

# 실로의 메시지

## 발행인 주

2002년 7월 실로가 전한 메시지는 세 부분으로 구성되어 있습니다: 책, 체험 그리고 길

책은 오래 전부터 "내면의 성찰"로 알려져 왔습니다.

체험은 여덟 가지의 의식을 통해 제안됩니다.

길은 성찰과 제안의 집합체입니다.

이 편집본은 메시지 전체를 포함하고 있으며 인쇄물과 컴퓨터 네트워크를 통해 순환됩니다.

© 실로. 두 번째 편집 본, 2007

책

## I. 명상

1. 이곳에서는 삶의 무의미가 어떻게 의미와 충만함으로 바뀌는지에 대해 이야기합니다.
2. 이곳에는 기쁨 그리고 육체, 자연, 인류와 영혼에 대한 사랑이 있습니다.
3. 이곳에서는 희생, 죄의식, 그리고 내세로부터의 위협을 거부합니다.
4. 이곳에서는 세속적인 것은 영원한 것에 반대되지 않습니다.
5. 이곳에서는 겸손한 탐색을 통해 조심스럽게 목상을 하는 모든 사람들이 도달할 수 있는 내면의 계시에 대해 이야기합니다.

## II. 이해를 위한 자세

1. 나는 당신의 상태를 경험할 수 있기 때문에 당신이 어떻게 느끼는지 압니다. 그러나 당신은 내가 말하는 것이 어떻게 경험되는지 모릅니다. 그러므로 내가 당신에게 인간을 행복하고 자유롭게 만드는 것이 무엇인지에 대해 사심 없이 이야기한다면 그것을 이해하고자 하는 당신이 노력은 가치가 있는 것입니다.
2. 나와 논쟁을 하면서 이해하고자 생각하지 마십시오. 만약 이것에 대해 반론을 제기함으로써 당신의 이해가 명확하게 된다고 생각한다면 당신은 그렇게 할 수 있습니다만 그것은 잘못된 길을 가는 것입니다.
3. 적절한 태도가 무엇인냐고 묻는다면 내가 여기서 설명하는 바를 서두르지 않고 깊이 명상하는 것이라고 말씀드리겠습니다.
4. 만약에 당신이 신경을 써야할 더 급한 일이 있다고 답하고 당신이 원하는 것이 잠을 자거나 죽는 것이라 할지라도 나는 그것에 대해 아무런 반론도 하지 않겠다고 말씀드리겠습니다.
5. 내가 사물을 표현하는 방식에 불만이 있다고 논쟁하려고 하지 마십시오. 그것은 당신이 어떤 과일을 좋아한다면 그 껍질에 대해서는 말하지 않는 것과 같은 이치입니다.
6. 나는 내면의 진실과는 동떨어진 것을 열망하는 사람들이 원하는 방식이 아니라 나의 판단에 따라 적절하다고 생각되는 방식으로 설명합니다.

### III. 무의미

여러 날 만에 나는 이 엄청난 역설을 발견했습니다. 실패를 가슴에 품은 자들은 최후의 승리를 빛낼 수 있었고, 승리를 했다고 느낀 자들은 산만하고 꺼진 삶의 초목처럼 길가에 버려 졌습니다. 여러 날에 만에 나는 가장 어두운 암흑속으로부터 나와 배움이 아닌 명상을 통해 빛에 도달했습니다.

첫날 나는 스스로에게 이렇게 말했습니다.

1. 모든 것이 죽음으로 끝난다면 삶의 의미는 없습니다.
2. 어떤 행위에 대한 모든 정당화는 그것이 하찮은 것이던 훌륭한 것이던 항상 우리 앞에 공허함을 남기는 새로운 꿈일 뿐입니다.
3. 신은 어떤 불확실한 존재입니다.
4. 믿음은 이성과 꿈만큼이나 가변적인 것입니다.
5. "누군가가 해야 할 일"에 대해서는 전적으로 논의할 수 있으나 그것에 대한 설명을 뒷받침할 수 있는 결정적인 것은 아무것도 없습니다.
6. 무엇인가를 약속하는 사람의 "책임"은 약속하지 않은 사람의 책임보다 크지 않습니다.
7. 나는 내 이익에 따라 행동합니다 그리고 이것은 나를 비겁한 자로 만들지 않지만 그렇다고 나를 영웅으로 만들지도 않습니다.
8. "나의 이익"은 어떠한 것도 정당화하거나 불신하도록 하지 않습니다.
9. "나의 이성"은 다른 사람의 이성보다 낫지도 나쁘지도 않습니다.
10. 잔인함은 나를 소름 끼치게 하지만 굳이 그런 이유가 아니더라도 그 자체로 친절함 보다 더 나쁘거나 낫지도 않습니다.
11. 나 또는 어떤 사람들이 오늘 말한 것은 내일은 유효하지 않습니다.
12. 죽음은 사는 것이나 태어나지 않는 것보다 좋은 것은 아니지만 그렇다고 나쁜 것도 아닙니다.
13. 나는 배움이 아니라 체험과 명상을 통해 모든 것이 죽음으로 끝난다면 삶의 의미가 없다 라는 사실을 발견하였습니다.

## IV. 의존

### 둘째 날

1. 나의 행위와 느끼고 생각하는 모든 것은 나에게 달려 있지 않습니다.
2. 나는 가변적이며 환경의 작용에 의존합니다. 내가 환경 또는 나의 "나"를 바꾸고자 할 때 나를 바꾸는 것은 환경입니다. 그런 다음 나는 도시 또는 자연, 사회적 구원 또는 나의 존재를 정당화할 수 있는 새로운 투쟁을 찾습니다... 이 모든 경우 내가 이런 저런 태도를 선택하도록 이끄는 것은 환경입니다. 이렇게 나의 관심과 주변 환경은 나를 이곳에 남아있게 합니다.
3. 그렇다면 무엇을 또는 누가 결정하느냐는 중요하지 않다고 나는 말씀드립니다. 이 경우 나는 살아야만 한다고 말씀드립니다 왜냐하면 나는 살아가야 할 상황에 놓여있기 때문입니다. 나는 모두 이렇게 말씀드리지만 그것을 정당화할 수 있는 것은 아무것도 없습니다. 나는 흔들릴지 또는 평정을 유지할지를 결정할 수 있습니다. 어쨌든 잠정적으로는 어떤 한 가지가 다른 것보다 낫겠지만 분명하게 "더 나은 것" 또는 "더 나쁜 것" 은 없습니다.
4. 만일 누군가가 먹지 않는 사람은 죽는다고 말한다면 나는 이것이 사실이고 그는 필요에 따라 어쩔 수 없이 먹어야만 한다고 대답할 것입니다. 하지만 먹기 위한 싸움이 그의 존재를 정당화한다고 추가로 말씀드리지 않겠습니다. 간단히 말해서 개인 또는 집단의 생존을 위해 필요한 현실이지만 마지막 전투에서 패한 순간에는 무의미 하다고 말씀드릴 것입니다.
5. 또한 가난하고, 착취당하고, 박해를 받는 사람들의 투쟁과 나는 연대한다고 말씀드릴 것입니다. 그러한 모습에서 나는 "성취감"을 느낀다고 말씀드리겠지만 그러나 나는 어떤 것도 정당화하지 못한다는 것을 이해할 것입니다.

## v. 의미에 대한 의심

*세째 날.*

1. 때때로 나는 나중에 일어날 사건을 예상했습니다.
2. 때때로 나는 먼 생각을 붙잡았습니다.
3. 때때로 나는 내가 한 번도 가본 적이 없는 장소를 묘사했습니다.
4. 때때로 나는 내가 없는 동안 일어난 일을 정확히 이야기했습니다.
5. 때때로 엄청난 기쁨이 나를 놀라게 했습니다.
6. 때때로 완전한 이해가 나를 압도했습니다.
7. 때때로 모든 것과의 완벽한 교감은 나를 황홀하게 했습니다.
8. 때때로 나는 꿈에서 깨어나 새로운 방식으로 현실을 직시했습니다.
9. 때때로 나는 처음 본 어떤 것을 마치 다시 본 것처럼 인정한 적이 있습니다.

*...그리고 이 모든 것은 나에게 생각할 것을 주었습니다. 그런 체험이 없었다면 무의미함에서 벗어날 수 없었을 것임을 잘 알고 있습니다.*



## vi. 꿈과 깨어남

### *넷째 날*

1. 나는 꿈속에서 본 것을 마치 현실인 것처럼 받아들일 수 없습니다. 물론 비몽사몽에서 본 것도, 꿈 꾸듯 깨어 있는 상태에서 본 것도 마찬가지입니다.
2. 나는 꿈을 꾸지 않고 깨어 있는 상태에서 본 것을 현실로 받아들일 수 있습니다. 그것은 나의 감각이 기록하는 것에 대해 말하는 것이 아니라 내가 생각하고 있는 "데이터"에 대한 나의 정신적 활동을 말하는 것입니다. 그 이유는 단순하고 의심스러운 데이터는 외적 감각은 물론 내적 감각과 기억에 의해서도 전달되기 때문입니다. 유효한 것은 나의 마음은 깨어 있을 때 그것을 자각하고 잠들었을 때 그것을 믿는다는 것입니다. 나는 현실을 새로운 방식으로 인식하는 경우가 거의 없으며 결국 내가 평소에 보는 것이 꿈 또는 비몽사몽에서 보는 것과 비슷하다는 것을 깨닫습니다.

