

2025년 11/12월

미내사 소식

| 발행인의 말 |

자유를 찾아 나섰다가 사랑을 만나다

자유는 생명력의 충전, 존재가 충일해진다.
자아는 홀로 있음으로 자유를 만끽하며,
진정한 나로 있을 때, 존재로 충만해진다.

반면, 사랑은 생명력의 방전, 존재를 뿜어내는 것이다.
우리는 함께 함으로써 서로의 사랑을 발산하며,
맘껏 나누고 존재를 빛으로 방사한다.

이렇게,
충전과 방전이 생명의 바다를 출렁이게 한다.
그러므로 자유와 사랑은 존재의 필수요건,
사랑과 자유를 맘껏 즐기라
그때 상승이 일어나리니.

존재는 사랑과 자유라는 모순의 양날개를 갖출 때
새로운 차원으로 상승한다.

사랑의 길은 이타적이고 헌신적으로 보이지만,
중간에 길을 잃으면 소유하고 지배하려 한다.
자유는 자기사랑으로 가득하지만,
길을 잃으면 스스로에게 소유당하고 구속된다.

기대는 곧 소유이다.
내 바람의 틀 속에 상대를 가두는 것이다.
그러므로 소유는 사랑을 훼손한다.
반면, 소유당하는 것은 자유를 훼손한다.

그러니 상대를 소유하지도 말고,
상대에게 소유당하지도 말라.
이때 도약이 일어날 것이니...

- 越因 -



지금여기 30-6호 (2025년 11/12월호)가 나왔습니다

악순환의 꽃 _ 크리스티나 펠드먼, 윌럼 카이컨 | 시간을 초월한 배경감각, 지복 _ 켄 월버 | 몸에 관한 지각
_ 루퍼트 스파이라 | 네 눈이 성하면 온몸이 밝을 것ियो _ 라마나 마하리쉬 | 의식의 양자파동론에 기반한
의식 실재론 _ 강길전 | 뇌를 균형 있게 사용하자 _ 이와다테 야소오 | 음식 중독 _ 데이비드 A. 케슬러 | 두
려움을 이기는 훈련법 _ 요시 할라미시 | 진리와 합일하는 실천이성의 길 _ 김흥호 | 배움의 단계 _ 월인 |
집으로 돌아가는 길에서 _ 유명일 | 시 오늘 하루가 한 생 _ 이병철

백일학교 아침모임이 매일 열리고 있습니다



백일학교 모임은 이제 원격을 포함하여 온,오프라인으로 진행되고 있습니다. 매일의 주제를 정하고 그것을 전 의식에 품고 하루를 살게 되면 일상의 일과 연계되어 주제에 대한 통찰이 일어나게 됩니다. 때로는 작은 통찰들이 모여 커다란 아하!로 이어지기도 합니다. 주제가 있는 삶은 방향을 가진 에너지로 작용하여 삶의 깊이로 더 나아가게 합니다. 여러분의 많은 참여 바랍니다.



94차 깨어있기 기초과정과 심화과정이 진행되었습니다

지난 9월과 10월 각각 깨어있기 기초심화과정이 진행되었습니다. 내가 자유로워지는 것이 아니라 나로부터 자유로워지는 이 과정에 많은 관심 부탁드립니다. [이곳에서](#) 참가자들의 후기를 소개합니다.

35차 자연에 말걸기(기초)가 진행되었습니다

외적인 자연과 우리의 내적인 자연에 다리를 놓는 작업인 자연에 말걸기가 9월 19일부터 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.



10월 서울에서 감지 인텐시브가 진행되었습니다

매달 서울에서 감지 인텐시브가 진행되고 있습니다. 마음에서 일어나는 모든것은 '인식되는' 일종의 느낌인 '감지'입니다. 그것을 의식적으로 파악하는 것은 마음의 과정을 명확히 보게 해줍니다. 11월 감지 인텐시브는 10일, 17일 양일간 (2시간 줌 중간점점 13일)에 진행될 예정입니다. [이곳에서](#) 참가 후기를 소개합니다.

비개인 안내자 모임이 진행되었습니다



이번 모임에서는 현재 진행중인 온라인플랫폼 제작과 관련한 논의가 있었습니다. 깨어있기, 관성을 넘어가기, 생명력, 창조력에 이르는 오인회 과정이 소개되고, 현재 진행되고 있는 비개인모임은 깨어있기에 포함될 것이며, 일부 비개인팀에서 하고 있는 관성 다루기도 기록됩니다. 내년 초에 시작될 창조력 부분도 있고, 생명력은 곧 출간될 책을 중심으로 구성될 예정입니다.

전체 열개를 자세히 살펴보고 안내자들이 세부사항을 점검할 것이며, 수정 보완하여 여러분에게 사용법을 안내하겠습니다. 이렇게 구성된 플랫폼에는 예를 들어 '감지연습' 항목의 데이터베이스에는 모든 참가자들의 감지연습과정 기록과 그에 대한 안내자들의 답변, 다른 참가자들의 반응 등이 기록되어, 필요한 경우 검색을 통해 모든 참가자들이 살펴보고 도움이 되도록 할 것입니다. 그래서 '함께 하는 수행'이 모두에게 실질적으로 도움이 되도록 하겠습니다. 여러분의 많은 관심 바랍니다.

2025년도 힐링퀘스트 4기 퍼실리테이터 과정이 모두 끝났습니다

10월 6차시를 끝으로 4기 퍼실리테이터 과정과 2기 마스터 인턴 과정이 함께 완료되었습니다. 모두들 수고 많으셨습니다. 이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 강사과정입니다.



