



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 3/4월

미내사 소식

| 발행인의 말 |

‘개인’이라는 ‘작용’에서 벗어나라

‘개인’은 실체가 아니라 ‘작용’이다.
그러므로 ‘개인’이 자유로워지는 것이 아니다.
‘개인’이라는 ‘작용’의 모습을 철저히 ‘보면’
거기서 자유가 시작된다.

‘개인’은 명사적 표현이다. 그러나 ‘나’에 대해,
우리가 실제 경험하는 것은 ‘동사적’ 작용이다.

‘마우스’라고 명사화하는데,
사실은 마우스를 ‘경험’하고 있는 것처럼.
마우스의 기능과 형태를,
이리 보고 저리 보고, 만져보고 두들겨 보고 하면,
그럴 때마다 다 다른 경험을 하게 되는데,
그런 것을 종합해서 ‘하나의 상’을 만들어
‘마우스’라는 이름을 붙여놓으면 마치 그것이,
하나의 ‘고정된 실체’로 있는 것처럼 느껴지고,
그래서 단정하는 것, 이것이 바로 ‘명사화’이다.

‘나’라는 것 역시 그렇게 명사화하여 놓았지만,
그러나 현실에서 우리는 ‘나’를 동사적으로 살고 있다.
끊임없는 변화와 움직임 속에서 경험이 일어나고,
거기에 ‘나’라는 이름을 붙이는 것 자체가
동사적인 진행형이다.

이 순간,
‘나’라는 ‘개인’이 그러한 작용임을,
알아챌 수 있는가?

- 越困 -



지금여기 31-2호 (2026년 3/4월호)가 나왔습니다

우리의 눈은 미래로 향해 있다 _ 애덤 지먼 | 남을 것인가, 떠날 것인가 _ 마이클 N. 플랫 | 감성시계를 작동
시키는 열 가지 태엽 _ 강도형 | 자율신경의 상태는 전염된다 _ 고바야시 히로유키 | 약물 너머의 치유 _ 애
나 렘키 | 체내 효소를 낭비하지 않는 식생활이란? _ 우치야마 요코 | AI시대의 사회적 안전망 - 보편적 기
본소득 _ 페드로 우리아-레시오 | 흥포한 날씨는 인류를 위협하고 있을까? _ 김백민 | 사람의 깊이 _ 김흥
호 | 사물의 경계와 마음의 경계 _ 월인 | 그리움의 발명가 _ 유명일 | 시 강江 같은 _ 이병철

36차 백일학교가 온오프라인 동시에 진행되고 있습니다



100일 학교에서는 끊임없는 일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 문답을 통해 스스로 해내기 힘든 깨어있는 삶에 대한 자극을 지속적으로 받게 됩니다. 이를 통해 몸, 마음에 그 삶이 '배이도록' 하면 이제 일상에서도 기존의 관성에 휘둘리지 않는 힘을 얻게 될 것입니다. 다음 링크에서 백일학교 참가자들의 일기를 보실 수 있습니다.<http://holoscommunity.org/board/list/100school>



공동체학교 졸업발표가 있었습니다

1월 10일 함양에서 온/오프라인 동시에 바다 님의 공동체학교 졸업식이 있었습니다. 바다 님은 고등학교를 졸업하고 5년간 수도권에서 지성적인 공부를 하고 그럼에도



답답함을 풀지 못해 백일학교를 찾아왔습니다. 100일 간의 경험 공부 후에 좀 더 깊이 탐구하고자 공동체 학교에 입학하였고, 3년여를 이곳에 있으면서 발견한 것을 나누었습니다. '생각 차원에서는 더 이상 무엇을 추구하지 않게 되었다'는 바다 님의 발표는, [왼쪽링크](#)에서 보실 수 있습니다.



(1월) 96차 깨어있기 기초 (2월) 96차 깨어있기 심화

깨어있기 워크숍이 매달 진행되고 있었습니다

지난 1월과 2월 각각 96차 깨어있기 기초심화과정은 진행되었습니다. [이곳에서](#) 참가 후기를 소개합니다.

4월부터 제5차 비개인모임이 시작됩니다

비개인주체 발견 모임(약칭 비개인모임)은 깨어있기를 기반으로 비개인성의 체득에 초점을 맞춘 공부모임입니다. 2026년 들어 5회차를 맞이하며, 3월에 참가신청 및 팀 구성을 거쳐 4월부터 진행될 예정입니다. 작년 4차 비개인모임이 직지인심 과정과 사마디탱크로 특징지어졌다면, 올해 5차 비개인모임부터는 노선과 줌 모임 기록을 활용해 모임 내용을 데이터베이스화하여 학습 데이터로 활용할 수 있게 하고, 창조력 워크숍과도 연계해서 진행될 예정입니다. 많은 관심 부탁드립니다.



힐링퀘스트 레벨2 과정이 시작되었습니다



(1월) 5-1a차



(2월) 5-1b차

2026년 5기 힐링퀘스트 레벨2 퍼실리테이터 과정이 1월에 시작되었습니다. 이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 강사과정입니다. 자연에서 깊은 치유의 경험을 얻고자하는 일반인을 위해서 레벨3 과정(3시간)도 진행되고 있으니 많은 관심 부탁드립니다.

