



미래를 내다보는 사람들의 모임

미내사 클럽

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

2025년 7/8월

미내사 소식

| 발행인의 말 |

평화 속의 역동을 보지 못하면, 전쟁 같은 다이내믹을 원하게 된다

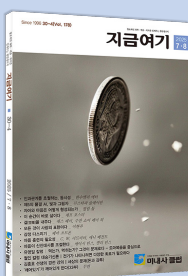
삶은 동動과 정靜의 끊임없는 순환이다.
현상계에서 동과 정은 전쟁과 평화로 나타난다.

번뇌 가득한 일상(動)의 세계에서 고요를 발견하지 못하면, 현상계를 조화롭게 살아갈 수 없다. 그리고는 필연적으로 다이내믹dynamic을 향하게 된다. 그것이 바로 전쟁인 것이다. 그런데 이 삶에서 침묵을 발견하면 더 높은 차원으로 도약이 일어난다. 거기에 지혜가 있다.

평화(靜) 속에서 역동성을 발견하지 못하면 즉, 잔잔한 일상 속의 에너지energetic을 발견하지 못하면 마음은, 그 지루한 고요를 견디지 못해 거친 표면의 파도로 돌아가기 쉽다. 그러나 고요 속의 참된 역동을 발견하면 거기서 전율을 경험하고 더 깊은 평화로 가게 된다.

고요 속의 역동(靜中動)과 역동 속의 고요(動中靜),
이것을 깨달으면 현상적 마음은 더 깊은 경지에 이르게 된다. 역동 속의 고요는 번뇌 가득한 일상이 본질적으로는 한 치의 동요도 없음을 깨닫는 것이고, 고요 속의 역동은 내면의 평화 속에서 깊은 다이내믹을 발견하는 일이다. 이 둘이 발견되면 존재는 더 심오한 차원으로 나아가게 되리...

— 越因 —



지금여기 30-4호 (2025년 7/8월호)가 나왔습니다

인관관계를 초월하는, 동시성 _ 한수엘리 에터 | 자아와 마음은 어떻게 형성되는가 _ 필립 볼 | 결[空間]을 내준다 _ 레스 페미, 수잔 쇼어 페미 외 | 감정 다스리기 _ 페마 초드론 | 이 순간이 바로 삶이다 _ 제프 포스터 | 모든 것이 사랑의 표현이다 _ 이현주 | 마음 훈련의 필요성 _ C. W. 리드비터, 애니 벤틀트 | 제5의 물질 AI, 빛과 그림자 _ 무스타파 솔레이만 | 마음이 신진대사를 조절한다 _ 케이시 민스, 캘리 민스 | 세상의 문제(돈과 감투) _ 김흥호 | 전기가 나타나려면 다양한 회로가 필요하다 _ 월인 | 먹는가, 먹히는가? 그것이 문제로다 —도마복음을 중심으로 _ 유영일 | 시 살아라 _ 이병철

원격 백일학교 졸업식이 진행되었습니다



지난 3월부터 시작된 제1차 원격백일학교(34차)가 6월 8일 졸업식을 진행했습니다. 오프라인으로 100일을 시간내기 힘든 직장인들이 매일 아침·저녁 화상으로 주제모임을 갖고, 프로그램이 있는 주말에만 오프라인으로 참석하며, 100일간 시간이 되면 언제든 함양 연수원에 머물 수 있는 방식으로 이루어졌는데, 앞으로 진행될 온라인 공동체의 긍정적 가능성을 보여주었습니다. 꽃마리, 어니, 현재 님과 함양에 머무는 사람들이 매일 아침과 저녁 주제를 가지고 경험을 나누며 통찰을 일으킨 이 모임의 결과를 졸업발표를 통해 소개했습니다. 발표 영상은 정리되는대로

공지하겠습니다.

더불어 8월 1일부터 제2차 원격백일학교를 시작합니다. 일상에서 스스로를 관찰하는 습관을 100일간 연습하여 일상이 진리의 장이 되도록 하는 이 과정에 많은 관심 바랍니다. (문의 및 참가신청: 02-747-2261)

창조력 소개 강의를 전남 여수에서 열립니다

현상의 삶에는 방향과 에너지가 필요합니다. '자아'는 과거 경험이 만든 방향성입니다. '깨어있기'와 '관성 다루기'는 이 과거 방향에서 벗어나는 훈련이었고, '생명력'은 어느 방향이든 흐를 수 있는 자유로운 에너지를 터득하는 과정이었습니다. 이제 '창조력'을 통해, 에너지가 가장 조화로운 방향으로 자연스럽게 흐를 수 있도록 하려 합니다.

창조는 새로운 무언가를 억지로 만들어내는 것이 아닙니다. 늘 기저에서 흐르고 있는 무의식적 에너지를 의식적으로 발견하고 따르는 일입니다. 생명계 전체의 무의식도 자연스러운 균형을 향해 흐르고 있으며, 창조력은 이 흐름 속에서 일어납니다.

창조력은 비선형적Non-linear 사고, 비국소성Non-local 그리고 파동적 특성Wave property을 가진 직관을 통해 작동합니다. 비선형성은 A, B, C 다음에 D가 아니라 Z로 도약하는 것입니다. 또 비국소성은 전체와 함께 흐르는 것을 뜻합니다. 파동성은 여러 현상이 동시에 진동하며 상호작용하는 속성을 의미합니다. 이러한 파동적 흐름이 임계치에 이르면 폭발적 도약이 일어나며, 이는 되돌릴 수 없는 커다란 변화를 가져옵니다.

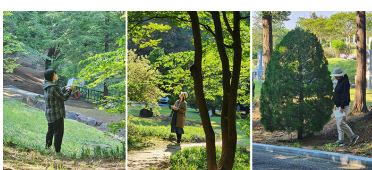
이렇게 무의식 속 직관과 창조력을 발견하여 삶에 적용하는 여정을 올해 말부터 함께 시작하고자 합니다. 그에 앞서 그 소개강의를 다가오는 8월 30~31일 전남 여수에서 가질 예정입니다. 보다 많은 이들이 함께할 때 이 창조적 흐름은 더욱 선명해질 것입니다. 많은 참여 바랍니다.

