홀로스평생교육원
심층 의식으로 부터 깊은 지혜를 이끌어 내는 통찰력게임

• 발행 : 이원규 • 편집: 이한솔, 이혜정
• 주소 : 서울 사무실 / 서울시 관악구 쑥고개로68 (청룡동) 혜남빌딩 4층
함양 연수원 / 경남 함양군 서하면 황산리 785번지
• Tel : 02-747-2261 • Fax : 02-747-3642 • E-mail : lhj40626@naver.com

통찰력게임 소식지

2018년 1월 (제9호)

권두언 (卷頭言)

왜 절실한 주제가 중요한가?

로켓은 지구의 '대기권'을 뚫는데 그가 보유한 대부분의 에너지를 사용합니다. 이렇게 대기권은 지구를 안정적인 환경으로 만들어주는 훌륭한 보호막이지만 동시에 이곳을 벗어나는 데는 커다란 장애가 되기도 합니다. 그러나 이 틀을 벗어나기만 하면 이제 아주 작은 힘으로도 원하는 방향을 향해 움직여갈 수 있게 됩니다.

이와 똑같이, '자아'라는 틀은 우리를 보호하는데 훌륭한 방어막이 되어주지만, 그러하기에 이 틀을 뚫고 나가야할 필요가 있을 때는 참으로 지난한 장벽이 될 수도 있습니다.
통찰력 게임은 무의식에 접근하여 깊은 지혜를 길어올리는 훌륭한 도구이기에 '자아'라는 일상의 틀을 뚫고 나와 무의식의 바다에 들어서야 하는데, 이것을 가능하게 해주는 것이 바로 절실한 주제입니다. 절실한 주제는 '자아'라는 틀을 뚫고 나가게도 해주는 로켓의 연료 역할을 하지만, 동시에 무의식의 바다에 무작위로 산재해있는 방대한 데이터를 '주제'라는 하나의 방향으로 재정렬 시켜주는 중요한 역할도 하는 것입니다. 그러므로 '강력한' 에너지를 갖춘 로켓인, '절실한' 주제를 찾는 것이 통찰력 게임을 효과적으로 해낼 수 있는 필수 조건입니다.

이원규 두손

〈목차〉

다가오는 강좌 소개 / 2 p
딜러, 마스터 동정(動靜) / 3 p
제 4차 통찰력게임 딜러교육 후기 / 4 p
통찰은 어떻게 일어날까요? 책 〈기쁨에 접속하라〉 / 5~6 p

다가오는 강좌 소개



● 제 5차 통찰력 미니게임 안내자 교육

<통찰력 미니게임>은 통찰력게임의 퀵 버전으로 새롭게 리뉴얼한 것이며, 3~4시간이라는 비교적 짧은 시간에 소기의 목적을 달성하고 게임을 마무리할 수 있도록 고안되었습니다.

- 일시: 2018년 1월 13일(토) 오후 1시 ~ 6시
- 장소: 서울 강의장
- 신청하기: PC버전) https://goo.gl/oqtc7f
  모바일버전) https://goo.gl/zBl9tY



● 제 8차 통찰력게임 딜러모임

<통찰력 미니게임 안내자교육>을 받은 딜러분들과 매달 정기적인 모임을 합니다. 서로에게 통찰력게임을 안내도 하고 참여도 하며 실전 연습을 하는 모임의 장을 마련했습니다 ^^

- 일시: 2018년 1월 14일(일) 오후 12시 ~ 6시
- 장소: 서울 강의장
- 참가비: 회비 1만원 (우리 / 258-114367-12-001 / 이선영)
- 신청하기: PC버전) https://goo.gl/Cfu54z
  모바일버전) https://goo.gl/3UXYoX

● 제 16차 통찰력게임 딜러교육

통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '본게임 안내자'를 위한 교육입니다. 재수강은 무료이며(자기변형게임 딜러도 가능), 미니게임 안내자 교육도 무료로 참가하실 수 있습니다.

