나간 후, 한 분의 추천으로 좋은 감수처를 알게 되어 작업을 진행하려 합니다. 국내서적을 번역해 해외로 배포하는 작업을 20여 년간 해온 서울셀렉션(www.seoulselection.com, 대표 김형근)에 맡길 예정이고 감수 비용은 1200여 만원이 들 것으로 견적을 받았습니다. 감수를 마치고 eBook과 종이책 출판이 완료되면 아마존을 비롯한 해외사이트와 서울셀렉션의 해외서점망을 통해 배포하려 합니다. 《깨어있기-의식의 대해부》는 합리적이고 논리적인 서구인들에게 잘 받아들여질 것으로 생각되며 의식의 본질에 대한 해외인들의 추구력에 도움을 줄 수 있을 것입니다.

깨어있기 워크숍을 경험하고 그 가치를 느끼는 여러분들이 책의 해외출간에 함께해주시면 그 의미가 더욱 빛나겠습니다. 해외출간에 도움주신 분들의 명단은 책 뒤에 명기하여 그 뜻을 새기겠습니다. 의식의 본성을 밝히는 이 일을 더 널리 행할 수 있도록 기반이 되어주시길 부탁드립니다. 120분이 10만원 정도씩만 후원해주시면 진행할 수 있습니다. 여러분의 도움에 늘 깊이 감사드립니다.

영문판 출간이 이루어지면 이를 통해 세계적으로 워크숍을 확장하려 합니다. 일단은 원격 워크숍으로 시작하여 점차 오프라인으로 이어지게 할 예정입니다. 그를 위해 먼저 국내에서도 원격 '깨어있기' 워크숍을 준비 중에 있습니다. 여러분의 많은 관심 바랍니다. (문의 02-747-2261)

#### ◎ 《깨어있기》 영문판 출간 후원 계좌 ◎

농협 352-0406-2453-93 이원규

필요액 1,200만원 | 현재 후원액 190만원

1/29 이미영 10만원	1/29 문장식 10만원
1/29 송명진 20만원	1/30 이경아 10만원
1/30 윤준근 10만원	1/30 임선희 10만원
2/23 익명 100만원	2/26 전영지 10만원
2/27 박치하 10만원	

### 4월 1일 26차 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. 3인 한정이니 입학을 원하시는 분은 미리 신청해주시기 바랍니다. 문의 : 02-747-2261

### 요가수트라 강의를 격주로 진행되고 있습니다

요가수트라는 파탄잘리의 심오한 해설과 방대하고 체계적인 의식탐구 절차가 담겨있는 요가경전입니다. 일레로, 수행8단계는 외부에서 내부로 향하게 하는 섬세한 체계임을 보여줍니다. 즉, 야마(금계)와 니야마(권계), 아사나(좌법), 프라나야마(호흡법), 프라티야하라(제감), 다라나(집중), 디야나(몰입), 사마디(삼매)라는 8단계의 요가수행이, 의식적 관심을 외부에서 점차 몸으로, 호흡으로, 감각제어로 오게 하고, 드디어 내적인 느낌, 거기에 몰입, 주객의 합일인 삼매로 나아가게 하는, 치밀하고 체계적인 과정임을 잘 보여주는 것입니다. 또한 불교를 비롯한 많은 명상기법이 요가체계를 참고하고 있다는 것을 통해 그 깊이를 알 수 있습니다. 많은 관심 바랍니다.



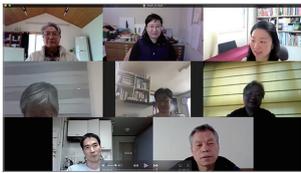
### 19차, 20차 깨어있기 마스터모임이 진행되었습니다

지난 1월, 3기 마스터과정을 시작했습니다. 깨어있기 과정을 처음부터 세밀하게 살펴보게 되는데 이날은 우리가 주의 밖에서 안으로, 안에서 의식의 기본구조인 주객관계로, 더 나아가 주체가 어떻게 나타나고 사라지는지 나누었습니다. 그리고 이 모든 과정이 힘 있고 투명하게 진행되기 위해서는 마음의 집착과 저항을 먼저 다루는 것이 필요하다는 경험담도 나누었습니다. 그리고 감지와 감각에 대해 기본 정의를 살펴보고, 각자 경험한 감지에 대해 나누었습니다.



19차 깨어있기 마스터과정 (1/9-10)

2월 모임에서는 의식이 생겨나는 전 과정과 그 중 '감지', '주의', '생각'에 관해 공부했습니다. 우리의 의식이 만들어지는 과정을 살펴보면 몸이 가진 한계에 의해 자극되어진 것이 마음에 기록되고 쌓여 지금 이 순간 들어오는 자극을 기반으로, 대비되는 느낌 중 한 가지 느낌을 투사해 세상을 인식함



20차 깨어있기 마스터과정(2/6-7):  
의식이 생겨나는 전 과정

니다. 그리고 느낌을 효율적으로 쓰기 위해 이름을 붙여 생각을 사용합니다. 이 모든 과정이 의식되지 못하고 무의식적이어서 생각과 느낌을 구분하지 못하고 합해서 쓰고 있습니다. 생각과 느낌을 분리해 생각이 없는 느낌을 파악하는 것은 중요합니다. 생각은 과거나 미래에 있지만 느낌은 늘 지금 현재이기 때문입니다.

과거나 미래의 생각에 영향받지 않고 지금 느껴지는 느낌에 충실하면서 생각을 자유롭게 쓰기 위해, 깨어있기 과정 중 중요한 부분인 '감지'를 자세히 배우는 소중한 시간이었습니다. 스크린과 필름의 비유로 의식과정을 쉽게 설명해주신 월인 선생님과 경험을 나눠주신 마스터 과정 참가자분들께 깊은 감사 드립니다.(아소 님)

**깨어있기 기초 · 심화과정이 진행되고 있습니다**

지난 1월 22일부터 2박 3일간 66차 깨어있기 심화과정, 2월 19일부터 2박 3일간 67차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다. 참가자 후기를

161쪽에서 소개합니다. 본 과정에 대한 상세 커리큘럼은 10쪽을 참고해주세요.



