



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 7/8월

미내사 소식

| 발행인의 말 |

두 가지 균형

물리적 자연은 무질서Entropy를 향한다.
그것은 균형을 이루기 위함이니,
최종적으로는 모든 에너지가 고갈된 열적 평형,
더 이상 움직일 필요가 없는
마지막 균형상태에 다다른다.

생명은 질서Cosmos_Negentropy로 향하니,
그 역시 균형을 이루기 위한 것이다.
최종적으로는 모든 에너지가 활성화된 생생한 삶,
생명의 역동적 조화에 이르기,
그것은 최고의 질서.

이렇게 현상계에는 두 흐름이 있으며
두가지 모두 균형을 향하지만
하나는 죽음의 균형으로, 다른 하나는
살아있는 생생한 균형으로 나아간다.

우리 의식 역시 두 가지 흐름이 있으니,
죽음의 균형을 향하며
안정된 틀을 고수하는 '자아강화'와
불안 속에서도 평화를 발견하는
살아있는 균형인
'흐름 속의 부동심不動心'이다.

그것이 '중도中道'의 길이니,

자아를 파괴하지 않고 초월하는*,
아름다운 줄타기.

- 越因

* 그러므로 자아를 변화시키려 할 필요가 없다. 그저 그것이 멈추어야 할 때 멈출 수 있으면 될 뿐. 있는 그대로의 자신을 받아들일 때 이것이 가능하다. 초월은 변화거나 바꾸는 것이 아니라 넘어서는 것이니.



지금여기 26-4호 (2021년 7/8월호)가 나왔습니다

진리를 향한 '직접적인 길'(4부) _ 아트마난다 크리슈나 메논, 아난다 우드 | 디폴트모드 네트워크를 잠재우는 사이키델릭 _ 마이클 폴란 | 존재는 상호작용이다 _ 데니스 노블 | 많이 느끼고 적게 생각하라 _ 트래비스 러스커스 | 자신에게 일어난 일은 일종의 신호이다 _ 하루야마 시게오 | 마음의 즐거움은 양약이다 _ 티머시 R 제닝스 | 장이 깨끗하면 뇌가 맑아진다 _ 김세현 | 리페어 컬처, 스스로 해보기 운동 _ 볼프강 헤클 | '그것'을 말하다(18부) _ 니르말라 | '깨어있기'가 깨어있게 한다(9부) _ 무연 | 천지변화지도를 아는 길 _ 김홍호 | 증득證得, 그 미묘한 깨침의 구조 _ 월인 | 시 술래놀이 _ 이병철

자연에 말걸기 워크숍이 열렸습니다

외적인 자연과 우리의 내적인 자연에 다리를 놓는 작업인 자연에 말걸기 워크숍이 5월 5일부터 2박 3일간 함양연수원에서 열렸습니다.



공동체 리더모임이 있었습니다



5월 27일에 있었던 이번 모임에서는 삶과 건강에 대한 이야기, 하비람의 생명의 힘을 끌어내기 위한 화 풀어내기, 삶의 예술학교의 생명력의 표현, 무기력을 풀어내는 프로그램에 대해서 이야기를 나누었습니다. 또 용의 4원형에 기반한 무사(장), 연인(가슴), 마술사(지혜, 머리), 여왕(영혼)이라는 무아와 자유로 가는 길에 대해 이야기를 들었고, 이 각자의 길이 인간의 근본적 자유와 전체로 돌아가는 길임을 보았습니다. 특히 여왕(영혼)의 길은 자신의 존귀함을 알고 타인을 축복하며 배려하는 것을 통해 모두가 하나임, 전체가 하나임을 체험하며, '우주 전체인 나'를 느끼는 것에 대해 나누었습니다.

23차, 24차 깨어있기 마스터모임이 진행되었습니다

23, 24차 마스터모임은 '주의'에 관해 배우는 시간이었습니다. 주의는 의식 활동에서 가장 기초가 되는 필수적인 요소입니다. 에너지가 현상에 드러난 최초의 모습이기 때문입니다. 주의를 의식적으로 느끼게 하는 '주의 기초 연습'을 시작으로 '자동적 공간 지향주의', '자동적 대상확인 주의', '의도적 공간 지향 주의', '의도적 대상확인 주의'를 연습했습니다.

주의는 의식을 공부하는 아주 기초가 되는 것이라 주의를 느낄 수 없다면 감지를 알 수 없게 됩니다. 감지를 알 수 없다면 마음을 관찰하는 도구를 얻을 수 없습니다. 그런 의미에서 가장 기초가 되는 주의를 확실하게 의식화하는 것은 필수라는 생각이 듭니다.

우리는 대부분 주의가 가는 것을 의식하지 못하고 끌려다닙니다. 습관적으로 행동한다는 것은 주의를 의식하지 못하고 동일시되어 자동적으로 움직이



(5월) 23차 깨어있기 마스터과정



(6월) 24차 깨어있기 마스터과정

고 있다는 것입니다. 주의를 써서 대상이 드러났다면 정보와 에너지가 함께 생긴 것입니다. 주의에서 내 경험이 쌓여 생긴 정보를 빼면 투명한 주의만 남습니다. (아소 님)

69차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다

6월 25일부터 2박 3일간 69차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다. 8월 20일에 70차 깨어있기 기초과정이 진행됩니다. 본 과정에 대한 상세 커리큘럼은 11쪽을 참고해주세요



68차 깨어있기 심화과정이 진행되었습니다

5월 14일(금)부터 2박 3일간 함양연수원에서 68차 깨어있기 심화과정이 진행되었습니다. 감지에 대한 복습에서 시작해, 생각의 내용에서 빠져나와 생각을 느끼기, 있음 연습, 동일시 끊기 등을 연습했습니다. 7월 23일에 69차 깨어있기 심화과정이 진행되니, 관심 있는 분들의 신청 바랍니다.



12차, 13차 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

5월 12차 청년모임에서는 각자 일상을 살면서 겪은 마음의 일들에 대해 나누고 개별적으로 코칭을 받는 시간을 가졌습니다. 각자가 처한 상황과 당면한 마음의 어려움들을 함께 나누며 결국 일상을 살아가는 것이 마음을 탐구하는 것과 결코 다른 것이 아님을 깨닫는 시간이었습니다. 마음을 관찰할 때 고요함과 평정을 찾으려고 하지만, 결국은 움직임 속에서도 고요함을 구하는 것이 필요함(必求靜於諸動)을 느끼는 시간이었습니다.



