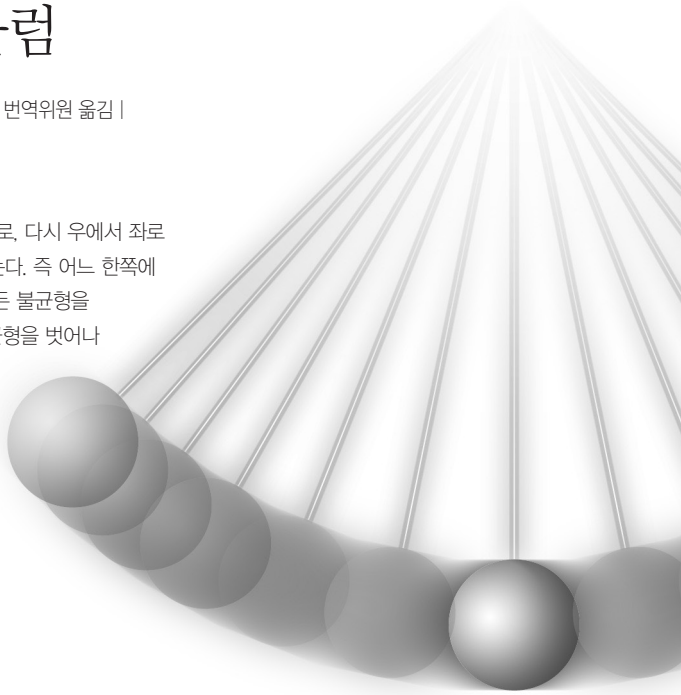


에너지 펜듈럼

| 바딤 젤란드 | 박인수 '지금여기' 번역위원 옮김 |

펜듈럼은 진동자이다. 좌에서 우로, 다시 우에서 좌로 움직일 때 이 진동자는 힘을 얻는다. 즉 어느 한쪽에 치우침으로써 에너지를 얻는 모든 불균형을 일컫는다. 우리는 어떻게 이 불균형을 벗어나 균형을 회복할 수 있을까? 이 글은 그 현명한 답을 제시한다(편집자 주).



사람들은 자신의 문제와 장애물을 스스로 만들어놓고는 그것을 극복하느라고 시간과 에너지를 낭비한다. 트랜서핑은 흔히 생각하는 것과는 달리, 모든 문제의 원인은 전혀 다른 차원에 놓여있음을 보여준다. 어떻게 하면 삶에서 문제를 제거할 수 있을까?

걱정함이 없이 보살피라.

잉여 포텐셜

자연속의 모든 것은 균형 상태를 유지하려고 애쓴다. 기압이 하강하면 바람이 불어와 다시 균형이 회복된다. 온도의 차이는 열 교환에 의해 보상된다. 에너지의 잉여 포텐셜(Excess potential)이 존재할 수 있는 모든 곳에는 불균형을 제거하려는 균형력(균형 잡는 힘)이 나타난다. 우리는 이것이 너무나 당연한 일이라고 생각하기 때문에 이런 질문을 떠올리지도 않는다. - 왜 꼭 그래야만 하는가? 왜 균형의 법칙이 작용하는가? 이 물음에는 답이 없다.

무릇 법칙은 어떤 이치도 설명해주지 않는다. 명백한 사실만을 천명할 뿐이다. 자연의 모든 법칙은 이차적인 것이어서, 균형의 법칙으로부터 파생한 것이다. 균형의 법칙이 최초의 법칙이다(아니면, 최소한 그렇게 보인다). 그러므로 자연에 균형이 왜 존재해야 하는지를 설명하는 것은 불가능하다. 좀 더 정확히 말하자면, 균형력이 어디서 오는지, 그리고 도대체 왜 존재하는지는 설명하기가 불가능하다. 우리가 어떤 현상에 익숙해있다고 해서 그 일이 꼭 그렇게 일어나야만 하는 것은 아니지 않은가. 우리는 다만 균형의 법칙이 없다면 세상이 어떻게 될지를 추측해볼 수 있을 뿐이다. 세상이 형체 없는 젤리처럼 변할까? 아니면 지옥의 불길처럼 타오르는 열기로 화할까? 그러나 그런 세상은 이상하다는 것이 균형의 법칙이 존재하는 이유가 될 수는 없다. 그러니 우리로서는 균형의 법칙을 그저 하나의 사실로서 받아들이고, 우리를 둘러싼 우주가 얼마나 완벽한지를 감탄하면서 경이롭게 바라볼 뿐이다. 무엇이 이 모든 것을 배후에서 조종하고 있는지는 짐작조차 하기 힘든 일이다.

