명상 나에게 이르는 길

샐리 켐튼(명상 강사 · 저널리스트)

〈2〉 내면의 참자아는 어떻게 체험하는가?

소심한 당신에도 '무한창조력'이 있다

명상의 목적… 覺性

많은 경우, 처음으로 명상수련이 한 단계 성장하는 지점은 명상의 목적을 깊이 생각할 때다. 당신이 아무리 진지한 수행자라 할지라도 자신이 가고자 하는 방향이 명확하지 않다면 명상은 별 도움이 안 된다. 그러니 이제 막 명상여행을 시작한 당신에게도 목표를 명확히 하는 것은 더없이 중요하다.

명상의 궁극적인 목표는 순수의식, 빛과 사랑과 지혜로 가득한 자신의 내면을 온전히 체험하는 것이다. 인도 전통에서는 '내면의 자아', '참된 자아', '마음'이라고 한다. 이를 불교에서는 '불성'이나 '한마음'으로, 기독교에서는 '영혼'이라고 부를 것이다.

마치 화살을 겨누는 것처럼, 우리가 참자아라는 과녁을 향해 화살을 겨눌 때는 '내가 곧 참자아'임을 기억해야 한다. '참자아가 명상의 목적이요, 내가 곧 참자아'라는 사실을 잊어버리면 우리는 내면세계의 무수한 샛길에서 길을 잃는다.

참자아에 관한 비밀 중의 비밀은 '당신이 참자아'라는 것이다. 라마나 마하리시는 "있는 그대로 존재하라. 그대가 누구인지 보라. 참자아에 머물라"라고 말했다. 이는 모든 깨달은 스승들이 전하는 가르침이다. 참자아의 경지를 체험하려면 당신 내면에 있는 '보는 자'와 '아는 자'를 자각하기만 하면 된다. 내면의 아는 자를 만나는 것이 곧 자신의 본질을 만나는 것이기 때문이다.

명상을 하며 각성에 주의를 기울이면 각성은 서서히 수면 위로 떠오르기 시작한다. 생각과 감각이 서서히 물러나고, 고요하게 물결치는 순수의식을 체험하기 시작한다. 처음에는 드문드문 미세하게 지각되던 각성이 나중에는 거대하게 확장된 존재로 그 모습을 드러낸다.

동양의 위대한 영적 전통에서는 우리 내면의 각성(기운)과 의식은 우주 만물을 창조하고 유지하고 떠받치는 각성(기운)의 축소판이라고 말한다. 이 각성을 〈우파니샤드〉에서는 브라흐만 Brahman, 즉 광대성廣大性이라한다. 카슈미르 시바파의 현자들은 '치티Chiti(우주의식)'라고 하고, 시바파의 한 철학자는 '한마음'이라고도 했다. 오늘날 물리학에서는 '양자장量子場', 불교에서는 '법신法身(진리의 몸)'이라고 한다. 물론 '신神'이라고 부르기도 한다.

이 각성은 광대하고 창조적인 지성이며, 본래의 확장된 형태로 만물을 아우르고 만물의 바탕을 이룬다. 명상은 마음을 꼬드기고 방해하는 지각과 생각을 놓고, 있는 그대로의 마음을 드러내고 확장하는 것이다. 광대한 창조적 각성으로서 말이다. 그것은 순수한 빛이요, 황홀경이다. 평화와 권능의 바다요, 참자아다.

'참자아'라는 말은 산스크리트의 '아트만atman'을 옮긴 것으로, '그것 자체'라고도 한다. 아트만은 말(言)도 형상도 없는 것, 무엇으로도 잡을 수 없는 것, 감각의 세계에서 지각할 수 없고 직접적인 체험으로만 알 수 있는 것을 표현하기에 적합한 단어다. 아트만은 형상도 없고 이름도 없다. 그래서 현자들은 '아트만(그 자체)'이나 '타트tat(그것)'라고 했다. 인도의 베다 시대 현자들은 순수한 존재의 체험을 암시할 수 있는 직유와 은유, 심상 등의 비유법으로 표현할 수 없는 것을 표현하려고 했다.

