미래를 내다보는 사람들의 모임
미내사 클럽

발행 이원규 · **편집** 김경덕 · **전화** 02) 747-2261~2 · **팩스** 0504) 200-7261
홀로스 홈페이지 beherenow.kr
이메일 herenowsystem@gmail.com · 카카오톡 ID 4holos

2026년 11/12월

미내사 소식

| 발행인의 말 |

아침 산책길

왼쪽엔 자작나무의
수많은 가지와 잎이 나달거리고

오른쪽엔 참나무의
우뚝 솟은 기둥이 고요하다.

그런데
이것마저 상相이니,
그 상을 모두 벗겨내면

거기,

가 닿을 수 없이
모호하지만

매우
분명하게

삶의 신비神秘가
드러난다.



– 越因 –



지금여기 31-6호 (2026년 11/12월호)가 나왔습니다

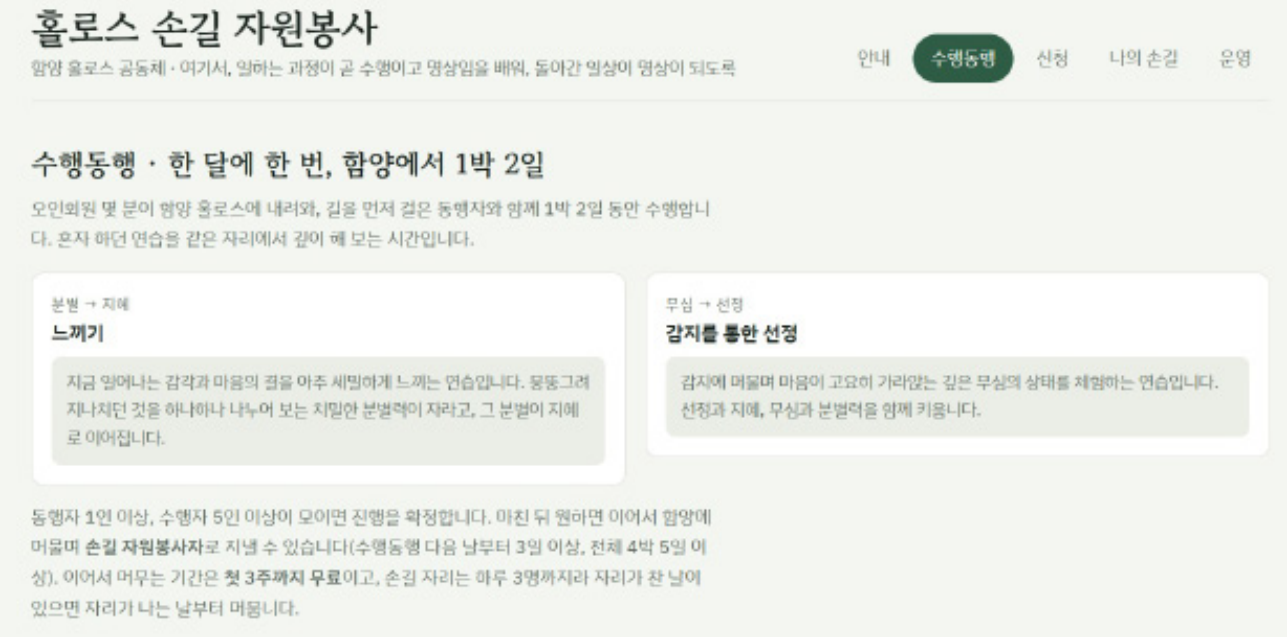
당신의 영적 근원은 알고 있다 _ 웨인 다이어 | **마음챙김 수레바퀴** _ 대니얼 J. 시겔 | **아무것도 없어도 나는 여전히 있다** _ 아브 네리야 | **우리 뇌는 어떻게 '자기 서사'를 멈추는가** _ 사비나 브레넌 | **내 신경계 상태를 알아차리는 명상** _ 권혜경 | **장기와 인간 유기체의 더 넓은 연결, 그리고 심장**_ 발터 홀차펠 | **작은 습관이 뇌를 살린다** _ 다니엘 G. 에이멘 | **두려움의 믿음에서 감사의 회복으로** _ 벤 아자디 | **클릭의 지배에서 벗어나기 – 주목 경제를 넘어 '의도 경제'로** _ 팀 버너스리 | **노자가 말하는 진짜 배움**_ 김흥호 | **있는 것도 아니요, 없는 것도 아니다** _ 월인 | **늙은 어린아이의 놀이** _ 유영일 | **시 남은 날을 위한 기도** _ 이병철

함양에서 함께 닦는 하루 반, '수행동행' 프로그램을 엽니다

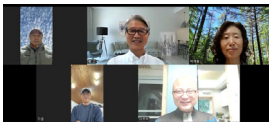
회원 여러분께 새 수행 프로그램을 알려드립니다. 12월 12일부터 한 달에 한 번, 회원 몇 분이 함양 홀로스에 내려와 1박 2일 동안 함께 수행합니다. 혼자 하던 연습을, 길을 먼저 걸은 동행자와 함께 같은 자리에서 깊이 해보는 시간입니다. 이 1박 2일은 선정과 지혜, 무심과 분별력을 함께 키우는 자리입니다.

수행동행

자세한 프로그램 안내 및 참가 신청은 오른쪽 QR을 스캔하거나 웰빙앱 첫 화면에서 [수행동행 신청], 또는 아래 주소를 참고해주세요.



https://beherenow.kr/a-wellness/sonkil/#program



백일학교가 진행되고 있습니다

38차/원격 5차 백일학교가 10월 1일부터 온오프라인 동시로 진행되고 있습니다.

백일학교에서는 끊임없는 일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 생활을 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. 백일학교 첫날 저녁모임 요약을 이곳에서 소개합니다.

