홀로스평생교육원
심층 의식으로부터 깊은 지혜를 이끌어 내는 통찰력게임

발행 이원규 | 편집 김연주 | 경남 함양군 서하면 황산길 53-74
전화 (02) 747-2261 | 이메일 cpo@herenow.co.kr

★ 소식지 구독신청 (무료) : cpo@herenow.co.kr로
소식지 받아보실 이메일 주소를 알려주세요.
매월 초 이메일로 보내드립니다.

통찰력게임 소식지

2020년 7월 (제 38호)

통찰을 위한 과정 :
의도意圖, 관찰觀察, 지각知覺, 인상印象, 표현表現

의도를 갖고, 상황을 만나 관찰하며, 상황에서 받은 자극으로 마음에 떠오르는 것을 '지각'하고, 그것을 인상으로 남겨, 그 인상을 표현하기. 이 과정이 무의식의 정보를 의식화하는 지름길입니다.

이 과정을 유레카로 유명한 아르키메데스의 일화를 통해 살펴보겠습니다.

어느 날 시라쿠사의 왕인 히에로 2세가 순금관을 장인에게 요청하여 받았는데 이것이 과연 순금으로 된 것인지 의심을 품은 왕이 아르키메데스에게 순금관의 진위여부를 판단하게 했다고 합니다.

이때 아르키메데스는 먼저 '어떻게 그것을 알아낼 수 있을까?'라는 주제를 품었습니다. 즉, 특정한 방향을 향해 주의가 나아가는 '의도意圖'가 시작된 것입니다. 이때부터 그의 마음에는 목적 즉 의도를 가진 마음이 형성됩니다.

그러나 마음의 '목적'은 있지만 그것을 해결할 상황은 아직 나타나지 않아서 '의도'만 가지고 일상을 살아갑니다. 그러면 일상의 모든 상황이 그의 목적을 향해 가는 과정이 됩니다. 그 모든 과정에서 그의 마음은 무의식적 관찰觀察을 행하게 되기 때문입니다.

그렇게 의도를 가지고 지내던 아르키메데스가 '욕조에 들어가는 일상의 상황'을 만나게 되었습니다. 이때 특정한 감각적 상황을 만난 마음은 '문제를 해결하고자 하는 무의식적 의도'에 의해 미묘한 전의식前意識적 관찰觀察이 진행됩니다. 전의식이란 의식화되기 직전의 무의식을 말합니다. 이것은 '감각적 자극'이 '마음에 일으킨 것'을 보고 무의식에서 그동안 끌어모아 놓은 정보들을 연계시키는 과정인 것입니다.

이때 물속에 몸이 들어가자 '물이 넘치는 것'을 지각知覺했습니다. 그리고 그것으로부터 자극을 받아 내적인 느낌이 일어납니다. 그때 어떤 '상相'이 마음에 일어났습니다. 즉 그의 내면에서는 '몸과 순금관'이 중첩되고, '물이 넘치는 것'과 '순금의 순도'가 연계되어 어떤 통합을 이루어내려는 것입니다. 문제를 해결하고자 하는 의도가 강할수록 이 '무의식적 통합력'은 강하게 작용합니다. 이때 내면의 연계성이 마음에 미묘한 인상을 주고 그것이 지각됩니다.

그 지각이 마음에 구체적인 원리인 '느낌[印象]'을 일으킨 것입니다. 그리고 '넘치는 물의 양'이 순금인지 아닌지를 알 수 있게 해주리라는 통찰이 일어났습니다. 그래서 왕관과 똑같은 무게의 금덩이를 물에 넣어보고, 왕관을 물에 넣어보니 넘쳐나는 물의 양이 달랐습니다. 이것을 통해 아르키메데스는 왕관에 불순물이 들어간 것을 알아냈습니다. 이것이 비중比重이라는 개념입니다. 비중比重이란 어떤 물질의 밀도 ρ와, 표준 물질의 밀도ρs와의 비比 즉 p/ps 를 의미합니다.

그렇게 받은 '비중比重의 인상印象'에 주의를 보내 유레카 하고 그 인상을 '표현表現'하면 그것이 의식화됩니다. 인상을 표현하는 것이 '의식화'를 의미하는 이유는, 표현하지 않으면 다른 일상적인 인상impression들과 섞여 사라지고 말기 때문입니다.

이 전체 과정에서 관찰과 지각이 어떻게 일어나는지 또 그것들을 통해 어떻게 통찰이 일어나는지 보았습니다. 이 중요한 과정들 하나하나를 의식적으로 연습하면 우리가 문제를 만났을 때 무의식의 도움을 어떻게 체계적으로 받을 수 있는지 알게 될 것입니다.

