매일 제대로 하는 명상, 치유 진전 최고 방법



나를치유하면 세상이 치유된다
데보라 킹 지음/사은영 옮김
김영사 펴냄/1만 6800원



김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

우리 각자가 지닌 치유의 힘을 일깨우는 에너지 힐링 실천 워크북이다. 〈뉴욕타임스〉 베스트셀러 작가이자 변호사이며, 저명한 에너지 힐러인 데보라 킹의 두 번째 한국어 책이다.

생생한 차크라 활용법이 돋보인 스테디셀러 〈진실이 치유한다〉 출간 이후 6년 만에, 의식 확장과 치유를 위한 새로운 내용을 기초부터 심화 · 응용까지 알차게 담았다. 한국에 처음 소개하는 여덟 번째 이상의 상위 차크라, 의식 확장을 위한 이니시에이션, 방어기제를 통찰하는 5가지 마음/몸 유형뿐만 아니라 반려동물 치유, 부정적 에너지 처리, 공간 정화, 그룹 치유, 치유를 돕는 호흡법과 명상법 등 몇 단계 더 업그레이드된 내용을 구체적인 연습법, 전문적인 가이드라인과 함께 소개한다. 글로벌 자기계발 교육 기업인 마인드밸리서 인기리에 강의한 내용을 바탕으로, 상담과 코칭, 건강과 수행을 위한 다채로운 지침을 제공한다.

이제 나로부터 새 삶의 방식이 시작

저자의 전작 〈진실이 치유한다〉는 20대 때부터 변호사와 모델로서 출세가도를 달리는 것처럼 보였던 저자가 암에 걸렸음을 알게 된 후 자기 치유의 여정에 들어선 이야기로 시작한다. 그와 함께 도널드 트럼프, 다이애나 왕세자비, 오프라 윈프리, 빅토리아 베컴, O. J. 심슨 등 유명인들의 실제 사례를 곁들여 에너치 치유의 기본인 차크라 체계에 대한 생생한 이해를 도왔다. 이번 책인 〈나를 치유하면 세상이 치유된다〉는 〈진실이 치유한다〉에서 몇 단계 더 업그레이드 된 에너지 힐링의 깊고 새로운 영역들을 소개한다.

이 책은 명상법과 심오한 기술로 가득하다. 스스로 치유할 수 있도록 돕는 안내서로, 새롭게 발견한 다양한 테크닉을 소개한다. 또한 책에는 반려동물 치유법도 함께 수록되어 있다. 영적 가이드나 명상에 대한 설명과 함께, 매우 유용한 도구인 '5가지 마음/몸 유형' 도 배울 수 있다. 어떻게 건강을 유지하고 자신의 삶을 사랑할 수 있을지도 이해하게 된다.

차크라는 일곱 가지에 그치지 않는다. 기본적인 일곱 가지 차크라, 즉 척추 아래부터 머리 꼭대기까지의 차크라는 지구에서 당신의 진화를 나타낸다. 더 높은 차크라는 당신의 상위 자아 및 우주 전체와의 융합을 돕는다. 상위 차크라는 태어날 때부터 함께했지만, 삶의 희로애락을 따라 영성이 진보하면서 풀려나도록 해야 한다. '소울 스타(soul star)' 또는 '영혼의 별' 로 불리는 여덟 번째 차크라는 정수리 차크라서 약 60센티미터 위에 위치하며 전체 차크라 시스템의 중심 역할을 한다. 또 신체, 감정체, 영체를 보호하고 차크라 시스템을 흠뻑 적시는 신성한 에너지의 뿌리 역할도 맡는다. 정수리 차크라와 여덟 번째 차크라 사이에는 별의 통로(Stellar Gateway)가 있다. 여덟 번째 차크라 차원에서 진동하는 사람을 불교에서는 '보살' 이라고 한다. 세계적인 자기계발 교육 기술 기업인 '마인드밸리(MindValley)' 에서 성황리에 강의한 내용을 비중 있게 소개하며, 특히 '다섯 가지 마음/몸 유형(Mind/Body Types)' 을 책의 2부에서부터 비중 있게 다룬다. 일종의 '방어기제로 파악하는 MBTI' 라 할 수 있으며, 프랑스에서는 여러 권의 베스트셀러로도 소개된 다섯 가지 심리학적 유형 분류이다. 자신과 타인의 트라우마 및 숨은 의도를 파악하고, 대인관계의 갈등을 해소하는 데에도 많은 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 저자는 이 체계를 에너지 힐링의 측면서 더 세밀하게 분석해, 우리가 교묘히 감추고 있거나 우리를 병들게 하는 여러 가지 고정된 패턴들을 드러내 전인적인 치유에 이르도록 활용법을 안내한다.

