

2023년 7/8월

미내사 소식

| 발행인의 말 |

보이는 대상과 보는 자

데이비드 차머스David Chalmers라는 인지과학자는 의식에 관한 ‘어려운 문제’를 드러낸 것으로 유명하다. 그 문제라는 것은 즉, “뇌의 물리적 작용이 어떻게 주관적인 감각경험을 일으키는가?”라는 질문이다. 이 주관적 감각경험을 인지과학에서 감각질, 즉 퀄리아Qualia라 부른다. 이것은 주관적 느낌을 말한다.

자, 여기서 우리는 감각질 전후로 작용하는 마음을 볼 수 있다. 그것은 ‘과거와 미래’에서 ‘현재’로, ‘현재’에서 ‘지금 이 순간’으로 옮겨오는 과정이다. 컵을 통해 살펴보자.

먼저 감각질을 보기 이전이다. 컵을 한번 보라. 거기에는 컵의 기능과 내용과 형태와 질이 모두 포함되어 보인다. 거기에는 수많은 생각의 세계가 포함되어 있으며 **모든 과거와 미래**가 내포된다.

다음 단계로, 감각질의 경험이 있다. 거기에 컵의 기능과 내용은 사라지고 표면의 질감과 형태감만 남는다. 이것은 마음이 현재에 집중해야만 가능하며 보이는 것은 **컵의 현재**이다.

다음은 감각질 이후이다. 거기에는 모든 생각과 질적인 느낌은 사라지고 오직 형태감만 있다가 그것마저 벗어나 전체가 눈에 들어온다. 이것은 컵이 존재하는 **지금 이 순간**이다. 진정 이 순간, 컵의 형태감과 질감을 잊고 볼 수 있다면 마음은 조만간 영원 속에 들게 된다. 이 순간 속에 머무는 마음은 작용이 필요없기 때문이다. 그때 움직임을 잃은 영원이 드러난다.

감각질의 느낌을 잊으면, 컵의 형태에는 질이 사라지고, 질감이 없는 곳에 형태 역시 더이상 존재하는 무엇이 아니기에, 보이는 대상은 사라지고 만다.

그리고...

대상이 사라지면 거기, 보는 자도 사라진다.

- 越因



지금여기 28-4호 (2023년 7/8월호)가 나왔습니다

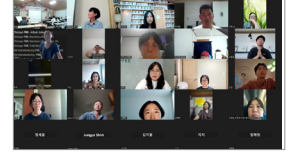
바라봄을 통해 현존하기 _ 틸든 에드워즈 | 왜 걱정하는가 _ 가우르 고팔 다스 | 총동의 파도를 서핑하는 법 _ 샘 아크바 | 자율신경과 의식/무의식의 연결고리 _ 고바야시 히로유키 | 영양보조제, 정말 효과가 있을까? _ 임영빈 | 암은 이렇게 발생한다 _ 요시미즈 노부히로 | 시간의 본질_ 줄리안 바버 | 생명 에너지를 흡수하는 과학 _ 데이비드 월콕 | 극기克己란 ‘아집에서 벗어나는’ 자유로운 세계 _ 이남곡 | 천지불인天地不仁, 천지의 사랑은 절대적 사랑 _ 김흥호 | 어디에도 머물지 않을 때, 이미 그대는 근원이다 _ 월인 | 시 길 위에서의 문답 _ 이병철

29차 백일학교 졸업발표 및 월인 님 강의를 있었습니다

지난 6월 24일에 29차 백일학교를 수료한 바다 님의 졸업발표 ‘지금 이 순간의 진실을 발견하기’ 및 월인 님의 ‘무시간성과 비개인성’에 대한 짧은 강의와 연습 및 QnA가 함양과 줌으로 온/오프라인 동시진행 되었습니다. 사회를 맡아주신 평은 님과 함양까지 먼 길을 해주신 회원분들, 또 줌으로 함께 해주신 여러분들께 진심으로 감사드립니다. 바다 님의 졸업발표 영상과 월인 님의 강의 영상은 정리되는 대로 공개할 예정입니다



▲ 바다 님 졸업발표



▲ 줌으로 참가하신 분들



▲ 월인 님 강의



▲ 졸업장 수여



▲ 모두 다 함께

비개인적 주체 발견 모임이 이어지고 있습니다

우리의 의식은 비개인성에서 시작되었습니다. 물론 그 비개인성이 뿌리박은 곳은 무극이지만 분별의 시작은 신생아의 마음과 같은 비개인적 분별의식입니다. 그것 위에 개인적 경험과 주입된 신념 등이 무쳐 판단분별의 기준이 만들어지고, 그것에 동일시된 마음이 개인적 주체감입니다. 비개인적 분별의식에서 느껴지고 알아지는 이 개인적 주체감은 그 자체가 느끼는 높은 아닙니다. 그것은 느끼고 아는 기능인 비개인적 분별력이 분별, 비교, 판단하기 위해 동일시된 기준입니다. 그리고 그것은 '나'라는 내용 있는 주체감으로 느껴집니다.

이러한 개인성을 넘어 비개인성으로의 도약이 일어나면, 거기 개인성의 '나'로부터 자유가 있습니다. 그 도약을 향해 움직이는 비개인 모임에 많은 관심 바랍니다.



힐링퀘스트 마스터과정(1-3차)이 진행되었습니다

5월 12일부터 함양연수원에서 제1-3차 힐링퀘스트Healing Quest 마스터 과정이 진행되었습니다. 마스터 과정은 힐링퀘스트를 진행할 안내자를 교육할 수 있는 마스터를 양성하는 과정입니다. 힐링을 일으키는 원리와 그 과정을 세세히 살펴보고 숙지하며, 실제 연습도 하는 전체적인 과정입니다. 이곳에서 참가 후기를 공유합니다.



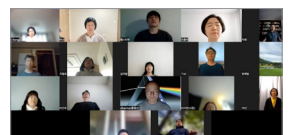
비개인 안내자를 위한 질문법 강의가 있었습니다

5월 29일에 안내자를 위한 강의가 함양에서 진행되었습니다. 믿음을 불러일으키기, 본질을 향한 방향을 잊지 않게 하기, 거울이 되기, 자신의 반응을 느끼기, 상대를 느끼기, 적절한 타이밍에 질문하기, 투명한 질문을 하기 등을 주제로 강의와 연습을 진행했습니다. 우리 모두에게 있는 본질을 지금 이 순간 발견하게 하기란, 애써서 무언가를 전달하는 것이 아니라 그저 투명한 거울이 되어 참가자의 마음을 비춰주고 거기서 스스로 대상이 아니라 주체 쪽으로, 나아가 비개인성으로 중심이 옮겨가도록 돕는 것뿐입니다. 안내자들 스스로도 말을 듣는 것이 아니라 느낌을 듣는 것의 의미를 알고 그것이 잘 진행되면 타인의 마음과 감정을 그대로 내 마음의 거울에 재생시킬 수 있음을 보았습니다.



