

마음 다루기 Why Walk When You Can Fly?



# 날 수 있는데 그대는 왜 걷고 있는가!

| 이샤 줘드 | 안성윤 옮김 |

지금 서있는 자리에 안전하게 남아있는 것과 그 자리를 박차고 넓은 자유공간을 향해 도약하는 것에 대해 말합니다(편집자주).



옛날에 아라비아의 근사한 송골매 두 마리를 선물로 받은 왕이 있었다. 그 매들은 왕이 태어나 여태까지 한 번도 보지 못했을 정도로 아름다웠다. 그는 당장 매 조련사를 들여 훈련시켰다. 여러 달이 흐른 어느 날, 매 조련사는 왕에게 두 송골매 중 한 마리는 웅장하게 하늘로 날아 포효하나 나머지 한 마리는 지금까지 한 번도 움직이지 않고 나뭇가지 위에 붙어있었다고 보고했다. 왕은 당장 전국에 있는 치료사와 마법사들을 불러들여 그 매를 날게 하려 했으나 아무도 하지 못했다. 또한 부하들에게도 시켜보았으나 매는 여전히 나뭇가지 위에만 앉아있었다. 모든 것을 시도해본 왕은 ‘아마도 자연과 친숙한 사람이 이 문제를 해결할 수 있을 거야’라고 생각했다. 그래서 그는 당장 부하들에게 농부를 데려오라고 명령했다. 다음 날 아침, 왕은 그 매가 하늘을 날아다니는 것을 보고 너무나 흥분했다. 그는 당장 이 기적을 행한 농부를 불렀다. 왕이 어떻게 매를 날게 만들었는지 묻자 농부는 말했다. “존경하는 대왕님, 이 일은 너무나 쉬웠습니다. 매가 앉아 있던 나뭇가지를 잘라버렸을 뿐입니다.”

우리는 모두 날 수 있게 되어 있습니다. 인간으로서의 엄청난 잠재력을 깨달을 수 있는 것입니다. 하지만 보통은 그것을 깨닫는 대신에 위 이야기의 매처럼 나뭇가지 위에 앉아있을 뿐입니다. 즉, 우리에게 친숙한 것에만 매달려 있습니다. 가능성은 무한하지만 대부분의 우리에게 그것은 발견되지 않은 채 남아있습니다. 우리는 친숙한 것, 편한 것, 세속적인 것에 순응합니다. 그래서 대부분의 삶은 신나고, 흥분되고, 충족한 대신에 아주 평범합니다. 저는 위 이야기에 나오는 농부와 같습니다. 당신이 매달려 있는 나뭇가지를 자르고 포효하게 만드는 힘을 드리겠습니다. 이 글에서 저는 당신에게 두려움의 가치를 없애 주

고 자유롭게 날 수 있는 영광을 주는 방법을 가르치려고 합니다. 저는 이것을 ‘이샤 주드 시스템(Isha Judd system)’이라 부릅니다. 전 지금까지 수천 명의 삶이 이 방법을 통해 바뀌는 것을 지켜보았습니다.

이 시스템의 첫 번째 단계는 네 가지의 면을 구성하는데, 이런 이것을 다이아몬드 포탈이라고 부릅니다. 그것은 우리 자신의 완전함에 대한 경험, 영원한 평화와 사랑의 경험을 의미합니다. 이 면들은 심원한 진실, 무조건적인 사랑의 진실한 표현이며, 우리들은 스스로 이것들을 아무 노력이나 긴장 없이 자신에게 반복할 것입니다. 각각의 면은 합일의 경험이나 합일의 진동을 만들도록 고안되었습니다. 각 면들을 연습하면서 우리는 내면의 근본적인 변화를 이루기 시작할 것이며 우리를 날지 못하게 하는 두려움에 기초한 습관과 불안으로부터 멀어지게 될 것입니다.

‘이샤 주드 시스템’의 단계들은 아무것도 아니게 보일 수 있습니다. 그러나 실제로 그것들은 아주 강력해서 내면의 힘을 길러줍니다. 그것은 사람들의 본성 경험, 즉 사랑의식(Love-consciousness)의 경험을 가져다줍니다.

