

2023년 5/6월

미내사 소식

| 발행인의 말 |

대상의 인식, 기쁨의 상태, 그리고 순수의식의 바다

대상을 인식하는 마음상태,

그것은 3중 나선으로 얽혀서 흐르는 해류와 같다. 이 해류는 대상을 인식하는 의식구조인

근경식根境識(주·객·느낌)*의 동시발생을 상징한다. 즉, 우리는 처음 저 밖의 대상을 관찰하고 있다고 여긴다

그런데 그 '관찰결과'인 느낌에는 관찰자인 '나'의 상태가 포함되어 있다.

컵이 매끄러운 것이 아니라, '매끄러움'은 컵과 손이 참여한 결과이다.

그러므로 그 매끄러움은 경험자인 '손의 느낌'이기도 한 것이다.

이것이 바로 주체, 대상, 느낌이라는 3중 나선이 동시 발생하며 뗄 수 없는 하나의 흐름인 이유이다.

기쁨의 마음상태, 그것은 한덩어리의 해류와 같다. 이 해류는 기쁨이라는 마음상태를 상징한다.

기쁨에 빠지면 거기 주도, 객도, 느낌도 따로 없고, 그저 전체가 한덩어리인 황홀한 흐름이다.

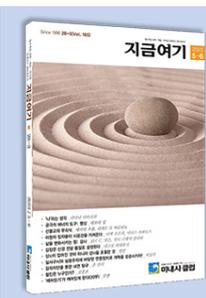
그런데, 두가지 해류는 모두 그 움직임이 멈추면 바다가 된다.

해류란 바다인 '물의 움직임'일 뿐이기 때문이다.

그런데, 움직이고 있는 지금도 그 해류海流는 바다가 아닌가?

- 越因

* 자, 이제 관찰 대상을 저 밖의 컵이 아니라 컵을 보는 이 안의 '나'라는 것에 적용해보자. '나'는 인식이 된다. 인식된다는 것은 '매끄러움'과 같은 일종의 '느낌'이라는 의미이다. 따라서 '나'라는 느낌도 내적인 관찰자와 관찰대상의 만남인 느낌이다. 즉, 그때의 '나'라는 느낌은 흥미롭게도 '컵을 보는 나'와 그 '나를 관찰하는 의식'의 '만남'인 것이다. 그래서 이 '나'에 집중하면 점차 컵으로 흐르던 주의는 점차 벌어지고, 따라서 '나'의 느낌도 벌어지며, 최종적으로는 '나'를 관찰하는 의식도 떨어져 무심의 심연으로 빠져들게 되는 것이다. 하나 더, 그렇다면 '나'는 변함없이 존재하는 '무엇'인가? 지금 이 순간 '나'는 하나의 '흐름'이어서 우리는 결코 똑같은 '나'를 경험할 수 없다. 매 순간 이 '나'라는 에너지 흐름은 변화하고 흐르기 때문이다. 다만 비슷한 흐름이기에 마음은 그 '나'라는 의식의 강물을 '같은 이름'으로 부르고 있고, 그 이름 덕분에 변함없는 '나'가 있다고 착각하는 것뿐이다.



지금여기 28-3호 (2023년 5/6월호)가 나왔습니다

감각차단을 통한 내면 탐구 _ 존 릴리 | 이원자 입자들이 시공간을 가져온다 _ 디팍 초프라, 미나스 카파토스 | 삶을 변화시키는 힘: 감사 _ 빌르 C. 벨슨, 지니 르메어 칼라바 | 선불교의 무의식 _ 에리히 프롬, 리처드 드 마르티노 | 궁극의 에너지 도구: 명상 _ 데보라 킹 | '나'라는 생각 _ 라마나 마하리쉬 | 감정은 신경 전달 물질로 결정된다 _ 네고로 히데유키 | 실사구시와 실용주의에 바탕한 연합정리로 개혁을 성공시키자! _ 이남곡 | 철인은 누구인가? _ 김흥호 | 상상이 없어진 것이 아니라 상상을 초월한 것 _ 월인 | 시 지체할 수 없는 _ 이병철

사마디탱크

일명 감각차단탱크는 해외에서 여러 업체가 생겨나 공급하고 있는데 그중 오래되었고 견실하다고 여겨지는 업체 들을 선정해 국내와 해외에서 진행되고 있는 탱크 운영상황과 체험의 질을 경험해보고 그중 나은 것을 선정하고자 조금 늦어지고 있습니다. 이제 해외에 나가있던 우리 회원을 통해 각 탱크의 직접 경험을 마친 상태입니다. 또 인체장을 촬영하는 장치와 장비도 재확인하고 있는 중입니다. 조금 더 기다려주시면 더 나은 체험과 데이터를 얻을 장비가 준비될 것이니 양해 바랍니다. 이 모든 것이 준비되면 1년 정도는 우리 회원들을 대상으로 직접 경험한 바를 기록하고 그 전후 과정과 경험결과를 취합하여 가장 최적의 효과를 내는 방식을 찾아 프로그램화하고 회원들을 우선적으로 경험하게 할 예정입니다.

비개인적 주체 발견 모임이 재개됩니다

지난해 6월부터 12월까지 진행되었던 비개인적 주체 발견 2차 모임이 진행됩니다. 지난 4월 18일 참가자와 안내자 확인 작업을 했고 5월 2일부터 6개월간 본 모임이 진행됩니다. 이번에는 아소, 해연 님을 중심으로 한 온라인 아침 명상시간도 추가되었고 대부분의 참여자들이 참가를 희망하였는데, 이 시간을 갖게 된 것을 명상주관 안내자의 말로 들어보면 다음과 같습니다.



