

쉽고도 작은 일로 어렵고도 큰 일을 해결하자 ②

지극히 작은 것에 충실한 자는 큰 것에도 충실하고 지극히 작은 것에 불의한 자는 큰 것에도 불의하느니라 (누가복음 16:11)

글 장 영 주

뇌체조보다 더 간단한 뇌회로 수련

오늘날은 뇌의 시대라고 합니다. 뇌에 대한 관심이 그 어느 때보다도 높아진 까닭이겠지요. 어찌하여 이런 열풍이 불게 되었을까요? 뇌는 건강을 이해하는 비밀의 창고인데 그동안 겹겹이 닫혀 있던 비밀의 문이 하나씩 열리고 있기 때문입니다.

뇌에 대한 관심은 곧 인간 자신에 대한 관심을 의미합니다. 생각을 하는 것도 뇌이고 감정이 일어난 곳도 뇌입니다. 그러므로 뇌를 제대로 이해할 때 인간을 바르게 이해할 수 있고 인간을 바르게 이해할 때 인간 사회에 풀리지 않은 문제들에 대한 해결책을 찾을 수 있습니다.

그러나 우리는 이렇듯 거대한 담론보다 우리 단체의 당면한 과제인 뇌의 활성화를 통해 구성원들이 책에 대한 기피증을 해소하고 요트 관련 공부의 학습 효과를 높여 단체 발전에 토대가 되도록 하는 실질적인 문제해결이 시급한 일인지라 지난번의 뇌체조에 이어 뇌회로 수련법을 소개합니다.

뇌체조는 잘하고 있는지요? 글이 좀 긴 편이라서 읽기를 시도조차 하지 않은 이도 있을 것이고 읽다가 그만둔 이도 있을 것입니다. 세 꼭지로 나누어 실을까 하다가 어차피 호기심이 발동하여 관심을 기울이는 이들을 염두에 두고 한꺼번에 올리기로 했습니다. 또 글의 내용이 나누어 실을 성질의 것도 아니기에 저야 물론 많은 구성원들이 뇌체조에 열중하기를 바라지만 그것이 어디 마음대로 되는 일이겠습니까? 구성원끼리 서로 권유하고 독려하여 다 함께 하기를 바랄 뿐입니다. 곧이어 제3탄을 소개할 계획입니다.

뇌회로 수련

뇌회로 수련이란 뇌가 가장 안정되고 정화된 상태에 있을 때, 뇌의 에너지 상태를 그린 뇌회로를 이용하여 뇌의 기적(氣的) 상태를 변화시키는 수련을 의미합니다. 회로는 사물마다 고유하게 가지고 있는 기운의 형체 에너지 모양을 일컫는 용어로서, 뇌회로는 인간의 뇌가 갖고 있는 에너지의 모양을 나타냅니다.

우주 만물은 각기 고유한 회로를 가지고 있습니다. 어떤 사물에 내재되어 있는 에너지의 성질은 그 사물의 모양이나 색깔과 크기에 따라 다릅니다. 이 세상에는 수많은 회로가 있습니다. 이렇게 사물마다 다르게 가지고 태어나는 회로는 일종의 유전인자와 같습니다. 따라서 뇌회로도 사람마다 다릅니다.