사랑의식은 심리학적인 ‘의식’과 혼동해서는 안됩니다. 이것은 무의식에 대한 ‘의식’의 의미가 아닙니다. 사랑의식은 모든 존재 안에 있는 무조건적인 사랑이며, 우리 내면으로 깊이 침잠할 때 더욱 확대되는 경험의 핵심입니다. 이것은 이상하거나 천상적인 경험이 아니라 아주 구체적이고 자연적인 것입니다. 당신은 아마도 이미 이것을 경험해 보았을 것입니다. 아기와 함께 시간을 보낼 때나 자신을 창조적으로 표현할 때, 석양을 바라볼 때, 또는 명상을 할 때 말이죠. 우리 대부분에게 무의식은 우리를 가지에 매달리게 만드는 두려움과 의심들로 이루어져 있습니다. 하지만 자기 실패적 패턴을 분석하는 대신에 우리는

사랑에만 집중합니다. 그러면 두려움에서 비롯된 모든 것들이 사라지기 시작합니다.

현대인들은 대개 쉬운 것은 가치 없는 일이라고 여기는 경향이 있습니다. ‘고통 없이는 얻는 것도 없다’라는 격언이 그 관점을 말해 줍니다. 우리 중 누군가는 불편하고 복잡한 자세에서 명상에 열심히 집중하는 것이 해탈하는 유일한 길이라고 믿고 있습니다. 또 다른 사람들은 부모님이나 다른 종교 단체 등에서 고통을 견디는 것이 자유를 얻는 방법이라고 들어왔습니다. 하지만 ‘이샤 주드 시스템’의 단계들은 고통과 노력이 필요 없습니다.

이 시스템의 각 측면은 우리를 이 순간 속으로 데려갑니다. 거기에는 복잡한 것이 아무것도 없습니다. 마치 행복의 비밀이 간단하듯이 말입니다. 즐거움, 사랑 등은 모두 순수함에서 나옵니다. 순수함은 우리 시스템의 가장 기초적인 부분 중 하나입니다. 아이들은 순수함의 완벽한 예입니다. 그들은 복잡하지 않습니다. 그들은 미래를 계획하지도, 과거를 후회하지도 않습니다. 그들은 자신으로 존재할 뿐입니다.

어렸을 때를 기억하십니까? 당신은 그저 이유 없이 행복했습니다. 그 순간을 완벽하게 살았습니다. 만물에서 신비를 발견했지요. 삶은 기쁨이었습니다. 당신은 스스로를 판단하지 않았고 자신을 그저 있는 그대로 완벽하다고 생각했습니다. 행복하면 웃고, 슬프면 울었습니다. 화나면 발을 구르다가 다시 행복해졌습니다. 나는 당신이 이 시스템을 연습하면서 다시 그 어린이가 되기를 원합니다. 당신이 단순함과 자발성을 껴안고 의심, 통제, 지적 질문 등은 버리길 바랍니다. 만일 당신이 어렸을 때의 순수함을 되찾고, 동시에 성인이 되어 얻게 된 책임감과 성숙함을 유지한다면 이 시스템은 아주 빠르고 훌륭하게 작동해서 당신의 삶을 상상할 수 없을 정도로 변화시킬 것입니다.

우리는 이 여정을 각 단계들을 탐구하면서 시작할 것입니다. 어떻게 이 단계들을 사용하는지에 대한 구체적인 지시를 따르면서 당신의 삶에 도움이 되는 정신적 교육을 시켜드릴 것입니다.

당신도 다른 사람들이 했던 것처럼 사랑의식(love-consciousness)의 렌즈를 통해 진정한 당신과 평화를 찾을 수 있을 거라 믿습니다.

### 첫 번째 단계 : 현실을 포용하기

신혼부부가 변화가에 있는 아파트로 새롭게 이사를 왔습니다. 이사한 첫 아침, 어린 신부는 커피를 만들고 나서 창문을 통해 이웃이 세탁한 옷을 빨랫줄에 거는 것을 보았습니다. 그녀는 ‘저 옷들 엄청 더럽네. 다른 세제를 써야 될 텐데. 내가 가서 어떻게 세탁을 하는지 가르쳐 줘야겠어.’라고 생각했습니다. 그녀는 매일 아침 남편에게 더러워 보이는 옷을 걸치고 있는 이웃에 대해 불평을 털어놓았습니다.

한 달 뒤, 그 어린 신부는 그녀의 이웃이 아주 깨끗한 옷을 걸고 있는 것을 보고 깜짝 놀랐습니다. 그녀는 남편에게 “여보! 마침내 저 사람이 빨래하는 방법을 배웠나 봐요. 누가 가르쳐줬는지 궁금하네요.”라고 말했습니다. 그러자 남편은 “흠, 사실은 여보... 달라진 점이 있다면 내가 오늘 아침 일찍 일어나 당신이 보고 있는 창문을 닦은 것뿐이야.”라고 대답했습니다.

