



미래를 내다보는 사람들의 모임

**미래사클럽**

발행 이원규 · 편집 김경덕 · 전화 02) 747-2261~2 · 팩스 0504) 200-7261  
미래사클럽 홈페이지 herenow.co.kr · 이메일 cpo@herenow.co.kr  
홀로스공동체 홈페이지 beherenow.kr · 카카오톡 ID 4hols

2025년 5/6월

# 미래사 소식

| 발행인의 말 |

## 인식, 내가 나를 만나는 것

우리가 손으로 사과를 만지면 느낌이 있듯이, 거기 주객이 만나야 ‘느낌’ 또는 ‘인식’이 있다. 즉, 인식이란 두 요소의 만남의 결과인 것이다.

그러나 나의 오른손 집게손가락이 내 엄지를 만져도 하나의 ‘느낌’이 일어나듯이, 그가 그 자신과의 만남에서도 인식은 일어날 수 있지 않은가? 더 깊이 들여다보면, 내 손이 탁자를 만나도 그 탁자는 내 안의 탁자가 아닌가?

어릴 때는 탁자를 만져도 ‘느낌’을 느끼지 못했다. 그때는 감각정보만 있었기 때문이다. 그러나 지금 만지는 탁자와 손 사이에는 이 순간의 감각적 정보와 내 안에 쌓인 경험적 정보가 같이 있다. 그중 ‘인식’이 되는 것은 경험적 정보이지 감각적 정보는 아니다. 왜냐하면 어릴 때 감각적 정보는 ‘인식’되지 않았기 때문이다. 그것은 지금도 마찬가지이다. 지금 인식되는 것은 경험적 정보이다. 그러므로 ‘인식’이라는 것은 ‘손이 과거의 내 경험을 만나는 것이다’.

따라서 ‘내가 나를 만나는 것’, 그것이 바로 ‘인식’이다. 마치 내 손으로 내 손을 잡듯이.\*

그러므로 자신이 인식하는 세계는 자신의 세계임을 알아차려보라.

- 越因 -

\* 그렇다면 우리는 어떻게 새로운 것을 인식하는가? 그것은 지금 이 순간 있는 그대로의 ‘지금’도 들어오기 때문이다. 그 자극에 주의가 집중되면 대상은 신선하고 생생하게 다가온다. 그렇지 않으면 ‘안다’거나 ‘뻔한’ 과거세계 속에 있는 것이다.



지금여기 30-3호 (2025년 5/6월호)가 나왔습니다

사물의 느낌 재발견하기 \_ 마크 윌리엄스, 대니 펜먼 | 기억의 연결, 창조성의 시작 \_ 이와다테 야스오 | 고통에서 에너지로 \_ 필 스톨츠, 배리 미첼스 | 마음챙김이라는, 따뜻하고 거대한 고통 \_ 틱낫한 | 나, 인식 그리고 시간 (2부) \_ 월인 | 발걸음...이미 그곳에 있었다 (2부) \_ 니케탄 | ‘그저 느끼면 된다’ \_ 프렘 라왓 | 편안한 죽음은 자연의 법칙 \_ 나카무라 진이치 | 외상성 스트레스에 대한 침술 및 동양의학의 관점 \_ 알레인 던컨, 캐시 L, 케인 | 호르몬 균형의 핵심은 수면이다 \_ 안철우 | 티끌 세계에 빠지면[染塵逐境], 올바름을 잃는다[喪失其正] \_ 김흥호 | 통찰 이후 분별은 보리菩提의 또 다른 이름 \_ 월인 | 존재에 날개를 달아주는 사랑의 말 \_ 유명일 | 시 한 사람 \_ 이병철

### 원격 백일학교가 진행되고 있습니다



매일 아침모임에서 하루의 주제를 정하고, 저녁모임에서는 그 주제를 품고 하루를 생활하면서 얻은 각자의 통찰을 나누면서 모두의 통찰로 이어지게 하고 있습니다. 하루의 주제는 삶의 방향과 에너지를 의미합니다. 모든 움직임에는 방향과 에너지가 있습니다.



방향이 없는 삶은 이리 저리 시류에 떠밀려 다니는 부평초와 같이 뿌리 없으며, 에너지가 없는 삶은 앞으로 나아가지 못하는 무생물과 같습니다. 하루를 살아도 명확한 방향과 절실한 에너지가 있다면 거기서 분명한 결실이 있을 것이며, 이 결실들이 쌓이면 삶은 다이나믹한 조화를 이룰 것입니다. 현인賢人들은 조화로운 삶과 동시에 역동적인 삶을 이루라고 말합니다. 이를 위해 매일의 주제는 큰 힘이 되어줍니다. 여러분의 삶에도 조화와 역동이 함께하기를 기원합니다.

### 4차 비개인 모임이 진행되고 있습니다

자기탐구를 해가는 과정에서 언뜻 비개인성이 직관적으로 와닿을 때가 있습니다. 이때가 바로 더 깊이 들어가야 할 때입니다. 그렇지 않고 '아, 이것이구나!' 하고 '안다'고 여기는 순간 마음은 현재진행형의 비개인성이 아니라 '삶'의 차원으로 떨어진 비개인성을 붙잡고 '나는 안다' 속에 갇히기 쉽습니다. 그리되면 마음은 다시 '개인' 차원의 자아를 위해 살기 시작합니다. 그리고 개인으로서의 삶이 지속될 뿐입니다. 삶이 비개인적이라는 말은 개인으로서의 '내가' 또는 '나를 위해' 할 일이 없음이 분명하다는 의미입니다. '나를 위해' 할 일이 없는 자가 분명해질 때 그는 어떻게 살아도 비개인성의 장에서 활동하게 될 것입니다.



### 91차 깨어있기 기초 · 심화과정이 각각 진행되었습니다



3월과 4월에 깨어있기 기초과정과 심화과정이 각각 진행되었습니다. 참가자 후기를 [이곳에서](#) 소개합니다. 92차 깨어있기는 기초 과정이 5월 23일, 심화 과정은 6월 20일부터 2박 3일간 진행됩니다.

### 74차 통찰력게임 안내자교육이 진행되었습니다

4월 19일 서울에서 이혜영 마스터의 통찰력게임 안내자교육이 있었습니다. 참가 후기를 [이곳에서](#) 소개합니다. 75차 안내자교육은 6월 21일에 열리니 많은 관심 부탁드립니다.

