



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

2026년 1/2월

미내사 소식

| 발행인의 말 |

내면의 공간이 무한해지다

불교의 8해탈에서는,
욕계, 색계, 무색계로부터의 해탈을 말한다.

8해탈의 공무변처空無邊處는
의식의 빛이 내면의 저 무한한 깊이 속으로 가고있음이다.

먼저, 호오에 물든,
욕계(목표를 향해 가는 마음)로부터 해탈되면 이제,
색계(분별의 세계)의 해탈로 넘어간다.
그후 분별의 세계(색계)마저 넘어가면
분별없는 무색계로 들어서는데,
첫 모습이 공무변처空無邊處, 즉, 경계없는 무한한 마음이다.

그러므로 지금 이 '순간' 속으로
깊이 의식의 빛을 보내보라.

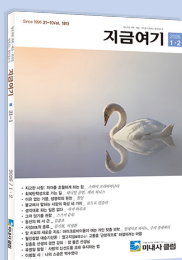
의식의 빛이 내면을 향해 끝없이 갈 수 있다면,
그것이 바로 내면의 공간이 무한해진,
지금 이 순간의 공무변처이다.

물리세계에서 빛이 없다면 우리는 공간을 인식할 수 없다.
따라서 공간이란 빛이 가닿는 영역만큼이라고 할 수 있다.

거기 분별세계로부터의 자유가 있다.

그와 같이 우리 내면의 공간도
의식의 빛이 가닿는 영역만큼이다.

— 越因 —



지금여기 31-1호 (2026년 1/2월호)가 나왔습니다

이유 없는 기쁨, 생명력의 원천 _ 월인 | 회복탄력성으로 가는 길 _ 대니얼 골먼, 캐리 처니스 | 불교에서 말하는 사랑의 특성 네 가지 _ 로드로 린즐러 | 생각대로 되는 일은 없다 _ 사지 하루오 | 그저 앉기를 권함 _ 스킵스 순류 | 지고한 사랑: 자아를 초월하게 하는 힘 _ 스와미 프라바바난다 | 동산의 베 서 근 _ 김흥호 | 암 치료의 새로운 지도: 마이크로바이옴이 여는 개인 맞춤 의학 _ 알레시오 파사노, 수지 플래허티 | 사상四象의 종류 _ 김기현, 이성환 | 참 좋은 선생님 _ 김흥호 | 염고지심厭苦之心: 고통을 '근본적으로' 해결하려는 마음 _ 월인 | 사랑의 신선도를 오래 유지하는 법 _ 유영일 | 시 나의 스승은 백수였다 _ 이병철



《이유 없는 정성, 이유 없는 기쁨 - 생명력 대해부》가 발간되었습니다

이 책은 깨어있기 - 관성 다루기 - 생명력 - 창조력으로 이어지는 의식 탐구의 전 과정에서, 생명력을 주제로 한 '대해부 시리즈' 세 번째 책입니다. 이유 없는 정성을 통해 무기력과 공허를 넘어 '생명력'을 터득하라는 것이 이번 책의 주제입니다. 책 발간을 위해 후원해주신 회원님들께 감사드리며, 준비되는 대로 한부씩 보내드릴 예정입니다.



1월 5일부터 제36차 백일학교가 온/오프라인으로 진행됩니다

백일학교는 100일간 자기관찰을 습관화하여 마음에 어떤 일이 벌어질 때 즉각적으로 알아차리고 관찰이 일어날 수 있도록 하며, 둘째 자연에 맡겨둘기를 통해 유기체적 지성을 체험하여 자연과 자신이 일체임을 깨닫고, 셋째 통찰력계임을 통해 감정 불력을 넘어서 심층의 통찰을 일깨우며, 넷째 깨어있기를 통해 의식의 참 본성을 다시 깨치고 살아내어, 우리의 일상이 이미 진리 그대로임을 보기 위한 과정입니다. 이 네 가지를 일상에서 지속적으로 훈련하여 몸과 마음에 자리 잡게 되면 자동반응하는 '틀 지워진 자기'로부터 자유로워지게 될 것입니다.

1월 5일에 시작되는 36차 백일학교는 접수 마감되었습니다. 37차 백일학교는 5월부터 진행되니, 원하시는 분은 미리 신청하시기 바랍니다.



제35차 백일학교 졸업식이 진행되었습니다

11월 22일에 '100일 동안 자기관찰 변화'라는 주제로 35차 백일학교 수료자 생강꽃 님의 졸업발표가 있었습니다. 앞으로도 틀 지워진 자아로부터 자유로워져 활기찬 생활을 해나가시기 바랍니다.

비개인 안내자 모임이 진행되었습니다

안내자들이 노션(온라인 공동체 공간) 사용법을 익히고, 앞으로 진행되는 줌 모임 기록(요약/텍스트)을 표준 방식으로 축적해 추후 검색·필터·학습 데이터로 활용할 수 있게 하는 운영 루틴을 확정하는 자리였습니다.

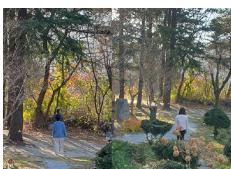


무심無心으로 가는 사마디탱크 체험이 계속되고 있습니다

매월 첫째주 둘째주에 사마디탱크 체험이 진행되고 있습니다. 12월에는 노래 님과 그 지인 여섯 분이 함께 참가하여 다양한 체험을 나누고 가셨습니다. 그중 일부를 이곳에서 소개합니다. 사마디탱크 체험은 오인회원과 미내사회원, 오인회 지인에게도 열려 있으니 많은 관심 바랍니다.



체험 신청



95차 깨어있기 기초과정과 심화과정이 진행되었습니다

지난 11월과 12월 각각 깨어있기 기초심화과정이 진행되었습니다. 내가 자유로워지는 것이 아니라 나로부터 자유로워지는 이 과정에 많은 관심 부탁드립니다. 이곳에서 참가 후기를 소개합니다.