(5월) 12차 깨어있기 청년모임



(6월) 13차 깨어있기 청년모임

6월 13차 모임에서는, 의식의 공간에서 일어나는 작용을 되짚어 봄으로써 우리가 무엇을 위해 이 공부를 하고, 어떤 원리에 의해 의식이 작용하는지에 대해 되짚어 보는 시간을 가졌습니다. 마음이 복잡해도 우리의 의식에는 '투명한 봄'이 있으며, '투명한 봄'이 주인이 될 때 복잡한 마음은

단순해집니다. 우리는 '투명한 봄'을 발견하기 위해 이 공부를 하는 것이며, 마음에 일어난 것들을 없애거나 가라앉히려는 것이 목적이 아님을 분명히 하는 시간이었습니다. (매화 님)

온라인 100일 감지명상이 9월부터 시작됩니다

우리가 경험하는 세계는 느낌으로 되어있습니다. 감각을 통해 들어오는 감각적 자극을 넘어 느낌은 대비되는 상들을 통해 이루어지는데, 높은 것은 낮은 것을 대비해 높다고 느끼고, 낮은 것은 높은 것을 대비해 느껴지듯이 우리가 경험하는 모든 느낌들은 이렇게 대비된 것을 통해 인식하도록 되어있습니다. 그것은 좋다, 나쁘다, 부드럽다 거칠다 등 인간이 인식하는 개념적인 세계의 대부분은 느낌을 통해서 이루어집니다. 그래서 느낌으로부터 가볍고 자유로워지면 우리의 모든 감정적 희로애락으로부터 자유로워져서 훨씬 조화로운 감정으로 살아갈 수 있게 됩니다. 그것이 우리가 감지라고 이름붙인 느낌입니다. 이 감지를 명확하게 구분해냄으로써 느낌을 느낌으로 볼 수 있게 하는 것이 감지 100일명상의 목표이고, 그것을 지나게 되면 감가명상으로 들어가는데, 감각은 마음에서 인식되지 않지만 감각적 자극으로 들어오는 상태에 머물러보는 것입니다. 그것이 되면 내용이 없는 깨어있는 의식인 순수한 의식으로 머물기에 진입할 수 있게 됩니다. 많은 분들의 참여 바라며, 후기 중 일부를 소개합니다.

(전략)..... 이렇게 첫 달에는 감지연습을 통해 대상이 에너지 또는 주의의 움직임인 느낌으로 마음에 드러나는 현상임을 확인하였고, 두 번째 달에는 감각연습을 통해 분별없는 자극의 상태를 경험함으로써 감지가 마음의 흔적이 투영된 것임을 더 뚜렷이 보게 되었습니다. 마지막 달에는 '대상없이 깨어있기'를 여러 방법으로 연습했습니다. 소리가 나타났다가 사라지는 순간, 빈 자리를 인식하는 각성이 드러납니다. 촉감이나 시각적인 느낌도 깨어있음의 바탕 위에서 일어나고 사라졌습니다. 한편 '나'라는 느낌을 넘어 투명하고 미묘한 느낌인 존재감을 확인하였고, 이러한 존재감마저도 없는 '있음'에 머무르는 연습을 했습니다. 처음에는 대상이 없는 상태에 머무르는 힘이 약했지만 느낌이 생길 때마다 느낌이 없는 상태로 옮겨가는 것이 점차 수월해졌습니다... 후략 (해연 님 후기 중에서)

- 진행 : 아소, 해연(깨어있기 마스터과정)
- 최종목적 : 대상없이 깨어있기(투명한 '봄'에 대한 투철한 알에 이르기)
- 기간 : 2021년 9월 1일~ 11월 30일까지 12주
- 온라인 명상과 과제 나누기 명상과 과제 나누기 : 위의 기간 중 매주 월-금요일 저녁 9시-10시 30분 줌(zoom)으로(오프라인 모임 있음).
- 인원 : 선착순 4명 • 신청 자격 : 깨어있기 이수자
- 연락처 : 02-747-2261

39차 통찰력게임 안내자교육(레벨 III)이 진행되었습니다



5월 22일 이원규 마스터의 진행으로 함양에서 39차 통찰력게임 안내자교육(레벨 III)이 진행되었습니다. 이 과정은, 통찰력 시범게임을 경험해본 분이거나 상담가인 경우에만 수강할 수 있는 과정입니다. 상담사가 아닌 분들은 필히 다른 딜러들에게 시범게임을 경험하신 후 신청하시기 바랍니다. 이 과정은 통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '게임 안내자'를 위한 교육입니다.

7월 17일(토) 함양에서 41차 안내자교육이, 8월 28일(토) 서울에서 42차 안내자교육이 예정되어 있습니다. 관심 있는 분들의 신청 바랍니다(12쪽 참고).

18차 통찰력 미니게임 교육이 열렸습니다

지난 5월 19일 이혜영 마스터의 안내로 18차 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. 7월 21일(수)에 18차 미니게임 교육이 예정되어 있으니, 관심 있는 분들의 신청 바랍니다.



미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

(2021년 6월 28일 기준)

4/27 장경옥 2만원	4/28 서경희 10만원	5/1 민은주 20만원	5/1 송정희 20만원	5/1 오경아 5만원	5/3 박영래 2만원
5/10 류창형 1만원	5/10 이재명 1만원	5/20 이미숙 5만원	5/20 신재경 1만원	5/24 구당 50만원	5/27 장경옥 2만원
5/28 서경희 10만원	6/1 민은주 20만원	6/1 송정희 20만원	6/1 오경아 5만원	6/2 박영래 2만원	6/9 류창형 1만원
6/10 구당 50만원	6/10 이재명 1만원	6/14 익명 5만원	6/21 신재경 1만원	6/26 장경옥 2만원	6/28 서경희 10만원