67차 깨어있기 기초과정(2/19-21)



66차 깨어있기 심화과정(1/22-24)

**8차, 9차 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다**

100일간의 탐구, 진정한 '나'가 무엇인지를 탐구하던 청년들과 삶의 본질에 대해 알고 싶은 열망을 품은 몇몇 청년들이 모여 자신의 경험을 나누고 안내자와 함께 삶 속에서의 파도타기를 배워가고 있습니다. 1월 제8차 깨어있기 청년모임에서는 생각과 감정에 대해 간단히 살펴보았습니다. 이 두 가지는 모두 의식적 파도와 같아서 늘 나타났다가 사라지고 마음을 흔들며 요동치게 합니다. 그래서 많이들 이를 가라앉히려 하지만 쉽지는 않습니다. 왜냐하면 움직이고 요동하는 것이 삶이고 마음의 속성이기 때문입니다. 그래서 그것을 가라앉히기 보다는 우리의 본마음이 이렇게 움직이는 것에서 움직이지 않는 측면을 살펴보고 발견하면 도리어 흔들림 속에서도 흔들리지 않는 고요를 발견할 수 있음을 나누었습니다.



8차 깨어있기 청년모임 (1월 9일)

2월 9차 깨어있기 청년모임에서는 각자 한 달 동안 어떻게 살아왔고 자신의 마음에 걸리는 문제가 무엇인지 들여다보는 시간을 가졌습니다. 자신의 한계, 두려움, 반복적인 관성 등을 알아차리고 그 속에 들어있는 마음의 원리들을 안내자와 나누었습니다. 자기관찰을 깊이 할수록 자신과 세상에 그 원리들을 적용할 수 있게 되고 삶의 파도를 지혜롭게 탈 수 있음을 알아차렸습니다. 우리는 '나'라는 것을 넘어서서 그 무엇에도 걸림이 없는 자유로움을 향해 작지만 깊이있게 파도타기를 배워나가고 있습니다.(매화 님)

이 모임은 매월 첫째 혹은 둘째주 토요일에 진행되니 관심 있는 35세 이하 청년들은 신청 바랍니다(10쪽 참고).



9차 깨어있기 청년모임 (2월 6일):  
'생각으로 안다'와 '경험으로 안다'의 차이

**3월 13일 함양에서**

**38차 통찰력게임 안내자교육(레벨 III)이 열립니다**

통찰력게임 안내자교육이 함양(홍수달, 이원규 대표)과 서울(썩수달, 이해영 마스터)에서 번갈아가며 매달 진행되고 있으며, 함양에서의 교육은 다가오는 3월 13일(토)에 예정되어 있습니다. 충남 이남 남부지역에 계시면서 통찰력게임 안내에 관심 있는 분들께서는 참고하시기 바랍니다(12쪽 참고).

**3월 17일 17차 통찰력 미니게임 교육이 열립니다**

1월 20일 이해영 마스터의 안내로 통찰력 미니게임 교육이 진행되었습니다. 미니게임은 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. 많은 관심 바랍니다(11쪽 참고).



17차 통찰력 미니게임 교육 (1월 20일)

**4월 24일 서울에서**

**38차 통찰력게임 안내자교육(레벨 III)이 열립니다**

지난 1월 21일에 서울에서 이해영 마스터의 진행으로 통찰력게임 안내자교육(레벨 III)이 진행되었습니다. 이번 교육에는 서로 가족이며 도반인 네 분이 어울려서



서울 통찰력게임 안내자교육 레벨 III (1월 21일)

오셨습니다. 서로의 통찰에 교감하면서 가까우면서도 표현 되지 않았던 속내가 깊이 연결되는 장이 되었습니다. 목적을 분명히 하는 주제 정하기, 무의식과 연결되어 얻는 지혜, 분명한 주제를 정했기에 따라올 수 있는 통찰들에 서로 지지하고 감탄하면서 시너지를 내었습니다. 4월 24일(토)에 진행될 38차 교육에 관심 있는 분들의 참가 신청을 기다립니다(12쪽 참고).

(2021년 2월 24일 기준)

미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

12/25 최진홍 5만원, 12/27 장경옥 2만원, 12/28 조조 10만원, 1/4 박영래 2만원, 1/9 류창형 1만원, 1/11 선호 1만원, 1/21 여행 1만원, 1/27 장경옥 2만원, 1/28 조조 10만원, 1/29 반여 5만원, 2/2 버들 2만원, 2/9 류창형 1만원, 2/10 선호 1만원, 2/22 여행 1만원

사진으로 보는 홀로스공동체 활동



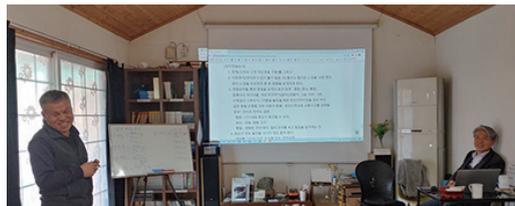
《시골농부의 깨달음 수업》의 저자 김영식 선생이 함양을 방문하였습니다



꽃감 먹는 새



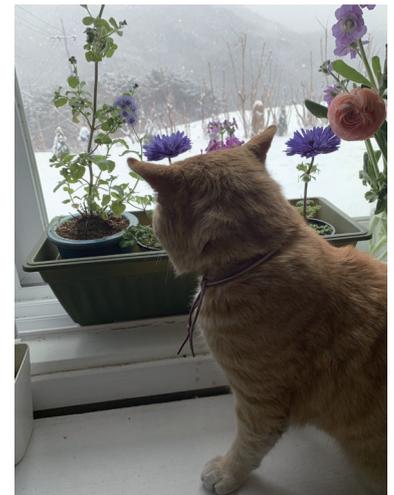
명상하는 개 루디



깨어있기 마스터과정생들의 발표  
노을이의 망중환



목희와 루디



감성 총만 꽃냥이 노을이



호박청을 만들었습니다



# 지금여기 이번 호 훑어보기

## 관조적으로 존재하기

웬디 드 로사

관조적으로 존재하는 단계의 가장 큰 특징은 완전한 빛으로 사는 것, 그리고 자신의 그림자 또는 '어두운' 면을 수용하는 능력입니다. 모든 경험에 연결되는 것은 완전히 진실하게 사는 것을 의미합니다. 잠재력을 완전히 발휘하면서 타고난 권리가 인생을 살아가겠다고 굳은 약속을 하는 것입니다. (저자 주).