우리는 행운과 불운을 번갈아 겪는 삶에, 그리고 성공에는 실패가

뒤따른다는 생각에 익숙해있다. 이것은 모두 균형의 법칙이 실현된 것이다. 성공이든 실패든 모두 균형을 깨뜨리는 것이 아닌가? 절대적인 균형이란 절대적으로 아무 일도 일어나지 않을 때이지만, 절대 존재하지 않는다. 어쨌든 지금껏 절대적 균형 상태를 관찰한 사람은 아무도 없었다. 우주는 끊임없는 변화와 요동으로 충만하다. 낮과 밤, 밀물과 썰물, 탄생과 죽음 등등. 심지어는 진공 속에서도 기본 입자들이 소멸되고 다시 생성되기를 끊임없이 반복하고 있다.

이 세상은 전체가 ‘펜듈럼의 집합(159쪽 펜듈럼 정의 참조)’이라고 볼 수 있다. 그 안에서 어떤 펜듈럼은 강하게 흔들리고 있고, 또 어떤 것은 힘이 약해지고 있다. 그리고 그 모두는 서로서로 상호작용한다. 각각의 펜듈럼은 이웃한 펜듈럼들로부터 자극을 받고, 또 그것들에게 자극을 준다. 이 복잡한 전체 시스템을 지배하는 근본 법칙 중의 하나가 바로 균형의 법칙이다. 궁극적으로는 모든 것이 균형을 향해 열심히 가고 있다. 당신 자신도 일종의 펜듈럼이다. 어느 날 당신이 균형을 깨고 한쪽으로 갑자기 흔들리기로 마음먹으면, 당신은 이웃한 펜듈럼들에게 영향을 미치고 주변에 불쾌감과 소란을 일으킨다. 그러면 그것은 당신에게로 되돌아올 것이다.

행동뿐만 아니라 생각도 균형을 깨뜨릴 수 있다. 그것은 생각 뒤에 행동이 뒤따른다는 이유 때문만은 아니다. 알다시피, 생각은 에너지를 방사한다. 물질적인 세계에서도 모든 것은 에너지에 기반해 있다. 그리고 보이지 않는 에너지 차원에서 일어나는 모든 것은 보이는 물질의 세계에 그대로 반영된다. 우리의 생각이 갖는 에너지는 너무나 미약해서 주변 세계에 아무런 영향도 미칠 수 없는 것처럼 보일 수 있다. 하지만 만일 그랬다면 만사가 지금보다 훨씬 더 쉽고 간단했을 것이다.

그렇기는 해도, 에너지 차원에서 실제로 무슨 일이 일어나는지는 추측해보려고 애쓰지 말기로 하자. 그것까지 생각한다면 완전히 혼란에 빠질 것이다. 우리의 목적을 위해서는 단순화된 균형의 모델을 받아들이는 것만으로 충분하다. 즉, 잉여 에너지 포텐셜이 나타나면 균형력이 일어나서 이 포텐셜을 제거한다는 것이다.

우리가 어떤 대상에 지나치게 큰 의미와 중요성을 부여할 때, 사념 에너지는 잉여 포텐셜을 만들어낸다. 예컨대 두 가지 상황을 비교해보자. 한 상황에서, 당신은 자기 방의 방바닥에 서 있다. 그리고 다른 상황에서는, 어느 절벽 끝에 서 있다. 첫째 경우는 아무런 문제가 되지 않지만 둘째 경우에는 실제 상황이 당신에게 매우 중요해진다. 한 발만 잘못 디디면 돌이킬 수 없는 일이 벌어질 것이다. 에너지 차원에서는, 사람이 단순히 서 있다는 사실은 첫째와 둘째의 경우 양에서 모두 동일한 의미를 지닌다. 그러나 절벽 끝에 서 있으면 두려움이 일어나 당신의 내부에 긴장이 일어난다. 그래서 당신은 에너지 장에 불균형을 만들어낸다. 그러면 이 잉여 포텐셜을 제거하기 위해 즉시 균형력이 나타날 것이다. 당신은 그 힘의 효과를 실제로 느낄 수 있다. 즉, 한 편에서는 수수께끼의 힘이 당신을 절벽 아래로 끌어당기고 있고, 다른 한편에서는 어떤 다른 힘이 당신을 절벽 끝에서 벗어나게 하려고 잡아당기고 있는 것이다. 결국 두려움에 의한 잉여 포텐셜을 제거하기 위해, 균형력은 당신을 절벽 끝에서 멀어지도록 잡아당기거나, 혹은 당신을 절벽 아래로 떨어뜨려 그 상황을 끝내야 한다. 그러니까 당신이 절벽 끝에 서 있는 동안 느끼는 것은 이 균형력의 작용인 것이다.

