



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 minaisa1996

2023년 3/4월

# 미내사 소식

| 발행인의 말 |

## 끝 그리고 시작

### 1. 동動

당신의 삶이 실패의 아픔으로 후회를 일으키고 있다면,  
그것은 끝나고 이제 '새로운 시작'임을 인식해보라.  
인생의 계절은 매번 새로운 끝과 뒤이은 시작이  
이어지기에 생동한다.

쓰러진 실패라 여겨지는 것은 '지금의 삶'이라는 기준  
때문이다.

그런데 삶이 깊어지고 넓어지면

그전의 실패는 성숙을 위한 여정旅程이며 성공의  
시작이다.

### 2. 정靜

삶이 지루하게 계속되고 있다 느껴지면,  
일상의 작은 마디마다 '끝'이라고 말해보라.  
그러면 새로운 시작이 일어나고 마음은 부활한다.

지루하다 여겨지는 것은 마음이

이전의 흥미로운 경험에 매달리기 때문이다.

그러므로 지루함 속에 정중동처럼 흥미로움이 배태되어

### 있고

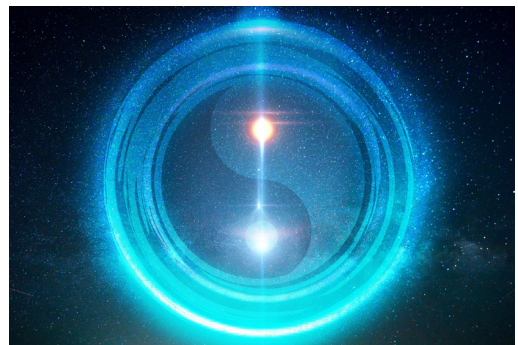
흥미로움 속에 이미 지루함이 커가고 있음을 본다면,  
그 무엇이 다가와도 기꺼이 즐기리...

### 3. 중中\*

그것이 가능한 것은, '내'가 변했기 때문이다.  
'나'의 중심은 음양의 양극성에서  
그 모두를 포함하는 태극으로 옮겨갔으니...

### - 越困

\* 중中만으로도 이미 깊은 삶이지만 중中 역시 일종의  
'나타남'임을 본다면 그 중中이 일어나기 전은 무엇인가?



지금여기 28-3호 (2023년 3/4월호)가 나왔습니다

감각이 보내주는 놀라운 무의식의 정보 \_ 애니 머피 폴 | 자아는 어떻게 생겨나는가? \_ 틱낫한 | 경험과의  
관계를 책임지기 \_ 아디아산티 | 진실한 삶을 사는 용기 \_ 타라 블랙 | 몸은 마음을 따른다 \_ 데이비드 호킨  
스 | 뇌를 침투하다 \_ 존-딜런 헤인즈, 마티아스 에콜트 | 감각차단 공간: 위대한 창조의 '네트워크'와 하나  
되는 길 \_ 존 릴리 | 자유의지와 운명 (2부) \_ 월인 | 의식하며 걷기, 그것은 인간의 쾌감이다 \_ 오시마 기요  
시 | 정치하는 사람을 사랑하는 기술이다 \_ 이남곡 | 평등과 자유, 두 모순을 해결하는 사람이 철인[無爲]이다  
\_ 김흥호 | 머물지 않음 \_ 월인 | 시 화와/ 이 땅의 생명평화를 \_ 이병철

### 사마디탱크(감각차단탱크) 설치 작업이 계속되고 있습니다

타일작업과 페인트 일부가 끝나가고, 열교환기와 환풍장치가 마무리단계에 있습니다. 샤워부스와 파우더공간 조성 등은 3월 중순까지 마칠 예정입니다. 이것이 마치지면 뇌파장비와 심장바이오피드백 장치를 실험하고 인체에너지장 장치를 추가할 준비에 들어갑니다. 여러분의 많은 관심 바랍니다.



▲타일 작업 ▼작업 후

### 제주에서 통찰력 시범게임이 진행되었습니다



2월 5일에 제주에서 처음으로 통찰력게임을 진행했습니다. 경력단절을 멈추고 삶을 지속하려는 여성들 모임인 경력있는 여자들 협동조합 이사인 해봄 님이 모임을 만들어 요청하여 진행하게 되었습니다. 학교 선생님과 교감선생님 등 네 분이 모여 질실한 주제로 심도있는 게임을 진행해 나갔고, 한분은 게임을 통해 오래지 않아 자신의 주제를 해결하기도 하였습니다. 참가자 후기를 [이곳에서](#) 공유합니다.

### 힐링퀘스트 기초과정과 마스터과정이 진행 되었습니다

힐링퀘스트는 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유 지도사들에게 치유능력을 배양시키는 과정입니다. 1월 13일~15일과 2월 10일~12일 두 차례에 걸쳐 함양연수원에서 힐링퀘스트 기초 과정이 진행되었습니다.

[이곳에서](#) 몇 분의 참가 후기를 소개합니다.

