

생명력 높이기

| 바딤 젤란드 | 박인수 '지금여기' 번역위원 옮김 |

'온 우주에 흐르는 자유에너지는 붙잡아 쌓아둘 수 있는 것이 아니다. 나는 그저 그것이 흐르는 통로가 될 수 있을 뿐이다. 그렇다면 내게 높은 생명에너지가 있다는 말은 무슨 뜻일까? 그것은 에너지를 얼마나 끌어다 쓰고 있는가로 확인할 수 있다'라고 저자는 암시합니다(편집자 주).



생명력을 높인다는 것은 결코 생명력을 축적해야 한다는 뜻이 아니다. 이 말은 충격이 될지도 모르겠다. 당신은 “나는 에너지가 부족해”, “나는 에너지가 빵빵해”라는 식의 말들에 익숙해져 있기 때문이다. 당신은 오직 생리적 에너지만을 축적할 수 있으며, 그것은 칼로리(열량)라는 형태로 축적이 가능하다. 그것을 위해서는 단지 알맞은 식사와 규칙적인 휴식만으로 충분하다. 인체 안에는 자유에너지를 모아둘 장소가 없다. 자유에너지는 온 우주로부터 몸 안으로 들어온다. 통로가 충분히 넓으면 그 에너지를 얻을 것이고, 통로가 좁으면 에너지를 얻지 못한다. 그러므로 강한 생명력을 지닌다는 것은 무엇보다도 통로의 넓이에 관련된 문제다.

모든 입자가 무한한 자유에너지를 담고 있다. 가져갈 수 있는 만큼 얼마든지 가지라. 하지만 이 에너지가 자신에게 흘러 들어오게 하는 법을, 그리고 자신이 우주의 일부임을 느끼는 법을 배워야 할 것이다. 이것은 한 번만 해보고 마는 그런 일이 아니다. 에너지 차원에서 주변 세상과 일체감을 느끼는 경지에 이르기까지 꾸준히 나아가야 한다.

사람들은 에너지를 많이 모으기만 하면 강해지고 성공을 쟁취할 수 있으리라고 믿는다. 하지만 이런 식으로 에너지를 축적하는 것은 내부의도를 가지고 세상에 영향을 미치려고 준비하는 것에 지나지 않는다. 이미 아시다시피, 힘을 사용해서 세상을 변화시키고 정복하려는 시도는 지극히 어렵고 보람 없고 비효율적인 일이다. 그리고 따라서 극도로 많은 에너지가 소모된다. 내부의도의 힘으로서 세상과 겨루려고 덤비는 사람은 자신을 과대평가하고 있는 것이다. 사실 우리 개인이란 한갓 대양 속의 물방울 하나에 지나지 않는데도 말이다.

외부의도는 세상을 바꾸지 않으며, 세상과 싸우지도 않는다. 외부의도는 다만 이 세상에서 필요한 것들을 골라잡는다. 외부의도는 ‘가

능태 공간 백화점'에서 상품을 싼 값으로 흥정하거나 빼앗아올 필요가 없다. 외부의도가 작용하게 하기 위해 에너지를 축적할 필요도 없다. 에너지는 어느 곳이나 넘치도록 존재한다. 우리는 말 그대로 에너지의 대양 속을 헤엄치고 있다. 에너지를 축적한다는 것은 마치 호수에서 헤엄을 치면서 입속에 물을 가득 물고 있는 것과 같은 것이다. 에너지를 축적하려고 하지 말라. 그 대신 에너지가 반대 방향의 두 흐름으로 당신의 몸속을 자유롭게 통과하도록 허용하라. 수시로 이 두 흐름을 반대 방향의 두 개의 분수로 만들어서 합칠 수 있다. 당신이 할 일은 이것이 전부다.