오디관이 깔끔하게 단장되었습니다

여러분의 도움으로 오디관 리모델링이 완료됐습니다. 자생 님이 전체 진행을 관리했고 아소 님이 색깔과 위치 등 디자인 요소에 함께 해주셨습니다. 감사드립니다. 이제는 좀 더 안락한 환경에서 식사와 차를 하실 수 있겠습니다. 앞으로 진행될 여러 모임에서 뵙겠습니다.

• 도와주신 분들 (아래) | 총 후원금: 1560만원 | 사용액: 1750여 만원

김경숙	김광현	김규선	김명혜	김승헌	김연주	김유단	김은희	김자영	김정진
남인숙	박계홍	박용희	박치하	성주현	송명진	송정희	송제엽	신주연	신지형
유재원	이건우	이도연	이미숙	이상진	이수진	이승구	임선희	전영지	조요한
주태한	최진홍	최태진	한정수	한정우	한정은	황세희	황정희	(이상 가나다순)	



힐링퀘스트 워크숍이 서울, 용인, 광명에서 진행되고 있습니다

힐링퀘스트 워크숍은 자연에서 일상의 문제 해결을 위한 통찰을 얻는 과정입니다. 매일매일이 새롭고 행복한 삶을 시작해보세요. [이곳에서](#) 참가 후기를 소개합니다.



4-2차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정이 진행되었습니다

5월 9일부터 4-2차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정(레벨2)이 진행되었습니다. 이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 강사과정입니다. 참가자 후기를 [이곳에서](#) 소개합니다.



함양에서 39차 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다

깨어있기, 어울리기, 생명력이라는 세 가지 중요한 테마를 가지고 진행되는 통찰력게임은 특별한 수련이나 연습 없이도 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 생명력을 통해 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다. 이번 참가자 후기를 [이곳에서](#) 소개합니다.

서울에서 46차 통찰력 미니게임교육이 진행되었습니다

5월 28일에 통찰력게임 마스터 노래 님의 안내로 46차 통찰력 미니게임 교육이 있었습니다. 미니게임은 이미 게임을 접해본 사람이 한 명이나 두 명일 때, 좀더 다양한 깨어있기와 위기 카드를 접해보는 것이 장점이고 또 상담하는 분들이 배워가는 데 유용한 측면이 있습니다. 47차 미니게임 교육은 7월 23일에 예정되어 있으니 많은 신청 바랍니다.

7월 감지 인텐시브가 진행됩니다

매달 서울에서 감지 인텐시브가 진행되고 있습니다. 감지에는 여러 단계가 있습니다. 처음에는 감각의 대상이 되는 것들의 감지를 파악합니다. 그러다 점점 신체에서 일어나는 에너지적 감지를 파악하게 됩니다. 그것이 깊어지면 이제 의식적 감지로 나아갑니다. 의식적 감지를 파악하게 되면 이때 비로소 마음의 과정이 보이기 시작합니다. 마음의 과정이 보이면 그것의 규칙성과 작용이치가 보입니다. 그 전 과정이 보이면 드디어 마음의 과정에서 벗어나는 초월이 이루어집니다. 초월이란 마음의 작용을 '떠나'는 것이 아니라, 차원이 달라진 관점에 있으면서 작용과 함께 하는 것입니다. 진정한 동중정動中靜이 되지요.

비개인 모임이 지속되고 있습니다

우리는 '순수의식'이라는 말을 사용합니다. 의식에 내용이 없고 순수한 의식만 있는 상태입니다. 그러나 그것 역시 인식되고 느껴지고 알려진다면 일종의 대상입니다. 진정한 순수의식은 대상화될 수 없습니다. 그러나 '없지 않습니다'. 그래서 파악하기 어려운 것입니다. 없지 않기에 잡을 수 있습니다. 그러나 대상이 아니기에 기존의 방식으로는 잡을 수 없습니다. 여기에 딜레마가 있습니다. 기존에 '안다'는 방식을 떠나 새로운 방식으로 알아야 합니다. 그것을 반야般若라 하였습니다. 진정한 지혜이자 지성이지요. 우리 모두에게 갖춰져 있는 반야를 사용해 비개인성을 알아채기, 이것이 우리 모임의 방향입니다. 많은 관심 가지고 살펴주세요.



백일학교 자연에 말걸기가 진행되었습니다

외적인 자연과 우리의 내적인 자연에 다리를 놓는 작업인 자연에 말걸기가 5월 1일부터 2박 3일간 원격백일학교 참가자들을 대상으로 진행되었습니다. 우리가 밖에서 보는 빛으로 가득한 외적 자연과 함께 내면의 자연을 체험하게 되면 그 내면은 또 빛으로 이루어진 의식의 바다라는 것을 보게 될 것입니다. [이곳에서](#) 참가 후기를 소개합니다.



매달 깨어있기 청년모임이 진행되고 있습니다

청년모임에서는 참여자들이 지난 한달간 주제를 품고 살아가며 경험하고 배운 것을 나누는 시간을 가집니다. 청년모임은 매월 첫주 또는 둘째주 토요일에 진행되니, 관심있는 35세 이하 청년은 참가 신청하시기 바랍니다.

중론 강의가 진행되고 있습니다



지난 강의에서는 무시간성에 대한 내용이 있었습니다. 그 일부를 소개합니다:

아침에 막 깨어났다고 여겨보라. 그리고 여기가 어딘지, 나는 누구인지, 눈에 보이고 들리는 사물과 소리들이 어떤 것을 의미하는지 전혀 알 수 없는 마음의 상태 속에 있다. 오직 모르는 상태이다. 그 속에 있어보라. 여러분은 한살 때는 주로 이런 상태였다가, 이제는 많은 것을 ‘아는’ 상태로 즉각 들어가게 된 것 뿐이다. 여전히 모르는 상태를 기반으로 의식은 작용한다. 아침에 깨어날 때 ‘아는’ 상태로 바로 들어가지 말고, ‘모르는’ 상태에 있어보라. 지금도 가능하다면 그렇게 해보라. 그것이 바로 시간이라는 의식적 장치가 없는 세계이다...(이어지는 내용은 오른쪽 QR코드의 영상 참조)



영상 보기

미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

2025년 6월 24일 기준

4/25 장경옥 2만원	5/2 오영순 5천원	5/2 박영래 2만원	5/7 백랑 (78회차)	5/9 송정희 50만원	5/9 구당 (102회차)
5/9 류창형 1만원	5/12 선호 1만원	5/20 익명 (3회차)	5/20 신재경 1만원	5/27 장경옥 2만원	6/2 오영순 5천원
6/2 박영래 2만원	6/5 주태한 10만원	6/5 구당 (103회차)	6/9 백랑 (79회차)	6/9 류창형 1만원	6/10 선호 1만원
6/20 신재경 1만원	6/20 익명 (4회차)	6/20 김유단 2만원			



