두려움을 넘어 미소 짓기까지

쵸 C트룽파 린포체

〈3〉 바람의 말을 타다 ㊤

나를 포장하려 말고, 올바로 보세요



온화함은 확신을, 확신은 감사를

이제 우리가 어떻게 다른 사람들과 함께하며 샴발라 가르침의 정수를 전할 수 있는지 말할 준비가 되었습니다. 핵심은 어느 누구도 우리의 견해대로 바꾸려 해서는 안 된다는 것입니다. 하지만 다른 사람이 자신의 본성인 자신의 견해를 일깨우도록 도울 수는 있습니다. 그러면 어떻게 그렇게 할 수 있을까요? 우리는 처음으로 돌아가야 하며 우리의 여정을 다르게 바라봐야 합니다.

우리 자신에 대한 우리의 의견과 태도는 매우 중요합니다. 우리는 비참함, 부족감, 우리 자신에 대한 근본적인 불신의 아주 작은 경향성도 무시할 수 없습니다. 이러한 느낌은 당신 자신에 대해 나쁘게 생각하도록 허락한다는 의미가 아닙니다. 참본성의 다른 측면을 당신에게 보여주는 것입니다. 그것을 마찬가지로 인정해야 합니다. 참본성이 없다면 인류는 이곳에 존재할 수 없었을 것입니다. 이미 오래전에 우리 자신을 파괴했을지도 모릅니다.

우리는 여행을 해왔습니다. 그리고 우리는 여정을 계속해야 합니다. 이것이 근본적으로 위대한 동쪽의 태양의 관점이라고 부르는 것입니다. 특별히 화려할 것이 없는 단순한 태도입니다. 그것을 넘어서, 우리는 여정을 계속하기 위해 능력뿐만 아니라 흥미 또는 욕망을 가지고 있습니다. 그것이 우리 안에 존재하며 건강함과 함께함 그리고 좋음(good)을 허락하는 불꽃입니다.

우리는 우리 자신에 대한 이 우호적인 느낌과 함께 뭘 해야 할까요? 그것은 우리의 삶 또는 다른 사람들의 삶에 어떻게 영향을 끼칠까요? 우리가 삶이 가치 있다고 느낄 때, 그로부터 온화함과 다정함이 개발되기 시작합니다. 마치 정원에 심은 씨앗에 물을 주는 것과 같습니다. 이 경우, 온화함은 씨앗을 키우는 수분과 같아 꽃을 활짝 피우게 합니다. 이제, 그것을 넘어 확신이 자랍니다. 이 경우 확신이란 조건을 떠난 확신에 대해 말하는 것입니다. 그것은 조건적이며 상황에 따라 변화합니다. 하지만 여기에서 말하는 온화함과 다정함은 조건을 떠난 깨어 있고, 반짝이며, 따뜻한 느낌을 떠올리게 합니다. 조건을 떠난 확신은 친절함과 온화함의 실용적 측면입니다. 그것은 부드러움으로부터 생겨난 행동입니다. 확신을 기르는 것은 떠오르는 태양을 바라보는 것과 같습니다. 처음에는 아주 약하고 태양이 떠오를지 아닐지 의심쩍습니다. 그런 다음 태양은 갑자기 떠올라 빛납니다. 확신은 자만심이나 자부심이 아닙니다. 그것은 자연스럽게 드러나는 과정입니다. 만일 우리가 이 무조건적인 확신을 다른 사람들에게 보여주기를 원한다면, 우리는 지나치게 엄격하거나 가혹할 필요가 없습니다. 확신은 거기 있습니다. 아무것도 포장할 필요가 없습니다.

이 무조건적인 확신은 우리의 삶에서 감사로서 드러납니다. 우리의 지성에 대한 감사, 우리 자신과 다른 사람들에 대한 연민, 좋은 음식과 마실 것에 대한 감사, 우리가 명상 수련을 할 수 있는 것에 대한 감사입니다. 우리 삶에 대한 세세한 감사는 우리의 삶을 열어놓아 더 이상 싸우지 않고 좋은 삶을 즐기도록 합니다.

전사의 기반은 '비옥한 다정함'

그래서 다른 사람과 우리의 이해를 나눌 수 있는 실질적인 방법은 우리 자신을 격려하는 것입니다. 그런 다음 우리가 다른 사람과 소통 할 때, 그것은 옮겨가게 됩니다. 온화함의 토대는 우리 자신을 어루만지는 것에서 시작합니다. 그것은 긍정적이지만 동시에 조금 슬프기도 합니다. 우리 안에 존재하는 인간 본성은 매우 민감하고 생명을 키우며 출산 능력을 가진 여자의 자궁과 같습니다. 샴발라 접근법의 핵심은 비옥한 다정함입니다. 그곳에서 당신은 위대한 동쪽의 태양을 발휘할 수 있습니다. 당신이 바로 그런 인간이기 때문에 인간성을 넘어설 수 있습니다. 하지만 처음에는 인간 본성으로서 출발해야 합니다.