깨어있기 청년모임이 진행되고 있습니다



청년모임에서는 참여자들이 지난 한 달간 일상에서 주제를 품고 살며 겪은 경험들을 나누며 배우는 시간을 갖고 있습니다. 이번 모임에서는 각자 새로운 사회적 역할을 앞두고 두려움과 설렘을 느끼며, 맡은 역할 속에서 어떻게 수행을 이어나갈지에 대한 고민을 나눴습니다. 선생님께서는 의식의 5단계(업식, 전식, 현식, 지식, 상숙식)를 통해 마음이 어떻게 대상을 분별하고 고락을 만들어내는지 알려주셨습니다. 그리고 인정받고 싶은 욕구나 자기 싫어하는 자존심은 나를 유지하기 위한 마음의 기본 속성이기에, 이를 부정하기보다 장점에 초점을 맞추어 주체적인 즐거움을 찾아가기로 했습니다.(정리: 의술 님)

백일학교 통찰력게임이 진행되었습니다

1월 19일과 20일 양일간, 홀로스교육원에서 백일학교 참가자들을 대상으로 통찰력게임 워크숍이



진행되었습니다. 참가 후기를 [이곳에서](#) 소개합니다.

자연에 말걸기가 진행되었습니다

백일학교 참가자들을 대상으로 자연에 말걸기 기초과정이 진행되었습니다. [이곳에서](#) 참가 후기를 소개합니다.

중론 강의가 지속되고 있습니다



영상 보기

매월 2차례씩 격주로 중론 강의가 줌으로 진행되고 있습니다. 이번에는 중론 22장 10절 '이런 의미에서 의존하는 작용도 공하고 의존하는 자도 공하다. 어떻게 공으로 공한 여래(아는 자)를 설하겠는가?(以如是義故 受空受者空 云何當以空而說空如來)'과 관련하여, '아는 자'가 없다면 앎이나 앎의 대상이 있을 수 있는지, 그전에 진정 그 '아는 자'가 있는지를 살펴보았습니다.

무심無心으로 가는 사마디탱크 체험이 계속되고 있습니다

매월 첫째주 둘째주에 사마디탱크 체험이 진행되고 있습니다. 사마디탱크 체험은 오인회원과 미내사회원, 오인회 지인에게도 열려 있으니 많은 관심 바랍니다. 그동안 감각차단탱크를 경험한 분들의 후기와 감각차단탱크 체험에 대한 상세한 안내를 [이곳에서](#) 확인하실 수 있습니다. 오른쪽 QR로도 확인이 가능하니 참고해주세요.



체험 안내

미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

2026년 2월 25일 기준

1/2 오영순	1/2 박영래	1/8 박계홍	1/9 류창형	1/12 종익스님	1/12 이재명
1/12 김유단	1/16 전영지 (1)	1/16 전영지 (2)	1/19 구당	1/20 익명	1/20 신재경
1/25 장경옥	2/2 오영순	2/2 박영래	2/5 구당	2/7 송정희	2/10 이재명
2/10 박계홍	2/12 김유단	2/20 익명	2/20 신재경	2/25 장경옥	

----- 1/2월 후원 총액: 2,970,000원 -----

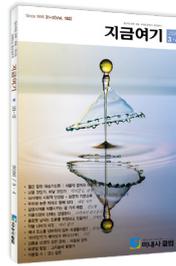


지금여기 이번 호 훑어보기

우리의 눈은 미래로 향해 있다

애덤 지번

머릿속에 떠오르는 ‘이미지’는 우리 삶에서 어떤 역할을 할까? 이 글은 보이지 않는 정신 기제인 심상이 기억과 미래 예측, 그리고 창의성에 기여하는 방식을 탐구한다. 인간의 기억은 과거를 되짚기보다 미래를 대비하도록 진화했으며, 심상은 이 과정에서 현실에 가까운 시뮬레이션을 가능하게 돕는다. 아인슈타인의 시각적 사고부터 심상이 결여된 아판타시아의 사례까지 살피며 인지적 차이를 추적한다. (편집자주)



을 강조하며, 생채소나 발효 식품처럼 식재료 자체에 효소가 살아있는 음식을 통해 체내 소화 효소를 절약할 것을 권한다. 또한 비타민과 미네랄이 효소의 활성을 돕는 핵심 요소임을 밝히며, 조리법을 바꾸고 위산 분비 환경을 지키는 것만으로도 대사 효율을 높일 수 있다고 조언한다. ‘배가 든든한’ 음식보다 ‘소화가 잘되는’ 음식을 선택하는 지혜를 제안한다. (편집자 주)

자율신경의 상태는 전염된다

고바야시 히로유키

건강의 핵심은 혈액이 세포 구석구석까지 원활하게 순환하는 상태에 있다. 이 글은 교감신경의 과도한 활성화가 어떻게 혈관을 수축시키고 적혈구를 변형시켜 당뇨병과 같은 만성 질환을 유발하는지 의학적으로 분석한다. 저자는 약물 치료를 넘어 부교감신경을 활성화하는 생활 습관의 중요성을 강조하며, 특히 ‘말투’라는 일상의 도구가 자신과 주변 사람의 자율신경 균형을 맞추는 강력한 힘이 됨을 역설한다. (편집자 주)

홍포한 날씨는 인류를 위협하고 있을까?

