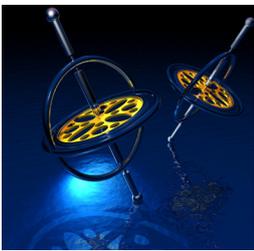


2023년 1/2월

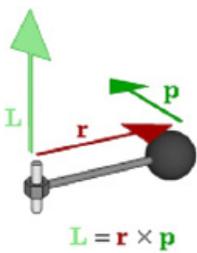
미내사 소식

| 발행인의 말 |

변형이 일어나는 때



자이로스코프는 어떻게 넘어지지 않고 한 자리에 서 있는 것일까요? 그것은 회전하는 동안 수직방향으로 각모멘텀(운동량)이 생겨나기 때문입니다. 즉 수평적 회전이라는 똑같은 일을 반복하지만(p), 중심을 붙잡고 놓지 않으니(r), 그만큼 수직방향으로 힘이 생겨나(L), 쓰러지지 않고 그 자리에 서있게 되는 것입니다.



그와 똑같이 우리 마음도, 같은 일을 반복하지만(p) 거기서 벗어나지 않고 중심을 지킬 수 있다면(r), 평면적인 반복을 넘어 심오深奧한 깊이 쪽으로(L), 새로운 움직임이 생겨납니다. 그것은 우리 삶의 놀라움입니다. 그런 삶은, 끊임없이 변화하면서 동시에, 한 자리에 변함없이 서있을 수 있는 사람에게서 일어납니다. 변화와 변화없음이 동시에 있는 존재!

그렇다면 그가 '지루함'이 아니라 '심오함' 쪽으로 가는 이유는 무엇일까요? 그의 반복은 입체적이어서 같은 행위 속에서도 매순간 새로운 것을 발견하여 다른 차원으로의 변형이 일어나기 때문입니다. 입체적인 반복이란, 끊임없이 같은 일을 하면서도 의식이 지루함 속에 잠들지 않고, 늘 새로운 방향에 깨어있는 것을 의미합니다. 거기서 삶의 달인達人이 탄생합니다.

그러니 스스로에게 이렇게 말해보십시오.

자신이 하고 있는 일에 깨어있으라, 그리고 멈추지 말고 계속해보라.¹⁾

그러면 어느 순간 심오함이 탄생할 것이니,
 도약跳躍의 변형과 함께... - 越因

1) 그러나 '깨어있음'과 지속적인 '반복'은 기질상 함께 하기 쉽지 않다. 새로운 것에 깨어있는 마음은, 늘 새로운 방향으로 나아가려 하고 기존의 것을 반복하길 저항한다. 반면 반복을 즐겨하는 마음은, 변화없는 기계적인 반복이 최소의 에너지로 살게 하기에, 새로운 변화에 저항한다. 이 두 행동이 한 사람에게서 동시에 일어남은 그가 두가지 저항을 극복하고 조화調和를 터득했다는 것이다. 변화에도 저항하지 않고, 동시에 반복에도 저항하지 않는 이 삶의 신비, 도전해볼 만하지 않은가?



지금여기 28-1호 (2023년 1/2월호)가 나왔습니다

진리를 향한 '직접적인 길'(13부) _ 아트마난다 크리슈나 메논, 아난다 우드 | 감각차단탱크, 자아 이미지를 새롭게 프로그래밍하다 _ 존 릴리 | 신체교환body swap, 타인이 되어보기 _ 아널 세스 | 너는 대양의 물 한 방울이 아니라, 한 방울의 물 속 대양이다 _ 알리레자 타그다라 | 그림자는 빛을 이길 수 없다 _ 용 푸에 블로 | 합일의 신비경험 _ 스타니슬라프 그로프 | 소매틱 심리학 _ 아리엘 슈와르츠, 바브 메이버거 | 자유의지와 운명 (1부) _ 월인 | 정명正名: 좋은 정치의 출발점 _ 이남곡 | '깨어있기'가 깨어있게 한다(18부) _ 무연 | 불상현不尙賢, 똑똑한 사람을 숭상하지 말라 _ 김흥호 | 마음이 전개되는 구조와 과정 _ 월인 | 시 길 _ 이병철

힐링퀘스트가 진행되었습니다

12월 10일부터 제1차 6회 힐링퀘스트 과정이 진행되었습니다. 이로써 6회에 걸친 1년 과정이 마무리되었고, 2023년에 새롭게 1년 과정이 시작됩니다. 동시에, 힐링퀘스트 마스터과정도 새롭게 열립니다.

힐링퀘스트는 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유 지도사들에게 치유능력을 배양시키는 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. [이곳에서](https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=gallery2&no=953) 몇 분의 참가 후기를 소개합니다. 상세한 안내는 10쪽을 참고해주세요.



25차 자연에 말걸기 과정이 진행됩니다

12월에 24차 자연에 말걸기가 진행되었습니다. 산림치유지도사, 숲해설사 등 현재 관련 분야에서 활동하고 계신 분들이 참여하셔서 한층 진한 경험을 얻어가셨습니다.

[이곳에서](https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=gallery2&no=954) 몇 분의 후기를 공유합니다. 2월 25일부터 진행될 25차 자연에 말걸기에도 많은 관심 부탁드립니다. 상세한 안내는 11쪽을 참고해주세요.



30차 통찰력 미니게임 교육이 진행되었습니다

1월 23일 이해영 마스터의 안내로 30차 통찰력 미니게임 교육이 진행되었습니다. 참가자들께서 게임 방식에 관계없이 통찰력게임 경험에 초점을 두셔서, 합의 하에 시범게임으로 변경하여 진행되었습니다. [이곳에서](https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=gallery2&no=951) 참가자 후기를 소개합니다. 31차 교육은 1월 18일에 진행됩니다. 상세한 안내는 12쪽을 참고해주세요.

몸을 통한 감지수련이 있었습니다

지난 10월 비개인적 주체발견 모임 안내자를 위한 몸 감지수련에 이어, 11월에 참가자를 위한 몸 감지수련이 있었습니다. 몸의 미세한 움직임을 통해 거친 느낌에서 에너지적 느낌으로, 나아가 '의도'라는 느낌까지 점진적으로 알아채감으로써 모든 의식적 현상이 하나의 '느낌'으로 파악되는 과정이었습니다. 모두 수고하셨습니다.

[이곳에서](https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=gallery2&no=950) 후기를 소개합니다.



제1차 비개인적 주체발견 모임이 일단락되었습니다

지난 12월 21일, 그동안 진행되어온 7개월간의 1차 비개인 모임이 마무리되었습니다. 모두 수고 많으셨고 일단의 변화를 경험한 것에 감사와 축하를 표합니다. 여러 분들이 변화를 겪으셨지만, 마지막 모임에서는 시간 관계상 그중 5분이 자신의 변화를 발표하고 경험을 나누었습니다.

