



미래를 내다보는 사람들의 모임

미내사 클럽

발행 이원규 · 편집 김경덕 · 전화 02) 747-2261~2 · 팩스 0504) 200-7261

미내사클럽 홈페이지 herenow.co.kr · 이메일 cpo@herenow.co.kr

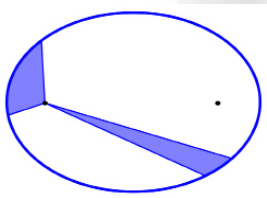
홀로스공동체 홈페이지 beherenow.kr · 카카오톡 ID 4holos

2024년 9/10월

미내사 소식

| 발행인의 말 |

배움에 대하여



케플러 제 2법칙

지구가 태양계를 돌 때 태양에 가까운 봄, 가을엔 속도가 빠르고, 먼 여름, 겨울엔 속도가 느리다(케플러 2법칙, 각운동량 보존 법칙). 또, 행성이 태양에 너무 가까이 있으면 끌려들어와 충돌해 부서지고, 너무 멀게 있으면 느슨해져 궤도 이탈로 떨어져 나가고 만다. 적절하게 빠르고 느린, 긴장과 이완, 가깝고 먼 리듬이 없다면, 행성은 태양을 태양으로 느끼지 못하게 되고, 이들의 관계는 사라지고 말 것이다. 그렇게 지구에는 봄, 여름이 있어 생명이 싹을 틔우고 활발히 성장하며, 가을, 겨울이 있어 열매맺고 깊은 차원으로 성숙한다.

배움 속에 있는 제자도 스승 가까이 있을 때는 행동이 빠르고 긴장하며 최선을 다하여 스승의 존재를 흡수하지만, 스승에게서 다소 멀어졌을 때는 행동이 느리고 이완되며, 자신의 힘을 덜 쓰게 된다. 이 두가지 리듬이 춘하추동처럼 번갈아 오면 좋다. 가까이 있을 때는 최대한 민감해져 배움이 많아지고, 멀어지면 마음이 이완하여 그동안 배운 것을 소화해 자신의 것으로 익어 더 깊어질 것이기에.

그렇지 못하고 늘 긴장하면 거문고 줄이 터지게 되고, 늘 이완되면 줄이 늘어져 소리가 나지 않듯 그저 자신의 한계 내에서만 배우다 말게 될 것이다.

그 이치는 인간 스승에게서 배우나, 자연스승에게서 배우나 마찬가지이니, 너무 큰 긴장으로 아주 작은 교란에도 배움의 궤도에서 이탈하거나, 오랜 이완으로 심신이 늘어져 배움이 하세월이 되지 않도록, 이를 잊지 말고 배움에 균형과 조화를 이루기를...

- 越因 -



지금여기 29-5호 (2024년 9/10월호)가 나왔습니다

호기심: 해결의 반대말 _ 메리 오말리 | 공포 명상의 의미 _ 라마 글렌 멀린 | 실수의 힘 _ 스티븐 나흐마노 비치 | 추구의 끝 _ 얀 케르소트 | 파도를 인정하되 바다와 함께한다 _ 네이트 클렘프 | 인체와 장내미생물은 서로 호르몬을 주고받는다 _ 막스 니우도르프 | 스트레스: 암의 시작 _ 김종성 | 타액의 힘 _ 니시오카 하지메 | 협력의 진화 _ 로버트 액셀로드 | 사람을 섬기고 삶에 충실하라! _ 이남곡 | 진리를 깨닫고 자기의 사명을 다하라! _ 김흥호 | 최초의 오해, 스스로 개인이 존재한다고 믿다 _ 월인 | 깨어있기가 깨어있게 한다(28부) _ 무연 | 시 지체할 수 없는 _ 이병철



《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다-진심직설 강의》중권이 출간됐습니다

오인회에서 진행됐던 월인 님의 진심직설 강의가 작년 《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다》 상권에 이어 중권이 출간되었습니다(하권 근간). 우리 마음의 본질이라 할 진심眞心에 대해 체계적으로 설파한 진심직설을, 체험에 기반해 쉽게 풀어쓴 강의록입니다. 시중 서점에서 만나보실 수 있습니다.

중론 강의가 진행되고 있습니다

인간 의식의 변화를 살펴보면 처음 어린아이의 비개인성에서 자아라는 개인성으로, 다시 그것을 넘어서는 지혜로운 비개인성에서 초월적 비개인성으로 진행됩니다.



어리석지만 축복으로 가득한 어린아이의 비개인성을 넘어 개인성에 이르면, 개인성은 분별에 기반하며 지혜에 이르게 합니다. 물론 처음에는 개인의 분별과, 거기서 생겨나는 기준과, 그로 인한 좋고 싫음과, 거기서 파생되는 고락이 있지만, 깊은 관찰을 통해 기준을 넘어서면, 즉, 내 개인적인 이익과 손해를 넘어서면 모두에게 적용되는 지혜가 일어납니다.

그러므로 처음에 분별은 어리석은 비개인성에서 시작하여, 고집스런 개인성을 확립하고, 드디어 개인성이 확립되면, 분별이 좀더 확장되고 심오해지면서 지혜로 드러납니다. 그 과정에서 개인성은 점점 투명해지다가 분별없는 선정으로 넘어가게 됩니다. 그후 통찰을 통해 일상에서 비개인성이 자리잡는 초월성으로 넘어갑니다. 그 과정을 살펴봤습니다.



깨어있기 워크숍이 진행되고 있습니다

8월 9일부터 88차 깨어있기 기초과정은 진행되었습니다(후기는 [이곳에서](#)). 88차 심화과정은 9월 20일부터, 89차 기초과정은 10월 18일부터 진행됩니다.

비개인 안내자 모임이 있었습니다



비개인모임은 안내자와 참여자 모두에게 도움이 되는 과정입니다. 그중 안내자들에게는 어떤 도움이 될까요? 그것은 다양한 참여자들을 만나면서 질문을 접하고 자신의 패턴과는 다른 모습과 의문, 공부해가는 방식을 보면서 자신의 빈틈을 보고 더 치밀해지며, 더 깊어진다는 것입니다. 매월 진행되는 안내자 모임에서는 그 과정을 의식화합니다.

힐링퀘스트가 진행되고 있습니다



6월 28, 29일 양일간 제주에서 산림치유지도사협회 역량강화과정으로 힐링퀘스트 레벨3가 진행되었습니다. 참여해주신 숲치유사, 숲지도사, 숲해설사 여러분과, 안내자이신 백랑, 향기, 달빛, 시냇물, 나무님 감사드립니다.



이후 7월에는 3기 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정이 마무리되었고, 8월에는 앞으로 6개월간 진행될 2기 마스터 과정이 시작되었습니다.