우리는 각자의 창문을 통해 모든 것을 바라보고 있습니다. 과거로부터 온 믿음과 생각들에 더럽혀진 그 왜곡된 면은 세상에 대한 우리의 인식을 만들고 다스립니다. 대부분의 경우 우리 마음의 창문은 삶의 먼지들에 더럽혀져 시야를 가리고 진실의 빛을 가립니다. 마음의 창문은 무의식이 부정적인 생각과 두려움으로 차 있으면 더러워집니다. 불

우리는 각자의 창문을 통해 모든 것을 바라보고 있습니다.  
과거로부터 온 믿음과 생각들에 더럽혀진 그 왜곡된 면은  
세상에 대한 우리의 인식을 만들고 다스립니다.

행하게도, 대부분의 마음은 혼란 속에 있고 모순적입니다. 이 생각에서 저 생각으로 뛰어다니는 우리의 사고는 끊임없는 주의를 요구합니다. 이 끝없는 생각은 우리 신경계 전체에 영향을 미칩니다.

왜 그러냐고요? 정답은 진동에 있습니다. 마치 소리에 진동이 있는 것처럼 우리의 생각도 진동입니다. 그 진동들은 신경계에 퍼지면서 우리 내부 진동수에 영향을 줍니다. 우리 마음속에 번덕과 갈등이 생기면 그 생각들은 인체에 불협화음적인 진동을 만들어 냅니다. 마음이 평화롭고 창의적이면 그 진동은 화합을 일으키고, 또 불협화음의 진동들도 자연스럽게 사라지기 시작합니다.

## 인류의 안절부절증

우리는 현재의 순간이 완벽하다고 거의 느끼지 못합니다. 현대사회의 모든 사람들은 밑바닥에 깔린 불만족과 불안함에 벋대고 있습니다. 그동안 우리가 무엇을 이루었든 간에 더 많은 것을 원하고 있는 자신의 모습을 발견하곤 합니다. 우리가 진정 원하는 충만감은 항상 멀리 있습니다. 많은 사람들은 자신의 주위가 끊임없이 삶의 잘못된 점으로만 끌리고 있다고 느낍니다. 우리는 우리가 가지고 있는 위대한 것들을 감사하는 것에 삶의 초점을 맞추지 못합니다. 그대신, 버릇처럼 주위를 비판하고 우리의 불만을 남에게 덮어씌웁니다. 우리는 결코 '지금'이라는 신비를 껴안을 정도로 충분히 현재에 깨어있지 못합니다.

나는 항상 과도하게 성취지향적이었습니다. 무엇을 하든 모든 힘을 다했습니다. 하지만 한번도 충분하다고 느낀 적이 없었습니다. 나는 자신에게 불만족스러웠고 항상 더 많은 것을 기대했습니다. 내가 이미 이룬 것에 감사하는 대신에 내가 놓치고 있던 것에만 초점을 맞추었습니다.

사실, 강하고 성공적이고 자신감 넘치는 여자로 보임에도 불구하고, 항상 저 깊은 곳에서는 자신을 의심했습니다. 나를 끊임없이 비판했고, 그러면서 알아차리지 못하는 동안 자신감 넘치던 성격은 두려움으로 변해버렸습니다.

어느 정도까지는 누구나 이러한 환멸(幻滅)을 경험합니다. 이 행성의 어디에 있든 간에 우리는 불만족을 느낄 수 있습니다. 이것은 멋진 도시에서도 일어날 수 있습니다. 발전된 세계와 수많은 사람이 존재함에도 불구하고 뉴욕과 부에노스아이레스 같은 대도시 사람들은 우울함과 외로움 때문에 죽습니다. 물론 자연과 사랑하는 사람들에게 둘러싸인 시골에서도 마찬가지입니다. 어디에 있든 우리는 삶에서 일어나는 일의 결과로, 강한 후회와 죄책감 또는 고통을 느낍니다. 그리고는 바라는 것들을 열망합니다. 이것이 바로 과거에 살고 미래에 투사하며, 자신을 불행하게 만드는 마음의 경향성, 즉 광기와도 같은 인간의 조건입니다.

