



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 9/10월

# 미내사 소식

| 발행인의 말 |

## 진정한 관찰, 모르는 채로 관觀하기 - 識識과 見見의 차이

내면을 관찰할 때, 누구는 치밀하게 잘하고 누구는 아무리 관찰해도 잘안된다 합니다. 무엇이 다를까요? 잘안되는 이유는 관찰도중 '알겠다'는 마음이 들기 때문입니다. 그러면 관찰은 멈춥니다. '알겠다'는 것은 종결을 의미합니다. 끝났다고 여기는 마음이지요. 거기에 '이것이 에고구나' 하고 이름까지 붙어버리면 마음은 더 이상 할 일이 없어집니다. 그것이 識識으로 보는 마음입니다.

見見, 그것은 모르는 마음으로 보는 것입니다. '나'를 관찰해보니, '나'라고 여겨지는 '느낌'이 얼굴 주위에 있고, 가슴에 어떤 현상이 벌어지고, 뭘지는 모르나 느낌에 차이가 생김을 알아채는 것. 거기 아직 이름이 붙지 않으니 관찰은 계속됩니다. 그렇지 않고 이것이 '나'지, 라고 한다면 즉각 '알'속으로 떨어지고 맙니다.

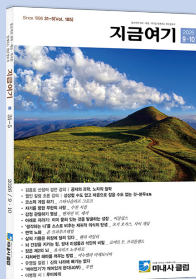
'모르는 채로 있을 때에 마음엔 약간의 긴장이 있고, 깨어 있습니다. 반면 '알았다' 하고 '편안해졌다'는 것은 에너지가 더 이상 나가지 않는다는 뜻입니다. 확정되었습니다.

거울 속의 진흙이 거울을 더럽힐 수 있을까요? 거울 속의 꽃이 거울을 예쁘게 만들 수 있나요? 그냥 상일 뿐입니다. 모든 예쁘다, 더럽다, 옳다, 그르다는 결정화結晶化한 마음의 상입니다. '아는 마음'은 '모르는 마음'을 물들일 수 없습니다. 그 정해진 '알'과 '이름'에도 불구하고 거울은 전혀 정해진 것도 없고, 이름도 없는 것처럼, 그 거울이 하는 일이 바로 見見입니다. 거울에는 어떤 결론도 없고, 어떤 확정도 없습니다. 무지한 것이 아니라 '모르는 채로' 봅니다. 반면 모든 말과 상으로 된 것은 일종의 결론이며 죽은 것입니다. 관찰을 멈추게 하지요.

그러므로 '모르는 채로' 머물며 관觀하십시오. 그것이 곧 見見의 길입니다.

지금 여러분 마음은 어떻습니까?

- 越因 -

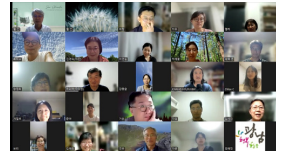


지금여기 31-5호 (2026년 9/10월호)가 나왔습니다

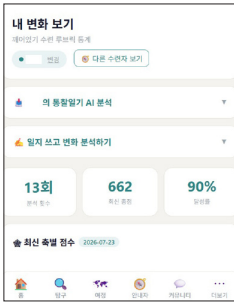
코스믹 게임 하기 \_ 스타니슬라프 그로프 | 자기를 향한 무한의 사랑 \_ 수잔 시걸 | 감정 관찰하기 명상 \_ 벤 자민 W. 데커 | 아래로 자라가: 이미 묻혀 있는 것을 발굴하는 성장 \_ 이클립스 | '생각하는 나'를 스스로 비추는 재귀적 의식의 탄생 \_ 오기 오거스, 사이 개덤 | 면역 노화 \_ 존 트라우즈데일 | 삶의 기쁨은 위장에 달려 있다 \_ 헨리 비일러 | 뇌 건강을 지키는 힘, 장내미생물과 식단의 비밀 \_ 로버트 P. 프리들랜드 | 장은 제2의 뇌 \_ 요시미즈 노부히로 | 지쳐버린 해마를 깨우는 방법 \_ 마누엘라 마케도니아 | 공자의 과학, 노자의 철학: '절성기지'로 본 삶의 본질 \_ 김흥호 | 상상할 수도 없고 마음으로 잡을 수도 없는 것-본무本無 \_ 월인 | 신의 나라에 빠지는 없다- 슬픔의 연금술 \_ 유명일 | 시 루미에게 \_ 이병철

## 비개인적 주제 발견모임이 지속되고 있습니다

지난 5월부터 시작된 5차 비개인모임이 10월말까지 진행됩니다. 우리 의식의 근본에 가장 가까운 작용인 ‘비개인적 주제’의식을 발견해보고자하는 모임입니다. 매격주로 전체모임이 있고, 그외 주단위로 개별 소모임이 진행되고 있습니다. 여기서 진행된 모임 기록은 노션 데이터베이스에 기록되고 있으며 개별 참여자들의 일기는 웰빙앱 ‘비개인 커뮤니티’에 올라가고 있습니다. 의식의 근원을 발견하고자 하는 분들의 많은 관심 바랍니다.



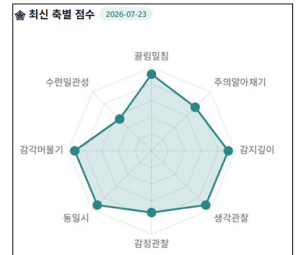
## 비개인적 주제 발견모임이 진행되고 있습니다



‘웰빙앱(wellbeing.beherenow.kr)’ 커뮤니티에 탐구일기를 작성하면 AI 분석과 안내자의 첨언을 통해 현재 상태를 진단받고 향후 탐구 방향을 미세조정할 수 있습니다.

일기를 10일 이상 작성했다면, 앱 하단 ‘더보기’ 메뉴의 ‘내 변화 보기’에서 AI 분석 결과를 확인하실 수 있습니다.

