

마음 다루기 상처받지 않는 영혼

가슴 열림

무한에너지의 원천

| 마이클 싱어 | 이균형 옮김 |

우리가 가슴을 닫지만 않으면 무한에너지의 원천에 늘 접해 있으며 그것을 쓸 수 있음을 말합니다(편집자 주).



생각을 만들어내고, 어떤 생각에 집중하고, 무엇을 기억해내고, 감정을 만들어내고, 감정을 억제하고, 강한 충동을 길들이는 등의 이 모든 일들이 엄청난 에너지 소비를 요구한다. 이 모든 에너지가 대체 어디서 나오는 것일까? 왜 어떤 때는 기운이 넘치고 어떤 때는 완전히 녹초가 된 느낌이 들까? 정신과 감정의 에너지가 고갈됐을 때는 음식도 별 도움이 되지 않는다는 것을 깨달은 적이 있는가? 거꾸로, 사랑에 빠졌을 때나, 어떤 일에 흥분하고 고무되었을 때 기운이 너무나 충천한 나머지 밥 먹는 것도 잊어버린 적은 없었는가? 우리가 이야기하는 이 에너지는 몸이 음식을 태워서 내는 칼로리에서 나오는 것이 아니다. 내부로부터 끌어낼 수 있는 에너지의 원천이 있다. 그것은 외부의 에너지원과 다르다.

이 에너지를 논하려면 예시를 들어 보는 것이 가장 빠르다. 당신이 이 대인테 애인과 헤어지게 됐다고 가정하자. 당신은 실의에 빠져서 혼자 집안에 처박혀 지낸다. 청소할 기운도 없어서 집안은 이내 엉망진창이 된다. 잠자리에서 일어나지도 못하고 늘 잠만 잔다. 피자박스가 사방에 널려 있는 걸 보니 먹긴 하는 것 같다. 하지만 아무것도 사태를 도와주지는 못하는 것 같다. 사태에서 빠져나올 기운이 하나도 없다. 친구들이 나오라고 부르지만 당신은 거절한다. 기운이 나지 않아서 아무것도 하기가 싫다.

대부분의 사람들이 살다가 이런 때를 겪는다. 헤어날 길도 없이 영원히 그렇게 살 것만 같다. 그런데 어느 날 갑자기 전화가 걸려온다. 애인이다. 그래, 석 달 전에 당신을 차버렸던 바로 그 애인이다. 그녀가 울면서 이렇게 말한다. ‘하나님 맙소사! 날 기억해? 전화는 받아 줄 수 있겠지? 난 지금 너무 끔찍한 기분이야. 널 떠난 건 내 일생에 가장 끔찍한 실수였어. 네가 나에게 얼마나 소중한 존재인지를 이제야

깨달았어. 너 없인 못 살겠다고. 내 삶에 정말 사랑을 느꼈던 때는 오직 너와 함께했던 날들뿐이었어. 날 용서해 줄 수 있어? 용서해 줘, 제발…… 지금 그리로 가도 돼’

이제 당신의 기분은 어떤가? 정말이지, 이불을 박차고 일어나서 집안을 청소하고 샤워를 하고 얼굴에 화색을 되찾는 데 시간이 얼마나 걸렸는가? 그건 순식간이었다. 전화기를 내려놓는 순간 당신은 기운이 충만해진다. 어떻게 이런 일이 벌어졌는가? 당신은 완전히 기진맥진해 있지 않았는가? 몇 달 동안이나 기운이 하나도 없었다. 그런데 순식간에 당신을 벌떡 일으켜 놓은 에너지가 난데없이 솟아난 것이다.

이처럼 엄청난 에너지의 전환은 쉽게 무시해 버릴 수 없는 일이다. 그 모든 에너지가 대체 어디서 솟아난 것일까? 식사나 잠자는 습관이 갑자기 바뀌었던 것도 아니다. 그런데도 애인이 왔을 때는 밤새도록 이야기를 나누다가 새벽에는 일출을 보러 나가기까지 한다. 당신은 전혀 피곤하지 않다. 둘은 다시 합쳐졌고 손에 손을 잡은 채 넘치는 기쁨에 어쩔 줄 모른다. 사람들은 당신들을 보고 광채가 넘친다고 말한다. 대체 이 모든 에너지가 어디서 솟아난 것일까.