지금여기 이번 호 훑어보기

자아와 마음은 어떻게 형성되는가

마크 윌리엄스, 대니 펜맨

세계를 표상하고 평가하는 다양한 요소들이 어떻게 단일한 주관적 경험, 즉, '무엇이 된 느낌'으로 한데 묶일 수 있는가? 어떤 연구자들은 이 주관적 느낌을 '지각력'이라고 칭한다. 그것은 주관적 느낌을 나타내는 최소한의 의식 종류로서, 다마지오는 '핵심 의식core consciousness'이라고 일컫는다....more (저자 주)



이 바로 삶입니다. (저자 주)

마음 훈련의 필요성

C. W. 리드비터, 애니 베전트

우리는 자신 안에 어떤 생각이나 감정을 허용할지에 대해 최대한 주의를 기울여야 합니다. 모든 생각이나 감정은 경향을 강화하거나 약화시킴으로써 영구적인 효과를 내고, 나아가 모든 생각-진동과 생각-에너지체는 필연적으로 생각하는 사람에게 반응하기 때문입니다. (저자 주)

결[空間]을 내주다

레스 페미, 수잔 쇼어 페미 외

결혼 후 함께 사는 공간은 단순한 물리적 장소 그 이상입니다. 저자가 말하는 공간이란, 공간과 그 안의 내용물, 즉 인간을 포함해 우리가 알고 있는 우주의 모든 것을 구성하는 실제 물질을 가리킵니다. 다시 말해 우리 모두를 하나로 연결하는 물리적 공간을 뜻합니다....more (편집자 주)

세상의 문제(돈과 감투)

김홍호

돈을 버리라는 말이 아니라 돈에 빠지지 말라는 말이다. 감투를 버리라는 말이 아니라 감투에 빠지지 말라는 말이다. 성인은 오히려 그 돈과 감투를 가지고 세상을 구원해서 이상세계를 만들 수 있다.(저자 주)

감정 다스리기

페마 초드론

감정은 억누르거나 통제해야 할 대상이 아니라, 흘러가는 에너지로 바라보아야 한다고 저자는 말합니다. 감정을 판단하지 않고 있는 그대로 느끼는 연습을 통해 우리는 자신과 더 깊이 연결되고, 자비와 치유의 길로 나아갈 수 있습니다. 이 글은 명상이 단순히 고요함을 찾는 도구가 아니라, 고통스럽고 어두운 감정마저도 껴안을 수 있도록 돕는 여정임을 일깨워줍니다. 감정을 외면하지 않고 기꺼이 마주하는 용기야말로 진정한 깨어남으로 향하는 첫걸음입니다. (편집자 주)

전기가 나타나려면 다양한 회로가 필요하다

월인

현상화된 모습들의 다양한 차이는 무명이고, 그 차이 속에서 발견되는 차이 없음은 본질에 가까운 것입니다. 그래서 우리는 차이 없는 것에 관심을 많이 기울여야 합니다. 이런 마음, 저런 마음으로 수없이 변하는 와중에도 늘 변함없는 것은 무엇인지 살펴보세요. 그중 하나가 투명한 주의 혹은 투명한 알아챌이라고 말할 수 있습니다. 기쁨, 슬픔, 두려움, 분노, 그 어떤 것이 오더라도 그 모든 걸 알아채고 바라보고 있는 그 알아본 본질에 가깝고 유사합니다. (저자 주)

이 순간이 바로 삶이다

제프 포스터

오늘은 미래의 영광스러운 무대를 향한 사소한 디딤돌이 아닙니다. 이 순간은 일어나기를 기다리는 삶이 아니고, 달성되기를 기다리는 목표가 아니며, 말해지기를 기다리는 말, 맺어지기를 기다리는 관계, 사라지기를 기다리는 후회, 느껴지기를 기다리는 살아 있음, 얻어지기를 기다리는 깨달음이 아닙니다. 아니요, 아무것도 기다리지 않습니다. 이것이 그것입니다. 이 순간

먹는가, 먹히는가? 그것이 문제로다 —도마복음을 중심으로

유영일

이번 편은 “무엇을 먹는가”를 통해 삶과 의식, 존재의 본질을 성찰하도록 이끕니다. 저자는 육식과 채식, 분별과 사랑, 존재와 비존재 사이의 대비를 통해 참된 ‘살아 있음’이 무엇인지를 묻습니다. 결국 독자는 ‘사랑을 먹고 사랑이 되는 길’을 향한 내적 여정을 마주하게 됩니다. (편집자 주)

지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

제5의 물결 AI, 빛과 그림자

무스타파 슬레이만

이 글은 인류가 마주한 첨단 기술의 폭발적 발전과 그에 따른 위협을 통제하기 위한 '억제' 전략의 필요성을 이야기합니다. AI, 생명공학 등 강력한 기술은 잘못 사용할 경우 재앙으로 이어질 수 있으며, 이를 막기 위한 다층적이고 국제적인 조치가 절실하다는 메시지를 담고 있습니다. 억제는 단순한 제재가 아닌 균형과 책임, 그리고 지속적인 노력의 산물로 제시됩니다. 좁고 불안정한 길 위에서 미래를 지켜내야 함을 역설합니다. (편집자 주)

GPT-4가 출시된 지 불과 며칠 만에 수천 명의 AI 과학자들이 가장 강력한 AI 모델 연구에 대한 6개월 유예를 요구하는 공개서한에 서명했다. 이들은 아실로마 원칙^{*}을 언급하며 이 책을 읽고 있는 사람들에게는 친숙할 다음과 같은 이유를 들었다. “최근 몇 달 동안 AI 연구실은 그 누구도, 심지어 개발자조차도 이해하거나 예측하거나 안정적으로 제어할 수 없는 더욱 강력한 디지털 마인드를 개발하고 배포하기 위해 통제 불가능한 경쟁을 벌이고 있다.” 얼마 지나지 않아 이탈리아는 챗GPT를 금지했다. 또 한 단체는 대규모 언어 모델 LLM에 대한 불만이 담긴 소장을 연방 거래 위원회 Federal Trade Commission에 제출함으로써 더 엄격한 규제 감독을 요구했다. 백악관 언론 브리핑에서는 AI 위협에 관한 질문이 제기됐다. 수백만 명의 사람들이 직장과 저녁 식사 자리에서 기술의 영향에 대해 논의했다.