많은 사람들이 행복은 어떠해야 한다는 생각을 갖고 있습니다. 행복이란 우리가 큰 집을 구할 수 있을 때, 멋진 차를 구할 수 있을 때, 환상적인 파트너를 발견할 때 등과 같이 미래의 일로만 봅니다. 언젠가 목표를 이루거나 큰 차를 사더라도 늘 당신 앞에 또다시 원하는 일이 나타난다는 것을 알고 있습니까? 무엇을 성취하든, 만족은 항상 손 밖에 있는 것처럼 보입니다. 왜 우리는 만족을 느끼지 못하는 것일까요?

우리는 우리를 만족하게 해줄 그 무언가가 일어나기를 오래도록 기다리고 있습니다. 아무 노력도 필요 없는 현재에는 진정한 충족을 위한 희망을 찾기 힘들다고 여기며, 그것은 오직 미래에만 있다고 생각하는 것입니다. 지금여기에 사는 아름다움을 발견하지 못하게 하는 것은 무엇일까요? 우리가 자주 생각했던 것과 달리 그 이유는 밖이 아니라 내면에 존재합니다. 그것은 우리 마음속에 있습니다.

## 마음의 매트릭스

지성은 인간이 갖고 있는 최고의 보물 중 하나입니다. 이것은 끊임 없는 진화의 수단을 제공합니다. 과학적 발견과 최근의 커뮤니케이션 기술의 발달은 지성의 위대함 덕분입니다. 또한 지성은 사람들에게 분별력과 막대한 힘을 주어 우리 삶의 중대한 결정들을 내리게 하는데 도움을 줍니다. 하지만 비록 다양하고 훌륭함에도 불구하고 아직 마음의 분야는 이해가 제한되어 있습니다. 예를 들어 지성은 사랑의 복잡함을 완전히 이해할 수 없습니다. 대신에 지성은 세속적인 것에 초점을 맞추고 생각에서 생각으로 끊임없이 움직이는 경향이 있습니다. 예를 들어, 황금빛 언덕에서 해가 지는 것을 한창 바라보고 있을 때도 마음은 시간과 공간을 방황합니다. “우와! 저 석양 엄청나게 멋있다. 석양이 보이면 내일은 맑겠지? 무조건 그래야해. 왜냐면 내일이 내가 쉬는 날이고 할 일이 많거든. 아침에 체육관에서 가서 운동을 해서 체중을 빼야지! 그런 후 그림을 사러 가고, 빨래를 하고, 손님들 맛을 준비를 해야 돼. 저번에 그 사람들이 왔을 때 그들은 파스타를 좋아했었지? 그래 파스타를 만들어야겠어. 아, 내일이 엄마 생일이잖아! 카드 보내는 것을 깜빡했네 이런, 나는 불효자인가 봐...”



수많은 잡생각들로 우리는 멋진 광경을 잃어버립니다. 우리의 진정한 위대함이 수많은 제한된 생각들에 의해 묻혀버리고 맙니다. 이때 마음은 매트릭스가 됩니다. 우리는 이 마음의 매트릭스에 걸려 들어있습니다. 이걸 마치 거미줄에 갇힌 것과 같습니다. 우리는 자신이 어릴 적 배웠던 제한된 생각들에 갇혀있는 것을 발견합니다. 마음의 매트릭스 속 제한된 믿음들 때문에, 우리는 ‘너는 위대한 능력이 있어’라고 말하는 사람보다 그저 그렇다, 평범하다는 말에 더 쉽게 귀를 기울입니다. 많은 사람들 스스로 자신이 다른 사람들처럼 훌륭할 수 있다고 생각하지 않습니다. 어렸을 적부터 우리는 미숙하다고 심지어는 멍청하다고 들어왔습니다.

나도 어렸을 때는 이 매트릭스에서 벗어나지 못했습니다. 나는 호주 멜버른에서 살았고 학교를 다닐 때는 또래 애들보다 훨씬 컸습니다. 큰 키 덕에 나는 훌륭한 육상선수가 되었고, 항상 대회에 나가서 우승을 했습니다. 선생님들은 심지어 “너무 큰 차이로 이기지 마라. 다른 애들 상처받겠다.”라는 말까지도 했습니다. 그 결과 나는 자신의 능력을 절제하기 시작했습니다. 스스로에게 브레이크를 걸었습니다. 또 스스로 ‘나는 평범해지기 위해 태어났지 빛나려고 태어난 게 아니야’라고 믿기 시작했습니다. 시간이 흐르고 대학에 갔을 때, 교수님들은 나의 외향적인 성격에 눈살을 찌푸렸습니다. 그들은 어린 숙녀들은 겸손하고 조용하고 남들 앞에 서지 말아야 한다고 생각했나 봅니다. 나는 그 때문에 절망했습니다. 시간이 지나면서 나는 그들의 생각을 나 스스로의 의견으로 받아들이기 시작했고, 활발한 여자들에게는 무언가 문제가 있을 것이라 생각하게 되었습니다. 또한 항상 나 스스로를 의심하기 시작하였고 작아지기 시작했습니다.

