

2024년 5/6월

미내사 소식

| 발행인의 말 |

헌신_자연스런 숙임

하늘높이 치솟은 파도는
결국 바다를 향해 고개를 숙이기 시작한다.
그것은 분리된 그의 본연의 흐름이다.
그와 같이 개인으로 있으면 우리는 늘,
신에게 돌아가고자 하며
고개를 숙이고 그에게 회향하려고 한다.
그런 움직임이 헌신을 불러일으킨다.
신에게로 자연스레 숙여지는 마음,
신이란 근원이며 전체이고,
개별성은 바로 그 전체인
신에게로 끌리는 속성을 지니기에.

하늘높이 치솟아 최고를 경험한 자이는
결국 진리를 향해 숙이기 시작한다.
그것은 분리된 자이의 고유한 속성,
거기서 진리에 대한 헌신이 일어나니
개인적 자이는 비개인적 의식으로 끌리고 녹아드는 것이
자연적 길이다.

- 越因 -



지금여기 29-3호 (2024년 5/6월호)가 나왔습니다

잠의 작동법칙을 알아 _ 네빌 고다드 | 자아 폭발 _ 스티브 테일러 | 그 느낌들에 가까이 다가가라 _ 제프 포스터 | 해탈의 주체 _ 가지야마 유이치 | '나'라는 착각_시공간적 자아확장 _ 그레고리 번스 | 자아상에서 벗어나기 _ 램 다스 | 소변, 우리 몸의 첫 번째 도미노 _ 조너선 라이스먼 | 통증이 어떻게 생기는지 왜 알아야 하는가 _ 전재형 | 진정으로 자유롭게 자주적인 사람 _ 이남곡 | 무의 발견 _ 김흥호 | '서로에 기대어 존재함'을 모르다-근본불각 _ 월인 | 깨어있기가 깨어있게 한다(26부) _ 무연 | 시 한 물건 _ 이병철

비개인 모임이 진행되고 있습니다

지난 비개인모임에서는 니케탄과 현재 님의 경험담을 잠시 들었습니다. 니케탄 님은 본성이 경험될 수 없다는 것에 대한 진정한 의미를 이해했다고 합니다. 현재 님은 그동안 투명한 존재감을 근본이라 여겼는데 '본성으로 가는 감지 연습'을 매일 하던 어느 순간 그것 역시 느껴지는 대상임을 알아차리고 진정한 본성에 대해 제대로 된 방향을 잡았다고 합니다. 이렇게 경험되지 않는 비개인성에 대한 명확한 방향을 잡는 것은 중요합니다. 그것이 왜 경험될 수 없는지 '이론'이 아니라 '체험'해나갈 때 점점 비개인성이 '알아차려질' 것입니다.



중론 강의가 진행되고 있습니다

이번 강의에서는 감지의 진정한 의미를 살펴보았습니다. 우선 컵을 보면서 그것이 느낌의 차원에 있는 것임을 알아차려보고, 그 고정된 '무엇'이라고 여겨지는 컵이라는 '생각을 빼고', 경계지어진 '느낌을 빼고' 그저 시각적으로 다가오는 측면을 본다면 마음에 잡히는 '어떤 자극'임을 알아차려봅니다. 여기서 우리가 느낌이라고 말하는 것은 저기 '컵'이라는 무엇이 실재하는 것이 아니라, 컵이라고 여겨지는 정해진 무엇이 마음의 그림임을 확연히 본다는 뜻입니다.

그와 같이 우리는 알지 못할 무엇에 우리가 경험한 기능을 덧붙여 '컵'이라고 이름을 붙이고 사용하고 있는 것입니다. 그것을 '나'라는 느낌에도 적용해볼 수 있습니다. 우리가 '나'라고 '인식'하는 그 느낌에는 그동안의 수많은 경험과 지식과 역할에 대한 생각이 붙어있어 그것을 뺀 '나'라는 느낌은 점차 존재감으로 이어지고, 그 존재감마저 느낌이 라는 것이 와닿으면 이제 마음의 그림에서 벗어나게 되는 것입니다. 그에 대해 살펴보았습니다. 짧은 핵심 강의는 왼쪽 QR을 통해 보실 수 있습니다.



깨어있기 심화과정이 진행되었습니다

지난 3월 85차 깨어있기 심화 과정이 진행되었습니다. 이곳에서 참가자 후기를 소개합니다. 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.



(3월) 85차 깨어있기 심화



(4월) 이해영 마스터의 안내로 진행된 통찰력게임

함양에서 1박2일 통찰력게임 워크숍이 진행됩니다

지난 4월 서울에서 이해영 마스터의 안내로 통찰력게임이 진행됐습니다. 통찰력게임은 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채 통찰로 이어지게 하며, 생명력을 통해 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다.

서울에서 5월 22일 미니게임 교육, 6월 22일 안내자교육, 함양에서 6월 8일 통찰력게임 워크숍이 진행됩니다.

힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정이 진행되었습니다



(3월) 3-2차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정



(4월) 3-3차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정

3월과 4월에 3-2차, 3-3차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정이 진행되었습니다. 이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사에게 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 회복

하는 길입니다. 이곳에서 참가 후기를 공유합니다.