김백민

기후 위기 시대, 기상 이변은 더 빈번하고 강력해지고 있다. 하지만 역설적이게도 자연재해로 인한 인명 피해는 과거에 비해 극적으로 감소했다. 이 글은 그 비결이 기상 예보 기술의 발전과 조기 경보 시스템, 그리고 사회적 안전망의 구축에 있음을 데이터로 증명한다. 그러나 2025년 텍사스 홍수 참사는 아무리 고도화된 기술이라도 이를 운영할 시스템과 인력이 무너지면 순식간에 재앙으로 변할 수 있음을 경고한다. (편집자 주)

약물 너머의 치유

애나 렉키

과거 종교의 영역이었던 빈곤과 중독 등 복잡한 삶의 문제들이 의료의 책임으로 넘어왔지만, 정작 의사들은 이를 감당할 시간과 자원 없이 약물 처방이라는 좁은 선택지로 내몰리고 있다. 처방 약물 오남용과 중독의 악순환을 끊기 위해 의료 시스템은 어떤 변화를 맞이해야 할까? 저자는 중독을 의학의 핵심 영역으로 포용하고, 의학교육 단계부터 중독 치료를 의무화할 것을 제안한다. 특히 카이저 그룹의 사례를 통해, 공동체 기반의 치료와 신경계 재훈련이 중독과 만성 통증을 치유하는 강력한 대안이 될 수 있음을 시사한다. (편집자 주)

사람의 깊이

김홍호

“열매가 무르익어야 땅으로 돌아가지, 열매가 익지 않으면 그냥 나뭇가지에 붙어 땅으로 돌아갈 수 없는 거죠” 김홍호 선생이 노자 제16장을 통해 전하는 ‘무르익음’의 철학이다. 선생은 만물이 뿌리로 돌아가는 ‘귀근歸根’을 통해 인간의 삶과 죽음, 그리고 공부의 이유를 설명한다. 죽음을 학교의 졸업인 ‘졸부’로 보고, 죽는 날까지 배워 무르익어야 비로소 영원한 생명이 눈뜰다는 가르침을 전한다. (편집자주)

체내 효소를 낭비하지 않는 식생활이란?

우치야마 요코

이 글은 가공식품과 스트레스에 노출된 현대인이 겪는 효소 부족 문제와 그 대안을 다룬다. 저자는 효소가 열에 약하다는 점

그리움의 발명가

유영일

익숙한 풍경 속에서 문득 차오르는 눈물과 정체 모를 그리움의 정체는 무엇일까. 저자는 달힌 봉창 문을 두드리는 나방처럼 ‘생각의 감옥’에 갇혀 사는 우리의 어리석음을 일깨우며, 지금 여기 내 존재의 자리에서 ‘고요한 중심’을 회복할 것을 권한다. 삶의 비애를 뚫고 나오는 세찬 바람을 맞으며, 비로소 살아있는 세계를 향해 창을 여는 한 구도자의 따뜻한 시선을 만난다. (편집자 주)

지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

사물의 경계와 마음의 경계

월인

자기 자신을 관찰하며 마음의 작용을 언뜻 본 보살들은, 미세한 느낌이 나타났다 사라지는 것을 봄으로써 그것의 비존재성을 파악하고, 결국 모든 분별은 마음의 미세한 느낌들 때문이라는 것을 파악하여 평등연을 걷게 된다는 말입니다. 그러니까 마음의 움직임 때문에 경계가 나타나는 것이지, 고정되고 분별된 경계가 있지는 않다는 것입니다. 마음의 분별을 사물이 가지는 고유한 분별인양 여기는 마음이 고정된 경계를 만들고 있을 뿐입니다. (저자 주)

지금 느껴본 것처럼 물리적인 경계나 감각적인 경계선이 이처럼 희미한데, 마음의 경계는 어떻겠습니까? 더 희미합니다. 경계와 분별을 기반으로 우리의 의식이 작동하고 있는데, 이 경계와 분별 자체의 느낌이 희미하다는 것을 우리가 파악하지 않고 지나가게 되면 의식이 그것을 있다고 상상하는 거예요. 모든 생각의 기반은 '느낌'입니다. 느낌에 붙은 이름표들 간의 관계가 생각이기 때문에, 느낌 자체를 바라보지 않고 생각만 한다면 당연히 상상하게 되는 것입니다. 촉감적인 느낌으로만 따져 보면 몸이 명확하지 않습니다. 그런데, 느낌의 경계는 모호한데도 우리의 생각이 '내 몸은 이렇다.'라고 틀지어서 고정시켜 놓고 분별하고 있죠. 마치 컵 속의 물은 형태가 불분명한데 컵이라는 틀 속에 넣어놓음으로써 물의 모습이 둥그런 원통형으로 고정되듯이, 느낌은 변하며 불분명한데 거기에 붙여놓은 이름 때문에 그 느낌이 계속 일정하게 유지되는 듯이 여겨지는 것입니다. '두렵다'라는 느낌이 일어나면 그것에 이름을 붙이지 말고 한번 느껴보세요. 그러면 그 느낌이 시시각각으로 미세하게 또는 크게 변한다는 것을 알 수 있습니다. 그러나 그 느낌을 살펴보지 않고 그저 '두렵다'라는 이름으로만 생각하고 있으면 느낌은 '두렵다'라는 이름에 붙어 있는 고정된 과거느낌이 불러내져 계속 유지되는 것입니다.