참가자 후기를 [이곳에서](#) 소개합니다. 9월 감지 인텐시브는 8일, 15일 양일간 그리고 2시간 줌 중간점점이 11일에 예정되어 있으니 많은 관심 부탁드립니다.



힐링퀘스트 소식지가 발행됩니다

내년 1월부터 힐링퀘스트 소식지가 발행됩니다. 전국의 2만여 명 산림치유사들이 모두 힐링퀘스트를 받을 수 있도록 하겠다는 뜻으로 시작되는 이 소식지는 일반인과 상담사에게도 도움이 되도록 하고자 하니 관심있는

지인들에게 소개해주세요.

1차 소식지 편집회의에서는 소식지의 대상과 제작 주체, 편집인 등이 정해졌고, 전국에서 진행되는 힐링퀘스트 관련 활동이 소개되며, 지난 마스터과정때 행해진 강의 내용이 발췌되어 나갈 것을 나누었습니다. 받아보실 분께서는 사무실(02-747-2261)에 연락주시면 발송명단에 포함시켜 놓겠습니다.



깨어있기 청년모임이 진행되고 있습니다

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

서울에서 힐링퀘스트 레벨3가 진행되었습니다

9월 14일 서울에서 힐링퀘스트 마스터 송정희 님의 안내로 힐링퀘스트 레벨3(4시간 워크숍)가 진행되었습니다. 자연에서 일상의 문제 해결을 위한 통찰을 얻고자 하는 누구나 참가하실 수 있습니다. [이곳에서](#) 참가 후기를 소개합니다.

종론 강의가 진행되고 있습니다

자아시스템이 활성화될 때 나타나는 대표적 신경망 DMN에 대해 이야기합니다. 즉, 내러티브 속(서사적) 자아에 대한 설명과 연습이 있었습니다.



영상 보기

미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

2025년 10월 26일 기준

8/29 전영지 10만원	9/1 오영순 5천원	9/2 박영래 2만원	9/2 백량 (82회차)	9/2 주태한 10만원	9/8 최진홍 10만원
9/9 류창형 1만원	9/10 선호 1만원	9/10 김유단 2만원	9/10 구당(106회차)	9/22 신재경 1만원	9/22 익명 (7회차)
9/25 장경옥 2만원	10/1 오영순 5천원	10/2 박영래 2만원	10/10 류창형 1만원	10/10 구당 (107회차)	10/10 백량 (83회차)
10/10 선호 1만원	10/10 김유단 2만원	10/15 김규선 10만원	10/20 익명(8회차)	10/20 신재경 1만원	10/25 장경옥 2만원



지금여기 이번 호 훑어보기

악순환의 꽃

크리스티나 펠드먼, 윌럼 카이건

우리가 고통에서 벗어나려는 노력은 종종 또 다른 고통의 씨앗이 된다. ‘악순환의 꽃’은 이런 역설적인 마음의 메커니즘을 설명하는 심리학적 비유이다. 불쾌한 경험을 없애려는 반복된 반응이 오히려 괴로움을 유지하고 강화시키는 과정을, 꽃잎이 피어나는 모습처럼 보여준다. 이 글은 그 악순환을 알아차림으로써 끊어내는 길을 탐구한다. (편집자 주)



몸에 관한 지각

루퍼트 스파이라

우리가 몸이라 부르는 것은 단단한 경계가 아니라, 의식이 자기 자신을 느끼는 한 형태입니다. 저자는 몸과 세계를 가르는 분리가 어떻게 생각의 산물인지를 밝히며, 경험의 근원적 온전함을 되찾는 길을 보여줍니다. 몸과 세계가 하나의 이음매 없는 장場으로 녹아드는 순간, 우리는 다시 사랑의 친밀함 속으로 돌아옵니다. 그곳에서 ‘나’와 ‘세상’은 더 이상 둘이 아니라, 하나의 부드러운 앞으로 머물니다. (편집자 주)

뇌를 균형 있게 사용하자

뇌를 균형 있게 사용하자

뇌의 건강을 유지하려면 집중계와 분산계를 균형 있게 활용해야 하며, 이를 위해 의식적으로 ‘다른 일을 하는 것’이 가장 효과적이다. 한쪽 시스템만 과잉 활성화되면 뇌가 피폐해지고, 우울증이나 신경변성 질환과 같은 문제로 이어질 수 있다. 따라서 지금 내가 하는 활동이 집중계와 분산계 중 어느 쪽을 사용하고 있는지를 생각하여 뇌를 의도적으로 전환하는 습관이 중요하다. (저자 주)

두려움을 이기는 훈련법

요시 할라미시

이 글은 두려움이 어떻게 우리의 뇌를 지배하는지, 그리고 그것

을 어떻게 재훈련 할 수 있는지를 신경과학적 시각에서 탐구한다. 단순한 이성적 이해를 넘어, ‘익숙해지기’와 ‘의미 부여’라는 두 가지 훈련을 통해 두려움을 조절하는 방법을 제시한다. 특히 삶의 목적과 사랑, 의미가 뇌의 동기 시스템을 변화시켜 정신적 면역력을 높인다는 점을 강조한다. (편집자 주)

진리와 합일하는 실천이성의 길

김흥호

김흥호 선생은 노자의 “此三者終不可致詰者也(우주관, 세계관, 인생관 이 세 가지는 궁리로 알 수 없다)”를 중심으로, 진리는 이성적 사유가 아니라 체험과 실천으로만 깨달을 수 있다고 말합니다. (편집자 주)

배움의 단계

월인

내가 왜 분노하는지, 왜 슬퍼하고 두려워하는지 모른다. 나 자신도 모르게 붙들고 있는 그 무엇 때문에 두려움, 분노, 슬픔, 상실감 등이 생겨난다는 것을 모른다. 마음의 구조를 안다는 것은 이 스토리 속에 ‘내’가 있고 ‘대상’이 있으며, 나와 대상 사이의 관계로 인해 그런 느낌이 일어나는 것을 아는 것이다. 이렇게 마음의 구조를 보면 번뇌는 힘없이 스러지고 만다.

