두려움을 넘어 미소 짓기까지

쵸 C트룽파 린포체

〈3〉 바람의 말을 타다 ㊥

'신뢰의 불꽃'을 터트려라



고갈되지 않는 '당신'

진정한 전사와 아마추어 전사는 다릅니다. 진정한 전사는 몸과 마음, 세속 세계와 영적 세계가 하나가 된 수행자입니다. 세속 세계와 영적 세계는 밀접하게 이어져 있습니다. 종교적 관점에 상관없이 우리 자신과 우리의 현존, 우리의 건강, 그리고 우리의 영광을 직접 찾는 것이 세속적 접근입니다. 우리는 뭔가 훼손된 것으로서 세속에 대해 말하는 것이 아닙니다. 당신은 당신 자신만의 자원과 현존을 소유하고 있습니다. 그리고 무엇이 발견되는 순간 단순히 껴안습니다.

우리는 이러한 '세속적' 경험을 붓다의 길 위에서 영적인 발견들과 동시에 발견할지도 모릅니다. 우리는 마음챙김의 훈련을 하고 우리 자신에게 마음을 여는 자연스런 노력을 기울이며 끊임없이 우리 자신을 점검합니다. 미묘한 방식으로, 우리는 세속이 매우 신성해지고 매우 실제적이며 매우 진실되어감을 발견할지도 모릅니다. 세속이 신성해지는 참됨의 지점에서 우리는 흉내쟁이 또는 아마추어 전사와 반대되는 존재로서 진정한 전사, 참된 전사를 발견하기 시작합니다.

이 지점에서 우리는 우리가 다른 사람들과 어떻게 함께해야 할지, 그리고 그들이 깨어나도록 어떻게 도와야 할지에 대해 의논할 수도 있습니다. 우리는 우리의 훈련을 발전시키고 두려움 없음을 이해했습니다. 그러나 다른 사람들과는 어떻게 나누어야 할까요? 은유적으로 말해, 다른 사람들을 깨우는 데는 극단적인 다양한 방식이 있습니다. 문을 두드리기, 소리 지르기, 찬물을 끼얹기. 모두가 사람들을 깨우는 방법입니다. 우리 대부분은 이러한 방식으로 다른 사람들과 소통하려고 애써왔습니다. 머리를 두드리기도 하고 그들을 압박하면서 말입니다. 우리가 충분한 권위와 존재감을 갖추지 않고서 지나친 힘을 행사할 때 웃음거리가 될 것입니다. 모든 것이 우리에게 되돌아올 것입니다. 진정한 전사는 절대 이러한 방식으로 행동하지 않습니다.

진정한 전사가 다른 사람을 보호할 수 있는 유일한 길은 개인적인 이해를 통해서입니다. 그런 다음에야 당신은 그들의 삶에 진실이 없다는 빈곤의 논리를 설명할 수 있습니다. 그들이 그러한 방식으로 깨어나게 하십시오.

진정한 전사는 자신 안에 많은 자원을 늘 가지고 있습니다. 당신이 아이디어가 고갈되었다고 느낄지라도, 당신에게는 아무것도 고갈된 것이 없습니다. 당신은 당신이 가지고 있는 두려움에 공격당했던 존재입니다. 당신은 그것을 넘어서 갈 수 있고 자신 안에서 더 많은 자원들을 발견합니다. 영감의 창고는 계속 흘러넘칩니다.

모든 것이 연결된 세상

룽타 또는 바람의 말의 신체적, 심리적 건강성을 보호하기 위해서 다른 사람들과 관계를 맺는 방법으로 마법적인 속임수를 훈련합니다. 당신은 끔찍한 하루를 보냈을지도 모릅니다. 하지만 샴발라 수행법으로 다른 사람들과 소통하기로 마음을 바꿀 때, 당신은 룽타에 당신 자신을 맞추게 됩니다. 당신은 기분이 좋아지고 건강을 느끼며 만반의 준비가 됩니다.

이 지점에서 특히 우리는 공중을 상대로 설명을 해야 할 경우 거짓 바람의 말 흉내를 내지 않도록 매우 조심해야 합니다. 누군가 당신에게 결혼이나 이혼을 요구하거나 상사에게 임금 인상을 요구할 때, 당신은 거짓으로 자신을 부풀리는 경향을 가지고 있을지도 모릅니다. 흉내내기는 당신 자신을 이렇게 말함으로써 속이는 것입니다. "확신이 있든 말든, 난 이걸 할 거야." 당신은 가장 간단한 논리 한 조각에 대한 이해와 한 조각의 메시지를 가지고 있으면서 다른 사람을 제압하는 데 그러한 속임수를 사용하려 합니다. 흉내내기는 진정한 훈련이나 기법에 대해 신경 쓰지 않습니다. 그것은 매우 강압적이고 매우 둔감하며 엄격합니다. 사람들은 강하게 압박하는 데에서 영감을 받지 않습니다. 그렇게 하면 아무 일도 일어나지 않습니다. 왜냐하면 바람의 말의 불꽃과 조율하는 게 아니기 때문입니다.