잘 살펴본다면 발견하게 될 것은, 바로 당신의 내부에 엄청난 에너지가 숨어 있다는 것이다. 그것은 음식에서 나오는 것도, 숙면으로부터 나오는 것도 아니다. 이 에너지는 언제나 마음대로 쓸 수 있다. 어떤 순간이든지 그 에너지를 끌어낼 수 있다. 그것은 그저 속으로부터 솟아나서 당신을 가득 채운다. 에너지가 충만할 때는 마치 세상이 다 내 것인 것 같다. 기운이 강하게 흐를 때는 실제로 그것이 물결처럼 지나가는 것을 느낄 수 있다. 그것은 깊은 속으로부터 절로 솟아나서 당신을 채우고 신선하게 재충전시킨다.

이런 에너지를 항상 느끼지 못하는 유일한 이유는, 당신이 그것을

막고 있기 때문이다. 당신은 가슴을 닫음으로써, 마음을 닫음으로써, 그리고 내면의 비좁은 공간 속으로 자신을 끌어들임으로써 그것을 막아 버린다. 이것이 당신을 모든 에너지로부터 차단한다. 가슴을, 마음을 닫을 때, 당신은 내면의 어둠 속으로 숨어든다. 거기엔 빛이 없다. 에너지도 없다. 흐르는 것이 아무것도 없다. 에너지는 여전히 있지만 그 안으로 들어가지 못한다.

이것이 ‘막힌다’는 말의 뜻이다. 우리가 좌절했을 때 기운이 없는 이유가 바로 이것이다. 에너지가 흐르는 통로가 되어 주는 중추들이 있다. 그것을 닫으면 에너지가 없어진다. 그것을 열면 에너지가 생긴다. 우리 안에는 다양한 에너지 중추들이 있지만 그 닫힘과 열림을 우리가 직관적으로 가장 잘 느끼는 것은 가슴의 중추이다. 당신이 누군가를 사랑한다고 하자. 그 앞에서는 자신이 활짝 열려 있는 것을 느낀다. 그를 신뢰하기 때문에 당신의 벽이 사라지고, 그것이 큰 에너지를 느끼게 한다. 하지만 그가 당신이 싫어하는 짓을 했다면 다음에 만났을 때 당신은 기분이 그리 고양되지 않을 것이다. 이것은 당신이 가슴을 닫아 버렸기 때문이다. 가슴은 에너지의 중추로서, 열리기도 하고 닫히기도 한다. 요가 수행자들은 이 에너지 중추를 차크라(Chakra: ‘바퀴’라는 뜻의 산스크리트어로 에너지의 샘이자 관문 같은 곳-편집자 주)라고 부른다. 가슴의 중추를 닫아 버리면 에너지가 들어오지 못한다. 에너지가 못 들어오면 어둠이 생긴다. 얼마나 단단히 닫혔는가에 따라서, 당신은 엄청난 혼란을 겪기도 하고 무기력에 빠지기도 한다. 사람들은 종종 이 두 상태 사이를 오간다. 그러다가 애인에게 아무런 잘못이 없다는 사실을 깨닫게 되거나, 만족스러운 사과를 받는다면 가슴이 다시 열린다. 그러면 당신은 다시 에너지로 넘치고 사랑이 다시 흐르기 시작한다.

당신은 삶에서 이 같은 에너지의 작용을 몇 번이나 겪어 봤는가? 당신은 내부에 아름다운 에너지의 원천을 가지고 있다. 열려 있을 때, 당신은 그것을 느낀다. 닫혀 있을 때는 그것을 못 느낀다. 이 에너지의 흐름은 당신 존재의 깊은 곳에서부터 나온다. 그것은 여러 가지 이름으로 불린다. 고대 중국의 의학에서는 그것을 기氣라고 했고 인도철학에서는 상티Shakti라고 불렀다. 서양에서는 그것을 영Spirit이라고 한다. 이름이야 내키는 대로 불러도 좋다. 모든 위대한 영적 전통들은 영적 에너지를 논한다. 이름만 다를 뿐이다. 영적 에너지란 당신의 가슴속으로 순수한 사랑이 밀려올 때 경험하는 그것이다. 그것은 당신이 어떤 일에 고양됐을 때 경험하는 것이다. 이 모든 높은 에너지가 내부로부터 생겨난다.