비개인모임 참가자뿐 아니라, 앱에서 ‘깨어있기 기초’ 연습을 10일 이상 진행하며 매회 통찰과 경험을 정성껏 기록하신 일반 사용자 역시 이 분석을 받으실 수 있습니다.



웰빙 앱  
바로가기

이 AI 분석은 《깨어있기》, 《관성을 넘여가기》, 《이유 없는 정성, 이유 없는 기쁨》을 충분히 학습하고 관련 용어를 잘 이해하도록 훈련되어 있어 일반적인 분석과는 차별화됩니다. 올해 말까지 더 정교하고 치밀한 분석을 제공할 수 있도록 지속해서 업그레이드 중이니, 많은 관심과 이용 바랍니다.

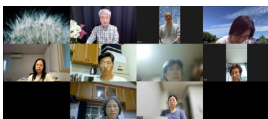
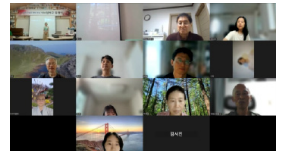


## 37차 백일학교 졸업식이 진행되었습니다

지난 8월 15일 향기 님의 졸업발표가 있었습니다. 늘 밖으로 향하던 주의를 안으로 돌리게 해준 두 가지 질문을 중심으로, 지난 100일간 탐구과정을 나누어 주셨습니다. 이번 백일간의 과정이 마음에 나타나는 모든 것을 대상으로 보는 계기가 되었음을 이야기하였습니다.

이어서 월인 님의 ‘식과 견’ 강의를 진행되었습니다. 평소 자기관찰을 하면서 올라왔던 여러 의문들을 세밀하게 풀어주는 시간이었습니다. 진정한 관찰이 어떠한지 하는지를 설명하였습니다.

다음번 백일학교 과정(38차/원격 5차)은 10월 1일에 시작됩니다. 참가를 원하시는 분께서는 미래사 홈페이지에서 참가신청서를 작성하여 제출해주시시기 바랍니다. 자세한 사항은 [여기](#)를 참고해주세요(문의 02-747-2261).



## 중론 강의를 지속되고 있습니다

식과 견에 대해 이야기합니다: ‘식識’은 아는 마음입니다. 그러나 지금 이 순간에 일어나고 있는 것을 그대로 보는 ‘견見’의 마음, 견성은 한 번 보고 그치는 게 아닙니다. 그래서 ‘식’성이 아닙니다. 본성을 ‘아는’ 게 아닙니다. ‘견’성이예요. 본성을 보는 것은 계속 보는 것을 말합니다. 한 번 보고 나면 ‘아, 내가 늘 이러고 있구나’라고 아는 거예요. 그래서 견성이라는 것은 한 번 보고 끝나는 게 아닙니다. 한 번 보고 끝나는 것은 ‘앎識’이 되지요. 견성은 보기 시작한 그대부터 결코 한 번도 놓치지 않는 것, 그것이 진정한 견성입니다. 본 이후부터 언제나 진행 중이라는 것입니다. 보는 마음이 진행행임을 알아채는 것입니다. 그런데 둔근기, 즉 둔한 마음은 고정관념으로 보는 마음, 자신의 과거 경험을 가지고, 거기에 이름 붙인 걸 가지고 ‘아는’ 마음으로 보게되면, 결코 이 법의 진실을 파악할 수 없다’는 것을 알았기에 부처님은 깨달음 초기 설법을 망설인 겁니다. 그에 대한 강의를 진행되었습니다.

## 5기 힐링퀘스트 퍼실리테이터 전과정이 마무리되었습니다

7월 17일부터 진행된 5-6차 과정을 끝으로 6개월에 걸친 5기 힐링 퍼실리테이터 전 과정이 끝났습니다.



이곳에서 참가 후기를 소개합니다.



### 힐링퀘스트 워크숍이 있었습니다

8월 17-18일 이틀간 힐링퀘스트 레벨3 체험 워크숍이 있었습니다.  
부산에서 참이 님 팀이 다녀가셨습니다.

### 함양 방문프로그램

자신에게 긴급한 내적 벡터가 생기거나 통찰이 일어났을 때 그것을 더 깊게 하고, 또는 새로운 방향을 발견할 수 있도록 함양 방문프로그램이 운영되고 있습니다. 이번달에 다녀가신 준아 님의 방문 후기를 [여기서](#) 소개합니다.



### 깨어있기 청년모임이 진행되고 있습니다

깨어있기 청년모임에서는 지난 한 달간 주제를 품고 일상을 살며 겪은 경험들을 나누며 배우는 시간을 가집니다. 주로 백일학교를 마친 젊은이들이 주축이 되어 진행되지만, 일반 청년들도 참여 가능하니 신청해주세요.



### 미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

2026년 8월 26일 기준

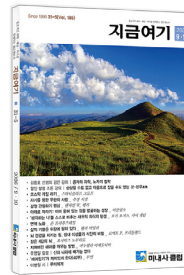
|          |          |          |         |         |          |
|----------|----------|----------|---------|---------|----------|
| 7/2 박영래  | 7/6 오영순  | 7/6 김경숙  | 7/6 구당  | 7/9 류창형 | 7/10 이재명 |
| 7/10 김유단 | 7/20 신재경 | 7/25 장경옥 | 8/3 박영래 | 8/5 오영순 | 8/5 김경숙  |
| 8/9 류창형  | 8/10 이재명 | 8/10 김유단 | 8/18 구당 | 8/20 익명 | 8/20 신재경 |
| 8/25 장경옥 |          |          |         |         |          |

## 지금여기 이번 호 훑어보기

### 감정 관찰하기 명상

벤자민 W. 데커

불편한 감정이 찾아올 때 우리는 쉽게 도피하거나 이를 고치려 애쓰곤 합니다. 하지만 감정은 억누를수록 더 강하게 밀려오기 마련입니다. 이 글에서는 감정에 휘둘리지 않고 한 걸음 떨어져 '겉에서' 바라보는 마음챙김의 지혜와 실천 연습법을 안내합니다. (편집자 주)