만 경험될 뿐인데 우리는 '손'이 '탁자'를 '만지는 경험'을 하는 것과 같습니다. 그래서 마음속에 '손'과 '탁자'와 그 사이의 '느낌'이 함께 있게 됩니다. 불교에서 근경식根境識이 함께 발생한다는 것은 이런 뜻입니다.

우리는 이렇게 상호의존적인 느낌의 세계를 마음으로 그린 후 그 속에서 살고 있습니다. 이 느낌이 실체가 없는 허구라는 것을 알아채면 거기 관성으

로부터의 자유가 있습니다. (저자 주).

## 진리를 향한 '직접적인 길' (2부)

아트마난다 크리슈나 메논, 아난다 우드

이 글은 깊은 잠이라는 '인식의 심연'에 대해 이야기합니다. 깊은 잠 속에서도 우리는 어떤 앎이 있다는 것을 압니다. 거기서 어떤 것도 보거나 듣거나 생각함이 없이 마음은 비었지만 내용없는 미묘한 심연의 인식이 있으며, 거기선 진정으로 어떤 무지도 없다는 것입니다. 이것이 의식의 본바탕에 대한 섬세한 설명이 되어줄 듯합니다(편집자 주).

## 마음을 치유하기(3부) \_ 월터 라스트

치유와 성장을 위한 모험은 기본 신념들을 면밀히 검토해 우리가 여전히 그것들을 원하는지를 알아보는 것에서 시작해야 한다. 그 신념들은 우리에게 긍정적인 전망을 제시하고 있는가, 우리의 철학 및 삶의 목표와 조화를 이루고 있는가? 이에 대한 답을 알아내는 한 가지 방법은 자기 삶의 기본적인 질문 및 문제점과 관련된 신념을 적어보는 것이다. 당신은 자기 자신에 대해 어떤 신념을 가지고 있는가? (저자 주).

## 느낌의 세계가 펼쳐지다 (2부)

월인

LP판에서 울려나오는 소리는 오케스트라처럼 들리지만, 매순간 LP판의 흡은 하나뿐입니다. 그렇게 우리 귀가 듣는 소리는 사실 매순간 하나의 소리인데, 그 하나의 소리는 다양한 악기의 웅장한 음악으로 들립니다. 다르게 말하면 웅장한 오케스트라는 마음이 해석해낸 것이라는 겁니다. 귀는 웅장하고 풍성한 음악이 아니라 그냥 하나의 소리만을 듣습니다.

그와 같이 느낌의 세계도 여러 자극들이 조합되어서 새롭게 형성된 하나의 자극입니다. 그런데 그 자극을 마음은 느낌으로 받아들입니다. 마치 탁자를 만지면 자극으로서의 그 '느낌'

## 면역의 힘

제나 마치오키

임신기간 중에는 모체의 면역이 억제되어 '이질적인' 배아 세포를 거부하지 않고 임신이 성공하도록 돕고, 또 출산에 임박했을 때는 공격적인 면역계가 다시 살아나 염증이 진통 반응을 돕는 등, 면역은 세심하게 설계된 시간 조절 스위치와 지속적인 협상을 통해 산모와 아기 사이의 대화를 촉진시키며 임신의 성공과 태아의 건강에 영향을 미친다고 합니다. 그밖에, 자가면역질환이 있는 여성의 3분의 2가 임신기에 증상완화를 경험한다는 점, 부부는 일란성 쌍둥이보다 면역 면에서 더 유사해진다는 점, 진통제가 면역 형성에 미치는 영향, 백신접종 이슈에 이르기까지 흥미로운 각종 면역 작용에 대해 들어보십시오(편집자 주).

## 사랑할수록 건강해진다

마르타 자라스카

건강과 사회적 삶에 영향을 미치는 사회성 호르몬인 옥시토신과 세로토닌, 바소프레신을 중심으로, 관련 연구와 다양한 사례를 들려주면서 사랑과 건강의 관계에 대해 이야기합니다(편집자 주).

## 있는 것도 아니고 없는 것도 아니다

월인

마음은 항상 무언가를 붙잡고 늘어지려고 합니다. 무언가를 붙잡고서 "내가 존재해." 또는 "나라는 것은 존재하지 않아." 하고 결론을 내리고 싶어 해요. 그런데 비유非有, 비무非無는 마음으로 하여금 어떤 것도 결론 내리지 못하게 하고, 그 어디에도 머물지 못하게 합니다(저자 주)

## 지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

### 0으로 사는 삶

김홍호

노자는 우주를 허이불굴虛而不屈 동이유출動而愈出이라 한다. 텅 비어 있지만 계속 솟아나오는 것이 무위자연이다. 노자는 그것을 사랑이라고 한다(저자 주).

노자老子는 본질직관本質直觀이고, 장자莊子是 근본경험根本經驗이라고 나는 생각한다. 4차원의 세계란 말이다. 시간·공간을 초월한 말이지, 시간·공간에 붙잡힌 말이 아니다.

노자 1장에 도가도道可道는 비상도非常道란 말이 있다. 우리가 알 수 있는 존재는 진짜 존재가 아니라는 것이다. 존재는 우리가 알 수 있는 세계보다 훨씬 높은 세계다. 하늘은 올라갈 수 있는 세계가 아니다. 우리가 하늘을 알 수 있는 것은, 하늘이 날 찾아 내려와야 짐작할 수가 있다.