### 대규모 힐링퀘스트가 진행되었습니다

3월 1일부터 1박 2일간 홀로스교육원에서 대규모 힐링퀘스트가 있었습니다. 참가자들이 자연에서 얻은 통찰과 현장 분위기를 [이곳에서](#) 소개합니다.



### 4-1차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정이 시작되었습니다



2025년 3월, 4차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정(레벨2)이 시작되었습니다. 이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 강사과정입니다. 9월까지 총 6차에 걸쳐 진행되며 관심있는 분께서는 다음 5차에 신청하실 수 있습니다.

### 서울에서 감지 인텐시브가 진행되고 있습니다

비개인성을 위한 감지 인텐시브 과정이 3월과 4월 서울에서 진행되었습니다. 이 과정은 개별적 자아는 비개인성을 기반으로 하고 있음을 철저히 깨우치기위해 의식적 느낌인 '감지'를 명확히 체감하는 과정입니다. 8차 감지교육은 5월 19일과 26일(중 중간점검 5월 22일)에 진행됩니다.

### 원격 백일학교 참가자 대상 통찰력게임이 진행되었습니다

4월 10일과 11일 양일간, 홀로스교육원에서 백일학교 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다. [이곳에서](#) 참가



후기를 소개합니다.



### 무심으로 가는 감각차단탱크 체험이 지속되고 있습니다

4월에는 노래 님과 그 지인들이 단체로 탱크 체험을 하셨습니다. 매월 첫째·둘째주에 감각차단탱크 체험을 진행하고 있으니 관심있는 분께서는 사무실로 신청해주시기 바랍니다.

### 중론 강의가 진행되고 있습니다

'나'를 관찰하고 느끼는 3가지 단계에서 일단, 주의는 '대상이 명확해야' 거기로 보내질 수 있다는 것을 전제로 합니다. 대상을 명확히 하는 방법에는 무의식적 방법과 의식적 방법이 있습니다.

먼저 '나'가 활성화상태일 때, 거기에 주의를 주어봅니다. 주의를 그 '나'라는 느낌을 향해 보내는 것입니다. 이것이 되려면, 명료한 분별력이 있어야 합니다. 왜냐하면 어디서 어디까지가 '나'라는 느낌인지, 그것을 의식적으로 분별해낼 수 있어야 하기 때문입니다. 여기서 섬세한 분별력이 있어야 그것이 가능하다는 것을 알 수 있습니다. 물론 계속 관찰하다보면 무의식적으로 그것이 분별되기도 합니다...(이하 상세한 것은 유튜브 영상 참조)



영상 보기

### 미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

2025년 4월 25일 기준

2/27 장경옥 2만원	2/28 현재 50만원	3/4 오영순 5천원	3/4 박영래 2만원	3/7 백량 (76회차)	3/10 류창형 1만원
3/10 구당(100회차)	3/10 선호 1만원	3/14 익명 (1회차)	3/19 해연 10만원	3/20 신재경 1만원	3/27 장경옥 2만원
4/1 오영순 5천원	4/2 박영래 2만원	4/7 백량 (77회차)	4/7 백량 (77회차)	4/9 류창형 1만원	4/10 선호 1만원
4/10 구당(101회차)	4/21 익명 (2회차)	4/21 신재경 1만원			



## 지금여기 이번 호 훑어보기

### 사물의 느낌 재발견하기

마크 윌리엄스, 대니 펜먼

우리는 세상을 있는 그대로 보기보다, 과거의 경험을 바탕으로 만든 내면의 '정신모형'을 통해 세상을 인식합니다. 이렇게 우리 뇌는 감각보다 예측이 먼저 작동하기에 어떻게 현실과 어긋나기도 하는지를 흥미롭게 풀어냅니다. (편집자 주)



초를 시작으로, 심화 과정과 오인회 3차 비개인 모임에 참여했습니다. 그 과정에서 안내자인 평은 님과 저절로 님의 대화를 듣던 중 “느껴지고 알아차리는 것은 모두 대상이다”라는 말에서, 말하고 있는 자신 역시 의식에 의해 경험되는 하나의 부분적인 현상임을 깨닫게 됩니다. (편집자 주)

### 마음챙김이라는, 따뜻하고 거대한 고요

탁났한

생각하지 않는다는 것은 하나의 예술입니다. 그리고 여느 예술 처럼 인내와 훈련이 필요하죠. 당신의 주의를 기울이고 몸과 마음을 함께 단 열 번의 호흡으로 가져오는 집중은 처음엔 어렵습니다. 그러나 꾸준한 수행을 하다 보면, 지금 이 순간에 존재할 수 있는 능력을 되찾고 단지 존재한다는 것을 알게 됩니다. (저자 주)

### 편안한 죽음은 자연의 법칙

나카무라 진이치

대형병원 원장을 그만두고 노인요양원 일반의로 전직한 저자는 임종을 앞둔 노인을 돌보면서 죽음의 진정한 의미와 오늘날은 사는 방식에 대해 이야기합니다. (편집자 주)

### 호르몬 균형의 핵심은 수면이다

안철우

대형병원 원장을 그만두고 노인요양원 일반의로 전직한 저자는 임종을 앞둔 노인을 돌보면서 죽음의 진정한 의미와 오늘날은 사는 방식에 대해 이야기합니다. (편집자 주)

### 나, 인식 그리고 시간 (2부)

월인

인식 작용은 시간을 포함할 수밖에 없다. 쌓인 경험데이터를 통해 일어나기 때문이다. 따라서 과거가 쓰인다. 거기서 '나'의 기반이 시작된다. (저자 주)

### 티끌 세계에 빠지면[染塵逐境], 올바른을 잃는다[皆失其正]

김홍호

염진축경染塵逐境, 만일 이 티끌세계에 빠져 쫓아다니기 시작하면, 죄악 세상에 빠지고 이 죄악을 쫓아가기 시작하면, 개실기정皆失其正입니다. 제대로 사람의 정신을 가질 수 없게 돼요. 요재어목要在於目, 언제나 우리가 주의해야 할 것은 눈을 주의해야 됩니다. 왜? 이것이 감각의 제일 처음이기 때문입니다.

