

미친 듯 감사하기

| 제리&에스더 히스 | 박행국, 조한근 옮김 |

삶은 지금 이 순간에 있으며, 이 순간 당신의 에너지를 어떻게 빚어내느냐가 바로 당신의 삶을 이룬다고 말합니다(편집자 주).



미친 듯이 감사하기 The Rampage of Appreciation ¹⁾

자, 지금 당신이 ‘긍정적인 기대감’을 느끼고 있다고 가정해 봅니다. 긍정적인 기대감은 감정 눈금 상에서 (4)번에 위치해 있고, (4)번은 ‘미친 듯이 감사하기’ 과정에 제시된 감정 범위인 (1)번과 (5)번 사이에 위치합니다. 따라서 이 과정은 지금 당신이 실행하기에 가장 적합한 과정 중 하나입니다.

22단계 감정 안내눈금	
1단계	기쁨 · 알 · 권능 · 자유 · 사랑 · 감사 — POWERFUL
2단계	열정
3단계	열의 · 열망 · 행복
4단계	긍정적 기대 · 신념
5단계	낙관
6단계	희망
7단계	만족
8단계	권태
9단계	비관
10단계	좌절 · 짜증 · 초조
11단계	압도감
12단계	실망
13단계	의심
14단계	걱정
15단계	비난
16단계	낙담
17단계	화
18단계	복수심
19단계	증오 · 격노
20단계	질투
21단계	불안감 · 죄책감 · 무기침함
22단계	두려움 · 비탄 · 암울 · 절망 · 무력감 — POWERLESS

미친 듯이 감사하기 게임은 언제 어디서나 실행할 수 있습니다. 이 게임은 단순히 마음속으로 즐거운 생각을 하는 것만으로도 쉽게 실행할 수 있기 때문입니다. 자신의 생각을 글로 적으면서 실행하면 더욱 효과적입니다.

이 게임을 시작하기 위해서, 지금 자신의 주변을 둘러보고 기분 좋게 느껴지는 것을 찾습니다. 그것이 얼마나 경이롭고, 아름답고, 유용한지를 생각하면서 그 기분 좋은 대상을 주시합니다. 그 대상에 초점을 오래 맞추고 있을수록 긍정적인 느낌은 더욱 더 강해질 것입니다.

그런 다음, 이제 자신의 기분이 더 나아졌다는 사실을 알아차리고

1)

Appreciation의 원뜻은 “어떤 사람이나 사물의 가치를 인정하고 음미하며, 또한 그에 따라 감사와 기쁨을 느끼는 것”입니다. “미친 듯이 감사하기 appreciation”에는 이런 뜻이 함축되어 있으니 참고하십시오. - 역자

그렇게 된 것에 감사한 마음을 갖습니다. 자신의 기분 좋은 느낌이 처음 시작했을 때보다 현저하게 커지면, 다시 주변을 살펴봅니다. 그리고 기분 좋게 느껴지는 또 다른 대상을 선택합니다.

자신이 쉽게 감사함을 느낄 수 있는 대상을 선택하는 것이 좋습니다. 이 과정의 목적은 어떤 것의 문제점을 발견하고 고치는 것이 아니라 감사를 통해 더 높은 진동을 연습하는 것이기 때문입니다. 기분 좋게 느껴지는 대상에 초점을 오래 맞추고 있을수록, 기분 좋은 느낌의 진동과장을 유지하기가 훨씬 더 쉬워집니다. 그리고 기분 좋은 느낌의 진동을 더 오래 유지할수록, 끌어당김의 법칙은 당신이 발산중인 진동에 조화를 이루는 다른 생각, 경험, 사람, 그리고 물건들을 더 많이 가져다줍니다.

이 과정의 주요한 의도는 일상생활 중에 감사함을 느낄 대상을 찾는 것이기에, 시간이 지날수록 저항의 진동은 더 낮아지고, 근원 에너지와의 연결은 더 긴밀해지고 강력해집니다.

감사의 진동 상태에 있을 때 물리적 형상의 당신과 비물리적인 진정한 당신 자신이 가장 강하게 연결됩니다. 그렇기 때문에 당신은 이 과정을 통해서 자신의 내면존재(근원, 진정한 자기 자신)로부터 한층 더 명료한 안내를 받을 수 있게 됩니다.

