

# 빛길 워크북 1

## 기본 개념



저자

Mike Sosteric

Gina Ratkovic

역자

오세준

Version 1.97

**Published by Lightning Path Press**

St. Albert, Alberta Canada

[press.lightningpath.org](http://press.lightningpath.org)

© Copyright the Lightning Path.

이 책은 크리에이티브 커먼즈-저작자표시-비상업적-변경 금지(CC BY-NC-ND) 라이선스 하에 배포되었습니다. 이는 당신이 이 책의 저작자가 누구인지 표시하고 내용을 변경하지 않는다면 자유롭게 다운로드 받아서 널리 공유할 수 있고 사본을 자신의 사이트 웹공간에 올려놓을 수 있음을 의미합니다.

만약 이 책을 통해 돈을 벌고 싶다면, 예를 들어 번역을 하거나 자신의 국가에서 출판을 하고자 한다면 별도의 허락을 받으실 필요 없이 자유롭게 하셔도 됩니다. 단, 단어의 본래 의미에 충실해야 하며 1년에 한번 로열티로 매출의 10%를 [royalties@lightningpath.org](mailto:royalties@lightningpath.org)로 보내주시기 바랍니다.

ISBN Print: 978-1-897455-22-7

ISBN Ebook: 978-1-897455-26-5

# 목차

## 환영합니다

### 워크북 목표

#### 1. 연결, 피지컬 유닛, 영적 자아, 신체적 자아

피지컬 유닛

신체적 자아 Bodily Ego

영적 자아 Spiritual Ego

자율주행차의 은유 Metaphor of the Self-Driving Vehicle

연결 Connection

정교하고 민감하며 연결된 “나”라는 감각

물잔의 은유 Water Glass Metaphor

결론

읽을거리

학습질문

# 환영합니다

안녕하세요. 빛길(또는 줄여서 LP)에 오신 것을 환영합니다. 빛길은 진짜배기 영성과 과학을 섞어 만들어진 하나의 강력한 시스템이자 당신 내면에 머무는 강력한 영적 의식과의 재연결과 치유에 필요한 지식을 가르치기 위해 고안된 인간 성장의 학교입니다.

당신 앞에 놓인 이 과정은 당신의 이해를 증진시키고 치유를 도와 보다 강력하고 지속적인 연결을 향해 나아갈 수 있게끔 고안된 일련의 과정들 중 첫 번째입니다. 이 과정은 당신이 집으로 돌아가는 여정을 시작하는데 필요한 기본 개념과 아이디어에 초점을 맞추고 있습니다.

이 책의 일부는 익숙하겠지만, 어떤 부분은 낯설고 당신이 기대한 바와 다를 수도 있습니다. 내용을 꼭 살펴보되 이것들이 누적 학습된다는 것을 유념하세요. 당신은 보다 높은 수준으로 나아가기 전에 이 과정에서 제공된 기초를 꼭 알아야 합니다. 무언가를 제대로 이해했는지 불확실하다면, 내용을 다시 한 번 정독하세요. 만약 내용이 어렵다면, 기꺼이 질문을 던지세요. 기초가 튼튼할수록 여러분의 진도는 빨라질 테니까요. 참, 온라인 PDF 버전으로 읽고 있다면 링크가 걸린 부분에는 밑줄이 쳐져있다는 점을 기억하세요.

내용에 대해 질문이나 코멘트할 것이 있다면, [michael@lightningpath.org](mailto:michael@lightningpath.org)로 연락주세요.

# 워크북 목표

이 입문 책자를 끝까지 읽고나면 :

- 영적 자아, 신체적 자아, 피지컬 유닛, 그리고 연결에 대한 모든 것을 이해합니다.
- 자율 주행차의 은유와 물컵의 은유를 통해 연결의 본질과 과정을 묘사할 수 있습니다.
- 의도하기와 시각화로 연결을 시작하는 방법을 이해합니다.
- 연결의 과정에서 당신이 직면하게 될 몇 가지 기본적인 도전거리들을 이해합니다.
- 긍정적인, 힘찬 상태를 유지하는 것의 의미와 중요성을 이해합니다.
- 숨쉬기의 중요성을 이해합니다.