아침명상 모임이 진행중입니다

비개인 모임을 더 효과적으로 진행하기 위해 참가자들의 투명한 집중력을 키우기 위한 모임으로,



매일(월~금) 오전 6~7시에 줌으로 하는 원격 수련의 장입니다. 의식의 본질을 향한 깊은 경험으로 한발 다가가기를 기원합니다.

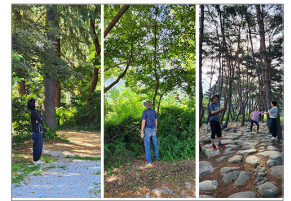
깨어있기 심화과정(80차)이 진행되었습니다

5월 19일부터 80차 깨어있기 심화과정이 진행되었습니다. ‘내가’ 자유로워지는 것이 아니라 ‘나로부터’ 자유로워지는 것임을 체득해가는 이 여정에 관심 있는 분들을 초대합니다. 이곳에서 참가 후기를 공유합니다.



27차 자연에 말걸기 과정이 진행되었습니다

6월 16일부터 2박 3일간 27차 자연에 말걸기가 진행되었습니다. 우리가 밖에서 보는 빛으로 가득한 외적 자연과 함께 내면의 자연을 체험하게 되면 그 내면은 또 빛으로 이루어진 의식의 바다라는 것을 보게 될 것입니다. 이곳에서 참가 후기를 공유합니다.



깨어있기 청년모임이 매월 초 진행되고 있습니다

참가자들은 지난 한달간의 일상에서 문제가 되는 일이 생겼을 때 문제상황을 받아들이는 것이 힘들고 밀어내게 되는 마음의

문제가 있다는 것을 발견했습니다. 이에 대해 선생님께서는 문제가 생겼을 때 최선의 해결책을 찾는 데 초점을 맞추고 에너지를 집중해야 함과 그러려면 문제상황을 기꺼이 받아들이는 자세가 필요하다는 것을 알려주셨습니다. 또한 마주치기 싫기 때문에 왜 그런 문제가 일어났는지 모르고 피하면서 넘어가면

어려움에 대한 철저한 경험이 일어나지 않아 같은 문제가 반복된다. 반면에 받아들이고 겪어낸다는 것은 의식적으로 문제의 이유와 어려움을 파악하고 마주하는 것이기 때문에 지금 내가 해야하는 것을 찾는 데 집중할 수 있게 된다고 말씀해주셨습니다. 뜻대로 흘러가지 않는 좌절과 불안의 상황에서도 목표를 분명히 하고 현재에 할 수 있는 것을 찾아 움직이며, 나아가 목표가 없이도 못하는 것이 없는 근본의 힘을 발견해야 함을 배우게 되었습니다.(정리: 의술)



미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

(2023년 6월 29일 기준)

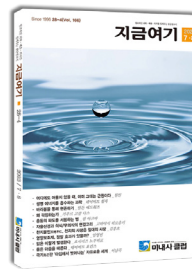
- 4/27 장경옥 2만원
- 5/2 박영래 2만원
- 5/9 류창형 1만원
- 5/10 선호 1만원
- 5/20 김종주 20만원
- 5/22 신재경 1만원
- 5/27 장경옥 2만원
- 6/7 류창형 1만원
- 6/12 선호 1만원
- 6/20 신재경 1만원
- 6/23 쎬이 20만원
- 6/27 장경옥 2만원

지금여기 이번 호 훑어보기

충동의 파도를 서핑하는 법

샘 아크바

충동을 억누르거나 부정하려고 애쓰는 대신 충동의 파도를 서핑하는 법을 배우면, 파도와 마찬가지로 충동이 자연적으로 커졌다 작아졌다를 반복한다는 사실을 이해할 수 있다고 제안하며 그 방법을 소개합니다.(편집자 주)



저장할 것인지를 통제할 수 있다는 사실을 발견했다. 사랑과 돌봄에 관한 생각들은 치유 반응을 창조하며 DNA 내의 광자 숫자를 증가시킨다. (저자 주)

극기克己란 ‘아집에서 벗어나는’ 자유로운 세계

이남곡

‘극기’克己를 그저 ‘참아서 이겨내는’ 것으로 이해하는 것은 공자가 말하는 극기와는 거리가 멀다고 생각한다. 진정한 극기는 절사絶四를 통해서 이루어지는 것이다. 즉 무의毋意, 무필毋必, 무고毋固, 무아毋我의 네 가지 끊음을 통해 극기란 결국 ‘무아집無我執’으로 되는 것을 말한다. 이것은 ‘참아야만 하는’ 부자유의 세계가 아니라 ‘아집에서 벗어나는’ 자유로운 세계인 것이다.(저자 주)

자율신경과 의식/무의식의 연결고리

고바야시 히로유키

엑셀에 해당하는 교감신경과 브레이크에 해당하는 부교감신경의 균형이 중요하며 이 자율신경이 의식/무의식과 어떻게 연결되어 있는지를 살펴봅니다. (편집자 주)

암은 이렇게 발생한다

요시미즈 노부히로

“암을 치료함에 있어 환자들이 깊이 인식해야 할 것이 있습니다. 바로 ‘이 병의 원인은 나 자신의 생활 습관에 있다’는 것과 ‘내가 만든 병은 내가 고칠 수 있다’고 확신하는 것입니다.”라고 저자는 말하면서 암에 관한 몇 가지 특징과 함께, 면역으로 암을 저지하는 길을 제시합니다.(편집자 주)

천지불인天地不仁, 천지의 사랑은 절대적 사랑

김홍호

천지는 아주 지극한 사랑이지요. 그래서 만물을 가장 행복한 존재로 만든다. 가장 행복한 존재가 뭐가? 추환, 먹을 수 있으면 그게 가장 행복한 존재죠. 아주 넉넉해서 잘사는, 무위자연이라는 거죠. 자연이라는 것은 한없이 넉넉하고, 한없이 아름답고, 한없이 참되고, 좋고, 이게 자연이거든요. 그러니까 만물을 한없이 행복한 존재로 만든다. (저자 주)

생명 에너지를 흡수하는 과학

데이비드 윌콕

1970년대에 프리츠-알버트 포프Fritz-Albert Popp 박사가 암의 잠재적 원인 규명을 위한 연구를 하다가, DNA가 광자를 저장한다는 사실을 발견했다는 것이다. 포프 박사는 다양한 형태의 모든 생명체가 자신들의 DNA 안에 광자들을 흡수하고 있다는 것을 알아냈다.

