

‘의식’되지 않는 거대함이 우리를 움직인다

| 리그파 |

현재의의식이 일으키는 거짓 변화의 허약성에 대해 이야기합니다(편집자 주).



잠재의식은 거대하다

우리를 원하는 목적지를 향해 출발한 돛단배에 비유한다면 잠재의식은 거대한 바람일 겁니다. 이때 목적지에 잘 도착할 수 있는지 여부는 바람이 도와주느냐 아니냐에 달렸습니다. 바람이 도와주지 않는데 원하는 목적지에 도착하는 것은 굉장히 어려운 일입니다. 물론 그 바람에 맞서 노를 젓고 온갖 방법을 동원해 어찌어찌해서 목적지에 도착할 수는 있습니다. 하지만 우리는 바람이 만드는 저항의 세기만큼 힘을 소진해야만 합니다. 어쩌면 목적지에 도착한 순간 우리는 목적지에 도착한 기쁨을 누리기보다는 상처로 고통 받은 몸을 추스르기 바쁠 수도 있습니다.

잠재의식을 강풍에 비교하는 것은 조금도 과한 비유가 아닙니다. 잠재의식 안에서 식욕을 계속 만들어내고 있는데도 현재의식이 그 욕망을 거부할 수 있다는 것은 바람에 맞서는 돛단배 이상일 겁니다.

상상과 의지가 싸우면 상상이 이긴다

네빌 고다드는 상상과 의지가 싸운다면 상상이 이긴다고 말합니다. 여기에서 상상을 네빌 고다드 식으로 표현하자면 잠재의식을 뜻합니다. 즉 잠재의식이 자연스럽게 현재의식에게 보내주는 생각을 상상이라고 표현했습니다.

예를 들어 높은 곳은 위험하다는 관념이 박힌 사람은 높은 곳으로 올라갈수록 잠재의식에서 “무서운 상상”이 현재의식에게 전해집니다. 그러면 그 사람은 아무리 “무섭지 않다!”는 의지를 내어도 잠재의식으로부터 전해진 “무서운 상상”을 이기지 못합니다. 그래서 가슴은 콩닥

거리고 다리는 저절로 후들거리게 됩니다.

우리는 항상 잠재의식이란 강풍에 맞서서 걸으려 하기 때문에 매번 결심은 하지만 작심삼일이 돼버리고 말았습니다. 바람에 맞서서 원하는 목적지를 향해 달려가기보다는, 그래서 억누르지 못하는 식욕을 갖고 있으면서 애써서 굶으려 하기보다는 그 바람을 우리가 원하는 쪽으로 불게 해야 합니다. 물론 단단하게 굳어진 잠재의식을 어떻게 변화시킬 수 있는지에 대해서는 아직 이야기를 하지 않았지만, 진정으로 변화하고자 한다면 그 변화가 일어나야 할 곳은 강한 결심이 아니라 잠재의식인 것은 확실히 알 수 있습니다.

진정한 변화, 거짓 변화

우리 의식이 한 상태에서 다른 상태로 바뀔 때 겪는, 그런 평범한 잠시간의 의식의 변화는 진정한 변형이라 할 수 없습니다.

이런 변화는 시간이 지나면 순식간에 원래의 상태로 바뀔 수 있기 때문입니다. 그러나 우리의 믿음이 견고해져서 마음속에서 그것과 모순되는 것들을 쫓아낼 정도가 되면 존재의 중심에 습관처럼 배인 생각이 우리의 존재를 명확하게 드러내게 됩니다. 우리는 이것을 진정한 변형이라 말할 수 있습니다.

책이나 어떤 이의 경험을 통해 타인을 향한 용서, 자비, 사랑의 가치에 대해 깨닫게 되었다면 이제 그는 그런 마음태도를 갖고자 노력할 겁니다. 그래서 지나가는 사람을 향해서도 좋은 마음을 가져보려 하고, 누군가 나에게 불쾌한 행동을 했을 때도 예전 같으면 화를 내겠지만 이제는 미소를 지으며 넘깁니다. 상대방이 나에게 쏟아내는 비

판에도, 심지어는 억울한 일을 당할 때도 잘 참아냅니다. 왜냐하면 용서와 사랑과 자비가 귀중하다는 것을 들었기 때문입니다. 그래서 사람들은 이런 나를 두고, “달라졌다”, “새 사람이 되었다”고 말합니다. 그리고 나 자신을 돌아봐도 난 정말 변했다는 생각이 듭니다.

