명상 나에게 이르는 길

샐리 켐튼(명상 강사 · 저널리스트)

〈3〉 명상을 준비하는 마음가짐

깨달은 스승 상상하면, 내가 곧 그가 된다



광대한 사랑은 내안에 존재
은총 기원하며 주파수 맞추면
깨달은 스승 '구루' 기운 뻗쳐
정묘한 각성 · 참자아 되살아나

이완과 집중

〈카타 우파니샤드〉에는 "참자아는 저절로 자신을 드러낸다"라고 했다. 내면세계는 억지로 열 수 없다. 제아무리 열심히 명상을 한다 해도 우리는 명상 체험을 억지로 일어나게 할 수 없다. 우리가 할 수 있는 것은 분위기를 조성하는 마음가짐이다.

명상 속으로 깊이 몰입하는 길은 자신의 수련을 존중하고 명상을 위해 마련한 시간을 성스럽게 여기며 명상에 들어가는 것이다. 존중하는 마음을 끌어내기 위해 신체적인 행위를 비롯해 간단한 의식을 행하는 것도 좋다.

가능하다면 규칙적으로 명상할 수 있는 공간을 마련하면 좋다. 그렇게 하면 그 공간에는 정묘한 기운이 쌓여 명상할 때 내면으로 들어가기가 더 쉬워질 것이다. 간단한 제단을 설치하면 명상 분위기를 떠올리는 데 도움이 된다. 제단은 종교성을 떠나 그 공간에 신성한 의미를 부여한다. 그래서 그 앞을 지날 때 명상의 고요한 느낌을 받을 수 있다.

명상에 들어가기 전에 몸을 깨끗이 씻는다. 샤워를 하거나 세수를 하고 발을 씻을 때, 심신의 정화 과정을 정성스럽게 행한다. 제단에 절을 하거나 우주에 절을 할 때 다음의 문구들 중 하나를 되뇔 수도 있다. '사랑을 막고 있는 껍질이 녹아듭니다.' '겸손하고 사랑하는 마음으로 있는 그대로의 나를 바칩니다.' '참자아에 귀의합니다.' 이런 문구를 되뇌면 딱딱하게 굳은 가슴이 녹으면서 사랑의 마음이 싹튼다.

명상을 시작해서 참자아를 일견할 수 있는 근본적인 방법은 이완이다. 그러니 몸도 마음도 이완하라! 명상을 시작하기 전에는 시간을 내어 신체의 어느 부위가 경직되어 있는지 찬찬히 살펴본다. 그런 다음 딱딱한 어깨, 복부, 이마 등 경직된 부위로 숨을 들이쉰다. 내쉴 때는 딱딱하게 굳은 것을 함께 내보낸다. 수련에 집중할 때도 이완의 필요성을 잊지 말고 마음을 느긋하게 하며 몸과 마음의 힘을 뺀다. 이런 식으로 이완된 집중을 '무위無爲'라고 한다.

명상을 위한 은총

어떻게 하면 이완하면서 명상 속으로 들어가고, 힘을 주지 않고도 집중할 수 있을까? 본질적으로 말하면 '신뢰' 해야 가능하다. 첫째, 참자아가 우리의 목적이고, 참자아는 실재하며, 참자아를 체험할 수 있음을 신뢰해야 한다. 둘째, 우리는 명상을 도와주고 명상의 결실을 가져오는 거대한 힘과 연결되어 있음을 신뢰해야 한다. 대부분의 종교에서는 이 힘을 '은총'이라고 한다. 은총은 가슴을 일깨워 그 광대성과 사랑을 드러내는 우주의 힘이다

은총은 결국 밖이 아닌 우리 안에 있다. 특정 방송국을 선택하기 위해 라디오의 주파수를 맞추고 인터넷을 이용하기 위해 서버에 연결하는 것처럼, 명상을 심화하기 위해서는 일정한 형태의 은총을 기원하며 우주와 주파수를 맞출 필요가 있다.

우리가 명상에 파장을 맞추는 데는 기본적으로 네 가지 형태의 은총이 있다.

첫째, 우주의 근원에서 오는 은총이다. 그 근원의 존재는 우주에 흐르는 형상도 인격도 없는 사랑이요, 지성이다.

둘째, 자아에서 오는 은총이다. 자아는 우리 자신의 각성이기도 하지만 우리 몸과 마음과 정신이기도 하다.

셋째, 인격적인 신에서 오는 은총이다. 인격적인 신에는 시바Shiva(파괴를 담당하는 힌두교의 신)나 락시미Lakshmi(부와 번영을 담당하는 힌두교의 여신), 관음보살 등이 있다.

