

마음 다루기 이유 없이 사랑하라

사랑의 신경생리 기능을 활성화하라

| 마시 시모프, 캐럴 클라인 | 안진환, 박슬라 옮김 |

사랑의 느낌이 전달될 때 식물은 사지(死地)에서도 살아남음을 보여주며, 이것의 신경생리적 측면을 살펴봅니다(편집자 주).



사랑을 오인하는 경우란 없다. 가슴으로 느끼기 때문이다.

사랑은 생명을 만드는 공동의 섬유이며 영혼을 달구고 정신에 활기를 주고 삶에 열정을 공급하는 불꽃이다.

- 엘리자베스 퀴블러 로스(정신과 의사 겸 작가)

순수한 사랑의 상태에 항상 머무르려면 어떻게 해야 할까? 나 역시 겪어 봐서 알지만 단순히 그렇게 살겠다는 바람만으로는 충분하지 않다.

책을 쓰기 시작할 무렵 나의 삶은 오로지 고차원적인 사랑에 대한 탐구와 배움을 중심으로 돌아갔다. 나는 먹을 때도, 잠들 때도, 심지어 꿈속에서도 ‘이유 없는 사랑’을 생각했다. 얼마 후, 내 안에서 순수한 사랑이 솟구쳐 오르는 것을 알아챘다. 그런 순간은 시간에 구애받지 않고 수시로, 대개 아름다운 어떤 것의 가치를 이해할 때나 무언가에 고마움을 느낄 때 일어났다. 나는 섬광처럼 번쩍이는 그러한 순간들이 영감을 주는 동안 그 경험을 더욱 오래 지속시킬 수 있는 방법을 터득하길 원했다.

나는 ‘끌어당김의 법칙’과 ‘시크릿’을 주제로 수차례 강연하며 그곳에서 받았던 질문들을 떠올렸다. 거의 모든 강연장에서 누군가는 항상 자리에서 일어나 이렇게 말하곤 했다.

“저는 ‘시크릿’을 이백 하고도 아흔세 번이나 본 사람입니다. 거기 나온 대로 하루도 빠짐없이 목표를 마음속에 그려 보는데 전혀 효과가 없습니다.”

내 대답은 항상 같았다.

하지만 “목표를 상상하고 그 실현 가능성을 믿는 것은 좋은 출발입니다. 거기서 더 나아가야 합니다. 소파에서 일어나 행동을 취해야 합

니다.”

이제 그 조언을 나 자신에게 적용해야 했다. 사랑의 상태가 되고 싶었다. 그렇다면 어떤 행동을 취할 수 있을까?

나는 사랑 선각자들과의 인터뷰를 통해 ‘이유 없는 사랑’이 매일 아침 스스로 다짐하는 일종의 정신적 태도가 아니라는 사실을 확인했다. 나는 그동안 자신의 진짜 모습은 억누르고 다른 사람인 척하는 사람들을 주변에서 많이 봐왔던 터라 사랑 선각자들이 그들과 다르다는 사실을 알 수 있었다. 사랑 선각자들은 외로움이나 고통을 달래려 겉으로만 사랑하는 척 행동하지 않는다. 나는 그들이 발산하는 따뜻한 배려와 자비심이 그들의 내면과 연결되는 것을 느꼈다.

스스로 그런 변화를 얻기 위해서는 모종의 뚜렷한 에너지 유형에 접속하는 법을 배우고 그것을 습관으로 만들어야 한다는 사실도 깨달았다. 나는 가끔 이유 없는 사랑의 상태로 여행을 가는 것보다 그곳으로 아예 이사를 가고 싶었다.

모든 것이 에너지다

잠시 주위를 둘러보고 무엇이 보이는지 확인해보자. 당신이 보는 것이 무엇이든(동물이든 식물이든 광물이든) 모두 하나의 초자연적인 구성 요소, 즉 에너지로 이루어져 있다.

