

2024년 3/4월

미내사 소식

| 발행인의 말 |

대상과 바탕

우리는 보통 '물병이 있다'라며 대상에 초점을 맞춘다.
그때 마음은 대상에 빠지게 된다.
이제는 '물병이 드러났네'라고 해보라.
그러면 '물병이 드러나기 이전'도 동시에 인식하게 된다.

분노가 일어났을 때 '내가 화가 났네'보다,
'분노가 나타났네'라고 해보라.
그때는 분노에 빠지지 않게 된다.
분노가 전부가 아니기 때문이다.
'나타났다'는 말은 나타나기 이전의 바탕을 내포하기에.

의식의 본바탕에 대한 인식은
그렇게 일어나는 것이다.
그렇게 되면 마음은 대상에 빠지지 않게 된다.

고양이를 그렸는데 캔버스가 찢어지면,
고양이 그림도 찢어지게 된다.
고양이가 안 찢어지고 있다면
변함없는 캔버스가 그 밑에 있다는 증거이다.

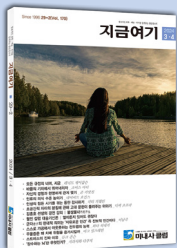
그러므로
'내'가 마음에 나타나 있다는 것은
그 밑에 '나'를 나타나게 하는
변함없는 캔버스가 있다는 증거인 것이다.

그 후,
그 캔버스마저 마음의 '작용'임을 알게 되리.



- 越因 -

지금여기 29-2호 (2024년 3/4월호)가 나왔습니다



바쁨의 기차에서 뛰어내리자 _ 조이스 마터 | 인류의 의식 수준 높이기 _ 데이비드 호킨스 | 인생의 힘든 시기를 겪는 동안 감사하기 _ 삭티 거웨인 | 자신의 경험과 현명하게 관계 맺기 _ 존 카밧진 | 초공간적 자아의 본질에 관해 고대 문헌이 들려주는 이야기 _ 디팍 초프라 | 모든 규정의 너머, 지금 _ 레너드 제이콥슨 | 우울증은 왜 치매 위험을 증가시킬까? _ 마크 밀스테인 | 스스로 가공해서 이웃 못하는 전두엽의 능력 _ 와다 히데키 | 스트레스의 진짜 이유 _ 듀크 존슨 | '장수하는 뇌'란 무엇인가? _ 시라사와 다쿠지 | 교자君子の 현대적 의미는 '자유로운 인간' 즉 진보적 인간이다 _ 이남곡 | 불생불사不死不生 _ 김흥호 | 얼마든지 있어도 괜찮다 _ 월인 | 시 감사와 응서 _ 이병철

제3차 비개인모임을 시작합니다

지난 10여년간 깨어있기 워크숍을 행하면서 초기 깨어있기가 점차 다듬어지고 더 세련되게 정리됐습니다. 더 분명하게 전달할 수 있는 체계가 형성됐습니다. 더 쉽고, 누구나 알 수 있는 비개인성에 초점이 맞춰질 것입니다. 그러므로 설문(참가신청QR)을 작성하고, 거기에 맞춰 자신의 상태를 점검할 수 있게 했습니다. 그 상태를 기반으로 개인별 맞춤으로 진행될 것입니다. 비개인성을 발견한 다양한 안내자와 함께 할 수 있습니다. 타인의 발표를 통해 자신이 놓치고 있던 부분을 알아채고 발견할 수도 있을 것입니다.

이 모임은 누가 누구를 가르치고 배우는 체계가 아니라 모두가 함께 가는 진정한 형제애입니다. 그러므로 먼저 발견했다고 더 낫다고 여기면 그는 '개인성'에 빠진 것이고, 늦었다고 낮아지면 그 역시 '개인성'에 빠져 있는 것이 됩니다. 이 모두를 넘어 함께가는 진정한 도반의 길이 될 것입니다. 함께 가기를 기원합니다.

이번 모임은 감각차단탱크를 함께 사용하려 하니(설문에서 6번 문항 참조) 오인회 여러분들의 많은 참여를 기대합니다.



https://forms.gle/S2vNAeKBL6Pv0waj9



비개인 모임
참가 신청

감각차단탱크를 운영하고 있습니다

오인회원을 대상으로 감각차단탱크 체험을 3월부터 운영하고 있습니다. 깨어있기 워크숍 수료 후, 좀더 집중이 필요하거나 무심無心 체험이 필요한 분들을 위해 사용되고 있습니다. 탱크 내 프로그램으로는 집중, 명상, 몸은 자고 마음은 깨어있기, 본질로 가는 감지연습(탱크 내에서 수중 이어폰으로 음성 안내 또는 바이올 비트 음을 통해 깊숙이 들어감)이 있고, 탱크 밖에서는 체험 전후로 뇌파, HRV, 인체에너지장 측정 등을 통해 심신에 일어나는 변화를 측정하고, 그에 따라 적절한 프로그램을 활용하게 됩니다.



깨어있기 워크숍이 진행되었습니다

내가 자유로워지는 것이 아니라 나로부터 자유로워지기 위한 작업인 깨어있기 기초, 심화 과정이 매월 진행되고 있습니다. 우리가 보고 듣고 느끼는 모든 것이 대부분 내면의 그림자에 의해 크게 간섭받는다라는 것을 일깨우고 그 간섭이 있음에도 불구하고 그 일그러짐에 영향 받지 않는 통찰을 일깨우는 이 과정에 많은 관심과 참여 바랍니다.



(2월) 85차 깨어있기 기초



(1월) 84차 깨어있기 심화

30차 자연에 말걸기 워크숍이 진행되었습니다

지난 2월에 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. 이곳에서 참가자 후기를 소개합니다.



힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정이 진행되었습니다

1월에 3-1a차 힐링퀘스트(레벨2) 과정이, 2월에 2월에 3-1b차 힐링퀘스트(레벨2) 과정이 각각 진행되었습니다. 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.