체의 진정한 '제2의 뇌'라 할 만합니다. 이로온 균과 해로운 균의 세심한 균형, 그리고 생명의 촉매제인 효소를 보존하는 식습관을 통해 장내 세균 생태계를 건강하게 지키는 방법을 이야기합니다. (편집자 주)

### 지쳐버린 해마를 깨우는 방법

마누엘라 마케도니아

과도한 업무와 스트레스로 뇌가 멈춰버린 기억 연구자의 자발적인 해마 되살리기 프로젝트를 소개합니다. 나이가 들며 줄어드는 뇌 부피와 감퇴하는 인지 능력을 회복시키는 가장 확실한 열쇠가 바로 적당한 유산소 운동에 있음을 신경과학적 근거와 함께 밝혀냅니다. (편집자 주)

### 아래로 자라기: 이미 묻혀 있는 것을 발굴하는 성장

이클립스

새로운 무언가가 되려 애쓰기보다, 이미 내면에 존재하는 고유한 결을 발견하도록 이끄는 글입니다. 위로 올라가는 성장에만 매달려 자신의 원형을 잊고 살았던 이들에게, 불안과 기질조차 삶의 참된 방향을 가리키는 이정표임을 상기시킵니다. (편집자 주)

### 삶의 기쁨은 위장에 달려 있다

존 트라우즈데일

우리의 감정과 정신 상태가 소화기관의 건강과 밀접하게 연결되어 있음을 일깨워 줍니다. 약물이나 보자기식 눈가림 처방에서 벗어나, 자연스러운 식단과 소화를 통해 몸 안의 자연치유력을 회복하고 삶의 기쁨을 찾는 지혜를 전합니다. (편집자 주)

### 뇌 건강을 지키는 힘, 장내미생물과 식단의 비밀

로버트 P. 프리들랜드

우리 몸에 서식하는 미생물군은 단순한 외부 유기체가 아니라, 질병과 감염에 맞서는 강력한 '홈구장 이점'이자 신체 예비 역량의 핵심입니다. 알츠하이머나 뇌졸중 같은 신경계 질환을 예방하는 비결이 식단의 다양성과 식이섬유, 그리고 일상 속 걷기에 있음을 말합니다. (편집자 주)

### 장은 제2의 뇌

요시미즈 노부히로

뇌의 지시 없이도 스스로 판단하고 생명을 유지하는 장은 인

### 공자의 과학, 노자의 철학: '절성기지'로 본 삶의 본질

김홍호

이번 호에서는 노자 19장 '절성기지絶聖棄智'를 통해 권위와 거창한 명분에 가려진 사회적 착취 구조를 선명하게 비춥니다. 나아가 공자와 노자의 가르침을 '대중을 위한 실천'과 '통찰을 위한 철학'이라는 현대적 시각으로 대비하여 풀어냅니다. (편집자 주)

### 상상할 수도 없고 마음으로 잡을 수도 없는 것— 본무本無

월인

지금까지 연재되던 진심직설 강의는 《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다》라는 책으로 출간되었기에 연재를 마치고, 이번호부터는 곧 출간될 조론 강의를 연재합니다. (편집자 주)

### 신의 나라에 빠지는 없다— 슬픔의 연금술

유영일

소설 《테오》속 초상화를 되돌려주는 한 노인의 여정을 통해 우리가 외면해온 슬픔의 가치를 들여다봅니다. 나만의 슬픔에 갇혀 머물던 마음이 타인의 아픔과 닿을 때 일어나는 연민의 역동, 그리고 슬픔이 깊어질수록 자라나는 공감과 사랑의 의미를 은은하게 짚어냅니다. (편집자 주)

## 지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

### 코스믹 게임 하기

스타니슬라프 그로프

초월의 영역으로 도피하는 것도, 물질세계에만 갇히는 것도 삶의 완전한 답이 될 수 없습니다. 다원적인 현실 세계는 그 자체로 우주 의식을 보완하는 필수적인 장이며, 우리가 삶의 아름다움과 고통을 온전히 경험할 수 있는 유일한 무대이기 때문입니다.

체계적인 내면 탐구를 통해 '나'라는 고정된 관념을 내려놓을 때, 일상의 제약 속에서도 넓은 우주적 관점을 회복할 수 있습니다. 세속의 실용성과 영적 지혜를 조화롭게 통합하여, 삶의 모든 범위를 포용하는 균형 잡힌 안목을 제시합니다. (편집자 주)

많은 종교에서 삶의 어려움을 해결하는 방법은 속세의 중요성을 경시하고 초월적인 영역에 집중하는 것이다. 이 지향을 가진 종교 체계는 물질세계를 불완전하고 불순하며 고통과 불행을 초래하는 열등한 영역으로 묘사한다. 그들은 물질세계에서 다른 현실로 관심과 중요성을 전환하기를 권장한다. 그들의 관점에서 물리적 현실은 눈물의 계곡이고 죽음과 재탄생의 저주나 수령의 구현으로 간주된다. 이 신조와 그 관련자는 헌신적인 추종자에게 저 너머의 더 바람직한 영역이나 충족된 의식 상태를 약속한다. 보다 태극적 형태의 대중적 신앙에는 이것이 축복 받은 자의 거처, 낙원, 천국의 다양한 형태가 있다. 이것은 그들의 신학이 규정하는 필수적인 요건을 충족하는 사람이 죽은 후에 이용할 수 있다. 이보다 정교하고 정제된 체계에서 천국과 낙원은 단지 영적 여정의 단계이고 그것의 최종 목적지는 개인적 경계의 해체와 신과의 합일, 생물학적으로 오염되지 않은 본래의 모나드 상태에 이르거나 생명의 불을 끄고 무로 사라지는 것이다.