넷째, 깨달은 스승에서 오는 은총이다. 가장 직접적이고 강력한 은총으로, 특히 뛰어난 영적 계보를 잇는 스승이면 두말할 나위 없다. 수련 중에 이들 중 하나를 응용해보면 좋을 것이다. 하나만을 선택해서 수련할 수도 있고, 네 가지를 모두 취해서 수련해도 좋다.

우주의 은총은 비인격적이어서 '제3의 영혼'이라고도 한다. 이 영혼은 만물을 감싸면서도 만물에 스며있는 '본성'으로 나타나기도 한다. 이 본성은 우리가 자연 속에서 가장 쉽게 경험하는 은총이다. 산에서, 밤하늘에 빛나는 별들 속에서, 대양大洋에서 이 본성을 체험하는 이들이 얼마나 많은가?

우리 몸에도 지혜가 있다. 하타 요가Hatha Yoga는 인간의 근육과 뼈, 기氣의 통로에 있는 명상의 힘을 개발하기 위한 요가로, '아사나asana'라는 요가 자세를 취하며 심신을 수련한다. 몸의 리듬과 의지가 명상하려는 마음과 공명할 때 몸은 우리를 깊은 명상 상태로 데려간다. 탄트라에는 근본적인 명상 비법이 있다. 그것은 깨달은 존재의 기운에 기도하면 수행에 불이 붙고, 메마른 명상에 윤기가 흐르며, 정묘한 우주의 힘을 얻는다는 것이다. 금강승 불교(티베트 불교)에서는 깨달은 스승의 기운과 파장을 맞추는 수행을 '구루 요가'라고 한다. 이는 진정한 요가로, 강력한 변화를 일으키며 비전秘傳되는 수행법이다.

인도와 티베트의 탄트라에서는 명상을 시작할 때 잊지 않고 스승의 도움을 청한다. 구루에게 간구하는 행위는 한 인간에게 절하는 것을 뜻하지 않는다. 유명한 탄트라 주석에서는 스승을 '신의 은총을 내려주는 힘'으로 묘사한다. 개인적인 스승의 몸과 마음은 이 힘을 전하는 메신저의 역할을 한다. 산스크리트에서 구gu와 루ru는 '빛'과 '어둠'을 가리킨다. 그래서 구루하면 우리를 어둠에서 빛으로 인도하는 사람을 가리키기도 한다.

구루는 내 안에 있다

동서양을 막론하고 정신세계에서는 영적인 계보와의 연결을 무엇보다도 중요시한다. 메마른 겨울나무에 싹을 틔우고 꽃을 피우는 생동하는 수액처럼, 구루나 구루의 계보와 연결되어 흐르는 영적인 권능은 수행에 생명력과 활력과 힘을 불어넣는다. 구루를 떠올리기만 해도 가르침을 전하는 문이 열리고 일상적인 명상이 완전히 다른 차원으로 비상할 수 있다.

구루나 신과 같은 인물이나 명상에서 나타나는 존재에게 우리가 진실로 바라는 것은 '존재의 내면에 있는 투명성, 사랑, 정묘한 각성이 우리 안에서 펄떡펄떡 살아나게' 해달라는 것이다. 우리는 내면의 빛에 마음의 문을 연다. 우리들 각자의 내면으로 이끌어주는 보이지 않는 안내자이며, 명상에 힘을 불어넣는 내면의 스승에게 마음의 문을 연다.

이 내면의 구루는 일생 동안 우리와 함께 살며, 보이지 않는 가운데 다양한 경험으로 우리를 끌어들이고 안내하며, 내면으로 깊숙이 들어가 자신을 아는 경지까지 이끌어준다. 제자가 준비되면 내면의 스승은 미래의 실제 스승이나 참스승에게로 제자를 인도한다. 내면의 스승이 우리를 외면의 스승에게 인도하면, 이 외면의 스승은 우리에게 '내면의 스승'의 존재를 일깨워준다. 그러면 우리는 인간의 모습을 한 스승을 우리 영혼의 지혜와 사랑을 구현한 형태로, 불성佛性으로 보게 되는 것이다. 구루를 노래한 산스크리트 시 〈구루 기타Guru Gita〉에서는 "구루는 자각한 참자아와 다름없다"라고 말한다.

