

날 수 있는데 그대는 왜 걷고 있는가!

이 순간 완벽하게 존재하는 사랑을 찬미하라

| 이샤 주드 | 안성윤 옮김 |

당신이 이 순간의 아름다움과 완벽함을 찬미하기 시작하면 점차 그것을 '발견'하고 그것을 맛보게 될 것입니다. 이곳의 연습들로 그것을 체험해 보십시오(편집자주).



(지난 호에 이어서 2부)

연습을 하면서 느낄 수 있는 것

‘이 순간 완벽하게 존재하는 사랑을 찬미하는 연습’을 하면서 무엇을 느끼셨나요? 아마 당신은 평화나 안정감을 느꼈을 것입니다. 많은 생각들이 일어났을 수도 있고 아무 생각도 하지 않았을 수도 있습니다. 즐거움, 슬픔 아니면 약간의 분노를 느낄 수도 있습니다. 어쩌면 어렸을 때를 회상했을 수도 있고 몸속을 흐르는 에너지를 느꼈을 수도 있습니다. 아니면 오랜 상처들을 느꼈을지도 모르지요. 즐렸을 수도 있고 혹은 아무 느낌도 받지 않았을 수도 있습니다. 연습하면서 많은 것들이 일어날 수 있습니다. 지금은 그것들이 모두 완벽하다는 것만 알고 계십시오. 연습을 할 때 우린 절대로 특정한 경험을 찾으려고 하면 안됩니다. 단지 무엇이든 일어나는 대로 그것을 자연스럽게 받아들이세요. 연습을 처음 하는 사람들에게겐 다음의 경험이 매우 자주 일어납니다.

각 단계를 반하는 감정들

한 단계를 연습하면서 당신은 아마 그 단계가 나타내는 것의 정반대 되는 것을 느낄 수도 있습니다. 하지만 이것도 당신의 깊은 내면에 생기는 변화를 방해하지는 못할 것입니다. 예를 들어 첫 번째 단계를 연습하면서 당신은 아마 현재 자신이 처한 환경에 대한 후회나 실망감을 느낄 수도 있을 겁니다. 그러나 절대로 그 감정과 싸우지 마십시오. 일어나는 감정들을 그대로 두는 것이 아주 중요합니다.

강화된 감각들

또 다른 가능성은 연습하면서 더 나은 감각들을 느낄 수 있다는 것입니다. 예를 들어 당신은 소음이나 냄새 등에 더욱 예민해질 수도 있습니다. 더 나은 감각을 가진 이 상태는 바로 사랑의식love-consciousness이 확장된 결과입니다. 더욱 자각할수록 당신은 주위에 있는 아주 미묘한 것들을 자각하게 됩니다. 이 점 또한 아주 완벽합니다.

육체적 고통

연습하면서 당신은 고통을 느낄 수도 있습니다. 축적된 긴장이 완화되면서 근육은 통증을 일으킬 수도 있습니다. 어릴 적 있었던 질병의 증상들을 재경험하거나 상처로부터 고통을 느낄 겁니다. 하지만 이것은 옛 병이나 아픔이 돌아온다는 뜻은 아닙니다. 정반대로 이것은 당신의 몸이 완치된다는 뜻입니다. 그 결과 몸은 더욱 건강해질 것입니다. 그냥 계속 연습하세요. 그리고 스스로에게 치료가 된다고 되새기세요. 불편함은 아주 빠르게 사라질 것이고 당신은 다시 평화와 안정의 상태로 돌아올 것입니다.

목마름

연습 중 혹은 연습 후 목마름을 느낄 수도 있습니다. 이때는 몸 안에 있는 독소들을 내보내기 위해 많은 양의 물을 마시는 것이 중요합니다. 우리는 나중에 이것에 대해 더 깊게 다룰 것입니다.

