



21세기를 위한 자기 치유와 에너지의학 초개인 정신심리치료

| 대니얼 J. 베너 | 진선 '지금여기' 번역위원 옮김 |

에너지적으로 체화되어 있는 우리의 초개인적 자아가 어떻게 장(field)과 연결되어 있고 치유를 일으키는지 잘 보여줍니다(편집자 주).

(지난 호에 이어서 2부)

월버는 정묘 영역(subtle realms)이 언어를 넘어서 존재한다고 생각한다. 보다 하위의 정묘 영역은 이마에 있는 차크라인 제 3의 눈과 관련이 있으며, 심령적 아스트랄 자각과 연결되어 있다. 아스트랄 영역은 유체이탈과 오라지각 등을 포함하는데, 월버가 인정했던 이러한 것들은 종종 심령적 자각의 요소로 여겨졌다.

상위 정묘 영역은 크라운 차크라에서 시작되어 일곱 개의 초월적 단계로 확장된다. 처음 네 단계에서 우리는 직관적 영감, 영적 인도, 천사, 데바와 그 유사한 것들을 조우할 수 있으며, 신적인 영역으로 확장해간다. 월버는 이런 모든 현상들을 한 개인의 상위자아의 부분들이라 여겼다. 최상위에 있는 세 개의 영역은 전적으로 언어의 설명을 넘어서 있다. 이러한 영역에서 의식은, 보다 하위의 마음과 자아로부터 자신을 완전히 구분한다.

... 그것은 인간의식의 원형적인 최정상에 있는 것으로서의 신이다. 그 정점에서 영혼은 신의 형상과, 신과 문자 그대로 하나가 된다. 인간은 신성으로서 신성 안으로 녹아들어간다. 처음부터 신성은 인간 자신의 더 큰 자아거나 최상위의 원형이었기 때문이다. (월버 1990, p.69)

인과(因果) 영역은 상위 정묘 영역 너머에 있다. 하위 인과 영역은 “신-의식의 절정이며, 모든 영역의 창조자인 이쉬바라(Ishvara)의 최상위의 거주지이다.” 이 단계에서는,

… 신성 그 자체는 최종적인 신 안에서 응집하고 용해되는데, 그것이 여기서는 놀라울 만큼 정묘한, 귀에 들리는 빛으로 보인다. 거기서부터 개인의 원형이 처음으로 출현한다. 신은, 단지 모든 원형과 하위 신의 현현의 토대이거나 본질이며, 정묘 영역에서 불러일으켜져 그 후 동일시된다. 하위 인과 영역에서 이러한 모든 원형적인 형상들은 단지 신 안으로 환원되고, 그런 다음 바로 그 방식으로, 인간의 더 큰 자아는 마침내 신이 되는 것으로 보인다. 그래서 의식은 광휘와 함께 보다 상위 단계의 정체성 속으로 상승 변형된다. 요컨대 바로 그것이 하위 인과 영역, 완벽한 광휘와 해방 속에서의 최종적인 신에 대한 궁극적인 드러남이다. (p.71)

상위 인과 영역에서는

… 형상을 가진 모든 것이 더 이상 의식에 나타나거나 떠오를 필요도 없이, 매우 급속도로 초월된다는 것이다. 이것은 형상 없는 의식, 무한한 광휘로의 전적이고도 철저한 초월이자 해방이다. 거기에는 자아도, 신도, 최종적인 신도, 주체도 없고, 의식 그 자체와 떨어져 있는 객관적 실재도 없다. (p.72)

이러한 단계를 넘어서서

… 의식은 자기 본연의 상태와 본질로서 완전히 깨어나고, 동시에 그것은 속세와 정묘 영역, 인과 영역 전체 만물의 상태와 본질이기도 하다. 보는 자와 보이는 대상은 오직 하나이며 동일하다. 그때 세계는 매 순간, 그 자신의 존재로서 생겨나며, 그것의 외부, 그리고 그것

을 넘어서는, 아무것도 존재하지 않는다. 그것은 생겨나는 모든 것을 넘어 있으며 동시에 그것의 어떤 부분도 생겨나는 것과 다르지 않다.

그렇게 자아의 중심이 원형이 되며, 원형의 중심이 최종적인 신이 되고, 최종적인 신의 중심이 형상 없음으로, 그렇게 해서 형상 없음의 중심이 전체 형상의 세계와 다르지 않은 것으로 된다. “색불이공 공불이색(空不異色)”이라고 가장 유명한 불교 경전에 쓰여 있다. 바로 그런 점에서 비범한 것과 평범한 것, 초자연적인 것과 세속적인 것은 정확하게 하나이며 동일한 것이다.

