

마음은 우주의 창조 도구 (2부)

| 레스터 레븐슨 | 문영민 '지금여기' 번역위원 옮김 |

감정과 생각에 관한 깊은 통찰들의 모음집입니다. 한 문장씩 음미해보세요(편집자 주).



(지난 호에 이어서 2부)

감정 – 그것은 무엇인가?

감정적 아픔은 전염성이 있다.

- 감정이란, 강렬한 느낌이다. 이것은 의지가 좌절되었을 때 일어난다. 이것은 사랑이 결여된 느낌이며 사랑의 결핍에서 벗어나려는 욕망이 함께 동반된다.
- 인간의 감정을 살펴보라. 항상 좌절된 의지나 욕망과 같은 요소를 발견하게 될 것이다. 인간의 사랑은 사랑하는 사람을 소유하고자 하는 속성이 있다. 무엇인가를 소유하길 원한다는 것은, 그 무엇이 자신에게 없다고 느낀다는 것이다. 바로 이 점 때문에 인간의 사랑이 지속적인 행복을 불가능하게 한다.
- 감정은 흥분시키고 동요시키는 속성이 있다. 평온함, 고요함, 평화는 감정과는 정반대의 것이다. 진정한 사랑, 고요함, 평온함은 감정이 아니다.
- 감정은 평화의 반대이다.
- 감정은 예고의 일부이다.
- 감정은 활동하는 예고이다.
- 감정은 우리의 눈을 흐리게 하여 효율적인 생각과 인식을 가로막는다.
- 완전히 자유롭게 행동하기 위해선 감정이 없어야 한다. 감정이 클수록, 있는 그대로를 볼 수 없게 된다.
- 억압된 감정은 잠재의식에 억눌려 있다가 인식된 감정을 말한다.
- 억압된 감정은 그것이 완전히 없어질 때까지 끊임없이 그것을

분출해서 해소하려고 한다.

- 억압된 감정은 점차 충동과 억제로 발전하게 되어 나쁜 행동 습관을 형성하게 한다.
- 억압된 감정과 생각 속에 행동들이 왜곡된다.
- 느낌을 억제하지 말라. 그것들을 만족시킬 필요는 없지만, 억압하지는 말라. 그냥 느낌이 있다는 것을 알고, 느낌을 놓아버려라.
- 과거에 바랐던 욕망은 현재의 잠재적 욕망이 된다.
- 현재의 욕망은 미래의 잠재적 욕망이 된다.
- 반응이란, 과거의 행동에 의해 결정되는 자동적 대응을 말한다.
- 반응은 정신적·육체적 아픔을 느꼈던 과거의 사건을 기반으로 한 행동이다. 현재 일어난 어떤 일이 무의식적으로 과거의 사건을 떠올리게 하며, 이로 인해 과거사건 때 느꼈던 아픔이 현재에도 일어나는 것처럼 느끼게 되고 무의식적으로 그것을 피하려고 애쓰게 된다. 이 때문에 현재의 행동이 현재의 상황에 맞추어 적절하게 일어나는 것이 아니라 과거의 조건화에 의해 일어나게 된다. 그 결과 비효율적인 행동을 하게 되어 결과 또한 만족스럽지 못하게 된다. 이로 인해 불행을 느끼게 되는데 두 가지 이유를 들 수 있다. 무의식적으로 아픔이 다시 떠오르기 때문이며 또 하나는 현재에서 바람직한 결과를 내지 못하기 때문이다.
- 반응적 행동은 자유로운 행동이 아니다.
- 자유로운 행동이란, 과거에 일어난 사건의 정황과는 상관없이, 현재의 상황을 고려하여 내려지는 행동을 말한다.
- 과거에 무의식적으로 반응할수록, 우리는 세상을 있는 그대로 보지 못하게 된다. 세상을 우리만의 색안경을 쓰고 바라보게 되는 것이다.