# 1. 연결, 피지컬 유닛, 영적 자아, 신체적 자아

빛길 입문 과정의 첫 번째 수업에 오신 것을 환영합니다. 이번 수업에서, 우리는 당신이 치유와 연결을 향해 굳건히 나아가려면 꼭 알아야 할 네 가지 핵심 개념들에 대해 소개할 것입니다. 이 네 가지 개념은 바로, *피지컬 유닛 Physical Unit*, 영적 자아 *Spiritual Ego*, 신체적 자아 *Bodily Ego*, 그리고 *연결 connection*입니다.

## 피지컬 유닛

“피지컬 유닛”이란 개념부터 시작해봅시다. *당신의 피지컬 유닛은 바로 당신의 물리적 몸 physical body<sup>1</sup>입니다.* 피지컬 유닛은 당신의 팔, 다리, 눈, 귀, 내부 장기 등 신체의 모든 물리적 구성요소들로 구성되어 있습니다. 또한 피지컬 유닛은 당신 몸의 뇌, 중추신경계를 포함합니다.

피지컬 유닛의 뇌와 중추신경계는, 특히 인간의 영성에 대해 논할 때 매우 중요하고 특별합니다. *피지컬 유닛의 뇌는 매우 정교한 컴퓨터로 간주될 수 있습니다.* 일반적인 컴퓨터처럼 당신 몸의 뇌와 중추신경계는 자신이 머무는 환경 속에서 숨쉬고, 소화하고, 작동하고, 안전하게 지낼 수 있게 해주는 여러가지 프로그램과 알고리즘(예 : 본능, 반사, 자율 반응)을 지니고 있습니다. 예를 들어, 약 백 년 전에 지그문트 프로이드가 지적한 것처럼, 당신의 몸은 **쾌락원칙**이라고 불리는 프로그램을 지니고 있습니다. 만약 당신의 몸이 모종의 고통을 겪고 있다면, 정서적, 심리적, 신체적 회피 알고리즘이 자동으로 활성화되면서 당신의 몸은

---

<sup>1</sup> [Physical Unit - The SpiritWiki \(lightningpath.org\)](http://PhysicalUnit-TheSpiritWiki(lightningpath.org))

고통을 멀리하고 피하려 할 것입니다. 마찬가지로, 당신의 피지컬 유닛이 쾌락을 경험한다면, 정서적 알고리즘이 활성화되면서 당신의 몸이 그것을 더 많이 원하게끔 만들 것입니다.

## 신체적 자아 Bodily Ego

앞에서 언급하였듯이, 당신의 두뇌는 여러가지 알고리즘과 프로그램을 내장한 매우 정교한 컴퓨터입니다. 하지만 당신은 그 두뇌가 가장 앞선 슈퍼컴퓨터보다도 훨씬 정교하다는 점을 반드시 알아야 합니다. 피지컬 유닛의 뇌와 중추신경계는 실리콘 칩으로 만들어진 모든 것을 초월하고 극도로 정교하기 때문에 뇌의 하드웨어와 소프트웨어가 “나는 존재한다 I am”라는 감각, 자아-정체감을 만들어낼 정도입니다. 우리는 바로 이 “나는 존재한다”라는 신체의 감각을 [신체적 자아](#)라고 부릅니다. 우리는 *신체적 자아*를 *당신의 두뇌와 중추신경계의 복합적인 작동의 결과로 출현한 정체성의 감각<sup>2</sup>*이라고 정의합니다. 당신의 신체적 자아는 당신에게 “나”라는 감각을 주는 당신 내면의 작은 빛입니다.

신경학자들은 당신의 정체감과 자아감과 연관된 두뇌의 몇몇 구조들의 위치를 특정하였습니다. 신경학자들은 당신의 신체적 자아와 연관된 두뇌의 구조를 [네트워크 기본값 모드 Default Mode Network](#)라고 부릅니다. 우리는 학습 후반부에 이에 대해 좀 더 자세히 이야기나눌 것입니다.

마지막으로, 당신의 신체적 자아는 뇌신경에 의해 존재하는 것이며 그로 인한 제약을 받습니다. 만약 당신의 뇌가 죽는다면, 당신의 신체적 자아 또한 죽습니다.