마스터과정은 힐링퀘스트를 진행할 안내자를 교육할 수 있는 마스터를 양성하는 과정입니다. 힐링을 일으키는 원리와 그 과정을 세세히 살펴보고 숙지하며, 실제 연습도 하는 전체적인 과정입니다.



힐링퀘스트 기초과정 1월과 2월



힐링퀘스트 마스터과정 1월

### 79차 깨어있기 기초과정이 진행됐습니다

지난 2월 17일부터 함양에서 깨어있기 기초 과정이 진행되었습니다. ‘내가’ 자유로워지는 것이 아니라 ‘나로부터’ 자유로워지는 것임을 체득해가는 이 여정에 관심 있는 분들을 초대합니다. [이곳에서](#) 한 분의 후기를 공유합니다.



### 중론 강의가 지속되고 있습니다

생물학에서 자연선택을 통해 진화가 일어나려면 그 자연선택을 행할 ‘개체’가 형성되어야 합니다. 그때부터 그 개체의 생존과 유익을 위한 선택과 전진이 시작되기 때문이지요. 그 최초의 개체가 스스로를 복제할 수 있는 박테리아입니다. 그것을 인간의 마음에 적용해보면, ‘나’라는 것이 재생되는 과정은 일단 그것이 ‘형성’되면서부터 시작됩니다. 재생된다는 것은 일단 형성된 후 다양한 변화의 전기를 거치면서 ‘나’가 성숙되고 견고하며 지혜로워지는 것입니다. 맨처음 그 ‘나’가 형성되는 과정은 아직 초보적인 ‘나’인 박테리아가 형성되기 전이라 할 수 있습니다. 즉, ‘나’라고 할 만한 것은 없지만 무언가 중심축이 생겨나는 과정을 말합니다. 인간의 의식작용에서 생물학의 박테리아에 해당하는 최초의 자아가 형성되기 전에는 원시 의식이 작용했으나, 일단 사회가 형성되고 문화가 기초적으로 적용되는 사회에서 살면 언어는 자연스레 습득하게



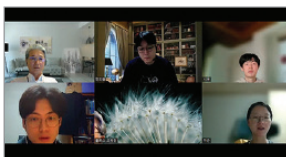
됩니다. 이 언어가 바로 상의하달식 흐름을 만들어냅니다. 그 전까지는 하의상달식 흐름이었으나 언어가 경험을 고정시키고, 아직 경험하지 못한 '나'라는 단어를 사용하게 함으로써 어린시절부터 현시적 이미지를 사용하게 하여 빠르게 '자아'를 터득하게 하는 것입니다. 이때부터 왜곡이 시작됩니다. 경험을 통해 쌓아가는 하의상달식 흐름에서 경험하지 못한 개념과 생각을 먼저 배워 왜곡을 일으키는 상의하달식 흐름이 많은 문제를 제기합니다. 이 상의하달식 의식의 흐름에서 벗어나 경험을 통해 삶을 재정립하는 것이 필요함을 이야기했습니다.

### 25차 자연에 말걸기 과정이 진행되었습니다

난 2월 24일 함양에서 25차 자연에 말걸기 과정이 진행되었습니다. 자연에 말걸기는 단순히 인간의식 차원의 말을 거는 것이 아니라 식물의 차원으로 내려가 생명계의 무의식에 동조하는 작업을 통해 진행됩니다. 그때 우리는 식물을 낮은 존재로 보지않고 동등한 관계로 존중함으로써 깊은 치유를 맛보게 됩니다.



### 깨어있기 청년모임이 매월 초 진행되고 있습니다



이번 달 청년모임에서는 한달 동안 주제를 품고 살아가며 겪었던 일상을 나누며 함께 배우는 시간을 가졌습니다. 한 참가자는 선생님과 대화를 나누며 인생의 중요한 것을 놓치고 살아가는 패턴을 발견했습니다. 이에 대해 중요도와 시급성을 기준으로 계획을 세우고, 그렇게 계획하고 뜻한 바를 이루기 위해 노력하고 이뤄내는 경험이 쌓여야 무의식의 관성이 변할 수 있다고 설명해주셨습니다. 마음 깊은 곳의 끌림을 느끼고 그것을 현실화시키기 위해 에너지를 레이저포인터처럼 응집시켜 삶에서 꽃피우게 되길 바랍니다. (정리: 의술)



#### 미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

(2023년 2월 26일 기준)

- 12/29 김종주 5만원    12/31 문대혁 10만원    1/2 박영래 2만원    1/9 류창형 1만원    1/10 이재명 1만원    1/16 정경식 5만원
- 1/20 신재경 1만원    1/27 장경옥 2만원    1/28 신동주 20만원    2/2 박영래 2만원    2/3 문대혁 10만원    2/6 우중한 3만원
- 2/10 이재명 1만원    2/17 김미연 200만원    2/20 신재경 1만원