매월 초 깨어있기 청년모임이 진행되고 있습니다

이번달 청년모임에서는 인간관계에서 힘들어하는 참가자의 고민을 통해, 관계 속에서 자신의 역할을 파악하고 상대를 위하는 마음과 배울 점을 발견하며, 모든 것을 통해 배우려는 마음을 가질 때 문제로부터 자유로워질 수 있다는 것을 배웠습니다. 또한 마음공부를 하며 배운 것들을 아는 데서 그치지 않고 얹고 얹어 삶이 되게 하라는 말씀도 다시 새기게 되었습니다. (정리: 의술)



(4월) 깨어있기 청년모임



미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

2024년 4월 29일 기준

3/4 박영래 2만원	3/7 송정희 (64회차) 2만원	3/9 송정희 50만원	3/9 이지연 10만원	3/11 구당 (87회차) 2만원	3/11 이재명 1만원
3/13 류창형 1만원	3/20 신재경 1만원	3/23 황정희 2만원	3/23 황정희 2만원	3/27 장경옥 2만원	3/31 이상진 10만원
3/31 이상진 10만원	4/2 박영래 2만원	4/4 현재 10만원	4/8 송정희 (65회차) 2만원	4/8 오영순 1만원	4/9 류창형 1만원
4/11 이재명 1만원	4/17 유은정 2만원	4/22 신재경 1만원	4/25 다르마 50만원	4/27 장경옥 2만원	

지금여기 이번 호 훑어보기

그 느낌들에 가까이 다가가라

제프 포스터

명상을 하면서 슬픔이나 두려움, 예기치 못한 분노나 우울한 느낌이 파도처럼 밀려들 때, 당신은 그 파도와 함께 현재에 머무를 수 있을까? 그 느낌들 안에서 호흡하고, 그 느낌들을 ‘홀려가도록’ 놔줄 수 있을까?

이제껏 당신이 해온 것과 다른 경험을 하고 싶다면, 그런 충동에 대해 당신 자신을 판단하거나 수치스러워하지 말라. 지금 이 순간을 보라. 당신을 찾아온 느낌과 실제로 연결될 수 있는 지를 보라. 모든 느낌들은 오직 당신 안에 있는 집을 찾는 것이다. (저자 주)

해탈의 주체

가지야마 유이치

자아의식과 소유의식을 갖지 않은 사람이 없다면 자아의식과 소유의식으로부터 벗어난다는 것도 성립하지 않으며, 해탈했다고 하더라도 해탈하는 주체로서 사람이 없다면 해탈 그 자체가 있을 수 없다. (저자주)

자아상에서 벗어나기

람 다스

나는 난감해졌다. 나는 ‘옳음’에 대한 나만의 관념을 버리든가, 스승을 버리든가 해야 했다. 그는 나를 이런 식으로 마구 밀어 붙였다. 어쩔래, 아가야? 이렇게 말하고 떠날 테냐? ‘당신이 내가 바라는 방식으로 행동하지 않는다면 난 그렇게 행동해 줄 구루를 찾아보아야겠어. 난 내가 바라는 신의 이상에 걸맞게 행동하는 구루를 찾아나설 거야.’

난 단지 ‘이성적인’ 짓을 요구했을 뿐이다. ‘그건 그도 알겠지. 내가 터무니없이 군 것도 아니다. 이상한 것은 그다. 그런데도 그는 눈도 깜짝하지 않는다!’ 그래서 나는 그것을 잠시 생각해 보다가 진짜 문제가 무엇인지를 깨달았다. 그래서 나는 떠나지 않고 머물렀다. (저자 주)

통증이 어떻게 생기는지 왜 알아야 하는가

전재형

우리는 보통 통증이 있다고 하면 상처나 염증을 떠올리기 쉽



지만, 통증 신경과학에 의하면 통증은, 실제로 조직손상이 없더라도 신경계의 보호 매커니즘에 의해 통증이 발생할 수 있다고 합니다. 통증이 어떻게 뇌로 전달되는지, 그리고 통증을 인식하는 과정에서 뇌의 역할, 또 위험신호가 오면 우리 몸은 어떻게 통증을 조절하는지에 대해 알아봅니다. (편집자 주)

진정으로 자유롭고 자주적인 사람

이남곡

‘밖으로부터의 자유’는 과학기술과 사회제도의 진전으로 상당히 진척되었지만 ‘내 안의 자유’는 그다지 진척되지 않았을 뿐 아니라, 어떤 면에서는 상대적으로 후퇴한 것으로 보이기가 한다. (이 둘의) 균형을 이루는 것이야말로 인류의 사활적 과제로 되고 있는 것이다. 군자를 현대에 불러내 ‘끊임없이 진리眞理와 의義를 추구하는 자주적이고 자유로운 인간’이라고 읽는다면, 새로운 세상을 위해 나아가게 하는 근원적 동력은 무엇일까? (저자 주)

무의 발견

김홍호

우리 자신도 한 사람, 한 사람이 무의 발견, 나 자신이 없는지 있는지를 살펴봐야 합니다. (저자 주)

서로에 기대어 존재함’을 모르다-근본불각

월인

불각不覺은 각覺에 의존하는 상相이고, 각覺은 불각不覺에 의지하는 상相입니다. 그러니까 각覺도, 불각不覺도 따로 존재하지는 않는 것입니다. 동전의 양면처럼 이 현상계에 같이 드러났을 뿐이에요. 분열을 통해서만 드러나는 우리의 의식적인 현상으로서 나타나 있을 뿐이지, 사실 각도 불각도 없는 것입니다. 대승기신론은 그런 내용을 상相이라는 단어를 통해 얘기하고 있습니다. (저자 주)

지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

잠의 작동법칙을 알라

네빌 고다드

잠자리에 들 때 “내가 바라던 일이 이루어졌을 때 어떤 기분일까?”라고 질문하고 그 답변에 수반되는 느낌에만 온통 마음을 집중해야 합니다. 잠이 들기 전 당신은 당신이 원하는 것이 되었고, 당신이 원하는 것을 가졌다는 의식 안에 머물러야 합니다. 일단 잠이 들면 당신은 선택권이 없습니다. 잠들기 전 당신이 가지고 있던 자아 관념이 잠 전체를 지배합니다. 따라서 잠이 들기 전 항상 성취감과 만족감을 느껴야 합니다. 잠이 들기 전, 당신의 소원이 이루어졌다고 느끼며 편하게 무의식 상태로 들어가십시오. (저자 주)