“비개인 주체 발견은 내가 하는 것이 아닙니다. 발견되어지는 거지요. 그럼 어떻게 발견되어질까요? 그건 조건이 만들어졌기 때문입니다. 개인에 따라 언제 조건이 만들어질지는 모릅니다. 그렇지만 꾸준한 명상을 통해 무의식적인 느낌까지 알아차려지는 조건을 만든다면, 비개인 주체가 발견의 조건에 가까워지겠지요. 지난 모임에서 무소의뿔 님이 매일 아침 명상을 하셨습니다. 그런 조건을 만들었기 때문에 모임이 끝날 때쯤 깊은 통찰이 있었습니다. 여러분도 아침 명상을 통해 좋은 조건을 만들어 가시길 바랍니다.”

6개월간의 새로운 여행을 시작하는 오인회원들에게 축하를 드리며 좋은 발견 있기를 기대합니다.

29차 백일학교가 시작되었습니다

3월 3일 바다 님이 백일학교에 입학하였습니다. 백일학교 신청서에 바다 님이 쓴 “자아를 강화하는 길과 자아를 초월하는 길, 이 두 가지 길 중 어느 것도 제대로 선택하지 못한 채 갈팡질팡하는 지금의 시기를 끝내고 싶습니다.”라는 결심이 강하게 다가옵니다. 지난 4~5년 동안 동서양 철학과 성경, 요가수트라, 바가바드기타 등의 경전, 우스펜스키, 신지학 인지학 서적, 켄 윌버, 공동체에 관련한 여러 서적 등 여러 책들을 함께 읽고 세미나 하며 지식을 쌓아왔고, 한 공동체에서 진행하는 여름, 겨울 명상수련 때 사마타 명상과 위빠사나 명상을 배워왔던 바다 님이 그 지식의 길을 끝내고 진리를 향한 체험의 길에 들어온 것을 축하드립니다. 여러분의 많은 성원 바랍니다.



힐링퀘스트(2-2차)와 힐링퀘스트 마스터과정(1-2차)이 진행되었습니다

힐링퀘스트는 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유 지도사들에게 치유능력을 배양시키는 과정입니다. 4월 14일부터 3일간 진행된 2-2차 힐링퀘스트가, 3월 10일부터는 1-2차 힐링퀘스트 마스터 과정이 진행되었습니다. 이곳에서 몇 분의 참가 후기를 소개합니다.



▲ 힐링퀘스트 2-2차

▶ 힐링퀘스트 마스터과정 1-2차



깨어있기 기초과정(80차)과 심화과정(79차)이 진행되었습니다

3월 18일부터 깨어있기 심화과정이, 4월 21일부터 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다. ‘내가’ 자유로워지는 것이 아니라 ‘나로부터’ 자유로워지는 것임을 체득해가는 이 여정에 관심 있는 분들을 초대합니다. [인곳에서](#) 참가 후기를 공유합니다.



80차 깨어있기 기초과정



힐링퀘스트 2-2차

중론 강의가 지속되고 있습니다

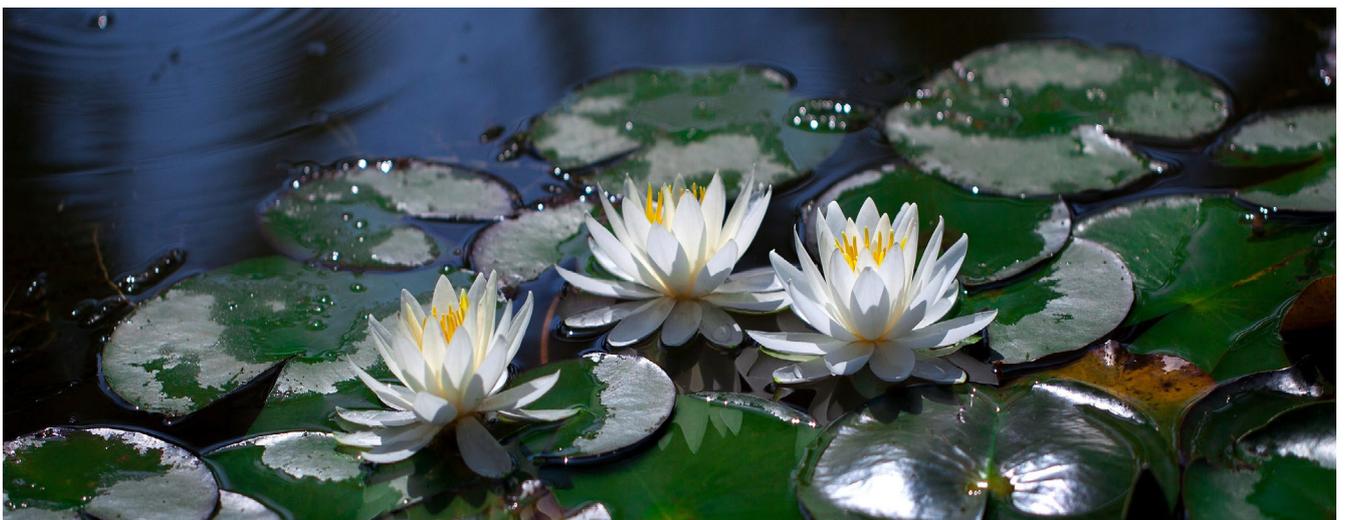
4월 중론 강의에서는 ‘물질과 정신의 나타남’에 대해 그 구조를 살피고 왜 명색이 공인가에 대해 살펴보았습니다. 3월 중론 강의에서는 하나의 생각도 얼마나 깊이 살펴보고 느껴보느냐에 따라 다양하고 풍성한 느낌으로 새롭게 다가움을 알게 되며, 그렇다면 과연 하나의 생각이 고정된 어떤 ‘무엇’이라 할 수 있는지를 살펴보았습니다.