(1월) 3-1a차 힐링퀘스트
퍼실리테이터 과정



(2월) 3-1b차 힐링퀘스트
퍼실리테이터 과정



(1월) 힐링퀘스트 레벨3

힐링퀘스트 레벨3, 1일 과정이 신설되어 널리 펼쳐질 예정입니다

힐링퀘스트 레벨3, 1일 과정이 신설되어 널리 펼쳐질 예정입니다.
3월은 부산에서, 6월은 제주에서 과정을 진행할 예정입니다.

매월 초 깨어있기 청년모임이 진행되고 있습니다

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 살펴보고 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)



(1월) 깨어있기 청년모임



미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

(2024년 2월 29일 기준)

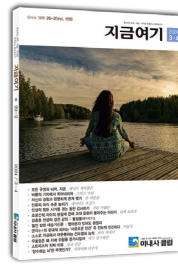
- 12/27 장경옥 2만원
- 1/10 구당 (85회차) 1만원
- 2/13 류창형 1만원
- 2/27 장경옥 2만원
- 1/2 박영래 2만원
- 1/10 이재명 1만원
- 2/13 이재명 1만원
- 1/8 송정희 (62회차) 1/8 이도연 10만원
- 1/22 신재경 1만원
- 2/14 구당 (86회차) 2/16 황정희 2만원
- 1/8 김규선 10만원
- 1/25 장경옥 2만원
- 2/16 황정희 2만원
- 1/9 류창형 1만원
- 2/2 박영래 2만원
- 2/16 황정희 2만원
- 2/7 송정희 (63회차)
- 2/20 신재경 1만원

지금여기 이번 호 훑어보기

바쁨의 기차에서 뛰어내리자

조이스 마터

수백 가지 문화와 수천 년의 세월에 걸쳐, 사람들은 호흡이 마음과 몸, 정신과 연결되어 있다고 믿었다. 천천히 깊게 호흡함으로써 우리는 마음을 차분히 하고, 몸의 긴장을 풀며, 지금 여기에 주의를 기울일 수 있다. 자신의 호흡을 알아차리고 호흡과 연결될 때면 언제든 마음챙김을 수련할 수 있다. (저자 주)



군자君子の 현대적 의미는 ‘자유로운 인간’ 즉 진보적 인간이다

이남곡

과거의 진보가 사회적·물적·제도적 진보에 초점이 맞추어져 있고, 그것이 인간의 자유를 확대하는 바탕이었다면, 지금처럼 물질적 수준이 상당한 수준으로 진척되고, 자유민주주의가 절차나 제도로서 어느 정도 뿌리를 내린 사회에서는 ‘인간 자체의 진보’ 즉 ‘의식·문화의 진보’가 사회적 진보를 견인하는 시대로 되고 있다고 생각한다. 그런 점에서 공자의 사상은 자유로운 인간, 즉 진보적 인간이 어떤 사람이어야 하는지에 대해 상상력과 영감을 주기에 충분하다고 생각한다. (저자 주)

자신의 경험과 현명하게 관계 맺기

존 카밧친

존 카밧친이 제시하는 실험 하나를 소개합니다. 꾸준한 수련을 통해 불편함이나 통증이나 괴로움과 현명하게 관계를 맺을 수 있는 타고난 능력을 발견하고, 발전·심화시킬 수 있으며, 때로는 심지어 각각을 다른 것들과 구별할 수도 있는데, 이러한 통찰력이 생기면 많이 불편한 상황에서도 더 편안하게 살아갈 수 있는 자유를 얻게 된다고 말합니다. (저자주)

불생불사不死不生

김홍호

합즉불사사則不死, 하나님과 하나가 되면, 그다음에는 불사不死입니다. 그건 영원한 생명이지요. 불사不死, 영원한 생명이 되면, 즉불생則不生, 세상에 나온 게 아닙니다. 세상에 나오지 않았다면 어떻게 됐다는 것인가? 난 하늘에서 왔다 이렇게 말하지, 나왔다 이르지 않습니다. 난 하늘에서 왔으니까, 또 하늘로 돌아간다 이렇게 말하지, 난 태어났다가 아닙니다. 났다 죽는 게 아니라, 왔다간다 이거죠. 그래서 여래如來, 여거如去. 여래라는 게 진여眞如의 세계에서 왔다가 진여의 세계로 돌아간다는 것이거든요. 하나님께로부터 왔다가 하나님께로 돌아가는 거지, 났다가 죽는 게 아니라는 것이지요. (저자 주)

모든 규정의 너머, 지금

레너드 제이콥슨

깨어남의 길은 참된 자기가 되는 길이 아니다. 참된 자기 아닌 것이 되지 않는 길이다 (저자 주)

얼마든지 있어도 괜찮다

월인

좋은 것을 추구하는 것도, 싫어하는 것을 배척하는 것도 모두 ‘자기를 강화’시킵니다. 기분 좋음의 추구는 끌림 속으로 빠져드는 것이고, 기분 나쁨을 멀리하는 것은 밀침 속으로 빠져드는 것입니다. 끌림이나 밀침은 모두 그것을 일으키는 ‘나’라는 현상을 강화시킵니다. 그런 집착에 의해 많은 업을 지으면 일체의 심신의 고통을 받게 됩니다. 자신도 모르는 습관, 패턴들이 몸과 마음의 고통을 일으켜요. 그렇지만 이 모든 것이 다 물의 모습일 뿐입니다. 나는 물의 모습이 아니라 물 자체이기 때문에 이런 물의 모습들은 얼마든지 있어도 괜찮습니다. (저자 주)

우울증은 왜 치매 위험을 증가시킬까?