이것은 당신의 것이기 때문에 당신도 이것에 대해 알아야만 한다. 그것은 당신의 타고난 권리이고, 한정이 없다. 원하는 때 언제든지 그것을 불러낼 수 있다. 그것은 나이와도 상관없다. 여든 살 노인도 아이와 같은 활기와 의욕을 가질 수 있다. 그들은 일주일 내내 장시간 일할 수도 있다. 그것이 모두 에너지이다. 에너지는 늙지 않는다. 지치지도 않는다. 음식을 필요로 하지도 않는다. 필요로 하는 것은 단지 열림과 받아들임이다. 이 에너지는 모든 사람에게 동등하게 주어진다. 태양은 사람을 차별하여 빛을 비추지 않는다. 당신이 착한 짓을 해도 비취 주고 나쁜 짓을 해도 비취 준다. 내부의 에너지도 마찬가지다. 단 한 가지 다른 것은, 내부의 에너지는 당신이 안에서 스스로 열고 닫을 수 있다는 것이다. 닫으면 에너지가 흐름을 멈춘다. 열면 안으로부터 모든 에너지가 솟아난다. 진정한 영적 가르침이란 이 에너지와, 그것이 열리게 하는 방법에 관한 것이다.


당신이 알아야 할 단 한 가지는, 열면 에너지를 받고 닫으면 에너지

영적 에너지란, 가슴속으로 순수한 사랑이 밀려올 때 경험하는 그것이다.
그것은 어떤 일에 고양됐을 때 경험하는 것이다.
에너지는 늪지 않는다. 지치지도 않는다. 음식을 필요로 하지도 않는다.
필요로 하는 것은 단지 열림과 받아들임이다.
이 에너지는 모든 사람에게 동등하게 주어진다.

를 막는다는 사실이다. 이제 당신은 자신이 이 에너지를 원하는지 않는지를 결정해야 한다. 얼마나 고양된 기분을 누리고 싶은가? 얼마나 많은 사랑을 느끼고 싶은가? 자신의 일에 얼마나 큰 의욕과 열의를 가지고 싶은가? 충만한 삶을 누린다는 것이 당신에게 늘 에너지가 충만하고 사랑과 의욕에 차 있는 것을 뜻한다면, 영원히 닫지 않기를 바란다.

당신을 열려 있게 하는 아주 간단한 방법이 있다. 닫지 않기로 하면 된다. 그것은 이렇게 간단하다. 당신이 해야 할 일은 단지 자신이 열려 있기를 기꺼이 원하는지, 아니면 닫을 필요가 있는 것인지를 결정하는 것이다. 사실, 닫는 법을 잊어버리도록 자신을 훈련시킬 수도 있다. 마음을 닫는 것은 하나의 습관이다. 그리고 그것은 다른 모든 습관들과 마찬가지로 깰 수 있다. 예컨대 당신은 사람들을 무서워하는 무의식적 습관으로 사람들을 만나면 문을 닫아거는 습성을 가질 수 있다. 누군가가 당신을 향해 곧장 다가오면 당신은 실제로 긴장하고 마음의 문이 닫히는 느낌을 경험할 수도 있다. 그러나 이와 반대로 행동하도록 자신을 훈련시킬 수 있다. 사람을 만날 때마다 마음이 열리도록 자신을 훈련시킬 수 있는 것이다. 그것은 단지 당신이 마음을 열기를 원하는가, 닫기를 원하는가 하는 문제일 뿐이다. 그것은 궁극적으로 당신의 손에 달려 있다.

문제는, 우리가 그 지배권을 행사하지 않는다는 것이다. 보통 때는

열림과 닫힘이 심리적 요인에 좌우된다. 기본적으로, 우리는 과거의 경험에 따라 마음을 열거나 닫도록 프로그램 되어 있다. 과거 경험의 인상은 아직도 우리 안에 남아 있어서, 현재의 여러 가지 경험이 그것을 자극한다. 그것이 부정적인 인상이라면 우리는 마음을 닫는 경향을 보인다. 반대로 긍정적인 인상이라면 마음이 열린다. 어렸을 적 어머니가 저녁 요리를 하던 그 냄새를 연상시키는 냄새가 난다고 하자. 이 냄새에 어떻게 반응하는지는 과거의 경험이 남겨 놓은 인상에 달려 있다. (끝) 