영상 보기 :
물질과 정
신은 어떻게
발생하는가

깨어있기 청년모임이 매월 초 진행되고 있습니다

지난 한 달간 참가자들은 각자 주제를 품고 일상을 살아가며 이에 대해 경험하고 느낀 것들을 나누었습니다. 한 참가자는 자신의 삶에서 진정으로 자신이 원하는 것이 무엇인지를 물어보며 그것을 찾은 뒤 그것을 실행에 옮기며 살았는데, 그 과정에서 가족이나 타인들의 시선이나 기대 등에 영향을 받게 되어서 불안을 느끼게 되고 이게 맞나 싶은 생각이 든다고 했습니다. 이에 대해 선생님께서는 자신이 더 편하고 자신이 원하는 삶을 살기 위해선 마음의 힘이 필요하다고 하셨습니다. 그리고 내가 하고자 하는 것을 계획하고 실천하는 데 더 에너지를 쓰면 자연스럽게 주변의 말들에 힘이 안 간다고 하셨습니다. 따라서 일년의 계획을 구체적으로 세워보는 것에 대해 말씀을 나눠주셨습니다. 다음 달도 주제를 품으며 삶 속에서 주제가 어떻게 드러나는지, 주제와 관련해서 마음은 어떻게 움직이고 드러나는지 탐구하는 시간이 되길 기원합니다. (정리: 무지)



미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

(2023년 4월 25일 기준)

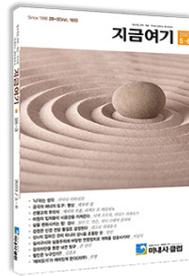
- 3/2 박영래 2만원 3/6 가온 10만원 3/9 류창형 1만원 3/9 해연 10만원 3/10 선호 1만원 3/11 김선화 20만원
- 3/11 전영지 10만원, 3/17 정근원 5천원 3/20 신재경 1만원 3/29 이경아 10만원 4/3 박영래 2만원 4/10 류창형 1만원
- 4/10 선호 1만원 4/19 박치하 10만원 4/20 신재경 1만원 4/20 이지연 10만원 4/24 다르마 200만원 4/25 한정우 50만원

지금여기 이번 호 훑어보기

‘나’라는 생각

라마나 마하리쉬

마음에서 일어나는 모든 생각들 중에서, ‘나’ 생각이 첫 번째 생각입니다. 다른 생각들은 이 ‘나’ 생각이 일어난 후에야 일어납니다. 1인칭 대명사가 나타난 후에야 2인칭, 3인칭 대명사가 나타납니다. 1인칭 대명사 없이는 2인칭, 3인칭은 있을 수 없습니다. (저자 주)



고, 꽃으로 존재하는 것이고, 꽃으로서 꽃을 피우는 것이고, 꽃처럼 햇빛과 내리는 비를 즐기는 것이다. 이렇게 될 때, 꽃은 나에게 말을 붙여오고, 나는 꽃의 모든 비밀과 꽃의 모든 즐거움 그리고 꽃의 모든 고통까지 알게 된다. 그렇게 하는 것이 꽃의 내부에서 약동하고 있는 꽃의 생명 전부를 아는 것이다. (저자 주)

삶을 변화시키는 힘: 감사

넬슨 C. 넬슨, 지니 르메어 칼라바

소중하게 여기는 마음을 아무 조건 없이 미리 실천하는 것은 (결과에 관계없이 애초부터 소중하게 여기는 마음) ‘사후에 표현’하던 감사를 ‘사전에 표현’하는 것이다. 조건 없이 미리 감사를 표현할 때 그 에너지는 감사할 수 있는 상황을 강력하게 끌어들이는 것이다. 이런 감사가 바로 삶을 변화시키는 힘을 지닌 감사다. (저자 주)

실사구시와 실용주의에 바탕한 연합정치로 개혁을 성공시키자

이남곡

오늘날 우리 사회의 개혁 과제는 다음과 같이 이야기할 수 있는 것 같다. 하나는 양극화 해소와 사회안전망의 확보이고, 다른 하나는 복지를 확대할 수 있는 물질적 토대를 가능케 하는 시장 시장의 활력活力を 살리는 것이다. 이 둘의 조화를 통한 개혁이 ‘기후위기나 팬데믹 현상 등을 야기하는 문명 자체의 전환’으로 이어지는 것이 21세기 인류가 당면한 근본 과제다. (저자 주)

선불교의 무의식

에리히 프롬, 리처드 드 마르티노

우리가 과학적으로 이해했다고 생각한 그 대상은 다만 추상적 개념의 총합이고 대상 그 자체는 아니기 때문이다. 현실적이고 실용적인 목적을 위해서는 소위 과학적 방법만으로도 아주 충분해 보인다. 그러나 우리가 대상이라고 부르는 그 대상은 거기에 있지 않다. 우리는 그물을 끌어 올린 다음에야 무엇인가가 더 작은 틈새 사이로 빠져나갔다는 것을 안다.

선禪적 접근법은 대상 자체로 곧바로 들어가서 있는 그대로 대상을 보는 것이다. 선에서 꽃을 안다는 것은 꽃이 되는 것이

철인은 누구인가?