- 반응적 행동은 성장을 위한 기회로 여겨야 한다. 반응적 행동 패턴을 재평가하고 그것을 떠나보낼 수 있게 허용할 수 있을 때 우리는 자유로워질 수 있다.
- 반응의 뿌리를 찾아냄으로써 반응적 행동을 제거할 수 있다.
- 모든 반응적 행동을 없애고 자유로워져라!

즐거움/고통 – 그것은 무엇인가?

모든 어려움에서 나오는 유일한 길은 당신이 자신의 몸이 아니라는 것을 아는 것이다.

- 즐거움이란, 현재 일어나는 일이 우리 마음에 들 때 생기는 느낌을 말한다.
- 고통이란, 일어나는 일이 우리 마음에 들지 않을 때 생기는 느낌을 말한다.
- 즐거움은 생각을 만족시켜 잠재움으로써 생기는 것이며, 이 과정에서 참 자아(real Self)는 더욱더 드러나게 된다.
- 고통은 생각이 더 많이 생겨남으로써 발생한다. 생각은 자아를 희미하게 한다.
- 무엇인가가 즐겁거나 고통스럽다고 구분 짓는 것은 마음이다.
- 고통을 피하는 것이 즐거움이라고 어느 정도는 말할 수는 있으나, 이렇게 말하는 것은 무한한 기쁨을 제한하는 부정적 접근 방식이다.
- 고통은 한계를 인정한다.
- 고통은 습관이 된다.
- 고통은 우리를 콧코 찢러 옳은 방향으로 가게 만드는 자극제이다.

- 옳은 방향이란, 우리가 몸과 마음의 주인이라는 것을 아는 것이다.
- 옳은 방향에 가까워질수록 옳고 참된 것을 발견하고 고통은 줄어들게 된다.
- 실제 상황이 주는 고통보다, 고통이라는 생각을 붙잡고 있는 것이 더 큰 고통을 일으킨다. 세상이 당신에게 무슨 일을 하든 그것을 온전히 허용한다면, 당신이 상상하는 것보다 덜 고통스럽다는 것을 알게 될 것이다.
- 몸에 느껴지는 통증은 높은 자각상태의 감각이다. 몸의 일부가 손상을 입으면, 정신적으로 경고가 울리게 되는데, 이것을 고통이라고 부른다. 마음이 이 경고에 온전히 대응을 하면 고통은 즉시 없어지게 되고 몸은 바로 작업에 들어가 스스로를 치유하게 된다. 과거의 불쾌한 경험으로 인해 우리는 고통에 대한 두려움을 키워왔으며 정신적으로 그것으로부터 도망치려고 애써왔다. 이것은 경고에 제대로 대처하는 것이 아니다. 오히려 고통이 더 길어지고 몸의 신진대사를 떨어트리는 결과를 낳고 만다. 이것을 알게 된다면 고통을 올바르게 다루고 몸이 스스로를 빠르게 치유할 수 있게 할 수 있을 것이다. 고통을 느낀다는 것이 무엇인지 이해하기는 쉬운 일이 아니다. 그것은 정신적으로 고통과 함께 있음으로 인해 육체적 고통을 느끼게 되는 것을 말한다.
- 마찬가지로 정신적 고통 또한 그것을 인식하고 직면함으로써 없어질 수 있다. 정신적 문제는 그것을 온전히 정면으로 직면할 때 사라지게 된다. 하지만 직면한다는 것이 즐겁지만은 않기 때문에 인류는 늘 고통으로부터 도망치고 회피하려 한다. 하지만 이런 회피는 해결을 가져오는 대신 더욱더 마음에 고통을 지속하게 하고 결과적으로 더 많은 고통을 가져오게 한다.

- 즐거움을 추구하는 것은 당신 안에 내재된 무한한 기쁨을 향한 무의식적인 움직임이다.

생각

세상을 넘어서기 위해 세상을 이용하라. 세상을 향한 집착과 혐오를 바라보고 그것을 버려라.