여정의 첫 번째 단계

많은 기간 동안 명상을 해왔음에도 불구하고, 첫 번째 단계를 연습

하면서 내가 얼마나 세상의 엄청난 경이로움과 아름다움에 대해 무지각했는지를 깨달았습니다. 호주 멜버른에 살 때 나는 해변에서 개와 산책을 하곤 했습니다. 그 시절은 너무나 바빠서 산책 중 개 줄은 손목에 감고 핸드폰은 턱과 어깨 사이에 불안정하게 끼우고, 한손엔 커피를, 다른 손엔 담배 한 개비를 들고 있곤 했습니다. 하지만 내가 사랑의식을 경험하기 시작했을 때 모든 것이 달라졌습니다. 하루는 개와 그 해변을 산책했습니다. 그날은 평상시와 다르게 아무것도 지니고 있지 않았습니다. 그런데 갑자기, 친숙하지 않은 반복적인 소리가 들렸습니다. 나는 멈춰서 소리를 들었습니다. 그것은 내가 여태까지 들어보지 못한 소리, 해변에 부딪히는 파도 소리였습니다.

그것이 강력한 깨달음의 순간이었습니다. 나는 지난 5년 동안 하루도 빠짐없이 개와 이 해변을 산책했는데, 단 한 번도 파도 소리를 들어보지 못했던 겁니다! 너무나 내 생각, 걱정, 불안에 빠져서 바다의 속삭임에 무지각했던 겁니다. 그 순간 나는 스스로 단 한 번도 현재에 존재했던 적이 없다는 것을 깨달았습니다.

보통, 생각들은 끊임없이 우리를 미래의 걱정들 혹은 과거의 후회들에 끌고 갑니다. 우리는 너무나 지성에 빠져들어 우리가 절망적으로 찾던 것들이 이미 여기에 존재한다는 것을 깨닫지 못합니다. 이 단계는 바로 현재에 충실하자는 첫 번째 발걸음입니다. 우리가 사랑의식을 확장하기 시작하면, 미친 듯이 삶의 모든 것을 바꾸고 통제하려는 대신에 현재를 받아들이는 것을 배우게 됩니다. 우리는 변화무쌍한 삶 속에서 자연스럽게 흐르는 법을 배우게 됩니다.

선택의 힘

나는 항상 칠레의 수도 산티아고에 있는 강둑에서 정원을 관리하는

의회 두 직원들에 매혹됩니다. 그들의 이야기는 우리가 지성에 매달리면서 얼마나 자신을 잃을 수 있는지 말해주고, 또 마음을 비우고 사랑 의식을 깨닫게 되면 우리가 얼마나 많은 것을 얻을 수 있는지에 대해서도 말해줍니다.

두 직원 중 하나는 나이가 지긋한 여성입니다. 그녀는 순수한 우아함의 결정체입니다. 그녀는 용모와 태도를 다듬곤 했습니다. 당신이 그녀를 보면 왜 이 멋진 여성이 이런 곳에서 일하는지 궁금할 겁니다. 처음엔 그녀가 잘못 배치된 것처럼 보이지만, 곧 당신은 그녀가 어디에나 존재할 수 있다는 것을 깨달을 겁니다. 그녀는 정원을 비추는 햇살과 같이 내면의 평화로움을 가지고 있습니다. 그녀는 그 일을 너무나 사랑합니다. 그녀가 길에 있는 잎들을 치우는 것은 마치 그들을 어루만지는 듯합니다. 그 길을 달리는 사람은 미풍처럼 그녀를 스쳐 지나갑니다. 어떤 것도 그녀에게 그늘을 던질 수 없고 일로부터 그녀를 방해하지 않습니다. 다른 직원은 시간이 너무나 큰 고통을 준 늙은 남자로서, 그는 결코 현재와 함께 할 수 없는 사람이었습니다. 그는 나뭇잎이 담긴 가방을 갖고 바삐 걷는데, 계속 손목시계를 바라보며 땀을 많이 흘리고 강박충동에 산란해집니다. 그리고는 나를 보고 미친 사람처럼 절망의 눈으로 매일 똑같은 질문을 합니다. “저기요. 지금 몇 시예요?” 나는 항상 답해주지만 그는 들으려고 기다리지 않습니다. 그는 지나가면서 주위에 있는 사람에게 똑같은 질문을 합니다. 그는 답을 듣길 원하지 않습니다. 단지 그 자신과 있고 싶어 할 뿐입니다. 시간을 쫓고, 대답을 쫓아 그는 약간 미친 상태가 되어 버렸습니다.

