

몸 다루기 사랑은 아무도 잊지 않았으니

# 용서와 함께 실천하는 12가지 건강법

| 개리 R. 레너드 | 강형규 옮김 |

『우주가 사라지다』의 저자 개리 레너드가 12가지 건강비법을 소개합니다. 아주 실질적인 건강법입니다(편집자 주).



**개리**: 얼마나 건강한지 혹은 아픈지가 사실 중요하지 않다는 당신들의 말이 맘에 와 닿았어요. 둘 다 참이 아니니까요. 이 원리가 돈에도 똑같이 적용될 수 있다고 봐요. 돈이 없다는 것에 몹시 죄책감을 느끼셨던 부모님을 기억하는데, 나는 내 책들이 나온 이후로 돈을 너무 많이 갖고 있어서 죄책감을 많이 느끼고 있는 사람들도 많이 만나봤거든요. 어느 쪽이나 마찬가지예요. 돈이 없어서 죄책감을 느끼기도 하고, 돈이 너무 많아서 죄책감을 느끼기도 하니까요. 어떤 이유로든 사람들은 죄책감을 느끼고 맙니다! 그러니까 우리 자신에게 너그러워질 필요가 있어요. 자신이 부유하든 가난하든 어차피 둘 다 참이 아니기 때문에 그것은 중요하지 않다는 것을 깨달을 필요가 있는 거죠. 둘 다 참이 아니라면 그 중 어느 것이 더 영적이라고 할 수가 없으니까요.

**퍼사**: 브라보. 오늘날에는 부유한 것을 매우 영적인 것으로 생각하는 경향이 있어요. 그래서 당신이 10억 달러를 벌었다면 그것도 자신이 마음을 사용하여 돈을 끌어당겼기 때문이라고 생각하는데, 사실을 말하자면 그냥 당신 차례가 된 것뿐이에요. 각본에 그렇게 써져 있기 때문에 그 일은 어떻게든 일어났을 겁니다. 그리고 당시 당신의 사고 방식이나 그때 일어나는 듯이 보였던 모든 일도 각본의 일부예요. 당신도 알다시피 100년 전에는 가난한 것이 아주 영적인 것으로 통했지요. 청빈서약을 하는 사람들도 있었으니까요! 그래서 이런 것들이 다 주관적이라는 거예요. 유행이란 왔다 갔다 해도 진정한 영성은 언제나 그대로 남아 있죠. 그러니 자신의 길에 어떤 일이 일어나든 행복하고 평화로울 수 있는 종류의 영성을 따르는 것이 올바른 일이에요. 그게 바로 자유이고, 그게 진짜 영성입니다.

**아턴**: 다시 공부로 돌아가서, 당신이 여기에 있는 듯이 보이는 동안

에 용서를 실천하면서 병행할 수 있는 몇 가지 선택사항에 대한 이야기인데, 당신이 바른 마음의 생각 속으로 슬쩍 미끄러져 들어가는 동안에 에고의 마음을 붙들어놓을 일거리를 몇 가지 알려드릴게요.

1. 걸으세요. 하루에 30분 정도 걷는 걸로 시작하세요. 거리로 따지면 2.4킬로미터 정도가 될 거예요. 사람은 평균적으로 한 시간에 4.8킬로미터를 걷는데 시간을 차츰 늘려서 결국에는 한 시간 정도는 걸어야 합니다. 그러면 하루에 4.8킬로미터를 걷는 거죠. 쉬고 싶으면 일주일에 이틀은 쉬어도 좋습니다. 그렇다고 꼭 쉴 필요는 없지만 그래도 일주일에 5일이면 충분합니다.

개리 : 네. 영화배우 존 트라볼타도 하루에 한 시간씩 걷기 시작했는데 3년 뒤에 몸무게가 18킬로그램 정도가 빠졌다는 기사를 본 기억이 나요. 다른 식이요법과는 달리 꾸준히 걷기만 한다면 요요현상 없이 체중감량이 가능한단 이야기죠.

아턴 : 맞아요. 개리, 예전에 개를 데리고 산책을 꽤 많이 했죠?

개리 : 개가 개리를 산책시켰죠. 하여튼 개가 죽고 나서 7킬로그램 정도 쪼였으니까요.