비개인모임 6개월의 일정을 마쳤습니다

지난 4월 14일부터 시작된 5차 비개인모임을 마쳤습니다. 내년부터 다시 시작될 예정입니다.

그전에 11월 14일 서울에서 올해 비개인모임을 마무리하는 시간을 갖습니다. 그동안의 경험을 나누고 다른 이의 경험으로부터 배우는 시간이 될 것입니다. 몇 분의 발표자들은 AI분석과 자신의 경험을 비교해보고 얻고 버릴 것을 구분해볼 것입니다. 이후 월인 님의 '견見과 식識의 경계'라는 강의가 이어지고, 어떻게 식을 넘어 견으로 자기관찰을 할 것인지 시범과 연습이 진행될 예정입니다. 여러분의 많은 참여 바랍니다.

참가신청

함양에서 통찰력게임 워크숍이 진행됩니다

11월 26, 27일 양일간 함양에서 이원규 마스터가 안내하는 41차 통찰력게임 워크숍이 진행됩니다. 그동안 통찰력게임 워크숍을 기다려왔던 분들께 좋은 시간이 되기를 바라며, 관심 있는 분들의 참가신청 바랍니다.

36차 자연에 말걸기 기초과정이 진행되었습니다

'자연에 말걸기'는 이름 없는 자연의 본질인 '무명無名'을 바탕으로 진행되는 프로그램입니다.



자연에는 비록 이름은 없지만 피보나치수나 천이 현상 같은 조화로운 이치와 질서인 '지智'가 작용합니다. 이러한 질서는 목마름이 물을 찾듯 필요한 것을 향하는 끌림인 '인引'을 통해 전체를 하나로 이어줍니다. 끌림이 깊어지면 나와 너의 경계가 무너지는 '애愛'를 통해 다시 하나됨으로 나아가게 됩니다. 결국 이 프로그램은 무명에서 출발해 지성, 끌림, 사랑을 거쳐 한 층 더 도약한 무명의 자연으로 돌아가는 순환을 몸으로 경험하는 과정입니다. 이곳에서 그 경험 후기를 소개합니다.

비개인모임 안내자 모임이 진행되었습니다



매달 한번씩 안내자 모임이 진행되고 있습니다. 더 깊은 안내와 핵심을 향한 방향설정에 도움이 될 것입니다. 스스로 경험한 비개인성을 더 깊게 하고 더 이상 개인성에 휘둘리지 않고 '자아'를 잘 사용하기 위한 안내자들의 활동에 많은 관심과 격려 바랍니다.



무심無心으로 가는 감각차단탱크 체험이 매월 진행되고 있습니다

매월 첫째 주와 둘째 주에 감각차단탱크 체험을 진행하고 있으니, 관심 있는 오인회원 및 그 지인과 미내사회원들께서는 신청해주시기 바랍니다. 최근 경험한 한 분의 후기를 이곳에서 소개합니다.

100차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다



10일 16일부터 2박 3일간 백일학교 참가자들을 대상으로 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다. 이곳에서 참가 후기를 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 진행됩니다만, 일반 청년들도 참여 가능하니 신청해주세요.



미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

2026년 10월 27일 기준

9/2 박영래	9/4 구당	9/7 정인호	9/7 오영순	9/7 김경숙	9/8 김규선
9/9 류창형	9/10 이재명	9/10 김유단	9/16 오영순	9/21 익명A	9/21 신재경
9/23 장경옥	9/29 김원	10/2 구당	10/2 박영래	10/6 오영순	10/6 김경숙
10/9 한정수	10/12 류창형	10/12 이재명	10/12 김유단	10/15 익명A	10/18 정인호
10/20 익명A	10/20 신재경	10/22 다르마	10/23 장경옥		

지금여기 이번 호 훑어보기

당신의 영적 근원은 알고 있다

웨인 다이어

구성된 모든 것이 언젠가는 분해되듯, 우리의 무한한 자아는 영원 속에서 잠시 동안만 여기에 있는 것이다. 비록 일시적인 인간 경험을 위해 빌려온 상태일지라도, 우리를 비롯한 모든 생명체를 유지하기 위해 에너지를 공급해주는 근원인 신은 결코 우리를 잊지 않는다. (저자 주)



작은 습관이 뇌를 살린다

다니엘 G. 에이멘

이 글은 뇌를 손상시키는 11가지 위험 요인 중 '혈류', '당뇨비만', '수면 문제'를 중심으로 일상에서 실천할 수 있는 작은 습관들을 다룹니다. 잘못된 생활 습관이 뇌와 신체 통증에 미치는 영향을 진단하고, 구체적인 행동 변화를 통해 건강을 되찾는 방법을 살펴봅니다. (편집자 주)

마음챙김 수레바퀴

대니얼 J. 시겔

정신과의사이자 신경과학자인 대니얼 J. 시겔이 안내하는 '수레바퀴 수행'은 호흡과 감각, 생각이라는 마음의 테두리를 거쳐 순수한 알아차림의 중심으로 우리를 이끕니다. 내면의 신호를 스캔하고, 모든 존재를 향한 친절과 자비의 의도를 품는 법. 뇌과학과 지혜 전통이 만나 우리를 치유와 통합의 길로 초대하는 이 고요한 명상의 지침에 마음을 기울여 보시길 바랍니다. (편집자주)

노자가 말하는 진짜 배움

김홍호

노자의 '절학무우絕學無憂'는 단순히 배움을 끊으라는 무책임한 선언이 아닙니다. 이 글은 맹목적인 '경쟁교육'의 가면에 가려진 현대인의 불안을 해부하고, 영국 교육의 현장에서 발견한 '소질 중심의 참된 배움'을 거울삼아 우리 교육의 본질을 되묻습니다. (편집자주)