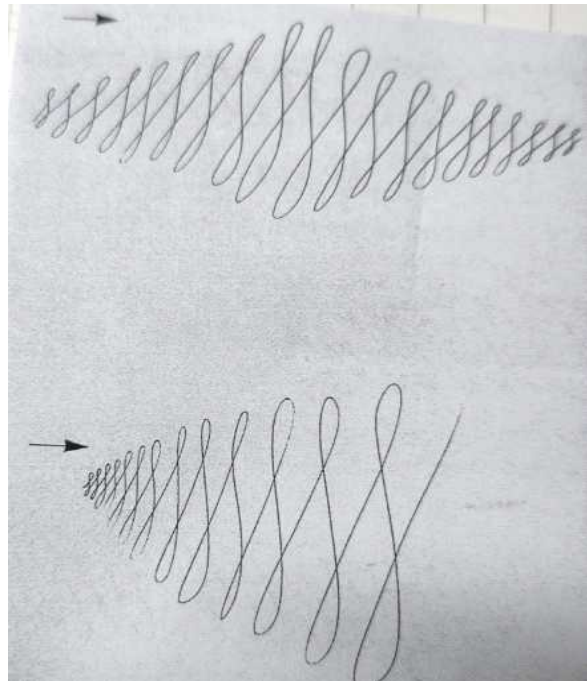
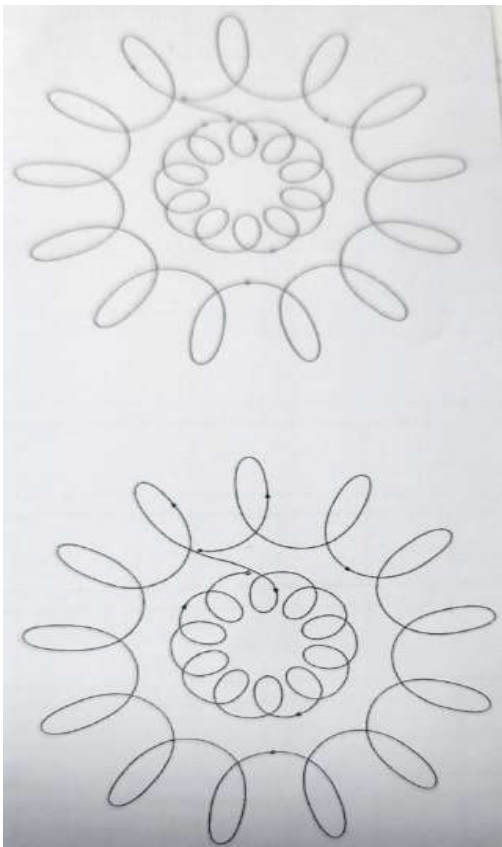
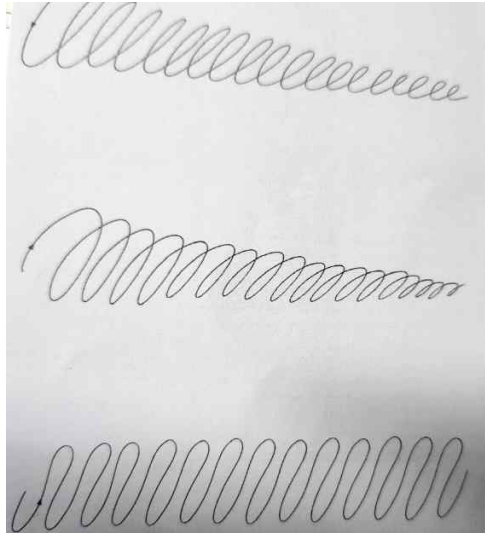
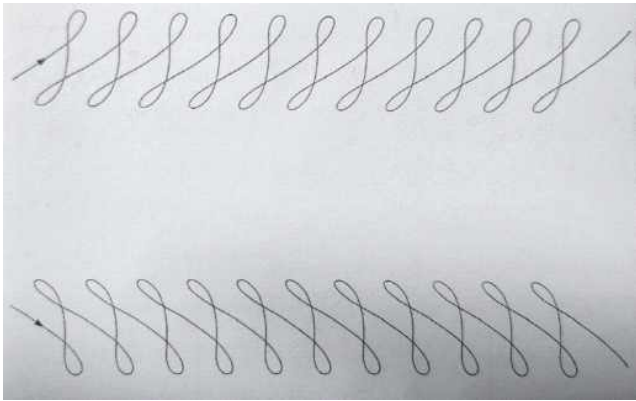
그런데 회로로 표현되는 에너지 모양은 단순한 모양으로 끝나는 것이 아니라 나름의 고유한 에너지를 뿜어냅니다. 가령, 세모 모양의 회로에서는 세모의 기운이 나오고 둥근 모양의 회로에서는 둥근 기운이 나옵니다. 흔히 인간의 마음을 도형에 비유하여 모진 마음 둥근 마음으로 표현하는데 이것은 실제로 인간의 뇌가 갖고 있는 기적((氣的)형태와 일치합니다. 아주 모난 성격의 소유자는 세모꼴의 뇌회로를 보여 줍니다. 네모꼴의 뇌회로는 세모꼴의 뇌회로보다 마음이 더 원만하며 다듬어졌을 때 나타나는 형상이지만 여전히 모가 나 있는 상태입니다. 마음속의 모난 기운이 모두 사라져 원만함과 부드러움에 이르렀을 때, 둥근 꼴의 뇌회로를 갖게 됩니다.