참자아는 에고의 근원

순수각성과 참자아는 마음이라는 투박한 질료에서 찾을 수 있는 미묘한 본질이다. 참자아는 마음과 감각에 힘을 불어넣어 생각하고 지각하게 한다. 꼭두각시가 줄 당기는 사람을 인식할 수 없듯이, 보통의 마음은 참자아로 가는 길을 헤아릴 수 없다. 찾는 자가 바로 찾는 것(대상)이다. 선사들은 일상의 감각으로 참자아를 보려는 행위가 얼마나 무모한지를 흥미롭게 표현했다. 일본의 한 선사는 "그것은 눈(目)을 보는 눈(目)과 같다"고 했다.

현자들이 밝힌 사실 중에서 무엇보다 중요한 것은 '아트만, 즉 참자아는 우리가 일상에서 경험

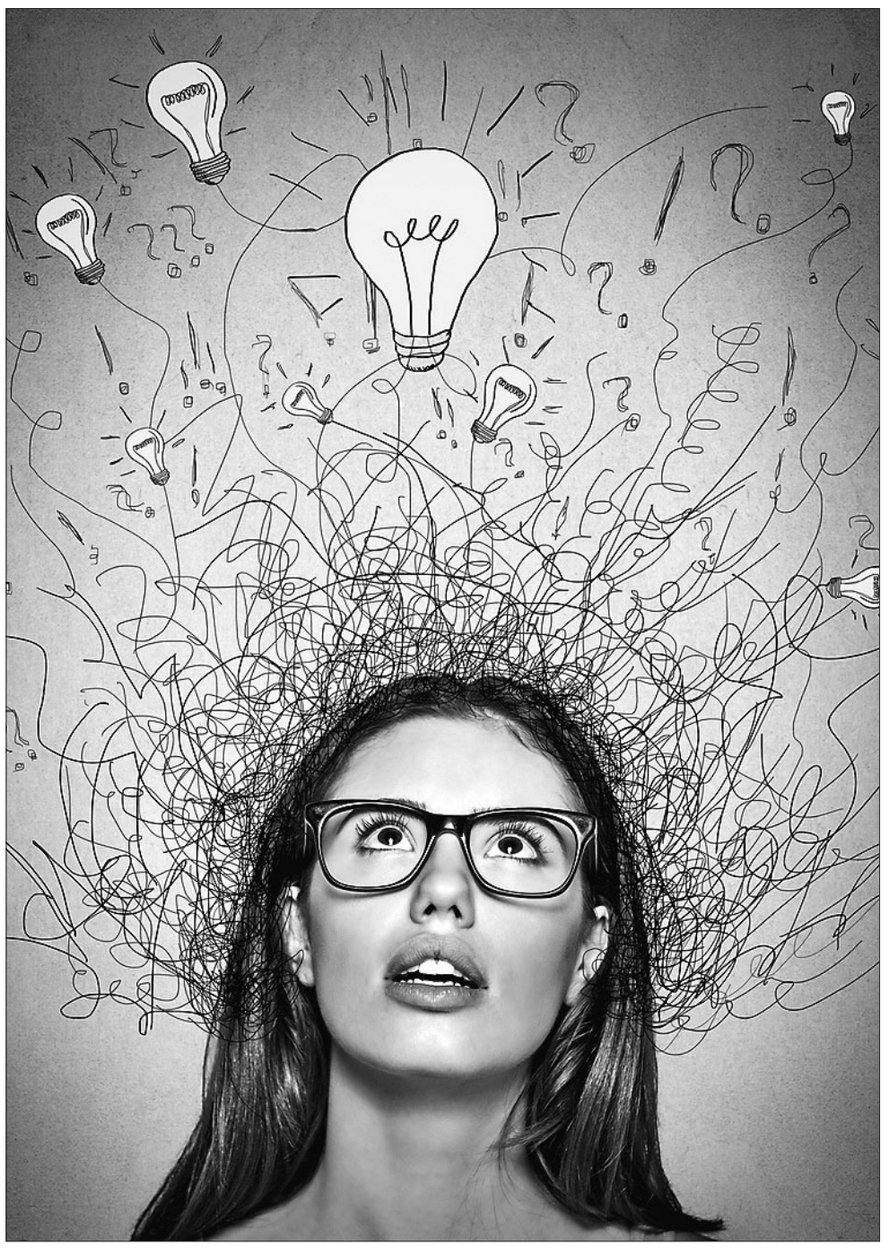
에고는 항상 비교 · 질투해
타인과 평등한 관계 방해,
명상으로 참자아 체험하면
광대한 '창조력' 모습 드러내

하는 개인의 에고가 아니라는 점'이다. 참자아는 육체나 인격과 동일시하고, 경계를 만들어 한계를 짓고, 나와 너를 구분 짓는 '내'가 아닌 것이다.

