



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 9/10월

미내사 소식

| 발행인의 말 |

‘나’라는 경계로부터의 자유

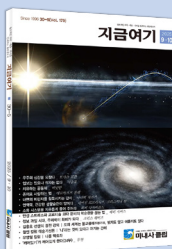
흔들리는 대나무를 볼 때, 그 움직임이 작으면 ‘내 경계 안’에서 흔들림이 ‘느껴진다’. 그런데 갑자기 큰 바람이 불어 흔들림이 ‘내 경계’를 벗어나면, ‘흔들림 속’에 ‘내’가 있는 느낌이 일어난다. 이것이 ‘내’가 흔들리는 느낌이다.

우리의 일상에서도 이런 일이 자주 일어난다. 일상 자체가 경계짓기의 연속인 것이다. ‘이렇게 되어야 해’, ‘잠시 후 이런 일이 일어날 거야’, ‘저 사람은 이렇게 말하겠지’ 또는 ‘이렇게 행동할 거야’라는 무의식적 기대 또는 이래야 한다는 ‘경계’를 가지고 사람과 상황을 대한다. 그런데 그 경계를 넘어서는 행동이나 상황이 일어나면 ‘기대하던 나’, 대상을 만나는 ‘주체로서의 나’가 흔들려버리고 마는 것이다.

이때 ‘나’라는 ‘경계의 무너지기’, 또는 경계를 벗어나는 상황을 ‘즉시’ 받아들이고, ‘내 안의 경계’를 갱신하면 유연하고 융통성 있게 변화를 받아들이고 부드럽게 넘어가게 된다. 그러나 그렇지 못하면 고집스럽고 딱딱하게 상황에 갇혀 괴로움을 겪는 일이 벌어지게 된다.

‘나’라는 무의식적 경계, 그것이 ‘자아’이며, 이러한 경계를 자유롭게 갱신할 수 있을 때 ‘나로부터의 자유’가 시작된다.

— 越因 —



지금여기 30-5호 (2025년 9/10월호)가 나왔습니다

업보는 있으나 작자는 없다 _ 이종표 | 치유하는 공동체 _ 틱낫한 | 존재로 사랑하는 법 _ 에크하르트 톨레
| 내면의 비판자를 침묵시키는 감사 _ 아디티 네루카 | 우주의 심장을 되찾다-과학 송배를 넘어선 새로운
인식의 길 _ 토마스 코완 | 면역력, 건강한 생활습관이 답이다 _ 네이션 르브라시르, 크리스티나 첸 | 소화
시스템을 자유롭게 풀어 주어야 _ 하비 다이아몬드 | 만성 스트레스와 코르티솔 과다 분비의 악순환을 끊는
법 _ 배리 시어스 | 정보 과잉 시대, 주의력이 화폐가 되다 _ 크리스 헤이즈 | 도의 세계는 불교불매不敝不
昧, 밝지도 않고 어둡지도 않다 _ 김흥호 | ‘나’라는 것이 있다고 여기는 견해 _ 월인 | 나를 먹으라 _ 유영일
| 시 오늘 하루가 한 생 _ 이병철

창조력 소개 강의가 있었습니다



월인 님의 창조력 소개 강의



지원 님의 주도로 에너지 명상이론 및 실습

〈빛보다 빠른 통찰_무아無我의 창조력〉에 대한 강의가 8월 30일과 31일 여수에서 있었습니다. 먼저 지원 님께서 그간 해오신 에너지 수련에 대한 깊이 있는 통찰을 나누어주는 시간이 있었고, 이후 요트를 타고 바다에 나가 해상에서 저녁식사를 했습니다. 돌아와서는 지원 님의 주도로 30여 년간 해온 수련과 에너지 명상이론 및 실습이 있었습니다. 이튿날에 월인 님의 창조력 소개강의와 연습이 있었는데, 요약하면 다음과 같습니다.

“오늘날 창의적 발상이 중요해지면서, 자아ego에 얽매이지 않은 무아 상태가 창조력의 토대라는 주장이 힘을 얻고 있습니다. 물론 텅 빈 무아가 아니라 ‘자아’에 묶이지 않는 마음을 말합니다. 심리학자 칙센트미하이씨는 몰입flow 경험을 “동양 철학의 무아지경과 같은 개념”이라고 설명하며, 몰입 후에 “평소 몰랐던 잠재력이 상승하고 자아가 확장되며 창의력이 발휘”된다고 증언했습니다. 즉, 자아가 가벼워진 상태에서 더 큰 창의적 능력이 발현된다는 얘기입니다.

이처럼 자아 인식이 약해진 몰입·명상 상태에서는 주변에 흩어져 있던 아이디어와 기억이 유기적으로 결합되면서 창의성이 커집니다.

실제로 학계에서도 “마음챙김 훈련이 창의성 향상의 도구로 유용하다”는 결론이 나왔고, “마음챙김 수련을 하면 창의적 수행이 개선된다”는 증거들이 보고되었습니다. 우리가 진행하고 있는 ‘비개인성’은 바로 이런 창의성의 원천인 무심의 바탕입니다.”



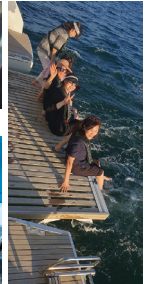
바다 님의 노선 활용법 소개

그리고 바다 님이 온라인 공동체 운영도구로서 노선과 슬랙의 활용법을 소개해주었습니다. 이 온라인 도구는 앞으로 창조력강의에서 직관을 쉽게 접하는 방법을 배운 후 연계 된 통찰을 실천하기 위한 장이 되고, 또한 비개인모임의 질문대답 및 자기관찰 일지 등을 기록하는 장이 될 것입니다.

이같은 더 촘촘한 관계망을 통해 경험적 교육공동체로서의 홀로스가 이루어질 것입니다.



요트에서



2차 원격 백일학교가 진행되고 있습니다

8월부터 2차 원격(제35차) 백일학교가 진행되고 있습니다. 백일학교에서는 끊임없는 일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 생활과 매일의 만남을 통해 스스로 해내기 힘든 깨어있는 삶에 대한 자극을 지속적으로 받게 됩니다. 이를 통해 몸, 마음에 그 삶이 ‘배이도록’ 하면 이제 일상에서도 관성에 휘둘리지 않는 힘을 얻습니다.

