



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 11/12월

미내사 소식

| 발행인의 말 |

‘나’란 무엇인가?

하버드 메디컬 스쿨의 알바로 레오네는,
피험자가 왼손을 움직이겠다는 의도를 가지고
움직이려 할 때,
TMS(경두개 자극기)로 좌뇌를 자극해
무의식적으로 오른손을 움직이게 하면,
피험자는 ‘외부의 힘이 자신의 오른손을
움직였다’라고 하지 않고,
‘내가 마음을 바꿔 오른손을 움직였다’라고
대답한다는 것을 발견했다.

이것은 무엇을 뜻하는가?
‘자아’가 명확히 내적인 형성물로 존재하는 것 같지만,
물리적 자극에 의해 달라질 수도 있다는 것을 의미한다.
즉, 외부자극에 의해 일어난 일임에도,
그 원인을 의식하지 못하면
‘나’라고 여기는 마음에 포함될 수 있다는 것이다.

그것은,
우리에게 이런 저런 생각이 ‘떠오를 때’
그 생각이 ‘인식된 것’임에도 ‘내가 했다’라고 믿어버리며

‘나’로 삼는 것과 크게 다르지 않다.

‘생각’은 과연 내가 한 것인가?

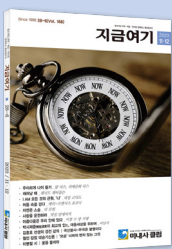
‘생각’은 진정한 ‘나’인가?

아니면

‘나’란, 그 모든 생각과 감정과 느낌들이

‘일어남’을 파악하는, 알지 못할 그 ‘무엇’인가?

- 越因 -



지금여기 28-6호 (2023년 11/12월호)가 나왔습니다

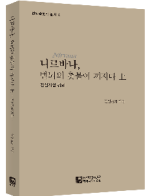
우아하게 나이 들기 _ 람 다스, 라메슈와 다스 | 깨어날 때 _ 레너드 제이콥슨 | AM 모든 것의 근원, ‘나’ _
네빌 고다드 | 어둠 속을 걷다 _ 메리-프랜시스 오코너 | 자연은 스승 _ 릭 루빈 | 사랑을 운전하라 _ 막심
만케비치 | 아름다움은 우리 안에 있다 _ 미셸 르 방 키앵 | 박시제중博施濟衆이 최고의 인선, 대동세상을
위하여 _ 이남곡 | 곡신불사-무극은 불멸이다 _ 김흥호 | ‘모습’ 너머의 변치 않는 그것 _ 월인 | 시 꽃을
들여라 _ 이병철

31차 백일학교가 시작되었습니다

꽃마리 님이 백일학교에 입학하였습니다. 산림치유관련 대학원에서 공부중인 꽃마리 님은 그동안 살아온 삶에서 의식적 '결정'을 통해 목표를 정하고, '기도'를 통해 무의식적 절실함으로 길을 발견하고, 그 발견된 길과 방법을 행동으로 '실천'하여 원하는 목표를 성취하는 삶을 살아왔다고 합니다. 그런데 어느날 보니 자신이 학생 때 세웠던 목표가 거의 이루어져왔음에도 충만과 만족은 잠시뿐이고 공허감이 다가오는 것을 발견하여, 이제 더 근본적인 공부를 하고자 백일학교에 입학했습니다. 꽃마리 님이, 늘 있어왔고 한치도 변함없이 충만 자체인 근본을 발견하기를 기원합니다.



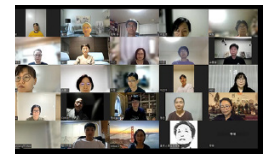
《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다-진심직설 강의》 3권이 출간되었습니다



지난 2014년 5월부터 2015년 5월까지 오인회원을 위해 진행되었던 월인님의 진심직설 강의가 이번에 책으로 출간되었습니다. 上中下 총 3권 중에서 첫번째 책으로, 우리 마음의 본질이라 할 진심眞心에 대해 체계적으로 설파한 진심직설을 체험에 기반해 쉽게 풀어쓴 강의록입니다. 여러분의 진심眞心이 드러나 번뇌의 촛불이 말끔히 꺼지고 자유로운 새 불빛으로 환히 빛나기를 소망하며...

2차 '비개인적 주체 발견 모임'이 10월로 마무리됩니다

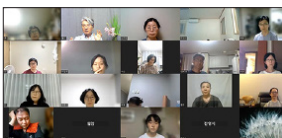
이번 6개월간의 모임을 통해 안내자들도 더 깊어지고, 참가자들도 새로운 경험을 하였습니다. 몇몇분은 깊은 체험이 일어났고, 모두들 매일아침의 명상시간을 통해 집중력이 길러졌습니다. 12월 2일(토) 서울에서 6개월간의 경험을 총합하여 발표와 정리를 할 예정입니다. 이날에는 더불어, 감각차단탱크를 활용하여 좀더 깊은 체험이 일어나도록 하는 방법에 대해 설명하는 시간도 마련하고자 하니 공지가 나가면 관심 많이 가져주시기 바랍니다.



