두려움을 넘어 미소 짓기까지

쵸 C트룽파 린포체

〈3〉 바람의 말을 타다 ㊦

어둠 속에도 빛은 있다



매순간 함께하는 신성함

우리가 함께한 여정이 거의 끝나갑니다. 이제 우리의 샴발라국을 실제로 어떻게 항상 유지해나갈 수 있는지 논의하는 것이 중요합니다. 어떻게 해야 항상 통찰을 적용하면서 끊임없이 수행해나갈 수 있을까요? 바람의 말을 깨우고 샴발라 전사의 신념을 깨어 있게 하는 것이 수행에서는 매우 중요합니다. 그러나 우리가 길러야 할 중요한 점이 또 있습니다. 그것은 끊임없는 경험 또는 신성함을 일상생활에서 체험하는 것입니다.

이제 어떻게 신성함을 항상 유지할 수 있는지 이야기하고자 합니다. 인생에서 어려운 문제나 넘어야 할 고비는 예고 없이 불쑥 다가옵니다. 하지만 이러한 고통이 찾아온 순간에도, 무조건적인 신성함이 항상 빛나고 있음을 알아차릴 수 있습니다. 실제 수행을 통해 신성함을 얻어 유지하는 것이 무엇보다도 중요합니다. 이것은 앞에서 말했던 신뢰의 불꽃과 매우 유사합니다. 또한 본래의 금강성을 깨닫는 것입니다. 지금 이곳에서 신성한 세계를 경작하는 것은 모든 현상적인 경험이 샴발라 깨달음의 일부가 되도록 훈련하는 것입니다. 또는 삶의 구조에서 기본적인 깨달음을 훈련하는 것입니다.

신성함은 단순한 생각이 아니라 직접적인 경험입니다. 신성함을 깨닫는다는 것은 볼펜을 사용할 때나 머리를 빗을 때나 샤워를 할 때나 운전을 할 때나 모든 것에서 힘과 위엄을 경험한다는 의미입니다. 이러한 삶의 작은 디테일 속에는 더 큰 비전과 전사정신의 위엄이 있습니다. 하늘과 땅은 매 순간 함께합니다. 이것이 신성함의 정수입니다.

세상을 살아가는 많은 상황에서 어려움과 비참함을 느낄지라도 전체 세상은 여전히 본질적으로 깨어 있음의 가능성을 가지고 있습니다. 모든 종류의 도전과 좌절이 삶에서 일어납니다. 우리는 그러한 좌절과 도전을 인정해야 합니다. 그리고 부정성은 항상 자신 안에 신성함의 요소를 가지고 있습니다. 그런 다음 더 탐험해 들어가면, 신성함 안에 유머가 있다는 걸 발견합니다. 이 경우 유머는 세상을 조롱한다는 의미가 아닙니다. 기쁨과 가벼움을 발견하는 것입니다. 이 신성함의 이해는 실제로 공포와 부정성의 공격을 피할 수 있게 해줍니다. 감사와 신성함을 받아들이면 우리 존재는 비옥해집니다. 두려움이 우리에게 들러붙으려 해도 매우 매끄럽고도 쉽게 떨어져 나갑니다.

공부의 시작 '받아들임'

신성함은 사람들이 이 세상에서 얼마나 많은 고통을 경험하는지 보여주며 추악한 실상을 보여줍니다. 그러나 그것은 당신을 우울하게 만들 수 없습니다. 당신은 그에 대한 대안을 가지고 있습니다. 그것은 당신 자신을 자유롭게 하며 다른 사람이 자유롭도록 돕는 것입니다. 당신과 당신의 세상이 아주 밝게 빛나기 때문에 윤회의 세상 또는 저물어가는 태양의 세상을 속속들이 매우 분명하게 보기 시작합니다. 전사가 천하무적이 되는 이유는 반대되는 세상을 매우 투명하게 전체를 보기 때문입니다. 그가 이미 다른 세상을 아주 잘 알기 때문에 전사는 공격당할 수 없고 도전을 만나지 않습니다.