직접 함양에 머물 수 없는 분들을 위해 원격과정도 진행중이니 관심있는 분들은 참여 바랍니다.



원격백일학교 오리엔테이션 (감지교육)



(8월) 93차 깨어있기 심화

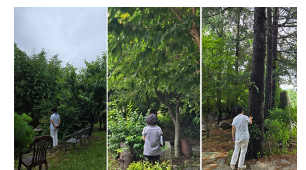
깨어있기 워크숍이 매달 진행되고 있습니다

94차 깨어있기 기초과정은 9월 19일부터 2박 3일간 함양 홀로스교육원에서 진행됩니다. 내가 자유로워지는 것이 아니라 나로부터 자유로워지는 이 과정에 많은 관심 부탁드립니다. 지난 8월 진행된 깨어있기 심화과정의 참가 후기를 [이곳에서](#) 소개합니다.

34차 자연에 말걸기(심화)가 진행되었습니다

외적인 자연과 우리의 내적인 자연에 다리를 놓는 작업인 34차 자연에 말걸기가 7월 18일부터 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.

35차 자연에 말걸기 기초과정은 9월 19일부터 2박 3일간 진행됩니다.





힐링퀘스트 레벨2 과정이 진행되었습니다

4-3차(7월), 4-4차(8월) 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정(레벨2)이 진행되었습니다. 이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 강사과정입니다. 참가자 후기를 [이곳에서](#) 소개합니다.

서울에서 감지 인텐시브가 진행되었습니다

매달 서울에서 감지 인텐시브가 진행되고 있습니다. 마음에서 일어나는 모든 것은 '인식되는' 일종의 느낌인 '감지'입니다. 그것을 의식적으로 파악하는 것은 마음의 과정을 명확히 보게 해줍니다. 즉 먼저 감지를 파악하고, 그것을 잘 관찰하는 과정을 통해 '마음이 작용하는 모습'을 이해하고, 그것들이 모두 '경험되고 있다'는 것을 알아차리면, 최종적으로 '나라라고 여겨지는 현상 역시 일종의 감지로서 '경험되고 있음'을 보게 되고, 비로소 '나로부터의 자유'가 일어나게 됩니다.

9월 감지 인텐시브는 8일, 15일 양일간 그리고 2시간 쯤 중간점검이 11일에 예정되어 있으니 많은 관심 부탁드립니다.

힐링퀘스트 워크숍이 용인에서 진행되었습니다

힐링퀘스트 워크숍은 자연에서 일상의 문제 해결을 위한 통찰을 얻는 과정입니다. 8월 9일 광명에서, 8월 20일 용인에서 힐링퀘스트 마스터 정경미 님의 안내로 힐링퀘스트 레벨3(4시간 워크숍)이 진행됐습니다. [이곳에서](#) 참가 후기를 소개합니다.



(8월) 깨어있기 청년모임

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 의미없다는 생각과 그 의미를 아는 것이 공허감을 일으킨다는 것에 대해 20장 5, 6, 7계승으로 살펴보았습니다. 즉, 원인이 결과의 앞에 있거나, 뒤에 있거나, 동시에 있는 경우 모두를 살펴보니 불가능함을 보여주고, 인과관계, 인연법이 망상임을 보이고 있습니다.

물론 일상에서 유용하게 사고하기 위해 원인과 결과라는 '명사적 사건을 개념적으로 사용하는 것은 괜찮지만, 이 '원인'과 '결과'가 실재한다는 생각은 오류임을 보이고, 이것을 실재한다고 여기는 데서 모든 고통과 불합리로 인한 아픔이 움을 보여주고 있습니다.



영상 보기

미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

2025년 8월 29일 기준

6/27 장경옥 2만원	7/1 오영순 5천원	7/2 박영래 2만원	7/7 백랑 (80회차)	7/9 류창형 1만원	7/10 구당 (104회차)
7/10 선호 1만원	7/10 김유단 2만원	7/21 익명 (5회차)	7/21 신재경 1만원	7 / 2 1 백 랑 2 2 5 , 8 0 0 원	
7/25 장경옥 2만원	8/1 오영순 5천원	8/4 박영래 2만원	8/5 구당 (105회차)	8/5 강병석 10만원	8/7 백랑 (81회차)
8/11 류창형 1만원	8/11 선호 1만원	8/11 김유단 2만원	8/20 익명 (6회차)	8/20 신재경 1만원	8/24 다르마 50만원
8/27 장경옥 2만원	8/29 최병국 50만원				

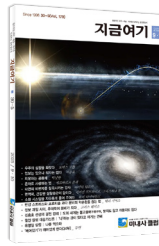


지금여기 이번 호 훑어보기

치유하는 공동체

탁났한

이 글은 현대인의 고립감과 단절감을 치유하는 불교적 공동체 실천법을 다룹니다. 승가라는 수행 공동체의 개념을 현대적으로 해석하여 가족, 직장, 지역사회에 적용할 수 있는 구체적인 방법을 제시합니다.



소화 시스템을 자유롭게 풀어 주어라

하비 다이아몬드

저자는 소화 과정에서 많은 에너지가 소모되며, 단백질과 탄수화물을 함께 섭취하는 것이 소화불량의 여러 원인 중 하나라고 주장합니다. 동물들이 아플 때 본능적으로 음식을 거부하는 것처럼, 소화 에너지를 절약하면 치유에 좀더 집중할 수 있다고 설명합니다.

