

하하하! 웃음도 명상이래요

쉽게 하는 '생활 명상'

명상이 보편적인 문화코드가 된 지는 이미 오래지만, 사람들은 여전히 명상을 어려워한다. 적막과 가부좌 그리고 꼭 감은 눈만을 떠올려서일까, 명상은 특정한 시간에 특별한 기분으로 하는 것이라는 인식이 지배적이다. 그러나 이제 그 같은 고정관념에서 벗어나자. 일상 속에서 실천할 수 있는 명상법은 얼마든지 많다. 여러 명상가들이 제시하는 생활명상법들에 대해 알아본다.

잠 깬 후 5분간 웃어라

△웃음명상= "아침에 잠을 깨고 기지개를 펴며 마냥 웃어라. 5분 동안 마냥 웃어라. 처음에는 웃음소리를 인위적으로 내야 하겠지만 얼마 지나지 않아 진짜 웃음이 터져 나올 것이다. 그렇게 여러 날을 반복하다보면 웃음이 그대의 하루 전체를 바꿀 날이 온다."
오쇼 라즈니쉬의 웃음명상법이다. 누구든지 '진정으로 웃는 순간'에 생각이 멈춘다. 웃음과 생각은 변증법적으로 정반대 위치에 있기 때문에, 한 순간에는 웃음과 생각 둘 중 하나밖에 행할 수 없다. 그래서 진정으로 웃을 때는 마음이 돌연 사라지고 모든 경계와 구분 역시 사라진다. 라즈니쉬는 "가장 쉽고도 자연

스럽게 명상으로 들어갈 수 있는 문은 춤과 웃음"이라며 "웃음은 무명의 세계로 들어가는 훌륭한 문이 될 수 있다"고 말했다.

잠·달리기·허밍 등도 명상 소재 고정관념 버리면 언제 어디서나

이 같은 웃음은 뇌에도 긍정적인 영향을 미친다. 단월드 잠실센터 김영자 원장은 "웃음수련은 뇌호흡센터에서 하루도 거르지 않고 챙기는 수련"이라며 "활짝 웃어주면 뇌도 활짝 깨어나 산소가 활발하게 공급된다"고 밝혔다.

몸·마음은 休, 의식은 働

△요가니드라= "그냥 조용히 앉아 있는 것만으로 생리적 변화를 가져올 수 있다. 끊임없이 떠오르는 일상적 망상을 제거하고 교감신경계의 활동을 감소시키기 위해 올바른 이완기법의 필요성이 요구된다."

하버드 의대 허버트 벤슨 교수가 말한 '올바른 이완'은 요가니드라 명상을 통해 얻을 수 있다. 요가니드라란 '요가의 잠'이란 뜻으로, 몸을 바닥에 누워 이완시키는 과정에서 에너지를 충전하는 판트릭 요가의 명상법이다. 편히 누워 몸을 고요하게 하고 자기 안에서 무엇이 일어나든 일어나도록 허용하지만, 결코 잠드는 것은 아니다. 몸과 마음은 재우지만 의식은 깨어 있어야 한다. 물론 누운 채로 몸을 이완시키다보면 잠에 빠지는 사람도 많다. 그래서 요가니드라 명상을 시작할 때에는 '명상 도중 잠들지 않겠다'는 다짐을 거듭 되새긴다.

스وام이 짜띠야나다 요가센터 대표 스وام이 짜띠아미프라 씨는 "요가니드라는



웃음 수련에 참여중인 단월드 회원들. (사진제공=단월드)

들의 회전명상과 닮았다"며 "이들 명상법은 에너지 순환을 창조해내는 강력한 정화기법의 하나"라고 말했다.

전신 진동 느끼며 '움' 허밍

△나다브라마= 티베트 스님이 수행 중 피곤하거나 지루할 때 행했던 명상법이다. 먼저 눈을 감고 입을 닫은 상태로 앉아 '움'이라는 허밍을 시작한다. 전신에 진동이 일어날 만큼 큰 소리로 지속하다 보면 허밍이 저절로 이어지는 시점이 온다. 이 시점에 이르러 내면에 흐르는 에너지가 자극된다. 이렇게 생산·자극된 내면의 에너지를 우주와 주고받는 과정이 바로 2단계다. 단전부위에서 출발해 양팔을 내뻗으며 원을 그리고, 다시 반대방향으로 되돌리며 원을 그린다. 내뻗은 원에 에너지를 주고, 들어오는 원에 에너지를 받는 것. 이후 3단계에서는 누운 채로 고요히 침묵에 젖어든다. 윤구홍 니케타나 명상센터 원장은 "나다브라마는 스스로 에너지를 생산하고 그것을 우주와 주고받아 존재와의 합일을 시도할 수 있는 명상법"이라고 말했다.