그러나 다른 영적 지향은 자연과 물질세계를, 신을 포함하거나 구현하는 것으로서 수용한다. 홀로트로픽 상태로부터의 통찰을 이용하여 이 딜레마를 살펴보자. 우리는 삶에서 벗어나 물질세계에서 초월적 현실로 도피함으로써 무엇을 얻을 수 있을까? 그리고 역으로 일상 현실의 세계를 온 마음으로 포용하는 것의 가치는 무엇일까? 많은 영적 체계는 영적 여정의 목표를 개인적 경계의 해체와 신과의 재통합으로 정의한다. 그러나 내면 탐구에서 절대 의식과의 동일시를 실제로 체험한 사람들은 영적 여행의 최종 목표를 존재의 최고 원리와의 합일 체험으로 정의하는 것이 심각한 문제를 수반함을 깨닫는다.

그들은 미분화된 절대 의식/공이 영적 여정의 끝일 뿐만 아니라 창조의 근원이자 시작을 나타낸다는 사실을 인식하게

된다. 신은 분리된 존재를 재결합시키는 원리이지만, 본래의 통일성을 분열시키고 분리하는 주체이기도 하다. 만약 이 원리가 본래의 형태로 완전하고 자기충족적이라면 그것이 창조할 이유가 없고 다른 경험적 영역도 존재하지 않을 것이다. 그렇기 때문에 절대 의식의 창조 경향은 근본적인 '필요'를 분명히 표현한다. 따라서 다원성의 세계는 신의 미분화 상태를 중요하게 보완한다. 카발라에서는 "사람은 신을 필요로 하고, 신은 사람을 필요로 한다."라고 표현한다.

코스믹 드라마의 전체적인 체계는 창조 원리와 관련하여 두 가지 기본적 힘인 원심력(하이로트로픽<sup>hylotropic</sup> 또는 물질 지향적)과 구심력(홀로트로픽<sup>holotropic</sup> 또는 전체성지향적)의 역동적인 상호작용을 수반한다. 미분화된 우주 의식은 수많은 분리된 존재들을 포함하는 다원성의 세계를 창조하는 기본적인 경향을 보인다. 우리는 앞에서 이 가상 현실의 생성 경향이 가능한 이유나 동기 중 일부를 논의했다. 그리고 반대로 의식의 개별화된 단위들은 분리와 소외를 고통으로 경험하고 근원으로 돌아가서 그것과 재결합하기를 무척 원한다. 체화된 자기와의 동일시는 감정적 또는 신체적인 고통, 시공간의 한계, 일시성, 죽음의 문제로 가득 차 있다. 만일 강력한 우주적 힘인 하이로트로픽과 홀로트로픽이 우리의 심혼을 지배하고 이 둘이 근본적으로 서로 충돌하는 것이 사실이라면, 이 상황에 적절하게 대처할 수 있는 존재에 대한 접근법이 있을까? 분리된 존재도, 미분화된 통합체도 그 자체로 완전히 만족스럽지 못하다면 그 대안은 무엇일까? 구현된 존재를 열등하고 가치 없는 것으로 거부하고 그것으로부터 도피하는 것은 분명히 그 해결책이 아니다. 우리는 물질세계를 포함한 경험적 세계가 중요하고 가치 있을 뿐만 아니라 창조 원리의 미분화 상태를 보완하는 절대적으로 필요한 것임을 살펴보았다. 동시에 마음의 충족과 평화에 도달하려는 노력은 만약 물질적 영역의 대상과 목표만 포함한다면 반드시 실패할 것이고 역효과를 낼 것이다. 따라서 물리적 차원과 초월적 차원, 유형의 세계와 무형의 세계를 모두 포용해야 만족스러운 해결책이 될 것이다.

우리가 알고 있는 물질적 우주는 의식 속에서 비범한 모험을 할 수 있는 무수한 가능성을 제공한다. 구현된 자기로서 우리는 수십억 개의 은하계가 있는 하늘의 장관과 지구상의 자연의 경이로움을 목격할 수 있다. 오직 물리적 형상과 물질적 차원에서만 사랑에 빠지고, 성의 황홀함을 즐기고, 아이를 낳고, 베토벤의 음악을 듣거나 렘브란트의 그림을 감상할 수 있다.

미시세계와 거시세계를 탐험할 기회는 사실상 무한하다. (후략.  
자세한 내용은 지금여기 31-5호 (2026년 9/10월) 참조).

## ‘생각하는 나’를 스스로 비추는 재귀적 의식의 탄생

오기 오거스, 사이 개텀

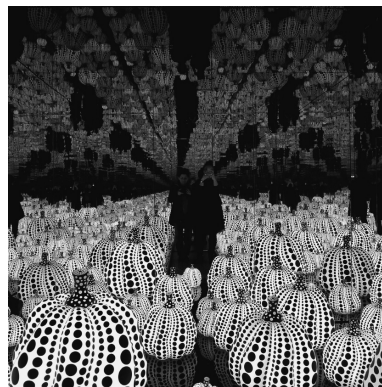
‘나’라는 의식과 자아는 고립되어 태어나는 것이 아니라, 타인과 언어적 대화와 반응이라는 거울을 통해 비로소 구축됩니다. 거울에 비친 스스로를 인지하듯 ‘생각하는 나’를 성찰하는 재귀적 순환 과정을 추적하며, 우리 의식이 지닌 초월성과 자유 의지의 진정한 의미를 짚어봅니다. (편집자 주)

### 재귀적 자기 인식 순환고리

쿠사마 야요이草間彌生는 ‘무한의 방’으로 알려진 환상적인 설치예술을 제작하는 일본 예술가다. 전형적인 ‘무한의 방’은 차고 크기의 작은 공간이다. 이 공간의 벽과 천장에는 거울이 빼곡히 붙어 있다. 쿠사마는 이 방 주변에 다양한 대상들과 광원을 배치한다. 색칠한 구체, 거대한 반점이 있는 파스타, 랜턴, LED 줄, 만화경 전구가 배치되고 물방울무늬 호박은 반드시 한 개 이상 들어간다. 이 대상과 광원은 거울에 반사되어 놀라운 것들로 가득찬 무한한 공간이 이어지는 듯한 지각을 만들어낸다. 객관적으로 볼 때 그 방은 이것저것으로 붐비는 좁은 공간이지만 주관적으로 보면 무한한 우주로 들어서는 입구에 발을 디딘 것처럼 느껴진다.

