홀로스평생교육원
심층 의식으로부터 깊은 지혜를 이끌어 내는 통찰력게임

발행 이원규 | 편집 김연주 | 경남 함양군 서하면 황산길 53-70
전화 (02) 747-2261 | 이메일 cpo@herenow.co.kr

❖ 소식지 구독신청(무료): cpo@herenow.co.kr 또는 카카오톡으로(카카오톡 ID: minaisa1996) 소식지 받아보실 이메일 주소를 알려주세요. 매월 초에 소식지를 보내드립니다.

통찰력게임 소식지

2020년 12월 (제 42호)



생명력 카드 – 감사[1)]

감사는
내가 모든 것을 받았다는 것을
깨우친 후에야 가능하다.
이미 수많은 것을 받았지만
그것을 보지 못하면
감사는 일어나지 않는다.
그것을 보는 눈이 생겨나야 하는 것이다.

그러므로 진정한 감사는
이 순간 이미
그가 황홀한 기쁨과 아름다움,
진리로 가득한
신의 품 안에 안겨있음을
알아챌 때 일어난다.

이원규[2)] 두손

1) 이번 호 '감사'를 시작으로, 50개의 생명력 카드 단어들을 하나하나 새롭게 정의해나갈 예정입니다.
2) 《깨어있기-의식의 대해부》, 《관성을 넘어가기》 저자. 통찰력게임 개발 및 제작

목차

다가오는 강좌 소개 _ 2쪽
통찰력게임 동정 _ 3쪽
통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (21부) _ 6쪽

다가오는 강좌 소개

● 제14차 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: 2020년 12월 16일(수) 저녁 7시 ~ 10시
· 안내자: 이혜영 마스터
· 장소: 신청자에게 개별 통지

참가신청서 작성하기

● 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.

(34차 / 서울) 2020년 12월 26(토) 낮 12시 30분~ 저녁 8시
· 안내자: 이혜영 마스터
· 장 소: 서울. 구체적인 장소는 신청자에게 개별 통지

(35차 / 함양) 2021년 1월 30일(토) 오전 11시~ 오후 7시
· 안내자: 이원규 마스터
· 장 소: 미내사 함양연수원

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

● 1월부터 충남 이남 분들도 참가하기 쉽도록 함양에서 안내자교육을 시작합니다

지금까지 서울(짝수달)에서만 격월로 진행되던 통찰력게임 안내자교육이 2021년 1월부터는 함양(홀수달)에서도 열립니다. 충남 이남 남부지역에 계신 분들도 쉽게 참가하실 수 있도록 하기 위함이니, 통찰력게임 안내에 관심 있는 분들께서는 참고하시기 바랍니다.

● 마스터 • 딜러분들의 12월 게임 일정을 알려드립니다

· 통찰력 시범게임, 12/12(토) 오전 9:30-12:30, 서울 마곡동, 이혜영 마스터, 문의 010-7108-8381
· 통찰력 시범게임, 일시 협의(30세 이하), 경남 함양 · 거창, 김성욱 딜러, 문의(문자) 010-5362-7152
· 통찰력 시범게임, 매주 목요일 오후 3시-6시, 부산 남천동, 유은정 마스터, 문의 010-4878-0916
· 통찰력 시범게임, 일시 협의, 인천, 이한솔 마스터, 문의 010-7217-1212
· 통찰력 시범게임, 일시 협의, 강원 원주, 칼(김용훈) 딜러, 문의 010-6209-1975
· 통찰력 시범게임, 일시 협의, 서울 강남, 오경아 딜러, 문의(문자) 010-2678-2879
· 통찰력 시범게임, 일시 협의, 전남 여수 · 순천, 차화진 딜러, 문의 iljuiiin@naver.com
· 통찰력 시범게임, 일시 협의, 대구, 이세민 딜러, 문의 010-5054-5555

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

● 함양에서 통찰력게임 워크숍이 열렸습니다



11월 26일, 27일 양일간 함양 연수원에서 '평화가 깃든 밥상'팀을 대상으로 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다. 일과 휴식 사이의 전환이 자유로워져 시간을 밀도 있게 쓰고 싶다는 솔 님, 사람에게 힘을 주는 건강한 공간을 꾸리고 싶다는 은지 님, 감정의 모드 전환이 유연한 사람이 되고 싶다는 은희 님이 함께한 게임이었습니다. 주제에 대한 길을 찾고, 그 가는 길에서 만나는 감정을 다루는 법을 배웠습니다. 모두 수고하셨습니다.