*깨어 있는 진정한 방법이 있으며, 그것은 지금까지 내가 말한 모든 것을 깊이 묵상하도록 이끌었습니다. 게다가 그것은 존재하는 모든 것의 의미를 발견할 수 있는 문을 나에게 열어주었습니다.*

## VII. 힘의 존재

### *다섯째 날*

1. 내가 진정으로 깨어 있을 때 나는 이해와 통찰을 통해 올라갈 수 있었습니다.
2. 내가 진정으로 깨어 있었을 때 올라가는 것을 지속할 수 있는 활력이 부족해지면 나는 나 자신으로부터 힘을 이끌어 낼 수 있었습니다. 그 힘은 나의 신체 전체에 있었습니다. 그 모든 에너지는 내 신체의 가장 작은 세포속에까지 있었습니다. 이 에너지는 피보다 더 빠르고 강력하게 순환하고 있었습니다.
3. 나는 이 에너지가 나의 신체에서 활동하는 여러 곳에 집중되어 있으며 활동을 멈추면 사라진다는 사실을 발견했습니다.
4. 병이 나면 이 에너지는 정확히 아픈 그 부분에서 부족해지거나 또는 집중하게 됩니다. 그러나 에너지의 정상적인 흐름이 원상복귀 되자 많은 질병이 사라지기 시작했습니다.

*어떤 민족들은 이러한 사실을 알고 오늘날 우리에게 생소해 보이는 다양한 방법을 통해 에너지의 흐름을 원상복귀 시킬 수 있었습니다.*

*어떤 민족들은 이러한 사실을 알고 이 에너지를 다른 사람들에게 전파할 수 있었습니다. 그러자 이 해의 "빛"은 물론 물리적인 "기적"까지도 만들어 냈습니다.*

## VIII. 힘의 통제

### *여섯째 날*

1. 우리의 신체에서 순환하는 힘의 방향을 잡고 집중시키는 방법이 있습니다.
2. 신체에는 움직임, 감정 그리고 생각 등을 관찰하는 통제 지점이 있습니다. 에너지가 이 지점들에 작용하면 운동, 감정 그리고 지성의 표현이 나타납니다.
3. 에너지가 신체의 내부 또는 표면에서 어떻게 작용하는지에 따라 신체는 깊은 잠, 비몽사몽 또는 깨어 있는 상태가 됩니다... 종교화에서 볼 수 있는 성인(또는 위대한 깨달은 자)의 신체나 머리를 둘러싸고 있는 후광은 가끔 좀 더 외적으로 나타나는 이러한 에너지 현상을 분명히 암시합니다.
4. 진정하게 깨어 있는 상태를 제어하는 지점이 있으며 힘을 그곳에 가져갈 수 있는 방법이 있습니다.
5. 에너지를 그곳에 집중시키면 모든 다른 제어 지점은 동요하게 됩니다.

*이것을 깨닫고 힘을 최상의 지점에 집중했을 때 나의 모든 신체는 엄청난 에너지의 효과를 느꼈습니다. 그것은 나의 의식을 강타했고 그리고 나는 이해를 통해 올라갈 수 있었습니다. 그러나 그 에너지를 제어하지 못하면 나의 의식의 가장 깊은 곳에 까지도 추락할 수 있다는 것을 보았습니다. 그때 나는 양쪽의 의식 상태를 구분하는 선을 보며 "천국"과 "지옥"에 대한 전설을 기억했습니다.*

## IX. 에너지의 표출

### *일곱째 날*

1. 움직이는 이 에너지는 신체와 일체감을 유지하면서도 그로부터 “독립”할 수 있습니다.
- 2 신체와 일체가 된 이 에너지는 일종의 “이중 체” 였으며 표상의 공간 속에서 신체 자신의 체감 적 표상에 해당됩니다. 정신 현상을 다루는 과학은 이 공간의 존재나 신체의 내부적 감각에 해당하는 표상에 대해 충분한 관심을 기울이지 않았습니다.
3. 신체의 “외부” 또는 물질적 기반에서 “분리된” 것으로 상상되는 이 에너지는 형상으로 용해되거나 이러한 방식으로 행동하는 사람의 내적 일체감에 따라 올바르게 표상됩니다.
4. 나는 자신의 신체를 신체의 “외적으로” 표현하는 이 에너지의 “외부화”가 이미 인식의 가장 낮은 수준에서부터 발생한다는 것을 확인할 수 있었습니다. 이 때 생명의 가장 기본적인 단위에 대한 공격 이 위협에 대한 보호반응을 유발하는 일이 벌어졌습니다. 그렇기 때문에 의식 수준이 낮고 내적 일체 감이 불안정한 일부 영매들의 무아지경 상태에서는 이러한 반응이 비자발적이고 또한 자체 발생으로 인정되지 않고 다른 존재에 기인한 것처럼 됩니다.

*일부 민족 또는 점쟁이들의 “유령” 또는 “영혼”은 그들이 빙의 했다고 생각하는 사람들의 자체적 “이중 체”, 즉 그들의 자체적 표상에 지나지 않습니다. 무아지경에 의해 그들은 정신 상태가 어두워지 면서 힘에 대한 통제력을 상실해 종종 놀라운 현상을 일으키는 이상한 존재에 의해 통제되고 있다고 느끼게 됩니다. 의심할 여지없이 “악마에게 사로잡힌” 수많은 사람들은 그러한 효과에 시달렸습니다. 그렇다면 결정적인 건 바로 힘의 통제입니다.*

*이것은 평범한 삶과 죽음 이후의 삶에 대한 나의 개념을 완전히 바꿔 놓았습니다. 이러한 생각과 체험을 통해 나는 죽음에 대한 믿음을 잃어가고 있었고, 그 이후로 삶의 무의미함을 믿지 않는 것처럼 죽음도 믿지 않게 되었습니다.*

## x. 의미의 증거

여덟째 날

1. 깨어 있는 삶의 진정한 중요성이 나에게 분명해졌습니다.
2. 내적 모순을 파괴하는 것의 진정한 중요성은 나에게 확신을 심어 주었습니다.
3. 일치감과 연속성을 달성하기 위해 힘을 다스리는 것의 진정한 중요성은 나를 기쁨의 의미로 가득 채웠습니다.

## XI. 빛의 중심

*아홉째 날*

1. 힘에는 어떤 "중심"에서 나온 "빛"이 있었습니다.
2. 에너지의 소멸에는 중심으로부터의 멀어짐이 있었고 에너지의 일치와 진화에는 그에 상응하는 빛의 중심의 역할이 있었습니다.

*나는 고대 민족들에게서 태양신에 대한 숭배를 발견하는 것이 놀랍지 않았습니다. 그리고 어떤 민족은 그들의 토지와 자연에 생명을 주기 때문에 태양을 숭배했다면, 다른 민족은 그 장엄한 천체에서 더 큰 현실의 상징을 보았다는 것을 알 수 있었습니다.*

*더 나아가 그 중심으로부터 무수한 선물을 받은 사람들도 있었는데, 그 선물은 때로는 영감을 받은 사람들에게 불길처럼, 때로는 빛나는 구체처럼, 때로는 두려워하는 신자 앞에 나타나는 불타는 덩불처럼 "내려왔습니다".*

## XII. 발견

*열째 날*

*적지만 나의 중요한 발견은 다음과 같이 요약할 수 있습니다.*

1. 힘은 무의식적으로 신체 전체를 순환하지만 의식적인 노력에 의해 원하는 방향으로 향할 수 있습니다. 의식 차원에서 의도적인 변화를 달성하는 것은 의식에 강요하는 것처럼 보이는 "자연적인" 조건으로부터 해방을 엿볼 수 있는 중요한 기회를 인간에게 부여합니다
2. 신체에는 다양한 활동을 제어하는 지점이 있습니다.
3. 진정으로 깨어 있는 상태와 다른 수준의 의식 사이에는 차이가 있습니다.
4. 힘은 진정한 깨어남의 지점으로 향할 수 있습니다 (특정 형상에 수반되는 정신적 에너지를 "힘" 이라 이해하고 표상 공간의 특정 "장소"에서 그러한 이미지의 위치를 "지점"이라 이해합니다).