제2차 비개인적 주체발견 모임은 3월부터 다시 구성하려 합니다. 관심있는 분들은 미리 신청해주시면 진행에 도움이

되겠습니다. 200여 명의 오인회원 모두가 이 모임에 함께하기를 기대하며, 변화를 이루기를 기원합니다. (3월 모임 사전 신청: 02-747-2261)



중론 강의가 지속되고 있습니다



‘물든 자’와 ‘물든다는 현상’은 같은 하나도 아니고 다르지도 않다. 즉, ‘보는 자’와 ‘본다는 현상’, ‘탐욕에 물든 자’와 ‘탐욕한다’는 현상은 같지도 다르지도 않다는 것을 보여줌으로써 그런 ‘무엇’이 ‘존재’한다는 것을 마음에서 타파하는 과정이었습니다. 구체적인 예로, ‘컵을 본다’는 물리적 현상에서 컵과 색과 눈에 대해 살펴본 후, 그 과정을 감정에 대입하여 상황, 감정, 내적 기준이 과연 개별적으로 존재할 수 있는지를 상세하게 살펴봤습니다. 그 결과는 ‘알 수 없다, 모른다, 애매하다’임에도 불구하고 우리는 상황이 따로 존재한다 여기고, 감정과 그것을 일으키는 기준이 개별적으로 존재한다고 여기고 그 기준들의 총합을 ‘자아’라고 말합니다. 그러나 과연 ‘자아’는 개별적으로 존재하는가? 이러한 질문으로 가득한 시간이었습니다. 여러분은 이런 질문들을 어떻게 느끼십니까?

79차 깨어있기 기초과정이 진행됩니다

2월 17일부터 2박 3일간 함양에서 깨어있기 기초 과정이 진행됩니다. ‘내가’ 자유로워지는 것이 아니라 ‘나로부터’ 자유로워지는 것임을 체득해가는 이 여정에 관심 있는 분들을 초대합니다. 상세한 안내는 10쪽을 참고해주세요.

깨어있기 청년모임이 매월 초 진행되고 있습니다

12월 청년모임에서는 참여자들이 가진 목표와 그것을 이루기 위한 과정에서 경험한 것들을 나누며 배우는 시간을 가졌습니다. “목표를 이룬 미래의 모습과 그렇지 못한 현재의 상황이 비교되어 불만족스러운 현재를 외면하고 목표 달성을 위한 이외의 것들을 포기하며 살게 된다. 인간 관계도, 스스로를 둘러싼 환경 등 성공한 미래가 시작되기 전까지의 삶이 임시적이고 무가치하게 느껴진다. 그러면서도 무언가 소중한 것을 놓치고 사는 기분이 든다.”



참여자의 이런 문제에 대해 선생님께서는 “좋다고 느끼는 마음에서 그것을 추구하는 에너지가 생기고 그 에너지를 동력원으로 그것을 얻기 위해 노력하면 된다. 그러면서도 동시에 현재에 주어진 것들을 잘 보전하고 가꾸면서 내가 딛고 있는 땅을 제대로 보면서 목표를 향해 가면 된다.”라고 하셨습니다.

목표에 몰두하는 것과 현상태를 제대로 느끼는 것을 같이 해야 함을 다시 배웠습니다. (정리: 의술)

미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

(2022년 12월 28일 기준)

- 11/2 지원 100만원 11/10 이재명 1만원 11/16 평온 2만원 11/16 황정희 2만원 11/19 류창형 1만원 11/21 신재경 1만원
- 11/26 장경옥 2만원 12/2 박영래 2만원 12/7 송정희 20만원 12/8 나무 10만원 12/9 류창형 1만원 12/12 유재원 50만원
- 12/12 이재명 1만원 12/20 신재경 1만원 12/20 가온 5만원 12/27 장경옥 2만원

지금여기 이번 호 훑어보기

진리를 향한 ‘직접적인 길’ (13부)

아트마난다 크리슈나 메논, 아난다 우드

제자는 충분히 진실에 가 닿은 후에도, 또다시 자신을 깨달은 사람이라고 여기는 자기 정체성에 빠질 수 있습니다. 잘못된 정체성은 한동안 지속됩니다. 그러나 에고의 실수는 뿌리부터 잘려나갔기 때문에 예전처럼 계속 힘을 얻지는 않습니다. 결국에는 저절로 해결됩니다. 그런 다음에는, 오직 진실만을 관심의 대상으로 하는 직접적인 탐구를 통해, 반복적으로 깨달음으로 돌아가는 것이 가장 도움이 됩니다. (저자 주)



반, 복부, 횡격막, 가슴, 목, 턱, 이마에 흔히 간직되는 신체에서의 정서적 긴장 영역들로서 “정체된 패턴 holding patterns”을 발견했다. 그는 해결되지 않는 긴장 패턴들이 두통이나 이갈이, 소화 부진과 같은 신체 증상들이 된다고 믿었다. 이 작업의 궁극적인 목표는 긴장 패턴을 방출시켜서 내담자가 그라운드인 되며 grounded 자신과 세상에 다시 연결되게 느끼는 것이다. (저자 주)

불상현不尙賢, 똑똑한 사람을 숭상하지 말라

김홍호

불상현不尙賢의 상尙 자 하나에 이상세계의 핵심이 들어가 있어요. 그러니까 이 노자라는 책이 아주 신비하다는 거죠. 어떻게 이렇게 한 자 속에, 이상세계의 핵심이 다 들어가 있는지. 그래서 하이데거가 제일 좋아하는 책이 이 노자라는 책이죠. 그 사람의 취미는 노자 책 읽는 거였어요. 하이데거의 사상을 가만 들여다보면 다 노자예요. (저자 주)

마음이 전개되는 구조와 과정

월인

‘업식’이 기반이 되어 ‘나와 대상’의 분열과 경계가 생기고, 그것에 ‘호오好惡’가 생겨나 그 호오에 집착하는 ‘고락苦樂’이 생기고, 표면적인 ‘의식’이 생겨납니다. 물론 전식부터 주체/대상의 분열은 일어나지만 에너지가 머무는 ‘나’에는 아직 이르지 않은 상태입니다. 머물기 위해서는 기준삼는 것을 기반으로 호오가 일어나야 합니다. 전식이란, 파도의 가장 기본인 ‘위’ ‘아래’의 한번 움직임과 같아 의식에서는 ‘나’와 ‘대상’의 분열에 해당합니다. 마음이 나와 대상으로 분열되는 것(물 분자의 상하이동)이 생각이 움직일 수 있는(파도가 일어나 움직이는) 기반이 됩니다. (저자 주)

소매틱 심리학

아리엘 슈와르츠, 바브 메이버거

빌헬름 라이히는 프로이트의 동료였고 정신분석적 욕동 이론에 영향을 받았다. 그는 우리의 생명 에너지가 원초적 요구와 감정의 표현으로서 신체를 통해 흐른다고 여겼다. 또한 라이히는 골

감각차단탱크, 자아 이미지를 새롭게 프로그래밍하다

존 릴리

우리에게는 프로그램 될 수 있는 부분과 그 모든 프로그램을 관조하는 부분이 동시에 있습니다. 그중 자신이라 여겨지는 신체 이미지, 자아 이미지 등을 새롭게 프로그래밍하여 그 한계를 넘게 하는 메타프로그래밍에 대해 이야기합니다. 그 메타프로그래밍은 무심의 관조 경험 속에서 더 잘 일어나며, 그래서 사마디탱크라 불리는 감각차단탱크 속에서 더 효과적으로 일어남을 논증하고 있습니다.