당신이 더 많이 감사할수록 당신의 진동과장 안의 저항은 더 낮아집니다. 그리고 저항이 낮아질수록 삶은 더욱 더 좋아집니다. 이 연습을 자주 실행하면 할수록 더 높은 진동의 느낌에 익숙해집니다. 그래서 당신이 저항을 불러오는 예전의 대화 경향으로 돌아가게 될 경우에는 저항의 진동이 너무 강해지기 전에 그것을 알아차릴 수 있게 됩니다.

감사할 대상을 더 많이 찾을수록 기분이 더 좋아집니다. 그리고 기

분이 더 좋을수록 감사할 대상을 더 많이 찾기를 원하게 됩니다. 그래서 감사할 대상을 더욱 많이 찾을 때, 당신의 기분은 더욱 더 좋아집니다. 더욱 더 기분이 좋을 때, 감사할 대상을 더욱 더 많이 찾게 됩니다. 이처럼 끌어당김의 법칙이 긍정적인 생각들과 느낌들을 연달아 끌어오는 강력한 흐름을 만들기 때문에, 당신은 매우 적은 시간과 노력만으로 진정한 자신과 연결되는 기쁨 속에서 가슴이 노래 부르는 것을 보게 될 것입니다.

그리고 저항이 없는 이 경이로운 느낌 진동 안에서 당신은 크게 강화된 허용allowing의 상태에 있게 될 것입니다. 다시 말해 자신이 바라는 것들이 삶 속으로 쉽게 흘러 들어오는 진동 상태에 있게 됩니다. 그러한 상태는 좋아지고, 더 좋아집니다!

이 게임을 시작할 때, 자신의 진동이 이처럼 높은 상태에 충분히 가깝고, 또 더 기분 좋은 상태로 쉽고 빠르게 도약할 수 있다면, 시간이 허락하는 한 감사하기 게임을 계속 하십시오.

하지만 이 게임을 시도해도 그다지 기분이 좋아지지 않는다면, 행복한 어떤 생각에 초점을 맞추고자 해도 마음이 별로 내키지 않는다면, 즉 어떤 식으로든 기분이 별로 나아지지 않는다면 이 과정을 중단하고 더 높은 번호의 다른 과정을 선택하십시오.

설령 끌어당김의 법칙을 알지 못하고 심지어 자신과 근원에너지와의 연결에 대해 아는 바가 전혀 없을지라도, 이 과정을 실행함으로써 당신은 무의식적으로 허용의 기술Art of Allowing을 연습하게 됩니다. 그 결과 소망의 대상으로 확인했던 모든 것들이 자신의 삶 속으로 흘러들어오기 시작할 것입니다. 감사함을 느끼고 있을 때 당신의 진동은 저항이 전혀 없습니다. 당신이 살아오면서 습득한 저항이야말로 지금

껏 바라는 것들을 삶 속으로 들어오지 못하게 방해해온 유일한 것입니다.

미친듯이 감사하기를 실행하고 있을 때, 당신은 자신이 요청해온 것들을 삶 속으로 허용하는 상태가 되도록 자신의 진동 주파수를 실제적으로 조정하게 됩니다. 매일의 삶 속에서 당신은 요청해왔으며, 근원은 예외 없이 응답해왔습니다. 그리고 이제 당신은 감사를 느끼는 상태에서 근원이 응답한 것을 받아들이는 연습을 하고 있습니다. 지금 창조과정의 마지막 3번째 단계를 수행하고 있는 것입니다. 당신은 그것을 자신의 삶 속으로 허락하고 있는 중이지요.

이 과정을 시작한 초기에는 하루 중에 특별히 10분에서 15분 정도를 의식적으로 할애하는 것이 좋습니다. 그리고 자신의 진동 상태를 의도적으로 높이고 유지하는 데서 오는 유익함을 며칠 정도 즐기게 되면, 이 게임이 단지 너무나 즐겁다는 이유로 당신은 매일 또는 하루에도 여러 차례, 그리고 다양한 상황 속에서, 여기서 잠깐 저기서 잠깐 이 게임을 실행하게 될 것입니다. 예를 들어, 당신은 우체국에서 줄을 서서 기다리는 동안 이런 생각을 할 수 있습니다.

이 건물은 정말 잘 지었어!

이렇게 깨끗하게 관리한다는 건 정말 대단한 일이야.