이 세상의 가장 큰 문제 가운데 하나는 사람들은 자신을 올바르게 느끼지 않는다는 것입니다. 그래서 우리는 우리 자신을 단순하게 느끼도록 노력해야 합니다. 우리 자신에 대해 감사하면서 말입니다. 전사의 길은 이러한 다정함에 기반을 두고 있습니다. 인간 존재가 참본성을 갖고 있음을 인정하는 것이 출발점입니다. 그렇지 않으면 우리는 비참함이나 절망에 빠질 수도 있습니다. 온전히 진정한 존재가 되기보다 우리 자신으로부터 멀어질 수 있습니다. 반면에 단순한 인간이 되기를 거부하고 항상 초인이 되고자 애쓰면, 어려움과 모순으로 가득한 기본적으로 타고난 우리의 인간 조건을 인정하지 않는 것입니다. 어느 경우든 다른 존재가 되려고 애쓰는 것입니다. 그리고 우리의 삶에서 일어나는 일에 관심을 기울이지 않는 것입니다.

우리는 자주 존재하지 않는 신화 속의 다른 누구로 우리 자신을 꾸미거나 대체합니다. 그러면 우리 자신의 인간 본성을 찾는 데 실패하고, 수많은 문제에 빠집니다. 당신이 진정한 존재일 때, 그 존재 상태는 파괴할 수 없습니다.

결코 지지 않는 존재가 될 때 당신은 아무것도 정복할 필요가 없어집니다. 인간의 삶 속의 참본성을 인정하는 것은 억누르거나 부정적인 것을 보지 말라는 뜻이 아닙니다. 그보다는 당신이 실제로 보게 되면, 마음을 분리시키면, 전체 존재 상태를 분리시켜 그것을 검토해보면, 당신은 현존과 함께하는 당신의 참된 본성을 발견하게 됩니다. 존재는 잘 건설되어 있고, 어떤 종류의 불행을 위한 방도 없습니다.

그로부터 더 나아간 건강성과 전체성이 떠오릅니다. 육체적으로나 심리적으로, 가정적으로나 영적으로 당신의 삶을 완전히 온전한 방식으로 이끌게 됨을 느낍니다. 이는 대단히 부유해진 느낌입니다. 그 부유함으로부터 움직임이나 에너지가 일어납니다. 그 에너지는 아주 생생하며 아주 깨어있어서 밖으로 방사되기 시작합니다. 이것은 당신의 세상인 현상계와 소통하거나 관계 맺기를 하며 여정을 만들어갑니다. 보통은 한 사람이 에너지를 비출 때, 그는 그의 욕망을 채우기 위해 또는 기대를 확증하기 위해 그 과정을 사용하려고 합니다. 그것은 간극과 단절을 만들어 전체성을 전복시킵니다. 종종 의심이 그 지점에서 일어납니다. 그리고 당신은 당신의 나머지 세상으로 돌아가 불건강함을 주고받을 것입니다.

비참 · 부족함도 참본성 중 하나
이러한 다른 측면도 이해해야
자신에 대한 우호적 심리 높여
온화함 · 다정함 개발 가능

다른 사람들과의 진정한 소통은 천천히 이루어져야 하고 우리 자신으로부터 시작하는 자연스러운 과정이어야 합니다. 세상에 자연스럽게 존재하는 것은 위대한 동쪽의 태양이라는 비전의 일부분입니다. 공장이나 식당에서 매일 반복되는 지루한 일을 하더라도, 당신이 어떤 일을 하든 당신의 삶에서 매 순간이 새로운 장으로 펼쳐지는 결 발견합니다. 전사에게 있어 호기심은 끊임없이 떠오르는 생생한 기쁨입니다. 즐거움이 있을 때마다 근본적인 슬픔과 다정함이 되비쳐집니다. 여기에서 당신은 진정성을 향해 한 걸음 더 나아갑니다.

당신의 진정성을 인정하라

위대한 동쪽 태양의 비전은 티베트어로 '룽타(lungta)라고 하는 바람의 말'의 개념과 연결되어 있습니다. 바람의 말은 용맹함, 명랑성, 고양됨, 그리고 온화함의 느낌입니다. 이것을 하나로 묶은 것이 전사가 된 사람의 상태입니다. 우아하게 되기 위해서 최신 유행의 옷이나 맞춤 정장을 입을 필요가 없습니다. 많은 사람들이 그러한 방식으로 우아함을 얻으려 애를 씁니다. 돈으로 겉모습을 바꿀 수는 있지만 전사는 이렇게 사치스러울 필요가 없습니다. 전사는 내면에서 신성한 빛을 발하기 때문에 값싼 옷을 입어도 세련되고 품위 있어 보입니다.