---

<sup>2</sup> 역주 : 이후, 정체성의 감각 → 정체감

## 영적 자아 Spiritual Ego

진도를 나감에 따라 보다 분명해질 이유들로 인해, 대다수 사람들의 정체감은 그들의 신체적 자아에 뿌리를 두고 있으며, 대부분 자신의 삶을 신체적 자아를 통해 영위하고 있습니다. 하지만, 신체적 자아는 당신의 정체성의 일부에 불과합니다; 당신의 신체적 자아보다 훨씬 크고 똑똑한 또 다른 정체성의 부분이 존재합니다. 우리는 이 보다 큰 당신의 정체성의 부분을 **영적 자아**라고 부릅니다. 당신의 영적 자아는 뇌신경의 작동으로부터 출현하는 정체감이 아니며, 당신의 물리적 몸 혹은 물질 세계에 묶여 있지도 않습니다. 당신의 영적 자아는 사람들이 “혼 soul”, “아트만 Atman”, 혹은 “**최상위 자아 Highest Self**”<sup>3</sup>라 부르는 것입니다.

지구의 영적 문헌 속에서, 영적 자아는 태양 원반 sun-disk, 물 위의 연꽃, 왕관 차크라의 후광, 당신 위에 떠 있는 천상의 존재 등으로 묘사되어왔습니다. 우리는 태양의 이미지를 활용해 영적 자아를 설명할 것입니다.

당신의 신체적 자아와 마찬가지로 영적 자아 또한 “나는 존재한다”라는 감각, 정체감을 제공합니다. 하지만, 당신 몸의 신경망의 크기와 범위에 제약을 받는 신체적 자아와는 달리, 당신의 영적 자아는 전혀 물질 세계의 제약을 받지 않습니다. 그 결과, 당신의 신체적 자아가 될 수 있는 것보다 훨씬 더 크고 강력하며 똑똑합니다. 당신이 영적 자아와의 연결을 보다 발전시키고자 하는 이유는 영적 자아가 그만큼 더 똑똑하고 확장된 당신의 일부이기 때문입니다. 만약 당신이 연결을 발전시키지 않는다면, 인간 존재가 지닌 온전한 잠재력을 결코 실현하지 못할 것이며 결국 건강하고 행복하고 온전한 삶을 살지 못할 것입니다.

---

<sup>3</sup> 영적 자아와 혼용할 수 있는 용어는 [Spiritual Ego - The SpiritWiki](#)를 참고하세요.

## 자율주행차의 은유 Metaphor of the Self-Driving Vehicle

만약 당신이 자율주행차의 은유를 숙고한다면, 피지컬 유닛, 신체적 자아, 영적 자아의 개념을 보다 쉽게 이해할 수 있을 것입니다. 자율주행차에는 컴퓨터와 소프트웨어 프로그램들이 장착되어 있습니다. 자율주행차의 컴퓨터와 소프트웨어에는 차량을 조종하고 관찰하는 여러가지 프로그램과 알고리즘을 담고 있습니다. 자율주행차의 경우, 차량에 내장된 강력한 컴퓨터와 정교한 소프트웨어 덕분에 차가 자신의 상태를 스스로 관찰하고(즉, 기름이나 가스가 필요할 때 혹은 고장이 났을 때 경고를 할 수 있음) 심지어 스스로 운전까지 할 수 있을 정도입니다. 실제로 최근 자율주행차들은 컴퓨터와 소프트웨어가 매우 정교해서 차를 운전하는 인공지능을(AI) 지니고 있다고 말해도 무방합니다.

자율주행차의 이미지를 마음 속에 그린 채로, 이제 당신의 물리적 몸이 자율주행차이고 신체적 자아가 차량의 컴퓨터에서 돌아가는 인공지능 같은 것이라고 생각해봅시다. 그리고 영적 자아는 그 차에 타고 있는 운전자라고 생각해봅시다.

자동차 상태를 관찰하고 굴러가게 만드는 프로그램이 장착된 컴퓨터처럼 당신 몸의 두뇌 또한 몸 상태를 관찰하고 움직이는데 필요한 프로그램을 내장하고 있습니다. 자율주행차가 상황을 관찰하고 차량의 안전을 유지하는 인공지능을 지닌 것처럼, 당신의 피지컬 유닛 역시 상황을 관찰하고 몸을 안전하게 지키는 신체적 자아를 지니고 있습니다. 자율주행차가 자율주행을 위해 GPS, 센서, 모터, 조향장치를 활용하는 것처럼, 당신의 신체적 자아 또한 돌아다니기 위해 눈, 코, 본능, 팔, 다리, 반사 등을 활용할 수 있습니다. 쉽죠?