### 통찰 이후 분별은 보리菩提의 또 다른 이름

월인

자아라는 그 회로 하나 만들기가 얼마나 어려웠어요? 지금까지 자아自我라는 정체성을 만드느라 20년, 30년 동안 수고 많았습니다. 그 회로를 깨부술 필요가 없으니 잘 사용하십시오. 다만 그 회로가 진정한 내가 아니라는 것, 나는 그 어떤 회로에도 갇히지 않는 전기 자체라는 것만 알면 됩니다. (저자 주)

### 존재에 날개를 달아주는 사랑의 말

유영일

사랑한다는 것은 경계를 넘어 나를 확장해 가는 일이다. 태초에 창조주도 자신의 사랑을 풀어내어 우주만물로 표현해 내셨으니 온 우주에 사랑 아닌 것이 없다. 시작 없는 시작으로 온 우주에 사랑이 펼쳐지고 끝이 없는 끝으로 온 우주에 사랑의 노래가 메아리친다. (저자 주)

### 발걸음...이미 그곳에 있었다 (2부)

니케탄

3차 비개인적 주체 발견모임 마지막날 있었던 니케탄 님의 경험 발표를 소개합니다. 니케탄 님은 2024년 2월 깨어있기 기

## 지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

### 기억의 연결, 창조성의 시작

이와다테 야스오

창의성은 번뜩이는 아이디어보다, 무의식 속 기억의 연결에서 비롯됩니다. 이 글은 뇌 과학의 관점에서 창의성의 작동 원리를 살펴봄, 기쁨이 뇌를 자유롭게 하고 새로운 생각을 이끌어내는 핵심 감정임을 강조합니다. 일상의 사소한 기쁨이 어떻게 창조력으로 이어지는지 알고 싶다면, 이 글이 그 실마리를 제공할 것입니다. (편집자 주)

#### 기억의 점과 점을 연결하기

창조성을 발휘하거나 균형 잡힌 의사 결정을 하기 위해서는 뇌를 광범위하게 사용하여 무의식에 축적된 기억들을 연결해야 한다는 점을 강조했다. 그리고 이때 방해 요소로 작용하는 것이 다름 아닌 집중력, 그리고 분노나 공포와 같은 정동이라는 사실도 확인했다.

대뇌의 다양한 장소에 저장된 의미 기억의 점과 점을 연결하는 것은 전두전야를 기점으로 한 분산계 네트워크다. 이 네트워크는 서로 연결되어 있지만, 우리가 언제나 자유자재로 각 기억에 접근할 수 있는 것은 아니다.

집중하고 있지 않을 때, 그리고 분노나 공포와 같은 정동이 솟아나지 않는 조건에서, 여러 조각 정보를 통해 기억 네트워크가 자극을 받게 된다. 이 순간 무의식에서는 다양한 기억 간의 연결이 교체되며 시행착오를 거듭하고, 그러다 어느 시점에 갑자기 그때까지는 상상해본 적도 없는 조합이 떠오르는 것이다. “이렇게 생각하는 방법이 있었구나!”라는 신선한 놀라움과 함께 말이다.

쉽게 짐작할 수 있겠지만, 이러한 과정은 모두 무의식에서 일어나므로 인간이 의도적으로 제어하기 어렵다. 그렇다면 생각지도 못한 방식으로 기억들을 연결하기 위해서 우리는 어떤 노력을 할 수 있을까?

기억의 점과 점을 바꾸어 이어봄으로써 창조적인 기억을 연결하는 직관을 만들어내려면 어떤 사고법을 익혀야 할까?

이번 장에서는 뇌의 작동 원리를 이해하고 어떻게 이를 사용하는 것이 효과적인지 살펴보기로 하자.

1장에서 이야기했듯이 서술 기억은 의미 기억과 일화 기억으로 나뉘며, 그중 무의식에서 네트워크를 만드는 것은 주로 의미 기억이다. 여기서 눈여겨봐야 할 것이 있으니, 이 의미 기억과 일화 기억이 서로 완전히 독립된 것이 아니라 뇌 안에서 밀접한 관련성을 갖는다는 사실이다.

그래서 각 개인은 자신의 전문 분야와 관련된 의미 기억을

매우 풍부하게 갖추며, 일상에서 축적되는 일화 기억 역시 전문 분야와 관련된 내용 위주로 형성되는 것이 당연하다. 그렇기 때문에 평소 자신에게 익숙하지 않은 내용의 기억들을 효과적으로 사용하기 위해서는 전문 외 지식을 접하기 위한 노력을 기울일 필요가 있다.

최근 일본의 많은 기업들이 ‘부업 권장’을 강조한다. 아닌 게 아니라, 멀티태스킹이나 재교육, 취미 생활 등은 여러 가지 기억들이 참신한 방식으로 연결되는 데 커다란 도움이 된다.

의식적으로 전문 외 지식을 접하려는 자세를 갖자. 많은 시간을 들여 생각하고 이해한 뒤 의미 기억에 반영시키기 어렵다면 “언제 어디서 누구와 무엇을 경험했다” 정도의 일화 기억만 남겨도 좋다. 일상의 아이디어로 떠올릴 계기가 될 만한 사진을 찍어두는 것도 좋은 방법이다.

창조성을 발휘하기 위해 또 한 가지 중요한 것은, 시간적인 여유가 필요하다는 점이다.

“자, 생각지도 못한 방식으로 기억들을 연결해 창조성을 발휘해주세요”라는 주문에 곧바로 “예, 되었습니다”라고 응할 수는 없다. 아이디어는 오래 시간을 들여 사고하다가 어느 시점에 문득 떠오르지 않는가. 마감에 쫓기는 업무 중에는 좀처럼 창조성을 발휘할 수 없으니, 충분한 여유 시간을 확보하도록 하자.

#### 기쁨은 뇌를 집중에서 해방시킨다

창조성이 언제 발생하는가에 대한 힌트를 얻을 수 있는 연구 결과가 있다. 기능적 MRI를 통해 인간의 뇌를 관찰해보니 기쁨에 대한 기대가 낮을 때 집중계가 활성화되기 쉽고, 반대로 기쁨에 대한 기대가 높을 때 분산계가 활성화되기 쉽다는 사실이 밝혀진 것이다. 기쁨을 예상하며 두근거림을 느낄 때의 감정이 기억 네트워크를 강화해준다는 뜻이다.