감각차단탱크 관련 설명회가 진행될 예정입니다

12월 2일(토) 서울에서 감각차단탱크 사용설명회를 비개인 모임 경험발표와 함께 하려 합니다. 감각차단탱크는 크게 3가지 기능이 있는데, 일단 물리적으로는 만성통증에 효과가 있다 하고, 또 창조적 아이디어를 얻는 데 큰 도움이 된다 합니다. 우리는 우선 무심의 체험을 위주로 해나갈 예정인데, 그를 위해 탱크 안에서 다양한 레벨별 멘트를 사용할 것이며, 체험자의 상태에 맞추어 단계별 선정에 이르도록 시도할 것입니다. 그리고 탱크 경험을 시작하기 전과 마친 후에 원할 경우 뇌파와 심전도, 에너지장 촬영을 하여 보이지 않는 심신의 상태를 체크해보고 경험에 도움이 되도록 할 예정입니다. 구체적인 일정과 내용은 정해지는 대로 공지하겠습니다. 여러분의 많은 관심 바랍니다.

중론 강의를 지속되고 있습니다



이번 강의에서는 의식이 투명한 순수의식에서 전개되어 개인성이 드러나는 과정을 지나고, 다시 역순으로 순수한 비개인적 의식으로 돌아가는 과정이, 개인적 경험의 세계를 지나 초경험적 비개인성이 통찰되는 과정임을 설명했습니다. 비개인성이 초경험적이라는 것은, 경험이란 개인성이 하는 것이며, 개인을 넘어선 곳에 경험할 자가 없으므로 초경험이라 이름합니다. 경험을 넘어선 비개인성은 그래서 경험에 걸리지 않고 경험을 조화롭게 사용할 수 있음에 대해 살펴보았습니다.

중론 강의 영상



1-5차 힐링퀘스트 마스터 과정

힐링퀘스트Healing Quest 과정이 진행되었습니다

9월에 힐링퀘스트 마스터 과정이, 10월에는 힐링퀘스트 일반과정이 진행되었습니다. 이 과정은 ‘치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?’를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 강사과정입니다. 자연과 함께하면서 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.



2-5차 힐링퀘스트 일반 과정

이곳에서 참가 후기를 확인하실 수 있습니다.



(10월) 깨어있기 기초 과정

83차 깨어있기 기초 과정이 진행되었습니다

지난 10월 20일부터 깨어있기 기초 과정이 진행됐습니다.

이곳에서 참가 후기를 확인하실 수 있습니다.

깨어있기 청년모임이 있었습니다

지난 한달간 주제를 품고 생활하면서 경험한 것을 나누는 시간을 가졌습니다. 한 참여자는 직장생활에서 얻은 마음의 괴로움을 해결하려고 내면을 관찰하는 노력을 했지만 괴로운 마음이 계속되는 문제가 있다고 했습니다. 이야기를 나누는 과정에서 참여자는 업무에 대한 본인의 실력이 부족한 데에서 생긴 문제와 이로 인한 내면의 괴로움을 내면의 관찰을 통해서만 해결하려고 했던 것이 더 근본적인 문제였음을 인지하게 됐습니다. 선생님께서는 실력이 부족한 데서 문제가 발생한 것이라면 내면만 다룰 것이 아니라 본인의 능력을 키우는 것이 우선이며, 자기 마음을 다뤄야 할 일과, 외부를 다뤄야 할 것을 구분할 줄 알아야 하고 그 둘을 같이 다뤄야 한다고 하셨습니다. 그렇게 실력을 키우고 외부를 다루는 데 최선을 다 하고, 만약 일을 마친 뒤에도 내면에 번민이 생긴다면 그때는 가지가 아닌 뿌리를 다룰 것, 즉 번민 자체보다 ‘그것을 느끼는 것이 나인가’라는 근본적인 탐구를 해야 함도 설명해주셨습니다. 이번달 참여자 각자의 탐구주제는 관찰하는 습관 기르기, 삶의 의미에 대해 성찰하기입니다. (정리: 의술)



미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

(2023년 10월 26일 기준)

8/31 황세희 10만원 9/4 박영래 2만원 9/7 백량 (58회차) 9/9 류창형 1만원 9/11 구당 (81회차) 9/11 선호 1만원, 9/20 해연 10만원 9/20 신재경 1만원 9/26 장경옥 2만원 10/4 박영래 2만원 10/10 백량 (59회차) 10/10 류창형 1만원 10/10 선호 1만원 10/10 구당 (82회차) 10/20 신재경 1만원