당신의 신체적 자아는 자신의 본능, 충동, 방어 등의 프로그램을 활용해 자기 상태를 관찰하고 현실이라는 도로를 주행할 수 있습니다.

## 연결 Connection

당신 피지컬 유닛이 일종의 물리적 차량이고 신체는 이를 주행시키고 움직이게 하는 소프트웨어이며 당신의 영적 자아(혼)가 그 차량의 운전자라는 것을 이해했다면, 이제 연결이 무엇인지도 충분히 이해할 수 있습니다. 연결이 무엇인지 이해하려면, 자율주행차를 운전하는 경험이 어떠할지를 떠올려보세요.

자율주행차를 타고 돌아다닐 때, *당신*이 직접 운전을 할 수도 있고, 혹은 자동차의 프로그램, 시가 스스로 운전하게끔 내버려둘 수도 있습니다. 만약 *당신*이 자고 있거나 책을 읽으면서 자동차가 스스로 운전하게 내버려둔다면, 우리는 당신과 자동차와의 *연결이 끊겨 있다*고 말할 수 있을 것입니다. 하지만 만약 당신이 깨어나서 자동차 운전대를 잡고 있다면, 우리는 당신과 자동차가 *연결되어 있다*고 말할 수 있을 것입니다.

이것이 바로 연결이 의미하는 바입니다. 당신의 *영적 자아*가 당신의 물리적 차량을 조종하고 있을 때, 당신은 *연결되어* 있습니다. 자동차의 운전자가 깨어나 주의를 기울이면서 운전대를 움켜쥐고 운전하는 셈입니다. 영적 자아의 경우에도 마찬가지입니다. 당신의 영적 자아 또한 깨어나 통제권을 쥐어야 차량을 조종할 수 있습니다.

당신의 영적 자아, 최상위 자아가 깨어나 주의를 기울이며 다스리고 있을 때, 우리는 당신이 연결되었다고 말할 수 있을 것입니다. 마찬가지로, 만약 영적 자아가 주의를 기울이지 않고 피지컬 유닛을 다스리고 있지 못하다면, 백일몽을 꾸고 있고

모종의 행복한 공상 속에 빠져 길을 잃었다면, 그냥 몸이 알아서 “자율-주행”하게 내버려두었다면, 겁을 먹거나 상처 입은 신체적 자아에 의해 밀려 났다면, 우리는 영적 자아가 피지컬 유닛으로부터 단절되어 있다고 말할 수 있습니다. 단절되어 있는 동안 우리 몸을 조종하는 것은 바로 몸이라는 차량의 소프트웨어인 신체적 자아입니다.

## 정교하고 민감하며 연결된 “나”라는 감각

자율주행차의 은유는 영적 자아, 신체적 자아, 피지컬 유닛, 그리고 연결이라는 기본 아이디어들의 이해를 돕는 훌륭한 방법입니다; 하지만 이 은유로 얻을 수 있건 딱 거기까지입니다. 왜냐하면 은유 속 차량, 프로그램, 운전자에 대응하는 피지컬 유닛, 신체적 자아, 영적 자아 사이에는 중대한 차이점이 존재하기 때문입니다.

자동차와 몸 사이의 **중대한 차이점 하나**는 바로 당신의 신체적 자아 혹은 피지컬 유닛의 인공지능이 자율주행차의 프로그램보다 훨씬 더 정교하다는 것입니다. 우리가 자율주행차에 깔린 컴퓨터 프로그램을 “인공 지능”이라고 부르지만, 실상은 그렇지 않습니다. 자동차를 가게 만드는 프로그램은 적응적이고 정교하긴 하지만, 그레봤자 프로그램입니다. 반면, 피지컬 유닛의 신체적 자아는 더욱 똑똑하고, 정교하며, 자동차의 AI보다 더 유능합니다. 신체 인공지능의 탁월함은 수백만년 동안 종의 진화를 거치며 다듬어진 두뇌의 하드웨어<sup>4</sup>와 소프트웨어로부터 기인한 것입니다.

