



통찰력게임 소식지

2020년 10/11월 (제 41호)

창조적 통찰의 조건 속에 있는 사람

그는 깊은 주의注意를 사용하여,
늘 보던 것에서 보지 못하던 것을 본다.

그는 하나 속에서 여럿을 보며,
여럿 속에서 하나를 본다.

그는 삶이 곧 꿈과 다르지 않은 ‘느낌으로 이루어짐’을 알고
미묘한 느낌의 세계를 살아간다.

그는 몰입경험 속에서 주객관계가 사라지는 것을
발견하고 체득한다¹⁾.

이원규²⁾ 두손

1) 그러므로 달리 말하면, 이렇게 하려고 할 때, 그는 창조적 통찰의 조건을 갖추어가게 될 것입니다.

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

목차

다가오는 강좌 소개 _ 2쪽

통찰력게임 동정 _ 3쪽

통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (20부) _ 4쪽

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: 2020.11.18(수) 저녁 7시 ~ 10시
- 안내자: 이해영 마스터
- 장소: 신청자에게 개별 통지



참가신청서
작성하기

● 통찰력게임 워크숍

이번 11월에는 '평화가 깃든 밥상' 팀을 대상으로 통찰력게임 워크숍이 진행됩니다. 4인 이상 팀을 구성해오시면 워크숍 일정을 개설할 수 있으며, 절실한 주제가 있는 개인 누구나 참가하실 수 있습니다.

- 일시: 2020.11.26(토) 오후 2시 ~ 27(일) 오후 5시 (1박 2일)
- 안내자: 이원규 그랜드마스터
- 장소: 홀로스 함양연수원



참가신청서
작성하기



● 제33차 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: 2020.11.27(금) 낮 12시 30분 ~ 저녁 8시
- 안내자: 이해영 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 8월 게임 일정을 알려드립니다

- 통찰력 시범게임, 11/28(토) 오전 10시-오후 1시, 서울 마곡동, 이해영 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 iljuiin@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

지난 10월 8일, 9일 양일간 함양에 있는 홀로스백일학교에서 통찰력게임 워크숍이 열렸습니다. 이원규 그랜드마스터의 안내로 백일학교 참가자 저절로 님, 도날드 님, 묘술 님이 함께 하였습니다. 아래에 참가자 후기를 소개합니다.



그 낯은 말 '자기 사랑'이 눈에 들어오다 _ 묘술 님

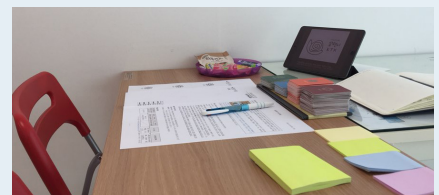
사랑과 보살핌 속에서, 특별한 갈등 없이, 세상이 살 만하지 않았다. 몸 어딘가에 전원버튼이 있었으면 했다. 5초간 꾸욱- 누르면 지워지거나 꺼질 수만 있다면 이 삶도 견딜 만할 거라고 생각하면서 동시에 내가 이 전원 버튼을 몇 번이나 껐다 껐는지를 느끼면 누군가 명치를 때린 것처럼 구역질이 나왔다. 세상은 언제나 낯설었고 그럼에도 불구하고 지켜왔다. 함양에 도착해 한 찰나에도 산산이 부서지던 내가 사라지고 온전함만이 남았지만 이것이 깨어질 거라고 기억이, 과거가, 습관이 남아 끈질기게 속삭였다. 기억은 나를 떠난 적이 없어서 그 누구보다 나를 잘 알았고, 내 약점을 파악해 교묘하게 파고들었다. 오래된 슬픔, 무거운 죄책감, 길고 긴 자학의 역사가 그 술책이었다.

통찰력게임은 내가 마법처럼 흘려있던 주문의 실체가 이미 죽은 유령이었음을 명백히 드러내주었다. 이 밝은 통찰을 깨어있기 카드는 이렇게 표현했다. "내려놓지 못하던 것을 고백함으로써 당신은 자신을 사랑하게 되었군요." 게임을 끝냈을 때까지 나는 누구도 사랑해본 적이 없음을 말했었다. 그리고 지금 뒤늦은 아하!가 자기개발서적, 심리치료, 연애훈련, 온갖 곳에서 강조하는 그 낯은 말 '자기 사랑'이 눈에 들어온다. 부족한 것이 없고, 이미 완성되지 않은 것이 없다. 내가 있어 온 세상이 균형을 찾는다. 내가 균형이다.