이 두 사람의 차이는 명백합니다. 한명은 순간과 하나가 되어 사는 완벽한 예입니다. 그러나 다른 한명은 마음의 매트릭스에 빠진 사람의 예입니다. 둘 다 똑같은 곳에 있고 똑같은 일을 하지만 그들의 행복

순간을 산다는 것이 삶을 계획하지 않는다는 뜻은 아닙니다.
이것은 우리로 하여금 날개를 펴거나 창공의 자유를 막는
걱정들과 불안들을 내려놓는다는 뜻입니다.

을 좌우하는 것은 아닙니다. 매 순간 당신은 무엇이 되고 싶은지를 선택합니다. 마음의 끝없는 불안과 동일시되는 대신에 사랑이 되는 것을 선택하세요.

꿈을 지키는 것

처음에는 ‘지금 이 순간’을 살아가면서 미래의 ‘꿈’을 이룬다는 것이 모순되게 들릴 수도 있습니다. 어떻게 미래를 향하지 않고 우리의 목표에 집중할 수 있겠습니까? 하지만 순간을 산다는 것이 삶을 계획하지 않는다는 뜻은 아닙니다. 이것은 우리로 하여금 날개를 펴거나 창공의 자유를 막는 걱정들과 불안들을 내려놓는다는 뜻입니다. 보통, 마음속의 한계들은 우리의 꿈을 이루지 못하게 합니다. 하지만 두려움에 기초한 생각이나 패턴을 바꿀 때 우리의 꿈은 저절로 현실이 됩니다. 이 순간 무언가 문제가 있다는 생각을 버리면 우리의 잠재된 두려움은 흔들립니다. 그러면 우리가 살아오면서 만든 자기 비하와 의심의 건축물은 깨진 기와의 잔해처럼 무너져 버립니다. 우리는 더 이상 과거의 제한 속에 구속되어 있지 않고 아무것도 우리의 꿈을 막을 수 없습니다.

옛날, 가난한 말 조련사의 아들이 살았습니다. 그의 아버지는 자신의 직업을 사랑했으나 가사를 도울 수 있을 만한 돈을 거의 벌지 못했습니다. 하루는 학교에서 소년이 미래에 커서 무엇이 될 것인지에 대해 써오라는 숙제를 받았습니니다. 그날 밤, 소년은 자기 자신의 말을 가

지고 키우는 꿈에 대해 일곱 장의 에세이를 썼습니다. 그는 그것을 아주 자세하게 썼습니다. 소년은 집과 땅을 갖는 것에 대해서도 자세하게 계획하여 썼습니다. 그는 자신의 모든 열정을 그 숙제에 쏟아 넣었습니다. 다음날, 소년은 선생님께 숙제를 제출했고 그가 숙제를 다시 받았을 때, 그는 자신의 숙제가 낙제점을 받았고 그 위에 선생님이 빨간 글씨로 “수업 끝나고 보자”라고 쓴 것을 발견했습니다. 소년은 수업이 끝나고 선생님께 달려가 “왜 저에게 낙제점을 주었습니까?”라고 물으니 선생님은 답했습니다. “너의 에세이는 너 같은 애에겐 일어날 수 없는 비현실적인 미래를 그리고 있어. 너는 물론 너의 가족도 돈이 없어. 너는 말을 살 수 있는 아무 재산도 없어. 네가 땅을 사려면 돈이 들겠지. 네가 이것을 이루는 것은 정말 비현실적이야. 네가 현실적으로 에세이를 써온다면 점수를 올려 줄 수도 있다.”

소년은 집에서 많은 생각을 했습니다. 그는 아버지에게 무엇을 해야 할지 물어도 보았습니다. 소년의 아버지는 “아들아, 그건 네가 결정해야 된단다. 중요한 결정이기 때문에 나는 아무것도 결정해줄 수 없단다.”라고 말씀하셨습니다. 1주일 넘게 고민한 후, 소년은 아무것도 고치지 않고 에세이를 제출하고 선생님한테 “낙제점을 받아도 좋아요. 하지만 저는 제 꿈을 계속 지켜나갈 거예요”라고 말했습니다. 시간이 지난 어느 날, 퇴직을 앞둔 그 선생님은 학생들을 데리고 나라에서 제일가는 말들을 키우고 있는 사육장을 방문했습니다. 그는 사육장 주인을 만났을 때 까무러쳤습니다. 사육장 주인은 다름 아닌 자신이 낙제점을 주었던 그 학생이었습니다. 떠날 무렵, 선생은 사육장 주인이 된 옛 제자에게 다가가 “나는 꿈을 뺏는 사람이었구나. 나는 지금까지 많은 아이들의 꿈을 뺏어왔는지 몰라. 하지만 너는 너의 것을 지켜냈구나”라고 말씀하셨습니다.