## 지금여기 이번 호 훑어보기

### 자아는 어떻게 생겨나는가?

텍낫한

주관과 객관은 현대 서양 철학에서 쓰는 용어로, 유식학은 모든 인식 작용에 세 측면이 있다고 말한다. 인식하는 주관인 견분見分과 인식되는 객관인 상분相分, 그리고 주관과 객관이 작용하는 바탕으로서 본체인 자증분自證分이다. 이 셋은 서로 의지한다. 이것을 경전에서는 서로를 지탱하며 기대어 서 있는 세 개의 갈대에 비유한다. (저자 주)



전에 그러한 개념이 의미하는 바가 무엇이고, 그 개념의 근거가 되는 우리의 경험적 느낌에 대해 살펴봅니다. (편집자 주)

### 정치는 사람을 사랑하는 기술이다

이남곡

‘사랑’은 무엇인가? 부모가 자녀를 알고, 자녀가 부모를 아는 데서 출발하는 것이 진정한 사랑이다. 부모에게 자녀를 사랑하느냐고 물으면 대부분 주저 없이 그렇다고 대답할 것이다. 그러나 자녀에 대해서 얼마나 아느냐고 물으면, 아마 적지 않은 부모들이 당황하게 될 것이다. 왜냐하면 자녀를 아는 것이 아니라 자신의 욕구나 생각을 자녀에게 투영하고 있는 경우가 많기 때문이다. 그것은 사랑이 아니라 집착이다. 모든 정치 행위는 가정에서 국가의 통치행위에 이르기까지 이치는 같다고 생각한다. (저자 주)

### 진실한 삶을 사는 용기

타라 브랙

스스로에게 진실한 삶을 살고자 하는 갈망은 가장 순수하고 애정 어린 곳에서부터 솟아난 자연스럽고 아름다운 열망이다. 자신을 비판하거나 비난하는 태도는 우리를 근본적 선함에서 더욱 멀어지게 할 뿐이다. 진실한 삶을 살아갈 수 있는 진정한 용기는 내면의 경험을 자비로 감싸 안는 것에서부터 시작한다. (저자 주)

### 평등과 자유, 두 모순을 해결하는 사람이 철인 [無爲]이다

김흥호

공산주의에서는 다 평등하게 가져야 되는데, 그렇게 되려면 독재자가 나와야 된단 말이지요. 독재자가 나오지 않으면 그것을 할 수가 없기 때문입니다. 그리고 또 자유는, 자본주의에서 재벌이라는 것이 또 안 나올 수 없습니다. 다 자기 마음대로 하게 하면 반드시 거기 엉뚱한 놈이 나와서 남은 10만 원 벌 때 1억 버는 사람이 자꾸 나오지요. 그렇게 되니까 독점재벌과 독재권력, 이 두 가지 때문에 평등과 자유가 되지 않으니깐 공산주의로 가도 문제고, 자본주의로 가도 문제입니다. (저자 주)

### 몸은 마음을 따른다

데이비드 호킨스

몸은 마음속에 품은 신념을 표현하므로, 부정적 개념, 감정, 신념 체계를 놓아버림으로써 생각과 느낌을 바꾸면, 우리 몸도 변화된다고 이야기합니다. (편집자 주)

### 머물지 않음

월인

불교에서 말하는 외도外道, 즉 일종의 사이비로 치부되는 것 중에 단견斷見과 상견常見이 있습니다. 단견은 ‘결국 모든 것은 환상’이라는 견해이고, 상견은 모든 것은 영원불변한 아트만 Atman의 천변만화하는 드러난 모습이라는 견해입니다. 불교는 두 가지 견해가 모두 정확하지 않다하여 단견도 부정하고 상견도 부정합니다. 불교는 단견과 상견을 모두 부정함으로써 우리 마음이 어떤 견해에도 머물지 못하게 합니다. (저자 주)

### 뇌를 침투하다

존-딜런 헤인즈, 마티아스 에콜트

인간-기계의 공생 유기체?! 인공지능 판을 뇌에 이식해서, 뇌와 인공지능 판이 협동할 수 있게 된다면 인간은 인지적으로 막강해져서 인간종의 한계를 넘어 성장하게 될까? (편집자 주)

### 자유 의지와 운명 (2부)

월인

자유 의지와 운명이란 과연 존재하는가? 인류 역사에서 수많은 사람들에 의해 논쟁이 이어졌던 이 주제를 좀더 근본적인 차원에서 접근해봅니다. 즉 자유 의지와 운명이라는 것이 있느냐 이

## 지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

### 감각이 보내주는 놀라운 무의식의 정보

애니 머피 폴

몸은 우리의 의식적인 정신이 수용할 수 있는 것보다 더 복잡한 정보에 접근할 수 있도록 한다. 또 우리 몸은 의식적인 정신보다 훨씬 더 빠른 속도로 그 정보를 처리한다. 우리가 내수용 감각(interoception)을 연마해야 하는 이유가 여기에 있다. 자신의 신체 감각을 더 잘 이해하고 있는 사람들은 자신의 무의식적인 정보를 더 잘 이용할 수 있다. 마음챙김(Mindfulness) 명상은 감각에 대한 인식을 향상시키는 방법 중 하나다. (저자 주)

