

## 제11장 에너지

건강을 위해 싸우거나 에너지를 비축할 필요는 없습니다. 그저 받아들이기만 하면 됩니다. 트랜서핑을 효과적으로 실천하기 위한 에너지 수준 건강 상태가 양호하고 상대적으로 강력한 에너지장을 갖추어야 합니다. 현재 건강이 꽤 괜찮다고 생각할 수 있지만, 진정한 건강이 어떤 느낌인지 모를 수 있습니다. 아침에 침대에서 일어나기 힘들고 직장이나 학교에 가고 싶지 않다면, 점심 후 무기력함을 느끼고 고개가 끄덕거리고 저녁이면 TV 앞에 털썩 앉아 쉬고 싶은 것 외엔 바랄 게 없다면, 이런 생활 방식이라면 건강하다고 말할 수 없습니다. 당신의 에너지 수준은 분명히 절제된 삶을 유지하는 데만 충분할 뿐입니다. 과도한 잠재력과 진자의 부담에 소모되던 활력을 되찾음으로써 이미 추가 에너지를 얻게 될 것입니다. 그러나 에너지는 결코 과하지 않습니다. 따라서 이 장 후반부에 여러분의 에너지 수준을 더욱 높일 수 있는 방법에 대한 몇 가지 권장 사항을 소개할 것입니다.

여기서 말하는 에너지 수준이란 에너지를 흡수하고 활용하는 능력을 의미합니다. 인체에는 기본적으로 두 가지 형태의 에너지가 존재합니다: 생리적 에너지와 자유 에너지입니다. 생리적 에너지는 소화 시스템을 통해 얻어집니다. 자유 에너지는 우주의 에너지로, 몸을 통과합니다. 이 둘이 합쳐져 우리의 에너지 체를 구성합니다. 인간의 에너지는 다양한 생물학적 기능을 수행하는 데 사용되지만, 동시에 몸에서 방출되어 우리 주변 공간으로 퍼져 나갑니다. 세상에는 무한한 우주 에너지가 존재하지만 인간은 그 극히 일부만 흡수합니다. 이 에너지는 두 방향으로 몸을 통과하는데, 첫 번째 흐름은 상향 방향으로 이동하며 남성의 경우 척추 정면 1인치(약 2.5cm), 여성의 경우 2인치(약 5cm) 앞을 따라 흐릅니다. 두 번째 에너지 흐름은 하향 방향으로 척추에 매우 근접하게 흐릅니다. 개인이 보유한 자유 에너지의 양은 중앙 경락의 너비에 따라 달라집니다. 경락이 넓을수록 에너지 수준이 높아진다. 에너지 수준이 높아집니다. 경락 체계는 오래전부터 알려져 왔습니다. 여기서 인간 에너지 체의 구조에 대한 상세한 설명은 깊이 다루지 않을 것입니다. 이 주제에 관심이 있다면 관련 문헌이 풍부하게 존재합니다.

인체 주변의 에너지 순환은 비교적 복잡한 과정이지만, 우리의 목적상 이 두 중앙 경락에 집중하는 것으로 충분합니다. 에너지 흐름의 정상적인 흐름이 어딘가에 막힘과 구멍이 생겨 방해받을 경우 신체적 질병 형태로 나타날 수 있습니다. 반대의 경우도 마찬가지입니다. 질병에 걸린 내부 장기도 에너지 체의 전체적인 모습을 왜곡시킬 수 있습니다. 신체 내 독성과 같은 생리적 증상이 에너지 흐름에 문제를 일으킨 경우와 에너지 흐름의 교란이 생리적 장애를 초래한 경우를 명확히 구분하기는 어렵습니다. 침술, 지압 및 기타 여러 방법은 에너지 흐름의 정상적인 순환을 회복시켜 에너지 흐름 불량으로 인한 질병을 치료하는 데 도움이 될 수 있습니다. 그러나 이러한 방법들은 단기적 효과만을 보장할 뿐이다. 건강 상태를 유지하려면 육체와 미묘한 신체를 모두 돌봐야 한다. 인간의 에너지 수준은 신체 상태와 밀접하게 연결되어 있다. 근육 긴장은 보이지 않는 기류의 정상적인 흐름을 방해하여 에너지 장 전체에 걸친 에너지 전달을 교란시킵니다. 긴장감을 느끼는 사람은 말 한마디 없이도 편안한 분위기의 집단에 들어가 집단 전체의 분위기를 바꿀 수 있습니다. 긴장감이 마치 공기 중에 떠다니는 것처럼 느껴지며, 집단 내 다른 사람들은 반드시 인지하지 못하더라도 그 부정적인 에너지를 흡수하게 됩니다. 긴장은 전체 장에 불균일성을 생성하여 균형 잡힌 힘을 불러일으킵니다. 결과적으로 평형은 - 그룹 에너지를 공통 분모로 끌어오거나 반대 부호의 에너지 잠재력을 억누름으로써 확립될 수 있다. 예를 들어, 그룹은 최근에 합류한 지나치게 억제된 개인을 놀려서 그 사람이 긴장을 풀도록 할 수 있다.

기분과 활력은 에너지 수준과 직접적으로 연결된다. 우울증, 스트레스, 피로, 무기력함은 모두 신체에 충분한 에너지가 부족함을 나타낸다. 생리적 에너지만으로는 높은 수준의 활력을 유지하기에 충분하지 않다. 사람은 육체적으로 피곤함을 느끼면서도 동시에 편안하고 쾌활할 수 있다. 마찬가지로 잘 먹고 쉰 사람도 우울하고 무기력할 수 있다. 자유 에너지는 사람이 삶에 적극적인 태도를 가지도록 하는 데 가장 중요한 역할을 한다. 아무것도 하고 싶은 욕구가 전혀 없을 때, 그 사람은 분명히 자유 에너지가 부족한 것이다. 자유 에너지의 배경적 결핍 상태에서도 사람은 일상적인 기능을 수행하도록 자신을 강요할 수 있지만, 창의적이거나 신체적으로 활동하기는 어려울 것이다. 의도는 모든 적극적인 행동의 동력이다. 그러나 자유 에너지가 없을 때, 그 사람은 의지를 가질 수 없습니다. 생리적 에너지는 행동의 물리적 실행에 소모됩니다. 여기서는 의지를 생성하는 데 투입되는 첫 번째 유형의 에너지, 즉 의지의 에너지에 주로 초점을 맞출 것입니다. 이 에너지 덕분에 우리는 의지를 갖고 행동하려는 동기를 경험합니다. 스트레스와 이완: 사람이 우울하거나 긴장하면 중심 경락이 막힙니다. 경락이 좁아지고 자유 에너지의 순환이 느려지거나 완전히 멈춥니다. 이 상태에서 의지는 에너지 공급을 잃습니다. 의지가 차단되면 사람은 일반적으로 스트레스 상황을 효과적으로 처리할 수 없게 됩니다. 스트레스는 경락에 반대 효과를 주어 갑자기 확장되게 할 수도 있습니다. 이런 일이 발생하면 사람은 평소에 절대 할 수 없었던 놀라운 일을 해낼 수 있습니다. 이런 사례는 알려져 있지만 드뭅니다. 대부분의 경우, 신체는 높은 수준의 스트레스를 매일 경험할 때 능력과 자원이 심각하게 감소합니다. 매일 신체는 다양한 강도의 수많은 스트레스 상황에 직면합니다. 대개 금방 잊혀지는 사소한 사건부터 상당 기간 균형을 잃게 할 극심한 스트레스 상황까지 다양합니다. 신체의 스트레스에 대한 신체의 반응은 특정 근육군을 긴장시키는 것이다. 이 긴장은 너무나 깊게 뿌리내린 습관이 되어 우리가 실제로 인지하지 못한다. 예를 들어, 이 글을 읽는 동안 당신은 개별 얼굴 근육을 긴장시키고 있지만, 그 근육들에 주의를 기울이는 순간 그들은 이완된다. 몇 분 후면 당신은 얼굴을 잊게 되고, 그것은 다시 한번 당신의 감정 상태를 반영하는 가면처럼 굳어질 것이다.