자신이 경험하는 것이 참자아가 아니라 에고라는 것을 알려면 '에고는 언제나 자신과 타인을 비교하여 경험한다'는 사실을 기억해야 한다. 에고는 자신과 타인을 동등하게 바라보지 않는다. 에고는 타인을 자신보다 높게 보거나 낮게 보고, 좋게 보거나 나쁘게 보고, 친밀하게 보거나 적으로 본다. 한편 참자아는 그냥 존재한다. 모든 사물과 사람을 자신과 동등하게 본다.

에고와 참자아의 관계는 마치 전구와 전기의 관계와 비슷하다. 전구는 혼자서 빛을 발하는 듯 보이지만 사실은 그렇지 않다. 전구는 일종의 용기일 뿐이다. 진정한 빛의 근원은 전구가 아니라 전구에 흐르는 전기다.

마찬가지로 에고에게 기운을 불어넣고, 에고가 설정한 한계가 진짜 자신이라고 생각하게 하는 것은 바로 참자아다. 에고는 유익한 도구다. 만약 에고가 없으면 우리는 자기 자신을 개별적 자아로 인식할 수 없다. 에고는 제한적이고 세속적인 관점에서 '나는 누구다'라고 말한다. 몸이 어디에서 왔는지, 몇 살인지, 무엇을 좋아하고 싫어하는지를 말한다. 그러므로 '에고는 항상 나쁘다거나 없애버려야 할 적'이라고 할 수는 없다.



베단타학파의 현자들은 참자아에 세 가지 기본 속성이 있다고 한다. 첫째는 사트sat, 영원히 존재하고 영구히 실재한다. 다음은 치트chit, 자신을 비롯한 만물을 자각한다. 마지막은 아난다ananda, 참된 이치를 깨닫고 황홀한 기쁨으로 넘쳐흐른다.

에고는 왔다가도 사라지고 다른 에고와의 관계에서 커지거나 작아지기도 하지만, 참자아는 어디로 가는 법이 없다. 참자아를 제외한 삶의 모든 것은 변하고 바뀐다. 인간의 육체는 자라서 늙는다. 삶의 환경도 바뀌고 성격도 변한다. 하지만 이 모든 것의 밑바닥에 흐르는 참자아는 변하지 않는다. 꿈을 기억하는 각성처럼 참자아는 잠을 자고 꿈을 꾸는 동안에도, 더 깊은 수면에 들어가도록 현존한다.

마음이 고요할 때는 순수의식을 보다 쉽게 경험할 수 있겠지만, 마음이 생각으로 가득하다고 해서 참자아가 없어지는 것은 아니다. 진리의 차원에서 보면 참자아는 모든 생각의 근원이다. 모든 생각과 감정은 의식의 질료에서 나와서 다시 같은 의식의 질료로 돌아간다. 이 말은 어떤 순간에도, 심지어 생각에 빠져 있을 때도 참자아 속으로 들어갈 수 있음을 뜻한다.

참자아 체험에는 다음과 같은 특징이 있다. 첫째, 참자아 체험은 순수 존재의 체험이고, 알아차림의 체험이다. 모든 대상은 물론 참자아까지도 관조하는 것이다. 둘째, 참자아 체험은 기쁨과 사랑이 넘쳐나는 지복의 체험이다. 하나의 성질이 유난히 강력하면 다른 성질들이 보이지 않을 때도 있다. 그러나 각각의 성질이 모두 드러나게 좀 더 깊이 체험하면 앞에서 언급한 성질들이 모두 참자아의 체험 속에 있음을 깨닫게 된다.

참자아 만나는 다양한 순간들

문제는 우리가 참자아를 체험하고 있다는 사실을 어떻게 아느냐는 것이다. 참자아를 보는 방법이 하나 있다. 우리의 참자아 체험은 연속적이고, 참자아는 항상 현존하기 때문에 체험하는 각도와 방식도 다양하다. 참자아는 비범한 체험인 동시에 매우 가깝고 단순하며 친숙한 체험이다. 참자아는 빛이요, 지복이다. 각성은 모두를 아우르기 때문에 참자아의 각성 안에 있으면 만물이 나의 일부처럼 여겨진다. 또한 참자아는 생각을 지켜보는 자와 동일시할 때 나타나는 평정이다. 미운 사람의 눈을 들여다보고 그 눈에서 보이는 의식이 곧 당신 안에서 체험하는 의식과 같음을 깨달을 때 당신은 참자아를 체험한다. 꽃 한 송이를 보며 그 빛깔과 향기, 꽃잎의 곡선으로 드러나는 창조력을 감지할 때 참자아를 체험한다. 또는 '흐름' 속으로 몰입할 때, 즉 내가 행위를 하고 있다는 생각조차도 없이 그 행위 속으로 몰입할 때 참자아를 체험하기도 한다. 혹은 삶의 흐름을 전적으로 신뢰하는 순간에 참자아를 체험하기도 한다.