하나의 에너지 덩어리가 되려고 애쓰지 말고 자신이 대양 속의 한 물방울이라고 상상하라. 자신이 온 우주와 하나임을 인식하고 그 느낌을 느끼라. 당신은 우주의 일부다. 그러니 우주의 모든 에너지를 마음껏 가져다 쓸 수 있다. 몸에다 에너지를 비축하지 말라. 그 대신 온 우주와 하나가 되라. 당신이 하나의 분리된 입자임을 기억하면서, 동시에 당신의 에너지 구체를 확장하여 주위의 공간 속으로 녹아들어 사라지게 하라. 그렇게 하면, 손가락 끝을 까딱이듯이 외부의도를 약간만 움직여도 내부의도로는 결코 이룰 수 없는 일을 어느 정도의 시간 안에 해낼 수 있을 것이다. 나는 지금 당신의 목표를 이루는 것에 대해 말하고 있는 것이지, 누구에게 한 방 먹이려는 내부의도에 관해 말하는 것이 아니다. 사실 즉각적인 요구는 오직 내부의도의 힘으로만 충족될 수 있다.

에너지 통로가 너무 좁지만 앓다면, 당신은 자유에너지를 양껏 사용할 수 있을 것이다. 에너지 통로가 좁아지는 데는 두 가지 원인이 있다. 몸속의 독소와 지속적인 스트레스 상태가 그것이다. 몸속에 독소가 있으면 에너지가 자유롭게 흐르지 못한다. 거기다 스트레스를 받

*에너지를 축적한다는 것은 마치 호수에서 해엄을 치면서 입 속에 물을
가득 물고 있는 것과 같은 것이다. 에너지를 축적하려고 하지 말라.
그 대신 에너지가 반대 방향의 두 흐름으로 당신의 몸속을
자유롭게 통과하도록 허용하라.*

으면 에너지 통로는 더욱 좁아진다. 일반적으로 짧은 순간 에너지가
고양된 다음에는 장기간의 에너지 감퇴가 뒤따른다. 그런 기간 동안
은 활력 넘치고 충만한 삶을 살기가 어려워서 틀에 박힌 삶을 간신히
이끌어간다.

세월이 감에 따라 에너지 통로는 점점 더 오그라든다. 사람은 나이
가 먹으면 신체 발달이 멈추고 판에 박힌 생활 리듬에 빠져들어 기본
적으로 에너지 통로를 사용하지 않기 때문이다. 의도를 최대한으로
사용해야 할 때 에너지 통로가 단련된다. 사활이 걸린 극히 중요한 목
표를 달성하는 과정에서 당신은 의도를 자극하고, 결과적으로 통로
도 자극된다. 그러나 목표의 정점에 도달하는 순간부터 의도의 수준
은 점점 내려온다. 그러다가는 저녁에(저녁에만이 아니라 언제라도)
소파 위에 누어져 누워 텔레비전을 보는 것 외엔 아무것도 바라지 않
는 때가 찾아온다. 에너지 통로는 좁아져 있고, 의도 에너지는 하나도
없다. 그리고 삶은 기쁨의 원천이라기보다는 무거운 짐처럼 짓눌러온
다.

다행스럽게도 당신은 여기에 쉽게 대처할 수 있다. 의도를 새로 일
으켜서 억지로 정점으로 끌어올릴 필요도 없다. 이 에너지 훈련은 에
너지 통로를 위한 대단히 좋은 단련법이다. 중앙 통로와 정묘한 신체
1)를 가능한 한 자주 느껴준다면 더더욱 좋을 것이다. 이런 상태에 머
물려 있으면 많은 소득을 얻을 수 있다. 당신은 주변 세계와 조화를 이

1) 여기서는 주로 에테르체(etheral body)와 같은 에너지체를 말한다. -역자주

루며 균형 속에 있게 된다. 주변의 섬세한 변화에도 아주 민감해져서 흐름을 잘 타고 나아갈 수 있다. 그리고 무한한 창조성의 근원인 정보장과 연결된다. 당신은 우주의 에너지에 접속된다. 당신은 조화로운 에너지를 퍼뜨리고, 그것은 당신의 주위에 행복과 성공의 오아시스를 일구어낸다. 그중에서도 가장 중요한 것은, 당신은 영혼과 마음이 일치하는 점점 위에서 활동하고 있다는 사실이다. 즉, 당신의 활동이 외부의도 가까이에 접근해 있다는 것이다. 그래서 외부의도를 제어하는 능력이 발전하고, 따라서 당신의 소망도 갈수록 더 빠르고 쉽게 성취된다.