지금여기 이번 호 훑어보기

깨어날 때

레너드 제이콥슨

참으로 현존할 때 우리는
저마다 자기의 분리된 세계에서 나와
하나의 세계로 들어온다.
우리가 하나임 안에서 참으로 만나
함께하는 것은
현존과 침묵 안에서다. (저자 주)



곡신불사-무극은 불멸이다

김홍호

“곡곡”은 무극에 해당하고 “신神”은 태극에 해당하는 거죠. 그리고 “불사不死”는 이 S자에 해당하는 거예요. 영원이라는 뜻이니까 이렇게도(0분의 1은 무한대) 쓸 수 있지요. 불사不死는 영원이라는 것입니다. 서양식으로 말하면 신, 자연, 영생, 이런 것과 마찬가지로 얘기에요.

(저자 주)

어둠 속을 걷다

메리-프랜시스 오코너

한밤중에 목이 말라 짖을 때, 불을 켜지 않고 캄캄한 가운데서
도 익숙하게 식탁까지 갈 수 있는 것은 뇌속의 가상 지도 덕분
입니다. 흥미롭게도 저자는, 우리가 사랑 하는 사람이 죽었을
때 느끼는 비애 또한 그와 같은 뇌속의 가상지도가 현실과 괴리
될 때 발생하는 것임을 이야기합니다. (편집자 주)

‘모습’ 너머의 변치 않는 그것

월안

우리의 본성이 청정한 마음이라면, 괴로움과 집착과 고락에 물
든 마음이 왜 나타나서 물드는 것일까요? 절대진여가 현상으로
드러나기 위해서는 상상을 통해야 하기 때문입니다.

큰 파도와 작은 파도, 거친 파도와 잔잔한 파도, 솟아오르는 파
도와 가라앉는 파도는 모두 각기 모습이 다릅니다. 그런 것이
모습입니다. 그런데, 이렇게 모습은 모두 다르지만 그 파도들
이 갖는 물로서의 젖는 속성은 다르지 않습니다. 마음도 마찬가
지입니다. 여러분 마음속에서 나라는 느낌, 너라는 느낌, 기쁨,
공포, 이런 저런 생각들은 다 다르기 때문에 구별되는 ‘모습’입
니다. 그 모든 모습에서 변하지 않고 다르지 않은 공통된 것을
발견해야 합니다. (저자 주)

사랑을 운전하라

막심 만케비치

우리는 자기 성찰의 기회를 주는 오랜 관계를 통해야지만 제
대로 사랑할 수 있다. 수백 시간 운전해 봐야 비로소 잘 운전
할 수 있다. 다른 운전자가 운전하는 것을 관찰만 해서는 부족
하다. 관찰만 하는 것으로는 잘 사랑할 수 없다. 현실에서 직
접 경험하지 못한 감정을 모방할 수 있는 사람은 없다. 사랑을
잘하려면 한편으로는 실질적인 경험을 해 보아야 하고 또 다
른 한편으로는 잘 소통하고 자기를 성찰할 줄 알아야 한다.
사랑의 네단계를 통해 그 아름다움을 운전해보자! (저자 주)

박시제중博施濟衆이 최고의 인仁, 대동세상을 위하여

이남곡

저자가 생각하는 최고의 이상적인 사회란 ‘줄 수 있는 것이 있
고, 주고 싶은 마음이 있어, 주는 것만으로 성립하는 사회’라
고 풀이하면서, 물질적 준비와 의식의 준비가 함께 이뤄지면
사회안전망의 구축을 향한 획기적 실험들을 통해 그런 사회로
점진적으로 나아갈 수 있으리라 말합니다. (편집자 주)



지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

I AM 모든 것의 근원, '나'

네빌 고다드

'내가 있음(I AM)'은 '나는 누구이다'에서 '누구'라는 변화와 차이를 뺀, 우리 모두가 같은 순수한 의식과 같습니다. 그 '내가 있음'에 현상적인 모든 신념과 옳음과 가치는 스스로 부여하기에 달렸으며, 그 부여를 통해 삶을 아름답고 풍성하게 살아갈 수 있음을 말합니다. (편집자 주)

모든 것은 자신에 대한 태도에 달려있습니다. 스스로에게 사실이라고 확고히 하지 않은 것은 자신의 세상에서 깨어날 수 없습니다. 즉, "나는 강하다", "나는 안전하다", "나는 사랑받고 있다"와 같은 당신의 자아관념이 당신이 살고 있는 세상을 결정합니다. 당신이 "나는 사람이다, 나는 아버지이다, 나는 미국사람이다"라고 말할 때 당신은 다른 I AM을 규정짓는 것이 아니라 하나의 원인 재료인 하나의 I AM을 다양한 개념이나 배열로 규정짓고 있는 것입니다. (저자 주)

세상 모든 것들은, 그것들이 받아들여질 때,
빛에 의해 외부로 나타난다.
외부에 나타난 것들은 모두 빛이다.