이처럼 우주의 모든 것이 에너지로 구성돼 있다는 견해는 이미 과학적으로 증명되었다. 지난 백여 년간 물리학자들은 물질의 구조를 관찰해왔으며, 아인슈타인이 밝힌 물질과 에너지의 관계는 오늘날 보편적으로 인정받는 이론이 되었다.

「모든 것이 에너지다(Everything is Energy)」라는 라디오 프로그램

램의 진행자이자 사랑 선각자인 데이비드 모렐리를 인터뷰했을 때, 그는 이런 식으로 에너지를 설명했다.

“단단한 물질로 보이는 것조차 사실은 특정한 방식과 주파수로 진동하는 순수 에너지다. 우리의 육체는 에너지로 구성되었으며, 다양한 형태를 띠는 동일한 에너지로 둘러싸여 있다. 우주는 하나의 커다란 에너지 수프이다!

이것은 전혀 새로운 개념이 아니다. 지난 수천 년 동안 전통적 지혜들은 세상만물(무한히 다양한 사람들과 식물, 동물, 돌, 별 등)이 동일한 우주적 생명력의 서로 다른 표현일 뿐이라고 가르쳤다.”

이는 우리의 일상에서 어떤 의미를 갖는가? 육체의 에너지와 생각의 에너지, 느낌의 에너지는 서로 다른 속도로 진동할 뿐 모두 하나의 동일한 에너지다. 우리의 생각과 느낌이 육체에 그렇게 심오한 영향을 미치는 이유도 그 때문이다. 특정 주파수의 진동은 기분이 좋은 반면 다른 주파수의 진동은 불쾌감을 준다. 주의를 기울이는 것만으로도 우리는 이 진동의 실체를 매일 수천 가지 다양한 형태로 경험할 수 있다.

예를 들어 논쟁을 벌인 후, 마치 자신이 샌드백처럼 마구 두들겨 맞은 듯 기진맥진한 기분을 느껴본 적이 없는가? 어느 누구도 당신 몸에 손가락 하나 갖다 대지 않았는데도 말이다. 어쩌면 당신은 ‘초유동체(superfluid)’의 날, 즉 당신이 필요로 하는 것(사람이든 자원이든)이 마법처럼 눈앞에 나타나고, 스스로 천하무적이라는 느낌, 강하고 명료한 느낌을 갖는 그런 날을 경험한 적도 있을 것이다. 이런 식의 물 흐르듯 자연스럽고 안정된 에너지 진동은 뇌에 전혀 다른 차원의 생화학적 전기 에너지 신호를 일으킨다.

무조건적인 순수한 사랑은 우주에서 가장 높은 진동 주파수를 갖는

다. 이유 없는 사랑을 더 많이 경험할수록 당신은 높은 에너지 진동에 맞춰 살아가는 데 익숙해지며, 따라서 당신이 세상에 미치는 영향력도 커진다. 우리가 사랑을 발산할 때, 여타의 모든 생명체(인간과 동물, 심지어 식물)에 영향을 미치는 강력한 진동을 내보내기 때문이다.

작가이자 사랑 선각자인 데이비드 스팅글러는 이와 관련된 훌륭한 사례를 내게 들려주었다.

1970년대 초반, 나는 스코틀랜드의 핀드혼(Findhorn) 재단의 이사였습니다. 핀드혼은 자연과 협력하는 삶을 추구하는 영성이 충만한 생태공동체입니다. 핀드혼 공동체 사람들은 농장 식물들을 향해 의식적으로 사랑을 불어넣는 일을 규칙적으로 행했습니다. 그 결과는 실로 놀라웠지요. 화학 살충제나 비료를 쓰지 않았는데도 매우 아름다운 꽃이 피었고, 아주 잘 익은 열매와 야채들이 생산되었어요. 때로는 기적에 가까울 정도였어요.