이원규[1] 두손

1) 《깨어있기-의식의 대해부》, 《관성을 넘어가기》 저자. 통찰력게임 개발 및 제작

목차

다가오는 강좌 소개 _ 2쪽
통찰력게임 동정 _ 3쪽
통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (17부) _ 5쪽

다가오는 강좌 소개

● 제13차 통찰력 미니게임 교육

통찰력 미니게임이란 안내자 없이 본인 혼자 내면에서 통찰을 끌어올리고 싶거나, 참가자가 1인 단독으로 안내자의 안내를 받고 싶을 때 적용하기 좋은 방식입니다. 보드판, 주사위, 크리스탈 없이 카드 네 종류(어울리기, 생명력, 위기, 깨어있기 카드)만 사용하며, 통찰력게임의 핵심을 담고 있으면서도, 더 쉽게 일상의 주제들과 연결되고 빠른 시간 안에 무의식의 방향을 정리할 수 있습니다.



· 일시: 2020.7.15(수) 저녁 7시 ~ 10시
· 안내자: 이혜영 마스터
· 장소: 신청자에게 개별 통지

참가신청서 작성하기

● 제32차 통찰력게임 워크숍

통찰력게임은 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다. 절실한 주제가 있는 개인 누구나 참가하실 수 있습니다.



· 일시: 2020.7.25(토) 오후 2시 ~ 26(일) 오후 5시 (1박 2일)
· 안내자: 이원규 그랜드마스터
· 장소: 홀로스 함양연수원 (최대 6명)

참가신청서 작성하기

● 제31차 통찰력게임 안내자교육 레벨 III

통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '본게임 안내자'를 위한 교육입니다. 안내자가 되어 투명한 거울이 되는 연습을 통해 우리는 '나'라는 것이 의식이라는 작은 틀이 한정되지 않고 더 무한하고 거대한 존재의 표현임을 봅니다.



· 일시: 2020.8.22(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
· 안내자: 이혜영 마스터
· 장소: 신청자에게 개별 통지

참가신청서 작성하기

통찰력게임 동정動靜

*통찰력게임 마스터/딜러분의 근황을 알려주시면 (진행 강좌나 책 발간 등) 본란에 게재해드리고자 합니다. 편집부로 연락 주십시오. cpo@herenow.co.kr

● 마스터 • 딜러분들의 7월 게임 일정을 알려드립니다

(다른 마스터/딜러분들도 다음달 게임 일정이 정해지면 사무실로 알려주세요)

· 통찰력 시범게임, 7/8(수) 오전 10시-1시, 서울 마곡동, 이혜영 마스터, 문의 010-7108-8381
· 통찰력 시범게임, 7/18(토) 오전 10시-1시, 서울 강남역 부근, 김보람 딜러, 문의 010-8028-7970
· 통찰력 시범게임, 매주 목요일 오후 3시-6시, 부산 남천동, 유은정 마스터, 문의 010-4878-0916
· 통찰력 시범게임, 상시모집(30세 이하), 경남 함양, 거창, 김성욱 딜러, 문자 문의 010-5632-7152
· 통찰력 시범게임, 상시모집, 부산, 홍성향 마스터, 문의 heeso@artistcoach.co.kr
· 통찰력 시범게임, 상시모집, 인천, 이한솔 마스터, 문의 010-7217-1212
· 통찰력 시범게임, 상시모집, 경기 양평, 칼(김용훈) 딜러, 문의 010-6209-1975

통찰력게임 동정動靜

*다른 통찰력게임 마스터/딜러님들께서도 근황을 알려주시면 (게임 진행 일정이나 후기, 기타 등등) 본란에 게재해드리고자 합니다. 편집부로 연락 주세요. cpo@herenow.co.kr

● 홍성향 마스터와 함께하는 통찰력게임 소식지 읽기 모임

통찰력게임 소식지 함께 읽기 모임을 진행하고 있습니다. 지금까지 6월 11일, 18일, 25일 이렇게 총 세 번 진행했습니다.

두 분의 읽기 자원자께서 소식지를 읽어주시면 각 호가 끝날 때마다 각자의 통찰을 나누고 있습니다. 혼자서 읽을 때보다 함께 읽으니 보이는 부분도 다양해지고, 각 개념에 대한 알아차림도 깊어집니다.

매주 목요일 20:30-21:30 진행으로, 현재까지 나온 소식지까지 읽으면 종료하게 됩니다. 7월부터는 목요일에서 화요일로 변경되어 7/7(화) 같은 시간 20:30에 진행합니다. 관심 있으신 통찰력게임 마스터, 안내자(딜러) 분께서는 언제든 편히 참여하셔도 좋습니다. – 홍성향 마스터

(참가신청은 이곳에서)

● 이혜영 마스터의 안내로 30차 통찰력게임 안내자교육 레벨 III가 열렸습니다



지난 6월 27일 이혜영 마스터의 안내로 30차 통찰력게임 안내자교육 레벨 III가 진행되었습니다. 아래에 참가자분들의 소감을 전합니다.

오○아(치과의사)

삶을 대변하는 게임을 통해 현재 상태를 알 수 있고, 어느 부분에 작업을 해나가야 할지, 명확하게(어렴풋이 알던 것을) 알 수 있는 시간이었습니다.

그래도 다행인 것은 '그동안 작업이 헛되지 않았구나, 잘 살아왔구나' 내심 칭찬의 느낌을 게임 마무리하면서 받을 수 있어 감사합니다.

설명서만 읽고 할 때에는 게임이 명확하지 않았는데 실제 내 주제를 가지고 게임을 경험해 보니 좀 더 확실하게 알 수 있어 좋았습니다. '명확', '확신'이라는 단어가 술술 나와 좋습니다.

사랑 가득한 분위기 속에서 게임을 진행해주셔서 감사합니다. 이 느낌을 잊지 않고 몸에 기억시켜서 게임을 진행해보고 싶어요. 새로운 세계에 놀러온 느낌입니다. 감사합니다.

정○숙(강사)

통찰력게임 안내자교육에 다시 참가했다. 오늘의 주제는 '비교에서 자유로운 상태가 되고 싶다.'였다.

생명력 카드는 '유머러스', '놓아줌'이었다. 두 카드에서 느낀 것은 내가 주제에 대해서 너무 무겁게 갖고 있나 싶었다.

어울리기 카드는 '수줍은', '화나는'이었는데 초등학교 시절 앞에 나와 발표할 때 너무나 수줍었던 때가 떠올랐는데, 다른 친구와 비교해 내가 더 잘했다는 것에 대한 어색함, 쑥스러움이었다는 걸 알아차렸다.

옆에 계신 분이 뽑은 카드에서도 통찰이 올라와 신기했고 그분과 연결되는 느낌이었다.

게임이 끝난 지금 주제를 다시 보니 "비교가 있어도 된다', 그 상태에서도 나는 자유로울 수 있고 내가 원하는 일을 할 수 있다. 유머러스하게~~~"로 바뀌었다. 상쾌하고 가볍고 기쁘다. 함께 해주신 두 분께도 고맙습니다.

김○자

오래전에 자기변형게임 딜러로써 활동하다 다시 해보려고 이번 교육을 신청했더니 통찰력게임으로 바뀌어 교육겸 게임을 진행했습니다. 이혜영 마스터님의 게임에 대한 설명이 상세하게 이루어졌는데, 나는 속으로 '자기변형게임과 큰 차이가 없구나' 싶었습니다. 막상 게임을 실제로 해보니, 자기변형게임의 국산화 버전이라 좋았고 좀더 단순화시켜서 덜 복잡해보였으나, 낯선 개념들과 게임운용방식의 차이로 어려웠습니다.

개인적으로는 나의 원가족에게 얽힌, 풀리지 않은 감정블록 '그리운' '겸연쩍은' '신나는'은 큰 울림을 주었습니다. 이혜영 마스터님과 다른 두 참가자 선생님의 따듯한 배려와 응원에 많은 에너지를 받았습니다. 무척 감사한 마음입니다.
딜러는 지금 수준에선 어렵지만 여러 번 게임을 해보면서 안내 경험과 개인 치유작업을 더한 후에 해보겠습니다. 게임을 새로이 만들어주신 이원규 대표님과 진행하시며 안타까워해주시고 에너지 작업을 많이 해주신 이혜영 마스터님과 두 참가자분들께 고개 숙여 감사드립니다.

● 김보람 딜러의 통찰력게임 시범게임 진행 소식

6월 9일과 28일 두 차례에 걸쳐 통찰력게임 시범게임을 진행하였습니다.
아래에 참가자분들의 소감을 전합니다.

익명A(상담/최면센터) _ 6월 9일 시범게임



9일이 지난 지금 통찰력게임은 내게 무엇으로 남아있는지 적어봅니다.
인간은 의식이라는 독특한 지평을 개발해왔다. 그것은 공간화 한다. 그리고 시간화 한다. 상상과 허구를 현실화 한다. 모든 의식은 자의식에서 출발하여 또 완성된다. 프랙탈 이론에 의하면 한 호흡에서 한 자락의 생각에서 그의 온 우주적 생은 그 패턴을 동일하게 나타낸다. 통찰력게임은 이 패턴을 딜러와 함께 발견하고 교정하고 위로와 격려 받으며 새로운 패턴을 확정해가는 작업이다.
나의 모든 시간은 한 장의 보드판에서 공간화 되어 내가 원하는 만큼 나를 비춰주었다. 통찰력게임이 진행된 3시간은 내가 어떻게 살아왔고 살고 있으며 살아갈 것인가를 명백하게 볼 수 있던 신비와 축복의 시간이었다. 신비와 축복은 신성의 체험을 일컫는 표현인데 그것이 이 골판지 한장과 주사위 그리고 몇 장의 인쇄물 위에서 가능하단 말인가라고 묻는 이가 있을 수 있겠다.
게다가 초면의 사람 앞에서...
그런 의혹 속에서 이 게임을 주저하는 분이시라면 부디 기투하길!
자발적으로 통찰력게임 속으로 뛰어들길...
그래서 내가 감추고 변명하고 합리화하다가 만나지 못한 나의 빛나는 조각들을 얼싸안으시길...
나의 모든 시간은 한 장의 보드판에서 공간화 되어 내가 원하는 만큼 나를 비춰주었다.
나에게 떠난 이 여행에서 가이드가 되어주고 친구가 되어주어 외롭지 않고 길 잃지 않고 지치지 않게 해준 김보람 님께 사랑과 축복을 전하면서...

익명B _ 6월 28일 시범게임

1월 11일에 이어 6월 28일에도 이어진 통찰력게임! '나는 나를 사랑한다'의 주제가 '나는 이미 사랑이다'로 바뀌면서, 사랑하기에서 사랑받기로 시각이 확장되었던 오늘.
꽃이 그려져있던 아름다움과 환희 카드에 이어, 지난 1월 친한 언니가 뽑았던 '온화' 생명력카드를 받았다고 스스로 말하던 순간, 바뀌었던 에너지를 기억한다. 온전히 받아보라며 전달했던 진심어린 눈빛들. 꼬마의 목소리로 '고맙습니다'라고 겨우겨우 외쳤던 오늘... 6개월 후 올해 12월에도, 나는 이미 알고 있었어요. 라며 외쳐보고 웃을 수 있었으면 좋겠다. 내 안에 여전히 답이 있으니까!

익명C _ 6월 28일 시범게임

내려놓지 못하던 것을 고백함으로써 당신은 자신을 사랑하게 되었군요.
1월 11일에 이어 6월 28일에도 나는 이미 온전하다라는 주제로
참 많은 것들이 촘촘히 이어져 있었고 뭔가 맑고 단단하게 피어나고 있었다.

통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (17부)

이원규 (미내사클럽 대표, 통찰력게임 제작자)

통찰력게임이 개발된 이후 게임 딜러와 마스터들이 점차 많아지면서 게임의 구조와 그 구성요소들의 의미 및 어떤 배경 위에서 그 모든 것이 형성되었는지 알고 싶다는 문의가 있습니다. 특히 딜러 교육을 시작한 마스터로서 게임의 기본철학을 소개하는 글이 있으면 교육에 도움이 되겠다는 요청이 있었습니다. 그래서 소식지 22호에서부터 통찰력게임 보드와 게임 구성 카드들이 이러한 모습을 지니게 된 의미와 그것이 어떻게 무의식의 지혜를 길어올리는 도구가 될 수 있는지, 그 배경이 되는 철학과 통찰을 일으키는 원리들 하나하나를 살펴보고 있습니다. 통찰력 딜러와 마스터들, 그리고 통찰력게임에 관심을 가지고 해보려는 분들에게 도움이 되기를 바랍니다.

먼저 이 게임은 초기 개발에 참여해주신 미내사 운영위원들이 커다란 힘이 되어주셨다는 것을 알려드립니다. 그분들이 없었다면 이 게임은 출현되지 못했을 것입니다. 이 자리를 빌어 천강, 화동, 구당, 초현, 우심, 칼라, 우현, 허유, 이길로 님 외 여러분께 깊이 감사드립니다.