## 작게 행동하기 시작하다

저 넓은 하늘을 날아다니는 대신에, 우리 대부분은 아주 사소한 일들만 합니다. 우리 스스로가 내면의 위대함을 보지 못해서 가족, 학교, 사회로부터 받아들인 부정적인 생각들을 가지게 됩니다. 결과적으로, 우리는 끊임없이 사랑, 평화, 행복을 찾으려고 안개 속을 헤맵니다. 우리는 완전한 자유를 열망합니다. 매처럼 저 하늘을 높이 날기를 원합니다. 우리는 우리가 되고 싶은 모든 것이 되기를 원하지만, 그저 평범한 가지에 달라붙어 있습니다. 우리는 마음의 매트릭스 속에 묻혀버렸습니다. 마치 자기가 믿고 있는 생각이 자신의 전부인 것처럼...

## 이중성과 그것의 대조

마음의 매트릭스는 항상 지적으로 분석하고 이해하려고 합니다. 좋은 것 대 나쁜 것, 옳은 것 대 잘못된 것 등에 초점을 맞추는 것입니다. 사실 좋은 것, 나쁜 것, 옳은 것, 잘못된 것 모두가 매트릭스를 만드는 빌딩블록과 같습니다. 마음의 매트릭스는 모든 것을 이중성과 분리성의 관점에서 바라봅니다. 이것은 세상을 범주별로 상자 속에 집어넣고 주위에 있는 모든 사물과 사람들에게 딱지를 붙입니다. 어느 정도까지는 그런 딱지가 인간의 삶을 경험하는 데 도움을 줍니다. 하지만 그것이 우리의 인식 수단이 되고 또 그것들이 완전한 사실이라고 믿게 될 때, 우리는 존재의 이유를 기쁘게 하는 순수함을 잃어버립니다.

세상에 대한 우리의 인식은 대조와 분리로 가득 차 있습니다. 우리는 풍요를 보면 가난함이 떠오릅니다. 우리는 전쟁의 잔인함을 보고 간디, 테레사 수녀와 같은 사람들을 떠올립니다. 우리는 비극과 즐거

움 같이 불일치하고 분리되어 있는 것들을 봅니다. 세상은 대조로 가득 차 있어서 엄청난 다양성을 남깁니다. 하지만 우리가 지성의 매트릭스 안에 갇혀 이 모든 풍요를 바라볼 때는 이것들이 우리를 상처받기 쉽게 하고, 분리시키고 작게 만듭니다. 우리는 그 차이들과 너무 동일시되어 더 큰 그림 속의 진동하는 아름다움을 보지 못합니다. 그 결과 우리는 피상적이 됩니다. 지성 속에 갇히고 마음의 억압 속에 빠져 버립니다. 매트릭스에 빠진 상태로는 표면에서만 왔다 갔다 하게 됩니다. 그래서 충족을 찾지 못합니다.

## 한계의 위안

지성의 매트릭스로 인한 흐려진 인식 때문에 우리는 항상 존재하는 풍족함에 무감각해졌음에도, 그 한계 속에서만 특정한 위안을 찾습니다. 그곳은 우리의 모든 두려움과 한계에 의해 정의된 억압적인 공간이지만 그래도 그것들은 우리가 알고, 믿고, 신뢰하게 된 것들이기 때문입니다. 그곳에서는 과거 경험들이 모든 행동을 지배합니다. 우리가 자신의 것이라고 주장하는 어떤 편안함이 있기 때문에, 자신의 모든 잠재력을 꽃피우며 살아갈 위대함을 받아들이기가 어려운 것입니다.