- 당신이 추구하는 것이 더욱더 당신을 추구한다.
- 이 글은 삶의 목적과 원인에 대한 연구이며, 인간이란 생각하는 어떤 것이든 할 수 있는, 한계 없는 존재라는 것을 전제로 한다. 삶에서 진화의 목적은 인간이 이처럼 무한한 존재라는 것을 발견하기 위함이다. 인간이 그 한계를 놓아버릴수록 더욱더 자유롭고 건강하고 행복한 존재가 된다는 데에 이 연구의 실용성이 있다.
- 우리 안에는 무한한 힘이 있으며, 우리가 스스로 그 힘을 포기하지 않는 한 그 어느 것도, 그 누구도 우리를 상처 줄 수 없다.
- 인간이 바라고 준비가 되어야만, 높은 존재의 도움을 받을 수 있다. 상위의 존재들은 늘 가르침을 주고 있으며 인간이 그것을 받아들일지 아닐지를 선택을 한다. 상위 존재 스승과 학생의 관계는 상호적이다.
- 지구는 우리가 영원한 진리를 배우기 위해 찾아온 교실과 같다.
- 진리의 의식은 어떤 저항도 만나지 않는다.
- 모든 경험은 교훈을 담고 있다. 교훈이 어려워 배우는 데 실패하면 똑같은 어려움이 진실의 빛 속에서 해결될 때까지 계속 반복된다.
- 천국과 지옥은 우리가 있는 지금 이곳에 있으며 우리의 생각에 의해 창조되는 것이다. 우리가 이것을 안다면 우리는 천국만을 만들어

- 낼 수 있게 된다.
- 해방은 이해를 통해서만 얻어진다! 올바른 ‘행위’는 우리를 자유롭게 하지는 않으나, 자유로워지는 데 도움은 된다. 자유를 얻는 도움역할을 한다.
 - 자신 속으로 깊이 들어가 본 사람이 갖는 확신은 유익하다. 이런 사람은 다른 모든 사람이 당신이 틀렸다고 생각해도 자신이 옳다는 것에 흔들림이 없다.
 - 성장하게 되면서, 우리는 사고방식이 달라지고 옛 친구의 자리에 새로운 친구가 들어선다. 그렇게 해서 궁극적으로 모든 것을 우리의 친구로 여기게 된다.
 - 기쁨(joy)이 클수록 당신도 더 커질 것이다. 기쁨은 끝이 없다.
 - 사람은 뛰어나고 독립적이어야 하지만 원칙(Principle)을 놓아버려서는 안 된다. 만약 그렇게 된다면 그는 퇴보하게 될 것이다.
 - 신과 함께하는 자가 힘을 갖는다.
 - 신과 함께하는 사람은 절대적으로 안전하다.
 - 세상이 만들어놓은 여러 제한적 개념을 놓아버리기란 쉽지 않다. 그러한 한계는 수백만 년 동안 인류에게 깊게 새겨져 왔으며 에고를 통해 그 생존 싸움에서 살아남았다.
 - 인간은 자신이 전지전능하다는 것을 알게 되는 데 얼마나 많은 시간이 걸릴 것인가?
 - 그의 무한함을 회복하는 노력 속에 인간은 과학과 기계 등을 통해 물질과 에 지, 공간, 시간을 정복하려고 시도해왔다. 기계를 통하지 않고 직접 할 수 있다는 것을 깨달은 자는 투시력, 초인적인 청력, 텔레파시, 염력, 순간이동 등을 경험하기도 한다.
 - 우리는 불쾌한 말들에 반응할 필요가 없다. 말이라는 것은 당신의

귀를 피곤하게 하는 별 볼일 없는 에 지를 가진 소리에 불과하다. 이 극미한 에 지가 당신에게 영향을 주는 것을 허용하지 말라.