사진으로 보는 홀로스공동체 활동



▲ 나무 정리해 쌓기 ▼



▲ 오디관 잔디밭 식사 ▼



▲잔디밭 노을이



◀ 우두산 등반
해인사 화엄일승법계도 ▶
▼ 해인사



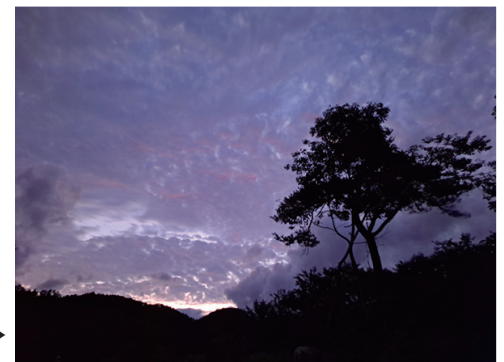
◀초현님 집들이 ▼청향관 데크 작업



▲홀로스평생교육원을 함양교육청에 등록했습니다



◀감자 수확 청향관에서 본 노을▶



지금여기 이번 호 훑어보기

진리를 향한 ‘직접적인 길’ (4부)

아트마난다 크리슈나 메논, 아난다 우드

모든 것을 지켜보는 영원한 관찰자에 대해 이야기합니다. 그것 역시 현상화된다는 의미에서 최종적인 근원이라 할 수는 없지만 비개인적인 이 영원한 관찰이야말로 우리를 자유로 이끄는 중요한 핵심입니다(편집자 주).



不備焉, 갖추지 않은 것이 없다.

후에 나오는 학자들은 그 책을 읽고 그 의미를 깊이 연구하고, 나중엔 뜻을 알고서 말을 잊어먹을 정도가 돼야 한다. 그래서 그 도를 실천해 스스로 성인의 절대적인 경지에까지 도달해야 한다.”라고 했습니다(저자 주).

‘그것’을 말하다(18부)

니르말라

행위자가 없다고 말하기도 정확치 않고, 모든 것이 행위자라는 말도 정확치 않으며, ‘내’가 한다는 말도 정확치 않다는 것이지요. 하지만 답이 보이지 않는데도 여전히 질문을 품는다는 것은 어떤 걸까요?

또 해답이 드러난 그 순간에는 그 답이 진실이지만, 다음 순간에는 전혀 상관없는 답이 된다면 어떨까요? 그래서 나는 무엇을 하는가라는 질문은 결코 종결될 수 없는 질문, 완벽한 답이 존재할 수 없는 질문일지 모릅니다. 정답 또는 최종적인 답이란 개념을 내려놓는 순간, 그 질문은 살아있는 질문이 됩니다. 당신은 지금 무얼 하고 있습니까? 지금 가장 진실된 행위는 무엇입니까? 또 지금은요? ‘지금’은 늘 새로운 지금이기에 항상 다시 던져야 할 질문입니다(저자 주).

천지변화지도는 아는 길

김홍호

노자가 언제 제일 많이 나오게 되었나 하면 한나라 때입니다. 한나라 때는 노자를 가지고 정치를 하였습니다. 당나라 때는 불교를 가지고 정치를 했고 송나라 때는 유교를 가지고 정치를 했습니다. 권재가 말하기를, “...그런데 이 노자라는 책은 아주 조그맣지만 그 이치는 아주 밝아. 책은 짧고 간단한데 이치는 밝아서 지금까지 전해오고 있다. 내 몸을 닦고, 내 정신을 깨우는데 큰 도움이 된다. 어떻게 나라를 다스리고, 어떻게 집을 다스리는지, 그 방법이 다 들어가 있다. 천지변화지도天地變化之道, 천지가 어떻게 변화하는지, 그런 얘기가 막불비언뜻

존재는 상호작용이다

데니스 노블

생명의 핵심은 개별 요소가 아니라 그것들의 상호작용에 있으며, 이는 아인슈타인, 시스템생물학 등의 현대과학과 불가의 관점에서도 공통됨을 이야기합니다(편집자 주)

많이 느끼고 적게 생각하라

트레비스 러스커스

삶의 위기의 순간, 문득 시냇물에서 돌을 썰다가 내적인 깨우침이 있어 스톤밸런스를 시작하게 됐다는 트레비스 러스커스. 각양각색의 크기, 모양, 재질을 한 여러 돌들 사이에서 균형을 발견해가는 과정은 무상無常한 삶의 조건 속에서 끊임없이 마음의 균형을 발견해가는 과정과도 닮아보입니다(편집자 주).

마음의 즐거움은 양약이다

티머시 R. 제닝스

자연으로 돌아가는 것과 즐거운 마음가짐이 실제로 건강에 도움이 된다는 것을 과학적인 연구 데이터로 보여줍니다(편집자 주).

자신에게 일어난 일은 일종의 신호이다

하루야마 시게오

지금 일어난 일은 일종의 신호이다. 그 신호는 절대로 우리에게 나쁘게 작용하지 않는다. 무언가를 가르쳐주기 위한 신호일 수도 있다. 이 신호를 감지하는 것은 우뇌이다. 어떤 일이 닥쳤을 때 우뇌에게 물어보면 반드시 의미 있는 답을 얻을 수 있다. 단, 그렇게 하려면 플러스 발상을 해야 한다(저자 주).

지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

디폴트모드 네트워크를 잠재우는 사이키델릭

마이클 폴란

인간의 뇌에 엔트로피(불확실성)가 너무 많으면 원시적 사고(atavistic thinking)로 흘러가게 되고 심하면 광기로 치닫게 되지만, 반대로 엔트로피가 너무 적으면 자아라는 질서 과잉으로 인해 편협하고 경직된 사고, 강박장애, 우울증 등의 심리적 장애가 발생합니다. 바로 이 지점에서 사이키델릭(환각제)의 흥미로운 가능성이 제기됩니다. 환각제는 일시적이거나 엄청난 양의 새로운 신경 연결을 일으켜, 뇌가 훨씬 더 유연하고 상호연결된 상태로 작동되게 하여 정신적 삶에 커다란 다양성을 일으키기 때문에, 정신적 경직성이 특징인 장애로 고통받는 사람들에게는 도움이 될 수 있다는 것입니다(편집자 주).

