

Avatar[®]

아바타 : 그 실용성과 신비성

해리 팔머 지음

아바타를 처음 들으시는 분들을 위해 말씀드립니다. 아바타는 마스터가 안내하는 코스로서 9일 동안 자기 자신에게 힘을 부여하는 훈련을 하는 코스입니다. 아바타는 연습과 훈련 그리고 여러 가지 방법의 다루는 절차들이 어우러지는 상승작용(synergy)의 과정으로, 잘 이해하면서 활용될 때 당신이 의도적으로 살아가 수 있는 능력을 키워줍니다. 아바타는 자신의 삶을 자기가 조종할 수 있게 해주는 매우 효과적이고 능률적인 도구입니다. 지기-파괴적인 신념을 가려내고 상황을 해결하기를 원하면 아바타 연습들이 도와 줄 수 있을 것입니다. 화목한 인간관계를 갖기를 원하고, 성공하기를 바라고 아니면 그저 기분 좋은 기쁨과 만족의 상태를 이루고 싶은 경우에 아바타가 도움이 될 것입니다. 인생에서 경험하는 슬픔과 스트레스를 없애고, 잃었던 건강을 회복하고 마음의 평화를 이루는데도 효과가 매우 큼니다.

뜻대로 살기는 적어도 어떤 현실의 한정된 영역 안에서 자신이 창조적인 근원으로서 삶을 운영하는 것을 의미합니다. 창조적인 근원은 스스로 내린 결정에 의해 의도적으로 행동합니다. 창조적 근원은 책임을 집니다.

우리의 현실에는 많은 영역을 있으며, 각각의 현실 영역은 창조적 근원의 여러 차원을 담고 있습니다. 당신의 노력과 의지로 어떤 것을 만들어내고 통제하고 또 바꿀 수 있는가에 따라, 당신이 창조적 근원으로서 운영할 수 있는 현실 영역의 크기가 결정됩니다. 창조적 근원이 모두 다 똑같지는 않습니다.

예전에는 자기 노력과 의지만으로 해내거나, 통제하거나, 바꾸지 못했던 것들을 아바타를 경험한 후에는 그렇게 해낼 수 있다는 것은 당신에게 아바타가 효과가 있다는 증거입니다. 달리 표현하면, 당신이 경험하고 있는 현실 영역 안에서 당신은 더 높은 차원의 창조적

근원으로 이동한 것입니다. 당신은 의도적으로 살기 위해서 더 큰 능력을 얻었거나 그 능력을 회복한 것입니다.

이것은 당신을 묶어두고 있던 어떤 저항된 경험이나 무능력, 또는 습관 등이 긍정적으로 바뀌거나 없어졌을 때 일어납니다. 당신은 예전에 가졌던 한계 너머로 옮겨가는 것입니다. 당신의 현실 영역의 크기가 커지며, 그와 더불어 당신의 영향력, 기회, 자신감이 증가합니다. 창조적 근원으로서 당신이 가지는 힘이 커집니다.

이런 점이 아바타 훈련을 통해서 얻게 되는 기대효과들입니다. 3부로 구성된 아바타 코스에서 2부를 마친 후 이와 같은 결과를 얻지 못했다고 느끼는 학생이 있으면 전액 환불 받을 권리가 있습니다.

실용적인 질문들

아바타 코스에 등록하는 대부분의 사람들은 자신의 삶을 당장 개선하려는 목표를 가지고 있습니다. 친절함 사교성과 지적 호기심이 그들의 결정에 중요하게 작용한 요소일 수 있겠지만 아바타에 등록하는 가장 큰 요인은 주로, "이것이 내게 효과가 있을까?" 입니다.

당신은 더 행복해지기를 원합니다. 그리고 당신은 자신을 행복하지 못하게 만드는 무엇인가가 있다고 느낄지도 모릅니다. 그 '무엇인가'가 당신의 마음 속에 구체적으로 있을 수도 있고, 아니면 대개는 막연해서 식별이 되지 않는 어떤 스트레스이거나 눈에 보이지 않는

• 계속

당신은 예전에 가졌던 한계 너머로 옮겨가는 것입니다. 당신의 현실 영역의 크기가 커지며, 그와 더불어 당신의 영향력, 기회, 자신감이 증가합니다. 창조적 근원으로서 당신이 가지는 힘이 커집니다.



압박감일 수도 있습니다. 이런 것들을 당신이 떠안고 사는 법을 배워야만 한다고 잘못 믿는 때가 종종 있습니다. 참된 행복을 가로막는 이런 장애물들은 자신의 마음 속 깊이 접어 넣고 조심스레 기피한다고 해도, 당신의 삶에 파괴적인 영향을 계속 미칩니다.

그러므로 많은 사람들이 갖는 순간적인 의문은 “이것이 내게 효과가 있을까?” 입니다.