'헌신'이란 말은 산스크리트로 '박티bhakti'라고 하는데 박티는 '맛보다'라는 의미가 있다. 기도와 기원, 찬송, 회상, 예배, 의식은 우리 안에 있는 다양한 감미로움을 실제로 맛보는 것을 뜻한다. 박티 수련을 하면 마음이 고양되어 신비로운 기쁨이 일어나고, 기쁨이 생동감 넘치게 한다. 다른 수련도 마찬가지지만 헌신 수련도 꾸준히 반복해야 수련의 힘이 붙는다.

당신이 가장 친밀하게 느끼는 깨달은 스승이나 위대한 성자, 혹은 구루 앞에 자신이 앉아있는 모습을 떠올린다. 당신 앞에 있는 구루를 보통의 구루로 생각하지 마라. 이 구루는 무수하게 깨달은 스승들의 계보를 통해 내려오는 은총을 모두 자신 안에 담고 있는 존재로 생각하라.

구루의 형상을 보는 것은 그리 중요하지 않다. 중요한 것은 구루의 현존을 느끼는 것, 구루의 현존이 당신 앞에 생생하게 나타나게 하는 것이다. 당신의 의식을 일깨우는 신성한 힘으로 구루의 현존을 느낀다. 대단히 친숙하면서 깊숙이 연결된 은총의 힘으로 느낀다.

구루가 숨을 내쉬면, 그 숨은 사랑의 권능이 되고, 태고 적부터 내려오는 깨달은 존재들의 축복이 되어 당신의 숨 속으로 들어간다. 당신이 숨을 들이쉬면 사랑과 축복이 들어온다고 느껴본다. 숨을 내쉬면서는 깨달은 스승들에게서 오는 축복을 온몸으로 느끼고, 구루가 베푸는 축복이 머리끝에서 발끝까지 가득 채워지는 것을 느껴본다.

이제 구루의 사랑이, 구루 계보의 사랑이 당신의 몸을 채운다. 당신 안에서 축복의 기운을 느껴본다. 그 축복 안에서 안식한다. 그리고 감사하는 마음을 올린다.

당신의 기도가 구체적이고 솔직하며 마음의 힘이 얼마나 큰지를 느끼는 것도 중요하다. 다시 한 번 말하지만, 구루는 당신 안에 실제로 현존하며 당신의 일부로 존재한다. 당신이 기도할 때 누리는 은총의 권능은 외부에서 오지 않는다. 그것은 당신 안에서 발현된 것이다.

이와 같이 마음의 문을 열고 은총의 권능을 체험했다면, 지금 당신은 명상세계의 문턱에 서 있는 것이다. 이제 그 세계로 들어가는 문, 입구를 선택할 차례다.

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

당신도 명리학의 대가가 될 수 있습니다.

사주를 풀어주기 위해 명리학을 공부하려면 오랜 시간이 걸립니다.
본 책자는 초보도 만세력에서 일주만 찾으면 성격 및 당해년 운세를 정확히 알 수 있도록 만들어 졌습니다.
포교를 하다보면 제가자들이 많은 것을 물어오는데 부록편에서는 이를 쉽게 볼 수 있도록 만들었습니다.

– 우혜안 –



발행인 : 초암사 주지 혜 안 스님
주문처 : 초암사 043-215-1569
010-9405-8186
(충청북도 청주시 청원군 내수읍 초정길 156-9)
입금계좌 : 농협 317-02-322143 (우복진)

慧眼史書

영혼의 세계 (빙의)

영가천도는 이렇게 해야 한다!

- 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 훤하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
- 영가의 생각을 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의, 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
- 영가가 몸에 들어온 이유를 말하게 해야 한다.
- 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지 않는다.(영가의 병이 사람에게 옮겨온 경우)
- 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
- 예를들면 소주가 먹고 싶은데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다.〈환자의 입으로 말한다〉
- 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다. (살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다)
- 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고 가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다. (빛은 영가가 천상으로 가는 길이다)
- 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해 보면 조상령 보다도 타 영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다. (조상영가, 전생영가로 인해 잡귀가 들어온다)
- 영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.
- '비만' 같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
- 먹는 음식이 절제가 되지 않고 살이 찌시는 분.

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박증세, 신들림, 불면증, 악몽, 가위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져나가는 병, **근육이 풀어지며 통증으로 고통 받는 분, 몸이 굳어지며 감각이 없는 분**, 병원 등을 수십군데 찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분

※ 스님(수행하시는 모든분)오래된 고질병으로 고생하시는분.
※ 영가를 확인하면 어마어마한 사실을 알게된다

▶풍수에 관한 모든 것 상담 가능◀

천 광 수 련 원 ☎ 043)905-8275
〈충북 보은군 내북면 봉황리 223번지〉