- 우리가 그것을 받아들이지 않으면 어떤 말도 우리에게 영향을 미칠 수 없다.
- 누군가가 무엇을 해주길 바랐는데 그가 그것을 해주지 않았을 때 어떻게 느끼느냐는 당신에게 달려있다. 다른 사람은 당신에게 상처 줄 수 없다. 당신에게 상처 주는 자는 바로 당신이다.
- 당신이 상처 받았다고 느낄 때 그 느낌은 누구의 것인가? 그 느낌이 당신 것이라면 당신이 그렇게 느끼고 있는 것이다. 그렇다면, 반대로 그렇게 느끼지 않는 것도 당신은 할 수 있다.
- 좋은 의도만으로는 행동을 대체할 수 없다.
- 누군가의 행동을 바로 잡는 것은 그 사람을 비난하는 것이나 마찬가지이다. 비난은 매우 수치스러운 일이다.
- 무엇을 하는가보다 중요한 것은 당신이 그것을 하는 태도이다.
- 당신이 다른 무엇인가에 의존적이 될 때 행복은 불가능해진다.
- 우리는 자신을 밖을 드러낼 때 행복하지만, 안으로 억압될 때는 비참해진다.
- “예” “아니오”라고 대답하지 “글썸”라고 하지 말라. 아무 행동을 취하지 않은 것보다 틀렸더라도 행동을 취하는 것이 낫다. 잘못된 행동을 통해 옳은 행동이 무엇인지 배우게 된다. 글썸리는 대답은 인간을 무기력하게 만들 뿐이다.
- 원인이 되어라. 영향을 받는 자가 되지 말라.
- 변명하는 사람은 자책하게 된다.
- 자유로움이란 할지, 하지 않을지 선택권을 갖는 것이다. 완전히 자유롭다면 웃을 벗고 큰 길을 확보할 수도 있을 것이다. 하지만

그렇게 하면 경찰에게 체포되거나 또 다른 문제를 일으킬 수 있기에 이런 행동을 하는 것은 어리석을 수 있다. 자유로워지기 위해 필요한 것은 그것을 할 수 있는 능력이지 그것을 실제로 해야 한다는 의미는 아니다.

- 다른 사람들이 사는 방식대로 사는 것은 자유가 아니다.
- 문제를 바로잡으려고 하지 말라. 완벽함을 보라. 그러면 불완전하다고 생각했던 문제로부터 자유로워질 것이다.
- 모든 것이 신이며, 신은 완전하다. 이 점을 아는 자는 불완전한 듯 보이는 곳에서도 완전함만을 본다.
- 완전함만을 생각한다면, 그 사람에게는 완전함만 존재할 수 있다.
- 당신의 의식 외에는 아무것도 없다.
- 바깥세상에서 불완전함을 본다면 내면세상을 들여다보아야 한다.
- 내면에 있는 것만이 바깥세상에서 보이기 때문이다.
- 세상이 싫다면 자신을 먼저 바꾸어라.
- 생각이 모든 것의 원인이고 일어나는 것은 그저 결과일 뿐이다.
- 악을 보지도 듣지도 생각하지도 말라. 그러면 당신에게 악이란 존재하지 않을 것이다.
- 지금 외에는 어느 시간도 존재하지 않는다. 과거는 과거 속에 미래는 미래 속에 있을 뿐이다.
- 과거의 삶과 미래의 삶을 떠나보내라. 지금이라는 진실을 알게 되면 모든 것을 알게 될 것이다.
- 시간이란, 지금 이 순간의 연속이다.
- 시간은 정신적인 개념일 뿐이다.
- 모든 마인드는 서로 연결되어 있다. 그렇지 않았다면 서로를 이해하지 못할 것이다.

고통은 당신이 그것을 인식하고 느껴준다면 없어진다.
고통의 90%는 실제 고통이 아니라 고통에 대한 기억일 뿐이지만
똑같이 고통처럼 느껴진다.