- 일시: 2018년 2월 10일(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
- 참가비: 무료 (단, 키트 5개 이상 신규 구입자에 한함, 35만원)
- 신청하기: PC버전) https://goo.gl/v3jHnK
  모바일버전) https://goo.gl/ZxjYu8



● 제 19차 통찰력게임 워크숍

<통찰력게임>은 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다.

- 일시: 2018년 2월 10일(토) 오후 2시 ~ 11일(일) 오후 5시
- 장소: 홀로스 함양 연수원 (최대 6명)
- 신청하기: PC버전) https://goo.gl/X8v9pj
  모바일버전) https://goo.gl/Qg4IVT



통찰력게임 동정(動靜)



● 제 15차 통찰력게임 딜러교육이 진행되었습니다.

2017년 12월 11일 토요일 통찰력게임 딜러교육이 진행되었습니다. 통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '본게임 안내자'를 위한 교육입니다. 재수강은 무료이며(자기변형게임 딜러도 가능), 미니게임 안내자 교육도 무료로 참가하실 수 있습니다.

● 제 7차 통찰력게임 딜러모임이 진행되었습니다.

2017년 12월 12일 일요일 서울 강의장에서 제 7차 통찰력 딜러 모임이 진행되었습니다. 이번 모임에는 통찰력 딜러인 드렌, 선재, 시유, 한생각, 온비, 성지님께서 함께 해주셨습니다. 6시간 동안 직접 통찰력게임 안내와 참여를 하면서 새롭게 통찰을 발견하고 서로에게 나누는 시간을 가졌습니다.

매달 한 번 모이는 모임이지만 그 깊이는 나날이 깊어지고 또 깊어지고 있습니다. 앞으로도 많은 딜러분들의 참여 바랍니다 ^^





통찰력게임 딜러교육 후기



사이먼님(중국 아동여성기금 대표)

올 여름 즈음엔가 복숭아와 자두가 빨갛게 익어 열렸던 함양에서 3일간의 통찰력게임 워크숍에 참여했었다. 현재 중국에 거주하는 관계로 인천공항에서 남부터미널로, 다시 함양으로 가는 버스 안에서 내내, 삶에서 풀리지 않는 문제 혹은 다루고자 하는 주요한 방향성에 의문을 내포한 주제를 생각해보았다. 3일 동안, 모든 힘을 빼고 알고 있는 것이 아닌 새롭게 떠오르는 순간의 통찰에 집중하며 이원규 대표님의 송곳 같은 질문 에너지에 나를 맡긴 채 한꺼풀씩 알아나갔던 나와 나를 둘러싼 관계되어지는 생명들에 대한 통찰이 때론 눈물로 때론 희열로 그렇게 내게 다가왔다. 그렇게 내가 직접 경험했던 이 드라마틱한 삶의 변화에 대한 툴을 많은 주위 사람들과 함께 나누고자, 지난 주말 다시 한국행 비행기를 탔고, 통찰력게임 딜러교육에 참가하였다.

쉬는 시간에 내가 성지님께 던진 사적인 질문("상담심리 전공이셨는지? 혹은 철학전공이였는지?")처럼 성지님은 풍부한 인간심리와 사고, 의식 구조에 관한 자료와 동영상들로 구성된 강의 자료로서 참가자들의 좌뇌를 지치지 않은 쉬운 리드로서 깊이 있게 알려주었다.

나 역시 중국에서 다양한 스펙트럼의 트라우마 환자들을 다양한 방법으로 치료하는 일을 하고 있는데, 성지님이 단 5분 정도의 하트매스와 그에 상응한 방법으로 나의 오랜 기억의 에너지를 풀어내는 시범을 보여주셨는데 즉각적인 효과가 있었고 내가 하는 치료 세션에 상당한 도움이 될 것 같아서 기쁘다.

지난 여름 3일 워크숍이 인상적이어서 중국으로 돌아와 주위 사람들을 상대로 한번 연습해보려다가 그땐 철저히 참가자의 에너지였던지라 안내자로의 질문 매뉴얼이나 내담자의 무의식을 터치하는 대화법이 익숙하지 않았는데 이번 딜러 교육을 통해 명확하게 이해되었고, 또 앞으로 내담자를 리드할 수 있는 확신이 드는 좋은 계기가 되었다. 멋지고 신비로운 내면으로의 여행과 통찰력 발견의 툴을 다른 사람들과 나누고자 하는 미래의 딜러들 혹은 인간에 대한 애정을 가지고 인간의 의식구조에 대해 더 깊이 있는 이해를 원하는 Truth-seeker들에게 좋은 앎의 장이 될 것이다.