이러한 결과는 우리가 일상적으로 경험하는 감각과도 일치한다. 어떤 일을 할 때 성과가 나오기 시작하고 자신이 목표로 삼은 지점에 가까워지고 있음을 실감하는 순간 뇌가 매우 효율적으로 돌아가는 듯한 기분을 느끼는 경우가 있다. 뇌가 이러한 상태에 이르면 기억의 점들이 생각지도 못한 방식으로 연결되며 창조성으로 이어질 확률이 높다. 기억 네트워크를 풍부하게 만드는 핵심적 요소는 다름 아닌 ‘기쁨의 감정’이다. 기쁨은 한층 더 높은 수준의 호기심과 창조력으로 이어진다. 자신이 순수하게 즐겁다고 여기는 것을 발견하면, 눈에 보이는 보상이 없어도 기꺼이 그것을 받아들일게 된다. (후략. 자세한

내용은 지금여기 30-3호 (2025년 5/6월) 참조

## 고통에서 에너지로

필 스티츠, 배리 미첼스

정신과의사인 필 스티츠는 과거에서의 원인 찾기에 몰두하는 기존 심리 치료 방식에 의문을 가지고, 당장의 고통 '해결'에 초점을 맞춥니다. 그리고 오랜 연구와 다양한 임상 경험 끝에 인간의 신체와 의식을 넘어서 초월적 힘을 발견하고, 그 힘을 강화하고 작동시키는 다섯 가지 툴(Tool)을 개발해냅니다.

지난 30여 년간 그와 함께 연구한 배리 미첼스는 이 글에서, 삶에서 맞닥뜨리는 고통과 역경은 불청객처럼 느껴지지만, 그것을 어떻게 받아들이고 대응하느냐에 따라 우리의 내면은 강해질 수 있다고 말합니다. 고통과 역경에 맞서 싸울 때, 숨겨진 내면의 힘을 발견할 수 있다는 것입니다. 그 툴로서 육구 뒤집기를 이야기합니다. (편집자 주)

사실 그것은 황재도 행운도 아니었다. 나는 비니 같은 경험을 하는 환자를 술하게 목격했다. 환자가 스스로 나아가려고 진정으로 노력을 기울이면, 마치 마법이라도 일어난 듯 그를 도와줄 적절한 사람과 놀라운 기회가 눈앞에 나타나곤 했다.

나 역시 그것을 경험했다. 툴에 대해 알기 한참 전에 말이다. 사회적 지위와 높은 연봉이 보장되는 변호사라는 직업은 내게 화려하지만 자유는 없는 황금 우리 같았다. 그것 자체가 일종의 안전지대였다. 나는 삶을 전진시키기 위해 그 일을 그만두었다. 그리고 심리 치료 전문가가 되기로 마음먹었다. 하지만 관련 자격증을 따기 위해서는 4년이라는 시간이 필요했다. 그동안 생활비는 어떻게 번단 말인가? 나는 별반 큰 기대는 하지 않은 채, 아르바이트 자리라도 얻으려고 변호사 수십 명에게 이력서를 보냈다. 대부분 돌아오는 대답은 거절이었다. 그런데 포기해야겠다는 생각이 들기 시작할 무렵 한 변호사에게 전화가 왔다. 나와 같은 로스쿨을 졸업한 사람이었다. 고맙게도 그는 내가 원하는 시간만큼 아르바이트를 하게 해주었다. 게다가 그 변호사 덕분에 이혼법에 관해서도 배울 수 있었다. 그것은 심리 치료를 공부하는 과정에 필요한 지식이었다. 그의 도움이 없었다면 심리 치료사로 직업을 바꾸지 못했을지도 모른다.

상담을 시작한 초기부터 나는 내가 배운 것 중에 뭔가가 빠져 있다고 느꼈다. 환자를 진정으로 돕지 못한다는 기분이 자주 들었다. 그래서 빠진 부분을 가르쳐줄 누군가를 계속 찾아헤맸다. 아무리 애써도 찾을 수가 없어서 종종 낙담했지만 그래도 포기하지 않고 계속 찾았다. 그러다 결국 필의 세미나에 참석하는 기회를 만났다. 분명히 내게는 그를 만난 일이 행운으로 느껴졌다.

필은 내 질문에 흔쾌히 대답해주었다. 내가 귀찮을 만큼 질문을 쏟아냈지만, 그리고 때로는 그의 대답에 의심을 품었지만, 다른 사람들과 달리 필은 기분 나빠 하지도 않고 나를 피하지도 않았다. 필과 이야기를 나누고 있노라면 백과사전과 마주앉아 대화하는 기분이었다. 내가 지금껏 궁금했던 질문들의 답이 모두 들어 있는 백과사전 말이다.

이렇게 나에게 찾아온 만남과 기회가 행운이 아니라면 과연 무엇일까? 스코틀랜드 탐험가 머리 W. H. Murray는 그 답을 이런 식으로 말했다. “인간이 무언가에 온전히 헌신하면 신의 섭리도 함께 움직이기 시작한다. (……) 전에는 꿈조차 꾸지 못했던 뜻밖의 사건과 만남과 물질적 지원이 일어나 그를 돕는다.”

‘신의 섭리’는 다소 고풍스러운 표현이지만 그보다 적절한 말은 없다. 이 말에는 우리보다 커다란 어떤 존재로부터 오는 조력과 지원이라는 의미가 내포되어 있다. 머리가 한 말은, 당신이 앞으로 나아가려 노력하는 순간 우주의 커다란 움직임과 조화를 이루게 된다는 뜻이다. 이로써 당신은 우주가 제공하는 무수히 많은 기회를 이용할 수 있다. 이와 같은 예상치 못한 지원은 초월적 힘이 주는 많은 이로움 중 하나다. 그리고 앞서도 말했듯이 초월적 힘은 외부에서 통제할 수 있는 대상이 아니다. 그것이 주는 에너지를 활용하려면 당신이 그 힘과 비슷해져야 한다.

그런데 이 말은 지나치게 단순화해 생각하기 쉽다. 내 환자 한 명은 주말까지 반납하고 며칠씩 잠도 줄여가며 상사에게 제출할 창의적인 기획서를 작성했다. 그리고 용기를 내서 상사에게 내밀었다. 하지만 상사는 형편없다면서 단번에 퇴짜를 놓았다. 그는 볼멘 목소리로 내게 말했다. “내가 앞으로 나아가려 애쓰면 우주가 나를 도와줄 거라고 하셨잖아요.”