그림자는 빛을 이길 수 없다

윙 푸에블로

마음은 그림자들로 가득하지만, 그것들은 지치지 않고 묵묵히 비추는 빛을 결코 이길 수 없습니다. (저자 주)

정명正名: 좋은 정치의 출발점

이남곡

사람은 모두 같으면서도 모두 다르다. 성격, 적성, 취향, 소질, 체질, 소망, 역할 등이 같은 사람이 없다. 이 다름이 분수이며 그 분수에 조화되는 상태를 ‘〇〇다움’이라고 한다. 그러나 이 다름 때문에 차별받지 않아야 한다는 것이 인류가 지향하는 보편적 이상理想이고, 이 이상을 위해 수많은 사람들이 피를 흘렸다. 가장 자기답게 사는 행복과 자유를 방해하는 사회적 조건들을 개선하기 위하여 싸워 왔고 지금도 싸우고 있는 것이다. 목수나 농부의 삶이나 판사나 의사의 삶을 사는 것 등이 다 자기의 적성과 취향에 따라 자유롭게 선택한 것일 뿐 아무런 차별이나 우열優劣이 없는 사회, 남자로 태어났거나 여자로 태어났거나 어떤 차별도 없이 그 다움을 가장 조화롭게 발휘하는 세상을 위해 투쟁도 하고 협력도 하는 것이다. (저자 주)

지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

너는 대양의 물 한 방울이 아니라, 한 방울의 물 속 대양이다

알리레자 타그다라

맹목적인 모방이 미덕이라 불리고, 개인이 소비지상주의와 종교적 편협성, 프로파간다의 희생물이 되는 세상에서도 에머슨의 《자연》은 여전히 새로운 독자들과 영혼을 구원할 것이다. (저자 주)

자연은 어느 편도
 들지 않는다.
 그보다는 눈부신 경치로
 나아가는 길이 되어,
 자신의 고통을 제거놓을
 용기를 지닌
 사람을 인도한다.

어린 시절 아버지로부터 루미의 시집 《마스나비(Masnavi)》를 받았다. 에머슨적인 사상이 충만한 시집이었다. “낙수받이의 물이 되지 말고 하늘이 되어라, 구름과 비가 되어라.” 루미는 미국 초절주의¹⁾의 길을 닦았다. 나는 루미를 향한 애정으로 에머슨의 《자연》을 페르시아어로 번역해보겠다는 뜨거운 열정을 품었고, 1년 넘게 이 작품을 세심하게 연구하고 분석했다. 1836년에 나온 원본은 내겐 너무 어려워서 부끄럽게도 번역을 포기하겠다는 결심을 한 적도 있었다. 그때 에머슨 연구가인 로버트 D. 리처드슨은 번역을 계속 진행할 수 있도록 용기를 주었다. 그는 내게, 랠프 월도 에머슨은 미국과 이란의 문화를 연결할 최고의 인물이라고 말했다.

맹목적인 모방이 미덕이라 불리고, 개인이 소비지상주의와 종교적 편협성, 프로파간다의 희생물이 되는 세상에서도 에머슨의 《자연》은 여전히 새로운 독자들과 영혼을 구원할 것이다. 그의 말은 자신의 눈으로 세상을 새롭게 보고, 다른 사람들의 지시에서 자유로워질길 권유한다.

에머슨의 《자연》에서 고독은 우주를 끌어안기 위한 필요조건이다. “혼자가 되려면 별들을 보라. 천상의 세계에서

오는 그 빛들은 우리가 접촉하는 것들로부터 우리를 분리시켜줄 것이다.” 에머슨은 독자들이 접촉하는 것들, 독자들을 제한하는 것들로부터 그들을 분리시켜, 그들의 지평을 넓히고, 언어, 전통, 종교, 정치가 분열을 야기하지 않는 팽창 일로의 세계에 연결시킨다. 나의 조상 루미로부터 미국 초절주의로 향하는 여정에서 나는 이란과 미국 문화의 많은 유사점을 발견했다. “너는 대양의 물 한 방울이 아니라 한 방울의 물 속 대양이다”라고 말하는 루미는 에머슨과 유사한 방식으로 개별 존재의 세계를 확장시킨다. 에머슨이 고독 속에서 별들로 나아간 것처럼 루미는 대양에 접근한다. 은하계는 개개의 별들의 집합체일 뿐이다. 에머슨은 별과 같은 고독 속에서 인류가 하나인 이유를 발견한다. 그는 우리에게 어휘와 은유, 직유를 제공해주는 자연 속에 모든 언어들의 뿌리가 있음을 보여준다. (2023년 1/2월) 참조.

합일의 신비경험

스타니슬라프 그로프

절정경험을 할 때 우리는 마음과 몸의 일반적인 분열을 극복하고 통일되고 완전한 상태에 도달했다고 느낀다. 또한 우리는 주체와 객체 사이의 평범한 구별을 초월하고 인류, 자연, 우주 및 신과의 황홀한 합일을 경험한다. 이것은 기쁨, 행복, 평온 및 내면의 평화에 대한 강렬한 느낌과 연관이 있다. (저자 주)

합일 의식의 에피소드(절정경험)

미국의 심리학자 에이브러햄 매슬로는 합일적 신비경험(unity mystical experiences)을 해 왔던 수많은 사람들을 연구하고, 그것에 절정경험(peak experiences)이라는 새로운 이름을 붙였다(Maslow, 1964). 그는 그러한 신비적 상태(mystical states)와 정신질환을 혼동하는 서구 정신의학의 경향에 대해 날카롭게 비판하였다. 그에 따르면, 그것들은 비정상적인 현상이 아니라 초자연적인 현상으로 간주되어야 한다. 만약 그들이 방해받지 않고 그들의 자연스러운 과정을 밟을 수 있다면, 이러한 상태는 전형적으로 세상에서 더 나은 기능을 하게 되고, 창조적 잠재력을 보다 완전하게 표현할 수 있는 역량과 더 보람 있고 만족하는 삶을 살 수 있는 능력인 ‘자기현실화(self-actualization)’ 또는 ‘자기실현(self-realization)’으로 이어진다.

