

너희 마음을 건강하게 지키기 위해서는

시시때때로 5초 동안 마음을 운동시켜라.

오늘 멀리 떨어진 나라의 주민인 밥다다는 물질세계의 여러 나라에서 살고 있는 그의 자녀들을 만나려고 왔다. 밥다다는 다양한 여러 나라의 거주자인 너희 모두를 한 나라의 주민으로 본다. 너희 각자가 어디서 왔든 너희들은 모두 본래 같은 곳에서 왔다. 그러니 너희들은 너희의 영원한 나라를 기억한다, 그렇지 않느냐? 너희들은 그곳을 사랑하겠지? 너희들은 아버지를 사랑하는 것과 더불어 너희의 영원한 나라도 사랑하겠지?

오늘 밥다다는 너희 자녀들 모두를 다섯 가지 형태로 보고 있다. 너희는 그 다섯 형태가 무엇인지 아느냐? 너희들은 알고 있겠지? 다섯 얼굴을 가진 브라마 역시 숭배된다. 그러므로 밥다다는 너희 자녀들 모두의 다섯 형태를 전부 다 보고 있다.

첫째: 한 점의 빛인 너희의 영원한 형태다. 너희들의 형태를 기억하느냐? 너희는 그걸 잊지 않겠지?

둘째: 신인인 너희들 본래의 형태다. 너희의 신인 형태에 도달했느냐?

셋째: 중간 시대의 숭배받을 가치 있는 너희의 형태다. 그걸 기억하느냐? 너희들 모두가 숭배 받느냐 아니면 바라트의 주민들만 숭배되느냐? 너희는 숭배 받느냐? 쿠마르들아, 말해보아라! 너희는 숭배 받느냐? 이처럼 세 번째 형태는 숭배받을 가치 있는 너희의 형태이다.

넷째: 합류시대 너희 브라민 형태이며, 마지막으로 너희의 천사체 형태이다.

그러면 이제 너희들은 다섯 가지 형태를 모두를 기억하느냐? 앗차. 너희들은 1초 만에 이 다섯 형태를 전부 다 경험할 수 있느냐? 적어도 너희가 셀 수는 있다: 하나, 둘, 셋, 넷, 다섯! 이 다섯 형태 모두가 참으로 사랑스럽다! 너희 스스로를 언제 어떤 형태에 안정시키길 원하든, 너희는 그 생각을 하자마자 그것을 경험한다. 이것이 마음의 영적인 운동이다. 오늘날에는 모든 이들이 무엇을 하느냐? 그들은 운동을 한다, 그렇지? 너희의 세계가 처음 시작되던 때, 그리고 황금시대는 너희의 세계였다, 그렇지 않느냐? 그때 너희들은 걷고 돌아다니면서 자연스럽게 운동을 했다. 너희들은 어딘가에 서서 “하나, 둘, 셋”이라고 하며, 운동을 한 게 아니었다. 그러므로 이제 끝이 되었을 때, 밥다다는 너희가 다시 이 운동을 하게 만들고 있다. 너희의 몸들은 물리적인 운동을 함으로써 건강해진다. 마찬가지로, 걷고 돌아다니는 동안 계속해서 너희 마음이 운동을 하게 하여라. 너희는 이를 위해 특별히 시간을 낼 필요가 없다. 너희는 언제든지 5초의 시간을 낼 수 있다, 그렇지 않느냐? 너희들 중 누구라도 단 5초의 시간도 내지 못할 만큼 바쁜 이가 있느냐? 누구 하나라도 있느냐? 만일 그렇다면 손을 들어라! 그러니 너희는 “제가 무엇을 할 수 있겠어요? 저는 전혀 시간이 없어요!”라는 말은 하지 않을 것이다, 그렇지 않느냐? 너희는 이런 말은 하지 않겠지? 너희는 시간이 있느냐? 그렇다면 시시때때로 이 운동을 하여라. 너희가 어떤 과업을 하고 있든, 5초 동안 너희 마음에 운동을 시켜라. 그렇게 함으로써 너희 마음은 변함없이 건강해질 것이다. 밥다다가 말한다: 매 시간마다 이 5초 간의 운동을 하여라. 너희는 이렇게 할 수 있느냐? 보아라, 너희 모두 이렇게 하는 것이 가능하다고 말하고 있다. 그러므로 그렇게 하는 것을 기억하여라! 이