그러나 진리가 드러나기 위해서는 추구하는 마음, 즉 인인과 그것을 만나게 하는 연緣이 필요하다. (저자 주)

집으로 돌아가는 길에서

유영일

이 글은 마음을 비움으로써 얻게 되는 내적 전환과 영적 성숙의 길을 탐구한다. 자동차 경주, 예술적 몰입, 기도와 같은 다양한 예시를 통해 ‘무아無我’의 체험이 어떻게 인간을 사랑과 조화의 삶으로 이끄는지를 보여준다. 저자는 삶의 본질적 기쁨은 더 많이 가지는 데 있지 않고, 오히려 내려놓고 비울 때 찾아온다는 사실을 강조한다. (편집자 주)

지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

시간을 초월한 배경감각, 지복

켄 월버

고통과 행복이 오가는 파도 아래, 늘 변치 않는 고요한 바다가 있다. 그 바다의 성질은 자유이며, 그 자유의 질감은 지복이다. 지복은 왔다가 가는 감정이 아니라, 모든 경험의 바탕에 늘 존재하는 감각이다. 그곳에서 사랑은 대립을 초월해 모든 것을 품는 충만함으로 흐른다. 이 글은 그 무한한 배경 - '시간을 초월한 감각'으로 깨어나는 길에 대한 이야기다. (편집자 주)

모든 것에 대한 모든 것으로서의 이 큰 사랑은 존재하는 모든 것을 하나로 포용하면서 모든 태고의 회피를 초월해 나뉘지 않은 혹은 비이원의 순수한 홀니스로 나아간다. 이 홀니스의 느낌이 순수한 사랑이다. 당신 심장에서 곧장 나오고 존재하는 모든 것과의 절대적이고 순수한 하나임 혹은 빛나는 단일성 속에 있는 사랑 말이다. 그리고 존재하는 모든 것은 항상 경계 없는 충만함, 깨지지 않은 홀니스, 일미 속 순수한 사랑의 진정한 표현 안에서 존재한다.

대지복과 큰 사랑은 무한과 영원으로의 깨어남, 그 홀니스의 본래적인 부분들이다. 나무처럼 간단한 무언가를 볼 때조차 그 나무를 인식하는 바로 그 행위는 결코 오거나 가지 않고, 잃어버리거나 사라질 수 없으며, 항상 존재하여 모든 경험의 안쪽에 깃든 황홀을 불러일으키고 떠올리게 하는데, 이는 당신이 언제나 자유롭기 때문이다. 목적 의식의 항상 존재하는 자유의 느낌, 그 톤과 접촉하고 그것을 지속되는 배경으로서의 지복 혹은 깊은 행복으로 깨달을 때 당신은 그 대지복이 항상 존재했었음을, 전에는 그것이 이 세상의 비참함을 견디게 해 주는 작은 행복의 물거품으로만, 당신의 가장 깊은 진짜 본성의 희미한 빛으로만 존재했었음을 깨닫는다. 하지만 이제 그것을 직접 그리고 온전히 깨달을 수도 있다. 그때는 그것의 항상 존재하는 성질이 홀니스 자체만큼이나 분명해진다. 그 '고요하고 인식적인 충만함' 말이다. 그 가장 깊은 부분에서 당신은 항상 자유롭고 항상 자유로울 것이며, 경이로운 해방의 기쁨으로 가득할 것이다. 이 자유는 깊고 지속되고 축복 가득한 기쁨으로 당신 몸의 모든 세포를 통해 발산될 것이다. 왜냐하면 당신이 정말로 항상 모든 것으로부터 자유롭고, 그래서 아무 일도 일어나지 않기 때문이다.

그 똑같은 나무를 인식하며 그 나무의 핵심인 하나임을 향해 나아갈 때, 당신 가슴에서 한계 없고 모두를 포용하는 사랑이 솟아나며 그 나무뿐만 아니라 모든 존재에 대한 예외 없는 무한한 보살핌, 친절, 그리고 철저한 포용이 넘쳐난다. 그 모든 느낌이

당신의 가장 깊은 여여 혹은 일미 상태의 질감이다. 이것이 정말로 모든 것을 위한 공간을 만든다. 당신이 '머리 없는' 상태가 되고, 그 상태 안에서 무한한 홀니스 혹은 충만함으로서 온 우주가 일어날 때, 그 충만함의 느낌이 바로 그 방대하고 항상 존재하는 배경인 사랑이다. 따라서 지복이 목적 의식이 주는 자유의 느낌인 것처럼 사랑은 일미 의식이 주는 충만함의 느낌이다. 일미 상태가 항상 이미 그래 왔었음을 인식할수록 그 무한한 사랑도 시간 안에서 행진하는 작은 느낌들의 바탕으로서 항상 존재해 온 느낌임을 (주의 깊게 본다면) 더 잘 인식하게 될 것이다. 그 큰 사랑은 그 모든 작은 느낌들을 철저하게 머리 없는 일미, 그 충만함의 질감으로 매 순간 온전히 사랑하고 포용한다. 그러므로 상대적으로 정말로 참일 수도 거짓일 수도 있고, 좋을 수도 나쁠 수도 있고, 고귀할 수도 역겨울 수도 있고, 맞을 수도 틀릴 수도 있는 경험들에 대한 모든 일반적인 판단들 아래에서, 마침내 온 세상에 당신이 깊이 그리고 온전히 사랑하지 않는 것이 아무것도 없게 된다.