1) 19세기 중엽 미국에서 일어난 관념론적 입장의 철학 운동. 에머슨, 시어도어 파커 등이 대표자이다.

정신과 의사이자 의식 연구자인 월터 판케Walter Pahnke는 매슬로와 W. T. 스테이시W. T. Stace의 작업을 기반으로 전형적인 절정경험의 기본 특성 목록을 개발하였다. 그는 이러한 마음의 상태를 묘사하기 위해 다음 기준을 사용하였다(Pahnke & Richards, 1966).

- 합일Unity(내면 및 외면inner and outer)
- 강한 긍정적 정서Strong positive Emotion
- 시간과 공간의 초월성Transcendence of time and space
- 신성감Sense of sacredness(거룩함numinosity의 경험)
- 역설적 본성Paradoxical nature
- 통찰의 객관성과 현실성Objectivity and reality of the insights

- 말로 표현할 수 없음Ineffability
- 긍정적인 후속작용Positive aftereffects

이 목록에서 알 수 있듯이 절정경험을 할 때 우리는 마음과 몸의 일반적인 분열을 극복하고 통일되고 완전한 상태에 도달했다고 느낀다. 또한 우리는 주체와 객체 사이의 평범한 구별을 초월하고 인류, 자연, 우주 및 신과의 황홀한 합일을 경험한다. 이것은 기쁨, 행복, 평온 및 내면의 평화에 대한 강렬한 느낌과 연관이 있다. 이 유형의 신비경험에서 우리는 3차원 공간과 선형적 시간의 평범한 현실을 떠나는 감각을 갖는다. 우리는 이 범주가 더 이상 적용되지 않는 형이상학적, 초월적인 영역으로 들어간다. 이 상태에서 무한과 영원 경험적인 현실이 된다. 이 상태의 거룩함의 질은 이전의 종교적 신념과는 아무런 관련이 없다. 그것은 현실의 신성한 본질에 대한 직접적인 이해를 나타낸다.

절정경험에 대한 설명은 일반적으로 역설로 가득하다. 그 경험은 '콘텐츠가 없지만 모든 것이 포함된' 것으로 묘사될 수 있다. 그것은 구체적인 내용은 없지만, 잠재적인 형태로 모든 것을 포함하고 있는 것처럼 보인다. 우리는 모든 것인 동시에 아무것도 아닌 느낌을 가질 수 있다. 우리는 개인적인 정체성과 제한된 자아는 사라졌지만, 우리의 존재가 우주 전체를 포괄할 정도까지 확장했다고 느낀다. 유사하게, 모든 형상forms을 공empty한 것으로, 또는 공한 것을 형상들이 짝찬 것으로 인식하는 것이 가능하다. 우리는 심지어 세계가 존재하고 동시에 존재하지 않는다는 것을 보는 상태에 도달할 수도 있다.

절정경험은 《우파니샤드Upanishads》에서 “모든 것을 아는 지식, 모든 것에 대한 지식을 제공하는 지식”이라고 묘사하는

우주 관련된 문제에 있어서 궁극적인 지혜와 지식으로 보이는 것을 전달할 수 있다. 이 계시는 물질주의 과학에 의해 연구된 세계의 다양한 측면에 대한 지식이 아니라, 현실의 가장 깊은 본질과 우리 자신의 본성에 대한 지식을 포함한다. 불교에서 유사한 유형의 지식은 초월적 지혜prajñāāmitā라고 불린다. 그것은 존재의 가장 근본적인 측면avidyā에 대한 우리의 무지를 없애 준다.

우리가 이 경험에서 배운 것은 말로 표현되지 않는다. 우리 언어의 어휘는 물질세계에서 사물과 사건에 대해 의사소통하도록 고안되어 있다. 따라서 이 목적을 위해서는 적합하지 않다. 그러나 그 경험은 가치관과 존재 전략 체계에 대단한 영향을 미칠 수 있다. 동양의 영적 철학에 정통한 사람들은 종종 인도, 티베트, 중국, 일본 등 수 세기 동안 홀로트로픽 의식 상태를 탐구한 경험이 있는 나라들에서 발달된 특정 용어들에 의존한다.

일반적으로 절정경험의 자애로운 본성과 탁월한 치유 및 변용 가능성 때문에 이것은 영적 응급의 범주로서 가장 최소한의 문제가 된다. 절정경험은 본질적으로 일시적이며 자기제한적이다. 정신질환의 징후로 보고 다루어져야 할 이유가 전혀 없다. 그럼에도 여전히, 우리 문화의 무지와 영적인 문제에 대한 정신과 전문가들의 오해로 인해, 그런 경험을 가진 많은 사람이 병리학적인 라벨이 붙여지고 병원에 입원하게 되며, 그들의 치료 과정은 억제적인 약물치료에 의해 제한되어 버린다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-1호 (2023년 1/2월) 참조).

자유 의지와 운명 (1부)

월인

자유 의지와 운명이란 과연 존재하는가? 인류 역사에서 수많은 사람들에게 의해 논쟁이 이어졌던 이 주제를 좀더 근본적인 차원에서 접근해봅니다. 즉 자유 의지와 운명이라는 것이 있느냐 이전에 그러한 개념이 의미하는 바가 무엇이고, 그 개념의 근거가 되는 우리의 경험적 느낌에 대해 살펴봅니다. (편집자 주)

강의 영상 보기 <https://youtu.be/qCsl-z5XIVo>

우리는 자유 의지라는 것이 직관적으로 당연히 있다고 여기고 살고, 동시에 운명이라는 것도 있다고 생각합니다. 그런데 자유 의지와 운명(또는 결정론)이 어찌 보면 서로 배치되지 않습니까? ‘이 세계는 자연법칙에 의해 움직인다, 또는 과거에 쌓아놓은 업이나 경험에 의해 조건지어져서 그 이후에 일어나는 미래는 과거의 소산일 수밖에 없다’는 데

초점을 둔 것이 결정론(운명론)인데요, 우리가 한두 살 때는 자유의지를 못 느꼈던 말이에요. 그것을 느낄 의식도 형성되지 않았었죠. 이렇게 우리의 존재라는 것은 자유의지가 없었을 때도 있고, 지금 성인이 되어 자아가 형성되었을 때 자유의지를 강하게 느끼게 된 때도 있습니다. 그렇다면 우리의 삶 자체가 이미 결정론적 또는 운명적인 흐름이 있고 그 안에서 자유의지적인 특성을 가지게 된 것일까요? 생각이나 분별의 차원에서는 그러한데 오늘은 그 이전을 경험적으로 들어가보려 합니다. 먼저 기존에 세계에서 많은 학자와 연구자들이 실행해오고 있는 ‘인간에게 정말 자유의지가 있는가?’라는 논의와 실험들을 소개하고 그 다음에 제 말씀을 드릴까 합니다.