움 산티 바완을 기억하여라. 그것을 잊지 말아라! 너희는 자기 마음에 대해 여러 가지 불만이 많다. “내 마음을 집중할 수 없다면, 내가 무엇을 할 수 있겠는가?” 너희는 자신의 마음(만, man)이 1톤(만, mann)이 되게 만든다. 너희는 마음을 무겁게 만든다. 전에는 무게를 쥔 때, 이 측정 시스템을 사용했다. 하지만 그 측정 방식이 이제는 바뀌었다 (미터법으로). 너희는 자기 마음이 1톤이 되게 만든다, 즉 마음을 아주 무겁게 만든다. 그렇지만 계속해서 이 운동을 한다면 아주 가벼워질 것이다. 그러면 이 훈련이 습관이 될 것이다. 언제든지 어떤 특정한 형태에 안정되기를 원하면, 예를 들어 브라민 형태에 안정되길 원한다면, 너희는 브라민의 삶을 경험할 것이다. “천사”라고 말해라, 그러면 너희들은 천사가 된다. 이것이 어려우냐 쉬우냐? 쿠마르들이 말해보아라! 그것이 어려우냐? 그것이 조금 어려우냐? 너희들은 천사이다, 그렇지 않느냐? 천사가 너희들이냐 아니면 다른 누구이냐? 그러면 너희들은 지금까지 몇 번이나 천사가 되었느냐? 너희는 수없이 많이 그렇게 되었다. 너희는 그렇게 된 이들이냐? 앗차. 너희가 셀 수도 없이 여러 번 해온 뭔가를 한 번 더 되풀이하는 것이 어려우냐? 그것이 가끔씩은 어려우냐? 이제 이 연습을 하여라! 너희가 어디에 있는 너희 마음을 5초 동안 여행에 데려가라. 너희는 여행하는 것을 즐기겠지? 선생들아, 이게 괜찮으냐? 너희들은 여행하는 방법을 알겠지? 이런 여행을 다니며, 너희의 일에서 계속 바쁘게 지내라. 매 시간마다 이런 관광 여행을 떠났다가, 그 다음에는 너희의 일에 몰두하여라. 너희가 일을 떠날 수는 없다. 너희의 의무를 다해야 한다. 그렇지만 5초 정도는 시간을 낼 수 있다. 1분도 아닌 단 몇 초다! 이것을 위해 시간을 낼 수 없느냐? 이런 시간은 낼 수 있느냐? 유엔 사무실에 있는 동안, 이 시간을 낼 수 있느냐? 너희는 전능한 권위자 마스터다! 그러므로 전능한 권위자 마스터가 무엇을 할 수 없겠느냐?