무언가가 만들어지고 있다. 억제까지는 아니지만, 다가오는 물결과 관련된 문제가 처음으로 시급하게 다뤄지고 있는 것이다.

지금까지 설명한 각 아이디어는 기술 그 자체의 특성에서 시작해 긍정적인 변화를 이끌어내기 위한 대규모 글로벌 운동이 필요하고, 이러한 인식이 확장되는 임시 방파제의 시작을 의미한다. 이러한 조치 중 그 어느 것도 단독으로 작동하는 것은 없다. 그러나 이 조치들을 함께 엮으면 억제의 윤곽이 드러나게 된다.

차단방역 biosecurity(교류나 접촉을 끊어서 전염이 발생하거나 유행하는 것을 미리 예방하는 것_ 율건이)의 위험을 광범위하게 연구한 MIT의 생명 공학자 케빈 에스벨트가 그 좋은 예가 될 수 있다. 케빈은 모든 수단을 동원해 '치사율을 최대한 높이기 위해

설계된 맞춤형 병원체'와 같은 끔찍한 일이 일어나지 않도록 막겠다고 결심했다. 그의 프로그램은 자연, 탐지, 방어라는 세 가지 핵심 요소를 중심으로 구축된 가장 포괄적인 억제 전략 중 하나로 꼽힌다.

자연과 관련해 그는 핵 기술의 사례를 들어 가장 병원성이 강한 물질에 대한 실험을 중단하기 위한 국제 협약인 '팬데믹 실험 금지조약 pandemic test-ban treaty'의 체결을 제안했다. 이에 따르면 기능 획득 연구를 포함해 팬데믹 사태의 위험을 크게 높이는 모든 실험이 금지된다. 또 그는 바이러스나 기타 잠재적으로 유해한 생체 재료 biomaterial를 다루는 모든 사람을 위해 완전히 새로운 보험과 책임 제도를 도입해야 한다고 주장한다. 이 제도는 발생 가능성은 낮지만 치명적인 결과, 즉 현재 모든 사람이 부담하는 부정적 외부효과를 연구 비용에 반영함으로써 책임 비용을 가시적인 방식으로 증가시킬 것이다. 잠재적으로 위험한 연구를 수행하는 기관은 추가 보험에 가입해야 할 뿐만 아니라, 중대한 생물학적 위협이나 재앙적 사건에 책임이 있는 것으로 밝혀진 사람은 누구나 방어죄 법 trigger law(현재 법적 효력이 없지만 추후 효력을 발휘하는 데 장애가 되는 사항이 없어지면 효력이 발생하는 법_ 율건이)에 따라 책임을 지게 된다.

모든 합성기에 대한 DNA 검사가 절대적으로 필요하며, 전체 시스템을 클라우드 기반으로 구축해 새롭게 확인되고 새롭게 등장하는 위협에 따라 실시간으로 업데이트할 수 있어야 한다. 특히 잠복기가 긴 미묘한 병원체의 경우 발병을 신속하게 탐지하는 것이 이 스키마 Schema(대략적인 계획이나 도식_ 율건이)에서 매우 중요하다. 수년 동안 잠복해 있는 질병을 생각해 보자. 무슨 일이 일어나고 있는지 알지 못하면, 그 질병을 억제할 수 없다.

그다음으로 최악의 상황이 발생할 경우에 이를 방어할 수 있어야 한다. 가장 극단적인 팬데믹은 식량, 전력, 상수도, 법과 질서, 의료 서비스를 유지하는 것조차 어렵게 만들 수 있기 때문에 회복력이 있고 준비된 국가가 반드시 필요하다. 모든 필수 근로자를 위해 팬데믹에 대비한 최첨단 개인 보호 장비 personal protective equipment, PPE를 비축해 두면 엄청난 차이를 만들 수 있다. 심각한 충격을 견딜 수 있는 의료 장비의 견고한 공급망 역시 매우 중요하다. 바이러스 살균이 가능한 저주파 전구 같은 것을 팬데믹이 시작되기 전에 널리 보급하거나 최소한 배포할 준비가 돼 있어야 한다.

이러한 모든 요소를 결합하면 다가오는 물결에 효과적으로

^{*} 아실로마 AI 원칙 Asilomar AI Principles: 인공지능 기술의 윤리적 개발과 활용을 위한 23가지 원칙을 제시하는 문서. 2017년 캘리포니아 아실로마에서 열린 AI 콘퍼런스에서 채택되었으며, 연구 이슈, 윤리와 가치, 장기 이슈 총 3가지 영역으로 나뉜다. - 편집자주

대처하고 대응할 수 있는 방법의 윤곽이 드러난다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 30-4호 (2025년 7/8월) 참조)

인과관계를 초월하는, 동시성

한수엘리 에터

용은 물질과 정신이 모두 에너지 현상에 의해 초월적으로 연결되어 있는 것으로 보고 있습니다. 물질에도 아주 적지만 정신적 영역이 있어, 우리의 정신이 아원자적 조건을 반영하기에 충분하다 말하며 그래서 역경으로 질문을 하기 위해 동전을 던질 때, 동전을 던지는 자의 무의식이 통합되면 그에 상응하여, 그 미묘한 물질의 정신은 작지만, 인간의 무의식적 조건을 반영하는 측면으로 떨어지기에 충분하다고 말합니다. 거기에 인과율을 넘어서 동시성이 작용한다고 말합니다. (편집자 주)