- 불행을 생각할 때마다 아래로 내려가게 되고 잘못된 방향으로 움직이게 된다. 마찬가지로 우리가 기쁘고 행복한 생각을 하게 되면, 위로 올라가게 되고 옳은 방향으로 움직이게 된다. 위로 올라가는 폭이 아래로 내려가는 폭보다 훨씬 클 때 인생은 상승방향을 타게 된다.
- 빛을 이해하기 위해 어둠을 증명하려고 하지 말라.
- 건강해지기 위해 질병 속에 머물지 마라.
- 충분히 갖기 위해 부족하다는 생각을 하지 말라.
- 행복을 이해하기 위해 불행에 머무르지 마라.
- 우리가 갖는 모든 것은 입이 있어서 먹이가 주어져야 한다.
- 우리가 갖는 모든 것이 우리를 지배한다.
- 신은 태양처럼 우리에게 동등하게 빛을 내린다. 식물이 건강하지 못한 것은 태양의 잘못이 아니다.
- 신은 우리를 저버리지 않는다. 인간이 그럴 뿐이다.
- 은총은 늘 변함없고 충만하다. 받아들일 수 있는 양은 우리가 얼마나 그것을 수용하느냐에 따라 달라진다.
- 창조물에 충성하지 말고 그것을 만든 창조자에게 충성하라.
- 승복이란, 근본적인 신뢰를 뜻한다.
- 헌신이란, 기꺼이 에고를 내려놓는 것이다.
- 에고가 겸손해지는 것은 매우 아름다운 일이다. 에고가 작아질 때 당신 안에 신성의 성품이 더 크게 자리 잡게 된다. 하지만 ‘나는

- 있는 그대로의 나이다(I AM THAT I AM)’라고 말하는 것을
 뻔뻔하게 생각하지 말라. 그것이 당신의 타고난 성품이기 때문이다.
- 예고가 줄어들수록 마음이 더 고요해진다.
 - 마음이 고요해질수록 참 자아 (the Self)가 더 명료해진다.
 - 끊임없이 마음 자체를 탐구해보면 그것이 얼마나 한계 짓는
 것인지를 알게 되며 마음 바로 너머에 모든 앎이 존재함을 발견하게
 된다.
 - 일체(the One)의 부분으로 존재하는 한, 당신은 일체에서 동떨어져
 있다.
 - 나는 존재다. 오직 하나의 존재함만이 있다.
 - “I(나)”라는 글자는 숫자 1, 즉 하나이다. 그러므로 모든 “I(나)”들은
 하나이다.
 - 신의 이름은 ‘나’ 바로 당신 자신이다.
 - ‘혼자(aloneness)’라는 것은 ‘모두 하나(AL-Oneness)’라는 뜻이다.
 - 외로움은, 대아(大我)로부터 얼마나 멀리 떨어져 있는가에
 달려있다.
 - 분리되었다는 느낌을 버리고 내가 곧 만인이자 만물, 모든 것이라고
 느껴라.
 - 매일, 이것을 마스터할 기회로 삼아라. 매일 매일이 당신이 삶의
 마스터임을 증명할 기회다.
 - 보다 정확한 실체는 듣고 보는 것보다 느낌에 있다.
 - 오감은 한계가 있다. 신, 진실은 가슴에서 느껴지는 느낌이다. 이
 느낌이 더욱 깊어지면 당신은 세상을 당신과 분리된 존재로 보는
 것이 아니라 당신 자신임을 보게 될 것이다. 당신이 세상이고 세상이
 당신이다. 그럴 때 세상은 객관적이 아니라 주관적이 될 것이며,

세상이 잘못되었다고 바라보는 것이 아니라 세상이 제대로임을 보게 될 것이다.