스트레스는 이완을 통해 해소될 수 있다는 잘못되었지만 널리 퍼진 믿음이 있다. 이완을 시도함으로써 근육 긴장은 심리적 긴장에서 비롯됩니다. 억압, 불안, 짜증, 공포 상태는 근육을 경련적으로 긴장시킵니다. 물론 의식적으로 근육을 이완시키면 일시적 안도감을 얻을 수 있지만, 정신적 긴장을 해결하지 않으면 몸은 다시 이전 상태로 돌아갑니다. 정신적 긴장을 제거하는 것이 중요성을 줄이는 데 필수적이면서도 충분한 조건입니다. 애초에 긴장하는 이유는 당신을 괴롭히는 대상에 지나치게 의미를 부여하기 때문입니다. 스트레스는 중요성의 결과물입니다. 중요성의 결과입니다. 중요성을 줄임으로써 스트레스는 순간적으로 완화될 수 있습니다. 지속적인 중요성을 부여하는 것은 무익하고 해롭습니다. 중요성의 무거운 짐을 지고 있다면 상황을 개선하거나 효과적으로 행동하는 데 결코 성공하지 못할 것입니다. 심하게 스트레스를 받을 때는 깨어나 눈을 뜨고, 진자가 당신을 중요성에 갇혀 있게 했다는 사실을 의식하는 것만으로도 충분합니다. 각 특정 상황에서 중요성이 무엇과 관련되는지 알아차리는 것은 충분히 쉽습니다. 중요성을 줄임으로써 진자에서 벗어나 자유로워진다는 사실을 스스로 상기하세요. 진자에서 벗어나 효과적으로 행동할 수 있음을 상기하세요. 무언가에 부풀린 의미를 부여하는 행위가 항상 당신에게 역효과를 낸다는 사실을 인지해야 합니다. 어려운 상황을 바꾸려면 중요성에 대해 기억하고 의식적으로 연결된 과도한 의미를 줄이면 충분합니다. 유일한 도전은 스트레스 받을 때 인식이 잠들어 '트랜서핑'이란 개념 자체를 잊어버린다는 점을 제때 기억하는 것입니다. 삶에서 스트레스를 없애려면 깨어나 중요성을 줄여야 합니다. 내면의 목소리에 주의를 기울이는 습관이 있다면 내면의 목소리에 주의를 기울이는 습관이 있다면, 필요한 순간에 중요성을 기억하는 것은 전혀 어렵지 않을 것이다.

불안감을 느낄 때마다 스스로에게 물어보라. 왜? 어디서 의미가 부풀려졌는가? 특정 상황이 당신에게 아무리 중요하더라도, 그 중요성에 대한 집착을 의식적으로 놓아라. 의도를 정화한 후에야 비로소 효과적으로 행동할 수 있다.

스트레스에 면역이 되려면, 사소한 일에도 스트레스를 받는 오래된 습관을 편안한 상태를 유지하는 새로운 습관으로 대체해야 한다. 편안한 상태란 무기력하거나 냉담함을 의미하지 않습니다. 이는 외부 세계와의 조화로운 상호작용 상태입니다. 균형입니다. 균형은 내적·외적 중요성의 부재를 전제로 합니다. 나는 선하지도 악하지도 않으며 세상도 선하지도 악하지도 않습니다. 나는 비참하거나 하찮지 않으며 세상도 비참하거나 하찮지 않습니다. 중요성의 부재, 혹은 최소한 낮은 수준의 중요성이 편안해지기 위한 핵심 조건입니다. 중요성이 부풀려진 상태에서 편안해지려 애쓸 필요는 없습니다. 예를 들어, 높은 지붕 가장자리에 서서 고소공포증을 느끼는 상황에서 탁월한 평정심을 유지할 수 있을 거라 기대할 수 없듯이요. 중요성을 줄이는 것이 불가능하다면, 적어도 편안해지려 애쓰는 데 에너지를 낭비하지는 마십시오. 이는 오히려 에너지만 소모할 뿐입니다. 높은 옥상 가장자리에 서서 고소공포증이 있다면 탁월하게 이완된 상태를 유지할 수 있을 거라 기대하기 어렵다. 중요성을 줄이는 것이 불가능하다면, 적어도 이완을 시도하는 데 에너지를 낭비하는 것은 피할 수 있다. 이는 오히려 에너지 소모만 증가시킬 뿐이다. 왜냐하면 위급한 상황을 통제하려 애쓰는 동시에 느끼는 감정을 억누르고 있기 때문인데, 이는 완전히 무의미한 행동이다. 대신 마음껏 걱정하라. 트랜서핑을 실천하려면 어떤 상황에서도 신속하게 이완 상태를 유도할 수 있어야 합니다. 이는 언어적 자기암시가 필요하지 않습니다. 근육은 말이 아닌 의도에 의해 통제되기 때문입니다. 의 근육은 단순히 그 존재를 인지하는 것만으로도 의식적으로 이완될 수 있습니다. 내면의 눈으로 몸을 스캔하기만 해도 모순을 풀어낼 수 있습니다. 우리는 보통 신체적 불편함을 경험하기 전까지는 근육에 주의를 집중하지 않기 때문에, 의도에 복종하는 법을 잊어버린 특정 근육군도 존재합니다. 이는 현대인의 대부분이 영위하는 좌식 생활 방식과 연결됩니다. 예를 들어, 의식적으로 등 근육을 제어하기 어렵습니다. 따라서 나이가 들수록 사람들은 허리 통증을 겪게 됩니다. 아무리 바나나처럼 들릴지라도, 정기적으로 등을 스트레칭하고 운동하는 것은 절대적으로 필수적입니다.

이완 상태를 유도하는 전체 절차는 다음과 같습니다. 서두르지 말고 빠르게 내면의 눈으로 몸을 스캔하며 모든 긴장을 풀어주세요. 한 번에 몸 전체 표면에 주의를 집중하세요. 피부가 갑자기 내부에서 외부로 형태를 통해 급속히 따뜻해지는 막이라고 상상해보세요. 몸 표면에 주의를 집중하세요. 이 단계를 원하는 방식으로 상상하세요. 피부가 따뜻해지고 따끔거림이나 전류가 흐르는 듯한 감각이 느껴집니다. 중요한 것은 지금 피부를 느끼는 것입니다. 이제 그 에너지가 비눗방울의 무지개 빛깔처럼 몸 표면 전체에 반짝이며 퍼져나가는 것을 상상하세요. 이 순간 당신은 우주의 일부이며 완벽한 조화를 이루고 있습니다. 특별한 감각을 얹지로 만들어내려 할 필요는 없습니다. 모든 사람이 이를 다르게 경험합니다. 애쓰지 마세요. 사실 이 운동은 지나가는 듯하지만 단호하게. 몸 전체 표면이 에너지로 넘쳐흐르는 것을 느낄 때 경험하는 통합된 감각은 이완, 균형, 그리고 세상과의 하나됨의 상태와 동등합니다. 이 연습을 몇 번 반복하면 곧바로 이 상태에 도달하기 시작할 것이며, 이완 상태를 유도하는 것은 팔짱을 끼는 것만큼 쉬워질 것입니다. 에너지 뱼파이어들, 우리 모두는 에너지의 바다에 떠다니고 있지만, 이 에너지에 접근하는 것은 그렇게 간단하지 않습니다. 왜냐하면 이 에너지는 인간과 관련하여 차별적으로 분배되지 않기 때문입니다. 의식적으로 이 에너지에 접근하려면 사람은 의도적으로 경락을 넓히고 의식적으로 흐름을 몸 안으로 끌어와야 합니다. 물을 마실 때는 의식적이고 의도적으로 하지만, 같은 감각의 선명함으로 에너지를 끌어들이지는 못합니다. 사람들은 원칙적으로 우주로부터 의도적으로 재충전할 수 있지만, 이 능력은 아직 태동 단계에

머물러 있습니다. 우주에서 에너지를 끌어오는 것보다 이미 인체에 동화된 타인의 에너지를 흡수하는 것이 훨씬 쉽습니다. 그래서 소위 에너지 뱼파이어들은 이 사실을 악용한다. 인간의 형태로 존재하는 에너지는 특정 주파수를 지니고 있어 동화시키기 쉽다. 타인의 에너지를 취하려면 그들의 주파수에 맞추기만 하면 된다. 마치 발진 회로 라디오가 모든 전파를 수신하지 않고 설정된 주파수만 포착하듯 말이다. 뱼파이어는 다른 사람들이 이미 흡수한 에너지를 먹이로 삼으며, 이를 위해 피해자가 발산하는 에너지의 주파수에 자신을 맞춘다.