노자 6장에서는 하나님을 곡신谷神이라고 한다. 없이 계신 하나님이란 말이다. 노자는 이것을 무극無極이라 한다. 없고 없는 하나님, 절대무對無。 마치 어머니가 주고주고 주다가 자기는 숨어버리는 것과 같다. 무위자연無爲自然이다. 그것을 하이데거는 에르아이그니스Ereignis라 한다. 절대무다. 인간은 절대무에서 걸려오는 말을 듣게 된다. 이것이 본질직관이다. 이때 인간의 영성이 깨어난다. 하이데거는 노자를 영성이 깨어난 사람으로 보았다. 하이데거는 노자를 가장 사랑했다고 한다.

노자는 우주를 허이불굴虛而不屈 동이유출動而愈出이라 한다. 텅 비어 있지만 계속 솟아나오는 것이 무위자연이다. 노자는 그것을 사랑이라고 한다.

노자는 사랑의 철학이다. 모든 만물을 살리면서 자기는 없어져버리는 사랑의 철학이다. 노자 81장 모두 사랑의 표현이다. 상선약수上善若水가 대표적이다. 노자의 도는 사랑이란 말이다. 사랑은 말할 수 있는 세계가 아니다. 주고주고 자기는 숨어버리는 에르아이그니스의 세계다.

공자는 노자를 용龍으로 비유한다. 용은 모든 만물에게 비를 내려주고 자기는 숨어버리는 존재다. 노자의 사상을 옛날부터 무위자연無爲自然 겸하부쟁謙下不爭 청정원담淸淨澹淡 장생불사長生不死라고 하였다. 물 철학이다. 구름이 되고, 비가 되고, 호수가 되고, 강물이 되는 사랑의 철학이다.

사마천司馬遷은 노자의 사상을 무위자화無爲自化 청정자정淸淨自正 허무인응虛無因應이라고 하였다. 마치 거울처럼 텅 비어

있지만 모든 사람으로 하여금 자기를 바로잡게 하는 그것이 무위자화다.

노자를 중국 사람들은 어머니 철학이라고 하여 여성숭배 사상을 일으켰다. 중국의 여성들이 존경받는 것은 노자 때문이다.

노자는 기독교에 가장 가까운 철학이다. 사랑은 아무것도 하는 것이 없는데 하지 않는 것이 없다. 무위이무불위無爲而無不爲다. 없이 계신 하나님, 그것이 사랑이다.

노자의 지知는 근원지요 절대지다. 태양처럼 물물物物을 비치는 진지眞知다. 진지는 사랑의 지다. 노자의 무無는 없다 말이 아니라 사랑이란 말이다.

기독교에서는 사랑을 '있고 있다'라고 표현하고, 도교에서는 사랑을 '없고 없다'라고 표현한다. 플러스라고 표현하나 마이너스라고 표현하나 영은 언제나 +- 제로다. 플러스, 마이너스를 초월해야(생멸멸이生滅滅已) 영의 세계, 진리의 세계에 도달한다(적멸위락寂滅爲樂). 진리의 세계만이 사랑의 세계이기 때문이다. 진리의 세계는 본질직관이고, 사랑의 세계는 근본경험이다. 노자는 본질직관을 강조하고, 장자는 근본경험을 강조한다. 모두 다 사랑의 철학이다. 인류를 구원하겠다는 진정이 노장老莊을 통해서 토로된다.

공자는 인仁이 무엇인가라는 질문에 72가지로 설명한다. 노자는 사랑이 무엇인가라는 질문에 81번 답한다. 기독교는 하나님을 사랑이라 하고, 노자는 도를 사랑이라 한다. 도나 하나님이나 모두 영이기 때문이다. 영은 영원한 생명이다. 영은 죽음과는 아무 상관이 없다. 물에 비친 그림자처럼 거울이 깨져도 얼굴은 깨지지 않는다. 적멸위락이다. 영은 언제나 영원한 생명이다. 키르케고르는 나는 누구인가라는 물음에 나는 정신이다라고 대답한다. 정신은 무엇인가. "나 자신에 관계하는 관계다." "나 자신"은 하나님이고, '관계하는'은 사랑을 받는 것이고, '관계'는 아들이다. 우리는 하나님의 아들이다. 우리는 정신이다. 우리는 영이다. 우리는 적멸(진리)이다. 진리는 영원히 죽지 않는다. 하나님의 아들이기 때문이다.

나는 누구인가. 하나님의 아들이다. 하나님이 사랑이기에 나도 사랑이다. 노자가 찾는 것은 하나님뿐이요 사랑뿐이다. 그것이 영원한 생명이요 도다.

길은 한없이 긴 영원한 생명이다. 끊어지면 길이 아니다. 다리라도 놓아 이어져야 길이다. 길은 영원한 생명의 표현이다. 노자는 이것을 사랑이라고 한다. 사랑은 영원한 생명이다.

물이 만물을 살리듯이 계속 살릴 뿐 물은 끊어지는 법이 없다. 사랑이기 때문이다.(후략. 자세한 내용은 지금여기 26-2호 (2021년 3/4월) 참조).

## ‘그것’을 말하다(16부): 추구하기, 나누기, 존재하기

니르말라

이미 일어나고 있는 경험을 부드럽게 어루만지는 자세는, 다시 말해서, 진실에 대한 욕망이 불같이 일어날 때, 시종일관 그 경험과 함께 할 수 있는 힘을 기른다는 의미입니다. 온 집에 불을 놓는 일은 당신의 몫이 아닙니다. 다행스럽게도, 모든 경험은 존재의 깊숙한 곳으로 가는 통로가 될 수 있는 잠재력을 가지고 있습니다. 삶이 쉽거나 평범할 때조차 늘 자신을 드러내는 존재의 풍요로움과 다채로움을 왜 놓쳐버리십니까?(저자 주).