- 제한적인 이 삶은 (실재가 아니라) 실재의 반영이다.
- 당신에게 있는 유일한 인간적 요소가 있다면, 그것은 당신이 당신을 인간이라고 믿는 믿음뿐이다. (당신은 신이다) 이 믿음이 우리의 삶에 부족함, 질병, 한계, 불행을 가져오는 것이다.
- 사랑은 당신을 더 위로 상승할 수 있도록 지지한다.
- 미움은 당신을 끌어내린다.
- 도움을 요청하지 않은 자를 도와주는 것은 상처받을 것을 자처하는 일이다.
- 도움을 요청하지 않은 사람을 돕는 것은 당신의 의지를 그들에게 강요하는 것이다.
- 도움을 요청하지 않은 사람을 돕는 것은 당신의 에고를 돕는 것이다.
- 우리는 잘못된 방향으로 가서야 옳은 방향을 알게 된다.
- 영적으로 누군가를 도와주고 그로 인해 상처받는 상황을 만들지 말라. 진실 아래서 모든 사람은 얻을 것을 얻도록 되어있다.
- 교육을 통해 가르칠 수 있는 것은 제한적이다.
- 새장에서 나오라. 현명한 자가 되어라.
- 우리가 이르러야 할 곳은, 모든 어머니가 우리 어머니이고 모든 아버지가 우리의 아버지이고 모든 아이들이 우리 아이인 그런 상태이다.
- 언어는 이원적인 도구이며, 분리를 허용한다. 하지만 언어는 사실 말하는 자, 말을 듣는 자 그리고 말해지는 그것을 모두 포함한다.
- 윌네스, 즉 하나 의 상태에선 모든 것이 알려져 있기 때문에 언어가

필요 없다.

- 믿음(belief)은 누군가의 말을 듣고 그것을 받아들이는 것이다.
- 신뢰(Faith)는 믿음보다 강하다.
- 확신은 신뢰보다 더 강하다.
- 앎은 절대적이다-의심이 없는 것이다.
- 최고의 아름다움이란, 그저 존재하는 것이다. 아름다움은 태도에 있다.
- 바깥에서 무엇인가를 찾는다면 한바탕 몸살을 앓을 것이다.
- 내면을 탐구한다면 당신은 생기와 생명력이 넘치게 될 것이다.
- 인간의 입에서 나오는 것이 입으로 들어가는 것보다 훨씬 중요하다.
- 만약 당신의 의식 상태를 알고 싶다면, 당신 주위에 누가, 무엇이 있는지 살펴보라.
- 대아(신)에 대한 극단적인 신뢰야말로, 자연의 법칙 혹은 신성의 법칙을 작동시키는 비밀 열쇠이다.
- 조건 없는 사랑이 바탕이 된 행위는 어떤 카르마(업보)도 만들지 않는다.
- 카르마는 신의 선물이며 성장을 위한 기회이다.
- 삶이 주는 시험을 통해 성장하는 사람은 행운아이다. 시험이 큰 것일수록 그는 더 위대하게 성장하게 된다.
- 인간의 극한은 신에게 기회이다.
- 인간이 참 자아, 즉 신에 더 가까워질수록 모든 것이 더욱 아름답게 된다.
- 영적인 기쁨은 어떤 오락거리보다도 큰 기쁨이다.
- 영감이란, 전지전능한 신의 영역으로 빠져들어가는 것이다.
- 당신의 가슴이 옳은 방향을 향하고 있을 때 생각 역시 옳은 방향을


향하게 된다.

- 다른 사람의 존재 자체에 주의를 기울여라. (가짜 나, 에고를 벗어 던져라)
- 사랑을 받는 것보다 사랑할 때가 더 행복하다.
- 받을 때보다 줄 때가 더 행복하다.
- 행복이란, 주는 정신에 있지 주는 것(선물)에 있지 않다.
- 정신적으로 진정한 비전을 갖게 된다면 인간은 절대 같은 곳에 머무르지 않고 더 큰 이해와 사랑의 느낌으로 성장하게 된다.
- 사물이 어떻게 보이느냐는 보는 사람의 눈에 달려있다. 육체의 눈에는 모든 것이 거칠다. 정신적인 눈에는 모든 것이 정묘하다. 영적인 눈에는 무한한 참 자아만이 존재하며 모든 것이 무한한 것이 된다.
- 깨어있는 상태에서 육체적인 몸은 물질로 발현된 세상을 인지하고, 꿈꾸는 상태에서 정신적인 몸은 다양한 형상과 이름을 가진 정신적 창조물을 인지한다. 꿈이 없는 깊은 수면 상태에서는 아무것도 인식되지 않고 오직 참 자아만 있을 뿐이다.
- 목표를 성취하는 데 필요한 시간은 개인마다 다르다. 빠르게 도달하는 방법을 받아들인 사람이 거의 없기에 목표를 빠르게 이룬 사람은 극소수다. 하지만 결국 모든 이가 목표에 도달하게 된다.
- 인간은 우주를 운영할 수 있다.
- 기꺼이 죽음을 내려놓으면 불멸로 다시 태어나게 된다.
- 세상을 세 개의 링으로 묘기를 부리는 서커스라고 생각하라. 당신은 서커스 바깥에서 아무런 영향을 받지 않고 그것을 관찰하는 자다.
- 이성과 느낌이 일치되면 내면 안에 더 이상의 갈등이 없게 된다.