어디에도 머물지 않을 때, 이미 그대는 근원이 다

월인

현상을 현상으로 보면 이미 근원에 도달했다고 보는 것이 그런 의미입니다. 근원이란 것이 따로 있지 않습니다. 근원의 느낌으로 있는 것, 현존한다고 하는 것은 그런 것이 아니에요. 근원의 ‘느낌’으로 있다면 또 다른 파도 속에 있는 것입니다. 느낌을 느끼고 있으니까요.

그런데 스트레스를 겪을 때, 우리의 DNA는 점점 더 많은 빛을 내놓고 빠르게 어두워진다는 사실이다. 스트레스는 몸의 조직에 손상을 야기한다. 치유가 필요할 때, 우리의 DNA는 광자를 방출해 그 빛이 수리가 필요한 부분으로 갈 수 있게 한다.

그런데 깨닫고 싶은 사람은 자꾸 근원의 느낌을 느끼려고 합니다. “나는 깨달았어.”라고 여기고 싶어 해요. 그래서 그런 사람에게 깨달음도 없다고 말해주는 것입니다. 깨달았다고 여기는 마음도 하나의 파도 속에, 현상 속에 있는 마음이니 현상을 떠나지 못한 것입니다. 현상을 현상으로 보고 있지 못해요.(저자 주)

이 분야에서 또 한 명의 위대한 선구자는 글렌 라인Glen Rein 박사다. 그는 우리가 다른 사람의 DNA에 얼마나 많은 빛을

지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

시간의 본질

줄리안 바버

영국의 물리학자인 줄리안 바버는 이 글을 통해, 시간이라는 개념은 허상이며, 지금과 같이 물리학에서 '기초개념'으로 사용되어서는 안된다고 주장한다. 시간은 오직 '운동'을 통해 파생되는 종속적인 개념이며, 따라서 운동이 없다면 시간도 존재할 수 없기 때문이다. 그는 시간을 물리학에서 완전히 제거해야 한다고 주장하지는 않지만, 시간이 우주에서 아무 역할도 하지 않을 가능성이 있다고 말한다. 이 글에서 말하는 시간은 시각 자체라기 보다는 특정 시점과 다른 시점 사이의 간격을 의미하며, 더 명확하게는 '지속시간'이라고 말할 수 있다.

저자는 프톨레마이오스, 뉴턴, 아인슈타인, 마흐, 푸앵카레 등의 과학자들이 시간에 대해 연구한 결과를 설명하며, 과학의 발달에 따라 시간의 정의 및 측정 방법론이 어떻게 변화해왔는지 설명한다. 역사적으로 시간은 태양시, 항성시, 천문시와 같이 다른 방식으로 측정되어 왔다. 현재에는 천문시와 동기화되는 인공 시계인 원자시를 국제 표준으로 사용하고 있으며, 지금도 수많은 과학자들이 더 정확한 시간을 '측정'하기 위해 노력하고 있다.

저자는 고전역학에서 시간이라는 개념을 완전히 삭제하는 것이 가능하다는 것을 다음 수식을 통해 설명한다. 즉 시간은 원래 존재했던 것이 아니라 우주의 움직임에 의해 있는 것처럼 보이는 것임을.

$$\delta t = \sqrt{\frac{\sum_i m_i (\delta d_i)^2}{2(E - V)}}$$

(E는 전체 에너지, V는 위치 에너지, m_i 는 i 의 질량, d_i 는 i 가 움직인 거리)

즉 시간을 에너지, 위치에너지, 물체의 질량, 물체가 움직인 거리 등의 식으로 대체함으로써, 시간을 기본개념으로 이용하는 수식들에서 시간이라는 요소가 없어도 됨을 보이는 것이다.

또한 불변의 법칙인 '최소 작용 원칙'을 이용하여 뉴턴의 운동 방정식을 유도해 낼 때도 시간에 대한 가정이 필요하지 않음을 보인다.(역자 주)

초록

고전 역학의 몇 가지 기본 사실에 따르면 시간time, 구체적으

로 지속시간duration은 기본 개념으로 간주하기에 부적합하다.¹ 지속시간과 시계의 작용원리는 변화를 관장하는 불변의 법칙에서 비롯된다.

1. 소개글

내 서재에는 역학, 즉 시간의 변화에 대한 과학을 다룬 책이 네 권 있다. 그중 세 권(모두 현대-고전역학²)이 시간이나 시계에 대한 정의를 내리지 못한다! 나머지 한 권인 상대성 이론 교과서는 시간과 시계에 대해 다루긴 하지만, 푸앵카레³가 발견한 시간의 두 가지 근본적인 문제 중 하나에 대한 해법만을 제공한다. 1898년 푸앵카레가 제안한 시간의 근본적인 문제 두 가지는, 지속시간 duration을 어떻게 정의할 것인지, 그리고 공간적으로 분리된 지점에서의 동시성을 어떻게 정의할 것인지에 대한 것이다.[1] 이중 두 번째 문제에 대해서는 아인슈타인⁴이 1905년에 해법을 발견하였고 큰 반향을 불러일으켰다. 그 반향이 지나치게 컸기 때문에 상대적으로 첫 번째 문제는 거의 잊혀졌으며 소홀히 여겨져 왔다.

사람들은 양자 우주가 정적이라는 생각에 직면했을 때 불안감을 느끼면서도, 그것에 대해 근본적인 수준에서 논의하지 못하고 있다. 논의가 어려운 가장 큰 이유는 지속시간을 이해하지 못했기 때문이다. 1967년 브라이스 드윌Bryce DeWitt은, 아인슈타인의 고전적 일반 상대성 이론[2]을 양자 이론과 융합하고자 하였고, 이 시도는 '시간의 문제'에 대해 수십 년간의 논쟁을 불러 일으켰다. 내 의견으로는, 고전 물리학에서 시간을 제대로 연구했다면 양자 우주에서 시간이 사라지는 것이 자연스럽게 보였을 것이라고 생각한다. 따라서 이 글에서는 양자 이론에 대해 전혀 논의하지 않고 대신 고전 물리학에서 지속 시간에 대한 기본 가정에 의문을 제기할 것이다.