어느 날, 핀드혼 공동체의 공동창립자인 피터가 내게 자신의 서재로 와 달라고 했습니다. 지방정부의 국장 부부와 차를 마시는 자리를 함께하자는 거였지요. 우리는 자리에 앉아 예의를 갖추어 담소를 나누었습니다. 잠시 후 피터가 국장 부부에게 일 년여 전에 심은 장미 나무들을 보러 나가자고 제안했습니다. 농장에 장미 나무들을 심을 당시 장미 원예 연구가이기도 한 그 국장이 품종을 고르고 심는 데 도움을 주었지만, 장미가 자란 모습은 아직 보지 못한 터였던 겁니다.

우리는 다양한 장미 나무를 구경하며 여유롭게 정원을 돌았습니다. 그러는 사이, 나는 국장의 얼굴이 점점 동요되는 것을 확인했지요. 마침내 국장은 자리에 멈춰 섰고 큰 소리로 말했습니다.

“믿을 수가 없군요!”

우리는 놀라서 그를 바라보았어요.

“세상에! 이걸 절대 있을 수 없는 일입니다!”

우리가 어리둥절해 하는 표정을 짓자 그는 흥분을 가라앉히고 말을 이었어요.

“먼저, 고백해야 할 것이 있습니다. 알다시피 저는 지난 삼 년간 휴가 때면 마지못해 여길 좋아하는 아내 손에 이끌려 이곳에 오곤 했습니다. 속으로 당신네들이 전부 미쳤다고 생각했지요. 우주의 에너지가 어찌고, 사랑이 어찌고, 식물이 어찌고 하는 말도 안 되는 소리들을 지껄인다고 말입니다! 차라리 낚시나 하러 가는 편이 훨씬 좋은데 아내 때문에 억지로 이곳에 오게 된 거죠. 그러던 어느 날 핀드혼 정원에 장미 나무를 심는다는 이야기를 들었습니다. 나는 이곳에서 별다른 일들이 모두 허튼 수작이라는 것을 증명해 보일 좋은 기회라고 생각했지요. 그래서 당신을 돕겠다고 자처했던 겁니다. 나는 삼십 년이 넘는 세월 동안 장미를 연구했습니다. 이 마을의 토양과 기후에 어떤 장미가 잘 자라는지 잘 알고 있지요. 그래서 핀드혼에 심을 장미 품종을 선택할 때 일부러 이곳에서 절대 살아남을 수 없는 장미들만을 골랐습니다. 내가 목록에 작성해준 장미 모두 이곳 환경과 전혀 맞지 않는 것들이었고 단 한 차례도 이 지역에서 자란 기록이 없는 것들이었어요. 심지어 개중에는 온실 환경에서만 성장이 가능한 것들도 있었습니다. 그런데 여길 좀 보십시오. 이게 다 그 품종들입니다. 모두 아주 잘 자라고 있습니다!”

그는 잠시 말을 멈추고 우리를 뚫어지게 쳐다보았다.

“내 두 눈으로 직접 확인하지 않았다면 절대 믿지 않았을 겁니다.”

국장은 잘 자란 장미 나무들을 보고 사람들의 에너지가 주변 세상에 영향을 미칠 수 있다는 사실을 깨달았습니다. 그날 이후 그는 핀드혼 공동체의 가장 든든한 후원자가 되었지요.

사랑은 두려움의 고삐를 놓는 것이다

우주에 존재하는 중심 에너지는 오직 두 가지, 사랑과 두려움뿐이다. 이는 오랜 세월에 걸쳐 인정되어 온 사실이다. 사랑이 아닌 모든 것, 분노나 증오, 아픔, 슬픔, 죄책감, 좌절 등은 두려움의 변형일 뿐이다.