이것은 또한… 궁극적인 일원성이며, 그 안에서 모든 사물과 사건이 완벽하게 분리되고 별개인 동시에, 결국 커다란 하나(One)이다. 따라서 이것은 다른 상태와 분리된 하나의 상태가 아니며, 변화된 상태도 아니고, 특별한 상태도 아니다. 오히려 모든 상태들의 본질이다. 그것은 물이 모든 경험의 파도 속에 자신을 형상화시키는 것과 같다. 그것은 보여 질 수 없다. 그것은 보여 지는 모든 것이기 때문이다. 그것은 들을 수 없다. 바로 자신을 듣고 있기 때문이다. 그것은 기억될 수 없다. 그것은 오직 현재에만 존재하기 때문이다. 같은 이유로, 이것은 근본적으로 속세와 정묘 영역, 인과 영역 같은 모든 선행 단계의 완벽한 통합이며, 이러한 단계들은 자신들의 현재가 그러하듯이, 매 순간 상호 침투하는 무지개 같은 유희 속에서 계속 일어나고 있다. 이것은 의식 안에 있는 모든 형상들로부터 의식 자체를 최종적으로 구분하는 것이다. 거기에서 본질로서의 의식은 완벽한 초월 속에서 풀려난다. 그것은 세상으로부터의 초월이 아니라 세상 자체로서 최종적인 초월이다. 이제부터 의식은 세상에 대해서 작용하지 않고 오직 전체 세계의 과정으로서 작용하며, 모든 단계들과 영역, 상위와 하위, 성(聖)과 속(俗)의 모든 면을 통합하고 서로 관통시킨다. (p.73-4)

피에라코스는 사람들이 자신의 증세 아래 감추어져 있는
핵심감정을 직면하여 없애는 대신에, 그것들을(불편함을 감수하면서도)
유지하기로 선택했을 때, 질병을 유지하려는 의지성의 요소가
있음을 강조하고 있다.

월버의 관찰은 명상수련의 또 다른 중요한 업적이 무엇인지 잘 암시하고 있다. 하나의 명상 단계에서 다른 단계로 변환되기 위해서는 과거의 신념 패턴에서 벗어나야 한다. 이렇게 자아를 지각하고 타인과 관계 맺는 습관적 패턴을 내려놓는 것은 대개 작은 죽음으로 경험된다. 우리들이 경험하는 작은 죽음들은 우리의 신체적 죽음을 준비하는 데에 도움이 된다.

죽음은 삶을 자신의 길을 따라 밀고 나아가는 것일 뿐이다. 그것은 뭔가 새로운 것으로 향하는 문이다. 아무것도 사라지거나 잃어버리거나 혹은 잊혀지지 않는다. 모든 것은 새로운 장소에서 계속된다. 그리고 공유되고 기억된다. 이 문을 사용하는 방법을 배운다면 그것은 대단한 비결이다. 그대는 자신의 죽음을 마주하고 직면하여 죽음을 준비해야 한다. 이것은 전체 생명의 그물망 속에서 그대의 위치를 변화시키고, 그대에게 용기를 주며, 삶이라는 것이 어떻게 해서 주의(注意)의 문제가 되는지를 보여준다.

- 케이 코르델 휘태커(Kay Cordell Whitaker p.42)

용 학파의 뛰어난 교사이며 작가인 마리-루이즈 폰 프란츠(1987)의 관찰은 월버의 것과 유사하다.

죽는 꿈에 나타난 모든 상징은 또한 개별화 과정에서 등장하는 이

미지와 같다. (p.xiii)

윌버는(1980) 계속해서, 육체적 죽음 직후 각 개인이 어떻게 즉각적으로 궁극적 의식에 열리게 되는지에 대해, 불교적인 전통이 유지해온 바를 설명하고 있다. 보통 사람은 이러한 단계의 자각에 준비가 되어 있지 않으며, 세속적인 생각 등으로 구성되어 있는 자신의 개성에 따라 계속 지각한다. 이런 것들이 그들로 하여금 무한한 빛으로부터 멀어지게 한다.

