

2024년 1/2월

# 미내사 소식

| 발행인의 말 |

## 자아와 본성

자아의 한 측면은 에너지 절약장치라는 것이다.  
그러나 잘 사용하지 못하면 도리어  
내적 갈등으로 인해 에너지가 과도히 낭비된다.

우리의 내면에 다양한 생각과 감정과 느낌들이 나타나  
고 사라진다.  
이 모든 생각과 느낌들이 개별적으로 있는 듯 느껴지나  
혼돈의 무질서를 막기 위해 하나처럼 행동하려고 한다.  
즉, '나'라는 느낌으로 묶여서 하나처럼 다루어져  
의식이 에너지를 낭비하지 않게 해주는 것이다.

그래서 존재는 이 많은 내면적, 육체의 신경 상호작용과  
과정을 단순화하여 '나'로써 설명해내고 느끼는 것이다.  
그리고 개별적 사물과 같이, '개인'이 '존재한다'고 여긴  
다.

그러나 그 '개인'의 특성은 어제와 오늘, 내일이 모두 다  
르다.  
항상하는 '개인'은 없다.  
항상하는 것은, 모든 감정과 생각, 느낌들이 피어나는  
비개인적 인식認識의 대지大地일 뿐.

그럼 이 인식의 대지는 무엇인가?  
그것은 바로 비개인적인 '봄'이다.  
그 '봄' 안에서 모든 것이 의식된다.

그리고...  
그 비개인적인 봄 역시,  
본성이 아니라 하나의 '작용'이다.

- 越因 -



지금여기 29-1호 (2024년 1/2월호)가 나왔습니다

홀로스Holos, 전체성에서 나온 성스러움 \_ 필립 셸드레이크 | 바르도, 우리는 중간계에 있다 \_ 페마 초드론  
| 싸씨 수행의 뇌과학 \_ 문일수 | 본성을 발견하는 길 \_ 레너드 제이콥슨 | 판단과 방어를 내려놓기 \_ 로저  
월시, 프란시스 본 | 웰빙을 위한 세가지 요소 \_ 텀 다나 | 포옹의 호르몬 \_ 지니 스미스 | 생명이란 무엇인  
가 \_ 폴 데이비스 | 새로운 습관이 만드는 통합예술, 심신통합치유 \_ 이재형 | 교육혁명을 위하여 \_ 이남곡  
| 절대무, 없어야 할 수 없는 것 \_ 김흥호 | 절대진여, 안다/모르다를 넘어서 있다 \_ 월인 | 시  
내가 내 이름을 말하는 것은 \_ 이병철

### 비개인모임 결과 발표



지난 12월 2일 서울에서 2차 비개인모임 결과발표가 있었습니다.

지난 4월부터 총 30여분이 여섯 그룹으로 나누어 진행된 2차 비개인모임이 6개월 간의 경험을 되돌아보는 시간이었습니다. 아소, 평은, 무유, 해연, 두레박 님이 안내자가 되어 그룹을 이끌었고, 해연, 아소 님이 아침명상을 진행했습니다. 이 과정을 통해 여러분이 좋은 경험을 하였고, 그 결과를 그룹별로 한두분씩 발표하였습니다.

이번 행사를 후원해주신 지원, 천강, 백량, 서원 님, 사회를 맡아준 해연 님, 진행을 도와준 의솔, 햄스터맨 님 모두 감사드립니다.

모임을 이끌어주신 안내자님들과 그간의 경험을 공유해주신 발표자분들, 행사에 와 주신 모든 분들께 감사드립니다. 발표영상은 정리하여 일부 공개하였고, 앞으로도 공유할 부분을 정리하여 올리겠습니다. 모두 수고 많으셨습니다. 감사합니다.



월인 님 강의 주위의 흐름과 요가 8단계



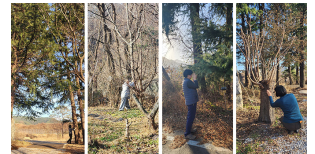
요한 님 경험발표

### 28차, 29차 자연에 말걸기 워크숍이 진행되었습니다

지난 11월과 12월에 각각 자연에 말걸기가 진행되었습니다. 그동안 자연에 말걸기는 자연과의 일체감, 모두가 하나로 얽혀 돌아간다는 체험을 위주로 진행되었지만 이번 워크숍에서는 자신의 주제를 가지고 자연으로부터 들려오는 지혜를 얻어 의식의 측면을 깊게 들여다보는 경험을 하였습니다.



(11월) 28차 자연에 말걸기



(12월) 29차 자연에 말걸기

니다.

몸과 마음을 함께 몰입하여 통찰을 향한 연습을 행하니 더 실감이 난다는 나눔이 있기도 하였습니다. 이곳에서 참가자 후기를 공유합니다.

### 중론 강의가 지속되고 있습니다

분노를 일으키는 기준은 실재하는가? 만일 그것이 실재한다면 그런 것들로 구성된 '나'도 실재할 것입니다. 그러나 그 분노라는 것은, 마치 챗GPT가 숫자로 임베딩embedding된 단어들이, 확률적으로 가까운 단어들을 끌어모아 문장을 형성하는 것처럼, 또 런던대 뇌과학자인 수잔 그린필드의 신경망 설명처럼, 가장 크게 다가오는 외부 자극이 주변의 신경망을 건드려 발화시키는 것처럼, 유사한 요소들의 확률적 분포인 경우가 점점 분명해지고 있습니다.