저자는 "나는 에너지 치유의 관점에서 마음/몸 유형을 가르친다. 감정이 육체와 차크라에 어떤 영향을 미치는지 명확하게 표현해주기 때문이다. 일단 마음/몸 유형으로 식별하는 법을 익히면, 사람들이 어린 시절에 어떤 트라우마를 겪었는지 유추해볼 수 있다. 이 체계는 사람을 빠르게 읽어내는 방편으로 사용될 수 있다. (중략) 방어기제가 나 자신과 동일하지 않다는 사실을 깨닫고, 방어기제를 언제 사용하는지 알아야 한다. 어떤 상황에 어떤 유형으로 행동하는지 잘 살펴보고 자신의 습관적 반응을 이해하면 점차 변화할 수 있다."고 설명한다.

성공한 저자, 암에 걸린후 시작된 치유
'부정적 에너지' 종류와 다루는 법 소개
치유에 도움되는 호흡법과 정화법 설명

저자는 '의존하는 유형(오럴Oral)' 은 보살핌을 필요로 한다고 주장한다. 요구가 많고, 자립 능력이 부족한 것처럼 보인다. 그러나 실제로 이 유형은 다른 사람을 능숙하게 조종하고 목소리가 낮고, 질문이 많다. 또한 이들은 신체적 움직임보다는 말로 하는 지적인 활동을 선호한다. 근육이 거의 없고, 가슴이 꺼져 있다. 어깨가 아래로 처지고 항상 에너지가 부족한 것처럼 보인다. 눈은 애원하는 강아지의 눈이다. 에너지 대부분이 보통 머리에 있으므로 일반적인 에너지는 낮다. 영화 〈레미제라블〉서 팡틴 역을 맡은 앤 해서웨이가 보여준 모습이 의존하는 유형의 완벽한 예이다. 제이크 질런홀이 영화 〈브로크 백 마운틴〉에서 보여준, 사랑해달라며 애원하는 눈빛 또한 의존하는 유형의 전형적인 모습이다. 에너지 측면서 보면 의존하는 유형은 세 번째 차크라에서 다른 사람에게 코드를 연결하려고 한다.

에너지에 민감한 사람이라면 반드시 알아두어야 할 '부정적 에너지(Dark energy)' 의 종류와 이를 다루는 방법도 자세히 소개한다. 대중매체에도 자주 등장하는 우리 주변의 '에너지 뱀파이어' 뿐만 아니라 더 다양한 유형의 부정적 에너지와 심령 공격을 구분해 설명하고, 대응법까지 제시한다. 오프라인 워크숍서 반드시 가르치는 매우 유용한 도구인 '킬레이션' 과 반려동물 치유, 소리 치유, 영적인 가이드에 대해서도 다양한 연습법과 함께 안내한다. 유명한 카를로스 카스타네다가 인디언 치유사 돈 후앙에게 배웠다는 스위핑 호흡법은 물론, 치유에 도움이 되는 몇 가지 호흡법과 효과적인 정화 방법도 소개한다.

사람들이 공유하는 다양한 부정적 에너지 코드는 '스위핑 호흡(Sweeping Breath)' 을 연습하면 상당히 쉽게 교정할 수 있다. 방법은 이번 장 뒷부분에 설명해 두었다. 어떤 경우에는 완벽히 통제할 수 없는 막강한 힘이 당신에게 영향을 미친다. 코드보다 더 강력하게 암흑 에너지를 보내는 힘인 '위압적 벡터(vectors of force)' 를 소개한다. 벡터는 수신자가 동의하지 않은 상태에서 진행된다. 마치 당신을 향해 조준된 화살과 같다. 만약 당신이 벡터의 대상으로 의심되는 경우, 이 장 마지막에 설명하는 '적극 되돌림(Advanced Recapitulation)' 을 연습하면 도움이 될 것이다. 심령 공격을 멀리하려면 건강한 신체와 긍정적인 태도를 유지해 강한 에너지 장을 유지하는 것이 최선의 방법이다.