인간의 뇌는 상상할 수 없을 만큼 복잡하다. 아마도 세상에 존재하는 가장 복잡한 체계일 것이다. 그래서 그 안에서 질서가 잡혔고, 이를 가장 잘 드러내는 것이 독립된 자아와 우리가 가진 보통의 각성 의식이다. 성인이 되면 뇌는 현실을 관찰하고 시험하며, 우리의 에너지(정신 및 그 외의) 투자를 최적화함으로써 생존 가능성을 높이기 위해 믿을 만한 추론을 하는 데에 능숙해진다. 불확실함이란 복잡한 뇌가 마주하는 가장 큰 문제이고, 예측 부호화는 그것을 감소시키는 것을 돕기 위해 진화했다. 일반적으로 이런 적응이 탄생시킨 미리 만들어지거나 관습화된 생각은 우리에게 아주 유용하다. 하지만 어느 정도까지만이다.

그 정도라는 게 정확히 어디까지인지가 로빈 카하트-해리스와 그의 동료들이 2014년 <인간 신경과학의 최첨단Frontiers in Human Neuroscience>에 출간한 야심차고 도발적인 논문 “엔트로피 뇌: 사이키델릭 약물을 사용한 뇌영상 연구에 기반한 의식 상태 이론The Entropic Brain: A Theory of Conscious States Informed by Neuroimaging Research with Psychedelic Drugs”에서 탐색했던 질문이다. 여기서 카하트-해리스는 정신분석과 인지 뇌과학의 거창한 통합을 보여주려 한다. 질문의 핵심은 우리가 성인의 정신에서 질서와 자아성을 달성하기 위해 대가를 치러야 하느냐는 것이다. 논문은 그렇다고 결론짓는다. 뇌에서 엔트로피(이 상황에서는 불확실성과 같은 말이다)를 억제하는 것은 “현실성, 예측,

신중한 생각, 그리고 갈망이나 편집증적 환상을 알아채고 이를 극복하는 능력을 증진하는 데에 도움이 되지만”, 동시에 이런 업적은 “인지를 한정하고” “의식을 제한하거나 좁히는 효과”를 미치는 경향이 있다.

스카이프로 여러 번 인터뷰를 한 끝에, 로빈 카하트-해리스와 나는 그의 엔트로피 논문이 출간되고 몇 달이 지난 후 노팅힐에 있는 소박한 동네의 엘리베이터 없는 5층 집에서 처음으로 만나게 되었다. 직접 보자 나는 로빈의 젊음과 강렬함에 깜짝 놀랐다. 그는 그렇게 큰 야심을 갖고 있으면서도 놀랄 만큼 겸손했고, 덜 용감한 과학자라면 겁을 먹을 만한 지적 갈림길까지도 기꺼이 탐험하려는 태도로 상대를 놀라게 만들었다.

엔트로피 논문은 우리에게 정신이 불확실성을 줄이는 기계이지만 몇 가지 심각한 버그를 가진 것으로 생각하라고 이야기한다. 인간 뇌가 지닌 극도의 복잡성과 그 목록에 있는 수많은 각기 다른 정신 상태는 (다른 동물들에 비해) 질서를 유지하는 걸 가장 우선으로 한다. 안 그러면 체계가 혼란의 도가니에 빠지기 때문이다.

카하트-해리스는, 옛날에는 인간(혹은 원시인)의 뇌가 “마술적 사고magical thinking”, 즉 소망과 두려움과 초자연적 해석으로 형성된 세계에 대한 믿음을 특징으로 하는 “1차적 의식primary consciousness”이라는 훨씬 더 무질서한 형태를 띠고 있었다고 설명한다(1차적 의식에서 “인지는 외부 세계의 샘플을 고르는 데에 별로 꼼꼼하지 않았고, 감정, 다시 말해 소망과 불안 같은 것에 쉽게 편향되곤 했다”고 카하트-해리스는 쓰고 있다). 마술적 사고는 인간의 정신이 세상에 대한 불확실성을 줄이는 한 가지 방법이지만, 종의 성공에 이상적이지는 않다.

그는 인간의 뇌에서 불확실성과 엔트로피를 억제하는 더 나은 방법은 하등동물과 어린아이들에게는 없거나 아직 개발되지 않은 뇌 통제 체계인 디폴트 모드 네트워크의 진화 덕분에 나타났다고 주장한다. 디폴트 모드 네트워크와 함께 “자신, 또는 ‘자아’라는 일관성 있는 정신이 나타났고”, 그와 함께 자기성찰과 합리적 사고를 하는 인간의 능력도 발전했다. 마술적 사고는 “자아가 지배하는, 보다 현실에 기반을 둔 사고”에 밀려났다. 그는 프로이트의 말을 빌려 더 고차원적으로 진화된 이 인지 모드를 “2차적 의식secondary consciousness”이라고 부른다. 2차적 의식은 “놀랄 일과 불확실성(즉, 엔트로피)”을 최소화하고자 “현실에 경의를 표하고 세상을 가능한 한 정확하게 대변하기 위해 성실하게 방법을 찾는다.”

논문은 고-엔트로피 정신 상태부터 저-엔트로피 상태에 이르는 “인지 상태의 스펙트럼”을 흥미로운 도식으로 묘사한다. 그는 고-엔트로피 쪽 스펙트럼에 환각 상태, 유아의 의식, 정신병 초기 단계, 마술적 사고, 확산적 사고 및 창의적 사고를 넣었다. 저-엔트로피 쪽 스펙트럼에는 편협한 사고나 경직된 사고, 중독, 강박 장애, 우울증, 마취 상태, 그리고 마지막으로 혼수상태를 넣었다.

카하트-해리스는 저-엔트로피 쪽 스펙트럼에 있는 심리적 “장애”가 뇌에 질서가 부족하기 때문이 아니라 질서가 과잉이기 때문이라고 주장한다. 자아 성찰 사고의 흠이 깊어지고 단단해질수록 자아는 고압적이 된다. 이것은 자아가 스스로를 공격하고 통제 불가능한 자기 성찰이 현실에 점차 그림자를 드리우는 우울증에서 가장 명확하게 나타난다. 카하트-해리스는 이 허약한 정신 상태(가끔 무거운 자의식 heavy self-consciousness이나 우울증적 현실주의 depressive realism라고도 불린다)가 디폴트 모드 네트워크의 활동 과잉의 결과일 수 있다고 이야기하는 연구를 언급한다. 이렇게 되면 우리는 반복적이고 파괴적인 생각의 루프에 사로잡혀 결국에는 외부 세계로부터 고립된다. 혁슬리의 잠금 밸브가 완전히 꼭 닫히는 셈이다. 카하트-해리스는 중독, 강박, 섭식장애 및 우울증처럼 과하게 경직된 사고 패턴을 특징으로 하는 각종 장애로 고통받는 사람들이 “설 때의 (신경) 활동 패턴을 파괴해 정형화된 행동과 사고 패턴을 무너뜨리는 사이키델릭의 능력”에 등을 볼 수 있다고 믿는다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 26-4호 (2021년 7/8월) 참조).