*이러한 결론을 통해 나는 고대 민족의 기도에서 위대한 진리의 씨앗이 있음을 인정하게 되었습니다. 그러나 외적 의식과 관행에 의해 가리워진 이 씨앗은 내적 작업을 발전시킬 수 없었습니다. 이 내적 작업을 완벽하게 실행했다면 인간은 빛의 샘과 연결될 수 있었을 것입니다. 마지막으로 나의 "발견"은 다름이 아니라 내적 계시에 의한 것이라는 것을 말씀드렸습니다. 이 내적 계시는 모순됨 없이 자심의 마음에서 빛을 찾는 모든 사람들이 도달할 수 있는 것입니다.*

### XIII. 원칙

*내면의 계시가 번개처럼 상처를 줄 때 삶과 사물에 대한 태도는 다릅니다.*

*말한 것과 아직 말하지 않은 것을 묵상하며 천천히 단계를 따라갈 때 무의미를 의미로 바꿀 수 있습니다. 그것은 당신이 당신의 인생에서 무엇을 하는 것과 무관하지 않습니다. 법의 지배를 받는 당신의 삶은 선택할 수 있는 가능성에 놓여 있습니다. 나는 당신에게 자유에 대해 말하는 것이 아닙니다. 나는 당신에게 해방, 운동, 과정에 대해 이야기합니다. 나는 자유를 어떤 부동체인 것처럼 이야기하지 않습니다. 당신의 도시에 가려는 누군가가 반드시 지나와야만 하는 길로부터 해방되는 것 같은 단계적인 해방의 길로서 말씀드립니다. 따라서 "해야 할 일"은 멀리 떨어져 있어 이해할 수 없으며 관습적인 도덕에 따르지 않고 생명과 빛 그리고 진화의 법칙에 따릅니다.*

*다음은 내면의 일치를 찾는 데 도움이 될 수 있는 소위 "원칙"이라 불리는 것입니다.*

1. 사물의 진화를 거스르는 것은 자신을 거스르는 것입니다.
2. 어떤 목적을 향해 무언가를 강요하면 반대되는 상황이 만들어집니다.
3. 큰 세력에 대항하지 마십시오. 그것이 약해질 때까지 뒤로 물러났다가 단호하게 앞으로 나아가세요.
4. 혼자가 아니라 함께 일할 때 모든 것이 좋습니다.
5. 당신에게 낮과 밤, 여름과 겨울이 모두 좋다면 모순을 극복한 것입니다.
6. 쾌락을 추구하면 괴로움에 얽매이게 됩니다. 그러나 건강을 해치지 않는 한 기회가 왔을 때 거침없이 즐기십시오.
7. 어떤 목적을 추구하면 자신을 묶게 됩니다. 그러나 당신이 하는 모든 일을 그 자체로 목적인 것처럼 행해진다면, 당신은 자유로워질 것입니다.
8. 당신의 갈등은 해결하고 싶을 때가 아니라 근본적인 뿌리에서 이해할 때 사라지게 될 것입니다.
9. 타인에게 피해를 입히면 그것에 얽매이게 됩니다. 그러나 타인에게 해를 끼치지 않는다면 무엇이든 자유롭게 할 수 있습니다.
10. 타인이 당신을 대해주기를 원하는 것처럼 타인을 대할 때 당신은 자유로워집니다.
11. 어떤 사건이 당신을 어느 편에 서게 했는지는 중요하지 않습니다. 중요한 것은 당신이 어떤 편도 선택하지 않았다는 것을 이해하는 것입니다.
12. 모순되거나 결합성의 행동이 당신 안에 축적됩니다. 내면의 결합 행위를 반복하면 아무것도 당신을 막을 수 없습니다.



당신이 가는 길에 저항이 없을 때 당신은 대자연의 힘과 같을 것입니다. 어려움, 문제, 불편함과 모순을 구별하는 법을 배우십시오. 그것들이 당신을 움직이거나 선동한다면 그것은 당신을 닫힌 테두리 안에 고정시켜 버립니다.

당신의 마음에서 큰 힘과 기쁨과 선함을 발견할 때, 또는 자유롭게 모순이 없다고 느낄 때 즉시 내면으로 감사드리십시오. 당신에게 그 반대의 상황이 일어나면, 믿음으로 구하십시오. 그러면 당신이 축적한 감사의 마음이 유익함으로 변하고 확대될 것입니다.

## XIV. 내면의 길 안내

지금까지 설명한 내용을 이해했다면 간단한 작업을 통해 힘의 표출을 쉽게 경험할 수 있습니다. 이제, 당신이 어느 정도 정확한 정신적 위치를 관찰하는 것과 (마치 그건 기술적인 작업에 대한 성향인 것처럼) 시에서 받은 영감에 가까운 어조와 감정적 개방을 추정하는 것은 동일하지 않습니다. 그렇기 때문에 이러한 진실을 전달하는 데 사용되는 언어는 "내적 인식"에 대한 생각이 아니라 내적 인식 앞에서 이러한 자세를 더 용이하게 하도록 합니다.

이제 내가 여러분에게 설명할 내용을 주목하십시오. 왜냐하면 그것은 여러분이 힘을 다룰 때 찾을 수 있는 내면의 풍경과 여러분의 정신적 운동에 각인할 수 있는 방향을 다루기 때문입니다.

내면의 길에서는 어둡거나 또는 밝게 걸을 수 있습니다. 당신 앞에 열리는 두 가지 길에 유의하십시오.

당신의 자아가 어두운 영역으로 튀어나가도록 허용한다면 당신의 신체는 전투에서 승리하고 지배합니다. 그러면 영혼, 힘, 그리고 기억의 감각과 모습이 싹트게 될 것입니다. 거기에서 점점 더 내려가면 증오, 복수, 기이함, 소유, 질투 그리고 남고자 하는 욕망이 있습니다. 또 더 내려가면 좌절과 원망, 그리고 인류를 파멸과 죽음으로 몰아넣은 모든 꿈과 욕망이 당신을 침범할 것입니다.

자신의 자아를 빛나는 방향으로 추진한다면 매 걸음마다 저항과 피로감을 만나게 될 것입니다. 이 높아지는 피로감에는 원인이 있습니다. 당신의 삶과 기억은 무겁고, 당신의 이전 행동은 당신이 올라가려는 것을 방해합니다. 이 등반은 당신의 몸을 지배하려는 경향이 있는 신체의 작용으로 인해 어렵습니다.

올라가는 길에는 순수한 색과 알 수 없는 소리가 들리는 익숙하지 않은 영역이 있습니다.

불처럼 작용하고 유령같이 소름 끼치는 정화 작용을 회피하지 마십시오.

충격과 낙담을 거부하십시오.

낮고 어두운 지역으로 도피하고자 하는 바람을 거부하십시오

기억에 대한 집착을 거부하십시오.

올라가고자 하는 결단력으로 풍경의 꿈과 무관한 내적 자유에 남아 계십시오.

순수한 빛은 높은 산맥의 꼭대기에서 빛나고 천 가지 색의 물은 알아볼 수 없는 선을 사이로 고원과 수정 같은 초원을 향해 흘러내려옵니다.

당신을 그 중심에서 멀어지게 점점 더 강하게 압박하는 빛을 두려워하지 마십시오. 그것을 마치 액체나 바람인 것처럼 흡수하십시오. 그 안에 실제로 생명이 있기 때문입니다.

큰 산맥에서 숨겨진 도시를 찾았다면 입구를 알아야 합니다. 그러나 이것은 당신의 삶이 변화되는 순간 알게 될 것입니다. 그 거대한 벽은 문자와 색깔로 쓰여 있고 느껴질 것입니다. 이 도시에서는 완성된 것과 아직 완성되지 않은 것이 보관되어 있습니다. 그러나 당신의 내면의 눈에는 투명한 것이 불투명합니다. 그렇습니다, 벽은 뚫을 수 없습니다!

숨은 도시의 힘을 받으십시오. 당신의 빛나는 얼굴과 손으로 진한 삶의 세계로 돌아가십시오.