자율주행차와 당신의 몸 사이의 **또 하나의 중대한 차이점**은 바로 당신 몸의 AI인 신체적 자아와는 달리 자율주행차의 AI는 “나”라는 감각 또는 정체감을 발현하지

---

<sup>4</sup> 두뇌의 하드웨어는 뉴런, 신경전달물질, 뇌신경계와 중추신경계 등입니다.

못한다는 것입니다. 당신의 차가 아무리 정교해도, 아무리 “지능적”이라고 불려도, “나”라는 감각도, 정체감도 지니고 있지 않습니다. 적어도 양자 컴퓨터가 충분히 개발되기 전까진 불가능할 겁니다. 당신의 자율주행차는 그냥 프로그램에 불과합니다. 하지만 당신의 몸은 다릅니다. 당신의 피지컬 유닛의 두뇌와 중추신경계는 극도로 정교하며 프로그래밍 또한 고도로 정교해서 당신의 몸이 자기라는 감각<sup>5</sup>을 발현시킬 정도입니다. 자율주행차의 프로그램들과는 달리, 신체적 자아는 당신의 영적 자아가 느끼고 생각하고 행동하고 결정하는 것과 거의 똑같은 방식으로 느끼고 생각하고 행동하고 결정할 수 있습니다. 뒤에서 이해하게 되겠지만, 이러한 자기감, 신체적 자아가 발현시킨 독립적인 존재감은 피지컬 유닛의 생존을 돕는다는 점에서 나름 유익합니다; 하지만 신체적 자아가 손상되어 있을 땐 피지컬 유닛의 건강한 연결을 방해한다는 점 때문에 골칫거리가 될 수도 있습니다.

영적 자아가 “나는 존재한다”라고 느끼고 생각하는 방식과 마찬가지로 말이죠. 달리 말하면, 당신의 신체적 자아는 그 자신만의 정체감을 갖고 있습니다. 반면 자율주행차의 AI는 정체감을 갖고 있다고 말할 수 없으며, 신체적 자아와 비교해보면, 실제 지능적 존재라기보다는 원시적인 기초 프로그램에 가까워 보입니다.<sup>6</sup>

피지컬 유닛의 신체적 자아와 자율주행차 AI의 **세 번째 차이점**은 바로 신체적 자아가 내적·외적 경험 모두에 대해 고도로 민감하고 반응적이 되도록 설계되었다는 점입니다. 신체적 자아는 혈압, 체온, 느낌 같은 몸의 내부 상태에 민감하도록 설계되어 있습니다. 또한 신체적 자아는 자신이 살고 있는 외부 환경에

---

<sup>5</sup>역주 : 이후, 자기라는 감각 → 자기감으로 통일

<sup>6</sup>스터디 후반부에 알게 되겠지만, 신체적 자아가 만들어낸 자기감이라는 이 독립적인 존재의 느낌은 피지컬 유닛의 생존을 돕는다는 점에서 나름 유익한 것입니다. 하지만 손상되었을 땐, 자기감이 피지컬 유닛의 건강한 연결을 방해하기 때문에 골칫거리가 될 수도 있습니다.

민감하도록 설계되어 있습니다. 내·외부 환경에 대한 이러한 민감성은 우리의 생존과 성장을 위해 필수적입니다. 신체적 자아가 정교하고 지능적인 방식으로 반응하고 적응할 능력을 선사하기 때문입니다. 민감성이 없다면, 인간의 피지컬 유닛은 오늘날과 같은 고등한 상태로 진화할 수 없었을 것입니다.

마지막으로, 피지컬 유닛의 신체적 자아와 자율주행차 AI의 **네 번째 차이점**은 연결의 본질과 관련이 있습니다. 자동차에서, 운전자는 운전대를 줌으로써 차량과 연결되고 조종을 합니다. 영적 자아가 몸과 연결될 때에도 비슷한 종류의 일이 벌어집니다. 단, 영적 자아와 신체적 자아의 경우에는 사실상 생리적·심리적으로 결합된다는 점이 다릅니다. 운전자가 조종할 때, 실제로 차량의 AI와 운전자가 결합되는 일은 벌어지지 않습니다. 운전자는 그냥 운전대를 쥐고 운전을 할 뿐입니다. 하지만 영적 자아가 신체적 자아와 연결될 때, 의식이 “그릇을 채우기” 시작할 때 실제로 신경학적 차원에서의 융합이 벌어집니다. 이러한 융합은 두뇌의 신경망을 활성화시키고 활동성을 강화하며 관찰 및 측정이 가능합니다.