이성은 “너는 절대로 말 사유장을 가질 수 없어. 돈은 어디서 구할 거야? 너는 불가능한 꿈에 시간낭비를 하고 있는 거야. 더 현실적으로 생각해!”라고 말합니다. 하지만 사랑의식은 다릅니다. 이것은 안으로 부터 나옵니다. 이성에 빠지는 대신 가슴을 신뢰합니다. 누가 당신에게 당신의 꿈이 실현되지 못할 것이라고 말했습니까? 아마 그것은 당신의 아버지이거나 어머니 혹은 위 이야기에 나오는 학교 선생님이었을 겁니다. 당신은 이 단계들을 연습하면서 당신의 과거를 지배했던 제한된 믿음이 아무런 노력 없이 사라지는 것을 발견할 것입니다. 당신은 자신이 제한된 생각과 감정들 대신에 사랑의식과 살아가는 것을 발견할 것입니다. 당신은 꿈을 이루기 시작할 것입니다.

풍요함에 이르는 열쇠

첫 번째 단계를 연습하면, 우리는 현재의 충만함을 받아들이게 됩니다. 아이러니하게도 우리가 내면의 완전함을 경험하고 예전의 욕망들을 느끼게 되면, 우리는 지금까지 항상 원해왔던 것들을 갖기 시작합니다. 주위환경은 우리 내면의 풍족함을 비추기 시작하고 사랑, 물질적 부, 직업적 기회, 건강 등 모든 것이 우리에게 흘러오기 시작합니다. 삶의 모든 부분이 자라고 성숙하기 시작합니다.

사랑의식은 세상에서 가장 강력한 매혹적인 경험입니다. 이것은 순수함으로부터 모든 것을 자동적으로 끌어옵니다. 행복해지기 위해 우리에게 무엇이 필요하다고 우리의 꿈을 한정시키는 대신 우리가 하나를 의식할 때 우리자신을 예측불가의 흥분에 열어 놓고 상상을 초월하는 마법을 우주가 우리에게 제공한다는 앎에 안심합니다. 우리의 욕망에 불을 붙이는 강박적인 조급함과 걱정이 없이 즐거운 열정을 가지고 우리의 과제와 목표들을 포용하게 됩니다. 우리가 자신 안에서 완전할

때, 상실의 두려움없이 진정으로 우주의 은총을 즐길 수 있습니다. 원하는 것에 집중하고 그 후에 그것을 놓아버리세요. 당신이 이미 가지고 있는 것을 축복한다면 당신의 꿈은 현실이 되어있을 겁니다.

분석을 넘어서

현대사회에서 우리는 모든 것을 분석하도록 배웠습니다. 생각과 감정에서 행동과 결정까지, 지성은 우리 삶의 경험들에 소심한 꼼꼼함과 강박적 마음으로 끼어들어와 끊임없이 우리를 괴롭힙니다. 이것이 충동적인 습관으로 변하면, 이 끊임없는 분석은 오직 주의를 산만하게 하고 우리의 주의를 이 순간의 즐거움으로부터 거두어 갑니다. 당신이 통합되기 시작하면 부정적이거나 세속적인 생각, 감정 또는 흥분 등이 일어날 수 있습니다. 하지만 그것을 분석할 필요는 없습니다. 이 경험들은 단지 우리가 의식을 높이면 사라져갈 오래된 습관일 뿐입니다. 그저 그것들이 사라지는 데에 행복해한 후 다시 연습에 집중하세요.