분노도 마찬가지로 더 자주 쓰여지면서 그 기준이 '고정적으로 존재하는 것'처럼 보일 뿐, 여전히 가변적인 하나의 흐름임을 강의에서 살펴봤습니다.



중론 강의 영상

### 힐링퀘스트 마스터과정과 퍼실리테이터 과정이 각각 진행되었습니다

12월에 2-6차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정이, 11월에 1-6차 힐링퀘스트 마스터과정이 각각 진행되었습니다. 1년 과정을 무사히 마친 모든 수료자분들, 수고 많으셨습니다.

이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 과정입니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다. 이곳에서 참가 후기를 공유합니다.



1-6차 힐링퀘스트 마스터 과정



2-6차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정

### 깨어있기 기초과정(84차)과 심화과정(83차)이 진행되었습니다

내가 자유로워지는 것이 아니라 나로부터 자유로워지기 위한 작업인 깨어있기 기초, 심화 과정이 매일 진행되고 있습니다. 우리가 보고 듣고 느끼는 모든 것이 대부분 내면의 그림자에 의해 크게 간섭받는다라는 것을 일깨우고 그 간섭이 있음에도 불구하고



(11월) 83차 깨어있기 심화 (12월) 84차 깨어있기 기초

그 일그러짐에 영향 받지 않는 통찰을 일깨우는 이 과정에 많은 관심과 참여 바랍니다. 1월 12일부터 14일까지 심화과정, 2월 2일부터 4일까지 기초과정이 열립니다.

### 비개인 안내자 모임이 있었습니다

매월 비개인 안내자모임을 진행하고 있습니다. 안내를 위해 더 자신을 깊이 들여다보고, 가장 적절한 안내는 어떻게 해야 하는지, 또 각자의 깊은 전환점은 언제 어떻게 일어났는지를 나누면서 서로의 빈틈을 채워가고 있습니다.

### 11월 깨어있기 청년모임이 있었습니다

지난 한달간 주제를 품고 살아가며 경험한 바를 나누면서, 한 참여자는 삶의 의미에 관한 탐구를 주제로 품고 바쁜 일상을 살면서도 공허함과 채워지지 않는 허무함 등과 같은 느낌들을 많이 느꼈다고 전했습니다.

이에 대해 선생님께서는 그런 공허함과 허무감은 왜 생기며, 누가 그런 것을 느끼는지를 살펴보라고 하셨습니다. 허무감은 목표를 이뤘을 때 목적에 대한 동력원이 사라지며 자아의 힘이 약해질 때도 일어날 수 있고, 목표를 달성할 수 없다는 무기력함과 좌절감에서도 생길 수 있으나 핵심은, 대상보다는 느낌을 느끼는 것이고 그 느낌을 느끼는 것은 누구인지 본질에 대한 탐구라고 설명해주셨습니다.

그렇기 때문에 삶을 살아가는 과정에서 대상을 추구하되 최선을 다해 노력하고, 철저히 경험하는 것이 중요하다고 하셨습니다. 그렇게 하면 작은 경험을 통해서도 본질을 파악하는 지혜를 기를 수 있음을 나눠주셨습니다.(정리: 의술)



### 미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

(2023년 12월 26일 기준)

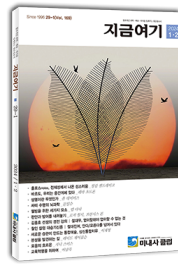
- |                |                 |                 |                 |              |               |
|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|---------------|
| 10/27 장경옥 2만원  | 10/30 이미숙 10만원  | 11/2 박영래 2만원    | 11/2 엄혜정 30만원   | 11/3 황정희 2만원 | 11/3 최진홍 10만원 |
| 11/3 황정희 5만원   | 11/7 백량 (60회차)  | 11/9 류창형 1만원    | 11/10 구당 (83회차) | 11/10 선호 1만원 | 11/20 신재경 1만원 |
| 11/21 권오인 50만원 | 11/27 장경옥 2만원   | 11/27 강병석 100만원 | 12/4 장경옥 2만원    | 12/7 황정희 2만원 | 12/7 황정희 5만원  |
| 12/11 류창형 1만원  | 12/11 구당 (84회차) | 12/11 전영지 10만원  | 12/20 신재경 1만원   |              |               |

## 지금여기 이번 호 훑어보기

### 바르도, 우리는 중간계에 있다

페마 초드론

끊임없이 일어나는 죽음과 상실을 목격하는 일은 가슴 아프다. 우리가 언제나 중간 상태에 있다는 사실을 알게 되면 우리는 불안을 느낀다. 그러나 이런 상실감과 불안은 '무언가가 잘못되었다'는 징표가 아니다. 이런 느낌을 일부러 몰아낼 필요는 없다. 대신 우리는 무상과 관련해 느끼는 고통스러운 감정에 대해 열린 마음의 태도를 개발할 수 있다. 이느낌들과 함께 자리에 앉는 법을 배울 수도 있고, 이 감정들에 호기심을 가져볼 수도 있으며, 이런 취약성이 우리에게 무엇을 선사하는지 알아볼 수도 있다. 한때 지나가는 우리의 경험과 그런 일시성이 일으키는 모든 것과 함께 머물 때 우리의 더 용감한 자아, 더 깊은 본성과 접촉할 수 있다. (저자 주)