(6월) 제주 힐링퀘스트 레벨3

힐링퀘스트는 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사에게 치유능력을 배양시키는 강사과정입니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다. [이곳에서](#) 참가 후기를 소개합니다.



(7월) 3-6차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정



(8월) 2-1차 힐링퀘스트 마스터 과정



(8월) 힐링퀘스트 레벨3 안내자 과정

통찰력게임 워크숍이 진행됐습니다

이원규 마스터의 안내로 통찰력게임 워크숍과 미니게임 방식의 개인작업이 진행됐습니다. 통찰력게임은 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채 통찰로 이어지게 하며, 생명력을 통해 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다. 이곳에서 참가 후기를 소개합니다.



(7월) 통찰력게임 개인작업



(8월) 통찰력게임 워크숍

매월 초 깨어있기 청년모임이 진행되고 있습니다



(7월) 깨어있기 청년모임



(8월) 깨어있기 청년모임

이번달 청년모임에서는 뜻대로 되지 않는 일과 그로부터 좌절하는 나를 탐구하는 것을 첫번째 주제로 다루었습니다. 참가자들은 목표를 이루기 위해 열심히 일을 했지만 결과가 내 생각과 바람대로 되지 않았을 때 낙담하게 되는 경험들이 있었습니다. 마음공부를 해오며 의식적으로는 열심히 일하는 것은 훌륭한 사람이 되기 위해서가 아니며, 그런 내가 없다는 것을 탐구한다고 하지만, 여전히 무의식에선 잘 되려고 하는 다른 방향의 에너지가 있기 때문에 좌절하고 있었습니다. 마음을 공부하는 것이 내 목표를 위한 도구로 쓰인다면 여전히 괴로움은 생길 것이고, 진정한 탐구의 핵심은 그런 개인적인 목표를 추구하는 나라는 것이 정말 있는가를 묻는 것입니다. 부처의 마음이 부러워 그 마음을 추구하는 것은 여전히 추구심에 머무는 것이고, 그러한 사람 자체가 없다는 것을 발견할 때 그런 모습으로 드러날 뿐이라는 것을 불이론의 개념으로 설명해주셨습니다. 넓은 바다같은 사람이 되고 싶은 추구가 있기 때문에 현재의 내 모습이 슬퍼지는 것이고, 조그만 물방울이어도 되는 마음은 같은 물이라는 것을 알고, 어떤 모습이어도 생명은 다르지 않다는 것을 알기 때문입니다. (정리: 의술 님)

청년모임은 매월 첫주나 둘째주 토요일에 진행되니 관심있는 35세 이하 청년들은 신청바랍니다.

미래사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

2024년 8월 27일 기준

6/27 장경옥 2만원	7/1 오영순 2만원	7/2 박영래 2만원	7/2 송미경 50만원	7/8 송정희 (68회차)	7/9 류창형 1만원
7/10 선호 1만원	7/11 해연 10만원	7/15 구당 (91회차)	7/22 신재경 1만원	7/26 장경옥 2만원	8/1 오영순 2만원
8/2 박영래 2만원	8/7 송정희 (69회차)	8/7 해연 10만원	8/9 류창형 1만원	8/11 다르마 210만원	8/12 선호 1만원
8/14 김규선 10만원	8/20 신재경 1만원	8/27 장경옥 2만원			



지금여기 이번 호 훑어보기

공공 명상의 의미

라마 글렌 멀린

티벳 불교의 로종Lojong 가르침에 소개된 공 명상에 대한 다섯 구절, 즉 모든 현상을 꿈처럼 보라, 태어나지 않은 마음의 본성을 탐구하라, 상대는 자신의 영역 안에서 자유로워진다, 모든 것의 바탕 안에 머물러라, 명상하지 않을 때는 환상의 존재처럼 되어라의 의미를 구체적으로 살펴봅니다. (편집자 주)

실수의 힘

스티븐 나흐마노비치

실수의 힘은 창의력을 재구성하고 새로운 각도로 발휘할 수 있게 해 준다. 때로는 스스로를 탓하고 채찍질했던 잘못이 최고의 결과를 낳는 씨앗이 될 수 있다. 그리스도교에서는 이러한 깨달음을 펠릭스 쿨파felix culpa, 즉 '복된 죄'라고 말한다. 예술 작업에서 가장 골치 아프고 불안하고 좌절감을 안겨 주는 부분이 사실은 성장의 시작점일 수 있다. 내 안의 선입견이나 자만심을 버리는 순간, 그런 기회가 눈에 들어오기 시작한다. (저자 주)

추구의 끝

얀 케르쇼트

모두가 '그것'이며 '그것' 안에서 움직이며 '그것'에서 나온다. '있음'으로 왔다가 떠나는 것처럼 보이지만 우리는 항상 '그것' 가운데 있다. (저자 주)

스트레스: 암의 시작

김종성

정상 세포에는 암세포를 잡아먹는 종양 억제인자가 활동하도록 프로그램되어 있다고 합니다. 그런데 왜 사람의 몸속에서는 정상세포가 암세포에게 지는 일이 발생하는 걸까요? 그것은 바로 사람의 몸속 환경이 정상 세포가 지내기에 너무 열악하기 때문이고, 그 열악한 환경에 일조하는 것이 스트레스라고 말합니다. (편집자 주)



타액의 힘

니시오카 하지메

음식물의 독성 제거, 바이러스 퇴치, 면역물질 등 타액의 기능을 말하며 잘 씹기의 중요성을 역설합니다. (편집자 주)

사람을 섬기고 삶에 충실하라!

이남곡

과거에는 공자 정도의 현인이 아니면 알기 어려웠던 통찰이 이제는 시대가 바뀌어 누구나 과학적으로 이해 가능한 시대가 되었다. 분노와 증오의 편가름을 넘어 간헐 상상을 해방하여 새로운 시대를 열어가는 데, 인문적 수준을 높이는 것은 가장 중요한 일의 하나라고 생각한다. 그동안 유학을 제대로 공부해본 적이 없는 왕초보의 호기氣를 너그럽게 읽어주신 독자들에게 감사드리며 '공자의 변명'을 마치려 한다. (저자 주)

진리를 깨닫고 자기의 사명을 다하라

김홍호

사람의 욕심은 끝이 없다. 물이 가득찬 그릇을 들고 간다는 건 참 어렵다. 조금 채우고, 들고 가기 쉽게 하는 것만 못하다. 그러한 자유로 진리를 깨닫고 춘추동사시의 삶을 살라. 그 삶에 성과 명이 있으니, 성성은 하면 되는 거지만, 명은 되는 수도 있고, 해도 안 되는 수도 있다. 그런 것을 보통 명이라고 한다. 돈을 번다 그럴 때, 모아지는 사람도 있지만, 아무리 돈을 벌려 해도 안 모아지는 사람도 있다. 그런 걸 명命이라 한다. (저자 주)