나는 시간과 시계에 대한 이론을 천문학자들이 고대에 시작한 연구결과와 연결시켜 풀어보려 한다. 시간의 본질에 대한 가장 명

- 1 특정 시점과 다른 시점의 간격이며, 이미 '시간'이라는 단어 자체가 시각과 시각의 간격을 뜻하지만, 일반적으로 시간이 시각과 혼동되어 사용되고 있기 때문에, 더 강조하기 위해 지속시간으로 표현—역주
- 2 고전역학에서 다루는 개념과 원리를 현대적인 방식으로 해석한 역학—역주
- 3 앙리 푸앵카레(1854~1912): 프랑스의 수학자로 특수 상대성 이론에 기여하였고, 중력파를 제안하였고, 양자역학에서 양자화를 정의하였다.—역주
- 4 알베르트 아인슈타인(1879~1955): 시간과 공간에 대한 물리이론인 상대성 이론을 개발한 이론 물리학자. 양자역학의 발전에 큰 기여를 하였으나 "신은 주사위 놀이를 하지 않는다"며 양자역학에 반대하였다.—역주

확한 안내자는 천문학자의 연구이다. 천문학자들의 연구는 제대로 된 것인지 아닌지 명확하게 확인되기 때문에, 천문학자들의 실수는 용납되지 않는다. 예를 들면 일식을 농친다면, 그 연구결과가 틀렸다는 것이 확실하다. 무엇보다 천문학자들은 시간에 대한 모호한 형이상학적 개념이 아니라 구체적인 사실, 즉 관찰을 통해 직접 탐구하였다.

나의 논의는 뉴턴⁵의 위대한 저서 《자연철학의 수학적 원리》(1687)에서 다른 천문학적 탐구에서 시작되는데, 그 책이 내가 가진 책 중에 유일하게 지속시간을 다룬 책이기 때문이다. 뉴턴의 논의는 서로 밀접하게 연관된 두 가지 핵심 질문으로 이어진다: 어떻게 오늘의 1초가 어제의 1초와 같다고 말할 수 있는가? 시계란 무엇인가? 이 두 가지 질문에 대한 답은 근본적인 수준에서 거의 다루어지지 않지만 시간과 세계가 작동하는 방식에 대해 많은 것을 알려주는 중요한 것들이다. 2천 년 동안 이어진 중요한 천문학적 발견들을 통해 그 해답을 찾아보겠다.

이 두 가지 질문에 대한 답을 통해, 독립적인 개념으로서의 시간이 물리학에서 자리가 없다는 것을 설득하고자 한다.⁶ 시간은 구체적이며 더 깊은 무언가에서 비롯된다. 에른스트 마흐⁷가 말했다(1883)[3]:

시간에 따른 사물의 변화를 측정하는 것은 전적으로 우리의 능력을 넘어서는 일이다. 시간은 사물의 변화를 통해 관찰되는 추상적인 것이다. 따라서 시간은 하나의 독립된 척도가 될 수 없고 상호 연결성에 의해서만 존재한다.

아인슈타인은 마흐의 부고 기사에서 이 구절을 인용하며 주옥같은 구절이라고 극찬했다. 이상하게도 아인슈타인이 직접 마흐의 시간 이론을 연구한 적은 없지만, 사실 ‘시간 개념이 없는 시간’에 대한 이론은 현대-고전 물리학의 기초인 그의 일반 상대성 이론[4]의 속에 숨겨져 있다.

고전 물리학에 “기본개념이 아닌, 다른 변수에서 파생되는 개념으로서의 시간”을 적용하는 것은 비교적 작은 조정을 수반하지만, 양자 우주 이론에는 큰 영향을 미칠 가능성이 높다. 고전 물리학의 중요한 부분들이 양자 이론에 그대로 이어지는데,

5 아이작 뉴턴(1642~1726): 《자연철학의 수학적 원리》를 통해 고전역학과 만유인력의 기본 바탕을 제시하였으며, 물리학 이론에 수학적 모델링을 도입하였다. 미적분학 개발에도 기여했다.—역주

6 즉 시간은 독립적인 개념으로 볼 수 없다. 따라서 물리학에서 시간이라는 기초개념 자체가 삭제되어야 한다.—역주

7 에른스트 마흐(1838~1916): 오스트리아의 물리학자. 뉴턴역학을 비판하여, 아인슈타인이 상대성 이론을 개발하는 데 영향을 끼쳤다. 음속의 단위인 마하가 그의 이름을 딴 것이다.—역주

시간 역시 마찬가지로 때문이다. 따라서 고전 물리학에서 시간에 대한 기존의 생각이 틀렸다면, 양자 우주 이론에 놀라운 영향을 끼칠 수 있다. 현재로서는 아직 그러한 이론이 존재하지 않기 때문에 이에 대해 확실하게 말할 수 있는 것은 거의 없다. 심지어 그 아이디어 자체가 틀릴 수도 있다. 그럼에도 불구하고 여러가지 다양한 이론들이 제안되었다. 이 중내가 선호하는 이론은, 언뜻 보면 불가능해 보인다. 그 이론은 “양자 우주는 정적이고 아무 일도 일어나지 않으며, 존재는 있지만 되어가는 것은 없다”는 것이다. 즉, 시간의 흐름과 운동은 환상에 불과하다.

앞서 말했듯이, 나는 이것이 당연하다고 생각하지만, 여기서는 《시간의 종말The End of Time》[5]에서 제시한 영원한 양자 우주에 대한 나의 비전을 설명하지는 않겠다. 그 대신, 몇 가지 기본 방정식과 몇 가지 새로운 논증을 사용하여, 고전 물리학에서 기본 개념으로 삼고 있는 “시간”이라는 개념을 삭제해야 한다는 주장을 뒷받침하고자 한다. 시간의 본질에 대해 글을 쓰는 것은 어려운 작업이다. 별거벗은 임금님과 달리, 시간은 옷을 입었지만 아무것도 아니다. 따라서 시간에 대해 설명하려면, 시간 자체가 아닌 옷에 대해서만 설명할 수 있다.