내수용 감각(Interoception)은 간단히 말해 신체 내부 상태에 대한 인식이다. 우리는 외부 세계의 정보를 받아들이는 센서(망막, 달팽이관, 미뢰, 후각 망울(olfactory bulb))를 갖고 있고, 우리 몸 안에는 신체 내부에서 끊임없이 내보내는 정보의 흐름을 뇌에 전달하는 센서가 있다. 내수용 감각은 신체 내부의 장기, 근육, 뼈 등 우리 몸 전체에서 발생하며, 여러 경로를 통해 뇌섬엽(insula)이라 불리는 뇌 부위로 이동한다. 이러한 내부 정보 보고는 외부 세계에서 수집된 우리의 다양한 생각, 기억, 감각 입력(sensory input) 등 여러 정보의 흐름과 병합된다. 또 우리의 현재 상태, 즉 그 순간 '내가 어떻게 느끼는지'에 대한 감각뿐만 아니라 신체 내부의 균형 상태를 유지하기 위해 취해야 할 행동에 대한 감각을 전달하는 하나의 짝막한 정보로 통합된다.

우리 모두는 이러한 신체 신호를 경험하지만, 그중 일부는 다른 사람들보다 신체 신호를 더 예민하게 느낀다. 내수용 감각을 측정하기 위해 과학자들은 존 코츠가 금융 트레이더 그룹을 연구 조사하면서 사용한 심장 박동 감지 테스트를 사용한다. 테스트 참가자들은 가슴에 손을 얹거나 손목에 손가락을 대지 않은 채 심장이 뛰는 순간을 식별해야 한다. 연구자들은 사람들이 점수를 매기는 방법에 있어 그 범위가 놀라울 정도로 넓다는 사실을 발견했다. 어떤 사람들은 심장이 언제 뛰는지 정확하고 일관되게 알아차릴 수 있는 뛰어난 내수용 감각을 갖고 있다. 또 어떤 사람들은 둔감한 내수용 감각을 갖고 있어 심장 박동을 잘 느끼지 못한다. 우리 중 신체 내부 상태를 감지하는 능력에 이 같은 범위가 존재한다는 사실을 잘 알고 있는 사람은 거의 없다. 자기 자신이 어느 범위에 속하는지 알고 있는 사람을 찾기가 어려운 것은 말할 것도 없다. 보통은 뇌와 관련된 좀 더

상투적인 능력에 사로잡혀 있는 경우가 많다. 우리는 대학수학능력시험(SAT) 점수나 고등학교 내신 성적은 기억해도 신체 내부 상태를 감지하는 능력에 대해서는 생각조차 하지 않는다.

비비안 에인리(Vivien Ainley)는 흔히 발생하는 이러한 실수를 분명하게 보여주는 일화를 떠올렸다. 런던대학교 로열홀러웨이(Royal Holloway) 소속의 내수용 감각 연구자인 에인리는 런던과학박물관(Science Museum)에서 열린 전시의 일환으로 일반인을 대상으로 한 심장 박동 감지 테스트를 수행하고 있었다. 전시회를 찾은 방문객들은 맥박을 재는 센서에 손가락을 갖다 대라는 안내를 받았고, 그 센서가 읽어낸 정보는 에인리만 볼 수 있었다.

에인리는 테스트 참가들에게 "심장이 뭘 때 말씀해주세요"라고 말했다. 전시 부스에 들른 한 노부부는 그러한 에인리의 요청에 매우 다른 반응을 보였다.

나이가 지긋한 아내는 믿을 수 없다는 듯 물었다. "제 심장이 하는 일을 제가 어떻게 알 수 있다는 거죠?" 그러자 그녀의 남편은 몸을 돌려 어이가 없다는 듯 그녀를 뚫어지게 바라봤다.

"당연히 알 수 있지"라며 남편이 소리쳤다. "누구나 자기 심장 박동을 느낄 수 있다고!"

"남편은 늘 자기 심장 소리를 들을 수 있었고, 아내는 한 번도 자기 심장 소리를 들어본 적이 없었던 거예요." 에인리는 웃음 띤 얼굴로 지난 일을 회상하며 인터뷰에 응했다. "두 분은 수십 년에 걸쳐 결혼 생활을 했지만, 서로가 그렇게 다르다는 것을 이야기해 본 적이 없고 그러한 차이를 인식조차 못 한 거죠."

우리가 잘 알아차리지 못할 수도 있지만 그 차이는 실제로 존재하고, 뇌 스캔 기술을 사용하는 과학자들은 심지어 그 차이를 볼 수도 있다. 뇌의 감각 중추인 뇌섬엽의 크기와 활동 수준은 개인마다 다르고, 내수용 감각에 대한 개인의 인식과 상관관계에 있다. 어떻게 해서 그런 차이가 처음 발생하게 됐는지는 아직 밝혀지지 않았다. 우리 인간은 이미 작동 중인 내수용 감각으로 삶을 시작하고, 내수용 자각은 아동기와 청소년기에 걸쳐 계속 발달한다. 신체 내부 신호에 대한 민감도 차이는 유전적 요인뿐 아니라 우리가 성장하는 환경에도 영향을 받을 수 있으며, 우리가 신체 자극에 반응하는 법을 배우면서 우리를 돌봐 주는 사람과 나누는

의사소통도 그에 포함된다.