감정과 느낌을 구분하다

_ 솔(자영업)

주제 : 나는 시간을 유연하고 밀도 있게 사용하고 싶다.
주어진 시간을 잘 사용하고 목표한 바를 이루기 위해서는 나를 움직이게끔 하는 '에너지'와 외부(삶)에서 일어나는 일들을 기꺼이 받아들일 수 있는 '책임감', 그리고 이 두 가지 특성을 자유롭게 오갈 수 있는 '유연성'이 필요하다. '에너지'와 '책임', '유연성' 세 가지 모두 내 안에 있던 것들인데 왜 늘 시간에 압도당하는 느낌이 들었을까? 시간의 질이 낮다는 것은 소모적으로 보내는 시간이 많다는 것인데 어떨 때 소모적으로 보내왔을까?
통찰력게임을 진행하며 '느낌'은 나에게 에너지를 주었지만 '감정'은 오히려 에너지를 소모시키고 있었다는 것이 보였다. 감정은 곧 좋고 싫음 등의 기준에 묶여있는 상태이고 나를 방해했던 감정들은 주로 슬픔(이해받지 못하는), 두려움(부족함에 대한), 분노(기준치 미달일 때의)이다.

구체화된 주제는 키워드를 통해서 삶의 모든 것을 면밀하게 분별하고 느끼게 한다

_ 은지(회사원)

'내 가게를 가지고 싶다'는 막연했던 생각이 구체화를 통해 '사람들에게 힘을 줄 수 있는 건강한 공간을 꾸리고 싶다'라는 주제가 되었고, 게임을 진행하는 동안 물리적인 공간의 제약은 사라지고 생각해왔던 '힘'의 의미가 넓어짐을 느꼈다. 카드를 뽑는 일은 물론 주제를 떠올리며 주사위를 던지는 순간마다 불안해 겁이 났지만 평소에 느끼지 못했던, 깊은 곳에 묻혀있던 느낌, 생각, 감정들을 들여다보고 꺼내어 말로 표해현보는 일은 힘든 만큼 어떤 해방감과 안도감을 주었다.
'구체화된 주제는 키워드를 통해서 삶의 모든 것을 면밀하게 분별하고 느끼게 한다.'
내가 뽑은 카드뿐만 아니라 게임을 함께한 멤버들의 카드를 통해서도 내 주제와 연관시켜 생각해볼 수 있는 깊고 의미 있는 시간이었다.

홀로 서있어도 아름다운 독립적 존재

_ 은희(요리연구원)

'지금 충분히 만족스럽고 해결하고자 하는 문제는 없다.'라고 생각하면서 문제를 회피했다는 것을 게임을 하면서 알게 되었다. 내 차례만 되면 눈앞이 깜깜하고 느낌이 뭔지 잘 모르겠고 저 주제가 내가 해결하고 싶은 문제가 맞나 하는 위기가 이 모양 저 모양으로 다양하게 찾아왔다.

그래도 뭔가 내 안의 것을 해결하고 기꺼이, 솔샘, 은지샘과 함께 오래도록 일하고 싶은 마음이 용기가 되었고, 주제에 점점 집중하게 하고 연결되게 함을 느끼기도 하고 회피하기도 하면서 게임을 진행했다. 명확함을 얻기에는 시간도 체력도 부족한 1박 2일이었지만 그래도 실 한 가닥이 연결되어 있음이 간간히 보였고 연습해보았으니 앞으로 100일간 느낌을 무시하지 않고 어떤 소리를 내는지 잘 기록해야겠다.