2 지속 시간 이론

2.1. 뉴턴과 시간 방정식

시간에 관한 에세이에서 뉴턴의 명언을 빼놓을 수는 없다:

절대적이고 진정한 수학적 시간(절대시간)은 그 자체로, 그리고 그 자체의 성질로부터 외부의 어떤 것과도 관계 없이 균등하게 흐르며, 다른 이름으로는 지속 시간이라고 불린다. 그에 반해 상대적이고 피상적이며 일반적인 시간(상대시간)은 운동이라는 수단에 의한 감각적이고 외부적인 시간의 척도로 절대시간 대신 일반적으로 사용되는데, 하루, 한 달, 일 년과 같은 것이다.⁸

여기서 뉴턴은 주어진 절대시간의 간격동안, 우주는 그 시간 간격을 전혀 바꾸지 않고도 무한히 다양한 일을 할 수 있다는 것을 암시한다. 이 견해는 여전히 이론 물리학자들의 정신 깊숙이 자리 잡고 있으며 일반 상대성 이론에서도 부분적으로만 퇴출되었을 뿐 거의 대부분 받아들여졌다. 나는 시간의 간격은 먼저 존재하는

8 저자는 완전히 수학적으로 균일하게 흐르는 지속시간에 대해, 절대시간, 진짜 시간, 수학적 시간 등 여러가지 표현을 썼지만, 혼선을 피해가 위해 절대시간으로 통일하겠다. 마찬가지로 그 반대의 개념에 대해서는 상대시간으로 통일하여 번역하겠다.—역주

것이 아니라 우주가 하는 일에 의해 만들어지는 것임을 보이고자 한다. 뉴턴의 놀라운 법칙이 실제로 우리에게 무엇을 말하는지 알게 된다면 뉴턴은 자신의 허물을 벗을 수 있을 것이다.⁹

실용성에 대한 타협인 상대시간(절대시간은 측정할 수 없기 때문에, 실제로 사용하기 위해서 상대시간을 사용했다는 뜻—역주)에서부터 시작해보자. 우리가 사용해야 하는 상대시간은 ‘움직임의 수단’에 의해 발견된다. 해시계에 그림자가 시간을 표시하고, 달이 뜨고 지고, 계절이 지나가는 등 구체적인 측정 방법이 있다. 이는 뼈꾸기와 함께 등장하는 세익스피어의 ‘피어나는 데이지와 푸른 제비꽃’만큼이나 실제적인 것이다. 이런 것들이 모두 시간의 옷이다.

하지만 뉴턴은 공간과 함께 궁극적인 절대자인 시간 자체에 대해 무엇을 말했을까? 시간을 손에 넣을 수 있을까? 그는 현대의 많은 작가보다 더 많은 질문과 그 질문들에 대한 잠재적 해답을 알고 있었다:

천문학에서 절대 시간은 천문 방정식을 통해 상대 시간과 구별된다. 이 방정식은 현상의 시간을 결정하기 위해 사용된다. 예를 들면, 목성 위성의 일식 혹은 진자 시계의 실험과 같은 것에서 말이다.

‘천문 방정식’은 오늘날 시간 방정식이라고 불리며, 태양이나 별로 측정된 시간과 동일하게 만드는 수식(따라서 방정식(equation))을 말한다. 이 방정식은 중요하므로 좀 더 설명을 하겠다. 그리니치 천문대에서 태양과 별(항성)이 남중하였다가 다시 남중하기까지 걸리는 시간을 각각 태양일과 항성일이라고 정의한다. 태양은 황도(태양의 궤적)라고 부르는 하늘의 큰 원을 따라 이동하는데, 이 궤도는 항성에 비해 동쪽으로 치우쳐 있기 때문에 태양일(24시간)은 항성일(23시간 56분 4초 정도)보다 평균 4분 더 길다(일식은 달 또한 황도상에 있을 때만 발생할 수 있다).

은총을 입은 눈은 말 그대로 하나님의 선물이다. 귀가 은총을 입을 때와 마찬가지로 눈도 은총을 입으려면 준비가 필요하다. 그래야 우리의 눈은 참여적이며 관상적으로 된다. 이러한 눈을 준비하는 데 예로부터 잘 알려진 방법이 있다. 바로 이콘 앞에서 서있거나 앉아있는 수련이다. 이런 수련을 꾸준히 하면 하나님은 우리의 눈시선을 통해 뚜렷이 드러난다. 나는 다른 글에서도 이콘에 관해 설명한 적이 있는데 여기서는 역사적 배경을 살펴본 다음, 이콘을 통해 하나님께 현존하는 구체적인 방법을 제시해보고자 한다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-4호 (2023년 7/8월) 참조).

⁹ 허물을 벗고 번데기가 나비가 되듯, 뉴턴이 저 말을 했지만, 뉴턴 본인도 저 말의 진정한 의미를 몰랐을 것이라는 의미—역주

바라봄을 통해 현존하기 빌든 에드워즈

그리스도교 영성 전통은 “눈의 감둠”이라고 알려진 수행을 통해 보는 훈련을 해왔다. 몇몇 수도 공동체는 아직도 이것을 강조한다. 하지만 이 수행이 왜곡될 때도 있다. 죄지을 것이 두려워 유혹적인 것은 어떤 것도 보지 말라고 하는 것이다. 이 수행의 본래 취지는 보는 것을 금하는 것이 아니라, 보아야 할 것(즉 실제) 누가, 어떻게 보아야 하는지를 수련하는 것이다. (저자 주)

“눈 뒤에서 보는 이는 누구인가?” 우파니샤드에 나오는 이 말은 앞장에서 인용한 “귀 뒤에서 듣는 이는 누구인가?”라는 구절의 나머지 문장이다. 예수님도 실재를 보는 눈이 필요하다고 말씀하셨다. “너희의 눈은 지금 보고 있으니 복이 있다.” (마 13:16) 보아야 할 것(실제) 보는 눈은 복이 있다는 말이다.

그리스도교 영성 전통은 “눈의 감둠”이라고 알려진 수행을 통해 보는 훈련을 해왔다. 몇몇 수도 공동체는 아직도 이것을 강조한다. 하지만 이 수행이 왜곡될 때도 있다. 죄지을 것이 두려워 유혹적인 것은 어떤 것도 보지 말라고 하는 것이다. 이 수행의 본래 취지는 보는 것을 금하는 것이 아니라, 보아야 할 것(즉 실제) 누가, 어떻게 보아야 하는지를 수련하는 것이다.

바라봄에는 순수한 바라봄, 분리된 바라봄, 참여적 바라봄 세 가지가 있다.

- 순수한 바라봄 Innocent Seeing. 듣기 위해 귀를 열 때처럼 보기 위해 눈을 열면, 정신이 본 것을 분리하여(대상화하여) 해석하기 이전에 이미 눈에 들어온 무언가가 있다. 이 순간 우리는 순수한 마음으로 바라봄 안에 단순히 현존한다. 어린이들이 그렇다. 예수님은 어린이들의 현존 상태를 이렇게 말씀하신다. “누구든지 어린아이와 같이 하나님 나라를 받아들이지 않는 사람은 거기에 들어가지 못할 것이다.” (눅 18:17) 어린이들은 어른들에 비해 이러한 순수한 “첫 시선”에 훨씬 오래 머무른다. 마태는 이 말씀에 한 마디를 덧붙였다. “누구든지 어린아이와 같이 자기를 낮추는 사람은...” (마 18:4) 여기서 “낮추는”에 사용된 히브리어는 잠언 9장 4절에서 “단순한”이나 “무지한”에 쓰인 단어와 같다. “단순한 사람은 누구나 이리로 발길을 돌려라.” (잠 9:4) 어린이가 자기를 낮춘다는 말은 견제하지 않고 단순하다는 뜻이다. 자의식이 없다는 의미에서 무지하기도 하다.