그런데 정말 변했을까요? 대부분은 용수철을 잠시간 늘려놓은 것과 같은 상태일지도 모릅니다. 그래서 잠깐 방심해서 힘을 빼고 있을 때 용수철이 본래의 모습으로 돌아가듯 그도 방심하고 있을 때 예전의 모습이 다시 나타날 수도 있습니다.

잠시 용서와 사랑이라는 감동의 물결에 젖어 있을 때는 평생 동안 모두를 사랑하며 화도 안 내고 살 수 있을 거라 생각할지 모르지만, 우리가 이전에 가지고 있던 잠재의식의 자아에 대한 관념의 벽은 생각보다 강합니다. 그래서 우리가 잠깐 방심했을 때 혹은 그 감동의 물결이 잠시 사라졌을 때 예전의 모습은 다시 나타납니다.

마찬가지로 이번에는 다이어트를 성공할 수 있을 것이라는 나의 결심도, 그래서 예전과는 다른 모습의 내가 되었다는 생각도 이것과 유사할 때가 있습니다. 잠시간 변한 듯 며칠을 식욕을 잘 참아내며 살다가 어느 순간 예전의 모습으로 돌아갑니다. 어찌면 그때는 그동안 못 먹은 것을 보상이라도 하듯 더욱 폭식하게 될지도 모릅니다. 공부를 열심히 해서 이제는 달라진 모습의 내가 되고자 하는 결심도, 며칠을 참아내다가 결국에는 예전의 모습으로 돌아가 버립니다.

네빌 고다드는 의지를 통해 잠재의식의 자연스러운 표현을 잠시 막고 있는 것을 일시적 변화, 거짓된 변화라고 말하고, 잠재의식이 변화된 것을 지속적인 변화, 진실한 변화라고 말합니다. 우리가 진정 변화하려면 잠재의식이 변해야만 합니다.

앞서 말했듯이 잠재의식 안에 각인됩니다. 사랑과 용서와 자비라는 것이 얼마나 귀중한 진리인지, 얼마나 대단한 것인지, 혹은 내가 그것을 얼마나 가치가 있다고 느꼈는지는 중요하지 않습니다.

유일하게 필요한 것은 내가 사랑과 용서를 지닌 존재임을 얼마나 확고히 받아들였냐는 것뿐입니다.

오직 그때만 잠재의식에 새겨진 나에 대한 관념이 바뀝니다. 잠재의식에 담긴 나에 대한 관념이 바뀌지 않았다면 내면에서는 무의식적으로 분노나 화가 계속 외부로 표현되려는데, 현재의식이 이것을 억누르는 것뿐입니다. 따라서 터지기 직전의 냄비를 위에서 짹 누르고 있듯, 화와 투쟁도 폭발하기를 기다리며 거세게 저항합니다. 그 사이에 잠재의식이 변하지 않는다면 결국은 폭발하게 될 겁니다. 그렇게 짹 눌렀던 만큼 더 거세게.

거짓 변화 상태에서는 잠재의식과 현재의식이 충돌한다

이런 잠재의식과 현재의식의 충돌은 내면의 부조화를 만들어냅니다. 그리고 이때 발생된 내면의 부조화는 어떤 식으로든 외부에 표출됩니다. 갑자기 격한 감정을 드러내거나, 아니면 이내 계속 억누르는 경우에는 의기소침해지는 등의 부조화한 감정을 통해 표현될 수도 있고 병이나 신경쇠약처럼 육체적인 부조화로 나타날 수 있으며 이긴 좀 받아들이기 힘들겠지만 우리 주변의 부조화한 사건으로 나타날 수도 있습니다.