잠은 우리 삶의 3분의 1을 차지합니다. 잠을 통해 우리는 자연스럽게 잠재의식 안으로 들어갈 수 있습니다. 그래서 지금부터 잠에 대해 살펴보려고 합니다. 삶의 3분의 2에 해당하는 깨어있는 시간은 우리가 잠에 얼마나 주의를 기울였느냐에 따라 결정됩니다. 잠의 중요성과 즐거움을 깨닫는다면 마치 사랑하는 연인과의 약속을 지키듯 매일 밤, 잠을 청하게 될 것입니다. “꿈을 꿀 때, 밤중에 환영을 볼 때, 깊은 잠에 빠졌을 때, 침대에서 꾸벅꾸벅 졸 때, 그가 사람의 귀를 여시고 지시를 내리시니(욥기33).” 사람이 잠재의식으로 들어가 하느님이 주시는 인상과 말씀을 받을 수 있는 것은 잠을 잘 때와 그와 비슷한 기도를 할 때입니다.

이러한 상태에서 의식과 잠재의식의 창조적인 만남이 이루어지고 남자와 여자가 한 몸이 됩니다. 잠은 남자인 의식이 연인인 잠재의식을 만나기 위해 감각 세상에 등을 돌리는 때입니다.

잠재의식은 남편을 변화시키려 애쓰는 현실 세계의 아내와 달리 의식을 바꾸려 하지 않습니다. 그저 있는 그대로의 의식을 사랑하며 그와 똑같은 아이를 바깥세상에 내놓습니다. 당신을 둘러싼 환경과 당신 삶에 일어나는 일련의 일은 잠을 자는 동안 당신의 잠재의식에 새겨진 인상이 만들어낸 자녀입니다. 이는 당신의 가장 내면에 있는 느낌의 모습과 형상을 따라 만들어진 것이며 당신 자신의 모습입니다.

“하늘에서와 같이 땅에서도(마태복음 6:10, 루카복음 11:2).” 잠재의식에서 이루어진 대로 현실 세계에서 이루어지는 법입니다. 당신이 잠자리에 들 때 의식 속에 무엇이 있었느냐에 따라 삶의 3분의 2를 차지하는 깨어있는 삶이 결정됩니다. 당신의 목표 실현을 방해하는 것은 당신이 이미 원하는 무

언가가 되었다거나 원하는 무언가를 소유했다고 느끼지 못하는 것 말고는 아무것도 없습니다. 잠재의식은 당신의 소망이 이루어졌다고 느낄 때만 그 형체를 만들어냅니다. 잠을 잘 때의 무의식 상태는 정상적인 잠재의식의 상태입니다. 모든 것은 당신의 내면과 자아에 대한 관념에서 비롯되기 때문에 잠들기 전 항상 소망이 이루어진 것처럼 느껴야 합니다. 당신은 당신의 깊은 내면에서 자신이 원하는 것을 끌어내는 것이 아니라, 당신이 당신 모습으로 인식하고 있는 것을 끌어냅니다. 당신이 스스로 어떻게 느끼는지, 그리고 다른 사람들에 대해 진실로 어떻게 느끼는지가 당신의 모습입니다. 소망을 이루려면 소망을 이루었을 때 얻어지는, 소유하게 되는, 경험하게 되는 느낌의 상태가 되어야 합니다.

그리고 이 감정 상태는 실제로 소망이 이루어졌다고 느낄 때 가능합니다. 잠자리에 들 때 “내가 바라던 일이 이루어졌을 때 어떤 기분일까?”라고 질문하고 그 답변에 수반되는 느낌에만 온통 마음을 집중해야 합니다. 잠이 들기 전 당신은 당신이 원하는 것이 되었고, 당신이 원하는 것을 가졌다는 의식 안에 머물러야 합니다. 일단 잠이 들면 당신은 선택권이 없습니다. 잠들기 전 당신이 가지고 있던 자아 관념이 잠 전체를 지배합니다. 따라서 잠이 들기 전 항상 성취감과 만족감을 느껴야 합니다. “내게 와서 노래 부르고 감사하여라(시편 95:2).” “감사하며 문으로 들어오고, 찬양하며 그의 뜰로 들어오너라(시편 100:4).” 잠들기 전 당신 기분이 당신의 영원한 연인인 잠재의식을 만나러 들어갈 때의 의식상태를 결정합니다.

당신 연인은 당신이 느끼는 그대로 받아들입니다. 잠자리에 들기 전 “나는 성공했어.”라고 느끼며 성공을 사실로 받아들이고 그렇게 계속 생각한다면 당신은 틀림없이 성공할 것입니다. 머리와 몸이 같은 높이를 나란히 유지하도록 등을 대고 누워보십시오. 그러곤 당신이 소망을 이루었다고 느끼며 무의식 안으로 차분히 편안하게 들어가 보십시오.

“이스라엘을 지키는 그분은 졸지도 아니하시고 주무시지도 아니하시더라(시편 121:4).” 그럼에도 불구하고 “그분은 사랑하시는 자에게 잠을 주시더라(시편 127:2).” 잠재의식은 결코 잠들지 않습니다. 잠은 깨어있는 마음인 의식이 창조를 위해 잠재의식을 만나러 들어가는 문입니다. 눈에 보이는 세상은 창조 행위를 밖으로 드러내지만, 잠은 그 행위를 드러내지 않습니다. 잠을 자며 인간은 자신에 대한 관념을 잠재의식 속에 새깁니다. 의식과 잠재의식의 이러한 로맨스를 <솔로몬의 노래>

보다 더 아름답게 그려내는 것은 없습니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 29-3호 (2024년 5/6월) 참조).