- 당신은 스스로를 도울 수 있는 만큼만 세상을 도울 수 있다.
- 행위는 갖는 것보다 높으며 존재는 행위보다도 높다.
- 예고가 너무 강하다면 당신은 철길 위에서 당신을 향해 질주하는 기관차를 보지 못할 것이다.
- 흐린 생각은 태양마저 흐리게 보이게 할 것이다.
- 마음이 고요하고 행복을 느낄 때만 결정하라. 그것이 최선의 결정이다.
- 늘 완전한 생각과 함께하라.
- 현재의 우리 모습은 우리가 과거에 지냈던 모든 생각의 결과물이다.
- 충고는 도둑질과 같다. 충고는 누군가가 스스로의 힘으로 배울 수 있는 기회를 앗아가는 것이다.
- 제안을 하고 싶다면 상대의 의사에 따라 그가 받아들일 수도 그렇지 않을 수도 있다는 것에 열려있는 태도를 취하라.
- 고통은 당신이 그것을 인식하고 느껴준다면 없어진다. 고통의 90%는 실제 고통이 아니라 고통에 대한 기억일 뿐이지만 똑같이 고통처럼 느껴진다.
- 슬픔 또한 도둑이다.
- 인내심 없음이란, 무언가가 지금 당장 자신이 원하는 방식대로 되어주길 바라는 것이다.
- 동감이란, 다른 사람의 비참함을 느끼고 그들이 있는 곳으로 내려와 함께 있어주는 것이다.
- 동정이란, 누군가가 겪고 있는 것을 느끼지 않은 채 그것을 이해하고 그에게 도움의 손길을 내밀어 끌어올려 주는 것이다.
- 육체의 피로는 사랑이 없는 감정에 의해 만들어진 독성 상태이다.
- 갈등이 없다면 절대 피로해지지 않는다.

- 몸은 그것을 할 능력이 없다. 우리가 할 뿐이다.
- 성자처럼 흠이 없는 상태가 되어라.
- 제한된 육체를 우리와 동일시할지, 무한한 참 자신과 동일시할지는 우리의 자유의지에 달려있다.
- 우리 본연의 기쁨은 무한하다. 기쁨이란 우리에게 내재된 성품이다. 많은 사람들이 기쁨을 세상이나 사람에서 찾으려 하지만 결국 실망하고 만다.
- 의지는 어린 시절 대부분 육체적 필요를 충족하기 위해 쓰였다. 청소년 시절에는 의지를 제대로 쓰는 방법을 몰라 맹목적인 의지로 발전하기도 한다. 더욱 성숙해지는 과정에서, 삶의 목적을 달성하기 위한 지혜와 발맞춰 의지를 사용해야 한다.
- 청소년의 눈먼 의지가 청소년 탈선을 낳는다.
- 의지가 자연의 법칙에 상반되면, 그 잘못된 움직임에 대한 반대가 즉시 생겨난다. 의지가 자연의 원칙에 일치되면 저항을 만나지 않는다.
- 의지란, 위대한 성취가다.
- 당신이 행복하다면 의지를 발동시킬 필요 없이 모든 것이 저절로 일어나게 될 것이다.
- 탓하기는 무엇을 바로잡는 것보다는 비난에 가깝다.
- 비참함은 당신이 원하지 않는 것을 생각하는 것이다.
- 우리는 우리 주변의 것은 버릴 수 있으나 결코 자신은 버릴 수 없다.
- 메시지를 전하는 자가 위대할수록 메시지 자체는 빛을 잃는다.
- 이해란, 남의 밑에 서는 것이다.
- 관용에는 예고가 내포되어 있다.
- 과소평가로 인해 작아지지 말라.