아래는 게임의 내용을 총정리 한 것이다.

- *주제 : 나는 감정의 모드전환이 유연한 사람이 되기를 원한다.*
  그를 위해 나온 카드는,
- *순복 : 할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 분별하고 기꺼이 '예' 하는 것.*
- *치유 : 나의 직관력을 믿고 선택해 나가면 발현되는 것.*
- *아름다움 : 홀로 서 있어도 아름다운 것, 독립적 존재*

이런 세 가지 생명력 카드를 가지고, 지금의 내가 할 수 있는 적절한 선에서 균형을 맞춰나간다. 배워서 더 해야 한다는 함정에 빠지지 않고 즉시 한다. 당신은 잠긴 문이 한번 두드려서 안 열린다고 돌아서지 않는 사람이기에 해낼 수 있다. 조급해하지 말자.

● 서울에서 시범게임이 진행되었습니다



지난 11월 28일 서울에서 이혜영 마스터의 안내로 시범게임이 진행되었습니다.

두가지 고민이 연결되어 있음을 발견하다
_승연(직장인)

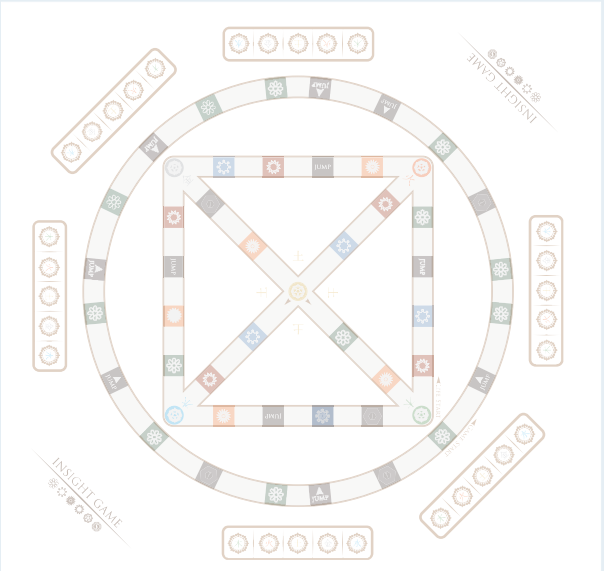
처음 참여해 보았는데 신기하고 재밌었어요. 우선 주제를 작성해보고 안내자님과 이야기를 나누면서 조금 더 구체화하는 시간을 가졌습니다. 두 가지 고민하고 있던 이슈를 적어 보았는데, 이야기하다 보니 두 가지가 연결되어 있더라고요. 이것 자체만으로도 상당히 큰 발견이었네요.
일단은 현재 해결이 시급한 주제를 마음속에 품고 게임을 시작했습니다. 생명력, 깨어있기, 위기 등의 카드들이 저에게 던져주는 메시지가 참 의미심장했어요. 생명력 카드의 단어뿐 아니라 그려진 그림을 숙고해 보면서 여러 알아차림도 다가왔어요. 감정을 표현해주는 카드는 이 이슈에 대한 나의 감정을 적나라하게 드러내주었습니다. '내가 이랬구나...' 하고 받아들여 보았습니다. '나는 이 정도면 괜찮다.'라고 생각했던 부분들도 카드들이 어쩌면 솔직하게 보여주어서, 다시 한 번 제대로 짚고 넘어갈 수 있었어요. 다른 분들의 게임에서도 나와의 연결성을 찾을 수 있었고요. 소중한 시간이었고 기회가 되면 또 참가하고 싶습니다. 감사합니다.

'절실한 주제'와 '텅 빈 머리'만 있다면 누구나 '무의식' 정보를 꺼낼 수 있다
_통합(직장인)

심리상담 50번의 경험이, 통찰력게임 단 1회로 정리되었다. 얼핏 짐작하고 있었던 내면에 얽힌 뿌리를 마주하게 되었다.
나는 절실한 주제를 마음에 품고 주사위를 던졌다. 그리고 '두려움 칸'에 도착하였다.
선생님은 말씀하셨다. "두려웠던 경험을 떠올려보세요."
나는 두려워했던 순간을 떠올렸다. 바로 떠오른 두려움의 경험이 있었다. 이 두려움은 나를 보호하는 두려움이 아니라 내 영혼을 피폐하게 하는 두려움이었다. 그리고 선생님은 질문하셨다.

"우주에서 누군가가 본다고 한다면 어떻게 조언해줄까요?"
이어 나는 답했다. "그러지 않아도 괜찮아... 마음껏 표현해봐..."
스스로에게 되뇌이니 마음속 무언가가 위안을 느꼈다. 마치 단단하게 응축되어 있었던 것이 눈 녹듯 치유되는 기분이었다. 그러고 나서 두려움을 맞춘 상으로 깨어있기 카드를 하나 더 받았다. 선생님은 '깨어있기'에서 뽑은 카드를 읽어주셨다.
"당신 삶의 영광은 한 번도 실패하지 않는 것이 아니라.... 넘어질 때마...다..."
선생님은 더 이상 말을 잇지 못하셨다. 선생님은 뒷 문장을 읽으려 하셨지만, 선생님 눈에서는 눈물이 보였다. 슬픔의 기운이 온 공간을 감돈다. 처음에는 낯설게 느껴졌다.
'갑자기 선생님이 왜 우실까? 어떤 사연이 있으신 걸까?'라고 생각했다.
선생님은 한 번 직접 읽어보라고 카드를 건네주셨다.
나는 나머지 문장을 소리 내어 읽었다
"당신 삶의 영광은 한 번도 실패하지 않는 것이 아니라, 넘어질 때마다 다시 일어나는 것에 있습니다."
나는 이미 문장을 읽으면서 눈물을 흘리고 있었다. 사실 나도 왜 눈물을 흘리고 있는지는 머리로는 이해할 수 없었다. 다만, 이유를 알 수 없는 눈물은 계속 흘렀다. 나는 선생님에게 다시 여쭤보았다.
"제가 왜 눈물이 나는지 모르겠네요. 그래도 내면에 부딪힘이 느껴지네요. 선생님의 슬픈 마음에 제가 영향을 받아 이런 슬픔이 느껴지는 것인지, 제가 스스로 슬퍼서 그런 건지 헷갈리네요."
선생님은 답하셨다.
"아마도 통합 님의 어떤 마음이 전달된 걸 거예요. 통합 님의 중요한 부분에서 나온 것이 공명하는 느낌일 거예요."
그렇게 다음 사람의 턴으로 지나갔다.
다른 사람들이 턴을 진행하는 동안 나는 그 눈물의 느낌을 되새겼다. 그리고 아까 떠올렸던 조언을 종이에 적어보았다.
'그러지 않아도 괜찮아... 마음껏 표현해봐...'
이 문장이 나의 마음을 다시 크게 울렸다. 이 글자를 적는 순간 나는 내 내면의 깊은 무언가와 맞닿아버렸다. 나는 눈물이 쏟아졌고, 내 안에 항상 흐르던 '슬픔이'를 만나버렸다. 깊은 무의식에서 두려움에 떨고 있던 내 안의 심연이었다. 하나가 된 듯이 연결되어버렸다. 나는 눈물이 쏟아지게 엉엉 울었고, 몸은 심하게 떨렸다. 참 이상한 경험이었다. 이렇게 울고 나니 조금은 두려움에 떨던 '슬픔이'가 위안 받은 기분이 들었다.