이 환자의 말은 우리 현대인이 대개 영적 힘에 대해 잘못 이해하고 있음을 여실히 보여준다. 사람들은 영적 힘을 마음대로 통제할 수 있길 원한다. 물론 전진하려고 애쓰는 것은 초월적 힘과 연결되는 강력한 방법이다. 그러나 초월적 힘은 궁극적으로 신비로운 것이다. 그것은 우리가 즉각 이해하기 힘든 방식으로 작동할 때가 많다. 조련사가 물개를 훈련하면서 보상을 해주듯 당신이 전진하려고 노력할 때마다 우주가 당신에게 보상을 해주는 것은 아니다. 사실 때면 보상받으리라고 단순하게 믿는 것 자체가 또 다른 안전지대라고 할 수 있다.

환자들 중에는 초월적 힘과 교감하는 법을 배워가는 동안 갑자기 나쁜 일이 일어나면 분노하는 이들도 많다. 마치 초월적 힘과 연결되면 마법의 보호막이라도 생겨서 불행과 역경은 절대 만나지 않아야 마땅하다는 듯이 말이다.

이런 반응을 보이는 것은 영적으로 미성숙하다는 의미다. 영적으로 성숙한 인간은 우리 자신이 세우는 목표와 우주

우리를 위해 세워둔 목표가 근본적으로 다르다는 사실을 이해하고 받아들인다. 대개 우리는 자신을 둘러싼 바깥세상에서 성공하고 싶어 한다. 사업에 성공한다든지, 인생의 훌륭한 반려자를 찾는다든지 하는 것 말이다. 하지만 우주는 우리의 외부적 성공에는 별로 관심이 없다. 우주의 목표는 우리의 '내면의 힘'을 키우는 것이다. 우리는 세상에서 무엇을 성취할지 골몰하지만, **우주는 우리의 내면 모습이 어떠한가에 집중한다.** (후략. 자세한 내용은 지금여기 30-3호 (2025년 5/6월) 참조)

## ‘그저 느끼면 된다’

프렘 라왓

가끔은 우리가 할 수 있는 가장 멋진 일은, 그저 존재하는 것일 때도 있다. 일상의 방해요소들은 너무나도 자주, 우주를 경험하려는 우리의 시도를 저지한다. 그렇게 내면에 펼쳐진 현실 전체의 스펙트럼을 보지 못하고, 그저 외부세계로부터 반사된 색조만 보며 삶을 살아간다. 우리가 이 눈부신 대지의 일부로서 그 위에서 살아가고 있음을 인식할 때야 비로소, 삶의 경험은 변화할 것이다. (저자 주)

### 무한한 평화 속에서 자아 뿌리내리기

어린 시절 내가 살던 테라 둔은, 겨울의 문턱에서, 눈부시게 푸른 하늘과 투명하게 맑은 히말라야 산공기로 가득한 아름다운 가을날을 맞이하곤 했다. 매일 아침 풀잎과 잔디밭에는 진주 같은 이슬이 맺혔고, 아침 첫 햇살은 공기 속의 습기를 비추어 다이아몬드처럼 반짝이는 이슬방울을 빚어냈다. 이슬방울은 아주 작았지만, 하나하나가 조그만 태양처럼 빛났다. 태양이 공기를 데우면, 이슬이 모두 증발하고 삼라만상의 윤곽이 뚜렷해지는 가운데, 하늘이 끝없이 이어지는 듯한 선한 아침풍경만이 남았다. 이러한 날이면 시간이 거의 흐르지 않는 것처럼 느껴졌다. 느릿느릿 오후가 되면 마침내, 밝은 은빛 테두리를 두른 북슬북슬한 구름이 밀려오곤 하는 것이었다.

나는 우리집 앞마당에 있는 두 그루의 목련나무 아래에 자주 앉아있곤 했다. 담장에는 스위트 피가 자라고 있었는데, 그 작고 예쁜 꽃송이들이 내뿜는 향기는 조금은 라벤더 같으면서도 너무나 섬세하고 달콤했다.

우리가 강아지꽃이라고—다른 사람들은 금어초라고—부르던 꽃도 있었는데, 꽃머리를 쥐어짜서 강아지가 주둥이를 열고 닫으며 짓는 듯한 모양을 만들곤 했다. 그렇게 그 자리에 앉아있는 것은 정말이지 행복했다.

어느 날, 마당으로 나가 그 순간을 움켜쥐고 싶다는 갈망이 생겼다. 내 마음은 그날을 향해 완전히 열려 있었고, 그곳에서

자라고 있던 모든 것들을 살펴보며 거니느라 행복했던 기억이 난다. 잠시 후, 목련 나무 아래에 앉아 구름과 꽃을 바라보고 있었을 때, 나를 창조해낸 존재가 그 무엇이든, 또한 이 목련나무와 향기로운 꽃을 피워냈고, 잔디밭에 이슬을 맺히게 했고, 태양을 한 수평선에서 다른 수평선으로 옮겼고, 두툼한 구름이 푸른 하늘을 떠다니게 만들기도 했다는 압도적인 감각이 느껴졌다. 바로 그 순간, 본디 나를 창조했던 그 그녀, 혹은 그것이 아주 부드러운 목소리로 나에게 말했다. “그저 느끼면 된다.”

완전한 순간에 걸맞은 완전한 감정이었다. 그저 느끼면 된다.

그때부터 나는 그 목련나무 아래에 앉아, 무언가를 향한 욕구도, 바람도, 내적 필요도 없다는 느낌에 빠져들 수 있었다. 그저 존재하는 것만으로도 기분이 좋았다. 그 이후로도 어떤 목소리가 계속해서 “이 날은 너를 위한 것이다.” 말했는데, 이것은 내가 마당에 앉아있던 그 날을 의미함과 동시에 바로 지금 살아가는 오늘을 의미한다.

### 그 느낌 속에 머무는 것

그렇게 느끼던 나의 일부분은 지금도 변하지 않았다. 결코 변하지 않았다. 그러나 그 체험의 순수함 위에, 서서히 다른 많은 것들을 쌓아 올려온 것 또한 사실이다.