지성은 인간의 경험을 깊게 분석하는 것을 좋아합니다. 하지만 사랑의식은 좀 다릅니다. 그것은 기대없이 단지 바라보기만 합니다. 당신이 내적인 통일을 이루면 당신의 경험은 끊임없이 변하게 될 것입니다. 생각과 감정이 일어나면 계절이 지나가듯 그냥 그것들을 지나가게 놔두세요. 생각 속으로 들어가지 마세요. 한 여름이면 왜 비가 오지? 비가 오니까 비가 내릴 뿐입니다. 이 또한 완벽합니다. 매일 맑은 날이어야 할 필요는 없습니다. 한겨울에 열기가 감들면 그 또한 완벽합니다. 당신의 경험에 마치 지나가는 계절들처럼 접근하세요. 모두 받아들이고 모두 느끼세요. 왜? 뭐 때문에? 어떻게? 라는 것들에 얽매이지 마세요. 모든 날이 다를 것입니다. 변화를 받아들이고 “나는 지금 슬퍼, 그래도 괜찮아 또는 나는 행복해, 그래서 환상적이야”라고 말하세요.

요. 자연적으로 일어나는 것은 모두 완벽합니다.

마음은 항상 매순간을 분석하고 이해하고 계산하려고 노력합니다. 왜냐하면 마음은 재미거리를 찾는 데 필사적으로 매달려야 유지되기 때문입니다. '내가 이 연습들을 잘 하고 있는 것일까? 내가 생각들에게 무 영향을 받는 것은 아닐까? 나는 충분히 발전하고 있는 것 같지 않아. 아! 난 영적으로 성장하고 있지도 않아. 다른 모든 이들은 나보다 빨리 배우는 것 같아. 저 사람들은 엄청나게 발전했잖아!' 이것은 모두 생각의 게임일 뿐입니다. 절대로 이러한 생각에 사로잡히지 마세요. 당신이 그렇게 생각하면 그것들은 바로 고착됩니다. 그것들을 심각하게 여기지 않고, 그저 지나가도록 바라본다면 아무런 고통도 일으키지 않을 것입니다.

우리는 너무나 생각에 집착하고 있습니다. 우리는 자신을 생각이라고 여깁니다. 그렇지 않습니다. 우리는 생각이 진짜라고 여깁니다. 하지만 그것들을 잘 지켜본다면 생각들이 아주 모순적이라는 것을 발견하게 될 것입니다. 우리의 생각은 끊임없이 변화합니다. 마음은 끊임없이 이 끝에서 저 끝으로 흔들리며 춤을 춥니다. 생각에 안정감이란 없습니다. 자유란 당신이 생각을 지나가도록 내버려둘 수 있을 때 찾아옵니다. 우리는 항상 성장하고 전진합니다. 당신이 그 사실을 보지 못한다 해도, 심지어 그 전보다 나빠졌다고 생각해도, 이 연습을 행하면 당신은 항상 더 커다란 자각을 향해 나아갑니다. 가끔씩 삶의 상황이나 습관들이 더 안 좋아지는 것처럼 보이겠지만 그것은 당신의 우주에 집착을 버리고 좀더 자유로운 전체가 될 장소에 눈을 열기 위함입니다. 내적 경험이 성장하기 시작하면 당신은 자신의 제한된 믿음들을 더욱 선명하게 보기 시작합니다. 아! 내가 저 함정에 여러 번 빠졌구나! 라는 것을 보게 됩니다. 하지만 이것은 계산하거나 파악하려고

노력해서 되는 것이 아닙니다. 당신이 무언가를 이해하면, 그것은 당신에게 더욱 선명하게 됩니다. 요점은 그저 느끼면서 순수해지는 것입니다. 이 과정을 늦추는 것은 바로 모든 것을 지적으로 분석하려는 태도입니다. 분석하지 마세요. 지성화가 이 과정을 가장 늦게 만듭니다.

어느 철학자가 여러 해 동안 신의 존재와 그 신성함에 대해 이해하려고 노력했습니다. 그는 여행하면서 신학자, 목사, 랍비 등 그가 생각하기에 신에 대한 더 나은 지식을 갖고 있을 만한 사람들을 찾아다니며 얘기를 나누었습니다. 어느 날 그는 신의 복잡함을 이해하려는 생각에 잠겨 해변을 걷고 있었습니다. 그러다가 한 소년이 모래에 큰 구멍을 파는 것을 발견했습니다. 그 소년은 철학자의 호기심을 자극하였습니다. 왜 저 소년은 깊은 구멍을 파고 있을까. 소년은 엄청나게 큰 구멍이 생길 때까지 파고, 파고, 또 팠습니다. 그러고는 바다로 달려가 바닷물을 두 손에 모아와 구멍에다가 부었습니다. 마침내, 그 철학자는 참지 못하고 소년에게 다가가 “왜 손안에 바닷물을 담아 저 구멍에다가 붓고 있지?”라고 물었습니다. 그러자 소년은 “저는 당신과 똑같은 일을 하고 있어요. 신을 당신 머리에 넣으려고 하는 것처럼 저는 바다를 저 구멍에 넣으려 해요!”라고 답했습니다.