-에베소서 5:13

'빛'은 의식이며, 의식은 다양한 형상과 수준으로 나타날지라도 결국 '하나'입니다.

그 하나가 아닌 것이 없습니다. 왜냐하면 의식은 무한하게 많은 상태들로 외부에 모습을 드러내지만 나누어질 수 없기 때문입니다. 의식에는 실제로 분리나 차이가 존재하지 않습니다. 이 하나의 I AM(나)이라는 의식은 나뉘질 수 없습니다. 나는(I AM) 스스로를 부자, 가난한 사람 혹은 도둑으로 여길 수도 있지만 내 존재의 중심인 I AM은 내가 가진 자아관념과 상관없이 언제나 그대로입니다. 나의 존재 중심에는 I AM(나)만이 존재하며 이것이 수많은 형태들과 자아관념을 외부 세상에 나타내고 있습니다. 나는 I AM입니다.

I AM은 절대자가 자신을 지칭하는 말이며 만물이 기반하는 토대입니다. I AM은 첫 번째 원인 재료입니다. I AM은 하느님의 스스로에 대한 인식입니다.

내가(I AM) 너에게 나를 보냈다.

-출애굽기 3:14

나는(I AM) 나라고 받아들이고 있는 자이다.

-출애굽기 3:14

고요하라. 그리고 내가(IAM) 하느님임을 알라.

-시편 46:10

I AM은 영원한 인식의 느낌입니다. 인식의 참다운 중심에는 I AM에 대한 느낌이 있습니다. 내가 누구인지, 내가 어디 있는지, 내가 무엇인지를 잊어버릴 수도 있지만 내가 존재함을 잊을 수는 없습니다. 존재함에 대한 인식은 내가 누구이고, 어디 있고, 무엇인지를 잊어버리는 것과는 관계 없이 여전히 남아있습니다.

I AM은 무수히 많은 형상들 속에서도 항상 동일함을 유지하고 있습니다.

I AM이 모든 것의 원인이라는 위대한 발견을 하게 되면 인간은 종든 나쁜 자기 운명의 결정권자가 되며 나에 대한 자아관념(나의 삶에 대한 반응들)이 내가 살고 있는 세상을 결정짓는다는 진리를 깨닫게 됩니다. 다시 말해 당신이 이런 '원인에 대한 진리'를 이해한다면 당신이 병을 앓게 될 때 당신은 병의 원인이 '나는 건강하지 않다'라고 정의된 자아관념임을 알게 되고, 그래서 근본 원인재료가 그 자아관념에 맞춰 특정하게 배열되었기 때문이라고 말하게 될 것입니다. 그래서 다음과 같은 성경말씀이 있습니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-6호 (2023년 11/12월) 참조).

아름다움은 우리 안에 있다

미셸 르 방 키앵

뉴욕대학교의 한 연구팀은 뜻밖의 사실을 발견했다. 스캐너에 꼼짝없이 갇힌 피험자들이 이미지를 통해 강렬한 미적 경험을 할 때 뇌의 디폴트 모드 네트워크가 깨어난다는 것이었다. (디폴트 모드 네트워크는 인간이 자기 자신을 생각할 때 주로 활성화되는 영역이었다)

즉 인간이 느끼는 아름다움은 자아 인식과 결합된 기쁨이라는 내적 감정이다. 뇌가 외부 세계와 내적 표상 사이의 조화를 감지하는 순간, 인간은 아름다움이 우리 안에 있으며 우리를 닮았다고 느낀다. (저자 주)

흔히 감각 중에서도 시각을 담당하는 눈이 외부의 전경을

정확하게 반영한다고 착각한다. 눈이 빛의 픽셀을 모아 수동으로 뇌에 보내는 카메라와 같다고 여긴다. 하지만 실제로 색깔은 우리가 보는 그대로 존재하지 않으며, 감각을 구축하는 것은 인간의 눈과 뇌다. 우리가 바라보고 있는 사물이 지닌 색깔이 우리가 인지하는 색깔과 같다고 할 수 있는가? 이로써 시각의 주관성과 객관성의 경계는 미미해진다.