이번에는 의식적인 느낌에 대한 경계를 살펴보겠습니다. 눈을 감고 시원하다는 생각을 해보고 그 느낌을 느껴보세요. 마음이 만들어낸 '시원하다'라는 느낌에도 경계가 있습니다. 그러니까 다른 느낌과 구별되는 것입니다. 그렇다면 시원하다는 그 느낌의 경계는 어디에 있을까요? 일반적인 사물의 경계와는 다르지만, 마음이 그 느낌이 잡힌다는 것은 경계가 있어서 다르게 느껴지기 때문입니다. 그 경계선의 느낌을 깊숙이 느껴보세요. 다른 것과 구별되는 경계가 얼마나 명확하게 계속 유지되는지 살펴보세요.

사물이나 몸의 경계선이 고정되지 않은 것처럼 의식적인 느낌의 경계선도 그와 같습니다.

모든 분별되는 느낌은 비교에 의해 마음이 만들어 놓은 경계입니다. 그것이 바로 대승기신론에 말하는 일체분별 즉분별자삼一切分別 卽分別自心입니다. 그리고 마음은 그 자체의 상相이 없기 때문에 마음 자신을 볼 수 없다고 했습니다(心不見心, 無相可得). 볼 수 있고 얻을 수 있는 상相이 없기 때문에 마음은 자기 자신을 볼 수 없어요. 마음이 다른 모든 사물과 개념에 대한 다양한 상相을 만들기는 하지만 마음 자체의 상相은 없기에 스스로를 보거나 느낄 수 없습니다. 그리고 모든 분별되는 상相은 마음속의 분별일 뿐 원래는 분별이란 것은 없는 것입니다.

용훈습의 평등연平等緣은, 분별없음이라는 기본적인 통찰을 기반으로 가는 길입니다. 차별연差別緣은, 일체 분별이 마음의 일인지를 모르고 생사의 괴로움을 벗어나기 위해 열반을 향해 노력하고 수행하는 것입니다. 초기에는 이런 차별연이 필요하지만, 공부가 깊어질수록 그 모든 분별은 마음이 만들어 낸 것임을 알게 됩니다. 그래서 대승기신론은 전부 다 상相이라고 합니다. 열반도 상相이죠. 진여상眞如相, 생멸상生滅相, 불각삼상不覺三相... 모두 상相이에요. 모든 상相을 넘어선 무한한 생명의 힘이 다양한 상相들을 통해 드러나고 있습니다. 모든 현상은 본질의 표현이에요. 그래서 모든 현상 자체가 곧 본질이기도 합니다. 본질이 드러난 어떤 모습이죠. 본질자체는 어떤 모습을 취하지 않기 때문에 본질을 모른다고 할 뿐, 모든 현상 자체가 이미 본질입니다. 금으로 코끼리를 만들면 사람들은 코끼리만 바라볼 뿐, 금 자체를 보지 못합니다. 그리고는 그것을 코끼리라고 말합니다. 금으로 돼지를 만들면 돼지라고 합니다. 그렇지만 코끼리나 돼지는 모습일 뿐, 본질은 금입니다. 그러나 금 자체는 모습이 없잖아요. 코끼리나 돼지 등의 모습으로 나타날 수 있을 뿐이에요. 우리가 뭔가를 안다는 것은 항상 모습이 있을 때 가능합니다. 그러니까 깨달음이든 깨닫지 못함이든 어떤 앎이 있다는 것은, 모습 속에 있다는 뜻이고 현상 속에 있다는 뜻입니다. 무엇을 알았다고 주장하면 '알았다는 모습' 속에 있는 거예요.

사물과 사물을 분별하는 것은 그 사이의 공간을 기반으로 하듯 마음의 분별도 내적인 공간을 기반으로 합니다. 내적인 공간은 물리적인 공간처럼 느껴질 수도 있고, '그냥 다르다, 아니다.'라는 느낌으로 형성되기도 합니다. 내적인 느낌의 세계에서는 '이 느낌과 저 느낌이 다르다.'는 인식이 공간을 대신하고 있다는

말입니다. 그런데 좀 전에 살펴봤듯이 외적인 사물을 자세히 살펴보면 그것의 경계가 희미해지는 것처럼, 내적인 느낌도 자세히 살펴보면 경계가 희미해지고 모호해집니다. 이 모호함을 명확하게 구분 짓는 것이 바로 생각입니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 31-2호 (2026년 3/4월) 참조).

AI시대의 사회적 안전망 – 보편적 기본소득

페드로 우리아-레시오

AI가 재구성할 미래 사회를 탐구한다. 저자는 AI가 일상적 업무를 대체하며 인간에게 '일'과 '삶'의 새로운 균형을 선물할 잠재력을 지녔음을 밝힌다. 특히 기술 발전에 따른 대규모 실직 우려에 대한 실질적 해법으로 '보편적 기본소득(UBI)'의 가능성을 조명한다. 기술이 가져올 풍요가 인플레이션과 통제의 덫에 걸리지 않기 위해, 우리가 준비해야 할 사회적 전략과 윤리적 태도가 무엇인지 목직한 화두를 던진다. (편집자 주)