김홍호

생사라고 하는 모순을 통일한 사람, 그 사람이 철인이다. 바다라고 하는 거는, 우리가 화엄경을 할때도 맨 마지막에 바다가 나왔지요. 바다라는 것은 출생사出生死나 같은 거니까. 들어오는 물이 아무리 많아도 넘치지 않고, 아무리 물을 퍼내도 모자라지 않고. 그래서 언제나 모순을 통일할 수 있는, 그런 존재라고 해서 우리가 바다, 이렇게 비유하는 거지요. 장차에도 바다라는 말이 많이 나오고, 또 화엄경에도 나오죠. 난 그 대신에 산이라는 걸 자꾸 말하는데, 산이라는 게, 결국은 동서를 초월해야 되니까, 그래서 출생사出生死 할 때 산이라는 비유를 쓰는데, 다 마찬가지로요. 모순을 통일할 수 있는 존재, 그게 바다. 이렇게 되는 거죠. (저자 주)

상상이 없어진 것이 아니라 상상을 초월한 것

월인

멸진정滅盡定에 이르러 모든 것이 상相임을 깨닫고 나서도 상相을 불러다 씁니다. 심상체를 가지고 씁니다. 완전히 사라졌다는 것이 심심이 멸한 것을 의미한다면 상속할 수가 없는 것인데, 심심이 멸한 것이 아니라 심심의 상相이 멸한 것입니다. 심의 상은 항상 멸했다가 생겨납니다. 심상이 멸한다는 것은, 심상이 그 자체로 고정되어 변함없이 존재하는 그런 것이 아니라 조건이 있어 생겨났다가 사라지고, 끊임없이 변하고 움직이는 것임을 알아채서 ‘있지만 있지 않은 것’을 본 것이지요. 그래서 그것에 끄달리지 않게 된 것입니다. “아! 이제 알았어.”라고 깨닫는 순간, 깨달은 내가 있다고 여기면 또 하나의 심상 속에 들어가는 것이니 그 깨달음마저도 그 순간의 상相의 작용임을 동시에 파악해야 합니다. (저자 주)

지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

감각차단을 통한 내면 탐구

존 릴리

감각 공백 상태는 휴식공간이자 문제 해결을 위한 '싱크탱크'로서 상당한 이점을 제공할 수 있다. 깊은 자아를 통찰하고, 자기 분석을 추구하고, 더 깊은 명상에 들어가고 더 깊은 탐구를 원하는 사람들에게 감각 공백 상태는 유용한 도구이다. 외부 현실이 거의 제로에 가까워지면서 내부 현실을 더 깊게 파고들 수 있기 때문이다. 감각 공백 경험과 비공백 경험을 통합하고 조직화하고 명상함으로써, 당신은 자신만의 여행에서 이 편안한 도구의 사용 방법을 발견하게 될 것이다. (저자 주)

물리적 자극과 대인 관계에서 멀어져서 오랫동안 혼자 있게 되면, 마음은 안으로 향하며 마음의 내용과 과정을 내적으로 돌아보고 외부로 투영한다. 입력과 출력이 줄어들어도 뇌는 활발하게 활동하며, 극도로 에너지를 축적한다.

“내가 세상에 있는 게 아니라, 세상이 내 안에 있다는 것만을 치의 의심 없이 명백하게 깨닫게 된다.”

-니사르가닷따 마하라지

내면을 돌아보고 마음의 깊고 원시적인 작용들을 성찰해보면, 긍정적이고 즐거움으로 가득 찬 출발 시스템과 부정적이고 고통스럽고 두려움으로 가득 찬 정지시스템의 행동과 내적 작용의 증거를 볼 수 있을까? 대부분의 사람들이 분명 '그렇다'라고 할 것이다.

순수한 상태에서 마음은 자신의 진정한 본성을 볼 수 있으며, 불만족스러운 부분을 바꿔보려는 시도를 하기 위해 자체적으로 기본적인 내적 갈등을 해결할 수 있는 기회가 주어진다.

특정 조건

그러나 마음의 순수한 상태에서 이러한 활동을 보려면 특정한 조건이 필요하다. 감각차단공간의 깊고 검은 어둠 속에서는 눈으로 들어오는 시각적 자극이 전혀 없다. 깊은 침묵 속에서 청각기관으로 들어오는 소리도 없다. 다른 감각

체계 또한 외부 세계로부터 받는 자극이 매우 미미하다. 소리나 시각적 자극이 없으면 이러한 체계들이 절대적으로 조용하고 어둡고 비어있을 것으로 예상할 것이다. 그러나 실상은 그렇지 않다.

말단기관을 통해 외부에서 들어오는 자극이 없어도 지각 체계는 활동을 유지한다. 외부에서 자극이 들어오는 게 아니라면, 프로그램 저장소나 인체 내부의 자극 등 (바이오)컴퓨터의 일부분에서 자극이 발생한다는 설명이 우선 가능하다. 그 결과 지각공간에 나타나는 무언가를 처음에는 외부에서 오는 것으로 해석한다. 다시 말해, 자극이 실제 세상에서 온 것인 양 자아에 의해 '해석'된다. 특정한 사람들과 성격에는 이는 매우 괴로운 경험이다. 그들에게는 이것이 일종의 텔레파시라는 것을 의미한다.

감각차단탱크

감각차단탱크는 완벽한 감각차단 경험을 얻기에 이상적인 공간이다. 일상에서 이것과 가장 가까운 근사치는 완전한 어둠과 정적 속에서 침대에 누워 있거나 욕조에 몸을 담그고 있는 것일 것이다. 그러나 이는 탱크의 대안이 아니라 탱크를 이용할 수 없는 사람들을 위한 실용적인 타협안이다.

이 기술로 마음이 물리적 환경에서 자유로워지면 이제 당신은 마음의 모든 범위를 스스로 이용할 수 있다. 상상력을 발휘할 수 있으며, 사고 능력도 최대치로 발휘된다. 일반적인 상황에서는 자가 프로그래밍으로 사용할 수 없는 대뇌의 일부인 소뇌 등 중추 신경계의 다른 부분도 이용할 수 있다. 감각차단을 통해 자동으로 당신의 뇌 속에서 마음의 영역이 확장된다.