밥다다는 자녀들에게서 어떤 것을 보면 아주 기분이 좋고 재미있다. 그것이 무엇이냐? 너희들은 도전장을 던지고, 전단지를 인쇄하고, 강의를 하며 코스를 가르친다. 그 외에는 무엇을 하느냐? 너희들은 세상을 변화시키겠다고 말한다. 너희 모두가 그렇게 말한다, 그렇지 않느냐? 너희 모두가 이런 말을 하느냐? 아니면 강연자들만이 이렇게 말하느냐? 한편으로 너희는 세상을 바꿀 것이라고, 너희가 전능한 권위자 마스터라고 말한다. 너희는 또한 자기 마음이 너희의 것이라고, 너희가 너희 마음의 주인이고, 너희가 전능한 권위자 마스터라는 말도 한다. 그러면서도, 다른 한편으로 여전히 그것이 어렵다고 말한다! 그러니 바바가 그것을 보면서 재미있어하지 않겠느냐? 그는 재미있어 한다, 그렇지 않느냐? 너희 마음이 너희의 말을 듣지 않는다고 생각될 때는, 너희 스스로에 대해 재미있어 해야 한다. 밥다다는 너희 마음에 어떤 것이 들어올 때, 세 가지 종류의 선이 기억되는 것을 본다. 하나는 물 위에 그은 선이다. 너희들은 물 위에 그은 선을 본 적이 있느냐? 그런 선은 굵자마자 즉시 지워진다. 너희들은 이런 선을 그린다, 그렇지 않느냐? 둘째는 종이나 석판에 선을 긋는 것이다. 하지만 가장 큰 선은 돌에 새겨진 선이다. 돌 위에 새긴 선을 지우는 것은 아주 어렵다. 밥다다는 때때로 너희 자녀들이 마음 속에 돌에 새겨진 선처럼 아주 깊은 선을 긋는 걸 본다. 그러면 너희가 그것을 지우려고 해도 지울 수가 없다. 그런 선이 좋으냐? 너희들은 “이제 더 이상은 누구에게도 이렇게 하지 않을 것이다. 다시는 이런 일이 일어나지 않을 거야.”라고 아주 여러 번 약속하는데, 그 다음에는 뭔가에 영향을 받는다. 이런 이유로 밥다다는 너희 자녀들을 싫어하지 않고, 너희에게 자비심을 느낀다. 너희는 영향을 받는다. 그러므로 영향을 받은 사람에게는 자비심을 가진다. 밥다다가 자비의 눈길로 너희 자녀들을 볼 때, 드라마의 장막에는 무엇이 나타나느냐? “얼마나 더 오래?”라는 질문이다. 그러므로 너희들은 이것에 대답해야 한다. 너희는 대답을 할 것이냐? 얼마나 더 있어야 하느냐? 너희 쿠마르들은 대답할 수 있느냐? 그 모든 것이 언제 끝나겠느냐? 너희 쿠마르들은 많은 계획을 세운다, 그렇지 않느냐? 그렇다면 얼마나 더 있어야 하느냐? 너희들은 이것에 대해 대답할 수 있느냐? 이것이 결국 멈출 때까지 얼마나 더 오래 계속되겠느냐? 말해보아라! 너희는 답을 아느냐? 다디들아, 말해 보아라! (합류시대인 동안에는 아직 좀 더 계속될 것입니다.) 그러나 합류시대가 얼마나 더 오래 계속되겠느냐? (저희들이 천사가 될 때까지입니다.) 하지만 언제 그렇게 되겠냐? (바바가

저희들에게 말씀해 주세요.) 천사가 되어야 하는 것이 너희들이냐 아버지냐? 그러므로 이것에 대한 답을 생각해 보아라. 아버지는 “지금!”이라고 말할 것이다. 그러면 너희들은 준비되어 있느냐? 너희들은 절반의 염주가 준비되었느냐는 질문에 대해서조차 손을 들지 않았다!