자아 폭발

스티브 테일러

저자는 개인성을 인류가 지구상의 환경에 적응하는 과정에서 나타난 현상으로 설명합니다. 즉, 선사시대 원시인 사이에서는 자연과의 합일, 높은 공감 인식, 낮은 분리감이 지배적이었으나, 기원전 특정시기에 건조화라는 환경변화로 인해 생활방식뿐 아니라 인간정신에도 커다란 변화가 나타났고, 그것이 바로 강한 개인성 발현이라는 것입니다. 이같은 인류 정신의 극적인 변화를 가리켜 저자는, 진화 과정에서 인간 뇌의 폭발적 성장을 가리키는 용어인 '두뇌 폭발'에 빗대어 '자아 폭발'로 칭하고 있습니다. (편집자 주)

모든 원시인이 적게나마 사냥을 하고, 동물을 죽여서 식량을 얻는 것은 사실이지만, 이것이 반드시 잔인함을 의미하지는 않는다. 그들은 보통 사냥을 불행하지만 필요한 일로 보며 죽이는 데에서 기쁨을 얻는 것도 아니다. 사실 그들은 사냥을 시작하기 전에 동물의 영혼에 사과부터 한다. 콜린 턴불은 저서 《숲 사람들》에서 음부티족 피그미 집단의 입장에서 사냥이 왜 원죄인가를 설명한다. 그들에게 원죄는 신화 속에서 한 선조가 영양을 죽이고 나서 이를 은폐하기 위해 잡아먹었을 때 발생했다. 그때부터 인간을 포함한 모든 동물은 죽을 운명이 되었다. 부분적으로 이러한 철학이 원인이 되어 피그미족은 동물을 잡았을 때도 어떠한 즐거움이나 기쁨조차 표현하지 않는 '신사적인 사냥꾼들'이라는 것이 턴불의 설명이다. 그들은 절대 하루에 필요한 이상으로 사냥하지 않았다. 마찬가지로 인류학자 멜빈 코너에 따르면, 칼라하리 사막의 산족은 그들이 잡아먹는 동물들에 대해 대단한 존경심을 갖는 게 특징이다. 사실 원시인들이 관행적으로 하는 사냥은 현재 우리에게 친숙한 여우 사냥이나 맹수 사냥 같은 야만적인 형태와는 공통점이 거의 없다. 러글리의 지적대로 문명화된 오늘날의 사냥꾼들과는 달리 원시인들은 사냥감에 대해 대단한 존경심이 있으며 동물을 죽여야만 한다는 데 대해 격렬하게 후회하기까지 한다. 그에 따르면 북부 캐나다와 다른 지역의 수렵 종족 사이에는 동물에 대한 공감과 숭배를 보이는 경우가 많다.

에버리진 문화에서는 '동정심'이라는 자질이 매우 중요해서 자식들에게 이를 가르칠 정도다. 아이가 어떤 음식을 입에 물면 어머니 혹은 또 다른 친척 여성이 마치 그 음식이 필요한 것처럼 가장해 나눔의 정신을 가르치려 한다. 마찬가지로 약

하거나 아픈 사람 혹은 동물이 지나가면, 어머니는 으레 동정심을 표시하고 음식을 제공한다. 로버트 롤러가 언급한 대로, 이러한 방법에 의해 아이들은 동정심과 연민이 잠깐이나마 덜 행복한 사람에게 극적으로 향하는 세계를 경험한다. 이러한 경험들로 아이의 감정은 공감, 지지, 따뜻함 그리고 관용을 지향하게 된다.

우리의 강한 개인성은 날 때부터 어른이 될 때까지 일반적 정신 발달의 한 부분으로 천천히 발달한다. 한 살 혹은 그 뒤로 몇 해 동안 우리는 어떤 수준의 분리도 체험하지 못한다. 우리는 외부에 대한 아무런 인식도 없다. 철학자 켄 윌버는 갖 태어난 아기의 경우에는 "자신과 환경과의 간극, 거리 또는 분리를 인식하지 않으므로 실제의 공간이 없다"고 지적한다. 그러나 우리가 나 자신을 인식한 다음부터는 우리는 혼자임을 근본적으로 인식하게 된다. 우리는 심리학자들이 이행대상(行對象)이라고 부르는 인형이나 장난감 같은 것들을 가지고 놀며 분리 불안을 억누르려 한다. 그것들은 항상 우리에게 혼자가 아니라는 것을 느끼게 해준다. 그러나 리처드 하인버그의 지적처럼, 원시인들에게는 이 과정이 우리와 같은 방식으로 발생하지 않으며 그들에게는 이행 대상이 거의 필요치 않다. 원시인 문화의 어린이들은 어른이 될 때까지 분리 인식이 강하게 발달하지 않으므로 이행대상이 필요하지 않다고 추정할 수 있다.

자아

나는 여기서 원시인들이 자의식이나 개인성에 대한 인식이 없다고 말하려는 것이 아니다. 당연히 그들도 자의식이나 개인성에 대한 인식을 가지고 있다. 만약 그들이 자신들을 세상과 분리된 존재라고 인식하지 않는다면 사는 게 불가능할 것이다. 그리고 그들이 서로서로 분리된 존재라고 인식하지 않는다면, 각 개인이 이름을 갖지도 않았을 것이고, 그들의 언어에는 '나'에 해당하는 단어도 없었을 것이다. 그것은 정도의 문제다. 내가 지적하려는 것은 우리의 자의식과 개인성이 그들보다 더 발달되었다는 것이다.

자아를 뜻하는 'ego'는 라틴어로 '나다(I am)'를 의미하며, 우리의 정신 가운데 '생각하는 부분'을 지칭한다. 즉 우리의 머릿속에서 결정하고, 계획하고, 심사숙고하고, 걱정하고, 상상하는 '나'이며, 스스로에게 자주 수다를 떨며, 기억과 이미지와 생각을 우리의 마음으로 끝없이 흘러보낸다. 자아는 우리 정신 가운데 이성과 논리의 힘이 나오는 부분이기도 하다. 이성은 바로 우리 머릿속에 있는 '나'이며, 문제를 해결하기 위해 스스로에게 조심스럽고 신중하게 말한다. 그리고 우리와 원주민 사이의 근본적인 차이는 우리가 그들보다 자아에 대해 더

강한 인식을 갖고 있다는 것이다.