존재로 사랑하는 법

에크하르트 톨레

많은 사람들이 사랑이라고 믿는 감정이 사실은 애고의 집착이나 중독적 매달림일 수 있습니다. 진정한 사랑은 상대를 통제하려 하지 않으며, 분노나 질투와 함께 오지 않습니다. 이 글은 현존의 상태에서 존재 그 자체로 사랑하는 법을 제시하며, 상대를 있는 그대로 받아들일 때 비로소 진정한 사랑이 가능함을 이야기합니다. 고통에서 벗어나 평온과 기쁨이 깃든 관계를 만들어 가는 지혜를 담았습니다. (편집자 주)

도의 세계는 불교불매 不醵不味, 밝지도 않고 어둡지도 않다

김홍호

도의 세계는 밝지도 어둡지도 않다. 밝음에 속하지도 어둠에 속하지도 않는다. 왜냐하면 밝음과 어둠은 다 부분에 불과하기 때문이다. 도의 세계는 밝음과 어둠을 다 품어안는 세계, 전체의 세계, 전체라 할 것도 없는 전체의 세계이다. 그것을 무라하고, 공이라 한다. 이것을 김홍호 선생은 '무엇이든 다 자유자재가 되는 것, 새처럼 날아다니는 것, 그것이 인생의 본질입니다.'라고 말한다. (편집자 주)

내면의 비판자를 침묵시키는 감사

아디티 네루카

스트레스를 받을 때 우리 머릿속에서 들려오는 부정적인 목소리가 바로 '내면의 비판자'입니다. 이는 우리를 보호하려는 뇌의 방어 메커니즘이지만 오히려 스트레스를 가중시킵니다. 단순히 '긍정적으로 생각하라'는 조언으로는 해결되지 않습니다. 뇌의 신경 회로 자체를 바꿔야 합니다. 이 글은 감사 목록 작성하기를 통해 내면의 비판자를 잠재우는 실용적 전략을 제시합니다. (편집자 주)

'나'라는 것이 있다고 여기는 견해

월인

분리는 모두 마음의 상상에 의한 것이지, 실제 무언가가 분리되는 것은 아닙니다.

마음의 상상이 만들어내는 분리는 모두 무명에 의한 것이니, 무명에 의한 차별을 일으킨다고 표현했습니다. 분리 없는 분리 때문에 차별이 일어나는데, 분리만을 보고 분리 없음을 보지 못하는 것이 바로 무명입니다. (저자 주)

면역력, 건강한 생활습관이 답이다

네이션 르브라쉬르, 크리스티나 첸

나이가 들수록 면역 체계도 자연스럽게 약화된다. 선천면역과 후천면역의 차이를 이해하고, 급성 염증과 만성 염증을 구분해서 대처해야 한다. 특히 만성 염증을 예방하는 중년기의 노력이 노년기 건강을 좌우한다. 규칙적인 운동, 영양소 풍부한 식단, 금연과 절주, 스트레스 관리, 충분한 수면이 면역력 강화의 핵심이다. 건강한 생활습관으로 노화에 따른 면역력 저하를 최소화할 수 있다. (편집자 주)

나를 먹으라

유영일

이 글은 '먹는다'는 행위를 존재론적 차원으로 확장한 성찰입니다. 저자는 우리가 만나는 모든 것들을 '먹고 소화하는' 과정을 통해 지금의 자신이 되었다고 말하며, 진정한 앎은 대상과의 직접적 만남과 내면화에 있다고 강조합니다. 종교적 텍스트와의 개인적 체험을 바탕으로, 진리를 머리로 아는 것이 아닌 온몸으로 체화하는 것의 중요성을 역설합니다. (편집자 주)

지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

정보 과잉 시대, 주의력이 화폐가 되다

크리스 헤이즈

정보화 시대의 역설을 탐구한 이 글은 정보의 풍요가 어떻게 주의력의 빈곤을 초래하는지 설명합니다. 1970년 토플러의 ‘정보 과부하’ 개념부터 1971년 허버트 사이먼의 ‘주의력 경제’ 이론까지, 반세기 전 학자들의 예견이 현실이 된 오늘을 조망합니다. 동물의 생존 본능에서 시작해 현대 조직의 딜레마까지, 정보 선별 능력이야말로 생존의 핵심임을 역설합니다. 무한한 정보 속에서 유한한 주의력을 효율적으로 배분하는 것이 개인과 조직 모두에게 가장 중요한 과제임을 강조합니다. (편집자 주)

정보에는 과연 어떤 가치가 있을까? 예를 들어 개는 고지능 동물로 매 순간 무한에 가까운 정보의 영역에 접근할 수 있다. 그러나 각각의 냄새, 움직임, 색깔, 감각 등이 개의 생존에 반드시 깊은 의미를 갖는 정보는 아니다. 모든 동물에게 중요한 것은 생존에 필요한 정보를 선별해내는 능력이다. 이들에게는 오히려 과도한 정보가 일상적 위협이 될 수도 있다. 눈에 보이는 수많은 나뭇잎이 포식자를 가리는 상황 자체가 바로 그런 경우다.

정보 과잉이 초래하는 위험은 정보화 시대의 고질적인 문제다. 정보 과잉 시대에 주의력이 의미하는 것 가령 누군가의 휴대폰 화면에 표시된 보이스메일 아이콘 위 작은 빨간색 동그라미는 듣지 않은 음성 메시지가 쌓여 있음을 나타낸다. 받은 편지함은 메시지, 보이스메일, 스팸 전화, 줌 미팅 초대 등으로 넘쳐나며, 읽지 않은 알림이 가득하다. 누구나 저렴하고 풍부하면서도 압도적인 정보량의 부하 속에서 줄곧 고군분투하고 있다.

여기서 음식에 대한 비유가 역시 유용하다. 인류 역사의 대부분에서 식량 문제는 물량을 충분히 확보하는 데 초점이 맞춰져 있었다. 홍수와 가뭄을 극복하고, 농한기에는 곡물을 비축하거나 고기를 염장해 보존할 방법을 찾아야 했다. 그러나 20세기 후반에 이르러 일부 부유한 선진국에서는 옥수수 시럽이 가득한 저가의 초가공 식품이 넘쳐나기 시작했고, 그로 인해 비만과 관련한 건강 문제가 급격히 늘어났다. 인류가 수천 년 동안 칼로리 부족에 시달렸다면, 이제는 적어도 특정 사회와 계층이 풍요로 인한 부작용과 씨름하게 된 것이다.

오늘날의 정보도 마찬가지다. 한때는 굶주렸지만, 지금은 배부르게 먹는다. 그리고 정보화 시대 초반부터 사람들은 후자의 문제에 대해 논의하고 적절한 이름을 붙였다. 토플러는 자신의 베스트셀러 《미래의 충격Future Shock》(1970)에서 책 제목의

현상이 야기한 주요 심리적 측면 중 하나로 “정보 과부하”를 꼽았다. 그는 정보 이론의 핵심개념인 ‘채널 용량channel capacity’을 인용하면서, 인간은 처리할 수 있는 일정한 양의 비트 수로 제한되어 있으며, “시스템 과부하는 심각한 성능 저하로 이어진다”고 주장한다. 나아가 토플러는 이러한 과부하를 일종의 정신 이상과 관련지어, “전쟁 PTSD(외상 후 스트레스장애)에 시달리는 군인, 재난 피해자, 문화 충격을 겪는 여행자들 사이에 나타나는 증상”과 유사하다고 말한다.