아마도 당신은 내가 말하려는 바를 알고 있으리라. “이것도 필요하고, 저것도 필요해. 이걸 이렇게 되어야 하고, 저걸 저렇게 되어야 해. 그리고 난 이렇고, 저렇지. 그리고 그 다음엔 이걸 해야 하고, 또 저걸 해야 해.”

가끔은 나도 여러 문제와 걱정으로 산만해진 정신 때문에, 그때처럼 밖으로 나가 신선한 새아침을 맞이하지 못할 때도 있다. 이는 삶에서 발생하는 여러 문제들이, 삶 자체를 잠식해버릴 위험이 있음을 감지하는 신호이다. 그렇다. 네 살 때부터 평화에 대하여 이야기해 온 나 같은 사람조차도 때로는, 내면의 명료함과 교감하는 데 어려움을 겪는다. 소음과 무지함이 드리우는 어둠은 이토록 강력할 수 있는 것이다.

마당에서 보낸 그 날은 나를 위한 것이었으며, 그 느낌을 결코 잊어서는 안됨을 이해하게 되었다. 그후로도 그처럼 깊은 교감을 수없이 반복해 경험해왔다. 그것이 나의 현실—완전한 평화의 느낌이며, 그 밖의 모든 것들은(때로는 즐겁기도 하고, 때로는 산만하기도 한) 소음이다. 완전함은 어린 시절의 그 한 순간에 대한 기억일 뿐만 아니라, 지금 당장 바로 느낄 수 있는 생생한 경험이다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 30-3호 (2025년 5/6월) 참조).

## 외상성 스트레스에 대한 침술 및 동양의

## 학의 관점

알레인 던컨, 캐시 L. 케인

서구의 의료 환경에서 트라우마 치료에 대한 접근 방식에 대해 진행되고 있는 개발 중에 희망적인 것이 많이 있다. 서구의 연구는 트라우마의 미묘한 차이와 복잡성 그리고 생존자와 그 가족과 공동체의 삶에 미치는 영향에 대한 이해를 심화시켰다. 스마트폰을 통해 약속을 기억하는 것처럼 간단한 제안들은 외상성 스트레스가 어질러 놓은 기능 중 일부를 채울 수 있다. 그러나 현대의 서양의학은 신체의 특정 위치나 기능에서 개별 증상에 대해 높은 수준의 전문 치료를 제공하는 데 초점을 맞추고 있다. 그 때문에 외상성 스트레스로 인해 야기되는 전신의 조절에 대한 필수적인 장애를 놓칠 위험이 있다.

개별적인 증상을 분석하는 것보다 근본적인 균형과 조절을 회복하는 데 중점을 둔 AAM(침술 및 동양의학)과 같은 접근 방식은 제공자(provider)가 트라우마 생존자와 함께 작업에 접근할 수 있는 다른 관점을 제공한다. (저자 주)

자연은 도가의 스승이었고 관찰과 명상은 도가의 도구였다. 이 학자들은 해가 뜨고 지는 것, 달이 차고 지는 것, 여름에서 겨울로의 움직임을 관찰하고 도가 서로 짝을 이루는 대립물 사이의 역동적인 움직임에서 어떻게 스스로를 드러냈는지에 주목했다. 도는 하늘과 땅, 남자와 여자, 낮과 밤, 삶과 죽음, 내부와 외부, 물리적인 것과 형이상학적인 것과 같이 서로 결합하고 대립하는 이원성을 담는 그릇으로 이해되었다.

태양이 뜨고 지는 것의 근본적인 차이는 빛, 활동 그리고 열을 양과 연결시키고 어둠, 휴식, 냉기를 음과 연결시켜주었다. 이러한 이중성에 대한 탐구는 만물의 본질을 포함하게 되었다. 음은 여성성으로 간주되며 내면, 구조 그리고 물질과 관련이 있다. 양은 남성성이며 외면, 기능 그리고 에너지와 관련이 있다. 낮에는 활동하는 시간이고 밤에는 휴식을 취하는 시간이다. 음과 양의 법칙은 도교의 필수 구성 요소가 되었다. 이것은 서구 세계의 일반적인 감성과는 근본적으로 다른 패러다임이다. 아리스토텔레스의 논리가 “A는 B와 같을 수 없다.”고 주장하는 반면, 도교는 A가 B와 밀접하게 연결되어 있으며, 실제로 A가 존재하기 위해서는 B가 필요하다고 가르친다. 손등은 손바닥 없이는 존재할 수 없고 따뜻함도 차가움을 모르면 경험할 수 없다. 음은 양과 연결되며, 양이 음을 필요로 하듯 음 역시 존재하기 위해 양을 필요로 한다.

에너지와 물질을 교환할 수 있는 것으로 보고 에너지를 파동과 입자로 이해한 아인슈타인처럼 도가도 세상을 바라보는 시각을 음과 양은 정적인 상태가 아니라 유동적이고 보았다. 각 상태는

정반대의 상태로부터 생겨난다. 밤에서 낮이 생기고 낮이 지나면 밤이 나타난다. 낮과 밤은 서로를 낳을 뿐만 아니라 그 기능과 속성도 서로를 필요로 한다. 나머지 밤시간은 낮시간의 활동을 유지하는 데 필수적이며, 이는 다시 밤의 깊은 휴식을 지원하는 데 필요하다. 마찬가지로 전통적인 농부들은 휴경이 토지의 비옥함을 회복하는 데 도움이 되기 때문에 때때로 생산적인 밭을 농작물을 심지 않은 채로 내버려둔다. 모든 것은 태어나고, 썩고, 죽는다. 빛과 활동은 항상 어둠과 휴식과 짝을 이룬다. 음과 양은 서로에게서 생겨나며 근본적으로 서로 연결되어 있다. 태극 문양의 검은 반원에 작은 흰색 점과의 흰색 반원에 검은 점은 어떠한 것도 오로지 음인 것도 또는 양인 것도 없다는 자명한 이치를 강조한다. 또한 각 극에는 반대의 측면을 포함하고 있는데, 모든 여성(음)에는 남성(양)적인 측면이 있고 모든 남성(양)에는 여성(음)적인 측면이 있다. 우리는 자연의 리듬, 즉 낮과 밤의 움직임과 계절의 순환과 같은 자연의 규칙성을 신뢰할 수 있다. 그 어떤 인간의 힘보다 강력하기 때문에 우리는 이 리듬을 굳건히 믿고 의지할 수 있다. 그 어떤 것도 자연에서 음과 양의 표현으로부터 유기적으로 발생하는 리듬이나 고유의 움직임을 깨뜨릴 수 없다.