아턴 : 걷는 것도 기적과 마찬가지로 습관이에요. 하다가 안 하면 허전하게 느낄 정도가 되어야 습관이라 할 수 있죠. 걷는 것 말고도 또 있어요.

2. 심호흡을 하세요. 이것은 생명 유지에 필수적입니다. 생각이 날 때마다 숨을 깊이 들이마시세요. 물론 내쉬는 것도 깊게 하고요. 폐에서 사용한 공기는 내보내고 새로운 공기를 들이마셔야 합니다. 피곤할 때 잠시 동안 심호흡을 하면 기운이 더 나는 것을 알게 될 거예요.

3. 스트레칭을 하세요. 팔다리와 허리를 스트레칭해서 유연한 상태를 유지하세요.

개리 : 말랑말랑한 게 딱딱한 것보단 낫죠.

아턴 : 4. 물을 많이 드세요. 물을 많이 마시는 사람이 적게 마시는 사람보다 암에 덜 걸립니다. 이는 남녀 모두에게 중요한데, 여자의 경우 이렇게 하는 것이 때때로 유방암을 예방하는 데 도움이 되기도 합니다. 물론 아플지 건강할지는 마음이 결정하긴 하지만, 그래도 육체는 대부분 물로 구성되어 있기 때문에, 물을 많이 마시면 몸이 뻑뻑해지는 것을 방지하는 데 도움이 되고 두통 예방에도 좋아요.

5. 한 달에 한 번씩 단식하세요. 하루를 정해서 하루 동안 단식을 하는 겁니다. 주스는 마셔도 되지만 음식이나 술이나 약은 안 됩니다.

개리 : 약도 먹지 말라구요? 그럼 나 안 할래요.

아턴 : 진담이에요. 어떤 이유로든 한 달에 하루씩 단식하는 사람들은 심장마비에 걸릴 확률이 현저하게 낮아진다는 통계자료가 있어요. 일부 물몬교도들은 종교의식의 일부로서 단식을 합니다. 물론 건강을 위해서 하는 건 아니지만, 여하튼 그것이 건강에 여러모로 좋다는 연구결과가 있습니다.

6. 꿀을 드세요. 매일 먹을 필요는 없어요. 하지만 꿀은 형상의 차원에서 그 가치를 인정받지 못하는 경이로운 것들 중 하나예요. 고고학자들은 고대 이집트의 유물 속에서 수천 년 된 꿀을 발견했는데, 여전히 신선했습니다! 형상의 차원에서 유기물이면서도 사실상 변하지 않는 물질을 찾는다면 꿀이 거기에 가장 가까워요. 만약 수면장애가 있다면 수면제 대신 자기 전에 꿀을 두 숟갈 정도 드셔 보세요. 그 효과에 놀랄지도 몰라요. 잠을 꼭 자보겠다는 절망적인 이유로 처방된 약들을 섞어 먹다가 죽은 사람들의 이야기를 들어본 적이 있을 거예요. 꿀의 치유 효능을 알았더라면 그런 일은 없었을 텐데요.

속쓰림 증상이 있다면 저녁식사 30분 전에 꿀을 드세요. 그리고 자

기 전에 한 번 더 먹고요. 꾸준히 복용하면 그만큼 효과를 볼 확률도 높아집니다. 하지만 기억해야 할 게 두 가지 있어요. 그 중 하나는 모두에게 효과가 있는 것은 아무것도 없다는 겁니다. 무의식의 차원에서 예고는 매우 복잡할 수 있거든요. 그래도 지금 말씀드리는 것들은 대부분의 사람들에게 효험 있을 가능성이 높습니다. 그리고 또 하나는 3세 이하의 아이에게는 꿀을 절대 주지 말라는 겁니다. 아직 꿀을 받아들일 만큼 신체가 발달하지 않았거든요.

덧붙여서, 알레르기가 있다면 자신이 살고 있는 지역에서 나는 꿀을 먹으세요.

7. 노니 주스noni juice를 마시세요. 맛이 그리 좋은 편은 아니지만, 냉장보관하면 그렇게까지 역하지는 않을 거예요. 개봉한 다음에는 꼭 냉장보관하고요. 주로 타히티Tahiti 섬에 있는 노니 나무noni plant에서 짜내는데, 효능이 다양합니다. 하와이에서 카후나kahuna로 지냈던 기억나죠?