우체국 직원들이 친절해서 마음에 들어.

아이를 보살피고 있는 저 엄마의 모습이 보기 좋아.

저 사람이 입은 재킷은 참 멋져 보여.

오늘 하루도 잘 보내고 있어.

출근하는 길에 운전을 하면서 이렇게 생각할 수 있습니다.

내 차가 정말 마음에 들어.
이 새로운 고속도로는 정말 훌륭해.
비가 오고 있지만, 난 즐거워.
내 차가 믿음직해서 좋아.
나의 직장에 감사해.

당신은 감사할 어떤 대상에 좀 더 구체적으로 초점을 맞출 수도 있습니다. 그래서 한층 더 많은 감사할 이유를 찾아낼 수 있습니다. 예를 들어 봅시다.

이 건물은 정말 잘 지었어!

- 예전 건물보다 주차장이 훨씬 넓어.
- 접수창구가 예전보다 많아서 기다리는 시간이 훨씬 줄었어.
- 커다란 창문들 덕분에 환기도 훨씬 잘 되는 것 같아.

이 새로운 고속도로는 정말 훌륭해.

- 신호등이 없어서 속도를 낮출 필요가 없는 점이 맘에 들어.
- 전보다 훨씬 더 빨리 달릴 수 있어.
- 창밖으로 보이는 바깥 경치들이 너무 아름다워.

당신이 감사할 것들을 찾는 습관을 갖게 되면, 삶의 매일이 그러한 것들로 채워지는 것을 보게 될 것입니다. 감사함의 생각과 느낌이 당신에게서 자연스럽게 흘러나올 것입니다. 그리고 어떤 사람이나 사물

에 대해 순수하게 감사함을 느끼고 있을 때, 당신은 종종 전율을 느끼게 될 것입니다. 그것은 당신이 근원과 진동적으로 조화를 이룬 상태에 있다는 것을 확인시켜 주는 순간입니다.

‘미친 듯이 감사하기’에 대해 좀 더 이야기해 주세요

어떤 것에 대해 감사하고 있을 때, 무언가를 칭찬하고 있을 때, 또는 어떤 것에 대해 기분 좋게 느끼고 있을 때, 당신은 우주에게 이렇게 말하고 있는 것입니다. “이것과 비슷한 것을 더 많이 가져다주세요.” 이러한 의도를 굳이 말로 표현할 필요는 없습니다. 만약 당신이 대부분의 시간 동안 주로 감사를 느끼고 있다면, 온갖 좋은 것들이 당신에게 흘러들어 올 것입니다.

우리는 자주 질문을 받습니다. “사랑이 감사보다 더 좋은 단어가 아닌가요? 사랑이 비물리적 에너지를 좀 더 잘 묘사하는 말이 아닌가요?” 그러면 우리는 이야기합니다. “사랑과 감사는 실제로 같은 진동입니다. 어떤 사람은 고마움gratitude 또는 감사함thankfulness과 같은 진동입니다. 하지만 이 모든 단어들은 웰빙Well-Being을 묘사하고 있지요.”

감사하고자 하는 바람은 아주 좋은 시작 지점입니다. 따라서 “감사합니다!”라고 말하고 싶은 것을 더 많이 찾아낼수록 그것은 빠르게 그러한 경향성과 힘을 갖게 됩니다. 그래서 감사함을 느끼기를 바랄 때 곧바로 감사할 무언가를 끌어당기게 됩니다. 그리고 그것에 감사하게 되면 또 다시 더 많은 감사할 것들을 끌어오게 됩니다. 그리고 마침내 삶 속에서 실제로 미친듯이 감사함을 느끼고 있는 자신을 발견하게 될 것입니다.

순수하게 감사함을 느낄 때 종종 전율을 느끼게 될 것이며
이것은 당신이 근원과 진동적으로 조화를 이룬
상태에 있다는 것을 확인시켜줍니다

당신은 다른 사람의 느낌을 통제할 수 없다

우리는 하루를 보내면서 성격이 괴팍하거나 실의에 차있거나 고통 속에 있는 불행한 사람들을 만날 수 있습니다. 그들이 당신을 향해 자신들의 부정적 감정을 표출할 때, 아마 당신은 그들에게 감사하기가 어려울 것입니다. 그들의 그런 부정적인 표출에도 굴하지 않고 그들에게 감사할 만큼 자신이 충분히 강하지 못했다는 생각에 자책할 수도 있습니다.