밥다다는 너희 자녀들이 변함없이 너희의 완전한 형태로 있는 것을 보고 싶어 한다. 너희들은 아버지가 너희의 세계(산사르)라고 말한다. 너희들 모두 그렇게 말한다, 그렇지 않느냐? 너희에게 다른 세계가 있느냐? 만일 아버지가 너희들의 세계라면 이 세계 밖에 뭐라도 있을 수 있느냐? 그것은 단지 너희의 산스카라를 변화시키는 문제일 뿐이다. 너희의 브라민 생에서 대부분의 경우, 장애를 일으키는 것은 너희의 산스카라이든 다른 이들의 산스카라이든, 어쨌든 산스카라이다. 너희 모두가 이 지식을 가졌고, 너희 모두가 힘들음을 가졌는데도 장애가 생기는 이유가 무엇이나? 특정한 때 너희에게 어떤 힘이 필요할 때, 나와야 하는 그 때가 조금 지난 후에야 그 힘이 나온다. 너희는 나중에야, “그렇게 말하지 말고 이렇게 말했다라면 더 나았을 텐데”, “그렇게 하는 대신 이렇게 했으면 더 좋았을 텐데”라고 생각한다. 하지만 그때는 이미 너희가 합격했어야 할 시험이 지난 다음이다. 너희는 자기가 가진 모든 힘에 대해, “내게는 관용의 힘이 있고, 분별력이 있으니 이 힘을 사용해야 한다”라는 생각까지 한다. 단지 잠깐의 시간차가 있을 뿐이다. 그 밖에 또 무슨 일이 일어나느냐? 좋다, 그때 너희가 그 힘을 쓸 수 없었고, 너희는 그렇게 하지 말고 어떻게 했어야 했는지를 깨닫기까지 한다. 너희는 나중에야 무엇을 했어야 했는지를 깨닫는다. 일단 그런 실수를 했으니 너희는 경험을 얻었고, 다시 똑같은 실수를 하지 않도록, 무엇을 잘못했는지 깨달아야 한다. 그런 다음에야 발전이 있을 수 있다. 그때는 너희가 무엇이 잘못이고 무엇이 옳은지를 알 수 있다. 너희는 아주 분명하게 깨닫고, 다시는 같은 실수를 되풀이하지 않아야 된다. 그러나 이것에서도 너희들이 전부 다 통과할 수는 없다. 마야 역시 아주 영리하다. 그녀는 같은 일에 대해, 너희를 시험하려고 다시 온다. 예를 들어, 만일 관용의 힘이 부족하다면, 설령 너희가 그것을 한 번 깨달았어도 마야는 너희가 관용의 힘을 필요로 할 상황을 다시 불러올 것이다. 그럴 때 그녀는 자기 모습을 조금 바꿀 것이다. 같은 일이지만 마야는 형태를 약간 바꾼다. 오래된 바로 그 물건인데도, 요즈음에는 오래된 물건을 아주 잘 닦아서, 새 것보다도 더 새 걸로 보이게 만든다. 그래서 마야도 그런 식으로 너희가 그 상황이 똑같은 상황이라는 것을 알아채지 못하도록 광을 내고 온다. 예를 들어, 너희는 질투심을 가질 수 있다. 질투도 한 가지만이 아니라 여러 가지 종류가 있다. 그러므로, 씨앗은 질투심이지만, 그것이 다른 형태로 올 것이다. 그것은 똑같은 형태로 오는 것이 아니어서, 때때로 너희는 “전에 있었던 일은 다른 거야, 이번 일은 완전히 달라”라고 생각할 것이다. 그렇지만 씨앗은 같다. 단지 그 형태가 변했을 뿐이다. 이것을 알아차리려면 너희에게는 무슨 힘이 필요하냐? 분별력이다. 이것을 위해서 밥다다는 너희에게 앞서서 두 가지에 주의를 기울이라고 말했다. 하나는 정직한 마음을 가지는 것이다. 정직함이다! 너희 속에 어떤 것도 숨겨놓아서 안 된다. 그것을 너희 안에 감추고 있으면, 무슨 일이 일어나느냐? 풍선에 가스를 너무 많이 넣으면 어떻게 되겠느냐? 결국에는 터질 것이다, 그렇지 않느냐? 그러므로 마음을 정직하게 유지하여라. 좋다, 어쩌면 다른 영혼들 앞에서 말하는 것은 조금 망설여질 것이다. 아마 다른 이들이 너희를 어떻게 볼까 걱정하며 약간 부끄럽기도 할 것이다. 그렇지만 깨달음과 더불어 정직한 마음도 가지고 그것을 밥다다 앞에 내놓아라. “내 실수에 대해서는 이미 밥다다에게 말씀드렸는데”라고 말하지 말아라. 마치 명령을 내리는 듯이, “그래, 난 이 실수를 저질렀어”라고 말하지도 말아라. 깨달음과 정직한 너희 마음의 힘으로, 너희 머리가 아니라 가슴으로, 그것을 밥다다 앞에 내 놓아라. 그러면 너희 마음에서 그 쓰레기가 비워질 것이고, 그것이 파괴될 것이다. 너희 마음은 작은 것들로 가득한데 항상 사소한 일들일 뿐, 별로 큰 일은 결코 아니다. 너희는 그 모든 작은 것들을 모아서 마음을 가득히 채운다. 그러면 너희 마음은 더 이상 비어 있지 않고, 너희 마음이 비어 있지 않을 때 마음의 위로자가 어디에 앉을 수 있느냐? 적어도 그분이 앉을 곳은 있어야 한다! 그렇지 않느냐? 그래서 주님은 정직한 마음에 보면 기쁘다. “제가 무엇이든, 제가 어떠하든, 바바, 저는 당신의 것입니다.” 밥다다는 모든 이가