도교는 누구라도 이러한 역학적인 관계에서 혼란스러운 증상을 보일 수 있다고 말한다. 너무 차갑거나 너무 뜨거워질 수 있고, 너무 불안해서 잠을 잘 수 없거나 침대에서 일어날 수 없을 정도로 무기력할 수도 있다. 그러나 음양의 기저에 깔린 역학적이고 유동적인 본성은 근본적으로 깨뜨릴 수 없다.

어떤 모욕이나, 위협, 사고 또는 부상도 이 근본적인 리듬을 파괴할 수 없다. 자율신경계가 압도되어 생명을 위협하는 사건으로 인해 조절이 잘되지 않는 사람은 이러한 유동적인 움직임으로 되돌아갈 수 있다. 그것은 항상 그곳에 있다. 사실, 우리는 각성 후에는 조절 상태로 돌아가게 되어 있다. 우리는 도도의 일부이다. 밀물과 썰물이 있고, 봄에는 눈 속에서 크로커스가 피어나고, 가을에는 나뭇잎이 떨어지는 동일한 보편적인 리듬이다. 치유는 우리의 도Tao로 가는 길을 찾고, 본질적인 본성으로 돌아가고, 이 보편적인 리듬에서 우리의 위치를 회복하는 것이다.

많은 트라우마 생존자들은 그들의 경험으로 인해 상처를 입었다. 그들은 평정이나 평화에 이르는 길을 찾는 것을 상상할 수 없다. 자연에서 도는 유동적이고 생명을 주는 움직임에서 발생하는 에너지라는 본질적인 진리는 인간이 균형과 조절을 회복하는 데 항상 도움을 주며, 치료자가 내담자를 위해 이러한 진리를 고려하고 유지하는 것이 매우 중요할 수 있다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 30-3호 (2025년 5/6월) 참조).

(92차) 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: 2025년 5월 23일(금) 오후 2시~25일(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

(92차) 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: 2025년 6월 20일(금) 오후 2시~22일(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

4-2차 힐링퀘스트 레벨2 퍼실리테이터 과정

• 힐링퀘스트는 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양하는 퍼실리테이터 과정과 힐링퀘스트를 안내할 수 있는 마스터 양성과정으로 나뉘어 있습니다.

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.

[힐링퀘스트 전체과정]

▷힐링이란 무엇인가? ▷치유의 체계 ▷마음의 치유 ▷질문법 ▷질문자의 자질을 얻기 연습 (거울되기, 느끼기 온 마음을 참가자에게 보내기, 질문하기, 통찰을 이끌어내기)

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

1부 왜 자연처럼 생각하는가? (4개 연습)

- 2부 자연감각과 재접속하기 (5개 연습)
- 3부 자연에 말걸기; 응용 생태 심리학의 요소 (5개 연습)
- 4부 자연에 말걸기의 실제 (5개 연습)

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

- 강사: 이원규/송정희
- 장소: 함양 홀로스평생교육원
- 참가요건 : 산림치유지도사, 산림치유전공자, 숲해설가, 유아숲지도사, 심리상담가

- 일시 : [4-2차] 5/9-11 (금토일)  
 [4-3차] 6/13-15 (금토일)  
 [4-4차] 7/11-13 (금토일)  
 [4-5차] 8/15-17 (금토일)  
 [4-6차] 9/12-14 (금토일)

• 수강료 : 240만원 (총 6차시)

### 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  
(2025년 5월 17일, 6월 7일 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

### (46차) 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** : 2025년 5월 28일 (수) 오후 2시~5시
- **장소** : 참가자에게 개별통보
- **정원** : 최소 2명~최대 6명
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

### (75차) 통찰력게임 안내자교육 레벨 III

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 3시간이런 짧은 시간동안 게임을 압축적으로 설명하고 깊이 들어가도록 마음을 여는 환경을 만들어 줄 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 :

- 게임소개를 위한 시범게임을 진행하기 위해서는 자신으로부터 초연할 수 있어야 한다. 그를 위해 아래의 과정과정에 숙달되어야 한다.
- 자신의 감정블럭 제거하기 • 심장호흡법을 통해 통찰 얻기위한 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

74차 서울 교육	
강 사	이해영 소장
장 소	신청자에게 개별통보
일 시	2025. 6/21 (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

### (39차) 통찰력게임 워크숍

깨어있기, 어울리기, 생명력이라는 세 가지 중요한 테마를 가지고 진행되는 통찰력게임은 미내사에서 행한 다년간의 의식 프로그램과 감정 다루기, 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. 또 그 과정에서 빠지기 쉬운 감정적 이슈들에서 벗어나고 심신에 깊이 쌓인 트라우마를 제거할 토대를 마련해줄 것입니다.

- **강사**: 이원규 대표
  - **장소**: 미내사클럽 함양연수원 • **정원**: 6명
  - **일시**: 2025년 5월 30일(금) 오후 2시 ~ 31일(토) 오후 5시 (1박 2일)
  - **참가비**: 30만원(함양에서 진행시 숙박 포함, 그외 지역은 숙박 비포함)
- ※ 4인 이상 팀을 구성해오시면 일정을 협의하여 워크숍 진행 가능

### (34차) 자연에 말걸기 (심화)

• 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〉

그동안 미내사는 수많은 의식개발 프로그램들을 소개해왔고 저 자신도 많은 체험을 하였습니다. 좋은 경험들이었지요, 그러나 대부분 실내에서 이루어졌던 까닭에 어떤 미진함을 안고 있었습니다. 그래서 자연과 함께 하는 프로그램이 없을까를 늘 생각해왔습니다. 그런데 마침 한 분의 소개로 마이클 코헨의 책을 접하게 되었고 그의 프로그램에 참여하게 되었습니다. 20여 가지의 연습으로 이루어진 이 프로그램은 자연과 내가 둘이 아니라는 지구의 생명공동체 의식을 심어주기에 충분하였습니다. 더욱이 이러한 체험에 그동안 우리가 행해온 의식 체험들을 포함하면 자연을 통한 의식확장 및 근원탐구가 가능하겠다는 생각에도 이르게 되었습니다. 이 연습들을 해보는 것만으로도 우리는 늘 열려있었다는 것을 경험하게 될 것입니다. 2일에 한가지

씩만 연습해보십시오. 그리고 한 가지 연습을 한 후에는 하루 동안 그것을 숙성하는 시간을 가져보세요. 만일 여러분이 의식적 수련의 경험이 있는 분이라면 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.(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 분이라면 더 멋진 체험을 하게 되리라 생각합니다.