이러한 상황에서 환각, 투영, 시뮬레이션 같은 것이 모두 매우 현실적으로 다가온다. 감각차단경험의 기본 규칙 하나는 '어떤 일이 일어나도 움직이지 않기'이다. 이 과정은 감각차단상태에서만 실행하도록 하라.

금기

우리는 어릴 때부터 완전히 의식이 있는 사람에게 이런 종류의 현상은 금지되어 있고, 반사회적이며, 심지어 정신병적일 수도 있다는 것을 배웠다. 이 금기 메타 프로그램은 어린 시절에 주입되고 그 후 합의를 통해 지속적으로 강화되어, 이제 우리는 실재하는 것이 현실이고

실재하지 않는 것은 금기라고 믿게 되었다.

우리가 진정으로 누구인지를 발견하려면 그것의 합리성 또는 부족함을 검토하고 합의된 금기와 불안감에도 불구하고 나아가야 한다. 이 금기는 상황의 실제 상태를 보지 못하게 하는 회피 또는 방어 기제이다. 우리는 자연적인 메타 프로그램을 방해하지 않으면서 우리 자신의 보다 깊은 현상을 경험할 수 있다. 우선 이러한 불안에서 자유로워져야 그 다음 단계로 나아갈 수 있다.

나는 무엇인가?

“나는 무엇일까요? 나는 빛을 전달하는 전구일까요? 아니면 전구를 매개체로 하는 빛일까요? 이 몸은 의식의 매개체입니다. 의식과 동일시할 수만 있다면, 이 몸이 사라져 가는 것을 관찰할 수 있을 겁니다. 낡은 자동차에서 펜터가 떨어져나가는 것처럼 말이죠. 충분히 예상 가능한 일이죠. 그렇게 몸이 서서히 사라지고, 의식은 다시 원래로 돌아가 이 특정한 환경에 더 이상 머물지 않게 되지요.”

- 조셉 캠벨*이 빌 모이어스에게 말한 내용

(후략. 자세한 내용은 지금여기 28-3호 (2023년 5/6월) 참조).

아원자 입자들이 시공간을

가져온다 디팩 초프라, 미나스 카파토스

우리는 시간이 창조에 끼어들었을 때의 모습을 시각화할 수 있다. 보통 책처럼 편평하지만 펼치면 집, 동물, 정교한 조경, 그리고 심지어 그림이 튀어나오는 책을 생각해보라. 양자 수준에서 보면 창조도 이와 같다. 평탄함이 있었는데 갑자기 시공간에 물체들이 나타난다. 모든 것이 한꺼번에 튀어나온다. 따라서 입자들의 독립적 행동은 실제의 참모습을 보여주지 않는다. 나무, 구름, 식물, 혹은 인체는 (집을 짓기 위해 벽돌을 쌓는 식으로) 아원자 입자, 원자, 분자를 쌓아올려 만들어지는 것이 아니다. 아원자 입자들이 시공간을 가져오는 것이다. (저자 주)

* 조셉 캠벨 Joseph Campbell(1904-1987)은 미국의 작가, 교수, 신화학자이다. 전 세계 여러 문화권의 신화와 전설에서 발견되는 공통된 주제와 모티프를 탐구하는 비교 신화와 비교 종교 분야 연구로 잘 알려져 있다. 1988년에 미국의 저널리스트인 빌 모이어스 Bill Moyers(1934~)와 함께 ‘조셉 캠벨과 신화의 힘 Joseph Campbell and the Power of Myth’(1988)이라는 텔레비전 시리즈를 공동제작했다. - 편집자주

어쩌면 아닐 수도 있다

소위 막다른 골목은 실제로 중요한 단서를 드러냈다. 시간은 뇌 속의 신경세포가 발화할 때마다 존재하게 된다. 시간의 창조는 계속된다. 살아 있는 한, 사람은 시간을 ‘창조’하고 있는 것이며 시간은 결코 바닥나지 않는다. (누군가가 “난 시간이 없어”라고 말하는 것은 실제로는 마감을 못 지켰다는 걸 의미한다.) 그러므로 시간의 기원을 찾아 빅뱅 이전으로 돌아갈 필요는 없다. 시간이 어디에서 왔는지 묻는 것은 실제로는 우주에 관한 것이 아니라, 지금 여기 우리 경험에 관한 것이기 때문이다. 다른 시간은 존재하지 않는다. 시간의 미스터리를 해결하면, 인간이 시간의 창조자인지 아니면 자신도 모르는 시간의 희생자인지, 즉 뇌 활동의 노리개인지를 알 수 있을 것이다. 다른 선택은 없는 것으로 보인다. 시간은 뇌에 달려 있고, 뇌는 시간에 달려 있다면, 우리는 모든 사람이 우주에 참여하는 가장 중요한 방식 중 하나에 대해서 말하고 있는 것이다. 상대성이론 전에는 모든 사람이 같은 시간 경험을 공유한다는 믿음이 일종의 우주적 민주주의를 형성했다. 우리는 시간이 작동하는 방식에서 모두 평등했다. 이 상황은, 갈릴레이가 상식적인 현실을 강화한 몇 가지 중요한 관찰을 한 덕분에 (이탈리아의 위대한 르네상스 과학자 갈릴레오 갈릴레이를 기려서) ‘갈릴레이식 민주주의’라고 부를 수 있다. 예를 들어, 당신이 자동차를 운전하고 있는데, 당신의 차가 지나치는 순간 창밖의 누군가가 같은 방향으로 공을 던진다고 하자. 우리는 그 공의 속도를 확실하게 계산할 수 있고 그 결과는 항상 같을 것이다. 기차가 시속 100킬로미터로 움직이는데 승객 중 메이저리그 투수가 있다고 하자. 이 사람이 기차의 진행 방향으로 시속 150킬로미터의 속도로 공을 던지면, 철로 바깥에 있는 사람(정지 관성계)에게 보이는 이공의 속도는 기차 속도에 공 속도를 더하여 얻게 되는 시속 250킬로미터다.