마지막으로, 집중력 있게 우리를 리드해주셨던 성지 님께 감사드리고 같이 참여했던 두 분(부여, 온비)께도 내 삶의 한부분에 함께 해 주신 것에도 감사드린다.

통찰은 어떻게 일어날까요?(9)

차드 멩 탄

Google 천재의 15초 마음 습관

기쁨에 접속하라

차드 멩 탄 지음

책의 저자 차드 멩 탄은 구글에 마음챙김 강사로 유명한데요, 이는 책에서 '이완된 주의'가 창의성과 밀접한 관련이 있다고 말합니다. 마음이 안정되어 있으면 무작위로 생각들이 일어나고 활개 칠 수 있는 여유가 생기고, 마음이 깨어있으면 이 생각들을 보고 그들의 관계를 연결할 수 있게 된다고 말합니다. 마치 고요한 호수에 조약돌을 던지는 것처럼.
그렇다면 '이완된 주의'와 '창의성'은 어떤 밀접한 관련이 있는 것일까요? (편집자 주)

창의성 : 이건 오류가 아니다. 기본 기능이다!

마음이 고요하고 명료해진 상황에서 내면의 기쁨이 함께하게 되면, 깨어 있으면서도 동시에 이완 상태가 된다. 이렇게 마음이 깨어 있으면서 이완된 상태는 바로 창의성을 이끌어낸다.

나는 사실 이것을 상당히 귀찮은 방식으로 깨달았다. 나는 명상을 할 때마다좋은 아이디어와 통찰이 떠올랐다. 해결할 수 없는 문제에 부딪쳤거나, 무슨 말을 해야 할지 감도 오지 않는 자리에 연사로 초대받았을 때, 나는 이에 대한 대답을 명상 중에 찾았다. 처음에는 이것이 정말 거슬렸다. 호흡으로 주의를 돌리려고 온갖 노력을 다 하는데 갑자기 굉장한 아이디어가 떠오르다 보니, 극도로 흥분하게되어 명상이 자연스럽게 끝나버렸던 것이다. 한동안 나는"잘했군. 이번에도 명상이 망했어"라며 스스로 꾸짖곤 했다. 그러나 시간이 지나면서 나는 이것을 마음의 자연스러운 과정으로 받아들이고 활용하기 시작했다.

깨어있고 이완된 마음은 종종 독창적으로 변화하는데, 그때 나는 다시 마음을 고요하게 해서 명상 대상으로 주의를 돌리려 한다. 이러한 노력이 실패하면, 창의성이 내 마음속에서 날뛰도록 놔두며, 이 경험을 차분하게 관찰한다. 그 과정이 끝나면 새로운 아이디어는 물론 흥분 속에서도 평정심을 수련한 경험이 남게 된다.
실력 좋은 소프트웨어 엔지니어라면 이렇게 말할 것이다.
"그건 오류(버그)가 아니야. 그건 기본 기능이야."
사실, 이 책의 큰 틀에 대한 아이디어는 바로 명상 중에 떠올랐다. 내 출판 담당자인 스테파니에게 두 번째 책을 쓰기로 약속한 지 몇 달이 지난 후에도, 나는 스테파니에게 여전히 책 내용이 떠오르길 기다리고 있다고 말했다. 그리고 새 책에 대해 아는 건 단 두가지뿐이라고 말했다. 하나는, 책이 저절로 쓰일 것이라는 점, 다른 하나는 책을 쓸 때가 되면 내가 그때를 알 것이라는 점이다.이런 식의 약속은 스테파니의 수면에 질적으로나 양적으로 전혀 도움이 되지 않았다. 왜 그런지는 모르겠지만.
그러던 어느날, 아침 명상 도중 마음 깊은 차분함의 상태로 들어가면서, 갑자기 두 가지 생각이 떠올랐다. 첫 번째는 "책이 쓰일 때가 됐군."이었으며, 두 번째는 첫 번째 생각이 떠오른 직후에 떠올랐으나 형상화 되기까지 약 2~3분이 걸렸는데, 바로 이 책의 큰 틀이었다. 짜잔!
깨어 있으면서도 이완된 마음이 창의력에 어떻게 영향을 끼치는지 깨닫자. 나 스스로에게 한 첫 질문은 "나만 이런 것인가?"였다. 명상 중에 창의적인 경험을 한 것이 나 하나일 수도 있고, 내가 이상한 사람일 수도 있