## xv. 평화의 체험과 힘의 흐름

1. 신체의 긴장을 완전히 풀고 마음을 가라앉힙니다. 그리고 투명하고 빛나는 구체가 당신을 향해 내려와 당신의 마음에 머무는 것을 상상해보십시오. 그 구체가 단순한 형상에서 벗어나 가슴 속의 느낌으로 변하는 순간을 인식하게 될 것입니다.
2. 호흡이 넓어지고 깊어짐에 따라 구체의 느낌이 가슴에서 신체 밖으로 천천히 확장되는 것을 주목하십시오. 느낌이 신체의 한계에 도달하면 그곳에서 모든 동작을 멈추고 내적 평화의 경험을 기록할 수 있습니다. 거기에서 당신은 적당하다고 생각하는 시간 동안 머물 수 있습니다. 그런 다음 이전의 확장을 되돌려 처음 상태의 가슴에 도달하여 당신의 구체를 분리하고 차분하고 편안하게 이 운동을 마칩니다. 이 운동을 "평화의 체험" 이라고 합니다.
3. 그러나 그 대신에 힘의 흐름을 경험하고 싶다면 확장을 후퇴하는 대신 당신의 감정과 모든 것이 그것을 따르도록 증가시켜야 합니다. 호흡에 주의를 기울이려고 하지 마십시오. 힘이 당신의 신체 밖으로 계속 확장하는 동안 호흡이 스스로 작동하게 하십시오.
4. 다시 반복합니다: 그러한 순간 당신의 주의력은 확장되는 구체의 느낌안에 있어야 합니다. 이 작업을 수행할 수 없으면 중지하고 다른 기회에 시도하십시오. 어찌 되었던 힘의 흐름이 발생하지 않더라도 당신은 흥미로운 평화의 느낌을 경험할 수 있습니다.
5. 대신에 당신이 더 멀리 나아갔다면 당신은 힘의 흐름을 경험하기 시작할 것입니다. 당신의 손과 신체의 다른 부분에서 평소와 다른 톤의 감각을 받게 됩니다. 그런 다음 점진적인 기복을 느끼고 잠시 후에 형상과 감정이 활기차게 싹트게 될 것입니다. 그 다음 힘의 흐름이 이루어 지도록 놔 두십시오.
6. 힘을 받으면 당신의 특정한 습관적 표현 방식에 따라 빛이나 낮선 소리를 인지하게 될 것입니다. 어쨌든 중요한 것은 의식의 확장을 경험하는 것입니다. 그 지표 중 하나는 어떤 일이 일어나고 있는지 이해하고자 하는 더 큰 명석함과 의지여야 합니다.
7. 이전에 단순한 흐름으로 희석되지 않은 경우, 당신이 원할 때 그 특이한 상태를 종료할 수 있습니다. 구체가 수축하고 모든 것을 시작했을 때 도착한 방식으로 당신으로부터 나가는 것을 상상하거나 느끼면서 말이죠.
8. 수많은 불안한 의식의 상태가 거의 항상 앞에서 설명한 것과 유사한 방식으로 시작하면서 달성되었다는 것을 이해할 필요가 있습니다. 물론 기이한 의식으로 덮이거나 때로는 지치는 관행, 쉬지 않는 움직임, 반복과 자세 등으로 강화되어 모든 경우에 호흡을 교란시키고 신체 내부의 일반적인 느낌을 왜곡합니다. 이런 면에서 최면, 영매, 그리고 약물 작용 등 다른 방식으로도 유사한 변화를 일으킬 수 있는 것을 인정해야 합니다. 그런데 이 언급된 모든 경우에는 통제의 부재와 어떤 일이 일어나고 있는지에 대한 무지의 징후가 있습니다. 그러한 징후를 불신하십시오. 무지한 실험가, 심지어는 성인이라도 전설에 따라 전해 내려오는 단순한 무아지경 상태로 간주하십시오.

9. 권고 드리는 사항을 준수하며 노력했더라도 힘의 흐름에 도달하지 못한 경우가 발생할 수도 있습니다. 이 자체는 우려의 초점이 될 수 없습니다. 오히려 많은 긴장감, 형상의 역학적 문제, 감정적 행동의 파편화를 반영할 수 있는 내적 "능력"의 부족을 나타내는 지표입니다. 이는 반면에 당신의 일상 생활에서 나타날 것입니다.

## XVI. 힘의 투영

1. 당신이 힘의 흐름을 경험했다면, 아무런 이해가 없더라도 당신은 유사한 현상을 기반으로 어떻게 다른 민족들이 의식과 숭배를 시작했고 이후에 끊임없이 번성했는지 이해할 수 있을 것입니다. 이미 언급한 유형의 체험을 통해 많은 사람들이 자신의 신체가 "펼쳐지는" 것을 느꼈습니다. 힘의 체험은 그들에게 이 에너지가 자신의 외부로 투영될 수 있다는 느낌을 주었습니다.

2. 힘은 다른 사람에게 "투영" 되었으며 특히 그것을 받고 보존하는 데에 "적절한" 대상에도 "투영" 되었습니다. 나는 당신이 여러 종교안에서 특정 성례전이 수행하는 역할과 마찬가지로 성소와 힘으로 "무장"된 사제의 의미를 이해하는 것이 어렵지 않을 것이라고 믿습니다.

사원에서 어떤 대상이 신앙으로 숭배되고 의식과 의례로 둘러싸였을 때, 반복적인 기도로 축적된 에너지를 신자들에게 "돌려주었을 것"을 확신합니다. 기본적인 내면의 체험이 이 모든 것에 대한 이해의 필수적인 자료일 때, 이러한 것들은 거의 언제나 문화, 공간, 역사 및 전통에 따른 외적 설명에 의해 보여 졌다는 것은 인간적 사실에 대한 지식의 한계입니다.

3. 힘의 "투영", "축적" 및 "복원"은 나중에 다시 다룰 것입니다. 그러나 나는 이미 당신에게 동일한 메커니즘이 지도자와 권위가 있는 사람들이 그들을 보고 싶거나 심지어 "당고" 싶고 또한 그들의 옷 조각을 입수하고 싶어하는 사람들을 위해 특별한 대표로 후광을 받는 탈 종교 사회에서도 계속 작동한다고 말했습니다.

4. 왜냐하면 "높은 것"의 모든 표상은 눈에서 정상적인 시선 위로 향하기 때문입니다. 그리고 "높은 것"은 선함, 지혜 및 힘을 "소유"하는 인격입니다. 그리고 "높은 곳"에는 위계질서, 권력, 국기와 국가가 있습니다. 그리고 평범한 필멸의 존재인 우리는 사회적 사다리를 "올라가야"하고 어떤 대가를 치르더라도 권력에 가까워 져야합니다. 우리의 머리는 "높은 곳", 발은 땅에 붙은 상태에서 내적 표상과 일치하는 메커니즘에 의해 여전히 관리되기에 우리는 아주 나쁜 상황에 처해 있습니다. 이 내적 표상에 그들의 "현실"이 있음을 믿기에 우리는 아주 나쁜 상황에 처해 있습니다. 우리의 외적 시선이 내적 시선의 무시된 투영에 불과할 때 우리는 아주 나쁜 상황에 처해 있습니다.

## XVII. 힘의 상실과 억압

1. 에너지의 가장 큰 방출은 통제되지 않은 행위에 의해 발생합니다. 억제되지 않은 상상력, 통제되지 않은 호기심, 과도한 대화, 지나친 성욕, 과장된 인식 (목적 없이 과도하게 보는 것, 듣는 것, 좋아하는 것 등) 입니다. 그러나 다른 방식으로는 고통이 수반되기 때문에 많은 사람들이 이러한 방식으로 긴장을 해소하는 것을 인정해야 합니다. 이런 상황을 고려하여 그러한 방식으로 긴장 해소를 수행하는 기능을 보면 그것을 억압하지 않고 잘 정리하는 것이 합리적인 것이라는 나의 의견에 동의할 것입니다.
2. 성욕에 대해서는 올바르게 해석해야 합니다. 이러한 기능은 억압되어서는 안 됩니다. 왜냐하면 이 경우 억제 효과와 내적 모순이 발생하기 때문입니다. 성욕은 행위를 지향하며 행위에서 종결되지만 계속해서 상상에 영향을 주거나 강박적으로 새로운 소유 대상을 찾는 것은 좋지 않습니다.
3. 특정 사회적 또는 종교적 "도덕"에 의한 성의 통제는 진화에는 아무런 도움이 안 되었고 오히려 그 반대에 기여했습니다.
4. 힘(체내의 느낌을 표상하는 에너지)은 억압된 사회의 어두움을 향해 펼쳐졌습니다. 그 사회에서는 삶과 아름다움을 파괴하는 수많은 "귀신들린 자", "주술사", 신성 모독 및 모든 종류의 범죄가 양산되었습니다. 일부 민족과 문명에서는 범죄자들은 고발자와 피고발자 모두에게서 있었습니다. 어떤 경우에는 비합리적이고 어둡고 억압된 것에 반대한 과학적이고 진보적인 모든 것이 박해를 받았습니다.
5. 일부 원시 민족은 물론 소위 "선진 문명"으로 간주되는 사회에서도 아직 성에 대한 억압이 있습니다. 그러한 상황에 대한 각각의 원인은 다르겠지만 모두 파괴적 징후가 크다는 것은 분명합니다.
6. 나에게 더 많은 설명을 요구한다면 성은 실제로 성스러운 것이며 삶과 모든 창의력을 촉진시키는 중심이라고 말씀드릴 것입니다. 마찬가지로 제대로 그 작용을 못한다면 모든 파괴를 촉진시키는 것이라고도 말씀드립니다.
7. 성을 비열한 것으로 언급하는 삶의 독살자들이 하는 거짓말을 절대 믿지 마십시오. 오히려 그 안에는 아름다움이 있고 최고의 사랑의 감정과 연관되어 있다는 사실은 헛된 것이 아닙니다.
8. 조심하십시오. 그리고 그것이 모순이나 생명력 붕괴의 원천으로 둔갑하지 않도록 섬세하게 다뤄야 할 위대하고 경이로운 것으로 여기십시오.