간이 흐르면서 이러한 감정은 희미해지는데, 그 이유는 장기적 유대관계를 담당하는 호르몬이 바통을 이어받기 때문이다. 유대관계 호르몬은 자동적으로 생겨나지 않으며, 당신의 호르몬과 유대관계는 능동적 과정을 통해 육성된다. 과학에 따르면 옥시토신은 당신이 파트너와 섹스나 포옹을 통해 신체적으로나 정서적으로 친밀감을 느낄 때 생성된다. (저자주)

### 교육혁명을 위하여

이남곡

바야흐로 인류의 보편적인 질적 도약을 가능케 하는 인공지능 시대를 맞이하여, 앞으로 진행될 지적 혁명의 방향을 예상해보고, 그에 따라 우리의 교육이 어떠한 길을 가야할지 짚어봅니다. (편집자 주)

### 본성을 발견하는 길

레너드 제이콥슨

우리는 '그것'이 되기 위해 여행하고 있다. 그런데 우리는 이미 '그것'이다. 이것이 우리 삶의 이해할 수 없는 역설이다.

당신이 찾는 그것은 이미 여기에 있다. 당신이 그것을 알아보지 못하는 까닭은 그것을 찾고 있기 때문이다. (저자 주)

### 절대무, 없이할래야 없이할 수 없는 것

김홍호

고상존이불사故常存而不死, 텅 비어야 그것이 상존이다. 없다고 하는 게 뭔가? 없이할래야 없이할 수 없는 것이 없는 거다. 유명한 말이죠. 개도 불성佛性이 있는가 그러니까 조주가 무無, 그랬다. 무가 뭔가? 그랬더니 '무무무' 없이할래야 없이할 수 없는 것이 무다. 그걸 우리가 보통 상존常存이라 그래요. 요셋말로 하면 존재라. 존재라는 것은 없이할래야 없이할 수 없는 건데 서양 사람들은 존재라 그리고, 동양 사람들은 무라 그래요. 절대무, 없이할래야 없이할 수 없는 것, 모든 만물의 근원. 뿌리는 없이할래야 없이할 수 없다. (저자 주)

### 판단과 방어를 내려놓기

로저 월시, 프랑스스 본

모든 것을 정죄 없이 보는 법을 배우  
너 자신을 정죄 없이 바라보라.

판단 대신

다만 가만히 있어

모든 것이 치유되게 허용하기만 하면 된다. (저자 주)

### 절대진여, 안다/모른다를 넘어서 있다

월안

분별없는 것은 결코 의식세계에 들어오지 않아요. 그래서 절대 세계는 의식될 수 없는 것입니다. '의식'이라는 것 자체가 분별을 기반으로 서로가 서로를 파악하는 메커니즘이기 때문에 그렇습니다. 큰 파도와 작은 파도가 구별되듯이 의식은 분별의 세계입니다. 그러나 큰 파도건 작은 파도건 물의 젖는 속성을 지녔다는 점에서는 차이 없음을 발견하는 것처럼, 우리는 서로 다른 느낌 속에 있을 때에도 변함없는 무엇을 발견해야 합니다. (저자 주)

### 포옹의 호르몬

지니 스미스

사랑에 빠진 초창기에, 뇌 화학물질은 우리의 감정에 과부하를 걸어 '드디어 이상형을 만났다'고 느끼게 만든다. 그러나 시

## 지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

### 홀로스Holos, 전체성에서 나온 성스러움

필립 셀드레이크

영성은 전체적인 것, 즉 삶에 대한 완전히 통합적인 접근법과 관련이 있다. 이것은 '영적인 것'이 그리스어 'Holos', 즉 '전체성'에서 나온 '성스러움The Holy'과 관련이 있다는 역사적 사실과 일치한다. 따라서 '영적인 것'은 단순히 인간 존재의 여러 요소 중 하나라기보다 '전체로서의 삶'이라는 통합의 요소로서 이해되는 게 바람직하다. (저자 주)

#### 현대의 여러 정의

오늘날 '영성'은 어떻게 정의될까? 답은 간단하지 않다. 이 단어가 다양한 맥락에서 쓰이기 때문이다. 그러나 '영성'을 다루는 현대 문헌에는 다음 내용이 포함된다. 영성은 전체적인 것, 즉 삶에 대한 완전히 통합적인 접근법과 관련이 있다. 이것은 '영적인 것'이 그리스어 'Holos', 즉 '전체성'에서 나온 '성스러움The Holy'과 관련이 있다는 역사적 사실과 일치한다. 따라서 '영적인 것'은 단순히 인간 존재의 여러 요소 중 하나라기보다 '전체로서의 삶'이라는 통합의 요소로서 이해되는 게 바람직하다. 영성은 또한 '신성함The Sacred'의 추구하고 관련된 것으로 이해된다. 이것은 신에 대한 믿음을 포함해 인간 존재의 신성함, 심연 또는 우주의 무한한 신비까지도 가리킨다.

나아가 영성은 전통적인 종교적·사회적 권위의 쇠퇴에 대한 대응으로서 삶의 목적과 의미에 대한 탐색을 포함하는 것으로 이해된다. 삶의 의미와 결합함으로써 현대의 영성은 정체성과 인격에 대한 이해까지도 암시한다. 한 가지 흥미로운 사례는 영국 교육표준국OFSTED의 중학교용 문서에 나온 '영적 발달' 개념이다. 여기서 영성은 인간 생명의 비물질적인 요소의 발달을 의미한다. '삶'은 생물학 그 이상이다. 영성은 또한 '번영함Thriving', 즉 번영한다는 게 무슨 뜻이며 어떻게 번영할 수 있는지의 문제와 연결되기도 한다. 마지막으로 영성에 대한 현대의 정의는 도구화된 삶의 태도와는 대조되는, 궁극적인 가치에 대한 감각과 관련이 있다. 이는 성찰 없는 삶이 아닌 자기성찰적 실존을 뜻한다.