- 이 글은 『상처 받지 않는 영혼 : 내면의 자유를 위한 놓아 보내기 연습』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **마이클 싱어** Michael A. Singer | 1970년대 초 플로리다 대학교에서 경제학 박사과정을 공부하던 중에 우연히 깊은 내면적 체험을 하게 되어, 그 이후 세속적인 생활을 접고 은둔하여 요가와 명상에 몰두했다. 1975년에 명상 요가 센터 Temple of the Universe를 세우고 내적 평화의 체험을 전하기 시작했다. 또한 미술, 교육, 보건, 환경보호 등의 분야에 크게 기여했으며 동서양 사상의 통합에 관한 두 권의 저서 『진리의 탐구』, 『우주적 법칙에 관한 세 개의 에세이: 카르마, 의지, 사랑』이 있다. 대중 앞에 나서기를 꺼려 얼굴 없는 저자로 알려져 있던 마이클 싱어는 오프라 윈프리의 간곡한 부탁에 의해 2012년 <슈퍼 소울 선데이>에 출연하며 대중 앞에 처음으로 모습을 드러냈다. 온갖 욕망들을 끌어당기기에 지쳐 있던 대중들은 마음의 곤경에서 자유로워지는 법을 알려주는 그의 강연에 폭발적으로 반응했다. 방송 직후, 그의 책 『상처받지 않는 영혼』은 뉴욕타임스 베스트셀러 1위에 올랐고, 한국을 포함한 십여 개 국의 언어로 번역되어 전 세계에 소개되었다. 스스로 만든 마음의 감옥 속에 방치해 두었던 참 자아를 찾는 여정으로 우리를 안내하는 이 책은 지금도 여전히 독자들에게 사랑받고 있다. 독자들은 이 책을 불안에 시달리는 현대인의 자진 영혼을 위한 ‘마음 사용 설명서(아마존 독자 서평)’로서 받아들였다. 이 시대의 뛰어난 성취자들인 스티브 잡스와 오프라 윈프리 등이 자신의 성공 비결로 명상을 꼽으며, 내면에 대한 관심이 높아진 사회 흐름도 이 책의 성공과 무관하지 않았다. 그러나 국경을 초월한 공감을 이끈 주역은 동서양의 다양한 종교와 영적 전통들을 자유롭게 인용하며 어두운 내면을 일상의 언어로 밝게 비춘 내용 자체의 뛰어난 것이었다.

역자 | **이균형** | 1968년 생으로 연세대학교 전기공학과를 졸업했다. 정신세계에 입문한 이래로 줄곧 의식 현상을 탐구하면서 해외의 관련 서적들을 번역 소개해 왔다. 옮긴 책으로는 『사람은 왜 늙는가』, 『1분 명상법』, 『깨달음 이후 빨랫감』, 『티벳사자의 여행 안내서』, 『우주가 사라지다』, 『지중해의 성자 다스칼로스』 등이 있다.

상처 받지 않는 영혼 내면의 자유를 위한 놓아 보내기 연습

마이클 A. 싱어 지음 | 이균형 옮김 | 출판사 라이팅하우스 | 정가 15,000원



왜 모든 것은 관리하면서 영혼만은 방치하는가?

내면의 자유를 위한 놓아 보내기 연습 『상처 받지 않는 영혼』. 자신의 행복을 외부의 조건에서 찾으려 했던 사람들의 시선을 각자의 내면으로 돌리게 한 이 책은 서양의 심리학을 통해서 마음을 해부하고, 동서양의 영적 전통과 지혜를 통해 마음의 상처를 치유하는 방법을 소개한다. 불안에 시달리는 현대인의 지친 마음을 위한 ‘영혼 사용 설명서’로 평가받고 있다. 저자는 마음의 일상적 지껄임에 대한 관찰로부터 시작해서 깊은 영적 경지로 향하는 내면 여행을 안내한다. 프로이트의 이드와 에고, 슈퍼에고로부터 시작된 이야기는 인도철학, 노자의 도덕경, 부처와 예수 등의 도움을 받아 흥미진진하게 펼쳐진다. 이처럼 삶을 놓고 벌이는 마음의 온갖 소동들을 적절한 비유를 통해 생생하게 보여주며, 그 곤경에서 빠져나가기 위한 방법을 일상의 언어로 친절하게 설명한다.