힐링퀘스트 마스터 모임이 진행되었습니다



22년부터 시작된 힐링퀘스트가 3년을 거치면서 마스터 9인, 퍼실리테이터 4인을 배출했습니다. 이번 모임에서는 다미주신경이론을 통해 깨어있기의 '느낌'과 유사한 측면을 살펴보고 판단·평가없는 '느낌'으로 마음의 희로애락을 봄으로써 치유에 한발 더 다가갈 수 있음을 보았습니다.

더불어 송년모임겸 제1회 전체 모임을 가졌고, 매년 이 모임을 이어갈 수 있도록 하지는 의견을 나누었습니다. 상림숲 탐방, 황석산 등반 등을 통해 격의 없는 관계를 맺어가고 있습니다.



힐링퀘스트 레벨3 안내자 교육이 진행되었습니다

11월 21일 함양 홀로스교육원에서 2025년 4기 퍼실리테이터 과정 수료자들을 대상으로 힐링퀘스트 레벨3 안내자교육이 있었습니다. 지난 1년 간의 힐링퀘스트 과정 전체를 압축하여 4시간 정도의 짧은 시간에 자연치유의 경험을 일으킬 워크숍을 진행할 수 있게 되었습니다. 이렇게 하여 퍼실리테이터 전 과정을 마친 레벨2 안내자들에게 자격증을 수여하였습니다. 앞으로 많은 활동을 통해 자신을 맑게 하고 참여자들에게 깊은 치유의 체험을 일으키시길 기원합니다.

통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다

11월 1일과 2일 양일간, 홀로스교육원에서 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다. 한 분의 후기를 [이곳에서](#) 소개합니다.

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.

독서모임이 진행되고 있습니다

매주 수요일 저녁 8시 독서모임이 진행되고 있습니다. 현재 《현대물리학과 동양사상》을 중심으로 진행되며, 매주 한챕터씩 읽고 자신이 이해한 바와 경험을 이야기하면 월인 님이 코멘트하고 그것을 의식의 측면에 견주어 해석하는 시간을 갖고 있습니다.

미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

2025년 12월 27일 기준

11/3 오영순	11/3 박영래	11/7 백랑	11/7 구당	11/10 류창형	11/10 이재명
11/10 김유단	11/20 익명	11/20 신재경	11/25 장경옥	12/1 오영순	12/2 박영래
12/2 정인호	12/8 백랑	12/9 류창형	12/10 익명	12/10 이재명	12/10 김유단
12/22 신재경	12/22 구당	12/24 장경옥			

----- 11/12월 후원 총액: 1,850,000원 -----

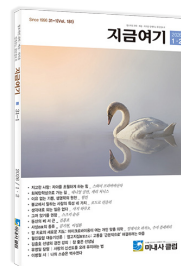


지금여기 이번 호 훑어보기

회복탄력성으로 가는 길

대니얼 골먼, 캐리 처니스

이 글은 극심한 스트레스 환경에서도 감정적 균형과 회복탄력성을 되찾을 수 있는 실제 사례와 과학적 근거를 함께 제시한다. 코로나19 중환자실 간호사의 경험에서 출발해, 목적의식·자율성·휴식·관계·호흡·감사에 이르기까지 회복을 가능하게 하는 다양한 경로를 살핀다. (편집자 주)



다. 지고한 사랑은 감정이 아니라, 지식과 명상, 행위를 모두 통합해 자아를 초월하게 하는 힘이다. 겸손 속에서 자아가 누그러질 때, 사랑과 앓은 마침내 하나로 드러난다. (편집자 주)

동산의 베 서 근

김홍호

“부처가 무엇입니까?”라는 질문에 “베 서 근”이라 답한 동산. 이 엉뚱하고도 거친 한마디는, 생각으로 이해하려는 우리를 단번에 멈춰 세운다. 말을 넘어, 생각을 넘어 전해지는 깨달음의 순간을 이야기한다. (편집자 주)

불교에서 말하는 사랑의 특성 네 가지

로도로 린즐러

이 글은 불교 전통에서 말하는 사랑의 네 가지 특징—자비로운 친절, 연민, 공감적 기쁨, 평정—을 따라 사랑의 본질을 탐색한다. 사랑은 특정한 감정이나 관계에 머무르지 않고, 자신을 친구로 삼는 태도에서 시작해 타인의 고통과 기쁨을 함께 품는 힘으로 확장된다. (편집자 주)

참 좋은 선생님

김홍호

진짜 좋은 선생님이란 봄날 얼음이 녹듯이 사람의 마음을 진리의 빛으로 비춰주는 사람이다. (편집자 주)

생각대로 되는 일은 없다

사지 하루오

이 글은 붓다의 세계관을 바탕으로 인간 존재를 오온의 작용으로 분석하고, 괴로움의 원인을 집착과 무명에서 찾는다. 《반야심경》이 말하는 공 사상은 모든 존재가 실제 없이 상호 의존한다는 통찰을 통해, 고통마저 마음이 만들어낸 허상임을 드러낸다. (편집자 주)

염고지심厭苦之心: 고통을 ‘근본적으로’ 해결하려는 마음

월인

고통이 생겨나면 고통의 근본적인 원인을 해결하려는 마음이 염고지심厭苦之心이에요. 그냥 일시적으로 아픔을 잊어버리기 위해 기분 좋은 쾌락을 쫓는 것은 염고지심厭苦之心이 아닙니다. 그것은 고통을 정말로 싫어하는 것이 아닙니다. 왜냐하면 조금 있으면 진정한 고통이 다가올 걸 뻔히 알면서도 일시적인 쾌락에 빠져 그러고 있는 것이거든요. (저자 주)

그저 앓기를 권함

스즈키 슌류

스즈키 노사가 제자들과 나눈 문답을 통해 분노와 좌선, 그리고 깨달음에 대한 집착에 대해 이야기한다. 그는 분노를 억누르거나 제거할 대상이 아니라, ‘진정한 자신이 아닐 때 드러나는 현상’으로 바라본다. (편집자 주)