에너지 뱀파이어는 당신 에너지 소모

에너지 뱀파이어(energy vampire)는 당신의 에너지를 소모한다. 그들은 아무것도 아닌 일을 크게 부풀리는 성향으로 '드라마의 여왕' 이라 불린다. 사소한 실수도 큰 비극처럼 말하며 모든 것을 불평하는데, 특히 질병의 경우엔 극에 달한다. 에너지 뱀파이어는 당신의 주의를 끌고 긍정 에너지를 훔친다. 남을 비판하면서 기분이 좋아지는 부류이며, 자신의 문제를 해결하기 위해 모든 사람을 비난한다. 에너지 뱀파이어를 만나고 나면 피로감, 슬픔이 밀려오고 우울해진다. 긍정 에너지가 빠져나가 허무하고 피곤하게 느껴진다. 에너지 뱀파이어는 12장에서 배운 마음/몸 유형에 해당하는 다섯 가지 종류가 있으며, 각각 다른 방식으로 대응해야 한다.

특히 저자가 에너지 치유에서 매우 강조하는 '명상' 을 여러 장에 걸쳐 설명한다. 차크라나 에너지 치유를 다루는 책들이 단편적 지식의 나열이나 몇몇 테크닉의 설명에 그치는 경우가 있는 데 반해, 저자는 언제나 그 모든 기법들의 근본이 되는 마음가짐과 의도(intention), 주의(attention)에 초점을 두고 설명하는 데서 뚜렷한 차별성을 지닌다. 느낌과 감정, 생각을 구분하고, 자신의 견해나 분위기에 휩싸이지 않으며, 에너지 치유의 모든 행위 자체가 매 순간 '의도와 주의를 훈련하는 과정' 이 되도록 안내하는데, 그 기초를 이루는 것이 바로 '명상' 이다. 일반적이고 안전한 '마음챙김 호흡' 이나 더 간편한 만트라 명상, 명상을 보충하는 방식으로서의 소주천 훈련 등, 치유를 위한 명상법을 세심하게 안내한다.

누군가 내게 치유의 비밀을 물어오면, 첫 번째로 항상 '명상' 을 꼽는다. 명상이 에너지 치유의 중요한 도구인 이유는, 주의를 기울이고 주의를 조율할 수 있는 힘이 명상을 통해 길러지기 때문이다. 명상은 주의를 집중하고, 생각 사이의 틈으로 들어갈 수 있게 하고, 당신을 보편적인 우주 에너지 장으로 연결한다. 매일 제대로 하는 명상이야말로 치유의 진전을 위한 최고의 방법이다. 하지만 단순히 5~10분씩 가만히 눈 감고 있는다거나, 멍 때리고 앉아있거나, 부드러운 음악에 빠지거나, 다른 사람이 목소리로 안내하는 명상을 듣는 것은 추천하지 않는다. 우선 제대로 집중하는 법을 배워야 한다.

우리 각자가 스스로를 돌보고 치유할 수 있게 되면, 그것이야말로 세상을 돌보고 치유할 수 있는 첫걸음이 됨과 동시에, 자신을 치유하는 것 자체가 온 세상을 치유하는 것과 같음을 자신의 삶과 자료로 증명하고 있다. 저자는 '에너지 치유' 를 건강 증진의 대안적 기법으로서 뿐만이 아니라, 세상을 더 넓고 참신한 관점에서 살펴보고 건강하게 동참할 수 있는 새로운 삶의 방식으로 제안한다.

▲저자 데보라 킹은?

세계적인 에너지 힐러. 미국 상류층 변호사 집안 출신이지만 그녀의 10대 시절은 아버지의 폭행과 약물중독, 자기학대의 연속이었다. 20대에 전도유망한 변호사가 되었으나 갑작스런 암 진단을 받고 자기 치유의 여정을 시작했다. 현대적인 치유 기법들은 물론, 고대로부터 전해오던 동서양의 효과적인 치유 방법을 섭렵하여, 깊고 섬세하게 내담자의 마음을 다루면서 강력한 효과를 내는 독창적인 치유 기법으로 발전시켰다. 이 과정에서 자신의 암과 약물중독은 물론, 가족에게 대물림된 끔찍한 폭력의 상처들을 모두 극복하였고, 암벽등반 중 추락하여 식물인간이 되었던 남편까지도 정상인으로 되돌려 놓았다. CNN, ABC, NBC, FOX 등 TV 뉴스에 출연하여 셀럽과 일반인 등 다양한 케이스에 대해 치유 자문을 했고, 미국의 대표적인 영성 전문 출판사 헤이하우스의 인터넷 방송 인기 강사이기도 하다.