뱼파이어는 무의식적으로 피해자의 에너지 주파수에 맞추는 다양한 방법을 찾아낸다. 에너지 뱼파이어는 순진한 질문을 하며 당신에게 다가오거나, 눈을 마주치려 하거나, 당신을 만지려 하거나, 손을 잡으려 하거나, 집요한 대화로 귀찮게 할 수 있다. 에너지 뱼파이어는 상대방의 성격에 맞춰 적응하고 반응하는 법을 알고 있으며, 피해자의 영혼 속으로 스며들어 그들의 취약점을 노린다. 이는 은밀한 뱼파이어의 전형적인 행동이다. 일반적으로 에너지 뱼파이어는 심리학에 능숙하고, 소통은 잘하지만 매력적이지는 않으며, 집요하게 침투하는 성향을 보인다. 이런 특징들은 대개 바로 드러나지만, 그들이 자신의 본질을 숨기고 영혼 속으로 스며들어 그들의 취약점을 노립니다. 이것이 은밀한 뱼파이어의 행동 방식입니다. 일반적으로 에너지 뱼파이어는 심리학에 능숙하고 소통은 잘하지만 매력적이지는 않으며 집요하게 침투합니다. 이는 대개 즉시 드러나지만, 자신의 행동이 짜증나게 한다는 것을 알면서도 에너지 뱼파이어는 자신을 다른 모습으로 보이려 애씁니다. 또 다른 유형의 뱼파이어는 조종자입니다. 아시다시피 조종자는 죄책감을 이용합니다. 조종자 뱼파이어는 무의식적으로 어려움에 처했을 때 타인의 판단에 자신을 내맡기거나 조언을 구하려는 성향을 가진 사람들을 무의식적으로 찾아냅니다. 조금이라도 죄책감 복합증을 가진 사람 역시 무의식적으로 자신을 비난하고 즉시 용서해 줄 사람을 찾습니다. 자신의 신념을 의심하고 타인의 판단에 자신을 내맡기려는 사람들은 지지와 조언을 구합니다. 그래서 뱼파이어와 기증자는 서로를 찾아내어 서로의 필요를 충족시킵니다. 조종자는 피해자의 주파수에 쉽게 맞춘다. 여기서 기술은 매우 단순하다. 조종자는 피해자를 괴롭히는 문제의 표면만 건드리면, 그들은 즉시 마음을 열고 에너지를 자유롭게 내어준다. 세 번째 유형의 뱼파이어인 도발자는 더 거칠고 공격적이며, 실제로 생각하지도 않은 채 피해자의 오라를 직접 공격해 균형을 무너뜨리려 한다. 도발자들이 어떻게 행동하는지 이미 잘 알고 있을 것이다. 그들은 암묵적인 괴롭힘에서 노골적인 공격에 이르기까지 모든 수단을 동원해 암묵적 괴롭힘부터 노골적 공격까지 모든 수단을 동원합니다. 그들의 최우선 목표는 기증자가 분노를 터뜨리게 하여 무례함, 짜증, 원한, 공포, 적대감이 쏟아져 나오게 하는 것입니다. 구체적으로 어떤 감정이든 상관없습니다. 무엇이든 됩니다. 사람들은 무의식적으로 에너지 뱼파이어가 되며, 타인의 에너지를 빨아들이려는 욕구 역시 평생 동안 똑같이 무의식적입니다. 그들은 특정 상황이 자신에게 활력과 성취감을 준다는 것을 깨닫고, 그 경험을 재현해야 한다는 강박에 사로잡힙니다. 세션 후 뱼파이어의 기증자는 보통 매우 지친 느낌을 받습니다. 따라서 누군가와 대화한 후 노출된 듯한, 취약한, 약해진, 또는 불안정한 기분이 든다면 당신의 에너지가 빨려나갔다고 가정해도 좋습니다. 다만, 인간의 자유 에너지를 가장 많이 빼앗는 것은 진자입니다. 우리는 이미 진자가 이를 어떻게 하는지 설명했습니다. 진자는 중요 경력을 통해 에너지를 흡수합니다. 짧은 시간 동안 위협이 될 수 있는 흡혈귀와 달리, 진자는 사람이 에너지를 전달하는 동안 내내 지속적으로 에너지를 빨아들일 수 있습니다. (이후 중략된 내용 생략)

---

다음 단계로 무엇을 도와드릴까요?

- 본문의 뒷부분(질병 진자 및 노화 관련 내용)도 이어서 문단을 나누어 드릴까요?
- 특정 개념(예: 중앙 경락 강화 훈련법)만 따로 발췌하여 정리해 드릴까요?

이어서 나머지 전문 내용도 문맥에 따라 문단을 나누어 정리해 드립니다.

---

당신을 괴롭히거나 기운을 꺾는 일이 있을 때, 당신의 에너지 수준은 약해집니다. 다른 사람들과 동물들은 에너지적 차원에서 이를 직감할 수 있습니다. 당신의 자각과 자신감이 바닥인 순간, 길거리를 걷는 수많은 사람들 중 개는 당신에게만 맹렬히 짖어댈 것이고 집시는 당신을 골라 귀찮게 굴며 돈을 뜯어내려 할 것입니다. 방어력이 약해진 당신에게서 에너지 뱀파이어는 상당량의 에너지를 빼앗을 수 있으며, 당신은 쉽게 위험한 상황에 휘말릴 수 있습니다. 만나는 모든 사람에게서 잠재적 에너지 뱀파이어를 찾아내려 할 필요는 없습니다. 지나치게 경계하는 태도는 오히려 당신의 생체장에 접근할 기회를 제공하며 당신의 에너지 몸을 보호하는 데 도움이 될 것입니다. 자신의 중요도 수준을 주시하고 의식적인 인식을 발전시키는 것이 부정적 영향으로부터 당신을 보호하는 데 도움이 됩니다. 발달된 인식은 누군가가 당신을 게임이나 함정으로 끌어들이려 할 때 그 순간에 의식을 유지하는 데 도움이 될 것입니다. 낮은 중요도 수준을 유지하면 누군가가 당신의 주파수에 맞추기가 훨씬 어려워집니다. 또한 당신을 괴롭힐 수 있는 짜黠감 같은 감정에 대해 매우 경계해야 합니다. 내가 비어 있을 때 누구도 걸어올릴 것이 없습니다. 대부분의 조작형 뱀파이어들은 당신에게 한두 번 실패한 시도를 한 후 당신을 내버려 둘 것입니다. 강한 오라 장은 원치 않는 간섭으로부터 당신에게 믿을 만한 보호를 제공할 것입니다. 한두 번의 실패한 접근 시도 후에는 당신을 내버려 둘 것입니다. 강력한 오라 장은 원치 않는 간섭으로부터 믿을 만한 보호막이 되어 줄 것입니다.

보호막인 인체는 오라라고 불리는 보이지 않는 에너지 장으로 둘러싸여 있습니다. 보통 사람들은 자신의 오라를 느끼지 못하지만, 상상력을 통해 감지할 수 있습니다. 오라를 느끼려면 온몸의 표면을 감지하세요. 마치 뜨거운 육조에 몸을 담글 때처럼요. '몸 표면을 느껴보려 노력하라'고 말하지 않았다는 점에 유의하세요. 그냥 하세요. 직접 뛰어들어 보세요. 무언가를 먼저 시도해야 효과가 있을 거라 가정하지 마십시오. 첫 시도부터 가능하다는 걸 알게 될 거예요. 연습이 필요 없습니다. 몸의 중심에서 에너지가 느린 파동으로 움직이다가 표면으로 넘쳐 공을 형성하는 모습을 상상하세요. 당신의 에너지 체로 이루어진 공에 둘러싸인 모습을 그려보세요. 상상만으로 물리적으로 만질 수 없다는 건 중요하지 않습니다. 당신은 에너지 체를 관리하기 위한 첫걸음을 내디뎠으며, 시간이 지나면 그것을 육체적으로 느끼기 시작할 것입니다. 초능력을 가진 사람들은 오라와 오라의 결함을 볼 수 있습니다. 사실 모든 사람은 초감각적 지각 능력을 타고나지만 사용하지 않아 재능이 잠들어 있습니다. 잠재된 능력은 연습을 통해 순간적으로 또는 오랜 시간에 걸쳐 깨울 수 있습니다. 이는 모두 의지의 힘에 달려 있습니다. 물론 의지의 완전한 힘을 얻는 것은 쉽지 않지만, 우리의 목적상 충분한 의지의 힘을 가지는 것으로 충분합니다.

에너지 수준을 건강하게 유지하려면 약한 오라는 항상 에너지 장에 대한 공격 가능성에 노출됩니다. 다음 운동을 정기적으로 수행함으로써 건강한 에너지 수준을 개발하고 유지할 수 있습니다. 매우 간단하며 많은 시간을 차지하지 않습니다. 먼저 편안하고 이완된 자세로 서십시오. 숨을 들이쉬며 땅에서 나오는 에너지 흐름이 전신(前身) 부위로 들어와 척추를 따라 올라가 머리에서 빠져나와 하늘 위로 뻗어나가는 것을 상상하십시오. 이제 숨을 내쉬며 에너지 흐름이 하늘에서 내려오는 것을 상상하십시오. 에너지 흐름은 머리로 들어가 척추를 따라 이동한 후 빠져나와 아래로 땅 속으로 들어갑니다. 에너지 흐름이 육체적 흐름을 느끼지 못할 필요는 없습니다. 오라를 볼 수 있는 사람들은 오라 자체와 오라의 결함도 볼 수 있습니다. 사실

모든 사람은 초감각적 지각 능력을 타고납니다. 하지만 이를 사용하지 않으므로 그 재능은 잠복해 있습니다. 잠재된 능력은 연습을 통해 순간적으로 깨울 수도 있고 오랜 시간에 걸쳐 깨울 수도 있습니다. 이 모든 것은 의지의 힘에 달려 있습니다. 물론 의지의 완전한 힘을 얻는 것은 쉽지 않습니다. 하지만 우리의 목적상 충분한 의지력을 갖는 것으로 충분합니다. 천장에서 훌러내려 머리를 통해 들어와 척추를 따라 내려가 땅속으로 빠져나가는 모습을 상상하세요. 반드시 물리적인 에너지 흐름을 느끼지 않아도 됩니다. 상상하는 것만으로도 충분합니다. 시간이 지나면 감각이 발달하여 에너지가 움직이는 것을 느낄 수 있게 될 것입니다.