궁극적 자유와 충만함, 그 각각의 느낌 톤인 지복과 사랑이 당신이 앞으로 갖게 될 모든 인식, 충동, 감각 그리고 경험의 본질이다. 항상 존재하는 목적 의식과 머리 없는 일미 상태를 연습할 때 그 깊은 행복 혹은 중요한 지복, 그리고 그 순수한 사랑 혹은 완전한 포용을 허락하기 시작하라. 그것들을 사랑의 지복 혹은 지복의 사랑으로 생각하라. 어느 쪽이든 상관없다. 둘 다 철저하게 시간을 초월한 '지금'의 그 가장 깊은 중심으로부터 뿜어져 나온다. 다시 말하지만 이 지복의 사랑은 생겨났다가 잠시 머문 후 사라지는 각각의 느낌이나 감정이 아니라 그런 표면적 느낌들 아래에서(혹은 그것들과 함께, 혹은 그것들로서) 배경으로 끊임없이 일어나고 매 순간 진정으로 항상 존재하는 깊고도 핵심적인 느낌이다. 이 지복의 사랑은 지나가는 현재를 통해 움직이는 모든 각각의 것들과 감정들 아래 존재하므로 (흘러가는 현재가 아닌) 멈춘 현재의 축복과 사랑이 가득한 깊은 감각이다. 이 지복의 사랑은 흔들릴 수 없고 멈출 수 없는 지속적인 배경의 감각으로, 시간을 초월한 지금으로부터 흘러나오고, 온 세상을 포용하는 광대한 풍요로움으로 빛난다.

이 지복의 사랑이 멈춰 있는 현재의 가장 핵심에 해당한다. 왜냐하면 대문자 B로 시작하는 블리스Bless와 대문자 L로 시작하는 러브Love, 즉 사랑의 지복 혹은 지복의 사랑은 사랑과 미움 혹은 행복과 불행처럼 시간 안에 존재하며 와서 조금 머무르다가 사라지는 일반적인 감정들이 아니라 초월적 목적

의식의 항상 존재하는 자유와 비이원 일미의 항상 존재하는 충만함과 함께 오는 항상 존재하는 성질들이기 때문이다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 30-6호 (2025년 11/12월) 참조)

네 눈이 성하면 온몸이 밝을 것이요

라마나 마하리쉬

라마나 마하리쉬가 성경 구절을 영적 관점에서 해석합니다. 바가반은 세상적 집착과 마음의 집중, 깨달음과 내적 자유 사이의 관계를 중심으로 설명하며, 내면 수행과 자아 탐구를 위한 영적 통찰로 이끌어줍니다. (편집자 주)

예수의 말씀을 담고 있는 성경 구절

“...네 보물이 있는 그곳에 네 가슴도 있느니라.”

위의 성경 구절에 대한 바가반의 해석 : 세상의 일들에 집착하는 사람은 나를 찾을 수 없습니다. 당신이 찾는 보물이 세상적인 재물이요, 당신의 마음이 세상의 부를 축적하는 것에 전념한다면, 당신의 마음은 안으로 향할 수 없습니다. 만약 당신이 찾는 부가 동료와 함께 하는 것이고, 당신의 마음이 다른 사람들과의 교제에 전념한다면, 당신의 마음은 안으로 향할 수 없습니다. 꾸준히 자신의 기원을 찾는 마음만이 안으로 향해서 나를 발견할 수 있습니다.

당신이 찾는 보물이 불멸적이고, 소멸할 수 없는 아트만일 경우에만, 당신의 마음은 아트만에게 뛰어들어 그 결과 자신을 잃을 것입니다. 그런 필요성이 정말 일어난다면 재산을 다루거나 사람들과 어울리는 것은 금기가 아닙니다. 오직, 그것들에 대한 갈망이나 애착이 일어나서는 절대 안 됩니다.

세상적인 부, 가족 구성원, 사회적 지위 등에 대한 마음의 애착들을 품고 있으면서 목터를 위해 신에게 기도하는 사람, 그 자신에 대한 위선자가 아니라면, 우리는 그를 뭐라고 부를 수 있습니까? 그 구절은 “당신의 마음의 애착이 있는 곳, 거기에만 당신의 마음 또한 머무를 것이다.”를 의미한다고 이해될 수 있습니다. 이와 같이 그 갈망이 나-깨달음을 위한 것이라면 마음은 자연히 가슴에 끌립니다. 결국 이 마지막 갈망 또한 포기되어야 합니다.

예수의 말씀을 담고 있는 성경 구절

“...그러므로 네 눈이 성하면single 온몸이 밝을 것이요, 네 눈이 나쁘면 온몸이 어두울 것이니라.”