증득證得, 그 미묘한 깨침의 구조

월인

누군가 ‘나는 깨달았다.’라고 말한다면 깨달음과 깨닫지 못함을 나누는 분별 속에 있는 것입니다. 그런데 깨달음의 핵심은 ‘분별의 세계는 없다’입니다. 그러니까 “이 사람은 깨달았고 저 사람은 그렇지 않아.”라고 나누는 마음이 있다면 그는 아직도 분별 속에, 물든 마음속에 있는 것입니다. 이것이 참 미묘합니다. 아직 ‘자아’라는 한계 속에 있는 사람에게는 이런 말이 별 도움이 안 됩니다. 그는 추구해나가야 합니다. 그러나 자기 마음을 많이 살펴보고 명징해져서 이제는 자신이 뭔가 경험한 것 같고, 분별과 분별없음의 문턱에서 분별이라는 함정에 빠질까 말까 하는 단계에 있는 사람들에게는 굉장히 중요합니다(저자 주).

의지와 의식意識에 대해 구분하여 설명한 데 이어서 근본적인 식識이 어떻게 깨침과 연결되는가에 대한 내용을 살펴보겠습니다.

依無明熏習所起識者, 非凡夫能知. 亦非二乘智慧所覺.
의 무명 혼습 소기 식자 비범부 능지 역비 이승 지혜 소각
무명의 혼습에 의해 일어난 식識이란 범부가 알 수 있는 것이 아니며,
이승二乘의 지혜로 깨달을 것도 아니다.

무명無明的 혼습에 의해 일어나는 식識이란 근본적인 식識을 말하는 것으로 불교에서는 이를 아라야식이라고 합니다. 한자로는 아뢰야식阿賴耶識이라고 하고, 산스크리트어 원문은 아라야Alaya식입니다. 저장식貯藏識이라고도 불리는 이 아라야식은 중요한 의미를 지닙니다.

식識을 분류할 때 보통은 8식識으로 나눕니다. 안眼·이耳·비鼻·설舌·신身의 다섯 가지 감각기관이 만들어내는 식識이 5식識이고, 이 감각기관의 경험에 의해 누적된 내적인 감지를 대상으로 삼아 일어나는 의식意識이 6식識입니다. 그 다음 마나스식Manas識이 7식識인데, 마나스식은 ‘나’라는 것의 뿌리가 되며, 끌림과 밀침의 기본적인 씨앗이 됩니다. 의식意識인 6식識까지가 일어나는 상황에 대한 ‘느낌이나 앎’이라면, 이제 마나스식에서는 일종의 기준인 ‘나’가 생겨나 느낌에 대해 좋고 싫은 앎을 일으킵니다. 마나스식 이전에 밀침과 끌림 없이 무조건적으로 저장만 하는 아라야식이 8식識인데, 이 아라야식은 의식적으로는 잘 감지되지 않습니다. 의식적으로 감지되는 것은 7식識까지입니다.

아라야식은 무의식이나 깊은 심층이라고 이해하면 됩니다. 심층의식에는 우리가 의식하지 못하는 많은 것들이 저장되어 있습니다. 이 순간 눈을 통해 초당 수백만 비트의 정보가 들어오고 있는데 그중에 의식이 처리할 수 있는 것, 다시 말해 7식識 이하가 처리할 수 있는 것은 초당 13~20비트 정도 밖에 안 된다고 합니다. 예를 들어, 지금 여러분은 내 손을 보고 있습니다. 이때 눈은 손에 초점을 맞추어 그것을 ‘의식’합니다. 그러나 여전히 눈앞 180도 전방에서 들어오는 모든 시각적 정보는 망막에 부딪히며 그대로 여러분의 ‘무의식’에 가 닿아 쌓입니다. 바로 이렇게 무차별적으로 들어온 정보들이 끌림과 밀침에 상관없이 모두 저장되는 곳이 아라야식입니다. 이 아라야식은 지금 이 순간에 저장되기도 하지만, 조상으로부터 유전적으로 물려 받은 것, 그리고 40억년의 인류역사가 진행되어 오면서 후손들에게 전달되어 온 모든 것들이 포함되어 있다고 볼 수 있습니다. 그래서 불교에서는 아라야식을 ‘윤회의 씨앗’이라고 합니다. 윤회의 진정한 의미는, 개인적인 ‘나’가 윤

회함을 뜻하는 것이 아니라 경험의 흔적들이 전달됨을 말하는 것입니다.

아라야식을 여래장如來藏이라고도 합니다. 7식인 마나스식까지는 좋고 싫음, 끌림과 밀침, 탐진치貪瞋癡가 있습니다. 왜냐하면 그 모든 현상의 기준 역할을 하는 중심축인 '나'가 있기 때문입니다. 이 기준에 부딪혀 소리들이 일어나고 거기에 좋고 싫음과 밀침과 끌림이 생겨납니다. 반면, 여래장如來藏인 아라야식에는 '나'라는 중심축이 없습니다. 많은 경험의 흔적들이 무작위로 저장되어 있지만 탐진치貪瞋癡가 생겨나지 않습니다. 왜냐하면 탐진치는 그것들이 주객主客으로 나뉘어 젖을 때 생겨나기 때문에 그렇습니다. '나'와 '대상'이 나뉘었을 때, 그 '나'를 중심으로 해서 '좋고 싫은' 일이 일어나고, 끌리고 밀치는 게 생기고, 무언가를 탐貪하고, 분노(瞋)하는 일이 생기고 어리석음(癡)이 생겨납니다. 수많은 경험들을 때(時)에 따라 잘 사용하면 그만인데, 여기에 중심축이 만들어지면서 그때부터 탐진치貪瞋癡와 희로애락喜怒哀樂이 생기기 시작합니다.