여기서 우리는 당신이 원치 않는 어떤 것을 직시해야만 하고, 그것에 대해 기분 좋게 느껴야만 한다고 말하는 게 아닙니다. 그 대신 기분 좋게 느껴지는 다른 것들을 찾도록 하십시오. 그러면 끌어당김의 법칙이 그와 비슷한 것들을 당신에게 더 많이 가져다 줄 것입니다.

감사할 대상들을 찾고 있을 때 당신은 항상 자신의 진동주파수와 자신의 끌어당김 자력을 통제합니다. 하지만 다른 사람들의 기분에 맞추어서 반응할 때는 통제하지 못합니다. 다른 사람들이 당신에 대해 어떻게 느끼는지에 관심을 기울이기보다는 당신 자신이 어떻게 느끼는지에 더 관심을 기울일 때, 당신은 자신의 경험을 통제할 수 있게 됩니다. 오늘 어떤 사람의 개가 차에 치였는지, 누가 이혼을 했는지, 누가 자신의 은행계좌에서 돈을 전부 인출했는지를 당신은 알지 못합니다. 그들이 어떻게 살아가고 있는지 알지 못하기에, 그들이 왜 그런 식으로 반응했는지를 당신은 이해할 수 없으며 그것을 통제할 수도 없습

니다.

당신이 이제 “내가 기분 좋게 느끼는 것보다 더 중요한 것은 아무것도 없다!”라는 결단을 내리고, 감사할 대상을 의식적으로 찾겠다는 결정을 했다면, 이제 당신이 주시하는 대상은 감사를 느끼게 하는 것이 될 겁니다. 당신은 이제 끌어당김의 법칙이 즉시 작동될 수 있도록 감사의 대상물과 자신 사이에 회로를 구축한 것이지요. 따라서 감사할 더 많은 것들을 즉시 보기 시작할 것입니다.


감사를 느끼면서 동시에 방어적인 느낌을 가질 수 없다

자신이 삶에서 어떤 경험을 하게 될지는 오로지 자신이 에너지를 어떻게 흐르게 하고 있느냐에 달린 문제라는 사실을 이해하지 못하면, 그것이 기회나 운, 우연의 일치나 통계숫자 또는 평균의 법칙 등에 의해 좌우된다고 생각할 수 있습니다. 그렇게 생각하면서 텔레비전을 보다 “사람들에게 충질을 해댄 미치광이 살인자”에 대한 뉴스를 접했을 때, 당신은 자신도 공격받을 수 있다는 불안감을 느낄 것입니다. 자신의 행복이나 웰빙이 그 살인자의 행동에 달려있다고 생각하기 때문입니다. 그런데 만일 당신의 행복이 그 살인자의 행동에 달려 있고 그를 통제할 수 없다면, 게다가 그가 어디에 살고 있는지조차 모르는데다 그를 잡아들일 경찰력도 충분치 않다면, 자신도 공격받을 수도 있다는 당신의 불안감은 크게 확대되기 마련입니다.

우리는 당신이 비물리적 근원 에너지와 연결되는 일의 가치를 알게 되기를 바랍니다. 감사하기는 그러한 연결을 이루기 위한 가장 쉽고도 빠른 길입니다. 만약 근원 에너지와 연결되고자 하는 소망이 충분히 강하다면 감사를 느낄 수 있는 대상을 매 시간 수십 가지 이상 찾아낼 것입니다. 누군가가 당신을 무슨 이유에서든 또는 어떤 방식으로든 적

대시할 때 그것은 전혀 문제가 안 된다는 사실을 반드시 기억해야 합니다. 그렇지 않으면 당신은 방어적이 될 것입니다. 방어적이면서 동시에 감사한다는 것은 불가능한 일입니다. 당신이 감사하기에 집중하고 있을 때 곧바로 감사하게 될 일이 찾아올 것입니다. 하지만 보통 당신은 감사할 대상이 자신에게 올 수 있도록 스스로 찾지는 않습니다. 그저 수동적으로 감사의 느낌을 갖게 되기만을 바라고 있습니다.

