명상 나에게 이르는 길

샐리 켐튼(명상 강사 · 저널리스트)

〈13〉 생활 속의 명상

방석 위 벗어나 명상에 드는 길



내면의 각성 유지하기

시바파 요가의 전통에서 깨달은 존재는 두 눈을 뜨고도, 변화 없이 빛나는 각성의 장에 자신의 의식이 모이는 샴바비 무드라 경지에서 산다고 한다. 이는 깨달음의 경지를 적절하게 표현한 것으로, 눈을 뜨고 하는 수련의 열쇠이기도 하다. 눈을 뜨고 하는 수련은 게임과 비슷한 면이 있다. 당신이 실제로 깨달음의 경지에 있는 것처럼 생각하고 행동하는 수련이다.

이 수련의 핵심은 내면의 각성을 지속적으로 유지하는 것이다. 당신이 파장을 맞추는 존재나 현존의 느낌에, 자신의 각성에 집중하는 것이다. 기본적인 수련 대부분이 그렇듯이 이 수련도 대단히 간단하다. 내면의 각성에 계속 주의를 기울이면, 걱정하거나 흥분하거나 압박을 받는 것 같은 긴박한 문제가 녹아버린다. 본질적인 각성은 순간에 경험하는 것이기 때문에 평상시 찰나에 그 속으로 들어갔다가 나오기도 한다. 그래서 시간을 달리 해서 다양한 명상을 수련하는 것이 좋다. 각성의 빛은 직접적으로 마주칠 때도 있고, 호흡이나 신체의 자세를 통해 간접적으로 만날 때도 있다.

자신의 내면에 꾸준히 집중하기 위해서는 세 가지 노력이 필요하다. 첫째, 내면에 집중하기 위해 많은 수련을 하거나 참자아를 기억해야 한다. 당신의 상황에 맞는 수련을 골라 규칙적으로 해야 한다.

둘째, 성격을 비롯한 자신의 특성을 정리해서 수련 동기와 자세를 점검하고 참자아의 성질(자비 · 온유 · 친절 · 지혜 · 진리 등)을 표현하는 법을 배워야 한다.

셋째, 자신이 언제 중심을 잃고, 어떻게 다시 중심을 잡는지 알아보기 위해 자신의 상태를 면밀히 점검하는 습관을 들여야 한다.

눈 뜨고 수련하기

자신의 수련을 신이나 인류의 발전에 봉헌하는 것처럼, 당신의 일상생활도 하나의 기도로 봉헌할 수 있다. 그렇게 간단한 생활수련으로 어떻게 자기중심의 생각을 바꾸고 결과에 집착하는 성향을 바꾸는지 살펴볼 수 있다.

바쁜 일과와 일정 속에서도 만트라 염송이나 각성의 알아차림, 하나됨의 기억 수련을 위해 따로 시간을 마련하면 좋다. 평소에 일을 시작하기 전과 후에 자신의 행동, 생각, 감정을 봉헌하는 의식을 매일 두 번 해볼 수 있다. 한 시간에 한 번씩 가슴에 의식을 모으는 습관을 들일 수도 있다. 정시 5분 전마다 손목시계에 알람을 맞추고 그 5분을 활용해서 가르침을 묵상하거나, '나는 누구인가?' '나의 참자아는 어디에 있는가?'를 참구할 수 있다.

눈을 뜨고 명상수련을 하면 그 효과를 금세 알아볼 수 있다. 무엇보다도 먼저 자신이 통합되는 느낌이 든다. 앉아서 하는 명상과 일상에서 하는 명상 사이의 차이가 줄어든다. 앉아서 명상에 들어가기가 더욱 편해지고, 일과에서 온 스트레스를 내려놓는 시간이 줄어든다. 그러고 나면 일상의 깨어 있는 시간에는 삶이 더 아름다워지고 세상을 열린 자세로 여유 있게 대할 수 있다.

자아 탐구하기

베단타의 성자들은 자신을 각성하는 수행을 '아트마 비차라(자아탐구)'라고 한다. '비차라'는 대상을 생각하는 것도, 정신적인 분석행위도 아닌 자신을 성찰하는 요가 수행이다. 내면의 현상에 의식을 모아 지속적으로 주의를 기울이는 수행법이다.

비차라에는 기본적으로 두 가지가 있다. 첫째는 심오한 지혜를 얻거나, 계시의 공간을 열거나, 영적인 가르침을 깨닫거나, 참자아를 만나기 위해 우리가 하는 묵상이다. 고전적인 질문인 '나는 누구인가?'는 이런 유형의 비차라다. 이는 라마나 마하시리를 비롯한 여러 스승의 가르침이기도 하다.

둘째는 무엇이 참자아로 가는 길을 막고 있는지 묵상하는 것이다. 마음이 편치 않을 때, 그 편치 않은 감정에 휘말려들지 않고 그 감정에 주의를 기울인다. 그 감정을 충분히 의도적으로 경험한다. 그 감정과 더불어 오는 생각들을 알아차린다. 기운의 상태와 신체의 감각을 관찰한다. 그 감정의 뿌리로 올라가본다. 불편한 감정을 불러일으켰을 법한 좌절감을 살펴본다. 여기서 무엇보다 중요한 것은 중심에서 벗어나는 모습을 알아차리는 일이 제2의 본성이 될 때까지 내면에서 떠오르는 감정과 기운의 상태를 중단 없이 알아차리는 노력이다.

자신에게 맞는 수련법으로
중심을 꾸준히 파악한다면
시 · 공간에 구애받지 않고
명상 효과를 얻을 수 있다

본래의 자신과 어긋나 있는 상황을 정확히 인지하고 확인할 때라야 비로소 우리는 본래의 자신을 만날 수 있다. 이런 인지 없이는 '나는 불편하다'는 사실만 알 뿐, 이런 상황을 개선할 수 있는 가능성은 희박하다.

호흡 속에서 안식하기

걱정이나 욕망, 조급한 마음에 사로잡혀 있을 때, 나는 맨 먼저 차분하고 확신에 찬 어조로 마음속으로 말한다. '일단 멈춰! 그리고 숨을 쉬어!' 때로는 만트라처럼 말할 때도 있다. '멈춰. 멈춰. 숨을 쉬어. 숨을 쉬어.' 호흡은 보통의 마음과 참자아를 연결한다. 호흡을 붙잡아서, 마음의 중심을 호흡에 놓으면 가슴 부위가 각성된다. 그래서 자신의 중심을 잡고 싶을 때는 언제나 호흡으로 시작하는 것이다.

단순하게 호흡에 주의를 기울이며 자연스럽게 숨을 들이쉬고 길게 내쉰다. 심장박동이 네 번 뛰는 동안 한 번 들이쉬고, 여덟 번 뛰는 동안 한 번 내쉰다. 혹은 심장박동이 네 번 뛰는 동안 들이쉬고, 네 번 뛰는 동안 참고, 여덟 번 뛰는 동안 내쉰다. 5분 동안 이렇게 호흡한다. 혹은 한 번의 호흡을 세 부분으로 나눠서 할 수도 있다. 허파를 밑에서부터 세 부분으로 나눈다. 숨을 들이쉬며 먼저 밑의 1/3을 채우고, 다음에는 중앙의 1/3을 채우고, 그 다음에는 위의 1/3을 채운다. 숨을 내쉬며 위의 1/3을 비우고, 다음에는 중앙의 1/3을 비우고, 그 다음에는 맨 아래의 1/3을 비운다.

가슴에 집중하기

안정되고 침착한 호흡을 몇 차례 해서 정신을 맑게 한 다음, 가슴 한복판의 가슴뼈 안쪽에 내면의 추를 드리우고 의식을 그곳에 모은다. 이완되면서 가슴 공간이 확장된다고 느낀다. 기운이 머리 쪽에 걸려 있으면 생각이 계속 맴돌면서 문제의 해결 방안을 기계적으로 내놓는다. 의식이 가슴으로 내려가면 자동적으로 직관과 연결된다. 그곳은 영적인 지혜와 각성이 거주하는 센터다. 그 자리에 편안하게 머물면서 필요한 수련을 얼마든지 할 수 있다.