최초의 오해, 스스로 개인이 존재한다고 믿다

월인

마음의 전개 과정을 한번 거슬러 올라가 보겠습니다. 분별사식分別事識, 즉 철저히 분별해서 집착하는 마음입니다. 여기에서 그 이전으로 거슬러 올라가면 고락苦樂을 보게 됩니다. 고락이 있기 때문에 철저한 분별과 집착이 일어난다는 말입니다. 거기서 한 과정 더 올라가서 고락을 생기게 하는 호호好惡의 분별을 보게 되는데 좋고 나쁨이 있으니 그중 좋은 것을 취하니 즐겁고, 나쁜 것을 없앨 수 없으니 고통스러움이 옵니다. (저자 주)

지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

호기심: 해결의 반대말

메리 오말리

호기심은 지금 하고 있는 경험에 주의를 모으는 방법이다. 지금 이 순간 일어나는 일에 주의를 기울이면, 전에는 전혀 눈치 채지 못하던 수많은 일들이 주위에서 벌어지고 있다는 사실을 발견하게 된다. 그것이 삶이며, 호기심을 품으면 이 삶에 직접 연결된다. (저자 주)

갈등의 구름을 꿰뚫어보는 법을 배우기 전에 지금까지 해온 작업을 한번 살펴보자. 첫째, 당신은 두려움에 기초한 판단자인 머릿속의 스토리텔러에게 얼마나 많이 주의를 빼앗겨왔는지 알게 되었다. 또 이러한 스토리들의 토대가 어린 시절 당신 마음속에서 만들어졌으며, 대부분의 스토리는 삶이 지금과는 좀 달라졌으면 하는 데서 나왔다는 사실도 받아들이게 되었다. 또한 당신이 인생이라는 길을 홀로 가고 있는 것이 아니며, 청하기만 하면 언제라도 달려와 줄 도움의 존재가 있다는 사실도 깊이 생각해 보게 되었다.

이제 당신은 갈등의 구름을 흠뻑릴 준비가 되었고, 따라서 지금 이 순간 초원을 인식하고 그 흐름 속에 자신을 편안히 내맡기는 방법도 다시 찾을 수 있다. 기억하라, 당신은 결코 초원을 떠난 적이 없다. 당신이 단지 그렇다고 생각하고 있을 뿐이다. 그러니 갈등의 구름을 해결하고, 바꾸고, 없애려 하거나 초월하려는 것은 더 많은 갈등을 자아낼 뿐이다.

삶에 다시 연결되어 온전히 살아있는 기쁨이 어떤 건지 알고 싶다면, 내면에서 삶과의 온전한 연결을 가로막는 것이 무엇인지 잘 살펴보아야 한다. 갈등의 구름에 대해서는 물론, 이 구름을 이루고 있는 주문(신념)들, 그 주문에 걸려 있을 때 나타나는 스토리들도 알아야 한다. 당신이 실제로 경험하는 것들을 호기심을 품고 대하면, 갈등의 구름을 만들어내는 주문들을—그 스토리들과 동일시하지 않으면서—알아보는 힘이 생긴다.

이를 설명하기에 제일 좋은 것이 '천 개의 문' 비유이다. 사방이 문으로 가득한 방 안에 갇혀 있다고 상상해 보라. 모든 문이 다 자기가 출구라고 주장한다. 이 방은 갈등하는 자아를 상징한다. 어떤 문들은 '문제를 해결하면 모든 것이 좋아질 거라' 약속한다. 어떤 문들은 문제를 무시하거나, 파악하거나, 부정하거나, 거기에 무너지거나, 거기서 달아나면 그 감옥에서 빠져나갈 수 있다고 장담한다.

당신은 999개의 문을 열어보았고, 문마다 셋 중 한 가지

경우가 벌어졌다. 잠겨 있거나, 문을 열었는데 또 벽이거나, 혹은 열린 문이지만 그리로 나가면 같은 방으로 돌아오게 되거나.

여기 한 번도 열어보지 않은 문이 하나 있다. 어두운 구석에 있는 아주 작은 문이다. 문 앞에 무슨 말이 씌어 있는 것 같은데 뭐라고 씌어 있는지 잘 보이지 않는다. 첫 부분이 '자'이어서 당신은 그 문이 '지옥'으로 가는 문인 줄 알고 되도록 멀찍이 떨어졌다.

그러나 999개의 문을 모두 열어보았고 아무런 성과도 얻지 못했다. 당신은 차라리 지옥이 이 방보다는 나을 거라 생각한다. 그래서 구석의 작은 문 앞에 쪼그리고 앉았는데, 문 앞에 씌어 있는 글씨가 '지금 여기'인 것을 보고 깜짝 놀란다. 문득 이 문이 현재 모습을 바꾸려 들기보다 지금 하고 있는 그 경험에 호기심을 품어보라고 권하고 있다는 사실을 깨닫는다. 그러나 이 문은 지나가기에 너무 작아 보이고, 단순히 호기심만으로 이 감옥을 빠져나갈 수 있을지도 의심스럽다.

그렇지만 모든 것이 실패했기 때문에, 당신은 한번 시도해보기로 결심한다. 그런데 호기심을 품자 놀라운 일이 벌어지기 시작한다. 호기심을 품을수록 그 문이 점점 더 확장된 것이다. 당신은 그 문을 지나 마음의 감옥을 애써 벗어날 필요도 없었다. 벽들이 서서히 녹아내리더니 천 개의 문을 가진 방이 사라지고, 당신은 마침내 온전한 삶에 다시 연결된 것이다.

바라보는 기술

잠시 책임기를 멈추고 주변의 소리에 주의를 기울여본다. 당신이 귀 기울이기 전과는 소리가 어떻게 달라졌는지 알아차려 본다. 또 소리가 어떻게 나타났는지 관찰해 본다. 당신 생각엔 이전에 들어본 것 같겠지만, 실은 다 처음 들어보는 것들이다. 당신은 당신 삶의 사운드트랙에 귀 기울이는 중이고, 가만히 귀 기울이고 있으면 소리가 일어났다 사라지는 것이 들릴 것이다. 호기심을 품어보라. 커다란 소리, 부드러운 소리, 가까운 소리, 먼 소리가 있으며, 내면의 소리도 있다. 내키는 만큼 계속 들어본다. 준비가 되면, 다시 책으로 돌아온다.

잠깐이었지만 당신은 삶에 대해 생각하기보다는 삶에 호기심을 품어보았다. 호기심은 지금 하고 있는 경험에 주의를 모으는 방법이다. 지금 이 순간 일어나는 일에 주의를 기울이면, 전에는 전혀 눈치 채지 못하던 수많은 일들이 주위에서 벌어지고 있다는 사실을 발견하게 된다. 그것이 삶이며, 호기심

을 품으면 이 삶에 직접 연결된다.