등수대로라는 것을 안다. 그래서 밥다다는 너희를 그런 시선으로 보지 않는다. 하지만 너희들 각자는 정직한 마음을 가져야 한다. 둘째로, 너희의 지각의 선이 항상 선명해야 한다. 너희의 선에 아무런 방해도 없어야 한다. 선이 끊어지게 하면 안 된다. 그렇지 않으면, 너희에게 필요할 때 밥다다가 너희에게 주기를 원하는 가외의 힘, 축복, 도움을 받을 수 없다. 너희의 선이 뚜렷하지 못하다면, 그것이 깔끔하게 연결되어 있지 않다면, 선이 끊어진다. 그렇게 되면 너희는 마땅히 얻어야 하는 것을 얻을 수가 없다. 많은 자녀들이 “어떤 영혼들은 협조를 받는다. 그들은 그것을 브라민들에게서, 시니어들에게서, 심지어 밥다다에게서도 받는다. 나는 그들만큼 많이 받지 못한다.”라고 말하거나, 말은 하지 않아도 그렇게 생각한다. 이렇게 되는 이유가 무엇이나? 바바는 시혜자인 대양이다. 너희들 중 누구라도 원하는 만큼 가질 수 있는데, 왜냐하면 밥다다의 보물창고에는 자물쇠도 없고 열쇠도 없기 때문이다. 경비원도 없다. 너희가 “바바”라고 하자마자, 바바는 “지 하지르(내가 여기 있다)”라고 대답한다. 너희가 “바바”라고 하자마자 그는 준다. 그는 시혜자다. 그는 시혜자이며 또한 대양이기도 하다. 그러니 그에게 부족한 게 무엇이 있을 수 있겠느냐? 그러므로 정직한 마음과 깨끗한 마음, 이 두 가지에 주의를 기울여라. 영리해지려고 하지 말아라! 너희들 중 많은 수가 지나치게 영리해진다! 너희는 여러 가지 다양한 방식으로 영리해지려고 한다. 한결같이 깨끗하고 정직한 마음을 갖고 있는지, 너희의 지각의 선이 변함없이 깨끗하고 선명한지를 스스로 체크하여라. 과학의 편의시설도 약간 장애가 생기면 그 기능이 더 이상 원활하지 못한 것을 너희는 볼 수 있다. 그러므로 반드시 이렇게 하여라.

한 가지가 더 있다. 이것이 시즌의 마지막 순서다. 이런 이유로 바바가 너희에게 이 말을 하고 있는 것이다. 단지 2중의 외국인들을 위해서 뿐 아니라 모든 이를 위해서다. 마지막 차례에 바바 앞에 있는 것이 너희들이기 때문에 바바가 너희에게 이 말을 하는 것이다. 밥다다는 아직까지 한 가지 특정 산스카라가 있는 것을 보았는데, 너희는 그것을 성질이라고 부를 수도 있다. 너희 각자가 자신만의 고유한 성질을 가졌지만, 오직 너희가 모든 이와 모든 사물을 사랑할 때, 너희의 관계가 성공적이고 너희 생각이 승리하며 너희의 말이 다정함으로 가득할 때만, 비로소 너희가 느긋한 성질을 가졌다고 불린다. 부주의한 성질을 갖지 말아라. 부주의함은 뭔가 다른 것이다. 느긋한 성질은 시간, 사람, 상황을 알아봄으로써, 너희 스스로를 편안하게 만드는 것이다. 편안해진다는 것은 조화를 이룬다는 뜻이다. 지나치게 공식적이기만 한, 너무 딱딱한 성질은 갖지 말아라. 공식적(official)으로 지내는 것은 좋지만, 너무 지나친 것은 좋지 않다! 때에 맞지 않을 때 너희가 공식적이 되면, 그때는 그게 더 이상 특별한 미덕으로 보이지 않는다. 너희가 젊은 원숙하든 너희 스스로를 맞출 수 있고 융통성을 가질 필요가 있다. 어른들과는 그들처럼 어른이 될 수 있고, 아이들과는 그들처럼 아이가 될 수 있을 필요가 있다. 너희의 동료들과는 그들의 동반자로서 계속 지낼 수 있어야 한다. 연장자들과는 계속 함께 지낼 수 있으면서 그들을 존중할 필요가 있다. 너희는 편안하게 스스로를 적응할 수 있어야 한다. 어떤 사람들은 자기 몸을 편안하게 (유연하게) 유지해서 원하는 대로 몸을 구부릴 수 있지만, 어떤 이들은 지나치게 긴장해서 몸을 구부릴 수가 없다. 그러나 너희들은 부주의해지지 말아야 된다. 너희가 편안하다고 모든 것에 대해 느긋하고 부주의해져도 되는 것은 아니다. 그렇지 않다! 그 다음에 “글쎄, 밥다다가 저희에게 편안해지라고 하셔서, 저희가 느긋해졌죠!”라고 말하지 말아라. 편안한 성질을 가진다는 것은 너희의 모습을 때에 맞춰서 조정할 수 있다는 뜻이다. 앗차, 너희 2중의 외국인들은 좋은 기회를 받았다.

