명상 나에게 이르는 길

샐리 켐튼(명상 강사 · 저널리스트)

〈5〉 만트라 명상

호흡 · 염송 수련… 만트라 活性化 비법



순수한 의식의 파동 '만트라'

만트라(mantra)는 '마음을 위한 도구'라는 뜻이다. 특별히 만트라는 소리 내지 않은 소리, 즉 순수의식의 침묵 속에서 고동치는 무한한 파동을 근사치의 소리로 표현한 것이다. 이 내면의 파동은 극도로 미묘해서 귀로 듣기 어렵고 입으로 말하기 어렵다. 하지만 여러 영성 계보에서 내려오는 만트라에는 차원 높고 정묘한 파동이 일며, 그 파동은 만트라 음절 하나하나에 새겨져 있다. 그런 만트라는 의식의 권능에 의지해 생기를 띤다. 우주의 순수한 의식의 권능이 만트라 안에 온전히 실려 있기 때문이다. 생기를 띤 만트라를 외우면 마음은 서서히 내면으로 향하고 만트라의 근원으로 회귀한다. 그것이 만트라 수련의 기본 원리다. 하지만 만트라가 작용하는 방법과 그 비밀은 대단히 오묘한 데가 있다. 내면의 만트라 수련을 이해하려면 먼저 만트라의 과학이 복잡하게 설명되어 있는 인도의 탄트라 경전을 살펴보아야 한다.

〈시바 수트라(Shiva Sutras)〉와 같은 탄트라 경전은 "만트라의 말은 껍질이나 외투에 불과하다"라고 전한다. 만트라의 참된 본질은 전산화된 키카드의 비밀번호 같은 것이 아니라 각 음절에 새겨진 정묘한 기운이다. 음절에 새겨진 기운이 우리에게 작용하게 하려면 키카드의 비밀번호를 누르는 것처럼 먼저 이 기운을 활성화해야 한다.

만트라를 활성화하는 데는 두 가지 방법이 있다. 하나는 수련을 통한 방법이다. 만트라가 심신의 깊은 차원으로 스며들 때까지 의식을 한 점에 모으고 느낌을 생생히 떠올리며 만트라를 외운다. 다른 하나는 여러 탄트라 종파에서 따르는 방법으로 쉬우면서도 대단히 강력하다. 이는 스승이나 스승의 계보를 통해 권능을 불어넣은 만트라를 받는 것이다. 이는 만트라를 근원의 차원에서 활성화하는 것과 같다. 스승에게 전수받은 만트라는 장구한 세월 동안 그 만트라를 수행한 스승들의 노력과 체험이 고스란히 담겨 있기 때문이다.

만트라 전수가 직접적이면 직접적일수록 만트라에 담겨진 권능은 커진다. 전수는 옛날에 스승과 제자가 그랬던 것처럼 귓속에 대고 직접 하는 것이 아니라 말이나 글을 통해, 꿈이나 명상 속에서도 이뤄질 수 있다. 일단 만트라를 전수받으면 당신은 만트라의 비밀번호를 건네받은 셈이다.

만트라 수련에서 가장 간단하고도 기본적인 것은 만트라를 호흡과 결합하는 것이다. 부드럽게 숨을 들이쉬며 만트라를 생각한다. 부드럽게 숨을 내쉬며 만트라를 생각한다. '옴 나마 시바야(Om Namah Shivaya)'처럼 긴 만트라를 수련하는 경우라면 만트라와 호흡을 일치시키기 어려울 것이다. 해결책으로는 만트라를 반복하는 속도를 호흡의 속도에 맞추는 방법이 있다. 대체로 처음에는 속으로 만트라를 빠르게 외우지만 명상이 깊어지고 호흡이 느려짐에 따라 만트라도 저절로 느려진다. 다른 해결책으로는 만트라를 호흡에 일치시키기 않고 만트라를 단순히 반복하는 방법이 있다.

만트라 수련, 핵심은 집중력

만트라는 음절 하나하나를 정확하고 분명하게 발음해야 효력이 크다고 생각하는 사람들이 많다. 하지만 내 경우에는 만트라 음절을 또박또박 발음하려고 애쓰지 않을 때 만트라가 힘을 발휘하는 때가 많았다. 다른 기법들도 그렇듯 만트라 수련에서도 부드럽고 섬세한 노력이 필요하다. 의식은 한 점에 모으되 기법에 힘을 줘 집중하는 것이 아니다. 팔에 내려앉은 새를 잡는 것처럼 섬세한 알아차림으로 만트라를 대한다.

만트라가 친밀해질수록 만트라의 차원이 차츰 깊어진다. 만트라에는 기본적인 세 가지 차원이 있다. 가장 간단한 차원의 만트라는 집중의 대상이 되는 것이다. 다른 생각은 모두 배제하고 하나의 생각에만 집중하는 것이다. 그보다 깊은 차원의 만트라는 특정한 은총의 흐름, 스승이나 스승의 계보, 신성과 당신을 연결한다. 이 차원에서 만트라는 정묘한 기운을 인체에 보낸다. 그리고 인체 안에서 변화를 일으키는 정묘한 힘으로 기능한다. 가장 깊은 차원의 만트라는 순수한 광채요, 순수한 침묵이며, 순수한 사랑이다. 이는 〈시바 수트라〉에 따르면 만트라 안에 있는 라하시아(rahasya), 즉 비밀이다. 만트라는 지고한 각성의 빛이다. 북인도 요가 경전인 〈파라수라마 칼파 수트라(Parasurama Kalpa Sutra)〉에는 "만트라는 지고한 실재다"라고 전한다. 탄트라에서는 전통적으로 만트라를 특정한 신의 '소리 형상'으로 본다. 그래서 수행자는 신의 형상으로 내려온 정묘한 권능과 연결하는 방법으로 만트라를 염송한다.

자연스런 호흡에 의식 집중하면
만트라 고차원 · 정묘한 파동 일어
들숨과 날숨 사이 정지된 순간서
개개인 큰 의식으로 바뀌는 경험

물론 앞에서 말한 것들이 처음에는 분명하게 손에 잡히지 않을 것이다. 처음으로 만트라 수련을 시작하면 말만 가지고 수련하기 십상이고, 잡념에 빠져 만트라를 놓칠 때도 많을 것이다. 만트라를 놓치지 않으려고 애를 쓰지만 자신도 모르는 사이에 빨래를 생각하고, 어제 동생이 말한 것을 걱정하고, 시내에 차를 몰고 갈까 버스를 타고 갈까 고민한다. 자신이 잡념에 빠져 있다는 사실을 알아차리는 순간이 중요한 계기가 될 수 있다. 이 순간 당신은 애초의 생각을 계속 따라갈 수도 있고, 잡념에 빠진 자신을 질책하며 비하할 수도 있고, 마음을 추슬러 다시 만트라로 돌아갈 수도 있다. 수련이란 다시 돌아가는 일이다. 공상에 빠지거나 잡념에 빠졌다고 자신에게 화를 내지 말고 만트라로 돌아가면 된다. 그렇게 하면 얼마 지나지 않아 만트라는 이리저리 흩어진 마음을 자석처럼 하나로 모을 것이다. 이렇게 정신의 기운을 하나로 모아 바르게 정리하는 것을 파탄잘리는 〈요가 수트라〉에서 '다라나(dharana)'라고 했다. 문자 그대로 '집중'이라는 뜻이다.

현재를 호흡하라

만트라가 가장 깊은 차원에서 그 모습을 드러내면 만트라 음과 리듬의 느낌은 완전히 사라지고 우리는 만트라를 순수각성과 순수 침묵으로 체험한다. 이것이 사마디(samadhi)의 경지-사랑과 권능, 그리고 수정처럼 맑은 각성에 몰입한 경지-다.

이제 산스크리트의 귀중한 만트라, 소함(So'ham)을 수련해보자. 이미 만트라를 수련하고 있다면 자신에게 익숙한 만트라로 수련해도 좋다.

소함이라는 음은 콧구멍으로 숨이 들고날 때 자연스럽게 나는 '수수라(susurra)'라는 소리와 비슷해서 '자연스러운 만트라' '호흡 만트라'라고 부르기도 한다. 소함은 '그것이 나(我)다'라는 뜻이다. '그것'은 실재의 중심에 있는 순수각성을 가리킨다. 그래서 소함 만트라는 '참자아는 순수의식과 같다'는 메시지를 우리에게 던진다. 이 만트라는 깨달은 존재들의 깨달음을 표현한다. 이 만트라를 호흡에 맞추면, 자신의 호흡이 '나는 누구인가'라는 심오한 진리를 말해주고 있음을 느낄 수 있다.

만트라를 되뇌는 동안 의식이 깨어나 각성을 유지하면 수련은 생기를 띤다. 수련이 기계적인 습관이 되는 것을 피할 수 있고, 통찰이 드러난다. 카슈미르의 현자 소마난다(Somananda)는 만트라 염송에 관한 핵심 가르침을 주었다. 소마난다는 나와 만트라와 만트라의 목표가 다르지 않다는 마음으로 만트라를 염송해야 한다고 했다. 다시 말해 만트라가 곧 정체성인 것이다. 만트라는 당신의 참자아가 누구인지를 말해준다. 누군가가 당신의 이름을 부르면 곧바로 대답하는 것처럼 '만트라가, 빛이, 변화의 기운이 나다'라고 생각하면 당신은 즉시 명상 상태로 들어갈 수 있다. 따라서 이 가르침은 명상의 세계로 들어가는 길이요, 만트라와 생동하는 관계 속으로 들어가는 것이다.

'어떻게 자신을 만트라라고 생각할 것인가' 답을 찾다보면 나는 누구이고 만트라는 진정 무엇인가에 대해 많은 것을 발견할 수 있다. 카슈미르의 현자, 체마라자(Kshemaraja)는 그의 저서 〈인식의 가슴〉에서 위대하고 신비스러운 비밀을 다음과 같이 요약했다. "궁극의 실재를 온전히 체험하는 길은 마디아(madhya)를 확장하는 것이다." 마디아는 두 움직임 사이에 있는 정지점을 가리키는 용어다. 진자를 양쪽으로 흔들면 진자가 한쪽 방향으로 올라갔다가 내려온다. 이때 진자가 내려왔다가 반대쪽으로 가기 직전에 찰나의 멈춤이 있다. 이 찰나의 멈춤이 마디아요, 정지점이다. 도끼를 휘두르든 호흡을 하든 생각을 하든, 모든 움직임은 바로 이 정지점에서 나온다. 바로 이 정지점이 우주의 심장으로 열린 문이다. 이 문은 개개인의 작은 의식에서 벗어나 커다란 의식으로 들어서는 자리다.

마디아의 자리로 들어가기에 가장 쉬운 곳은 들숨과 날숨 사이, 날숨과 들숨 사이다. 이 공간으로 들어갈 수 있는 비밀은 섬세하고 이완된 주의력과 각성이다. 두 호흡 사이의 공간은 대단히 섬세하여 그 공간 속으로 들어가려면 면밀하게 주의를 기울여야 한다.

아무것도 일어나지 않더라도 걱정하지 말고, 정지의 공간이 느껴지지 않아도 실망하지 마라. 마디아로 열린 문은 은총을 통해 또는 스스로 열린다. 그냥 마디아와 함께 머무르려고 수련을 계속하다 보면 열리는 순간이 찾아온다.

일반적으로 호흡은 자연스럽게 들이쉬고 내쉬는 게 좋다. 날숨이 끝나면 30초 동안, 혹은 편안하게 느껴질 때까지 숨을 밖에 둔다. 날숨이 끝나고 드디어 숨이 사라진 공간에서 안식한다. 그런 다음 그 공간에 '신'이나 '참자아' 혹은 '순수의식'이라는 이름을 붙인다. 날숨 끝에서 텅 빈 순간에 머무는 것은 참자아의 공간으로 들어가는 길이다. 그 공간 안에서 어떻게 온전히 현존할 수 있는지 살펴보라. 거기에는 과거도 미래도 없고 오직 '지금'만이 현존한다.

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

靈山齋儀式集
영산재의식집
일승 행원 편저 | 국배판 | 446쪽 | 40,000원

영산재 각 의식마다 소리의 길이와 높낮이 등을 그린 채보를 수록하여, 범패를 배우는 초보자들이 보다 쉽게 익힐 수 있도록 하였다.
영산재는 2,600년 전 석가모니 부처님이 영취산에서 '법화경'을 설하던 모습을 재현한 것이라는 설과, 위나라 조식이 천태산에 오르자 범천에서 오묘한 소리가 났고 그 소리에 맞춰 고기떼가 춤을 추자 그 소리를 모방해서 범패를 만들었다는 설이 있다. 영산재는 중요무형문화재 제50호이자 유네스코 세계문화유산으로 지정되어, 한국 불교의 귀중한 자산일 뿐만 아니라 우리 민족의 전통예술이자 인류가 보존해야 할 문화유산으로 인정받고 있다. 하지만 범패는 구전으로 전승되는 관계로 한 구절을 익히려고 해도 그 소리를 수십 수백 번 반복해서 들어야 하고, 게다가 전승자마다 소리가 조금씩 달라서 범패를 배우기는 매우 어렵다.
이 책은 실제로 저자가 범패를 배우면서 소리를 잊지 않고 익히고 공부하기 위해 한 구절 한 구절 일일이 채보한 것들을 모아 다시 편집한 것이다. 저자는 이 책을 통해 범패를 배우는 이들이 좀더 쉽게, 그리고 정확하게 익힐 수 있기를 기대한다. 시련, 대령, 관욕, 조전점안, 신중작법, 괘불이운, 영산작법(상단권공), 식당작법, 운수상단권공, 중단권공, 신중퇴공, 관음시식/전시식, 봉송 및 소대의식까지 의식 내용과 그에 따른 채보를 수록하여 범패 전승의 현대화를 꾀하였다.
불서총판 운주사 02-3672-7181 010-9726-0626(저자)

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 임일주 올림
경기 남양주시 진접읍 부평리 456-1
전화 031)573-3722. 010-7171-2636
010-5738-3859. 010-4037-3722
팩스 031)573-3723
정성을 다하는 대원불교사랑이 되겠습니다

이젠 몸에 좋은 천연방향제가 대세!!
천연 한방방향제
동의보향 DONGUIBOHYANG 香
동의보향은 한방약재 중 향이 좋은 생약재를 엄선한 한약 방향제입니다. 그냥 놓아두는 것만으로도 숲속의 아침처럼 청정하고 상쾌한 향기를 즐기실 수 있습니다. 동의보향은 화학방향제와는 달리 자연에서 얻은 천연향으로 심신을 안정시켜 건강한 생활을 지켜주는 향기보약입니다.

주는 이의 마음처럼 향기로운 동의보향은 오래토록 기억되는 좋은 선물입니다.
선물용 대량 구매 시 추가로 덤 증정
• 용도 : 자동차, 공부방, 침실, 장롱 등
• 규격 : 12*19cm(복주머니),100g
주문전화 : 010-5607-3313 (062)385-9954
입금계좌 : 농협 810-02-157670 (박해숙) 제조원 : 수풀림

빙의치유(영가장애) 상담 환영!!
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)
상담문의처 | 제주 불교금강선원 (빙의치유영가천도전문상담원)
☎ 064)746-0789 ※ 전국 어디든 상담환영!
오시는길 : 제주시 삼무로 47, 3층 (연동) 삼무공원버스 정류장 하차하여 바로