- 분리된 바라봄 Split Seeing. 정신이 첫 시선의 일체감을 벗어나 본 것을 해석하려고 할 때 순수한 바라봄의 광채는 사라진다. 이로부터 주체(즉 해석하는 정신)와 분리된 대상이

만들어진다. 이러한 분리와 함께 자기-의식self consciousness이 출현한다. 자기-의식은 분리감을 바탕으로 본 것을 언어로 표현하고 소유하려든다. 우리는 더 이상 우리가 본 것과 하나가 아니며, 분리감을 소유로 극복하려고 한다. (자기-이미지를 형성하는 과정도 동일하다.) 이렇게 환경과 분석적으로 관계하는 능력은 사실 인간의 놀라운 능력이다. 사회는 그런 능력을 기르라고 요구한다. 우리가 본 것을 분석과 이해력으로 처리하여 과학과 도덕에 활용하는 것은 이런 능력 때문이기도 하다. 하지만 이런 식으로 보는 것이 대상(환경, 세계)을 보는 유일한 길은 아니다. 내가 이전 작에서도 말한 것처럼, 분리된 바라봄은 16세기 이전에 널리 알려졌던 참여적 바라봄, 즉 관상적 바라봄(인식)과 무관하다. (참여적 관상적 바라봄은 예술 영역 일부와 관상 전통에 여전히 살아있다.)

- 참여적 바라봄Participative Seeing. 참여적 바라봄은 관상적 알아차림의 시작이다. 이것은 눈바라봄을 통해 단순하게 현존하는 수행이다. (귀로 단순하게 현존하는 것도 마찬가지다.) 또한 참여적 바라봄 속에 있는 지향은 알아차림을 일깨운다. 알아차림이 깨어날 때 우리는 하나님 현존의 진동 속에서 살고 싶은 욕구를 느낀다. 이러한 참여적 바라봄은 분석적 시선을 초월한다. 분석적 시선도 실재를 인식한다. 하지만 분석적 시선이 인식하는 것은 실재의 심층이 아니라 표층일 뿐이다. 물론 상황이나 하나님과 분리되지 않고서도 분석적으로 바라보는 것이 가능하다. 그러나 영적으로 눈이 먼 이기적인 예고는 실재를 보지 못한다. 우리의 바라봄이 예고의 지배를 받아 무언가에 집착하고 방어에 급급하며 분열되기 때문이다.

요한복음의 저자는 “일찍이 하나님을 본 사람은 없다”(요 1:18)고 말한다. 그때 눈으로 볼 수 없다는 것은 대상화된 하나님이다. 하지만 예수님은 우리가 영적인 눈으로 하나님을 볼 것이라고 말씀하신다. “마음이 깨끗한 사람은 복이 있다. 그들이 하나님을 볼 것이다.”(마 5:8) 깨끗한 마음은 방어기제로 위장하거나 자기주장에 갇혀있지 않기 때문에 리얼리티 있는 그대로 본다. 마음이 깨끗한 사람은 자신의 전존재로 하나님 안에 있는 전체 생명을 보려한다. 이런 바라봄은 아마 죽은 다음에나 완성될 것이다.

깨끗한 마음은 “순전한 눈”을 갖고 있다. 예수님은 순전한 눈에 대해 이렇게 말씀하셨다. “눈이 순전하면 온 몸이 밝을 것이요, 눈이 순전하지 못하면 온몸이 어두울 것이다.”(마 6:23) 순전한 눈은 전체를 보는 눈이지 부분을 보는 눈이 아니다. 순전한 눈은 하나님과 하나가 되려는 눈이다. 그것은 은총을 입은 눈이며, 하나님의 눈이다. 이런 눈을 마이스터 에크하르트는 이렇게

말했다. “내가 하나님을 보는 눈은 하나님이 나를 보시는 눈과 똑같습니다.” 내가 하나님을 보는 눈과 하나님이 나를 보시는 눈은 하나다. 이것이 다양성 속에서의 일치요 영적 합일이다.

(후략. 자세한 내용은 지금여기 28-4호 (2023년 7/8월) 참조).

왜 걱정하는가

가우르 고팔 다스

우리가 통제할 수 없는 문제가 생겼을 때, 우리는 자신의 영적인 힘에 의지해서 ‘왜 걱정하는가?’를 물어야 한다. 우리가 그것에 대해 무엇인가를 할 수 있든 없든 간에, 우리의 반응이 불안 이어서는 안 된다. 우리가 통제할 수 없는 상황으로부터 자신을 분리하는 법을 배우는 것은 개인의 성장을 위한 필수적인 기술이다. 이것은 내가 게으름을 지지한다는 의미가 아니다. 우리는 상황을 바로잡기 위해 최선을 다해야만 하지만, 그 이후에는 불쾌한 상황에서 주의를 다른 곳으로 돌려야 한다.

어떤 상황이 오더라도 다음과 같이 분석하라. 이것이 내가 통제할 수 있는 일인가? 그것에 대한 대답과는 상관없이, 답은 언제나 ‘왜 걱정하는가’이다! (저자 주)

어느 무더운 저녁, 방에서 노트북 컴퓨터에 글을 쓰고 있는데 친구로부터 왓츠앱WhatsApp(전 세계 사용자가 25억 명이 넘는 메신저 앱) 메시지가 도착했다. 그 메시지는 특별해 보인 않았지만 내 인생을 망칠 가능성이 있었다. 자세히 설명하기 전에, 왓츠앱이 어떻게 탄생했는지 잘 모르는 독자를 위해 왓츠앱의 성공 스토리를 들려주는 것이 필요할 것 같다.

모두가 알고 있듯이 왓츠앱은 중국을 제외한 전 세계 어디서나 다운로드할 수 있는 무료 메시지 및 통화 애플리케이션이다. 스탠퍼드 대학교를 졸업한 소프트웨어 엔지니어 브라이언 액튼이 만들었다. 액튼은 처음에 애플사에서 일했고 그다음에는 약 12년 동안 야후에서 일했다. 2007년에 그는 친구이자 동료인 안 콤과 1년 동안 남아메리카를 여행하기로 했다.