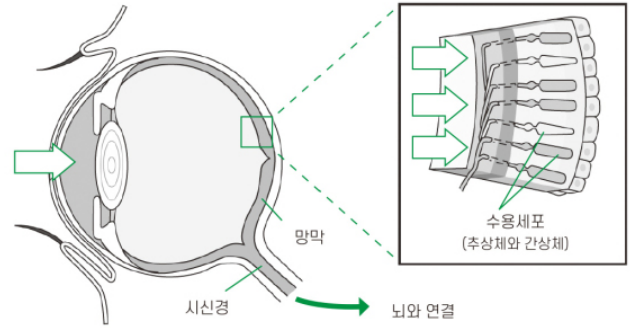
눈을 생리학적 관점으로 한번 들여다보자. 망막에서는 추상체(원뿔형 모양을 지니고 있어 원뿔형의 또 다른 이름인 원추형에서 따 추상체라고 불린다)라고 부르는 일종의 광수용체의 활동으로 인해 색깔이 만들어진다. ‘청추체(S)’ ‘녹추체(M)’ ‘적추체(L)’라고 부르는 세 가지 종류의 추상체가 각각 파란색 부류의 단파장(S는 ‘Short’의 첫 글자), 초록색 부류의 중파장(M은 ‘Medium’의 첫 글자), 빨간색과 노란색 부류의 장파장(L은 ‘long’의 첫 글자)에 반응한다. 각막 안쪽에 밀집해 있는 300만~400만 개 추상체에 광파가 도달하면서 해당 영역의 추상체가 활성화된다. 활성화된 추상체는 시신경을 통해 뇌에 도달하는 전자충격을 생성한다.

일반적으로 인간은 낮에 삼원색을 식별할 수 있는 삼색형 색각이다. 인간이 식별하는 모든 색깔은 S, M, L의 추상체에서 보내는 신호가 조합된 결과다. 영국 물리학자 토머스 영(Thomas Young)은 19세기에 이미 이 사실을 간파했다. 그는 화가들이 팔레트에 삼원색이라고 하는 세 가지 색깔을 섞어 여러 색깔을 만들어낸다는 점에서 착안하여 인간의 망막조직에는 세 가지 종류의 색각세포와 각각의 색광을 감광하는 시신경 섬유가 존재한다고 가정했다. 이로써 뇌는 세 가지 색깔의 빛을 혼합하여 보라색부터 빨간색까지 가시광선의 색깔을 만들어낸다는 주장이다.

사물의 색깔을 지각하기까지 모든 과정은 뇌 안에서 일어난다. 뇌는 S, M, L의 추상체에서 보내는 신호를 동시에 분석하여 해석한다. 가끔 강렬한 빛이 조성하는 새로운 환경조건 때문에 뇌는 균형을 찾기 위한 적응 과정을 거쳐야 할 때가 있다.

전체 색상 범위에서 인간의 뇌는 수많은 색조 즉 여러 색상의 혼합을 볼 수 있다. 인간은 보통 100여 개의 색조를 어렵지 않게 구분할 수 있으며, 지각이 특히 뛰어난 사람은 1천여 개에 달하는 색조를 구분한다고 본다.

그러나 고려해야 할 변수가 하나 있다. 사물의 색깔이 빛에 따라 달라지기도 하지만 관찰하는 사람에 의해서도 달라진다는 점이다. 나에게 녹색으로 보이는 사물이 과연 타인에게도 똑같이 녹색으로 보일까? 파란색으로 보이지만 관습에 따라 이를 녹색이라고 지칭할 가능성도 있다. 인간의 시각이 가시광선의 모든 스펙트럼을 지각할 수 있다 하더라도 개인차가 있기



[그림1] 망막을 덮고 있는 추상체라는 특수 세포를 통해 색깔을 지각할 수 있다. 추상체는 빛의 파장의 범위에 따라 각기 달리 반응하는 세 가지 종류로 나뉜다.

때문이다.

실제로 생물학자들은 동일한 문화권을 공유하는 나라 안에서도 개개인에 따라 추상체의 밀도가 다르다는 사실을 확인했다. 빨간색 대비 녹색 추상체의 밀도를 예로 들어보자. 이 밀도는 개인에 따라 0.1~16배까지 차이가 난다. 또한 빨간색을 얼마나 민감하게 인식하느냐에 따라 구성원은 두 갈래로 나뉠 수 있는데 남성의 약 8%, 여성의 0.5%가 유전적, 병리학적, 외상성의 이유로 남들과 다른 시각을 가지고 있다. 이러한 생물학적 차이는 특정 결함이 없을지라도 몇몇 사람들이 색채의 다양한 변화를 인지하는 데 어려움을 겪는 현상을 잘 설명해준다.