기존 이론

결정론이란 본질적으로 ‘우주의 진정한 실재는 불변’이라는 것을 전제로 합니다. 좀더 다양한 측면에서 보면 인과적 결정론은, 미래는 과거와 현재 일어난 모든 조건에 의해 결정되어 있으며 다른 것은 일어날 수 없다는 것입니다. 물리적 결정론은, 우주의 모든 입자의 위치와 속도를 안다면 우주의 미래는 예측할 수 있다, 즉 정해져 있다는 말이지요. 신학적 결정론은, 신이 창조한 이 세계와 생명은 신의 마음의 그림 속에 들어있는 대로만 이루어진다. 그래서 이미 정해져 있으니까 신은 모든 것을 알고 가능한 전지전능일 수가 있겠죠. 생물학적인 결정론도 있습니다. 우리를 결정하는 것은 유전정보와 생화학적 구조라고 믿는 것입니다. 이런 것이 결정론이고, 반면에 자유의지론도 있습니다.

자유의지는 ‘우주적 현상의 유일한 실재는 움직임과 변화 속에 있고, 그 자유로운 변화의 인간적 측면이 자유의지’라는 것입니다. 항상 가능성이 열려있고, 앞으로 어떻게 될지 모르고, 선택의 여지가 있다는 것입니다. 여기에도 몇 가지 측면이 있습니다. 신체적 불구속의 자유의지라는 것은, 하고자 하는 열망과 의지가 있으면 신체 부자유에도 불구하고 우리는 멈추지 않고 그것을 향해 가는 의지가 있다는 측면에서 얘기하고요. 심리적 자유의지는, 자기가 행위자라고 믿을 때 그 타고난 행위자 감각에 기반해서 심리적 자유의지를 행한다는 것, 그 다음 예측 불가능의 자유의지라는 것도 있죠. 각 개인은 누구나 기대와 다르게 행동할 수 있는 능력이 있다는 것입니다. 또 윤리적인 책임자로서의 자유의지라는 측면이 있는데 모든 행동의 도덕적인 책임주체로서의 자유의지를 누구나 가진다는

것입니다. 이런 측면이 기존의 결정론과 자유의지로 나뉘어서 서로 틀렸다고 공격하거나 토론하면서 이어지고 있는 것이지요.

우리는 자유의지와 운명론적(결정론적) ‘경험’을 한다

그런데 잘 살펴보면 자유의지와 결정론적(운명적) 경험, 서로 배치되는 것 같은 이 두 가지 종류의 경험이 사실, 우리의 말과 생각을 빼고, 삶 자체를 들여다본다면 다 섞여 있고 포함되어 있다는 것을 알 수 있습니다. 예를 들어 급류를 타는 래프팅을 한번 살펴볼까요? 여기서 자유의지의 측면은 뭘니까? 노를 저어서 자신이 원하는 방향으로 오른쪽으로도 갈 수 있고 왼쪽으로도 갈 수 있고, 또는 좀 더 늦출 수도 있고, 앞으로 빨리 갈 수도 있고 그런 자유의지적인 측면이 분명히 있습니다. 그렇게 물살에 흔들리면서도 빠지지 않고 자기가 원하는 방향으로 갈 수 있는 여지가 있죠. 그런데 운명적인 측면을 바라보면 이 강력한 물살 때문에 거슬러 올라가는 너무 힘들고 어쩔 수 없이 밑으로 떨어져 내려가야 하는, 그 운명적인 방향, 정해져 있는 측면, 내가 갈 수 있는 한계가 정해져 있다는 측면이 있습니다.

자, 그런데 이 모든 것이 일종의 ‘경험’이고, 그 경험들 사이의 차이를 인간의 마음이 분별해서 나누어 놓고 있을 뿐이라고 한다면 어떻습니까? 우리는 무언가를 다 분별해서 봅니다. 그렇게 경험적이거나 감각적 자극으로 들어오는 어떤 측면들이 마음에 흔적으로 쌓이면 그것을 분류해서 이름 붙이고, 이름 붙여진 것은 꺼내서 다시 개념화하고, 개념화해서 그것을 생각으로 사용하며 서로 소통하고 살고 있습니다. 그런데 그렇게 나누고 개념화하여 보지 않는다면 자유의지나 운명이라는 말 자체가 크게 중요하지 않다는 것입니다. 다만 우리가 생각과 말을 사용하다 보니까 그것이 유용하기는 하지만 때로는 너무 생각과 말의 분류에 폭 빠져있어서 그것이 중요한 것처럼 여겨지고, 자유의지가 있으면 운명이나 결정론적인 측면은 없어야 되는 것 아닌가 생각하고, 서로 맞지 않고 모순된다고 여깁니다. 왜냐하면 생각이란 늘 이원적이고 서로 대비되는 것을 통해 존재하기에 모순이 일어날 수밖에 없습니다. 그런데 그 생각의 차원에서만 그렇다는 것입니다. 그래서 생각의 차원, 철학적인 측면에서 살펴보면 끊임없이 이런 모순이 생깁니다. 그러나 그런 모순 속에서도 우리는 잘 살고 있어요. 삶의 래프팅을 잘 해나가고 있다는 말입니다. 그래서 그런 측면을 이제 맨 나중에 살펴볼 거고, 그 전에 과연 자유의지라는 것이

있는지 학자들 또는 실험가들이 실험했던 내용들 몇 가지 살펴보고 싶습니다.

우선 자유의지라는 것은 무엇인가. 자신의 행동과 결정을 스스로 조절·통제할 수 있는 힘·능력인데, 단순하게 말하면 내가 원하는 대로, 내가 가고 싶은 방향으로, 하고 싶은 행동을 할 수 있다는 것, 이것이 자유의지의 단순한 표현일 것입니다. 그런데 거기서 중요한 요소를 살펴보면 ‘내가’라는 것, 그리고 내가 어떤 ‘뜻과 의지’를 가진다는 것, 그리고 그 의지와 뜻대로 ‘행동한다’라는 것, 이 세 가지 요소가 자유의지의 중요한 요소라고 여겨집니다. 그런데 이 세 요소(‘나’라는 것, 의도, 그에 맞는 행동)가 정말로 있는지를 우리가 깊이 들여다봐야 합니다.