다음으로 두 흐름이 서로 교차하지 않으면서 각자의 경락을 따라 동시에 서로를 향해 움직이는 모습을 상상하세요. 처음에는 숨을 들이쉬고 내쉬는 연습을 하되, -호흡을 연습하세요. 그러나 시간이 지나면 호흡 리듬에 에너지 흐름을 묶는 것을 놓아보세요. 상상의 힘을 이용해 흐름을 가속시키고 힘을 불어넣을 수 있습니다. 이제 상승하는 흐름이 몸 밖으로 나와 분수 모양으로 머리 위로 쏟아져 내리는 것을 상상하세요. 마찬가지로 하강하는 흐름도 몸 밖으로 나와 반대 방향으로 발 바로 아래로 훌러갑니다. 이제 두 개의 분수가 생겼습니다. 하나는 위쪽에, 하나는 아래쪽에 있습니다. 두 분수의 물줄기를 정신적으로 하나로 합쳐 두 분수의 물줄기를 정신적으로 하나로 합쳐 에너지가 가득한 구 안에 자신을 감싸게 하세요. 그런 다음 몸 표면에 주의를 집중하세요. 피부 표면을 느끼고, 그 감각을 풍선을 불어넣어 커지게 하듯 구 안으로 확장시켜 보세요. 피부 표면을 정신적으로 부풀리면 분수들이 만나 형성된 구가 확고히 자리 잡게 됩니다. 운동 내내 편안한 상태를 유지하고, 에너지를 물리적으로 느끼려고 지나치게 애쓰며 긴장을 만들지 않도록 하세요. 처음에는 중앙 경락을 신체적으로 느끼지 못해도 걱정하지 마세요. 다른 건강한 내장 기관들도 가끔 느끼지 못하듯이, 여러분은 그 경락들에 너무 익숙해져서 더 이상 느끼지 못하는 것입니다. 정기적으로 연습하며 주의력을 에너지 흐름에 집중시키세요. 중앙 경락을 육체적으로 느끼지 못한다고 걱정하지 마십시오. 여러분은 그 경락들에 너무 익숙해져서 더 이상 느끼지 못할 뿐입니다. 마치 다른 건강한 내장 기관들을 더 이상 느끼지 못하는 것과 같습니다. 정기적으로 에너지 흐름에 주의를 집중하는 연습을 하다 보면, 곧 육체적으로 그 흐름을 느끼게 될 것입니다. 만지는 것만큼 즉각적이지는 않더라도 분명히 느낄 수 있을 것입니다. 이것이 에너지 훈련입니다.

흐름들을 구형으로 결합함으로써, 여러분은 신체의 표면 에너지를 구형 안으로 확장시켜 몸을 둘러싼 보호막을 만듭니다. 방어막이 안정된 상태를 유지할 때까지 강화하세요. 이 훈련은 매우 중요합니다. 첫째, 방어막은 당신의 에너지가 약화되는 것을 막아줍니다. 둘째, 에너지 수준을 훈련함으로써 미세한 경락을 정화합니다. 에너지 흐름을 방해하는 막힘은 사라지고, 에너지 손실을 일으키는 오라의 구멍은 닫힙니다. 이는 점진적인 과정입니다. 갑자기 일어나는 일은 없습니다. 반면, 당신은 영매사, 반사요법사, 마사지사 등등의 도움을 구해야 하는 수고를 덜게 됩니다. 스스로 에너지의 건강한 순환을 회복할 수 있게 되는 것이죠. 다만 알아두어야 할 점은, 에너지 체 자체만으로는 흡혈귀나 펜듈럼으로부터 당신을 보호해주지 못한다는 것입니다. 기생충들은 자신들의 주파수를 당신의 주파수에 맞추어 에너지를 빨아들이기 때문입니다. 펜둘럼이 먹잇감에 걸려들려 할 때, 피해자의 균형 상태가 무너집니다. 이때 깨어나 중요성을 낮춰야 합니다. 진자를 물리치려면 근육이 이완되고 에너지 수준이 균형 상태로 회복되며 진자는 공허 속으로 떨어질 것입니다. 훈련하지 않으면 훈련하는 진자가 당신의 에너지를 가져갈 수 없습니다. 무의식적으로 내적 균형을 잃는 순간에 통제력을 기르려면 의식적 인식이 필수적입니다.

에너지 수준을 높이는 것은 대량의 에너지 비축을 의미하지 않습니다. 이는 다소 이상하게 들릴 수 있습니다. 우리는 '에너지가 부족하다'거나 '에너지가 넘친다'는 식의 흔한 표현에 너무

익숙해져 있기 때문입니다. 오직 생리적 에너지만 저장될 수 있습니다. 좋은 음식을 먹고 충분한 휴식을 취하기만 하면 에너지는 칼로리로 저장됩니다. 그러나 인체는 우주에서 가져오는 자유 에너지를 저장할 방법이 없습니다. 경락이 충분히 넓다면 자유 에너지를 흐르게 할 수 있지만, 좁으면 에너지 흐름이 방해받습니다. 따라서 높은 에너지 수준은 무엇보다 경락의 넓이에 달려 있습니다. 자유 에너지는 필드의 모든 지점에 무한한 양으로 영구히 존재합니다. 말 그대로 감당할 수 있는 만큼 가져갈 수 있습니다. 자유 에너지를 끌어들이는 법을 배우고, 자신을 우주의 일부로 경험해야 합니다. 일회성으로 하는 것보다 주변 세계와 에너지 수준에서 일체감을 지속적으로 느끼도록 노력해야 합니다. 주변 세계와 에너지적 차원에서 하나됨을 유지해야 합니다. 사람들은 막대한 에너지 저장고를 쌓으면 강해지고 성공할 거라 생각합니다. 내면의 의지로 외부 세계에 영향을 미치기 위한 준비 수단으로 에너지를 축적하려 하죠. 이미 아시다시피, 힘으로 세상을 바꾸거나 정복하려는 시도는 막대한 에너지 소모를 요구하는 어렵고 무익하며 비효율적인 작업입니다. 세상과의 상호작용에서 오로지 내면의 의지만 의존하는 사람은 자신을 지나치게 높게 평가하는 것입니다. 현실에서 우리는 모두 거대한 바다의 한 방울에 불과하니까요. 거대한 바다 속 한 방울에 불과합니다. 외적 의도는 세상을 바꾸려 하거나 맞서 싸우려 하지 않습니다. 외적 의도는 단순히 삶이라는 대체 공간 상점에서 필요한 것을 선택할 뿐입니다. 외적 의도는 물건을 흉정하거나 점원에게서 억지로 빼앗을 필요가 없습니다. 외적 의도와 함께 일하기 위해 에너지를 축적할 필요도 없습니다. 왜냐하면 그것은 넘쳐흐르고 항상 존재하기 때문입니다. 우리는 사실상 그 속에 잠겨 있습니다.

의도적으로 에너지를 축적하는 데 집중하는 것은 호수에서 수영하며 물을 조금이라도 비축해 두려고 뺨에 물을 채우는 것과 같습니다. 호수 물이 마를까 봐. 에너지를 축적하려 하지 말고, 단지 두 개의 반대 방향 흐름 형태로 자유롭게 당신을 통과하도록 허용하라. 이 두 흐름이 반대 방향 분수처럼 합쳐지는 모습을 상상하는 것이 도움이 될 수 있다. 반대 방향 분수처럼 합쳐지는 모습을 상상하는 것도 도움이 되지만, 그게 전부입니다. 에너지 덩어리가 되려 애쓰지 마십시오. 오히려 자신을 바다 속 한 방울로 상상하세요. 당신의 의식이 우주와 하나된, 그 일부임을 느끼게 하십시오. 그러면 온 우주의 에너지가 당신의 뜻대로 움직일 것입니다. 몸에 에너지를 축적하기보다 우주의 에너지와 합쳐지십시오. 당신의 에너지 영역을 확장하고 주변 공간에 녹여내되, 형태상 당신은 분리된 입자임을 인지하세요. 그러면 외부 의도에 새끼손가락으로 살짝 달기만 해도, 내적 의도의 힘으로는 결코 달성할 수 없었던 것들을 짧은 시간 안에 이루게 될 것이다. 물론 개인적 목표를 이루는 것에 관한 이야기다. 누군가의 얼굴을 재구성하려는 의도 같은 것은 아니다. 즉각적인 필요는 오직 내면의 의지력으로만 충족될 수 있다. 경락이 막히지 않은 사람은 풍부한 자유 에너지를 가져야 한다. 경락은 두 가지 주요 제약에 시달린다. 몸이 막히고 지속적인 스트레스가 그것이다. 몸이 독소로 가득 차면 에너지가 자유롭게 흐를 수 없으며, 스트레스는 경락을 더욱 좁아지게 한다. 경락이 손상되면 짧은 에너지 폭발 후 긴 회복 기간이 따르곤 한다. 이로 인해 사람은 충실히 활기찬 삶을 살기 어렵다. 삶을 살기 어렵게 만듭니다. 단지 제한된 삶을 간신히 이어가는 것에 그치게 됩니다. 나이가 들수록 발전이 멈추고 삶은 더 느린 리듬을 띕니다. 경락을 통한 작업은 거의 중단되며 경락은 점차 위축됩니다.