사랑의 신선도를 오래 유지하는 법

유영일

우리는 같은 현실을 살고 있지만, 저마다 다른 이야기를 마음 속에서 상영하며 살아간다. 이 글은 관계에서 생기는 피로와 오해가 어디서 비롯되는지 짚으며, ‘내버려두기’와 ‘거리 두기’가 삶을 한결 가볍게 만드는 순간을 이야기한다. 타인을 바꾸려 애쓰기보다 시선을 조금 풀어놓을 때, 관계와 일상에 숨통이 트일 수 있음을 전한다. (편집자 주)

지고한 사랑: 자아를 초월하게 하는 힘

스와미 프라바바난다

이 글은 스와미 프라바바난다가 전하는 가르침을 통해, 사랑의 길(박티 요가)이 다른 모든 영적 길과 분리되지 않음을 밝힌

지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

이유 없는 기쁨, 생명력의 원천

월인

이 글은 새로 발간된, 저자의 깨어있기 시리즈 3편으로, 생명력의 원천에 대해 다루고 있습니다. 깨어있기 – 관성을 넘어가기 – 생명력 – 창조력으로 이어지는 이 시리즈는 저자가 의식의 본질을 깨닫고 이후 이어지는 자연스런 현상적 변화의 과정에서 일어난 일을 엮은 것입니다. 일상에 늘 배경처럼 깔린 고요한 기쁨이 왜 우리 본성의 일면인지를 밝혀줍니다. (편집자 주)

‘이유 없이 몰입하고 정성 기울이기’를 거듭하면, ‘나/내 것’을 방 어 하 느 라 바 켜 마 음 과 그 로 인 해 발 생 하 던 감정(분노 · 부끄러움 · 서운함)의 고리가 약해지고 결국은 끊어지게 됩니다. 그리하여 ‘나의 가치는 내가 낸 성과에 있다’라는 무의식적 프로그램이 바뀌고, 무엇을 하지 않아도 ‘이미 있는 만족’이라는 새로운 프로그램이 형성되는 것입니다. 예를 들어 시험을 잘 봐야 칭찬을 받고 사랑을 받는다는 경험을 한 사람은, 그와 동시에 실수하면 비난을 받고 결과적으로 부끄러움을 느끼며, 그로 인해 성과에 대한 불안이 일어납니다. 이런 경험이 반복되면 우리는 ‘성과가 나의 존재 가치를 결정한다’는 마음의 회로를 강화시켜 일을 하는 과정 자체를 즐길 수 없게 됩니다.

그에 반해 성과에 대한 집착 없이 주어진 일에만 집중하면, ‘에너지가 걸림없이 흐르는’ 정성과 몰입의 기쁨을 맛보게 되어, 성과가 기대보다 낮아도 평안함을 유지하게 됩니다. 이런 경험을 자주 하면 우리의 무의식은 “어? 성과가 낮아도 괜찮네?”라는 경험을 하게 되고, 이런 상황이 반복되면 ‘나의 안전과 가치는 곧 성과’라는 공식이 약화됩니다. 그 결과, 성과가 있고 없음에 감정이 크게 출렁이지 않게 되는 것입니다. 그 이유는 성과가 낮아도 불안과 자책이 자동으로 따라오지 않고, 그로 인해 자존감이 크게 왔다 갔다 하지 않기 때문입니다. 그러면 불필요한 긴장과 압박감이 줄어들고, 따라서 판단력과 창의성이 보존되어 어떤 상황에서도 잘 발휘되며, 성과가 좋든 나쁘든, ‘나’라는 감각은 안정되게 됩니다.

무엇보다, 그렇게 결과를 최고로 높이려는 압력이 빠지면 신체적으로 과도한 교감-부교감 신경의 불균형이 사라지고, 무의식은 늘 안전을 경험하고 평안에 익숙해지게 됩니다. 생리적으로는 일상의 호흡과 장腸 · 심장 · 뇌 리듬이 고르게 되며, 마음의 배경에는 평온과 기쁨이 자연적으로 발현되는 것입니다. 이것이 마음과 육체의 연결성을 통해 본 관점입니다.

이렇게 이유 없는 정성과 이유 없는 기쁨은 서로 깊이

연관되어 있음을 발견했습니다. 그리고 이후부터 육체의 힘은 한정되지만 곧 회복되기에, 마음이 지치지만 않으면 생명의 힘은 무한히 나온다는 것을 체득했습니다. 이것이 생명력의 원리입니다.

깨어있기를 통해 ‘해야 할 일이 없음’을 깨닫고, 관성을 넘어가기를 통해 ‘습관적 삶을 멈추며’, ‘이유 없는 정성’을 통해 무의식이 청소되면, 거기에 ‘이유 없는 기쁨’이 오는데, 왜냐하면 우리의 존재 자체가 원래 기쁨이고, 무한한 에너지이기 때문입니다. 그렇게 이유 없는 정성을 통해 드디어 존재의 본성인 이유 없는 기쁨이 발견된 것입니다. 물리적으로도, 우리 몸을 구성하는 원자들의 기본 속성이 ‘진동하는 에너지 끈’이라는 것을 보면 육체의 본성도 일종의 기쁨이라는 것을 알 수 있습니다. 왜냐하면 진동은 전율이며, ‘전율戰慄’은 기쁨의 또다른 모습이기 때문입니다. 즉 물질의 근본은 진동이고, 의식의 근본도 진동하는 기쁨인 것입니다.

그리고 이러한 생명력의 원천은 이유 없는 정성을 통해 회복됩니다. 어릴 때 우리는 아무런 이유가 없어도 에너지를 끊임없이 내어 쓰며 재미 지나가는 것에 몰두되고, 나뭇잎의 문양 하나에 깊은 몰입을 느끼는 데서 기쁨을 맛보았습니다. 거기에는 어떤 이유도 없습니다. 그러나 커가면서 점차 이유와 효율을 생각하며, 합리적인 이유가 있을 때만 에너지가 나오고 점점 이유에 묶이기 시작합니다. 그것이 바로 합리에 기반한 호오의 틀에 갇힌 자아의 모습입니다. 그러므로 이제 아이와 같이 이유 없는 정성을 회복할 때입니다.

