



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 9/10월

미내사 소식

| 발행인의 말 |

진리에 속이는 자

참는 자는 강력한 스프링을 압축하는 중이요,
속이는 자는 소금 알갱이가 녹아서 바다가 되는 길이다.

분노가 일어나는가? 그것을 참지 말라.
그저 화난 자신의 마음을 '숙여보라'

참는 자는 어떠한가?
그는 작아지고 위축됨을 느낀다
작아진다는 것은 커지기 위한 전단계이니
'작아짐'을 느끼는 자는 그 속에 이미
'커짐'을 품고 있다.
위축을 느낄 때 우리는 커지고 싶어진다.
작은 자신을 견딜 수 없는 것이다.
그가 한계에 다다르면 곧이어,
'나'의 거대한 폭발을 일으킬 것이다.

속이는 자는 어떠한가?
그는 녹아내린다.
존경하는 사람, 사랑하는 사람 앞에서

'내'가 녹아내리는 경험을 하지 않는가?
그는 기꺼이 자발적으로 스스로를 속인다
그때 나와 상대는 경계가 사라지고 하나가 되어간다.

흥미로운 점은 대상이 없이도 그런 속임이 가능하다는
것이다.
속인다는 것이 무엇인지 한번만 의식적으로 경험한다면,
그는 무엇에도 속일 수 있으며,
그때가 되면 내면의 분노와 슬픔, 두려움에 대해서도
기꺼이 속일 수 있게 되리라.

그러므로
참지 말고 속이라.
참는 것은 자아를 강화시키고,
속이는 것은 전체에 녹아드는 것.
'내'가 녹아 사라져 바다가 되는 것.
그리고 마침내 무한이 되는 것이니,
이것이 바로 진리에 '나'를 속이는 것이다.

- 越因



지금여기 26-5호 (2021년 9/10월호)가 나왔습니다

진리를 향한 '직접적인 길'(5부) _ 아트마난다 크리슈나 메논, 아난다 우드 | 공짚은 아무것도 없는 것이 아니다 _ 온게이 밉규르 린포체 | 여기가 거기일 때 _ 그렉 브레이든 | 명료함과 공 인식하기 _ 텐진 완갈 린포체 | 호흡, 명상의 기본형식 _ 스타니스라프 그로프 | 치유접촉의 발전 _ 리처드 거버 | 안과 밖이 따로 없음을 알아차리다(1부) _ 사랑나무 | '그것'을 말하다(19부) _ 니르말라 | '깨어있기'가 깨어있게 한다(10부) _ 무연 | 하늘의 말만 듣는 사람 _ 김흥호 | 괴로움이 곧 괴롭지 않은 마음이다 _ 월인 | 시 누구인가 _ 이병철

7월 공동체 리더모임이 있었습니다

7월 22일에 공동체리더모임이 진행되었습니다. 이번 모임에서는 각자 자신이 알아챈 본질이 어떠한지 나누었습니다. 본질이란 그 어떤 삶도 아니며, 모든 삶의 배후에서 삶과 경험들이 일어나는 바탕이 되어주고 있다는 것과, 그렇다고 해서 그 바탕이 '있다'라고 할 만한 것은 아니라는 점, 왜냐하면 '있다, 없다'라는 인식과 삶 역시 그 바탕에서 '일어나는' 해프닝이기 때문입니다. 이어서 그것을 전달하는 과정에서 일어나는 다양한 사건들도 살펴보았습니다. 거기에는 많은 오해와 불편함도 있고, 그것을 어떻게 풀어나가는지에 대해서도 나누었습니다. '리더'는 그 어떤 어려움도 그와 함께 나아가는 '현상'입니다.



을 잊고 감각을 잊는 작업을 하였습니다. 그리하여 다른 모든 요소들이 아주 편안하고 안정된 상태가 되면, 이제 드디어 오직 하나의 내적 대상에 집중하는 다라나가 시작됩니다. 그 후 그 대상과 주체 사이의 느낌에 몰입하는 디야나가 진행되고, 마지막으로 주체에 대한 몰입으로 몰아沒의 경지로 나아가 깊은 사마디에 다다르면, 이제 자아가 사라져 신神과 합일되는 요가Yoga(신과의 합일) 상태에 이르게 됩니다. 이 전체 과정을 아주 치밀하고 깊이있게 설명한 것이 요가수트라Yoga Sutra입니다.

3년간 쉬지 않고 참여해준 오인회원분들에게 감사드립니다. 시간이 맞지 않아 참여하지 못한 분들을 위해 조만간 정리하여 책 또는 영상으로 소개할 수 있도록 하겠습니다. 그 전이라도 정리되진 않았지만 도리어 생생한 강의를 접할 수 있는 녹화 원본을 원하시는 분은 사무실로 연락 주시기 바랍니다.

23차 자연에 말걸기 워크숍이 열렸습니다

7월 28일부터 2박 3일간 함양연수원에서 23차 자연에 말걸기 워크숍이 진행되었습니다. 이곳에서 참가자 후기를 소개합니다. 자연에 말걸기는 외적인 자연과 우리의 내적인 자연에 다리를 놓는 작업입니다. 우리가 밖에서 보는 빛으로 가득한 외적 자연과 함께 내면의 자연을 체험하게 되면 그 내면은 또 빛으로 이루어진 의식의 바다라는 것을 보게 될 것입니다.



26차 백일학교 졸업식이 열렸습니다

7월 23일, 23차 백일학교 참가자인 별빛 님의 졸업발표와 졸업식이 열렸습니다. 100일간 자신의 모든 일상과 업무를 뒤로 하고 자기탐구에 전념한 별빛 님은 이제 진정한 내면탐구를 어떻게 해나가야 하는 길을 발견했으며 정진하고 있습니다. 감지를 발견하고 자신의 경험세계가 일종의 환상임을 일별하고 자유의 가능성을 확인한 것입니다. 자세한 내용과 영상은 준비되는 대로 공개하도록 하겠습니다.