이 갈릴레이식 민주주의는 고정된 지점에서 관찰하는 한 적합하다. 기차 안의 투수는 이미 기차와 동일하게 움직이고 있으므로(동일한 등속 관성계), 그에게 보이는 이 공의 속도는 시속 150킬로미터이다. 아인슈타인은 우주 속에 시간을 재는 고정된 지점이란 없다고 지적했다. 모든 관찰자는 다른 모든 관찰자에 상대적으로 움직인다. (적어도 계속된 움직임에 대해서는 누가 움직이고 있는지 어느 누구도 증명할 수 없다.) 그러므로 모든 측정은 상대적이며, 두 대상이 얼마나 빨리 서로에게서 멀어지고 있는지에 따라서 달라진다.

상대성은 갈릴레이식 민주주의를 무너뜨렸다. 모든

참여자에게 동일한 현실은 더는 있을 것 같지 않았다. 빛의 속도로 이동하는 우주선 안에 있는 당신이 앞으로 레이저 총을 쏘면, 총에서 나온 광자들 또한 빛의 속도로 이동할 것이다. 질주하는 기차 안의 투수와 달리, 당신은 광자의 속도에 우주선의 속도를 더할 수는 없다. 빛의 속도로 이동한다는 것은 모든 움직이는 기준틀 속의 관찰자들에게 강제되는 절대적 한계 속도에 도달했다는 뜻이다. 아인슈타인은 시간이 흐르는 속도는 그 사람이 속해 있는 기준틀에 따라 다르다는 것을 증명했다. 따라서 상대성은 모두가 같은 시간을 경험한다는 가정을 영원히 해체했다. 시간은 모든 관찰자에게 동일한 범우주적 개념이 아니다. 우리는 국부적으로만 시간이 동일하게 적용되는 공간 속을 떠다니는 점과 같다.

그러나 이를 다른 방향에서 살펴본다면, 모든 관찰자는 자신이 경험하는 시간틀을 정의하고 그 시간틀을 급격한 곡선 속에서 더 빠르거나 더 느리게 움직여서, 혹은 강력한 중력장에 접근함으로써 그 시간틀을 변경할 수 있다. 갈릴레이식 민주주의는 아인슈타인식 민주주의로 바뀌었다.

사실, 아인슈타인식 민주주의는 참여자에게 더 많은 자유를 안겨주는 더 보편적인 민주주의다. 상수들도 여전히 존재한다. 빛의 속도는 하나의 물체가 얼마나 빨리 시공간을 통해 움직일 수 있는가에 동일한 한계를 부여할 것이다. 하지만 상수들은 우리를 막고 있는 감옥의 벽이 아니라 게임의 규칙과 같다. 규칙을 따라야만 체스든 미식축구든 마작이든, 원하는 대로 움직일 수 있다. 과학은 지나치게 그 규칙에 치우치는 경향이 있다. 전자기파는 진공 속에서 빛의 속도로 움직이기 때문에, 우주 속 어디에서도 속도를 바꾸지 않을 것이다. 빛의 속도를 어떤 절댓값으로 고정하면 주관적 시간이라는 신뢰할 수 없는 요소를 제거할 수 있기 때문에, 계산을 해낸다는 쪽에서는 바람직한 성취였다.

뇌가 전류의 속도에 묶여 있다고 말하는 과학적 견해는 단지 하나의 견해에 불과하다. 아인슈타인식 민주주의에서 규칙을 앞에 둘 것인지 자유를 앞에 둘 것인지는 각 개인의 자유다. 절대적 입장이란 없다. 전자기파의 고정된 속도는 우리 뇌가 따라야만 하는 경계지만, 우리의 마음은 생각의 자유가 있어서 우리가 선택한 어떤 게임이든지 할 수 있다. 그리고 결국 모든 게임은 정신적이지 않은가. 빛의 속도는 우리의 신경세포만을 제한할 뿐 우리의 인간성을 제한하지는 않는다.

상대성이 절대 시간을 무너뜨리자 공간도 무너졌다. 시간에서처럼, 움직이는 기준틀에서 공간을 측정하면 왜곡된

것으로 보인다. 상대성이론에 따르면, 우주선이 빛의 속도로 접근하는 걸 지켜보는 정지한 관찰자는 우주선이 전진하는 방향으로 길이가 짧아지는 모습을 보게 된다. 일상생활에서는 시공간의 이러한 상대성 효과를 거의 감지하지 못한다. 왜냐하면 우리에게 익숙한 속도는 빛의 속도에 비하면 아주 느리기 때문이다. 그러나 스위스 제네바에 있는 강입자충돌기 Large Hadron Collider(LHC)와 같은 입자가속기에서는 아원자 입자들을 빛의 속도에 근접하도록 가속하는 게 일상이다. 이곳에서는 상대성의 효과가 전적인 사실로 자연스럽게 받아들여진다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-3호 (2023년 5/6월) 참조).