토플러는 이 현상을 비교적 이른 시기에 발견하여, 정보의 풍부함과 접근성 증대에 대한 일련의 신념을 제시한다. 이는 지금은 상식처럼 여겨지지만, 당시에는 매우 신선한 내용이었다. 토플러의 핵심 주장은, 세상에 정보가 너무 많아서 우리 모두가 이에 끊임없이 압도당하고 산만해지며, 그 결과 약간씩 미쳐가고 있다는 것이다.

그 후 수십 년에 걸쳐 대중문화는 정보 과부하 현상에 주목했다. 1990년, 록 밴드 리빙 컬러Living Colour는 싱글 앨범 〈인포메이션 오버로드Information Overload〉를 발표하여 “가끔은 느낌에/ 마음이 폭발할 것 같아/ 가끔은 느낌에/ 상황 통제가 안 되는 것 같아”라고 노래했다. 1992년, 록 가수 브루스 스프링스틴Bruce Springsteen은 〈새터데이 나이트 라이브SNL〉에 출연해, 새로운 싱글 〈57개 채널(그리고 아무것도 없음)57 Channels (and Nothin' On)〉을 불렀다. 무한한 엔터테인먼트 세계 속의 완전한 공허함을 다룬 이 곡의 뮤직비디오는 44구경 권총으로 TV를 쏘는 장면을 선보인다. 1년 후, 영국의 신스팝Synth-pop 밴드 듀란듀란Duran Duran은 직설적인 제목의 싱글 〈투 머치 인포메이션Too Much Information〉을 발표하고 다양한 플랫폼에서 쏟아지는 상업적 메시지의 홍수를 비난했다. “이봐, TV의 아이야/ 내 눈을 보렴/ 이렇게 방해하면서/ 네 관심을 끌고 싶구나.”

이처럼 ‘무한한 정보가 존재하는 세상에 대한 수요가 커지는 상황에서, 정보 처리 능력에 대한 진지한 고민이 시작되었다. 그렇게 우리는 다시 ‘주의력의 힘’이라는 주제로 돌아온다.

이 책 2장에서 언급된 1971년의 유명한 강연에서 노벨 경제학상 수상자 허버트 사이먼은 정보화 시대의 핵심은 주의력이라고 주장했다. 다음은 그의 핵심 통찰이 담긴, 당시 강연 내용 중 가장 빈번히 인용된 부분이다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 30-5호 (2025년 9/10월) 참조)

업보는 있으나 작자는 없다

이중표

이 경은 보는 자[眼]에 대하여 오는 곳도 없고, 가는 곳도 없는 허망한 것이라고 이야기한다. 보는 자는 보는 행위의 작자作者 이 아니라 보는 행위의 결과, 즉 업보業報라는 것이다. (저자 주)

‘있다[有]’는 판단과 ‘없다[無]’는 판단의 근거는 무엇인가? 눈으로 보아서 보이면 ‘있다’고 판단하고, 보이지 않으면 ‘없다’고 판단한다. 유무판단有無判斷의 유일한 근거는 우리의 지각활동이다. 우리는 지각활동을 통해 보는 자[眼]와 보이는 대상[色]이 ‘있다’고 판단한다. 중생들이 ‘있다’고 판단하는 모든 것은 이 두 가지 ‘있음’에 근거하고 있다. 《잡아함경》(306)에서는 다음과 같이 이야기한다.

두 법[法]이 있다. 그 둘은 어떤 것들인가? 안[眼]과 색[色]이 그 둘이다. (……) 안[眼]과 색[色]을 연하여 안식[眼識]이 발생한다. 이들 셋이 화합하는 것이 촉[觸]이다. 촉에서 수[受], 상[想], 사[行]이 함께 생긴다.

붓다가 “일체一切은 12입처十二入處다.”라고 말씀하신 것은 우리가 인식하는 모든 존재가 지각활동에 근거를 두고 있음을 이야기한 것이다. ‘있다’는 것은 지각활동을 통해 나타나는 현상의 ‘있음’이다. 따라서 지각활동이 없으면 ‘있다’고 판단할 근거가 없다. 무엇이 외부에 실재하고, 그 실재하는 존재에 대하여 인식을 하는 것이 아니라, 보기 때문에 보이고, 그 보이는 것에 대하여 인식하는 것이다. 그리고 그 인식을 바탕으로 고락[苦樂]의 감정도 생긴다.

‘일체는 12입처’라는 말은 이것을 의미한다. 우리가 ‘있다’고 판단하는 모든 것은 12입처의 ‘있음’에 근거한다는 것이다. 그렇다면 ‘있음’은 무엇인가? 12입처의 ‘있음’, 다시 말해서 보는 자[眼]와 보이는 것[色]의 ‘있음’이 모든 ‘있음’의 근거라면, 12입처는 실제로 존재하는 모든 존재의 근본이 되는 실체인가? 전술한 바와 같이, 안[眼]·cakṣu는 우리의 신체를 구성하고 있는 감각기관을 의미하는 것이 아니라 지각활동을 의미한다.

‘있음’은 명사로 표현되지만, 본질은 동사적이다. 예를 들어 “비가 내린다.”라는 말을 살펴보자. 이 말은 ‘비라는 존재가 떨어져 내리는 일을 하고 있다’는 말이다. 그리고 명사로 표현되는 ‘비’라는 존재는 내린다는 일을 하기 이전에 그 일과 무관하게 존재한다는 말이다. 그러나 비는 내리지 않으면 존재하지 않는다. 존재하는 비가 내리는 것이 아니라, 물방울이 떨어져 내리는 것을 우리가 지각하여 ‘비’라고 명명命名함으로써 ‘비’는 ‘존재/있음’이 되는 것이다. 만약 물방울이 떨어져 내리는 현상에 ‘비’라는 이름을

붙이지 않았다면, 이 세상에 명사로 표현되는 ‘비’는 존재하지 않을 것이다. ‘비’의 ‘있음’은 이렇게, 어떤 사물의 존재에 기인하는 것이 아니라, 지각된 사건(물방울이 떨어지는 사건)에 우리가 붙인 이름/명사에 기인한다. 따라서 명사로 표현되는 ‘비’의 본성은 ‘떨어져 내리는 일’, 즉 동사적이며, 명사는 우리가 조작한 개념일 뿐이다. 우리는 비라는 존재를 보는 것이 아니라, 물방울이 떨어져 내리는 일을 볼 뿐이다. 진정으로 존재하는 것은 비라는 존재가 아니라 물방울이 떨어져 내리는 일이다.

주어인 ‘비’는 술어인 동사를 떠나서는 존재하지 않는다. 그런데 주어와 동사로 표현되는 우리의 언어적 표현은 주어와 술어를 개별적인 존재와 현상으로 분리시킨다. 우리는 이러한 언어적 관습에 젖어 비판 없이 언어를 사용한다. 그렇다고 해서 관습적인 언어를 사용하지 않을 수는 없다. 하늘에서 떨어지는 물방울과 수도꼭지에서 떨어지는 물방울은 분명히 다르다. 이 차이를 구분하기 위해서는 명사가 필요하다. 따라서 명사를 사용하되, 그 명사에 동사적 의미를 부여하여 사용하는, 주어와 술어가 분리되지 않는 새로운 문법이 필요하다.

붓다는 ‘있음/존재’를 표현할 때 ‘bhāa(有)’라는 개념을 사용하지 않고 ‘dhamma(sk, dharma; 法)’라는 개념을 사용한다*. 범어 ‘dharma’는 ‘지탱하다, 유지하다(to uphold)’라는 의미의 동사어근 ‘dhṛ’에서 파생된 명사이다. 붓다는 왜 ‘있다(to be)’는 의미의 동사어근 ‘bhṛ’에서 파생된 ‘있음’을 표현하는 일반적인 개념인 ‘bhāa(有)’나 ‘atthita(有)’를 사용하지 않고 ‘dharma(法)’를 사용했을까? 전술한 바와 같이 ‘있다’는 판단은, 외부의 존재에 대한 판단이 아니라, 12입처에서 연기한 것에 대한 판단이다. 따라서 인식과 무관하게 실재하는 것을 의미하는 ‘bhāa(有)’나 ‘atthita(有)’는 ‘있다’는 판단의 대상에 대한 적절한 지칭이 될 수 없다.

그렇다면 왜 ‘dharma’를 사용했을까? ‘dharma’는 동일한 조건에서는 동일한 현상을 일으키고 유지시키는 법칙을 의미한다. 조건에 의지하여 연기하는 존재들은 이러한 법칙이 실현된 것이다. 따라서 ‘dharma’라는 단어는 실체나 본질을 나타내는 것이 아니라 질서정연하게 유지되는 과정 그 자체, 즉 사물들이 작용하는 방식을 나타낸다. 이 세상이 유지되고, 모든 사물이 유지되는 것은 질서정연한 과정을 통해서이다. 예를 들어, 산소와 탄소가 결합하면 연소하면서 불이 나타나며, 그 과정이 계속되면

* ‘dharma(法)’는 불교에서 다양한 의미로 사용되는데, 크게 분류하면, 첫째, 존재론적인 의미, 특히 인식 대상의 의미로 사용되고, 둘째, 붓다의 가르침, 즉 붓다가 깨우친 진리를 의미하며, 셋째, 도덕적인 계율을 의미한다. 도덕적인 계율이나 진리를 ‘dharma(法)’라고 한 것은 불교만은 아니다. 그러나 당시의 사상이 가운데 ‘dharma(法)’를 인식 대상의 의미로 사용한 사람은 붓다 밖에 없다.

불이 타는 현상은 계속 유지된다. 이렇게 어떤 과정이 질서정연하게 유지될 때 우리는 그것의 '있음'을 지각한다. 모든 '있음'은 이렇게 질서정연한 과정이 유지되고 있는 동사적 현상이다. 붓다는 '있음'이 나타나고 유지되는 질서정연한 과정을 '연기緣起'라고 불렀으며, 연기한 것을 'dharma(法)'라고 불렀다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 30-5호 (2025년 9/10월) 참조)

우주의 심장을 되찾다 과학 숭배를 넘어선 새로운 인식의 길

토마스 코완

저자는 지구 중심 세계관과 태양 중심 세계관을 비교하며 현대 과학 숭배의 문제점을 지적합니다. 과학적 관점에서는 태양 중심설이 옳지만, 환경과 생명을 대하는 태도 측면에서는 지구 중심적 사고에도 우월한 점이 있다는 것입니다.

태양 중심주의는 자신의 경험을 불신하게 만들고 개별성을 무시하며, 지구를 여러 행성 중 하나로 보아 자원을 소모하고 떠나면 되는 장소로 취급한다고 비판합니다. 그 결과 현대 사회는 자원 고갈, 대멸종, 환경 파괴에 직면하게 되었습니다. 반면 지구 중심적 사고는 지구를 우주의 유일무이한 중심으로 보아 생태계와 생명을 소중히 여기며 지속 가능한 삶을 가능하게 했다는 것입니다. 또한 '우주의 심장' 개념을 통해 인간의 심장 리듬과 우주 리듬의 연결성을 설명하면서, 그 연결성을 회복해야 진정한 치유와 건강을 얻을 수 있다고 강조합니다. (편집자주)

질병의 근원은 우리 주변 세계에 있습니다. 여기에는 우리가 세계를 대하는 방법, 그리고 우리가 '헤엄치고' 있는 사회적, 경제적, 정치적 시스템이 포함됩니다. 산호초가 바다의 건강함에 영향을 받는 만큼 우리의 인식을 포함한 주변 세상도 우리에게 영향을 미칩니다. 이것이 중요한 요점이자 제 논제입니다. '우주의 심장'을 이해하는 것은 우리 인간이 현재 처해 있는 더 어려워진 상황을 풀 수 있는 열쇠입니다. '우주의 심장'은 우리가 마음속(심장)으로 가능하다고 알고 있는 더 건강하고, 더 행복하고, 더 즐거운 세상을 위한 청사진을 제공합니다.

또다시 심장이라는 단어가 나옵니다. 만약 '우주의 심장'이라는 발상이 너무 초자연적인 것으로 느껴진다면, 심장과 관련해서 발달한 언어를 한번 생각해 보겠습니다. 우리가 "나는 그것이 가능하다는 것을 마음속(심장)으로 알고 있습니다."라고 말하는 이유는 무엇인가요? 심장이 단지 혈액을 펌프질 하는 근육일

뿐이라면, 심장을 사랑, 로맨스, 용기, 영웅심과 연관시키는 이유는 무엇인가요? 우리는 왜 따뜻한 마음을 가진 사람에 대해 황금심장a heart of gold을 가졌다고 이야기할까요?

과학은 심장과, 심장을 아프게 하는 것이 무엇인지를 이해하는 데 도움이 되는 몇 가지 도구를 제공할 수 있습니다. 그러나 과학만으로는 충분하지 않습니다. 그런데 우리는 이런 의미에서 우리의 모든 신뢰와 믿음(인식을 위한 유일하고 타당한 방법으로) 과학에만 의존하는 위험한 길을 가기 시작했습니다. 만약 과학이 '실험과 관찰을 통해 습득한 사실에 기초한 자연계에 대한 지식 또는 연구'와 유사한 어떤 것이라면 과학은 사랑 같은 것을 어떻게 설명할 수 있을까요? 나는 사랑이 존재한다는 사실을 알고 있습니다. 자녀가 있거나 부모가 있거나 아마도 배우자가 있는 사람 역시 모두 그러하리라 희망합니다. 하지만 과학이 그것을 어떻게 증명할지에 대해서는 전혀 모르겠습니다. 우주의 심장을 탐험하는 것은 우리 모두의 생명을 위협하는 과학 숭배의 주문을 깨는 너무나 중대한 단계라고 나는 믿고 있습니다.

의과 대학에 다닐 때 나는 인지학자이자 천문학자, 그리고 물리학자이기도 한 노먼 데이비슨Norman Davidson의 인지학 강의를 들을 기회가 있었습니다. 인지학 공부를 시작하고 초기에 들은 강의 중 하나였는데, 이때 데이비슨이 꺼낸 첫 번째 말은 다음과 같았습니다. "만약 별이나 행성, 또는 자신에 대해 진정으로 알고 싶다면, 당신이 반드시 깊이 이해해야 할 가장 중요한 개념은 지구가 정지해 있고 태양, 행성, 그리고 별이 우리 주위를 회전하는 것이지 그 반대가 아니라는 것을 이해하는 것입니다." 사람들이 자리에서 일어나 출구로 향하는 동안 나는 '내가 제대로 찾아왔구나.'라고 생각했습니다.

우리는 학교에서 태양계가 '고정된' 태양과 그 태양으로부터 다양한 거리에서 궤도를 도는 행성들로 구성되어 있다고 배웁니다. 그 경로가 정확히 원형 궤도가 아니라 타원에 가깝다는 것도 배웁니다.(이것은 사실이 아닙니다. 태양은 우주 공간을 나선형으로 돌고, 행성은 나선형으로 도는 태양의 주위에서 나선형의 경로 안으로 끌려갑니다) 그리고 지구가 이 타원형 궤도를 따라 시속 약 18,000 km 속도로 이동하고, 수직에서 23° 기울어진 축으로 시속 약 1,600 km 속도로 회전하고 있다고 배웁니다.

학교에 다닌 적이 없고, 대부분의 시간을 농사와 사냥, 또는 채집을 통해 자연과 만나는 사람들에게 그들 자신이 거대한 팽이처럼 회전하면서 동시에 엄청난 속도로 우주를 질주하고 있다는 것을 믿도록 설득한다고 상상해 보십시오. 그리고 매일 아침 동쪽에서 뜨고 매일 저녁 서쪽으로 지는 태양은 실제로

움직이는 것이 아니라 오히려 우리가 움직이는 것이라고 말한다면... 나는 그 대화에 행운이 있기를 빌겠습니다!

최근에 나는 약 500명의 사람들 앞에서 강연을 했는데 그 중 약 98%가 대학이나 그 이상의 학위를 가지고 있었습니다.(수치는 내가 물어보았습니다) 태양이 지구 주위를 도는 것이 아니라 그 반대라는 아이디어를 생각해 낸 사람이 누군지 아는 사람이 있는지 물었습니다. 전부는 아니지만 대부분의 청중이 손을 들었습니다. 물론 행성 운동에 있어 이 태양 중심 이론에 대해 최초로 논문을 쓴 사람은 16세기 폴란드 천문학자인 코페르니쿠스입니다.

그런 다음 나는 청중 가운데 오직 태양 중심설로만 설명될 수 있는 간단한 관측을 알고 있는지 물어보았습니다. 놀랍게도 단 한 사람만이 손을 들었습니다. 내가 놀랍다고 말하는 것은 지구 중심 모델에서 태양 중심 모델로의 전환이 오늘날까지 큰 반향을 불러일으킬 정도로 인류 역사에 있어 매우 큰 전환점이었고, 학교를 다닌 적이 있는 사람이라면 누구나 이것에 대해 알고 있을 것이라 생각했기 때문입니다. 그는 행성의 역행 운동을 관측할 수 있는데 이것은 행성이 지구 주위를 돌고 있다면 발생할 수 없는 일이라고 설명했습니다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 30-5호 (2025년 9/10월) 참조).