영성에 대한 이러한 현대의 접근법은 두 가지 중요한 질문을 제기한다. 첫째, 영성은 본질적으로 개인적인가 아니면 사회적인가? 웹을 검색해 보면 영성에 대한 대부분 정의는 내면의 경험, 자기성찰, 주관적 여정, 개인의 행복, 내면의 조화 또는 행복을 강조한다. 그렇다면 영성은 사회 안에서 우리의 존재와

어떻게 연결되어 있을까? 둘째, 영성은 위로를 주는 모든 것을 증진하는 유용한 치료법 그 이상일까? 다시 말해 강인한 영성이 존재하고 그것이 인간 존재의 파괴적 측면에 맞설 수 있을까? 이 질문들은 책의 후반부에서 다룰 것이다.

#### 현대적 영성의 출현

영성에 대한 현대의 관심은 20세기 후반의 광범위한 문화적 변화와 함께 나타났다. 세계대전 이후 유럽 제국들의 종말, 더불어 여성의 평등이나 소수 민족의 지위와 관련된 북반구의 사회 변화 조류 속에서 과거로부터 내려온 종교적·사회적 정체성과 가치 체계에 대한 심각한 의문이 제기되었다. 그 결과 많은 사람이 더는 전통 종교를 자신의 영적 추구를 위한 적절한 창구로 보지 않고 새로운 자기 지향의 원천을 찾았다. 그러면서 영성은 가장 깊은 자아와 삶의 궁극적인 목적을 탐구하는 대안적인 방법이 되었다. 영적 추구의 대상은 점점 더 외향적 권위에서 벗어나 좀 더 신뢰할 수 있는 내향적 경험으로 옮겨가고 있다. 서양 문화의 이러한 주체적 전환이 영적 경험과 수행에 대한 다양한 접근법을 낳았다. 예를 들어 영성은 여러 종교 전통뿐만 아니라 대중심리학에서도 자주 등장한다. 그러나 제레미 캐럿 같은 논평가들은 이러한 발전을 회의적으로 바라보며 영성에 대한 현대의 열광은 소비주의의 산물일 뿐이라고 말한다.

오늘날 '영성'은 '종교'와 주로 대비된다. 이러한 대비의 타당성은 6장에서 좀 더 자세히 설명할 것이다. 지금 대목에서 분명한 질문은 이것이다. "현대의 영성은 어떤 종류의 신앙과도 구분되는 일련의 선택된 수행일 뿐인가?" 내가 보기에는 현대의 세속적 영성을 포함해 '영성'에 대한 모든 접근법은 '삶에 대한 믿음'이라 불릴 수 있는 것, 효과적인 세계관에 대한 추구를 담고 있다. 신앙인이든 아니든, 대개 사람들은 영성을 기도나 명상 같은 특수한 영적 수행이 수반되는 가치와 원칙적인 생활방식으로 받아들인다. 다음 장에서 보겠지만 영성의 유형이나 전통에 따라 다양한 영적 수행법이 있다.

요컨대 서구에서는 분명한 태도의 변화가 있었다. 더는 자신을 '종교적'이라고 부르지 않는 사람들이 스스로를 '영적'이라고 묘사하고 싶어 한다. 이들은 자신이 지지하는 가치와 의미 있는 삶을 추구하기 위해 실천하는 수행을 그렇게 표현한다. 영국의 두 가지 사례가 이런 점을 보여 준다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 29-1호 (2024년 1/2월) 참조).

## 웰빙을 위한 세가지 요소

템 다나

등쪽 미주신경, 교감신경, 배쪽 미주신경의 세 가지 구성 요소 중 가장 최근에 발달한 배 쪽 미주신경은 건강과 웰빙으로 가는 길과 삶을 다루기 쉬운 것으로 느끼게끔 하는 공간을 제공한다. 이를 통해 우리는 다른 사람들과 연결되고 소통하며 집단에 속하거나 홀로 행복할 수 있다. 일상생활에서 흔히 겪는 짜증이 크게 느껴지지 않고, 커피를 흘리거나 출퇴근길이 막혀도 화내거나 불안해하는 대신 느긋하게 마음먹을 수 있다. (저자 주)

### 자율신경계의 위계: 경험의 구성 요소

진화의 과정을 거치며 약 5억 년 전에 등 쪽 미주신경(작동 중지), 약 4억 년 전에 교감신경(활성화), 약 2억 년 전에 배 쪽 미주신경(연결)의 세 가지 구성 요소가 차례로 생겨났다. 자율신경계의 위계라고 하는 이 순차적인 질서는 신경계가 조절되는 방식과 일상의 도전적인 사건에 반응하는 방식을 이해하는 데 중요하다. 각각의 구성 요소는 특정한 방식으로 작동하는데, 신체 내부의 연결을 통해 생명 활동에 영향을 주고 세상을 바라보고 느끼고 참여하는 방식을 지시함으로써 우리의 심리적 작용에 영향을 미친다.

