

리얼리티 트랜서핑 핸드북

스스로 자신의 현실을 관리하고 조율하는 실용적 가이드

원작: 바딤 젤란드 (Vadim Zeland) 편저: 안드레아 지아바라 (Andrea Giavara) 한국어 완역 가이드

1. 트랜서핑의 개요 및 핵심 개념

트랜서핑(Transurfing)은 지구상에서의 삶이라는 여정 속에서 애쓰지 않고 자신에게 가장 이로운 현실을 선택하는 고대의 지혜이자 실용적인 현실 관리 방법입니다. 트랜서핑의 핵심은 관념적인 이론에 그치지 않고, 이를 일상생활에 직접 적용하여 무한한 가능성을 경험하는 데 있습니다. 이론적으로는 모든 것이 가능하지만, 외부 세계에 대한 고정관념과 현실 관리에 투여하는 에너지의 방식에 따라 실제 실현 여부가 결정됩니다.

'리얼리티 트랜서핑'이란 '현실들 사이를 미끄러지듯 이동함(Sliding between realities)'을 의미합니다. 기존의 끌어당김의 법칙이나 시각화 기법과 달리, 트랜서핑에서는 우리가 새롭게 창조해야 할 현실은 존재하지 않는다고 봅니다. 모든 현실은 가능성의 공간에 이미 존재하며, 우리는 단지 노력이 필요 없는 상태에서 그것을 선택하여 가져오기만 하면 됩니다. 트랜서핑은 투쟁을 멈추고 내면의 균형 상태에 도달할 때 비로소 완성됩니다.

2. 가능성 공간 (Space of Variants)

물질적 현실은 '가능성 공간(Space of Variants)'이라 불리는 에너지 정보장의 결과물입니다. 이 가상 공간에는 과거, 현재, 미래를 아우르는 모든 가능한 현실들이 동시에 존재합니다. 가능성의 수는 무한하며, 물리적 현실은 이 가상장 속 무한한 섹터 중 하나가 물질로 구현된 것에 불과합니다.

핵심 명제: 내가 그리는 것을, 나는 본다! (What I draw, I see!)

우리는 현실을 만들어내기 위해 싸울 필요가 없습니다. 트랜서핑은 스스로 잠에서 깨어나 관찰자가 되고, 의식적으로 원하는 가능성 섹터를 선택하여 자신의 삶으로 끌어오는 깨어있음의 과정입니다. 세상과의 투쟁을 그만둘 때 진정한 현실 선택권이 주어집니다.

3. 현실의 물질화 (The Realization of Reality)

우리가 경험하는 세상은 눈에 보이는 물질 세계와 우리의 생각과 연결된 비물질적 가능성 공간이라는 이중적 거울 구조를 가집니다. 물질 세계는 영적·정신적 세계가 물질로 구현된 결과이며, 이를 물질화하는 주체는 다름 아닌 우리의 생각과 감정 에너지입니다.

우리의 생각이 늘 두려움, 슬픔, 결핍의 주파수에 맞추어져 있다면 물질 현실 역시 그러한 특성을 띠 수밖에 없습니다. 반대로 번영, 건강, 사랑, 기쁨에 집중한다면 이에 상응하는 물질 현실이 실현됩니다. 시공간의 제약으로 인해 생각과 물질화 사이에 시간 지연(Delay)이 발생하기 때문에, 대부분의 사람들은 자신이 스스로의 현실을 만들고 있다는 사실을 자각하지 못하고 외부 환경에 휘둘리게 됩니다.

4. 펜듈럼 (The Pendulums) 및 테크노스피어

독립적인 현실 선택을 방해하는 가장 큰 요인은 바로 집단 사고 형태인 '**펜듈럼(Pendulums)**'입니다. 동일한 방향으로 생각하는 다수 사람들의 신념과 생각이 강화되어 형성된 에너지 구조체(에그레고르)로, 정당, 종교, 이념, 패션, 위기감, 공포 등이 대표적 예시입니다.

펜듈럼은 지지자들의 에너지를 먹고 자라며, "나처럼 행동하면 행복해질 것이다"라는 슬로건으로 인간의 의식을 지배합니다. 펜듈럼에 맞서 싸우는 것 역시 펜듈럼에 에너지를 공급하는 행위가 됩니다. 펜듈럼의 영향에서 벗어나는 유일한 방법은 무관심과 의식적 이탈을 통해 정서적 에너지를 주지 않는 것입니다.