내 제자가 보낸 편지 속에 그런 순간이 표현되어 있다.

"어제 숲 속을 산책하다가 낙엽이 지는 걸 봤어요. 떨어지는 한 장의 이파리에서 나 자신을 봤어요. 침묵 속에서 의식이 각성으로 바뀌었어요. 온 세상에 나와 그 잎 하나만 존재하는 거예요. 떨어지는 나뭇잎을 바라보는데, 마치 거대한 공간에서 하염없이 떨어지는 것처럼 보이고 내 의식이 확장되어 그 공간이 되었어요."

명상 시간이 아닌 평소에도 눈을 뜨고 의식이 확장되는 큰 체험을 하는 경우도 많다. 의식이 확장되는 극적인 체험, 시각적으로 느끼는 강력한 변화 등은 분명 신의 선물이다. 인위적으로 체험이 일어나게 할 수는 없다. 〈카타 우파니샤드Katha Upanishad〉에서 "참자아는 저절로 스스로를 드러낸다"고 표현한 것처럼 참자아의 체험은 때가 되면 은총으로 내려오는 것이다. 어떤 기법이나 수행, 열망을 동원해서 참자아가 그 광대성을 드러내도록 강요할 수는 없는 법이다.

그런데 역설적인 면이 있다. 비록 우리가 체험을 억지로 일어나게 할 수는 없어도, 자연스럽게 체험이 일어나도록 기도할 수는 있다. 그래서 참자아와 명상수련, 내면의 샥티와 어떤 관계를 맺느냐가 관건이다. 명상수련을 고취하는 사랑의 힘을 존중하면 할수록 우리는 사랑의 힘을 더 많이 기억하고 기도하게 된다. 참자아를 사랑하는 법을 배우면 배울수록 우리는 참자아의 현존과 축복을 더 많이 체험하게 된다.

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 –

慧眼決書



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)

한국최초!!
내손안의 육임

이제 운세를 휴대전화와 휴대용 PC로 순쉽게 손안에서 해결되는 새로운 비법의 육임 운명법(사주, 개운법 포함), 명궁법, 신수법, 시간법을 각자의 생년월시만 넣으면 8640페이지로 명쾌하게 해결 할 수 있다.



지금까지는 운명을 알아 맞추는 형식이었다면
육임 운명법은 운명의 법칙대로
살아야 잘사는 법을 만든 비술이다.

■ 시간법도 각각 年名(년명)을 대입하여 풀어놓은 국내 최초의 비술이며 휴대전화와 앱으로 볼 수 있는 국내최초로 만든 손 안의 운세이다.
■ 육임은 대운법 뿐만아니라 세운으로 각자의 운명을 어떻게 살아야 맞게 사는지를 자연법칙에 맞추어 만든 비술이다.
■ 인연이 가장 중요하고 직업이 중요하다. 만법이 자연에 순응하여 살듯이 인간도 자연법칙에 맞추어 살아야만 세상을 이기고 행복한 삶을 사는 법이다.
■ 육임 운명법은 자연법칙에 맞는 인연과 직업을 명확히 알고 살도록 만든 최초의 비술이다.

● 가 액 : 600만원
(모바일 / PC 버전 : 내손 안의 육임 보는법 무료로 강좌해 드립니다.)
동영상 CD(외장하드)를 함께 드리며 화상강의도 가능합니다.

■ 육임강좌, 수강생 모집 : 수강료 300만원
■ 육임이 보인다. 공념 著 / 4×6배판 / 정가 70,000원
■ 강좌문의 : 공념학당 010-4471-6410

탈종공고

● 사찰명 : 도혜사
● 법 명 : 도혜 (전아영)
● 주 소 : 경기도 평택시 현덕면 권관리 616-3

위 사찰과 위 인은
귀 종단의 종지종풍이 맞지않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2016년 12월 21일

대한불교대승종 총무원장 법하