일과 중에 수시로 마음속에서 에너지 흐름의 분수를 활성화시키고 그 힘을 북돋아주면 충분할 것이다. 다만 너무 지나치게 부지런을 떨면서 거기에 전력을 쏟지 말라. 만일 연습하는 중에 머리가 약간 무겁게 느껴진다면 올라가는 흐름이 내려가는 흐름보다 힘이 더 강한 것이다. 그런 경우에는 내려가는 흐름에 주의의 초점을 맞추고 그 힘을 조금 더 북돋워줘야 한다. 두 흐름은 균형을 이루어야 한다. 그래서 그 중심점이 몸의 가운데쯤에 위치하도록 하라. 마음으로, 그 중심점으로부터 에너지 구체 전체로 에너지를 방사하라. 그렇게 하는 동안 정묘한 신체의 느낌은 상당히 강렬해질 것이다. 이런 식으로 당신은 에너지체의 느낌과 연결된 상승 흐름과 하강 흐름의 통합적인 감각을 얻어야 한다.

하강 흐름에 주의의 초점을 맞추면 에너지의 중심은 아래로 내려간다. 그와 반대로 상승 흐름에 초점을 맞추면 에너지는 몸의 윗부분에 모인다. 뿐만 아니라 신체의 무게중심도 에너지의 중심과 마찬가지로 이동한다. 운동을 할 때도 이 에너지 흐름의 특성을 활용할 수 있다. 스키에서 활강을 할 때처럼 두 발로 강하게 버텨야 하는 경우에는 하

강 흐름을 증가시키기만 하면 된다. 그리고 점프를 해야 할 때는 상승 흐름을 증가시키라. 무술의 달인들은 이런 에너지 흐름의 성질을 잘 알고 있다. 어떤 달인들은 하강 흐름에 초점을 모아서 다른 사람이 그의 몸을 움직일 수 없게 만들기도 한다. 또 그 반대의 경우도 있다. 무술의 고수들은 상승 흐름에 집중해서 믿기지 않을 만큼 엄청난 높이로 뛰어오를 수도 있다.

운동이나 훈련을 할 때 중앙 통로에 주의를 모으라. 그러나 그것을 너무 열심히 해서선 안 된다. 부지런함으로는 목적에 도달하지 못할 것이다. 그냥 이따금씩 척추 앞쪽 부위를 마음으로 응시하라. 그리고 상승 흐름이 올라가고 하강 흐름이 내려가는 것을 마음으로 그리라. 마음속으로 중앙의 흐름이 계속 움직이도록 유지하면 차차 자연스럽게 그 흐름을 느끼는 습관이 길러진다. 어떤 움직임들은 상상하는 흐름과 전혀 일치되지 않는 것처럼 느껴질 수도 있다. 그러나 서두르지 말라. 시간이 감에 따라 당신은 모든 움직임을 흐름의 감각에 쉽게 일치시키는 법을 터득하게 될 것이다.

만일 당신이 근육강화 훈련을 하고 있을 때 중앙의 흐름에 주의의 초점을 맞추면 생명력을 크게 증진시킬 수 있다. 근육을 긴장시켜 수축시키는 동작에서는 주의가 근육에 집중되어야 한다. 그와 반대되는 동작에서 근육이 이완될 때는 주의를 중앙의 흐름으로 옮겨야 한다. 근육을 이완하는 순간을 1~2 간 유지하면서 에너지 흐름의 움직임을 느껴야 한다.

철봉에서 턱걸이를 하는 훈련을 예로 들어보자. 턱걸이를 시작할 때 호흡을 멈추고, 끌어올리면서 숨을 내쉰다. 끌어올리는 노력에 주의를 집중한다. 그런 다음 내려오는 동안 숨을 들이쉰다. 근육은 이완되고, 당신의 주의를 중앙의 흐름으로 옮겨간다. 이완하는 동안 중앙

의 흐름이 동시에 양쪽 방향으로 움직이는 것을 상상하라. 팔꿈치를 쪽 펴서 1~2초간 팔로 매달려 있어야 한다. 그러면 에너지의 흐름을 분명히 느끼게 될 것이다. 마치 그 흐름들이 갇혀 있다가 풀려나 조금씩 움직이기 시작하는 것처럼 느껴진다. 이완의 순간에는 흐름의 움직임을 증가시킬 필요가 없다. 흐름을 풀어놓아 자유롭게 움직일 기회를 주라.