서양철학자들이
불교에 심취한 이유는?

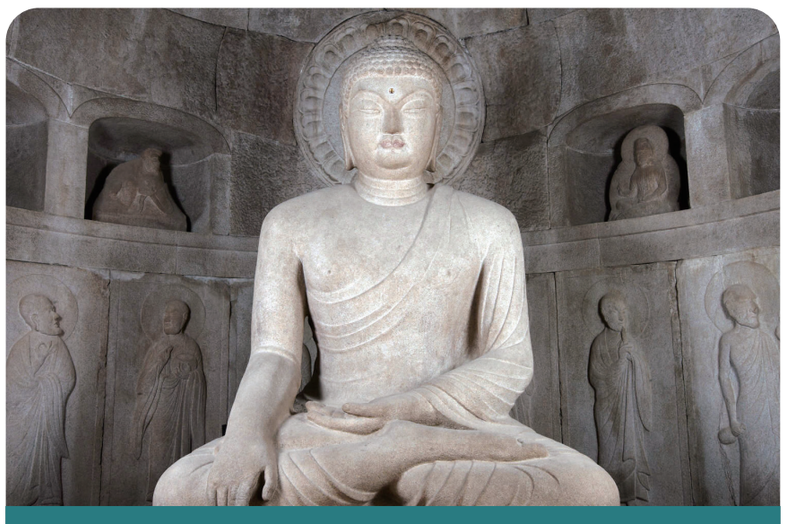


대원불교학술총서 • 4

에리히 프롬과 불교

쇼펜하우어, 하이데거, 니체, 프롬은 왜 불교를 가장 훌륭한 종교라고 보았는가? 프롬은 왜 그렇게 불교에 심취했고, 불교는 그의 사상에 어떤 영향을 끼쳤는가?

박찬국 지음/신국판/316쪽/값 20,000원



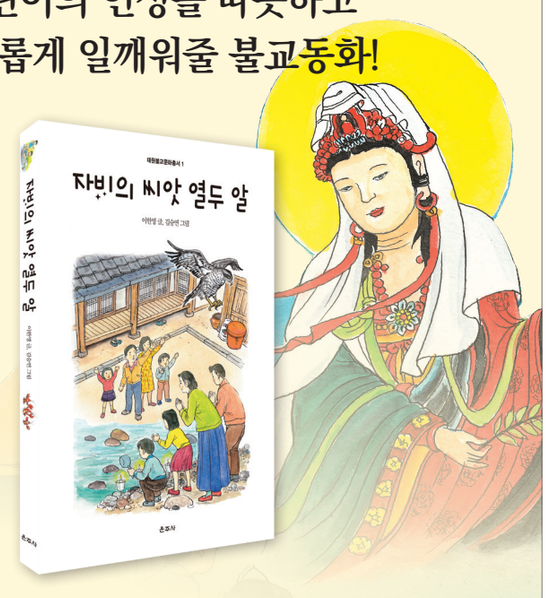
부처님의 가르침이
가장 순수한 형태로 남아 있는 경전!

담마빠다

『법구경』으로 널리 알려진 담마빠다는 시대와 종교를 뛰어넘어 곁에 두고 읽으며 되새기면 '삶의 지남'이 되고 '인생의 지혜'를 일깨우는 내용들이 가득하다.

화령 역주/국판/192쪽/값 14,000원

어린이의 인성을 따뜻하고
자비롭게 일깨워줄 불교동화!



자비의 씨앗 열두 알

생명 있는 모든 것을 사랑하고 가엾게 여기는 자비와 보시 사상을 어린이들이 쉽게 이해하고 받아들일 수 있도록 삽화와 함께 재미있는 동화로 엮었다.

이한영 글/김승연 그림/컬러/208쪽/값 14,800원

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks