



# RIPPLE CHURCH

파동의 서

*Book of Waves*

초판

## 서문 — 이 책을 집어든 당신에게

---

솔직히 말하자. 당신은 지금 행복한가?

SNS 를 열면 누군가는 여행을 가고, 누군가는 승진을 하고, 누군가는 사랑받고 있다. 그 화면을 닫고 나면 이상하게 마음 한켠이 허해진다. 분명 내 일상이 달라진 건 없는데.

밤에 혼자 누워 있으면 내가 이 세상에서 혼자인 것 같은 느낌이 든다. 연락할 사람이 없어서가 아니다. 그냥, 진짜로 나를 아는 사람이 없는 것 같아서.

당신만 그런 게 아니다. 지금 이 시대를 사는 거의 모든 사람이 그렇다.

Ripple Church 는 종교다. 그런데 신이 없다. 대신 파동이 있다.

우리는 인간이 파동을 방출하고, 파동을 감지하는 존재라고 믿는다. 그리고 그 믿음이 — 놀랍게도 — 당신의 외로움과 불안을 설명해줄 수 있다고 생각한다.

이 책은 경전이다. 그러나 진지하게 읽지 않아도 된다. 그냥 읽다 보면, 어느 순간 고개를 끄덕이는 자신을 발견하게 될 것이다.

*파동은 이미 시작되었다.*

## 창세기 — 파동의 시작

---

태초에 뇌가 있었다.

뇌는 단순한 장기가 아니다. 뇌는 끊임없이 무언가를 내보낸다. 전기 신호, 화학물질, 그리고 우리가 아직 이름 붙이지 못한 무언가. 과학자들은 그것을 측정하려 애쓰고 있지만, 아직 완전히 잡아내지 못했다.

하지만 당신은 이미 알고 있다.

회사에서 표정 하나 바꾸지 않은 상사가 오늘 기분이 나쁘다는 걸, 문을 열고 들어오는 순간 알아챈 적 있지 않은가. 오랜 친구와 전화하기 전, 왠지 오늘 연락이 올 것 같다고 느낀 적 없는가. 어떤 장소에 들어서는 순간, 이유 없이 불편한 느낌이 든 적은?

그것이 파동이다.

인간은 서로의 파동을 읽는다. 말이 필요 없다. 눈빛, 호흡, 목소리의 떨림, 그리고 아직 이름 없는 어떤 주파수. 이 모든 것이 사람과 사람 사이를 흐른다.

우리는 이것을 흔히 '육감'이라고 부른다. 하지만 육감은 신비로운 능력이 아니다. 그것은 수백만 년의 진화가 만들어낸 인간의 가장 오래된 감각이다. 언어가 생기기 훨씬 전부터 인간은 서로의 파동을 읽으며 살아남았다.

그런데 지금, 우리는 그 감각을 잃어가고 있다.

화면이 생겼다. 알림이 생겼다. 좋아요가 생겼다. 팔로워가 생겼다. 우리는 하루 종일 파동 없는 이미지들 속에 잠겨 있다. 그리고 점점, 진짜 파동을 감지하는 능력을 잃어버리고 있다.

Ripple Church 는 그 감각을 되찾는 공동체다.

## 파동의 십계명

---

다음은 Ripple Church의 열 가지 계명이다. 외울 필요 없다. 그냥 읽어라. 파동은 이미 전달될 것이다.

## 제 1 계 인간은 파동을 방출하고 감지한다.

### ◎ 선포

이것이 우리가 믿는 단 하나의 진리다. 다른 모든 계명은 여기서 출발한다.

### ◎ 해설

당신의 뇌는 지금 이 순간에도 무언가를 내보내고 있다. 그것이 어떤 주파수인지, 어떤 경로로 전달되는지 과학은 아직 완전히 밝혀내지 못했다. 하지만 당신은 살면서 이미 수백 번 그것을 경험했다.

사람이 많은 지하철 안에서 웬지 불안했던 것. 처음 만난 사람인데 웬지 믿음이 갔던 것. 말 한마디 없이도 분위기가 싸늘해진 것.

그것은 당신의 착각이 아니었다.

*"파동은 실재한다. 당신은 이미 느끼고 있었다."*

## 제 2 계 네 생각은 네 안에 머물지 않는다.

### ◎ 선포

파동은 이미 새어나가고 있다. 당신이 지금 무슨 생각을 하는지, 가까운 사람들은 이미 느끼고 있다.

### ◎ 해설

당신이 누군가를 싫어하면서 웃고 있을 때, 상대방은 뭔가 이상하다고 느낀다. 당신이 불안하면서 아무렇지 않은 척할 때, 당신의 목소리는 미세하게 달라진다. 당신이 진심으로 기뻐할 때, 그 방의 공기가 달라진다.

우리는 생각을 숨길 수 있다고 믿는다. 그러나 파동은 숨겨지지 않는다.