‘나는 행동과 결정을 얼마나 스스로 하는가를 살펴보면, 스스로 하는 측면도 있지만, 동시에 애매한 부분도 있습니다. 예를 들면 심장을 뛰게 하는 것은 내가 하는 것이 아니죠. 내가, 나라고 여기는 마음이 심장을 뛰게 할 수는 없습니다. 내가, 나라고 하는 마음이, 땀을 흘리게 할 수도 없습니다. 내가, 나라고 하는 마음이, 배고프게 만들 수도 없어요. 우리가 이 몸을 자기 것이라 여기면서도 우리 몸은 자기 마음대로 할 수 있는 것이 거의 없어요. 스스로 되는 부분이 더 많습니다. 그런 것이 삶에서 결정론적·운명적 영역이죠.

그러나 내가 이렇게 말하다가 이 강의를 그만두고 나갈 수 있습니다. 여러분도 내 얘기를 듣다가 그만두고 언제든 지나갈 수 있지 않습니까? 그것이 여러분의 자유의지가 있다는 것이죠. 그런 영역이 있습니다. 그래서 이제는 인과관계에서 인간의 자유와 자연법칙의 비중을 얼마나 볼 것인가가 중요한 기준점이 되어가고 있지, 자유의지가 100% 옳다거나, 결정론이 100% 옳다 이런 것은 없습니다. 철학과 과학실험에서 그 비중을 이제 살펴보기 시작했습니다. 그러니까 이 둘 다 작용한다고 얘기하는 것입니다.

그 다음에 자연법칙 즉, 물리적 인과관계가 인간의 행위와 정신을 전적으로 결정할 수 없다는 것이 있고, 자유의지 여부 보다는 그 퍼센트에 초점을 두는 것이 현재 사조의 흐름입니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-1호 (2023년 1/2월) 참조).

신체교환body swap, 타인이 되어보기

아널 세스

내가 타인 되기 기계를 시험해볼 차례가 되었을 때, 나는 꽤 부유해 보이는 70대여성과 내 관점을 교환했다. 그 경험은 의외로

설득력이 있었다. 나는 아래를 내려다보고 나의(상대 여성의) 손의 힘을 풀다가 내가(상대 여성이) 반짝이는 운동화를 신고 있는 것을 보고 놀랐던 기억이 난다. 거울 보기와 마지막 포옹 경험이 특히 강렬했는데, 내가 다른 사람의 몸에 들어갔다고 느끼는 경험 때문인지, 아니면 다른 사람의 관점에서 나를 본다는 경험 때문인지 확신이 서지 않았다. 나중에 저녁 식사 때가 되어서야 상대방에게도 멋없는 신발을 신은 혼혈 영국 신경과학자의 일인칭 관점으로 갑자기 들어가는 것이 얼마나 이상한 일이었을까 하는 생각이 들었다. (저자 주)

가상 세계에서는 일인칭 관점을 바꾸는 기능을 이용해 흥미로운 응용 프로그램이 만들어지고 있는데, 그중 다수는 스웨덴 연구자 헨리크 에르손Henrik Ehrsson이 2008년 설명한 ‘신체 교환body swap’이라는 재미있는 이름의 착각에서 나왔다. 신체 교환 설정에서는 두 사람이 각각 카메라가 부착된 헤드 마운티드 디스플레이를 머리에 쓴다. 두 사람의 헤드셋 사이에 카메라 영상을 교환하면 두 사람은 다른 사람의 관점에서 자신을 볼 수 있다. 두 사람이 악수하면 이 효과가 제대로 나타나기 시작된다. 다른 사람과 악수하는 동작을 보면서 동시에 느끼면 다중 감각 자극이 생기고, 여기에 하향식 예측이 결합하면 각자는 이제 상대방의 몸에 들어가 자기 자신과 악수하는 것처럼 느끼게 된다. 비록 가상이지만 이 경험으로 당신은 다른 사람이 될 수 있다.

나는 2018년 겨울 미국 캘리포니아주 오하이에서 열린 한 작은 모임에서 가상 신체 교환을 직접 해보았다. 유엔 평화 중재자이자 가상현실 연구자인 다니쉬 마수드Daanish Masood도 그곳에 있었다. 마수드는 몇 년 동안 바르셀로나의 신경과학자 멜 슬레이터Mel Slater가 설립한 비어너터랩BeAnotherLab과 긴밀히 협력해왔다. 비어너터랩은 신체 교환 기술을 새로운 ‘공감 생성empathy generation’ 기기에 적용하는 것을 목표로 삼고 있다. 타인의 가상 신체 안에서 세상을 지각하면 타인의 상황에 대한 공감이 자연스럽게 형성된다는 것이 이들의 아이디어이다.

다니쉬는 연구진을 오하이로 데려와 자신이 개발한 시스템인 타인 되기 기계The Machine to Be Another를 시연했다. 이들은 기본적인 신체 교환 원리에 교묘한 연출을 약간 추가해 더욱 강력한 효과를 만들었다. 두 명의 참가자가 헤드셋을 착용하고 먼저 자신의 무릎을 내려다보면, 참가자들은 자신의 몸 대신 상대방의 몸을 보게 된다. 그다음 세부 지시에 따라 일련의 움직임을 두 사람이 동시에 한다. 두 사람이 충분히 새 몸과 비슷하게 움직이면 새로운 몸은 지시를 잘 따르는 것처럼

림 보일 것이고, 타인이 된다는 경험이 강화된다. 어느 정도 시간이 지나면 참가자는 거울을 들고 거울 속 타인의 이미지를 마치 자신의 이미지처럼 보게 된다. 마지막에 두 사람을 가르는 커튼을 치우면 서로의 몸 안에서 자신을 보고 상대방에게 다가가 포옹한다.

내가 타인 되기 기계를 시험해볼 차례가 되었을 때, 나는 꽤 부유해 보이는 70대 여성과 내 관점을 교환했다. 그 경험은 의외로 설득력이 있었다. 나는 아래를 내려다보고 나의(상대 여성의) 손의 힘을 풀다가 내가(상대 여성이) 반짝이는 운동화를 신고 있는 것을 보고 놀랐던 기억이 난다. 거울 보기와 마지막 포옹 경험이 특히 강렬했는데, 내가 다른 사람의 몸에 들어갔다고 느끼는 경험 때문인지, 아니면 다른 사람의 관점에서 나를 본다는 경험 때문인지 확신이 서지 않았다. 나중에 저녁 식사 때가 되어서야 상대방에게도 멋있는 신발을 신은 혼혈 영국 신경과학자의 일인칭 관점으로 갑자기 들어가는 것이 얼마나 이상한 일이었을까 하는 생각이 들었다.

나는 이처럼 친숙하고 당연하게 여겨지는 자아의 측면(주관적인 신체 소유권과 일인칭 관점)이 가짜 손과 붓 또는 가상 현실이나 증강현실 같은 새로운 기술로 쉽게 조작될 수 있다는 점이 몹시 흥미롭다. 하지만 이런 조작에도 한계가 있다. 앞서 언급했듯 고무손 착각 같은 전형적인 경험에서는 가짜 손이 자신의 신체 일부가 된다고 느끼지만, 가짜 손이 내 신체의 일부가 아니라는 사실을 우리는 분명히 안다. 그리고 이런 '전형적인' 경험도 사람마다 상당히 다르며, 전혀 느끼지 못하는 사람도 많다. 전신 착각이나 신체 교환 착각도 마찬가지로 가능성이 크다.