- **안내자**: 이원규 대표 • **장소**: 미내사클럽 함양연수원
- **준비물**: 《자연에 말걸기》 책, 세면도구(수건 지참), 여벌의 옷.
- **일시**: 2025년 7월 18일 오후 2시 ~ 20일 오후 3시 (금토일 2박 3일)
- **참가비**: 40만원 (숙식비 포함) \* 소정의 인원이 안되면 강좌가 연기될 수 있으니 3일 전까지 연락 바랍니다



# 지금여기

@herenow-tv · 구독자 2.16천명 · 동영상 66개

지금여기 하나의 채널을 엽니다. ...더보기



유튜브 채널  
바로가기

홈 동영상 재생목록 커뮤니티 🔍



## 존재의 평온(13부) \_진 클라인 | 읽어주는 지금여기 20-6호

마음이란 움직이는 것이기에 그것을 고요하게 하려는 것은 에너지 낭비라는 것을 말합니다. 그리고 우리의 본질은 그 움직임 속에 있지 않음을 발견하라고 ....(저자 주).



영상 보기



## 당신이 자유를 소유하는 것이 아니라 자유가 당신을 소유한다 \_아디야 샨티 | 읽어주는 지금여기 20-6호

투쟁을 하기 위해서는 먼저 투쟁할 돌로 나뉘어야 합니다. 자유를 추구하는 마음 역시 이미 마음의 투쟁 속에 있게 되는데, 그는 추구하는 자와 추구될 대상으로 나뉘어 '분리 된 나'가 존재한다는 '느낌' 속에 있게 되는 것입니다. 예고란 바로 그 분리된 자아라는 '느낌'일 뿐이며, 거기서 걸어나올 때 투쟁은 멈추게 됨을 이야기합니다(편집자 주).



영상 보기



## 확실하다고 믿는 근거를 허물어라 \_페마 초드론 | 읽어주는 지금여기 20-6호

“무엇이든 그저 내려놓고 마음을 가볍게 지니기, 무슨 일이 되었든 야단법석 떨지 않고 온화한 마음으로 대하기..” 작은 일에 일희일비 하지 않는 초연함을 누구나 한번쯤 희망해봤을 것입니다. 저자는 이것이, 자신이 붙들고 있는 믿음과 생각을 내려놓고, 확실한 토대를 만들려는 습관에서 벗어나 불확실한 미지의 영역에 스스로 걸어갈 때 비로소 가능하다고 이야기합니다. 아티샤의 '수심요결'에 나오는 59개 경구에 대한 저자의 설명을 들어보십시오(편집자 주).



영상 보기



## 붓다가 선물한 삶의 지혜 \_로버트 서먼 | 읽어주는 지금여기 11-2호

가장 깊은 단계의 깨달음은 의식이 그 자체를 응시할 때 일어난다. 처음에 그 의식은 이렇게 생각한다. '내 앞에 있는 이 감각적 · 정신적 · 감정적인 체계는 '자아' 즉, '내'가 아니다. 그러나 이 체계들을 바라보는 의식, 그것들의 정체를 깊이 생각하고 조사하던 의식, 그것이 곧 나의 '자아'이다.' 그러나 얼마 안 있어 이 결론이 틀렸다는 것을 알게 된다. 자신의 의식을 조사하려는 순간....more



영상 보기



# 지금여기

@herenow-tv · 구독자 2.16천명 · 동영상 66개

지금여기 하나의 채널을 엽니다. ...더보기



유튜브 채널  
바로가기

홈 동영상 재생목록 커뮤니티 🔍



## 그대의 짐을 신의 발아래에 내려놓아라 \_라마나 마하리쉬 | 읽어주는 지금여기 (30-1호)

자신을 행위자라고 여기는 한, 행위의 결과들도 겪기 마련입니다. 그러나 그것이 누구의 행위인지 찾아낸다면 자신이 행위자가 아니라는 것을 알게 될 것입니다. 그러면 자유롭게 될 것입니다....more



영상 보기



## 무한과의 충돌 \_제리 캐츠 | 읽어주는 지금여기 19-4호

아무 이유와 조건 없이 어느날 무한의 영역에 발을 들여놓은 한 여성의 경험과 그 의미를 이야기합니다(편집자 주).



영상 보기



## 가슴열림-무한에너지의 원천 \_마이클 싱어 | 읽어주는 지금여기 19-4호

당신이 누군가를 사랑한다고 하자. 그 앞에서는 자신이 활짝 열려 있는 것을 느낀다. 그를 신뢰하기 때문에 당신의 벽이 사라지고, 그것이 큰 에너지를 느끼게 한다. 하지만 그가 당신이 싫어하는 짓을 했다면 다음에 만났을 때 당신은 기분이 그리 고향되지 않을 것이다. 이것은 당신이 가슴을 닫아 버렸기 때문이다. 가슴은....more



영상 보기



## 좋은 기분보다 진리를 영원하라 \_아디아산티 | 읽어주는 지금여기 (16-2호)

깨어남이 무엇이 '아닌지' 아는 것, 그것이 중요하다. 그럼으로써 더 이상 깨어남의 부산물만을 좇아다니지 않게 되는 것이다. 우리는 영적 수행을 통해 뭔가 긍정적인 감정상태를 얻어보려는 추구를 포기해야만 한다. 깨어남의 길은....more



영상 보기



## 선불교의 무의식 \_에리히 프롬, 리처드 드 마르티노 | 읽어주는 지금여기 (28-3호)

우리가 과학적으로 이해했다고 생각한 그 대상은 다만 추상적 개념의 총합이고 대상 그 자체는 아니기 때문이다. 현실적이고 실용적인 목적을 위해서는 소위 과학적 방법만으로도 아주 충분해 보인다. 그러나 우리가 대상이라고 부르는 그 대상은 거기에 있지 않다. 우리는....more



영상 보기