우리가 알고 있는 사실은 바로 내수용 자각이 의도적으로 발달될 수 있다는 것이다. 일련의 간단한 훈련을 통해 우리가 이미 갖고 있지만 보통 의식하지 못하는 지식, 즉 우리 자신이나 다른 사람 그리고 우리가 돌아다니는 세상에 대한 지식을 이용해 신체 내부에서 나오는 메시지와 접촉할 수 있다. 일단 이렇게 유용한 정보를 주는 내부 소스와 접촉하게 되면, 그 정보가 우리에게 말해 주는 바를 현명하게 사용할 수 있다. 예를 들어, 그 정보를 현명하게 사용하면 더 나은 결정을 내리고, 도전이나 방해 요소에 보다 탄력적으로 대응하고, 강렬한 감정을 만끽하는 동시에 상황을 더 능숙하게 다스리고, 더 깊은 세심함과 통찰력으로 사람들과 연결될 수 있다. 머리가 아닌 가슴이 앞장서서 이끌어 주는 셈이다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-2호 (2023년 3/4월) 참조).

## 경험과의 관계를 책임지기

아다야산티

경험은 우리가 만들어내는 게 아니라 일어나는 것이기에, 우리가 컨트롤할 수 없습니다. 그러나 우리가 그 경험에 어떻게 반응할지는 선택할 수 있습니다. 이렇게 자신에게 일어나는 경험과 자신과의 '관계'를 책임질 때 우리는 매 순간 자유로울 수 있음을 이야기합니다. (편집자 주)

'유일한 의자에 앉아 있기'라는 말이 의미하는 것을 실습해 봅시다. 사실, 4부의 많은 실습이 이것과 연관됩니다. '유일한 의자에 앉아 있기'는 자기 경험과의 관계를 완전히 책임지는 것으로 시작합니다. 여기서 '자기의 경험을 책임진다'고 말하지 않은 이유는 우리가 경험을 만들어 내는 것이 아니라, 경험이 우리에게 일어나기 때문입니다. 우리가 그 경험에 어떻게 반응하는지에 따라 우리가 선택하는 행위와 우리가 책임져야 할 것이 정해집니다. 거기에 우리의 자유가 있습니다.

우리는 다음에 어떤 경험이 일어나도록 지시할 수 없고, 어떤 생각이 일어날지조차 지시할 수 없지만, 어떤 경험이 일어나든 그 경험과 자신의 관계는 의식할 수 있습니다. 그러므로 자신이 느끼는 감정이나 기분에 대해 자신을 비난하는 행위를 책임지는 행위로 오해하지 않는 게 중요합니다. 또 어떤 순간에든 자신이 느끼는 감정이나 기분 때문에 다른 사람을 비난하는 것도 마찬가지입니다.

책임진다는 것은 자신이 느끼는 감정이나 기분에 대해 자신을 비롯해 누구도 비난하지 않고, 그 대신 어떤 순간에든 자신이 느끼는 감정이나 기분은 대부분 그 순간과 자신의 관계, 그 순간의 경험과 자신의 관계로 결정된다는 것을 알아차린다는 의미입니다. 대다수 사람에게 이것은 혁명적인 삶의 방식이지만, 매 순간 자유와 연결되어 있음을 경험하고 싶은 사람에게는 이것이 유일한 삶의 길입니다.

여기서 '직접적인 길' 실습은 우선 의식하는 것입니다. 무엇을 경험하든 그것을 알아차리고, 자신의 환경에 대해, 어떤 상황에 대해, 어떤 난제에 대해, 어떤 대화에 대해, 혹은 자기 생각과 관계하는 방식에 대해 느끼는 감정과 기분을 알아차리십시오. 어떤 면에서는 당신의 거의 모든 경험이 당신 '에게' 일어난다는 것을 알아차리십시오. 그것들은 그저 일어납니다. 대다수 생각도 마찬가지입니다. 그것들은 그저 일어납니다. 당신은 어떤 생각을 하겠다고 결정하는 일에 관해 생각하겠다고 결정하지 않습니다. 생각이 일어나고, 느낌이 일어납니다.