신체 소유권에 대한 실험적 조작은 4장에서 살펴보았던 애덜슨 체스판 같은 고전적인 시각적 착시와는 상당히 다르다. 애덜슨 체스판에서는 지각적으로 두 격자의 회색 명도가 다르다고 확신하기 때문에 명도가 같다는 사실이 밝혀지면 깜짝 놀란다. 이런 놀라움은 시각적 착시에서는 흔하지만 신체 소유권 착각에서는 거의 일어나지 않는다. 내가 지금까지 겪었던 가장 설득력 있는 신체 착각은 오하이에서 실험해보았던 신체 교환이었다. 하지만 그렇다고 해서 이제 내가 다른 사람이 되었다거나, 다른 곳에 있다고 믿은 적은 한 번도 없다.

이런 신체 소유권 착각의 주관적인 약점은 고무손 착각에서 최면 피암시성hypnotic suggestibility의 역할을 조사한 나의 최근 연구에서 드러났다. 심리학자 피터 러쉬Peter Lush와 졸탄 디엔즈Zoltan Dienes가 주도한 이 연구의 바탕이 되는 추론은 다음과 같다. 참가자는 실험의 설정 때문에 자신이 무엇을 경험하게 될지 암묵적으로 강하게 기대하게 되고, 이런 기대

때문에 일부 참가자는 실제로 신체 소유권 경험이 달라지는 경험을 하게 된다는 것이다. 우리는 표준 척도로 피취면성hypnotisability를 측정해, 각각의 강도에서 나타나는 개인별 차이는 그 사람이 주변 영향을 받는 정도와 관련이 있다는 사실을 발견해 이 가설을 뒷받침했다. 피취면성이 높은, 즉 최면에 잘 걸리는 사람은 진짜 손과 고무손을 동시에 붓으로 쓸었을 때 강한 신체 소유권을 느꼈다고 보고했지만, 피취면성이 낮은 사람은 신체 소유권을 전혀 느끼지 않았다.

한편 이런 발견은 신체 소유권이 제어된 환각이라고 보는 관점과 잘 들어맞는다. 최면 암시는 참가자가 의식하지는 못하지만 실제로 가진 강력한 하향식 예측이라고 생각할 수 있다. 하지만 다르게 생각하면 고무손 착각이 대체로 암시 효과 때문에 일어난다고 볼 수 있으므로, 환각 체화에 대한 실험 연구에 큰 문제를 제기한다. 환각 체화 연구에서는 보통 피암시성의 개인차를 고려하지 않는데, 이렇게 하면 관련 메커니즘에 대해 구체적으로 말하기 어려워진다. 고무손 착각, 유체 이탈 경험, 신체 교환 착각, 또는 암시적이든 명시적이든 특정 신체 경험을 기대하도록 만드는 여러 상황에서 이런 문제가 발생한다.

주관적이고 가벼운 신체 소유권 착각은 신체 망상 분열증, 신체 무결성 장애, 환지통 같은 임상 상태 또는 발작이나 직접적인 뇌 자극으로 일어난 생생한 유체 이탈 경험 같은 강력한 변화 경험과는 뚜렷한 대조를 보인다. 이런 강력한 변화를 겪는 사람은 자신의 특이한 경험을 매우 확신한다는 점에서, 이런 변화는 고전적인 시각적 착시와 훨씬 가깝다. 같은 이유로 이런 극적인 왜곡은 체화와 지각이라는 경험이 사실 뇌가 구성한 것이라는 주장을 강력하게 뒷받침한다.

개인의 정체성 문제, 그리고 '서사적 자기'와 '사회적 자기'의 출현으로 넘어가보자. 원격 이동 역설에서 살펴보았던 순간, 하루, 한 주, 한 달, 나아가 일생 전체에 걸쳐 총체적 실체를 연속적으로 경험하는 것은 바로 이 수준에서다. 이 수준에서는 자기를 이름, 과거의 기억, 미래의 계획과 연관시킬 수 있다. 또한 우리가 자기를 갖고 있음을, 우리가 진정으로 자기인식self-aware 할 수 있음을 깨닫게 된다.

이런 높은 수준의 자아는 체화된 자기와 완전히 분리될 수 있다. 유아는 물론 인간 이외의 여러 동물로 개인의 정체성을 나타내는 감각이 없거나 이런 감각을 상실해도 체화된 자기를 경험한다. 성인 인간은 보통 모든 형태의 자아를 통합되고 통일된 방식으로 경험하지만, 자기의 서사적·사회적 측면이 줄어들거나 사라지면 그 영향은 치명적이다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-1호 (2023년 1/2월) 참조).

(79차) 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 : 2023년 2월 17일(금) 오후 2시~19일(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

(79차) 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 : 2023년 3월 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

힐링 퀘스트(Healing Quest) 기초과정 / 1-1차 힐링퀘스트 마스터과정

• 이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 강사과정인 기초과정과 힐링퀘스트를 안내할 수 있는 마스터 양성과정으로 나뉘집니다 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

- 힐링이 필요한 상태는 어떠한가 - 치유의 가장 큰 3가지 요소 / 자존감, 문제해결, 기쁨 - 자가치유능력을 잃는 이유 - 잘못된 정보의 기억- 심신의 면역체계

▷마음의 치유

- 느낌에 대하여 - 부정적 내적 독백에서 자유롭기 - 낮은 자존감 치유 - 문제의 해결

▷치유 연습

- 자존감의 회복 - 문제해결을 위한 통찰 - 자연감각의 회복과 기쁨

▷ 질문법

- 주제를 잊지 않게 하기- 거울이 되기 - 자신의 반응을 느끼기- 상대를 느끼기 - 적절한 타이밍에 질문하기- 투명한 질문

을 하기 - 자신, 참가자, 자연에 대한 사랑을 이끌어내는 질문을 하기

질문자의 자질을 얻기 연습

- 거울되기 : 스스로에게서 올라오는 부유물을 느끼고 멈출 줄 알기 - 느끼기 : '생각'을 멈추기 - 온 마음을 참가자에게 보내기 - 질문하기 : 주제를 잊지 않게 해주고, 지금 새로운 현상을 발견하기 - 심장호흡을 통해 주의를 회복시키기 - 통찰을 이끌어내기 : 자연현상과 내면현상에서 함께 일어나는 공통점을 발견하기

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

▷참가자격

- (기초과정) : 산림치유지도사 또는 산림치유 전공
- (마스터과정) : 참가요건 ①과 ②를 모두 충족하는 자
 ① 1급 산림치유지도사 ② 자연에 맡길기 워크숍 2회 이상 참가
- 안내자 : 이원규/송정희 • 장소 : 미내사클럽 함양연수원
- 일시 : (기초과정) 2023년 1월 13일(토) ~ 15일(월)
 (1-1차 마스터과정) 2023년 1월 27일(토) ~ 29일(월)
- 참가비 : 기초과정 30만원, 마스터 과정 40만원

(제25차) 자연에 말걸기

• 본 과정은 《자연에 말걸기》를 교재로 하여 진행되는 오프라인 과정이오니 《자연에 말걸기》 책 내용을 참고하시면 되겠습니다.