두 사람은 여행에서 돌아오자마자 페이스북과 트위터에 구직 신청을 했으나 모두 거절당했다. 액튼은 2009년 5월 자신의 트위터에 ‘트위터 본사로부터 입사를 거부당했다. 괜찮다. 출퇴근 시간이 길었을 것이다.’라고 올렸다. 몇 달 후인 2009년 8월, 그는 또 다른 트윗을 덧붙였다.

‘페이스북 회사가 나를 거절했다. 몇몇 환상적인 사람들과 연결될 수 있는 좋은 기회였다. 인생의 다음 모험을 고대하며.’ 그리고 그의 다음 모험은 세상을 바꾸었다. 두 회사에서 거절당한 그해, 그의 생일에 왓츠앱이 캘리포니아 실리콘밸리에

설립되었다. 앱은 기하급수적으로 성장했다. 유례없는 성공이었다. 그래서 2014년 페이스북은 믿기 어려운 가격인 190억 달러에 그 앱을 인수하기로 결정했다.

이제 왓츠앱의 영향력에 대한 분명한 그림을 얻었으니, 널리 입소문이 난, 많은 논란이 될 수도 있는 내 동영상에 공유된 앱이 바로 그 앱이라는 걸 알면 당신은 내 우려를 충분히 이해할 수 있을 것이다.

그날 휴대전화의 진동 알림이 울렸다. 새로운 메시지가 도착한 것이다. 몇 년 동안이나 연락이 없던 친구로부터 동영상에 첨부된 메시지가 도착했다는 알림이 떴다. 그에게서 메시지를 받았다는 것이 흥미로웠지만, 나중에 열어 봐야겠다고 생각하고 전화기를 덮어 놓았다. 하루 중 가장 생산적인 시간을 방해받고 싶지 않았다. 그런데 또다시 메시지 수신 알림음이 울렸다.

‘또 뭐지?’

마음이 다시 휴대전화로 향했지만 간신히 무시했다. 나중에 생각해 보니 전화기를 무음 모드로 해 놔야 했다. 그다음 한시간 동안 연이어 알림음이 울렸기 때문이다. 무슨 난리법석인지 이제는 확인해야만 했다.

543108. 비밀번호를 입력하고(궁금해할 사람들을 위해, 지금은 비밀번호를 바꿨음) 왓츠앱을 열었다. 내 계정에 이해할 수 없는 메시지들이 쇄도하고 있었다. 일부는 내가 속한 단체 대화방에서 온 것이었지만, 많은 메시지들은 내가 수년간 연락을 하고 지낸 개인들로부터 온 것이었다. 그 메시지들은 한 가지 공통점을 가지고 있었다. 모든 메시지에 3.4메가바이트의 동영상 하나가 첨부되어 있었다.

놀랍게도, 사람들은 내 모습이 담긴 동영상을 나에게 보내오고 있었다. 그것은 내가 우리 사원에서 대학생 150명을 대상으로 한 강연을 앞뒤 맥락 없이 편집한 농담하는 장면이었다. 그때까지 유튜브에서 내 강연 영상 몇 개가 주목을 받긴 했지만 다른 소셜 미디어에서 이토록 주목받기는 처음이었다.

나는 영상을 틀었다. “오늘날 인도의 학교에서 교사가 10년 동안 일하면 평균 얼마를 모으는지 아십니까? 아마도 10만 루피나 20만 루피쯤?(1루피는 약 17원)” 하고 나는 청중에게 묻고 있었다.

여기까지는 좋았다. 아무런 위협이 감지되지 않았다. 나는 우리 사원 본당에서 높은 방석 위에 앉아 마이크에 대고 활기차게 말하고 있었다.

“오늘날 인도에서 소프트웨어 기술자 한 사람이 10년 동안 일하면 평균 얼마나 벌 수 있는지 아십니까? 아마 400만 루피나 500만 루피쯤.”

아직 논란의 여지가 있는 것은 아니었다. 나는 계속했다.

“좋은 정치인이 아닌 부패한 인도 정치인이 10년 동안 사기를

쳐서 돈을 벌면 3억에서 4억 루피쯤은 저축할 것입니다.”

몇몇 사람들은 이 발언을 외면할 것이다. 인도에서 정치권의 부패는 민감한 문제이다. 하지만 부의 축재와 관련해서는 아니지만 나도 한 사람의 일원이기도 한, 그다음에 언급한 대상으로 인해 나는 분노의 메시지를 받기 시작한 것이다.

“이 옷을 입고 있는 사람들이 얼마나 벌 수 있을지 상상해 보세요.”

나는 내 주황색 면 옷 상의를 움켜잡으며 말했다. 대부분의 인도 승려들은 자신의 금욕과 포기를 보여 주기 위해 나처럼 주황색 승복만 입는다.

“매우 영적인 인도의 한 구루가 10년 동안 모은 돈은 고작 23억 8천만 루피였습니다. 또 어떤 종교 지도자의 저축액은 117억 7천만 루피였습니다. 그리고 또 다른 종교 지도자인 남자의 저축액은 겨우 400억 루피밖에 되지 않았습니다!”

비록 그것이 단지 농담일 뿐이고 내가 특별히 누군가를 지칭한 것은 아니었지만, 몇몇 사람은 내가 누구를 말하는 것일지 상상하며 킁킁거렸다.

“여러분, 현명하게 직업을 선택하세요!”

나는 외쳤다. 이제 청중은 열광적으로 웃으며 박수갈채를 터뜨렸다. 그 소리가 대리석 벽에 울려 퍼졌다. 몇몇 학생들은 발작적으로 웃으며 바닥을 뒹굴었다.

영상은 거기서 갑자기 잘렸다. 처음에 나는 사람들이 내 강연을 즐기고 있다는 사실에 신이 났다. 인간의 본성은 다른 사람을 기쁘게 할 때 자신도 기쁨을 느낀다. 하지만 왓츠앱 메시지들을 아래로 스크롤하며 몇 개 더 훑어보자 엇갈린 반응이 있는 것이 분명했다.

한 메시지는 말했다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-4호 (2023년 7/8월) 참조).

영양보조제, 정말 효과가 있을까?

임영빈

영양보조제의 맹신을 경고하며, 몇가지 영양보조제의 주의사항을 소개합니다. (편집자 주)

생각보다 많은 사람이, 또 생각보다 많이 영양보조제를 맹신하고 있다. 영양보조제는 그 이름에서 보듯, ‘보조’ 정도로 생각해야 한다.

건강을 위한 보조일 뿐, 우선되어야 하는 안 된다는 뜻이다.