다. 확실히 선(禪)의 대가가 정좌 명상 도중 벌떡 일어나 "유레카! 유레카!"를 외치는걸 본 적은 없으니까. 그러나 시간이 지나면서, 나는 이러한 효과가 분명히 존재한다는 것을 믿게 됐다. 첫 증거는 내 수업을 듣는 학생들이었는데, 이들은 구글의 내면 검색 수업의 초기 참가자들이었다. 이 학생들은 점점 창의적으로 문제를 해결하게 되었으며, 특히 정좌 명상 중이나 직후에 이런 현상이 나타난다고 말했다. 한 엔지니어는 심지어 2개의 가장 어려운 엔지니어링 문제에 대한 해결책이 마음챙김 명상 중에 떠올랐다고 고백하기도 했다. 그는 덕분에 승진했다.

이것이 어떻게 가능할까? 조약돌 비유를 사용해 설명해보겠다. 바람이 세게 불고 파도가 심한 호수에 조약돌을 던지면 물결이 생겨도 파도가 세기 때문에, 이 물결을 자세히 볼 수가 없다. 그러나 잔잔한 호수에 조약돌을 던지면, 조약돌은 아름답고 둥그런, 잘 보이는 물결을 만들 것이다. 창의력이 발휘되는 순간은 이런저런 생각이 떠오르다가 마음이 이들을 명쾌하게 받아들일 때가 찾아온다. 더 중요한 것은 창의력이 이러한 생각들 사이의 새롭거나, 서로 관련 없거나, 기대치 못한 관계를 잡아낼 때 더 잘 발휘된다는 것이다. 마음이 어지럽거나 시끄럽고 동요한 상태 일때는 마치 조약돌을 사나운 물에 던지는 것과 같아서, 아름다운 물결들을 많이 보지 못할뿐더러 물결들이 서로 어떻게 패턴을 형성하는지도 볼 수 없다. 그러나 마음이 안정되어 있으면 무작위로 생각들이 일어나고 활개 칠 수 있는 여유가 생기고, 마음이 깨어있으면 이 생각들을 보고 그들의 관계를 연결할 수 있게 된다. 마치 고요한 호수에 조약돌을 던지는 것처럼 말이다.

나는 이 경험 이후 '이완된 주의'와 '창의력'의 관계가 고도의 창의력을 요하는 사람들 사이에서는 이미 잘 알려져 있음을 알게 됐다. 일례로, 스티브 잡스는 이런 말을 했다.

> 앉아서 잘 관찰해보면, 마음이 얼마나 쉴 새 없이 움직이는지 알게 된다. 그 마음을 안정시키려 하면 상황은 더 나빠질 뿐이지만, 시간이 지나면 노력에 따라 마음이 차분해진다. 마음이 차분해지면, 더 미묘한 것들을 들을 여유가 생긴다. 바로 그때가 직감이 피어나면서 더 분명하게 상황을 보고 현재에 더 충실해지는 순간이다. 마음은 그저 속도를 줄이는 것이며, 그 순간 우리 관점은 광활하게 확대된다. 그전에 볼 수 있던 것보다 훨씬 많은 것을 볼 수 있게 된다. 이는 단련을 통해 얻을 수 있으며, 우리는 이를 위해 연습해야 한다. (끝)

책 <Google 천재의 15초 마음 습관, 기쁨에 접속하라>, p. 42 ~ 45 中