이러한 두뇌 신경망의 **활성화**는 신체적 자아에게는 의식의 두드러진 전환과 향상으로 느껴집니다. 당신이 연결될 때, 당신이 생각하고 느끼고 인지하는 방식이 변화합니다. 갑자기, 당신은 더 이상 “평범한” 공간에 머물러 있다고 느끼지 않습니다. 갑자기 당신은 무언가 훨씬 더 큰 존재가 되었다고 느낍니다. 그 크기는 당신의 연결 경험이 얼마나 강력한지에 달려 있습니다. 어떤 경우엔 당신이 더욱 똑똑하고 통찰력이 넘친다고 느껴집니다. 또다른 경우엔 가벼운 희열, 자연과 피조물과의 일치감이 느껴집니다. 당신은 화끈한 우주적 지복감<sup>7</sup>을 경험할 수도 있습니다. 이것은 정말 당신이 겪는 경험의 특성에 달려 있습니다.

---

<sup>7</sup> 관심있다면, 이번 단원의 읽을거리 섹션에 포함된 타이티리아 우파니샤드 Taittiriya Upanisha의 브라흐만아난다 발리 Brahmananda Valli를 읽어보세요. 이것은 강력한 연결의 경험 동안 개인이 경험할 수 있는 강력한 지복을 묘사한 고대 베다의 문헌입니다.

우리는 이러한 연결 현상을 [정상의식 Normal Consciousness](#)으로부터 빠져나와 향상된 자각과 기능 상태로의 이동하는 것으로 이해합니다. 우리는 영적 자아와 신체적 자아의 일시적인 합일에 의해 야기된 의식의 중대한 변화를 두고 [연결 경험 Connection Experience](#)<sup>8</sup>이라고 부릅니다. 신체적 자아와 영적 자아가 연결되면, 당신은 현상학적·신경학적으로 입증가능한 연결 경험을 겪습니다.

과학자들은 항상 연결 경험을 연구해왔지만, 이를 신비체험, 절정경험, 순수 의식 사건 등 여러가지 서로 다른 이름으로 불렀습니다.

## 물잔의 은유 Water Glass Metaphor

알다시피, 자율주행차의 은유는 우리가 연결의 본질을 이해하게 도와줍니다. 하지만 신체적 자아의 정교함과 민감성, 그리고 우리가 실제로 영적 자아와 연결되어 합일을 경험할 때 이 은유는 무너집니다. 따라서 연결에 대한 이해를 심화시키기 위해, 우리는 또한 [물잔의 은유](#)를 활용합니다.

물잔의 은유를 이해하려면, 당신의 피지컬 유닛<sup>9</sup>을 물잔으로, 그리고 영적 자아, 상위 의식을 당신이 물잔을 채우기 위해 쓰는 물통 안의 물이라고 생각해야 합니다. 연결이 일어날 때, 당신의 상위 의식이라는 물이 당신의 피지컬 유닛이라는 물잔을 채우기 시작합니다. 특정한 연결 경험 동안 물잔에 담기는 물의 양은 당신의 경험이 지닌 특성에 달려 있습니다(이에 대해선 진도를 나감에 따라 더 자세히 이야기 나누게 될 거예요). 당신이 연결 경험을 할 때 당신의 몸에 담기는 의식의 양을

---

<sup>8</sup> [연결 경험](#), 이른바 [연결 사건](#)은 [정상의식](#)으로부터 향상된 자각과 기능 상태로의 이행입니다. 이것은 별개의, 단기간의 심리적, 정서적, 신체적 연결의 경험이며 개인의 일상적 경험 수준을 훨씬 뛰어넘기 때문에 개인은 이를 질적으로 다른 자각, 의식, 존재 상태라고 인지합니다.