영적인 삶은 다음과 같이 세 단계로 나누어질 수 있습니다: 추구하기/얻기, 나누기/표현하기, 존재하기. 각 단계마다 고유한 특징과 자질이 있으며, 동등하게 중요하고 필요합니다. 이 단계들은 선형적인 관계가 아니라 하나에서 다른 것으로 옮겨갔다 다시 돌아가는 순환적인 관계입니다.

첫째 단계 추구하기는 진실을 찾아 거기에 도달하기 위해 노력하는 시기입니다. 행위가 가장 극대화된 시기인 동시에, 추구를 하고 있는 분리된 자아에 대한 감각이 극대화된 시기이기도 합니다. 이 점은 대부분의 세상 사람들도 마찬가지지만 그들은 추구 대상이 부와 명예, 에고가 원하는 것이라든가 다를 뿐이지요. 첫째 단계 추구하기에서 일어나는 행위에는 그 밑바탕에 사랑, 평화, 행복을 찾고자 하는 깊은 끌림이 있습니다. 에고는 돈이나 명성이 평화, 사랑, 행복을 가져다줄 거라 착각하지만 결국 이러한 에고중심적인 활동들로는 만족되지 않음을 알게 되고, 그래서 더 미묘한 추구, 더 직접적인 추구로 나아가게 됩니다. 그리고 평화나 사랑을 가져다 줄 무엇을 찾는 게 아니라 평화 자체, 사랑 자체를 추구하게 됩니다.

둘째 단계인 나누기/표현하기는 우리가 진정한 사랑과 행복을 찾기 시작할 때 자연스럽게 일어나는 것입니다. 만족과 충만의 참된 원천을 찾게 되면 너무나 기쁜 나머지, 그 사랑과 기쁨을 다른 사람들과 공유하고 우리가 하는 모든 일에서 그것을 표현하게 됩니다. 이 단계는 여전히 행위의 단계이지만, 그 행위를 하는 분리된 자아에 대한 감각은 훨씬 적습니다. 우리를 통해 흐르는 사랑과 기쁨에 의해, 행위가 자연스레 일어나는 쪽에 더 가깝습니다.

셋째 단계 존재하기는 앞선 두 단계의 이원성을 넘어 온전한 충만과 완성의 공간으로 나아가, 이제 아무것도 할 필요가 없고 끌림도 없는 쪽으로의 전환입니다. 당신은 이미 모든 것이며 다른 사람들도 그러하다는 것을 그냥 압니다. 그러나 굳이 추구하거나 표현할 필요가 있었습니까? 좀 더 향상되거나 새롭게 얻을 가능성을 뛰어넘어 이미 모든 것이 충족되어 있습니다. 그래서 외견상, 이 시기에는 삶의 기본적인 필요만 돌보고 그 이상의 일은 거의 하지 않습니다. 성취하거나 얻기 위해 뭔가를 할 동기가 없기 때문에 대부분의 시간을 그저 쉬면서 존재하는 것만으로 충분합니다.

이러한 단계에 대해 듣고 나면 우리는 대개 그것을 자신의 영적 삶에 대한 처방으로 적용해보려 합니다. 셋째 단계에 이르기 위해서 둘째 단계와 특히 셋째 단계의 행위를 하려고 노력합니다. 하지만 이 단계들은 처방이 아니라 영적 삶의 단계나 순환에 대한 설명입니다. 이 형태의 세계에서 에센스 Essence, 즉 존재Being가 어떻게 움직이는지에 대한 설명이라는 것이지요. 사실, 둘째 단계나 셋째 단계에 도달하기 위해 노력하는 것이야말로 첫째 단계의 모습입니다. 영적인 깊이를 얻으려고 노력하는 거죠.

하지만 그렇게 하는 대신, 이 단계들이 자신의 삶에서 어떻게 펼쳐지고 있는지 그저 호기심을 가져볼 수도 있습니다. 매 단계가 다 영적인 삶에 필요한 것이지, 이 단계가 저 단계보다 뛰어난 게 아닙니다. 순수한 존재에서 능동적인 창조로, 다시 행위로 이어지는 식으로 각 단계가 끝없이 순환하며 자연스레 다음 단계로 흘러갑니다.

이중 어느 한 단계를 지나치게 강조하거나 특정 지점에 고착되는 경우가 드물지 않습니다. 대다수가 첫째 단계에 갇혀서 더 많은 행복과 영적 깨달음을 얻는 데 집착하는 경험을 합니다. 그런 것들을 추구하는 과정에서 종종 추구 자체에 애착을 갖게 되지요. 사명과 목적을 느끼게 해주니까요. 영적 탐구자가 된다는 것은 꽤 극적이고 고무적인 일입니다.

둘째 단계에 머물기도 합니다. 즉 진리를 찾았고 이제 다른 사람들에게 그 진리를 알려주는 사람이라는 정체성에 갇혀 있는 것입니다. 영적 스승이나 안내자라는 정체성이 주는 느낌은 꽤 매력적입니다. 진리를 발견하면 자연스레 스승이나 안내자가 될 수 있고 그것이 성취감도 주지만, 그러한 정체성은 지속되지 않으며, 영적 스승과 같은 정체성을 형성하려는 시도는 결국 고통의 원천이 될 것입니다.

셋째 단계에 머문다는 말은 하기가 어렵습니다. 셋째 단계에서는 어떤 정체성이 형성되거나 애착이 일어날 수가 없기 때문입니다. 모든 것이 있는 그대로이며, 고착될 만한 분리된 자

아라는 감각도 없습니다. 하지만 순환이 반복되면서 행위나 나누기의 단계로 재진입하면, 다시 잃어버린 듯한 순수 존재 상태를 떠올리고 거기에 애착을 일으킬 수 있습니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 26-2호 (2021년 3/4월) 참조).