그리고 이것은 마침내 우리가 '타락'이라 부르는 변화가 실제로 무엇이었는가를 주장할 수 있는 지점으로 우리를 이끈다. 선사시대의 타락하지 않은 사람들은 원시인들과 같이 개 인성에 대한 인식이 덜 발달했으리라 추정할 수 있다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 29-3호 (2024년 5/6월) 참조).

소변, 우리 몸의 첫 번째 도미노

조너선 라이스먼

의사이자 자연탐험가인 저자 조너선 라이스먼이 탐험가의 눈으로 들려주는 흥미로운 우리 몸 이야기. 그중 한 부분을 소개합니다. (편집자 주)

사람들은 보통 딱히 좋아하는 체액이 없다. 체액이라면 종류에 상관없이 불쾌하게 여긴다. 의사도 자기가 불쾌감을 가장 덜 느끼는 체액을 기준으로 전공을 선택한다는 옛말이 있다. 전공 분야마다 중요한 체액이 다르니, 대변이나 가래는 역겹지만 피는 봐줄 만한 사람은 혈액내과 의사가 되고, 소변이나 담즙은 끔찍하지만 가래는 괜찮은 사람은 호흡기내과 의사가 된다는 식이다.

그렇지만 의대생 시절에 나는 특정 체액에 마음이 '끌려서' 전공을 선택하는 의사도 있으리라고 생각했다. 체액마다 나름의 오묘한 방식으로 진단의 실마리를 제공하니 흥미가 동할 만하다. 감염내과의 고름부터 이비인후과의 콧물에 이르기까지 우리 몸의 수많은 배설물, 분비물, 화농은 의사가 질병을 진단하고 치유하는 데 꼭 필요한 정보를 제공한다. 체액은 보통 버려지고 천대받는 존재이지만 의사가 다루는 필수 재료로, 저마다 고유한 언어로 의사에게 속삭이며 환자의 문제를 알려준다. 전문의가 된다는 것은 특정 체액의 언어에 능숙해 진다는 것으로, 그 색과 질감과 굳기의 해석법을 배우고 일생 동안 그 비밀을 궁리한다는 의미다.

전문 분야를 선택하는 것은 체액을 선택하는 것과 비슷하게 느껴졌다. 나는 한 분야에 정착하지 않고 버텨서 지금도 일반의를 하고 있지만, 내가 항상 특별히 끌렸던 체액은 소변이다.

소변은 복부 뒤쪽에 박혀 있는 한 쌍의 콩알 모양 기관, 신장에서 만들어진다. 성분은 대부분 혈액에서 걸러진 수분이고, 몸에서 나온 액체 노폐물이 섞여 특유의 색과 냄새를 유발한다. 신장에서 만든 소변은 요관을 거쳐 편리하게 방광에 모인다. 모인 소변을 플라스틱 컵에 배출하기만 하면 주삿바늘을 쓰지 않고 채취해 검사할 수 있다. 소변은 환자의 상태에 관해 워낙 풍부한 정보를 제공한다는 점에서 특별한 체액이

며, 소변검사는 워낙 자주 하는 것이라 영어로는 소변(urine)과 분석(analysis)의 합성어인 유리넬리시스(urinalysis)로 통칭된다. 소변은 의료계에서 별명으로 통하는 유일한 체액이라고 할 수 있겠다.

신장전문가가 소변검사를 통해 진단하는 모습을 처음 봤던 기억이 난다. 의대에서 신장학 선택과목을 수강할 때였다. 교수가 작은 플라스틱 소변컵을 들고 흰 가운을 펼리며 병원 복도를 종종 걸어 신장내과 현미경실로 갔고, 나는 그 뒤를 따라갔다. 교수가 검사피를 소변에 담그자 맨눈으로는 볼 수 없던 혈액과 단백질이 검사피에 표시되었다. 피펫으로 소변을 일부 취해 원심분리기에 넣었다. 원심분리기가 고속으로 회전하자 떠다니던 세포가 분리관 바닥에 농축되었다. 이 물질을 한 방울 취해서 현미경으로 들여다보니 파편들이 시야 전체에 퍼져 있었다. 교수는 환자의 증상과 검사에서 나타난 이상 징후를 모두 종합해, 사구체신염이라는 드문 신장질환으로 진단했다. 소변을 수정 구슬처럼 들여다보며 마법 같은 투시력으로 환자의 몸속을 꿰뚫어본 것이다. 그 순간부터 나는 소변의 비밀스러운 언어를 배우기로 결심했다.

그 후 몇 달 동안 검사피와 원심분리기 다루는 법을 연습했고, 현미경으로 단서를 포착하는 눈을 키웠다. 검사실의 의료기 사들과도 친해져서, 내 공부에 도움이 될 만한 흥미로운 소변 샘플이 있으면 보관해달라고 부탁했다. 곧 검사실 냉창고에 내 이름이 붙은 전용 컵이 놓였고, 나는 매일같이 점심시간에 들려 새 샘플을 살펴봤다.

어느 날 현미경을 들여다보는데 혈류가 진균에 감염된 중증 환자의 소변에서 효모가 자라는 것이 보였다. 효모균이 신장의 여과 장치를 장악하여 소변에까지 흘러든 것이었으니 치명적인 상태였다. 또 한 번은 성병 기생충을 보았다. 세모편모충이라는 눈물방울 모양의 생물 이 남성 환자의 소변 속에서 수중발레를 하듯 헤엄치며 빙글빙글 돌고 있었다. 환자가 안전하지 않은 성관계를 맺었다는 뜻인데, 부지불식간에 얼마나 많은 파트너에게 감염을 퍼뜨렸을지 알 수 없었다.