마크 밀스테인

‘뇌의 노화’라는 맥락에서 불안, 우울증, 조울증에 대해 살펴보고 이들이 어떻게 치매 위험을 증가시키는지, 또 신경전달물질의 불균형이 어떻게 뇌세포 노화를 초래하는지 살펴봅니다. (편집자 주)

‘장수하는 뇌’란 무엇인가?

시라사와 다쿠지

‘장수하는 뇌’의 조건으로 뇌가 스트레스를 받지 않도록 머리를 사용하기를 꼽습니다. 즉, 뇌가 못하는 일을 억지로 하게 해서 스트레스를 줄 게 아니라 잘 하는 것을 지속해서 뇌의 개성을 키워주는 편이 장수하는 뇌로 가는 길이라고 말합니다. (저자 주)

지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

인류의 의식 수준 높이기

데이비드 호킨스

나라는 존재는 동굴 속에 홀로 앉아 있더라도 인류의 의식 수준에 영향을 미칩니다. 동굴 속에 홀로 앉아 있더라도 나라의 존재가 에너지로 퍼져 나갑니다. 영적 실상, 진실성, 보편적 사랑에 정렬할수록 우리는 아무 일도 하지 않고도 더 깊이 세상에 영향을 미칩니다. 물론 좋은 일을 하면 좋은 영향을 미칩니다. 그렇게 해도 아무 문제 없습니다. 하지만 그런 말이 아닙니다. 정말로 세상에 영향을 미치는 것은 나라의 존재, 내가 되어 있는 존재 자체라는 말입니다. (저자주)

목격자 되기

우리는 만사가 자연발생적으로 일어나고 있다는 것, 심지어 생각하는 상태thinkingness도 저 스스로 알아서 일어나고 있다는 것을 쉽게 알 수 있습니다. 우리는 자신이 무엇을 생각할지 결정하고 있다고 생각하지만 실제로는 그렇지 않습니다. 그래서 사람은 자신의 생각하는 상태에 무심해지면 세상에 대해서도 무심해집니다. 주변 세상이 나의 협조 없이도 돌아가고 있음을 알게 됩니다. 사람들이 이 세상에 존재하며 움직이고 말하도록 내가 돕지 않아도 다들 어떻게든 살아가고 있습니다. 그러니 무심해져서 목격자가 되는 일에 들어가세요. 목격자 되기는 어려운 단계가 아닙니다. 일을 일으키는 나가 존재한다고 멋대로 생각하는 자기도취를 놓아 버리기만 하면 됩니다. 그 어떤 것도 아무런 일도 일으키지 않습니다. 이 세계에 원인은 존재하지 않습니다.

결과만 존재합니다. 그러니 선형적인 것과의 동일시를 놓아 버리고 우리의 실상은 비선형적이라는 사실을 깨달으세요. 목격하고 있는 주체를 봅니다. 그런 다음 목격하고 있는 주체의 뒤에서 자신이 목격하고 있음을 알아차리고 있는 주체를 봅니다. 그러면 이미 우리는 '저 밖'에서 벗어난 것이고, 개별적이고 개인적인 나에게서 벗어난 것이고, 일어나는 모든 일의 원인이 되는 데서 생기는 죄책감과 불안에서 벗어난 겁니다. 겸손의 상태로 옮겨간 겁니다. 깊은 겸손이 있으면 내가 그 어떤 것의 원인도 아님을 알게 됩니다. 이것은 또한 내가 어떤 죄도 저지르지 않음을 의미하니 반가운 소식입니다. 어떤 일이 일어나면 "난 몰라요. 마음이 그렇게 했어요. 마음이 그렇게 했다고요. 난 어쩔 수 없었고 마음이 그렇게 했다고요!"라고 하는 겁니다.

목격자가 된 뒤에 진화는 자연발생적으로 일어나는 일임을

알아차리게 되면 사람은 그냥 목격하기 시작합니다. 모든 현상은 창조의 진화입니다. 창조는 근원source은 있지만 원인은 없습니다. 그래서 시작도 없고 끝도 없습니다. 창조의 펼쳐짐을 목격하세요. 창조에는 어떤 문제도 없습니다. 창조란 우리에게 목격되고 있는 바일 뿐이니까요. 모든 것이 자연발생적으로 일어나고 있음을 아는 것은 어려운 일이 아니지만, 인류의 99% 가량은 이 관찰이 안 됩니다.

적어도 인류의 99%가 이 사실을 전혀 알아차리지 못하고 있습니다. 그래서 '나는 내용이 아니라 맥락이다.'라는 사실이 널리 받아들여지기를 기대할 수는 없습니다. 나로부터 알아차림이 발하고 알아차림으로부터 의식이 생깁니다. 근원은 의식 자체입니다. 신의 빛이 의식입니다. 신의 빛이 나 자신의 의식입니다. 내가 아닌 것과의 잘못된 동일시를 놓아 버림과 함께 이 사실은 깜짝 놀랄 만큼 분명해지게 됩니다.

신의 소리는 침묵이다

침묵은 1,000으로 측정됩니다. 신의 소리는 침묵입니다. 소리가 있으려면 선형성이 있어야 합니다. 소리인 것과 소리가 아닌 것이 있어야 하고, 나아가 그 소리가 배열되어야 합니다. 따라서 만트라를 외거나 '오옴' 같은 것을 말하면 특정 수준을 만나게 됩니다. 그리고 그것을 넘어서면 소리 뒤의 침묵을 알아차리게 됩니다. 그래서 소리의 목적은 침묵을 만나는 것입니다. 이렇기 때문에 만트라를 반복하면 때로 변성 의식 상태와 황홀한 느낌에 도달합니다. 그리고 만트라 외기를 멈추면 자신이 사라지는 느낌을 받습니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 29-2호 (2024년 3/4월) 참조).

