

더욱 민감해져라

| 오쇼 | 정근호 옮김 |

풀잎도, 내리는 비도 느낄 수 없고 사랑도 연민도 느낄 수 없는 당신, 그와 같이 깊은 것을 느낄 수 없다면 명상하라고 저자는 말합니다. 그리고 명상의 기본은 민감해지기임...(편집자 주).



좀 더 민감해져라. 그대는 하나의 차원에서만 민감해질 수 없다. 사람은 모든 차원에서 민감하거나, 전혀 민감하지 않거나 둘 중의 하나이다. 감수성은 그대의 존재 전체에 속한 것이다. 그러나 좀 더 민감해져라. 그러면 그대는 매일 무엇이 일어나는지 감지할 수 있다.

예를 들어, 그대가 햇빛 아래 걷고 있다. 얼굴에 내리쬐는 햇볕을 느껴보라. 민감해져라. 미묘한 느낌이 있다. 햇볕이 그대를 때려대고 있다. 그대가 그것을 느낄 수 있다면, 그대는 그것이 그대를 때릴 때 내면의 빛 역시 느낄 것이다. 그렇지 않으면, 그대는 느낄 수 없다.

공원의 풀밭에 누워서, 그 풀밭을 느껴보라. 그대를 둘러싼 초록의 싱그러움을 느껴보라. 습도의 차이를 느껴보고, 땅으로부터 올라오는 향기를 느껴보라. 그대가 그것을 느낄 수 없다면, 내면의 것이 일어날 때를 감지할 수 없을 것이다.

외부로부터 시작하라. 그것이 더 쉽다. 외부를 느낄 수 없다면, 그대는 내면을 느낄 수 없다. 삶에서 더 시적이고, 업무적인 면을 줄이도록 하라. 때로는 민감해지는 것에 아무런 비용이 들지 않는다.

예를 들어, 그대가 목욕을 하고 있다고 하자. 그대는 물을 진지하게 느껴본 적이 있는가? 그대는 마치 일상적인 업무처럼 목욕을 하고 나서 외출을 한다. 잠깐만이라도 물을 진지하게 느껴보라. 물은 생명이기 때문에 깊은 경험이 될 수 있다. 그대의 육체는 70%가 물로 이루어져 있다. 그대가 자신에게로 떨어지는 물을 느낄 수 없다면, 내면의 물결 역시 느낄 수 없을 것이다.

생명은 바다에서 태어났고, 그대는 자신의 육체 안에 어느 정도의 염분을 갖고 있다. 바다에 가서 수영을 하면서 외부의 물을 느껴보라. 그대는 자신이 바다의 일부분이며, 내면의 물이 바다에 속한다는 것을

알게 될 것이다. 그러면 그대는 그것 역시 느낄 수 있다. 그리고 달이 뜨고 대양이 파도치며 그에 화답할 때, 그대의 육체 역시 화답으로 물결칠 것이다. 그러나 대양이 물결치지만, 그대는 그것을 느끼지 못한다. 그대가 그 거대한 흐름을 느낄 수 없다면, 그대가 명상에서 미세한 파동을 느끼기가 어려울 것이다.

그대가 어떻게 사랑을 느낄 수 있겠는가? 모든 사람이 고통스러워하고 있다. 나는 큰 고통에 빠진 수많은 사람을 보아왔다. 그 고통은 사랑으로 인한 것이다. 그들은 사랑을 바라고, 사랑받기를 원한다. 그대가 그들을 사랑해도 그들이 그것을 느낄 수 없다는 것이 문제이다. 그들은 계속해서 ‘당신은 나를 사랑하나요?’라고 묻는다. 그러면 어떻게 하겠는가? 그대가 ‘예스’라고 말하더라도, 그들은 그대의 말을 믿지 않는다. 그들은 진지하게 느낄 수 없기 때문이다. 그대가 ‘노’라고 말하면, 그들은 곧바로 상처를 받고 만다.

그대가 햇빛을 느낄 수 없고, 내리는 비도 느낄 수 없고, 풀잎도 느낄 수 없고, 그대를 둘러싼 그 어떤 것도 느낄 수 없다면, 그대는 사랑이나 연민과 같은 깊은 것들을 느낄 수 없다. 그것은 너무나 어려운 일이다. 그대는 오직 분노, 폭력, 슬픔만을 느끼며 살아간다. 그것들은 원적인 것들이기 때문이다. 내면으로 들어가는 길은 너무나도 복잡하다. 그대의 명상이 더 복잡해질수록 느낌들도 더 복잡해진다. 그대가 명상에 들어가려면 일단 준비가 되어야 한다.

명상은 그대가 한 시간 동안 하고서 망각해버리는 그런 것이 아니다. 사실, 삶 전체가 명상이 되어야 한다. 그래야만 그대는 모든 것을 느끼기 시작할 것이다. 삶 전체가 명상이 되어야 한다고 내가 말할 때, 그대에게 24시간 동안 눈을 감고 앉아서 명상을 하라는 말이 아니다. 절대로 그렇지 않다! 그대가 어디 있든지 간에 그대는 민감해질 수 있

고, 그 감수성은 그대에게 보답할 것이다.

그대는 지금 눈물을 흘릴 수 있는가? 그대는 당장 웃을 수 있는가? 지금 당장 춤을 출 수 있는가? 당장 사랑할 수 있는가? 그대가 그럴 수 없는데, 어떻게 명상을 할 수 있겠는가? 그대는 흥겹게 놀 수 있는가? 그것은 어려운 일이다! 모든 것이 어려워졌다. 인간은 무감각해졌다.