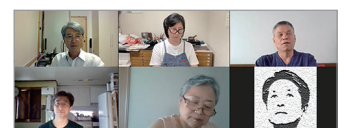
2018년 8월에 시작한 요가수트라 강의가 8월 3일 종료되었습니다

장장 3년에 걸쳐 해온 요가수트라 강의에서는 경전 문구의 의미를 살펴보고 실제 연습에 해당하는 실습들을 하면서 진행되었습니다. 그 핵심을 살펴보면 야마(금계)와 니야마(권계)에서는 주의를 외부에서 내부로 돌리는 과정과 의식적 에너지 효율적으로 사용하는 법을 이야기하였고, 아사나(자세), 프라나야마(호흡), 프라티야하라(제감)에서는 몸을 잊고 호흡

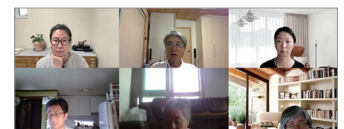


25차, 26차 깨어있기 마스터과정 진행되었습니다

지난 시간에 이어 계속해서 주위에 대해 알아가고 있습니다. 주의를 알아가는 과정은 주위가 무엇인지 의식하는 것을 시작으로 주위가 끌림과 밀침으로 움직인다는 것을 알게 되고 주위의 끌림과 밀침은 세기가 다르다는 것을 느끼게 됩니다. 주의를 파악하게 되면 끌림과 밀침이 없는 감지를 연습할 준비가 된 상태입니다. 주의를 의식하는 것은 나라는 틀을 형성하는 기준과의 동일시에서 떨어지는 첫 시발점이기 때문입니다.



(7월) 25차 깨어있기 마스터과정



(8월) 26차 깨어있기 마스터과정

끌림은 나와 대상의 간격을 좁게 만들어 끌어서 하나가 되려

고 합니다. 밀침은 나와 대상과의 간격을 멀게 만들어 떠나려 합니다. 간격을 없애거나 멀리하려면 우선 자기가 어디까지 인지 자기 인식이 되어야 하므로 자기가 더 강화됩니다. 그러므로 끌림과 밀침은 나를 강화하는 결과를 낳게 됩니다. 끌림과 밀침은 에너지의 유입이 더해지면 좋음과 싫음이 되고 더 많이 유입되면 집착과 저항이 되어 괴로움이 커집니다. 이번 수업에서는 대상을 만날 때 나라는 경계에 끌어들이고 밀어 내려는 현상이 일어나며 나를 강화하게 된다는 원리가 새롭게 와 닿았습니다. 마음의 움직임을 섬세하게 알아채려면 '왜?'라는 질문을 다시 일으켜야겠다는 생각이 들었습니다. (정리: 아소)

70차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다



지난 8월 20일부터 2박 3일간 70차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다. 열의에 찬 참여자들의 마음에 직관적으로 본질의 맛이 전해졌기를 바랍니다. 10월 15일에 71차 깨어있기 기초과정이 진행되니 관심있는 분들의 신청 바랍니다(11쪽 참고).

14차, 15차 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

청년모임에서는 크게 두 가지를 선생님과 함께 나누고 있는데 첫 번째는 현실의 파도를 잘 타기 위한 삶을 살아가는 힘을 키우는 것이고, 두 번째로는 자기 마음을 극복하고 초월하여 자유로워지는 방법을 배우고 터득하는 것입니다. 자신이 문제라고 느끼는 것을 해결하는 다양한 지혜들을 선생님에게서 그리고 서로의 나눔 속에서



(7월) 14차 깨어있기 청년모임

알아가고, 그것을 어떻게 적용해서 탐구를 이어갈 것인지 다음 달까지 품을 주제들을 정하며 마무리 합니다. 마음탐구에서 중요한 것은 자신의 현재 상황을 진실되게 인식하고, 자신이 지금 할 수 있는 최선의 노력이 무엇인지를 알고 행하는 것입니다. 선생님과 나누는 대화 속에서 자신을 직면하는 과정이 이루어지고, 자신을 가로막는 장애를 발견함으로써 새롭게 돌파할 수 있는 좋은 기회가 되는 시간이었습니다.



(8월) 15차 깨어있기 청년모임

8월 모임에서는 경험내용과 대상은 바뀌지만 변하지 않는 바탕을 알아차리고 언제든지

떠오르는 대상들을 붙잡는 마음을 내려놓을 수 있는 깨어있음, 의식의 근본을 보는 것의 필요성에 대하여 이야기를 나눠 보았고, 지난 한달 간 스스로의 삶을 점검하고 관찰하는 시간을 가졌습니다. (정리: 매화)

22차 통찰력게임 마스터교육이 열립니다

10월 29일(금)부터 2박 3일간 함양연수원에서 22차 통찰력게임 마스터교육(안내자교육 레벨 1)이 열립니다. 이 과정은 통찰력게임 안내자교육 레벨III를 이수하고 안내 경험 3회 이상인 통찰력게임 안내자라면 누구나 참가 신청할 수 있으며, 본 과정을 이수하고 통찰력게임 마스터가 되면 통찰력게임 시범게임(3시간)과 워크숍(이틀 과정)을 진행할 수 있게 됩니다. 통찰력게임 안내자분들의 많은 관심 바랍니다. 상세 커리큘럼은 13쪽을 참고해주세요.

통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다



7월 13일, 14일 양일간 함양 연수원에서 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다. 이곳에서 참가자 후기를 소개합니다.

통찰력게임 워크숍은, 꼭 해결하고 싶은 절실한 주제가 있다면 누구나 참가하실 수 있습니다. 특별한 수련이나 연습 없이도 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 문제 해결의 실마리와 통찰로 이어지게 하며, 생명력을 통해 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다. 4명 이상 팀을 구성해보시면 협의하여 워크숍 일정을 개설해드립니다.

41차(함양) 통찰력게임 안내자교육 레벨 III이 진행되었습니다

7월 17일(토) 함양에서 이원규 마스터의 안내로 41차 통찰력게임 안내자교육(레벨 III)이 진행되었습니다. 이곳에서 참가자 후기를 소개합니다.



이 과정은 통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 게임 안내자를 위한 교육입니다. 9월 25일(토) 함양에서 43차 안내자교육이, 10월 23일(토) 서울에서 44차 안내자교육이 예정되어 있습니다. 관심 있는 분들의 신청 바랍니다(12쪽 참고).