무한성과 직면해 움츠러들면서, 인간은 무한성보다는 욕망이나 카르마 같은 것을 추구하거나 움켜쥐는 형태로 선회한다. 균형의 상태를 “찾아내기” 위하여 애를 쓰면서, 이러한 카르마적 경향성은 결합하고 연합하여 영혼을 순수의식에서 멀어지게 하고 다양성 속으로 덜 강렬하고 덜 실제적인 존재의 상태로 떨어지게 한다. (p.164)

인간은 헌신적 명상을 통하여 삶과 죽음 그리고 재탄생의 수레바퀴에서 벗어날 수 있다. 매 순간에 그런 잠재성이 있는데, 그 이유는 의식이 매 순간 일상적인 의식에서 무한성의 의식으로 끊임없이 이동하고 있기 때문이다. “이와 같은 순간 현상을 우리는 ‘미세성’이라고 부르는데, 이것이 바로 의식 스펙트럼의 미세성을 창출해내는 복잡성이다.” (p.175) 영혼에 있어서 가장 위대한 도전은, 물질적 세계에서 일상적으로 마음을 끄는 것과 도전적인 것에 주의가 분산되지 않고, 초월세계의 자각을 기억하고 유지하는 것이다.

때로 숙련된 명상자들의 말은, 일상적인 의식 밖에 있는 우리 삶의 심오한 진리에 공명하고, 말의 행간에서 솟아나는 가장 심오한 진리

의 느낌 속으로 우리를 데려다 줄 수 있다.

이러한 정신적 상태로서의 무(無)는, 그것이 일어나고 있는 동안 진행되는 더 깊은 인식을 일깨우는데 도움을 준다. 그것은 우리가 삶을 과거를 반추하며 사는 것보다 현재에 더욱 생생하게 깨어있도록 해준다. 그리고 그것은 “복잡한 감정”으로 인한 예측하지 못했던 소용돌이를 자비와 유머로 지켜볼 수 있게 해준다. 판단이 아니라 전진을 위한 작업으로서 ...

- 스테픈 레빈 1997(Stephen Levine p.35)

치유자각은 불간섭적인 주의(注意)이며 자연스런 자기치유 반응이 일어나도록 허용해준다.

의식이 그 자체로서 주의의 대상이 될 때, 치유를 위한 필요조건이 명백해진다.

- 프랜시스 본(Frances Vaughan 1995, p.59)

각각의 수행 방편은, 어떤 사람을 그 방편 이상으로 데리고 가기 위하여, 수행을 하는 동안 균형과 애정을 가지고 행해져야 한다. 왜냐하면 그는 명상자가 되는 것만이 아니라 명상 그 자체가 되어야 하기 때문이다.

- 스테픈 레빈(Stephen Levine 1991, p.14)

주체로서의 자아는 자신을 하나의 대상으로 삼지 않고서는 알려질 수 없다. 즉, 그것을 떠나서는 자신이 존재할 수 없는 그 전체로부터 자신을 개념적으로 분리시켜야 하는 것이다. 그럼에도 불구하고 인간

은 스스로의 본성을 찾고 있는, 분명하게 분리된 하나의 개체로 자신을 취급하려 할 수 있다. 눈이 스스로를 볼 수 없는 것처럼, 자아는 스스로를 발견할 수 없다. 내가 자신을 하나의 대상으로 생각하는 한, 나는 나 자신을 오직 내 마음 속에서 하나의 개념으로 만들고 있는 것이다. 하나의 대상으로 알려지거나 지각되어 온 에고는 알려지지 않은 상위 주체, 즉 대자아의 대상이 된다. 그러나 자아는 경험될 수 있지만, 대상으로는 알려질 수 없다.

- 프랜시스 본(Frances Vaughan 1995, p.53)

스스로를 정당화하는 이들은 설득하지 않는다. 진리를 알기 위해서는 지식을 제거해야 한다. 비어있음보다 더 강력하고 창조적인 것은 없다.

- 노자(Lao Tsu)

명상은 죽음의 기술을 연습하는 것이며, 광대한 모름으로 들어가게 하는 기술이다.