위의 성경 구절에 대한 바가반의 해석 : 눈은 여기에서 마음의 눈을 가리킵니다. 의식의 입구는 오직 하나입니다. 밖으로 향해지면 그것은 생각과 세상이 됩니다. 안으로 향해지면 그것은

자신이 절대적 나라는 것을 발견합니다. 마음이 단일할 때 즉, 아트마니슈타이에서 하나로 모아지거나 고정될 때 그것은 빛에 잠기거나 빛으로 가득하다고 말해줍니다. 아비디야 마야(무지의 환영)의 사악한 힘에 복종했다는 사실 때문에, 눈이 나의 존재함Beingness 안에서의 휴식이라는 자연적 상태를 버리고 물체를 볼 때 (즉, 다양성을 자각하게 될 때), 그것은 구분 또는 산만함 또는 망상의 병으로 고통 받는다고 말해줍니다. 마음의 눈의 에센스는 오직 Sat입니다. 그러나 그것은 아비디야마야의 사악한 영향력에 항복했습니다. 따라서 자신을 덧없고 객관적인 주위의 세상을 목격하는 일시적 주체라고 잘못 가정합니다. 그러므로 그런 마음은 어둠에 잠겨 있거나 어둠으로 가득한 마음이라고 알려져 있습니다. 그런 마음이 바로 창조의 계획이 생각해 낸 가장 큰 악입니다.

예수의 말씀을 담고 있는 성경 구절

“눈은 몸의 등불이다. 그러니 네게 있는 빛이 어두우면 그 어둠이 얼마나 더하겠느냐?”

위의 성경 구절에 대한 바가반의 해석 : 의식을 몸 안으로 채널화시켜 주는 오직 하나의 근원이 있습니다. 그로 인해 그것은 무지가 번성하게 합니다. 그 근원은 마음의 눈입니다. “몸의 빛은 눈이다.”는 “의식이 몸을 통해 확산되어 나오는 근원은 오직 마음이다.”라고 읽어야 합니다.

사람에게는 오직 하나의 마음 즉 의식의 입구가 주어집니다. 이 하나이자 유일한 마음이 어둠의 폭주(다양성의 환영)에 빠져버리면, 그 어둠은 분명 참을 수 없을 정도로 끔찍할 것입니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 30-6호 (2025년 11/12월) 참조)

의식의 양자파동론에 기반한 의식 실재론

장길전

이 글은 ‘의식은 뇌의 부산물이 아니라 우주의 근원적 실재’라는 관점을 탐구한다. 저자는 최신 신경과학과 양자물리학, 의도 실험 등을 토대로 의식이 물질과 에너지의 근원이자 실제적 영향력을 가진 실체임을 주장한다. 이를 통해 인간의 의식이 단순한 생물학적 현상이 아니라, 우주적 의식과 연결된 창조적 힘을 제시하며 새로운 패러다임의 가능성을 모색한다. (편집자 주)

시작하면서

과거에는 의식을 “주관적이고 측정 불가능한 것”으로 간주하여 과학적 논의의 대상에서 배제하였습니다. 하지만 다음과 같은

변화로 인해 현재는 의식 연구가 급부상하고 있습니다.

- 뇌 영상 기술(fMRI, EEG 등)과 신경과학이 발전하면서 의식에 대한 새로운 통찰력을 제공하였고 의식의 본질과 의미에 대한 논의를 촉발하였습니다.
- 양자이론, 인공지능, 복잡계 이론의 등장으로 고전적 기계론으로 설명되지 못하던 뇌/의식 현상에 대해 새로운 물리적·철학적 해석이 필요해졌습니다.
- 철학적으로 데이비드 찰머스의 “의식의 어려운 문제(hard problem of consciousness)”가 제기되면서 의식이 단순한 뇌 활동이 아니라 더 깊은 실재와 관련 있을 수 있다는 생각이 확산되었습니다.
- AI가 발달되면서 기계가 인간처럼 “의식”을 가질 수 있는가 하는 질문이 진지한 과학적 문제로 대두되었습니다.
- 2015년 미국에서 국제적으로 명망 있는 과학자와 의사 300명이 모여 의식은 육체와 별개라는 “의식의 독립”을 선언하면서 의식의 중요성에 대한 인지도를 높이는 데 도움을 주었습니다.

그래서 오늘날 선진외국에서는 의식을 무시하기는커녕 오히려 의식 실재론(Conscious Realism)이 유행하고 있습니다. 의식 실재론이란 의식이 더 이상 나눌 수 없는 우주의 본질적 요소 즉, 실재(reality)라는 의미입니다.

다시 말하면 우주에 존재하는 모든 물질, 에너지 그리고 정신(의식, 영혼) 등이 모두 의식으로부터 형성된다는 의미입니다.

의식 실재론에 대해서 도널드 호프만(Donald Hoffman), 헨리 스탭(Henry Stapp), 데이비드 찰머스(David Chalmers), 에반 해리스 워커(Evan Harris Walker) 등 여러 과학자들의 이론이 있습니다만 본 내용에서는 이러한 여러 가지 이론들을 취합하여 필자의 개인적인 생각을 정리해 보았습니다.

본 내용의 첫 번째는 과학자 윌리엄 킬러(William Tiller)의 “의도의 힘”이라는 논문을 소개했습니다. 이 논문을 소개하는 이유는 의식이란 추상적인 것이 아니라 하나의 실체로써 외부에 막강한 영향을 행사할 수 있다는 사실을 알 수 있기 때문입니다.

본 내용의 두 번째는 킬러의 실험 내용을 기반으로 하여 “의식은 양자 파동(quantum wave)”이라는 가정하에 필자가 주장하는 의식 실재론을 소개하고자 하였습니다.

본 내용의 세 번째는 가장 “의식의 양자파동론에 기반한 의식 실재론”을 어떻게 적용할 수 있는가에 관한 것입니다.