신뢰는 어느 곳에서 오는 것이 아닙니다. 그저 일어납니다. 그것은 매우 건강한 메시지를 가진 갑작스런 불꽃입니다. 당신이 다른 사람들에게 자신을 보여주기 전에 최소한 5초에서 10초 정도의 시간이 걸립니다. 의자에 앉거나 명상 방석에 앉으십시오. 그리고 건강성의 대양과 조율하십시오. 그러고 나서 신뢰의 불꽃이 일어날 때, 그것이 퍼져 나가도록 놔둡니다. 그런 다음에는 아무런 문제가 없습니다. 진정한 소통은 신뢰의 불꽃과 조율하는 데 기반을 두고 있습니다. 이것은 우리가 앞에서 논의했던 깨어 있음과 힘의 모든 요소를 포함합니다. 이 모든 원리가 이 찰나의 섬광 속에 있습니다. 모든 것이 하나 안에 있는 이것은 세속적일 뿐만 아니라 영적입니다. 그것이 사람들의 관심을 잡아끕니다. 그것을 통해 그들의 방황하는 생각들과 험담하고 싶은 마음이 그치게 됩니다.

자신 안에 자원은 무수해
'흉내 내기' 아닌 신뢰 쌓아
타인과 진정한 소통 이뤄야
영적 힘으로 관심 잡아끌어

두려움의 본질 이해하기

전사의 길을 가다 보면, 격렬한 두려움을 만나기도 합니다. 이러한 두려움은 자주 툭 튀어나옵니다. 두려움은 그저 일어납니다. 두려움은 당신 안에 있는 모든 것들에 대해 의문을 일으키게 할지도 모릅니다. 일상생활은 물론 공부하고 배우며 이해한 모든 것에 의문을 갖게 됩니다. 우리가 살아가고 있는 이 세상이 비참하게 느껴지기도 합니다.

이러한 두려움은 우리가 위대한 동쪽의 태양을 만나 무조건적인 신뢰의 원리를 이해한 후에도 엄습합니다. 한 점 얼룩도 없이 완벽히 이해했을 때에도 이러한 두려움은 일어날 수 있습니다. 이는 신뢰가 더 발전되어 나가는 단계에서 옵니다. 당신은 막 더 큰 신뢰를 발견하려고 하는 것입니다.

두려움은 전사가 가는 길에서 이렇게 여러 차례 일어납니다. 그것은 길을 가는 여정에서 발전하고 있음을 보여주는 특징입니다. 전사가 성장하는 과정의 초기 단계에서는 우리의 이해와 우리가 배운 바를 적용하는 우리의 능력 사이에 모순을 느끼지 못합니다. 하지만 우리가 한 걸음 더 내디딜 때마다 우리는 한 단계 더 발견을 이루기 시작하거나 전사정신에 도전을 발견하기 시작할 때 신뢰가 좀 더 막 자라기 시작하는 순간, 더 큰 두려움의 뒤를 따라 돌파력이 진행됩니다.

이것이 당신의 삶에서 떠오를 때, 당신은 두려움의 본질을 탐구해야 합니다. 이것은 "내가 왜 두려워하지?" "무엇이 두려움을 일으키는 걸까?" 하고 두려움에 대해 논리적 질문을 던지는 것이 아닙니다. 그것은 당신 안에서 일어나는 두려움 또는 공포의 상태를 단순하게 바라보는 것입니다. 그저 바라보십시오.

어떤 사람들은 두려움에 논리를 가지지 않습니다. 다른 많은 사람들은 두려움에 대해 어마어마한 논리를 가지고 있습니다. 무한한 가능성이 있습니다. 그래서 두려움의 타당성을 증명할 너무나 많은 방법들이 있습니다. 우리는 두려움에 대한 갖가지 좋은 이유를 찾을 수 있습니다. 그러나 이 경우 두려움에 대해 분석적으로 접근하기보다 당신은 그저 당신의 두려움을 똑바로 바라보아야 합니다. 그런 다음 두려움으로 뛰어드십시오. 만일 당신이 그렇게 하면, 다음에 경험할 일은 완전히 털썩 주저앉는 느낌입니다. 그런 다음에 당신은 우리가 여러 차례 반복적으로 말해왔던 슬픔의 색채를 느낄 것입니다. 그것을 넘어가면, 당분간 지속되는 고립감과 불확실성을 느낄지 모릅니다. 이것은 두려움이 남긴 잔여물입니다. 그럼에도 불구하고 응축된 두려움의 정도는 줄어들기 시작합니다. 그리고 두려움은 다소 이성적이 되고 다룰 만해집니다.

어느 날 아침에 일어나는 큰 사건에 대해 말하는 게 아닙니다. 두려움과 함께하는 여정은 길을 가는 동안 느리게 반복적으로 일어납니다. 당신이 두려움을 경험할 때마다 진정성의 전체 개념을 다시 경험하고 다시 연결됩니다. 두려움은 당신의 삶에서 분명하게 일어날 것입니다. 그러므로 두려움에 다가감으로써 두려움을 벗어나는 싸움을 어떻게 할 것인가 이해하는 것이 결정적입니다. 우리들 중 누구도 우리 자신을 덫에 걸린 존재로서 취급해서는 안 됩니다. 이러한 관점에서 우리는 자유롭습니다. 우리는 원하는 대로 할 수 있습니다. 이것이 우리가 가져야 할 열쇠가 되는 태도입니다. 당신은 큰 두려움을 경험하더라도 두려움 안으로 들어갈 수도 있고 빠져나올 수도 있습니다. 이것이 제왕적인 태도입니다.