바닥에 엎드려 팔굽혀펴기를 할 때는 그와 반대로 중앙의 흐름을 강제로 밀어 보낼 수 있다. 팔을 쪽 뺀 다음 숨을 내쉬면서 동시에 마음으로 중앙의 흐름을 밀어 보내야 한다. 운동을 하는 동안 불편함을 느끼지 않도록 자신에게 알맞게 숨을 들이쉬고 내신다. 그러나 일반적으로는 대부분의 근육강화 훈련에서 힘이 드는 동작에서는 숨을 멈추거나 내쉬고, 근육을 이완하는 동작에서는 숨을 들이쉬어야 한다.

흐름에 주의를 기울일 때 당신은 이미 그 흐름이 강해지도록 자극하고 있는 것이다. 주의를 제대로 잘 맞추어 집중한다면 힘주기와 이완하기가 번갈아 행해질 때마다 흐름은 더욱 강하게 자극받는다. 근육을 수축시키는 단계에서 흐름은 멈추고 스프링처럼 움츠러든다. 근육이 이완되는 단계에서는 스프링이 쪽 펼쳐지면서 흐름의 힘은 증가한다. 긴장되어 있던 다음에는 축적되고 응축되어 있던 에너지가 풀려나면서 중앙통로를 따라 말 그대로 힘차게 밀고 나간다.


생명력이 강해지면 활력이 증진될 뿐만 아니라 당신은 더욱 영향력 있는 사람이 된다. 당신이 방사하는 에너지는 더욱 강력해진다. 이것은 당신이 누군가에게 영향을 줄 필요가 있거나 그에게 무엇을 설득할 필요가 있을 때 유용하게 쓰일 수 있다. 사람들의 에너지에 간섭하여 그들에게 영향을 주는 방법들도 잘 알려져 있지만, 그런 방법들은 트랜서핑의 원리에 어긋난다. 트랜서핑은 당신에게는 그 어떤 것도 바

흐름에 주의를 기울일 때 당신은 이미
그 흐름이 강해지도록 자극하고 있는 것이다.
주의를 제대로 잘 맞추어 집중한다면 힘주기와 이완하기가
번갈아 행해질 때마다 흐름은 더욱 강하게 자극받는다.

귀농을 권리가 없다고 말한다. - 당신은 오직 선택할 권리만을 가지고 있다. 바깥세상과 싸우거나 압력을 가할 필요는 없지 않은가. 그것은 목표에 도달하는 방법으로는 아주 비효율적이다. 아시다시피 세상은 모든 힘에 대해 같은 힘으로 응답하기 마련이다.

당신의 생명력이 강하면 강할수록 사람들은 당신을 더 잘 대접해준다. 잠재의식 차원에서 그들도 당신의 에너지를 느끼기 때문이다. 그리고 어떤 의미에서는 그들이 당신의 에너지를 이용하고 있기도 하다. 그러나 평범한 사람들은 펜듈럼처럼 고의로 당신의 에너지를 빨아먹지는 않는다. 당신에게 에너지가 풍부해서 그것이 당신의 '분수'에서 넘쳐흐르고 있다면 그들은 다른 사람의 생명력의 물속에 몸을 담그고 목욕을 즐기고 있는 것이다.

남아도는 에너지를 나눠줌으로써 당신은 사람들이 당신을 좋아하게 만든다. 사람들은 늘 펜듈럼에게 에너지를 빼앗겨왔기 때문에 에너지를 베풀어주는 원천을 만나면 언제나 행복해한다. 소위 자석처럼 매력적인 인물이나 카리스마적인 인물들이 이런 에너지 원천에 속한다. 대중은 그들에 대해 이렇게 말한다. - “그 사람은 말로는 설명할 수 없는 매력을 지녔어. 마치 자석처럼 끌어당긴단 말이야.” 그건 놀라운 일이 아니다. 웅덩이에 고인 흙탕물과 맑게 솟아나는 샘물 중에서 어느 쪽에 더 마음이 끌리는가? 사람들이 당신의 에너지를 이용한다고 걱정하지 말라. 당신이 다른 이들에게 베풀어주는 약간의 잉여 에너지는 당신에게 이롭게만 작용할 것이다.