그렇다면 왜 아이처럼 막히지 않고 에너지를 조화롭게 몰입해 쓰면 기쁨이 생겨나는 것일까요? 왜 우주는 그러할 때 우리에게 기쁨을 느끼도록 해놓은 것일까요? 그것은 현상계의 에너지가 막힘없이 흐를 때 우주에 존재하는 다채로운 아름다움이 만들어지기 때문입니다.

우리 인간의 무의식에는 깊은 습관이 하나 배어 있는데 바로 ‘의미와 이유’입니다. 의미가 있고 이유가 있고 효율적이어야 ‘움직인다’는 것입니다. 이것은 에너지를 효율적으로 사용하기 위한 자연적 요구이지만, 반면 무한한 우리의 생명력을 제한하여 하나의 틀에 가두는 역할도 합니다.

의식에 묶이는 일 없이 깨어있기가 되고, 감정을 일으키는 관성을 벗어나면, 아무것에도 걸림이 없으니 삶은 자유로우나, 원하는 것도 없으므로 나아갈 추진력도 없어 무의미와 무기력에 빠지기 쉬운 것입니다.

그러나 어릴 때는 의미를 모르고 원하는 것이 없어도 무기력하지 않았듯이, 드디어 우리의 본 모습인 에너지의 흐름 자체를 터득할 때입니다. 그동안 의미와 이유의 틀 속에서 살아온 자아의식은 거기에서 자유로워지면 도리어 갈 바를 모르고 잠시 방황하게 됩니다. 또, 의식적으로는 삶에 아무런 이유가 있지 않지도 않지만, 무의식에는 여전히 '의미'를 통해 움직이려는 습성이 남아서 계속 의미를 찾기 때문에 이 의식과 무의식의 괴리로 인해 허망함이 몰려오는 것입니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 31-1호 (2026년 1/2월) 참조).

암 치료의 새로운 지도: 마이크로바이옴이 여는 개인 맞춤 의학

알레시오 파사노, 수지 플레허티

이 글은 암을 하나의 질병이 아니라, 환자마다 다른 생태계로 바라보는 관점의 전환을 제시한다. 장내 미생물군집이 면역 반응과 치료 효과, 부작용까지 좌우할 수 있다는 문제 제기는 암 치료의 개인화를 한 단계 더 밀어붙인다. 특히 '암흑물질'에 비유되는 미지의 마이크로바이옴 세계는, 앞으로 암 연구와 치료의 지형을 근본적으로 바꿀 가능성을 보여준다. (편집자 주)

암 환자 계층화

암과 장내 미생물군집의 다양한 구성 요소를 조사할 때 고려해야 할 또 다른 요소로는 암의 단계와 치료 유형(화학요법 대 체크포인트 억제제)에 따라 미생물군집이 다르다는 사실을 들 수 있다. 지트보겔은 폐암 환자에 사용되는 체크포인트 억제제는 비소세포폐암 환자에게는 체크포인트 억제제 연관 폐렴 등 더 심각한 부작용을 일으킬 수 있다고 지적했다. 반대로 유방암 치료와 관련된 화학 요법의 부작용은 독성이 있지만 그다지 심각하지는 않다.

지트보겔은 효과적인 치료를 위해서는 암의 유형, 암의 병기, 암의 발생 위치, 암과 관련된 특정 요인에 따라 이들을 하위 집단으로 분류해야 한다고 말했다. 예를 들면, 전립선암과 같이 고령자에게 주로 발생하는 암종이 있고, 유방암은 일반적으로 28세에서 45세 사이의 여성에게 발생하므로 이를 고려해야 한다. 특정 연령과 특정 신체 부위에서 특정 암을 유발하는 성호르몬이 인간 마이크로바이옴과 암 사이의 연관성에 어떤 영향을 미치는지를 생각해야 한다.

이 연구 분야에서는 앞으로 몇 년 동안 해결해야 할 것이 아주 많고, 그 주요 질문은 다음과 같다. 장내 미생물이 암을 '유발'하는가, 아니면 암이 장내 미생물군집의 불균형을 '유발'하는가? 이 답이 먼저냐 달같이 먼저냐의 질문은 비만, 암

또는 이 책의 2부에서 살펴본 다른 질환 과 마찬가지로 이 논의의 핵심이다.

이 질문을 좀 더 자세히 살펴보면 특정 환자는 장내 미생물군집의 구성에 따라 치료에 다르게 반응하는 것으로 보인다. 회복력을 가진 마이크로바이옴이 암과 싸우고 치료를 극대화하는 데 효과적인 도구가 될 수 있다는 것은 당연한 가정이지만, 아직 증명되지 않은 상태이다. 이 질문에 대한 답을 찾으면 장내 미생물군집을 암을 치료하거나 예방하는 잠재적인 수단으로 사용할 수 있을 것이다.

지트보겔의 그룹은 호라이즌 2020과 함께 온코바이옴Oncobiome 프로젝트의 주관 기관으로서 이 난제를 해결하고 있다. 이들은 유럽 연합의 Horizon 2020 프로그램의 일환으로 유럽 10개국에서 약 9,000명의 암 환자를 모집하여 4가지 유형의 암에 대한 마이크로바이옴 시그니처와 치료 반응을 연구하는 것을 목표로 하고 있다. 유럽 위원회 웹사이트에서 이 프로젝트의 목표를 다음과 같이 설명한다.