개리 : 네! 특히 그런 꿈을 많이 꿴어요. 그때 저는 하와이 종교인 후나Huna를 가르치고 행하여 사람들을 치유하기도 했는데, 노니 나무를 다양한 용도로 사용했죠. 외상에도 쓰고, 내장에 문제가 있을 때도 노니 주스를 사용했어요. 하와이 제도에서 좋은 삶을 여러 번 누렸지요. 카후나로 지낸 것도 그중 하나고요. 재미 삼아서라도 나중에 이 일들 중 몇 가지를 다시 해봐야겠어요.

아턴 : 8. 주스를 마시세요. 오렌지 주스, 토마토 주스, 포도 주스, 그레이프프루트 주스, 당근 주스, 과일즙 등등 뭐든 상관없습니다. 다 좋습니다. 노니 주스의 가격이나 맛이 부담스럽다면 대신 다른 주스를 마시면 됩니다. 매일 과일 주스를 한두 잔씩 빼놓지 않고 마시면 신체 차원에서 큰 변화가 일어날 겁니다. 물론 이에 상응하는 식단도 이롭

*유행이란 왔다 갔다 해도 진정한 영성은 언제나 그대로 남아 있죠.  
그러니 자신의 길에 어떤 일이 일어나든 행복하고 평화로울 수 있는  
종류의 영성을 따르는 것이 올바른 일이에요.  
그게 바로 자유고, 진짜 영성입니다.*

지요. 채소를 피하지 마세요. 채소를 아예 안 먹는 것보다는 자신이 좋아하는 채소를 몇 가지라도 먹는 게 좋습니다. 식당에 가면 빵 대신 샐러드를 시키고요. 작은 습관이 쌓이고 쌓이면 건강해지죠.

9. 하루에 20분씩 밖에 나가 햇볕을 쬐고 비타민D<sub>3</sub>를 복용하세요. 이 두 가지를 같이 하면 우울증을 포함해서 많은 문제를 예방하는 데 도움이 될 겁니다. 물론 우리는 이런 문제들을 일으키는 것이 실은 생각이라는 것을 알고 있지만 말이에요. 하지만 이 권고를 따르면 기분이 좋아지고, 기분이 좋아지면 바른 생각을 실천하려는 생각이 더 잘 기억나겠죠. 더 좋은 생각을 할수록 기분도 더 나아지게 되고요. 그리고 기분이 나아지면 생각을 더 잘할 수 있게 됩니다. 특히 수업과 같이 당신을 인도해주는 수련체계가 있다면 말이죠.

10. 웃으세요. 코미디 쇼를 보거나 텔레비전에서 나오는 코미디의 명장면들을 보세요. 재미있는 영화나 연극을 보러 가는 것도 좋고요. 웃음은 다른 어떤 형태의 약보다 좋습니다.

11. 젊음을 유지하고 싶다면, 노화 방지에 대해 알아보세요. 그것이 앞으로의 사조예요. 즉 당신의 몸이 스스로를 치유하고 젊음을 유지할 수 있도록 자극해주는 자연성분의 제품을 찾는 것이죠. 결국엔 맥스원 Maxone이라 불릴 노화방지 제품이 개발돼서 상용화됩니다. 그거 하나만 복용하면 되죠. 우리는 당신이 수업과 직접 관련되지 않은 물건을 선전하는 건 원치 않지만, 이건 예외로 할게요. 이건 내가 말하고 있는 미래 사조의 일부이고, 사용하기에도 아주 간편해요.

비타민제, 특히 비타민C는 당신에게 효과가 좋았어요. 꾸준히 계속 복용하세요, 개리. 염증을 예방해주는 보충제들도 있지요. 이걸 매우 중요해요. 대부분의 미국인들은 지방과 당분 과다로 인한 동맥경화가 좀 있거든요. 염증이 없으면 대개는 괜찮지만 염증이 있다면 염증 때문에 동맥이 수축해서 더 막히게 되죠. 당신도 30년 넘게 비타민에 대해 공부를 해왔으니 그것을 예방해줄 보충제를 찾는 일은 당신에게 맡길게요.