나는 이미, 오온이 일으키는 감정에 속지 않게 되었음을 진실로 믿는다. 나는 이미, 온전성 속에서 한 순간도 벗어나 본적이 없으므로 오래 되어 지긋지긋하다는 곡소리도, 끝없이 살아 온 비탄과 절망도 늘 젊어 새롭고 신선하며 지치지 않는다. 일그러지고 뒤틀린 것들이 그대로 어여쁘다. 잊을 수 없는 기쁨이 있음으로 나는 언제나 평화롭고, 물들지 않으며, 아름답다.

● 전남 순천에서 시범게임이 진행되었습니다

지난 10월 26일과 28일, 두 차례에 걸쳐 차화진 안내자의 안내에 따라 미니게임 형식으로 시범게임이 있었습니다.



10월 26일 전남 순천

어려운 기분으로 시작했지만 가벼운 대화로 많은 것을 말했어요. 늘 했던 말들인데 기록하며 진행되다보니 정리가 되는 것 같기도 했고 앞으로의 방향성이 선명해진 느낌이 들었습니다. - 김○돌 님

가볍게 시작해서 묵직한 깨달음을 얻었어요. - Minet 님

건강한 화를 낼 줄 아는 방향으로 가기 위한 소중한 통찰과 지혜를 얻을 수 있었음에 감사합니다. 자신의 삶을 마주 대하고 나아가고 싶은 모든 이에게 통찰력 미니게임을 추천하고 싶네요. 마음 깊이 감사합니다. - 샘별샘 님



10월 28일 전남 순천 (이미지: 차화진 딜러 제공)

통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (20부)

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 원리를 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.

느낌은 관계를 기반으로 일어난다

지느낌이란 무엇일까요? 그것은 기준에 대비되어 생겨납니다. 기본적으로 감각적 느낌은 감각기준이라는 그물에 걸린 것이 의식에 드러난 것입니다. 그래서 시각의 기준인 빨주노초파남보 안의 것만 우리 눈에 걸리므로 ‘보인다’는 현상이 일어납니다. 빨강보다 더 아래 주파수인 적외선은 그래서 보이지 않으며, 보라보다 더 높은 주파수인 자외선도 보이지 않습니다. 따라서 눈에 보인다는 것은 시각적 기준인 빨강과 보라의 범위 안에 대상이 걸려들었다는 의미입니다. 그와 같이 청각은 20~20,000hz라는 기준에 걸리는 주파수만 듣습니다. 이렇게 감각적 느낌인 ‘자극’은 감각 ‘기준’에 걸린 ‘무엇’입니다.

그렇다면 마음에 나타나는 감지적 느낌은 어떨까요? 그 느낌은 무엇에 ‘걸린’ 걸까요? 마음에 나타난 ‘길다’는 느낌, ‘멋지다’는 느낌, ‘아름답다’는 느낌은?

그것들은 상반되는 것을 배경으로 나타납니다. 즉, ‘길다’는 그것보다 ‘짧은 것’을 기반으로 그렇게 느껴집니다. ‘아름답다’거나 ‘멋지다’라는 것은 그것보다 추하거나 멋이 없는 것을 기반으로 느껴집니다. 그래서 이 감지적 느낌은 ‘상대적’입니다. 절대적으로 길거나 절대적으로 짧은 ‘느낌’은 없고 서로가 서로에게 느낌의 기준이 되어줍니다. 그런데 우리는 보통 몽당연필 한 자루를 보면 ‘누구나’ ‘짧다’고 느낍니다. 그것은 절대적인 것이 아닐까요? 그렇지 않습니다. 그것이 누구에게나 짧게 느껴지는 것은 몽당연필보다 더 긴 길이의 연필을 대부분 마음에 ‘상정’해놓았기 때문에 ‘짧게’ 느껴지는 것입니다. 만일 누군가 몽당연필만 봐온 사람이 있다면 그에게는 몽당연필이 짧지 않고 그저

‘평범’한 길으로 느껴질 것입니다. 이렇게 모든 느낌은 내면에 쌓인 기준과 현재 보여지는 것과의 ‘관계’에 의해 형성되는 상대적 현상입니다.