나는 세모편모충 감염증에 관해 기초 지식밖에 없었지만, 환자는 소변 볼 때 타는 듯한 느낌 때문에 병원을 찾았거나, 아니면 흔히 그렇듯이 증상이 전혀 없었으리라고 짐작했다. 몸에서 배출된 물질을 판독하는 것만으로 한 번도 만나본 적 없는 사람들의 삶이 눈에 보이는 듯했다. 새로운 발견을 할 때마다 마치 끊어진 실이 갑자기 하나로 이어지는 것 같은 스티를 느꼈다. 탐정이 결정적인 단서를 마주칠 때 이런 기분일까 싶었다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 29-3호 (2024년 5/6월) 참조).

‘나’라는 착각_시공간적 자아확장

그레고리 번스

우리는 운전할 때 자동차와 동일시 되어 자동차가 나의 일부인 것처럼 느낍니다. 이를 통해 자아감이 고정된 개념이 아니라 상황에 따라 확장되고 축소될 수 있는 역동적인 현상임을 알 수 있습니다. 이러한 동일시를 최소한의 자아라고 합니다. 이것이 공간적 자아확장이라면, 시간적 자아확장도 있는데, 이것을 서사적 자아라 합니다. 즉, 어린 시절부터 현재에 이르기까지 경험된 것을 스토리로 엮어서 하나의 이야기를 구성하고 있는 것입니다. 이것이 시간적 자아입니다. (편집자 주)

최소한의 자아

뇌의 활동을 기록한 신경 데이터를 살펴보면, 감각 입력이 모호할수록 뇌는 과거의 경험에 더욱 의존하는 것으로 보인다. 하지만 참고할 만한 경험이 없어서 무언가를 잘못 해석한다면 어떻게 될까? 이를 인지 오류(perceptual error)라고 한다. 뇌가 이러한 오류를 사용하면 세계와 자기 몸에 대한 왜곡된 표상을 구축하게 되고 필연적으로 잘못된 예측을 하게 된다. 이를 예측 오류(prediction error)라고 한다.

앞에서 나는 사전 확률이 감각 경험의 해석에 어떻게 영향을 미치는지 설명했다. 하지만 들어오는 감각 데이터를 단순히 해석하는 것은 외부 세계에 대해 반응하는 효과적인 방법이 아니다. 진화는 훨씬 더 나은 전략을 발견했다. 바로 ‘예측’이다.

예측은 인간의 뇌에 깊이 박혀있다. 미래에 대해 예측할 수 있는 생명체는 그러지 못하는 생명체에 비해 엄청난 이점을 가진다. 예를 들어, 성공적인 포식자들은 그들의 먹이가 어디에 있을지 예측할 수 있고, 위험을 예상할 수 있는 먹잇감은 더 쉽게 도망칠 수 있다. 또한 예측은 뇌가 감각 경험의 성질에 대한 평가를 다듬을 수 있게 한다. 달리 말해, 당신이 무언가를 잘못 해석하고 이 해석이 잘못됐음을 경험하게 되면, 당신의 뇌는 이 경험을 활용하여 외부 세계에 대한 기존의 믿음을 평가하고 감각 입력의 기준을 갱신한다.

태어나서 처음 해본 낭만적인 키스를 떠올려 보라. 이전에 실제로 키스를 해본 적이 없었던 당신은 키스에 대한 넓은 문화적 지식 덕분에 어느 정도 기대를 하고 있었을지 모른다. 그러나 실제 키스가 주는 감각 경험은 지금까지 없었다. 그래서 당신이 가진 키스에 대한 기대는 다른 사람들과 마찬가지로 잠자는 미녀를 깨우는 왕자의 입맞춤, 혹은 개구리를 다시 왕자로 되돌리는 키스, 제2차 세계 대전이 끝난 것을 축하하는 타임스 스퀘어의 상징적인 키스, 유명한 영화의 키스(타이타

닉), <공주의 신부>, <브로크백 마운틴> 등)에 기반하고 있었을 것이다.

이것들은 허구이지 실제 경험이 아니다. 당신의 첫 번째 키스는 이것들 중 어느 것과도 비슷하지 않았을 가능성이 매우 높다. 예상보다 더 어색했는가? 지저분했나? 혀를 너무 많이 사용했나? 어쩌든 그 첫 번째 경험의 예측 오류를 통해, 당신은 미래에 있을 입맞춤 감각 경험에 대한 기대를 수정하게 된다. 이처럼 뇌는 신체에 관한 내부 감각을 해석하기 위해 예측 오류를 사용한다. 이것은 우리가 자아를 구성하는 또 다른 방법이다. 이를 증명하는 한 가지 실험을 해보자.

먼저, 팔을 양쪽으로 뻗어보라. 그리고 눈을 감고 번갈아 가며 코를 만져보라. 이것은 미국 경찰이 음주 측정 검사를 할 때 사용되는 방법이다. 뇌의 위치 감각을 측정하는 실험으로 자세 감각기(proprioceptor)로 불리는 특수한 신경 수용체가 근육과 힘줄에 있어서 신체 부위의 위치에 대한 신호를 뇌에 보내는 정도를 보여 준다. 당신의 뇌는 코를 만지기 위해 기존 위치 정보를 활용하여 근육을 조절해서, 손가락이 코에 닿게 한다. 이때 손가락이 목표물에 가까워질수록 움직임의 늦추는 경향이 있고, 약간의 떨림을 경험할 수도 있다. 이는 뇌가 경로를 수정하고 있기 때문에 일어나는 신체 반응이다. 경로를 수정하기 위해서는, 목표물이 어디에 있는지 알아야 하고 손가락이 어디로 향하고 있는지 예측해야 한다. 예측된 경로에서 손가락이 벗어난다면 오류가 발생한 것이고 뇌는 이를 통해 경로를 재수정한다.