앞의 네빌 고다드의 말을 다시 살펴보겠습니다. 네빌 고다드는 잠시간의 변화는 진정한 변화가 아니라고 말했습니다. 용수철을 힘껏

당겼을 때의 모습이 용수철의 자연스러운 모습이 아니듯, 잠시간의 변화 역시도 그것의 자연스러운 모습이 아니기 때문입니다.

그렇다면 진정한 변화가 일어나기 위해서는 어떻게 해야 할까요? 다시 말해 사랑과 용서와 자비의 마음가짐을 가진 사람으로 변했다고 말하기 위해서는 어떤 일이 일어나야만 하나요? 잠재의식이 받아들이고 있는 “나에 대한 관념”이 변해야 합니다.

애써서 어떤 모습으로 나타내고 있는 시간은 진정한 변화가 아닙니다. 진정 그 모습으로 변해서 자연스럽게 표현되어야만 진정한 변화입니다.

그 이유는 잠재의식의 속성 때문에 그렇습니다. 잠재의식은 자신이 지니고 있는 관념을 계속해서 외부로, 즉 외부의식인 현재의식에게로 표현하기 때문입니다.

잠재의식은 있는 그대로를 표현하려 한다

잠재의식과 현재의식의 관계는 땅 밑에 숨겨 있는 물 탱크와 외부에 나온 수도꼭지와 같습니다. 즉 밸브가 열린 물 탱크를 통해 그 안에 있던 내용물이 밖으로 나오는 것과 비슷합니다. 물 탱크 안에 맑은 물이 저장돼 있다면 당연히 맑은 물이 흘러나옵니다. 그리고 구정물이 저장돼 있다면 구정물이 흘러나옵니다.

우리의 잠재의식도 이것과 비슷해서 안에 저장되어 있는 것을 계속 외부로 내보냅니다. 잠재의식 안에 맑은 물이 들어 있다면, 즉 선하고 자비롭고 사랑에 찬 본성이 들어 있다면 그 본성은 현재의식이라는 수도꼭지를 통해 외부로 뿜어집니다. 잠재의식 안에 구정물이 들어 있다면, 즉 적의와 옹졸함과 분노의 본성이 들어 있다면 그 본성은 현

잠재의식이라는 수도꼭지를 통해 외부로 뿜어집니다. 잠재의식 내면에 자신에 대한 어떤 자아관념이 들어 있든 그것은 저 물 탱크처럼 계속해서 외부로 나타납니다.

자신의 주변을 둘러싼 모든 것을 두렵다고 인식하면서 위축된 채 살고 있다면, 즉 자신을 거인들에게 둘러싸여 있는 메뚜기처럼 여기고 있다면 그것은 잠재의식 안의 나에 대한 인상입니다. 그러면 그것은 내가 누군가를 만날 때, 누군가와 이야기를 할 때, 어떤 상황에 맞닥뜨렸을 때 “자연스럽게” 나를 통해 표현됩니다. 즉 위축된 모습을 내보입니다.

이건 물 탱크 안에 구정물이 저장되어 있는 것과 비슷합니다. 그래서 수도꼭지를 열 때마다, 즉 자신을 외부에 표현할 때마다 구정물이 바깥으로 나오는 것과 비슷합니다. 우리가 이렇듯 원하지 않는 내용물을 지니고 있다면 억지로 그 수도꼭지의 밸브를 꼭 잠가놓고 있어야 합니다. 잠재의식 안에 저장된 위축된 모습이 계속해서 모습을 드러내려 할 때면 그것을 억지로 억눌러야만 합니다.

이 쏟아지는 물길을 막는 것은 고단하고 번거로운 일입니다. 차라리 안의 내용물을 내가 원하는 것으로 바꿔 놓는 것이 어찌면 더 쉽고 편한 일일 수 있습니다. 그렇게 된다면 그저 안에서 나오는 대로 틀어놓으면 그뿐이기 때문입니다. 남을 용서하려고 남을 사랑하려고 남에게 관용을 가져보려고 애쓰기보다는 용서와 사랑의 자아 관념을 만들 수 있다면 그 변화과정이 고단하고 힘들 수는 있지만 한 번 변화된 후 부터는 삶이 한결 편해질 수 있습니다.

