



통찰력게임 소식지 2019년 12월 · 2020년 1월 (제 32호)

무의식과 친구하기

지금 마음을 비워두라.
현재에서 풀려나면
마음은 미래로 향하니,
지금 할 일을 여기서 모두 끝내라.
그때 마음은 직관적 예견에
쓰이게 되리.

이제, 시한을 정하라. 내일까지,
그것이 필요하다는 마음이 강하면
오늘밤 무의식은
밤새 정보의 바다를 향해하며
아침까지 리포트를
준비해놓을 것이다.

당신이 들인 시간과 에너지,
중요성과 감정적 몰입만큼
무의식은 의식에게 협조하니,
오늘 낮, 문제에 들인
의식의 무게만큼
무의식은 깊이 들어가
보석을 건져올린다.
할 일을 다하고
빈마음으로 잠들면...¹⁾

이원규²⁾ 두손

목차

다가오는 강좌 소개 _ 2쪽
통찰력게임 마스터 · 딜러동정 _ 3쪽
통찰력게임 참가 후기 _ 4쪽
통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (11부) _ 6쪽

1) 할 일을 다했다는 것은 현재 할 수 있는 일을 다해서 마음은 손을 놓을 수 있다는 의미이다. 자신이 할 수 있는 일도 하지 않았다면 무의식은 그것부터 하라고 움직이지 않고 쉴 것이다. 그러므로 의식적으로 가능하다고 여겨지는 모든 일을 다 하라. 그러면 의식적 마음은 저절로 텅비게 될 것이다. 그때 무의식은 그 빈 마음 사이로 들어와 작용할 것이다.

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

다가오는 강좌 소개

● 통찰력게임 특별워크숍

1월 31일(금)과 2월 1일(토) 이틀에 걸쳐 ‘평화가 깃든 밥상’ 팀을 대상으로 한 이원규 마스터의 통찰력게임 워크숍이 서울에서 진행됩니다.

통찰력게임 워크숍은 절실한 주제가 있는 개인이라면 누구나 참가하실 수 있습니다. 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채 통찰로 이어지게 하며, 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다. 4명 이상 6인 이하 팀을 구성해보시면 그 팀을 위한 단독 워크숍이 열릴 수 있으니, 관심 있으신 분들께서는 사무실로 연락바랍니다.(02-747-2261)

● 제28차 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: 2020.2.22(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
- 안내자: 이해영 마스터
- 장소: 서울 강의장



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

● 3월부터 통찰력 미니게임 과정이 진행됩니다

다가오는 3월부터 홀수달 3째주 금요일에 미내사 서울강의장에서 통찰력 미니게임 방법을 알려드리는 시간이 마련됩니다. 미니게임이란 본게임을 킥 버전으로 새롭게 리뉴얼한 것으로, 참가자가 1인 단독으로 진행하길 원하거나 안내자 없이 셀프게임으로 내면에서 통찰을 끌어올리기 좋은 방식입니다.

보드판과 주사위, 크리스탈 등을 사용하지 않고 오직 네 가지 카드만 사용하여, 어울리기 카드 → 생명력 카드 → 위기 카드 → 깨어있기 카드 순으로 진행됩니다. 통찰력게임의 핵심을 담고 있으면서도, 더 쉽게 일상의 주제들과 연결되고 빠른 시간 안에 무의식의 방향을 정리할 수 있습니다.

시범게임에서 시간 관계상 주제를 마무리하지 못하고 끝내야 해서 아쉬웠다거나, 이틀이 소요되는 통찰력게임 워크숍에 임하기에 앞서, 혹은 바쁜 일상에서도 시간적 부담 없이, 그러나 그 의미는 결코 가볍지 않게 활용할 수 있는 새로운 방안이 될 것입니다.

● 마스터·딜러분들의 1월 게임 일정을 알려드립니다

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

- 통찰력게임 시범게임, 1/11(토) 오후 2시~ 5시, 광화문 부근, 김보람 딜러, 문의 010-8028-7970
- 통찰력게임 시범게임, 1/15(수) 오전 10시~오후 1시, 강남역 부근, 김보람 딜러, 문의 010-8028-7970
- 통찰력게임 시범게임, 1/16(목) 저녁 7시~10시, 서울 마곡, 이해영 마스터, 문의 010-7108-8381
- 통찰력게임 시범게임, 1/16(목) 오후 3시~6시, 부산 남천동, 유은정 마스터, 문의 010-4878-0916
- 통찰력게임 시범게임, 1/29(수) 오전 10시~오후 1시, 수원, 김보람 딜러, 문의 010-8028-7970
- 통찰력게임 시범게임, 1/30(목) 오후 3시~6시, 부산 남천동, 유은정 마스터, 문의 010-4878-0916
- 통찰력게임 시범게임, 상시모집, 부산, 홍성향 마스터, 문의 010-2520-0719
- 통찰력게임 시범게임, 상시모집, 인천, 이한솔 마스터, 문의 010-5640-3301

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

● 이원규 마스터의 통찰력게임 워크숍

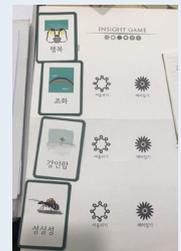
지난 11월 23일 서울에서, 30일에는 함양에서 통찰력 워크숍이 진행되었습니다. 자신을 온전히 사랑하고 싶어하는 분, 진아와의 걸림없는 대화를 원한다는 분 등 여러 가지 주제로 시작된 게임은 진행될수록 깊어지고 함께 하는 분위기가 익어갔습니다.

그중 호미(농부)님은 온전함이란 모든 관점을 뛰어넘어 두려움과 슬픔 역시 나를 지키려는 사랑의 일종임을 깨닫고 관점의 도약을 이루었으며, '은총'이라는 가슴이 터질듯한 에너지를 경험하고 깊고 따스한 눈물을 흘렸습니다. 아래 호미님과 하늘씨앗님의 후기를 다음 쪽에 남깁니다.



● 김보람 딜러의 통찰력게임 시범게임이 진행되었습니다

지난 11월 30일에 서울에서 김보람 딜러가 안내한 1:1 시범게임이 있었습니다. 원래, 그룹이 아니라 참가자 1인이 단독으로 게임을 경험해보길 원할 때에는 통찰력 미니게임 방식으로도 진행할 수 있습니다. 다만 이번에는 참가자가 본게임의 진행방식을 알고 싶어 하셔서 안내자인 김보람 딜러님과 함께 돌아가면서 주사위를 던지고, 딜러님은 카드만 뽑고 안내자역할을 하는 방식으로 진행했다고 합니다. 게임 참가자가 게임 참가 소감을 구두로 말씀한 부분을 김보람 딜러가 정리하여 다음쪽에서 소개합니다.



● 19차 통찰력게임 마스터교육

지난 12월 27일부터 2박 3일간 함양연수원에서 이원규 마스터의 19차 마스터교육이 열렸습니다. 통찰력게임 마스터란, 통찰력 시범게임(3시간)과 워크숍(이틀 과정)을 진행할 수 있는 안내자를 말합니다. 숙련된 마스터는 심사를 거쳐 딜러교육을 할 수 있는 자격이 주어집니다.

이번 차수에는 부산에서 통찰력게임을 활발히 진행중이신 행운님을 비롯하여 카이님과 미래님이 마스터교육 참가차 함양을 방문하셨습니다. 앞으로도 계속해서 활발한 활동 기대하겠습니다.



● 부산 유은정 마스터의 통찰력게임 시범게임이 정기적으로 진행되고 있습니다



지난 11월 7일(부산 남천동)과 12월 5일(부산 북천동)에 유은정 마스터의 시범게임이 진행되었습니다.

● 인천에서 이한솔 마스터의 통찰력게임 시범게임이 진행되었습니다

지난 11월 10일과 12월 5일, 이한솔 마스터가 진행한 통찰력게임 시범게임의 참가자 후기를 소개합니다.

메타몽(홀로스 공동체학교) (이원규 마스터 진행, 통찰력게임 마스터교육, 12월 27일~29일 함양)

이전까지 통찰력게임 교육을 받으면서 통찰력게임에 대한 관심이 커져가던 중에 통찰력게임 마스터 교육을 받게 되어서 이번에는 프로그램이 더욱 특별하게 다가왔습니다.

첫째 날에는 이론 교육을 받았는데 참가자의 이해 수준에 맞춰서 이론 교육의 내용을 적절하게 조절해주신 덕분에 통찰력게임이 어떤 것인지 더욱 더 잘 이해가 되었습니다.

첫째 날에 와 닿았던 점은 깨어있기 수업에서 배웠던 감지가 통찰력게임에 어떻게 적용되는지 구체적으로 이해되었던 것이었습니다. 느낌이 무엇이며, 상대방의 느낌을 느끼는 것이 왜 중요한 것인지 와 닿았습니다.

둘째 날에는 실제로 통찰력게임을 진행하면서 안내자가 어떻게 게임을 진행해야 하는지 확인하는 시간을 가졌습니다. 둘째 날 가장 와 닿았던 점은 참가자의 순간적인 느낌의 변화를 잡고 비춰주는 것이 중요하다는 것이었습니다. 그동안은 안내자가 투명하기만 하면 된다고 생각을 했었는데, 그것과 더불어 참가자의 느낌의 변화를 놓치지 않고 캐치해서 비춰주는 것이 중요하다는 것을 깨닫게 되었습니다.

마지막 날에는 주의 연습을 했습니다. 주의 50대50 연습을 통해서 실제로 참가자를 대할 때 어떤 마음으로 임해야 할지를 다시 한 번 상기할 수 있는 기회가 되었습니다.

이번 마스터 교육을 통해서 통찰력게임 안내자로서 가져야 할 역량이 무엇인지 조금 더 와 닿게 되었고 참가자의 통찰과 변화는 언제 일어날지 모르니 항상 관심을 가지고 들여다봐야겠다는 것을 느끼게 되었습니다.

이번 마스터 교육은 정말 통찰력게임의 전반적인 것을 전부 다 배울 수 있었던 시간이 되었던 것 같아서 참가자에 맞춰 세심하게 교육해주신 선생님께 감사 말씀드리고 싶고 참여해주신 분들의 열정 덕분에 시간가는 줄 모르고 교육을 받았던 것 같아서 같이 참여해주신 분들께도 감사 말씀드리고 싶습니다. 앞으로 참여하실 분들도 교육을 통해서 원하시는 바 성취하시고 통찰력게임을 넘어서 깊은 내면을 들여다볼 수 있는 기회가 되실 수 있기를 소망합니다.

호미(농부) (이원규 마스터 진행, 통찰력게임 워크숍, 11월 30일 함양)

통찰력게임에 참가하고 이를 동안 온전히 나의 주제에 집중했다.

처음엔 주제를 정하는 것도 주제를 정하고 나서도 불안하고 제대로인지 헷갈리기도 했지만 시간이 가면서 게임이 진행될수록 주제가 선명하고 명확해졌다.

온전한 존재인 나를 사랑하고 싶다는 주제는 단순함, 변형, 은총이라는 생명의 에너지가 여러 가지 다른 차원, 다른 결로 다가왔고 힘이 되었다.

온전하다는 것은 시·공 옳고 그림의 견해와 관점을 뛰어넘어 두려움과도 슬픔과도 통합되는 그 어떤 것임을 알아차리게 되었다.

은총의 에너지를 온몸에 꽉 채운 그 느낌에서는 가슴이 쿵쿵거리고 거대하고 따스한 폭신한 품에 안기는 것과 같은 순간도 선물로 안고 갈 수 있어 감사하다.



하늘씨앗(목사) (이원규 마스터 진행, 통찰력게임 워크숍, 11월 23일 서울)



문지도 않고 따지지도 않고 그냥 왔습니다. 무엇을 하는지, 무엇을 어떻게 할 것인지도 모르고 그냥 왔지요. 아마 이를 기독교에서는 섭리라고 합니다.

지금까지 피상적인 제 수행의 삶이 주제를 통해 분명해졌고 카드 하나하나를 통해 저의 내면화된 무의식을 지켜보고 성찰하는 소중한 기회였습니다.

기쁨-위기-기쁨-위기가 되풀이되는 게임 속에서, 패턴화되고 습관으로 교만한 나의 패턴을 의식하고, 늘 내 안의 참나의 인도를 받지 않으면 세속의 패턴적 욕망이 에고에 잡혀 살 수밖에 없는 것이 현실 자본주의 속 삶의 모습입니다.