내 신경계 상태를 알아차리는 명상

권혜경

이 글은 다미주신경 이론을 바탕으로 교감신경, 등쪽 미주신경, 배쪽 미주신경이 활성화될 때 몸과 마음이 어떻게 달라지는지 직접 탐색하는 명상 실습을 다룹니다. 불편한 기억과 편안한 기억을 차례로 떠올리며 현재의 반응이 절대적 진실이 아님을 알아차리고, 신경계 상태를 조절해 안정과 연결의 상태로 돌아가는 구체적인 방법을 안내합니다. (편집자 주

있는 것도 아니요, 없는 것도 아니다

월인

"우리는 왜 끊임없이 흔들리고 괴로워할까요? 그것은 변하지 않는 '나'라는 착각의 성벽을 쌓고 지키려 하기 때문입니다."

이 글은 강물의 소용돌이처럼 생겨났다 사라지는 마음의 작용을 '프로세스'로 바라보며, '나'라는 것은 고정된 실체가 없이 본래 비어있음(본무本無)을 설파합니다. 아픔은 있으되 아픈 '사람'은 없다는 선사의 가르침처럼, 모든 현상을 연기緣起와 흐름으로 바라볼 때 비로소 우리는 '나'에서 자유로울 수 있음을 말합니다. (편집자 주)

장기와 인간 유기체의 더 넓은 연결, 그리고 심장

발터 홀차펠

이 글은 인체의 네 가지 주요 장기(폐, 간, 신장, 심장)가 머리의 감각 기관(코, 혀, 눈, 솔방울샘)이라는 외부 '전초 기지'와 어떻게 상응하는지 살펴봅니다. 각 장기의 형태와 기능이 사고 방식, 언어 습관, 신체적 특징 및 영혼의 특성과 어떤 연관성을 지니는지 그 구체적인 구조를 다룹니다. (편집자 주)

늙은 어린아이의 놀이

유영일

"이름들을 기억에 새기며 분별력을 키워가다가 이제는 이름들이 기억에서 희미해져 가는 '늙은 어린아이'가 되어 간다."

사물을 고정된 실체로 보지 않고 개념의 장막을 거둬낼 때, 비로소 세상 전체가 온전한 본질로 다가오는 과정을 선사들의 법문과 깊은 호흡의 명상을 통해 살펴봅니다. 저자가 말하는 '늙은 어린아이'의 시선으로, 이 세계라는 흥미진진한 놀이터에서 건네는 깊은 사유와 위로를 만납니다. (편집자 주)

지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

아무것도 없어도 나는 여전히 있다

아브 네리야

"영화에 너무 깊이 몰입한 나머지 스크린 속 인물의 고통을 곧 나의 것으로 착각하듯, 우리는 마음의 스크린에 스쳐 지나가는 생각과 감정을 '나'라고 여기며 살아갑니다."
아브 네리야는 눈이 자신을 볼 수 없듯 주체는 오직 존재함 Being으로써만 자신을 알 수 있다고 말합니다. '이것도 아니고 저것도 아니다(네티 네티)'라는 지적 수련을 넘어, 분노나 슬픔마저 거대한 알아차림의 공간 속에서 스쳐 가는 대상임을 직접 목격할 때 우리는 비로소 무거운 에고의 짐을 내려놓게 됩니다. 모든 부속물이 사라진 자리에서도 온전히 깨어 있는 '나 없는 알아차림'의 평온 속으로 여러분을 초대합니다. (편집자 주)

당신은 자각, 즉 알아차림을 통해서 모든 것을 경험하거나 알 수 있다. 비록 사람들이 무지로 인해 '나'라는 존재를 몸과 인격, 그리고 그것이 지닌 이야기와 특성으로 여길지라도, 모든 경험에 스며들어 있는 이 알아차림이야말로 우리가 진정으로 '나'라고 언급하는 그것이다.

이 '나'를 알고 있는 것은 정확히 무엇인가? 바로 '나' 그 자체이다. 어떤 대상으로서가 아니라 그저 '존재함being'으로써 그 자신을 아는 것이 바로 '나'이다. 마치 눈이 저 자신을 직접 볼 수 없고, 칼이 제 몸을 자를 수 없으며, 저울이 제 무게를 잴 수 없는 것처럼, 주체는 그 자신을 (대상화하여) 알 수 없다. 그러나 당신은 자신이 볼 수 있다는 단순한 사실에 의해 눈이 존재함을 알고, 자를 수 있다는 단순한 사실에 의해 칼이 존재한다는 것을 알며, 무게를 잰다는 단순한 사실에 의해 저울이 있음을 안다. 이와 마찬가지로 당신은 자신이 존재한다는, 즉 알아차린다는 단순한 사실에 의해 주체가 존재함을 안다. 어떤 대상도 당신에게 이것을 알려주지 않는다. 대상을 알아차리는 당신 자신의 능력이 곧 주체가, 알아차림이 존재한다는 사실을 보여주는 것이다. 주체는 오직 존재함으로써, 알아차림으로써만 그 자신을 안다.

비록 주체와 세계가 서로 분리되어 존재하는 것처럼 보일지라도, 그것이 실제로 그렇다는 뜻은 아니다. 우리가 밧줄을 뱀으로 착각해 뱀의 환영이 정말로 거기에 있는 것처럼 보이더라도 그것은 여전히 밧줄일 뿐이다.

세계를 지각하는 주체가 있는 것처럼 보이는 한, 지각되는 세계도 있는 것처럼 보인다. 그 둘은 의식의 공간 안에서 동시에 나타났다가 사라진다. 지각하는 주체가 없으면 지각도 있을 수 없고, 따라서 지각되는 것이 없으면 지각하는 자도 있을 수 없다. 왜냐하면 이 둘은 모두 서로에게 의존하기 때문이다.