세 가지 구성 요소 중 가장 최근에 발달한 배 쪽 미주신경은 건강과 웰빙으로 가는 길과 삶을 다루기 쉬운 것으로 느끼게끔 하는 공간을 제공한다. 이를 통해 우리는 다른 사람들과 연결되고 소통하며 집단에 속하거나 홀로 행복할 수 있다. 일상생활에서 흔히 겪는 짜증이 크게 느껴지지 않고, 커피를 흘리거나 출퇴근길이 막혀도 화내거나 불안해하는 대신 느긋하게 마음먹을 수 있다.

그러나 압도하는 사건이 일어나거나, 너무 많은 일이 한꺼번에 일어나거나, 또는 인생이 끝없는 시련의 연속처럼 보일 때 우리는 위계적 패턴에 따라 다음 단계인 교감신경 경로로 이동해 행동을 취하는 쪽으로 나아간다. 이는 일반적으로 투쟁-도피 반응이라고 알려져 있다. 할 일이 도무지 줄어들지 않는 것 같을 때, 생계를 꾸려 나갈 만한 충분한 돈이 없을 때, 배우자가 항상 한눈을 파는 것처럼 보일 때, 우리는 현재 순간이 안전하다는 느낌과 더 큰 그림을 보는 능력을 잃어 버린 채 싸우거나 도망치는 식으로 반응한다.

탈출구도 없고 감당할 수도 없는 끝없는 도전의 연속에 갇혀 있다는 느낌이 지속되면 우리는 위계적 순서에 따라 신경계의 첫 번째 구성 요소인 붕괴, 작동 중지, 단절을 느끼게 하는 등 쪽 미주신경으로 나아간다. 쏟아진 커피, 처리해야 할 끝없

는 일들, 우리와 함께하지 않는 것처럼 보이는 배우자는 더 이상 중요하지 않다. 우리는 작동 중지되고 단절되기 시작한다. 여전히 움직일 수는 있으나 스스로를 돌볼 힘이 없고 무언가 바뀔 것이라는 희망을 잃는다. 우리 신경계는 하나의 신경계에서 다음 신경계로 이동하는 예측 가능한 절차를 따르기에, 이런 붕괴 상태에서부터 회복하기 위해서는 교감신경계에서 에너지의 통로를 찾고 배 쪽 미주신경 상태의 조절을 지속할 필요가 있다.

세 가지 구성 요소 각각의 특징을 파악하는 좋은 방법은 다음 두 문장을 살펴보는 것이다. ‘세상은~’ 그리고 ‘나는~’이다. 이 안에서 당신이 세상과 자신의 공간을 어떻게 바라보는지 설명하는 단어를 발견하면 각 문장에 담겨 있는 신념을 자각하게 된다. 위계의 맨 아래에 있는 등 쪽 미주신경에서 시작해 단절과 붕괴, 작동 중지의 경험을 느끼면서 두 개의 문장 ‘세상은~’ 그리고 ‘나는~’을 채워 보라. 당신은 세상이 편안하지 않으며 어둡고 공허하다는 것을 발견할지 모른다. 여기서 당신은 통제되지 않고 버려지고 길을 잃는다. 한 단계 위로 이동해 교감신경의 압도적인 에너지 홍수 속에서 동일한 두 문장을 탐색해 보라. 아마도 세상은 혼란스럽고 다루기 어렵고 끔찍할 것이다. 이 무질서한 혼란의 공간에서 당신은 통제 불능, 조절하기 힘든 상태, 위험에 처해 있다. 이제 마지막 구성 요소인 배 쪽 미주신경의 안전 및 조절 상태로 이동해 보라. 당신은 ‘세상은~’ 그리고 ‘나는~’이라는 문장을 어떻게 채워 넣을 것인가? 아마도 당신은 세상이 따뜻하고 아름답고 서로 연결되었다고 경험할 것이다. 기분 좋고, 생기 넘치고, 건강하고, 온통 가능성으로 가득 차 있다고 느낄 것이다. 이런 방식으로 자율신경계의 위계가 작동함으로써 우리는 각 자율신경계 상태가 만들어 내는 다양한 경험을 이해한다. ‘세상은~’ 그리고 ‘나는~’이라는 두 개의 문장을 확인함으로써 하나의 신경계 상태에서 다른 상태로 이동함에 따라 우리의 이야기가 얼마나 극적으로 변화하는지 알게 된다.

### 신경지: 내부 감시 시스템

다미주신경 이론의 두 번째 원리인 내부 감시 시스템은 매우 기술적인 단어인 ‘신경지’로 정의된다. 스티븐 포지스는 신경계Neuro가 안전 신호와 위험 신호를 지각하는 방식을 설명하기 위해 이 용어를 만들었다. 안전에 대한 신경지로 인해 우리는 세상으로 나아가고 연결로 나아간다. 위험에 대한 신경지는 우리를 교감신경의 투쟁-도피로 데려가고, 생명 위협에 대한 신경지는 우리를 등 쪽 미주신경의 붕괴와 작동 중지

로 데려간다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 29-1호 (2024년 1/2월) 참조).