예를 들어 프린터의 파란색 카트리지의 청록색과 터키석의 푸른색을 구분하지 못하는 사람들이 있다. 반대로 유전적 변이로 인해 특정 부분의 추상체의 수가 증가하여 누구보다 폭넓은 색조를 인지할 수 있는 사람들도 있다. 이러한 슈퍼 시력은 전체 인구의 2~12퍼센트에 해당하며 주로 여성에게서 나타난다. 나이가 조류나 파충류는 사색형 색각 시력을 가지고 있어, 삼색형 색각인 인간이 인지할 수 없는 미묘한 색깔의 뉘앙스를 지각할 수 있다.

지금까지의 설명이 어느 누구라도 색깔을 동일하게 인지할 수 없는 이유가 된다. 또한 색깔을 지각하는 능력은 문화권에 좌지우지되기도 한다. 색을 표현하는 어휘가 제한적이어서 완벽하게 구별할 수 있는 색깔을 한데 뒤섞는 민족도 있다. 뉴질랜드의 마오리족은 100여 가지의 빨간색을 구분하는가 하면 에스키모인은 일곱 가지의 하얀색을 구분할 수 있다. 주어진 지리적 환경으로 인해 각 민족이 지배적인 색깔을 구분하는 성향을 띠게 된 것이 분명하다. 이처럼 색깔은 보는 사람의 눈에 따라 가지각색으로 존재하는 만큼 자연도 저마다의 주관적인 색깔로 다채롭다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-6호 (2023년 11/12월) 참조).

자연은 스승

릭 루빈

자연에 가까이 다가갈수록 우리는 우리가 자연과 별개가 아님을 깨닫는다. 창조할 때 우리는 우리의 고유한 개성을 표현하는 것이 아니다. 단 하나의 무한한 존재와의 긴밀한 연결을 표현하는 것이다. (저자 주)

우리가 경험할 수 있는 모든 위대한 작품 중에서도 가장 절대적이고 영구적인 작품은 자연이다. 우리는 계절에 따른 변화를 목격할 수 있다. 산, 바다, 사막, 숲에서 자연을 볼 수 있다. 매일 밤 달라지는 달의 모양, 달과 별의 관계도 있다.

자연이 주는 경외심과 영감은 절대로 부족할 일이 없다. 만약 자연의 빛과 그림자가 어떻게 변하는지 관찰하는 데만 일생을 바친대도 우리는 끊임없이 새로움을 발견할 것이다.

자연을 이해하지는 못해도 그 경이로움을 느낄 수는 있다. 세상 모든 것이 그렇다. 그저 아름다움에 숨이 턱 하고 막히는 순간을 인식하면 된다.

그 순간은 해가 거의 저물어가는 하늘에서 꼬불꼬불하게 일렬로 줄지어서 날아가는 새들이거나, 목을 젓히고 올라다보아야 하는 수천 년이나 된 거대한 삼나무일 수 있다. 자연에는 너무나 많은 지혜가 있다. 그 지혜는 알아보는 순간 우리 안의 가능성을 일깨운다. 자연과의 연결을 통해 우리는 우리의 본질에 더 가까워진다.

팬톤 컬러북이 제공하는 색깔은 가짓수가 제한되어 있다. 하지만 자연으로 나가면 팔레트가 무한하다. 바위의 색깔은 너무나 다양해서 그 색조를 정확하게 재현할 수 있는 물감을 찾을 수 없다.

자연은 분류하고 이름표를 붙이고 줄이고 제한하려는 우리의 본능을 초월한다. 자연의 세계는 우리의 배움으로 헤아릴 수 없을 정도로 풍성하고 서로 얽혀 있으며 복잡하다. 그 신비로움과 아름다움은 더욱더 말할 수 없다.

자연과의 연결을 공고히 하면 우리의 정신에 이롭다. 우리 정신에 이로운 것은 언제나 우리의 예술적 결과물에도 도움이 된다.

자연에 가까이 다가갈수록 우리는 우리가 자연과 별개가 아님을 깨닫는다. 창조할 때 우리는 우리의 고유한 개성을 표현하는 것이 아니다. 단 하나의 무한한 존재와의 긴밀한 연결을 표현하는 것이다.

우리가 바다에 이끌려

바라보는 데는 이유가 있다.

그 어떤 거울보다도 분명하게,

바다는 우리가 누구인지

비추어주기 때문이다.

(후략. 자세한 내용은 지금여기 28-6호 (2023년 11/12월) 참조).

우아하게 나이 들기

람 다스, 라베슈와 다스

노화가 영적으로 어떻게 도움이 되는지 살펴보는 것은 자못 흥미로운 일이다. 나이가 들면 어떻게 되는가? 청력을 잃고, 시력을 잃고, 행동이 굼뜨게 되고, 속도가 느려진다. 명상하기에 정말 이상적인 시간이다. 명확한 메시지가 있다면, 이것이 바로 그것이다. 그러나 우리는 노화를 뭔가 잘못되었다고 느끼거나 실패로 취급하기 일쑤다.