인생의 힘든 시기를 겪는 동안 감사하기

샬티 거웨인

어려운 시기를 겪고 있거나 삶이 우리가 생각하는 대로 흘러가지 않을 때도 감사해야 한다. 어려운 시기를 겪은 후에 돌아켜 보면 그 경험에 대해서 중요하고 필요한 무언가를 종종 깨닫게 된다. 그러므로 만약 지금 치유의 위기 시간을 겪는 중이라면, 할 수 있는 한 주변에 지원과 사랑을 많이 요청하고, 다가오는 감정을 하나도 놓치지 말고 있는 그대로 온전히 느끼도록 하라. 그러한 준비가 되었으면 삶의 힘든 도전과 위기와 역경이 나에게 온 이유 즉, 선물이 무엇인지 내면의 신성神性에 물어보라. 그리고 시간이 지나면, 어떤 관점을 갖게 될 것이다. 그러면 그

때 다시 한번 삶의 경이로운 여정에 깊이 감사함을 표현하는 것을 잊지 말기 바란다. (저자 주)

좋은 일이 일어나고, 삶이 우리가 원하는 대로 진행되고 있을 때 감사함을 느끼기는 비교적 쉽다. 심지어 우리는 그것들을 당연하게 여긴다. 잠시 시간을 내어 다른 사람들, 지구, 우리보다 더 높은 힘, 생명에 대하여 감사를 표현할 때 기분 좋은 감정을 느낄 것이다.

큰 도전이나 어려움을 겪고 있을 때, 감사는 힘든 시기를 잘 이겨내도록 도와준다. 어려운 시기를 겪고 있거나 삶이 우리가 생각하는 대로 흘러가지 않을 때도 감사해야 한다. 힘든 시기에 상처, 혼돈, 화와 같은 감정을 느낄 가능성이 더 크다. 마음에 상처를 입거나, 혼란스러워하거나 분노하는 것은 지극히 자연스러운 일이다. 이럴 때 가장 먼저 떠오르는 것이 감사다. 내 인생에서 우주를 향해 주먹을 휘두르며 왜 이런 잔인한 시련을 주는지 궁금할 때가 있었다. 그때 감사함을 만나게 된다. 하지만 흥미로운 것은 어려운 시기를 겪은 후에 돌아해보면 그 경험에 대해서 중요하고 필요한 무언가를 종종 깨닫게 된다는 점이다. 몇 달 또는 몇 년이 지날 때까지도 이러한 관점에 도달하지 못할 수도 있지만, 결국에는 중요한 교훈을 배우고 삶의 깊은 지혜와 깨달음을 얻었다는 것을 알게 된다. 또한 그 당시에는 부정적으로 보였던 사건이 결과적으로는 새로운 삶의 문이 열리는 기회임을 알아차릴 수 있다.

예를 들어, 실직은 영적 또는 정서적 치유로 이끌 수 있다. 관계의 끝은 혼자만의 시간이 필요하다는 것을 발견할 기회를 주기도 한다. 어떤 관계가 끝이 난 이유는 더 만족스러운 인간 관계를 위한 길을 열어줄 수도 있기 때문이다. 그때 그 시점에서, 우리는 삶이 그렇게 펼쳐진 것에 대해 감사함을 느끼기 시작할 수도 있다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 29-3호 (2024년 3/4월) 참조).

초공간적 자아의 본질에 관해 고대 문헌이 들려주는 이야기

디팍 초프라

가장 위대한 베다 문헌 중 하나인 《찬도그야 우파니샤드》에 실린 다음 이야기는 초공간적 자아의 본질을 정말 아름답게 묘사합니다. (저자 주)

수천 년 전 위대한 현자 우달라카 아루니는 열두 살 된 아들 스베타케투를 위대한 구루guru에게 보내 궁극적 실재에 대해

깊이 탐구하게 했습니다.

스베타케투는 10여 년 동안 스승 밑에서 공부하며 베다를 모두 외웠습니다. 그가 집으로 돌아왔을 때 아버지는 아들이 마치 배워야 할 것을 모두 배운 양 행동한다는 것을 알아차렸습니다. 그래서 아들에게 질문을 던지기로 했습니다.

“나의 박식한 아들이야, 들을 수 없지만 들을 수 있게 하고, 볼 수 없지만 볼 수 있게 하고, 알 수 없지만 알 수 있게 하고, 상상할 수 없지만 상상할 수 있게 하는 그 무엇이 무엇이야?”

스베타케투는 당황한 나머지 말이 없었습니다. 아버지가 말했습니다.

“점토 조각 하나를 알면 점토로 만들어진 모든 사물을 알 수 있다. 금 한 알갱이를 알면 금으로 된 모든 사물을 알 수 있다. 금으로 만든 한 조각의 보석과 다른 보석의 차이는 단지 그 이름과 형태뿐이란다. 실제로 금으로 만든 모든 보석은 금일 뿐이고, 점토로 만든 모든 항아리는 점토일 뿐이지. 아들이야, 하나님을 앎으로써 모든 것을 알 수 있는데, 바로 그 하나가 무엇인지 말해 줄 수 있겠느냐?”

스베타케투가 대답했습니다.

“아, 스승님은 제게 그 지식은 가르쳐 주지 않으셨습니다. 아버지께서 알려주시겠습니까?” 우달라카가 말했습니다.

“좋다. 내가 말해주마. 온 우주는 하나의 실재이며, 그 실재는 순수한 의식이다. 순수한 의식은 절대적인 존재다. 그것은 두 번째 것이 나타나지 않는 유일한 존재다. 태초에 그 유일한 존재가 스스로 말했다. ‘나는 수많은 것으로 분화해 모든 보는 자와 모든 보이는 풍경이 되리라.’ 그 유일한 존재는 수많은 것으로 속으로 들어가서 각자의 자아가 되었다. 존재하는 모든 것은 그 유일한 존재이며, 그 유일한 존재는 존재하는 모든 것의 미묘한 본질이란이다. 스베타케투야, 네가 바로 그것이다.