경락은 삶이 의지의 힘을 최고 강도로 요구할 때 작동합니다. 우리는 중요한 목표를 향해 노력할 때 의지를 자극하고 결과적으로 경락을 활성화합니다. 그러나 주요 고비를 넘기면 의지의 기준은 점차 낮아집니다. 저녁이면, 어쩌면 낮에도, 소파에 파묻혀 TV만 보고 싶은 마음이 드는 때가 온다. 경락은 좁아지고 의지의 에너지는 희미해지며 삶은 기쁨이 아닌 짐이 된다. 다행히 이 모든 것은 의지를 억지로 새로운 정점에 이르게 하지 않아도 쉽게 바로잡을 수

있다. 에너지 운동을 통해 경락을 발달시킬 수 있으며, 중심 에너지 흐름과 미묘한 몸의 감각에 집중할수록 긍정적 효과는 배가된다. 이 상태는 여러 이점을 지닌다. 세상과의 균형과 조화를 느끼게 하며, 환경 변화에 대한 감수성을 높여 흐름에 쉽게 적응하게 한다. 무한한 창의성의 원천인 정보장에 연결시켜 우주 에너지에 접근할 수 있게 한다. 조화로운 에너지를 발산하여 주변에 번영과 성공의 오아시스를 창조한다. 무엇보다도 마음과 정신의 교차점에서 기능하게 하여 외부의 의도와 가까워지게 한다. 외부 의도를 지시하는 능력이 발달하여 욕구가 더 빠르고 쉽게 충족됩니다. 하루 중 수시로 에너지 분수를 켜고, 지나치게 애쓰지 않으면서 마음속으로 그 모습을 그려 강화하는 과정을 시작할 수 있습니다. 수행 중 머리가 무거워진다면 상승 흐름이 하강 흐름보다 강하다는 뜻입니다. 하강 흐름에 집중하여 살짝 강화하세요. 에너지 흐름은 균형을 유지해야 합니다. 몸의 중간 지점에서 만나도록 균형을 유지해야 합니다. 이 지점에서 에너지 흐름이 에너지 구역 전체로 퍼져 나가는 모습을 마음속으로 그려보세요. 그러면 미묘한 몸에 대한 감각이 더 선명해질 것입니다. 상승하는 흐름과 하강하는 흐름이 하나로 통합된 느낌과 함께 전체 에너지 몸에 대한 감각을 경험하게 될 것입니다.

주의력을 하강하는 흐름에 집중하면 에너지 중심이 아래로 이동하고, 반대로 상승하는 흐름에 집중하면 에너지가 상체에 축적됩니다. 이 외에도 신체 중심점은 에너지 중심점에 따라 이동합니다. 이 특성을 스포츠에 활용할 수 있습니다. 스키처럼 다리에 안정성이 필요할 때는 하강하는 기운을 강화하고, 높이 점프해야 할 때는 상승하는 기운을 강화하는 훈련을 할 수 있습니다. 무술 고수들은 신체 내 기운 흐름의 특성을 잘 이해하고 있습니다. 특정 지점에 매우 단단히 고정된 상태로 머물러 있을 때 그 지점을 움직일 수 없는 다른 유형의 에너지 고수들도 있습니다. 마찬가지로 상승하는 기운에 집중하여 상상할 수 없는 높이까지 도약할 수 있는 에너지 고수들도 있습니다. 중앙 경락에 주의를 기울이는 연습은 어떤 종류의 운동을 할 때에도 가능합니다. 하강 에너지 흐름에 집중할 때 그들을 움직일 수 없으며, 마찬가지로 상승 에너지 흐름에 집중하여 상상할 수 없는 높이까지 점프할 수 있는 에너지 고수들도 있습니다. 어떤 신체 운동을 할 때든 중앙 경락에 주의를 기울이는 연습을 할 수 있습니다. 다만 지나치게 노력하지 마십시오. 지나친 성실함은 결코 좋은 결과를 가져오지 않습니다. 때때로 내면의 시선을 척추 바로 앞쪽 영역으로 돌려보세요. 상승 에너지 흐름이 위로 오르고 하강 에너지 흐름이 아래로 움직이는 것을 상상하십시오. 정기적으로 중추 경락을 꾸준히 연습하면 점차 그 흐름을 감지하는 능력이 발달할 것입니다. 어떤 동작이 자신이 상상하는 에너지 흐름과 완전히 상반되는 것처럼 보일 수 있지만, 인내심을 가지세요. 시간이 지나면 어떤 동작이든 에너지 흐름 감각과 쉽게 연관 지을 수 있게 될 것입니다. 웨이트 트레이닝 중 중추 경락에 주의를 집중하면 리프트의 힘쓰는 단계에서 에너지 수준을 크게 높일 수 있습니다. 근육에 주의를 집중한 후 반대 동작으로 근육이 이완될 때 주의를 근육 이완 동작은 1~2초간 유지하여 에너지 흐름을 충분히 느낄 시간을 확보하세요.

바를 당기는 동작을 예로 들면, 리프트 시작 시 숨을 참은 후 리프트를 완료하고 내쉬는 숨을 내쉽니다. 주의는 힘쓰는 동작에 집중되고, 되돌리는 동작에서는 숨을 들이쉬며 - 숨을 내쉬며 근육이 이완되고 의도는 중앙 경락으로 이동합니다. 복귀 동작 중에는 에너지가 양방향으로 동시에 움직이는 것을 상상하세요. 팔을 완전히 펴고 1~2초간 이완된 상태로 매달려 있어야 합니다. 이때 에너지가 갑자기 풀려서 서서히 움직이기 시작하는 듯한 흐름을 분명히 느낄 수 있어야 합니다. 근육이 이완되었을 때 에너지 흐름을 재촉하려 하지 마십시오. 놓아주고 흐름이 자유롭게 지나가도록 허용하세요. 반면 중앙 경락은 팔굽혀펴기를 할 때는 바닥에 손을 짚고 팔꿈치를 구부린 상태에서, 숨을 내쉴 때 에너지를 강하게 밀어내는 모습을 마음속으로 그려보세요. 숨을 들이쉬고 내쉬는 순서는 불필요한 긴장을 피하기 위해 편한 대로 정하세요. 하지만 대부분의 근력 강화 운동과 마찬가지로, 힘을 주는 단계에서는 숨을 참거나 숨을

내쉬고, 이완 단계에서는 숨을 들이쉬게 됩니다. 수축과 이완을 번갈아 가며 수행하면 경락이 더욱 활성화됩니다. 수축 단계에서 주의를 적절히 집중하면 경락이 스프링처럼 멈추고 조여집니다. 이완 시 스프링이 펴지면서 에너지 흐름의 힘이 증가합니다. 수축 후 축적된 압축 에너지가 방출되며, 이는 문자 그대로 중앙 경락을 통해 강제로 흘러나가 에너지 수준을 높입니다. 이는 단순히 활력을 증진시킬 뿐 아니라 영향력을 강화하고 에너지의 질이 풍부해져 누군가를 설득하거나 영향을 미칠 때 매우 유용합니다. 타인에게 지배적인 에너지적 영향력을 행사하는 기술이 존재하지만, 이는 선택할 권리가 있으나 사물을 바꿀 권리가 없다는 트랜스 서핑의 원칙과 상충합니다. 세상은 압박이나 투쟁이 필요하지 않으며, 이러한 접근은 목표 달성을 매우 비효율적입니다.