위대한 동쪽의 태양이 빛나는 곳에서 바람의 말이 일어납니다. 당신은 완전히 스스로의 인생을 이끌어 나가고 있다고 느낍니다. 이 지점에서 좀 더 나아간 전사의 감각이 일어납니다. 진정한 전사가 되는 것입니다. 당신이 존재 전체를 살펴보는 데 있어 대단히 총체적이고 체계적이었기 때문에 당시의 삶은 전체로 느껴집니다. 이 근본 경험은 전체 샴발라의 길에 기초를 두고 있습니다. 그렇지 않으면 샴발라의 논의는 순전히 신비를 표현하는 것이 될지도 모릅니다.

바람의 말은 알아차림과 마음챙김의 근본 분위기에서 일어납니다. 근본의 그 공간에서 끊임없는 본성, 기쁨의 불꽃 또는 갑작스러운 깨어남이 일어납니다. 이것은 당신의 삶 속에서 계속해서 일어나고 또 일어납니다. 하루를 지내는 동안, 당신은 반복해서 의심과 우울에 빠진 수준 낮은 인간으로 떨어지기도 하고 전사의 수준으로 돌아가기도 합니다. 그 꼭대기에서 당신은 아셰의 원리 또는 시원적인 깨어 있음과의 연결을 만듭니다. 그러다 마침내 당신의 전체 삶이 진정성의 분위기로 꽉 채워지게 됩니다. 그리고 항상 바람의 말이 밝게 빛납니다.

바람의 말은 에너지 창고로서 묘사될 수 있습니다. 만일 당신이 전사가 되기 시작한다면, 이것은 진정성의 부산물입니다. 만일 당신이 전사가 되기 시작하면 맨 처음 당신은 진정성의 불꽃을 가지게 됩니다. 그런 다음 당신의 진정성을 인정하면, 당신은 자동적으로 건강과 건전함을 경험합니다. 마침내 당신은 불꽃 또는 룽타의 바람, 바람의 말을 느낍니다. 완전한 전사가 발전되는 속에서 그러한 과정은 갑자기 일어나지만, 우리는 그것을 단계적으로 말할 수 있습니다.

모든 것이 진정한 존재가 되는 것으로 돌아갑니다. 틈이 있을 때마다, 전사가 되는 유일한 길은 진정함으로 돌아가는 것입니다. 이것은 다소 생생하며 대단히 온화하면서 고통스럽습니다. 그것은 구원하는 축복이거나 안전한 예방책입니다. 그래서 전사는 결코 길을 잃지 않고 결코 둔감해지지 않습니다. 바람의 말을 발견하려면 저항을 포기하고 적절하게 질문할 뿐입니다. 이해하기 위해 너무 애쓰거나 결론을 내리기보다 저항을 포기하는 것입니다. 그것은 매우 단순하고 생생합니다. 때로 사람들은 이러한 특질을 인정하기를 두려워합니다. 그것은 그들이 겁을 낸다는 뜻입니다. 만일 우리가 우리 자신을 이해하지 못하면, 우리는 진정성의 존재가 되기를 그만두게 되며 우리는 진정한 존재에서 나오는 모든 것을 잃게 됩니다. 건강을 잃고 바람의 말을 잃고 룽타를 잃습니다. 두려움의 본성을 모르게 되고, 그것을 넘어설 수 없습니다. 하지만 당신의 두려움을 알게 되면, 당신이 어디에서 걸려 넘어지는지 알게 되면, 당신은 그것을 넘어가야 합니다. 그것은 여러 차례가 될 수도 있고 반 걸음 만에 넘어갈 수도 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.

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

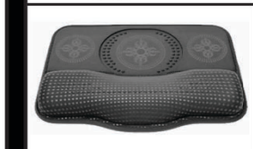
형산새마을금고
본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

수행도우미

미국 FDA 등록인증 3009241067



발로해(두한족열양말)
노폐물 독소 쏙 빠지며
발 보들보들
발냉병 즉시 해소
법당에서 절할때 꼭 필요해요



자나깨나
중단전 챠크라 열리고
목, 뒷골, 어깨 확 풀림
스트레스 제로
온 몸에서 엄청난 氣감 체험



氣사라따
누구나 누워서 저절로
자동단전호흡 100%
피로회복, 氣모음 확실
환자에게 최고의 선물



호락호락 팬티
배, 엉덩이, 골반, 허리
차가움 냉병 즉시 해소
노폐물, 독소 배출 왕~



보디스킨
발목,장단지,허벅지,엉덩이,등허리
목, 뒷골은 3분만 밀어도 氣통하며
정신이 맑아지고 졸림, 나른,
피로회복 즉시 해소

세계최고! 다보명차, 슈퍼유산균 효소, 호두기름

www.법왕정사.net
010.3487.0035