'나'가 일어날 때마다 형태가 그와 함께 일어나고 지각이 발생한다. 어떤 형태를 경험하지 않으면 '나'는 일어날 수 없다. 그렇기 때문에 '나-에고'를 찾아내고, 다른 모든 것이 부재한 상태에서 (의식의 바탕인) 그 '나임I-ness' 안에 머물며 에고를 녹여 사라지게 하는 것이 가장 강력한 영적 수련이라고 하는 것이다. 그러면 이원성(주체 대 대상)도 녹아서 사라지게 될 것이다.

문제는 대다수 수행자들의 경우 그 '나'를 찾기가 쉽지 않다는 것이다. 인격에서 기억에 이르기까지 끊임없이 다양한 대상들에 집착하고 동일시하는 것은, 의식이 존재의 의미, 즉 '나는 있다'의 진정한 의미 안에 머물지 못하게 방해하며, 때로는 어떤 감각이나 느낌이 나인 양 오인하게 만든다.

그래서 진리를 추구하는 사람들은 처음에 '내'가 무엇이 아닌지를 명확하게 이해할 필요가 있는 것이다. 이른바 '목격자 단계Witness Stage'를 적용하는 목적이 바로 이것이다.

우리는 계속해서 "이것도 아니고 저것도 아니다"라는 뜻의 '네티 네티neti-neti' 수련을 해나갈 수 있다. 이것은 '나'가 어떤 특정한 대상도 아니고 다른 무엇도 아님을 깨달아가는 것으로, 의식이 자신과 동일시할 대상이 하나도 남지 않아 마침내 대상 없는 순수한 상태가 될 때까지 계속해 가는 수련이다. 모든 것을 제거하면 남는 것은 바로 '있는 그대로What Is'이다.

그러나 '네티 네티'의 문제는 그것이 대다수 사람들에게 단지 지적인 수련에 그치고, '내'가 무엇이 아닌지를 정신적으로 이해하는 것 이상의 특별한 도움을 주지는 못한다는 것이다. 어떤 사람이 "몸은 내가 아니다"라고 머리로는 알 수 있지만, 그렇다고 그 사람이 경험적 수준에서까지 그것을 안다는 의미는 아니다.

'내'가 동일시하는 어떤 대상도 '내'가 아님을 깨닫는 방법은, '내'가 가리키는 것, 곧 '알아차림'이 그 대상이 없는 상태에서도 여전히 남아 있음을 직접 경험하는 것이다.

그런 작은 깨달음들에도 여러 수준이 있다. 예를 들면 이런 것들이다.

분노의 생각과 감정이 일어날 때마다 당신은 "나는 화가 났어"라고 말할지 모른다. 그러나 당신은 정말로 화가 난 것인가, 아니면 단지 '화'라고 부르는 생각 및 감정과 자신을 동일시하고 있는 것뿐인가? 그 생각과 감정이 알아차림의 공간 안에서 나타나고 있지 않은가? 당신은 그것들을 지각하고 있지 않은가? 당신은 그것들이 나타났다가 결국에는 사라지는 것을 목격한다.

그것은 당신이 그것들로부터 떨어져 있음을 뜻한다. 당신은 분노라는 그 감정과 생각을 지각하고 있는 것이다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 31-6호 (2026년 11/12월) 참조).

우리 뇌는 어떻게 '자기 서사'를 멈추는가

사비나 브레넌

"우리는 머릿속에서 자신에 대한 어떤 이야기를 반복하고 있는가."

이 글은 뇌과학 실험을 바탕으로 마음챙김이 뇌 기능에 미치는 영향을 다룹니다. 6주간의 명상 훈련이 주의 집중력과 감정 조절에 관여하는 뇌 영역의 활동을 어떻게 변화시키는지 살펴봅니다. 나아가 끊임없이 자신을 성찰하는 '서사적 자기 초점'에서 벗어나, 현재의 신체 감각에 집중하는 '경험적 자기 초점'으로 전환될 때 뇌의 기본 모드 네트워크가 어떻게 조율되는지 그 연구 결과를 전달합니다. (편집자 주)

마음챙김

자기 친절에 이르도록 돕는 과학 기반 도구로는 마음챙김 명상과 자애 명상이 있다. 처음에는 어렵게 느껴지고, 자기비판을 줄이려는 목표와는 거리가 있어 보일 수도 있다. 그러나 시간이 지나면 이러한 수행은 부정적인 자기 판단에서 벗어나도록 생각의 방향을 부드럽게 바꿔 준다. 명상의 목적은 생각을 억누르는 데 있지 않다. 오히려 자신을 탓하지 않으면서 주의를 다시 호흡으로 되돌리는 데 있다. 생각이 다른 데로 흘러가면, 그저 스스로에게 "괜찮아. 다시 호흡으로 돌아가자."라고 말하면 된다. 마음챙김과 자기 연민을 기르는 확언은 매니페스팅의 핵심 기법이며 이것 역시 매니페스팅이 작동하는 중요한 방식이다.

《내면 대화 훈련The Self-Talk Workout》의 저자 레이철 골드스미스 터로우Rachel Goldsmith Turow는 명상이 부담스럽게 느껴진다면 단 한 번의 호흡으로 시작해 보라고 권한다.

'숨을 들이마셔요, 나의 친구여. 숨을 내쉬어요, 나의 친구여.'

어떤 판단도 없이 자신을 바라보는 이 짧은 순간은 자기비판의 습관에서 벗어나 자신과 더 친절하고 연민 어린 관계를 맺게 해 준다. 터로우는 중요한 것은 완벽함이 아니라, 한 번의 호흡씩 현재 순간으로 돌아오는 연습이라고 강조한다.

마음챙김은 매니페스팅의 핵심 기둥이자, 크리스틴 네프가 말하는 자기연민의 구성 요소에 깊이를 더하는 중요한 요소다. 그 뿌리는 고대 불교의 가르침에 있지만, 현대 심리학의 연구를 통해 보다 확장된 개념으로 발전해 왔다. 브라운Kirk Warren Brown과 라이언Richard M. Ryan은 마음챙김을 "현재 일어나고 있는 일에 주의를 기울이고 그것을 인식하는 상태"라고 정의한다. 네프는 여기에 한 걸음 더 나아가, 마음챙김을 삶이 내어놓는 모든 것을 달콤함과 쓴맛을 모두 받아들이는 태도로 설명한다. 결국 마음챙김이란 삶의 모든 경험을 판단 없이 인식하고 수용하는 것이다. 네프는 또한 마음챙김의 반대 개념으로 '과잉 동일시'를 제시한다. 이는 불쾌한 경험에 지나치게 집착하고 그 안에 깊이 빠져들거나, 그것을 실제보다 과장해 받아들이는 경향을 말한다. 이러한 태도는 마음챙김이 지향하는 균형과는 정반대에 있다.

그렇다면 마음챙김은 실제로 무엇을 의미하는가? 그것은 지금 이 순간 일어나는 일을 판단 없이 또렷하게 바라보고, 있는 그대로 받아들이는 태도다. 현실을 미화하거나 과장하지 않고 그대로 마주하는 것이다. 왜 이것이 중요할까? 사물을 있는 그대로 바라보는 태도야말로 지금 우리가 처한 상황에 가장 연민 어린 방식으로, 동시에 가장 효과적으로 대응할 수 있는 방법이기 때문이다.

예를 들어, 직장에서 중요한 발표를 준비하는 상황을 떠올려 보자. 충분한 준비 끝에 발표를 무사히 마쳤지만, 돌아온 피드백은 기대만큼 좋지 않다. 이때 많은 사람이 가장 먼저 보이는 반응은 자기비판이다.

'내 실력이 부족한 걸까? 이렇게 노력했는데도 부족했나? 어쩌면 나는 생각보다 유능하지 않은지도 몰라.'

그러나 같은 상황을 마음챙김의 태도로 바라보면 전혀 다른 해석이 가능해진다.

'그래, 내가 기대한 만큼의 반응은 아니었어. 아쉬운 건 사실이야. 하지만 나는 내 생각을 충분히 전달했고, 누군가에게는 분명 도움이 되었을 거야. 그렇다면 이번 경험은 실패가 아니라 배움이라고 볼 수 있지 않을까.'

이처럼 마음챙김은 감정을 억누르지 않으면서도, 그 감정에 휘둘리지 않도록 돕는다. 긍정과 부정을 함께 인식함으로써 균형을 유지하게 하고, 그 균형은 다음 도전을 향해 나아갈 힘이 된다. 이런 점에서 마음챙김은 매니페스팅의 핵심 도구이자, 자기비난과 부정적 감정을 다루는 데 효과적인 방법이다. 실제로 여러 연구는 마음챙김이 삶의 만족도를 높이고, 불안과 우울 같은 정서적 고통을 완화하는 데 도움이 된다는 사실을 보여주고 있다.

또한 마음챙김은 단순히 기분을 개선하는 데 그치지 않고, 지속적인 신경학적 변화를 이끌어낼 수 있다. 이는 크게 세 가지 측면에서 설명된다.

첫째, 주의 집중력의 향상이다. 이는 마치 구식 다이얼업 연결을 초고속 광대역 인터넷으로 바꾸는 것과 같다. 우리는 주의를 어디에 둘지 스스로 선택하고 조절할 수 있게 된다.

둘째, 감정 조절 능력의 강화다. 이는 감정의 오케스트라를 지휘하는 지휘자처럼, 감정의 흐름을 균형 있게 조율하는

능력이다. 특정 감정이 전체를 압도하지 않도록 중심을 잡는 것이 핵심이다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 31-6호 (2026년 11/12월) 참조)

클릭의 지배에서 벗어나기 – 주목 경제를 넘어 '의도 경제'로

팀 버너스리

"우리가 오늘날 마주한 온라인 세계는 사용자의 '의도'가 아니라 터무니없는 헤드라인과 자극적인 주목에 의해 주도되고 있습니다."

이 글은 클릭이 이익이 되는 '주목 경제'의 폐해를 진단하고, 이에 대한 대안으로 개인이 데이터에 대한 통제권을 갖는 '의도 경제'와 데이터 주권의 필요성을 다룹니다. 나아가 솔리드, 페디버스, 블루스카이 같은 오픈소스 프로토콜과 인공지능 시대의 결합을 통해, 착취적인 소셜 미디어 구조에서 벗어나 신뢰할 수 있는 인간 중심의 웹을 구축할 수 있는 방안을 살펴봅니다. (편집자 주)

'의도 경제intention economy'라는 개념은 2023년 CNBC 팟캐스트에서 공동 창업자 존 브루스John Bruce 와 논의하기 훨씬 전부터 내 머릿속을 맴돌고 있었다. 이 용어는 2006년 닥 시얼스Doc Searls가 처음 만들었다. 전직 라디오 디스크 자키로, 1999년 웹 비즈니스와 마케팅에 미칠 혁명적 영향을 정확히 예측해 초기에 널리 읽혔던 문서인 '클루트레인 선언문The Cluetrain Manifesto'을 공동 집필한 인물이다. (마틴 루터를 따라, 선언문은 95개 조항으로 구성되었다.) 나와 마찬가지로, 닥은 우리가 현재 운영 중인 온라인 세계에 대해 우려했다. 이 세계는 우리의 의도intention가 아니라, 터무니없는 헤드라인이나 재미있는 밈처럼 우리의 주목attention을 끄는 것에 의해 주도되고 있다는 우려다. 클릭이 이익과 직결되는, 소셜 미디어가 주도하는 세상이다. 닥은 '주목 경제attention economy'라는 이름을 붙이고, 이를 '의도 경제'로 대체할 것을 제안했다. 의도 경제에서는 구매자가 시장에 자신이 구매하고자 하는 것을 알리고, 공급자가 이를 제공하기 위해 경쟁하는 구조다.