테크노스피어(Technosphere) vs 바이오스피어(Biosphere)

현대 사회는 인터넷, SNS, 미디어, 그리고 화학 가공 식품을 통해 인간의 의식을 잠재우는 '테크노스피어'를 형성했습니다. 이에 대응하여 자율적인 의식을 회복하려면 자연식(Live Food), 깨끗한 물, 신체 운동을 통해 자발적 에너지를 회복하고 균형 잡힌 '바이오스피어'를 구축해야 합니다.

5. 균형의 힘과 과도한 중요성 (Balancing Forces)

우주에는 항상 평형 상태를 유지하려는 '균형의 힘'이 작용합니다. 우리가 특정 대상, 사건, 혹은 자신에게 **과도한 중요성(Excess Potential)**을 부여할 때 평형이 깨지고, 균형의 힘이 작동하여 원래 의도와 반대되는 결과를 초래합니다.

예를 들어 돈을 지나치게 갈망하고 결핍에 집착하면, 균형의 힘은 돈이 부족한 현실 트랙으로 우리를 이동시킵니다. 따라서 내적 중요성(자만, 집착)과 외적 중요성(타인이나 목표에 대한 과대평가)을 낮추고, **"자신을 임대한다(Rent oneself out)"**는 마음가짐으로 제3자의 시선에서 상황을 무심하게 관찰하는 태도가 필요합니다.

6. 의도의 힘 (Intention) 과 영혼의 소리

목표를 이루기 위해 필요한 것은 한탄이나 열망(Desire)이 아닌 **'의도(Intention)'**입니다. 의도는 행동하겠다는 결단이자 이미 소유하겠다는 결연한 의지입니다.

구분	특성 및 작동 방식	결과 및 영향
욕망 (Desire)	목표 자체에 집중하며 결핍과 과도한 중요성 형성	잉여 상쇄 에너지를 유발하여 실패 원인 제공
내부 의도 (Internal)	이성과 의지로 투쟁하며 직접 목표를 이루려는 태도	막대한 에너지 소모와 외부 저항 발생
외부 의도 (External)	이미 이루어진 결과를 받아들이고 허용하는 결단	가능성 공간의 흐름이 자연스럽게 목표를 실현

영혼(Soul)과 이성(Reason)이 완전히 일치할 때 외부 의도의 강력한 문이 열립니다. 영혼의 세밀한 소리인 "아침 별들의 속삭임"에 귀를 기울일 때 삶은 저절로 순풍을 타게 됩니다.

7. 슬라이드 기법 및 목표와 문 (The Slide Technique)

트랜서핑의 핵심 시각화 도구는 '슬라이드(Slide)'입니다. 단순한 외적 상상이 아니라 자신이 주인공으로 포함되어 완성된 현실을 경험하는 동적 내면 과정입니다. 최종 목표 슬라이드와 더불어, 그 목표로 가기 위한 과정의 첫 단계들을 매일 지속적으로 마음에 품고 투사합니다.

목표를 설정할 때는 펜듈럼이 강요한 타인의 목표가 아닌, 내 영혼이 진정으로 기뻐하는 나만의 목표(End)와 문(Door)을 찾아야 합니다. 나만의 문을 통과할 때 삶은 고통스러운 노력이 아닌 기쁜 축제가 됩니다.

8. 이중 거울의 7가지 법칙 (7 Rules of the Mirror)

현실을 바꾸는 거울의 7가지 원칙

1. **세상은 거울이다:** 내가 세상을 대하는 태도와 반응을 그대로 반사한다.
2. **영혼과 이성의 일치:** 두 마음이 하나가 될 때 명확한 형상이 반사된다.
3. **시간 지연의 존재:** 이중 거울 반응에는 시차가 있으므로 지속적인 슬라이드 투사가 필요하다.
4. **주의의 이동:** 외부 반사체(결과)가 아닌 생각의 원형(원인)에 주의를 집중하라.
5. **긍정적 관계 정립:** 자신과 세상과의 관계를 먼저 긍정으로 정립하라.
6. **흐름에 맡김:** 통제를 내려놓고 가능성의 흐름이 자연스럽게 흐르도록 하라.
7. **모든 반사의 수용:** "내 세상은 나를 돌본다"는 확언으로 모든 반응을 긍정하라.

9. 의도의 조율 및 프레일링 (Freiling)

살아가며 부딪히는 부정적인 사건에 직면했을 때, 이를 기회로 재해석하는 태도를 '**의도의 조율 (Coordination of Intention)**'이라 합니다. 어떤 불행한 상황도 긍정적으로 수용하면 최적의 삶의 트랙으로 이동하게 됩니다.