## XVIII. 힘의 작용과 반작용

*나는 예전에 당신에게 이렇게 설명했습니다. "당신의 마음에서 큰 힘과 기쁨과 선함을 발견할 때, 또는 당신이 자유롭고 모순이 없다고 느낄 때, 즉시 당신의 내면에서 감사드리십시오."*

1. "감사하다는 것"은 어떤 형상과 연관된 긍정적인 기분을 어떤 표상에 집중시키는 것을 의미합니다. 이런 식으로 연결된 긍정적인 상태는 불리한 상황에서 무언가를 불러일으키기 위해 예전에 그것을 함께 수반했던 것이 일어나도록 합니다. 더욱이 이 정신적 "부담"은 이전의 반복에 의해 증가할 수 있기 때문에 그것은 특정 상황이 강요할 수 있는 부정적인 감정을 제거할 수 있습니다.
2. 이 모든 것으로 인해 당신이 자신 안에 수많은 긍정적인 상태를 축적할 때 마다 요청하는 것은 이로움으로 확장되어 당신의 내면으로부터 다시 돌아올 것입니다. 그것들이 간구와 요청에 응답할 것이라 믿으면서 나는 이 메커니즘이 오랫동안 사물, 사람 또는 "투영된" 내적 실재를 "외부로 충전"하는데 혼란스러운 방식으로 사용되어 왔다는 점을 반복하여 설명할 필요가 없습니다.



## XIX. 내면의 상태

당신은 이제 당신의 삶 전체에 걸쳐, 특히 당신의 진화적인 작업 전반에 걸쳐, 만날 수 있는 내적 상태에 대해 충분히 직시해야 합니다. 나는 형상(이 경우, 우화)외에는 달리 설명할 수 있는 방법이 없습니다. 내가 보기에 이것들은 복잡한 마음의 상태를 "시각적으로" 집중시키는 미덕을 가지고 있는 것 같습니다. 다른 한편으로, 마치 동일한 과정의 별개의 순간인 것처럼 이러한 상태를 서로 연결하는 특이한 접근 방식은 일반적으로 그러한 것을 다루는 사람들이 우리를 익숙하게 만든 항상 단편적인 설명에 변형을 도입합니다.

1. 무의미가 우선인 첫 번째 상태(초기에 언급한 상태)를 "확산적 생명력"이라고 부를 것입니다. 모든 것은 물리적인 필요를 지향하지만 이는 모순된 욕망과 형상으로 혼동되는 경우가 많습니다. 동기와 용건 그곳에는 어둠이 있습니다. 그것은 다양한 형태들 사이에서 길을 잃은 채 식물 상태로 남아 있습니다. 그 시점에서 당신은 죽음의 길 또는 돌연변이의 길, 두 가지 길로만 진화할 수 있습니다.
2. 죽음의 길은 당신을 혼란스럽고 어두운 풍경으로 인도합니다. 고대인들은 이 길을 알고 있었고 거의 항상 "지하에" 또는 심연의 깊은 곳에 그것을 두었습니다. 일부는 또한 나중에 빛나는 수준으로 "부활"하기 위해 그 왕국을 방문했습니다. 죽음 "아래"에는 퍼져 나가는 생명력이 있다는 사실을 잘 포착하십시오. 아마도 인간의 마음은 치명적인 붕괴를 후속 변형 현상과 연관시키고 역시 아마도 확산적 움직임을 출생 이전의 것과 연관시킬 것입니다. 당신의 방향이 올라가는 것이라면 경우 "죽음"은 이전 단계와의 단절을 의미합니다. 사람은 죽음의 길을 통해 다른 상태로 올라가게 됩니다.
3. 거기에 도달하면 역행의 피난처가 있습니다. 거기에서 두 가지 길이 열립니다. 후회의 길과 또 다른 하나는 올라가기 위해 필요한, 즉 죽음의 길이 있습니다. 첫 번째를 택한다면 당신의 결정은 당신의 전생과 결별하고자 합니다. 죽음의 길을 통해 돌아오면 닫힌 테두리의 그 느낌과 함께 심연으로 다시 떨어지게 됩니다.
4. 하지만 나는 심연의 생명력에서 벗어날 수 있는 또 다른 길이 있다고 말씀드렸는데, 그것은 돌연변이의 길이었습니다. 당신이 그 길을 선택한다면, 그것은 당신이 고통스러운 상태에서 벗어나고 싶지만 그것의 가시적 이익 중 어떤 일부를 포기할 의도가 없기 때문입니다. 그러므로 그것은 "비틀어진 손"이라 일컫는 잘못된 길입니다. 많은 괴물들이 그 비틀어진 통로의 깊은 곳으로부터 나왔습니다. 그들은 지옥 세계를 포기하지 않고도 천상을 습격하여 차지하기를 원했고, 그렇게 중간 세계에 무한한 모순을 투영했습니다.
5. 나는 당신이 죽음의 왕국에서 올라와 당신의 의식적인 후회를 통해 이미 성향의 거처에 도달했을 것이라고 추정합니다. 보존과 좌절이라는 두 개의 얇은 처마가 당신의 거처를 받치고 있습니다. 보존은 거짓되고 불안정합니다. 그것을 통해 당신은 영속성에 대한 생각에 사로잡히지만 실제로는 빠르게 추락할 것입니다. 당신이 좌절의 길을 택한다면, 유일하지만 거짓되지 않은 당신의 올라가는 그 길은 고통스러울 것입니다.

6. 실패를 거듭해 "우회의 거처"라 하는 다음의 휴식 단계에 도달할 수 있습니다. 지금 당신 앞에 놓인 두 가지 길을 조심하십시오. 당신은 당신을 생성으로 인도하는 해결의 길을 선택하든지, 아니면 다시 역행시키는 원한의 길을 선택하게 될 것입니다. 그곳에서 당신은 진퇴양난에 직면하게 됩니다. 당신은 과감하게 의식적인 삶의 미궁으로 빠지는 것을 선택하거나, 아니면 원망스럽게 전생으로 돌아갈 것입니다. 스스로 극복하지 못하고 거기에서 자신의 가능성을 끊어버리고 마는 사람들이 많습니다.

7. 하지만 과감히 올라간 당신은 지금 '생성'이라는 숙소에 있습니다. 거기에는 세 개의 문이 있습니다. 하나는 "추락", 다른 하나는 "시도", 세 번째는 "퇴화"입니다. 추락은 당신을 깊은 곳으로 데려가며 오직 외부로부터 예기치 못한 상황만이 당신을 그 안으로 밀어 넣을 수 있습니다. 그 문을 선택할 가능성은 별로 없습니다. 그리고 퇴화는 잃어버린 모든 것과 희생된 모든 것을 지속적으로 재고하는 일종의 격동의 소용돌이에서 당신을 간접적으로 심연과 역행의 길로 안내합니다. 그런데 퇴화로 이끄는 이 양심의 성찰은 비교 대상을 과소평가하고 균형을 맞추지 못하는 잘못된 성찰입니다. 당신은 올라가고자 하는 노력을 당신이 포기해버린 "혜택"과 비교합니다. 그러나 좀 더 자세히 살펴보면 당신은 이러한 이유로 아무것도 포기한 것이 없으며 다른 이유 때문임을 알게 될 것입니다. 퇴화는 올라가는 것과 아무런 관련이 없는 것 같은 원인을 날조함으로써 시작합니다. 나는 지금 묻습니다. 마음을 배반하는 것은 무엇입니까? 초기의 열정으로 인한 잘못된 동기일까요? 노력의 어려움? 존재하지 않거나 다른 이유로 발생한 희생에 대한 잘못된 기억일까요? 나는 지금 당신에게 말하고 묻습니다. 당신의 집은 오래 전에 화재가 났습니다. 그래서 당신은 올라가기로 결정한 것입니까, 아니면 지금 올라갔기 때문에 화재가 났다고 생각합니까? 혹시 주변의 다른 집에서는 어떤 일이 발생했는지 조금이라도 살펴보셨나요?... 중간의 문을 선택해야 한다는 데에는 이견이 없습니다.

8. 시도의 계단을 올라가면 불안정한 돔이 나옵니다. 거기에서부터 "유동성"이라고 불리는 좁고 구불구불한 복도를 따라 "열린 에너지 공간"이라고 알려진 넓고 빈 공간(플랫폼과 같은)에 도달할 때까지 이동하십시오.

9. 그 공간에서 당신은 황폐하고 광대한 풍경과 부동의 거대한 천체에 의해 변형된 그날 밤의 공포스러운 침묵에 겁을 먹을 수 있습니다. 그곳에서는, 정확히 당신의 머리 위에, 검은 달의 암시적인 모양이 창공에 고정되어 있는 것을 볼 수 있을 것입니다... 태양과 정확히 반대쪽에 있는 이상하게 가려진 달입니다. 침착함을 유지하면 어떠한 나쁜 일도 일어날 수 없기 때문에 그곳에서 인내심과 믿음으로 새벽을 기다려야 합니다.