<sup>9</sup> 지금부터는 우리가 피지컬 유닛이라고 말할 때, 항상 당신의 물리적 몸과 그 몸의 일부인 신체적 자아를 통칭하는 것임을 명심하세요.

가리키기 위해 우리가 [의식 지수 Consciousness Quotient](#)라는 개념을 쓴다는 점을 새겨두세요. 당신의 피지컬 유닛의 CQ가 높을수록, 당신의 상위 의식/영적 자아는 더 많이 당신의 몸 안에 담길 거예요. 당신의 CQ가 높을수록, 당신의 연결 경험은 더욱 극적이고 “초-정상적”이 될 거예요.

## 결론

일단 필요한 건 다 전달했습니다. 이제 당신은 신체적 자아가 무엇인지, 영적 자아가 무엇인지, 그리고 연결이 무엇인지 알고 있습니다. 당신은 신체적 자아가 자율주행차의 인공지능 같은 것이지만, 그보다 훨씬 정교하고 지능적이며 적응적이라는 점을 알고 있습니다. 당신은 또한 영적 자아가, 연결되어 있을 때, 피지컬 유닛이라는 차량을 운전하는 영혼이라는 점도 알고 있습니다. 당신은 영적 자아가 신체적 자아와 유사하지만 보다 빛나고 강력하며 훨씬 더 똑똑하다는 것을 알고 있습니다. 마지막으로, 당신은 자동차를 운전하는 사람처럼, 당신의 영혼이 몸에 탑승해 연결된다는 점을 알고 있습니다. 하지만 차량 운전자와는 다르게, 당신의 영적 자아는 당신의 신체적 자아와 융합됩니다. 이러한 융합이 일어날 때, 당신은 향상된 의식과 자각 상태에 들어섭니다. 이러한 합일과 강화는 영적 자아와 신체적 자아의 관계를 자율주행차 운전자와 그 차량의 AI 사이의 관계보다 더욱 복잡하게 만듭니다.

진도를 나가면서, 우리는 영적 자아, 신체적 자아, 그리고 가장 중요하게는 연결을 시작하고 조절하는 방법에 대해 보다 자세한 이야기를 나눌 것입니다. 일단 지금은, 영적 자아가 당신 존재의 강력한 일부이자 진정한 자아라는 점을 이해하세요. 또한 영적 자아가 물질 존재로부터 독립적으로 존재한다는 점을 이해하세요. 그렇기

때문에 영적 자아는 불멸하며 손상되지 않습니다. 불행히도, 당신의 물리적 몸 혹은 신체적 자아는 그렇지 못합니다. 둘 다 손상되기 매우 쉽습니다.

## 읽을거리

- [나는/우리는 I Am/We Are](#) - 영적 자아와 신체적 자아의 합일에 대한 시. 몇몇 “영적” 스승들이 가르치는 것과는 달리, 신체적 자아는 이 과정에서 파괴되지 않습니다- 그저 확장되면서 합일을 수용할 뿐입니다.
- [연결의 지복 The Bliss of Connection](#) - 타이띠리야 우파니샤드에 실린 브라흐마난다 발리의 현대 영어 버전.
- [모든 사람이 연결의 경험을 갖고 있다](#) - 연결의 경험이 실제로 얼마나 흔한지를 보여주는 글.

## 학습질문

1. 영적 자아, 신체적 자아, 피지컬 유닛과의 관계와 본질에 대해 당신 자신의 말로 써보세요.
2. 연결의 목표는 무엇인가요? 연결의 과정을 설명하고 묘사하는데 있어 물잔의 은유의 역할은 무엇인가요? 당신이 연결될 때 무슨 일이 벌어지나요?
3. 영적 자아, 신체적 자아, 그리고 연결 개념에 대해 어떻게 생각하나요? 이것들을 당신이 과거 심리적 혹은 영적 수련 과정에서 배운 다른 개념들과 연결지을 수 있나요? 예를 들어, 나(Michael Sharp)는 카톨릭 신자로

자랐고, 그 체계에서 영적 자아는 성령에 해당하고 피지컬 유닛은 성령이 머무는 사원에 해당합니다. 당신이 속한 영적 전통에서도 이와 유사한 개념들이 있나요? 만약 그렇다면, 그것들을 주욱 적어 보세요.