사랑과 두려움의 영향은 서로 크게 다르다. 사랑은 당신을 확장시키는 반면 두려움은 수축시킨다. 스스로 확인해보자. 십 초 동안 불안이나 분노, 아픔을 일으키는 상황을 머릿속에 그려 보자. 그리고 당신의 몸과 자세, 호흡에 어떤 변화가 일어나는지 살펴보라. 이제 상황을 바꾸어 십 초 동안 당신이 사랑을 느끼는 상황을 상상해보자. 이번에는 몸과 자세, 호흡이 어떻게 달라지는가.

두려움 혹은 두려움의 변형들을 느끼는 순간 당신은 어깨를 움츠린다. 적어도 은유적으로는 그렇다. 이는 심장을 보호하기 위해 스스로 함몰하는 형상이다. 근육이 긴장되고 호흡도 멈춘다. 반대로 사랑을 느끼면 척추를 곧게 펴고 더욱 깊이 호흡하며 삶에 마음을 연다.

사랑과 두려움은 실제로 신체의 모든 세포에 영향을 미친다. 하트 매스 연구소는 이 둘이 신체의 면역체계에 미치는 영향을 측정했다. 사랑과 연민을 경험한 실험군의 경우 분비형 면역글로불린A 수치 측정 결과 면역기능이 증진된 것으로 나타났다. 분비형 면역글로불린A는 질병에 대항하는 1차 방어선이다. 반면에 두려움과 좌절을 경험한 실험군의 경우, 단지 5분 동안 그것을 느꼈음에도 이후 최대 6시간 동안 면역기능이 저하되어 바이러스나 박테리아, 기생충에 감염되기 쉬운 상태가 되었다.


자기 자신 혹은 타인을 비판하거나 가치 없는 존재라고 여기면 사

랑으로 향하는 문은 봉쇄되고 만다. 두려움과 고통으로 갈팡질팡하다 자신의 본질까지 놓치고, 결국 외부에서 사랑을 찾게 되는 것이다. 하지만 그렇게 얻는 사랑으로 행복하고 건강한 상태에 장기간 머물기란 불가능하다. 당분이 제공하는 것과 같은 일시적인 만족감은 쉽게 증발하며 전보다 훨씬 더 큰 공허감만 남기기 마련이다.

한편 이유 없는 사랑을 경험하면 두려움 비슷한 어떤 것도 들어설 공간이 없어진다. 성경 말씀처럼 “사랑이 있는 곳에 두려움은 없다.”

삶에 변화를 안겨 주는 고전 『사랑의 기적』에서 저자 메리앤 윌리엄슨은 이렇게 말한다.

“사랑은 태어날 때 가져온 것이고, 두려움은 여기에서 습득한 것이다. 우리는 영성 여행을 통해 두려움을 없애고 (혹은 지우고) 가슴속에 다시 사랑을 받아들여야 한다. 사랑…… 그것은 인간의 궁극적인 실체이며 목적이다. 이를 의식적으로 인지하고, 자신과 타인들에게서 사랑을 경험하는 것이 삶의 진정한 의미이다.”

‘이유 없이 사랑하라’ 프로그램은 두려움을 줄이는 방법을 제공함으로써 당신의 에너지 진동수를 높여 사랑 주파수에 맞춰준다. 이 과정을 통해 당신의 사랑체는 매 순간 나날이 강건해질 것이다. (끝) 

- 이 글은 『이유 없이 사랑하라』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **마시 시모프**(Marci Shimoff) | 『뉴욕타임스』 베스트셀러 저자이자 변화 전문가. 자기계발 분야의 대표적인 여성 작가로 전 세계 31개국 언어로 출간된 『이유 없이 행복하라』를 저술했으며 『영혼을 위한 달고기 수프』 시리즈 여섯 권의 공저자이기도 하다. 세계적인 화제작 ‘시크릿’의 책과 영화 작업에 참여했으며 자긍심 그룹 Esteem Group 회장으로 기업, 여성단체, 대학, 비영리조직 등에서 세미나를 진행하고 있다. 또한 자기계발에 관심 있는 사람들을 돕고자 그 분야 최고의 리더 백 명으로 구성된 모임인 변화 리더십 위원회의 창립 위원으로, 사람들이 더욱 활기차고 즐거운 삶을 살 수 있게 돕겠다는 사명을 다하고자 한다. 25년간 전 세계 수백만 독자에게 개인적 성취와 행복의 비결에 대한 특별한 영감을 제공해오고 있다.