동시에 신성함을 깨달으면 더 큰 외로움이 옵니다. 그것은 당신만 당신의 세상을 아는 느낌입니다. 당신은 오직 다른 사람들에게 진실만을 표현할 수 있습니다. 당신이 경험하고 있는 것을 나눌 수 없습니다. 짝사랑의 느낌입니다. 하지만 그것은 특별한 문제가 아닙니다. 오히려 신성함의 원천입니다. 다정함이 당신의 경험을 균형 잡히게 하고, 그래서 당신은 갑옷을 입고 가슴을 치는 답답함을 느끼지 않습니다. 전사에게 있어, 지혜를 선언하는 것은 항상 부드러움과 슬픔을 동반합니다.

위대한 동쪽의 태양을 발견한 후에 어떻게 해야 그 비전을 완수할 수 있을까요? 첫 걸음은 우리가 누구인지, 무엇인지, 어디에서 왔는지 받아들이는 기본적인 전사정신으로부터 시작합니다. 이러한 받아들임과 탐구는 두려움과 많은 질문들을 불러옵니다. 두려움은 우리가 공부하는 재료가 되고 우리의 기본적인 작업이 됩니다. 우리는 우리에게 선택권이 없으며 두려움과 함께해야 한다는 걸 알아차리게 되면 두려움과 머뭇거림을 넘어 한 걸음 내딛습니다. 우리는 여정을 선택할 권한이 없기 때문에 전사정신을 더 발전시킵니다.

우리는 전사의 길 위에서 어떻게 이 일을 진행해야 할까요? 우리가 사용하는 방법과 기술은 바람의 말 또는 룽타를 자극하는 것입니다. 바람의 말을 불러내는 과정은 신성한 세계인 전사의 세상으로 들어가는 자세로 자리에 앉는 것으로부터 시작합니다. 전사의 자세를 취하면 주변에 세상이 펼쳐짐을 느낍니다. 다음 단계인 위대한 동쪽의 태양을 숙고하면서 당신의 세상에서 일어나는 일들은 육체적인 효과를 낳습니다. 엄청난 양의 에너지가 생기고 당신이 거의 위대한 동쪽의 태양이라고 느끼기 시작합니다. 빛과 광채를 느낍니다. 당신이 이것을 느낄 때, 에너지를 만져야 합니다. 빠져들거나 과장하지 말고 그저 만지십시오.

그러고 나면 더 큰 에너지와 연결됨을 느낍니다. 그것은 개인적 현존 또는 사회 차원을 넘어서 있는 무엇입니다. 당신은 완전한 전사정신의 전통이라는 유산을 두드리고 있다고 느낍니다. 바로 그 지점에서, 당신은 전사의 왕과 여왕 그리고 당신이 바람의 말을 불러낸 것을 증명해 줄 증인 또는 판관으로 초대된 샴발라 혈통의 환영을 받음을 느낍니다. 당신은 무엇을 하든 전심을 다하고 세심해지며 투명하고 실제적이 됩니다. 그것은 공(空)의 상태입니다. 불교에서는 모든 경험이 공입니다. 그렇지만 이것은 참된 공, 참되고 강력한 상상 또는 시각화라고 우리는 말할 수 있습니다.