통찰력게임의 장에 오로지 몰입하고 깨어있도록 장을 이끌어주신 선생님께 감사드립니다. 그리고 맑은 에너지장이 되도록 함께 해주신 도반들께도 감사드립니다. 고맙습니다. 사랑합니다.

익명 (김보람 딜러 진행, 통찰력 시범게임, 11월 30일, 서울)**

누구나 이 통찰력게임을 통해 각자의 통찰을 얻어갈 수 있을 것 같다. 카드를 오픈했을 때 다가오는 통찰도 있었지만 이어지는 딜러의 질문을 통해 생각을 확장시킬 수 있었다. 이어지는 질문들이 중요하게 여겨졌다. 또한 통찰력게임을 경험하며 용의 동시성이 벌어지는 원리가 느껴졌다. 카드의 메시지를 주제와 관련하여 생각하는 시간을 가질 때 딜러가 충분히 기다려주면서 함께하는 느낌을 줘서 생각을 더 끄집어낼 수 있었다.

여나(교수) (이한솔 마스터 진행, 통찰력 시범게임, 11월 10일, 인천)

마치 여행을 온 것처럼 영종도에서의 느낌은 한적하고 여유롭고 쾌적하였습니다. 편하게 차를 마시면서 제 얘기를 하면서 '이런 저런 마음이 많았구나'라고 제 스스로를 새롭게 인식하게 되었습니다. 특히 감정적 문제에 빠져서 힘들어 하는 부분에 대해서 감정과 이성을 분리해서 알아차리는 연습은 감정에 대해서 좀 더 거리를 둘 수 있게 하였고 관련된 이미지들은 단지 생각임을 더욱 명확히 하는 데 도움을 주었습니다. 그리고 마지막으로 갖고 싶은 카드를 뽑는 과정에서 최종적으로 선택된 '지혜' 카드는 다시금 내 삶에 대한 목적과 방향을 제시해주는 느낌이었습니다. 그 모든 과정에 성심껏 안내해주고 도와주신 마스터님께 진심으로 감사드립니다.

김기오 (이한솔 마스터 진행, 통찰력 시범게임, 12월 5일, 인천)



말 그대로 자신을 통찰해 볼 수 있는 계기가 된 것 같습니다. 마스터께서 가려운 곳을 잘 찾아내어 시원하게 긁어주듯이 통찰할 수 있도록 포인트를 잘 잡아주셨어요. 그런 포인트를 잘 잡아주고, 힌트를 주고, 문제 해결을 위한 실천 방법을 스스로 찾아내도록 해주시는 것이 훌륭했습니다. 4시간이라는 시간이 짧지 않았음에도 불구하고 시간이 어떻게 지나가는지 모를 정도로 게임에 빠져 자신이 인식하지 못하고 있던 것들을 찾아다녔습니다!

박지혜 (유은정 마스터, 통찰력 시범게임, 11월 7일 부산 남천동)

나한테 집중할 수 있어 좋았고 단어에 집중하지 않고 포괄적으로 생각하는 방법을 연습하는 시간이었습니다. 다양한 관점에서 나를 통찰하는 시간, 많은 단어와 그림을 생각하고 조합해서 나를 통찰하는 시간이었습니다.



통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (11부) - 안내자가 지녀야 할 세 가지 원칙

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 끌어올리는 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.

(지난 호에 이어서)

호오가 붙지 않은 느낌과 투명한 질문

지난 호에는 게임 참가자가 숙지해야 할 세 가지 원칙을 이야기했다면 이번 호에는 안내자가 지켜야 할 원칙에 대한 것입니다. 그 첫 번째는 ‘투명하고 열린 질문만을 할 것’입니다. 투명하다는 것은 무엇일까요? 물들지 않은 것입니다. 나의 경험과 노하우, 나의 ‘이래야 한다’와 ‘옳다’ 등 안내자의 생각과 느낌, 감정이 개입되지 않는 상태를 말합니다. 그런데 이것이 쉽지 않습니다. 왜냐하면 자신도 모르게 자기의 조언이 질문 속에 들어가기도 하기 때문입니다. 그렇게 되면 참가자의 무의식에서 스스로의 지혜를 발견하게 하는 데 방해가 하게 됩니다. 이는 또한 모든 해결책과 지혜는 참가자의 심층의식, 또는 무의식에서 올라온다는 통찰력게임의 기본 전제를 무너뜨리는 것이기도

합니다.