- 스테픈 레빈(Stephen Levine 1997, p.62)

지구는 새로운 의식의 장으로 빠르게 진입하고 있다. 그리고 이 의식은 지구를 태초의 창조 리듬과의 공명 속으로 데려가고 있다. 이러한 새로운 의식은 신에 대한 역사적인 인간의 이해에 근거를 두고 있지 않으며, 우주의 매우 생생한 흐름 안에 있는 지성에 근거를 둔 것이다. 이러한 새로운 의식은 우주적 현존의 정보적 실재에 뿌리를 두고 있다. 그리고 이러한 현존의 자각과 기억은 인간의 시간대에 깨어나고 있으며, 이 지구라는 장에서 각각의 의식은 내부에서부터 깨어

나고 응시하면서, 사람들이 더욱 큰 흐름을 이해할 수 있도록 돕는다. 그러한 흐름 안에서 그들은 무대, 다른 참여자들, 규칙 등을 우주적인 종들의 게임 속으로 움직이게 한다.

- 켄 캐리(Ken Carey 1991, p.101-102)

개인적 자각으로 가는 또 다른 길은 생물에너지 치유법을 통하는 것이다. 존 피에라코(John Pierrakos)는 다방면에서 이 그룹의 치유사들 중에서 대표적인 존재다. 그는 다음에서 몸-맘 연결성에 대한 자신의 견해를 밝히고 있다. (1974; 1976)

라이히(Reich)와 마찬가지로, 나는 인간의 특성이 세 개의 발달 층을 가지고 있다고 생각한다. 가장 깊은 곳에서는 즉각적으로 적정한 충동이 일어난다. 라이히가 프로이드식 억압된 무의식과 같은 것으로 보았던 중간층에서는 부정적이고 파괴적인 충동이 발생한다. 그리고 가장 바깥층은 개인이 내적 충동과 외부세계 사이를 격리시킨 외적인 행동이 차지하고 있다. 의도성은 대개 이러한 바깥층에서 가장 강하게 드러나는데, 사회가 요구하는 양식과 규범이라는 외양을 유지하고 있다. 그러나 의지력은 또한 내부 차원에까지도 침투할 수 있는데, 그 이유는 인간의 정신, 신체적 자기동일성 때문이다. 그리고 의지력은 장애가 계속되도록 작용할 수 있지만 동시에 그것들을 제거하도록 작용할 수도 있다.

생체에너지 치유법은 전문치유사가 증상들의 표면과 그 아래에 있는 성격적인 측면들을 탐구하면서 시작된다. 목소리 톤, 몸의 자세와 몸짓, 피부결과 활력, 모발의 질, 눈의 광채, 그 밖의 다른 징후들은

장애의 위치와 그 강도, 장애들 사이의 상호관련성, 병의 원인에 관련된 것, 그리고 그것들의 총체적인 모습, 성격 구조 타입 등을 드러낸다.

피에라코스는 내담자들에게, 그들이 육체적 무장과 방어적인 긴장을 가지고 있다는 것을 이해하도록 하기 위해 특수한 심리적 문제(라이히와 로웬의 문제와 유사한)를 처리하며, 잊혀졌던 감정적 외상을 다루고, 핵심 에너지가 움직일 수 있도록 풀어놓기 위해 특수한 신체적 운동을 활용한다. 그는 사람들이 자신의 증세 아래 감추어져 있는 핵심 감정을 직면하여 없애는 대신에, 그것들을(불편함을 감수하면서도) 유지하기로 선택했을 때, 질병을 유지하려는 의지성의 요소가 있음을 강조하고 있다.

그는 개인을 넘어서서 초개인으로 확장해가는 요소들의 통합에 대한 의견을 다음과 같이 피력하고 있다.

나는 거의 모든 환자들이, 자신의 역할에서 해방되고 삶의 여건이 나아지는 방향으로 전진함에 따라서, 점점 더 크게 깊은 충족감의 상실을 느낀다는 사실을 발견했다. 외적 실재와 더 큰 통합을 열망할수록 누구나 한결같이 이러한 모습을 보여주었다.

인간의 에너지 시스템은 본래 내적 자아를 통합하고, 자아를 환경과 융합시키기 위하여, 양방향으로 작용하는 힘들이 창조적으로 구성된 것이다.

다른 말로 하자면 우리의 생체에너지는 우리의 몸과 마음의 내적 세계를 조율하고, 그와 동시에 우리를 에너지적으로 환경과 연결되도록

모든 문제거리는 당신 영혼으로부터의 속제다.
그러므로 당신이 겪는 문제, 상처, 질병, 무력함, 최종 조건과 같은
문제들은 그것의 목적이 있다는 것을 인정하고, 이것들을 해결하도록 노력하라.

한다.