너희들 모두 반복 훈련을 기억하느냐? 아니면 이미 그것을 잊어버렸느냐? 너희 모두 지금 당장 이 반복 훈련을 하여라. 여행을 하여라. 앗차.

모든 곳에 있는 가장 고귀한 영혼들 모두에게. 사랑, 기억, 소식을 보낸 이들과 다양한 여러 관계에 대해서 아주 좋은 사랑의 편지들을 보내준 이들 역시 그들의 봉사 소식과 아주 좋은 계획들을 보내주어서 그것들이 밥다다에게 도달했다. 편지를 쓰고 그 노력을 들인 이들은 각자의 마음의

위로자인 밥다다가 마음으로부터 각자의 이름별로 보내는 사랑과 기억을 받아야 한다. 자녀들은 아버지를 사랑하고 아버지는 자녀들을 수백만 배로 더 많이 사랑한다. 이것은 변함없이 영원히 남을 것이다. 사랑스러운 너희 자녀들은 아버지와 분리될 수도 없고 아버지도 너희와 떨어질 수 없다. 너희들은 함께 있고 함께 머물 것이다.

그들 스스로를 아버지와 똑같이 만드는 모든 곳의 자녀들 모두에게, 한결같이 아버지에게 가까우며 아버지의 눈 안에, 마음 속에, 이마에 있는 이들에게, 변함없이 아버지라는 하나의 세계 속에 머무는 이들에게, 모든 발걸음마다 밥다다를 한결같이 따르는 이들에게, 끊임없이 승리한다는 믿음과 도취감을 항시 유지하며 지금껏 승리해 왔고 항상 승리할 이들에게, 그렇게 지극히 고귀한, 오랫동안 잃었다가 이제 찾은, 가장 많이 사랑받는 자녀들에게, 밥다다의 사랑과 기억과 나마스테.

축복: 매 순간, 그리고 모든 생각의 중요성을 앎으로써 저축 계좌를 가득 채우는 강력한 영혼이 되어라.

합류시대에 너희는 불멸하는 아버지로부터 매 순간마다 불멸하는 성취를 받는다. 사이클 전체를 통틀어서 너희가 그런 행운을 받는 것은 오직 지금 이때뿐이다. 그러니 너희의 슬로건은 “지금 아니면 결코 안 된다”이다. 어떤 고귀한 과업을 수행해야 하든, 너희는 지금 그것을 해야 된다. 이런 의식을 가지면, 시간, 생각, 행위가 결코 낭비되지 않을 것이다. 너희의 강력한 생각을 통해서, 너희의 저축 계좌는 가득해질 것이고, 영혼인 너희들은 강력해질 것이다.

슬로건: 모든 말과 모든 행위의 독특함은 순수성이다. 평범함을 독특함으로 변화시켜라.

*** 옴 산티 OMSHANTI ***