- 찾는 자를 찾아라. 그가 누구인지 알게 되면 당신은 신을 발견하게 될 것이다.
- 있느냐 없느냐 그것이 답이다.
- 기적은 신이 아니다. 기적의 원천이 신이다.
- 기적은 앎(knowingness)으로 마무리된다. 필요한 것은 오직 마음속의 앎뿐이며 그것이 전부다.
- 만물을 이루는 것은 오직 의식이다.
- 아무리 친한 사이라 하더라도 절대로 다른 사람의 행동에 대한 책임을 자신의 것으로 받아들이지 말라. 그가 스스로의 배움을 통해 성장하도록 허락해 주어라.
- 토론이란 생각, 특히 다른 사람의 생각을 함부로 취급하는 정신적 활동이다. 성장을 가져다주지 못할 뿐 아니라 제자리를 도는 쳄바퀴와 같다. 마음이 참 자아를 향하도록 방향을 잡아 주는 것만이 유익한 정신 활동이다.
- 의견은 진리와는 상관없다. 자기주장을 말하는 것은 자신의 의견이 받아들여지길 원하는 것인데 이것은 에고가 인정을 바라는 행위이다.
- 단지 문제를 인식하는 것만으로도 반은 해결된 것이나 마찬가지이다. 왜냐하면 어떤 문제라도 인식이 되지 않으면 해결이 불가능하기 때문이다.
- 문제로부터 도망가는 것은 그 문제를 미래로까지 연장시키는 것이다.
- 인생이 무엇을 갖다 주든지 그것을 온전히 허용한다면, 그때 당신은 당신이 상상했던 것 보다 인생이 잔인하지 않음을 알게 될 것이다.

- 감정을 밑에서부터 위로 분류한다면-무감동, 슬픔, 두려움, 숨겨진 적대심, 화, 무관심, 수용, 자유 그리고 기쁨이다.
- 두려워하라, 그러면 두려움이 나타날 것이다. 두려움에 대한 집착을 가라앉혀라. 그러면 두려움이 사라질 것이다.
- 무엇인가에 반대하는 생각이나 행동은 수용이 아니며 저항일 뿐이다. 그러므로 이것은 사랑이 아니다.
- 우리는 우리 자신의 생각에 책임이 있다.
- 하나됨(Oneness)은 우리가 서로 다른 사람이 아님(no otherness)을 말한다.
- 나는 내가 뜻한 바 대로 소유하고, 존재하고, 행할 수 있다. 나는 무한한 “있음”의 현현이기 때문이다.(끝) 

- 이 글은 'The Ultimate Truth'에서 발췌했습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **레스터 레븐슨(Lester Levenson)** | 1910-1994, 흘러보내기 기법(Release technique 혹은 세도나 메서드) 창시자. 물리학자이자 성공한 사업가였던 그는 1952년 42세의 나이에 심각한 건강상의 문제로 시한부 인생을 선고받았다. 그러나 그는 포기하지 않았고, 내면으로 침잠해 들어가 확고한 의지와 집중력으로 자신의 의식을 탐구하기 시작했다. 그리하여 모든 내적인 한계를 초월하는 방법과 외부 환경으로부터 독립적인 지고지순한 평화, 행복, 자유를 발견했다.

역자 | **문영민** | 지금여기 번역위원