아시다시피 세상은 압박에 압박으로 응하는 법이니까요. 에너지 수준이 높을수록 사람들은 당신을 더 잘 대할 것입니다. 무의식적으로 당신의 에너지를 감지하고 어느 정도 그 혜택을 받기 때문입니다. 그러나 대다수의 사람들은 진자처럼 의도적으로 개인의 에너지를 흡수하지 않습니다. 마치 당신의 분수가 넘쳐흐르듯 그들의 에너지가 당신의 에너지 속에 단순히 떠다니는 것처럼 보입니다. 사람들이 당신에게 호의를 갖게 되는 것은 당신이 그들에게 넘치는 에너지의 원천을 제공하기 때문입니다. 사람들은 진자 같은 존재들에게 에너지를 내주는 데 너무 익숙해져서, 오히려 그 에너지를 받는 입장이 되는 것을 항상 받는 입장이 되어 기뻐합니다. 그래서 소위 자석 같은 매력적인 인물들이 바로 그런 원천이다. 이런 사람들이 설명할 수 없는 매력이나 자력을 지녔다고 불리는 건 전혀 놀랄지 않다. 고인 물웅덩이와 맑은 샘 중 어느 쪽이 더 매력적일까? 다른 사람들이 당신의 에너지를 이용한다고 걱정할 필요 없다. 남에게 주는 소량의 과잉 에너지는 오직 당신에게 유리하게 작용할 뿐이다. 매우 중요한 회의를 기다릴 때는 중요함을 내려놓고 중앙 경락을 활성화하여 에너지가 원활히 흐를 때면 교묘한 말이나 설득력 있는 논리 따위는 절반도 필요하지 않습니다. 단순히 자유 에너지를 자신 쪽으로 끌어당겨 에너지 체를 통과시키며 분수대를 가동시키기만 하면 됩니다. 당신은 같은 에너지를 타인에게도 제공하게 되며, 그들은 무의식적 수준에서 이를 감지하게 될 것입니다. 이유를 알지 못한 채 당신에게 호의를 느끼게 될 테죠. 당신의 매력 비결은 그들에게 미스터리로 남을 것입니다.

의도의 에너지, 즉 우리가 처음에 말했듯 에너지는 에너지 흐름의 중심 흐름 형태로 들어오며, 이는 개인의 생각에 의해 프로그램됩니다. 그리고 몸 밖으로 나갈 때 그 사람의 생각과 동일한 매개변수를 취합니다. 프로그램된 에너지는 대안 공간의 해당 영역에 축적되어 그 대안 현실이 물질적으로 실현되게 합니다. 프로그램은 마음과 생각이 하나일 때만 적절합니다. 그렇지 않으면 생각 에너지는 라디오 주파수 간섭과 같습니다. 내적 의지의 힘으로 물질 세계에서 기본적인 행동을 수행할 수 있지만, 대안 공간에서 잠재적 현실의 물질적 실현은 마음과 생각이 열망에서 하나일 때 생성되는 외적 의지에 의해서만 추진될 수 있습니다. 외적 의지의 힘은 당신의 에너지 수준에 비례한다. 외적 의지는 높은 에너지 잠재력과 결합된 완전한 헌신이다. 에너지 수준은 중추 경락 훈련과 신체 정화를 통해 높일 수 있다. 트랜서핑은 또한 채널을 확장하는 또 다른 탁월한 기법을 권장한다. 필요한 과정을 시각화하는 것이다. 의도 에너지를 높이기 위한 초기 의도가 필요하다. 이 기법은 다음과 같은 확인을 포함한다. ‘나의 채널이 넓어지고 내 의도 에너지가 증가하고 있다.’ 에너지 수행 중 이 확인을 하나의 과정으로 시각화하라. 알다시피 시각화 기법의 핵심은 오늘은 어제보다 낫고 내일은 오늘보다 나을 것이라는 선언에 있습니다. 에너지 샘을 켜고 마음속으로 확인을 반복하세요. 당신의 의도 에너지가 날마다 증가하고 있다고. 이렇게 하면 의도가 스스로를 지지하게 되고 에너지 수준은 점점 상승할 것입니다. 생체장(bio field)을 개선하려는 의도는 중요성과 욕망의 잠재력에서 정화되어야 함을 잊지 마십시오. 에너지 흐름을 강화하려는 시도에 대한 근면함과 열정은

역효과를 내고 차단을 만들 것입니다. 의도는 집중에 의존하지 열정에 의존하지 않습니다. 오직 과정에 집중할 때만 원하는 결과를 얻을 수 있습니다. 수행하는 동안 마음이 다른 꿈을 꾸고 있다면, 최대한의 노력으로 운동을 하는 것은 시간과 에너지 낭비입니다. 근면의 족쇄를 풀고 행동에 집중하세요.

의지의 단계입니다. 사람들이 매우 천천히 늙고 약 300세까지 사는 사회에 태어난 평범한 신생아를 상상해보세요. 그 아이가 얼마나 오래 살 것 같나요? 제가 제가 말하고자 하는 바는, 사람들은 태어날 때부터 건강은 나이가 들수록 악화되고, 몸은 쇠퇴하며, 결국 우리 모두는 죽는다는 표준적인 시나리오를 배운다는 것입니다. 이는 의심할 여지없이 표준적인 생리학적 원인으로 설명될 수 있습니다. 그러나 트랜서핑의 관점에서 노화 과정을 바라보면, 그것은 단지 또 다른 유도된 전환에 불과합니다. 노화는 우리가 경험하는 가장 긴 유도된 전환이라고 말할 수도 있습니다. 느리지만 매우 확실하게 일어나는 노화 시나리오는 너무나 익숙하고 당연해서, 누구도 그것을 의심할 생각을 하지 못할 정도입니다. 이 모든 시나리오를 바꾸려는 시도는 온갖 불로장생의 묘약 발견으로 귀결되어 왔습니다. 현대 약리학과 유전학의 성과조차도 가시적인 결과를 내놓지 못합니다. 생리학적 요인이 노화 과정의 일부에 불과하다는 결론밖에 내릴 수 없습니다. 유도된 전환이 정확히 어느 정도를 차지하는지는 알 수 없지만, 사실 그건 중요하지 않습니다. 중요한 것은 전환이 존재한다는 사실을 의식하는 것입니다. 어린 시절부터 우리는 노화 과정이 피할 수 없다고 확신하게 됩니다. 생애 동안 개인적 경험과 타인의 경험을 통해 노화 과정에 대한 끝없는 확인을 받는다. 매번 생일 축하 자리에서는 건강과 장수를 기원하는 형식적인 축하가 이어지지만, 모두가 알고 있듯 이러한 축복은 아무 의미도 없으며 시나리오에 전혀 영향을 미치지 못한다. 오히려 사실의 언어로 해석하면, 이 '축복'이라는 말은 단순히 건강이 예전만 못하며 세월이 흘러가고 있음을 의미할 뿐이다. 이는 파괴적인 진자의 미세한 진동이나 유혹에 불과하다.

조만간 당신은 10년이 지나면 20년이 지나고, 30년이 지나면 40년이 지나고, 50년이 지나면 60년이 지나고, 60년이 지나면 70년이 지나고, 70년이 지나면 80년이 지나고, 80년이 지나면 90년이 지나고, 90년이 지나면 100년이 지나고, 100 -의미 없는 말들이 실제로 전하는 바는 당신의 건강이 예전만 못하며 세월이 흘러가고 있다는 것이다. 이는 파괴적인 진자의 미세한 진동이나 유혹에 불과하다. 조만간 당신은 10년 전만 해도 훨씬 더 많은 힘과 에너지를 가졌다고 느끼기 시작할 것이다. 당신은 이런 생각을 누군가와 나누고 싶어 할 것이며, 그 누군가는 즉시 나타나 열정적으로 대화 주제를 발전시킬 것이다. 예의 바른 잡담에서 질병이라는 주제는 날씨만큼이나 인기 있는 주제다. 이런 대화에 참여함으로써 당신은 파괴적인 진자의 주파수와 동일한 에너지로 빛을 발하게 됩니다. 당신이 게임에 동참하기로 동의하면, 진자는 피로나 불쾌감이라는 형태로 당신을 찌를지도 모릅니다. 당신의 상태는 당신을 깊이 걱정하게 만들고, 당신은 스스로 '내가 분명히 아픈 게 분명해'라고 생각하게 됩니다. 이것이 진자의 흔들림에 대한 당신의 반응입니다. 한 차례의 에너지를 받은 진자는 다시 당신을 찌르며 더 큰 고통을 줍니다. 당신은 의사를 찾아가 질병을 확인받고, 과정은 계속해서 전개됩니다. 진자는 에너지를 받고 더 세게 흔들립니다. 위기가 닥칠 때쯤이면 진자는 이미 가져갈 수 있는 모든 것을 가져간 상태일 테니, 회복은 혼자서 시작해야 합니다. 물론 유도된 전환이 피해자를 무능력한 생명의 밧줄에 내던지지 않았다면 말이죠.