개방적인 마음을 가진 용은 “비인과적 유사성의 개념을 제안하는 것 같은” 놀라운 우연의 일치들을 이미 학생 시절에 만났고,¹⁾ 이후 여러 차례 다시 만났다.²⁾ 그는 1920년 이전에 역경易經을 실험하기 시작했다. 1930년 리하르트 빌헬름Richard Wilhelm을 기리는 추도사에서, 용은 처음으로 ‘동시성적 원리synchronistic principle’라는 용어를 사용한다. 용은 50년에 걸쳐 동시성의 보편적 원리에 대한 그의 가설을 발전시켰다. 1952년 출간된 동시성에 관한 그의 마지막이자 광범위한 논문에서, 용은 자신의 작업에 대한 일반적인 어려움을 얼마나 많이 인식하고 있는지를 지적한다. 그는 많은 독자들에게 다음과 같은 것을 요구하고 있다는 사실을 분명히 했다. “나는 독자의 열린 마음과 호의에 대해 흔히 않은 요구를 하는 것이 나로서는 추정으로 해석되지 않기를 바란다. 독자에게 기대하는 것은 어둡고, 의심스러우며, 편견에 둘러싸여 있는 인간 경험의 영역으로 뛰어드는 것뿐만 아니라, 너무 추상적인 주제에 대한 처리 및 해명과 같은 지적인 어려움도 필연적으로 수반되어야 한다는 것이다.”³⁾

용은 볼프강 파울리Wolfgang Pauli와 함께 네 번째 원리인 동시성을 추가하여 그때까지 공간, 시간, 인과성의 세 개의 원리에 기반을 둔 자연과학의 세계를 확장시켰다. 동시성이 가시적 세계, 즉 물질에서 일어난 창조적인 사건을 다루기에, 용의 관념은 물질 속에 있는 창조적 영spirit이라는 연금술적 개념에 가깝다. 이 과학적 개념의 확장은 현대적 개념에 포함될 수 없는 자연현상의 주의 깊은 관찰을 통한 전형적인 걸음이었다.

그러나 동시성 가설은 설명을 제공하지 않는다. 그것은 의미 있는 우연의 현상을 묘사하는 현상학 용어일 뿐이다. 그럼에도 불구하고 1952년 동시성에 관한 논문에서 용은 정신과 물질의 관계를 표현하려고 하는 개념을 단 한 단락에 소개한다. 그는

다음과 같이 쓴다. “그것들(원형들)이 인과적 과정과 연관되어 있거나, 그 인과적 과정에 의해 ‘전달되어’ 질지라도, 원형들은 계속해서 자신의 준거틀을 넘어서며, 내가 ‘초월성향transgressivity’이라고 이름을 짓고자 하는 침해 현상이 일어난다. 왜냐하면 원형들은 정신적 영역에서만 발견되는 것이 아니라, 정신적이지 않은 상황에서도 발생할 수 있기 때문이다(정신적 과정과 외부의 물리적 과정의 등가성).”⁴⁾ 따라서 용에 따르면 정신은 초월성향의 특징을 지니고 있다. 즉, 순전히 정신적인 것을 넘어서 물리적 물질에서 ‘그와 같이’ 나타날 가능성을 지닌다. 폰 프란츠는 용의 개념을 받아들여 이렇게 기술한다. “그러므로 용은 사이코이드psychoid(이 용어는 ‘정신과 비슷한’ 혹은 ‘정신양’으로 번역하는데, 집단적 무의식의 관조될 수 없는 정신적 특성을 말하며, 어떤 원형은 근본적으로 미지의 것을 표현하지만, 정신과 물질 사이에 경험할 수 있는 연결을 실질적으로 드러내기도 한다. 원형의 초월적 특성을 나타낸다_역주) 특성을 원형 또는 어떤 초월성향에 귀속시킨다. 왜냐하면 그것이 통상적으로 물질이라고 부르는 경험의 영역에 도달하기 때문이다”⁵⁾ 그리고 다음과 같이 덧붙인다. “용은 이를 원형의 초월적인 측면이라고 불렀다. ... 즉, 원형은 공간, 시간, 물질에서 나타난다.”⁶⁾

나의 관점에서 용은 초월성향을 에너지 개념으로 이해한다. 왜냐하면 초월성향적 현상에서 어떤 것이 이전에는 정신에 국한되었던 영향이 물질에 영향을 미치기 때문이다. 다른 말로 하자면, 하나의 현상은 물질에서 발생하며, 이것은 정신적 현상과 유사하며, 이는 상징적이고 실제적 수준 모두에서 이해할 수 있다. 동일한 원형이 두 현상들을 통해 빛을 발한다. 원형의 에너지 부하는 궁극적으로 병행 이미지로 물질에서 현시됨으로써, “준거틀 넘어서기”로 이끈다. 우리는 정신에서 차단된 에너지가 물질에서 방출되는 것을 발견한다고 말함으로써, 이를 시각화할 수 있으며, 이런 억눌린 에너지는 물질과 또한 신체에서도 파괴적이거나 건설적인 방식으로 나타날 수 있다.

화이트White 신부에게 보내는 편지에서, 용은 흥미로운 제안을 했다. “에너지 현상이 있는 정신은 질량을 가지고 있습니다. 아마도 아주 적은 양이지만, 분명히 4차원적 연속성으로 설명되어야 하는 아원자적subatomic 조건의 반응을 확립하기에 충분합니다. 이는 당신이 무의식적인 현상을 통합하기 시작할 때, 동시성적 현상을 발견하게 되는 이유이기도 합니다.”⁷⁾ 만약 우리가 이 제안을 거꾸로 뒤집는다면, 그것은 다음과 같이 읽힐 것이다. 물질은 에너지 현상이기 때문에, 그것은 정신—아마도 아주 적은 양이지만, 무의식적 상태의 반응을 수립하기에 충분한—을 지니고 있다. 정신과 물질은 기본적으로 에너지

현상이기에 그것들은 초월적으로 연결되어 있다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 30-4호 (2025년 7/8월) 참조)

모든 것이 사랑의 표현이다

이현주

이현주 목사가 '사물과의 대화'를 시작하게 된 건 '우연'이었다. 기차 안에서 김밥 한 줄 먹고는 습관적으로 나무젓가락을 부러 뜨리려는데 젓가락이 불쑥 "왜 나를 부러뜨리려는 거냐?"며 말을 걸어온 것이다. 그렇게 사물과의 대화가 시작되었다. 저자는 "형식적으로는 사물들과 만나면서 실제로는 저 자신과 만나는 미묘한 여정"이었다고 서문에 적고 있다. 그중에서 부채와의 대화 한편을 소개한다. (편집자 주)

수덕사 법광法光 스님이 선물로 준 부채가 말을 걸어온다.

"내가 너에게 선물이 되었듯이 너도 누군가에게 선물이 되어라."

"한날 부채인 주제에 네가 그렇게 말해서는 안 되지. 다시 말해보아라. 네가 스스로 나에게 선물이 되었는가?"