그리고 무엇보다도 중요한 것은 안내자의 조언을 통해 얻은 지혜는 참가자를 움직이는 힘이 없거나 약하다는 점입니다. 왜냐하면 참가자 스스로의 내면에서 올라오지 않은 빌려온 지혜는 그 속에 깊은 경험적 느낌과 노하우가 담겨있지 않기 때문입니다. 그래서 안내자는 투명하고 열린 질문만을 합니다.

그렇다면 그 질문은 무엇일까요? 그것은 단순합니다. ‘지금 당신이 느낀 그 느낌과 자신의 주제는 어떤 연관이 있을까요?’라는 것입니다. 이 단순한 질문은 커다란 힘을 발휘합니다. 왜냐하면 이 질문은 참가자가 스스로 자신의 무의식으로 들어가도록 하기 때문입니다. 왜 그럴까요? ‘느낌’이라는 말 때문입니다. 이것이 되기 위해서는 먼저 안내자가 참가자의 내적, 외적 느낌을 잘 관찰하여 그것을 기반으로 질문해야 합니다.

그런데 이 ‘느낌’이라는 말에는 일반적이지 않은 특성이 있습니다. 보통 우리는 느낌이란 단어를 호오好惡가 붙은 감정적 느낌이나 촉감과 같은 강렬한 감각적 느낌만을 느낌이라고 합니다. 그런데 여기서 우리가 말하는 ‘느낌’에는 미묘하고 미세하게 내적으로 분별되는 느낌도 포함하고 있습니다. 즉, 좋고 나쁨이 붙지 않은 ‘분별되는 느낌’을 말하며 그것은 무의식을 구성하는 중요한 요소이기도 합니다.

우리의 심층의식은 느낌으로 되어 있습니다. 감각적 느낌과 의식적 느낌들이 그것입니다. 이 느낌들이 오래되어 하나의 기준이 되면 그 기준을 기반으로 좋고 나쁨이 생겨납니다. 그러므로 모든 감정적이고 강렬한 의식적 느낌의 기반이 되는 것은, 무의식적이고 호오가 없는 느낌이며, 이것을 통찰력게임에서는 감지感知(분별되고 아는 느낌)라고 이름 붙였습니다. 이 느낌들은 일종의 정보情報를 가지고 있습니다.

갈증은 우리 몸에게 물이 필요하다는 신호를 주며 물을 마시게 합니다. 또 배설감각은 노폐물을 간직한 물을 빼내고자 하는 신호이며 느낌으로 되어있습니다. 이와 같은 신체적 감각과 유사하게 의식적 감각도 있습니다. 아침에 일어나 ‘왠지 나가고 싶지 않은 느낌’을 받을 때나, 지나가다가 ‘뭔가 불편한 느낌’이 들어 다시 돌아가 바라보니 물건이 떨어질듯 아슬하게 탁자 위에 놓여있습니다. 이런 무의식적 미묘한 느낌들은 우리에게 무언가를 알려주는 신호로 작용합니다. 그러므로 그 느낌들을 잘 살펴서 의식화하면 커다란 통찰로 이어질 수 있는 것입니다.

통찰력게임 안내자는 참가자의 표정과 말투, 몸의 동작, 눈동자의 느낌 등에서 어떤 변화가 읽혀지면 멈추고 그 느낌의 의미를 묻습니다. 이렇게 오직 참가자의 느낌의 변화를 스스로 알아채게 도와줌으로써 그의 무의식이 보내주는 느낌의 의미를 알아채도록 하여 통찰을 일으키게 합니다.

안내자는 자신의 미묘한 ‘조언하려는 느낌’을 알아채고 멈추어야 하며, 참가자에게서 일어나는 미세한 ‘내적 느낌의 변화’를 알아채고 그것을 자각하게 하여 통찰로 이어지도록 합니다. 그러므로 통찰력 안내자는 ‘느낌’ 특히 좋고 나쁨이 붙지 않은 미세한 느낌에 민감해질 필요가 있습니다. 그때 투명한 질문을 던질 수 있을 것입니다.

(다음 호에 계속)