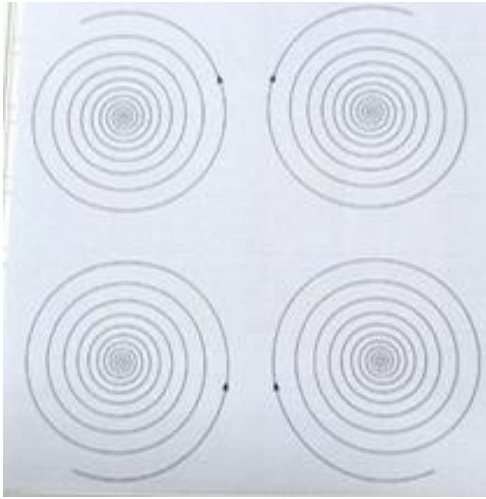
에너지의 상태를 형상화한 회로는 에너지의 수준에 따라 다른 수준의 에너지를 발산합니다. 회로는 정상적인 회로에서 변질된 회로까지 그것이 담고 있는 에너지의 질에 따라 그 종류가 다양하게 나뉩니다.

외적으로 볼 때, 고정된 형체로서 존재하는 회로는, 그러나 그것 자체가 하나의 에너지 덩어리로서 다른 에너지의 상태에 영향을 미치는 역동적인 힘을 발휘합니다. 즉 회로는 회로를 변화시킬 수 있습니다. 흔히 친구를 잘 사귀어야 한다는 말을 하는데 어떤 사람과 함께 있느냐가 중요한 이유는 그 사람의 회로가 옆의 사람의 회로에 영향을 미치기 때문입니다. 예를 들어 인격이 파탄된 사람 옆에 있으면 파탄된 인격이 형성하는 부정적이고 파괴적인 회로에 영향을 받게 되는 것입니다. 따라서 회로 수련을 할 때에는 어떤 회로를 가지고 수련을 하느냐가 중요합니다. 뇌회로 수련에서 이용하는 뇌회로는 뇌가 최상의 상태에 있을 때 나타나는 기적(氣的인) 형체입니다. 이것은 뇌가 가장 안정되고 정화되었을 때 나타나는 에너지 모양으로, 모든 것을 본디의 완전한 상태로 복원시키는 힘을 가지고 있습니다. 가령 만다라든가 고대 문명의 여러 가지 기하학적인 무늬는 모두 최고 수준의 에너지 상태를 그린 것들로, 명상가들이 명상을 할 때 이런 그림을 이용하는 것도 같은 이유에서입니다.

■ 뇌회로 수련

뇌 속에 회로를 넣는다는 기분으로 회로를 따라 시선을 이동한다. 감정에 갇힌 의식을 자유롭게 해 주고 가장 순수한 상태의 에너지로 뇌를 정확시켜 준다. 손으로 직접 그려 보는 것도 좋다.





회로를 보고 있노라면 누구나 거기에 나타나는 에너지에 끌려가게 됩니다. 평온한 상태의 뇌가 방출하는 파동의 형태는 그것을 보는 사람의 뇌를 평온의 경지로 이끌어 줍니다. 수련이 깊어지면 그러한 형태의 오라 (aura)가 실제로 눈에 보이기도 합니다. 깊은 명상 속에서 심신이 지극히 평온한 상태에 도달했을 때, 감은 눈 저편의 어두운 스크린 위로 무언가 비쳐지는 것이 있다면 가만히 살펴보십시오. 뇌회로처럼 안정적이고

균형 잡힌 모양의 오라를 확인할 수 있을 것입니다.

회로를 바라보면서 회로 속으로 들어가 보도록 합시다. 회로를 의식적으로 따라다니다 보면 뇌 속에 무질서하게 엉켜져 있던 것들이 자연스럽게 정리가 되고, 뇌가 정상 상태를 되찾게 됩니다. 감정에 빠지면 뇌가 붓는 현상이 일어나는데, 한 번 부은 뇌는 금세 정상으로 돌아가지 않습니다. 감정에 빠지면 뇌의 부위 가운데 편도가 상처를 입습니다.

뇌회로 수련은 이러한 편도의 상처를 치유하고 감정의 구속에 갇힌 의식을 자유롭게 해 줍니다. 감정을 없애는 데에는 뇌회로처럼 감정이 없는 선을 따라 움직이는 것만큼 쉽고 효과적인 방법은 없습니다. 뇌회로는 가장 순수한 상태의 에너지를 형성한 것으로, 거기에는 감정의 파장이 전혀 담겨 있지 않습니다. 감정은 뇌를 흥분시키고 뜨겁게 만듭니다.

뇌회로 수련을 통해 뇌를 흥분 상태에서 안정 상태로 바꿀 수 있습니다. 즉 뇌를 뜨거운 상태에서 차가운 상태로 바꿀 수 있습니다. 뇌가 뜨거우면 몸이 병들고 마음이 병들기 시작합니다. 이렇게 뇌회로는 보는 사람의 뇌회로를 변화시킴으로써 인체의 회로 자체를 변화시킬 수 있습니다. 뇌회로를 손으로 직접 그려 보는 것도 좋은 방법입니다.