다소 장황한 설명이지만, 이것이 자아감의 핵심이다. 내가 위에서 설명한 자아의 유형은 모든 동물의 핵심 특징이기도 하다. 어떤 생명체에게도 첫 번째이자 가장 기본적인 과제는 나란 존재가 세계에 무엇을 하는지와 세계가 나란 존재에게 무엇을 하는지를 구별하는 것이다. 어떤 이들은 이를 ‘최소한의 자아’라고 부르는데, 이는 움직임이 나에 의해 수행되며, 경험이 내 것이라는 느낌이다.

예를 들어, 당신이 커피 머그잔을 집을 때 당신은 그 행동의 주체가 ‘나’임을 안다. 어떻게 아냐고? 머그잔이 당신의 손 쪽으로 움직이지 않았다. 당신은 머그잔을 보지 않아도 머그잔이 움직이지 않았다는 것을 안다. 이는 코를 만지는 것과 같다. 당신의 뇌가 손이 머그잔에 닿도록 궤적을 만든 것이다. 이런 신체의 예측 모형을 포워드 모델(forward model)이라고 부른다. 여기서 잠깐, 최소한의 자아도 속일 수 있다. 1998년, 카네기멜본대학교 심리학자 매튜 보트비닉과 조나단 코헨은 ‘고무손 환각’이라고 알려진 실험으로 이를 증명했다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 29-3호 (2024년 5/6월) 참조).

(87차) 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 : 2024년 5월 17일(금) 오후 2시~19일(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

(86차) 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 6월 21일(금) 오후 2시~ 23일(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

3-4차 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. 5. 24 ~26 (금,토,일)
[3-4차] 2024. 5. 24 ~ 26 (금,토,일)
[3-5차] 2024. 6. 14 ~ 16 (금,토,일)
[3-6차] 2024. 7. 19 ~ 21 (금,토,일)

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

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 맡기기 연습을 통해 받은 인상 깊은 느낌으로 주제를 이를 통찰을 얻게 합니다. 그를 위한 과정에서 필요한 연습은 아래와 같습니다.

- . 한 개인의 핵심문제나 목표를 찾아내기. 돌발상황에 대처하기
- . 통찰을 얻는 법(생명에너지, 어울리기, 위기, 통찰)
- . 안내자가 숙지해야할 3가지, 참가자가 숙지해야할 3가지

- 거울이 되는 법

1. 거울이 된다 : 내게서 올라오는 느낌을 발견하고 멈춘다
2. 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? 묻기

- **강사** : 이원규/송정희 • **장소** : 제주
- **일시** : 2024년 6월 28일 • **장소** : 7만원 (숙식비 포함)

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 5월 4일, 6월 1일 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

2-1차 힐링퀘스트 레벨 마스터 Master과정

산림치유지도사에게 힐링퀘스트를 안내할 수 있는 마스터 양성 과정.

이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 힐링퀘스트 퍼실리테이터를 교육하는 강사과정입니다. 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]

힐링퀘스트의 이론 및 연습과 더불어 매 회기 아래 '자연에 맡길거에 있는 총 18개의 연습 프로그램을 3~4가지로 각각 연습하고 통찰하기를 배우며, 질문하기를 실습한다.

- 1부 왜 자연처럼 생각하는가?
- 2부 자연감과 재접속하기
- 3부 자연에 맡기기; 응용 생태 심리학의 요소
- 4부 자연에 맡길기의 실제

▷ **참가자격**: 산림치유지도사 또는 산림치유 전공

- **강사** : 이원규/송정희 • **장소** : 함양 홀로스평생교육원
- **일시** : 2024. 8. 23~25 (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)

(40차) 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 5월 29일 (수) 오후 2시~5시
- **장소** : 참가자에게 개별통보
- **정원** : 최소 2명~최대 6명
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

(68차) 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 수수료증 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

68차 서울 교육	
강사	이혜영 소장
장소	신청자에게 개별통보
일시	6/22 (토) 오후 1시-8시
수강료	31만원 (수료 후 키트 구매시 안내자 할인가로 제공)
재교육	5만원
정원	서울 10명 (신규 5명, 재교육 5명 선착순 마감)
입금처	하나은행 117-18-68366-3 이원규

37차 통찰력게임 워크숍

통찰력게임™은 보드 게임이라는 형식을 통해 우리가 삶의 어떤 문제에 처하게 될 때, 그 문제를 대하는 나의 무의식적 패턴을 게임 안에서 마주할 수 있게 보여줍니다. 이 게임은 심도 깊은 상담 같기도 하고, 깊은 종교적 체험처럼 스스로를 성찰하는 거울 같기도 하다가, 깊은 영감의 메시지를 계속해서 일으키는 펌프 같기도 합니다.

통찰력게임™은 느낌이라는 몸과 마음의 신호를 토대로 우리가 풀어나야 할 삶의 이슈, 문제상황, 사건을 넘어 그것의 본질로 우리를 안내해 줍니다. 통찰력게임™을 하다보면 어느새, 나의 질문과 대답의 질적 차원이 달라져 있는 것을 경험하며 전혀 생각해보지 못했던 새로운 관점으로 도약이 일어납니다. 그곳에서 우리는 문제가 우리를 삶의 새로운 지점으로 인도하는 안내였음을 발견하게 됩니다. 이 게임을 만나는 모든 분들이 그러한 삶의 지점에 다다르시는 데에 이 도구가 좋은 친구가 되기를 기원합니다.

- **강사** : 이원규 대표
- **일시** : 2024년 6월 8일(토) 오후 2시 ~ 9일(일) 오후 5시 (1박 2일)
- ※ 4인 이상 팀을 구성해오시면 일정을 협의하여 워크숍 진행 가능
- **장소** : 함양연수원 • **정원** : 6명
- **참가비** : 30만원(함양에서 진행시 숙박 포함, 그외 지역은 숙박 비포함)

(제33차) 백일학교

※ 이후 2024년 전체 일정은 강좌일정표 참고

통찰력 게임을 통해 감정블럭을 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 기준으로 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 기도를 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 말걸기를 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 말걸기™, 통찰력게임™, 깨어있기™이기 때문입니다.