## 깨달음의 핵심: 실체시實體視에서 연기시緣起視로

용타 스님

어리석음도 다양한 차원의 것들이 있겠지만 근본 어리석음은 독립된 존재물이 있다고 생각하는 실체시요, 독립된 실체란 본래 없다는 생각, 곧 연기시(연기라고 생각함), 무아시無我視(실아, 자아, 실체란 본래 없다고 생각함), 공시空視(공하여 없다고 생각함) 등이 근본적인 어리석음을 척결하는 근본적인 깨달음이다.

우리가 무언가에 집착한다는 것은 항상 무언가를 다른 것과 독립된 실체로 한정시켜 놓고 그 무언가를 향해 [있다-좋다-싫다-싫] 하는 것을 의미한다. 연기이기(하기) 때문에 구획의 선을 그어 독립된 실체를 상정할 수 없다는 연기무아緣起無我的 법리 이해가 영성 문화사에 얼마나 획기적인 일인가를 아는 것 자체가 또한 중대한 깨달음일 것이다.(저자 주).

깨달음의 핵심을 사성제四聖諦(苦集滅道) 관점에서 살펴볼까 한다. 불교인이라면 사성제는 반드시 명상해서 이해해야 한다. 사성제론은 고통의 소멸, 곧, 고멸苦滅론이다. 고통의 구조를 잘 이해하면 그 과정에서 핵심 깨달음이 밝혀진다.

고의 직접적인 원인은 집착이요, 집착의 원인은 실체의식, 곧 실체시이다. 이 실체시(독립된 아이템이 존재한다는 생각)가 근본적인 어리석음(癡)이라는 것을 확연하게 이해하는 일이 무엇보다 중요하다.

제2의 붓다 마명馬鳴 대사는 《대승기신론大乘起信論》에서 심이연기의 첫 단계인 무명無明을 정의하여 주객 의식主客意識이라 하셨다. <‘나’가 있다, 대상이 있다는 생각>, 곧 실체 의식, 실이實我 의식, 자아自我 의식이 주객 의식이요, 무명이요, 근본적인 번뇌이다. 생각해 볼수록 적실한 갈파이다. 무명과 치癡는 같은 뜻의 다른 이름일 뿐이다. 주객 의식이 치이다.

잘 사유(명상)해 보면, 열 개, 백 개의 아이тем들이 뚝뚝 독립된 개체, 실체實體로 떨어져 존재하는 것이 아니라, 전체의 것들이 서로서로 인인과 연緣으로 엮어져 연기하는 한 유기체로 존재한다는 것을 깨닫게 되는 것이다.

곧, 어리석음도 다양한 차원의 것들이 있겠지만 근본 어리

석음은 독립된 존재물이 있다고 생각하는 실체시요, 독립된 실체란 본래 없다는 생각, 곧 연기시(연기라고 생각함), 무아시無我視(실아, 자아, 실체란 본래 없다고 생각함), 공시空視(공하여 없다고 생각함) 등이 근본적인 어리석음을 척결하는 근본적인 깨달음이다.

우리가 무언가에 집착한다는 것은 항상 무언가를 다른 것과 독립된 실체로 한정시켜 놓고 그 무언가를 향해 [있다-좋다-싫다-싫] 하는 것을 의미한다. 연기이기(하기) 때문에 구획의 선을 그어 독립된 실체를 상정할 수 없다는 연기무아緣起無我的 법리 이해가 영성 문화사에 얼마나 획기적인 일인가를 아는 것 자체가 또한 중대한 깨달음일 것이다. 또한 연기이므로 동체同體라는 연기동체緣起同體的 법리를 이해한다는 것이 인류 영성 문화사에 얼마나 획기적인 일인가를 아는 것 자체가 또한 중대한 깨달음일 것이다.

바로 연기는 상구보리하화중생上求菩提下化衆生, 자리아타自利利他, 자도타도自度他度 사상의 초석이다. 연기緣起-무아無我-해탈解脫과 연기緣起-동체同體-대비大悲는 불교의 핵심 사상 중 핵심 사상이다.

핵심 번뇌는 실체시요, 핵심 깨달음은 연기시라 했다. 아마 70억의 사람, 거의 모두가 [‘나’가 있다. ‘너’가 있다. ‘그것’이 있다.]고 생각하며 살 것이다. 99.999%의 사람이 부정할 수 없는 사실이라고 여기는 ‘나’, ‘너’, ‘그것’을 있다고 생각하는 자가 정상이겠는가? 없다고 생각하는 자가 정상이겠는가? 있다고 생각하면 핵심 번뇌에 젖어 있고, 없다고 생각하면 핵심 깨달음을 얻은 것이라고 했다. 현기증이 날 정도로 아연해 지는 자리이다.

부처는, 마명은, 용수는, 세친은, 아니 우리의 소의경전所依經典인 금강경은, 만 명의 중생 중 한 명도 따라잡지 못할 길을 제시한다. 왜냐하면 궁극의 길이기 때문이다. 완벽한 구원의 길이기 때문이다.

《금강경》 15장 지경공덕분持經功德分에서는 우리의 의식을 실체시로부터 연기시로 전환하는 공덕에 대하여, 있음을 없음으로 인식을 전환하는 공덕에 대하여, 천하에서 가장 귀하고 아까운 이 생명을 향하사恒河沙 모래알 수의 골백만 제곱만큼 바치며 헌신하는 공덕보다 크다고 하면서, 한 생각 전환하라고 다그쳐 독려하신다.

연기緣起 · 무아無我 · 비아非我 · 즉비卽非 · 공空 · 자성自性 · 무심無心 · 무념無念 · 무상無相 · 무주無住 등등의 돈법들은 모두 그것을 가리고 있다. 이런 말씀은 모두 법등명의 변이다. 이 법등을 생각 · 사유 · 사색 · 명상하여 안으로 그렇구나 하고 수공되면 이것이 자등명의 변이요, 이해요, 깨달음이다. 이 이

해, 깨달음으로 실체에 집착하던 마음이 놓이면서 놓는(방하하는) 개운함, 시원함, 걸림 없는 자유감, 해탈감을 느끼면(체협하면, 경험하면) 해오주의의 깨달음이라는 명예를 얻는 것이다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 26-2호 (2021년 3/4월) 참조).