## 짜띠 수행의 뇌과학

문일수

현재 상황을 판단·선택할 때는 그 상황에 관련된 과거의 경험치만 회상되어 개입하여야 한다. 그것이 현재에 머무르는 마음이다. 하지만 마음의 방향은 우리의 의식 속에서 워낙 강하게 도도하게 흐르기 때문에 우리는 흔히 자동적으로 방향하는 마음, 즉 망상으로 빠지게 된다. 그만큼 현재에 머무르는 것은 어렵다. 짜띠는 현재에 머물게 하는 수행이다. (저자주)

짜띠sati는 지금의 마음에 주의를 기울인다noting는 뜻이다. 한 자로는 염순, 즉 지금[今]의 마음[心]이며, 흔히 알아차림으로 알려져 있다. 짜띠 수행은 '지금·여기here & now'에서 일어나는 현상에 대한 알아차림 능력을 강화하는 인지훈련이다. 이 훈련으로 수행자는 '지금, 여기'에서 일어나는 인지 목표에 더 잘 주의를 기울일 수 있는 잠재력을 키운다. 주의력을 담당하는 뇌영역은 전두두정신경망frontoparietal network, FPN이다. FPN은 몸 감각, 소리, 빛, 망상과 같은 외부 및 내부 자극을 인식한다. 짜띠 수행은 FPN을 반복적으로 활성화하여 시냅스를 강하게 함으로써 이 신경망을 강화한다.

'지금·여기'에 주목하는 한 망상이 일어나지 않는다. 망상은 기본모드신경망의 활성화이다. 기본모드신경망에는 나의 개인 이야기가 쌓여 있으며 그 이야기는 탐진치 번뇌로 오염되어 있다. 마음오염원은 순수한 기억 이미지와 연관되어 기본모드신경망에 저장되어 있다. 수행자는 짜띠 수행 중에 '지금·여기'에 주의를 기울이고, 과거나 미래의 생각으로 배회·망상하지 않는다. 마음오염원은 과거의 기억과 연관되어 있기에 짜띠 수행은 마음오염신경망을 덜 활성화한다. 자주 사용하지 않는 신경망은 약화된다. 수행이 깊어지면 마음오염원은 제거될 것이다. 반면에 '지금·여기'에 주의를 기울이는 FPN은 강화되어 짜띠 힘을 증가시켜 더욱더 '지금·여기'에 머무르는 마음을 만든다. 마음오염원이 개입하는 것을 즉각 알아차리고 존재를 '있는 그대로 받아들이게 한다.

### 1. 왜 수행이 필요한가\*

시간은 정지하지 않기 때문에 우리의 삶은 끊임없이 흘러간다. 우리는 항상 현재에 살고 있지만, 현재는 순간이고 그것은 곧바로 과거가 된다. 이처럼 끊임없이 현재를 맞이하고 그

현재는 곧바로 과거로 흘러가지만, 우리는 그 시간을 가로질러 연속적으로 경험하는 '나'가 있다고 느낀다. 그러한 '나'는 시간이 흘러감에도 불구하고 일정하게 유지되는 주체의 주인공이라고 생각한다. 그 주체의 식이 '자아Ego'이다. 그 자아는 시간을 관통하여 살아온 나의 이야기로 엮인 나의 서사시이며, 그 서사시는 각자의 뇌에 기록된 기억이다.

#### 1) 삶은 각자의 서사시를 만든다

삶은 간단없이 흘러간다. 항상 새로운 현실을 맞이하고 그때마다 우리는 현실에 가장 적합한 결정을 한다. 이처럼 삶은 결정·선택의 연속이다. 일어나서 일상을 시작하면서부터 결정, 선택은 시작된다. 어떤 옷을 입을지, 출근은 대중교통을 이용할지 자가용을 이용할지 선택한다. 어떤 결정이나 선택을 할 때는 지식이 동원된다. 그 지식은 나의 경험이 기록된 나의 역사에서 나온다. 나의 역사에 기록된 지식을 토대로 현재 상황의 선택지를 결정한다. 관련된 지식이 순간적으로 통합하고 적용하는 능력을 지혜라고 한다. 지혜롭게 선택지를 올바르게 결정하면 나의 삶은 안온하고 향기롭다. 이처럼 우리는 항상 현재를 살아가지만 동시에 과거가 개입된다. 그 과거를 바탕으로 현재의 선택지를 결정하기 때문이다.

나의 역사는 내가 살아온 서사시를 만든다. 그 서사시는 전전두엽에 기록되어 있다. 전전두엽 가운데에서도 바깥쪽이 아니라 안쪽 아래 부분, 즉 배쪽안쪽전전두엽vmPFC에 나의 서사시가 기록된다. 현재 상황의 선택지를 결정하는 과정에 vmPFC에 기록되어 있는 나의 경험치, 즉 서사시가 개입한다는 뜻이다. 이러한 vmPFC의 개입은 인류의 진화과정에서 매우 이른 시기에 진화되었다. 그것은 생존에 필수적이기 때문이었으리라. 쉬운 예를 들어보자. 어떤 원시 인간이 아침에 수렵을 나간다. 어디를 갈지 결정해야 한다. 과거의 경험으로 어느 골짜기 어디에 가니 먹음직한 열매가 많더라는 기억이 나의 서사시에서부터 떠올라야 한다. 사나운 포식자가 나타나면 어디로 피해야 안전한지를 순간적으로 떠올려 현명한 선택을 해야 살아남는다. 현재 상황을 대처하는 데 과거의 경험, 즉 나의 서사시가 개입되어야 하는 필요성이다. 그 필요성은 인류의 생존에 매우 중요하였기에 오래전에 진화하였다.