10. 당신이 그곳에서 즉시 탈출하고 싶은 상황이 일어날 수 있습니다. 신중하게 그날을 기다리지 않는 한 그런 상황이 발생하면 당신은 어디로든지 가는 것을 모색할 수 있습니다. 어두운 그 곳에서의 모든 움직임은 거짓이며 일반적으로 "임기응변"이라고 불린다는 것을 당신은 기억해야 합니다. 내가 지금 언급하는 것을 망각하고 즉흥적으로 움직임을 시작했다면 행로와 거주지 사이에서 회오리 바람에 의해 가장 어두운 소멸의 깊은 곳으로 휩쓸려 갈 것입니다.

11. 내면의 상태가 서로 사슬로 묶여 있다는 것을 이해하는 것은 얼마나 어려운 일입니까! 양심이 얼마나 융통성 없는 논리를 가지고 있는지 볼 수 있다면, 당신은 이 설명된 상황에서 맹목적으로 임기응변하는 사람들이 치명적으로 자신과 모두 퇴화하기 시작한다는 것을 경고할 것입니다. 그 후 그는 좌절하여 원망과 죽음에 빠져가고 한때 인지했던 모든 것을 잊어버리게 됩니다.

12. 그 산책길에서 일광에 도달할 수 있다면 눈부신 태양이 눈앞에 나타나 처음으로 현실을 밝힐 것입니다. 그러면 존재하는 모든 것에는 계획이 있다는 것을 알게 될 것입니다.

13. 빛을 어둠으로 가져가기 위해 스스로 더 어두운 지역으로 내려가기를 원하지 않는 당신이 그곳에서 추락하기는 쉽지 않습니다.

*체험 없이는 속게 되고 달성 가능한 것을 상상의 영역으로 옮기기 때문에 이러한 주제를 더 진전 시키는 것은 가치가 없습니다. 여기까지 말씀드린 것이 유용하기를 바랍니다. 거울속의 형상, 메아리 소리, 그림자의 그림자 같은 회의론을 위한 아무런 근거와 이유가 없기 때문에 내가 설명 드린 내용이 당신에게 유용하지 않다면 어떤 반론을 제기할 수 있겠습니까?*

## XX. 내면의 현실

1. 나의 배려에 유의하십시오. 그 안에서 당신은 우화적 현상과 외부 세계의 풍경을 직감할 뿐만 아니라 정신 세계에 대한 진정한 묘사도 발견하게 될 것입니다.
2. 또한 당신이 걸어서 지나가는 "장소"가 어떤 종류의 독립적인 존재라고 믿어서도 안 됩니다. 그러한 혼란은 종종 심오한 가르침을 어둡게 만들었고 이렇게 오늘날까지도 일부 사람들은 천국, 지옥, 천사, 악마, 괴물, 마법에 걸린 성, 외딴 도시 등이 "깨달은 자"들의 눈에 보이는 현실을 가지고 있다고 믿고 있습니다. 역으로 해석되는 동일한 편견은 이러한 것들을 단순한 환상이나 열광적인 생각에서 나타나는 환각 정도로 여기는 현명치 못한 회의론자들을 사로잡았습니다.
3. 이 모든 것이 비록 외적 세계의 대상으로 상징되기는 하지만 진정한 정신 상태에 관한 것임을 이해해야 한다는 점을 거듭 말씀드립니다.
4. 제가 말씀드린 것을 기억하시기 바랍니다. 그리고 때때로 우리의 생각을 오도하긴 하지만 어떤 경우에는 표상 없이는 파악할 수 없는 현실을 해석하는 우화의 뒤에 숨겨진 진실을 발견하는 방법을 배우십시오.

*여러 다른 민족의 수많은 영웅들이 도달하기를 원했던 신들의 도시에 대해 이야기했을 때, 변질된 태초의 자연 속에서 신과 인간이 함께 사는 낙원에 대한 이야기했을 때, 그리고 추락과 홍수에 대해 말했을 때, 위대한 내면의 진리에 대해 이야기했습니다.*

*그리고 구원자들은 잃어버린 추억속의 일치감을 회복하기 위해 그들의 메시지를 가지고 이중적인 본성으로 우리에게 왔습니다. 이 때도 위대한 내면의 진리에 대해 이야기했습니다.*

*그러나 그 모든 것을 마음 밖에다 두고 이야기했다면 그것은 착각이거나 거짓말이었습니다.*

*반대로, 내면의 시선과 혼동된 외부의 세계는 이 내면의 시선이 새로운 길을 따르도록 강요합니다.*

*그리하여 오늘날 이 시대의 영웅은 천체를 향해 날아갑니다. 이전에는 무시되었던 지역을 지나 날아갑니다. 그는 자신의 세계 밖으로 날아가 자신도 모르는 사이에 빛나는 내면의 중심을 향해 추진되어 나아갑니다.*

**체험**

# 전례의 의식

*이 의식은 여러 명으로 이루어진 그룹의 요청으로 수행됩니다.*

**진행자:** 내 마음은 불안합니다.

**참가그룹:** 내 마음은 불안합니다.

**진행자:** 내 가슴은 뛰었습니다.

**참가그룹:** 내 가슴은 뛰었습니다.

**진행자:** 내 몸이 긴장됩니다.

**참가그룹:** 내 몸이 긴장됩니다.

**진행자:** 나는 몸과 가슴과 마음을 풀어줍니다

**참가그룹:** 나는 몸과 가슴과 마음을 풀어줍니다.

*가능한 참석자는 자리에 앉습니다. 도우미는 잠시 멈추고 상황에 따라 내면 시선의 원칙 또는 생각에 대한 명상을 유도합니다. 몇 분이 지난 후 마지막으로 진행자는 일어서서 다음 문장을 천천히 읽고 각 문장에서 멈춥니다.*

**진행자:** 몸의 긴장을 완전히 풀고 마음을 가라앉히십시오...

그리고 투명하고 빛나는 구체가 당신에게 내려와 당신의 마음에 머무는 것을 상상하십시오.

구체가 가슴 안에서 팽창하는 느낌으로 변하기 시작한다는 것을 알게 될 것입니다...

호흡이 계속되는 동안 구체의 느낌이 가슴에서 몸 밖으로 확장됩니다'...

당신의 손과 몸의 나머지 부분에서 새로운 느낌을 갖게 될 것입니다...

점진적인 파동을 인식하고 긍정적인 감정과 기억이 싹트게 될 것입니다...

힘의 통과가 자유롭게 일어나도록 놔두십시오. 당신의 몸과 마음에 에너지를 주는 그 힘입니다...

그 힘이 당신에게서 드러나게 하세요...

당신의 눈 안에서 그 빛을 보려고 노력하고 그것이 스스로 작용하는 것을 방해하지 마십시오...

힘과 그 내면의 광채를 느껴보세요...

그것이 자유롭게 드러나도록 놔두십시오...

**도우미:** 우리가 받은 이 힘으로 우리가 정말로 필요한 것을 성취하는 데 마음을 집중합니다... 모든 사람이 일어서서 이 의식을 요청하도록 권유하십시오. 그러다가 어느 정도 시간이 흘렀다.

**진행자:** 평화와 힘과 기쁨!

**참가그룹:** 또한 당신을 위해 평화와 힘과 기쁨!

# 안수의 의식

*한 명 또는 여러 사람들의 요청에 따라 수행됩니다. 진행자와 도우미가 서 있습니다.*

**진행자:** 내 마음은 불안합니다.

**참가그룹:** 내 마음은 불안합니다.

**진행자:** 내 가슴은 뛰었습니다.

**참가그룹:** 내 가슴은 뛰었습니다.

**진행자:** 내 몸이 긴장됩니다.

**참가그룹:** 내 몸이 긴장됩니다.

**진행자:** 나는 몸과 가슴과 마음을 풀어줍니다

**참가그룹:** 나는 몸과 가슴과 마음을 풀어줍니다

진행자와 도우미는 자리에 앉아 잠시 시간이 흐르도록 합니다. 진행자가 일어섭니다.

**진행자:** 힘을 받고 싶다면 우선 안수하는 순간에 새로운 느낌을 경험하기 시작할 것임을 이해해야 합니다. 점진적인 파동을 인식하고 긍정적인 감정과 기억이 싹트게 될 것입니다.

그럴 때 힘의 통과가 자유롭게 일어나도록 놔두세요...

힘이 당신 안에서 드러나게 하고 스스로 행동하는 것을 방해하지 마십시오...

힘과 그 내면의 광채를 느껴보세요...

자유롭게 드러나도록 놔두세요...