에너지 차원에서는 모든 물질적 대상이 동일한 의미를 지닌다. 단지 우리가 그것들에 특정한 속성을 부여하는 것이다. 좋음/나쁨, 행복함/슬픔, 매력적임/혐오스러움, 선함/악함, 쉬움/어려움 등등으로.

이 세상에 존재하는 모든 것이 이런 식으로 우리의 평가를 받는다. 평가 그 자체는 에너지 장에 불균형을 일으키지 않는다. 당신이 안락의자에 홀로 앉아 있으면서 그 상황에 대해 평가를 내린다고 하자. “여기 앉아있는 것은 안전하지만 절벽 끝에서 있는 것은 위험해.” 하지만 지금으로서는 그런 평가가 당신과는 무관하여 불안을 일으키지 않는다. 당신은 그저 그 상황에 대해 어떤 평가를 내리는 것이고, 그러므로 균형은 어떤 식으로도 깨지지 않는다. 어떤 평가에 지나치게 많은 의미와 중요성이 부여될 경우에만 잉여 포텐셜이 일어난다.

중대한 의미를 부여받은 어떤 평가가 현실을 크게 왜곡시키고 있을 때는 잉여 포텐셜의 양이 더 커진다. 일반적으로 말해서 어떤 대상이 우리에게 아주 중요할 때는 그것의 성질을 객관적으로 평가하기가 어렵다. 예를 들어, 존경의 대상은 언제나 좋은 점만 차고 넘치는 반면, 증오의 대상은 항상 결점 투성이다. 그리고 두려움의 대상은 언제나 공포를 주는 속성들로 가득하다. 사념 에너지는 애초에는 전혀 존재하지 않았던 어떤 속성을 인위적으로 지어내려고 한다는 것이 밝혀진다. 그럴 때 잉여 포텐셜이 생겨나고, 그것이 균형력의 바람을 일으키는 것이다.

현실을 왜곡시키는 그릇된 평가는 두 가지 경로를 통해 생길 수 있다. 하나는 대상에게 지나치게 부정적인 성질을 부여하는 것이고, 다른 하나는 지나치게 긍정적인 성질을 부여하는 것이다. 그렇지만 평가의 오류, 그 자체는 어떤 역할도 하지 않는다. 이 말을 주목하라.— 그릇 왜곡된 평가는, 그것이 당신에게 아주 중요한 의미를 가질 때에만 잉여 포텐셜을 만들어낸다. 당신에게 특별히 중요한 대상과 상황이 당신의 평가에 에너지를 공급해주는 것이다.

보이지도, 만져지지도 않지만 잉여 포텐셜은 사람들의 삶에 중요

한-때로는 방심할 수 없이 위험한-역할을 한다. 이 포텐셜을 제거하려는 균형력의 작용이 문제를 일으키는 것이다. 위험한 것은, 그것이 종종 사람들이 의도한 것과는 반대의 결과를 가져다준다는 사실에 있다. 게다가 실제로 무슨 일이 벌어지고 있는지를 아는 사람은 아무도 없다. 그래서 우리는 어떤 수수께끼의 사악한 힘이 작용하고 있다는 느낌을 받는다. ‘머피의 법칙’ 같은 것 말이다. 이것은 우리가 왜 항상 원치 않는 것을 얻게 되는가를 논했을 때 건드렸던 문제다. 다음 예를 보면서 우리가 원하는 것이 늘 우리를 피해 달아나는 이유를 알아보자.

일에다 자신을 완전히 투신하면 뛰어난 업적을 성취할 수 있다는 잘못된 생각이 있다. 균형의 관점에서 보면 너무나 분명한 것이, ‘일에 완전히 빠져든다’는 것은 양팔저울의 한쪽에 그 일을 올려놓고 다른 쪽에는 그 나머지, 세상 모든 것을 올려놓고 달아보겠다는 뜻이다. 균형은 깨지게 되어있고, 그 결과는 오래 기다릴 필요도 없을 것이다. 결과는 기대했던 것과는 정반대가 될 것이다.

열심히 일한다는 것이 당신에게는 돈을 더 많이 벌고 능력을 키우는 것을 뜻한다면, 그때는 물론 노력을 해야 하고, 그 때문에 큰 문제는 일어나지 않을 것이다. 그러나 이 또한 언제 멈춰야 할지를 알아야만 한다. 당신이 늘 기진해서 일이 악몽이 되어버린다면 그것은 일의 고삐를 늦추거나, 아니면 직업을 완전히 바꿔야 한다는 뜻이다. 지나친 노력은 반드시 부정적인 결과를 가져온다.

이 모든 일이 어떻게 일어나는지를 살펴보자. 일 외에도 당신이 가치를 두는 것들은 많이 있다. -집, 가족, 오락, 여가 시간 등등. 직장 일을 다른 어떤 것보다도 우선시 한다면 당신은 아주 강력한 잉여 포텐셜을 만들어낸 것이다. 자연의 모든 것은 균형을 이루려고 한다. 그

러므로 당신의 의지와는 상관없이 균형력이 발현하여 그 잉여 포텐셜을 처리할 것이다. 그 힘은 아주 다양한 방식으로 작용할 수 있다. 예컨대 당신은 병이 난다. 그렇게 되면 나를 때까지 일 이야기는 꺼내지도 못하게 될 것이다. 아니면 우울증에 빠질 수도 있을 것이다. 사실 당신은 짐이 되어버린 일을 자신에게 강요하고 있지 않은가. 마음은 계속 이렇게 말한다. “자, 일어나야지. 어서 가서 일을 해서 돈을 벌어야지!” 하지만 영혼(잠재의식)은 의아해한다. “내가 정말 이렇게 살려고 이 세상에 나온 것일까? 온갖 고통을 참고 견어내려고? 이게 다 무엇을 위해서 필요하단 말이야?” 마침내 당신은 만성피로증후군을 앓게 되면서 일할 수 있는 모든 가능성에 종지부를 찍는다. 그것은 악마의 꼬리를 잡아당기는 거나 마찬가지로 무모한 것이다.

그런가 하면, 당신은 주위의 다른 사람들이 별 힘을 들이지 않고도 당신보다 더 큰 성과를 거두고 있는 것을 깨닫게 될지도 모른다. 어느 정도를 지나면 당신이 자신의 일에 부여하는 중요성도 한계에 이르기 시작한다. 당신에게 그 일의 비중이 크면 클수록 당신은 더 많은 문제를 겪게 될 것이다. 그런 모든 문제를 겪는 것이 당신에게는 그저 정상적인 일로 보일 것이다. 모든 것이 ‘일의 당연한 과정’인 것처럼 생각되는 것이다. 그러나 사실은, ‘중요성의 발판’을 낮추면 문제를 훨씬 덜 겪으리라는 것이다.

이 모든 사실로부터 끌어낼 수 있는 결론은 하나밖에 없다. -잉여 포텐셜을 제거하기 위해서, 일에 대한 자신의 태도를 의식적으로 재검토해볼 필요가 있다는 것이다. 일 외에 취미생활을 할 수 있는 자유 시간을 갖는 것이 꼭 필요하다. 휴식하는 법을 모르는 사람은 일하는 법도 모른다. 일하는 시간 동안은 자신을 빌려주라. 일에게 당신의 머리와 손을 내어주라. 그러나 가슴을 주어서는 안 된다. 그 일의 펜들

림은 당신의 모든 에너지를 요구한다. 그러나 당신은 그 일만 하기 위해서 세상에 온 것이 아니다. 잉여 포텐셜을 제거하고 펜듈럼으로부터 자유로워지면 직장에서도 훨씬 더 생산적이고 효율적으로 일할 수 있다.

자신을 빌려주는 동안에는 흠잡을 데 없이 행동하라. 사소한 실수도 하지 않도록 주의하라. 그것은 당신이 해이하다고 비난받을 빌미를 준다. 흠잡을 데 없는 경지는 일의 성과를 좌우한다. 자신을 빌려준다는 것은 자신의 행위에 책임을 지지 않고 게으름을 피우는 것과는 전혀 다르다. 그것은 잉여 포텐셜을 만들어내지 않으면서 집착 없이 행동하는 것을 말한다. 그러나 동시에, 시시콜콜한 세부사항에 이르기까지 당신에게 요구된 모든 일을 완수하는 것을 의미한다. 그렇게 하지 않으면 길이 순조롭지 않을 것이다. 예컨대, 주변을 보면 언제나 당신과는 달리 일에 완전히 파묻혀 사는 사람들이 있기 마련이다. 그들은 잠재의식 속에서, 당신이 자신을 그저 빌려주고 있다는 것을 감지한다. 당신이 그들처럼 지독히 열심히 일하지는 않으면서도 많은 일을 해내고 있음을 알아차리는 것이다. 이 부지런한 영혼들은 본능적으로 자신의 라이벌이 실수를 저지르는 현장을 포착할 기회를 찾기 시작한다. 당신이 실수를 하면 그들은 그 즉시 당신을 공격해올 것이다. 당신이 저지르는 실수는 사소한 일일 것이며, 그래서 그들이 그 실수를 지적할 때 모욕감을 느낄 수 있다. 예를 들자면 출근시간에 늦는다거나, 뭘가 해야 할 일을 잊어버리거나 놓쳐버리는 경우 같은 것이다. 당신이 일에 혼신을 다하고 있었다면 그들도 당신의 실수를 너그럽게 봐줬을 것이다. 하지만 지금 그들은 당신이 일에 주의를 제대로 기울이지 않았다고 비난하는 것이다.

투쟁에서 균형으로

균형력에 저항하는 방법이 있을까? 그것이 바로 우리가 매일같이 하고 있는 것이다. 우리의 삶 자체가 온통 균형력과의 투쟁이다. 모든 어려움, 성가신 일, 문젯거리들은 균형력의 작용과 관련되어 있다. 그 어떤 경우에도 균형력에 저항하는 것은 소용없는 것이다. 균형력은 그 어떤 일이 있어도 자신의 일을 계속 밀고나갈 것이기 때문이다. 일어난 문제를/결과를/중요성을 제거하려는 노력도 도움이 되지 않는다. 그와 반대로 상황은 더욱 나빠지지만 한다. 균형력에 대한 유일한 처방은 그것이 작용하게 하는 원인을 제거하는 것이다. 즉, 중요성의 잉여 포텐셜을 감소시키는 것이다. 인생의 상황들은 너무나 제각각이기 때문에 모든 문제에 듣는 만능 해법을 제시하기는 불가능하다. 이 시점에서는 우선 약간의 일반적인 해법들을 권해줄 수 있을 뿐이다.

사람들이 한결같이 열심히 하고 있는 딱 한 가지 일이 있다. 자기가 부여한 중요성의 기초 위에 벽을 쌓아 놓고는 그것을 넘어가려고 끙 끙대며 기어오르고, 지나가려고 머리를 부딪히고 있는 것이다. 벽을 넘어가려고 애쓰기보다는 기 에서 벽돌 몇 장만 빼내어 벽을 무 뜨리는 편이 더 낫지 않을까? 길에 놓인 장애물은 누구나 분명히 알아볼 수 있지만 그것이 어떤 기초 위에 서있는지를 알아보는 것은 쉽지 않을 때가 많다. 문젯거리에 부딪힐 때는 자신이 지나치지 않았는지, 어디에 집착하고 있는지, 무엇에다 과도한 중요성을 부여하고 있는지를 살펴보라. 과도한 중요성을 찾아내고 그것을 무시해버리라. 그러면 벽이라면 무너져 내리고 장애물이라면 제거되고 문제라면 손대지 않아도 저절로 해결될 것이다. 장애물을 넘어가지 말라. -그 대신 중요성을 감소시켜라.

중요성을 감소시킨다는 것은 감정과 싸워 억누르는 것을 뜻하지 않는다. 지나친 감정은 중요성이 만들어낸 것이다. 원인을 제거해야 한다. 그 원인이란, 사건과 대상들에 대한 당신의 태도이다. 너무나 구태의연한 조언으로 느껴질지는 모르지만, 나는 당신이 인생을 가능한 철학적인 시각으로 바라보기를 권한다. 중요성은 오직 문젯거리 외에는 아무 것도 불러오지 못한다는 것을 깨달아야 한다. 그리고 만일 그런 일이 일어나버렸다면, 의식적으로 중요성을 감소시키라.

외적 중요성을 줄인다는 것은 무관심이나 과소평가와는 상관없다. 오히려, 무시한다는 것은 마이너스 방향의 중요성이다. 삶에 대해 좀 더 단순한 태도를 가질 필요가 있다. 무시하지도 말고, 과장하지도 말라. 사람들이 좋은지 나쁜지에 대해 너무 많이 생각하지 말라. 세상을 있는 그대로 받아들이라.