무언가 충족시키고 싶다는 꿈을 가지고 있을 때라도 그 안락한 공간을 벗어나기는 힘든 것입니다. 우린 결실을 맺고 싶고, 좋은 것들을 바라고 또 기회들을 찾습니다. 그러나 우리 가슴속에 있는 열망을 위해 우리가 친숙해져버린 것들을 기꺼이 버릴 수 있을까요? 변화를 원하는 자들은 스스로 날 수 있게 됩니다. 적응력이 없다고 느끼는 자들은 그들의 나뭇가지에 붙어있습니다. 당신은 전자입니까, 아니면 후자입니까? 만일 당신이 가지에 붙어있다면 당신을 거기에 묶어매어 날

매순간 완전함은 발견될 수 있습니다.  
우리가 완전히 현재에 존재한다면 아무것도 잘못될 것이 없습니다.  
모든 불완전은 우리가 과거나 미래에 빠져들 때 나타납니다.

지 못하게 만드는 것은 무엇입니까? 당신은 무엇을 내려놓지 못하는 것입니까?

## 가지 자르기

우리는 지금 ‘이샤 줌드’의 첫 번째 단계, 즉 과거의 두려움에 기 한 버릇들을 잘라줄 네 개의 강력한 방법 중 하나를 배우려고 합니다. 그때 날개를 되찾아 날 수 있는 영광을 누릴 테니까요.

이 단계에서 최고의 힘을 얻으려면, 규칙적인 연습이 필요합니다. 헬스센터에 가입했더라도 가서 연습하지 않으면 아무 변화도 느낄 수 없습니다. 그것과 같이, 우리가 이 방법을 계속 연습하지 않으면 그것은 아무 효과도 없을 것입니다. 가장 이상적인 것은 눈을 감고 약 한 시간 동안 연습을 하는 것입니다. 물론 시간을 나누어서 해도 됩니다. 가장 중요한 점은 실천하는 것입니다. 만약 바빠서 한 시간을 채우지 못해 짧은 시간동안만 했어도 안한 것보다는 낫습니다. 이 과정은 아주 깊은 레벨에서 진행되지만 대부분의 사람들에게 변화는 즉시 일어 납니다. 그들은 연습을 하면서 점점 자라나는 평화와 즐거움을 경험 합니다. 하지만 어떤 사람들에게는 며칠 혹은 몇 주가 걸리기도 합니다. 어떤 이들은 친구들이 먼저 그들의 변화를 느끼기도 합니다. 그들이 아무리 변화에 대해 회의적이라 해도 친구들이 먼저 다가와 “너 오늘 달라 보인다.” 혹은 “너 바뀐 것 같아. 요즘 하는 것 있니?” 하곤 묻

습니다. 나는 당신이 연습 중에 무슨 일이 일어난다 해도 최소 4주 동안 이 단계들을 규칙적으로 실천해 나가길 권장합니다. 경험상 4주의 규칙적인 연습은 누구에게나 엄청난 이득을 느끼기에 충분한 시간입니다.

또 한 가지 중요한 점이 있다면 당신이 이 단계들을 배울 때 항상 순수하고 열려있으며 이 프로그램에 대해 좋다, 나쁘다 판단하려들지 말아야 한다는 것입니다. 이 프로그램의 경험은 당신이 지금까지 해왔던 어느 무엇과도 같지 않을 것이며, 또 당신이 열려 있을수록 더 새로운 시각을 얻고 이점을 얻기 쉬워질 것입니다. 첫째로, 이 단계들을 연습하는 것이 아마 다른 종교적인 자기계발 연습과도 비슷하게 보일 수 있을 겁니다. 하지만 직접 이것을 행하면 당신이 지금까지 경험했던 어느 무엇과도 다르다는 것을 발견하게 될 것입니다.

## 첫 번째 단계

완전함은 매순간 발견될 수 있습니다. 우리가 완전히 현재에 존재한다면 아무것도 잘못될 것이 없습니다. 모든 불완전은 우리가 과거나 미래에 빠져들 때 나타납니다. 첫 번째 단계는 우리에게 지금 이 순간의 완전함을 불러들이는 것입니다. 우리가 현재에 모든 것을 주목하면 제1측면은 자연스럽게 사랑의식(love-consciousness)의 경험에 도달하게 해줄 것입니다. 현재에 존재한다는 것이 성장하지 않는다는 것을 의미하지는 않습니다. 삶은 항상 진화하고 더 큰 성장과 확장을 위해 움직입니다. 하지만 지금 이 순간의 고유한 완전함을 받아들이면 우리는 자연스럽게 우리 내부의 진동수를 높이고 훨씬 더 높은 사랑의 주파수를 재창조하게 됩니다. 주의를 완전히 현재에 두는 것은 인간

에게 깊이 뿌리박은 부정적 신념을 물리쳐 줍니다. 이 신념이 바로 불만족의 근원입니다. 이것은 충족의 경험을 못하게 하는 잘못된 정신적 아이디어입니다. 이것은 이 순간 속에 뭔가 잘못된 것이 있다는 생각입니다. 아주 깊숙이, 비록 알고 있지는 않지만 우리 대부분은 이 믿음을 공유하고 있습니다. 우리가 삶을 사랑한다고 해도, 아주 극소수만이 완전함을 느낍니다.