“애를 써서”와 “자연스럽게”

물 탱크 안에 우리가 원하는 맑은 물이 들어 있다면 어렵게 살 필요가 없습니다. 그저 수도꼭지를 열어두고 흘러나오는 물을 “자연스럽게” 즐기면 됩니다. 나는 사랑과 자비가 넘치는 사람이고 싶을 때 잠재의식 안의 나에 대한 관념도 그것과 일치한다면 나는 누군가와 만나 이야기를 할 때도, 어떤 사건 속에 휘말렸을 때도 “자연스럽게” 사랑과 자비에 넘치는 반응을 하게 됩니다. 그런 척 하기 위해 자신을 꾸미고 마음을 돌려놓기 위해 애를 쓸 필요가 없습니다.

우리가 문제를 겪을 때는 항상, 잠재의식 안에 저장된 본성과 외부로 나타내고 싶은 모습이 다를 때입니다. 그때 우리는 위에서 살펴본 것처럼 “자연스럽게” 쏟아지는 잠재의식 안의 내용물을 “애를 써서” 막아내야만 합니다. 수도꼭지를 꼭 틀어막고 있는 것처럼, 혹은 터지려는 냄비를 꼭 막고 있는 것처럼 애를 써야만 합니다.

지금 말하는 “애를 써서”라는 표현과 “자연스럽게”라는 표현은 유심히 살펴보아야만 합니다. 아마도 앞으로 말하게 될 네빌링을 사용하는 데에 중요한 키워드가 될 것이기 때문입니다. 자세한 것은 뒤에 가면 갈수록 더 이야기될 것이고 그때마다 조금씩 이해하게 될 겁니다.

우선 기억해야 할 것은 우리의 잠재의식과 현재의식이 충돌할 때면 우리의 현재의식은 계속 억지로 힘을 내면서 애를 쓰게 된다는 겁니다. 반면에 우리의 잠재의식과 현재의식이 일치한다면 우리의 현재의식은 자연스럽게 된다는 겁니다. 그래서 이 두 가지 반응을 통해 나의 잠재의식과 현재의식이 뜻을 같이 하고 있는지, 아닌지를 알 수 있습니다.

우리의 상상이 “자연스럽게” 펼쳐질 때 현실이 됩니다.

잠재의식과 현재의식이 뜻을 같이 한다면

원하는 목적지가 있을 때 가장 이상적인 모습은 그곳을 향해 순풍이 부는 겁니다. 마찬가지로 우리가 원하는 목표가 생길 때도 잠재의식이 순풍의 역할을 해준다면 가장 이상적입니다. 그것을 네빌 고다드는 “두 사람이 지상에서 뜻을 같이 할 때”라는 성경의 표현을 인용하면서 잠재의식과 현재의식이 같은 방향을 향하게 된다면 그 무엇이든 이룰 수 있다고 말했습니다. 하지만 현실은 현재의식이 원하는 목적지와 잠재의식이 가리키는 목적지가 다를 때가 많습니다.

학생들에게는 공부란 하기 싫은 것이고, 게임은 하고 싶은 것이라는 믿음이 있습니다. 그런데 그건 공부 자체의 속성이나 게임 자체의 속성이 아니라 자신이 그렇게 받아들인 것뿐입니다. 그야말로 무색무취의 중립적인 것에 특정한 색과 맛을 부여한 것입니다. 그래서 반드시 “공부=하기 싫은 것”이나 “게임=재밌는 것”이라는 등호를 만들지 않아도 됩니다. 우리가 원하는 것으로 새로운 색깔과 맛을 연결할 수 있습니다.


그래서 배움에 흥미롭다는 인상이 각인된다면, 아니 적어도 호기심이라도 각인된다면 하기 싫은 것을 억지로 하던 때와는 많이 달라집니다. 공부에 유익한 순풍이 돼줍니다.

마찬가지로 다이어트를 해야 하는 사람에게 자신의 위가 골프공만 하다는 암시 역시 순풍의 역할을 해줍니다. 분명 식사량을 저절로 조절할 수 있게 만들 겁니다. 가혹하게 자신을 채찍질하며 하는 다이어트와 분명 달라집니다.