내적 중요성을 줄인다는 것도 체념이나 자기비하와는 관계가 없다. 자신의 실수와 죄를 후회하는 것은 장점과 업적을 자랑하는 것이나 마찬가지이다. 차이점은 단지 플러스와 마이너스의 방향성뿐이다. 자책과 후회는 당신을 지배하려고 노리고 있는 펜돌럼에게만 유용한 것이다. 자신을 있는 그대로 받아들이라. 있는 그대로 존재하는 사치를 자신에게 허락하라. 당신의 장단점을 높이 들어 올리지도, 낮추어 보지도 말라. 내면의 평화를 향해 나아가라. 당신은 중요하지도 않고 무가치하지도 않다.

만일 당신의 상황이 어떤 사건에 깊이 연루되어 있다면 다른 해결책을 찾아보라. 외나무다리 위를 걸을 때 차분한 마음을 유지하려면 안전장치가 있어야 한다. 상황, 상황마다 안전장치는 제각기 다를 것이다. 현재의 상황에서 어떤 것이 안전장치가 될 수 있을지를 자신에게 물어보라. 균형력과 맞싸우는 것은 아무런 소용이 없다는 점을 기

억하라. 두려움과 흥분을 억누를 수는 없다. 오로지 중요성을 줄일 수 있을 뿐이다. 그리고 그것은 당신이 안전장치나 대안을 갖추고 있을 때만 가능하다. 바구니가 아무리 안전하게 보이더라도 가진 계란을 모두 한 바구니에다 넣지는 말라!

잉여 포텐셜을 만들지 않는 유일한 것은 유머감각이다. 감정을 상하게 하지 않으면서, 자신과 타인을 놀려먹으면서 웃을 수 있는 능력이 유머감각이다. 이것만 있어도 느낌 없는 멍한 사람이 되지는 않는다. 유머란 곧 중요성의 거부이며 중요성에 대한 풍자요 조롱이다.

문제를 해결하고자 할 때, 하나의 황금률을 따를 필요가 있다. 문제 해결에 실제로 착수하기 전에 그 문제의 중요성을 감소시켜야 한다는 것이다. 그러면 균형력이 당신을 괴롭히지 않을 것이고, 문제를 쉽게, 빨리 해결할 수 있다.

중요성을 감소시키려면 먼저 내가 뭐가에 과도한 중요성을 부여한 결과로 문제가 야기된 것임을 인식하고 명심해야만 한다. 세상의 모든 문제는 과도한 중요성 때문에 야기되는 것임을 분명히 알지 못하고 꿈꾸듯이 계속 문제 속으로 빠져들어서 골몰하고 있는 한, 당신은 펜듈럼의 손아귀에 완전히 잡혀서 헤어 나오지 못할 것이다. 멈춰라. 그 망상을 떨쳐내라. 과도한 중요성을 부여하는 것이 어떤 결과를 가져 오는지를 상기하라. 그런 다음, 문제의 대상을 향한 당신의 태도를 의도적으로 바꾸라. 그것은 어려운 일이 아닐 것이다. 당신은 지나친 중요성이 방해만 된다는 사실을 이미 알고 있다. 가장 중요하고도 어려운 일은, 자신이 외적, 내적 중요성 안에서 뒹굴고 있다는 사실을 제때에 기억해내는 것이다. 제때에 기억해내려면 당신의 지켜보는 자를 깨워서 활동하게 해야 한다. 그 지켜보는 자란, 당신의 모든 내면의 가치들을 항상 주시하고 감독하는 내면의 관찰자이다.

사람의 생각은 근육이 무의식적 반사작용에 의해 수축하는 것과 정확히 같은 방식으로 중요성에 사로잡힌다. 예를 들어, 뭔가가 당신을 괴롭힐 때 어깨와 등의 근육에는 수축과 경련이 일어난다. 그러나 그와 관련된 통증이 느껴지기 전까지 당신은 그 긴장을 알아차리지 못한다. 하지만 당신이 제때에 그것을 기억해내고 근육에 주의를 기울인다면 긴장을 풀어놓을 수 있을 것이다.

어떤 일을 대비할 때마다 거기에 과도한 중요성을 부여하는 자기 자신을 포착하라. 하려고 하는 일이 당신에게 정말 중요한 일이라면 거기서 바람을 빼라. 성공을 위한 가장 좋은 처방은 자연스러움, 즉흥성, 그리고 가벼운 태도이다. 어떤 일을 위해 준비를 하고 있다면 그것을 단지 안전장치를 마련하는 것으로만 생각하라. 결코 ‘심각하고 조심스럽게’ 준비해서는 안 된다. 그러면 중요성이 더 커지기만 한다. 실질적인 행동은 하지 않고 걱정만 하고 있다면 중요성을 더욱 더 부풀리고 있는 것이다. 중요성의 포텐셜은 행동과 함께 사라진다. 생각하지 말고 행동하라! 행동할 수 없다면 생각하지 말라. 주의를 딴 데로 돌리고 그 상황은 놓아 보내라.