온코바이옴은 다음과 같은 목표를 추구할 것이다. ① 암 발생, 예후, 치료(다화학요법, 면역 체크포인트 억제제, 수지상세포 백신) 또는 부작용에 대한 반응 또는 진행과 관련된 핵심 또는 암 특이적인 장내 온코마이크로바이옴 시그니처GOMS, Gut OncoMicrobiome Signatures를 식별하고 검증한다. ② 숙주 대사, 면역 및 종양 발생 조절에서 이러한 암 관련 장내 공생 생태계의 기능적 관련성을 해독하고, ③ 이러한 GOMS를 다른 종양학 특징(임상, 유전체학, 면역학, 대사체학)과 통합하고, ④ 암 발생 및 진행을 예측하기 위해 이러한 통합 시그니처를 기반으로 최적의 검사법을 설계한다. 온코바이옴은 다학제 간 전문가들과 함께 유방암, 대장암, 흑색종, 폐암에 걸쳐 암 또는 치료별 장내 미생물 시그니처(GOMS)를 검증하고 혁신적인 플랫폼에서 이러한 GOMS의 작용 방식을 규명하여 특성화된 프리바이오틱스 및 프로바이오틱스를 사용한 암 예방 캠페인을 전개할 계획이다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 31-1호 (2026년 1/2월) 참조)

사상四象의 종류

김기현, 이성환

음양이 사상四象으로 세분되며 자연과 인간의 변화가 어떻게 드러나는지를 계절과 하루의 흐름에 빗대어 설명한다. 세분할수록 개별 성질은 뚜렷해지지만, 그 관계를 함께 바라보는 통합적 시각이 중요함을 강조한다. 사상은 분리된 개념이 아니라, 에너지의 저장과 발현이 순환하는 하나의 질서를 보여준다. (편집자 주)

음 중에도 보다 양적인 것과 보다 음적인 것이 있다. 양 중에도 보다 양적인 것과 보다 음적인 것이 있다. 음 중의 양을 소음少陰이라 하고 음 중의 음을 태음太陰이라 한다. 양 중의 음을 소양少陽이라 하고 양 중의 양을 태양太陽이라 한다. 少陰에서 少란 조금이란 뜻으로 陰은 陰인데 그 음이 조금이란 뜻이다. 太陰에서 太란 많다는 뜻으로 陰은 陰인데 그 음이 많다는 뜻이다. 少陰, 太陰, 少陽, 太陽을 사상四象이라 한다. 음양이 네 개로 나뉘면서 음양의 상호대립, 상호전이, 체용법칙이 매우 복잡해진다. 음양은 대분이고 사상은 세분인데, 세분하면 세분할수록 개체 각각의 성질은 명확해져서 그 개체를 파악하고 다루기는 쉬우나 서로의 연관관계를 맺기는 매우 어려워진다. 이것이 과학과 철학, 서양의학과 동양의학의 차이점이기도 하다.

과학은 세분하는 데 탁월하여 개체의 성질 파악에 정확하고 그 개체를 우리 생활에 잘 적용시켜 사용한다. 그러나 각 개체의 상호 연관성을 찾는 것은 부족하다. 즉, 우주 전체 현상과 소립자 세계의 현상이 서로 어떤 연관성이 있는지, 그것들은 또한 우리 주위의 현상과 어떻게 연결되는지 밝히기 어려워진다. 철학은 이러한 상호 관련성을 어느 정도 규명하고 있으나 정확하지 않다. 철학은 현상을 대분하기 때문에 그 개체의 성질을 정확하게 파악하기 어렵다.

사상으로 사물을 나누면 음양으로 나눈 것보다 그 성질이 더 명확해진다. 나누면 뚜렷한 특성이 드러나기 때문이다. 음양으로 사물을 나누는 것은 한 눈금이 1cm씩 표시된 자로 사물을 재는 것과 같으나 사상으로 사물을 나누는 것은 한 눈금이 0.5cm씩 표시된 자로 재는 것과 같아 보다 정확하다. 그러나 그 사물의 길이를 기억하고 머릿속에 그 길이를 떠올리기는 더 어렵다.

더욱 세밀한 자료 재면 그 길이를 소수점 이하까지 외워야 되고 따라서 그 길이가 어느 정도인지 감이 잡히지 않는다. 감이 잡히지 않는다는 것은 자기가 알고 있는 모든 사물의 길이와 비교되지 않는다는 것이고 자기가 알고 있는 사물과 연관이 되지 않는다는 것이다.

역경이 과학처럼 우주의 만물을 수없이 세분해 각기 다른 법칙을 적용시키지 않고 6번 세분하여 단지 64가지 괘로 분류하는 것은 그것이 사람이 기억하고 종합적으로 다룰 수 있는 최대의 숫자이기 때문이다.

우주 만물을 사상으로 나누려면 사상 개개의 특성을 알아야 한다. 음양의 조합이 태극을 이루는 것처럼 사상의 통합도 태극이 된다. 1년의 기후 변화를 태극이라 한다면 1년의 기후 변화를 사상으로 나뉠 수 있다. 봄은 태양에 해당하고, 여름은 소양에 해당하고, 가을은 태음에 해당하고 겨울은 소음에 해당한다.

여기서 계절의 순서에 따라 사상을 배열해 보면

太陽(봄)→少陽(여름)→太陰(가을)→少陰(겨울) 같은 순서가 된다. 少에서 太로 가는 것이 일반적인 순서라 少陽→太陽→少陰→太陰 순서가 아니어서 이 순서가 잘 이해가 되지 않을 것이다.

그러나 음양의 법칙을 잘 생각해 보면 이해가 간다. 봄→여름→가을→겨울은 작용적인 면의 순서이고, 太陽→少陽→太陰→少陰 순서는 물질적인 면의 순서이다. 여기서 음양의 많고(太) 적음(少)은 물질적인 면의 많고 적음이다.

太陽에서 陽이 많다는 것은 陽의 물질을 많이 가지고 있다는 것으로, 양물의 소모가 덜 일어나 아직 陽의 작용이 활발하지 않은 시작 상태이다. 少陽에서 陽이 적다는 것은 陽의 작용을 내는 물질을 이미 많이 써서 양물은 적으나 陽의 작용이 활발한 상태이다. 작용적인 면(활동상태)이 아니라 물질적인 면(에너지의 보유량)으로 순서를 따질 때는 당연히 작용이 시작되는 太陽이 먼저고 작용이 활발한 少陽이 나중이다. 太陰과 少陰의 순서도 그렇게 이해할 수 있다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 31-1호 (2026년 1/2월) 참조).

마음으로 마음의 모형을 만들다

브라이언 그린

우리가 페라리의 빨간색과 냄새를 “실제로 거기 있는 것”이라고 느끼지만, 실제로는 뇌가 들어온 물리 신호를 빠르게 단순화해 만든 표상일 수 있다. 그렇다면 우리가 말하는 ‘인식(의식)’은 외부 세계를 있는 그대로 비추는 것인가, 아니면 생존을 위해 구성된 간편한 도식인가? 그리고 만약 의식을 물리학·신경과학으로 설명할 수 있다면, 그 설명은 인간의 가치를 깎아내리는가, 아니면 오히려 더 큰 경이로움을 드러내는가? (편집자 주)

신경과학자 마이클 그라지아노Michael Graziano가 제안한 인식 이론은 누구나 쉽게 이해할 수 있는 두뇌 기능에서 출발한다. 내가 큰맘 먹고 당신에게 선물했던 페라리로 돌아가 보자. 지금 당신은 매끈한 빨간색 외형과 인 체 공학적으로 설계된 문손잡이, 새 차 특유의 냄새 등을 한껏 만끽하는 중이다. 우리는 이런 것들이 실제로 존재한다고 생각하지만, 사실은 그렇지 않다. 이미 수백 년 전에 과학을 통해 알려진 사실이니 새삼스러울 것도 없다. 페라리 차체 표면에서 반사되는 빛은 서로 90° 각도를 이룬 채 1초당 약 400조 회 진동하는 전기장과 자기장(전자기장)으로, 3억 m/s의 속도로 당신을 향해 날아온다. 이것이 빛의 물리적 특성이며, 당신의 눈에 도달하는 정보의 실체다. 그렇다. 물리적 서술에는 색상에 대한 이야기가 전혀 없다. 전자기장이 당신의 눈에 도달하여 망막의 감광 세포(빛을 감지하는 세포)를 자극하면 전기

신호가 생성되어 두뇌의 시각피질로 전달되고, 이곳에서 정보 처리 과정을 거쳐 특정 색으로 해석된다. 즉, 색이란 물체(페라리)의 본질이 아니라 두뇌 깊은 곳에서 만들어진 표상일 뿐이다. 차에서 풍겨 오는 냄새도 마찬가지다. 차의 내부는 시트와 카펫, 플라스틱 등에서 방출된 방향성 분자^{* 분자芳香性分子}로 가득 차 있지만, 그것을 맡아줄 생명체가 없으면 냄새라는 것 자체가 존재하지 않는다. 방향성 분자가 콧구멍으로 들어와 후각상피(냄새를 감지하는 세포층)에 있는 뉴런을 자극하면 특정한 전기 신호가 생성되고, 이 신호가 후각신경을 타고 두뇌의 후구嗅球olfactory bulb에 도달하면 비로소 냄새로 해석된다. 그러므로 페라리의 빨간색과 특유의 냄새가 창출된 곳은 자동차 조립 공장이 아니라 당신의 두뇌다.

당신의 시선이 페라리에 꽂히는 순간부터 인지 데이터 처리 과정이 가동되기 시작한다. 빨간색 외관과 냄새, 매끈하게 마무리된 금속의 질감, 유리, 바퀴, 엔진, 파워, 속도 등 다양한 물리적 특성과 성능이 당신의 머릿속에서 생성되어 이미 갖고 있던 자동차의 이미지와 결합되고, 약간의 비교 과정을 거친 후 “역시 페라리야!”라는 감탄사를 유발한다. 여기까지는 통합 정보 이론과 비슷하다. 그러나 그라지아노는 이 결과를 살짝 다른 방향으로 몰고 갔다. 그가 제안한 이론의 핵심은 “당신이 세부 사항에 아무리 신경을 쓴다 해도, 정신적 표현은 항상 단순화된다.”는 것이다. 사실 자동차가 ‘빨갳다’는 것은 빨간 계열의 여러 색상을 하나로 뭉뚱그린 표현이다. 물론 공장에서 도색할 때에는 모든 부위를 한 종류의 도료로 칠하겠지만, 햇빛의 양과 반사되는 부위에 따라 빛의 진동수는 천차만별이다. 예를 들어 운전석 문에서 반사된 빛의 1초당 진동수가 435,172,874,363,122라면, 엔진후드에서 반사된 빛의 1초당 진동수는 447,892,629,261,106쯤 된다. 당신의 의식(마음)이 이 작은 차이를 감지할 정도로 예민하다면 정신이 하도 사나워서 견디지 못할 것이다. 그래서 마음은 특정 범위 안에 있는 색들을 ‘빨간색’으로 통합하여 인식한다. 색뿐만 아니라 거의 대부분이 이런 식이다. 주변 환경에서 접하는 모든 것을 마음속에서 단순화하는 것은 효율적일 뿐 만 아니라, 마음이 생존에 필요한 다른 정보에 집중할 수 있도록 도와준다. 오래전에 세세한 사항을 감지할 수 있는 생명체가 존재했다 해도, 데이터 분석에 집중하다가 포식자를 피하지 못해 멸종했을 것이다. 생존 경쟁에서 살아남은 좋은 생존에 별 도움이 되지 않는 정보를 몇 개의 범주로 과감하게 통폐합시킨 종이었다. 페라리의 빨간색을 눈사태나 지진으로 바뀌어서 생각해 보라. 살아남으려면 반응이 빨라야 하고, 반응이 빠르려면 불필요하게 세세한 사항을

무시해야 한다.

우리는 자동차, 눈사태, 지진이 아닌 동물이나 사람을 대할 때에도 위와 비슷한 단순화 과정을 거치고 있다. 그러나 이 경우에는 물리적 외형뿐만 아니라 그들의 마음까지 단순화시킨다. 다른 생명체와 마주쳤을 때에는 상대방이 어떤 생각을 품고 있는지 빨리 간파해야 한다. 친구인지 적인지, 안전한지 위험한지, 공생을 원하는지 자기 이익만 챙기는지, 이런 것을 빨리 파악해야 생존 경쟁에서 유리한 위치를 점유할 수 있다. 학자들은 여러 세대를 거치면서 획득한 이 능력을 ‘마음의 이론(theory of mind(우리는 직관적으로 모든 생명체가 우리와 비슷한 마음을 갖고 있다고 생각하는 경향이 있다))’으로 부르기도 하고 ‘지향적 입장(intentional stance(우리는 모든 동물과 인간이 지식과 믿음, 욕망, 의지를 갖고 있다고 생각하는 경향이 있다))’이라 부르기도 한다.

그라지아노는 우리가 이 능력을 수시로 자신에게 발휘한다고 강조했다. 당신은 자신의 마음 상태를 나타내는 ‘간편한 도식(정신적 그림)’을 매 순간 창출하고 있다. 빨간색 페라리를 바라볼 때, 당신은 자동차의 간편한 도식뿐만 아니라, ‘페라리에 집중하고 있는 당신’에 대한 간편한 도식도 함께 만들어낸다. 페라리는 빨갛고, 매끄럽고, 반짝인다. **그리고** 당신의 의식은 빨갛고, 매끄럽고, 반짝이는 페라리에 집중된다. 이것이 바로 당신이 세상과의 관계를 유지하는 방법이다.

페라리를 비롯한 임의의 대상을 마음속에 떠올릴 때 대부분의 세부 사항은 생략된다. 뉴런이 활성화되는 과정과 정보 처리 과정, 그리고 복잡한 신호 교환은 모두 무시되고 무언가에 집중하고 있는 상태만 부각되는 것이다. 우리는 이것을 ‘인식(awareness)’이라 부른다. 그라지아노는 우리의 의식이 마음속에 표류하는 것처럼 느껴지는 이유가 바로 이것 때문이라고 했다. 단순화된 도식을 선호하는 뇌의 성향이 무언가에 집중하는 자신에게도 적용되어, 집중을 유발한 물리적 과정이 무시되기 때문이다. 그래서 생각과 감각은 출처가 불분명하고 그저 머릿속에 떠다니는 것처럼 느껴진다. 만일 몸의 움직임에 표현하는 도식에서 팔이 누락된다면, 손의 움직임도 머릿속에 맴도는 생각처럼 추상적으로 느껴질 것이다. 세포와 입자가 수행하는 물리적 과정이 의식과 다르게 느껴지는 것도 이런 이유 때문이다. **어려운 문제**가 어려운 이유(의식이 육체를 초월하여 존재하는 듯한 느낌이 드는 이유)는 도식화된 정신 모형이 ‘생각과 감각을 육체와 연결하는 두뇌 기능이 부각되지 않도록’ 막고 있기 때문이다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 31-1호 (2026년 1/1월) 참조).

* 냄새를 풍기는 분자

(96차) 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 달 그림자를 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 / 낮게 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 : 2026년 1월 16일(금) 오후 2시~18일(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

(96차) 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 : 2026년 2월 13일(금) 오후 2시~15일(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

5-1a차 힐링퀘스트 레벨2 퍼실리테이터(Healing Quest Facilitator) 과정

• 힐링퀘스트는 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양하는 퍼실리테이터 과정과 힐링퀘스트를 안내할 수 있는 마스터 양성 과정으로 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 ▷치유의 체계

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 자연감과 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 : 1월 16일~18일 (금토일)

[5-1b차] 2월 6일~8일 (금토일)

[5-2차] 3월 셋째주 금토일

[5-3차] 4월 셋째주 금토일

[5-4차] 5월 셋째주 금토일

[5-5차] 6월 셋째주 금토일

[5-6차] 7월 셋째주 금토일

• 수강료 : 240만원 (총 6차시) ※ 총 6차시를 일괄등록하시면 216만원으로 10% 할인 혜택이 있습니다 (이 경우, 계좌이체만 가능/ 카드결제 불가)

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
(2026년 1월 3일, 2월 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

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 의료체계에서 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** : 2026년 힐링퀘스트 퍼실리테이터
- **일시** : 차후 공지 예정
- **수강료** : 20만원(퍼실리테이터 첫 교육은 5만원)

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

(50차) 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** : 2026년 1월 28일 (수) 오후 2시~5시
- **장소** : 서울 (참가자에게 개별안내)
- **정원** : 최소 2명~최대 6명
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

힐링퀘스트 레벨3 워크숍 서울, 용인

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

	서울 워크숍 1	서울 워크숍 2	용인 워크숍
강 사	송정희	김명혜	정경미
장 소	서울 동작구 서달산 (동작현충원 뒷산)	서울 종로구 수성동 계곡	용인 기흥구 덕암산 (흥덕도서관 뒷산)
참가대상	산림복지 전문가, 상담사, 일반인		
일 시	참가자와 날짜 조율 ※ 정기 일정: 매월 마지막 월요일 오후1시~5시	날짜 및 장소는 협의 가능	날짜 및 장소는 협의 가능
수강료	7만원	7만원	7만원
입금처	신한 110-114-748300	별도 문의	농협 171638-51-021031
문의	010-3748-8558	010-7128-2991	010-4757-3989

(79차) 통찰력게임 안내자교육 레벨 III

심층에서 통찰을 얻는 통찰력 시범게임을 하기 위해서는 3시간이란 짧은 시간동안 게임을 압축적으로 설명하고 깊이 들어가도록 마음을 여는 환경을 만들어줄 수 있는 능력을 키우는 것이 필요합니다. 그래서 우선 자신을 다루는 아래와 같은 과정을 익히고 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] 교육수로 이후 할인가로 통찰력게임 키트 공급, 각 지역 단위별로 독점적 공급, 미내사에 신청이 오면 각 지역 신청자를 연결해줌