그러한 왜곡은 우리 자신을 존재가 아닌 행위로 정의하는 데서 비롯된다. 그러나 모든 행위, 모든 역할의 뒤안에는 순수한 인식, 순수한 의식, 순수한 에너지가 자리하고 있다. 현재 순간에 온전히 거주하면, 우리는 시간과 공간 밖에 있게 된다.(저자 주)

존재의 자유

많은 사람들에게 노년이 그토록 당혹스러운 이유 중 하나는, 그들의 역할이 바뀌고 그러한 변화로 인해 목적 상실을 경험하기 때문이다. 가치관과 정체성, 자존감 감소, 행동 방법에 대한 혼란, 자신이 더 이상 필요하지 않다는 느낌은, 살아야 할 목표 의식을 지워 버린다. 사람들은 자신의 삶을 어떻게 재구성해야 할지, 예전과는 완전히 다른 생소한 역할을 하는 존재로서 어떻게 살아야 할지, 불확실성에 휩싸이게 된다. 은퇴와 자녀의 독립은 역할에 큰 변화를 초래한다.

한편으로는 세상에서 쓸모있는 사람으로 머물기를 원하고, 다른 한편으로는 사유와 명상의 세계로 빠져들고 싶기도 하다. 사유와 명상의 세계에 대해 조금 더 여유를 갖고 고려해 보기를 권하고 싶다. 그런 충동을 잘못된 것이라고 상정하고 피하려 들지 말고, 거기에 물을 조금만 더 주고 햇빛을 조금만 더 쬐어 줄 일이다. 꿈도 희망도 사라졌다는 것, 어린시절로부터 아득히 멀어져 있다는 것, 세상을 떠난 사람들에게 대한 추억과 별리의 아픔을 피하려고만 하지 말고, 자기 자신에게 진정으로 슬퍼할 수 있는 기회를 주어야 한다.

두려움을 느끼거나 자신의 상황에 대해 확신이 없을 때마다 씹먹을 수 있는 매우 아름답고 강력한 만트라가 있다. “신의

관능이 내 안에 있다. 신의 은혜가 나를 에워싸고 있다.” 자신을 위해서나 도움을 필요로 하는 사랑하는 사람을 위해 이 만트라를 반복하라. 이 만트라는 당신을 보호해 줄 것이다. 그 힘을 경험하라. 그것은 당신의 정수리를 통과하여 당신이라는 존재의 밑바닥까지 내려가는 단단한 강철 샤프트와 같다. 은혜는 해무리 달무리처럼 당신을 에워쌀 것이다.

노년의 선물 중 하나는, 다른 사람들이 우리에게 대해 어떻게 생각하는지 더 이상 신경 쓰지 않게 된다는 것이다. 노화는 우리를 더욱 더 편향되게 만들기 쉽다. 젊었을 때, 우리는 특정한 방식으로 살아야 한다는 기대 속에서 그 기대를 저버리지 않으려고 애썼다. 하지만 나이가 들어감에 따라 우리는 주변의 기대에 신경쓰지 않고 점점 더 느슨해지게 된다. 점점 더 자유롭게 우리 자신으로서 살 수 있게 된다. 나이가 우리를 예전의 역할에서 해방시키고, 다른 종류의 자유와 진정한 존재 방식을 제공해 준다. 더욱 더 직감에 따라 살 수 있고, 실험적인 삶을 시도할 수도 있으며, 아무것도 하지 않을 수도 있다. “내 인생을 다시 살 수 있다면”이라는 시를 썼을 때, 나딘 스테어Nadine Stair는 85세였다.

내가 인생을 다시 산다면
이번에는 더 많은 실수를 저지르리라.
마음을 푸근하게 먹고, 더 유연해지리라.
그리고 좀 더 바보가 되리라.
되도록 심각하게 생각하지 않고
보다 많은 기회를 붙잡으리라.
더 자주 여행을 다니고, 더 자주 노을을 보리라.
산에도 더 자주 가고, 강에서 수영도 즐기리라.
아이스크림도 많이 먹되, 콩요리는 덜 먹으리라.
더 많은 어려움을 겪을지도 모르지만,
미리 앞질러 괴로워하는 일은 가능한 한 피하리라.
보라, 나는 매 순간을, 하루하루를
의미있고 분별있게 살아가리라.
아, 나는 많은 순간들을 마주했으나
인생을 다시 시작한다면
나의 그 순간 순간들을 충분히 더 음미하리라.
매 순간을 살되
의미없는 시간은 갖지 않도록 애쓰리라.
먼 앞날을 내다보고 사는 대신
이 순간을 즐기면서 살아가리라.
지금까지 난 체온계와 보온물병, 비옷과 우산이 없이는
어느 곳에도 못 가는 사람이었다.