닥의 프레이밍은 유용하다. 결국 컴퓨터는 도구일 뿐이다. 웹이 초창기에 그랬던 것처럼, 도구는 우리에게 힘을 실어줄 수 있다. 하지만 그 반대 현상이 벌어져 인간이 컴퓨터의 도구가 되지 않도록 주의할 필요가 있다. 컴퓨터가 당신을 방해하려 들지 않고, 당신이 시키는 일을 실질적으로 해주는 세상을 상상해보자. 이것이 바로 의도 경제. 휴가를 떠나는 상황을 떠올릴 수도 있다. 과거에는 여행사를 직접 방문해 우리가 꿈꾸는 완벽한 휴가가 어떤 모습인지 세세하게 털어놓아야 했다. 여행사가 일정을 꼼꼼히 짜고, 우리는 그저 떠나기만 하면 됐다. 지금은 방식이 완전히 달라져서 온라인으로 여행을 예약한다. 세계 어디든 유용한 정보를 쉽게 찾을 수 있고, 가격 비교가 간편해져 더 나은 조건을 찾을 수 있다. 하지만 여기에도 대가가 따른다. 포르투갈에서의 휴가를 찾기 시작했다고 해보자. 포르투갈에서 누릴 수 있는 휴가 옵션을 점점 더 많이 보게 될 것이다. 하지만 여행사에 공유했던 모든 정보, 그러니까 습관과 선호도나 좋아하는 활동 유형, 이전에 방문했던 장소 등은 고려되지 않는다. 인간 여행사 직원은 우리의 선호도를 고려하여 프랑스에서의 휴가가 나을 수 있다고 제안할 수도 있다. 하지만 맞춤형 광고를 통해 주로 포르투갈 옵션만 본다면, 우리는 그 선택지는 고려조차 하지 않을 것이다.

주목 경제가 이러한 결핍의 주요이다. 사실 더 풍부한 선택을 가능하게 해줄 많은 개인 정보가 이미 온라인에 존재한다. 다만 현재의 주의 기반 메커니즘이 그 모든 다양한 데이터 포인트를 고려하지 않을 뿐이다. 휴가 기록, 즉 디지털 발자국은 의미가 크다. 가족 휴가에 대해 우리 휴대폰은 무엇을 알고 있을까. 탑승권은 물론이고, 인스타그램 사진, 그 사진에 달린 반응들, 인스타그램에 올리지 않은 사진들, 일정표, 식사 별점, 활동 내역, 내비게이션 데이터, 그리고 하이킹과 걷기, 달리기, 자전거 타기 등 모든 활동을 기록한 운동 궤적까지 포함된다. 이 모든 데이터에 접근할 수 있는 인간 탐정은 여행이 얼마나 만족스러웠는지, 어떤 부분이 성공적이었고 어떤 부분이 그렇지 않았는지에 대해 꽤 정확한 그림을 그릴 수 있다. 인공지능도 이를 수행할 수 있지만, 훨씬 빠르게 해낼 것이다.

그렇다면, 새로운 유형의 여행사를 가정해보자. 우리는 다음 가족 휴가를 잊지 못할 경험으로 만들고 싶다. 놀라운 여행을 계획하기 위해 한정된 목적으로, 가족의 모든 데이터를 잠시 동안, 오직 최고의 휴가를 계획하는 목적만을 위해 공유할 준비가 되어 있다. 이후 해당 데이터는 삭제된다. 목표는 이 데이터 포인트에 기반한 개인 맞춤형 추천을 이용해 합리적인 여행 계획을 수립하는 것이다. 이 계획은 디지털 신원 정보와 연동해 더 빠른 체크인과 보안 검색의 길을 열어줄 수 있다. 극도로 엄격한 개인정보 보호 통제하에, 우리는 다음의 멋진 여행 일정을 계획할 수도 있다. 이것이 바로 의도 경제가 작동하는 방식이다.

아마 의도한 것은 아니겠지만, 이윤에 집중하는 풍토 때문에 소셜 미디어는 주목 경제를 창출하는 결과를 낳았다. 하지만 오늘날에는 오픈 데이터와 오픈 소프트웨어 커뮤니티가 의도 경제를 위한 도구를 제공한다. 의도 경제를 만들고자 하는 사람도 여럿 있다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 31-6호 (2026년

11/12월) 참조).

두려움의 믿음에서 감사의 회복으로

벤 아자디

"같은 '보이지 않는 것'을 믿더라도 두려움을 선택할 것인지, 가능성을 선택할 것인지에 따라 삶의 결과는 완전히 달라질 수 있습니다."

이 글은 부정적인 기대가 몸을 망치는 '노세보 효과'의 위험성을 진단하고, 그 대안으로 '감사(비타민 G)'의 생리적 · 신경과학적 효과를 다룹니다. 감사가 뇌의 그 물체 활성화계(RAS)를 통해 인식의 필터를 바꾸고, 코르티솔 감소와 미토콘드리아 건강, 그리고 장수와 면역력에 미치는 과학적 연구 결과를 살펴봅니다. (편집자 주)

노세보 효과

플라세보 효과가 긍정적인 마음의 힘을 보여준다면, 반대로 부정적인 마음의 힘을 보여주는 경우도 있다. 이를 '노세보 효과'라고 한다. 환자가 치료나 상황에 대해 부정적인 기대를 갖고 있을 때, 실제로 몸에서 부정적인 반응이 나타나는 신경생물학적 현상이다.