《 삶의 진실 100일 학교의 과정은 아래와 같습니다》

- 생명과 자연의 진실 - '자연에 말걸기'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 말걸기' 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 말걸기 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 말걸기는 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



내려놓기 _샬리 켈튼 | 읽어주는 지금여기 (18-6호)

오늘은 지금여기 11/12



월호(18-6호)에 실린 글 중 하나인 '내려놓기'에 대해 들려드립니다.

더 이상 내려놓을 것이 없는 상태에서 한 번 더 내려놓으면, 그것이 바로 천길 낭떠러지에서 한발 더 내딛은 것이 됨을 이야기합니다. 구체적인 내려놓기 기법도 소개합니다(편집자 주).

....more



인류의 의식 수준 높이기 _데이비드 호킨스 | 읽어주는 지금여기 (29-2호)

오늘은 지금여기 3/4월호(29-2호)에 실린 글 중 하나인 '인류의 의식 수준 높이기'에 대해 들려드립니다.

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(저자 주).....more



얇은 요가(1부) _제리 슈와츠 | 읽어주는 지금여기 (25-4호)

오늘은 지금여기 7/8월



호(25-4호)에 실린 글 중 하나인 '얇은 요가(1부)'에 대해 들려드립니다.

얇이 확고할 때 추구가 멈춘다. 탐구자들은 자신이 자각임을 알기 때문에 더 이상 추구하지 않는다....more

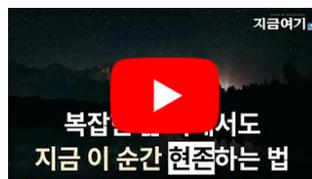


아디아산티 인터뷰(2부) Adyashanti Interview by Wolin_Part 2 [Eng Sub] | 지금여기 인터뷰



HereNow Magazine)

아디아산티는 《깨어남에서 깨달음까지》라는 책으로 국내에 소개되었으며 깊이 있는 통찰과 따뜻함으로 많은 이들에게 의식의 빛을 밝혀주고 있습니다. 무엇보다 그가 경험한 핵심은 무엇인지,....more



영원과 현상적 시간, 그 둘 사이에서 조화롭게 살아가기 _레너드 제이콥슨 | 읽어주는 지금여기 (25-4호)



오늘은 지금여기 7/8월호(25-4호)에 실린 글 중 하나인 '영원과 현상적 시간, 그 둘 사이에서 조화롭게 살아가기'에 대해 들려드립니다.

당신은 '지금'의 순간에 완전히 몰입되어 하나임과 영원을 경험합니다. 당신은....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



해결책은 우리 안에 있다 _웨이인 다이어 | 읽어주는 지금여기 (25-5호)
오늘은 지금여기 9/10

영상보기



월호(25-5호)에 실린 글 중 하나인 '해결책은 우리 안에 있다'에 대해 들려드립니다.

모든 문제는 우리 마음속에 있다고 말씀드렸죠? 따라서 해결책도 거기에 있습니다. 문제가 내 안에 있는데, 해결책이 외부에 있는 경우는 없습니다. 자기 내면에 존재하는 문제의 해결책을 밖에서 찾는 걸 그만두어야 적절한 선택을 할 수 있습니다(저자 주)....more



깨어난 감각: 늘어나는 현존성 _스티브 테일러 | 읽어주는 지금여기 (26-1호)

영상보기



오늘은 지금여기 1/2월호(26-1호)에 실린 글 중 하나인 '깨어난 감각: 늘어나는 현존성'에 대해 들려드립니다.

다. 일단 깨어나면 가장 먼저 지각 능력이 달라지기 때문에 주변 세상이 아주 다르게 보인다. 깨어난 사람은 보통 사람들과 다른 세상을 지각한다. 아이들이 보는 세상이 어른들이 보는 세상과 다른 만큼, 이들이 보는 세상도 우리가 보는 세상과 다르다. 어떻게 달라지는가?(저자 주)....more



얹의 요가(3부) _제리 슈와츠 | 읽어주는 지금여기 (25-6호)
오늘은 지금여기 11/12

영상보기



월호(25-6호)에 실린 글 중 하나인 '얹의 요가(3부)'에 대해 들려드립니다.

그러므로 "나는 누구인가?"에 대한 답은 이렇다: 나는 이런 경험하는 자아가 아니다. 만약 '내'가 실체라면 나는 항상 존재해야 하며, 한 순간에 이것이었다가 다음 순간에 저것이 될 수는 없다. 나는 그저 의식적인 진행형으로서, 삶을 경험하고 있다. 사실 세 가지 자아는 모두 비이원적인 자각이며, 다만 그것이 각 자아 상태에서 경험되는 특정 상태에 동일시되어 있을 뿐이다. 자각은 세 가지 상태(잠, 꿈, 깨어있는 상태)를 모두 목격한다(저자 주).....more



아디아산티 인터뷰(1부) Adyashanti Interview by Wolin_Part 1 [Eng Sub] | 지금여기 인터뷰

영상보기



HereNow Magazine

지난 8월과 9월 두번에 걸쳐 아디아산티와 원격 인터뷰를 진행했습니다. 아디아산티는 《깨어남에서 깨달음까지》라는 책으로 국내에 소개되었으며 깊이 있는 통찰과 따뜻함으로 많은 이들에게 의식의 빛을 밝혀주고 있습니다. 무엇보다 그가 경험한 핵심은 무엇인지, 또 그 경험이 일어나기 직전과 직후의 차이가 무엇이며, 어떤 과정을 거쳐 그 '사건'이 일어나게 되었는지 집중적으로 물었습니다. 더불어 현재 그의 삶이 어떠한지도 잠시 살펴보았습니다....more