《관성을 넘어가기》(허어나우시스템 권, 2013)에서도 말했듯이 모든 감정은 기본적으로 어떤 기준 때문에 생겨납니다. 무아無我는 우리 경험의 주인되는 항구불변한 중심축이 없다는 의미이지, 경험을 잘 갈무리해서 사용하도록 하는 텅 빈 중심역할을 하는 그 일시적인 '나'라는 느낌이 없다는 말은 아닙니다. 그것이 없다면 일상을 살아가는 데 완전히 백지와 같아 혼돈만 있을 것입니다.

무명의 혼수에 의해 일어난 아라야식은 의식적이지는 않지만 언뜻 언뜻 느낌으로 오기는 합니다. 통찰력게임을 할 때, 어떤 질문이 들어오면 순간적으로 아무 이유 없이 떠오르는 느낌이나 생각, 단어, 이미지들에 주의를 기울이라고 합니다. 왜냐하면 그것들은 무의식으로부터 올라오는 신호이기 때문에 그렇습니다. 그것들은 의식적이지 않고, 그것이 떠오른 이유도 모릅니다. 게임에서 어떤 질문을 듣고 아무 이유 없이 동해바다가 떠올라요. 왜 동해 바다를 떠올렸는지 물으면 잘 모릅니다. 의식적이라는 것은 항상 논리적인 줄거리가 있다는 것인데, 심층의 무의식에서 올라오는 단속적인 느낌들에는 이 유나 논리가 없습니다. 그런데 그것을 실마리로 잡고 깊숙이 들어가 보면 그제서야 어떤 의미와 통찰이 의식화되기 시작합니다. 우리는 이러한 의식적이지 않은 느낌들을 통해 아라야식의 기본에 접해 볼 수 있습니다. 그래서 이 아라야식은 범부가 알 수 있는 것이 아니라고 했습니다.

보통사람들은 생각과 감정 위주로 살아가기 때문에 그 밑바탕에 있는 감지感知™ 즉, 감각感覺™으로 내려가기 직전의

미묘한 느낌들을 의식할 수 없습니다. 자신에게 올라오는 순간순간의 느낌들을 면밀하게 잡지 못한다면 이 미묘한 느낌들은 결코 의식적이 되지 못합니다. 그런데 여기서 우리가 살펴볼 점이 있습니다. 의식과 무의식을 나누는 어떤 선線이 있다고 하고, 그 선 위는 의식이고 아래는 무의식이라고 합니다. 그런 의식의 선 위는 6식識까지입니다. 안眼·이耳·비鼻·설舌·신身·의意가 만들어내는 식識이죠. 선 바로 밑은 전의식前意識인데, 이것은 조금만 신경 쓰면 의식될 수 있는 부분으로 7식인 마나스식이라고 할 수 있습니다. 이 전의식前意識이 바로 '나'라는 것을 상징하여 '나'가 있다고 믿게 하고, '나'에 집착하게 만듭니다. 이것은 평상시에는 의식화되지 않는데 여러 가지 느낌들과 동일시되어 있기에 그렇습니다. 자기가 동일시되어 있는 부분은 잘 의식되지 않습니다. 이 마나스식보다 더 깊은 층이 8식識인 아라야식인데, 이곳에는 우리 감각을 통해 들어오는 초당 수백만 비트의 정보들이 무작위로 저장됩니다. 또한 거기에는 어떤 중심축이 존재하지 않으므로 탐진치貪瞋癡에 끌려다니지 않아요. 그것은 사용될 수 있을 뿐입니다. 주제와 목적의식, 또는 분명한 의도와 절실함을 가지고 있으면 이 아라야식에 접근이 가능하며, 그를 통해 무한한 정보를 사용할 수 있어요. 그러나 어떤 절실한 주제가 없는 사람은 이 아라야식을 사용할 수 없고, 절실함이 없는 사람은 접근할 수도 없습니다.(후략. 자세한 내용은 지금여기 26-4호 (2021년 7/8월) 참조).

리페어 컬처, 스스로 해보기 운동

볼프강 M. 헤클

한국에서도 IMF 때 아나바나 운동이 있었지만 비단 경제적인 측면을 넘어서서, 한정된 자원을 미래에 어떻게 다룰 것인가 하는 보다 거시적인 관점에서 저자는 스스로 고쳐쓰자는 리페어 운동을 말하고 있습니다. 주변의 사물을 대하는 태도가 곧 인간으로서의 나를 말해준다는 것도 이야기 합니다. 예를 들어 “지금 살고 있는 집이 자기 소유도 아니고 어차피 또 이사도 가야 하니 함부로 방치하는 사람이 있다면, 그는 기후 변화에 대해서도 '나중이야 어찌 되든 내 알 바 아니다'라는 식의 태도를 보일 가능성이 크다. 아무리 세 들어 산다 해도, 세심한 사람이라면 수도꼭지에서 물이 새도록 놔두지 않는다. 석회가 끼기 전에 미리 살펴서 깨끗하게 제거할 것이다.”라고 말합니다.(편집자 주).

리페어 운동은 여러 힘을 추동하는데, 최근 일어나고 있는

움직임 가운데 레트로에 대한 트렌드 역시 어떤 역할을 하고 있는 듯 보인다. 시디플레이어가 아니라, 턴테이블에 LP로 음악을 들으려는 젊은이들이 점점 늘어나고 있다. 이것은 일종의 막연한 '향수'일 테지만, 그럴만한 다른 이유가 있기도 하다. 시디플레이어는 한번 고장이 나면 수리하기가 무척 어렵기 때문이다. 한데, 턴테이블 쪽은 좀 다르다. 턴테이블을 다시 돌아가게 만들거란 물론 그리 쉬운 일이 아니다. 하지만 문제가 생기면 각종 전자제품과 끈질기게 씨름해온 50대 이상 세대의 노하우에 기대볼 수 있다. 독일에는 그런 나이 많은 애호가들이 많다. 게다가 젊은 세대 역시 제 손으로 직접 무언가를 만들고 고치는 데 도움이 될만한 수많은 유튜브 영상들을 찾아볼 수도 있다. 그 영상들을 통해 상상 가능한 거의 모든 전자제품의 수리법을 배울 수 있는 것이다.