저자 | 캐럴 클라인(Carol Kline) | 『이유 없이 행복하라』의 공저자이자 『영혼을 위한 닭고기 수프』 시리즈 다섯 권의 공저자이다. 영문학을 전공했으며 논픽션과 자기계발 분야에서 30년간 프리랜서 작가 겸 에디터로 활동해왔다.

역자 | 안진환 | 경제경영 분야에서 활발하게 활동하고 있는 전문 번역가. 1963년 서울에서 태어나 연세대학교를 졸업했다. 명지대학교와 성균관대학교에 출강했으며, 현재 번역 에이전시 인트랜스(www.intrans.co.kr)와 번역아카데미 트랜스쿨의 대표이다. 『영어 실무 번역』 『Cool 영작문』 등을 집 했고, 역서로 『스티브 잡스』 『로그아웃에 도전한 우리의 겨울』 『공역』 『넛지』 『빌 게이츠@생각의 속도』 『The One Page Proposal』 『포지셔닝』 『괴짜경제학』 『미운오리새끼의 출근』 『피라니아 이야기』 『실리콘밸리 스토리』 『전쟁의 기술』 『애덤 스미스 구하기』 등이 있다.

역자 | 박슬라 | 연세대학교 인문학부에서 영문학과 심리학을 전공하고 인트랜스에서 번역가로 활동 중이다. 옮긴 책으로 『토스카나의 지혜』 『스틱』 『공역』 『리처드 브랜슨 비즈니스 발가벗기』 『미래를 읽는 기술』 『한니발 라이징』 『샤르부크 부인의 초상』 『나쁜 사회』 『위기는 왜 반복되는가』 『공역』 『Change Anything』(근간) 등이 있다.

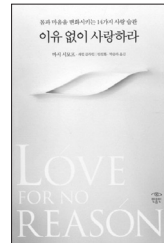
추천도서 | 마음에 닿은 책 Good Book

이유 없이 사랑하라

몸과 마음을 변화시키는 14가지 사랑 습관

저자 마시 시모프, 캐럴 클라인 | 역자 안진환, 박슬라 |

출판사 민음인 | 정가 16,000원



더 많이 사랑하고, 더 많은 사랑을 삶에 끌어당기는 사랑의 법칙!

『이유 없이 행복하라』의 저자 마시 시모프가 전하는 몸과 마음을 변화시키는 14가지 사랑 습관 『이유 없이 사랑하라』. 이 책은 이유 없이 사랑하는 방법을 가르쳐 주는 지침서이다. 내면에 존재하는 무조건적인 사랑의 상태에 연결되는 방법을 보여줘 누구든 자연스럽게 더 많이 사랑하고, 더 많은 사랑을 삶에 끌어당길 수 있도록 도와준다. 모두 3부로 나누어 사랑의 새로운 패러다임을 제시하고, 이유 없는 사랑의 방법론을 다루고, 이유 없는 사랑을 훈련하는 데 도움이 되는 정보와 함께 고차원적인 사랑을 일상적으로 실천하기 위한 지침을 소개한다. 삶에서 일어날 수 있는 역경으로 고통 받다가 진정한 사랑을 체험하면서 행복을 되찾은 사람들의 일화를 통해 무조건적인 사랑과 연민의 힘을 발견할 수 있도록 도와준다. 이를 통해 새로운 사랑을 찾아 자신을 완전히 받아들이고 사랑하며 타인을 존중하는 마음과 자신의 삶에 대한 충족감을 가질 수 있도록 이끌어준다.