인간관계를 원활하게 하고 목표를 달성하는 강력한 기술인 '**프레일링(Freiling)**'의 핵심은 다음과 같습니다: *"내가 무언가를 얻으려는 의도를 포기하고, 타인의 내부 의도를 충족시켜라. 그러면 당신이 포기했던 바로 그것을 얻게 될 것이다."* 상대를 진심으로 인정하고 도울 때 외부 의도가 작동하여 나의 목표도 쉽게 이루어집니다.

10. 영혼의 프로젝터: 수신기에서 송신기로

현대 사회의 대다수 사람들은 미디어, 뉴스, 타인의 의견에 끌려다니는 수신기(Receiver)로 살아갑니다. 트랜서퍼는 외부 자극에 지배받지 않고 자신의 생각과 슬라이드를 지속적으로 외부 세계로 쏘아 보내는 송신기(Transmitter)의 삶을 살아야 합니다.



수신기 (Receiver)

외부 뉴스와 정보, 공포, 타인의 반응에 끊임없이 주의를 빼앗기며 펜듈럼의 집단 집착 꿈속에 갇혀 지내는 무의식적 상태.



송신기 (Transmitter)

자신의 내면 영화(슬라이드)와 선언을 주도적으로 외부에 방송하며 가능성 공간의 새로운 현실을 스스로 선택하는 주체적 상태.

11. 실전 트랜서핑 6가지 핵심 기법

트랜서핑은 이론에 그치지 않고 매일 일상에서 실천할 때 강력한 효과를 발휘합니다. 다음의 6가지 대표적인 기법을 통해 가능성 공간과의 접속을 강화할 수 있습니다.

1. 의식적인 관찰자

"나는 지금 어디에 있는가? 무엇을 왜 하고 있는가?" 스스로에게 질문하며 감정과 생각을 제3자 관점에서 깨어있게 관찰합니다.

2. 트랜서핑 일기

아침에는 목표를 완성형 긍정문으로 선언 (Declaration)하고, 저녁에는 하루 동안 일어난 긍정적 변화를 기록(Verification)합니다.

3. 이중 에너지 흐름

척추를 따라 상승하는 지구가공 에너지와 하강하는 우주 에너지를 동시에 시각화하여 강력한 에너지 보호 구체를 형성합니다.

4. 물 한 잔 기법

종이에 목표 생각을 적고 물잔 밑에 둔 후, 양손의 에너지를 전하고 확언을 읊은 뒤 마시는 매우 강력한 실천법입니다.

5. 의도의 아티팩트

특정 물건(돌, 상징물)을 마법 상징으로 지정하여 매일 아침 안부 인사와 함께 자신의 의도를 고정하고 상기시킵니다.

6. 트랜잭션 (Transaction)

에너지 흐름 활성화 + 목표 슬라이드 투사 + 현실의 미세한 변화 감지를 통해 실제 삶의 트랙을 이동시키는 기술입니다.

12. 결론 및 일상 실천 퀵 가이드

세상과의 싸움을 지금 당장 멈추십시오. 외부 세계는 당신 내면 생각의 반사일 뿐입니다. 당신은 더 이상 펜듈럼에 조종당하는 수신기가 아니라, 스스로 나만의 완벽한 현실을 선택하고 연출하는 삶의 송신기이자 주인입니다.

일상 실천 체크리스트 (Quick Daily Guide)

- **송신기 자각:** 정보의 수동적 소비자가 아닌 내 현실의 능동적 방송자임을 매순간 자각한다.
- **아침 슬라이드 투사:** 기상 직후 5분간 완전히 실현된 목표 슬라이드 속에서 기쁨을 느낀다.
- **중요성 낮추기:** 모든 일에 과도한 중요성을 부여하지 말고 "자신을 임대한다"는 태도를 취한다.
- **의도의 조율:** 어떤 불쾌한 상황도 "모든 것은 나에게 가장 좋은 방향으로 흐른다"고 받아들인다.
- **프레일링 적용:** 타인을 대할 때 내 요구를 강요하기보다 상대의 가치와 의도를 먼저 높여준다.
- **생체 에너지 관리:** 살아있는 음식(Live Food)과 깨끗한 물, 신체 운동으로 에너지를 유지한다.
- **세상과의 신뢰:** "내 세상은 나를 돌본다!"라는 핵심 확언을 매일 끊임없이 되뇌인다.

"내가 그리는 것을, 나는 본다! (What I draw, I see!)"

- 리얼리티 트랜서핑의 핵심 명제 -