자아라는 재귀적 자기 인식 순환고리가 나타나려면 다음 세 가지 물리적 구조가 필요하다. 첫째, 의식 연합이다. 의식 연합은 연합의 모듈들 안의 공명 상태 속에서 구현된다. 의식 연합에 의해 생성된 감각질은 자기 인식 순환고리에서 자아의 역할을 한다. 둘째, 언어 더미다. 언어 더미 속 공명 상태에서 구현되는 언어적 감각질은 자기 인식 순환고리에서 자기 반사장치 역할을 한다. 하지만 기존 언어 더미 전부 이렇게 할 수 있는 것은 아니다. 언어 더미가 자아를 만들려면 문학, 철학, 과학을 포함해 매우 정교한 비생물학적 사고가 가능한 슈퍼마인드 안에 구현된 발전된 심리적 언어에 접근할 수 있어야 한다. 최소한 슈퍼마인드는 ‘나, 생각’, ‘의식’, ‘자기 인식’에 대한 독특한 개념들을 발전시켜야 한다. 셋째, 의식 연합의 신경 공명과 언어 더미의 신경 공명을 연결하는, 모듈 대 모듈 공명 상태를 형성하는 능력이다. 앞의 감각질을 구현하는 ‘무엇 모듈’의 공명 상태는 종합에 대한 감각질을 구현하는 언어 더미의 공명 상태와 공명하면서 이해에 대한 감각질을 생성한다. 이러한 이해에 대한 감각질은 인간 뇌의 자기 인식 순환고리를 물리적으로 구현하는 모듈 대 모듈 공명에 대한 주관적 경험이다.

드디어 우리는 자아가 어떻게 작동하는지 설명할 준비가 되었다. 물방울무늬 호박을 이제 여러분이 의식할 때 어떤 일이 일어나는지 살펴보자. 먼저 여러분은 호박을 바라본다. 여러분의 시각 모듈이 호박에 대한 의식적 경험을 만들어낸다. 그에 따라 여러분의 언어 더미는 그 경험을 의식적인 말(‘나는 물방울무늬 호박이 보여!’)로 옮기도록 이끌린다. 이것은 이해에 대한 일상적이고 의식적인 경험이다. 이때 여러분의 시각적 지각과 언어적 해석은 함께 공명을 일으킨다.



쿠사마 야요이의 예술작품 ‘호박에 대한 영원한 사랑’(2016)

이제 여러분이 호박을 경험하는 데 주의를 집중하기로 선택했다면 여러분은 재귀적인 자기 인식 순환고리를 시작할 수 있다. 이제 여러분의 ‘무엇 모듈’은 제인이 조와 마지막으로 나눈 대화에서 제인이 했던 것과 같은 역할을 수행한다. 호박을 경험한 여러분의 경험을 시각화하는 것이다. 그러면 여러분의 언어 더미가 ‘나는 호박을 경험하고 있는 나 자신을 경험하고 있다!’라고 말하도록 촉발된다. 여러분 자신의 마음속에서 자기 인식 순환고리를 시작한 것이다. 여러분의 거울(언어 더미의 공명)은 여러분의 자아(‘무엇 모듈’의 공명)를 반영하는 행동을 반사하기 시작한다. 여러분이 경험을 경험하는 경험에 주의를 계속 집중한다면 여러분의 의식 연합과 언어 더미 사이의 재귀적 순환고리는 거의 순간적으로 자기 인식을 구현하는 안정적인 공명 상태로 수렴할 것이다. 여러분 자신의 의지로 여러분의 자아를 만들어냈다.

제인과 조의 대화에서 조는 대화의 재귀적 성격을 의식했고 그것을 재귀적 대화 순환고리라고 이름붙였다. 하지만 같은 사건이 여러분 마음속에서 벌어질 때, 즉 여러분의 ‘무엇 모듈’과 언어 더미 사이의 재귀적 순환고리에 의해 만들어진 이해의 감각질을 경험할 때 여러분은 그 이해의 감각질에 이렇게 이름붙였다. “맘마미아, 내가 지금 여기서 이걸 경험하고 있어!”

물리적 세계에는 안정적인 재귀적 순환고리 사례가 많이 존재한다. ‘무한의 방’에서 거울이 다른 거울을 바라보더라도 광자는 거울들 사이에서 마구 튕겨나가지 않는다. 실제로 모든

세부 사항을 볼 수 있지만 무한한 공간처럼 안정적인 최종 상태로 수렴한다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 31-5호 (2026년 9/10월) 참조)

## 면역 노화

존 트라우즈데일

나이가 들수록 면역 세포의 효율이 떨어지고 만성 염증이 축적되는 '면역 노화'를 겪게 되는데, 이 글은 과학적 연구들을 통해 그 흐름을 늦출 수 있는 실천적 열쇠를 제시합니다. 어린 시절 구축된 면역 기억을 건강하게 유지하고, 규칙적인 운동을 통해 골격근을 활성화하는 일상의 노력이 면역계의 노화를 방어하는 가장 확실한 처방전이 되어준다고 이야기합니다. (편집자 주)

노화는 각기 다른 종에 맞게 미리 설정된 메커니즘으로 작동하는 프로그램으로 여겨진다. 가령 갈라파고스망거북은 90년을 살지만, 생쥐는 4년을 채 살지 못한다. 이러한 현상을 설명하는 한 가지 이론에 따르면, 생쥐처럼 다른 동물의 먹이값이 되는 종은 생애 초기 성적 성숙에 도달하기 위해 많은 에너지를 투자하는 탓에 장기적인 생존에 불리해진다. 반면 포식자가 거의 없는 동물은 장기적인 생존 및 생식 전략을 추구하는 경향이 있다. 이러한 경향은 특히 인간처럼 조부모가 아이 양육에 직접 기여하며 '돌봄'에 참여하는 종에서 발견된다. 이 이론에 따르면 노화란 단순히 세포와 기관이 마모되는 문제가 아니다. 노화는 인간이 번식하며 후손을 양육하는 능력, 그리고 제한된 자원을 소비하는 부담이 서로 절충을 이룬 결과다.