이와 같은 방식으로 꿀벌은 수많은 꽃의 화밀(꽃이나 잎의 특수한 샘에서 분비되는 달콤한 물질로, 벌이 채취하기 전의 꿀을 의미)로 꿀을 만들지만, 일단 꿀이 만들어지면 화밀은 ‘나는 이 꽃에서 왔다’, 또는 ‘나는 저 꽃에서 왔다’라고 말할 수 없다. 마찬가지로 네가 초공간적 자아와 합해질 때 너는 존재하는 모든 것의 자아와 하나가 된단다. 이것이 모든 것의 진정한 자아다. 그리고 스베타케투야, 네가 바로 그것이다.”

스베타케투가 말했습니다.

“아버지, 저를 더 깨우쳐 주세요.”

우달라카는 잠시 쉬었다 말을 이었습니다.

“갠지스강은 동쪽으로 흐르고, 인더스강은 서쪽으로 흐른다. 그러나 둘 다 궁극적으로 바다가 되지, 바다가 된 두 강은 더 이상 ‘나는 갠지스강이다’ 또는 ‘나는 인더스강이다’라고 생

각하지 않는다. 아들이, 이처럼 존재하는 모든 것의 근원은 초공간적 자아에 있으며, 그 자아는 모든 것의 가장 미묘한 본질이다. 그것이 진정한 자아란다. 스베타케투야, 네가 바로 그것이다.

육체가 시들어 죽어도 자아는 죽지 않는다. 불로도 태울 수 없고, 물로도 적실 수 없으며, 바람으로도 말릴 수 없고, 무기로도 부술 수 없다. 그 자아는 태어나지 않았고, 시작도 끝도 없단다. 그 자아는 공간과 시간의 경계를 초월해 온 우주에 퍼져 있다. 스베타케투야, 네가 바로 그것이다.”

스베타케투는 “아버지, 저를 더 깨우쳐 주세요” 하며 열광적으로 반응했습니다.

우달라카가 말했습니다.

“보리수 나무의 열매 하나를 가져와라.” 스베타케투가 열매를 가져왔습니다.

“그것을 쪼개 열어라.”

스베타케투는 아버지 말대로 했습니다.

“무엇이 보이느냐, 아들이?”

“작은 씨앗이 보여요, 아버지.”

“씨앗 하나를 쪼개라.”

스베타케투는 작은 씨앗을 쪼갰습니다. “무엇이 보이느냐, 아들이?”

“남은 게 아무것도 없는 것이 보입니다, 아버지.”

“네가 보지 못하는 것이 미묘한 본질이다. 보리수 나무 전체가 그것에서 생겼다. 마찬가지로 우주 역시 초공간적 자아에서 싹트는 것이다.”

마지막으로 우달라카는 스베타케투에게 물통에 소금 한 덩어리를 넣으라고 했습니다. 다음 날 현자가 아들에게 소금 한 덩어리를 돌려 달라고 했습니다. 스베타케투는 답했습니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 29-3호 (2024년 3/4월) 참조).

스스로 가공해서 아웃풋하는 전두엽의 능력

와다 히데키

인간을 크게 ‘전두엽형 인간’과 ‘측두엽형 인간’으로 나눈다면, 사람의 말을 잘 듣고 기억하는 것은 측두엽형 인간이고, 말을 많이 하는 발신형은 전두엽형 인간입니다. 이때 중요한 것은 단순히 측두엽에서 기억을 끄집어내는 ‘재현형’이 아니라, 인풋한 것을 그 상황에 맞는 형태로 가공하는 ‘가공형’입니다. 어떻게 전달해야 상대방이 더 잘 이해해줄 수 있을지 궁리하다 보면 자연스럽게 전두엽이 활성화됩니다. (저자 주)

사실 전두엽을 활성화하는 데는 아웃풋이 매우 중요합니다. 지역 모임에 참가하는 것도 좋습니다. 부부 사이를 개선하기 위해 노력하는 것도 좋습니다. 자신의 생각을 SNS나 블로그에 올려서 동지를 모으는 것도 좋습니다. 나이가 들면 ‘듣는 힘’보다 ‘발신하는 힘’을 어떻게 키우느냐가 중요하다고 저는 생각합니다.

인간을 크게 ‘전두엽형 인간’과 ‘측두엽형 인간’으로 나눈다면, 사람의 말을 잘 듣고 기억하는 것은 측두엽형 인간이고, 말을 많이 하는 발신형은 전두엽형 인간입니다. 그런데 전두엽형 인간은 동양에서는 ‘예의가 없다.’는 말을 듣기 쉽기 때문에 전두엽형 인간을 목표로 하기가 조금 망설여질지도 모릅니다.

하지만 여기서 생각해야 할 것이 바로 EQ에서 말하는 ‘자기 인식’, ‘자기 억제’, ‘공감 능력’, ‘소셜 스킬’입니다. ‘내가 하는 행동이 상대방에게 어떤 영향을 미칠지 알고 있는가? 발신해서는 안 되는 것을 억제할 수 있는가? 상대방의 마음을 상상할 수 있는가? 정확한 말로 전달할 수 있는가?’라고 끊임없이 사고해야 되는 거죠. 아마도 이렇게까지 전두엽을 활용하는 작업은 없을 것입니다.

이때 중요한 것은 단순히 측두엽에서 기억을 끄집어내는 ‘재현형’이 아니라, 인풋한 것을 그 상황에 맞는 형태로 가공하는 ‘가공형’입니다.

행동경제학 책을 읽어보면 인간은 차이에 반응한다는 것을 알 수 있습니다. 부의 총량보다 ‘차이’가 인간의 행복을 결정한다는 말입니다. 즉, 10억 원을 가진 사람이라도 만 원을 손해 보고 나서 불행하다고 생각할 수 있고, 10만 원밖에 없는 사람이라도 1000원을 이익 보고 나서 행복하다고 느낄 수 있다는 말입니다.