그대의 감수성을 되찾아라. 그것을 되살려라! 조금만 더 흥겹게 즐겨라! 흥겨워진다는 것은 종교적이 된다는 말이다. 웃고, 울고, 노래하고, 가슴 깊이 즉흥적으로 무언가를 하라. 육체를 이완하고, 호흡을 이완하고, 다시 어린아이가 된 것처럼 몸을 움직여보라.

느낌을 회복하라. 생각을 줄이고, 더 느껴보라. 머리가 아닌 가슴으로 더 느끼며 살도록 하라.

때로는 정신에 대해서는 잊어버리고, 온전히 육체적인 삶을 살아보라. 그대가 자신의 육체도 느끼지 못한다면, 자신의 정신도 느낄 수 없으므로, 전적으로 육체에 의존해서 살아보라. 이 점을 기억하라. 육체로 돌아오라. 우리는 사실 육체 주변을 맴돌기만 하고, 육체 안에 존재하지 않는다. 모든 사람이 육체 안에 존재하는 것을 두려워한다. 사회가 그 두려움을 만들어냈고, 그 두려움은 너무나 뿌리가 깊다.

자신의 육체로 돌아가라. 다시 움직여라. 순수한 동물처럼 존재하라. 동물들이 뛰고 달리는 모습을 바라보라. 이따금 그들처럼 달리고 뛰다가 보면, 그대는 자신의 육체로 돌아가게 될 것이다. 그러면 그대는 자신의 육체, 태양의 햇빛, 내리는 비, 불어오는 바람을 느낄 수 있을 것이다. 자신의 주변에서 일어나는 모든 것을 감지할 수 있는 이러한 능력을 통해서 그대는 내면에서 일어나는 모든 것을 진지하게 느끼는 능력도 개발할 수 있다.(끝) 

- 이 글은 『영혼의 약국』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미래사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **오쇼** | 오쇼의 가르침은 삶의 의미를 묻는 개인적인 질문에서부터 현대사회가 직면한 정치 사회적 문제들까지 모든 분야를 망라하고 있다. 오쇼의 책들은 그가 직접 쓴 것이 아니라, 전 세계의 청중들과 나눈 즉석문답을 오디오와 비디오로 기록하여 책으로 엮어낸 것이다. 이에 대해 오쇼는 “이것을 명심하라. 지금 나는 그대들만을 위해 말하고 있는 것이 아니다. 내 말은 다가오는 미래 세대를 위한 것이기도 하다.”고 말한 바 있다.

런던의 <선데이 타임즈>는 20세기를 일군 1,000명의 주요인물 가운데 한 명으로 오쇼를 선정했으며, 미국의 작가 탐 로빈스 Tom Robbins는 오쇼를 예수 이후에 가장 위험한 인물로 평가했다. 인도의 <선데이 미드데이>는 인도의 운명을 바꾼 열 명의 위인들 중에 간디, 네루, 붓다와 더불어 오쇼를 선정했다.

오쇼는 자신의 일이 새로운 인류가 탄생할 수 있는 환경을 조성하는 것이라고 설명했다. 그는 이 새로운 인류를 ‘조르바 붓다 Zorba the Buddha’로 규정했는데, 이는 그리스인 조르바의 세속적인 기쁨과 고타마 붓다의 평온함이 조화를 이룬 인간상을 말한다.

그의 강의와 명상법들은 시간을 초월한 지혜와 함께, 현대 과학기술이 지닌 잠재성까지도 포괄하고 있다. 오쇼는 날로 가속화되는 현대인의 삶에 적합한 명상법을 고안해 냄으로써, 내적 변형이라는 분야에 혁명적인 공헌을 한 것으로 알려져 있다. 그의 독창적인 액티브 명상법 Active Meditation 들은 우선적으로 신체에 쌓인 스트레스를 해소하기 위해 고안된 것이다.

역자 | **정근호** | 1959년 서울 출생. 독일에서 독문학과 종교음악을 전공했다. 이후 한국으로 귀국, 한동안 정착해 살다가 다시 독일로 떠났다. 독일에서 명상과 영적인 구도의 길에 관심을 두게 되었고, 1995년 인도로 여행을 떠났다. 인도를 여행하던 중 다양한 명상체험을 하기도 했지만, 그보다는 인도 신화에 심취하게 되었다. 현재는 인도, 스리랑카, 파키스탄, 네팔, 부탄을 오가며 산스크리트어와 인도 신화를 공부하고 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

영혼의 약국

오쇼 지음 | 정근호 옮김 | 출판사 **젠토피아** | 정가 25,000원



삶의 모든 면에서 더 큰 행복감을 느끼기 위한 명상법을 총망라하고 있다. 오쇼가 다양한 분야의 남녀노소들과 함께했던 수많은 만남뿐 아니라, 요가, 도교, 수피즘, 불교, 탄트라를 포함하여 영적인 전통으로 전해 내려오던 신비학파들의 가르침들로부터 그 비법을 모아놓은 것이다.

이 책에 소개된 명상법들은 독자들이 쉽게 찾아볼 수 있도록 구성되었고, 건강상의 증상이나 특정한 목적, 스트레스 이완, 기분 전환, 대인관계와 같이 일상생활 속의 다양한 관심사를 다루고 있다. 구체적인 명상법과 더불어 시작이고 재치 있는 부연과 자세한 설명도 덧붙여져 있다.