사진으로 보는 홀로스공동체 활동



▲ 수국밭 잡초 정리

◀ 별빛님 졸업기념 파티

▲ 오디관에서 바라본 앞산의 운무



▼ 오디관 마루에서 대담



◀ 화림계곡 노을 감상하며 ▼



▼ 목희가 새끼를 낳았어요 ▼



◀◀ 거창 창포원



미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

(2021년 8월 26일 기준)

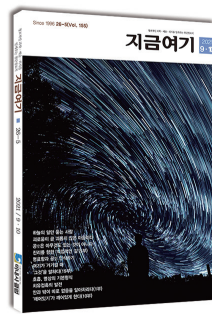
- 6/28 황동수 5만원 7/1 송정희 20만원 7/1 오경아 5만원 7/2 박영래 2만원 7/9 류창형 1만원 7/12 선호 1만원
- 7/12 구당 50만원 7/20 신재경 1만원 7/27 장경옥 2만원 7/28 서경희 10만원 8/2 오경아 5만원 8/2 박영래 2만원
- 8/3 나민구 200만원 8/6 강병석 50만원 8/9 류창형 1만원 8/10 구당 50만원 8/10 선호 1만원 8/20 신재경 1만원

지금여기 이번 호 훑어보기

진리를 향한 ‘직접적인 길’ (5부)

아트마나다 크리슈나 메논, 아난다 우드

“여러분은 스스로 모든 지각과 생각, 또는 느낌이 있음을 압니다. 감각기관을 통해 세계를 아는 자이며, 마음을 통해 감각기관을 아는 자이며, 스스로 마음의 능동적 움직임과 수동적 움직임을 압니다. 이러한 온갖 활동들이 일어나는 가운데, 여러분은 하나의 ‘아는 자(knower)’로 있습니다. 행위들, 지각들, 생각들, 그리고 느낌들은 하나같이 왔다가 갑니다. 그러나 ‘앎(knowingness)’은 단 한 순간도 여러분을 떠나지 않습니다.”(저자 주).



우리는 수행의 개념적인 측면을 연구해보거나 우리 자신이 지닌 특정 자질들을 계발할 수도 있다. 그러나 릭빠는 연구할 수 없는 것이다. 만일 우리가 지금 있는 자리인 근본 바탕을 모른다면 찾음을 멈출 때까지는 릭빠를 찾을 수 없을 것이다. (저자 주).

하늘의 말만 듣는 사람

김홍호

노자는 자기의 호를 담이라고 지었습니다. 담聃은 귓바퀴 없을 담聃 자예요. 이거 한마디를 봐도 노자라는 사람이 어떤 사람인지 우리가 알 수 있어요. 이 사람은 하늘의 말만 들었지, 사람의 말은 안 듣는 사람입니다. 소크라테스 같은 사람이지요. 소크라테스도 하늘의 말만 들었지, 사람의 말은 안 듣는 사람 이거든요. 그래서 담聃, 한 자가 노자의 핵심이지요. (저자 주).

명료함과 공췌 인식하기

텐진 완갈 린포체

우리가 어디에 있든, 무엇을 하든, 바로 지금 여기보다 더 중요한 것은 없다. 위를 보라. 공의 본질이 바로 거기에 있다. 왼쪽, 오른쪽, 앞과 뒤, 안과 밖을 살펴보라. 거기에도 공의 본질이 있다. 마음의 본성인 릭빠는 본질을 알고 있으며 본질 그 자체이다. 가끔 우리는 영적 경험에 대한 강한 열망을 느낀다. 그것은 좋은 일이다. 우리는 연민의 마음을 내고, 심상화를 하고, 너그러운 마음을 내며 다른 많은 수행들을 할 수도 있다.

괴로움이 곧 괴롭지 않은 마음이다

월인

원자 레벨에서 보면 바다와 개별적인 파도에는 그 어떤 차이도 없습니다. 오직 밖으로 드러난 현상에서만 차이가 있을 뿐입니다. 손과 탁자를 소립자 레벨에서 살펴보면 차이가 없지만, 분자 레벨이나 그 이상에서 살펴보면 손과 탁자에는 큰 차이가 있겠지요. 이렇게 차이가 있는 것이 파도의 세계입니다. 끊임없이 형태와 질감을 분별하는 세계입니다. 그런데 깊이 들여다보면 손과 탁자가 ‘다르지 않은’ 세계와 이 둘이 ‘완전히 구분되는’ 세계가, 지금 이 순간 동시에 존재합니다. 분별과 분별없음이 지금 이 순간 동시에 있는 것입니다. 파도의 세계와 물의 세계가 함께 있기 때문에 기신론은 중생과 부처가 둘이 아니라고 말하는 것입니다. (저자 주)

치유접촉의 발전

—크리저 박사의 치유사와 헤모글로빈 관찰

김홍호

크리저 박사는 ‘치유접촉(therapeutic touch)’ 실험 결과에 크게 만족했다. 환자의 헤모글로빈 양의 변화를 측정함으로써 치유사가 환자에게 생체에너지적 변화를 유발한다는 자신의 가설에 대한 생화학적인 증거를 입수할 수 있었다. (저자 주).

지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

공공은 아무것도 없는 것이 아니다

윤케이 망규르 린포체, 헬렌 트윙크코프

생각 사이의 틈은, 호흡이나 느낌 사이의 틈과 마찬가지로, 우리에게 있는 그대로의 마음을 얼핏 볼 수 있게 해준다. 이 마음은 고정된 기억과 편견으로 흐려지거나 가리어지지 않은 마음이다. 이 마음을 처음으로 경험하면 우리는 깜짝 놀라 깨어나 구름은 잠시 겉으로 드러난 장애일 뿐이며 우리가 보든 보지 못하던 태양이 빛난다는 것을 깨닫게 된다. (저자 주).

생각 사이의 틈은, 호흡이나 느낌 사이의 틈과 마찬가지로, 우리에게 있는 그대로의 마음을 얼핏 볼 수 있게 해준다. 이 마음은 고정된 기억과 편견으로 흐려지거나 가리어지지 않은 마음이다. 이 마음을 처음으로 경험하면 우리는 깜짝 놀라 깨어나 구름은 잠시 겉으로 드러난 장애일 뿐이며 우리가 보든 보지 못하던 태양이 빛난다는 것을 깨닫게 된다. 우리의 마음은 늘 사랑과 증오 또는 이익과 손해를 둘러싼 일들, 영예와 치욕의 표식 또는 집이나 사람, 반려동물을 움켜쥐려고 손을 뻗는다. 우리가 이 틈을 알아차리면 집착하지 않는 마음을 새롭게 알게 된다. 이 마음은 우리를 계속 윤희에 빠지게 만드는 잘못된 견해에서 완전히 벗어난 마음이다.