잠이 부족해 건강에 대한 염려로 가득 찬 어르신들이라면 ‘불면증 치료’에 도움이 된다는 영양보조제 광고에 솔깃해질 것이다. 멜라토닌만 해도 그렇다. 효과가 전혀 없는 것은 아닐

테지만 불면증 치료를 보조할 뿐 불면증을 완전히 해결해 주는 건 아니다. 건강에 이상이 전혀 없는 사람에게는 이러한 설명이 당연하게 들릴 수 있지만 특정 질환으로 고통받고 있는 시니어라면 이를 객관적으로 판단하기 어려울 수 있다. 특히 일반인들이 보기에 처방전에 쓰인 약품에는 대개 ‘케미컬chemical’이란 단어가 붙어 다소 무섭게 느껴지고, 영양보조제엔 ‘내추럴natural’이 붙어 친근하게 느껴질 수 있다.

반면 이 두 약에 대해 공부하고 사용해 본 의료진들은 둘 다 복용시 주의가 필요하다는 점을 알고 있다. 따라서 현재 복용 중인 영양보조제가 있다면 의사나 약사와 함께 정리하고 제대로 된 치료를 시작하길 바란다.

‘의사들도 모르는 ○○○ 영양제의 효과!’

이렇게 적힌 메시지를 받은 적이 있을 것이다. 어쩐지 대단히 비밀스럽게 느껴지고 진짜 의료진들도 아예 모르는 대단한 효과가 있는 약이 개발된 것처럼 보인다. 제약회사 마케팅 직원은 일단 대중의 관심을 끌고, 특정 영양제의 효과를 부각시키고자 애쓴다. 혹시 모를 부작용에 관해서는 아예 언급하지 않을 때가 많다. 광고협회의 허락을 받은 광고물이라면 허위 광고일 가능성이 낮지만, SNS상에 무분별하게 떠도는 것들 중에는 허위 사실이 기입된 광고물도 많다. 약물의 효과를 정확히 알려면, 임상시험 결과를 봐야 하고 임상시험 자체가 제대로 설계된 것인지도 확인해야 한다. 연구를 조정해서 결과가 좋게 나오도록 한 건 아닌지 따져봐야 한다는 말이다. 가장 좋은 것은 의사나 약사와 상의하는 것이다.

기억하라, 건강을 위해 우선되어야 할 것은 운동과 식단 조절이다. 치료는 의사의 정확한 진단 후 처방된 방법으로 하고 그다음에 영양보조제를 고려하자.

에퀴린apocaequorin

- 용도: 노화로 인한 기억력 문제, 경도인지장애 개선, 뇌 건강
- 부작용: 두통, 어지럼증, 메스꺼움, 수면장애, 불안증
- 추가설명: 해파리에서 분리된 칼슘 활성화 광단백질. 안전성 검사는 동물실험 토대로만 이뤄졌다.

블랙코호시/검은노루삼black cohosh

- 용도: 갱년기 안면홍조 개선
- 부작용: 간독성, 아스피린 성분 포함
- 약물 상호작용: 혈압약과 같이 사용하면 저혈압이 올 수 있다.
- 추가설명: 에스트로겐 성분이 포함되어 있지 않다. 의학적으로 높은 가치를 인정받는 체계적 문헌고찰 코크란 리뷰Cochrane Review는 2012년, 이 약품들이 갱년기 치료에 도움이 된다고

보기에 근거가 부족하다고 밝혔다.

글루코사민glucosamine/콘드로이틴chondroitin

- 용도: 퇴행성 관절염, 류머티스관절염 개선
- 부작용: 글루코사민- 식욕저하, 수면장애, 피부 간지럼증, 부종, 심박급속증 / 콘드로이틴- 메스꺼움, 소화불량, 안압 증가
- 추가설명: 연구 결과들을 종합해 수차례 메타분석을 해본 결과, 퇴행성 관절염 치료에 확실한 효과를 입증하지 못했다. 따라서 미국정형외과학회와 미국류머티스학회에서는 이들을 무릎 관절염 치료제로 공식적으로 권장하지 않는다. 1,500명의 퇴행성 관절염 환자를 대상으로 실험한 한 연구에서는, 콘드로이틴 자체나 콘드로이틴/글루코사민 복합제의 효과가 플라세보 효과보다 없었다.

코엔자임 큐텐coenzyme Q10

- 용도: 심혈관질환(심근경색, 심부전증, 고혈압), 근육통, 치주질환, 당뇨, 비만 등 개선, 치매 예방, 파킨슨병, 스타틴 근육통 예방
- 부작용: 복통, 두통, 메스꺼움, 구역질
- 추가설명: 출혈 위험을 증가시킬 수 있기에 간 질환이 있는 경우 복용에 주의가 필요하다. 혈압약과 함께 복용 시 혈압이 과하게 떨어질 수 있다.

커큐민auramin/강황

- 용도: 퇴행성 관절염 개선
- 부작용: 메스꺼움, 설사, 피부 알레르기 발진, 칼슘 수산염 요로결석 위험 증가
- 약물 상호작용: 항응고제, 면역억제제와 상호작용이 있어 출혈 위험이 커질 수 있다.

DHEA

- 용도: 갱년기 증상, 질 건조증, 골다공증 개선
- 부작용: 여성- 체중 증가, 조모증(얼굴에 털이 많이 자람), 두통, 목소리 변화 / 남성- 전립선 비대증, 남성호르몬에 민감한 압 증가
- 약물 상호작용: 칼슘 채널 차단제 혈압약, 발기부전 약물, 간질약, 항우울증약, 항정신병약물, 여성호르몬, 남성호르몬과 같이 복용 시 주의가 필요하다.

(후략. 자세한 내용은 지금여기 28-4호 (2023년 7/8월) 참조)

(82차) 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 8월 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

(81차) 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 7월 21일(토) 오후 2시~23일(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

2-4차 힐링 퀘스트(Healing Quest) 기초과정 / 1-4차 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 : (2-4차 기초과정) 2023년 8월 26일(토) ~ 28일(월)
(1-4차 마스터과정) 2023년 7월 14일(토) ~ 16일(월)
- 참가비 : 기초과정 2023년도 1년치 일시불 200만원 (잔여 5회분, 회당 40만원, 마스터 과정 2023년도 1년치 일시불 150만원 (잔여 5회분, 회당 30만원)

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 8월 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

(35차) 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 8월 16일(수) 저녁 7시~10시
- **장소** : 참가자에게 개별통보
- **정원** : 최소 2명~최대 6명
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

(61·62차) 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	62차 서울 교육
강 사	이원규 대표	이혜영 소장
장 소	함양연수원	신청자에게 개별통보
일 시	7/29(토) 오후 1시-9시	8/26(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	