	79차 서울 교육
강 사	이혜영 소장
장 소	신청자에게 개별통보
일 시	2026. 2/21 (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

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 풀어내야 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. 오인회원 대상 감각차단탱크 체험이 진행되고 있습니다

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, 김명혜 산림치유지도사
- **장소** : 미내사클럽 함양연수원
- **준비물** : 《자연에 말걸기》책, 세면도구(수건 지참), 여벌의 옷.
- **일시** : 5인 이상 구성해 신청하면 본강좌 개설 일정 조정 가능
- **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 🔍



나는 존재를 넘어서 '있는' 바로 그것 _프란시스 베넷 | 읽어주는 지금여기 18-5호

각성의 본성은 궁극의 행복, 평화와 다르지 않음을 '절대적 복종'을 통해 발견한 경험을 말합니다....more



영상 보기



바이오 해킹, 여섯번째 감각 _카라 플라토니 | 읽어주는 지금여기 24-4호

물리적 감각의 세계는 우리의 오감五感으로 이루어져 있습니다. 그런데 이 다섯개의 감각기관에 하나를 더하려는 시도들이 있다고 합니다. 즉 몸에 자석을 심어 공간에서 벌어지는 자장磁場을 감지하고 그를 통해 인식을 넓히는 제6의 감각을 추구하는 일입니다. 이렇게 새로운 감각으로 인식의 영역을 넓히는 것의 의미는 무엇일까요? 그것은 우리가 경험하는 세계를 확장하고 미세하게 함으로써 기존의 경험세계가 '사실'이 아니라 우리 감각을 통한 '경험'임을 일깨워준다는 점입니다....more



영상 보기



지금이라는 영원 _프랜시스 루실 | 읽어주는 지금여기 18-4호

우리가 밖에서 보는 사물들은 사실 그것들에 대한 내적인 시각적 상상을 보는 것입니다. 그와 같이 우리가 '내 몸'이라 여기는 것도 사실은 내적인 촉감적인 상상을 느끼는 것입니다. 우리는 한번도 몸 속에 있는 적이 없으며 오히려 몸이 '우리 속에' 느낌으로 존재해 왔음을 인식하는 순간 함께 지어진 몸을 떠나 영원으로 들어가게 됨을 이야기합니다....more



영상 보기



실로시빈 연구와 종교적 경험 _롤란드 그리피스 | 읽어주는 지금여기 18-4호

모든 것은 서로 연결되어 있다는 강렬한 '느낌'이 신비체험의 핵심이며 그것이 이타심과 사회정의의 느낌 또한 일으킵니다. 그런데 실로시빈이라는 버섯 역시 이러한 신비체험을 일으키며 인류에 큰 기여를 해왔다고 매캐너 같은 이는 주장해 왔습니다. 이 글에서는 실로시빈과 같은 자연적 환각제가 죽어가는 이들에게 어떤 도움이 될지 살펴봅니다.....more



영상 보기



지금여기

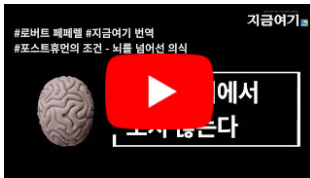
@herenow-tv · 구독자 2.16천명 · 동영상 66개

지금여기 하나의 채널을 엽니다. ...더보기



유튜브 채널
바로가기

홈 동영상 재생목록 커뮤니티 🔍



퍼지 휴먼Fuzzy Human _로버트 페페렐 | 읽어주는 지금여기 22-4호

만일 마음과 몸이 절대적으로 구분지어질 수는 없다는 것과 신체와 환경이 절대적으로 구분지어질 수는 없다는 사실을 받아들인다면, 우리는 얼핏 보기에는 불합리해 보이지만 논리적으로 일관성 있는 결론에 이른다. 즉 의식과 환경이 절대적으로 구분지어질 수는 없다는 결론에 이른다. 그러한다면 의식과 신체와 환경을 관통해서 통합된 연속성이 존재하므로, 이 연속성 속에서의 어떤 구별, 즉 피부와 피부가 내뿜는 냄새 사이에, 감지되는 대상과 그 대상 자체 사이의 구별은 틀림없이 불확정적이며 임의적이다....more



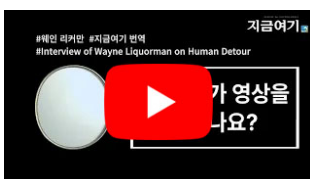
영상 보기



어둠의 황홀경과 집단지성 _아서 콜먼 | 읽어주는 지금여기 22-4호
이 글은 어둡습니다. 그러나 어둠을 통해 빛이 없는 이유를 살펴볼 수 있으며, 어둠 속에서 아직 드러나지 않은 다이아몬드와 같은 보석을 발견할 수도 있을 것 입니다. 왜냐하면 인간의 본성은 균형과 조화를 그 속성으로 하며 거기에는 빛과 함께 어둠도 필요하기 때문 입니다. 저자는 말합니다....more



영상 보기



'내가 했다'라는 거짓 느낌 _웨인 리커만 | 읽어주는 지금여기 22-3호
지금 이 글을 읽고 계신 여러분은 '나는 지금 지금여기를 읽고 있어.'라고 생각하며 글을 읽으시나요, 아니면 그러한 생각 없이 글 자체에 몰입해있었는데 이런 질문을 받고서야 비로소 '방금까지 내가 어떻게 하고 있었지?' 하고 돌아보고 계시나요?
후자였다면, 다시 한번 질문을 드리겠습니다.....more



영상 보기



지금 모습 _지두 크리스나무르티 | 읽어주는 지금여기 22-3호
많은 이들이 '지금 모습'을 외면하고 '되고 싶은 모습'을 향해 달려가고 있지만, 저자는 온전히 '지금 모습'일 수 있을 때 지금 모습을 넘어서 수 있다고 말합니다. 어떻게 되고 싶은지가 아니라 지금 마음 속에 무엇이 있는지를 보라고 말합니다....more



영상 보기