나는 지금 일어나는 것을 당신이 책임져야 한다고 말하는 게 아닙니다. 우리는 지금 자신의 경험과 관계하는 방식을 책임진다는 것이 어떤 의미인지를 살펴보고 있습니다. 가장 중요한 것은 자신이 경험하는 것에 대해 자신을 탓하지 않고 아무도 탓하지 않는 것입니다. 그것은 마음의 큰 변화입니다. 자신의 경험을 살펴보기 시작하면, 어떤 경험과 자신의 관계(예를 들어, 어떤 사람이 자신에게 한 말과의 관계, 하루 중 어떤 상황과의 관계)가 다음에 일어나는 경험을 상당 부분 결정한다는 것을 알게 될 것입니다. 다시 말해, 현재 경험과의 관계가 다음에 벌어지는 일을 결정합니다. 그것은 투사를 제거하거나 거둬들이는 방법입니다. 그러면 우리는 자신이 느끼는 감정이나 기분을 다른 사람의 책임으로 돌리지 않고 삶의 책임으로 돌리지 않게 됩니다. 그 대신 우리가 어떤 순간을 어떻게 느낄지 결정하는 것은 그 순간과 자신의 관계임을 알아차립니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-2호 (2023년 3/4월) 참조).

## 감각차단공간: 위대한 창조의 '네트워크'와 하나 되는 길

존 릴리

사마디탱크 같은 감각차단 공간에 들어가 일상적인 외부 감각 자극으로부터 벗어날 때, 어떤 일이 일어날 수 있고, 어떤 가능성이 열리는지에 대해 이야기합니다. (편집자 주)

감각차단 공간(부유 탱크)에 들어가 있으면 새로운 경험을 자각하게 된다. 나는 걸로 보이는 외부 현실이 실은 수많은 시물레이션이 어우러진 결과물이란 점을 발견했다. 처음에 내가 놀랐던 점은 그러한 시물레이션들이, 외부의 통상적으로 합의된 현실에 의해 우리가 실재라고 믿거나 경험하는 것 이외의 경로로도 나타날 수 있다는 점이었다.

감각 입력을 차단하면, 일상적인 외부 현실에서는 자각하지 못했던 프로그램 시스템에 의해 자아Self가 프로그래밍되어 있음을 자각하게 된다. 나는 내 자아Self가 아닌 다른 실체들이, 현재 인정받고 합의된 과학에는 존재하지 않는 수단으로, 감각차단 공간에서 나와 상호작용할 수 있다는 것을 알게 되었다.

나는 내가, 자아Self에 대한 시물레이션보다 훨씬 더 위대한 무언가이자 누군가라는 것을 발견했다. 인간성보다 훨씬 더 위대한 무엇과 너무 깊이 맞물려져서, 개별적인 인간으로서의 자아는 사라져버리고, 어떤 창조의 '네트워크'와 하나가 되었다. 감각차단 상태에서는 자아Self가 몸을 벗어나 언제로든, 어디로든, 어떤 형태로든 움직일 수 있다는 것을 발견했다. 이런 상태에서의 탐험은 내게만 국한된 경험이 아니다. 감각차단 상태에서 발견된 그런 현상들은 다른 사람들에 의해서도 진술되고 있다.

감각차단 상태에서 경험된 내용은 강력한 현실 단서가 부족하다. 왜냐하면 내면 공간과 대안적 현실에서는 외적으로 실제 디스플레이 되는 게 없기 때문이다. 외적 현실에서 오는 자극은 내 바이오컴퓨터 화면에 나타나는 디스플레이(환상, 투사, 상상)에 패턴화하지 않는다. 따라서 나는, 투사가 발생하는 영역이, 외부 현실을 전담하는 지각 기관 바로 다음에 있는, 내면 수준의 시스템이라고 결론지었다.

우리는 시각 영역에서 외부 현실의 등가물\*에도 살아있는 이미지를 투사할 수 있고, 외부 현실 이미지가 없는 암흑에도 살아있는 이미지를 투사할 수 있다. 목소리처럼 명확한 소리도 외부 현실인 양 투사할 수 있다. 또는 외부 현실에서 우리가 알고 있는 소리의 부재 즉, 침묵을 투사할 수도 있다. 근육과 관절에 힘을 준다는 식으로 신체 이미지를 투사하여 그 이미지가 실제 피드백을 받으면서 작동하고 있다는 데서 안심하기도 한다. 또는 신체 이미지 자체에 대한 부정적인 논리적 대안으로, 신체 이미지가 없는 지각을 할 수도 있다.

외부 현실의 등가물을 투사하지 않으면, 새로운 현상이

나타난다. 투사된 외부 현실 등가물이 차지했던 공간에 이제는 생각과 느낌이 자리한다. 정신의학적으로 말한다면, 주관적으로 평가된 내적 우주를 채우기 위해 예고가 확장된다고 말할 것이다. 일상적인 실제 시각 영역에서 그것과 유사한 '무한'도 관련 있다. 나는 내 자아가 모든 방향으로 무한히 뻗어나가는 것을 느꼈다. 자아는 여전히 한 곳에 중심을 두고 있었지만 그 경계가 사라지고 사방으로 뻗어나가 우주의 한계를 채울 만큼 확장되었다.