"그건 아니다. 법광이 나를 너에게 선물로 주었다."

"처음부터 그렇게 말했어야지."

이때 다른 음성 하나가 부채와 나 사이 틈을 타고 들어왔다.

"그 말도 잘못되었다. 눈에 보이는 현상을 말한 것일 뿐, 진상은 그게 아니다."

"무엇이 진상인가?"

"법광 모습의 내가, 부채 모습의 나를, 이현주 모습의 나에게 선물한 것이다."

"그런즉 내가 나에게 나를 선물한 것이란 말인가?"

"정확한 표현!"

"불가佛家에서 말하는 삼체개공三體皆空(주는 자도 공쏘이요, 받는 자도 공이요, 주고받는 물건 또한 공이다)이 그것 아닌가?"

"맞다."

"그렇다면 내가 나에게 나를 선물하는 까닭이 무언가?"

"선물을 주고받음은 '사랑'의 표현이다. 그리고 나는, 나를 표현하지 않고서는 존재할 수 없는 '사랑'이다. 사랑하지 않는 사랑은 사랑이 아니기 때문이다. 사랑은 명사가 아니라 동사다."

"그러면 갑이 을의 부채를 빼앗아 찢어버린 것도 갑의 모습을 한 내가 나를 빼앗아 찢어버린 것인가?"

"그렇다!"

"그것도 사랑의 표현인가?"

"그렇다."

"궤변이다."

"옳다."

".....?"

"논리라는 그릇으로는 답을 수 없는 신비가 여기 있다. 그림자가 그림자로 존재하려면 먼저 빛이 있어야 한다. 그림자는 빛의 다른 표현이다. 마찬가지로, 사랑 아닌 것도 사랑의 다른 표현인 것이다. 명심해 두어라. 이 세상에는 사랑의 표현 아닌 것이 존재할 수 없음을..... 모든 것이 내가 나에게 드러내는 나의 모습이다. 그래서 내 일찍이 천상천하天上下에 유아독존唯我獨尊이라 하지 않았느냐?"

"....."

"....."

"그러면 이제 저는 무엇을 어떻게 해야 합니까?"

"부채가 부채로 되기 위해 무엇을 했느냐?"

"아무것도 하지 않았습니다."

"부채가 선물이 되기 위해 무엇을 했느냐?"

"아무것도 하지 않았습니다."

"너도 부채가 되어라."

"제가 어떻게 하면 부채로 될 수 있습니까?"

"내가 부채다."

(후략. 자세한 내용은 지금여기 30-4호 (2025년 7/8월) 참조).

마음이 신진대사를 조절한다

케이지 민스, 캘리 민스

이 글은 만성 스트레스와 두려움이 우리 몸의 대사 기능에 미치는 심각한 영향을 과학적 근거와 함께 설득력 있게 설명합니다. 신경계, 면역계, 미토콘드리아, 혈당 조절 등 다양한 생리 시스템이 스트레스에 의해 악화되며, 이는 결국 나쁜 에너지 상태와 질병으로 이어진다고 말합니다. 특히 아동기 트라우마는 장기적인 대사 기능 장애의 핵심 원인으로 강조됩니다. 건강한 에너지를 회복하려면 스트레스 인식과 감정 치유가 반드시 병행되어야 함을 일깨워줍니다. (편집자 주)

급성 질환일 때는 의사를 믿고

만성 질환일 때는 무시하라

대부분의 건강 관리 서적은 권장 사항을 제시하고는 '의사와 상담'하라는 주의 사항으로 끝을 맺는다. 내 결론은 다르다. 만성 질환의 예방과 관리와 관련해서는 의료 시스템을 신뢰해서는 안

된다. 이 말이 비판적이거나 무섭게 들릴 수도 있지만, 우리의 의료 시스템을 일단 믿어줄 필요가 없는 이유를 이해하는 것이 환자의 권리를 찾기 위한 첫걸음이다.

내 어머니는 생애 마지막 20년 동안 다들 세계 최고라고 하는 의료 서비스를 받았다. 예방 차원으로 메이요클리닉 Mayo Clinic에서 자주 검사를 받았고 스탠퍼드대학교병원에도 정기적으로 다녔다. 하지만 해마다 성실하게 병원에 다녔음에도 불구하고 어머니의 세포는 전혀 치유되지 않았다. 의사들은 수많은 약으로 어머니의 생체 지표에 작은 변화를 주었지만, 그 약들은 세포의 혼란을 치유하는 데 도움이 되지 못했다.

거의 모든 만성 질환과 마찬가지로 췌장암 역시 이 책에서 소개하는 좋은 에너지 습관을 평생 지키면 대부분 예방할 수 있다. 하지만 그 저명한 병원의 어떤 의사도 세포의 근원적인 기능 방식을 개선하라고 어머니에게 강력히 권하지 않았다. 그들이 적극적이고 단정적으로 개입한 때라고는 어머니가 명백히 치명적인 병에 걸리자 치료를 강권했을 때뿐이었다.

당신은 이렇게 질문할 것이다. 우리 시스템은 지난 100년 동안 의료 기적을 일으키지 않았는가? 그 기간에 기대 수명이 거의 2배로 늘지 않았는가? 의학은 복잡한 분야인데 왜 그렇게 잘 작동해온 시스템에 의문을 제기해야 하는가?

기대 수명이 늘어난 것은 주로 위생 관행과 감염병 완화 조치, 맹장염이나 외상처럼 생명을 위협하는 급성 질환에 대한 응급수술 기술, 생명을 위협하는 감염을 잡아주는 항생제 덕분이었다. 요컨대 ‘의료기적’이라고 지칭할 수 있는 것은 거의 모두 급성 질환(즉 해결하지 않고 놔두면 곧 사망에 이르는 질병)의 치료법이다. 급성 질환은 환자가 빠르게 완치되어 금방 고객이 없어지므로 경제적으로 현대 의료 시스템에 보탬이 되지 않는다. 1960년대부터 의료 시스템은 이러한 급성 질환 치료의 혁신으로 얻은 신뢰를 이용하여 (평생 지속될 수 있어 수익을 낼 수 있는) 만성 질환에 대한 권위에 의문을 제기하지 말 것을 환자들에게 요구했다.

하지만 지난 50년 동안 만성 질환의 치료는 처참하게 실패했다. 오늘날 우리는 질병들을 분리하고, 모든 질병에 대한 치료법을 갖고 있다.