프로그램의 첫 번째 단계는 우리의 부정적 믿음을 치료해주면서 충족을 불러들이는 것입니다. 이 엄청난 변화를 잠재의식 속에 적용시켰을 때, 삶에 대한 전체적 인식이 드라마틱하게 바뀔 것입니다. 이 단계를 연습하면서, 당신은 어떤 작은 일 하나가 삶에 엄청난 영향을 줄 수 있다는 점에 깜작 놀라게 될 것입니다.

자, 우리는 지금 지성의 부정적인 조건들을 넘어서, 뿌리 깊은 진실의 조화로운 생각과 우리를 ‘지금 여기’의 아름다움에 다다르게 하는 생각을 창조할 것입니다. 이 생각은 모든 것을 둘러싸는 사랑의 개념에 초점을 맞추고 있습니다. 이것은 찬미의 감정을 사용합니다. 우리의 지각을 찬미로 옮길 때, 우리는 오랜 두려움에 기초한 믿음과 습관들을 없애고 더 큰 사랑과 ‘사랑의식(love-consciousness)’에 다다르게 됩니다. 우리가 사랑을 더 선택할 때, 마음의 창문이 크리스탈처럼 맑고 투명해지며 점점 깨끗해져 갑니다. 우리는 자기 비판적 생각에서 벗어나고 ‘지금 여기’의 즐거운 잔치로 날아들 것입니다. 자, 이것이 바로 그 개념입니다. 첫 번째 단계:

## 완벽한 이 순간의 사랑을 찬미하라

첫 번째 단계 연습 방법입니다.

1. 편안하게 앉아 눈을 감으세요. 마음속에 떠오르는 생각들을 천천히 지나가게 하세요. 생각을 멈추려고 하지 마세요. 아무 생각도 하지 않으려고 애쓰지 마세요. 대신 무엇이 생각나든 자연스럽게 놔둡니다.

2. 마음속으로 이렇게 말하세요. ‘완벽한 이 순간의 사랑을 찬미하자.’ 이것에 너무 집중하거나 이해하려는 노력 없이 그냥 자연스럽게 생각하면 됩니다.

3. 당신이 이 단계를 생각하고 있는 동안 주의를 가슴 속 깊숙이로 보냅니다.

4. 그런 후, 잠시 쉬세요. 그리고 나서 조금 뒤 다시 반복하세요.

5. 그렇게 약 이십 분 간 반복하세요. 물론 시계나 손목시계로 시간을 확인해도 됩니다.

연습할 때 기도주문처럼 계속 반복하지 말고 잠깐 쉬 다음에 해야 합니다. 아마 당신은 쉬는 사이에 평화와 고요함을 경험하게 될 것입니다. 하지만 물론 다른 생각을 하는 것도 가능합니다. 가끔 이것을 잊거나 문장 중 일부를 빼먹을 수도 있고 주의가 흐트러질 수도 있습니다. 그때는 그 사실을 알아채자마자 다시 원래 생각으로 돌아가야 합니다. 이 모든 것들이 완벽하게 정상적이고 자연적입니다. 단지 이것만 기억하세요. 당신이 시스템의 이 단계를 생각하고 있지 않다고 깨달았을 때는 다시 연습에 집중하는 것. 그러면 연습 때마다 드는 생각들의 질이 매우 다양하다는 것을 알게 될 것입니다. 당신은 아마 삶은 무척이나 훌륭하지 않아요?라고 생각할 수도 있고, 이 시스템은 너무나 근사한 걸? 또는 아, 이건 시간낭비야! 내가 왜 이것을 하고 있지? 이 웃기는 짓거리가 얼마나 내 삶에 영향을 미칠까?라고 생각할 수도 있습니다. 그러나 이 시스템은 당신이 연습도중 무슨 생각을 하든 당신

에게 영향을 미칠 것입니다.