살아있는 에너지 덩어리는 한 인간의 양(quantity)이며, 살아있는 에너지의 의식은 그 인간의 질(quality)이다. 따라서 우리는 몸과 정신이라는 둘을 지닌 것이 아니다. 우리는 그 구조에 있어서는 몸이며, 그 기능과 지각에 있어서는 정신인, 생명의 실체다. 두 개의 측면을 가지고 있는 실체는 인간 존재의 핵심을 구성한다. 생리학적인 몸은 더욱 조밀하고 안정적인 상태로 느려진 에너지다. 얼음이 고체화된 물인 것처럼 생리학적인 몸은 에너지 몸속에 떠있고, 실체적 차원이 아니라 에너지적 진동의 단계에서 몸과 구별될 뿐이다.

이러한 정의는 자연과학의 발견과 일치한다. 우리는 인간이 수백만 개의 세포로 구성되어 있다는 것을 알고 있으며, 이러한 세포는 구조적으로 그리고 기능적으로 세포에서 조직으로, 조직에서 기관으로 가는, 상승하는 복잡한 질서 속에서 작용하고 있다는 사실을 알고 있다. 현미경으로 확대해 봤을 때, 예를 들어서 한 50만 배 정도라면, 몸은 일종의 은하계처럼 보일 것이며, 세포들 사이에는 공간이 펼쳐져 있지만 끊임없이 에너지 교환이 일어나고 있다.

피에라코스는 여기서, 심상에 의해 연결된 하나의 시스템처럼 작용하는, 게리 슈왈츠(Gary Schwartz)가 먼저 선적인 용어로 설명을 했던 것과 동일하게, 위계질서에 대해서 이야기하고 있다.

… 매 순간 세포는 자신이 무엇을 하고 있는지 완전히 알고 있다. 세포는 자각하고 있으며 하나의 개체로 활동한다. 감정, 사고, 결정력 등이 자리 잡고 있는 복합체라고 여겨지는 두뇌에 이르기까지 모든 구조적 요소들 역시 그러하다. 그러나 의식은 정신력의 작용만은 아니다. 의식은 세포에서 마음, 그 이상에 이르기까지, 아는 힘 전체의 통합이다. 의식은 자아로부터 외부로 나오는 핵심의 내밀한 움직임, 다시 말해서 영혼의 움직임을 포함한다.

인간의 중심은 무한성을 향하여 나아간다.

피에라코스는 에너지란 용어를 위계질서 속에 요소들을 연결시키는 하나의 은유로 사용하지 않는다. 그는 개인적으로 경험한 에너지 감각에서 설명하고 있다. 그는 오라, 즉 빛이 있는 후광을 볼 수 있는데, 그것은 모든 사물을(특히 생명체를) 둘러싸고 있는 에너지 장이다. 그는 오라를 치유법에 연관시키며 여러 방법에 대하여 다음과 같이 묘사하고 있다.

어떠한 중요한 장애도 그것이 자리 잡은 부분만이 아니라, 전체 에너지 시스템을 교란시킬 수 있다. 이것은 오라를 구성하는 원심력의 흐름 속에 나타난다.

그러므로 하나의 전체로서 유기체는 각각 대단히 작은 세포들이 그렇게 하는 것처럼, 세 박자의 맥박 리듬을 드러낸다. 적극적인 단계에서는 에너지가 몸의 외부로 이동하고, 수동적인 단계에서는 에너지가 몸 안으로 끌려온다. 그리고 휴지기에는 이 사이클이 완성된다.

흐름의 비율의 범위는 분당 15맥의 낮은 흐름에서부터 성교 시와

같이 사람이 고도로 충전되었을 때의 40이나 그 이상까지 분포해 있다.

반대로 무장을 한 사람인 경우 에너지 흐름은 양방향 모두 눈에 띄게 장애지점에서 느려진다. 그리고 중립적인 상태에서의 전체적인 맥박률은 비정상적으로 높거나 낮다.

오라 현상은 물질이 에너지로 구성되어 있다는 것을 분명하게 시각적으로 보여주는 것으로서, 물리적 육체에 에너지적인 측면이 존재한다는 것을 확실하게 보여준다. 그러한 장(field)이 있다는 것을 뒷받침하는 증거가 많이 있는데, 이러한 장들이 우리들의 초개인 자아가 에너지적으로 체화되어 있다는 사실을 암시하고 있다. 피에라코스의 핵심 치유법은 치유사와 피치유자 모두에게 여러 차원의 지각과 자각을 통합시킨다. 우리들 각자가 육체적 자아와 마찬가지로 생물에너지 자아를 가지고 있다면, 이러한 사실은 유체이탈, 육체적 죽음을 넘어서 영적 자아의 생존, 유행, 채널링, 윤회에 이르기까지, 수많은 초개인에 관한 이론과 경험을 설명해줄 수 있을 것이다.