## 새들은 어떻게 장수하는 것일까?

나홍식

생명체의 수명은 보통 체구에 비례하는데, 조류는 같은 체구의 포유류에 비해 수명이 길다고 합니다. 가령 참새가 쥐보다 3배 가까이 오래 산다는 것이지요. 저자는 새의 장수 비결로 높은 체온과 낮은 유해산소 생성률을 꼽습니다. 체온이 40~44℃로 포유류보다 4℃ 이상 높고, 유해산소 생성량도 포유류의 10퍼센트에 불과하다는 것입니다. 이미 인간은 체구에 비해 긴 수명을 누리고 있는 만큼 꼭 장수만은 아니라도 건강한 삶을 영위하는데 흥미로운 힌트가 될 듯합니다(편집자 주).

생명체의 수명은 보통 체구와 비례합니다. 코끼리 수명 60년, 사자 수명 15년, 쥐의 수명 2년과 같이 말이죠. 그런데 이렇게 수명이 체구에 비례한다는 것을 감안하면, 비둘기와 말의 수명이 20년 정도로 비슷하다는 것은 충격적입니다. 참새는 쥐보다 체구가 작지만 쥐의 3배 가까이 오래 삽니다. 쥐와 비슷한 체구나 모습을 가진 박쥐도 포유류지만 날아다닌다는 이유만으로 쥐보다 10배 정도 오래 삽니다.

벌새의 심장박동수는 안정 상태에서도 1분에 500~600회로 엄청나지만, 꽃의 꿀을 빨아먹는 동안에는 예술비행으로 정지한 상태를 유지하면서 심장박동수가 무려 1분에 1,200회까지 증가합니다. 이런 벌새의 체구나 대사량을 생각하면 1년도 못 살고 죽을 것 같지만, 벌새의 수명은 10년 이상입니다. 분명 새가 포유류보다 오래 사는 것처럼 보입니다. 인간도 오래 살고 싶으면 등에 날개를 달고 날아야 할 것 같습니다.

새들은 청양고추를 잘 먹습니다. 매운맛은 고추의 캡사이신이 TRPV1(캡사이신 수용체)과 결합해 느껴지는데, 조류의 TRPV1은 캡사이신과 제대로 결합하지 못해서 고추의 매운맛을 느끼지 못합니다. 이는 포유류와 조류의 TRPV1 구조가 다르기 때문입니다. 일부 진화생물학자들은 고추가 캡사이신을 조류가 아닌 포유류의 TRPV1에만 결합하는 이유가, 고추가 자기의 씨를 잘 퍼뜨리기 위해 자신들의 파트너로 포유류 대신 멀리 날아갈 수 있는 조류를 선택했기 때문이라고 주장하기도 합니다.

그러나 고추의 이런 속셈은 인간이 고추의 매운맛을 즐기면서 산산조각이 나고 말았습니다. 인간의 캡사이신에 대한 사랑을 고추가 미처 예상하지 못한 것이 화근이었죠. 그렇다면 고추의 전략은 실패일까요? 열심히 고추 농사를 짓고 있는 농부를 볼 때면, 고추가 의도하진 않았지만 오히려 자기의 씨를 퍼뜨리기 위해 훌륭한 일꾼(인간)을 고용한 것은 아닐까 생각해봅니다.

TRPV1의 주 기능은 열과 통각을 감지하는 것입니다. 매운맛이 통증의 한 형태라고 말하는 것이나, 매운 음식이 뜨거우면 더 맵게 느껴지는 것은 TRPV1이 열 자극, 캡사이신, 통각을 함께 수용하기 때문입니다. 뜨거운 물체를 잡았을 때 '뜨겁다'와 '아프다'를 동시에 느끼면서 불쾌해지는 것도 같은 이유입니다. TRPV1의 온도 문턱값은 섭씨 42도입니다. TRPV1의 온도 문턱값은 우리의 체온을 일정하게 유지하는데도 중요한 역할을 합니다. 새들의 체온은 포유류보다 4도 이상 높은 섭씨 40~44도인데, 이는 조류 TRPV1의 온도 문턱값이 포유류보다 4도 이상 높은 섭씨 46~48도라는 것과 연관이 있습니다.

체온이 오르면 면역 기능이 올라갑니다. 감기에 걸려 체온이 올라가면 감기 바이러스의 성장이나 생성은 억제되고, 백혈구의 기능은 활성화되죠. 적군은 약해지고 이군은 강해지는 겁니다. 체온 상승이 환자에게는 불편함을 주지만, 병을 잘 물리칠 수 있게 환경을 만들어주는 셈이죠. 의사와의 상의 없이 해열제를 남용해서는 안 되는 이유가 바로 여기에 있습니다.

최근에는 암을 치료하기 위해 체온을 올리는 방법이 시도되고 있습니다. 고온으로 백혈구의 기능을 강화시켜 암세포를 치료하기 위함입니다. 한발 더 나아가 체온을 높이면 면역 기능이 강화돼 장수할 수 있다고 주장하는 이도 있습니다. 아무래도 체온이 높은 조류가 장수한다는 것에서 힌트를 얻은 듯합니다.

그러나 체온이 높아지면 대사가 증진되어 산소를 많이 쓰게 되므로, 산소 찌꺼기인 유해산소가 많아질 수밖에 없습니다. 유해산소는 그 생성량에 따라 노화의 속도가 결정되며, 우리가 통상적으로 성인병이라 일컫는 고혈압, 당뇨, 치매 등의 원인이 되기도 합니다. 포유류의 체온이 오랜 진화를 통해 37도 정도로 맞추어진 것은 그 나름대로의 의미가 있습니다.