하루를 살아가는 동안 자신이 원하지 않는 것을 알아차리면 원하는 것이 더욱 명확해집니다. 그리고 당신은 지금 미친 듯이 감사하기를 실행해가고 있기에 원하지 않는 것을 쉽게 알아차려서 원하는 것에 다시 초점을 맞출 수도 있습니다. 이제 당신은 태어날 때 원래 의도했던 실제적인 능숙한 창조자가 된 것입니다.

삶은 내일에 관한 것이 아닙니다. 그것은 바로 '지금'에 관한 것입니다. 삶이란 당신이 지금 이 순간 에너지를 어떻게 빚어내고 있느냐에 관한 것이지요! (끝) 

- 이 글은 《감정연습》에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **제리 & 에스더 히кс** Esther Hicks & Jerry Hicks | 이 부부는 1986년부터 '끌어당김의 법칙'을 바탕으로 한 정기 워크숍을 통해 돈, 건강, 인간관계 등 누구나 가지고 있는 인생의 주요 문제들에 대해 아주 실재적이고 구체적인 해법들을 제시해왔다.

전 세계, 수많은 독자들로부터 지속적인 사랑을 받고 있는 그들의 메시지는 웨인 다이어 《행복한 이기주의자》, 루이스 헤이 《치유》, 잭 캔필드 《영혼을 위한 닭고기 스프》, 존 그레이 《화성에서 온 남자, 금성에서 온 여자》 등과 같은 유명 저자들과 영성지도자들의 저서, 강의, 영화 등의 대중매체를 통해 세상에 널리 알려지고 있다.

끌어당김의 법칙을 주제로 한 《시크릿》의 저자 론다 번은 히кс 부부의 '끌어당김의 법칙 워크숍'에 참가해 녹화한 정보를 바탕으로 다큐멘터리 영화를 제작하고 책으로 출간한 바 있다.

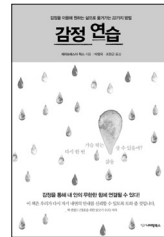
역자 | **박행국** | 외국어대학교 독일어과 졸업. (주)선경(현 SK네트웍스)에서 15년간 재직. 퇴사

후 네덜란드 암스테르담에서 무역회사를 설립해 운영하고 있다. 삶의 목적을 찾는 영성에 깊은 관심을 가지고 오랜 세월 명상수련 및 자기계발 분야를 탐구해왔으며, 정신적 풍요와 물질적 풍요가 조화를 이루는 삶을 추구하며 영성 관련 번역작업을 해오고 있다.

역자 | **조한근** | 전남대 공대 졸업. 존재의 궁극적 자유를 찾아 오랜 시간 진리 탐구를 해왔다. 현재는 근원의 진리에 기반한 절대적 행복과 현실 창조의 원리를 사람들과 나누고자 한다.

감정 연습

감정을 이용해 원하는 삶으로 옮겨가는 22가지 방법
제리&에스터 Hicks 지음 | 박행국, 조한근 옮김 | 나비랑북스 | 값 15,000원



감정에 대한 새로운 정의
지도 없는 삶을 살아가는 우리들을 위한 삶의 나침반, 감정!
감정을 통해 내 안의 무한한 힘에 연결될 수 있다!

그동안 감정에 대한 수많은 책들이 나왔지만 감정이 ‘무엇’인지 감정이 어떤 역할을 하는지 명쾌하게 풀어낸 책은 없었다. 이 책은 우리가 원하는 삶을 실현하는 안내표지판으로써 ‘감정’의 가치와 역할을 이야기하며 각 감정에 따른 실천방법을 제시한다.

또한 감정에 대한 이해는 궁극적으로 ‘나’를 이해하는 경험으로 이끈다. 미친듯이 감사하기, 명상, 대본쓰기, 선회하기, 시간마다별 의도하기 등과 같은 연습들은 기존의 자기계발에서 언급했던 내용들로 왜 그러한 방법이 유용한지 고개를 갸우뚱거렸던 독자들을 설득한다. 22가지 연습방법을 모두 따라할 필요는 없다. 각 감정에 맞는 연습방법을 그때에 맞게 선택하여 실천하면 되기 때문이다.

이 책은 이처럼 단순히 읽는 행위를 넘어 독자들과의 실천을 요구한다. 독자들은 각 연습을 마칠 때마다 자신도 몰랐던 ‘나’를 새롭게 이해하게 되며 잊고 있었던, 혹은 잃어버리고 있었던 ‘꿈’을 다시 꾸게 될 것이다.