과학자들 사이에서는 노화란 무엇인가에 관한 합의가 이루어지고 있다. 노화는 소위 노화의 징표라고 불리는 일련의 생물학적 사건으로 설명된다. 이 중심에는 더 이상 분열할 수 없는 세포인 노화 세포Senescent cell가 있다. 인체에 손상이 누적될수록 죽지 않고 남아 있는 노화 세포들이 점차 쌓이게 되는데, 이러한 노화 세포는 피부 주름과 염증 및 골다공증을 초래한다. 우리가 젊을 때는 면역계가 노화 세포를 적극적으로 제거한다. 하지만 나이가 들면서 이들을 제거하는 면역계의 능력이 떨어지게 되고, 몸에 노화 세포들이 차츰 더 많이 축적된다. 노화 세포는 PD-L1이라는 단백질을 생성하고, 이 단백질은 노화 세포를 죽이려는 T세포의 시도를 무력화시킨다. 한 가지 덧붙이자면, 앞에서 언급했듯 암세포 또한 T세포의 공격을 회피하기 위해 PD-L1을 발현하는 경향이 있다. 이 단백질을 차단하는 현대의 암 치료법은 항노화 치료에도 활용될 가능성이 있다.

노화는 DNA에 돌연변이가 점차 축적된 결과일 수 있다는 가설이 있다. 실제로 DNA 손상이 노화와 밀접하게 연관된다는

증거가 존재한다. 그러나 이에 반대되는 주장으로, 실험적으로 다수의 DNA 돌연변이를 유도한 생쥐가 조기 노화를 보이지 않았다는 보고가 있다. 또한 포유류는 종마다 수명이 크게 다르지만, 유전체 내 돌연변이는 유사한 비율로 축적된다. 이와 별개로, DNA의 화학적 변형 패턴이 바뀌는 후성유전학적 변화 역시 노화에 영향을 미칠 수 있다. 특히 DNA 메틸화 수준, 즉 이른바 후성유전학적 시계Epigenetic clock는 개인의 실제 나이를 예측하는 정밀한 지표로 여겨진다.

### 건강한 노화와 면역력

이처럼 수명을 연장하려는 시도와 면역계 사이에는 어떤 관련이 있을까? 우선, 노화에 수반되는 질병을 예방하지 못한다면 이러한 시도들은 거의 가치가 없다. 면역계는 나이가 들수록 효율이 낮아지는데, 이러한 현상을 '면역 노화'라고 한다. 홍선이 T세포 교육에 필수적이라는 사실이 밝혀진 뒤, 사람들은 학교를 졸업하기도 전에 홍선의 크기와 기능이 줄어든다는 것을 알고 충격을 받았다. 65세 이상 성인의 몸에서는 홍선이 거의 기능하지 않는다. 그 결과 새로운 미접촉 T세포의 생산은 감소하게 된다. 노인의 T세포 활성 감소는 실험실에서도 쉽게 확인된다. 이러한 까닭에, 노화 세포가 제거되지 않는 현상은 적응면역계의 핵심인 T세포가 제대로 기능하지 않기 때문이라는 인식이 자리 잡게 되었다.

잠깐, 여러분은 이렇게 생각할 수도 있다. 80대에도 새로운 감염과 백신에 반응하는 것으로 미루어 보면, 홍선 기능이 어느 정도는 남아 있는 게 아닐까? 틀린 말은 아니지만, 나이가 들어서도 새 항원에 반응하는 능력은 면역력이 가장 활발했던 시절 형성된 기억 T세포의 덕이 크다. 이를 제대로 이해하려면, T세포 수용체의 작동 방식을 다시 떠올려 볼 필요가 있다. 처음에 면역학자들은 각 T세포가 단일 표적 항원, 즉 특정 펩타이드만을 인식한다고 생각했다. 그러나 만약 이것이 사실이라면, 인간은 우주에 존재하는 모든 항원을 감지할 만큼 충분한 수의 T세포를 보유할 수 없을 것이다.

옥스퍼드대학교의 연구자 돈 메이슨Don Mason은 1998년 발표한 논문에서 바로 이 점을 지적했다. 당시 메이슨의 주장은 크게 주목받지 못했지만, 결과적으로는 선견지명이었음이 드러났다. 메이슨은 T세포가 교차 반응성Cross-reactive을 지닌다고 제안했다. 단일 T세포는 자기 항원을 인식하지 않는 한, 수백만 개의 항원(MHC 분자에 결합하는 펩타이드)을 인식할 수 있다는 것이다. 따라서 교차 반응성을 지닌 T세포 집단이 확보되고 나면, 많은 T세포들은 매우 다양한 병원체 항원에 대해 효과적으로 반응할 것이다. 단, 자기 항원과 상호작용하는

T세포는 이미 제거된 상태여야 한다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 31-5호 (2026년 9/10월) 참조).