바탕이 준비되고 손님과 증인이 초대되면, 당신은 실제로 바람의 말을 불러내거나 기를 준비가 됩니다. 말은 인간이 잡고 싶어 하는 야생적인 꿈을 대표합니다. 바람의 말을 불러내는 과정에는 3가지 단계가 있습니다. 첫 번째 즐거운 마음, 의심으로부터 자유로운 마음을 가지는 것입니다. 당신이 말을 타고 있는 바로 그 순간, 거기에는 슬픔이 끼어들 틈이 없습니다. 물론 고삐를 단단히 쥐고 자세를 흐트러뜨리지 않으며 말과 균형을 맞춰야 합니다. 계속해서 최상의 마음 상태로 말을 탈 수 있도록 해야 합니다. 두 번째 단계는 슬픔의 진정한 마음을 품는 것입니다. 당신은 노력을 들이지 않고도 말을 아주 잘 탈 수 있기를 소망합니다. 슬픈 생각은 그러한 본성이 좌절되어 옵니다. 당신은 진실과 진정성, 깨달은 전사의 상태를 붙들거나 구현하고 싶어 합니다. 그러나 완전하게 그렇게 할 수는 없습니다. 세 번째 단계는 묶여 있던 마음으로부터 갑작스럽게 자유롭게 되는 것입니다. 당신은 경험을 확신하기 위해 사례를 찾거나 논리를 세우려고 애쓰지 않습니다. 의심을 넘어선 진정한 슬픔과 기쁨의 최상위층을 경험하는 강력한 감각이 있습니다. 당신의 잠재의식에는 아무런 시끄러움이 없습니다. 마음은 완전히 멈춥니다. 잠재의식적인 마음을 만들려는 의도는 그 시점에서 문젯거리가 될 것입니다. 그러므로 그것을 흘러가게 하기 위해 우리가 해야 할 일은 명상 자리에 앉는 것입니다. 우리는 생각이 흘러가도록 놔둡니다. 자연스럽게 강력하게. 당신이 온전히, 완전히 거기에 있기 때문에 잠재의식적인 마음은 전혀 없습니다.

도전과 좌절은 삶의 이치
극복하며 '참본성' 깨달아
감사·신성함 수용할 때
내면 부정성과 두려움 사라져

세상과 함께 웃고 울어라

바람의 말을 불러낸 결과는 부서진 심장을 가진 우주의 제왕으로 상징됩니다. 이러한 사람은 또한 부서진 심장 때문에 초라합니다. 그러나 동시에 긍정적인 의미에서 많은 존재감이 있습니다. 좋은 말을 타게 되면, 우주를 정복할 것 같은 무엇을 얼핏 보게 됩니다. 이것은 힘과 부를 얻고 다른 사람을 평정한다는 점에서의 우주 정복이 아닙니다. 이것은 좀 더 심리적입니다. 우리는 전체성과 실재의 느낌에 대한 궁극적 경험을 설명하는 중입니다. 당신에게 정복해야 할 다른 것은 없습니다. 당신은 완전히 정복됨으로써 필요한 것을 정복했습니다. 그것으로부터 오는 근본적인 참본성, 진정성, 그리고 두려움 없음을 말입니다.

어떤 의미에서 지금까지 우리가 논의한 내용은 아주 단순하고 합리적이지만 당신이 샴발라 지혜에 다가갈수록, 당신은 이러한 가르침의 말도 안 되는 측면을 알아차리게 됩니다. 앉아서 명상을 하지 않으면, 내가 말하려고 했던 것들을 이해하기가 쉽지 않습니다. 당신이 이렇게 수행을 하면, 당신 자신에게서 그리고 사회에서 수많은 문제를 보게 될 수 있습니다. 그렇더라도 당신 자신이나 세상을 부정하지는 마십시오. 그것은 세상을 등져야 한다는 의미가 아닙니다. 개인에 매달리는 작은 마음을 포기하고, 두려움과 두려움 없음을 통해 삶의 여정을 계속할 때, 당신의 세상에 대해 감사하십시오.

샴발라 전통에서 전사가 되는 것은 세상에서의 일반적인 공격이나 전투와 함께하는 것이 아닙니다. 전사는 이 세상에서 평화롭게 살아갈 만큼 충분히 용맹한 사람입니다. 용기는 삶의 매 단계에서 필요합니다. 엄마의 젖꼭지를 빠는 걸 두려워하는 갓 태어난 아기가 있다면 우리는 그의 세상과 연결되도록 그 아기를 도와야 합니다. 그는 이 세상에서 영양 공급의 원천을 거부하지 않기 위해 전사가 될 필요가 있습니다. 전사가 된다는 것에는 여러 가지 다른 것들이 함축되어 있지만, 근본적이고 기본적인 정의는 참본성을 껴안는 것입니다.