1. 자신의 생활환경 주변의 자연을 통해 연습함으로 지방에 계신 분들도 참가가 가능합니다.
2. 이 자연에 말걸기를 다른 분들에게 전하고자 하신다면 두 번의 경험이 필요합니다. 한번은 일반 참가자로, 두 번째는 돕는 촉진자로 참가하시면 도움이 될 것입니다.

참가를 원하는 분들은 '자연에 말걸기 신청서'(자연에 말걸기 커뮤니티에서 다운로드 가능:~)를 다운받아 작성하신 후 cpo@herenow.co.kr로 보내주시기 바랍니다.

신청서 바로 다운받으시려면 아래 링크로 이동해주세요.
<https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=ssro>

▷〈강의 일정표〉

(교재 - 자연에 말걸기 책)
 과정 소개 및 효과

- 연습1 삶의 장 ; 자신의 매혹적인 경험을 재경험하고 경험요약
- 연습2 사고의 혁명 ; 자연과 파트너 하기, 끌림을 파악하고 그 공간을 존중하는 법을 배우기, 동의구하는 법 배우기.
- 연습3 삶은 현재에만 존재한다 ; '지금 여기에 있기' 연습 및 경험요약. 자연에 묻기 ; 이름이 없다면 너는 누구인가?, 이름이 없다면 나는 누구인가?
- 연습4 자연처럼 생각하기 ; 감각적인 자연산책 연습 및 경험요약
- 연습5 자연은 어떻게 작용하는가? ; 53가지 자연감각과 감수성 확인, 감각적 지성, 정보, 힘을 연습하기 및 경험요약
- 연습6 감각적 자연접속을 통해 배우기 ; 숨을 멈추기 연습 및 경험요약
- 연습7-1 자연에 말걸기 요소 ; 자연과의 합일 1 연습 및 경험요약
- 연습7-2 자연과의 합일 2 연습 및 경험요약
- 연습8 자연으로부터의 분리 - 타월 한 장
- 연습9 우리의 자연적 자아를 발견하기 ; 경험요약
- '자연을 통해 상담하고 교육하기' 읽고 연습방법 익히기
- 연습10 자연스럽게 구피질과 접속하기 및 경험요약
- 연습11 오늬에서 녹늬으로 / 신피질의 접속 연습하기 및 경험요약

- 연습12 분리와 열대지역 창조자 읽기 / 자연스런 끌림들 연습 및 요약
- 자연의 부정심리학 읽기 및 느낀점 기록
- 연습 10, 11, 12 반복연습하기 및 요약
- 개성의 자연적 역사 읽기 및 요약
- 연습14 감사를 표현하기
- 192쪽 '성과'를 읽기
- 연습15 언어를 통합하기 및 요약
- 16장 자연에 말걸기 활동가가 평화를 말하다 읽기 및 요약
- 연습16 자연적 끌림을 존중하기 및 요약
- '자아, 당신 자신과 만나라' 읽고 요약 / 연습 17 안내자로서의 자연 하기 및 요약
- 삶의 장 / 연습18 자연처럼 감각하기 하기 및 요약
- 마지막 정리 및 체험후기 기록
- 전체과정
- 위의 이론 및 연습과 더불어 매 회기 아래 자연에 말걸기 연습 3~4가지로 각각 연습하고 통찰하기를 배우며, 질문하기를 실습한다.

이 연습들을 해보는 것만으로도 우리는 늘 열려있었다는 것을 경험하게 될 것입니다. 2일에 한가지씩만 연습해보십시오. 그리고 한 가지 연습을 한 후에는 하루 동안 그것을 숙성하는 시간을 가져보세요. 만일 여러분이 의식적 수련의 경험이 있는 분이 라면 더 멋진 체험을 하게 되리라 생각합니다.

이 연습들은 외적 자연과 우리의 내적자연에 다리를 놓는 작업입니다. 우리가 밖에서 보는 외적 자연과 함께 내면의 자연을 체험하게 되면 그 내면은, 빛으로 이루어진 의식의 바다라는 것을 보게 될 것입니다. '내가 본다'라는 '밖을 향한 의식'을 레이저 빔에 비유해 보면, 그것의 방향을 바꾸어 내면으로 돌아설 때 레이저는 거기에서 더 거대한 빛의 바다를 마주하게 되는 것입니다. 하여 결국에는 보는 빛이 보여 지는 빛의 바다에 파묻혀 사라지는 현상이 생깁니다. 그때 우리는 분별없는 내면의 자연을 살게 될 것입니다. 이것이 바로 우리 조상들이 말하던 회광 반조(廻光返照)의 아름다움이 아닐까 생각합니다. 이 책 속의 연습들을 통해 외적 자연에 대한 전일적 경외감을 회복시키고 또 한 아름다운 내적 체험으로 이어질 수 있기를 희망합니다.

- **안내자** : 이원규 대표 • **장소** : 미내사클럽 함양연수원
- **준비물** : 《자연에 말걸기》 책, 세면도구(수건 지참), 여벌의 옷.
- **일시** : 2023년 2월 24일(금, 오후 2시) ~ 26일(일, 오후 3시)
- **참가비** : 40만원 (숙식비 포함)
- * 소정의 인원이 안되면 강좌가 연기될 수 있으니 3일 전까지 등록 바랍니다.

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
(2023년 1월 7일, 2월 4일 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

(31차) 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** : 2023년 1월 18일(수) 저녁 7시~10시
- **장소** : 참가자에게 개별통보
- **정원** : 최소 2명~최대 6명
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

(57·58차) 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

	57차 서울 교육	58차 함양 교육
강 사	이혜영 소장	이원규 대표
장 소	신청자에게 개별통보	함양연수원
일 시	2/25(토) 오후 1시-8시	3/25(토) 오후 1시-9시
수강료	31만원 (수료 후 키트 구매시 안내자 할인가로 제공)	
재교육	5만원	5만원
정 원	함양 8명 (신규 5명, 재교육 3명 선착순 마감) 서울 10명 (신규 5명, 재교육 5명 선착순 마감)	
입금처	하나은행 117-18-68366-3 이원규	