통찰력게임은 '무의식'에 접속할 수 있게 하는 도구 같다. [절실한 주제]와 [텅 빈 머리]만 있다면 누구나 '무의식' 정보를 꺼낼 수 있다. 주사위를 굴리고, 무작위의 카드를 뽑고 관련 없어 보이는 단어나 글귀를 읽지만, 절실한 주제를 마음속에서 품고 있으면, 절실한 마음이 글귀가 맞닿으면서 가슴에서 무언 가가 솟아나는 것이 느껴진다. 그 지점을 잘 들여다보면, 그곳에 통찰이 있다. 나의 깊은 심연을 만나서 반가웠고, 나의 고민도 이전보다는 많이 선명해졌다. 통찰력게임을 통해 인생의 지혜를 배워가는 것 같다.



통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (21부)

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.

무엇에 주의를 주어야 하나

이번 호에서는 카드의 단어나 문구를 들어도 통찰이 일어나지 않을 때 어떻게 해야 하나에 대한 것입니다. 우리는 보통 주의 집중 하기를 배웁니다. 그러나 집중이 중요하기는 하지만 그것만으로는 통찰에 이르기가 쉽지 않습니다. 왜냐하면 집중은 다른 것을 보지 못하게 하는 단점이 있기 때문입니다. 지금 여러분의 발은 바닥에 닿아있습니까? 그렇다면 발바닥이 닿은 것에 집중해보십시오. 그 순간 마음은 발과 바닥 그리고 그 '닿음'에 집중되어 그 밖의 것에 대해서는 주의가 가지 않고, 따라서 그것들은 의식되지 않게 될 것입니다. 예를 들어 바닥에 집중한 순간 어깨에 닿은 옷의 느낌은 느껴지지 않는 것과 같습니다.

그와 같은 일이 통찰을 일으킬 때도 일어납니다. 무언가 특정 문제에 집중된 마음은, 자신이 '습관적으로 또는 관성적으로 해오던 해결방식'에만 주의가 가고 그 밖의 것에 대해서는 눈감은 상태가 됩니다. 그런데 무의식은 질문이 들어온 매 순간 거의 즉각적으로 지혜를 보내주고 있습니다. 이렇게 의식이 찾은 것보다 더 깊은 지혜와 통찰을 이미 느낌으로 전달해주었지만, 의식은 자신의 사고패턴에 '맞지 않는' 무의식의 정보를 받아들이거나 알아채지 못하고 흘려버리며, 습관적 정보에만 초점이 가있는 것입니다.

그렇다면 어떻게 이 고정적이고 습관적인 의식적 마음의 초점을 새롭고 깊은 무의식적 정보로 옮길 수 있을까요? 이때 가장 먼저 필요한 것인 마음의 중립상태입니다. 의식적 정보에도, 무의식적 정보에도 가있지 않은 중립의 마음. 그것은 마치 자동차의 기어중립과 같아서, 이 상태에서는 1단

에도 2단에도 가있지 않아 어디로도 갈 수 있는 상태인 것입니다. 그와 같이 통찰력게임에서 의식을 이 중립상태에 두기 위해서는 먼저, 주의가 방금 들은 그 생명력의 단어나 깨어있기 문장 등에서 멀어질 필요가 있습니다. 그래서 안내자는 카드의 내용을 듣고도 통찰이 없다는 참가자에게 "그 단어나 문장을 잊고 계속 게임을 진행하다가 '가끔씩' 그 카드의 단어나 문장을 보라"고 말해줍니다. 그러면 어느 하나에 집중되어 좁아진 마음이 넓어지면서 통찰이 일어날 가능성이 많아집니다. 그러다가 마음이 비는 순간 돌연히 통찰이 일어나게 되는 것입니다.

둘째, 마음은 비어있을 필요가 있습니다. 그래서 어느 하나에 집중되었던 주의를 심장에 보내어 심장 느끼기를 합니다. 심장은 정서센터로서 심호흡을 통해 심장을 안정시키고 따라서 정서가 안정되면 뇌파가 안정되는 효과와 함께, 카드문구에 묶여있던 마음을 풀어주는 효과가 있습니다.

이렇게 집중을 풀고, 정서를 안정시키면 마음은 다시 통찰을 일으킬 여유를 갖게 됩니다.

(다음 호에 계속)