행위자인 자신으로부터, 그리고 행위의 결과로부터 주의를 돌려서 행위의 과정 자체에 초점을 맞춘다면 매사에 가장 큰 효과를 얻을 수 있을 것이다. 이 경우에 “나는 중요한 일을 하는 사람이 아니다.” 그리고 “그 일은 중요하지 않다.” 그러면 잉여 포텐셜이 생기지 않고 균형력도 끼어들지 않는다. 행동은 침착하게 완수되지만 결코 부주의하거나 건성으로 이루어지는 것이 아니다. 당신은 이런 의문을 품을지도 모른다. - 왜 결과에 대해 신경을 꺼야 한다는 거지? 결과를 생각하지 않고 어떻게 일을 할 수가 있단 말일까? 이 책을 계속 읽다 보면 이 모호한 사실을 더 명쾌하게 이해하게 될 것이다.

당신이 어떤 사건에 대해 무척 걱정하고 두려워하고 끊임없이 고민한다. 그리고 그 사건 때문에 일어날 수 있는 온갖 종류의 난관과 문제를 상상한다. 그런데도 결국은 아무 문제없이 일이 잘 해결된다. 이런 일은 왜 가끔씩 일어나는 것일까? 또 그 반대의 일도 일어난다. 당신은 어떤 때는 미래의 일에 대해 별로 신경을 쓰지 않는다. 하지만 그 때문에 예기치 못했던 문제에 봉착한다. 앞의 경우, 사건에 대한 당신의 평가는 부정적인 방향으로 척도를 벗어났고, 뒤의 경우는 긍정적인 방향으로 척도를 벗어났다. 그 결과 당신이 얻는 것은 누적된 균형력의 작용이다. 균형력은 당신이 만들어낸 잉여 포텐셜의 균형을 맞춰야 한다. 그것이 균형력이 하는 일이다.


그렇다면 시험을 치기 전에, 일어날 수 있는 최악의 시나리오를 의도적으로 상상한다면 최고의 점수를 받을 가능성도 높아지리라고 생각할 수도 있을 것이다. 그러나 그렇게 되지는 않는다. 최악을 '상상하는' 당신의 의도가 인위적이기 때문이다. 그런 의도는 마음에서 나오는 것이지 영혼에서 나오는 것이 아니다. 자신을 속이려고 아무리 애써봤자 그것은 어디까지나 모조품일 뿐이다. 그것은 에너지 기반이 없다. 오직 당신의 영혼에서 나오는 의도만이 에너지를 가질 수 있다. 바로 이런 이유 때문에 단순히 머릿속에 이미지를 그리는 것만으로는 바라는 결과를 얻지 못하는 것이다. 그러나 이 주제는 나중에 논의하기로 하자.

어떠한 경우, 어떠한 상황에서도 당신이 가진 것을 결코 자랑하지 말라. 아무리 그것을 정직하고 정당하게 얻었다고 하더라도 말이다. 더욱이 아직 이루지 못한 것에 대해서는 두말할 필요도 없다. 그렇게 하는 것은 극도로 해롭다. 그럴 때는 항상 균형력이 당신에게 대항해서 작용할 것이다.

안방에 있는 것처럼 편안히 있으라. 그러나 당신이 손님이라는 사실을 잊지 말라. (러시아 속담-역주) 당신이 주변의 펜듈럼들과 조화롭게 지낸다면, 즉 그들과 하나가 되어서 흔들린다면 삶은 편안하고 즐겁게 지나갈 것이다. 당신은 이제 세상과 일종의 공명을 이루고 있는 것이다.-당신은 거기서 에너지를 얻고, 더 노력하지 않고도 목표를 성취한다.

만일 당신이 주변 세상과 균형 맞춰 살기가 실질적으로 불가능하다면(예를 들어, 남편이 당신을 구타한다면) 어떻게 하면 결정적인 걸음을 내디디 환경을 전환시킬 수 있을지를 생각해보아야 한다. 빠져나갈 곳이 아무데도 없다고 느끼는가? 만일 그렇다면 당신은 그 생각을 펜듈럼으로부터 얻은 것이다. 펜듈럼은 당신을 최면에 빠뜨려놓고 계속 지배하면서 에너지를 빨아먹고 있다. 벗어날 길은 항상 존재한다. 그것도 하나만 있는 게 아니다. 창문이 열려 있는 것을 모르고 유리창에 계속 머리를 부딪히는 파리를 기억하는가? 다만 잘 생각해보지 않고 갑작스럽게 튀어나오는 행동을 피하라. 과도한 중요성을 줄이고 당신을 괴롭히는 파괴적 펜듈럼의 영향에서 벗어나는 즉시, 완벽한 해법이 나타날 것이다. 당신은 펜듈럼으로부터 자유로워지는 방법을 잘 알고 있다. -펜듈럼을 그냥 지나가게 하거나 꺼버리라.