만성 스트레스와 코르티솔 과다 분비의 악순환을 끊는 법

배리 시어스

침묵의 염증으로 인한 코르티솔 과다 분비가 어떻게 건강을 해치는지 설명합니다. 코르티솔이 단기 스트레스에 대응하기 위해 진화했지만 만성 염증에 지속적으로 노출되면 인슐린 저항성과 면역력 저하를 일으킨다고 주장합니다. 코르티솔 수치를 낮추는 방법을 제시합니다. (편집자 주)

침묵의 염증 피해 줄이기: 코르티솔 감소 전략

침묵의 염증으로 인해 가장 은밀하게 진행되는 결과 중 하나는 그로 인한 코르티솔 수치의 만성적인 증가이다. 코르티솔 수치가 너무 높으면 최상의 건강 상태에 있을 수 없다. 침묵의 염증은 염증진행 아이카사노이드의 과도한 생산으로 인한 직접적인 결과이다. 이러한 아이카사노이드의 작용을 차단하기 위한 우리 몸의 일차적 방어 기제는 코르티솔을 더 많이 분비하는 것이다. 안타깝게도 코르티솔은 그 자체로는 너무 강력하다. “나쁜” 염증진행 아이카사노이드뿐만 아니라 “좋은” 염증회복 아이카사노이드까지도 차단한다. 거기에서 피해가 멈추면 괜찮을지 모르지만, 과도한 코르티솔로 인한 부수적 호르몬

피해의 시작에 불과하다.

코르티솔은 장기적인 스트레스에 대한 반응으로 신체에서 생성된다. 신체적이든 정서적이든 스트레스를 받으면 염증진행 아이카사노이드의 생성을 차단할 목적으로 코르티솔을 분비한다. 스트레스란 신체의 정상적인 균형이 무너지는 것이라고 정의한다. 급성 손상, 만성 질환, 과도한 운동, 온도와 습도의 변화, 수면 부족, 만성 불안 등이 스트레스의 원인이 될 수 있다. 원인이 무엇이든 분자 수준의 최종 결과는 침묵의 염증이 증가하는 것이다.

흔히 코르티솔을 스트레스 호르몬이라 생각하지만, 실제로는 만성 스트레스로 인해 신체에서 발생하는 염증 반응을 처리하는 역할을 하는 항스트레스anti-stress 호르몬이다. 코르티솔은 스트레스에 대해 단기적인 반응을 하는 것이 목적이므로 이러한 범위에서는 꽤 잘 작동한다. 코르티솔의 호르몬 진화 기전은 침묵의 염증으로 인한 장기간의 스트레스를 처리할 목적으로 일어난 것은 결코 아니었다. 코르티솔은 치명적일 수 있는 전염병이나 야생 동물에게 잡아 먹히는 두려움과 같은 단기적인 스트레스에서 회복하기 위해 면역 체계를 차단하는 역할을 한다.

그렇지만 장기간에 걸쳐 높은 수준의 침묵의 염증이 지속되면 무슨 일이 일어날까? 이러한 침묵의 염증을 차단하기 위해 우리 몸은 코르티솔을 점점 더 많이 분비해서 만성적으로 높은 수준을 유지시킨다. 만성적으로 코르티솔 수준이 높으면 인슐린 저항성으로부터 신경 세포 사멸과 면역 체계 저하에 이르기까지 다양한 건강 문제를 일으킬 수 있다.

그 결과 체중이 늘며 지적 잠재력을 잃고 질병에 걸리기 쉬워진다.

오늘날에는, 생명에 대한 위협은 훨씬 줄어든 것이 사실이지만, 스트레스가 많은 직업이라든지 만성 질환, 감정 장애와 같은 평생에 걸친 문제는 더 많아진 경향이 있다. 그 결과 많은 사람들이 호르몬 난조를 겪고 있다. 코르티솔 분비는 정상적으로 24시간 주기 리듬의 영향을 받는다. 코르티솔 수치는 자정에서 오전 2시 사이에 가장 낮으며, 서서히 상승하기 시작하여 우리의 잠을 깨운다. 오전 6시에서 8시 사이에 최고치에 도달한 다음, 하루 종일 서서히 감소해서 수면 중에 최저치까지 떨어진다. 물론 일을 망치는 추가적인 스트레스가 없을 때 그렇다.

그러나 이러한 주기를 방해하는 스트레스가 너무 자주 발생한다. 보통 코르티솔 생산은 이러한 일시적인 스트레스에서 벗어난 후에는 다시 정상으로 되돌아간다. 그러나 특정한 나쁜 생활 습관이 지속적으로 남아 있다면 코르티솔 수치가 만성적으로 높아질 수 있다. 나쁜 생활 습관은 다음과 같다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 30-5호 (2025년 9/10월) 참조).

(94차) 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 9월 26일(금) 오후 2시~28일(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

(94차) 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 10월 24일(금) 오후 2시~26일(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

4-5차 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.

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

• 강사 : 이원규/송정희

• 장소 : 미내사클럽 함양연수원

• 참가요건 : 산림치유지도사, 산림치유전공자, 숲해설가, 유아숲지도사, 심리상담가

• 일시 : [4-5차] 9/12-14 (금토일)
[4-6차] 10/10-12 (금토일)

• 수강료 : 240만원 (총 6차시)

9월 힐링퀘스트 레벨3 워크숍 서울, 용인

힐링퀘스트 과정은 ①레벨1 마스터, ②레벨2 퍼실리테이터, ③레벨3 안내자교육, ④1일 워크숍, ⑤4시간 워크숍으로 되어 있습니다.

힐링퀘스트 4시간 워크숍 과정은 서울과 용인에서 진행됩니다. 자연에서 일상의 문제 해결을 위한 통찰을 얻어 매일매일이 새롭고 신나는 가볍고 행복한 삶을 시작해보세요!

	서울 워크숍	용인 워크숍
강 사	송정희	정경미
장 소	서울 동작구 서달산 (동작현충원 뒷산)	용인 기흥구 덕암산 (흥덕도서관 뒷산)
참가 대상	산림복지 전문가, 상담사, 일반인	산림복지 전문가, 상담사, 일반인
일 시	참가자와 날짜 조율 ※ 정기 일정: 매월 마지막 월요일 오후1시~5시	※ 참가자와 시간, 장소 협의
수강료	7만원	7만원
입금처	신한 110-114-748300	농협 171638-51-021031
문의	010-3748-8558	010-4757-3989

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 10월 4일, 11월 1일 예정)
- **장소** : 온라인 (Zoom)
- **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

(76차) 통찰력게임 안내자교육 레벨 III

심층에서 통찰을 얻는 통찰력 시범게임을 하기 위해서는 3시간 이란 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 숙달하고, 게임사용법을 숙지하고 설명할 수 있어야 합니다. 이에 따라 안내자 과정을 거친 후 안내자를 선정하게 됩니다.