이것이 우리가 하고 있는 것입니다. 우리는 ‘합일’을 이해하려 하면서 그것을 이원성으로 다루려 합니다. 그것은 불가능합니다. 이해하려는 마음을 빨리 버리고 진정한 핵심을 수용할수록 당신은 더 빠르게 해답을 얻을 수 있습니다. 왜냐하면 그것들은 당신의 가슴 속, 당신의 본성 혹은 내면에서 올 테니까요.

가슴으로부터 사는 것

가슴은 마음속의 비교와 판단들을 넘어서 봅니다. 이것은 있는 그대로

로 모든 것을 완전하게 받아들입니다. 이러한 받아들임은 지성이 파악하기 어렵습니다. 왜냐하면 가슴은 논리적인 개념을 뛰어 넘기 때문입니다. 사랑의식으로 인식하는 것은 지성으로 인식하는 것과 반대입니다. 사랑이 합일을 인식하면 지성은 이원성을 인식합니다. 지성은 좋고 나쁨을 인식하지만 사랑은 모든 것을 껴안습니다.

나는 매순간의 완벽함에 대해 말하고 싶습니다. 우리는 완벽함이 마치 너무 멀리 있어 가질 수 없고 신성해서 오직 극소수만이 가질 수 있을 것이라는 생각을 지니고 있습니다. 이것이 완벽함을 가질 수 없게 만듭니다. 하지만 완벽함이란 그것과 완전히 다릅니다. 완벽함이란 무조건적인 사랑을 말합니다. 이것은 주는 것, 심판을 하지 않는 삶, 모든 것에서 아름다움을 찾는 것을 포함합니다. 완벽함이란 도덕적 이상과는 관련이 없습니다. 완벽해지기 위해서는 지금 이 순간을 모두 받아들여야 합니다. 전제조건 따위가 없이 우리가 있는 그대로 스스로를 받아들여야 합니다. 이 순간 사랑의 완벽함을 찬미하세요.

당신이 이 연습을 하는 매순간, 당신은 합일, 자유, 사랑을 선택하는 겁니다. 매순간 기억하고 계세요. 당신은 곧 당신을 찌르는 수많은 모순된 생각들보다 이 연습을 생각하는 것이 더욱 생산적이라는 것을 깨닫게 될 것입니다. 자, 지금 한 번 더 해봅시다.

이 순간 완벽하게 존재하는 사랑을 찬미하라.

이 문장을 생각하면서 당신의 주의를 가슴속으로 부드럽게 집중해야 한다는 것을 기억하세요. 책을 읽는 순간에는 물론 당신의 삶 속에서 가능한 많이 이 문장을 생각해야 합니다. 이 가르침은 지적인 이해에 관한 것이 아닙니다. 이것은 합일을 경험하기 위함입니다. 이 연습을 통해 그 경험이 영원하게 될 것입니다.

완벽함을 발견하기

우리는 어떻게 주위의 세상이 우리의 내면을 반영하고 있다는 것을 인식할 수 있을까요? 외부세상은 내면의 반영입니다. 예를 들어, 사랑의 충만함을 느낄 때, 당신의 세상은 그 사랑을 반영합니다. 당신의 짝, 친구들 또는 활동들이 그 사랑을 반영합니다. 하지만 당신의 내면이 공허하다면, 외부에 있는 것들 중 아무것도 당신을 만족시킬 수 없을 것입니다. 완전함이란 가슴의 눈으로 보는 것입니다. 외부에 어떠한 일이 생기든지 상관없이 엄청나고 무조건적인 사랑의 눈으로 보는 것입니다. 만약 사람들이 이 방식으로 본다면, 그것은 전체 삶을 아름다운 경험으로 변형시킬 것입니다. 왜냐하면 충족과 평화, 즐거움 그리고 사랑은 우리의 물질적 환경과는 아무 상관없이 때문입니다. 그들은 안에 있는 내적인 상태이지 도달해야 할 목표가 아닌 것입니다.