이것으로 균형이라는 크고도 복잡한 주제를 마무리 짓는다. 이제 균형력의 작용 뒤에 놓여있는 메커니즘을 이해하므로, 당신은 모든 문제나 실패의 원인을 쉽게 찾아낼 수 있을 것이다. 우리는 매사에 균형의 원리를 따라야 한다는 결론에 도달했다. 하지만 그것을 너무 극성맞게 따르지는 말도록 경고해야겠다. 만일 거기에 집착하게 되거나 너무 광신적으로 따르려고 하면 그것이 이 원리 자체를 교란시키게 될 것이다. 지네에게 걷는 법을 너무 자세히 설명해주면 지네는 너무 헛

갈려서 한 발짝도 떼지 못할 것이다. 모든 것을 정도에 알맞게 하라. 이 따금씩 균형을 깨뜨리도록 자신을 허락하라. 그런다고 해서 끔찍한 일이 일어나지는 않는다. 중요한 것은, 중요성의 바늘이 적절한 범위의 눈금을 벗어나지 않도록 지키는 일이다(끝). 

- 이 글은 정신세계사에서 2009년 1월에 출간 예정인 '리얼리티 트랜서핑(가제, 총 3권)'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

참고 • 펜듈럼 – 저자는 사람들의 사념 에너지에 의해 그 특질이 형성된 모든 구조체를 에너지 펜듈럼이라고 부른다. “물질적 실현의 차원에서, 에너지체는 공동의 목표 아래 연합된 사람들과 건물, 가구, 설비, 기술 등과 같은 물질적 대상으로써 이루어진다. 그런데 이런 구조체가 형성되게 하는 과정은 무엇일까? 어떤 집단의 생각이 한 방향으로 초점 맞추어지고, 그 결과로 각자의 사념 에너지의 매개변수가 동일해질 때 하나의 구조체가 생겨난다. 개개인의 사념 에너지는 합쳐져서 하나의 흐름을 이룬다. 그리하여 이 에너지의 바다 한가운데에서 정보에 기반을 둔 하나의 독자적 에너지체인 에너지 펜듈럼이 만들어지는 것이다. 이 구조체는 독자적인 생애를 시작하고, 그 창조에 참여한 사람들을 자신의 법칙에 복종시킨다. 그런데 이것을 왜 펜듈럼이라고 부르는가? 펜듈럼이 더 높고, 더 빠르게 흔들릴수록 더 많은 지지자들이 자신의 에너지를 거기에 보태주기 때문이다.”

저자 | **바딤 젤란드(Vadim Zeland)** | 舊 소련의 양자물리학, 컴퓨터 공학 연구가였다. 초현실적인 방법으로 신비지식을 전달받은 후, 상념에너지를 통해 무한한 가능태 공간으로부터 원하는 바를 현실로 실현시켜내는 기법을 설명한 《리얼리티 트랜서핑》 시리즈를 저술했었다. 본 시리즈는 수많은 독자들의 체험담이 쏟아지며 러시아에서만 130만 부 이상이 판매되는 큰 반향을 일으켰고, 현재 전 세계에서 번역 출간이 추진되고 있다.

역자 | **박인수** | 서울대학교에서 독일어를 전공하고 러시아에서 한국어와 영어를 가르친 영어강사, 번역가이자 명상지도사이다. 대학시절에 죽음을 체험하는 과정에서 내면의 빛을 발견한 일을 계기로 마음공부에 입문, 약 20년간 TM싯디, 단전호흡, 요가, 기공, 참선, 아바타마스터 코스 등 다양한 과정을 거치면서 명상과 학습의 통합에 관심을 기울여오던 끝에 [한국어 거침모드 영어학습법]을 창안했고, '내면의 빛' 체험이 학습뿐 아니라 몸과 마음의 치유에도 큰 효과가 있음을 발견하여 [빛몸 치유프로그램]을 개발했다. 미내사클럽 <지금여기>의 번역위원이기도 하다.