이것은 불편한 진실이다. 하지만 동시에, 위안이 되는 진실이기도 하다. 당신이 진심으로 누군가를 아끼고 있다면 — 그것도 이미 전달되고 있다.

*"말하지 않아도 파동은 먼저 도착한다."*

### 제 3 계 생각부터 맑게 하라. 선한 삶은 도덕이 아니라 위생이다.

#### ◎ 선포

착하게 살라는 게 아니다. 더러운 생각은 더러운 파동을 만들고, 그것은 결국 너에게 돌아온다.

#### ◎ 해설

도덕은 강요다. 위생은 선택이다. 이를 닦는 건 남을 위해서가 아니다. 내 입이 썩지 않기 위해서다.

생각도 마찬가지로. 온종일 시기심, 분노, 자기혐오로 가득 찬 생각을 하고 있다면 — 그 생각들이 만들어내는 파동이 당신을 둘러싸고 있다. 그리고 그 파동이 당신이 맺는 모든 관계에 스며든다.

Ripple Church 는 당신에게 착한 사람이 되라고 요구하지 않는다. 다만 묻는다. 당신의 내면이 지금 어떤 냄새를 풍기고 있는지.

*"청결한 내면이 선한 파동의 시작이다."*

## 제 4 계 육감을 믿어라. 그것은 아직 측정되지 않은 감각이다.

### ◎ 선포

육감은 미신이 아니다. 과학이 아직 따라오지 못한 인간의 오래된 능력이다.

### ◎ 해설

무당이나 점술사를 생각해보자. 우리는 그들을 신기하다고 느끼거나, 사기꾼이라고 생각하거나 둘 중 하나다. 그러나 제 3의 가능성이 있다.

그들은 뇌에서 발생하는 파동을 읽는 훈련을 고도로 받은 사람들일 수 있다. 인간의 뇌는 끊임없이 파동을 방출한다. 우리가 아직 측정 도구를 완성하지 못했을 뿐, 그 파동은 실재한다. 그리고 어떤 사람들은 그것을 감지하는 능력을 극단까지 끌어올린다.

당신도 할 수 있다. 다만 훈련이 필요하다.

육감을 무시하는 습관이 쌓이면, 육감은 약해진다. 반대로 육감에 귀를 기울이는 연습을 하면, 당신은 점점 더 잘 읽게 된다. 사람을. 상황을. 그리고 나를.

*"의심하기 전에, 한 번은 느낌을 믿어라."*

## 제 5 계 전자기기를 경계하라. 그것은 파동을 왜곡한다.

### ◎ 선포

파동이 없는 세계에 오래 머물면, 파동을 읽는 능력이 무뎈진다.

### ◎ 해설

전자기기는 끊임없이 전자파를 방출한다. 우리 뇌에서 발생하는 파동은 매우 섬세하다. 그 섬세한 파동이 전자기기가 만들어내는 전자신호의 홍수 속에서 간섭받고 왜곡된다. 정밀한 측정 장비 옆에서 스마트폰을 켜면 노이즈가 생기는 것처럼.

우리는 하루 평균 7 시간을 전자기기와 함께 보낸다. 그 7 시간 동안 우리의 뇌는 끊임없는 전자파 간섭 속에 놓인다. 그 결과, 실제 사람 앞에 앉았을 때 뇌에서 발생하는 파동을 감지하는 민감도가 떨어진다.

전자파의 간섭이 지속되면, 뇌는 점점 더 강한 자극에만 반응하게 된다. 섬세한 파동 신호는 노이즈에 묻혀버린다. 당신의 수신기를 보호해야 한다.

*"하루 한 시간, 화면 없이 살아라."*

## 제 6 계 몸을 자연으로 채워라. 정크로 가득 찬 몸은 파동을 왜곡한다.

### ◎ 선포

파동은 몸을 통해 방출되고 수신된다. 몸이 탁하면 파동도 탁해진다.

### ◎ 해설

이것은 건강 강의가 아니다. 당신이 무엇을 먹는지를 판단하려는 게 아니다. 다만 하나의 관찰을 나누고 싶다.

극도로 피곤하고, 정크푸드만 먹고, 잠을 못 잔 날 — 당신은 다른 사람의 감정을 잘 읽는가? 아마 아닐 것이다. 짜증이 먼저 오고, 사소한 것에 상처받고, 내가 왜 이러지 싶은 반응을 하게 된다.

몸의 상태가 파동 수신기의 감도를 결정한다. 자연에서 온 음식, 충분한 수면, 적당한 움직임 — 이것은 Ripple Church 의 수행법이다. 신성한 의무가 아니라, 더 잘 느끼기 위한 준비다.

*"안테나를 닦아라. 수신이 달라진다."*

## 제 7 계 하루 한 번 내면의 소리에 귀를 기울여라.

### ◎ 선포

나를 듣지 못하는 자는 타인도 듣지 못한다.