당신이 이것을 이해하면, 두려움에 머물지 않게 됩니다. 어떤 의미에서, 당신이 두려움을 알아차릴 때, 다른 측면에서는 이미 두려움으로부터 빠져나오는 것입니다. 당신이 경험하는 것을 단순한 현실로 대할 것인가 엄청난 함정에 걸려든 것으로 대할 것인가에 답이 있습니다. 당신이 공황 상태로 빠질수록, 겁을 키우는 것입니다. 겁을 내지 않으면, 당신은 그저 두려움을 경험할 뿐입니다. 겁내지 않음으로써 멈출 수 있습니다. 이것이 핵심입니다. 이것은 근본적인 바람의 말을 불러내는 문제입니다. 만일 진정한 신뢰를 가지고 두려움 그리고 불확실성과 합류할 수 있다면, 당신은 그 반대쪽으로 빠져나오게 될 것입니다.

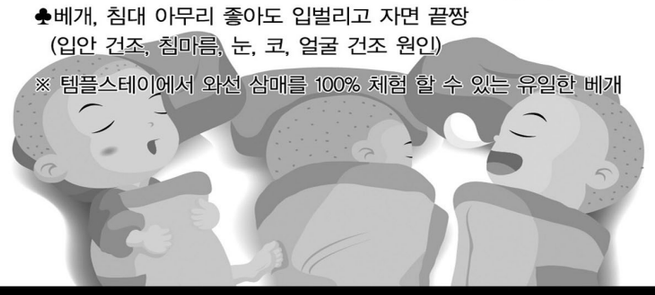
당신 안의 동전의 양면을 다루는 일은 어렵습니다. 그러나 할 수 있습니다. 당신은 전사의 길과 삶에서 향상된 연결감을 가지고 더 전념합니다. 그 점에서 당신은 하늘과 땅이 하나가 됨을 실제로 증거합니다. 하늘은 온전함을 의미합니다. 또는 좋음과 직접적 이해를 말합니다. 땅은 실현 가능성을 말합니다. 하늘과 땅이 하나가 된다는 의미는 현실 가능성과 온전함 또는 지혜가 하나가 된다는 말입니다. 그렇게 해서 우리는 다른 사람들에게 온전함을 전달할 수 있습니다.

이것을 찾는 또 다른 방법으로, 하늘은 나 자신이며 땅은 다른 사람들입니다. 하늘과 땅이 하나가 되는 것은 나 자신과 다른 사람이 온전함 안에서 함께가 되는 것입니다. 과거에 당신은 우주와 함께하는 데 뭔가 잃어버린 고리가 있다고 느꼈을지도 모릅니다. 지금은 마침내 온전함을 경험하고 완전히 하나가 되었습니다. 당신은 건강성, 강함, 몸과 마음의 건강을 되찾았습니다. 당신 자신과 다른 사람들에 대한 태도는 환히 빛납니다. 그런 다음에야 당신은 실제로 우주를 손 안에 쥘 수 있습니다.

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

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.

도무지 잠이 안와! 자다깨다 좀더 자고 싶은데
잠이 안와! 뭇자지 못해! 쉽게 잠들지 못해!
휴~힐링베개
미국 FDA 3009241067 승인
~ 스스로 딱 맞게 조절하는 베개 ~
♣반듯이 누워도 옆으로 누워도 딱 맞는 IQ 가장 높은 천재 베개
♣베개를 베지 않은 것 같은 완벽한 높이라야 쾌면, 숙면, 꿀잠
♣베개 높이가 딱 맞으면 절대 움직이지 않는다. 언제나 그자리!
♣뒤척임 잘되어야 냉병 이기는 진짜 베개
♣푹신, 물렁, 꼬불 너무 높은, 낮은 베개는 버려라
나쁜 베개는 오래 자면 더 피곤, 건강 NO
♣1000명이 3년간 사용한 결론, 여행갈 때 100% 가지고 다니는 베개
♣스트레스 겹겹이 쌓여 못자고, 못쉬고, 못풀고
침대에 쓰러지면 뭐해 밤새 불면증과 전쟁 고생 뿐!
베개 높이 안맞아 가슴답답, 우울, 수면장애, 어깨뻐근, 손발저림,
목아픔, 결림, 허리 뻐근 바른 빠른 치유
♣어린이는 조금만 자라도 베개 높이 조절해야 한다(중요)
♣베개, 침대 아무리 좋아도 입벌리고 자면 끝짱
(입안 건조, 침마름, 눈, 코, 얼굴 건조 원인!)
※ 템플스테이에서 와선 삼매를 100% 체험 할 수 있는 유일한 베개

www.법왕정사.net
010.3487.0035

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