가슴에 주의를 기울이면, 걱정하고 공상하며 세상과 분리되어 있다고 생각하는 마음의 지배에서 저절로 벗어나게 된다. 가슴 센터와 만나면 사랑과 영감, 지혜의 원천인 의식, 존재의 중심, 진실한 가슴의 세계로 통하는 문이 열린다. 감정이 북받칠 때는 그 감정을 감정의 공간에 두고 의식의 힘으로 녹여서 원래의 자리로 돌려보내라. 또는 가슴 센터에 접근하기 쉬운 직관에게 가장 좋은 방법이 무엇인지 물어보라.

때로 불안한 생각이 들면 긍정적인 생각이나 만트라로 자신을 위로할 필요가 있다. 만트라로 위로한다면 우선 그 만트라에 주의를 기울인다. 만트라가 기운의 장을 진정시킬 때까지 만트라에 각성의 빛을 비춘다. 잠시 가슴의 자리에 앉아 생각과 감정, 내면의 감각이 떠오르는 대로 알아차리며 '깨어 있음'을 수련할 수도 있다. '이 생각을 그냥 지나가도록 놓을 수 있는가'라고 자신에게 물어볼 수도 있고, 아니면 생각과 감정이 떠올랐다가 지나가는 모습을 자연스럽게 바라보며 기다릴 수도 있다.

진리에 의지하기

당신이 할 수 있는 또 다른 수련은 자신에게 진리를 상기시키는 것이다. 진리란 '모든 것은 하나'라는 궁극적 진리를 말한다. 당신 딸이 칭얼대거나 까탈을 부리면 당신 안에 있는 참자아, 기운, 의식이 딸에게도 있음을 기억하라. 딸의 기분이든 당신의 좌절감이든 모든 것은 하나의 기운으로 되어 있음을 기억하라. 잠시나마 이런 바바나를 유지하면 당신의 상태를 변화시키는 데 긍정적인 효과가 찾아온다. 자비심이 올라오고 강렬한 두려움이 사라지며 현명하게 대처할 수 있다. 세상이 당신을 버린다는 감정에 더 이상 사로잡히지 않기 때문이다.

특정한 영적 가르침이 어떤 상황이나 당신에게 특별한 공명을 일으키기도 한다. 대학교의 학과장을 맡아서 힘든 한 해를 보내는 여성이 있었다. 회의 때만 되면 적대적인 동료들이 트집을 잡으며 그녀를 괴롭혔다. 그러면 그녀는 '나는 신의 평화로운 마음속에 있다'고 자신에게 되뇌며 그 힘든 시기를 무사히 넘겼다고 한다.

그래서 일단 멈춰서 자신을 점검하고 중심에서 벗어난 이유를 인식하면 다시 자기 자신에게로 돌아오는 길이 보인다. 알아차림, 자아탐구, 수련의 세 과정을 꾸준히 해나가면 자기 자신이라는 거친 파도를 항해하는 법을 배워서 언제나 그곳에 있는 내면의 항구를 발견하게 될 것이다.

우리는 계속해서 자신의 중심 속으로 들어가고, 그 중심에서 행동한다. 우리는 힘과 이해와 사랑을 당연하게 받아들일 수 있게 된다. 우리는 근원에서 영혼의 양식을 섭취하기 때문에 힘과 이해와 사랑이 늘 곁에 있다. 이제 명상이 본격적으로 우리의 삶을 바꿔놓기 시작한 것이다.

이 글은 〈명상 나에게 이르는 길〉(한문화 刊)에서 발췌한 내용입니다.

참기 힘든 치아통증, 거친 피부
피부·치아 건강제
건강한 치아,
아름다운 피부를 원하십니까?
참기힘든 치아 통증, 치아건강 백세인생
거친피부, 노화촉진, 피부건강, 청춘인생
약사여래불 보살님의 기도, 가피, 지혜원력으로
건강하여지니 회향공덕하는 마음으로 불자여러분들에게
도움이 되도록 국내산 자연식용재료로 준비하였습니다
스님, 불자님, 충치, 풍치, 시린이
치주염, 아토피, 피부알레르기, 기미,
손발톱 무좀, 각질 등 치아피부가
건강치 못한 분들 연락주시면
3개월 사용분을 보시합니다.

문의 및 보시처
안산 법흥사 개운 합장
010-6332-6070

빙의치유(영가장애)
상담환영!!
빙의치유도 전문가를 만나야 문제해결이 가능합니다!
한 사람의 인생과 가족의 행복이 걸린 문제입니다!!
각종 빙의의 구체적 증상
• 사람이 갑자기 어느 시점부터 이상 행동하는 경우 (폭력적으로 변한 경우, 술을 갑자기 많이 먹는 경우, 술 먹으면 눈빛이 바뀌는 경우, 밥을 끊임없이 많이 먹는 경우 등)
• 잠잘적 마다 많은 꿈에 시달리는 경우, 잠잘적 마다 가위 눌리는 경우
• 숙면 취하지 못하고 불면증 심한 경우
• 어느 시점부터 사람이 의욕이 없고 우울해지고, 몸이 마르고, 몸이 천근 만근 무거우나 병원에선 특별한 이상이 없는 경우
• 불안, 공포, 무서움증이 심한 경우
• 알 수 없는 머리 두통, 가슴통증, 배아픔 등이 있는 경우
• 환청, 환각 증세가 심한 경우
• 가정불화, 사고 우환이 계속되는 경우
• 중, 고등학생이 갑자기 이상 행동, 폭력적 행동, 학습능력저하, 자살충동 일으키는 경우
• 장례식장, 상가집, 국내외 여행 다녀온 후 몸과 마음에 이상 증세 있는 경우
• 여러번 천도재, 굿을 해도 효과 못 보신 경우
• 아무리 센 신기운도 제압, 천도가능 함.
• 신기운, 무병에 시달리는 경우
• 동물(소,돼지,개,닭,오리,어류 등). 식물(큰나무 베고 탈난 경우) 영가도 천도 가능함.
상담해법 문제해결 중심으로 상담 : 빙의치유 전문자격 갖춤
• 차후 지속 관리해 드림 (또 다른 기운이 들어올 수 있음)
• 원격치유 가능 (외국에 있는 분도 치유가능)
• 몸안에 들어온 영가제령, 최고실력 보유 (전국 최고)
상 담 문의처 | 제주 불교금강선원 (빙의치유영가천도전문상담원)
☎ 064)746-0789 ※ 전국 어디든 상담환영!
오시는길 : 제주시 삼무로 47, 3층 (연동) 삼무공원버스 정류장 하차하여 바로

佛事의 모든 것
대원불교 사랑

그 동안 저희 대원불교사랑을 성원해 주신 분들께 머리 숙여 감사드립니다.
그 성원에 조금이나마 보답하기 위하여 저희 대원불교사랑에서는 동불, 개금, 탁자, 단청, 천불전, 특수불 및 불교용품을 저렴한 가격에 판매하고 있습니다. 또한 법당 철거 및 정리 일체를 도와드리고 있습니다. 필요하신 분은 연락바랍니다. 감사합니다.
(철거한 퇴불은 파불없이 좋은 인연으로 어려운 스님들께 무료로 조성해 드립니다)
대표 임영달 올림
경기도 포천시 내촌면 진목리 915-17
전화 031)573-3722. 010-7171-2636
010-4037-3722
팩스 031)573-3723
정성을 다하는 대원불교사랑이 되겠습니다

양지국악사
사찰전통 大법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어

▶ 2자
◀ 대북
▶ 태징


대한명인 제14-406호 대고제작
서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지
02)3673-3442, 764-2159 / 010-5264-3906
경기도 하남시 하산곡동 445번지
031)793-3906 / 010-5264-3906
계좌번호 : 농협 221098-52-250376 조남양