이제 인생을 다시 살 수 있다면
더 간출하게 여행길에 나서리라.
내가 인생을 다시 시작한다면
이른 봄부터 늦가을까지
신발을 벗어던지고 맨발로 지내리라.
춤도 자주 추리라.
회전목마도 자주 타리라.
데이지꽃도 더 많이 꺾으리라.

예전의 역할에 얽매이지 말아야 한다. 개성을 떠나서 살 수 있는 방식, 지켜보는 자의 순수 인식, 가슴에 있는 '나, 곧 사랑의 의식'인 그 자리를 알아차리고 기르면, 당신은 더욱 더 당신의 영혼 안에서 살기 시작할 것이다. 당신이 누구를 보든 사랑하는 사람으로 바라본다면, 당신이 보는 모든 사람은 당신 자신의 영혼을 위한 거울일 뿐만 아니라 한 영혼이 된다.

사람들을 영혼으로 보게 되면, 관계가 눈부시게 아름다워진다. 저마다 고투하면서 살아가는 여정은 너무나 정교하다. 잠시 멈추고, 그 아름다움에 감사하자. 너무나 소중한 시간이다. 대부분의 사람들은 자신들이 아름답다는 것을 모른다. 자신이 아름다운 것을 모르기에 너무나 바쁘다. “이렇게 저렇게만 할 수 있다면, 훨씬 더 아름다워질 텐데...”라고 생각하기 때문이다. 하지만 그들의 본래 모습은 모두가 다 아름답다. 그들의 고통과 그들의 기쁨 모두가 다 아름답다.

당신 앞에는 사랑할 만한 사람이 이런 모습 저런 모습을 하고 계속해서 나타난다. 당신은 사람을 영혼으로서 보는 능력을 기르고, 연습할 수 있다. 다른 사람의 내면에 깃든 미묘함을 보는 것 또한, 당신 자신 안에서 그것을 알아보고 인정하는 당신의 능력에 달려 있다. '하나'는 '하나'를 알아본다.

흘러보내기, 다시 흘러보내기

의식적인 노화는 내려놓는 것과 관련이 있으며, 이를 통해 현재의 순간, 즉 영으로 들어갈 수 있다. 꼭 붙잡고, 가볍게 내려놓으라. 진정으로 끝나지 않은 일을 끝냈다고 믿게 되면, 신께로 가는 여정이 느껴질 것이다. 마찬가지로, 이미 끝난 것을 붙잡으려고 해도, 여정이 느껴질 것이다.

어떻게 해야 할까? 당신을 신께로 인도하지 못하는 것들을 내려놓아야 한다. 무엇을 내려놓아야 할까? 물질적인 것만이 아니다. 당신 자신의 정체성, 자기 자신에 대해 느끼는 방식 또한 내려놓아야 한다. 예를 들면, (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-6호 (2023년 11/12월) 참조)

(84차) 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 12월 22일(금) 오후 2시~24일(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

(83차) 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 11월 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

2-6차 힐링 퀘스트(Healing Quest) 기초과정 / 1-6차 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 멈출줄 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 : (2-6차 기초과정) 2023년 12월 16일(토) ~ 18일(월)
(1-6차 마스터과정) 2023년 11월 24일(토) ~ 26일(월)
- 참가비 : 기초과정 2023년도 1년치 일시불 240만원 (잔여 6회분, 회당 40만원, 마스터 과정 2023년도 1년치 일시불 180만원 (잔여 6회분, 회당 30만원, 2024년부터는 240만원(1년에 6회))

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 12월 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

(37차) 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 12월 20일(수) 저녁 2시~5시
- **장소** : 참가자에게 개별통보
- **정원** : 최소 2명~최대 6명
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

(65차) 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

65차 서울 교육	
강 사	이해영 소장
장 소	신청자에게 개별통보
일 시	12/23(토) 오후 1시-8시
수강료	31만원 (수료 후 키트 구매시 안내자 할인가로 제공)
재교육	5만원
정 원	서울 10명 (신규 5명, 재교육 5명 선착순 마감)
입금처	하나은행 117-18-68366-3 이원규

(제32차) 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 '자아를 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	2024년 3월 1일(수)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)	

(제28차) 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 / 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(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 11월 10일(금, 오후 2시) ~ 12일(일, 오후 3시)
- **참가비** : 40만원 (숙식비 포함)
- * 소정의 인원이 안되면 강좌가 연기될 수 있으니 3일 전까지 등록 바랍니다