몇 년 전, 로스앤젤레스에서 열린 미식축구 경기에서 일부 관중이 갑자기 식중독 증상을 보이며 쓰러지는 일이 발생했다. 환자들을 진료하던 의사는 이들의 공통점을 발견했다. 모두 관중석 근처 자판기에서 콜라를 사 마신 사람들이었던 것이다. 그는 콜라 시럽이 오염되었거나 자판기 내부 배관에 문제가 있을 가능성을 의심했다.

더 이상의 피해를 막기 위해 의사는 경기장 방송을 통해 상황을 알리고, 콜라를 마시지 말라는 경고를 내렸다. 그런데 놀라운 일이 벌어졌다. 방송이 나간 지 몇 분도 되지 않아 경기장 곳곳에서 구토 증상을 호소하는 사람들이 속출하기 시작한 것이다. 심지어 그중 상당수는 해당 자판기 근처에도 가지 않았던 사람들이었다. 결국 다섯 대의 구급차가 쉴 새 없이 오가며 사람들을 인근 병원으로 분주하게 실어 날랐다.

하지만 이후 조사 결과, 자판기에는 아무런 문제가 없었던 것으로 밝혀졌다. 독성 물질도, 오염도 전혀 없었다. 이 사실이 알려지자 병원에 있던 사람들의 증상도 빠르게 사라졌다. 실제로는 아무 문제도 없었지만, '위험하다'는 믿음이 몸의 반응을 만들어낸 것이다. 노먼 커즌스는 이를 '집단 유도 최면'이라고 표현했다. 이것은 전적으로 사람들의 마음이 만들어낸 집단적인 신체 반응이었다.

이 사례는 두려움이 얼마나 강력한 신체 반응을 일으킬 수 있는지를 보여준다. 단순한 생각 하나가 호흡을 가쁘게 만들고, 체온을 변화시키고, 심지어 구토까지 유발할 수 있다. 문제는 우리가 이런 두려움 속에서 살아가고 있다는 점이다. 우리는 무슨 수를 써서라도 위험을 피해야 한다고 믿기 때문에, 많은 사람들이 삶의 주도권을 두려움에 내어주고 있다.

하지만 사실 인생은 원래 위험하다. 어찌나 위험한지, 살아서 이 세상을 떠날 수 있는 사람은 단 한 명도 없다. 그렇다면 우리가 할 수 있는 일은 하나다. 외부 상황을 완벽하게 통제하려 애쓰기보다는 그 상황을 해석하는 '마음'을 다루는 법을 배우는 것이다.

밥 프록터는《밥 프록터의 위대한 발견You Were Born Rich》,《삶의 기술The Art of Living》에서 이렇게 말했다.

"믿음과 두려움은 모두 보이지 않는 것을 믿게 만든다."

결국 중요한 것은 우리가 어떤 방향을 선택하느냐다. 같은 '보이지 않는 것'을 믿더라도 두려움을 선택할 것인지, 가능성을 선택할 것인지에 따라 삶의 결과는 완전히 달라질 수 있다.

세계 최고의 항염증 보충제

우리 몸의 회복력을 되살리고, 뇌로 하여금 치유의 힘을 믿도록 돕는 방법 가운데 하나로 이 책에서는 '비타민 G'를 소개한다. 조디스펜자Joe Dispenza는 신경과학자이자 작가, 강연자로, 과학과 영성의 교차점에서 인간의 변화와 치유를 연구해온 인물이다. 그는 명상과 감정 상태가 뇌와 몸에 어떤 변화를 일으키는지 탐구하면서 흥미로운 실험을 진행했다. 이른바 '비타민 G 워크숍'이다.

이 워크숍에서는 비타민 G의 효능을 확인하기 위해 120명의 참가자를 대상으로 시작 전과 종료 후의 코르티솔과 IgA 수치를 측정했다. 코르티솔은 대표적인 스트레스 호르몬으로, 수치가 높아질수록 면역 기능이 떨어지는 경향이 있다. 반대로 IgA는 우리 몸의 중요한 면역 단백질로, 외부에서 침입하는 세균과 바이러스로부터 몸을 보호하는 핵심적인 방어선 역할을 한다. 스트레스가 높아져 코르티솔이 증가하면 IgA 수치는 낮아지는 경향이 있다.4일간 진행된 워크숍에서 디스펜자는 참가자들에게 하루 세 번씩, 약 10분간 '비타민 G'를 섭취하도록 했다. 그리고 비타민 G가 면역 기능과 스트레스 반응에 어떤 영향을 주는지 관찰했다. 워크숍이 끝날 무렵 참가자들의 코르티솔 수치는 눈에 띄게 감소했고, IgA 수치는 52.5에서 86으로 훌쩍 높아져 있었다.그는 또한 비타민 G를 복용하면 몸 안에서 1,200가지 이상의 서로 다른 화학반응이 일어나 몸을 회복하고 복구하기 시작한다는 사실도 관찰했다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 31-6호 (2026년 11/12월) 참조).