이 현상에 대한 한 가지 설명은 내가, 내적 지각에서 마치 등가물인 양 변형된 프로그램과 메타 프로그램, 자아 메타 프로그램으로 지각 공간을 채웠다는 것이다. 이 특별한 정신 상태로의 변형은 말로 표현할 수 없다. 그것을 이해하려면 직접 경험해야 한다. 일상의 경험에서 이와 비슷한 특성을 가진 현상이 바로 꿈이다. 감각차단 상태에서 내면 현실 영역에 깊이 들어가게 되면, 일상에서는 통상적으로 경험하지 않는 현상들이 종종 일어났다.

다양한 회피가 일어날 수 있다. 나는 내가 태양과 은하를 지나 정말 우주를 여행하고 있다고 '상상'했다. 내가 다른 우주의 다른 존재들과 소통하고 있다고 '상상'했다. 그러나 과학적으로 말하면 나는 그런 것을 하지 않았으며, 나의 기본적인 믿음이 감각차단 상태에서 내게 일어나는 경험을 결정지었다는 것이 꽤 명백하다. 따라서 일반적인 지각 공간은 인지와 연상 과정으로 채워져 있다. 이 편이, 다른 사람들이 이런 현상들에 대해 문헌으로 남긴 바와 같이, 우주와 하나 되는 거대한 느낌이라든지, 우주적 마인드와 융합되는 느낌이라는 진술보다 합리적인 관점인 것 같다. 내가 현실에 대한 직접적인 지각이라고 부르는 이러한 상태들은, 평소에는 시각, 소리 등 외부 현실에 대한 지각으로 점유되었던 내 바이오컴퓨터의 회로에, 내 생각과 느낌이 확장되는 현상이다.

평소의 자아 회피를 시도할 수도 있다. 예를 들어, 여럿이 함께 군무를 출 수도 있겠지만, 그래도 자신이 혼자라는 사실은 벗어날 수 없다. 당신이 혼자 있는 것을 안전하게 느끼는지Self-confident 두려워하는지Self-phobic를 꽤 빨리 알게 될 것이다 (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-3호 (2023년 3/4월) 참조).

## 의식하며 걷기, 그것은 인간의 쾌감이다

오시마 기요시

두 발을 움직여 걷는 순간, 뇌는 참된 기쁨을 맛본다. 이 기쁨을 감지할 수 있는 사람은 뇌의 신호를 감지하고 뇌와 대화를 나눌

\* 등가물等價物: 외부현실에 해당하는 내적인 느낌, 그러나 우리는 그것을 느낌이 아니라 사실로 여긴다. 그리고 그에 대비되어 스스로 주관적 느낌이라 여기는 것만 느낌이라 생각한다. -편집자 주

수 있는 사람이다. 뇌를 젊게 가꾼다는 것은 자신의 뇌와 끊임 없이 대화를 나눈다는 뜻이다. 의식해서 걷는다는 것은 바로 이런 것이다. (저자 주)

싱싱한 젊음을 마다하는 사람은 이 세상에 단 한 명도 없을 것이다. 젊게 산다는 것은 건강한 육체, 생동감 넘치는 두뇌 활동 상태를 의미한다. 어느 한쪽에 탈이 나도 진정으로 '젊다'고 할 수 없다. 몸과 마음이 모두 건강해야 젊게 살 수 있다.

그렇다면 뇌와 육체의 건강을 균형 있게 유지하려면 어떻게 해야 할까?

나는 '걷기'를 강력하게 추천하고 싶다.

그런데 내가 걷기를 권하면, 대부분의 사람들은 “건강이 무엇보다 중요하다는 말씀이지요?” 하며 걷기를 육체의 건강에만 결부시킨다. 걷기는 심폐 지구력을 강화하고, 각종 성인병을 예방하며, 체중 감량에도 큰 효과가 있다는 사실은 알지만, 걸으면 뇌가 건강해진다는 사실은 잘 모르는 듯하다.

실제로 많은 사람들은 몸을 움직이는 일과 머리를 쓰는 일을 별개의 행위로 생각한다. 극단적인 이야기일지는 모르지만, 수영이나 조깅을 하면서 건강을 챙기고, 독서와 사색을 통해 두뇌를 단련하는 것이 균형 있는 심신 단련법이라고 믿는 사람이 많다.

물론 수영을 하고 독서를 하면 몸과 마음을 토실토실 살찌울 수 있다. 하지만 수영을 하고 독서를 해야만 젊음을 유지할 수 있는 것은 아니다.

내가 원하는 방법은 엄청난 시간과 돈을 투자하지 않아도 된다. 걸으면 된다. 좀 더 정확하게 말하면, 의식해서 걸으면 된다.

의식해서 걸으면 육체 건강과 두뇌 건강이라는 두 마리 토끼를 모두 잡을 수 있다.

걷기가 몸과 뇌에 두루두루 좋은 이유는 무엇일까?

대뇌생리학의 관점에서 답을 구한다면, 과학적인 근거에 바탕을 둔 이론을 얼마든지 딸 수 있다. 하지만 제1장에서는 걷기와 두뇌의 활성화의 상관관계를 알기 쉽게 풀어 쓰고자 한다. 나는 복잡한 이론보다 인간의 직감을 소중히 여기고 싶다.

혹시 당신은 이런 경험을 한 적이 없는가?