상황이 주는 느낌도 관계를 기반으로 합니다. 요즘 자신이 마주해있는 상황이나 어떤 사람과의 관계를 하나 떠올려보세요. 그리고 그것의 실제적인 느낌을 확인해봅니다. 그 느낌은 분명 상황속의 요소들 간의 관계가 만들어내는 것일 겁니다. 그 느낌이 부정적이라면 그것은 내안의 기준과 그에 맞지 않는 상황이 만나서 일어나는 것입니다. 즉, 관계인 것입니다.

이때 우리는 거기서 빠져나오기 위한 해결책을 무의식에서 원합니다. 그런데 이 해결책은 좋고 싫은 느낌이 아니라 정보를 가진 중성적인 느낌들에서 옵니다. 정보로서의 중성적인 느낌은 마음이 경험한 요소들 간의 관계에서 만들어집니다. 이것을 마음의 ‘그림’이라 합니다. 이 그림에는 의식적 그림과 그 아래 무의식적 그림이 있습니다. 이 마음의 그림들이 ‘느낌’을 만들어내는데, 의식적 느낌을 구성하는 느낌은 잘 알 수 있지만, 무의식적 느낌을 구성하는 느낌은 잘 느끼지 못합니다. 통찰은 바로 이 무의식적 느낌으로부터 정보가 주어져 지혜로 드러납니다.

기본적으로 통찰력게임은 구성원들 간의 갈등해소와 무의식으로부터 지혜를 끌어올리기 위해 제작된 게임키트입니다. 게임을 통해 진행되기 때문에 흥미롭고, 의식적으로 안 되는 것을 해결하기 때문에 심층으로 들어가는 도구이기도 합니다. 그래서 깊은 통찰을 끌어올 수 있는 것이지요. 거기서 무엇보다 중요한 역할을 하는 것이 ‘느낌’입니다. 느낌이라는 것은 수많은 정보들이 관계 맺어 이루어진 덩어리입니다. 우리가 어떤 모임에 나가 뭔가 불편한 느낌이 들었다면 그것은 첫째, 인간 본연의 ‘모든 사람과 잘 어울리는 것이 좋다’라는 마음의 벡터vector가 근처에 있고, 그것과 대비하여 오늘 대화가 일방적이라고 여겨져 전체 분위기가 화기애애하지 못했다는 생각들로 인해 나타납니다. 그때 마음은 불편을 느끼게 됩니다. 이렇게 좋고 나쁜 모든 느낌은 어떤 기준과의 부딪힘을 통해 일어나는데, 그것은 주로 감정으로 이어집니다. 그러나 진정 바른 ‘정보’로서의 느낌은 호오가 없는 느낌으로 그저 분별만 되는 중성적인 것입니다. 즉, 길고 짧다와 같은 것은 감정은 없고 그저 정보로서의 느낌입니다. 아직 ‘긴 것이 더 좋다’와 같이 ‘좋고 싫음’으로 진행되기 전인 것이지요. 의식이 민감해지면 바로 이런 ‘정보로서의 느낌’에 대해 더 잘 알아차리게 됩니다. 좋고 싫음을 떠난 그 정보로서의 미묘한 느낌에 민감해질 때 우리는 심층으로부터의 지혜를 끌어올 수 있습니다. 무의식의 다양한 소스들이 미묘하게 의식에 전달되고 그것에 민감한 의식은 점점 그러한 무의식적 ‘느낌의 세계’에 의식적이 되어갈 것입니다.

원래 자연은 무의식적으로 모든 것이 관계 맺어지고 전체가 잘 어우러지도록 끌림과 밀침으로 설계되어 있습니다. 그런데 인간의 마음은 그것을 마음의 그림을 통해 의식화할 수 있게 됨으로써 의식적 조작을 하려하게 되었습니다. 그러나 그런 조작은 더 큰 혼란을 일으키기 쉽습니다. 전체가 아닌 단편을 가지고 마음의 그림을 만들기 때문입니다. 물론 의식화는 무의식의 즉각적 반응과는 달리 여유를 갖게 해주어, 지성적 사고를 사용할 수 있게 하는 장점이 있습니다. 상황을 미리 그려보고 지성적으로 준비해볼 수 있게 하기 때문입니다.

그러므로 의식의 단점을 내려놓고 장점을 통해 무의식에서 올라오는 미묘한 정보적 느낌에 의식적으로 민감해지면 통찰이 더 쉽고 명확하게 일어날 것입니다. (다음 호에 계속)