대부분의 자기계발서는 자신이 하고 싶은 일에 올인하라고 말하는 데 이 말은 어느 정도 성공을 보장해줍니다. 이 말이 성공을 보장하는 이유는 내가 그 일을 할 때 마음이 계속 순풍의 역할을 해주기 때문입니다. 물론, 하고는 싶지만 잘 할 자신이 없다는 믿음이 있는 사람이라면 순풍의 역할을 하지는 못할 겁니다. 그래도 이 말을 따르는 사람은 하기 싫은 것을 억지로 참아내면서 하기 싫은 마음만 잠재의식에 각인시키는 사람보다는 훨씬 더 많은 성취를 이루게 될 겁니다.

하지만 우리에게는 하고 싶은 것만 골라서 할 수 있는 선택권만 주어지지 않습니다. 때로는 하고 싶지 않지만 해야 하는 것도 있습니다. 이럴 때는 우리의 잠재의식을 우리가 해야만 하는 방향으로 향하게 하는 작업이 우선되어야만 합니다. 그저 의지로만 무언가를 이루고자 하면서 계속해서 하기 싫은 것, 그리고 억지로 하는 것이라는 생각만 더해간다면 그 목적지에 다다르기 전에 지쳐버리고 말 겁니다.

우리가 배를 탈 때도 순풍을 탄다면 방향만 조금씩 잡는 걸로 원하는 목적지까지 갈 수 있습니다. 마찬가지로 잠재의식이, 원하는 것을 취하는 데에 도움이 되는 것을 사실로 확고히 받아들여지게 된다면 우리 역시도 큰 힘을 들이지 않고 원하는 일을 할 수 있습니다. 마치 물탱크 안에 맑은 물이 있고 우리가 필요한 것이 맑은 물인 것과 같습니다. 그러면 그저 밸브를 열어주면 그만입니다.

여러분은 “나”라는 것을 바꾸는 것을 아주 순식간에 해낼 수도 있고, 아니면 몇 해가 걸릴 수도 있습니다. 그 기간은 느낌이 자연스럽게 유지되는 것이 좌우합니다. 그 원하는 상태가 자연스럽게 느껴지는 순간, 여러분 세상 안에서 그것들은 모습을 드러낼 겁니다. (끝) 

- 이 글은 『네빌링』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | 리그파 | 네빌 고다드의 강의에 빠져 서른세개의 계단 출판사를 만들고 그의 강의를 번역 출간하고 있다. 번역한 저서로는 『네빌 고다드 5일간의 강의』, 『네빌 고다드의 부활』, 『세상은 당신의 명령을 기다리고 있습니다』, 『믿음으로 걸어라』, 『네빌 고다드 라디오 강의』, 『모쭼다, 왕국의 비밀』, 『웨어아웃』이 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

네빌링 네빌고다드 강의 해설서

저자 리그파 | 출판사 서른세개의 계단 | 정가 15,000원



『네빌링』은 1920년부터 1970년까지 활동했던 네빌 고다드라는 신사상가의 강의를 통해 상상의 법칙에 덧칠된 미신과 선입견을 지울 목적으로 쓰인 책이다. 상상의 법칙이 대중화의 과정을 겪게 되면서 널리 알려진다는 장점과 더불어 본래의 원리가 훼손된다는 단점을 겪었다. 우리가 잠재의식과 상상의 관계를 제대로 알고, 역노력의 법칙과 믿음에 대해 바르게 이해할 때 상상의 법칙의 오해를 제거해서 올바르게 사용할 수 있게 도와준다. 상상의 법칙을 듣고서 그것이 초월적인 영역이라고 생각했다면 오해를 하고 있는 것이다. 혹은 상상의 방법으로 제시한 방법론에서 그 목적을 이해하지 못하고 무작정 따라했다면 오해를 양산할 여지가 많아지는 것이다. 상상의 법칙을 직접 실천하면서 더더욱 욕망만 커진다면 그것 또한 제대로 이해하지 못하고 실천하고 있다는 증거다.