수많은 초개인 치유사들은 이제 지난 삶의 경험에 대한 내담자들의 자각을 자신들의 치유작업에 활용한다. 비록 이러한 방법이 무리한 것처럼 보일지 몰라도, 이러한 작업에 치료상의 이점이 있다는 사실을 지지해주는 충분한 근거가 있다.

버지니아 대학의 정신과 의사였던 이안 스티븐슨(Ian Stevenson 1995; 1998)은 하나의 생을 뛰어넘어 지속되는 영적 존재에 대한 가장 놀라운 근거를 수집했다. 그는 모반(birth mark)을 가지고 있는 사람들이 전생으로부터 회상하고 있는 신체적 외상과 그들의 모반이 관련되어 있는 인상 깊은 사례들을 찾아냈다. 예를 들면, 한 남자가

머리 오른쪽에 작은 점을, 왼쪽에는 보다 큰 점을 태어날 때부터 가지고 있었다. 이것은 자신의 머리에 총을 쏘아서 자살을 했다는 것을 상세하게 기억하는 것과 부합했다. 스티븐슨은 이러한 과거 생의 기억에 부합하는 점을 가진 사람이 실제로 그가 상세히 설명한 방식으로 자살했다는 사실을 확인했다. 이러한 이해의 틀 안에서 보자면, 우리 현생의 문제들은 전생에서부터 지속되고 있는 의식이나 에너지 몸에 상처를 남긴 육체적 감정적, 외상을 반영하고 있을지도 모른다.

모든 문젯거리는 당신 영혼으로부터의 숙제다. 그러므로 당신이 겪는 문제, 상처, 질병, 무력함, 최종 조건과 같은 문제들은 그것의 목적이 있다는 것을 인정하고, 이것들을 해결하도록 노력하라. 다시 말해서 이것들이 당신에게 가르치고자 하는 것이 무엇인지를 찾으라. 영혼의 관점에서 의식의 변화는 “치유”보다 훨씬 더 중요한 가치가 있다는 것을 기억하라. 그러므로 솔로몬 왕의 현명한 권고를 따르라. “그대가 가진 모든 것을 팔아 지혜를 사라.” 그러한 지혜를 당신이 찾고 있는 대상으로 삼고 긍정적이 되라. 그러면 보상을 받을 것이다.

- 로빈 노우드(Robin Norwood 1994, p.205)

(다음호에 계속) 

- 이 글은 'Consciousness, Bioenergy and Healing'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | 대니얼 J. 베너(Daniel J. Benor) | 전일적인 정신의학자인 대니얼 베너는 심신의학적 접근과 영적 자각, 치유 등을 그의 임상에 포함시키고 있다. 그는 'Healing research' 1~4권의 저자이며, 전인적이고 영적인 치유에 관한 많은 기사를 썼다. 그는 전세계 라디오와 TV에 출연하는 명사이다. 그는 미국전인의학회의 창설 전문의이며, 영적 치유에 대한 자각을 널리 알리는 비영리 기구인 'Council for Healing'의 조정자이다. 또한 'Alternative therapies in health and

medicine', 'Subtle energies(SSSEEM)', 'Frontier Sciences'저널의 자문위원이다. 또 '에너지 정신요법 협회(ACEP)'의 자문위원이다.

역자 | **진선** | 대학에서 불어불문학 전공/ 유럽에서 몇년 살았으며 철학과 미술사를 전공함. 통역대학원 졸업. 역서; 창해 ABC 문고 <베르메르>

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

Consciousness, Bioenergy and Healing

대니얼 J. 베너 저 | Wholistic Healing Publications 刊 | \$ 39.95

이 책은 사람들이 자신을 치유할 수 있는 방법, 보완대체의료를 통해 치유의 도움을 받을 수 있는 방법들을 탐사하였다. 이완이나 명상, 이미지요법, 일지기록법(journaling), 적절한 식이요법 등 많은 자가치유 기법들을 포함한다. 일반인들은 이 책에서 치유의 본성에 대해 깨우칠 것이며, 전문가들은 치유의 현장에서, 상담에서 사용할 수 있는 수많은 통찰을 발견할 것이다.