보편적 기본소득의 안전망

AI가 발전함에 따라, 해직에 대한 우려가 적지 않다. 하지만 여기에 대한 해결책이 있는데, 이는 바로 보편적 기본소득UBI, Universal Basic Income이다. 보편적 기본소득은 고용 상태와는 상관없이 사회 구성원 모두에게 최소한의 소득을 보장하는 것이다. 보편적 기본소득을 지지하는 사람들은 이것이 자동화와 AI로 인해 일자리를 잃은 근로자들을 위한 사회적 안전망 역할을 하고, 근로자들이 새로운 일자리를 찾거나 교육과 훈련을 받는 동안 기본적인 욕구를 충족할 수 있도록 해주며, 경제적으로 힘든 사람들에게 영구적인 일자리가 될 수 있다고 주장한다. 그 지금은 AI 기반 생산성에서 창출된 부가 충당한다. 이는 사회적 가치를 반영하는 공식에 따라 재분배돼 모든 사람의 높은 삶의 질을 보장하고, 실질적인 정책이 부재할 때 AI가 사회적 해직 문제를 개선시킬 것이라는 주장을 하고 있다.

이러한 접근 방식은 장점이 있다. 해직 이후에도 경제가 확충되는 데 요구되는 상품과 지속적인 서비스, 광범위한 소비를 보장하는 안전망 외에도, 보편적 기본소득UBI에 수반되는 경제적 안정성은, 표면적으로는 색다른 진로를 모색하게 하는 등의 위험을 감수하도록 장려하기 때문이다. 이에 따라, 개인은 재정적 불안에 대한 두려움 없이 자신의 열정이 갖는 프로젝트와 벤처를 추구할 수 있다. 이렇듯 경제활동의 다양화는 혁신을 촉진할 뿐만 아니라 보다 활기차고 탄력적인 경제 활동에 기여할 것이다. 이때, 교육적 추구 또한 UBI의 성과가 될 것이다. 그리고 이런 인적 자본의 사회적 축적은 사회에 긍정적인 외부효과positive

externality*를 창출할 수 있다.

하지만 일각에서는 보편적 기본소득UBI에 대해 비판하는 사람들도 있다. 이들은 이런 제도가 근로 의욕을 떨어뜨린다는 점을 들어 UBI를 기존의 복지 프로그램과 개념적으로 동일시 여기고 있다.

그러나, 산업혁명과 2000년부터 시작된 경제의 디지털화 등 과거의 경제 혁명과는 달리, AI와 로봇공학의 보급은 다수의 인구를 경제적으로 생존할 수 없도록 만들기 때문에 어떤 형태로든 보조금을 지급하지 않을 수 없다. 일을 할지 말지에 대한 결정은 주로 일 자체를 통해 얻을 수 있는 한계 수입marginal income(한 단위를 추가로 판매할 때 얻어지는 총수입의 증가분)을 기준으로 이뤄지는데, AI는 많은 사람에게 불리하게 적용되는 이방정식을 재구성하도록 설정돼 있기 때문이다. 이때, 한계 수입으로 손해를 피할 수 있는 능력은 AI 수준의 통찰력을 정확히 설정하는 데 따른 비용과 규칙에 달려 있다.

보편적 기본소득UBI에 대한 또 다른 비판은 잠재적인 인플레이션이다. 실제로 UBI는 지출과 수요의 증가를 가져올 수 있지만, 여기에 상품과 서비스의 공급 증가가 수반되지 않으면 물가만 오를 가능성이 크다. 이를 뒷받침하는 역사적인 사례는 수도룩하다. 아르헨티나의 경우, 생산성 향상 없이 대규모 부의 재분배 프로그램을 시행한 결과, 20세기 초 서유럽과 동등한 수준이던 1인당 GDP가 2021년에는 유럽연합의 1인당 GDP의 27%로 떨어졌다.

이런 인플레이션을 피할 수 있는 유일한 길은 수요 증가에 맞춰 상품과 서비스의 공급을 늘리는 것이며, AI는 이러한 공급에 앞장설 수 있다. AI는 기존 자원의 효율성을 높이는 동시에 사람들이 이용할 수 있는 제품과 서비스의 종류를 확대하기 때문이다. 그러나 결과적으로, 각 제품과 서비스의 가격 탄력성과 마진이 달라질 수도 있다는 점도 인정해야 한다. 생산량을 높게 유지하면 AI에 대한 투자수익률ROI, return on investment을 최적화할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있기 때문이다. 일부 특정 제품의 경우, 생산량을 줄여 가격을 높이는 것이 오히려 더 많이 생산해 더 낮은 가격에 판매하는 것보다 큰 수익을 가져다줄 수

* 시장경제에서 시장이 만족스럽지 못하게 작용할 때도 있는데, 이를 '시장 실패'라고 한다. 시장 실패 가운데 하나는 '외부효과externality'로, 한 사람의 행위가 다른 사람의 복지에 미친 영향들 가운데 보상되지 않은 부분을 가리킨다. 만일 외부효과가 다른 사람에게 해롭게 작용하면, 이는 '부정적 외부효과'라 불리고, 이롭게 작용하면, '긍정적 외부효과'라 불린다. 부정적 외부효과는 무척 흔하다. 예로, 흡연이나 음주가 다른 사람들에게 미치는 영향, 자동차의 배기가스, 애완동물의 위협이나 배설물, 공장의 오염물질 배출, 음식점들의 상수원 오염 따위가 대표적이다. 긍정적 외부효과와 예로는 양봉업자의 벌들이 과수원에 미치는 좋은 영향, 역사적 건물의 보존, 새로운 기술의 발명이 미치는 영향, 그리고 교육의 좋은 영향을 들 수 있다. - 율킨이

있다. 이론적으로는 모든 사람에게 이익이 되도록 서비스의 수요와 공급을 일치시키는 것이 가능할지 모른다. 그러나 인간의 인센티브는 그러한 동기화를 달성하기 위해 태어나지 않았다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 31-2호 (2026년 3/4월) 참조)

남을 것인가, 떠날 것인가

마이클 L. 플랫

우리는 익숙한 곳에 머물지, 새로운 기회를 찾아 떠날지를 어떻게 결정할까? 이 글은 먹이를 찾는 동물의 포식 회로가 현대인의 혁신과 탐색 시스템으로 진화했음을 밝힌다. 남을 것인가 떠날 것인가, 그 생존의 질문이 곧 창의성의 근원임을 일깨워준다. 특히 창의적 상태를 알려주는 생물 지표인 동공 크기와 도파민의 관계를 살피며, 걷기나 명상 같은 ‘창의적 미루기’가 어떻게 혁신 회로를 활성화하는지 구체적인 대안을 제시한다. (편집자 주)

남을 것인가, 떠날 것인가?

우리의 뇌는 이미 대체 용도를 생각해내는 능력, 새로운 기회와 아이디어를 탐색하는 능력, 새로운 기술을 활용하는 능력을 갖추고 있다. 인간의 뇌만 그런 것이 아니다. 쥐, 곤충, 무척추동물도 모두 이런 능력을 갖추고 있다. 이와 같은 기본적인 능력은 먹이를 찾는 행위와 관련 있을 뿐 아니라 핑크록 밴드 클래식 Clash가 던진 “남을 것인가, 떠날 것인가?”라는 유명한 질문의 핵심이 되는 선택과도 관련이 있다.

이런 상황을 이해하는 데 도움이 되는 한 가지 방법이 있다. 어떤 동물이 한 장소에서 먹이를 찾을 때, 그곳에 머무르는 데는 비용이 따른다. 위험이 있을 수도 있고, 더 많은 먹이나 더 나은 먹이를 얻을 기회를 놓치기 때문이다. 같은 연못에서 낚시를 계속 할지 다른 곳으로 옮길지, 같은 회사 내에서 새로운 역할을 맡을지 더 나은 이직처를 결정할 때도 우리 뇌에서 같은 일이 벌어진다.⁹⁸ 모든 결정은 결국 기회비용에 관한 것으로, 이미 알고 있는 것을 고수할지 새로운 것을 탐색할지 둘 중 하나를 선택해야 한다. 모든 동물은 이런 결정을 내려야 하며 상당수는 인간과 같은 뇌 회로를 활용한다. 완전히 다른 종류의 뇌에서도 비슷한 현상이 나타난다.

우리의 뇌가 왜 이런 선택을 하는지 이해하려면 생태학자 에릭 차르노프 Eric Charnov의 최적 포식 한계 가치 정리 Marginal Value Theorem of Optimal Foraging를 살펴봐야 한다. 차르노프는 한 장소를 떠나 다른 장소로 떠나는 결정 뒤에 어떤 요인이 있는지 수학적으로 설명하려고 했다. 차르노프는 미시건대학교 박사 과정

학생이었을 때 이 이론을 개발했다. 현재 차르노프의 ‘최적 포식 한계 가치 정리’는 이론생물학 분야에서 가장 많이 인용되는 논문 중 하나가 되었다. 차르노프의 이론은 두 가지 극단, 즉 자원이 줄어드는 장소에서 너무 많은 시간을 보내는 방법과 새로운 장소를 찾는 데 너무 많은 시간을 소비하는 방법 사이에서 최적의 결정을 찾아낸다.

차르노프의 모델에서는 환경의 풍요로움이 결정적인 변수로 작용한다. 예를 들어 생계를 위해 사과를 따려고 상상해보자. 반경 수 킬로미터 내에 사과나무가 딱 한 그루밖에 없다면 그곳에 남아 가장 가까운 나무에 열린 모든 사과를 따야 한다. 하지만 사과나무로 가득한 과수원에 있다면 나무를 옮겨 다니며 가장 쉽게 손이 닿는 곳에서부터 사과를 따야 한다. 실험실과 야생 환경에서 수백 종의 동물을 관찰해본 결과 모든 동물은 한계 가치 정리 이론에 따라 먹이를 찾았다. 북극에서 바다표범을 사냥하던 대형 마트에서 장을 보든 인터넷에서 물건을 사든 사람도 마찬가지다.

창의력의 근원

이 모든 것이 창의력과 무슨 관련이 있을까? 먼저 포식 활동은 탐색과 혁신의 근원이다. 우리의 뇌에는 포식 회로가 있다(우리 연구실은 이를 처음으로 발견한 곳 중 하나다). 어느 연구자가 반동거리는 연구 참가자들의 뇌 데이터를 수집하다가 뇌의 ‘혁신 회로’를 발견했던 일을 기억하는가? 이 회로는 포식 회로와 겹치며, 두 가지 주요 영역으로 이루어져 있다.

- 전대상피질 anterior cingulate cortex은 다른 땅(혹은 마트 내의 다른 통로, 다른 웹사이트, 다른 일자리)으로 이동할 가치가 있는지 판단하는 데 도움이 된다. 이동 직전에 활동량이 최고조에 달한다.
- 후대상피질 posterior cingulate cortex은 뇌의 혁신 엔진 역할을 하며 주변 환경이 풍부한지 빈약한지 장기간에 걸쳐 좀 더 전략적으로 계산한다. 후대상피질이 활성화되면 탐색과 확산적 사고가 활발해진다.

전대상피질과 후대상피질은 밀접하게 연결되어 있으며 탐색 상태와 집중 상태를 조절하는 데 영향을 미친다.

신경과학자들도 회충의 일종인 예쁜꼬마선충을 활용해 포식유전학을 연구했다. 예쁜꼬마선충은 이 연구에 활용하기에 완벽한 대상이다. 몸이 투명하고 뉴런이 302개뿐인 데다 과학자들은 각 뉴런이 어떤 역할을 하는지 잘 알고 있기 때문이다. 예쁜꼬마선충은 페트리 접시 안에서 잘 살고 주변 박테리아를

먹어치우기 때문에 실험실에서 관리하기도 쉽다. 다시 말해서, 실험실에서 살펴본 예쁜꼬마선충은 한곳에 모여 살며 가장 가까운 곳에 있는 자원을 활용하는 경향이 있다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 31-2호 (2026년 3/4월) 참조).

감정시계를 작동시키는 열 가지 태엽

강도형

감정은 과연 마음만의 문제일까? 이 글은 장, 심장, 편도체 등 우리 몸속 열 개의 '태엽'이 맞물려 돌아가며 감정이라는 시간을 산출한다고 설명한다. 저자는 감정을 억누르거나 바꾸려 애쓰는 대신, 신체 기관들이 보내는 생리적 신호를 이해하고 조율할 것을 권한다. 특히 무질서한 감정의 시차를 좁히는 도구로서 '루틴'의 중요성을 역설한다. 감정의 원인을 사고방식이 아닌 몸의 리듬에서 찾는 이 새로운 관점은, 독자들에게 스스로의 하루를 재구성하고 감정의 주도권을 회복하는 실천적인 단서를 제공한다. (편집자 주)

감정시계는 단순한 시적 은유가 아니다. 감정이라는 생리적 입력과 작동이 만들어내는 시간표다. 이 시계를 움직이는 것은 몸 곳곳에 흩어져 있는 열 개의 '태엽'이다. 지난 임상 경험과 뇌신체 생리학을 바탕으로 열 개의 태엽을 설정했다. 이 태엽들은 감정이라는 시간을 산출하는 감각기관이자 조율 시스템이다. 비서처럼 하루를 설계하고 기록하는 무형의 도구다.

첫 번째 태엽은 장gut이다. 장과 뇌는 신경세포를 통해 양방향으로 연결되어 있다. 장에서 생성되는 신경전달물질은 감정 반응에 직접 관여한다. 실제로 세로토닌의 대부분은 장에서 만들어진다. 장내 미생물의 조성, 식사의 리듬, 장벽의 염증 반응은 우리가 느끼는 우울과 불안, 무기력의 기반을 형성한다. 장은 소화기관이면서 감정의 생화학적 엔진이기도 하다.

두 번째는 심장heart이다. 우리는 감정이 심장과 연결되어 있다고 은연중에 의식한다. 화가 나면 심장이 뛰한다고 말하고 두려우면 가슴이 내려앉는다고 느낀다. 심박의 변동성은 실제로 정서 안정성과 깊은 관련을 맺는다. 심장박동의 유연한 정도를 측정하는 심박변이도heart rate variability는 자율신경계의 균형을 가늠하는 지표로 쓰인다. 감정의 유연성은 심박의 유연성에서 비롯된다. 이 리듬이 경직되면 정서도 그 흐름을 잃는다.

세 번째는 피부skin이다. 피부는 외부 세계와 내부 감각이 맞닿는 가장 넓은 감각기관이다. 살결이 느끼는 기온과 계절은 기분에 영향을 준다. 누군가의 손길 하나로 감정이 무너지거나 회복된다. 감정의 언어가 표정을 타고 흐르는 것처럼 감정의 신호는 피부를 통해 외부로 배출되고, 또 받아들여진다. 차가운 바람, 미세한 햇빛, 눅눅한 습도 하나에도 기분이 변한다. 이는 피부를 통한 감각 입력의 작용이다.

네 번째는 송과체pineal gland다. 뇌 안의 이 작은 내분비기관은 멜라토닌 분비를 담당한다. 멜라토닌은 수면 호르몬이라는 별명으로 알려져 있지만 보다 정확히는 생체주기를 조율하는 리듬 조절자다. 햇빛에 노출된 시간, 조도의 강도, 수면 개시 시각 등은 모두 송과체의 작동에 영향을 준다. 이 리듬이 흐트러지면 감정의 안정성도 붕괴된다. 계절성 우울, 교대근무자 불안, 수면 박탈로 인한 기분장애는 모두 송과체의 리듬 붕괴에서 비롯된다. 감정은 빛의 시간과 맞물려 흐른다.

다섯 번째는 척추vertebra다. 척추는 단순히 몸통 지지대 역할만 하지 않는다. 척추는 감각신경의 통로이자 정서신호의 기저회로다. 감각 정보는 척수를 통해 뇌간으로 전달되고 이 흐름은 곧장 뇌의 정서 처리 회로를 자극한다. 허리를 굽힌 채 하루를 보내면 감정도 수축한다. 목의 긴장이 심해지면 두통과 함께 불안이 동반된다. 고개를 들고 어깨를 펴는 것만으로도 교감신경계의 긴장이 완화되고 감정의 파장은 달라진다. 감정은 몸의 모양으로부터 발생한다.