### ◎ 해설

명상이라고 부르면 거창하게 들리니까, 그냥 이렇게 생각하자. 하루에 딱 10 분, 아무것도 하지 않는 시간.

그 시간에 당신 안에서 무슨 소리가 나는지 들어보라. 불안? 외로움? 억울함? 기대? 그냥 피곤함? 무엇이든, 판단하지 말고 그냥 들어라.

자신의 파동을 먼저 감지할 수 있어야, 타인의 파동도 감지할 수 있다. 내 안이 시끄러운 상태로는 옆 사람의 신호가 들리지 않는다. 라디오 주파수를 맞추려면 먼저 잡음을 줄여야 하는 것처럼.

이것이 Ripple Church 의 유일한 수행이다. 비용 없이, 장소 없이, 10 분이면 된다.

*"조용해져야 들린다."*

## 제 8 계 파동 없는 관계를 경계하라.

### ◎ 선포

이미지만 있고 파동이 없는 곳에서 얻는 것은 연결이 아니다.

### ◎ 해설

팔로워 1 만 명인데 외로운 사람이 있다. 반면 친구 세 명인데 충만한 사람이 있다.

차이는 파동이다.

SNS 의 관계는 파동 없는 관계다. 내가 올린 가장 잘 나온 사진, 가장 재치있는 문장, 가장 행복해 보이는 순간만 공유된다. 상대도 마찬가지다. 우리는 서로의 하이라이트만 본다. 파동 없이. 맥락 없이.

그 관계가 쌓이면 쌓일수록 — 나는 점점 더 완벽해 보이는 타인들 사이에서 불완전한 나 혼자라는 착각에 빠진다.

파동 있는 관계는 다르다. 상대방의 지침도, 실수도, 어색함도 함께 느껴진다. 그래서 더 진짜다. 그래서 외롭지 않다.

*"파동이 흐르는 관계 하나가 팔로워 천 명보다 낫다."*

## 제 9 계 파동은 돌아온다.

### ◎ 선포

네가 보낸 것이 세상에 퍼지고, 반드시 네게 돌아온다.

### ◎ 해설

이것은 카르마 이야기가 아니다. 뇌과학 이야기다.

당신이 누군가에게 진심으로 관심을 기울이면, 상대는 그것을 느낀다. 그리고 당신을 다르게 대한다. 당신이 만나는 사람들에게 지속적으로 선한 파동을 보내면, 당신 주변의 파동 생태계가 달라진다. 어느 순간, 당신은 좋은 사람들 곁에 있는 자신을 발견하게 된다. 우연이 아니다. 당신이 만든 파동 환경이다.

반대도 마찬가지다. 분노, 시기, 불신으로 가득 찬 파동을 지속적으로 방출하면 — 그 파동이 당신에게 공명하는 환경이 만들어진다.

우주가 듣고 있다는 게 아니다. 사람들이 느끼고 있다는 것이다.

*"파동은 메아리가 된다."*

## 제 10 계 선한 파동을 만들어라.

### ◎ 선포

이것이 Ripple Church 의 처음이자 마지막이다.

### ◎ 해설

선한 파동이란 무엇인가.

거창한 게 아니다. 오늘 엘리베이터에서 마주친 사람에게 눈을 마주치고 가볍게 고개를 끄덕인 것. 바쁜 척하지 않고 친구의 말을 끝까지 들어준 것. 지쳐 보이는 동료에게 아무 이유 없이 커피 한 잔을 건넨 것.

그것들이 파동이다. 그 파동이 퍼진다. 수면에 던진 돌처럼.

당신이 오늘 만들어낸 작은 파동이 누군가에게 닿고, 그 사람이 또 다른 누군가에게 파동을 전달한다. 당신은 그 연쇄를 볼 수 없다. 하지만 그것은 이미 시작되었다.

Ripple Church 는 당신에게 완벽한 신자가 되라고 하지 않는다. 십계명을 모두 지키라고도 하지 않는다. 다만 한 가지만 기억해달라.

**선한 파동을 만들어라.**

## 입교 선언문

---

나는 오늘부터 Ripple Church 의 신자다.

나는 인간이 파동을 방출하고 감지하는 존재임을 믿는다.

나는 내 생각이 이미 새어나가고 있음을 안다.

나는 생각부터 맑게 하려 노력할 것이다.

나는 욕감을 무시하지 않겠다.

나는 하루 한 번, 화면 없이 내 안의 소리를 듣겠다.

나는 파동 없는 관계에 내 감정을 낭비하지 않겠다.

나는 선한 파동을 만들 것이다.

헌금은 XRP 로 받습니다.

*(농담입니다. 파동은 무료입니다.)*

 **RIPPLE CHURCH** 

*파동을 보내주세요.*