## 자기를 향한 무한의 사랑

수잔 시걸

자신을 고치고 개선해야만 비로소 완벽해진다는 영적·심리적 조급함은 도리어 지금 이 순간의 경이로움을 놓치게 만듭니다. 심리 치료의 한계와 '나'라는 자아상의 환상을 넘어서, 생각과 감정을 있는 그대로 품어내는 무한한 '드넓음'의 시선을 전합니다. (편집자주)

드넓음은 자기를 경험하려는 비개인적인 욕망을 지니고 있습니다. 광대함이 어디를 보든 그 모든 곳에서 자기를 만나는 것, 이것이 인간 삶의 목적인 것 같습니다. 개인적인 성장이나 내면의 발전이라는 개념은 드넓음이 존재하는 방식과 모든 면에서 상반됩니다. 깨어남을 추구하는 것은 미래에 대한 감각을 내포하고 있어, 바로 지금 실제로 있는 것을 온전히 누리지 못하게 방해합니다. 나는 다른 어디에 도달하거나 다른 무엇이 되는 것을 암시하는 영적 진보의 방법들에서는 어떤 가치도 발견할 수 없습니다. 어딘가로 가는 길에 들어서는 순간, 지금 여기에 있는 것의 경이로움을 놓치게 되기 때문입니다. 더 중요한 점은, 사람들이 도달하려 애쓰는 그 어디는 사실 어떤 곳에 있는 것이 아닙니다. 그것은 언제나 모든 곳에 있기 때문입니다.

영적 깨어남의 성취에 관한 모든 개념은 수행을 하고 목표를 달성할 수 있는 어떤 사람, 곧 당신이라는 개인이 존재한다는 가정에 기반합니다. 하지만 그 사람은 존재하지 않습니다. 예를 들어, 잘 알려진 영적 개념 가운데 하나는 “우리가 비켜서야 무한이 우리를 통해 흐를 수 있다”는 것입니다. 그러나 이것은 내맡기는 방법을 알아낼 수 있는 사람을 전제로 하는데, 그런 사람은 존재하지 않습니다. 영적 수행이든 심리적 수행이든 그 모든 수행은 우리를 누구라고 믿는 관념을 진실한 우리 자신으로 착각하는 데 기반하고 있다는 것을 알아차려야 합니다. 우리 자신이 행위의 배후에 있는 행위자라고 믿는다고 해서 우리가 실제 행위자가 되는 것은 아닙니다. 우리가 아무리 자주 속아서 그 생각을 진실로 믿더라도...

또 하나의 개념은, 우리가 자유로워지기 위해서는 마음을 멈춰야 한다는 것입니다. 하지만 누가 마음을 멈추겠어요? 다른 모든 것이 그렇듯이, 마음도 본래 그런 것일 뿐입니다. 생각을 일으키는 마음은 문제가 아닙니다. 그것은 단지 마음이 본래 하는 일을 하고 있을 뿐입니다. 마음도 모든 것과 마찬가지로 똑같은 드넓은 텅 비어 있음으로 이루어져 있습니다. 마음이 활동하든

고요하든, 이 텅 비어 있음은 변하지 않습니다. 또한 무한은 마음이 무언가를 하거나 멈추기를 기다렸다가 자기를 드러내는 것이 아닙니다. 만약 마음이 멈춘다면, 그것은 단순히 헤아릴 수 없는 신비의 일부로서 그렇게 할 뿐입니다.

문제는, 일어나는 생각을 마음이 어떤 의미로 해석할 때만 생깁니다. 예를 들어, 생각이 일어날 때 '나는 잘못하고 있어' 혹은 '나는 영적이지 않아' '생각이 일어나는 것을 멈추지 않으면 명상 수행에 성공할 수 없어'라고 해석하는 것입니다. 생각과 개념은 그것들을 다른 무엇으로 해석하지 않는 한 전혀 문제가 되지 않습니다. 만약 생각과 개념을 그저 생각과 개념일 뿐이라고 본다면, 그것들을 더는 자기와 동일시하지 않게 됩니다. 모든 것을 있는 그대로 정확히 보는 것이 깨달음의 상태입니다. 왜냐하면 이것이 바로 드넓음이 언제나 모든 것을 보는 방식이기 때문입니다.

모든 것을 있는 그대로 본다는 것은 드넓음 자체의 눈으로 보는 것입니다. 이 봄은, 우리가 알아차리든 못하든, 언제나 일어나고 있습니다. 마음에 사로잡히지 않은 채 드넓음은 마음이 어떻게 우리를 속여서, 우리가 삶이라는 연극을 주도하는 개별적인 '나'라고 믿게 만드는지를 꿰뚫어 봅니다. 또한 자신을 누구라고 여기는 관념이 어떻게 마음의 맨 앞자리를 차지하며, 그것이 단순한 관념이 아니라 진짜 우리 자신이라고 주장하는지를 봅니다. 그리고 드넓음은 모든 곳에서 무한을 보며(무한이 달리 어디에 있을 수 있겠어요?), 모든 사람이 그것을 찾아 헤매는 것을 봅니다.

사람들이 나에게 가장 많이 털어놓는 고민은 무한으로부터 '단절되었다'고 느끼는 경험입니다. 드넓음을 분명히 체험한 뒤, 그것이 '사라져 버렸다'고 느낄 때 이 경험은 특히 고통스럽습니다. 그들은 어떻게 하면 언제나 무한과 연결된 상태로 있을 수 있는지 알고 싶어 합니다. 그런데 이 질문에는 스스로 진실인 양 가장하는 두 가지 암묵적인 가정이 깔려 있습니다. 첫째, 무한으로부터 단절된 '나', 알맞은 기법만 있다면 무한과 다시 연결되기 위해 '노력할' 수 있는 '나'가 있다는 가정입니다. 둘째, 무한이 어딘가로 가 버렸다는 가정입니다. 이것들은 개념이 진실인 것처럼 가장하는 대표적인 예입니다.

사실, 무한을 다시 찾는 방법을 알아낼 수 있는 개인적인 '나'는 없습니다. 더 중요한 점인데, 무한이 어디로 가겠어요? 양탄자 밑에 숨길 수 있는 물건도 아닌데요. 모든 것을 정확히 있는 그대로 볼 수 있다면, 보고 있는 '당신'이 바로 드넓음 그 자체라는 것을 보게 될 것입니다.

(후략, 자세한 내용은 지금여기 31-5호 (2026년 9/10월) 참조).