- 높은 콜레스테롤? 심장 전문의가 스타틴을 처방해준다.
- 높은 공복 혈당? 내분비내과 전문의가 메트포르민을 처방해준다
- ADHD? 신경과 전문의가 애덜러 Adderall을 처방해준다.
- 우울증? 정신과 전문의가 선택적 세로토닌 재흡수 억제제를 처방해준다.
- 불면증? 수면 전문의가 엠비엔 Ambien을 처방해준다.
- 통증? 통증 전문의가 마약성 진통제 오피오이드 opioid를

처방해 준다.

- 다낭성난소증후군? 산부인과 전문의가 배란촉진제 클로미펜 clomiphene을 처방해준다.
- 발기부전? 비뇨기과 전문의가 비아그라 Viagra를 처방해준다.
- 과체중? 비만 전문의가 위고비 Wegovy를 처방해준다.
- 부비동염? 이비인후과 전문의가 항생제를 처방하거나 수술해준다.

하지만 아무도 말해주지 않고, 의사들은 깨닫지도 못하는 사실은 우리가 ‘치료’를 위해 수조 달러를 지출하는 바로 그때 이 모든 질환의 발병률이 증가하고 있다는 것이다. 전 생애에 걸쳐 우리 뇌와 신체에 일어나고 있는 이런 전례 없는 추세 앞에서, 그 모두가 신진대사 기능장애가 근본 원인인데도 우리는 과학을 믿어야 한다는 이야기만 듣는다. 이것은 분명히 이치에 맞지 않는다. 만성 질환 발병률이 폭발적으로 증가하던 지난 50년 동안 우리는 의문을 제기하지 말라고 가스라이팅을 당했다.

의료 개입에 기반한 우리 의료 시스템은 의도적으로 설계됐다. 1900년대 초 존스홉킨스 의과대학을 설립한 의사이자 레지던트 개념을 만든 윌리엄 할스테드 William Stewart Halsted 박사는 의과대학 수업에서 가장 많이 인용되는 의사 중 한 명이다. 할스테드에게 의학 교육은 “영웅주의, 자기 부정, 근면, 지칠 줄 모르는 정신력을 강조하는 초인적인 직업에 발을 들이는 과정”이었다. 할스테드가 보기에 병원에서 외과 의사가 환자의 몸을 절개하여 질병을 제거하는 것보다 더 중요하거나 더 높은 소명은 없었다. 공격적인 의료 개입은 환자에게 장기적인 이득을 위해 단기적인 통증을 가하는, 야만적이며 공격적일 수밖에 없는 ‘영웅적 행위’였다. 외과 의사가 되는 영광을 얻기 위해서는 가장 똑똑한 최고 인재들만이 이러한 특권을 얻을 수 있도록 보장하는 다윈주의 시스템이 필요했다. 그는 레지던트들과 함께 며칠씩 수술을 하면서 학생들을 테스트하고 걸러내고는 했다.

이 시기에 석유 생산 과정의 부산물을 이용하여 의약품을 만들 수 있다는 사실을 깨달은 존 록펠러 John D. Rockefeller는 미국 전역의 의과대학에 막대한 자금을 지원하여 의료 개입 우선 할스테드 모델에 기반한 교육 과정으로 가르치게 했다. 록펠러의 직원 한 명은 의료 개입을 우선시하고 영양학적, 전통적, 전체론적 치료법에 낙인을 찍는 의학 교육의 비전을 담은 보고서를 작성하는 임무를 맡고 <플렉스너 보고서 Flexner Report>를 완성했다. 미국 의회는 1910년 <플렉스너 보고서>를 승인하여 미국의 모든 공인 의료기관이 할스테드/록펠러 개입 기반 모델을 따라야 한다고 규정했다 (후략. 자세한 내용은 지금여기 30-3호 (2025년 5/6월) 참조).

(93차) 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 / 낯설게 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 7월 25일(금) 오후 2시~27일(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

(93차) 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 8월 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

4-3차 힐링퀘스트 레벨2 퍼실리테이터 과정

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

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 일으며 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, 자신, 참가자, 자연에 대한 사랑을 이끌어내는 질문을 하기)

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 : [4-3차] 7/11-13 (금토일)
[4-4차] 8/8-10 (금토일)
[4-5차] 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 7월 5일, 8월 2일 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

(47차) 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 7월 23일 (수) 오후 2시~5시
- **장소** : 참가자에게 개별통보
- **정원** : 최소 2명~최대 6명
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

(76차) 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 3시간이란 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 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

76차 서울 교육	
강 사	이해영 소장
장 소	신청자에게 개별통보
일 시	2025. 8/16 (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

(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.kr로 보내주시기 바랍니다.

신청서 바로 다운받으시려면 아래 링크로 이동해주세요.
<https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=ssro>

자연에 말걸기 연습은 읽어보면 단순하며, 자동차의 메뉴얼을 읽는 것과도 같습니다. 자동차가 우리를 원하는 곳으로 데려가도록 하기 위해서는 차를 실제로 운전해야 합니다. 이 책의 연습들을 통해 자연의 통찰력을 얻고자한다면 우리는 실제 연습에 참여해야 합니다. 마음에 끌리는 자연에 직접 가서 이 연습들을 행하여 보십시오. 공원이나 뒤뜰 또는 화분의 식물들과 함께 해도 좋습니다. 이 연습들은 자연의 방식과 연결되어 있으며, 언어에 치우친 우리의 마음을 감각적 마음으로 재접속 할 수 있도록 해줄 것입니다. 이 연습들을 통해 우리는 자연과 더불어 생각할 수 있으며 전 존재와 더 나은 관계를 맺을 수 있을 것입니다. 최상의 결과를 위해 최소한 2일에 한번씩은 연습을 하십시오. 새로운 통찰과 느낌이 깨어나 삶을 풍요롭게 할 것입니다.

2005년 마이클 코헨의 '자연에 말걸기' 프로그램에 참여하였습니다. 그리고 멋진 경험을 하였습니다. 나무와 숲, 하늘과 식물들과 하나 되기...

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 생각했습니다. 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 포함

하면 자연을 통한 의식확장 및 근원탐구가 가능하겠다는 생각에도 이르게 되었습니다. 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.

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.