장수 동물 순위를 보면, 거의 대부분 변온동물이 상위를 차지하고 있습니다. 1위는 수명이 무려 507년인 '대양백합조개'이고, 2위는 수명이 400년인 '그린랜드상어'입니다. 변온동물은 체온을 생성하지 않아서 산소도 덜 쓰고 유해산소도 덜 생성합니다. 포유류 중에 가장 오래 사는 것이 수명 211년인

‘북극고래’라는 것을 보면, 생명체의 수명은 유해산소의 생성량과 깊은 관련이 있음을 알 수 있습니다.

그럼 도대체 새들이 장수하는 비결은 무엇일까요? 조류는 공중을 날아야 하고 체온도 높아 산소 소모량이 많음에도 같은 체구의 포유류보다 장수합니다. 답은 유해산소 생성량에 있습니다. 조류의 유해산소 생성량은 포유류의 10퍼센트로 알려져 있습니다. 이는 조류의 미토콘드리아가 호흡에 참여하는 산소의 대부분을 유해산소가 아닌 물로 만드는 효율적인 에너지

대사를 하기 때문입니다. 아마도 공중을 나는 조류는 포유류와 달리 에너지 효율에 대한 강한 도태 압박을 받았을 것이고, 결국 효율적인 에너지 대사를 통해 수명이 길어지는 어부지리를 얻은 것으로 보입니다. 조류는 또한 글루타티온(glutathione) 등 항산화작용을 하는 물질을 많이 갖고 있으며, 미토콘드리아막의 포화지방산이 적어 유해산소에 대한 피해를 최소화함으로써 수명에 긍정적인 효과를 얻었을 것입니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 26-2호 (2021년 3/4월) 참조).

### (68차) 깨어있기 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 전 일독 요망), 작은 화분(종류 상관 없음), 필기구, 세면도구

- **강사** : 월인 선생                      • **장소** : 미내사클럽 함양연수원
- **일시** : 2021년 4월 16일(금) 오후 2시 ~ 18일(일) 오후 4시 30분
- **참가비** : 60만원 (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

### (67차) 깨어있기 심화 과정

- 분리된 ‘내’가 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 알게 됩니다. 그러한 경험을 통해 ‘나’라는 패턴에서 벗어나 그 패턴을 자유롭게 사용하는 ‘자리’에 자신이 늘 있었음을 발견하게 될 것입니다.
- ▷ 깨어있기 - 깨어있기란 무엇인가? / 깨어있는 의식 느끼기 / 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** : 2021년 3월 19일(금) 오후 2시 ~ 21일(일) 오후 4시 30분
- **장소** : 미내사클럽 함양연수원
- **참가비** : 60만원 (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

### 깨어있기 청년모임

깨어있기 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 또는 둘째 주 토요일 오전 9시~12시
- **장소** : 서울, 자세한 장소는 개별 안내.
- **참가비** : 35세 이하 무료(간식 및 식대가 약간 있습니다)

### (3기) 깨어있기 마스터 과정

이 과정은 깨어있기 기초, 심화 과정을 마치고 감지가 분명해진 사람으로서 기초, 심화를 4번 복습하고, 깨어있기 워크샵에 도우미로 감지교육을 안내해보기 2회, 관성다루기 1주일 과정을 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 기초심화 과정 일시
- **참가 자격** : 깨어있기 6회 복습 (기초,심화 복습 4번 참가, 워크숍 도우미로 2회 참가), 관성다루기 1주일 과정 수료, 1년간 서울 마스터그룹 모임 참석, 그후 테스트 마친 후 마스터 자격 수여
- **수강료** : 과정 시작시 408만원 일시불 (4회 분납 가능) (깨어있기 재수강 50% 할인가 34만원 X 12회 = 408만원)

### (17차) 통찰력게임 미니게임 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** : 2021년 3월 17일(수) 저녁 7시~10시
- **장소** : 참가자에게 개별통보
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

프로그램에 대한 구체적인 내용은 미내사 홈페이지 [www.herenow.co.kr](http://www.herenow.co.kr) 에 자세히 안내되어 있습니다.  
 참가비 입금계좌 : 농협 053-02-185431 이원규  
 문의 : (02) 747-2261

### (26차) 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 알아칩니다 : 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 사용하지거나 보지 못합니다. 철저히 자신의 삶과 일상을 통한 의식적 반응을 살피는 데 주력할 것이며, 그 의식적 반응의 배경을 발견하는 데 초점을 맞추므로 분명한 마음을 가지고 오시기 바랍니다.

- **안내자** : 월인 선생
- **장소** : 미내사클럽 함양연수원
- **정원** : 3명
- **기간** : 2021년 4월 1일 ~ 7월 9일 (100일)
- **참가 자격** : 19세 이상 신체 건강자 (입소 후 환자임이 밝혀지면 퇴소될 수 있습니다)
- **참가비** : 300만원 (36세 이상 프로그램 실비 포함 300만원, 30세 이하 면접 후 전액 장학금 가능, 31세 이상 지원자는 형편에 따라 장학금 지급 가능)

(37·38차) 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. 또 게임사용법을 숙지하고 설명할 수 있어야 합니다. 이에 따라 아래와 같은 과정을 거친 후 안내자를 선정하게 됩니다.

[교육과정]

1. 자기 자신을 다루기 :

- 자신의 감정블럭 제거하기.  
심장호흡법을 통해 통찰 얻기 위한 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 수수료증 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 지역 단위별로 독점적 공급, 미내사에 신청이 오면 각 지역 신청자를 연결해줌

	37차 함양 교육	38차 서울 교육
강 사	이원규 대표	이혜영 소장
장 소	함양연수원	신청자에게 개별통보
일 시	3/13(토) 11시-7시	4/24(토) 12:30-8시
수강료	31만원 (수료 후 키트 구매시 안내자 할인가로 제공)	
재교육	무료	5만원
정 원	10명 (신규 5명, 재교육 5명 선착순 마감)	
입금처	하나은행 117-18-68366-3 이원규	