샴발라 전통에서, 우리는 심장이 아주 연약하기 때문에 많이 웁니다. 우리는 참본성의 입장에서 싸울 만한 가치라 있다고 느끼기 때문에 저물어가는 태양과 싸웁니다. 우리의 장애물은 극복될 수 있습니다. 그래서 우리는 울어야 하고 싸워야 합니다. 전사의 울음은 다른 종류의 울음이여 전사의 전투는 다른 종류의 전투라는 걸 알기 때문입니다. 공격성을 갖지 않은 전사로서, 당신은 두려움이 없고 선합니다. 근본적인 의미에서 당신은 절대 실수를 할 수 없습니다. 그래서 늘 즐겁습니다. 어두운 시대에 가장 큰 어둠 속에도 빛은 늘 있습니다. 그 빛은 미소와 함께 옵니다. 샴발라의 미소, 두려움 없음의 미소, 인간 가능성의 최상 중의 최상을 깨달은 미소입니다. 모든 가르침들은 샴발라의 가장 뜨거운 피가 흐르는 당신들입니다. 우리는 똑같은 인류 가족입니다. 우리를 함께 웃고 함께 울게 하십시오. 〈끝〉

이 글은 〈두려움을 넘어 미소 짓기까지〉(불광출판사 刊)에서 발췌한 내용입니다.

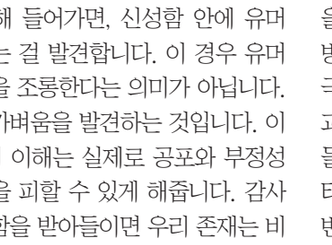
좋은인연 대출안내

☑ 대출이 더 필요하십니까?
☑ 불사자금이 부족하십니까?
☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 의논해주시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

사찰을 매매하실때 문의해 주세요~

부동산권리분석 · 매매관련세금 · 감정평가



형산새마을금고 본점 전경

· 대출기간 기본5년
· 근저당설정비 면제
· 제주도까지 전국가능
· 타은행대출 전환가능
· 단체명의사찰 가능
· 종단사찰 가능

365 친절상담

전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고 본 점 054)282-9600 제1지점 054)282-9601 제2지점 054)282-9602

KBS 과학카페



박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강옥 교수의 체질개선 해독 다이어트

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄,
수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이
휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고
지방을 분해하는 내과적 수술로써
체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다. 운동부족. 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장

인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.

사단법인 대한불교조계종 개혁회의

입종 및 사암등록 모집안내

법인등록번호 : 205421-0000520

대한민국의 승려라면 누구나 부처님의 일불제자로서의 의무와 권리를 다하고 자리이타(自利利他) 정신으로 병들어 가는 한국 불교를 바로 잡아 상구보리 하화중생(上求菩提 下化衆生)의 책무를 펼쳐 나갈 사찰 및 각 지역 교구장, 종도님을 널리 모십니다.

사찰등록신청 제출서류

■ 사찰등록신청서
■ 주민등록등본 1통
■ 법당사진(내 외) 각 1매
■ 인감날인
■ 임대일 경우(임대차 계약서 사본 1통)

주지 임명 관련서류

■ 서약서 1통
■ 주민등록등본 1통
■ 사진 3매 (여권사진 규격)

대한불교조계종개혁회의 개인사찰 보호법 중에서 개인사암은 개인 자산으로 인정하고 재산권에 보증 또는 총무원에서 관여하지 않으며 일체 주지 권한으로 운영한다.

사단법인 대한불교조계종개혁회의 총무원

전라남도 영암군 산호리 614번지 ☎ 066)222-6366
대구시 동구 파계로 120길 91-1 자인사 종무실
010-6399-0020 / 팩스 053)984-1129