우루과이의 몬테비데오 시의회는 ‘이샤 주드 시스템’을 알게 되었고 삼백 명이 넘는 장애인들에게 이것을 가르쳐달라고 부탁을 해왔습니다. 이 행사는 공식적인 지원을 받았고 또 공인버스회사가 그 사람들을 데려오기를 자청했습니다. 그들 중 여럿은 휠체어를 타고 왔고, 다른 사람들은 다운증후군, 자폐증 환자였으며 또는 장님이거나 귀머거리였습니다. 이러한 사람들과 ‘이샤 주드 시스템’을 나누는 것은 영광이었습니다. 왜냐하면 그들은 이 행사에 참여할 수 있어서 너무나 기뻐하고 감사했기 때문입니다. 참가자들 중 한명은 팔과 다리가 없이 태어난 사람이었습니다. 우리 대부분에게, 그 장애는 엄청난 불리함이었을 것입니다. 하지만 그녀는 장애 때문에 제한된 삶을 살았을까요? 아닙니다. 그녀를 만났을 때 그녀는 막 법학 학위를 받았고, 이 시스템을 시작한다는 것에 매우 흥분되어 있었습니다.

이 여성의 열정과 즐거운 모습은 나를 크게 감동시켰습니다. 그녀는

다른 많은 사람들에게서는 보지 못한 행복을 뿜어내고 있었습니다. 명백하게, 그녀는 아주 드물게 자유라는 것을 알고 있었습니다. 그녀의 가슴은 매순간의 아름다움에 집중되어 있었고, 그녀의 창의력으로부터 위대한 즐거움을 끌어낼 줄 알았습니다. 나는 그녀의 상태에 너무나 감동하여 “당신은 당신 자체로 완벽하다는 것을 알고 계시나요?”라고 물었습니다. 그녀는 이 강당을 뒤덮을 만한 큰 웃음을 지으며 저를 바라보고는 “네, 저는 제가 저 자체로도 완벽하다는 것을 알고 있습니다.”라고 대답했습니다. 눈물이 나의 눈을 가득 채웠습니다.

아마 여러분들은 엄청난 장애를 가진 사람이 어떻게 스스로에게서 완전함을 볼 수 있는지 이상하다고 생각할 것입니다. 그러나 나는 우리가 삶을 사랑의식으로 볼 때, 모든 것이 완벽하다는 것을 발견했습니다. 장애에도 불구하고 이 완전함을 경험하는 사람들과 함께 할 수 있었던 것은 아주 감격스러운 경험이었습니다. 그들에게는 아무 잘못된 것이 없다는 것이 나에게 너무나 분명했습니다! 대부분의 사람들이 명백한 결함이라고 치부했겠지만 사실 거기엔 놀라운 완벽함이 있었습니다. 우리가 집중하는 것은 우리에게 더 크게 존재하게 됩니다. 사랑에 집중하면 우리는 더욱 사랑이 됩니다. 두려움에 집중하면 우리는 더욱 두려워하게 되어버립니다. 마찬가지로 한계에 집중하면 우리는 더욱 제한되게 됩니다. 그리고 우리가 무언가를 잘못되었다고 받아들인다면 그것은 결코 올바르게 보이지 않을 것입니다.

이 순간의 완벽한 사랑을 찬미하면, 우리가 상상했던 것보다 더 심오한 현실을 보게 됩니다. 이것은 우리를 사랑 말고는 아무것도 없는 것처럼 합일의 관점에서 보게 합니다. 이것은 우리에게 이 사랑이 삶의 모든 부분에 흐르게 하도록 요청합니다. 단순히 이 연습을 하는 것만으로, 사랑은 우리가 아무것도 하지 않아도 드러나기 시작할 것입니다.

다. 사랑이 바로 우리이고, 이 연습은 바로 그것을 풀어낼 것입니다.

(끝) 

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

저자 | **이샤 주드** | Sha Judd | 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. 대행스님의 주인공 공부와 생생하게 꿈꾸기, 감사노트 쓰는 것을 습관화하며 생활하고 있습니다.