틈은 '바르도'의 다른 말이다. 현생의 바르도와 임종의 바르도를 구별하는 것은 우리 존재의 여러 단계를 공부하는 데 길잡이가 된다. 그러나 사실 이들 단계에는 뚜렷한 경계가 없으며 끝도 없고 시작도 없다. 모든 것이 끊임없이 변한다. 모든 것이 끊임없이 나타나고, 변하고, 바뀌고, 드러나고, 사라진다. 우리는 이 틈을 알아차리기 위해 바람직한 내적 조건을 만들 수 있다. 우리 마음이 육도 중 어느 하나에 갇혀 있거나 특정한 정체성에 집착하지 않고, 변화를 이끌어내고 받아들이며, 모든 것이 무상함을 인정하는 것이다.

틈을 통해 연결될 수 있는 명료함은 조작 없는 본래의 깨어있음으로, 가야역이라는 지옥에서도 또한 이제껏 내가 누렸던 천상에서도 줄곧 나와 함께 있었다. 오물이 넘치는 화장실에서 구역질이 났을 때, 누군가 나를 보호해주기를 절실하게 바랐을 때, 기적 소리에 놀라 떨어졌을 때조차 그것은 나와 함께 있었다. 이 깨어있음은 상황에 따라 생기는 것이 아니라 지금 존재하는 것이다. 바로 지금. 행동이 자비로우면 늘어나고 행동이 폭력적이면 줄어드는 것이 아니다. 틈이라는 것은 극히

짧은 순간 나타나는 있는 그대로의 알아차림이다. 이것은 알아차림이 스스로를 알아차리는 상태의 마음으로 생각과 개념에서 자유로운 마음이다. 이 눈 깜짝할 순간의 틈을 통해 우리는 본연의 마음을 만나고 미혹에서 벗어나는 것이 어떤 것인지 맛을 보게 된다.

집착하는 자아가 스스로를 버리려면 엄청난 저항이 따른다. 그것이 하는 일은 모든 것을 자신의 손아귀에 쥐는 것이다. 지난밤은 승원장으로서의 예고에게 몹시 고달픈 시간이었다. 잘못된 인식을 겨우 잘라낸 듯싶었지만 그것들은 찰진 찹쌀떡을 자른 것처럼 다시 들러붙곤 했다. 찰진 찹쌀떡을 반으로 자르면 아주 걸쭉한 액체처럼 다시 엉겨 붙고 만다. 아집은 이렇듯 저 혼자 제 마음대로 하려 든다. 그러나 자유를 한 모금만 맛보아도 우리는 완전히 다른 쪽으로 방향을 바꿀 수 있다.

마음에 여러 다른 면이 있다는 것을 어느 정도 이해하지 못하면 공성을 일별한다 해도 꼭 도움이 되지 않을 뿐더러 때로 혼란을 초래하기도 한다. 그것을 도대체 어떻게 이해해야 할지 알지 못하기 때문이다. 미국인 제자가 아직 10대 때 해변에서 일어난 일을 내게 말해주었다. 어느 여름날, 그녀는 친구들과 느긋하게 시간을 보내고 있었는데 자신이 갑자기 사라져 버렸다고 했다. 모든 것이 다 거기 있었어요. 친구들, 해변, 바다, 그것들 모두가 햇빛 속에서 눈부시게 반짝였어요. 나는 보기도 했고 소리도 들었지만, 거기 나는 없었어요. 그 일은 길어야 2분 정도 계속되었단다. 각성제 같은 것은 절대로 복용하지 않았다고 그녀는 말했다. 그렇지만 친구들에게는 이 일에 대해 한 마디도 말할 수 없었다. 그 일은 누구에게도 털어놓을 수 없는, 불가사의하고 난처한 경험이 되었다. 그녀는 말 그대로 정신이 나가버린 것 같았고, 이 사건은 자신이 미쳤음을 나타내는 것이라고 생각했다. 이 틈, 이 단절이 정신 이상과 관련되었다는 생각이 그녀의 뇌리에서 오래도록 떠나지 않았다. 명상을 시작하고 나서야 그녀는 자연적으로 일어난 일이 보다 깊은 단계의 깨어있음에 이르는 데 도움이 됨을 알았다.

그녀는 수십 년이 지나고 나서야 자신과 마찬가지로 명상의 길을 찾게 된 친구들에게 이 일에 대해 이야기할 수 있었노라고 내게 말했다. 그들 중 많은 이들이 자신들 또한 뜻하지 않게 공성을 자연스럽게 일별한 적이 있으며 그런 사실을 밝히기가 두려웠다고들 했다. 나는 명상을 하는 이들을 통해서만 이런 이야기를 들었다. 이런 일들은 조작되지 않은 본래 마음

에 내재된 보편적인 성품을 드러내는 것이다.

그 후 8시간 동안 대합실 바닥은 나를 집어삼켜버릴 듯 괴롭혔다. 맨바닥에 앉아있으려니 좌골과 엉덩이, 무릎이 배겨 몹시 아팠다. 떠나기 전 몇 달은 방석 없이 좌선했으면 좋았을 텐데, 미처 그것을 생각하지 못했었다. 나는 몹시 피곤해졌으며 피로감에 짜증이 섞인 것을 감지했다. 주변 사람들 또한 매우 불친절하게 느껴졌다. 결국 나는 기차역 위층에 있는 호스텔에 묵기로 마음을 먹었다.