이것은 아바타 마스터가 언제나 대답해 줄 수 있는 질문은 아닙니다. 누군가에게 도구를 어떻게 사용하는지 가르쳐주고, 심지어 그 설명이 많은 시간의 연습과 훈련을 포함한다 해도 항상, 사람들이 성공적이고 의욕적인 장인이 되는 것은 아닙니다. 이 도구가 다른 사람들에게 효과가 있음을 확인한다 해도 “이것이 내게 효과가 있을까?” 에 대한 답은 될 수가 없습니다.

이 의문의 진정한 답은 스스로에게 되묻는 물음 속에 있습니다. “당신은 자기 자신에게 정직할 의향이 얼마나 있습니까?”

당신은 얼마만큼 자신을 무방비 상태가 되게 하겠습니까? 이렇게 묻는 이유는 당신이 행복하지 않은 진짜 원인과 당신이 실패를 하는 원인은, 그것이 무엇이든지 간에, 자기 자신의 저항의 덮개 속에 묻혀 있기 때문입니다. 그리고 아바타 마스터가 당신을 인도하여 안락하고 자비심 어린 공간을 만들어 줄 수는 있지만, 결국 저항의 덮개를 옹호시키는 것은 무방비 상태로 있으려는 자신의 의도이기 때문입니다. 그렇게 되면, 자신이 겪는 불행의 진짜 원인이 드러나고, 아바타 도구가 자신에게 효과가 있을 수 있도록 적용할 수 있게 됩니다.

당신이 자기 자신에게 더욱 정직해지는 길로 기꺼이 나아갈 의도를 가지고 있으면 아바타 도구는 당신에게 효과가 있을 것입니다.

신비스러운 의문들

아바타의 기법들을 성공적으로 터득한 후, 자신의 현실을 재형성하거나 바꾸기 위해서 이 도구를 사용할 수 있습니다. 당신의 능력이 다시 회복됩니다. 제약하는 신념, 자기-파괴적인 신념이 소멸됩니다. 삶의 목표를 발견합니다. 어떤 의미에서는, 인생을 제 방향으로 정돈하는 것입니다.

뭉여있던 주의가 풀려나고, 당신의 순수의식이 확장됩니다; 마음이 이완됩니다. 그리고 그 정신적 고요 속에서 한 층 더 나아간 의문들이 일어납니다 — 삶과 죽음에 대한 신비적인 의문들. 생각을 하고 있는 나는 누구인가? 왜 나

인가? 나의 목적은 무엇인가? 어떤 것의 목적은 무엇인가? 내가 죽으면 나는 무엇이 되는 걸까? 이런 의문이 내면의 신비로 향하는 문입니다.

고요한 마음의 아바타 상태에서 드러나는 내면의 신비 중 하나는, 삶의 펼쳐짐 그 바탕에 흐르는 온화한 마음의 움직임이나 의도입니다. 그것은 마치 당신에게 고요하고 자비심 어린 목소리로 적재적시에 가장 완벽한 제안을 속삭이는 어떤 신성한 우주의 질서 같습니다. 그러나 그것은 자신의 뜻을 강요하지 않습니다. 고집하지 않습니다. 명령하지도 않습니다. 어쩌면 당신은 그 소리를 들어본 적이 없을 수 있습니다. 아니 혹 들렸다 해도 무시해 버렸을 것입니다. 모든 것에 내재해 있는 이 도를 이해하는 사람들은 정말 거의 없습니다. 대부분은 그것을 생각의 소음 속에서 잃어버렸습니 다. 많은 사람들이 직감적인 순간의 빛을 보지만, 이런 섬광조차도 강한 의심들과 함께 사라집니다.

그리하여 물질적 성공과 행복 너머에, 마음으로부터 자유로운 지금 여기의 순간 속에서, 중요한 우선순위가 새롭게 펼쳐집니다. 정말 중요한 것은 무엇인가? 나의 행동 중 어떤 것들이 중요한 결과를 가져오고 또 어떤 행동들이 사소한가? 나는 왜 영속하지 않는 것들에 이렇게 마음을 쓰는가?

이것은 자신에게 정직해지는 길을 갈 때 직면하게 되는 의문들입니다. 이 의문들은 단지 답을 유도하는 것이 아닙니다. 직감적인 이해의 순간을 만들어냅니다—신성이 나타나는 것입니다. 당신의 삶 속에서 어떤 특성들이 향상하기 시작합니다; 평온, 자비심, 남에 대한 배려입니다.

초월의 순간을 경험하는 것과 자기 자신이 근원과 하나로 연결되어 있음을 깨닫는 것은 신비스러운 아바타 훈련의 진실한 경험으로 의심의 여지가 없습니다. 당신이 이것을 경험해 볼 용기가 있으면, 멋진 여행을 함께 하시게 될 것입니다.

아바에타에 관한 더 자세한 정보를 알아보시려면 www.TheAvatarCourse.com 를 방문하거나, 800-589-3767 나 407-788-3090로 전화하거나 Avatar@AvatarHQ.com 로 이메일 하세요. 또는 www.AvatarBookstore.com 에서 아바타 관련서적과 DVD들을 구할 수 있습니다.

www.facebook.com/AvatarCourse
www.facebook.com/CompassionProject
www.twitter.com/AvatarCourse