1. 킬러(Tiller)의 의도(Intention) 실험

윌리엄 킬러(William Tiller, 1929-2022)는 미국 스탠포드 대학교의 재료공학과 교수였습니다. 그는 250편이 넘는 과학 논문을 발표했고 7권의 책을 저술했습니다. 그는 의식의 특이 현상에 관심을 가지면서 일생 동안 명상을 수행했고 40년 동안 의식의 힘에 관한 연구를 계속했습니다. 그가 1단계로 시행한 실험은 명상 상태의 의식이 어떤 힘을 갖는가를 연구한 것입니다. 다음은 그의 1단계 실험 내용입니다.

1) 킬러의 1단계 실험

킬러는 투시능력자를 구하여 여러 가지 테스트를 통해서 투시능력을 입증했습니다. 또 수련도가 높은 명상가를 구하여 가스방전장치(Gas Discharge Detector)을 발화시키는 능력을 입증했습니다. 이 실험을 위하여 명상가를 패러데이 상자 속에 들어가게 했습니다. 그리고 명상가로부터 15피트(약 4.5미터) 떨어진 곳에 가스방전장치(GDD)를 설치했습니다. 킬러는 패러데이 상자 속의 명상가에게 “가스방전장치가 점화하라”는 의도를 품도록 지시를 내렸습니다. 명상가가 의도를 방출하는 동안 투시능력자는 명상가와 가스방전장치 사이에서 어떤 현상이 발생하는가를 관찰했습니다. 그 결과, 명상가로부터 미묘한 에너지가 발산되어 그것이 가스방전장치를 점화시킨다는 사실이 확인됐습니다(그림 1).

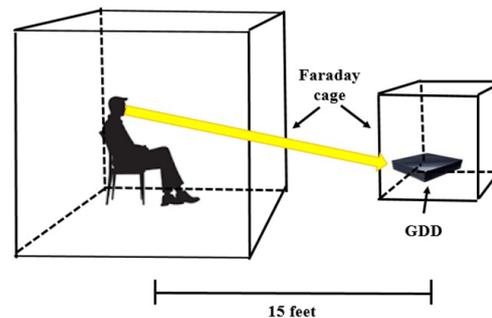


그림 1 킬러의 1단계 실험

이 실험에 대해서 킬러는 다음과 같은 결론을 내렸습니다.

(후략. 자세한 내용은 지금여기 30-6호 (2025년 11/12월) 참조).

음식 중독

데이비드 A. 케슬러

이 글은 ‘음식 중독’을 단순한 의지의 문제가 아니라 뇌와 생리의 균형이 무너진 상태로 바라본다. 저자는 자신의 경험을 통해 갈망이

어떻게 뇌의 보상 회로를 자극하고, 반복될수록 중독의 고리를 강화하는지를 생생하게 묘사한다. 그러나 동시에 혈당의 안정, 즉 항상성 회복이 통제력을 되찾는 실마리가 될 수 있음을 보여준다. 중독의 본질을 이해하고 싶은 독자에게 통찰을 제공하는 글이다. (편집자 주)

중독에는 물질뿐만 아니라 강박적 행동도 포함된다. 마르크 오리아콤브Marc Auriacombe를 비롯해 중독을 전문으로 다루는 교수들과 정신과 의사들은 “물질과 행동 모두 중독의 한 형태로 간주할 수 있으며, 이것은 비정상적이고 지속적인 사용 또는 실행 패턴으로, 결국 개인을 위험에 빠뜨릴 정도로 강화되면서 과도하게 반복된다.”라고 썼다. 프랭크 셸로 교수는 이를 더 간결하게 다음과 같이 표현했다. “가장 단순한 욕구도 과장될 수 있고 …… 그렇게 경계를 넘어 중독의 ‘갈고리’로 변한다.”

오랫동안 정신 건강 장애 평가의 ‘바이블’로 간주된 『DSM-5』(정신 질환 진단 및 통계 매뉴얼 제5판)는 아직 음식 중독을 한 범주로 분류하고 있지 않다. 대신에 물질 사용 장애를 진단하기 위한 네 가지 진단 기준 범주를 제공한다. 그 네 가지는 통제력 손상, 사회적 손상, 위험한 사용, 약리학적 적응이다. 하지만 이 범주들은 중독의 본질을 제대로 포착하지 못한다.

중독에 빠진 사람들을 더 잘 확인하기 위해 중독의 징후와 증상을 판별하는 기준을 찾고 있는 오리아콤브와 그 동료들은 『DSM-5』의 진단모델에 도전하는 중독 진단 모델을 제안한다. 이들은 ‘통제력 손상’과 갈망을 중독의 핵심 징후로 간주해야 한다고 주장한다.

내가 경험한 갈망—강한 불안감—은 더 일반적인 중독 연구에 참여한 사람들이 자주 묘사하는 것과 일치한다. 중독을 전문으로 다루는 정신과 의사 오마르 마네즈왈라Omar Manejwala는 갈망은 충동이나 욕구와 다르다고 예리하게 정의한다. 충동은 강할 수 있지만 대개 일시적이고, 욕구는 반드시 신체적인 필요로 느껴지진 않는다. 마네즈왈라에 따르면, 이와 대조적으로 갈망은 “충족되지 않으면 불쾌한 정신적, 신체적 증상이 나타날 수 있다.” 오리아콤브가 제안한 모델에서는 갈망이 행동과 뇌와 환경 사이를 잇는 중요한 연결 고리이다.