나는 대합실 바닥에서 자려던 계획을 고집스레 밀어붙일 수도 있었다. 여러 가지 장애에도 불구하고, 아니 그 때문에 더 더욱 어려움과 맞붙어보려는 강렬한 열의가 내게 아직도 있었다. 보다 깊은 측면에서는, 나는 이미 오랫동안 알아차림을 인식해왔으며 알아차림을 놓칠 때도 공성의 지혜를 믿었다. 예상했던 것보다 사나운 파도에 떠밀려 숨을 쉬려고 허우적대면서도 내게 있는 광대한 마음을 완전히 잊은 적이 없었기에 나를 지탱할 수 있었던 것이다. 내가 알아차림을 지속적으로 인식할 수 있으며, 설사 잠시 놓치더라도 다시 돌아갈 수 있다는 것을 나는 결코 의심하지 않았다. 그러므로 역 바닥에서 자는 것을 선택했다면 나는 그렇게 할 수 있었을 것이다. 그러나 나는 다른 것을 선택했다. 나는 슈퍼맨 놀이를 하고 싶지 않았다. 내가 사원을 떠난 것은 어떤 영웅적인 행위를 보여주기 위해서가 아니었다. 의도적으로 밀어붙이면 고착된 마음을 일으키게 된다는 것 또한 나는 알고 있었다. 그러면 많은 노력을 들여야 하고, 나는 나 자신과의 전쟁에 들어가게 될 거였다. 역 바닥에서 자는 것이 그 정도의 가치는 없었다. 나는 마음을 정했다. 하룻밤 사이에 바꾸지 못한다 해도 괜찮다. 나는 12시간 머무는 데 100루피를 지불하고 철제 침대가 스무 개 정도 놓여 있는 방을 배정받았다. 방은 지저분하고 불편해 보였고 몹시 더운데다 퀴퀴한 냄새마저 났다. 그러나 터미널 맨바닥에서 몇 시간을 버틴 내게 그곳 침대는 마치 천신들의 무릎과도 같았다. 나는 쓰러지듯 침대에 누웠다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 26-5호 (2021년 9/10월) 참조).

‘그것’을 말하다(19부)

니르말라

개인의 선택이 더 깊은 진리와 만날 때, 우리의 통찰과 이해가 융합되어 자각으로 나아가게 됩니다. 영적 수련이 무언가를 직접적으로 일어나게 하지는 않으나, 수련을 통해 우리는 보다 쉽게 어떤 심오한 일들을 맞이할 수 있게 됩니다. 순간순간 펼쳐지고 있는 삶이 얼마나 아름답고 신비로운지를 알아차리는 것

처럼 단순한 일도 그 중 하나입니다. (저자 주).

질문 어떻게 하면 일상생활 중에 생겨나는 실제적인 요구 속에서도 분리된 자아가 없다는 관점을 유지하고, 보다 충만하게 살 수 있을까요?

답변 분리된 자아는 없다는 게 진리지만, 겉보기에 분리된 자아로서의 기능이 필요하다는 것도 진리입니다. 이는 모순된 진리가 아니라 보완적인 진리입니다. 그런데 대부분의 사람들이 비이원적인 진리는 아직 깨닫지 못했기 때문에 영적 가르침에서는 대개 그쪽에 중점을 둡니다. 하지만 이 점을 깨닫기 이전과 도중, 그리고 깨달은 후에도 우리는 여전히 세상을 살아 가야 합니다.

이 진리를 인지하고 나면, 상사를 대하고 가족을 돌보는 등의 현실적인 고려사항들이 비록 사라지진 않더라도 우리가 그런 것들을 보다 가볍게 대할 수 있게 됩니다. 그리고 삶의 전환을 펼쳐내는 더 깊은 현존Presence이 있으며, 이 ‘현존Presence’이 자신과 타인을 현실적으로 돌보려면 무엇을 하고 또 하지 말아야 할지를 알고 있다는 것이 더 명확하게 인식될 것입니다.

질문 ‘나’라는 것은 생각에 불과한데, 어떻게 생각이 결정을 내리고 행동을 취할 수 있을까요?

답변 ‘나’라는 것은 생각에 불과하므로 할 수 없는 게 없다고 지적하시지만 ‘나’라는 것을 생각하는 ‘그것’은 어떻습니까? 그것은 뭘입니까? 그것은 행동을 할 수 있나요? 제가 몇 년 전부터 연구하고 있는 다이아몬드 어프로치Diamond Approach에서는 에고, 즉 자아상의 비현실성에 대한 자각도 있지만, 각자에게 내재된 하나됨Oneness이 저마다 독특하게 표현됨으로써 나타나는 개별적인 자아에 대한 자각도 있습니다. 많은 영적 전통에서 이를 두고 ‘값을 매길 수 없는 진주Pearl beyond price’라고 말합니다. 그것이 경험될 때 진주 같은 특성이 있으니까요. 에고의 경험을 훨씬 뛰어넘는 견고함과 실제성을 가지고 있다는 것이지요.

실험을 한번 해볼까요. 손을 뻗어 정수리를 두드려보세요. 선택을 하고 행동을 취할 수 있는 ‘나’는 방금 정수리를 두드린 바로 그 ‘나’입니다. 궁극적으로, ‘나’를 비롯해 모든 것이 환상이지만, 환상 안에서 ‘나’는 선택권과 자유의지를 갖고 있습니다.

인생은 신의 뜻에 따라 펼쳐질 것입니다. 이 같은 큰 진리를 놓친다면, 모든 것이 자신에게 달려 있다고 생각하게 되고, 그것은 실패의식이나 그릇된 자만심의 토대가 되어 괴로움을 겪게 됩니다. 반면에, 그럼에도 불구하고 자신이 선택하고 행동

할 필요가 있다는 작은 진리를 놓친다면, 자신이 할 수 있는 게 아무것도 없다고 생각해서 괴로움을 겪게 됩니다. 이 불완전한 관점의 논리적 결론은 결국, 행위자가 없고 할 수 있는 것도 없기 때문에 지금 있는 자리에서 가만히 있다가 굶어죽는 것뿐이지요. 하지만 이 역시 작은 진리를 벗어나지 못한 겁니다. 배고픔이 점점 심해지는데도 가만히 앉아만 있기로 자신이 선택했다는 것을 알게 될 테니까요.

균형 잡힌 시각이라고 한다면, 지금 이 순간 바로 눈앞에 있는 일을 제외하곤 모든 것을 신에게 맡기는 것입니다. 배고프면 드세요, 피곤하면 주무세요, 아프면 치료 방법을 찾으세요. 선택해야 할 상황이 되면 무엇이 가장 진실한지 확인한 후에 선택하십시오. 그 후에 자신이 한 행동의 결과에 대해선 잊어버리는 겁니다. 그 부분은 당신의 몫이 아니니까요. 그 부분은 신의 뜻이라는 더 큰 진리에 달려 있습니다. 도덕경에 다음과 같은 구절이 있습니다. “할 일을 다 하고, 그 다음엔 물러나라.”¹⁾ 행동은 자신에게 달려있지만, 행동의 결과는 자신에게 달려있지 않음을 상기시켜주는 것이지요.

무엇이 삶을 움직이는가?

이 삶을 펼쳐내는 내적인 지혜는 언제나, 당신이 가야 할 곳으로 당신을 데려다줍니다. 삶을 펼쳐내는 ‘그것’은 놀이를 좋아하고 창조하기를 무척 좋아해서, (겉보기에 존재하는 듯 하지만 실은 실재하지 않는) 개인에게까지 선택하고 행동할 수 있는 힘을 부여하고 있는 듯합니다. 그래서 에고, 즉 가짜 자아는 선택을 하고, 그러한 선택은 종종 우리를 고통스럽게 하는 쪽으로 삶과 인식을 몰아갑니다. 에고는 존재Being가 원하는 바와 상관없이 자신이 원하는 것을 창조하고 싶어 합니다! 이 모든 것에는 실수가 없습니다. 하나됨Oneness은 자신이 만들어낸, 예측 불가능한 에고를 사랑합니다!

어떤 때는 에고의 욕망이 우리를 움직이기도 하지만, 어떤 때는 존재Being의 지혜와 조화롭게 움직이며, 개인에 있어서 에고보다 더 진실된 측면인, 본질Essence에서 비롯되는 더 근원적인 힘이 우리를 움직이기도 합니다. 또 우리는 모든 것의 더 깊은 근원을 인식하고 그것에 순복하기도 합니다. 약간 역설적이지만, 존재Being가 우리를 위해 매순간 선택해놓은 것을 우리가 선택한다는 것입니다. 삶을 눈앞에 펼쳐지는 그대로 인정하는 것이지요.

에고, 본질Essence, 존재Being 사이에서는 이들이 어우러져 만들어내는 멋진 춤사위가 이어지고 있으며, 그 과정에서 존재Being는 예측 불가능과 놀라움을 창조해냅니다. 어쩌면 이

미 무한하고 영원한 무언가를 또다시 만들어내서 즐기려면 그 방법뿐일 것입니다. 존재Being 안에서 새롭고 예측불가능한 것이 창조되도록 하는 것이지요.(후략, 자세한 내용은 지금여기 26-5호 (2021년 9/10월) 참조).

호흡, 명상의 기본형식

스타니슬라프 그로프, 크리스티나 그로프

호흡 역학의 변화보다는 호흡과 관련한 특별한 자각을 강조하는 보다 정묘한 기술은 불교에서 두드러진 위치를 차지한다. 들숨날숨 마음챙김은 붓다Buddha가 가르치는 명상의 기본적인 형식이다. 그것은 문자 그대로 ‘숨 쉬기를 마음챙김’을 의미한다 (팔리어Pali어, 아나파나=들숨과 날숨, 사티sati=마음챙김). 붓다의 들숨날숨 마음챙김에 관한 가르침은 그것을 자신의 깨달음을 얻는 수단으로 사용한 그 자신의 경험을 기반으로 한 것이다. 그는 자신의 숨을 알아차리는 것뿐만 아니라, 자신의 몸 전체와 자신의 경험 전체를 자각하기 위해 호흡을 사용하는 것의 중요성을 강조했다. (저자 주)

수 세기 동안 호흡과 관련된 기술은 의식에 영향을 줄 수 있다고 알려져 왔다. 다양한 고대 및 비서양 문화에 의해 목적을 위해 사용된 절차는 호흡에 관한 과격한 개입에서부터 다양한 영적 전통의 정묘하고 정교한 수련에 이르기까지 매우 광범위하다. 따라서 에세네파Essenes에 의해 행해진 침례의 원래 형태는 입문자가 숨을 쉴 수 없도록 한동안 물속에 몸을 담그는 것이었다. 이것은 강력한 죽음과 재탄생의 경험을 가져왔다. 일부 다른 집단에서는 초심자가 연기, 목 졸림, 또는 경동맥의 압박 등에 의해 절반 정도 숨이 막혔다.

의식에서의 심오한 변화는 호흡률의 극단적인 변화, 과호흡 및 오랜 호흡정지(지식止息)에 의해 유도될 수 있을 뿐 아니라 이들을 교대로 사용함으로써 유도될 수도 있다. 이런 종류의 매우 정교하고 진보된 방법은 인도의 고대 호흡 과학 또는 요가에서의 호흡제어 방법인 프라나야마pranayama에서 찾을 수 있다.

한 세기가 바뀌던 때에(1890~1900년대) 영적/철학적 운동에 영향을 미쳤던 미국의 작가 윌리엄 워커 앳킨슨William Walker Atkinson은 요기 라마차라카Yogi Ramacharaka라는 가명으로 힌두교의 호흡 과학에 관한 포괄적인 논문을 썼다 (Ramacharaka, 1903). 강렬한 호흡이나 숨을 멈추는 것과 관련된 특정 기술은 쿤달리니 요가, 시디 요가Siddha Yoga, 티베트 불교, 수피Sufi 수행, 미얀마 불교 및 도교 명상 그리고 다른

1) 공수신퇴 천지도功遂身退 天之道 - 옮긴이 주

많은 것에서 볼 수 있다. 간접적으로, 호흡의 깊이와 리듬은 발리 원숭이 찬탕인 케착(Ketjak²⁾, 이누이트의 목구멍 음악, 키르탄(kirtans), 바잔(bhajans) 또는 수피 디크르(Sufi dhikrs)의 노래와 같은 의례 예술 공연으로 인해 크게 영향을 받는다.

호흡 역학의 변화보다는 호흡과 관련한 특별한 자각을 강조하는 보다 정묘한 기술은 불교에서 두드러진 위치를 차지한다. 들숨날숨 마음챙김(Anāpānasati)은 붓다(Buddha)가 가르치는 명상의 기본적인 형식이다. 그것은 문자 그대로 '숨 쉬기를 마음챙김'을 의미한다(팔리(Pali)어, 아나파나(anāpāna=들숨과 날숨, 사티(sati=마음챙김)). 붓다의 들숨날숨 마음챙김에 관한 가르침은 그것을 자신의 깨달음을 얻는 수단으로 사용한 그 자신의 경험을 기반으로 한 것이다. 그는 자신의 숨을 알아차리는 것뿐만 아니라, 자신의 몸 전체와 자신의 경험 전체를 자각하기 위해 호흡을 사용하는 것의 중요성을 강조했다. 《들숨날숨의 경》³⁾에 따르면, 이 명상을 실천함으로써 모든 번뇌(kilesa)를 제거할 수 있다. 붓다는 들숨날숨 마음챙김의 체계적인 실천이 최종적인 해탈(nirvana 혹은 nibbana)을 이루도록 할 것이라고 가르쳤다.

유물론적 과학에서 호흡은 신성한 의미를 잃어버렸고, 심혼과 영으로의 연결이 제거되었다. 서양의학은 그것을 중요한 생리 기능으로 축소시켰다. 다양한 브리더 운동에 수반되는 육체적·심리적 증상은 모두 병리적으로 나타난다. 더 빠른 호흡에 관한 심신의 반응, 소위 초호흡 증후군(supra-ventilation syndrome)은 그것이 실제로 갖고 있는 막대한 치료 잠재력보다 병적인 상태로 간주된다. 과호흡이 자발적으로 발생하면 일반적으로 진정제를 투여하거나, 정맥에 칼슘을 주사하거나, 종이봉투를 얼굴에 뒤집어 씌워 이산화탄소의 농도를 높임으로써 호흡을 억제시켜 빠른 호흡에 의한 알칼리증(alkalosis)에 대항한다.

지난 수십 년간 서양의 치료자들은 호흡의 치유 가능성을 재발견하고 그것을 활용하는 기술을 개발했다. 우리는 캘리포니아주 빅서에 있는 에살렌 연구소(Esalen Institute)에서 한 달 동안 호흡과 관련된 다양한 접근법을 사용한 세미나를 진행하면서 실험했다. 여기에는 인도인과 티베트인 교사의 인도 하에 고대 영적 전통의 호흡 훈련과 서양의 치료자가 개발한 숨 쉬는 기술이 모두 포함되었다. 이러한 각각의 접근법에는 특정한 강조점이 있으며 서로 다른 방식으로 호흡을 사용하였다.

2) 발리 전통 의례음악과 힌두교 서사시 <라마야나 이야기>가 결합되어 약 1930년경에 생겨난 발리 힌두 춤과 음악 드라마이다.

3) 아나파나사티 경, 호흡새김의 경, 들숨날숨의 경, 입출식념경, 안반수의경 등으로 불린다.

호흡의 치료 가능성을 효과적으로 사용하는 방법에 대한 우리 자신의 연구에서 가능한 한 이 과정을 단순화하려고 했다. 우리는 평소보다 빠르고 효과적으로 호흡하는 것으로 충분히 내부 과정에 전적으로 집중할 수 있다고 결론을 내렸다. 우리는 호흡의 특정 기술을 강조하는 대신, 홀로트로픽 작업의 일반적인 전략인 이 영역에서도 신체의 본질적인 지혜를 신뢰하고 내적 단서를 따른다. 홀로트로픽 숨치료에서 우리는 사람들이 더 빠르고 더 깊은 호흡과, 들숨과 날숨을 연속적으로 하면서 회기를 시작하도록 권장한다. 이런 과정을 거치면서 그들은 자신의 리듬과 호흡 방법을 찾아간다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 26-5호 (2021년 9/10월) 참조).

여기가 거기일 때

그렉 브레이든

어떤 면에서 원격투시는 무슨 유령 이야기처럼 들리지만, 사실 이는 합리적 양자 물리학 원리들을 기초로 하고 있다. 그중 일부 원리는 앞에서 이미 다룬 바 있다. 하지만 원격투시가 어떻게 작동하는지 정확히 아는 이는 아무도 없다. 다만 일반적으로, 만물은 견고한 존재라 서로 분리되어 있는 것처럼 보일지라도 우주의 에너지장으로 서로 이어져 있다는 양자 물리학 개념이 커다란 밑받침이 되고 있다. 예를 들어, 어여쁜 조가비가 우리 손에 쥐여 있을지라도, 양자적 관점에서 보면 이 조가비의 에너지는 어디에나 있다. 조가비는 우리의 손이라는 제한적 위치를 초월하여 '초공간적'으로 존재하는 것이다. (저자 주)

실험결과가 보여주듯이, 우주 만물이 정말 디바인 매트릭스라는 그릇에 담겨 있다면, 시간과 공간의 개념은 재정립되어야 마땅하다. 우리를 다른 사람에게서 분리시키는 듯한 거리도 실은 우리의 몸만을 떨어뜨려 놓을 뿐이다. 조이의 이야기에서 알 수 있듯이, 우리 안의 무엇인가는 거리나 전통적 물리 법칙에 제한받지 않는다.

무슨 SF소설 이야기냐고 할 수도 있겠지만, 이는 진지하기 그지없는 과학적 연구 주제이다. 그만큼 뜻깊은 주제이기에, 지난 냉전 시대 동안 미국과 구소련은 우주 만물을 잇는 매트릭스의 존재를 확인하고자 막대한 자금과 인력을 쏟아부었다. 특히 그들은 초능력에 대해 알고 싶어 하여, 정신의 내면적 눈과 매트릭스를 이용해 먼 곳을 볼 수 있는지, 즉 일종의 텔레파시인 원격투시가 가능한지를 실험했다. 그 실험 결과는 최근에 대중적인 인기를 끈 몇몇 영화와 놀랄 만큼 유사하여 기본 플롯이라도 제공해 준 듯싶다. 이들 실험은 안 그래도 흐려져

있던 '사실과 허구의 경계'를 더 더욱 모호하게 만들어 놓았다.

1970년 미국은 영적 방법으로 매트릭스를 '서핑'하여 먼 지역과 공격 목표를 정찰할 수 있는지 여부를 공식적으로 연구하기 시작했다. CIA는 공감 능력이 뛰어나고 영적으로 예민한 사람들을 선별하여 특정 지역에 정신을 집중하게 하는 초기 실험에 자금을 제공하였다.⁴⁾ 특정 지역을 원격으로 투시하는 것이 가능해지자 이번에는 보다 세밀하게 관찰할 수 있도록 훈련을 강화했다. '좌표 스캔(scan by coordiante)'의 글자를 따서 SCANATE라고 이름 붙여진 이 선구적 프로그램에 뒤이어, 스탠퍼드 연구소도 원격투시에 관한 유명한 연구를 행하였다.

어떤 면에서 원격투시는 무슨 유령 이야기처럼 들리지만, 사실 이는 합리적 양자 물리학 원리들을 기초로 하고 있다. 그중 일부 원리는 앞에서 이미 다룬 바 있다. 하지만 원격투시가 어떻게 작동하는지 정확히 아는 이는 아무도 없다. 다만 일반적으로, 만물은 견고한 존재라 서로 분리되어 있는 것처럼 보일지라도 우주의 에너지장으로 서로 이어져 있다는 양자 물리학 개념이 커다란 밑받침이 되고 있다. 예를 들어, 어여쁜 조가비가 우리 손에 쥐여 있을지라도, 양자적 관점에서 보면 이 조가비의 에너지는 어디에나 있다. 조가비는 우리의 손이라는 제한적 위치를 초월하여 '초공간적'으로 존재하는 것이다.

점점 더 많은 과학자들이 우주와 행성, 심지어 우리 몸조차 초공간적이라는 실험 결과를 받아들이고 있다. 우리는 이미 언제 어디에나 존재한다. 4장에서 러셀 타그가 말했듯이, 서로 물리적으로 분리되어 있을지라도 우리는 즉각 소통할 수 있다. 원격 투시가 바로 이것이다.

SCANATE의 원격투시자들은 자각몽을 꾸는 법을 훈련받았다고 할 수 있다. 의식 변동(變容)상태에서, 그들은 의식을 특정 지역에 집중한다. 그곳이 건물의 다른 방이든 지구 반대편이든 아무 상관이 없었다. 타그는 양자계에서의 우주 만물의 연결성을 명료하게 설명한 다음, 이렇게 말한다. "머나먼 소련에서 무슨 일이 일어나고 있는지 묘사하는 것만큼이나 쉽다."⁵⁾ 원격투시자들은 3년의 훈련을 받은 후 비밀 임무에 투입되었다.

미 육군의 원격투시 프로젝트는 최근에야 대중에 공개되었는데, 세션은 최소 두 단계로 이루어진다. 첫째는 좌표 원격투

시로, 주어진 위도와 경도에 따라 특정 지역을 원격으로 투시한다. 둘째는 확장된 원격투시로, 이완과 명상법에 기반하여 이루어진다.

세부적 방법은 다양할 수 있지만, 일반적으로 원격투시는 긴장을 풀고 편안한 상태에 잠기는 것으로 시작된다. 이완 상태여야 먼 곳의 감각적 인상을 보다 잘 감지할 수 있기 때문이다. 원격투시자가 투시를 하는 동안, 대개는 가이드로 참석된 사람이 보다 구체적으로 보도록 투시자를 격려한다. 원격투시자는 일련의 확립된 절차에 따라 특정 '임무'에 중요한 사항을 구별해 내고 세세히 감지해낸다. 가이드는 잠자는 동안 종종 자연스럽게 발생하는 자각몽과 통제된 원격투시가 뒤섞이지 않도록 안내하는 역할을 하는 것으로 보인다.

활용도가 높을 뿐 아니라 현장 요원들의 위험을 감소시키는 원격투시 덕분에 첩보전에 새로운 시대가 열렸다. 하지만 1990년대 중반 들어 원격투시 프로그램은 막을 내렸다. '스타 게이트 프로젝트'라는 호기심 어린 암호명으로 불렸던 마지막 프로젝트가 1995년 '공식적으로' 종료된 것이다. 일각에서는 이러한 프로젝트를 '비주류' 과학으로 여긴다. 심지어 군대 내 회의론자들은 그 결과를 깡그리 무시하기도 했다. 하지만 많은 원격투시 프로젝트가 단순히 우연으로는 치부될 수 없는 커다란 성공을 거둔 것은 명백한 사실이다. 심지어 사람들의 목숨을 구하기도 했다.

1991년 첫 번째 걸프전 동안, 원격투시자들은 이라크 서부 사막에 숨겨진 미사일 기지를 찾아달라는 요청을 받았다. 그 결과 몇몇 미사일 기지를 찾아내어, 군이 고려할 필요가 없는 지역들을 배제시킬 수 있었다. 이러한 심령 탐구의 이점은 명백하다. 무기가 있을 수 있는 지역을 좁힘으로써 돈, 시간, 연료 등 모든 것을 아낄 수 있다. 하지만 가장 큰 이점은 군인들의 생명 보호이다. 치명적 미사일을 원격투시로 찾아냄으로써 현장에서 수색 임무를 맡았을 군인들의 위험을 현저히 줄일 수 있었다.

여기서 이들 프로젝트에 대해 군이 언급하는 까닭은, 이를 통해 디바인 매트릭스를 이해하는 데 핵심적인 두 가지를 알 수 있기 때문이다. 첫째, 이는 매트릭스가 존재한다는 또 다른 증거가 된다. 앓은 자리를 떠나지 않고도 먼 곳을 방문하여 주변을 생생히 관찰하려면, 우리 의식이 무엇인가를 통해 여행을 해야만 가능하다. 그런데 원격투시자들은 앓은 자리에서 그 어디든 볼 수 있었다. 둘째, 원격투시를 가능하게 만드는 에너지는 홀로그램적으로 상호연결되어 있으며, 이는 우리 본질의 일부를 이루고 있는 것으로 보인다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 26-5호 (2021년 9/10월) 참조).

4) 짐 시나벨, 《원격투시자들: 미국 영적 스파이들의 비밀스러운 역사》(Remote Viewers: The Secret History of America's Psychic Spies, New York: Bantam Doubleday Dell, 1997), pp.12-13.

5) 러셀 타그, 〈서스펙트 제로〉DVD

(7차) 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 / 낮설게 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 10월 15일(금) 오후 2시 ~ 17일(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

(70차) 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 9월 17일(금) 오후 2시 ~ 19일(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 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 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 '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 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 : 2022년 1월 3일 ~ 4월 15일 (100일)
- 참가 자격 : 19세 이상 신체 건강자 (입소 후 환자임이 밝혀지면 취소될 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

(20차) 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 9월 15일(수) 저녁 7시~10시
- **장소** : 참가자에게 개별통보
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

(43·44차) 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

	43차 함양 교육	44차 서울 교육
강 사	이원규 대표	이혜영 소장
장 소	함양연수원	신청자에게 개별통보
일 시	9/25(토) 오후 1시-9시	10/23(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	

(22차) 통찰력게임 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 : 통찰력게임딜러, 자기변형게임딜러
- 일시 : 2021년 10월 29일(금) 오후 2시~31일(일) 오후 5시