한 가지 더 이야기하면, 세계 일부 지역들에서는 비타민C를 정맥에 주사해서 대부분의 암을 치료해내고 있기도 합니다. 하지만 북미에서는 이렇게 치료하는 곳을 발견하기가 쉽지 않아요. 효과 있는 대부분의 치료법들을 의료계가 허용하지 않고 있기 때문이죠. 사람들을 치료해서 돈을 버는 것이 아니라 아픈 사람들을 관리해서 돈을 벌려는 겁니다. 결국 자신의 건강에 대해 공부하고 돌볼 책임은 각 개인에게 있어요.

12. 몸에 산소를 공급해주세요. 이 마지막 방법은 어느 정도 숙달이 되어야 하기 때문에 좀 까다롭습니다. 그래서 대부분의 사람들은 하지 않을 거예요. 이걸 하려면 지침을 따라서 제대로 해야 하거든요. 그러나 산소 결핍은 신체 건강에서 가장 간과되고 있는 문제라는 사실을 명심할 필요가 있습니다. 산소가 충분하면 암세포는 생존할 수가 없어요. 몸의 모든 세포에 산소를 원활하게 공급해주기만 하면 대부분의 질병을 예방할 수 있고, 이미 병이 났더라도 치유될 수 있습니다.

몸에 산소를 공급해주는 가장 좋은 방법은 식품등급을 받은 35퍼센트 과산화수소를 복용하는 겁니다. 치과나 병원에서 사용하는 3퍼센트짜리 과산화수소와는 절대로 혼동하지 마세요. 그걸 복용하면 위험합니다. 35퍼센트짜리 식용 과산화수소로 몸에 산소를 적절하게 공

급해주는 요법이 있습니다. 이에 관한 최고의 정보는 매디슨 카바나 Madison Cavanaugh가 쓴 『원 미닛 큐어 The One Minute Cure』라는 작은 책자에 담겨 있습니다. 말했듯이 복용지침을 잘 따라야 하는데, 대부분의 사람들은 훈련이 되어 있지 않기 때문에 이 방법을 해보려 들지 않을 겁니다. 하지만 이 방법을 쓰기만 하면 그것은 형상의 차원에서 몸을 위해 할 수 있는 가장 강력한 일 중 하나가 될 겁니다. 그렇다고 너무 많이 복용하진 마세요. 물에다 몇 방울 떨어뜨리는 방식으로 복용해야 합니다. 지침을 따라서 하세요.

이게 끝입니다, 친구. 힘든 건 하나도 없어요. 사실 지금까지 말한 방법들은 대부분 재미있고 쉬운 방법들입니다. 하지만 수업과 마찬가지로, 실천하지 않으면 효과를 볼 수가 없지요.

개리 : 나에게 요가를 권하는 사람들이 꽤 있는데, 요가를 하면 맥주를 마실 수가 없어서 주저하고 있어요.

퍼사 : 요가를 좋아해서 꾸준히 한다면 그것도 좋겠지만, 당신은 그런 육체적인 수행을 열심히 할 종류의 사람이 아니에요. 그러니 아마 당신한테는 걷는 게 최선일 거예요. 수업의 훈련은 당신이 소위 ‘삶’을 살아가는 동안에 더붙어서 할 수 있는 일이에요. 당신에겐 이상적이죠. 그러니 요가나 다른 일들에 관해서는 성령과 함께 결정하도록 당신에게 맡길게요. 요가나 다른 많은 접근법들이 몸을 실재화하기는 하지만 많은 사람들의 삶에 매우 강력한 힘이 된다는 건 분명해요.

아턴 : 이렇게 몇 가지 선택사항을 권했지만, 퍼사와 나는 깨달음을 얻었던 마지막 생에 이것들을 함께 했었어요. 물론 이런 것들로 인해서 깨달은 것이 아니라 성령의 사고체계를 훈련한 결과로 깨달았지만요. 하지만 이 방법들은 실제로 재미도 있고 도움도 되니 당신도 즐겨보세요!

개리 : 고마워요, 아턴. 당신은 키가 크고 까무잡잡하고 그리스 신처럼 잘생긴 사람치고는 그렇게 나쁜 사람은 아니군요.

아턴 : 그래서 날 안 좋아한다는 건 알고 있었지만 이제 그것까지 용서하는 걸 보니 반갑네요.

개리 : 다른 사항은 없나요?