* 이 글의 가치는 함께 수록된 연습들을 직접해봄으로써만 느낄 수 있습니다. 글은 그저 단순한 글일 뿐이니깐요. 그래서 현재 이 연습들을 확대하고 심화시켜 함께 실행해보고 있습니다.

- **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 8만원 포함) * 소정의 인원이 안되면 강좌가 연기될 수 있으니 3일 전까지 연락 바랍니다 힐링 퀘스트 레벨3 안내자교육 과정과 4시간 워크숍 과정을 엽니다. 자연에서 일상의 문제 해결을 위한 통찰을 얻어 매일매일이 새롭고 신나는 가볍고 행복한 삶을 시작해보세요!

(제35차) 백일학교

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 지극정성'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 접촉하게 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 – '통찰력게임'을 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 실습 합니다.

	교육과정 안내	과정내용
기 간	2025년 8월 1일 ~ 11월 8일까지 100일	정기교육 일정 : 아래 모든 일정에 참여합니다.
장 소	미내사 함양연수원	
안 내 자	월인	
참가인원	3인 한정	* 깨어있기 기초과정 * 깨어있기 심화과정 * 깨어있기 계절수업 * 통찰력게임 워크숍 (통찰력게임과 자연에 말걸기는 생활하면서 수시로 진행합니다.)
참가비	300만원 (30세 이하는 면접 후 전액 장학금 가능. 31세 이상은 형편에 따라 장학금 지급. 36세 이상은 일반 참가)	



지금여기

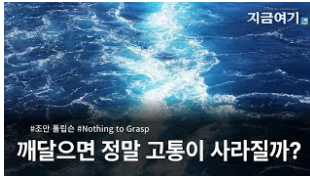
@herenow-tv · 구독자 2.16천명 · 동영상 66개

지금여기 하나의 채널을 엽니다. ...더보기



유튜브 채널
바로가기

홈 동영상 재생목록 커뮤니티 🔍



생명의 바다에서 분리된 파도란 없다 _조안 톨립슨 | 읽어주는 지금여기 21-2호

스토리는 무척이나 사실적이며 빠져들기 쉽다. 그러나 마술처럼, 매일 밤 깊은 잠 속에서는 영화가 사라지고 나도 사라진다. 깊은 잠 속에서도 남아있는 것이 무엇인지는 지각할 수도, 이해 할 수도 없다. 그것은 의식보다 우선하며, 그 자체가 바로 의식인, 바탕 없는 바탕이다....more



영상 보기



눈송이 이야기 _닐 도널드 월쉬 | 읽어주는 지금여기 21-2호

우리의 현재 자각에는 완전한 진리를 담고 있는 무언가 존재함에 틀림없다. 어떤 상태에 있든 당신은 완벽한 깨달음을 위해 필요한 것 속에 충분히 잠겨 있다. 어쨌든 당신은 해답을 똑바로 보고 있다. 영은 바로 지금 당신의 지각 속에 백퍼센트 존재한다. 비결은 영이 스스로를 알리는 미래 상태를 설정 하는 것이 아니라 이 항존하는 상태를 인식하는 것이다. 이미 현존하는 영을 단지 인식하는 것이다....more



영상 보기



항존하는 자각 _켄 월버 | 읽어주는 지금여기 21-1호

우리의 현재 자각에는 완전한 진리를 담고 있는 무언가 존재함에 틀림없다. 어떤 상태에 있든 당신은 완벽한 깨달음을 위해 필요한 것 속에 충분히 잠겨 있다. 어쨌든 당신은 해답을 똑바로 보고 있다. 영은 바로 지금 당신의 지각 속에 백퍼센트 존재한다. 비결은 영이 스스로를 알리는 미래 상태를 설정 하는 것이 아니라....more



영상 보기



그저 느끼면 된다 _프렘 라왓 | 읽어주는 지금여기 30-3호

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....more



영상 보기



지금여기

@herenow-tv · 구독자 2.16천명 · 동영상 66개

지금여기 하나의 채널을 엽니다. ...더보기



유튜브 채널
바로가기

홈 동영상 재생목록 커뮤니티 🔍



명상은 '행위'가 아니라 '존재' 자체 _루퍼트 스피라 | 읽어주는 지금여기 22-5호

통증이 몸의 일이듯 고통은 마음의 일입니다. 고통은 우리가 자신을 생각과 감정의 덩어리로 오해하고 있다는 메시지입니다. 진정으로 우리가 무엇인지를 간파하고 있고 있다는 것입니다. 분리된 자아는 우리의 참존재가 아닙니다. 분리된 자아는 생각과 감정의 활동입니다. 텅 비어 있고 열려있는, 알아차리는 현존'으로 의식적으로 존재하기, 경험되는 모든 것에서 이 현존을 발견하기, 경험과 떼려야 뗄 수 없는 하나이면서도 동시에 경험으로부터 전 혀 영향 받지 않는 현존을 발견하기, 이것이 명상이며, 우리의 존재 자체입니다....more



영상 보기



여기에 존재하기 _존 버니 | 읽어주는 지금여기 17-3호

지금 여기에 있다는 것은 여기 있음을 '느끼는 것'이 아니라 '지금여기'가 '되는 것'임을 보여줍니다....more



영상 보기



동일시의 끊어짐-그것이 무아다 _오쇼 | 읽어주는 지금여기 18-2호

우리는 무아라 하면 '나'가 느껴지지 않고 없다는 것을 의미한다고 여기기 쉽습니다. 그러나 그것은 매순간 살아갈 중심축도 없다는 의미이며 백치로 돌아간다는 것입니다. 진정한 무아란 동일시의 끊어짐이며, 매순간 일어나는 모든 마음의 현상이, 심지어 '나'라는 느낌마저도 일시적인 중심에 불과하다는 것을 철저히 파악하는 것임을 말하고 있습니다. 그것이 바로 동일시의 끊어짐임을....more



영상 보기



무한의 개화(開花) _오쇼 | 읽어주는 지금여기 17-3호

'하늘을 응시하면서 무(無)를 보라. 주의 깊게 마음을 관찰하라. 그러면 온갖 차별이 무너지고 깨달음에 도달하리라.'

마하무드라의 노래 탄트라에 나온 이 구절의 의미는 무엇일까요? 오쇼는 그 어디에도 초점을 맞추지 않고 하늘을 볼때 그곳에서 무한을 발견한다고 이야기합니다.....more



영상 보기