잘 살펴보면 새로운 리페어 컬처, 스스로 해보기 운동의 단서는 곳곳에서 발견할 수 있다. 제조와 유지·보수는 서로 떨어질 수 없는 하나이기 때문이다. 스스로 뭔가를 만든 사람은 어떤 물건이 고장이 났을 때 그냥 다른 물건으로 대체하려 하지 않고, 직접 자기 손으로 다시 고쳐 쓰고 싶어 한다(수리하는 쪽이 경제적으로 유리하지 않다고 해도 마찬가지다. 중요한 것은 경제적 이익을 각자가 어떻게 규정하는가다. 또 거기에는 경제적 요소만이 아니라 정서적 이유도 강하게 작용한다). 아직은 이를 위한 아름다운 꽃밭이 다 가꿔진 상태가 아니다. 하지만 그 씨는 뿌려져 있다.

리페어 카페, HUIJ, HEi, 아트락토어, FabLab 같은 곳은 미래의 산업 사회를 위한 하나의 모델을 제시하고 있다. 한정된 자원을 미래에 어떻게 다룰 것인가 하는 문제에 대한 타당한 답은 확연히 하나만 있지 않다. 예를 들면 우리가 다시 나눔을 배우는 일이 중요해질 수도 있다. 공유경제 운동이 앞으로 나아가고 있다. 이 개념은 이미 1980년대에 미국의 경제학자 마틴 와이츠먼(Martin Weitzman) 교수가 창안한 것으로, 그는 공구에서부터 너무 작아 못 입는 아이들 옷을 거쳐 식료품에 이르기까지 나눔의 원칙을 생각 가능한 모든 삶의 재화에 까지 확장했다. 여기서 중심에 있는 사상은 물건을 더는 재산으로 보지 않고 일정 기간 보유하는 것으로 보는 생각이다. 현대의 카 셰어링 운동을 생각해 보라. 곳곳에서 이런 운동이 생겨나고 있다. 아니면 카우치서핑(Couchsurfing) 같은 주거시설 나눠 쓰기 모델을 떠올려도 좋다. 물건을 빌려준다고 생각하면, 사람들은 그만큼 내구성이 높고 수리 가능한 제품을 더 중요하게 생각하게 될 것이다.

이런 개별적인 여러 운동과 경제적 견해들은, 우리 사회가 직면한 상황을 보면 중단될 것 같지 않다. 자연이 자기조직화

를 하고 분자의 질서를 잡을 때 특정 개수의 가능성으로 움직이는 것과 마찬가지로, 사회 차원에서도 가장 좋은 해법은 멘델의 유전법칙처럼 그다음 세대에서 도출되어 나오는 것이다. 자연은 수리 메커니즘이 내장된 생명체를 이 세상에 내놓았다. 유기체의 세포들이 여러 길을 갈 수 있고 가야 한다는 것은 그 생명이 지닌 특성으로, 이는 늘 단박에 최적 상태를 확보하는 것은 아니라는 말이다. 똑같은 개념이 리페어 운동에도 해당된다.

리페어 컬처는 지식과 능력, 분석적 사고를 바탕으로 하지만 또한 삶의 지혜와 가치관 그리고 무엇보다 세심함에도 기초하고 있다. 나를 둘러싸고 있는 물질적인 것들을 대하는 나의 태도는 곧 인간으로서의 나에 대해서도 뭔가를 말해준다. 예를 들어 지금 살고 있는 집이 자기 소유도 아니고 어차피 또 이사도 가야 하니 함부로 방치하는 사람이 있다면, 그는 기후 변화에 대해서도 '나중이야 어찌 되든 내 알 바 아니다'라는 식의 태도를 보일 가능성이 크다. 아무리 세 들어 산다 해도, 세심한 사람이라면 수도꼭지에서 물이 새도록 놔두지 않는다. 석회가 끼기 전에 미리 살펴서 깨끗하게 제거할 것이다.

아무리 비싸고 좋은 세탁기를 쓰더라도 나중에 어떻게 되든 상관없다고 생각하는 사람은 세탁기에 낀 석회를 제거할 생각은 하지 못한다. 그렇게 놔두면 세탁기에는 아주 심각한 문제가 생길 수도 있다. 모든 세탁기가 그렇지만 특히 삶기 기능이 있는 세탁기의 열선에 석회가 끼면 정해진 열을 내기까지 더 큰 에너지가 필요하다. 설정 온도가 30도든 60도든 95도든 마찬가지다. 결국 세탁기는 석회제거를 제대로 하지 않아 더 일찍 고장 나고 만다.

유지·보수의 중요성과 관련해 특별히 인상적인 사례는 가정에서 생기는 일이 아니다. 비행기의 경우 정기적으로 점검하고 수리도 하는데, 승객들의 생사가 달려 있으므로 당연히 아주 정확하고 정교하게 이루어진다. 항공사가 정해진 지침에 따라 유지·보수를 하지 않는다면 더 많은 사고로 이어질 것이다. 이때 더욱 세심하게 주의를 기울이는 것은 손상을 예방하기 위해서다. 제때 개선하고, 교체하고, 수리하는 것은 경제적인 면에서도 절대적으로 필요하다. 단 하나의 아주 작고 값싼 부품의 결함만으로도 엄청난 손실이 일어날 수 있다는 사실을 고려하면 당연한 일이다. 문득, 1986년 이륙 직후 폭발하여 우주비행사 일곱 명의 목숨을 앗아가고 말았던 미항공우주국(NASA)의 우주왕복선 챌린저호의 추락 장면이 떠올랐다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 26-4호 (2021년 7/8월) 참조).

장이 깨끗하면 뇌가 맑아진다

김세현

장이 보내는 메시지인 대변. 저자는 장 속 독소가 원활히 배출되지 않고 오래 머무르면 장벽을 약화시켜 장누수를 일으키고, 이는 전신에 각종 질환을 일으킬 수 있다고 말하면서, 원활한 배변이 건강의 초석이라 강조합니다. 이어서 대변의 냄새, 색깔, 형태를 관찰하여 장건강을 체크하는 방법을 알려줍니다(편집자 주).

대변, 소변, 체지방 이 세 가지는 우리 생활과 너무나 밀접하게 연관되어 있기 때문에 평소에는 무심히 보아 넘기던 것들이다. 하지만 이런 것들이야말로 건강의 바로미터로서 각종 질환의 뚜렷한 근거가 된다.