여섯 번째는 편도체amygdala다. 두려움, 경계, 공포, 과잉반응 등은 뇌의 이 부위에서 시작된다. 편도는 생존 본능과 연결된 감정 반응의 허브다. 외부 자극을 빠르게 평가해 위험 여부를 판단한다. 이 기능이 지나치게 활성화되면 우리는 작은 자극에도 과도하게 반응하게 된다. 감정이 늘 곤두서 있는 상태가 된다. 불안과 긴장이 병적으로 높은 상태일 때 편도의 반응성이 비정상적으로 증가해 있다. 편도는 공포의 스위치이면서 안정의 경계선이다.

일곱 번째는 해마hippocampus다. 해마는 기억을 저장하는 장소로 잘 알려져 있지만 감정에도 핵심적이다. 해마는 편도와 밀접하게 연결되어 있으며, 감정에 맥락을 부여하는 역할을 한다. 가령 화가 날 때는 과거에 화가 났던 상황이 먼저 머리에 떠오른다. 해마는 기억해냈던 그 상황을 현재 자극과 연결해 반응을 결정한다. 해마가 제 기능을 하지 못하면 감정은 맥락을 잃고 무작위로 출몰한다. 트라우마가 반복적으로 재생되는 이유도 여기에 있다.

여덟 번째는 생식선gonad이다. 성호르몬은 기분, 자존감, 추진력, 안정감에 직간접적인 영향을 미친다. 특히 여성의 경우 생리 주기에 따라 감정 리듬이 크게 변하는데, 이는 호르몬 파형의 구조적 흐름으로 인해 벌어진다. 남성 역시 테스토스테론 수치의 변동에 따라 기분의 탄력성이 달라진다. 감정은 성적 에너지와 완전히 분리되지 않는다. 에너지의 리듬, 성적 동기의 파동은 감정 리듬에 은밀하게 얽혀 있다.

아홉 번째는 뇌간brainstem이다. 뇌간은 생명 유지에 관여하는 뇌의 가장 원초적인 구조다.

(후략. 자세한 내용은 지금여기 31-2호 (2026년 3/4월) 참조).

(97차) 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 : 2026년 3월 13일(금) 오후 2시~15일(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

(97차) 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 4월 10일(금) 오후 2시~12일(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

5-2차 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
 ▷치유연습 ▷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 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 : 3월 20일~22일 (금토일)

[5-3차] 4월 17-19일 (금토일)
 [5-4차] 5월 15-17일 (금토일)
 [5-5차] 6월 19-21일 (금토일)
 [5-6차] 7월 17-19일 (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 3월 1일, 4월 4일 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

(80차) 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] 교육수로 이후 할인가로 통찰력게임 키트 공급, 각 지역 단위별로 독점적 공급, 미내사에 신청이 오면 각 지역 신청자를 연결해줌

80차 서울 교육	
강 사	이혜영 소장
장 소	신청자에게 개별통보
일 시	2026. 4/25 (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

(51차) 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 3월 25일 (수) 오후 2시~5시
- **장소** : 서울 (참가자에게 개별안내)
- **정원** : 최소 2명~최대 6명
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

힐링퀘스트 레벨3 워크숍 서울, 용인

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

이번에 레벨3 안내자교육 과정과 4시간 워크숍 과정을 엽니다.

힐링퀘스트 4시간 워크숍 과정은 각각 서울과 용인에서 진행됩니다. 자연에서 일상의 문제 해결을 위한 통찰을 얻어 매일매일 이 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



지금여기

@herenow-tv · 구독자 2.16천명 · 동영상 66개

지금여기 하나의 채널을 엽니다. ...더보기



유튜브 채널
바로가기

홈 동영상 재생목록 커뮤니티 🔍



나로부터 벗어나 오롯이 현존에 있었던 순간 _토니 파슨스 | 읽어주는 지금여기 30-2호

공원을 걷다가 어느 순간 나로부터 벗어나 오롯이 현존에 있었던 순간의 경험을 이야기합니다....more



영상 보기



분리라는 환상 _빌리 도일 | 읽어주는 지금여기 20-1호

마음으로 이해할 수 없는 것, 그러나 가슴으로는 이미 알고 있는 것을 아름다운 비유로 잘 표현해주고 있습니다....more



영상 보기



우주적 경험의 장, 그룹지혜 _데이비드 라사펠 | 읽어주는 지금여기 11-2호

이 글은 공동체에 필요한 그룹의 지혜를 끌어낼 이론적 기반으로 쓸모가 있다고 생각되어 소개합니다. 저자는 “모든 존재의 중심에는 우주적 지혜의 상태를 인식할 수 있는 고유한 능력이 있다. 그를 위해 결정적인 것은 그룹 내에서 생성되는 올바른 가슴의 태도 즉, 브하바이다”라고 말하며 그룹이라는 공동체장이 어떻게 지혜를 드러내는지를 잘 설명해 줍니다....more



영상 보기



이유 없는 정성, 생명력의 원천 _월인 | 읽어주는 지금여기 31-1호

이 글은 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....more



영상 보기