궁극의 에너지 도구: 명상

데보라 킹

명상의 목표는 마음을 단거나 귀찮은 생각에서 도망치는 것이 아니라, 마음을 자신에게 조율하는(tune in) 것이다. 바깥으로 산만하게 내달리던 주의를 그 주체인 자신에게 돌리면, 자신과 상황이 더 명확하게 보인다. 그러면 문제의 해결책이 자연스럽게 떠오른다. (저자 주)

첫 번째 에너지 치유 도구이자 궁극적인 치유 방법으로 명상을 제안한다. 명상이 무엇이고 혜택이 무엇인지는 조금씩 들어봤을 것이다. 설명을 조금 덧붙이자면, 명상 meditation의 어원은 라틴어 메디타툼 meditatium에서 유래하며 ‘숙고하다’란 뜻이다. 하지만 실제 명상은 생각하는 것이 아니라 주의 attention를 내면으로 돌리고, 마음을 쉬는 수행을 의미한다. 명상은 정서적, 신체적, 정신적으로 당신을 변형하고 치유하는 광범위한 능력을 발휘한다. 명상에는 단점이 거의 없다. 수천 년 동안 주로 동양에서 수행하다가, 최근에는 서양에도 널리 알려지고 있다.

현대의 명상은 주로 불교, 힌두교, 도교 등 동양의 종교적 전통에 뿌리를 두지만, 명상 수행을 위해 종교인이 될 필요는 없다. 명상 기법은 여러 단계에서 당신을 치유하고 의식과 자비심을 함양한다. 하루 한 번에서 두 번 하는 20분 명상이 당신 삶에 활력을 불어넣는다. 명상이라고 하면 향 연기가 피어오르는 방 안에서 방석 위에 가부좌를 틀고 앉은 이미지를 떠올릴 수 있다. 그러나 그것보다 훨씬 단순한 방법으로도 가능하다. 적절한 연습을 하면 쉽게 앉아 있게 된다. 아늑한 의자 또는 주행하지 않는 차 안에서 등을 곧게 펴고, 눈을 감는다. 몇 분 동안 명상 준으로 들어간다. 이것이 전부이다. 백단향을 피울 필요도 없다. 명상은 당신을 가장

편안하게 만드는 방법이다.

명상의 목표는 마음을 닫거나 귀찮은 생각에서 도망치는 것이 아니라, 마음을 자신에게 조율하는(tune in) 것이다. 바깥으로 산만하게 내달리던 주의를 그 주체인 자신에게 돌리면, 자신과 상황이 더 명확하게 보인다. 그러면 문제의 해결책이 자연스럽게 떠오른다. 명상은 스트레스를 없애고 휴식을 취하는 매우 좋은 방법이며, 당신을 건강한 상태로 끌어올린다. 영적으로 더 깊은 곳으로 데려가 근원과 만나게 하고 모든 측면에서 차크라 균형을 유지하게 돕는다.

명상이 에너지 치유의 중요한 도구인 이유는, 주의를 기울이고 주의를 조율하는 힘이 명상을 통해 길러지기 때문이다. 명상은 당신의 의식에 주의를 집중시키고, 생각 사이의 틈으로 들어갈 수 있게 하고, 당신을 보편적인 우주 에너지 장으로 연결한다. 누군가 내게 빛으로 채워진 치유의 삶에 대한 비밀을 물어오면, 나는 첫 번째로 항상 '명상'을 꼽는다. 영적 스승이자 에너지 힐러로서 치유의 진전을 위해 최고로 추천하는 방법은, 매일 하는 명상이다. 단순히 매일 5분 혹은 10분씩 가만히 앉아 있는다거나, 명 때리고 있거나, 부드러운 음악에 빠지거나, 다른 사람이 목소리로 안내하는 명상을 듣는 것은 추천하지 않는다.

집중하는 법을 배워보자. 예컨대 진언을 사용하면 지금 그대로 존재하기가 수월해진다. 명상은 내면의 침묵과 심오한 고요 안으로 깊숙이 들어가게 도와준다. 그다음 우주 장과 만나게 하는데, 당신의 상위 자아뿐 아니라 세상과 연결되도록 하기 때문에 매우 중요한 역할을 한다. 명상으로 우리가 모두 연결된다면 세상이 어떻게 될지 상상해보라! (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-3호 (2023년 5/6월) 참조).

감정은 신경 전달 물질로 결정된다

네고로 히데유키

감정 변화에 호르몬이 깊게 관여하는 만큼, 호르몬을 잘 조절하면 스트레스 반응을 줄일 수 있다고 저자는 말하면서, 호르몬에 접근하여 기분을 나아지게 하고 편안하게 하는 행동 비결 몇 가지를 소개합니다. (편집자 주)

스트레스를 받을 때 느끼는 감정은 호르몬이 결정한다

스트레스를 받으면 뇌 안의 시상하부가 감지해, '지금 스트레스를 받아서 곤란한 상황이다.'라는 정보를 가진 신경 전달 물질이 분비된다. 그 결과 불안하거나 화가 나고,

허둥대거나 감정에 치우치는 반응이 생긴다. 신경 전달 물질에는 도파민, 노르아드레날린, 세로토닌 등이 있으며 스트레스가 생겼을 때 감정을 바람직하지 않은 방향으로 이끄는 호르몬은 '노르아드레날린'이다.