대변은 소장, 대장을 거쳐 외부로 방출되기 때문에 흔히 ‘장이 보내는 메시지’라고 불린다. 우리 몸이 나무라면 장은 뿌리라고 할 수 있다. 장을 통해 인간은 활동에 필요한 에너지를 빨아들인다. 양분을 잘 빨아들인 나무일수록 줄기가 튼튼하고 잎이 무성하듯 영양분을 잘 섭취한 몸은 혈액이 밝고 각 기관이 튼튼하다.

반면 영양분을 제대로 섭취하지 못하거나 오염된 토양에 기반한 나무는 누렇게 시들다가 고사하며, 부실한 양분을 흡수한 인체는 시름 시름 앓기 때문에 장의 건강은 곧 몸 전체의 건강이라고 할 수 있다.

장은 영양분을 빨아들이는 일 말고도 많은 일을 하는데 대표적으로 몸에 쌓인 각종 노폐물과 독소를 체외로 배출하는 일을 한다. 이때 장 기능이 약해서 변이 몸속에 오래 머무르게 되면 그만큼 독소도 몸 안에 오래 머무르는 결과를 초래한다.

장 속의 독소는 장벽을 약화시켜 장누수를 일으킨다. 즉 장벽을 뚫고 더러운 독소가 순환계로 침입하여 피를 탁하게 만드는 것이다. 탁해진 피는 온몸을 돌면서 세포를 오염시켜 각종 질환을 발생시킨다. 그렇기 때문에 원활한 배변은 신체 건강의 초석이라고 할 수 있다.

영화 ‘광해’를 보면 의관들이 왕의 배설물을 만지고, 냄새 맡고, 맛보는 등 일일이 검사하는 장면이 나온다. 과거 내시경 기술이 발달하지 않았던 때에는 소화부산물인 대변을 살피는 것이 건강진단의 기본절차였다. 아무리 의학이 발달한 요즘이라고 해도 매일 내시경 검사를 받을 수는 없다. 시간과 비용이 많이 드는 것은 물론 번거롭기까지한 내시경 검사 대신 집에서 간단하게 자신의 건강을 체크해보자.

먼저 대변의 냄새^{smell}을 맡아보자. 변 냄새라고 하면 무조건 나쁜 거라고 생각하지만 냄새에도 여러 가지 종류가 있다.

아기의 변은 그다지 냄새가 나지 않으며 모유를 먹는 아기의 것에서는 고소한 냄새가 나기까지 한다. 하지만 어른의 대변은 어린 아기의 그것보다 냄새가 지독할 뿐더러 개중에는 견디지 못할 만큼 악취를 풍기는 변도 있다.

원래 우리의 장에는 유익균과 유해균이 공존하며 산다. 평소에는 이 두 가지가 균형을 맞추고 있지만 ‘자연’스럽지 않은 음식, 즉 열처리된 음식이나 화학적으로 정제된 식품, 가공식품, 육류 등을 섭취하면 완전한 소화가 일어나지 않아 내용물이 부패하게 된다.

부패란 유해균이 증가하는 것을 말하는데 토양에 비유하면 나무뿌리 주변의 흙이 썩게 되는 것이다. 썩은 양분에서 나오는 독소는 장벽을 약화시키며, 장내 독소는 혈관으로 전달되어 혈액 및 세포오염으로 이어진다. 그 결과 피부가 나빠지고 만성피로에 젖는 등 몸 상태가 저하되는 것이다. 나무의 뿌리가 썩으면 잎과 줄기가 상하는 것과 같은 이치다.

반면 같은 변이라고 해도 부드러운 냄새가 나는 변이 있다. 그만큼 장내 유익균이 많다는 뜻인데 나무로 치면 주변의 토양이 건강하다는 의미이다. 이런 대변을 내보내는 장은 장벽이 튼튼하여 장내에서 약간의 독소가 발생해도 방어가 가능하다. 그만큼 혈액이 맑으며 세포도 건강하다. 나무뿌리 주변의 토양이 건강함으로써 나무가 튼튼해지는 것과 같은 원리이다.

흔히 땅을 파면 나오는 누런 황토를 ‘뽕색’이라고 한다. 황토색이야말로 변의 정상적인 색깔^{Color}이라는 의미일 것이다. 그렇다면 왜 변은 그 많은 색을 놔두고 하필 황토색인 걸까. 제각각의 색깔을 띠는 채소도 우리 몸에 영양분을 공급하고 찌꺼기로 배출될 때는 황토색이 된다. 개인적인 생각이지만 흡을 통해 나왔으니 흙색으로 돌아가는 것이야말로 가장 자연스러운 일이기 때문이 아닐까 싶다.

굳이 의학적인 설명을 보탠다면 변이 황금색인 것은 빌리루빈^{Bilirubin}의 순조로운 배설 때문이다. 빌리루빈이란 힘은 핏속의 적혈구가 수명을 다해 간으로 이동한 후 담즙의 원료가 된 것을 말한다.

즉 적혈구나 색소가 파괴되는 과정에 붉은색이 노란색으로 변하면서 변과 함께 배설되는 것이 정상적인 흐름이다. 그러나 때로 빌리루빈이 장과 간 사이의 회로를 타고 재순환을 하면서 혈중 빌리루빈 수치를 높이는데 심각한 경우, 황달로 발전한다. 황달이 발생했다는 것은 간이 해독작용을 못하고 있다는 뜻으로서 죽은피(빌리루빈)가 혈관을 돌아다니고 있다는 의미다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 26-4호 (2021년 7/8월) 참조).

(70차) 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 달 그림자를 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 8월 20일(금) 오후 2시 ~ 22일(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

(69차) 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 7월 23일(금) 오후 2시 ~ 25일(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

(27차) 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 상세내용은 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 '자아'를 사용하는' 기틀을 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 사용하지 않거나 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 9월 1일 ~ 12월 15일 (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)

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)

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

(19차) 통찰력게임 미니게임 교육

통찰력 미니게임은 통찰력게임의 쿼 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 7월 21일(수) 저녁 7시~10시
- **장소** : 참가자에게 개별통보
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

(41·42차) 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 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 지역 단위별로 독점적 공급, 미내사에 신청이 오면 각 지역 신청자를 연결해줌

	41차 함양 교육	42차 서울 교육
강 사	이원규 대표	이혜영 소장
장 소	함양연수원	신청자에게 개별통보
일 시	7/17(토) 오후 1시~9시	8/28(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	