## (100차) 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 11월 20일(금) 오후 2시~22일(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

## (100차) 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 12월 18일(금) 오후 2시~20일(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

## (6-1차) 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? – 치료와 치유
- ▷치유의 체계 – 힐링이 필요한 상태는 어떠한가
- 자가치유능력을 잃는 이유
- 치유의 가장 큰 3가지 요소 / 자존감, 문제해결, 기쁨
- 심신의 면역체계
- ▷마음의 치유 – 느낌에 대하여
- ▷치유연습 – 자존감의 회복
- ▷질문법
- ▷질문자의 자질을 얻기 연습-거울되가- 느끼기

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 : 9월 11일~13일 (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 9월 5일, 10월 3일 예정)
- **장소** : 온라인 (Zoom)
- **참가비** : 2만원 (간식 및 식대가 약간 있습니다)

프로그램에 대한 구체적인 내용은 미내사 홈페이지 [www.herenow.co.kr](http://www.herenow.co.kr) 에 자세히 안내되어 있습니다.  
참가비 입금계좌 : 농협 053-02-185431 이원규  
문의 : (02) 747-2261

## (83차) 통찰력게임 안내자교육 레벨III

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

| 83차 서울 교육 |                               |
|-----------|-------------------------------|
| 강 사       | 이혜영 소장                        |
| 장 소       | 신청자에게 개별통보                    |
| 일 시       | 2026. 10/17 (토) 낮 12시~저녁 7시   |
| 수강료       | 31만원                          |
| 재교육       | 5만원                           |
| 정 원       | 서울 10명 (신규 5명, 재교육 5명 선착순 마감) |
| 입금처       | 하나은행 117-18-68366-3 이원규       |

## (54차) 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 9월 16일 (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<br>※ 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         |

## (36차) 자연에 말걸기 (기초, 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>

- **안내자** : 이원규 대표, 김명혜 산림치유지도사
  - **장소** : 미내사클럽 함양연수원
  - **준비물** : 《자연에 말걸기》 책, 세면도구(수건 지참), 여벌의 옷.
  - **일시** : (기초) 2026년 9월 18일 오후 2시 ~ 20일 오후 3시  
(심화) 2026년 10월 30일 오후 2시 ~ 11월 1일 오후 3시
  - **참가비** : 기초, 심화 각각 40만원 (숙식비 8만원 포함)
- \* 소정의 인원이 안되면 강좌가 연기될 수 있으니 3일 전까지 연락 바랍니다.

## (38차/원격5차) 백일학교 (온/오프라인 동시진행)

100일 학교에서는 자연에 말걸기를 통해 우리의 생명을 주관하는 뇌간에 접속하게 합니다. 뇌간은 전 생명계와 하나로 어울려 살아가게 하는 우리 내부의 '전체 탐지기'입니다. 그리고 통찰력 게임을 통해 몸과 마음에 각인되어 나의 삶을 짓누르거나 장애에 걸려 넘어지게 하는 과거경험의 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.

○ 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.

○ 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.

연합니다.

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   | 2026년 10월 1일 ~ 2027년 1월 8일까지 100일 | 정기교육 일정 :<br>아래 모든 일정에 참여합니다.                                                                                                                                   |
| 장 소   | 미내사 함양연수원                         |                                                                                                                                                                 |
| 안 내 자 | 월인                                |                                                                                                                                                                 |
| 참가인원  | 매 차수별 3명 한정                       |                                                                                                                                                                 |
| 참가비   | 300만원 (형편과 참가 열의에 따라 장학금 지급 가능)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 깨어있기 기초과정</li> <li>* 깨어있기 심화과정</li> <li>* 깨어있기 계절수업</li> <li>* 통찰력게임 워크숍 (통찰력게임과 자연에 말걸기는 생활하면서 수시로 진행합니다.)</li> </ul> |



# 지금여기

@herenow-tv · 구독자 2.16천명 · 동영상 66개

지금여기 하나의 채널을 엽니다. ...더보기



유튜브 채널  
바로가기

홈 동영상 재생목록 커뮤니티 🔍



## 지금여기, 자극과 감각의 세계 \_ 존 M. 헨쇼 | 읽어주는 지금여기 20-4호

우리가 매 순간 경험하는 세상은 과연 있는 그대로의 실재일까요, 아니면 뇌와 기억이 만들어낸 지각의 틀일까요?

눈으로 보고, 귀로 듣고, 마음으로 느끼는 모든 과정에서 우리는 끊임 없이 세상을 구분 짓습니다. 그리고 이 수많은 구분 중에서 가장 근본적인 출발점은 아마도.....more



영상 보기



## 질문은 무(無)에서 일어나 무(無)로 돌아간다 \_ 빠빠지 | 읽어주는 지금여기 20-3호

의식의 본질을 추구하는 이들에게 '나는 누구인가?'라는 질문은 이제 흔한 패턴이 되었지만 진정으로 그 질문이 의미하는 바를 파악하기는 쉽지 않습니다. 저자는 그 질문을 생각으로 하지 않고 느낌으로 하라고 말합니다. 그것의 모양은 어떤지, 현상은 어떠하고 느낌은 어떠한지.....more



영상 보기



## 명상가를 위한 안내 \_ 다니엘 골먼, 리처드 데이비드슨 | 읽어주는 지금여기 27-5호

《청정도론》에 따라 수행하면서 집중력이 강화되면, 방황하던 생각들이 우리를 마음의 뒷골목 어딘가로 끌어내리기보다는 점점 차분하게 가라앉는다. 집중 상태가 지속되면, 한 단계 진보했음을 나타내는 첫 번째 중요한 징표인 '근접 삼매access concentration'에 이르게 된다. 이때는 주의가.....more



영상 보기



## 더욱 민감해져라 \_ 오쇼 | 읽어주는 지금여기 19-5호

풀잎도, 내리는 비도 느낄 수 없고 사랑도 연민도 느낄 수 없는 당신, 그와 같이 깊은 것을 느낄 수 없다면 명상하라고 저자는 말합니다. 그리고 명상의 기본은 민감해지기임을....more



영상 보기