*어느 정도 시간이 경과한 후, 도우미가 일어섭니다.*

**도우미:** 힘을 받고자 하는 사람은 일어서기 바랍니다.

*도우미는 참석자 수에 따라 좌석 옆에 서거나 진행자 주위에 둘러서도록 초대합니다.*

*잠시 후 진행자가 안수를 시작합니다. 도우미는 필요하다면 참가자의 이동을 용이하게 하고 가끔 참가자의 자리까지 동행합니다. 안수가 끝나면 체험을 동화시킬 수 있는 시간을 줍니다.*

**도우미:** 우리가 받은 이 힘으로 우리가 진정으로 필요한 것에 대한 성취를 위해 마음을 집중하거나 매우 소중한 사람이 진정으로 필요로 하는 것에 마음을 집중합니다.

*그는 모든 사람들이 조용히 요청할 수 있게 자리에서 일어나도록 초대합니다. 때로는 어떤 참석자는 그 자리에 있거나 없는 사람들을 위해 요청을 합니다.*



어느 정도 시간이 흐릅니다.

**진행자:** 평화와 힘과 기쁨!

**참가그룹:** 또한 당신을 위해 평화와 힘과 기쁨!

# 행복의 의식

*이것은 여러 명으로 이루어진 그룹의 요청에 따라 수행됩니다. 가능하면 참가자는 앉습니다. 진행자와 도우미는 서 있습니다.*

**도우미:** 여기 우리는 사랑하는 사람들을 기억하기 위해 모였습니다. 그들 중 일부는 정서적 삶, 관계적 삶 또는 건강에 어려움을 겪고 있습니다. 그들에게 우리는 우리의 생각과 최선의 소망을 보냅니다.

**진행자:** 행복에 대한 우리의 요청이 그들에게 도달할 것이라고 믿습니다. 우리는 사랑하는 사람들을 생각합니다. 우리는 사랑하는 사람의 존재를 느끼고 사랑하는 사람과의 접촉을 체험합니다.

**도우미:** 이 사람들이 겪고 있는 어려움에 대해 잠시 묵상해 보겠습니다...

*참석자들이 명상할 수 있도록 몇 분의 시간이 주어집니다.*

**진행자:** 이제 그 사람들이 우리의 최선의 소망을 느낄 수 있기를 바랍니다. 안도와 행복의 물결이 그들에게 닿아야 합니다...

**도우미:** 우리는 사랑하는 사람에게 바라는 행복의 상황을 정신적으로 발견하는 데에 짧은 시간을 할애할 것입니다.

*참석자들이 정신을 집중할 수 있도록 몇 분의 시간이 주어집니다.*

**진행자:** 비록 이 자리에서 우리와 같은 시간과 공간을 함께하고 있지 않더라도 사랑과 평화 그리고 따뜻한 기쁨의 체험에서 우리와 연결된 사랑하는 사람들의 존재를 느낄 수 있는 기회를 원하는 사람들에게 주는 것으로 이 의식을 마치고자 합니다.

*짧은 시간이 주어집니다.*

**진행자:** 이 의식은 다른 사람들에게 유익했고, 우리에게 위로가 되었으며, 우리 삶에 영감을 주었습니다. 여기에 참석한 사람들의 좋은 소망으로 강화된 이 행복한 삶의 흐름에 몰입한 모든 사람들에게 인사를 드립니다.

## 보호의 의식

*개인 또는 단체가 참여하는 의식입니다. 모두 일어서 주세요. 진행자와 도우미는 참가자들에게 둘러싸인 어린이들 앞에 있다.*

**도우미:** 이 의식은 우리 지역 사회의 어린이들에게 참여를 제공하기 위한 것입니다.

고대부터 아이들은 세례, 작명 같은 여러 의식의 대상이었습니다. 그것을 통해 상황의 변화 및 인간적 단계의 변화를 인정받게 되었습니다.

출생과 그 장소 등을 기록하는 특정 민사 절차가 있었고 여전히 있습니다. 그러나 이러한 유형의 의식에 수반되는 영적 초월성은 기록의 냉정함과는 아무런 관련이 없으며, 어린이를 공적으로 소개하는 부모와 공동체의 기쁨과 연결되어 있습니다.

이 의식을 통하여 어린이들의 지위는 공동체의 일원으로 바뀝니다. 공동체는 어떤 불리한 상황에 그들이 방치되었을 때 그들을 돌볼 것을 약속합니다.

이 의식을 통하여 어린이에 대한 보호를 요청하고 공동체는 그들을 새로운 자식으로 받아들입니다.

*잠시 후 진행자는 참석자들에게 친절하게 향합니다.*

**진행자:** 우리는 이 어린이들의 보호를 요청합니다.

**도우미:** 우리는 기쁨으로 이들을 받아드리며 보호할 것을 약속합니다.

**진행자:** 이들을 위한 최고의 행운을 빕니다. 모두에게 평화와 기쁨을!

*각각의 어린이의 머리에 부드럽게 손을 얹고 이마에 입을 맞추었습니다.*

# 혼례의 의식

하나 또는 여러 커플이 서 있습니다. 진행자와 도우미는 커플을 마주보고 있습니다.

**도우미:** 먼 옛날부터 혼례는 사람들의 신분 변경을 위한 의식이었습니다.

누군가 삶의 새로운 단계를 끝내거나 시작할 때, 그들은 그 상황에 어떤 특정한 의식을 동반하곤 합니다. 우리의 개인의 삶과 사회적 삶은 어느 정도 관습에 의해 받아들여지는 의식과 관련되어 있습니다. 우리가 아침에 하는 인사는 저녁에 하는 인사와 다릅니다. 우리는 안면이 있는 사람들과 악수를 합니다. 우리는 생일, 학문의 성취 또는 이직을 축하합니다. 우리의 스포츠에는 어떤 의식이 수반되며 종교, 당파 및 시민 의식은 경우에 따라 적절한 상황에 우리를 배치합니다.

혼례는 사람들에게 중요한 상황의 변화이며 모든 국가에서 그런 상황은 특정한 법적 절차를 요구합니다. 다시 말해, 혼인관계는 배우자들을 공동체와 국가에 대해 새로운 상황에 놓이게 합니다. 그러나 한 커플이 부부로서 결합을 할 때 그들은 형식적인 정신이 아닌 깊은 감정을 가지고 새로운 삶의 방식에 대해 생각합니다.

그러므로 상황의 변경을 의미하는 이 의식에는 상대방과 새롭고 가능한 지속적인 관계를 확립하고자 하는 의도가 있습니다. 상대방으로부터 가장 좋은 것을 얻고 또한 그에게 가장 좋은 것을 주고자 하는 욕망이 있습니다. 아이를 세상에 데려오거나 입양을 함으로써 이 결합을 더욱 멀리 발전시키고자 합니다.

이러한 혼례의 의미에서 볼 때 우리는 이 결합의 합법성을 중요시합니다. 정신적, 감정적 의미에서 볼 때 배우자들만 이 예식에 의미를 부여한다고 할 수 있습니다.

다시 말해 이 의식은 두 사람이 새로운 삶을 개척할 수 있게 하며 당사자들이 각자의 감정에 따라 깊은 결합을 이루는 의식입니다.

우리가 그들을 혼례 시키는 것이 아니라 그들이 우리 공동체 앞에서 혼례의식을 하는 것입니다.

**진행자:** 그리고 이 의식을 적절하고 진실되게 하기 위해 다음과 같이 묻습니다.  
(커플 중 한 사람을 향해) 당신에게 이 혼례는 무엇입니까?

질문을 받은 사람은 큰 소리로 설명합니다 ...

**진행자:** (커플 중 다른 사람을 향하여). 당신에게 이 혼례는 무엇입니까?

*질문을 받은 사람은 큰 소리로 설명합니다 ...*

**진행자:** 그러므로 이 혼례는 당신의 표현된 소망과 가장 깊은 의도에 의해 이루어질 것입니다.  
(그는 커플에게 다정하게 인사한다.)

# 임종의 의식

*이것은 큰 애정의 의식이며 수행하는 사람은 최선을 다해야 합니다.*

*이 의식은 당사자 또는 그를 돌보는 사람들의 요청에 따라 반복될 수 있습니다.*

*진행자는 임종인과 홀로 있습니다.*

*임종인의 가시적인 상태가 어떻든지 간에 진행자는 부드럽고 분명하며 느린 목소리로 그에게 다가갑니다.*

**진행자:** 당신의 삶에 대한 기억은 당신의 행동에 대한 심판입니다. 짧은 시간 동안 당신은 당신 안에 있는 최고의 많은 기억들을 불러낼 수 있습니다. 기억하되 놀라지 말고 기억을 정화하십시오. 부드럽게 기억하고 마음을 편안하게 하십시오 ...

*잠시 침묵했다가 같은 톤과 강도로 다시 말을 합니다.*

이제 충격과 낙담을 거부하십시오 ...

이제 어두운 곳으로 도피하려는 바램을 거부하십시오 ...

이제 추억에 대한 집착을 거부하십시오...

이제 풍경의 꿈과 무관심한 내면의 자유 속에 있습니다...

.....

이제 승화의 결론을 받아드리십시오.

순수한 빛은 높은 산맥의 꼭대기에서 빛나고 천 가지 색의 물은 알아볼 수 없는 선을 사이로 고원과 수정 같은 초원을 향해 흘러내려옵니다.

