



통찰력게임 소식지

2018년 4월 (제12호)

의지意志와 의도意圖

의지意志란 무언가에 뜻을 두는 것입니다. 그리고 그리로 향하는 힘을 갖춘 것입니다. 따라서 의지는 일종의 에너지입니다. 그런데 흥미로운 점은 무언가에 뜻을 두고 그쪽으로 향한다는 것이 단순하지 않다는 점입니다. 즉, ‘그쪽’이 있기 위해서는 그쪽이 아닌 다른 쪽이 배경으로 전제되어야 합니다. 예를 들어, 동쪽으로 가겠다는 의지를 세우려면 동쪽이 아닌 서쪽과 남쪽, 북쪽이 있고 그에 대해 알아야 한다는 것입니다. 그러한 동서남북이라는 전체 그림을 전제로 해야 동쪽으로 가겠다는 의지가 분명해집니다.

이 전제가 되는 그림을 의도意圖라고 합니다. 도圖는 그림이라는 말입니다. 의도를 배경으로 의지가 작용하며, 여기서 의도란 일종의 스토리story이기에 모든 의지는 스토리를 갖게 됩니다. 이렇게 의지와 의도는 긴밀한 관계 속에 있습니다.

스토리란 일종의 구조構造이며, 이 의식적 구조는 곧 에너지를 발생시킵니다. 그것을 건축학에서는 텐세그리티tensegrity, tensional Integrity라고 합니다. 구조가 발생시키는 긴장 상태, 즉 에너지 상태인 것입니다. 그래서 구조가 어떠하냐에 따라 그것이 발생시키는 에너지의 크기는 달라집니다.

의식적 구조인 이 스토리의 내용이 개인에 국한되면 의지energy 역시 개인영역에서 작게 작용합니다. 그러나 이 스토리가 주변과 전체를 포함한다면 즉, 통찰력게임의 주제가 나와 내 가족뿐 아니라 사회와 국가를 위한 것이라면, 그 주제 즉 스토리는 국민 전체의 집단무의식이 발현시킬 수 있는 더 커다란 에너지를 갖게 됩니다.

이때 통찰력게임의 주제는 개인을 넘어 사회의 집단무의식에까지 뚫고 들어가 더 크고 놀라운 지혜를 보여줄 것입니다. 이것이, 주제를 절실하면서도 전체를 위한 것으로 잡으면 더 큰 에너지와 지혜를 쓸 수 있게 되는 이유입니다. 우리 인생에서 자신의 삶의 의도를 더 크고 넓게 잡을 때 더 강력한 에너지와 깊은 지혜를 쓸 수 있게 될 것입니다.

의지와 의도, 그 깊은 의미를 통찰력게임을 통해 맛보십시오.

이원규¹⁾ 두손

목차

다가오는 강좌 소개 / 2~3쪽

딜러, 마스터 동정動靜 / 4쪽

제 4차 통찰력 미니게임 안내자교육 후기 / 5쪽

통찰은 어떻게 일어날까요? 책 《더 본능적으로 살아라》 / 6~7쪽

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

다가오는 강좌 소개

● 통찰력 딜러 심화반 개설

미니게임 안내자 및 딜러교육 수료자를 위한 심화반이 개설되었습니다. 안내자 교육을 받은 분들 중, 상담이나 코칭을 전공하지 않은 일반인이나 게임 진행이 약한 분들을 위해 게임을 실제 진행할 수 있도록 20주간 심층교육합니다. 딜러 역량강화, 케이스 스터디, 참가자 모집 등의 전체적인 진행을 온전하게 운영할 수 있는 딜러를 교육하는 과정입니다. 이 과정을 마치신 분들에게는 프랙티서너 자격이 주어지며, 시범게임과 1일 워크샵을 진행할 수 있게 됩니다.

1. 실전 실습

모임원 상호간의 실습을 진행하는 것에 더해서 실제로 참가자 모집 - 게임진행 - 피드백 과정으로 실습을 진행합니다.

2. 목표와 커리큘럼

현재의 딜러모임 형식(게임 실습 - 피드백 반복 숙달)에서 한층 나아가, 목표 설정과 구체적인 일정을 갖춘 커리큘럼 형식으로 변화됩니다. 또한 공통 과제를 수행하는 과정을 가집니다.

3. 통찰력게임을 통한 방향성, 활동 연구

통찰력게임 활동영역, 응용영역, 콘텐츠개발, 비즈니스 모델 등의 과제를 설정하여 프로젝트를 진행하는 온,오프라인 모임을 진행합니다.

4. 통찰력게임에 대한 심화 교육

그동안 마스터 교육에서만 진행해왔던 감지교육이나 다양한 통찰력 게임 딜러로서의 소양을 기를 수 있는 교육들이 추가됩니다. 또 자신의 삶의 문제를 해결하거나 삶을 향상시킬 수 있는 과정들을 딜러들 개별로 설정하여 병행합니다.

5. 오티 및 엠티 등 오프라인 모임 활성화

- 더 긴밀한 커뮤니티로서의 역할과 활동들을 고려중입니다.

[교육 일정]

2018년 3월 25일(일) ~ 7월 29일(일). 격주로 10회 진행되며 게임 실습과 화상 피드백이 번갈아 이어집니다. 올 한해 통찰력게임으로 함께 설레는 현실을 만들어가시기 바랍니다.

● 제 17차 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 4월 7일(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>



다가오는 강좌 소개



● 제 14차 통찰력게임 마스터교육

통찰력게임 마스터란, 통찰력게임 시범게임(3시간)과 워크숍(이틀 과정)을 진행할 수 있는 안내자를 말합니다. 숙련된 마스터는 심사를 거쳐 워크숍과 딜러교육을 진행할 수 있는 자격이 주어 집니다.

- 일시: 2018년 4월 13일(금) 오후 2시 ~ 4월 15일(일) 오후 3시
- 장소: 홀로스 함양 연수원
- 참가자격: 자기변형게임 및 통찰력게임 딜러
PC버전) <https://goo.gl/5HfTZ6>
모바일버전) <https://goo.gl/mtIDRv>



● 제 20차 통찰력게임 워크숍

통찰력게임은 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식 적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다.

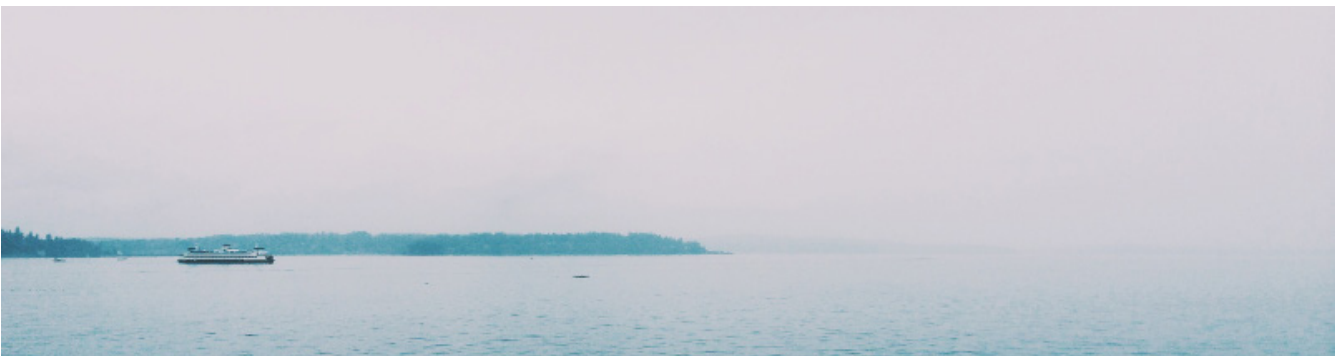
- 일시: 2018년 4월 28일(토) 오후 2시 ~ 29일(일) 오후 5시
- 장소: 홀로스 함양 연수원 (최대 6명)
- 신청하기: PC버전) <https://goo.gl/X8v9pj>
모바일버전) <https://goo.gl/Qg4IVT>



● 제 7차 통찰력 미니게임 안내자 교육

통찰력 미니게임은 통찰력게임의 쿼 버전으로 새롭게 리뉴얼한 것이며, 3~4시간이라는 비교적 짧은 시간에 소기의 목적을 달성 하고 게임을 마무리할 수 있도록 고안되었습니다.

- 일시: 2018년 5월 19일(토) 오후 1시 ~ 6시
- 장소: 서울 강의장
- 신청하기: PC버전) <https://goo.gl/oqtc7f>
모바일버전) <https://goo.gl/zBI9tY>



통찰력게임 동정動靜

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

● '통찰력게임을 통한 자기실현 연구'가 진행되고 있습니다

연세대 상담학 석사과정 논문테마로, 통찰력 게임을 통한 자기실현 연구가 올 상반기에 진행되고 있습니다. 연구자인 홍성향 씨는 통찰력게임 마스터이자 라이프코치로, 무의식의 신호를 캐치하고 해석하여 현재의 삶에 반영하는 유용한 도구로서 통찰력게임을 통해 무의식이 가진 지혜의 힘을 이해하고 활용하는 방안을 모색합니다.

● 제 6차 미니게임 안내자교육이 진행되었습니다

2018년 3월 10일 토요일, 미내사클럽 서울 북카페에서 통찰력 미니게임 안내자교육이 진행되었습니다. 통찰력게임의 퀵 버전인 통찰력 미니게임은 3~4시간이라는 비교적 짧은 시간에 소기의 목적을 달성하고 게임을 마무리할 수 있도록 고안되었습니다.



● 제 10차 통찰력게임 딜러모임이 진행되었습니다

2018년 3월 11일 일요일 미내사클럽 서울 북카페에서 제 10차 통찰력게임 딜러 모임이 진행되었습니다. 6시간 동안 통찰력게임 안내와 참여를 하면서 새로운 통찰을 발견하고 그것을 나누는 시간을 가졌습니다. 매달 한 번 모이는 모임이지만 그 깊이는 나날이 깊어지고 또 깊어지고 있습니다. 앞으로도 많은 딜러분들의 참여 바랍니다.



● 마스터 · 딜러분들의 시범게임 일정을 알려드립니다



- 이해영 마스터
- 통찰력게임 딜러교육 4월 10일(화) 오전 10시~오후 6시
- 통찰력 시범게임 4월 17일(화) 1회차 오전 10시~오후 1시, 2회차 오후 7시~10시
- 장소 : 서울 강서구 마곡동
- 문의 010-5323-4893



- 홍성향 마스터
- 통찰력 시범게임 4월 13일(금)
- 자기변형 시범게임 4월 27일 (금) 오후 2시~5시
- 장소 : 서울 신촌
- 문의 010-2520-0719



- 박은경 딜러
- 자기변형 시범게임 4월 21일 (토) 오후 1:30~4:30
- 장소 : 수원 영통, 경기 분당
- 문의 010-2901-0165



구오모

이론과 실습을 같이 경험할 수 있어서 좋은 시간이었습니다.

이론에서는 무의식에 대해 뇌과학적으로 연계해서 전전두엽의 인지, 의식적으로 세운 계획들이 어려운지에 대한 동영상과 과학적 설명을 통해서 이해가 쉽게 됐던 것 같습니다.

주제와 느낌을 구분하기가 어려웠는데 자세한 설명과 예시를 들어주셔서 해결책이 아닌 그림과 상황적 어려움을 성찰하는 방법을 배웠던 것 같습니다. 앞으로 이 부분을 명확하게 이해하기 위해서는 이야기 주신 수련의 방법들이 필요한 것 같습니다. 짧은 시간이었지만 질문을 통해서 자신을 깊이있게 이해할 수 있는 시간이 놀라웠습니다.

아쉬운 점이 있다면 안내자의 역할과 참여자의 역할에서의 중요한 점을 나눠서 설명하면 좋지 않을까 합니다. 딜러 입장에서는 안내자로서 빠트리지 말아야 할 점이 있고 참여자의 입장에서는 주제와 느낌에 대한 명확한 인지가 필요해 보입니다.

매뉴얼이 한눈에 들어 올 수 있도록 시각적으로 정리되면 좋을 것 같습니다. 간단한 이미지나 도식을 사용하면 조금 더 이해가 쉽지 않을까 합니다.

참고 레퍼런스(활동 동영상이나 블로그)도 같이 첨부하면 사용자들이 좀 더 쉽게 통찰력게임 키트를 이해할 수 있을 것 같습니다.



JAMESMANNPHOTOGRAPHY

@www.flickr.com

통찰은 어떻게 일어날까요?(12)

엘프리다-뮐러 카인츠, 크리스티네 죄닝

질문하기와 책임의식 갖기

엘프리다-뮐러 카인츠, 크리스티네 죄닝 지음

강한 의도를 가지고 스스로에게 질문을 하면 무의식에 방향성을 주게 됩니다. 그러면 무의식에 널리 퍼져있던 깊고 방대한 데이터가 그 방향을 향해 나아가게 됩니다. 특히나 그 문제에 대해 스스로 책임지려는 마음을 가지면 가질수록 우리는 자신의 무의식에 해결의 실마리를 강하게 요구하는 것과 같습니다. 그래서 책임의식을 갖는다는 것은 주제에 대한 절실함과 긴밀한 연관관계를 가지고 있습니다. (편집자 주).

질문하기

이번 휴가는 어떻게 보내는 것이 좋을까? 어떤 교양강좌가 내게 도움이 될까? 이 사람은 내게 어떤 의미를 지니고 있을까? 어디에 자금을 투자하는 것이 좋을까? 직원을 한 명 더 고용하는 것이 옳을까? 이 투자가 전망이 있는 것일까? 주택을 구입하는 것이 좋을까, 임대를 해야 할까? 내 아이를 어느 학교에 보내는 것이 가장 좋을까? 내일 친구들과 등산을 갈까, 아니면 혼자 조용히 설까?

이렇듯 매일 질문이 꼬리를 물고 발생한다.

이런 질문들을 구체적으로 일기에 기록하는 것은 최상의 답변을 찾는 데 큰 도움이 된다. 질문을 종이에 적어둠으로써 일단 질문에서 벗어날 수 있다는 장점도 있다. 질문을 내면의 안내자에게, 내면의 목소리에게, 영혼에게 보낸 다음 답변을 달라고 기도하라! 답변을 줄 것에 대해 미리 고맙다고 말하는 것도 좋다. 그럼으로써 당신은 직관이 반드시 자신을 이끌어주리라고 확신한다는 것을 알려줄 수 있기 때문이다.

아무리 사소한 문제라도 주저하지 말고 물어보라. 자신과 관련된 모든 고민거리, 모든 사소한 결정들에 대해 질문을 해도 좋다.

중대한 결정을 앞두고 있을 때에는 어느 정도 시간을 두고 관찰하면서 떠오르는 생각과 느낌을 적는 것이 좋다.

이런 훈련을 거듭할수록 점점 더 분명한 답변을 얻게 될 것이다. 그러나 생각했던 것처럼 단번에 답변이 주어지지 않을 때도 있을 것이다. 우리 내면에 답변이 우리 안으로 들어오지 못하도록 방해하는 걸림돌들이 많기 때문이다. 답변을 가로막는 최대의 걸림돌도 두려움, 고집, 그리고 게으름이다.

우리는 때로 ‘알리바이 질문’들을 하기도 한다. 입으로는 “이 계획이 내게 도움이 될까?” 혹은 “이 일을 해야 할까?”라고 물어보지만 실제로 우리의 자아는 이미 결정을 내렸고, 답변을 들을 준비도 되어 있지 않다면 그것은 알리바이 질문이다. 직관은 열린 마음으로 내면의 목소리에게 솔직한 질문을 던질 때에만 얻을 수 있

다. 오성을 뛰어 넘는 결정을 내릴 자세가 되어 있을 때에만, 직관에 따르는 행동을 하겠다는 의지가 확고할 때에만 성공적으로 직관을 얻을 수 있다.

무엇이 중요한지를 파악하고 그것을 행동에 옮길 때마다 항상 그 다음에는 무슨 일을 해야 할지 물어보는 습관을 지녀라. “다음으로 사랑을 실천하는 방법은 무엇일까?”라고 물어보면 더 좋다.

이때 솔직한 답변을 얻고 싶다면 먼저 “자신에 대한 책임은 스스로 져야 한다”는 원칙을 받아들여야 한다.

책임의식 갖기

많은 사람들이 운명을 이미 결정되어 있고, 자신은 운명의 장난에 놀아날 수밖에 없다고 생각한다. 그것이 사실이라면 정의는 어디에 있단 말인가? 모든 것이 운명의 장난이라면 모든 책임도 운명 탓으로 돌리고, 세상에 정의란 없다고 생각해버리면 될 것이다. 또, 모두가 자신이 희생자라고 주장하면서, 자신의 불행에 대한 책임을 뒤집어 쓸 희생양만 찾으려 할 것이다. 지금도 얼마나 많은 이들이 자신의 불행을 다른 사람이나 주변 상황, 날씨가 경제적 상황 혹은 신의 탓으로 돌리는가!

“내가 할 수 있는 일은 아무것도 없지 않은가?”라는 말은, 조금만 바뀌도 완전히 다른 뜻이 된다. 이 말을 “내가 할 수 있는 일이 뭐가 있을까?”, “내가 무엇을 잘못 했을까?” 그리고 “상황을 바꾸기 위해 나와 내 주변의 무엇을 바꿔야 할까?”로 바꿔보라. 주변 상황까지 생각할 필요가 없을 때가 더 많다. 자신의 가치관만 조금 바꾸어도 삶은 완전히 다르게 흘러갈 것이다.

행복은 스스로 만들어가는 것이다. 이 사실을 받아들여야 자신을 바꿀 수 있다. 자신을 바꿀 수 있는 것은 바로 자기 자신이다. 자유의지는 우리에게 무한한 권력을 주었고 우리는 우리의 존재를 스스로 만들어간다. 따라서 어떤 결정에 대한 결과를 파악하고 감당하는 것도 결국 자기 몫이다.

자신과 자신의 삶에 대한 책임을 지는 것도 결국 자기 자신이다. 자신에 대한 의무감을 지녀라! 모든 사람은 커다란 우주를 구성하는 하나의 톱니바퀴다. 자신의 톱니바퀴 주변에 대한 책임은 자신이 져야 한다. 그리고 스스로 책임을 지기 위해서는 먼저 자기를 파악하고자 하는 마음과 자신의 성격을 발달시키려는 의지를 가져야 한다.

《더 본능적으로 살아라》, 326쪽~328쪽에서 발췌
(엘프리다-윌러 카인츠, 크리스티네 죄닝 지음, 타커스)