걷는 동안에 자기도 모르는 사이 기분이 한결 좋아졌던 경험! 무거웠던 마음이 바랄음과 함께 가벼워졌던 경험은?

그때 당신이 맛보았던 '왹지 기분 좋은 느낌'을 나는 이 책에서 일깨워 주고 싶다.

걷는 순간 밀려오는 상쾌함이나 설레는 쾌감은 우리의 뇌가 기쁨을 만끽하고 있다는 증거다. 이런 쾌감은 인간만이 향유할 수 있는 특권이다.

반려견을 데리고 산책을 나가면 강아지가 기분 좋다는 듯 살랑 살랑 꼬리를 흔들며 걷는다. 하지만 강아지가 느끼는 쾌감은 인간이 느끼는 쾌감과 완전히 다른 것이다.

두 발을 움직여 걷는 순간, 뇌는 참된 기쁨을 맛본다.

이 기쁨을 감지할 수 있는 사람은 뇌의 신호를 감지하고 뇌와 대화를 나눌 수 있는 사람이다. 뇌를 젊게 가꾼다는 것은 자신의 뇌와 끊임없이 대화를 나눈다는 뜻이다.

의식해서 걷는다는 것은 바로 이런 것이다.

꾸준히 걸었더니 허리 통증이 말끔히 나았다는 얘기를 때때로 듣는다.

바른 자세로 무리하지 않고 적당하게 걸어야 한다는 전제조건이 충족되어야 하지만, 걷기가 요통 치료에 효과가 있는 것은 분명하다.

걷는 것이 왜 요통에 효과가 있을까?

먼저, 앞에서 언급한 선순환과 악순환의 측면에서 생각할 수 있다. 체중이 불면 허리에 부담이 가중된다. 허리가 아프니까 걷기를 피하고, 걷지 않으니까 체중이 늘어난다. 결국 체중이 증가하면 요통이 심해지는 악순환이 생긴다.

걷기를 실천하면 체중 감량과 함께 허리 통증 완화라는 두 마리 토끼를 잡을 수 있다.

요통은 유일하게 직립 보행을 하는 인류의 숙명이다. 꽃꽂이 서서 두 다리로 걷기 시작하면서부터 허리는 혹사당하기 시작했다. 상체의 체중을 지탱해야 하고, 걸거나 달릴 때는 허리를 기점으로 굽혔다 폈다 하는 복잡한 동작이 이루어진다. 허리에는 또 한 가지 중요한 역할이 있다. 신경 다발인 척수를 보호하는 막중한 임무다. 인간의 발은 근육의 모임이라고 할 정도로, 인체 근육의 3분의 2가 발에 집중되어 있다.

근육이 움직이면 신경을 통해 뇌에 정보가 전해져서 뇌의 지배를 받게 된다. 근육의 모임이 움직인다는 것은 뇌와 발 사이에서 그만큼 많은 양의 정보가 교환되고 있다는 뜻이다. 이 신경 다발은 척수를 통해 뇌간과 이어진다. 골반이 신경 다발을 보호하고 척추를 지탱하는 것이다. 이런 중요한 임무를 맡고 있는 허리도 걷지 않는 뼈를 지탱하는 근육이나 인대가 부실해진다. 쓰지 않는 근육은 점점 힘을 잃기 때문이다.

(후략. 자세한 내용은 지금여기 28-3호 (2023년 3/4월) 참조)



### (80차) 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 4월 21일(금) 오후 2시~23일(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 18일(토) 오후 2시~20일(월) 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 힐링 퀘스트(Healing Quest) 기초과정 / 1-2차 힐링퀘스트 마스터과정

• 이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 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 상태- 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 질문을 하기 - 자신, 참가자, 자연에 대한 사랑을 이끌어내는 질문

#### 을 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 : (2-2차 기초과정) 2023년 4월 14일(토) ~ 16일(월)  
(1-2차 마스터과정) 2023년 3월 10일(토) ~ 12일(월)
- 참가비 : 기초과정 2023년도 1년치 일시불 200만원 (잔여 5회분, 회당 40만원, 마스터 과정 2023년도 1년치 일시불 150만원 (잔여 5회분, 회당 30만원)

## (제26차) 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.kr](mailto:cpo@herenow.co.kr)로 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 녹늬로 / 신��피질의 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(迴光返照)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 5월 26일(금, 오후 2시) ~ 28일(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 4월 1일 예정)
- **장소** : 서울. 자세한 장소는 개별 안내.
- **참가비** : 2만원 (간식 및 식대가 약간 있습니다)

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

### (32차) 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 3월 22일(수) 저녁 7시~10시
- **장소** : 참가자에게 개별통보
- **정원** : 최소 2명~최대 6명
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

### (58·59차) 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

	58차 함양 교육	59차 서울 교육
강 사	이원규 대표	이혜영 소장
장 소	함양연수원	신청자에게 개별통보
일 시	3/25(토) 오후 1시-9시	4/22(토) 오후 1시-8시
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	