그렇다면 의사를 찾거나 약을 복용하지 말고, 질병 대처에 대한 모든 도움을 거부해야 한다는 뜻일까요? 아닙니다. 진행된 질병에 대한 가능한 치료를 거부하는 것은 무책임하고 무모한 일이며, 결코 게임을 떠나는 방법이 아닙니다. 핵심은 애초에 게임에 휘말리지 않는 방법입니다. 동료에게 이렇게 말할 수 있겠죠. 동료에게 이렇게 말할 수 있다. “한동안 못 봤네.

왜 출근 안 했어?” 그러면 동료는 분명 이렇게 대답할 것이다. “아파서요.” 주목할 점은 그들이 ‘치유 중이었다’고 말하지 않고 ‘아팠다’고 말한다는 것이다. “무슨 일이에요?”라는 질문에 대한 답은 “아파요”일 것이다. 물론 이런 질문에 “치유 중이었어요” 또는 “치유 중이에요”라고 답하는 건 부자연스럽게 들릴 것이다. 사람들은 질병 게임을 하는 데 너무 익숙해져서 치유는 게임의 속성이나 부수적 효과로 여겨질 뿐, 그 자체로 목표는 아니다. 진자의 게임은 그 자체로, 당신이 질병의 증상을 기꺼이 받아들이는 순간 시작된다. 즉, 유도된 전환의 나선 끝을 움켜쥐는 것이다. 진자의 첫 추동은 증상을 심각하게 받아들이지 않고 조용히 그 자리에서 외면하고 잊어버리면 막을 수 있다. 그게 통하지 않으면 기본적인 예방 조치를 취해 진자의 흔들림을 빼앗을 수 있다.

만약 병에 걸리면 치료 게임을 하되 병 게임은 하지 마라. 병 게임을 한다는 것은 수동적으로 고통받는 것을 의미한다. 각종 질병에 관한 대화에 참여하고, 투덜대며 불평하고, 주변 사람들에게 변덕스럽게 보살핌과 동정을 요구하는 것이다. 자신의 불쾌감을 필수적인 속성으로 여기고, 마치 끊임없이 신경 써야 할 아이처럼 자신의 건강 악화를 마치 끊임없이 신경 써야 하는 아이처럼 과시하고, 각종 질병 관련 정보를 열성적으로 찾아다니는 것을 의미한다. 치유 게임을 한다는 것은 가능한 치료법에 적극적인 관심을 갖고, 건강한 생활 방식을 위해 노력하며, 유모로 질병을 대하고, 기분 개선에 집중하며 건강을 향해 노력하고, 같은 생각을 가진 사람들과 소통하는 것을 의미한다. - 같은 생각을 가진 사람들과 소통하는 것. 이 두 가지가 서로 다른 게임임을 알 수 있다. 질병 게임에서는 수동적인 피해자로서 파괴적인 진자의 주파수로 에너지를 발산하며, 유도된 전환의 소용돌이가 당신을 그 중심부로 점점 더 끌어당긴다. 치유 게임에서는 자신의 삶을 주도적으로 창조하고 지배하는 주체로서 참여하며, 자신의 운명을 통제함으로써 건강한 삶의 길로 전환한다. 이미 치유 게임을 시도하고 있다면, 충분히 진지하게 플레이하고 있는지 스스로에게 물어보라.

문제는 자신을 속이기 너무 쉽다는 점입니다. 머릿속으로는 건강한 생활 방식을 유지해야 한다는 걸 알 수 있습니다. 나쁜 습관을 버리고, 더 많은 신체 운동을 하고, 좋은 음식을 먹는 등 말이죠. 하지만 현실에서는 오래된 습관이 쉽게 사라지지 않습니다. 자신에게 좋을 것을 알기에 건강한 생활 방식의 규칙을 따르려 노력하지만, 결국 게으름이 방해가 되어 귀찮아서 못하게 됩니다. 이는 깨끗한 게임이 아닙니다. ‘나는 아프고 그들이 나를 낫게 할 것이다’라는 게임입니다. 에너지적 차원에서 이 게임은 질병 게임과 다를 바 없다. 왜냐하면 개인적 신념이 아닌 강요된 입장에서 치유를 시도하기 때문이다. 의도가 순수하지도 진실하지도 않을 때 결과는 똑같다. 여성들이 체중 감량을 위해 하는 시도는 오염된 게임의 완벽한 예시다. 그들은 다이어트로 스스로를 고문하며, 원치 않는 행동을 강요해 체중을 빼려 한다. ‘나는 아프지만 그들이 나를 낫게 해줄 거야’라는 식이다. 그들은 자신의 체중과 몸매를 혐오하는데, 이는 생명선의 주파수로 에너지를 발산할 수 있는 완벽한 조건이다. 여성들은 실제로 다이어트를 좋아하지 않는다. 평소 먹던 음식을 훨씬 더 선호한다. 만약 당신이 이런 게임을 하고 있다면, 자기 강요를 버려라. 기껏해야 일시적이고 사소한 결과만 가져올 뿐이다. 자기 강요는 무의식을 위협하여 결국 저항하게 만든다. 결국 무의식은 자기 방식대로 움직일 것이니, 다이어트를 포기하고 오히려 이전보다 더 많은 체중을 찌울 것이라고 예상해도 좋다. 유일하게 도출할 만한 결론은, 만약 당신이 원하는 것이 있다면, 자신의 체중과 체형이 현재 자신이 느끼는 그대로가 될 수 있는 생명선의 주파수로 에너지를 발산하는 데 필요한 완벽한 조건인 체중과 체형을 받아들이라는 것이다.

강요는 무의식을 위협하여 결국 저항하게 만듭니다. 결국 무의식은 자기 방식대로 움직이므로, 다이어트를 포기하고 이전보다 더 많은 체중을 늘릴 것을 예상할 수 있습니다. 유일하게 도출할

가치가 있는 결론은 건강하고 아름다워지려면 생활 방식을 바꿔야 한다는 것입니다. 이는 오래된 습관을 포기하고 새로운 습관을 기르는 것을 의미합니다. 필요에 의한 것이 아니라 확신에서 비롯된 것이어야 합니다. 강한 동기와 의지가 필요하며, 그 의도는 순수해야 합니다. 건강한 생명선의 주파수로 에너지를 발산하거나 이러한 생명선으로 전환하기를 바랄 수 없습니다. 건강한 생명선의 주파수로 에너지를 발산하거나 그 생명선으로 전환하기를 바랄 수 없습니다. 항상 해오던 것과 똑같이 행동한다면 말이죠. 생활 방식을 바꾸는 것은 생각만큼 어렵지 않습니다. 오래된 습관을 바꾸는 것은 의지와 시간의 문제이며, 그리 오랜 시간이 필요하지도 않습니다. 선택은 여러분의 뜻입니다.

질병의 진자 모든 사람은 인생의 어느 시점에서 병을 앓았습니다. 병은 대개 수많은 문제와 불안을 동반하며, 부정적인 생각과 감정에 취약하게 만듭니다. 이 에너지는 여러분의 개인 공간을 통해 퍼져나가 진자 관련 질환이 발달하기에 비옥한 토양을 제공합니다. 질병에 의해 생성된 진동은 가장 강력한 진동 중 하나입니다. 이들은 주로 질병과 전염병 그 자체뿐만 아니라, 그들과 대립하는 의료계의 다양한 진동들입니다. 이들이 어떤 영향력 있는 구조들을 포괄하는지 상상해 보십시오. 전체 병원, 요양원, 연구 기관, 공장, 약국, 교육 기관 등입니다. 의료 진동들은 질병과의 싸움을 목표로 선언하지만, 실제로 이 싸움은 파괴적인 진동 특유의 광범위한 부정적 현상들을 생성합니다. 펜듈럼의 특징적인 부정적 현상들을 대량으로 생성합니다. 그들의 핵심 사상은 여전히 기존 신봉자들을 붙잡고 새로운 신봉자들을 끌어들이는 것이기 때문입니다. 예를 들어, 전통 의학은 모든 전통적 치유 방법에 적대적입니다. 그것에 속하지 않는 모든 방법, 대체 치유 방법의 추종에서 비롯된 구식이나 잘못된 아이디어에 대한 비판은 자동적으로 비과학적이라고 선포됩니다. 어떤 뉴에이지 치유 방법도 극도의 냉소주의로 맞닥뜨리게 될 것입니다. 반면 대체 의학의 추종자들은 정통의 정원에 가끔 돌을 던지는 것에 반대하지 않습니다.