또 예전에 부자였던 사람은 비교적 좋은 요양원에 들어가도 예전에 비해 ‘삶의 질이 떨어졌다.’는 생각이 들어 불행하다고 느낄 수 있는 반면 예전에 불우했던 사람은 그보다 훨씬 낮은 수준의 요양원 밥도 맛있다고 느끼고, 직원도 친절하다고 느낄 수 있습니다. 즉, 인풋한 것을 그냥 받아쓰기처럼 아웃풋하는 것이 아니라 어떻게 가공해서 해석하느냐가 더 중요하다는 말입니다. 그것이 바로 전두엽의 역할입니다. 인풋이 필요 없다는 말이 아닙니다. 아웃풋을 하려면 반드시 인풋이 있어야 합니다. 개그맨도 바둑기사도 엄청난 인풋이 있어야 아웃풋이 있는 것이니까요. 퀴즈 프로그램이나 필기시험과는 다른 ‘정답’이 없는 곳을 향해 도전하는 자세가 필요합니다.

아웃풋의 전 단계

나이가 들어도 여행이 즐거운 이유에 대해 생각해본 적이

있나요?

우리는 자연스레 지식을 축적하며 살아갑니다. 다양한 정보를 접하고 취사선택하여 기억으로 저장합니다. 여행지에서 메타세쿼이아 나무를 발견했다고 합시다. 그 나무를 알고 있는 사람은 '이게 메타세쿼이아가구나.'라고 감탄하지만, 모르는 사람은 감탄하지 않습니다. '와 대단하다.' 정도겠지요. 뇌에는 참조 능력이라는 게 있어서 비교하고 대조하고 식별하는 것에서 기쁨을 느낍니다. 머릿속에 입력된 정보와 인식한 정보가 어떤 식으로든 일치하면 거기서 재미를 느끼는 거죠. 그래서 경험이 쌓이면 어릴 때보다 뇌에 축적된 지식과 기억의 양이 많아지고, 현실과 일치시키는 즐거움도 커집니다. 그렇기 때문에 '처음'이어도 즐거움을 얻을 수 있는 사람이 있는 거죠. 그 반면에 축적된 지식이 별로 없는 사람의 경우에는 여행을 여러 번 가도 감흥을 느끼지 못할 수도 있습니다.

이렇게 머릿속에 있던 지식을 현실에서 확인하는 즐거움은 아이들도 느낄 수 있습니다. 초등학교 5학년인 제 아이를 데리고 동북부 여행을 갔을 때 모가미 강을 지나게 되었습니다. 그러자 아이는 사회 시간에 배웠는지, "아, 이게 모가미 강인가 봐요!"라며 기뻐하더군요. 학습이란 이런 식으로 깊어지는 것입니다. 인풋한 것을 실제로 '쓸 수 있다!'라고 생각하면 뇌는 기뻐하며 '더 배우자'는 방향으로 활성화될 것입니다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 29-3호 (2024년 3/4월) 참조).

스트레스의 진짜 이유

듀크 존슨

저자는 '인생에서 가장 중요한 7가지 우선순위 목록'을 통해 중요한 사실을 깨달을 수 있다고 말합니다. 마음속으로 생각하는 우선순위에 따라 살아가지 않는다면, 분명 내부 갈등과 스트레스를 겪고 있을 것이며, 이 경우 스트레스는 건강을 해친다는 것입니다. 마음속 우선순위와 실제 삶을 조화시켜 스트레스를 줄이는 방법을 들려줍니다. (편집자 주)

이제 중요한 질문을 던지겠다. 우선, 당신이 무엇을 목록에 적었는지 모르는 친구가 있다고 가정해보자. 가령 내가 바로 그 친구다. 당신을 하루 종일 촬영하는 리얼리티 쇼처럼 내가 만약 당신의 생활을 일주일 정도 지켜본다면 당신의 목록에 무엇이 있는지 알아낼 수 있을까? 다시 말해, 일주일 동안 당신의 행동을 관찰하는 것으로 당신의 인생에서 가장 중요한 것이 무엇인지 알아낼 수 있을까? 그것도 순서대로? 만약 내가 그럴 수 없다면 당신은 자신의 목표나 가치관과는 모순된 삶을 살고 있는 것이다. 당신이 마음속으로 생각하는 우선순

위에 따라 살아가지 않는다면 당신은 분명 내부 갈등과 스트레스를 겪고 있을 것이다. 이 경우 스트레스는 당신의 건강을 해친다.

스트레스를 극복하기 위한 계획의 기초는 가슴속에 잘 녹아 있고 정제되고 검증된 '인생의 우선순위 목록'을 만드는 것이다. 나는 이것으로 스트레스를 한방에 '없앨' 수 있다고 이야기하는 것이 아니다. 당신은 스트레스를 '물리칠' 수는 있으며, 스트레스로 인해 삶이 망가지는 것을 막을 수는 있다. 그러고 나면 만성질환의 위험요소인 스트레스를 KO시킬 수 있다.

우리는 앞에서 쓴 '인생에서 가장 중요한 7가지 우선순위 목록'을 통해 중요한 사실을 깨달을 수 있다. 당신이 작성한 목록이 다음과 같다고 가정해보자.

1. 나 자신
2. 나의 일
3. 나의 투자 포트폴리오
4. 나의 가족
5. 나의 친구
6. 여가 시간
7. 집 관리

만일 당신이 가족(4번째 항목)과 함께하기로 예정된 특별한 날에 친구(5번째 항목)가 골프를 치러 가자고 전화했다고 가정해보자. 당신은 "안 돼"라고 말할 것이다. 왜냐하면 그날 이미 더 중요한 약속이 잡혀 있기 때문이다. 그런데 몇 분 후 상사(2번째 항목)에게서 "특별한 업무가 있으니 당장 사무실로 출근하라"는 전화가 걸려왔다. 그러면 당신은 "네, 알겠습니다"라고 대답하고 차를 끌고 출근할 것이다. 당신의 직장, 즉 일은 우선순위 목록에서 2번째로 가족과 함께 하루를 보내는 것보다 우선되기 때문이다. 항상 그러한 것은 아니다. 그러나 대개는 그렇다.

이러한 시스템은 살아가는 일을 정말로 쉽게 만든다. 왜냐하면 당신의 결정과 일상적인 이해 갈등에서 비롯되는 스트레스를 제거하기 때문이다. 전화가 걸려왔을 때 이미 모든 질문에 대한 답은 내려진 상태였다. 이 시스템은 가족이 당신의 우선순위 목록을 알고 있고, 그에 대해 피드백을 해주고, 당신과 함께 예외 규칙을 정했을 때 잘 작동한다.

이번에는 나의 우선순위 목록을 살펴보자. 내가 이 목록을 확정하기까지는 몇 년이 걸렸다. 이것은 우리 가족에게 매우 소중한 것이며, 나의 스트레스를 극적으로 줄여준 고마운 목록이다. 나는 약 12년 동안 이 우선순위를 따라 살아왔다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 29-3호 (2024년 3/4월) 참조)

(86차) 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 4월 19일(금) 오후 2시~21일(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

(85차) 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 3월 15일(금) 오후 2시~17일(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

3-2차 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 맡기기 연습 3~4가지로 각각 연습하고 통찰하기를 배우며, 질문하기를 실습한다.

※ '자연에 맡기기'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 : 2024. 3. 22 ~24 (금,토,일)
 [3-3차] 2024. 4. 26 ~ 28 (금,토,일)
 [3-4차] 2024. 5. 24 ~ 26 (금,토,일)
 [3-5차] 2024. 6. 14 ~ 16 (금,토,일)

• 참가비 : 240만원 (회당 40만원)
 ※ 이후 2024년 전체 일정은 강좌일정표 참고

(제31차) 자연에 말걸기

• 본 과정은 《자연에 말걸기》를 교재로 하여 진행되는 오프라인 과정이니 《자연에 말걸기》 책 내용을 참고하십시오.

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'를 다운받아 작성하신 후 cpo@herenow.co.kr로 보내주시기 바랍니다.

신청서 다운 링크

<https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=ssro>

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(廻光返照)의 아름다움이 아닐까 생각합니다. 이 책 속의 연습들을 통해 외적 자연에 대한 전일적 경외감을 회복시키고 또한 아름다운 내적 체험으로 이어질 수 있기를 희망합니다.

- **안내자** : 이원규 대표
- **장소** : 미내사클럽 함양연수원
- **준비물**: 《자연에 말걸기》 책, 세면도구(수건 지참), 여벌의 옷.
- **일시** : 2024년 4월 5일(금, 오후 2시) ~ 7일(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]

- 먼저 자기 삶에서 이루고 싶은 목표나 해결해야 할 절실한 문제를 하나 선정해 주제로 삼습니다. 그 후 안내자는 그 주제를 검증하게 됩니다. 검증후, 자연에 말걸기 연습을 통해 받은 인상 깊은 느낌으로 주제를 이를 통찰을 얻게 합니다. 그를 위한 과정에서 필요한 연습은 아래와 같습니다.

한 개인의 핵심문제나 목표를 찾아내기. 돌발상황에 대처하기통찰을 얻는 법(생명에너지, 어울리기, 위기, 통찰)

- **안내자** : 이원규 송정희 • **장소** : 미내사클럽 함양교육원
- **일시** : 2024년 6월 28일 • **참가비** : 7만원 (숙식비 포함)

2-1차 힐링퀘스트 레벨 마스터 Master과정

산림치유지도사에게 힐링퀘스트를 안내할 수 있는 마스터 양성 과정

[교육과정]

힐링퀘스트의 이론 및 연습과 더불어 매 회기 아래 자연에 말걸기 연습 3~4가지로 각각 연습하고 통찰하기를 배우며, 질문하기를 실습한다.

- 1부 왜 자연처럼 생각하는가? 2부 자연감각과 재접속하기
- 3부 자연에 말걸기: 응용 생태 심리학의 요소
- 4부 자연에 말걸기의 실제

▷ **참가자격**: 산림치유지도사 또는 산림치유 전공

- **강사** : 이원규/송정희 • **장소** : 함양 홀로스평생교육원
- **일시** : 2024. 8. 23 ~24 (금,토,일)
[2-1차 인턴](퍼 4-1차) 9/27~29
[2-2차] 10/25~27 [2-2차 인턴](퍼 4-2차) 11/22~24
- **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 3월 2일, 4월 6일 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

(39차) 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 4월 17일 (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	3/20 (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

(제33차) 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 7월 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)	



지금여기

@herenow-tv · 구독자 645명 · 동영상 23개

지금여기 하나의 채널을 엽니다. >

herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=magazine 외 링크 1개

구독



홈 동영상 재생목록 커뮤니티 🔍

유튜브 채널 바로가기



만인만물에게 느끼는 절대적인 친밀함 _아디아산티 | 읽어주는 지금여기 (22-6호, 23-1호)



'그것'을 말하다(17부) _니르말라 | 읽어주는 지금여기 (26-3호)
오늘은 지금여기 5/6월



오늘은 지금여기 11/12월호(22-6호)와 1/2월호(23-1호)에 실린 아디아산티와의 인터뷰, '만인만물에게 느끼는 절대적인 친밀함' 1부, 2부에 대해 들려드립니다.

5년 동안의 수련과 좌선을 통해서 제가 발견하고 이해하게 된 것은 내가 실제로는 아무것도 알지 못한다는 것이었습니다. 다시 말해서, 5년간의 추구 끝에 제가 발견한 것은 또 다른 지식이 아닙니다. 세계 일어난 깨어남의 기반은 제 지식들을 꿰뚫어보고, 제 믿음 체계와 가정, 결론들을more



호(26-3호)에 실려있는 글 중 하나인 니르말라의 '그것을 말하다(17부)'에 대해 들려드립니다.

여러분이 발견할 것은, 여러분의 의식은 있는 그대로 이미 괜찮고, 항상 완벽하게 괜찮다는 것입니다. 이것이 바로, 당신이 기울이는 모든 노력이 잘 쓰이고 있다는 단순한 깨달음입니다. 의식이라고 불리는 이 '근육'을 가능한 모든 방법으로 사용해봄으로써, 여러분은 마침내 의식 자체의 완벽한 본질을 깨닫게 됩니다. 중요한 것은 의식으로 무엇을 할 수 있느냐가 아니라,....more



'충분하다': 불안을 잠재우는 키워드 _라이언 홀리데이 | 읽어주는 지금여기 (26-3호)



'그것'을 말하다(16부) _니르말라 | 읽어주는 지금여기 (26-2호)
오늘은 지금여기 3/4월



오늘은 지금여기 5/6월호(26-3호)에 실려있는 글 중 하나인 라이언 홀리데이의 '충분하다, 불안을 잠재우는

키워드'에 대해 들려드립니다. 인생에서 무엇을 더 원해야 하는가? 이것이 문제다. 우리가 더 원해야 할 것은 성취도 아니고 인기도 아니지 않은가? 우리는 스스로 충분하다고 느끼는 순간을 원해야 한다. 현재에 더욱 집중하길, 더욱 또렷하게 사고하길, 통찰력과 진실을 더 잘 바라보길 원해야 한다. 무엇보다....more



호(26-2호)에 실려있는 글 중 하나인 니르말라의 '그것을 말하다(16부)'에 대해 들려드립니다.

이미 일어나고 있는 경험을 부드럽게 어루만지는 자세는, 다시 말해서, 진실에 대한 욕망이 불같이 일어날 때, 시종일관 그 경험과 함께 할 수 있는 힘을 기른다는 의미입니다. 온 집에 불을 놓는 일은 당신의 몫이 아닙니다. 다행스럽게도 모든 경험은 존재의 깊숙한 곳으로 가는 통로가 될 수 있는 잠재력을 가지고 있습니다.more



지금여기

@herenow-tv · 구독자 645명 · 동영상 23개

지금여기 하나의 채널을 엽니다. >

herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=magazine 외 링크 1개

구독



홈 동영상 재생목록 커뮤니티 🔍

유튜브 채널 바로가기



공소는 아무것도 없는 것이 아니다 _윤계이 밉규르 린포체 | 읽어주는 지금여기 (26-5호)

지금여기



오늘은 지금여기 9/10월호(26-5호)에 실려있는 글 중 하나인 윤계이 밉규르 린포체의 ‘공소는 아무것도 없는 것이 아니다’에 대해 들려드립니다.

생각 사이의 틈은, 호흡이나 느낌 사이의 틈과 마찬가지로, 우리에게 있는 그대로의 마음을 얼핏 볼 수 있게 해준다. 이 마음은 고정된 기억과 편견으로 흐려지거나 가리어지지 않은 마음이다. 이 마음을 처음으로 경험하면 우리는 깜짝 놀라 깨어나 구름은 잠시 겹으로 드러난 장애일 뿐이며 우리가 보든 보지 못하든 태양이 빛난다는 것을 깨닫게 된다. (저자 주)....more



본성을 발견하는 길 _레너드 제이콥슨 | 읽어주는 지금여기 (29-1호) 오늘은 지금여기 1/2월

지금여기



호(29-1호)에 실려있는 글 중 하나인 레너드 제이콥슨의 ‘본성을 발견하는 길’에 대해 들려드립니다.

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)....more



진리를 향한 '직접적인 길'(9부) _아트마난다 크리슈나 메논&아난다 우드 | 읽어주는 지금여기

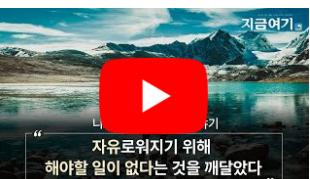
지금여기



(27-3호) 오늘은 지금여기 5/6월호(27-3호)에 실려있는 글 중 하나인 아트마난다

크리슈나 메논과 아난다 우드의 ‘진리를 향한 직접적인 길’에 대해 들려드립니다.

이번 호에서 아난다 우드는 행복(아난다)에 대해 이야기합니다. 행복은 대상에 있는 것도 아니고, 마음 속에 있는 것도 아니다. 마음이 나와 대상으로 나뉘지 않고 하나가 되어, 본래의 비이원적인 본성이 드러날 때 그것이 행복이라고 말합니다. 따라서 행복은, 왔다 가는 일시적인 상태가 아니라 늘 존재하는 것이며, 우리 마음의 이원성이 사라질 때 행복이 드러나는 것이라 말합니다(편집자 주)....more



‘그것’을 말하다(22부) _니르말라 | 읽어주는 지금여기 (27-2호) 오늘은 지금여기 3/4월

지금여기



호(27-2호)에 실려있는 글 중 하나인 니르말라의 ‘그것을 말하다(22부)’에 대해 들려드립니다.

니르말라의 깨어남의 스토리를 들려줍니다. 자유로워지기 위해서 자신이 ‘할 수 있는’ 일이 없다는 것과 동시에, 자유로워지기 위해 ‘해야 할’ 일도 없다는 것을 깨닫게 된 개인적인 경험의 과정입니다(편집자 주).....more