안내자교육(레벨Ⅲ)의 핵심

이번 호에서는 안내자 교육의 핵심 4가지에 대해 간략하게 정리해보고자 합니다.

먼저 안내자는 **첫째, '거울이 된다'**는 원칙이 있습니다. 이 말은, 자신에게서 올라오는 '호오好惡가 없는 느낌'을 발견하고 멈춘다는 것을 의미합니다. **둘째, '관찰한다'**입니다. 이것은 안내자의 주의가 항상 상대에게 온전히 가있어야 함을 의미합니다. 상대를 온전히 느끼는 동시에 그 느낌에 초연해야 함을 의미하기도 합니다. **셋째, '참가자 마음의 느낌의 변화를 알아채기'**입니다. 이는 '그 느낌은 게임 참가자의 무의식적 신호이며 주제해결을 위한 도우미'이기 때문입니다. **넷째, 참가자로 하여금 '그 느낌과 주제는 어떤 관계인가?'를 자문하게 하기**입니다. 이 자문自問을 통해 참가자는 주제와 연관된 무의식적 '느낌'의 의미를 깊이 들여다보게 되며, 거기서 어떤 통찰을 얻게 됩니다.

특히 3번과 4번은 통찰에 다가가는 중요한 사다리가 됩니다. 왜냐하면 무의식은 추상적인 개념보다 구체적 느낌에 더 쉽게 반응하기 때문입니다

무의식은 '느낌의 세계'입니다. 따라서 먼저 느낌에 민감해져야 합니다. 그때 무의식이 주는 통찰의 지혜에 쉽게 접근할 수 있습니다. 또, 느낌은 우리의 감각과 깊은 연관이 있습니다. 즉, 느낌은 감각기관과 대상의 '만남'에 의해 나타나는 현상이라는 것입니다. 여기서 '감각기관'은 대상을 감지해내는 '기준'을 의미합니다. 예를 들어 20~20,000hz의 소리를 인지할 수 있는 귀와 같습니다. 귀는 그런 기준을 가지고 있는 것이지요. 향기도 마찬가지여서 향수를 만들거나 연구하는 사람들에게

는 우리보다 더 다양하고 민감한 향에 대한 기준이 쌓여있을 것입니다. 따라서 그는 더 다양한 느낌을 인지하겠지요. 이렇게 느낌이란 기준과 무엇의 '만남'이며, 그래서 느낌에는 만남을 이루는 두 가지에 대한 '정보'가 들어있습니다.

또 다른 측면이 있는데, 향기의 과학자 루카 투린 박사는 박하향에 1800 카르보닐 진동을 가해서 미나리과의 캐러웨이 향이 나도록 한 실험으로 유명합니다. 즉 냄새 역시 빛과 같이 파동의 일종이어서 빛의 파란색과 노란색을 섞으면 연두색이 나타나는 것과 같이, 박하향과 카르보닐 파동을 섞으면 미나리의 냄새가 나도록 할 수 있는 것입니다.

우리가 느끼는 의식적 '느낌'은 파란색이나 노란색과 같이 1차적인 느낌이라기보다는 2차적인 미나리 냄새와 같아서, 절대적인 것이 아니라 어떤 만남이라는 것입니다. 그래서 '느낌'은 '정보를 가진 상대적 현상'입니다. 예를 들어, 산사山寺의 고요함에 물든 마음으로 시내의 카페에 가면 '시끄러운 느낌'이 들지만, 아주 소란한 시장통에 있다가 똑같은 카페에 들어가면 오히려 '고요한 느낌'이 나는 것입니다. 그러므로 여기서 '느껴지는 느낌'이 중요하다기보다는, '시끄러운 느낌'은 '산사의 고요함과 카페의 만남'이고, '고요한 느낌'은 '시장통과 카페의 만남'이라는 것을 알아채는 것이 더 중요합니다.

그러므로 예를 들어, 무의식이 우리에게 주는 느낌이 '고요한 느낌'이라면 우리는 거기서 '시장통'과 '카페'라는 정보를 발견해내야 하는 것입니다. 그때 그 정보를 기반으로 통찰이 일어납니다. 즉, 통찰력게임을 하다가 우리가 '어떤 느낌'을 알아채면, 이제 그 느낌이 주제와 어떤 연관이 있는지 그 의미를 자문해보게 되는데, 이때 '느낌'이 무엇과 무엇의 만남인지에 관심을 기울이면 통찰이 일어나기가 쉽다는 것입니다.

(다음 호에 계속)