퍼사 : 당신의 경우에, 충분히 쉬는 건 잘못된 게 아니에요. 거절하는 것도 괜찮다는 점을 기억해주세요. 당신은 그동안 우리의 메시지를 너무 열심히 전하느라 정작 자신을 위해서는 시간을 충분히 할애해 주지 못하고 있어요. 에드가 케이스의 사례에서 배울 필요가 있는데, 그는 과로로 죽었습니다! 찾아오는 사람들을 모두 도와줘야만 한다는 책임감을 느꼈던 거죠.

당신은 가끔씩 멈춰 서서 꽃향기를 맡을 필요가 있어요. 사람들의 요구를 거절할 수 없다면 당신은 아직 에고 중심적인 사고를 넘어서지 못한 겁니다. “여기 진짜 문제를 갖고 있는 진짜 육체가 있으니 내가 도와줘야 해”라고 말하면서 그것을 실재화하고 있는 거죠. 그건 요점을 완전히 놓치는 거예요. 그들은 몸이 아니고, 그들에게 정말로 문제가 있는 것도 아니며, 그들은 거기에 있지도 않아요. 그들은 신과 마찬가지로 영이고, 그것은 결코 변할 수 없어요. 수업이 가르치듯이, 몸은 살아 있지도 않아요.

모든 것은 생명을 통해 성취되며, 생명은 마음에 속하고 마음에 있다. 육신은 생명인 너를 담을 수 없으니, 살지도 죽지도 않는다. (T104/T-6.V.A.1 : 3-4)

(끝) 

- 이 글은 『사랑은 아무도 잊지 않았으니』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **개리 R. 레너드** | 미국 동부해안 매사추세츠 주의 역사 깊은 북안(北岸) 지방에서 태어나서 성공적인 직업 기타리스트가 되었다. 1987년에 태양계의 행성이 정렬되는 하모닉 컨버전스 기간에 내면의 부름을 듣고 삶의 방향을 돌렸다. 1990년대 초에 메인(Maine) 주로 이사를 한 후, 거기서 강력한 영적 각성의 체험을 겪었다.

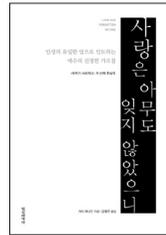
역자 | **강형규** | 서울교육대학교 졸업 후 2008년부터 서울에서 초등학교 교사로 재직 중이며, 기적수업한국모임(acminkorea.org)에서 기적수업 자료를 번역하고 기적수업 모임을 진행하면서, 미국 '내면의 평화 재단'의 기적수업 한국어 번역자 구성회의 마무리 작업에 여러 사람과 팀을 이뤄 함께하고 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

## 사랑은 아무도 잊지 않았으니

인생의 유일한 답으로 인도하는 예수의 진정한 가르침

개리 레너드 지음 | 강형규 옮김 | 출판사 정신세계사 | 정가 15,000원



『사랑은 아무도 잊지 않았으니』는 개리 레너드의 전작 『우주가 사라지다』, 『그대는 불멸의 존재다』와 마찬가지로 이해하기가 까다롭기로 소문 난 『기적수업』의 가르침을 쉽고 일목요연하게 소개해주는 훌륭한 입문서이다. 그런데 이 책들 역시 『기적수업』 못지 않은 희한한 사연을 품고 있다. 저자가 다른 차원계로부터 방문한 예수의 제자 도마와 다대오를 1992년 말부터 수 차례 만나오면서 『기적수업』의 이론과 실재를 ‘개인지도’ 받은 과정을 대화체 그대로 받아 적은 결과물을 담았다. 신과 인간, 예고, 윤회, 종교, 미래, 용서, 깨달음 등 우리가 경험하는 모든 현상의 궁극적인 진실에 대해 듣고 배우며 써내려간 놀라운 영적 대화록이다.

“진정한 사랑은 모든 사람, 모든 것을 예외 없이 용서합니다.  
진정한 사랑은 사람들의 사랑이 아니라 성령의 사랑입니다.  
우리는 지금 마치 다 함께 물질우주 속에서 살고 있는 듯한 꿈을 꾸고 있는데  
그 꿈 속에서 성령은 신의 유일한 대리인이자 참된 본성에 대한 우리의 기억입니다.  
때문에 성령은 모든 곳에서 오직 죄 없는 순수함만을 보고 모든 것을 용서합니다.  
바로 이 용서를 통해서, 우리는 완전한 사랑을 경험하게 됩니다.”

- 본문 중에서