[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 안내자교육을 이수하고, 미내사 시범게임 2번 이상 참가한 사람, 그리고 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	이혜영 소장
장 소	신청자에게 개별통보
일 시	2025. 10/18 (토) 오후 1시~8시
수강료	31만원
재교육	5만원
정 원	서울 10명 (신규 5명, 재교육 5명 선착순 마감)
입금처	하나은행 117-18-68366-3 이원규

(48차) 통찰력게임 미니게임 교육

통찰력 미니게임은 통찰력게임의 쿼 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 9월 24일 (수) 오후 2시~5시
- **장소** : 서울 (참가자에게 개별안내)
- **정원** : 최소 2명~최대 6명
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

(35차) 자연에 말걸기 (기초)

• 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>

- **안내자** : 이원규 대표
- **장소** : 미내사클럽 함양연수원
- **준비물** : 《자연에 말걸기》 책, 세면도구(수건 지참), 여벌의 옷.
- **일시** : 2025년 9월 19일 오후 2시 ~ 21일 오후 3시 (금토일 2박 3일)
- **참가비** : 40만원 (숙식비 8만원 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 🔍



머리에서 가슴으로 _니르말라 | 읽어주는 지금여기 21-6호

머리가 아니라 가슴으로 내려가 느낌의 차원에서 느껴낼 때, 욕망의 소용돌이 한가운데에서도 존재의 근원에서 고요히 자리할 수 있으며, 내 생각과 판단으로 왜곡되지 않고 있는 그대로 깨어있는 마음으로 타인을 경험할 수 있다고 말합니다....more



영상 보기



각성을 넘어서-새로운 여성적 흐름 _아모다 마 | 읽어주는 지금여기 21-4호

새로운 미래로 도약하려면 깨달음은 이제 필수라고 말합니다. 하지만 움직임 없는 목격자, 알아차림과의 동일시에 안주한다거나, “나는 없다”라는 새로운 스토리에 빠져있는 것은 참된 각성이 아닙니다. 지금 이 순간 직접적으로 경험되는 것을 열린 자세로 탐구함으로써 ‘나’라는 스토리 없이, ‘나는 없다’라는 스토리 없이 세상을 온전히 만날 때, 그리하여 상대적 현실과 절대적 현실이 하나로 인식될 때 새로운 세상이,.....more



영상 보기

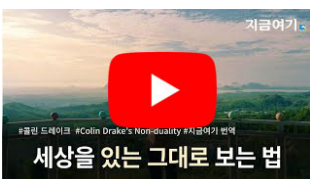


자기복잡성이 높을수록 스트레스에 강하다 _김병수 | 읽어주는 지금여기 21-4호

자기 자신에 대한 주관적인 평가와 인식을 자기개념이라 하고, 이 자기개념이 다양하고 복잡한 정도를 자기복잡성selfcomplexity라고 하는데, 자기복잡성이 높을수록 스트레스에 대한 충격이 덜하고 외부의 평가에도 덜 흔들린다고 합니다. 삶의 여러 요소에서 다양한 자기 개념을 개발해 자신을 지켜내는 마음의 힘을 얻고 마음의 건강을 지키라고 이야기합니다....more



영상 보기



마음의 필터 없이 _콜린 드레이크 | 읽어주는 지금여기 21-4호

마음은 문제 해결, 정보 처리 및 평가를 위한 '도구'인데, 마음을 자기 자신으로 동일시할 때 문제가 생겨난다고 말합니다. 마음이라는 필터를 거치지 않고, 허구의 자기 이미지와 동일시하지 않을 때, 일어나는 일의 본 모습을 보게 되고 여기 이 순간에 존재하게 된다고 말합니다.....more



영상 보기



지금여기

@herenow-tv · 구독자 2.16천명 · 동영상 66개

지금여기 하나의 채널을 엽니다. ...더보기



유튜브 채널
바로가기

홈 동영상 재생목록 커뮤니티 🔍

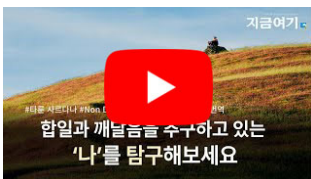


아는 자 _잭 콘필드, 폴 브라이어 | 읽어주는 지금여기 21-3호

마음이라고 하는 것을 낱알이 조사해보면, 마음의 요소들이 모여 있을 뿐 어디에도 자아는 보이지 않는다. 그렇다면 우리가 어디에 발을 디딜 수 있겠는가?...more



영상 보기



진정한 탐구는 주의를 명상에서 명상하는 자에게로 옮겨놓는다 _타룬 사르다나 | 읽어주는 지금여기 21-3호

타룬 사르다나는 브라만을 찾고 그와 일체가 되며 우주와의 합일을 구하지 말고, 바로 그렇게 합일하려는 '자'가 누구인지 물으라고 말합니다....more



영상 보기

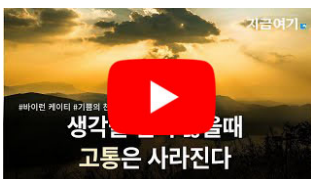


모든 현상을 소멸시키는 본질 _디팩 초프라 | 읽어주는 지금여기 21-3호

고통받는 사람에겐 밤이 한 세기와 같다. 흥청대는 사람에게는 밤이 한순간처럼 지나간다. 꿈속에서는 한순간이 한 세기와 다르지 않다. 그러나 모든 한계를 극한 의식의 현인에게는 밤도 낮도 없다....more



영상 보기



현실과 다투지 않는다면 _바이런 케이티 | 읽어주는 지금여기 21-3호

바이런 케이티는 'Work'라는 작업으로 유명합니다. '그것이 사실인가?'를 비롯한 네 가지 질문으로 마음이 스토리에서 벗어나 지금 일어나고 있는 일에 주의를 주도록 합니다....more



영상 보기



'지금'을 찾아보다 _수전 블랙모어 | 읽어주는 지금여기 24-5호

선수행 중에 '지금'을 찾아보려 한 저자는 '지금'의 내용물, 즉 이 순간 마음의 내용물을 찾게 되고 그것이 자신이 아님을 알게 됩니다. 그리고 진정한 나를 찾아 떠납니다. '누가' 걷고 있는지, '누가' 움직이고 있는지를 탐구하며....more



영상 보기