코르티솔이 만성적으로 높아지면 위험한 일이 많이 생긴다

시상하부가 조절하는 내분비계에서 스트레스가 발생할 때 분비되는 대표적인 호르몬은 '노르아드레날린', '아드레날린', '코르티솔' 이렇게 세 가지다. 스트레스 호르몬이라고도 불리는 코르티솔은 보통 아침에 가장 많이 분비되며 밤이 되면서 낮아지고 새벽 3시경부터 다시 늘어난다. 분비량이 적당하면 교감신경을 높이고, 근육 내 단백질 대사, 간장에서 이루어지는 당신생, 지방 대사 촉진, 항염증 작용 등 몸에 필요한 기능을 한다. 하지만 과도한 스트레스를 받게 되면 코르티솔 분비가 급격히 증가하여 혈압과 혈당치를 높인다. 게다가 지속되는 스트레스는 신체를 공격하고, 코르티솔 분비를 만성적으로 높이지게 해 불면과 우울증을 유발한다. 고혈압과 당뇨병, 지질이상증과 같은 질환의 원인이 되기도 한다. 코르티솔에는 백혈구의 활동을 억제하는 작용이 있어 면역 기능을 떨어뜨리기도 한다. 코르티솔 분비량을 잘 조절하려면 걷기와 달리기 같은 유산소 운동이 효과적이다. 일상적으로 걷는 사람은 스트레스를 받을 때 걷는 습관이 없는 사람에 비해 코르티솔 분비량이 적다는 연구 결과도 있다.

집중력을 높이는 호르몬은 분노나 불안을 높이기도 한다

노르아드레날린과 아드레날린은 스트레스로 어찌지 못하는 상황 또는 한계에 다다랐을 때 분비되는데, 기분을 고양해 집중력과 의욕을 만들어주는 호르몬이다. 아드레날린은 주로 뇌와 신경계를 중심으로 효과를 발휘한다. 노르아드레날린은 뇌를 제외한 장기와 근육에 자극을 주는 아드레날린의 전구물질이기도 하다. 특히 집중력 중에서도 단기 집중에 효과가 있다. 마감 기한을 설정하면 노르아드레날린 분비가

촉진되어 집중력을 높이는 데 활용할 수 있다. 하지만 분비량이 너무 많아지면 분노와 불안을 느끼기 쉽고, 수면 장애를 일으켜 우울증이 나타나기도 한다. 스트레스를 지속해서 받고 있다면 걷기, 말하기, 쓰기 등의 간단한 활동을 하면서 느긋하게 지내보자. 아드레날린과 노르 아드레날린의 과도한 작용이 억제된다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-3호 (2023년 5/6월) 참조)

(81차) 깨어있기 기초 과정



▷의식 - 의식의 해부도 / 우리는 의식의 근본을 왜 보려하는가? / 감각하기가 되면 어떻게 되는가? / 의식은 어떻게 발생하는가? / '나'라는 느낌은 어디서 오는가? / 의식 탄생의 과정
▷주의 - 주의의 종류 / 물은 달이 아니라 달 그림자를 보고 있다 / *확장연습 : 침묵으로 가득

채우기

▷감지 - 감지란 무엇인가? / 중성적으로 느끼기 / 분별감 느끼기 * 확장연습 : 에너지 바다 / 감지의 과거성 : 기억 / * 확장연습 : 존재의 중심 찾기
▷감각 - 감각 발견하기 * 확장연습 : 확장하기 - 다양하게 감각하기 / 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 6월 23일(금) 오후 2시~25일(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

(80차) 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 5월 19일(토) 오후 2시~21일(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

2-3차 힐링 퀘스트(Healing Quest) 기초과정 / 1-3차 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 자유로움기 - 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 : (2-3차 기초과정) 2023년 6월 10일(토) ~ 12일(월)
(1-3차 마스터과정) 2023년 5월 13일(토) ~ 15일(월)
- 참가비 : 기초과정 2023년도 1년치 일시불 200만원 (잔여 5회분, 회당 40만원, 마스터 과정 2023년도 1년치 일시불 150만원 (잔여 5회분, 회당 30만원)

(제30차) 백일학교

자연에 맡겨기를 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 만들어냅니다. 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 자극정성'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 맡겨기를 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 맡겨기™, 통찰력게임™, 깨어있기™이기 때문입니다.

《 삶의 진실 100일 학교의 과정은 아래와 같습니다》

- 생명과 자연의 진실 - '자연에 맡겨기'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 맡겨기' 참조
- 감정과 직관의 진실 - '통찰력게임을 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 '자아'를 사용하는' 기틀을 마련합니다 : 프로그램 상세내용은 깨어있기 참조

이 모든 과정을 100일 동안 같이 생활하면서 교육시간과 일상생활 속 모두에서 배우고 익히도록 합니다. 2박3일이나 1주일의 짧은 시간동안 배워 익힌 기법들은 일상에 돌아가면 묻히기 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 맡겨기 연습 3~4가지로 각각 연습하고 통찰하기를 배우며, 질문하기를 실습한다.

	교육과정 안내	과정내용
기간	2023년 7월 3일(월)부터 100일간	정기교육 일정 : 아래 모든 일정에 참여합니다. * 깨어있기 기초과정 * 깨어있기 심화과정 * 깨어있기 계절수업 * 통찰력게임 워크숍 (통찰력게임과 자연에 맡겨기는 생활하면서 수시로 진행합니다.)
장소	미내사 함양연수원	
안내자	월인	
참가인원	3인한정	
참가비	300만원 (30세 이하는 면접 후 전액 장학금 가능. 31세 이상은 형편에 따라 장학금 지급. 36세 이상은 일반 참가)	

(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 cp0@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 / 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 6월 3일 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

(33차) 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 5월 24일(수) 저녁 7시~10시
- **장소** : 참가자에게 개별통보
- **정원** : 최소 2명~최대 6명
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

(60·61차) 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

	61차 함양 교육	60차 서울 교육
강 사	이원규 대표	이혜영 소장
장 소	함양연수원	신청자에게 개별통보
일 시	7/29(토) 오후 1시-9시	6/24(토) 오후 1시-8시
수강료	31만원 (수료 후 키트 구매시 안내자 할인가로 제공)	
재교육	무료 (단, 식대 1만원)	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	