#### 2) 나의 이야기는 망상·배회하는 마음을 만든다

나의 서사시에는 나의 삶과 직접 관련된 정보들이 강하게 기록된다. 그것들은 주로 나의 마음 행복을 결정하는 요소들이다. 거기에는 나 자신에 관련된 사안들뿐 아니라 나와 관련된 사회관계, 즉 친구들, 직장동료들의 특성, 그들과의 일화, 그리고

나와 그들의 미래에 대한 전망 등이 속한다. 이에 대한 나의 이야기들은 워낙 강력하여 현재 어떤 상황을 경험하고 있는 순간에도 순식간에 붙어져 나와 나의 마음을 과거나 미래, 혹은 나와 관련된 사회관계망에 대한 망상으로 끌고 간다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 29-1호 (2024년 1/2월) 참조).

## 새로운 습관이 만드는 통합예술, 심신통합치유

이재형

머리·가슴·배의 공부를 거치면서 만나게 될 '내 안의 의사'는 '나만의 치유' 처방전을 스스로 선택하게 해준다. 그것을 가능하게 만들어주는 것은 스스로 온몸으로 느낀 다음, 생활 속에서 포기하지 않고 꾸준히 실천하는 '습관'이다. 나를 불건강한 상태로 이끌어 질병으로 고통스럽게 했던 바람직하지 못했던 이전의 습관을 버리고 바른 습관을 갖는다는 것은 내 삶을 변화시켜 새롭게 만들어 줄 실천적 힘이다. 나의 변화는 나의 무의식이 바뀌어 자동으로 조율된 새로운 습관이 만들어내는 창조적인 통합예술의 아름다운 결과물이다. (저자 주)

신神	빛	그림자	역할	핵심욕구
머리 (상초) I am a boy I am a professor I am a student	지혜 영성	판단 평가 꼬리표	방향을 알려주는 지도	명료함
가슴 (중초) I am sad I am happy	감성 사랑 관계	흔들림 집착	화려한 삶의 불꽃 뜨거운 열정	연결, 소통 따뜻함
정精 (하초) I am	근원 존재, 몸 성에너지	본능 충동 폭력	세포의 기억 무의식까지 변화, 습관 삶의 실천적 힘	Grounding 如如 침묵 실천

'내 안의 의사 만나기 L.I.G.H.T<sup>1</sup>'는 한의학의 전인적 생명원리가 단단한 바탕이 되어주고 있다. 그 원리는 허준 선생의 <동의보감>에서 인간을 구성하는 3요소인 정기신精氣神을 통합한 것이다.

정기신에 대해서 설명할 때 초를 비유로 들곤 한다. 초에서 몸통 부분인 촛대를 정精이라고 하고, 초에 불이 붙여진 촛불을 기氣라고 한다. 그리고 촛불로 주변이 환해지는 것을 신神이라고 한다.

어두운 방에 초가 켜질 때 촛대와 촛불, 주변 불빛 이 세 가지가 다 통합되면서 방이 환해지는 시너지가 생긴다. 이 정기신의 요소가 갖고 있는 각각의 특징을 잘 이해하고 적절하게 적용한다면 인간의 모든 질병을 치유하는 통합적인 원리로 활용할 수 있다.

이러한 정기신의 원리를 몸의 실제 구성요소인 머리·가슴·

<sup>1</sup> LIGHT의 의미는 생명력Life energy과 면역력Immunity을 키워서Grow 자가치유self Healing를 할 수 있게 하는 훈련Training이라는 뜻으로, 저자가 20년의 연구와 경험을 통하여 동서고금의 자율신경 훈련법의 핵심을 통합 정리하고 입장에서 검증한 프로그램이다.

배의 특성으로 연결시키면 더 선명하게 이해될 것이다. 기능과 역할의 측면에서 본다면 우리 몸에서 머리는 지혜와 영감의 센터이고, 가슴은 감성, 사랑, 관계 위주의 센터이고, 배는 존재나 힘, 행동 결과 위주의 센터인 것이다. 정기신과 초, 그리고 머리·가슴·배라는 별개의 개념들을 각각의 특성에 맞추어 서로 연결될 수 있도록 정리해보면 옆의 표와 같이 구성할 수 있다.

### 머리, 밝은 방향 알아차리기

정기신에서 신神에 해당하는, 머리가 갖고 있는 빛의 측면은 지혜와 영감이다. 그런데 빛은 항상 그림자와 한 세트로 함께한다. 머리에서의 그림자의 어두운 측면은 판단하고, 평가하고, 꼬리표 붙이는 일이 가져다주는 생각의 폐해이다. 생각의 세계에선 이 부분이 늘 괴로움을 가져다준다. 그리고 머리는 우리 인간에게 삶이나 생각, 행동의 방향을 알려주는 지도 역할을 한다. 그 핵심 욕구는 명료함이다. 그런데 방향을 알려주는 지도라는 역할을 잘 생각해보자. 지도는 방향을 선명하게 보여주는 효용가치가 있기는 한데 스스로 갖고 있는 한계도 있다. 지도는 여기 무엇이 있다고 하는 신호를 보여줄 뿐이다. '지도는 영토가 아니다'라는 말이 있듯이 그 위치에 뭐가 있다는 기호를 표시한 것일 뿐 실제 땅이 아니다. 그렇기 때문에 지도 위아래 집을 지을 수도 없고, 콩이고 팥을 심을 수도 없다.