내가 이 시스템의 단계들을 좋아하는 이유 중 하나는 이것들이 자동적으로 일을 한다는 것입니다. 당신은 이 시스템에서 이익을 볼 수 있다고 믿을 필요가 없습니다. 이게 바로 이 시스템이 너무나 효과적인 이유입니다. 두려움은 습관적이고 그래서 비록 생각들이 방해한다 해도 이 새로운 경험을 자동화하는 것이 필요합니다. 거기서 중요한 점은 당신만의 경험이 필요하다는 것입니다. 오직 연습을 통해서만 당신은 이 시스템에서 얻는 이점에 감사할 것입니다. 내가 당신에게 말해서가 아니라 당신 스스로 변화를 보게 될 것이니까 말이죠.

‘이샤 주드 시스템’에는 단계별로 절대 바뀌어서는 안되는 구체적인 구조가 있다는 것을 명심하세요. 만약 그것을 바꾼다면 효과를 잃을 수도 있습니다. 한 단계라도 당신이 불편하다고 해서 바꾸면 안됩니다. 예를 들어 많은 사람들은 찬미(praise)라는 단어에 불편을 느낍니다. 찬미는 간단하게 감사를 뜻하기도 합니다. 그리고 찬미의 심원한 효과는 표면적인 반응을 넘어 멀리까지 나아갑니다. 연습을 해나가면서 우리가 느끼는 어떠한 불편함도 사라지게 될 것입니다.

우리는 단계들을 연습하는 것을 통합한다고 합니다. 여기에는 2가지의 통합 방법이 있습니다. 눈을 뜬 상태와 눈을 감은 상태를 말합니다. 눈을 감는 것은 가장 심오한 방법입니다. 바로 당신에게 깊은 사랑의식(love-consciousness)을 경험하게 해주니까요. 언제든지 눈을 뜬 상태로 이 단계를 연습해도 됩니다. 최대한의 효과를 위해서는 이를 닦을 때나 텔레비전을 볼 때, 운동을 할 때, 은행에서 순서를 기다릴 때, 아무 때나 할 수 있을 때 해야 합니다. 매 순간 이 단계를 연습할 때, 당신은 최대한으로 현재에 집중하고 사랑의식과 연결되어야 합니다. 당신이 현재에 충실할 때, 당신 지각의 창문을 뒤덮고 있는 두려



움은 녹아내릴 것입니다. 새로운 눈으로 보게 될 것입니다. 당신 삶의 모든 부분이 통합되는 것으로부터 이점을 얻게 될 것입니다. 아무 때나 눈을 뜨고 이것을 연습하면 맑고 깊은 평화를 경험할 것이고 결과적으로 자신감을 갖게 될 것입니다. 당신은 더욱 효과적이고 편안하고 덜 스트레스를 받는 사람이 되어 있을 것입니다. 많은 사람들이 눈을 뜨고 시스템을 연습하면 공부나 일들이 더 효과적이고 빨리 된다는 것을 발견합니다.

오늘 밤, 자기 전 눈을 감고 이 분 동안 연습을 해보세요. 앉아서 하거나 누워서 해도 전혀 상관없습니다. 하루에 30분씩 두 번을 하셔도 되고, 20분씩 세 번을 하셔도 됩니다. 우리가 이 글에서 다른 단계들을 배워갈 때, 우리는 그것들을 지금 배운 것에 어떻게 활용할 것인지에 대해서도 배울 것입니다.(다음 호에 계속) 

- 이 글은 'Why Walk When You Can Fly?'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **이샤 주드(Isha Judd)** | 이샤 주드는 오스테리일리아 출신으로, 2000년 이후 남아메리카 우루과이에 거주하며 이샤 시스템을 전 세계에 널리 보급하고 있는 작가이자 교사이며 국제조직의 지도자이다. 그녀의 프로그램은 아이들과 사업가, 정치가 등 세계 많은 사람들에게 소개되어 적용되었으며, 특히 재소자와 장애자들이 지원을 받았고, 콜롬비아 게릴라였던 사람들의 사회복귀 프로그램으로 효과를 발휘하였다.

역자 | **안성윤** | 미국 위스콘신주 노틀담고등학교 수료. 미국검정고시 통과. 일본 조치대학 국제교양학부 입학예정. 대행성님의 주인공 공부와 생생하게 꿈꾸기, 감사노트 쓰는 것을 습관화하며 생활하고 있습니다.