저자들은 또한 세 가지 요소, 즉 단서, 갈망, 재발로 이루어진 더 넓고 단순화된 중독 모델을 제안한다. 단서—환경 속에서 행동과 의사 결정에 영향을 미치는 신호—는 ‘갈망’을 촉발하고, 갈망은 다시 재발의 ‘촉발 요인’이 된다. 나는 여기에 중독의 또 한 가지 보편적 증상으로, 갈망이 시작된 후 나타나는 멈출 수 없는 무능력을 추가하고 싶다.

더 구체적으로 음식 중독의 경우, 초조제 식품의 매력과 힘은 그 식품을 보상으로 기대하는 심리에서 나오기 때문에 우리가 거부하기 어렵다. 이러한 초조제 식품들이 지금은 거의 어디에나

널리 있기 때문에 거부하기가 더욱 어려워진다. 시각, 후각, 장소, 하루 중 특정 시간 등 이런 식품을 먹을 때의 즐거움을 연상시키는 모든 것이 ‘단서’가 될 수 있다. 그 단서는 식탁 위에 놓인 초콜릿 칩 쿠키를 훑어 보는 것처럼 명확한 것일 수도 있고, 이전에 맛있는 햄버거를 먹었던 거리 모퉁이를 지나가는 상황처럼 미묘한 것일 수도 있다. 이러한 단서는 우리의 주의를 사로잡고 각성을 자극해 감정을 고조시킨다. 그리고 갈망을 부추긴다. 당연한 일이지만, 자신을 ‘음식 중독자’로 인식하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 갈망을 더 강렬하고 더 빈번하게 느낀다고 보고한다. 중요한 것은, 이 전체 과정이 우리가 의식하지 못하는 사이에 일어날 수 있다는 것이다. 그래서 설령 뭔가가 방아쇠를 당겼다는 사실을 인지하더라도, 그 결과로 일어나는 행동을 되돌리기가 매우 어렵다. 다시 말해서, 단서는 갈망을 촉발해 우리에게 그 초콜릿 칩 쿠키를 집어들어 삼키도록 부추기는데, 우리가 상황을 충분히 인식해 마음을 바꾸기 전에 이 모든 일이 일어난다. 다음번에 어떤 식품을 먹고 싶은 갈망을 느낀다면, 자신을 자극한 단서가 무엇인지 생각해보라. 항상 어떤 단서가 있다.

수년 전, 나는 감정을 연구하면서 평생을 보낸 네덜란드 심리학자 니코 프레이다Nico Frijda를 만나러 갔다. 그는 ‘행동 경향성action tendency’를 규명했는데, 이것은 특정 감정과 연결된 특정 행동을 하려는 충동을 말한다. 심리학계에서는 일반적으로 일곱 가지 기본 감정—분노, 놀라움, 혐오, 공포, 행복, 경멸, 슬픔—이 있으며, 각자 나름의 특유한 표현, 즉 행동 경향성이 있다고 본다. 예를 들면, 공포의 행동 경향성은 도망가려는 충동이다. 나는 음식 중독과 더 일반적인 중독에서는 ‘원함wanting’ 자체가 하나의 감정이며, 그 행동 경향성이 갈망이라고 주장하고 싶다. 프레이다는 “충동에 대한 인식이 존재합니다. 행동하기 전에 자신이 무엇을 원하는지 인식하고, 특정 행동을 할 준비가 되어 있다는 것을 인식하는 겁니다.”라고 주장한다.

이것은 나를 한밤중의 개인적인 수수께끼로 돌아가게 한다. 매일 밤10시만 되면 나를 무력하게 만드는 그 갈망이 일어날 때 뇌 속에서 무슨 일이 벌어지고 있는지 자세히 알고 싶었다. 그래서 스크립스연구소의 신경과학 부교수 에릭 조릴라Eric Zorilla와 그의 멘토이자 동료인 조지 쿠브에게 연락했다. 쿠브는 스크립스연구소의 신경과학 교수이자 미국 국립보건원 산하 국립알코올남용중독연구소 소장을 맡고 있다. 두 사람은 중독에서 갈망이 발휘하는 위력을 매우 잘 알고 있으며, 이에 관한 논문을 광범위하게 저술했다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 30-6호 (2025년 11/12월) 참조).

(95차) 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 11월 28일(금) 오후 2시~30일(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

힐링퀘스트 레벨3 안내자교육 과정

• 힐링퀘스트는 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양하는 퍼실리테이터 과정과 힐링퀘스트를 안내할 수 있는 마스터 양성과정, 그리고 안내자과정과 워크숍으로 나뉘집니다. 안내자교육 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 레벨 3 안내자교육 과정입니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료체계에 서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다.

레벨3에서는 치유의 핵심인 자존감의 회복, 문제해결을 위한 통찰, 자연감각의 회복과 기쁨 등 일상의 문제 해결을 위한 통찰을 얻기에 초점을 맞춥니다. 자존감 회복과 자연감각의 기쁨은 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정에서 자세히 다루게 됩니다

- 강사 : 이원규/송정희
- 장소 : 미내사클럽 함양연수원
- 참가요건 : 2025년 힐링퀘스트 퍼실리테이터
- 일시 : 2025년 11월 21일
- 수강료 : 20만원(퍼실리테이터 첫 교육은 5만원)

(95차) 깨어있기 심화 과정

분리된 '내가' 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 12월 12일(금) 오후 2시~14일(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

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 11월 1일, 12월 6일 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

(78차) 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

78차 서울 교육	
강 사	이혜영 소장
장 소	신청자에게 개별통보
일 시	2025. 12/20 (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

(49차) 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 11월 26일 (수) 오후 2시~5시
- **장소** : 서울 (참가자에게 개별안내)
- **정원** : 최소 2명~최대 6명
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

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.