그렇게 될 경우, 질병이나 의학 진자의 영향력에 사로잡힌 사람은 누구도 젊음의 느낌이나 건강 관련 문제가 마지막으로 건강이 아무 문제도 일으키지 않을 때, 우리는 그저 건강에 대해 생각조차 하지 않는다. 결과적으로 우리의 에너지는 질병 진자의 특유한 주파수를 갖지 못한다. 어느 정도든, 나이가 들수록 모든 사람은 점차 진자의 영향에 취약해진다. 일단 진자의 주파수로 에너지를 발산하기 시작하면, 에너지를 잃고 의존성을 만들어내며, 이는 질병으로 포화된 생명선으로의 전환을 용이하게 한다. 과거의 건강 상태를 되찾으려면 진자와의 모든 유대를 끊어야 한다. 질병 진자가 생성하는 정보를 차단하고 그들의 게임에 참여하지 않아야 합니다. 즉, 진자를 무력화하는 접근법을 적용하는 것입니다. 중병에 걸렸다면 치유 게임을 수행하고 온몸을 돌봐야 합니다. 즉 진자를 멈추는 접근법을 매일 적용하는 것이다.

제약 회사들은 특정 약에 의존해 건강을 유지하는 행복한 사람들을 광고에 내세운다. 건강을 유지하므로 삶의 모든 영역에서 매우 성공적이라는 것이다. 이는 유혹적인 당근이며 매번 효과가 있다. 이미 논의했듯 대다수 사람들은 반의식 상태로 살아가며 의식 상태로 살아가고 있기 때문입니다. 당신의 뇌는 약국에 가서 약을 복용하고 보상을 받는, 모든 일에 완벽한 질서를 이루도록 프로그램되어 있습니다. 그러나 그건 가장 사소한 문제일 뿐입니다. 광고 속에 교묘히 심어진 또 다른 더 깊고 교활한 프로그램이 존재합니다. 생각해 보십시오. 광고에 등장하는 사람들은 대체로 평범하고 매력적이며 완전히 성공한 개인들입니다. 그들이 정말 당신보다 더 나은 존재일까요? 이 모든 개인들은 어떤 형태의 건강 문제를 가지고 있지만, 복용 중인 약 덕분에 빠르게 회복합니다. 당신도 마찬가지입니다. 우리의 의식과 무의식 속에 끊임없이 주입되는 메시지는, 우리 모두가 이미 질병에 걸리기 쉬운 체질이거나 이미 아프거나, 곧 무언가에 걸릴 것이라는 점입니다. 그리고 대부분의 사람들은 이러한 게임 조건을

받아들입니다. 이것이 파괴적인 진자의 표면적 모습과는 대조되는 진정한 모습입니다. 그 진정한 임무는 개인을 치료하는 것이 아니라, 그들을 추종자로 만드는 것입니다. 그들이 아프다는 생각을 성공적으로 전달하여, 따라서 반드시 약을 복용해야 한다는 것을 확신시키는 것입니다.

추종자를 끌어들이기 위해 사용되는 또 다른 흥미로운 방법은 불길한 날씨 예보입니다. 이 예보의 핵심은 자기 폭풍, 대기압 변동 및 기타 불리한 요인에 대한 정보로 구성됩니다. 이러한 현상은 거의 매일 어느 정도 발생한다는 점을 유의하십시오. 그런 다음 이러한 데이터를 바탕으로 어떤 건강 문제가 기상 조건에 가장 큰 영향을 받을지, 그리고 그날이나 다음날 특히 고통받을 가능성이 있는 사람이 누구인지 상세히 설명하는 예후가 작성됩니다. 처음에는 진자가 질병 목록과 그로 인한 피할 수 없는 결과를 거의 목이 메인 듯이 읊어대는 것을 듣는 것이 재미있습니다. 그러다가 그것이 괴이하게 불안하게 느껴집니다. 이미 건강이 좋지 않은 의식이 있는 사람과 덜 의식이 있는 사람들의 마음에 얼마나 파괴적인 사고 패턴이 주입되고 있는지 깨닫게 될 때, 그런 부정적인 예후를 들으면 아예 집 밖에 나가지 않는 게 낫고 차라리 무덤에 들어갈 준비를 하는 게 낫겠다고 생각할지도 모른다. 불리한 요인들이 우리 건강에 어느 정도 영향을 미치는 것은 당연하지만, 애초부터 그런 기대를 조성할 필요가 있을까? 많은 사람들, 특히 노인들은 진자의 질병과 악화에 대한 예고를 미리 듣곤 한다. 마치 고통을 선고받은 듯이. 날씨 예보와 건강 악화에 대한 그 예보는 진자 시계가 사람들을 자신의 의지에 복종시키려는 뻔뻔하고 냉소적인 욕망을 완벽하게 보여준다.

가장 전형적인 주제는 친구나 친척들과 나누는 건강에 관한 대화다. 일반적으로 대화는 건강 증진이라는 주제에 초점을 맞추지 않는다. 건강 강화라는 주제가 아니라 질병과 약물이라는 주제를 중심으로 이루어진다. 한 사람은 기쁘게도 자신이 여러 질병으로 고생하는 이야기를 하고, 다른 사람은 이에 쉽게 헛기침하며 “나이 들면 그런 거지”라고 반응한다. 이런 대화에 적극적으로 참여하는 사람들은 질병 진동자의 주파수로 에너지를 발산하며, 그들의 에너지는 병원성 미생물만큼이나 전염성이 강하다. 이런 사람들을 피하라. 그렇지 않으면 질병의 주파수가 예상치 못하게 당신에게 스며들 것이다. 질병 진동자는 쉽게 알아볼 수 있다. 질병 진동자는 다양한 질병과 치료법에 대한 정보로 당신을 유혹한다. 그 정보를 무시하고 심각하게 받아들이지 않은 채 지나가게 내버려 둔다면, 진동자는 낙담하여 당신을 내버려 둘 것이다. 이것이 진동자의 패배다. 만약 그 정보에 건강한 웃음으로 반응하고 몇 마디 비꼬는 말을 던진다면, 진동자는 공포에 질려 반대 방향으로 도망칠 것이다. 이것이 진동자의 흔들림을 멈추는 방법이다.

질병 진동자와 결별함으로써 당신은 완전히 자유로워지지만, 그 자유는 오래가지 않는다. 오래 지속되지 않는다. 인간 본성상 이쪽 저쪽 진자의 추종자가 되고 싶어 하기에, 조만간 다시 그들의 질병 영향권에 빠질 위험이 있다. 자신을 보호하려면 회복 진자 편에 섰을 때 찾아올 수 있는 한가한 상태에서 벗어나야 한다. 몸과 정신을 강화하는 모든 것을 관장하는 회복 진자의 추종자가 되어 건강한 삶의 방식을 따르라. 그러면 질병과의 지루하고 부담스러운 싸움과 비교해 얼마나 즐겁고 신나는지 알게 될 것이다. 질병과의 싸움에 비하면 얼마나 즐겁고 신나는지 알게 될 것이다. 분명히 사람이 꾸준히 자신을 잘 돌본다면 건강한 생명선의 주파수로 에너지를 발산하게 될 것이며, 질병과 관련될 여유조차 없을 만큼 바빠질 것이다. 두 가지 완전히 대조적인 생활 방식이 있음을 알 수 있다. 하나는 질병 치유에 기반한 것이고, 다른 하나는 건강 관리에 기반한 것이다. 분명히 건강 악화와 관련하여 첫 번째는 내적 의도와 관련되고, 두 번째는 외적 의도와 관련된다. 어떤 생활 방식을 살 것인가는 전적으로 당신의 선택이다.

요약하면,

- 생리적 에너지는 신체적 행동의 실행에 소비된다.
- 의도는 자유 에너지에 달려 있습니다.
- 에너지는 두 개의 반대되는 흐름으로 몸을 통과합니다.
- 의도의 에너지는 스트레스를 받을 때 차단됩니다.
- 스트레스를 없애려면 깨어나 중요성을 내려놓으세요.
- 중요성을 줄일 수 없다면, 긴장을 풀려고 에너지를 낭비할 필요가 없습니다.
- 에너지 운동을 수행하여 보호막을 강화할 수 있습니다.
- 에너지를 축적하려 하지 말고, 자유롭게 통과하도록 내버려 두세요.
- 높은 에너지 수준은 넓은 중앙 경락에 달려 있습니다.
- 에너지 운동을 수행하는 것은 경락을 강화하는 효과적인 방법입니다.
- 몸을 정화하면 경락이 현저히 넓어집니다.
- 내적 의도는 병들고 나아지는 데 집중된다
- 외적 의도는 건강한 삶을 사는 데 집중된다
- 파괴적인 질병의 게임을 절대 받아들이지 마라
- 연습 중 진자 운동은 중앙 경락에 주의를 기울여라
- 의도는 집중된 집중에 있으며 열정이나 근면함에 있지 않다

---

더 필요하신 작업이 있으신가요?

- 이 긴 글의 특정 부분(예: 에너지 뱀파이어 대처법)만 표로 정리해 드릴까요?
- 에너지 분수 시각화 연습을 위한 요약 가이드를 만들어 드릴까요?