당신을 그 중심에서 멀어지게 점점 더 강하게 압박하는 빛을 두려워하지 마십시오. 그것을 마치 액체나 바람인 것처럼 흡수하십시오. 그 안에 실제로 생명이 있기 때문입니다.

큰 산맥에서 숨겨진 도시를 찾았다면 입구를 알아야 합니다. 그러나 이것은 당신의 삶이 변화되는 순간 알게 될 것입니다. 그 거대한 벽은 문자와 색깔로 쓰여져 있고 느껴질 것입니다. 이 도시에서는 완성된 것과 아직 완성되지 않은 것이 보관되어 있습니다.

*짧은 침묵이 흐르고 진행자는 같은 톤과 강도로 다시 말을 재개합니다.*

당신은 화해했습니다...

당신은 정화되었습니다...

가장 아름다운 빛의 도시로 들어갈 준비를 하세요. 눈으로 본 적도, 인간의 귀로 그 노래를 들은 적도 없는 이 도시를...

오세요, 가장 아름다운 빛으로 들어갈 준비를 하십시오...

## 죽음의 의식

**진행자:** 생명은 이 신체에서 멈췄습니다. 우리는 이 신체의 형상과 지금 우리가 기억하는 사람의 형상을 마음속에서 분리하는 노력을 기울여야 합니다...

이 신체는 우리의 말을 들을 수 없습니다. 이 신체는 우리가 기억하는 사람이 아닙니다...

신체에서 분리된 또 다른 삶의 존재를 느끼지 못하는 사람은 비록 죽음이 신체를 마비시켰지만 수행된 행위는 계속 작용하고 그 영향은 결코 멈추지 않을 것이라고 생각하십시오. 삶에서 촉발된 이 일련의 행위는 죽음으로 인해 멈춰질 수 없습니다. 어떤 행위에서 다른 행위로의 전환이 완전히 이해되지 않더라도 이 진리에 대한 묵상은 얼마나 깊은 심도가 있습니까!

그리고 다른 분리된 삶의 존재를 느끼는 사람은 죽음이 신체만 마비시켰을 뿐이라고 생각하십시오. 그리고 마음은 다시 한번 의기양양하게 해방되고 빛을 향한 길을 연다는 것을...

우리의 관점이 어떻게 신체를 애도하지 맙시다. 오히려 우리 믿음의 뿌리를 묵상하면 부드럽고 고요한 기쁨이 찾아올 것입니다...

마음의 평화와 이해의 빛을 받으십시오!



# 승인의 의식

승인은 공동체로 들어오는 의식입니다. 공동의 체험, 공유된 이상, 태도 및 절차를 통한 포용입니다.

이 의식은 여러 사람들의 요청에 따라 전례의식 후에 수행됩니다. 참여하실 분들은 반드시 적어온 글을 가지고 계셔야 합니다.

진행자와 도우미가 서 있습니다.

**도우미:** 이 의식의 실현은 우리 공동체에 적극적으로 들어오기를 원하는 사람들이 요청했습니다. 의 의식에서는 각자와 우리 이웃의 생활 개선을 위해 헌신하겠다는 개인 과 공동의 약속이 표현될 것입니다.

도우미는 증거하고자 하는 사람들을 일어서도록 초대합니다.

**진행자:** 이기심과 억압에 봉사하는 지식 말고 좋은 지식이 촉진되면 인간이 경험하는 고통과 괴로움은 줄어들 것입니다.

좋은 지식은 정의로 이어집니다.

좋은 지식은 화해로 이어집니다.

좋은 지식은 또한 의식의 깊은 곳에서 신성함을 풀어내는 것으로 이어집니다.

**도우미:** (증언하는 사람들의 그룹과 함께 읽고 있습니다)

돈, 국가, 종교, 사회 모델이나 제도 보다 인간을 최고의 가치로 생각합니다.

우리는 생각의 자유를 장려합니다.

우리는 모든 인간의 동등한 권리와 기회를 장려합니다.

우리는 관습과 문화의 다양성을 인정하고 장려합니다.

우리는 모든 차별에 반대합니다.

우리는 모든 형태의 신체적, 경제적, 인종적, 종교적, 성적, 심리적, 도덕적 폭력에 대한 정당한 저항을 축복합니다.

**진행자:** 반면에 누구도 종교나 비종교로 인해 다른 사람을 차별할 권리가 없는 것처럼 우리는 우리의 영성과 불멸과 신성함에 대한 믿음을 선포할 권리를 주장합니다.

우리의 영성은 미신의 영성도 편협함의 영성도 도그마의 영성도 종교적 폭력의 영성도 모두 아닙니다. 인간을 최고의 열망으로 양육하기 위해 깊은 잠에서 깨어난 영성입니다.

**도우미:** *(증언하는 사람들의 그룹과 함께 읽고 있습니다)*

우리는 우리가 생각하고 느끼고 행동하는 것을 일치시켜 삶에 일관성을 부여하고자 합니다.

우리는 우리의 실패를 인정함으로써 나쁜 양심을 극복하기를 원합니다.

우리는 설득과 화해를 추구합니다.

우리는 "타인이 우리에게 대해주기를 원하는 대로 타인을 대하라"는 것을 상기시키는 규칙을 더 많이 준수하고자 합니다.

**진행자:** 우리는 새로운 삶을 시작할 것입니다.

우리 내면에서 신성함의 표징을 찾고 우리의 메시지를 다른 사람들에게 전할 것입니다.

**도우미:** *(증언하는 사람들의 그룹과 함께 읽고 있습니다)*

오늘 우리는 우리 삶의 변화를 시작할 것입니다. 우리는 마음의 평화와 기쁨과 확신을 주는 힘을 찾기 시작할 것입니다. 그리고 나서 가장 가까운 사람들에게 가서 우리에게 일어난 모든 훌륭하고 좋은 것들을 그들과 나눌 것입니다.

**진행자:** 모두에게 평화와 힘과 기쁨!

**도우미와 모든 참석자:** 당신에게도 또한 평화와 힘과 기쁨!

길

당신의 삶이 죽음으로 끝난다고 믿는다면 당신이 생각하고 느끼고 행하는 모든 것의 의미가 없습니다. 모든 것은 불일치와 붕괴로 끝납니다.

당신의 삶이 죽음으로 끝나지 않는다고 믿는다면, 당신이 생각하는 것은 당신이 느끼고 행하는 것과 일치해야 합니다. 모든 것이 일관성과 일치를 향해 나아가야 합니다.

타인의 고통과 괴로움에 무관심하다면 당신이 요청하는 어떠한 도움도 정당하지 않을 것입니다.

타인의 고통과 괴로움에 무관심하지 않다면 당신이 느끼는 것을 그들을 돕기 위한 당신의 생각, 행동과 일치시켜야 합니다.

타인이 당신을 대해주기를 원하는 대로 타인을 대하는 법을 배우십시오.

자신과 이웃과 인간 사회의 고통과 괴로움을 극복하는 법을 배우십시오.

당신의 내면과 외부에 있는 폭력에 저항하는 법을 배우십시오.

당신의 내면과 외부의 신성한 징표를 인정하는 법을 배우십시오.

"나는 누구인가?"라고 스스로에게 묻지 않는 삶을 살지 마십시오.

"나는 어디로 가는가?"라고 스스로에게 묻지 않는 삶을 살지 마십시오.

당신이 누구인지에 대한 답을 하지 않고 하루를 보내지 마십시오.

당신이 어디를 향해 가고 있는지에 대한 답을 하지 않고 하루를 보내지 마십시오.

큰 기쁨을 당신의 내면에서 감사하지 않고 지나치지 마십시오.

당신 내면에 간직한 그 기쁨을 부르지 않은 채 큰 슬픔이 지나가게 하지 마십시오.

당신의 고향, 당신의 도시, 지구 그리고 무한한 세계에 당신 홀로 있다고 상상하지 마십시오.

당신이 이 시간과 공간에 사슬로 묶여 있다고 상상하지 마십시오.

당신의 죽음과 함께 영원히 고독 해 진다는 생각을 하지 마십시오.

# 목차

<b>책</b> .....	3
I. 명상	4
II. 이해에 대한 성향	5
III. 무의미	6
IV. 의존	7
V. 의미에 대한 의심	8
VI. 꿈과 깨어남	9
VII. 힘의 존재	10
VIII. 힘의 제어	11
IX. 에너지의 표출	12
X. 의미의 증거	13
XI. 빛의 중심	14
XII. 발견	15
XIII. 원칙	16
XIV. 내면의 길 안내	18
XV. 평화의 체험과 힘의 흐름	20
XVI. 힘의 투영	22
XVII. 힘의 상실과 억압	23
XVIII. 힘의 작용과 반작용	24
XIX. 내면의 상태	26
XX. 내면의 현실	28
<b>체험</b> .....	29
전례의 의식	30
안수의 의식	32
행복의 의식	34
보호의 의식	35
혼례의 의식	36
임종의 의식	38
죽음의 의식	40
승인의 의식	41
<b>길</b> .....	43