우리는 모두 삶에 온전히 머무르는 순간도 있지만, 보통은 삶에 관한 스토리로 빠져들기 십상이다. 이제는 삶 자체와 삶에 관한 스토리 사이에 커다란 차이가 있다는 사실을 알았을 것이다. 스토리텔러는 삶에 연결되는 것을 두려워한다. 그것은 마음속 스토리의 구름으로 당신의 주의를 되돌리고 싶어 한다. 그렇지만 호기심의 힘으로 그 구름을 꿰뚫어볼 수 있고, 다시 삶에 연결될 수 있다.

호기심을 품는 법을 배우려면 우선 삶의 순수한 에너지가 끊임없이 자신에게 쏟아지고 있다는 사실을 알아야 한다. 그 에너지는 몸과 마음으로 흐르면서 생각, 감각, 느낌의 물결들로 응축된다. 그러나 이것은 진짜 당신이 아니다. 당신은 그것들을 알아차리는 존재이다. 당신은 진정한 자신이라는 광대함을 스쳐가는 생각, 느낌, 감각을 바라볼 수 있는 존재이다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 29-5호 (2024년 9/10월) 참조).

협력의 진화

로버트 액셀로드

좋은 성과를 내기 위해서는, 상호 배반보다 상호협력이 더 이롭다는 사실을 사람들에게 가르치는 것만으로는 부족하다. 상호작용의 특성들을 조절하여 오랜 기간 안정적인 협력의 진화가 일어나도록 해야 한다. 협력을 촉진시킬 수 있는 다양한 방법들에 대해 알아본다. (편집자 주)

서로에 대한 배려를 가르쳐라

한 사회에서 협력을 장려하기 위한 최고의 방법은, 사람들에게 상대의 복지를 배려하라고 교육하는 것이다. 부모와 학교는 아이들에게 다른 사람의 행복을 소중하게 여기라고 가르치는 데 엄청난 노력을 들인다. 게임이론의 용어로 표현하자면, 어른들은 미래의 시민들이 자기 자신의 복지뿐 아니라 최소한 어느 정도까지는 다른 사람의 복지도 염두에 둘 수 있게 어린이들의 가치관을 잡아 주려 애쓴다는 뜻이다. 의심의 여지없이, 이렇게 남을 배려하는 사람들로 구성된 사회는, 혹시 죄수의 딜레마 상황에 빠지더라도, 구성원들 사이에서 협력을 훨씬 쉽게 이끌어낼 것이다.

이타주의는 한 사람의 복지가 다른 사람의 복지에 의해 좋아지는 현상에 붙이는 이름이다. 그러므로 이타주의는 행동의 동기가 된다. 하지만 겉으로는 너그럽게 보이는 행동들이 실제로는 이타주의가 아닌 다른 이유로 일어날 수도 있음에 주의해야 한다. 예를 들어 보자. 자선을 베푸는 행위는 대부분 딱한 처지에 놓인 사람이 가여워서가 아니라 사회적으로 인정을 받기 위한 마음에서 비롯된다. 그리고 전통사회에서나

현대사회에서나 선물 주기는 교환 과정의 일부이기 쉽다. 선물을 주는 동기는 받는 사람의 복지 향상을 위해서라기보다는 나중에 갚아야 한다는 의무감을 주려는 것이다.

생물학적 진화의 유전적 관점에서 보면 이타주의는 친족 사이에서 유지될 수 있다. 몇 명의 자식을 살리려고 목숨을 바치는 어머니는 자기 유전자의 복사본이 세상에 살아남을 확률을 증가시킨다. 이것이 바로 유전자 친족이론의 바탕으로, 5장에서 살펴보았다.

이타주의는 사회화를 통해서도 유지될 수 있다. 하지만 심각한 문제가 하나 있다. 이기적인 개인은 다른 사람이 베푸는 이타주의의 덕은 실컷 보고 자신은 남에게 베풀거나 그것을 갚지 않을 수도 있다는 점이다. 다른 사람들에게서는 관용과 이해를 기대하면서 자기는 남의 생각을 하지 않고 자기밖에 모르는 못된 인간들을 우리는 얼마든지 본다. 이들은 관용적인 사람들을 대하는 방식과 다르게 대해야 한다. 적어도 이런 녀석들에게 이용당하지 않으려면 말이다. 이런 논리를 따르자면 맨 처음에는 모든 사람에게 그리고 나중에는 비슷한 태도를 보이는 사람들에게만 이타주의적으로 대하는 식으로, 이타주의에 들어가는 비용을 조절할 수 있다. 하지만 이것은 곧 우리를 협력의 바탕이 되는 호혜주의로 이끈다.

호혜주의를 가르쳐라

깃포켓은 이기주의자들이 사용하기에 효과적인 전략임에 틀림없다. 하지만 이것이 어떤 개인이나 국가가 따라도 좋을 만큼 도덕적인가? 그에 대한 답은 물론 각자의 도덕 기준에 따라 다를 것이다. 가장 널리 인정받는 도덕 기준은 황금률Golden Rule일 것이다. 즉, 남에게 대접받고자 하는 대로 남을 대접하라. 죄수의 딜레마 맥락에서 보면 황금률은 언제나 협력하라는 말과 같다. 왜냐하면 내가 다른 사람에게 바라는 것은 협력이기 때문이다. 이런 식으로 해석한다면, 도덕적 관점에서 가장 훌륭한 전략은 깃포켓이 아니라 무조건 협력하는 전략이다.

무조건 협력이 안고 있는 문제는, 상대에게 오른뺨을 맞고 왼뺨을 내밀면 상대가 나를 이용할 동기를 제공한다는 데 있다. 무조건적인 협력은 뺨 맞는 당사자만 해치는 게 아니라, 무고한 구경꾼들에게까지 피해를 준다. 그들도 나중에 이 녀석과 상호작용하게 될 것이기 때문이다. 무조건적인 협력은 상대방을 망치는 경향이 있다. 그렇게 해서 녀석을 교화시키는 부담을 전체 집단에 지우게 된다. 이것은 무조건적 협력보다 호혜주의가 더 든든한 도덕의 토대가 됨을 말한다. 황금률이 무조건 협력하라고 충고하는 이유는 내가 상대방에게 진정으로 원하는 점이 내가 좀 배반해도 상대가 눈감아 주었으면 하는 것이기 때문이다.

그렇다. 호혜주의를 바탕으로 한 전략 역시 최고로 도덕적인 것 같지 않다. 적어도 일상적인 직관에 비추어볼 때 그렇다. 호혜주의는 분명히 우리가 꿈꾸는 도덕의 좋은 토대가 되지 못한다. 그래도 이기주의의 도덕보다는 낫다. 실제로 이것은 자신에게 좋을 뿐만 아니라 다른 사람에게도 좋다. 다른 사람에게 좋은 이유는 남을 이용하고 착취하는 전략이 살아남기 어렵게 만들기 때문이다. 게다가 호혜주의는 다른 사람들을 도울 뿐만 아니라, 남에게 기꺼이 양보하면서 자기를 위해서는 더는 요구하지 않는다. 호혜주의에 입각한 전략은 상대 경기자가 상호협력에 따른 보상을 얻게 한다. 이는 바로 두 전략이 각자 최선을 다할 때 얻는 보수와 같다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 29-5호 (2024년 9/10월) 참조)

파도를 인정하되 바다와 함께한다

네이트 클렘프

두려움과 불편함의 파도를 느끼되 드넓게 펼쳐진 알아차림의 바다에 머무는 것이었다. 족첸 수행의 대가 밍규르 린포체는 이렇게 이야기했다.

“기차 엔진의 삐걱거리는 소리, 동물 배설물의 악취, 사람들의 역겨운 땀 냄새가 진동했지만, 모든 것이 그냥 다가오도록 두었죠. 기차 경적을 들으며 소리 명상을 했어요. 냄새 명상도 했어요. 모든 것이 떠오르도록 내버려두고 아무것도 하지 않았어요. 그냥 알아차림 가운데 있도록 두었습니다.”
그는 마음을 연 것이었다. (저자 주)

나는 야외용 가구 매장의 ‘4피스 딥 시트 소파’에 40분간 앉아 있었다. 몇 분간 호흡에 주의를 기울이고 안정된 상태를 유지했다. 어느 순간 매장을 가득 채운 소음이 마치 여러 악기가 화음을 이루는 오케스트라 연주곡처럼 들렸다. 쇼핑 카트가 지나갈 때마다 울리는 바퀴의 진동, 근처 전자제품 매장의 TV에서 흘러나오는 앵커의 목소리, 어떤 치즈를 살지 옥신각신하는 커플의 말다툼(그들에겐 내가 진열된 가구 따위로 보였는지 내 바로 옆을 지나가면서도 말을 부드럽게 하려는 노력을 전혀 하지 않았다), 매장 앞 계산대에서 5초마다 날카롭게 ‘삐’ 소리를 내는 스캐너 소리까지. 때로는 귀가 따가웠다. 하지만 그 소리들이 왔다가 사라지는 것을 지켜보려고 했다.

물론 창피하기도 했다. 내 안에 집중하는 수행이지만 주변의 시선을 완전히 무시할 수는 없었다. 공공장소에서 하는 수행은 사회적 규범을 노골적으로 위반하는 행위다. 이런 공간에서는 구부정한 자세로 스마트폰을 보고 있는 건 괜찮지만 척추를 곧게

편 채 눈을 크게 뜨고 장시간 가만히 앉아 있으면 문제가 된다. 스마트폰 없이 그냥 앉아만 있어도 괜찮다. 그때는 30~45초마다 한 번씩 몸을 뒤적이며 자세가 불편하다는 사실을 다소 과장해서 표현하는 게 좋다. 하지만 스마트폰도 없이 가만히 앉아 있으면 현대판 사이코패스로 취급당한다. 그때 나는 한참동안 이런 생각을 했다.

내가 미치광이처럼 보이겠군. 뒤쪽 어딘가에 경비실이 있을 텐데. 두 경비원이 날 보며 웃고 있겠지? 매장 직원에게 이렇게 말하면서 말아야.

“이봐요, 아웃도어 가구 매장에 어떤 과자가 30분째 꼼짝 않고 앉아 있어요. 쫓아내 버리죠?”

그럼 난 골드 스타 멤버십을 잃게 될까? 영업 방해로 경찰서에 끌려갈까?

그때 알게 되었다. 거리 열림의 가장 큰 장애물은 시끄러운 소리, 이상한 냄새, 불편한 좌석이 아니었다. 거리 열림을 하기 위해선 여러 방해 요소를 차단할 게 아니라, 수치심이라는 원초적 감정에 직면해야 했다.

이제부터 소개할 족첸 수행의 대가 밍규르 린포체Mingyur Rinpoche의 여정은 거리 열림의 가장 고무적인 사례 중 하나다. 그는 열림 수행의 마이클 조던으로 불릴 만큼 뛰어난 인물이다. 말하자면 신동이었다. 그의 어머니에 따르면 그는 생후 6개월부터 침대 등받이에 척추를 곧게 펴고 앉아 명상을 시작했다. 열세 살에 처음으로 3년간의 집중 명상 수련을 시작했고, 아버지 툽구 우르겐 린포체Tulku Urgyen Rinpoche를 비롯한 족첸의 위대한 스승들에게 배우며 사춘기를 보냈다. 30대 때는 이미 불교계의 스타였다. 세 개의 수도원을 이끌며 100개가 넘는 명상 커뮤니티를 운영했다. 전 세계를 무대로 활동했고, 그가 쓴 마음챙김 관련 책은 베스트셀러에 올랐다.

밍규르의 모든 명상 훈련은 엄격했고 그 범위는 매우 넓었다. 하지만 완전하진 않았다. 그는 넓고 고요한 명상실에서 오랜 시간 지속하는 열림 수행에 통달했다. 하지만 거칠고 길들여지지 않은 거리 열림, 즉 현실 세계의 광기 속에서 열림에 이르는 수행만큼은 예외였다. 30대 중반까지도 그는 단 한 번도 혼자였던 적이 없었다. 혼자서 기차표를 사본 적도, 도심 속 거리를 걸어본 적도, 낯선 곳을 여행한 적도 없었다. 그렇게 세상과 단절된 채 수행자들과 그를 추종하는 무리에 둘러싸여 특권을 누리고 보호받는 삶을 살았다.

밍규르가 거리 열림을 처음 떠올린 최초의 사람은 아니다. 수천 년 전, 모든 속세의 가치를 내려놓고 먹을 것을 구걸하며 불비는 시장과 광장 한가운데서 명상을 하던 요가 수행자들이야말로 이 명상법의 시초다. 그들은 신성한 삶과 세속적 삶, 수행 세계와 현실 세계를 구분하는 벽을 허물고자 이 수행법을 고안했다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 29-5호 (2024년 9/10월) 참조).

인체와 장내미생물은 서로 호르몬을 주고 받는다

막스 니우도르프

건강한 호르몬 균형을 위해서는 장내미생물이 반드시 있어야 한다. 장내미생물은 수십 가지 다양한 호르몬의 방출과 생산에 관여한다. 장내미생물은 중추신경계를 통해 호르몬 생산과 뇌 기능에 영향을 미친다. 또한 일반적으로 박테리아가 항생제에서 콜레스테롤저하제에 이르기까지 신약 개발의 원천이 되는 경우가 많다. 간단히 말해, 우리 안팎의 박테리아는 건강한 삶에 매우 중요하다! (저자주)

2006년 가을에 나는 암스테르담 대학의학센터에서 내과 전문의로 일했다. 우리 병동에는 침울한 80대 환자가 이미 여러 달째 입원해 있었다. 요로감염 때문에 받은 항생제 치료 후유증으로 만성 설사에 시달렸고 어떤 약도 도움이 되지 않았다. 설사의 원인은 클로스트리듬 디피실리균(*Clostridium difficile*) 감염이었다. 이 박테리아는 장벽을 공격하여 심한 복통, 발열, 경련을 일으킨다. 환자들은 하루에 최대 10회씩 물통 설사를 하게 된다. 그러면 체중이 심하게 줄고, 완전히 녹초가 되어 누워 있어야 할 정도로 몸이 허약해진다. 이런 감염은 치명률이 20퍼센트나 된다. 그러니 그런 환자를 대다수가 침울해지는 건 당연하다. 우리의 80대 환자는 오랫동안 침상에 누워 있었기 때문에 수척하게 말랐고 온몸이 상처투성이였다. 전체적으로 매우 심각한 상황이었다.

이 환자가 바라는 것은 오직 한 가지, 병원에서 나가 (전이성 암을 앓고 있는) 남편과 함께 집에 있는 것이었다. 환자의 심정을 아주 잘 이해할 수 있었으므로, 어쩌면 약간의 자만으로 나는 단기간에 환자를 치료할 방법을 찾기 시작했다. 그러나 쉽지 않았다.

그러던 중에 몇 년 전 큰 웃음을 자아냈던 학회 발표가 생각났다. 그때 노르웨이의 소화기내과 교수 요하네스 오스(Johannes Aas)가, 1958년 논문을 읽은 후 내 환자와 비슷한

사례를 건강한 사람의 대변으로 치료한 적이 있다고 발표했다. 다른 박테리아를 가진, 그러니까 클로스트리듬 디피실리균이 없는 건강한 대변을 투여하면, 이런 성가신 박테리아의 성장이 느려진다는 것이다. 이런 방식으로 박테리아 사이에 싸움을 붙이면 가장 잘 증식할 수 있는 건강한 종이 승리하여 악당 클로스트리듬을 장에서 몰아낼 것이라는 아이디어였다. 자연에서 매일 일어나는 일이 대변 이식을 통해 신체에서도 일어나게 지원할 수 있다는 얘기였다. 노르웨이 의사의 발표가 있는 지 몇 년이 지나서야 나는 그 의미를 깨달았다.

환자의 동의를 받은 일주일도 안 되어 나는 네덜란드 최초의 대변 이식에 필요한 모든 것을 갖추었다. 믿기지 않았지만 대변 용액을 만드는 데 간단한 주방기기 하나면 충분했다. 나 역시 그렇게 간단할 줄은 꿈에도 생각하지 못했었다. 어느 금요일 오후, 우리는 대장내시경 중에 환자의 몸에 환자의 아들이 기증한 대변 용액을 주입했다. 치료실에서 처음에는 웃음기도 약간 있었지만, 점차 긴장감이 돌았다. 간호사부터 의사까지 치료에 참여한 모든 사람이 뭔가 아주 특이한 일이 벌어질 것을 감지했기 때문이다.

그날 오후 환자가 무사히 병실로 돌아왔을 때, 아직은 아무것도 달라진 것이 없어 보였다. 그러나 주말을 보내고 다시 병실에 갔을 때, 나는 환자의 만성 설사 증상이 실제로 호전된 것을 확인했다. 환자는 심지어 처음으로 약간 걸어볼 수도 있었고 기분도 매우 쾌활해졌다. 침울한 기분이 완전히 사라졌다. 게다가 치료 부작용도 없었다. 다음 날 환자는 퇴원하여 남편과 함께 집으로 갔다. 그렇게 노부부는 삶을 몇 년 더 함께 즐길 수 있었다.

2014년에 프랑크푸르트 암마인 괴테대학 내분비학 박사과정생이었던 24세의 기울리아 엔더스(Giulia Enders)가 《매력적인 장 여행》이라는 책을 출판했다. 이 책 덕분에 장을 바라보는 사람들의 시선이 갑자기 달라졌다. 이 책은 출판된 해에만 100만 부 넘게 팔렸고, 2015년에는 영어판이 출간되었으며, 이어서 40개 언어로 번역되었다. 《매력적인 장 여행》은 위장관을 일종의 운하로 본다. 이 운하의 한쪽 끝에서는 식음료가 유입되고 다른 쪽 끝에서는 경단, 가래떡, 설사, 방귀 형태로 다시 배출된다. 엔더스는 우리의 장이 얼마나 복잡하고 매력적인지 보여준다. 비록 장의 반전 매력을 완전히 다 보여주진 못했지만, 내분비 과정에 미치는 장내미생물의 영향력을 연구하는 사람으로서 나는 여러 지점에서 엔더스의 의견에 전적으로 동의한다. 호르몬과 장내미생물 사이에 어떤 관련이 있을까? 아주 많다. 건강한 호르몬 균형을 위해서는 장내미생물이 반드시 있어야 하기 때문이다. 장내미생물은 수십 가지 다양한 호르몬의 방출과 생산에 관여한다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 29-5호 (2024년 9/10월) 참조).

(89차) 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 : 2024년 10월 18일(금) 오후 2시~20일(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

4-1a차 힐링퀘스트 레벨2 퍼실리테이터 과정

• 이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 퍼실리테이터 과정입니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다.

▷치유의 체계▷마음의 치유 ▷치유 연습 ▷질문법 ▷ 질문자의 자질을 얻기 연습. 위의 위의 이론 및 연습과 더불어 매 회기 아래 자연에 말걸기 연습 3~4가지로 각각 연습하고 통찰하기를 배우며, 질문하기를 실습한다.

※ '자연에 말걸기'에 있는 총 18개의 연습 프로그램을, 1회당(2박 3일) 3개 연습씩 하여, 총 6회차에 걸쳐 진행되는 교육과정입니다

▷: 산림치유지도사 또는 산림치유 전공

- 강사 : 이원규/송정희
- 장소 : 함양 홀로스평생교육원
- 일시 : 1차시 2025. 1. 17 ~19 (금,토,일)
이후 7/25~27까지 매월 총 6차사에 걸쳐 진행
- 참가비 : 240만원 (회당 40만원)

(88차) 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 : 2024년 9월 20일(금) 오후 2시~22일(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

2-2차, 3차 힐링퀘스트 레벨1 마스터 과정

산림치유지도사에게 힐링퀘스트를 안내할 수 있는 마스터 양성 과정. 이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 힐링퀘스트 퍼실리테이터를 교육하는 강사과정입니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다.

[교육과정]

힐링퀘스트의 이론 및 연습과 더불어 매 회기 아래 '자연에 말걸기'에 있는 총 18개의 연습 프로그램을 3~4가지로 각각 연습하고 통찰하기를 배우며, 질문하기를 실습한다.

▷참가자격: 산림치유지도사 또는 산림치유 전공

- 강사 : 이원규/송정희
- 장소 : 함양 홀로스평생교육원
- 일시 : 2-2차: 2024. 9. 27~29 (금,토,일)
2-3차: 2024. 10. 25~27 (금,토,일)
- 참가비 : 240만원 (회당 40만원)

* 소정의 인원이 안되면 강좌가 연기될 수 있으니 3일 전까지 등록 바랍니다.

(제34차) 백일학교

자연에 말걸기를 통해 유기체적 지성을 체험하여 자연과 자신이 일체임을 깨닫고, 통찰력 게임을 통해 감정불력을 넘어서 심층의 통찰을 일깨우며, 깨어있기를 통해 의식의 참본성을 다시 깨치고 살아내어, 우리의 일상이 이미 진리 그대로임을 본다. 이 세 가지를 일상에서 지속적으로 훈련하여 몸과 마음에 자리 잡도록 함으로써 자동반응하는 '틀지워진 자기'로부터 자유로워지도록 한다.

우리의 삶은 일정한 단계를 거쳐 변화되도록 보이지 않는 질서가 있습니다. 그 중 하나가 바로 100일이라는 '시간의 질서'입니다. 우선 몸에 적용된 100일의 질서로는 몸이 '동일시'되는 시간입니다. 영양학에서는 잘 알려진 사실이 하나 있습니다. 약 100일간 지속된 습관은 이제 몸이 그것을 새로운 기준을 삼게 된다는 것입니다. 예를 들어, 한 끼에 밥을 두 공기 먹던 사람이 한 공기로 줄여 그것을 100일간 계속하게 되면, 처음에는 두 공기를 기준 삼던 몸이 '배고픈' 느낌을 통해 두 공기를 요구하는 '느낌'을 보냅니다. 그래서 우리는 배고프다는 느낌을 강하게 받습니다. 그럼에도 불구하고 계속 한 공기를 먹으며 100일이 지나면 이제 몸은 한 공기를 '자신의 기준'으로 삼아버립니다. 그래서 이후부터는 두 공기를 먹으면 도리어 '배부르다'는 느낌을 만 들어냅니다. 왜냐하면 한 끼에 한 공기가 그의 내적인 '기준'이 되었기 때문입니다. 그렇게 몸에 하나의 습관이 자리 잡는데 최소 100일이 걸리는 것입니다.

우리 의식에 적용되는 100일의 질서를 살펴보면 예로부터 내려오는 널리 알려진 질서가 있습니다. 마음을 모아 치성을 드릴 때 바로 '100일 기도'를 정성으로 하는 것입니다. 왜 100일 기도를 드릴까요? 100일간 '마음으로 지극정성'을 드리면 100일이 지난 후 이제 마음속에는 '정성을 드릴 때의 마음자세'가 하나의 관성으로 자리 잡습니다. 그의 마음속에는 모든 일을 할 때 '정성'이라는 준비자세가 자동화 되게 됩니다. 따라서 100일 기도는 그의 의식을 '정성(精誠)'상태로 '변형시키는' 최소의 시간이 되는 것입니다.

그래서 100일 학교에서는 3개월여의 기간 동안 자연에 말걸기를 통해 우리의 생명을 주관하는 뇌간에 접속하게 합니다. 뇌간은 전 생명계와 하나로 어울려 살아가게 하는 우리 내부의 '전체 탐지기'입니다. 그리고 자기변형게임을 통해 몸과 마음에 각인되어 나의 삶을 짓누르거나 장애에 걸려 넘어지게 하는 과거 경험의 감정적 흔적들을 직면하고 넘어서게 하며, 동시에 일상에서 심층의 통찰지혜에 접근할 수 있게 합니다. 또한 깨어있기를 통해 의식의 본질에 다가서서 의식적 삶의 핵심에 눈뜨게 될 것입니다.

이 과정은 우리 뇌의 발전과정을 닮아있습니다. 즉 생명을 주관하는 뇌간, 감정을 주관하는 변연계, 마지막으로 지성과 지혜의 물질적 토대가 되어주는 신피질의 기능에 각각 해당하는 것이

자연에 말걸기™, 통찰력게임™, 깨어있기™이기 때문입니다.

《 삶의 진실 100일 학교의 과정은 아래와 같습니다》

- 생명과 자연의 진실 – '자연에 말걸기'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 말걸기' 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' 기틀을 마련합니다 : 프로그램 상세내용은 깨어있기 참조

이 모든 과정을 100일 동안 같이 생활하면서 교육시간과 일상 생활 속 모두에서 배우고 익히도록 합니다. 2박3일이나 1주일의 짧은 시간동안 배워 익힌 기법들은 일상에 돌아가면 묻히기 쉽습니다. 그러나 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.

위의 이론 및 연습과 더불어 매 회기 아래 자연에 말걸기 연습 3~4가지로 각각 연습하고 통찰하기를 배우며, 질문하기를 실습한다.

	교육과정 안내	과정내용
기 간	2024년 12월 1일 오후2시 ~ 2025년 3월 15일 오후 3시까지 100일	정기교육 일정 : 아래 모든 일정에 참여합니다.
장 소	미래사 함양연수원	
안 내 자	월인	* 깨어있기 기초과정
참가인원	3인한정	* 깨어있기 심화과정
참가비	300만원 (30세 이하는 면접 후 전액 장학금 가능. 31세 이상은 형편에 따라 장학금 지급. 36세 이상은 일반 참가)	* 깨어있기 계절수업
		* 통찰력게임 워크숍 (통찰력게임과 자연에 말걸기는 생활하면서 수시로 진행합니다.)

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
(2024년 9월 14일, 10월 5일 예정)
- **장소** : 서울. 자세한 장소는 개별 안내.
- **참가비** : 2만원 (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

(42차) 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** : 2024년 9월 25일 (수) 저녁 2시~5시
- **장소** : 참가자에게 개별통보
- **정원** : 최소 2명~최대 6명
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

(70차) 통찰력게임 안내자교육 레벨 III

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 만들어 줄 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 :

- 게임소개를 위한 시범게임을 진행하기 위해서는 자신으로부터 초연할 수 있어야 한다. 그를 위해 아래의 과정과정에 숙달되어야 한다.
- 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

70차 서울 교육	
강 사	이해영 소장
장 소	신청자에게 개별통보
일 시	10/5 (토) 오후 1시~8시
수강료	31만원 (수료 후 키트 구매시 안내자 할인가로 제공)
재교육	5만원
정 원	서울 10명 (신규 5명, 재교육 5명 선착순 마감)
입금처	하나은행 117-18-68366-3 이원규



지금여기

@herenow-tv · 구독자 645명 · 동영상 23개

지금여기 하나의 채널을 엽니다. >

herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=magazine 외 링크 1개

구독

홈 동영상 재생목록 커뮤니티

유튜브 채널 바로가기



개별 마음은 발현되지 않은 절대 마음이 드러난 결과 _리처드 로즈 | 읽어 주는 지금여기



두려움을 원하지 않기에 두려움을 끌어들이는 마음 _헤일 도스킨 | 읽어 주는 지금여기 12-2호



13-1호

오늘은 '개별 마음은 발현되지 않은 절대 마음이 드러난 결과'에 대해 들

려드립니다.

자신의 절대적 존재계를 들여다본 리처드 로즈는 마치 프로젝터(투사기)가 외부로 쏟아내던 빛을 되돌려 빛의 근원쪽으로 향함으로써 그것이 가능하다고 말합니다. 그리고 우리는 항상 그 빛의 투사 뒤편, 변하지 않는 배경에 있다는 것을 발견합니다(편집자 주).....more



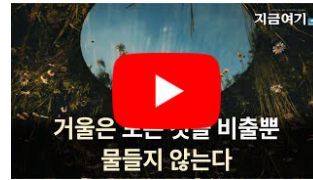
오늘은 지금여기 3/4월호(12-2호)에 실린 글 중 하나인 '두려움을 원하지 않기에 두려움을 끌어들이는 마음'에

대해 들려드립니다.

우리는 보통 무언가를 강렬히 원할 때 얻을 수 있다는 말을 듣습니다. 그러나 거기에는 숨겨진 기반이 있습니다. 즉 뭔가를 원한다는 것은 어떤 '불만족'이 있기 때문이라는 것이지요. 그러면 이제 그 불만족한 마음, 또는 두려움을 없애라고 말합니다. 그러나 아이러니 하게도.....more



어느 관상수도자의 무아체험 _버나뎃 로버츠 | 읽어 주는 지금여기 11-4호



꽃도 거울이다 _월인 | 읽어 주는 지금여기 26-3호



오늘은 지금여기 7/8월호(11-4호)에 실린 글 중 하나인 '어느 관상수도자의 무아체험'에 대해 들려드립니다.

카톨릭의 관상수도를 통해 하나님을 만나려던 저자는 무아체험을 통해 내면의 인격적 하나님을 넘어 비인격적 하나님에게로 이르는 과정을 상세히 설명한다(편집자 주) ...more



도 거울이다'를 들려드립니다

꽃도 거울이다

거울에 아름다운 꽃잎이 비춰진다.

그 꽃잎은 아름답지만 동시에 아무것도 아닌 거울이기도 하다.

거울에 더러운 흙이 비춰진다. 그 흙은 더럽지만 동시에 전혀 물들지 않은 거울이기도 하다. 희로애락의 매순간 '지금'* 마음의 거울에 비친 분노와 기쁨을 찾아 만져보라. 무엇이 만져지는가?

거기, 만질 수 있는 것은 투명한 거울 뿐이리.....more



지금여기

@herenow-tv · 구독자 645명 · 동영상 23개

지금여기 하나의 채널을 엽니다. >

herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=magazine 외 링크 1개

구독

홈 동영상 재생목록 커뮤니티

유튜브 채널 바로가기



바라는 것의 물질적 실현에 관하여 _레스터 레본슨 | 읽어주는 지금여기 12-4호



오늘은 '바라는 것의 물질적 실현에 관하여'를 들려드립니다.

이 글은 현상계를 이루어내는 창조의 세계와 그 근원이 되어주는 '있음'의 세계를 잘 설명해 주고 있습니다(편집자 주).more



깨어있기: 의식의 대해부 _월인 | 읽어주는 지금여기 (14-6호)



오늘은 지금여기 11/12월호(14-6호)에 실린 글 중 하나인 '깨어있기 : 의식의 대해부'를 들려드립니다.

그 전까진 늘 무심상태에 들거나, 고요해지도록 노력해야 했습니다. 그런데 이제 더 이상 일상을 피할 필요가 없어졌습니다. 생각이 있다는 것이 곧 내 의식의 근원이 있다는 증거요, 감정이 있다는 것이 바로 심오한 우주의 근원인 '나'의 바탕이 있다는 강력한 증거이기 때문입니다.....more

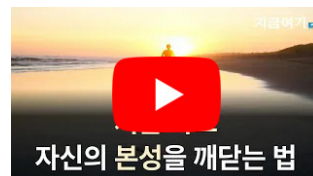


셀프2, 의도적인 노력이 필요없는 상태 _티머시 골웨이 | 읽어주는 지금여기 (13-6호)



오늘은 지금여기 11/12월호(13-6호)에 실린 글 중 하나인 '셀프2, 의도적인 노력이 필요없는 상태'에 대해

들려드립니다....more

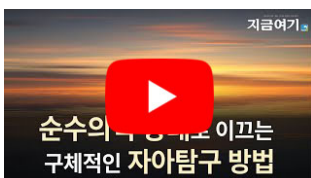


알아차림에 대해 _더글라스 하딩 | 읽어주는 지금여기 (12-3호)



오늘은 지금여기 5/6월호(12-3호)에 실린 글 중 하나인 '알아차림에 대해'를 들려드립니다.

라마나 마하리쉬는 깨달음이라는 것은 세상에서 가장 쉽고 단순하면서도 가장 자연스러운 일이라고 말한다. 그들의 말에 따르면 지금 여기서도 그 문제를 다루어볼 수 있다. 당신의 관심을 현재의 경험에, 기억과 상상력과 욕망을 가능한 멀리 떨쳐버리고 지금 이 순간에 주어지는 것에만 주의를 기울였을 때 그 경험이 어떻게 변하게 되는지 살펴보자....more



'나'로부터의 자유를 향한 구체적 실천 체계 _월인 | 읽어주는 지금여기



오늘은 '나'로부터의 자유를 향한 구체적 실천 체계'를 들려드립니다.

감지는 '안다'거나 '익숙하다'는 느낌을 지닌 일종의 과거입니다. 우리는 이 무의식적 저장물과 그들 간의 관계에서 오는 끌림과 밀침을 의식적으로 알아차리지 못하여 그것에 이리 저리 끌려다니고 있습니다...more