따라서 우리가 머리로 무엇을 안다는 것은, 방향을 환하게 보여주는 그냥 종이일 뿐인 지도를 손에 쥐었다는 뜻이다. 그런데 보통 사람들은 뭔가에 대해서 머리로 알게 되면 일시적으로 명료하게 환해지는 느낌 때문에 모든 문제가 다 해결되었다고 착각하기 쉽다. 그래서 정작 문제해결을 위해 풀지 못한 정서와 직면해야 되고, 몸으로 알아차려 습관으로 터득해가는 과정을 건너뛰고 안 해버리기가 쉽다. 이것을 심리학에서는 대표적 회피전략 중의 하나인 '주지화主知化, intellectualization'라는 방어기제로 설명한다. 뭔가 머리에서 지식으로 알기만 하면 다 해결될 줄 착각해서 결국 그렇게 되면 직접 체험하는 일은 안하게 된다는 말이다. 그래서 머리로 하는 공부에는 효용이 있는 대신 이런 한계도 있다는 양면성, 다시 말하면 빛과 그림자를 통합해서 보고, 이해하는 것이 중요하다.

### 가슴, 따뜻한 연결의 소통 느끼기

그 다음 정기신에서 기氣에 해당하는 가슴센터의 밝은 측면은 감성·사랑·관계라고 할 수 있다. 가슴은 머리·가슴·배, 세 센터 중에서 가장 힘이 센 곳이다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 29-1호 (2024년 1/2월) 참조)



### (85차) 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 : 2024년 2월 2일(금) 오후 2시~4일(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

### (84차) 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 : 2024년 1월 12일(금) 오후 2시~14일(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

### 3-1a차 힐링퀘스트 레벨2 퍼실리테이터(Healing Quest Facilitator) 과정

• 이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 퍼실리테이터 과정입니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다.

#### ▷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 질문을 하기

#### 질문자의 자질을 얻기 연습

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

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

※ '자연에 맡겨주기'에 있는 총 18개의 연습 프로그램을, 1회당(2박 3일) 3개 연습씩 하여, 총 6회차에 걸쳐 진행되는 교육과정입니다

#### ▷참가자격: 산림치유지도사 또는 산림치유 전공

- 강사 : 이원규/송정희 • 장소 : 함양 홀로스평생교육원
- 일시 : [3-1a차] 2024. 1. 19 ~ 21 (금,토,일)  
 [3-1b차] 2024. 2. 23 ~ 25 (금,토,일)  
 [3-2차] 2024. 3. 22 ~ 24 (금,토,일)  
 [3-3차] 2024. 4. 26 ~ 28 (금,토,일)
- 참가비 : 240만원 (회당 40만원)
- ※ 이후 2024년 전체 일정은 강좌일정표 참고

### 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 (2024년 1월 6일, 2월 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](http://www.herenow.co.kr) 에 자세히 안내되어 있습니다.  
참가비 입금계좌 : 농협 053-02-185431 이원규  
문의 : (02) 747-2261

### (38차) 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: 2024년 2월 21일 (수) 저녁 2시~5시
- 장소: 참가자에게 개별통보
- 정원: 최소 2명~최대 6명
- 참가비 : 5만원 (재교육 3만원)

### (66차) 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

66차 서울 교육	
강 사	이해영 소장
장 소	신청자에게 개별통보
일 시	2/24 (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

## (제30차) 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〉

(자연에 말걸기 책에 나와있는 모든 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** : 2024년 2월 16일(금, 오후 2시) ~ 18일(일, 오후 3시)
- **참가비** : 40만원 (숙식비 포함)
- \* 소정의 인원이 안되면 강좌가 연기될 수 있으니 3일 전까지 등록 바랍니다.

## 힐링퀘스트 안내자교육 레벨3

이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 레벨3 안내자 교육 과정입니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다.

### [교육과정]

1. 거울이 된다 : 내게서 올라오는 느낌을 발견하고 멈춘다2. 관찰-주의가 상대에게 온전히 간다. 온전히 상대를 느낌. 그 느낌에 초연하기
3. 상대 마음의 느낌의 변화를 알아채기: 그 느낌은 내담자의 무의식적 신호이다
4. 그 느낌과 주제는 어떤 관계인가?

- **안내자** : 이원규 송정희 • **장소** : 미내사클럽 함양교육원
- **일시** : 2024년 1월 5일 • **참가비** : 5만원 (숙식비 포함)

## 37차 통찰력게임 워크숍

통찰력게임 워크숍이란 통찰력게임에 참가하여 자신의 주제를 정하고 이를 동안 통찰력게임을 직접 경험하며 심층으로 깊이 들어가보는 과정입니다. 깨어있기, 어울리기, 생명력이라는 세 가지 중요한 테마를 가지고 진행되는 통찰력게임은 미내사에서 행한 다년간의 의식프로그램과 감정다루기, 통찰지혜에 대한 지식과 경험을 토대로 개발되었습니다.

특히 이 게임은 특별한 수련이나 연습 없이도 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 생명력을 통해 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다.

- **안내자** : 이원규 대표
- **장소** : 미내사클럽 함양연수원
- **일시** : 2024년 \*월 \*일 오후 2시 ~ \*일 오후 5시 (1박 2일)
- ※통찰력게임 워크숍에 관심있는 분은 4인 이상 팀을 구성해오시면 일정을 개설할 수 있으니 사무실 02) 747-2261로 문의 바랍니다.

(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 마음자세가 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)	