(101차) 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 / 낯설게 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 12월 18일(금) 오후 2시~20일(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 알아채게 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 11월 20일(금) 오후 2시~22일(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 퍼실리데이터 과정과 힐링퀘스트를 안내할 수 있는 마스터 양성과정으로 나눠입니다. 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(2박3일) 3개 연습씩 하여, 총 6회차에 걸쳐 진행되는 교육과정입니다

• **강사** : 이원규/송정희 • **장소** : 함양 홀로스평생교육원
• **참가요건** : 산림치유지도사, 산림치유전공자, 숲해설가, 유아숲지도사, 심리상담가
• **일시** : [6–1a차] 2027.1.22~24
[6–1b차] 2027.2.19~21 (a.b차 모두 금토일 진행)

[6–2차] 2027. 3.12~14
[6–3차] 2027. 4.9~11
[6–4차] 2027. 5.14~16
[6–5차] 2027. 6.11~13
[6–6차] 2027. 7.9~11

• **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 11월 7일, 12월 5일 예정)
- **장소** : 온라인 (줌)
- **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

(55차) 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** : 이혜영 마스터
- **일시** : 2026년 11월 18일 (수) 오후 2시~5시
- **장소** : 서울 (참가자에게 개별안내)
- **정원** : 최소 2명~최대 6명
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

(84차) 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] 교육수료 이후 할인가로 통찰력게임 키트 공급, 각 지역 단위별로 독점적 공급, 미내사에 신청이 오면 각 지역 신청자를 연결해줌

	84차 서울 교육
강 사	이혜영 소장
장 소	신청자에게 개별통보
일 시	2026. 12/19 (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

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 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

(41차) 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. 특히 이 게임은 특별한 수련이나 연습 없이도 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 생명력을 통해 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다. 또 그 과정에서 빠지기 쉬운 감정적 이슈들에서 벗어나고 심신에 깊이 쌓인 트라우마를 제거할 토대를 마련해줄 것입니다.

- **안내자** : 이원규 대표
- **장소** : 미내사클럽 함양연수원
- **일시** : 2026년 11월 26일(목) 오후 2시 ~ 27일(금) 오후 5시 (1박 2일)
- **준비물** : 개인 세면도구, 수건, 개인컵(텀블러), 침낭
- **참고사항** : ※ 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.

신청서 바로 다운받으시려면 아래 링크로 이동하셔서 강좌신청/예약을 해주시기 바랍니다

https://beherenow.kr/schedule/view?schedule_no=73

(36차) 자연에 말걸기 심화

- 본 과정은 《자연에 말걸기》를 교재로 하여 진행되는 오프라인 과정이오니 《자연에 말걸기》 책 내용을 참고하시면 되겠습니다.

이 연습들은 외적 자연과 우리의 내적자연에 다리를 놓는 작업입니다. 우리가 밖에서 보는 외적 자연과 함께 내면의 자연을 체험하게 되면 그 내면은, 빛으로 이루어진 의식의 바다라는 것을 보게 될 것입니다. '내가 본다'라는 '밖을 향한 의식'을 레이저 빔에 비유해 보면, 그것의 방향을 바꾸어 내면으로 돌아설 때 레이저는 거기에서 더 거대한 빛의 바다를 마주하게 되는 것입니다. 하여 결국에는 보는 빛이 보여 지는 빛의 바다에 파묻혀 사라지는 현상이 생깁니다. 그때 우리는 분별없는 내면의 자연을 살게 될 것입니다. 이것이 바로 우리 조상들이 말하던 회광반조(廻光返照)의 아름다움이 아닐까 생각합니다. 이 책 속의 연습들을 통해 외적 자연에 대한 전일적 경외감을 회복시키고 또한 아름다운 내적 체험으로 이어질 수 있기를 희망합니다.(자연에 말걸기 책에 나와있는 모든 이론 및 연습과 더불어 매 회기 아래 자연에 말걸기 연습 3~4가지로 각각 연습하고 통찰하기를 배우며, 질문하기를 실습합니다.)

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
- **일시** : 2026년 12월 2일 (수) 오후 2시 ~ 4일 (금) 오후 3시 (2박 3일)
- **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



없던 것인가, 못 본 것인가 _케빈 애슈턴 | 읽어주는 지금여기 20–5호

위 속 박테리아인 헬리코박터 파일로리가 발견된 과정을 통해 대상은 저 밖에 늘 존재하는 무엇이 아니라 우리의 주의가 갈 때 비로소 존재하게 되며, 우리가 보는 세계도 있는 그대로의 세계가 아닌 자신의 믿음이 투영된 세계임을 말합니다).....more

영상 보기



나는 아무도 아니면서 모든 것이다 _수잔 시걸 | 읽어주는 지금여기 31–5호

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....more

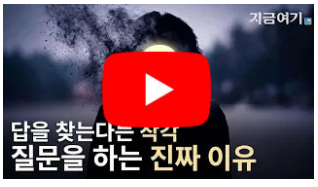
영상 보기



브라마차리야: 지나치지 않음 _ 데보라 아델 | 읽어주는 지금여기 27–1호

우리에게는 본래 잠시 멈춰 감사하고 싶은 바람이 있다. 경이로워하며 가슴을 열고 싶은 바람이 있다. 가슴속에 감사와 경이로워함이 있다면 무언가를 지나치게 할 필요가 없다. 모든 것을 신성한 것으로 보면 삶에 연관성이 생기고, 우리는 중심에 자리 잡는다. 지나침은 우리가 지나치게 행동하고 지나치게 일하고 자신을 잃어버리게 하지만, 모든 것을 신성한 것으로 보면 뿌리를 단단히 내리고 균형 잡힌다....more

영상 보기



"답을 얻으려 질문하는 게 아닙니다" 질문하는 '나'가 계속 존재하는 진짜 이유 _ U.G. 크리슈나무르티 | 읽어주는 지금여기 20–2호

질문을 통해 답을 얻는 게 아니라, 질문이 없어질 때 질문자가 사라지고 이때 모든 문제는 더이상 문제가 아니게 됨을 말합니다....more

영상 보기