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 펄프 같기도 합니다.

통찰력게임™은 느낌이라는 몸과 마음의 신호를 토대로 우리가 풀어나가 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.

- **안내자** : 이원규 대표
- **장소** : 미내사클럽 함양연수원
- **일시** : ※ 4인 이상 팀을 구성해오시면 일정을 협의하여 워크숍 진행 가능
- **참가비** : 30만원 (함양에서 진행시 숙박 포함, 그외 지역은 숙박 비포함)*

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 🔍



당신은 세상을 어떻게 대하고 있는가? _존 카밧진 | 읽어주는 지금여기 22-2호

시끄러운 시장에서 일을 하건, 고요한 산 속에서 명상을 하건, 우리는 늘 지금 이 순간 세상과 접하고 있으며 그렇게 세상과 접하는 가운데 느껴지는 느낌과 대하는 태도가 바로 세상을 대하는 모습임을 말합니다....more



영상 보기



그대는 '의식하는 자'가 아니라 의식이다 _슈리 훈자 | 읽어주는 지금여기 22-2호

자유 후에도 여전히 살아야 합니다. 세상은 여전히 존재하기 때문입니다. 그러나 그대의 삶은 자비로워질 것입니다. 단지 서로 사랑하십시오. 그리고 어떤 것에도 미움을 갖지 마십시오. 이것은 그대 자신과 그대가 사물을 다루는 법에 좌우됩니다. 즉 이 '나'가 자아에서 오는가, 그 어느 곳에도 속하지 않는 곳에서 오는가에 달려 있습니다.....more



영상 보기



자유를 향한 문 없는 문 _일로나 추나이테 | 읽어주는 지금여기 22-1호

누구는 그것을 해탈이라고 부르고 누구는 문을 지났다고 하고, 혹은 입류入流, 자아 인식, 각성, 깨달음, 아나타Anatta라고 부르기도 한다. 뭐라 부르든 이것은 삶에서 가장 중요한 인식이다. 믿음의 종언이자, 있는 그대로 사물을 보기 시작하는 것이다. 일단 무언가 보이면 그것은 보지 않을 수 없고, 삶이 매우 다른 맛을 갖게 된다. 그 맛이 바로 자유의 단맛이다....more



영상 보기



아무도 없다 _제프 포스터 | 읽어주는 지금여기 22-2호

아픔은 있지만, 아픔을 겪고 있는 '사람'은 없습니다. 아픔이 일어나고 있을 뿐, 감각이 일어나고 있을 뿐, 그 모든 일을 당하는 '사람'은 거기에 없습니다. 지금 나타나는 삶의 모습만, 지금 보이는 모습들과 소리들과 냄새들만 있을 뿐, 그 모든 것의 한가운데에는 아무도 없습니다.....more



영상 보기



지금여기

@herenow-tv · 구독자 2.16천명 · 동영상 66개

지금여기 하나의 채널을 엽니다. ...더보기



유튜브 채널
바로가기

홈 동영상 재생목록 커뮤니티 🔍



느낌에 현존하기(2부) _니르말라 | 읽어주는 지금여기 21-6호

텅 빈 느낌, 공허감이 들 때, 그저 그 느낌에서 벗어나기 위해 괜히 스마트폰을 들여다보거나 텔레비전을 켜면서 그저 습관적으로 주의를 다른 데로 돌리지 않았던가요? 저자는 이렇게 말합니다. 우리를 괴롭히는 것은 그 느낌에 대한 자신의 생각과 판단이지, 정작 그 비어있음을 가만히 느껴보면 그 자체는 나쁜 감각도 좋은 감각도 아니며, 그 안에서 더 큰 비어있음과 평화가 발견된다고.....more



영상 보기



느낌에 현존하기(1부) _니르말라 | 읽어주는 지금여기 21-5호

모든 수련의 핵심은 각성 자체의 강력한 신비를 인식하는 것입니다. 느낌을 알아차리고 관찰하는 이것은 대체 무엇일까요? 당신이 느낌과 함께하겠다고 선택할 수 있다는 것은 무슨 뜻일까요? 알아차림이 무엇입니까? 무엇이 알아차리는 것일까요?.....more



영상 보기



고요해지려 애쓰는 자가 없는, 살아있는 고요함 _진 클라인 | 읽어주는 지금여기 21-5호

창조성은 궁극성의 표현이지만 궁극적인 존재로서의 자신을 망각할 때 불안함과 동일시가 창조됩니다. 자아와 같은, 소위 대상의 세계는 투사일 뿐입니다. 내가 이것 혹은 저것이라고 생각하는 것은 상상의 일부, 즉 환각일 뿐입니다. 스승은 자신의 조건 없는 임재와 선물로서의 가르침으로 당신이 대상도, 자아도 아니라는 것을 이해할 수 있도록 돕습니다.....more



영상 보기



경험을 탐구하기 _콜린 드레이크 | 읽어주는 지금여기 21-6호

이 알아차림은 완전히 순수하다. 알아차림 안에서 무엇이 일어나든, 일어나는 그것에 영향 받지 않는다. 마치 영화 스크린이, 거기에 비춰지는 영화 장면에 물들지 않는 것과 같다. 사실 '대상'은 알아차림을 건드릴 수 없다. 왜냐하면 알아차림은 '대상'에 영향 받을 수 없기 때문이다. 모든 '대상'은 나타났다 사라지는 일시적인 것이며, 잠시 존재하다가 알아차림, 그 영속적인 주체 속으로 다시금 사라진다.....more



영상 보기