당신이 아주 중요한 회의에 참석했다고 가정해보자. 중요성은 옆으로 미뤄두고 당신의 중앙 통로를 각성시키라. 중앙 통로로부터 에너지가 거침없이 흘러나오게 하라. 그러면 재치나 설득력조차 별로 필요 없게 될 것이다. 그저 당신의 분수의 스위치를 켜라. 자유에너지를 끌어와서 당신의 몸을 지나가게 하여 주위 사람들에게 에너지를 나눠 주는 것이다. 그들은 그 사실을 알아차리지 못하더라도 잠재의식 차원에서는 그것을 느낀다. 그들은 당신을 좋아할 것이다. 당신의 매력 뒤에 숨겨진 비밀이 그들에게는 신비로 남아 있을 것이다. (끝) 

- 이 글은 '리얼리티 트랜서핑3권'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **바딤 젤란드(Vadim Zeland)** | 舊 소련의 양자물리학자였고, 이후에는 정보통신 분야에서 일하기도 했다. 다중우주 이론을 기반으로 현실변환 기법을 설명한 《리얼리티 트랜서핑》 시리즈로 단숨에 러시아의 베스트셀러 작가가 되었다. 현재 전 세계에서 본 시리즈의 번역 출간이 진행되고 있으나, 유명세를 원하지 않는 탓에 저자의 개인적 신상에 대해서는 알려진 바가 거의 없다. 책에 소개된 개념들이 신비주의 교의들과도 통하는 바가 있어 '현대의 신비가'로 여겨지기도 한다.

역자 | **박인수** | 서울대학교에서 독일어를 전공한 후 러시아로 건너가 국제학교에서 한국어와 영어를 가르쳤다. 대학 년 시절 입사체험을 하면서 의식의 빛을 발견한 것을 계기로 마음공부에 입문했다. 마인드컨트롤을 시작으로 20년간 TM-스튜디오, 은비학, 기공, 참선, 아반타코스 등의 다양한 프로그램들을 거치면서 명상학습법 개발과 영적 치유에 열정을 쏟아왔으며, 앞으로 트랜서핑 실천기법을 연구하고 전하려는 의도에 주의를 기울이고 있다. 지은 책으로는 《잉글리시 마인드 트레이닝》, 《한국어 꺼라 영어가 켜진다》가 있고, 옮긴 책으로는 《치유-아름다운 모험》, 《오라소마 프랙티스북》 등이 있다. 또한 미내사클럽 '지금여기' 번역위원이기도 하다.

리얼리티 트랜서핑(3) 운명을 주무를 수 있는 강력한 기법들

저자 바딤 젤란트 저 | 박인수 역 | 정신세계사 刊 | 11,000원

무한한 가능성으로의 여행!



인간의 행복에 대하여 이야기하는 「리얼리티 트랜서핑」 시리즈의 세 번째 이야기. 1권에서 트랜서핑의 이론적 배경을 소개하고, 2권에서 자신의 내면에 집중하여 매사에 올바른 선택을 하는 방법들을 알려주었다면, 이 책에서는 '운명을 주무를 수 있는 강력한 기법들'이라는 주제로 트랜서핑을 효과적으로 수행하기 위한 방법들을 알려준다.

이 책은 '트랜서핑'이 특별한 자기개발법은 아니라고 설명한다. 현실을 제어하여 실제로 자신이 원하는 것을 얻게 해주는 방법으로써, 근본적으로 다른 사고방식과 행동방식이라는 것이다. 무엇보다 새로운 삶의 태도의 변화를 중시하며, 내면의 자유를 인식하고, 자신의 삶에 책임을 질 수 있어야 함을 강조한다.

본문에서는 트랜서핑을 통해 자신의 운명을 스스로 조종할 수 있음을 설명하며, 이를 실천하는 데 필요한 간단하면서도 효과적인 방법들을 제시한다. 건강한 몸과 충분한 에너지를 적절한 수준으로 끌어올리는 방법, 목표를 이루기 위해 생각을 조율하는 방법, 시공간 속에서 움직이고 있는 것을 실제로 느끼는 방법 등을 과학적으로 설명한다.