강신재 기자 thaiswhy@buddhapia.com

세계 불교 여성지도자들

자혜 스님 (F)

성운대사 법문 섬세하게 통역

자혜(慈惠) 스님을 말할 때 빠뜨릴 수 없는 것은 성운 대사의 법문을 대만 말로 통역하는 데 있어 탁월했다는 점이다. 그 당시 대만의 시골은 대부분이 대만말인 민남어(閩南語)를 쓰고 있었기에, 이들에게 법문을 들려주기 위해서는 대만말의 통역이 필수적이 었다. 성운 대사는 "만약에 자혜 스님의 통역이 없었더라면 대만에서의 포교가 불가능했을 것이다"고 말했다. 정

대사(慈惠) 스님을 말할 때 빠뜨릴 수 없는 것은 성운 대사의 법문을 대만 말로 통역하는 데 있어 탁월했다는 점이다. 그 당시 대만의 시골은 대부분이 대만말인 민남어(閩南語)를 쓰고 있었기에, 이들에게 법문을 들려주기 위해서는 대만말의 통역이 필수적이 었다. 성운 대사는 "만약에 자혜 스님의 통역이 없었더라면 대만에서의 포교가 불가능했을 것이다"고 말했다. 정

대사(慈惠) 스님을 말할 때 빠뜨릴 수 없는 것은 성운 대사의 법문을 대만 말로 통역하는 데 있어 탁월했다는 점이다. 그 당시 대만의 시골은 대부분이 대만말인 민남어(閩南語)를 쓰고 있었기에, 이들에게 법문을 들려주기 위해서는 대만말의 통역이 필수적이 었다. 성운 대사는 "만약에 자혜 스님의 통역이 없었더라면 대만에서의 포교가 불가능했을 것이다"고 말했다. 정

대사(慈惠) 스님을 말할 때 빠뜨릴 수 없는 것은 성운 대사의 법문을 대만 말로 통역하는 데 있어 탁월했다는 점이다. 그 당시 대만의 시골은 대부분이 대만말인 민남어(閩南語)를 쓰고 있었기에, 이들에게 법문을 들려주기 위해서는 대만말의 통역이 필수적이 었다. 성운 대사는 "만약에 자혜 스님의 통역이 없었더라면 대만에서의 포교가 불가능했을 것이다"고 말했다. 정



자혜 스님(왼쪽)과 성운대사(오른쪽)의 만남. (사진제공=성운대사)

기획력과 지도력 탁월

천수관을 별칭 얻기도

자혜 스님의 이러한 능력은 스님으로서의 천부적인 소질과 노력도 있었지만 성운 대사의 엄격한 훈련에 의한 결과이기도 하다. 성운 대사는 통역을 할 때 자리에 앉는 것은 물론 물도 마시지 못하게 했으며 필기도 못하게 하고 10여분을 연설했던 뒤에야 통역을 하게 했다. 또한 통역하기 전에는 일체의 사전 자료도 주지 않고 즉석에서 소화해 내도록 했다. 이러한 훈련 덕분에 자혜 스님은 엄청난 주의력과 순발력으로 모든 통역을 무리 없이 소화해 낼 수 있었다.

대만 사회가 발전하면서 불자 수가 증가하고 이들의 신행이 활발해졌지만, 대만 불교의 궁극적 목적은 기복이 아니라 신도들이 정지정경(正正正)을 바로 세우고 사회를 개선하는 것이었다. 따라서 신행이 어느 정도 보편화되었을 때는 학술과 문화를 연계하여 신도들의 수준을 이끌어 올려 주는 것이 필요했다. 이러한 작업의 중요성을 일찍부터 인식하고 묵묵히 노력해 온 자혜 스님은 1982년부터 성운 대사의 지시로 국제불교학술회의를 비롯한 수많은 국제회의를 성공적으로 개최했다. 1985년의 세계불교청년학술회의를 비롯하여 세계현밀학술회의, 국제불교학술회의, 불광산 불교학술회의, 동화국제학술회의

행인, 남화관리대학 이사, 세계불교도우의회 부회장, 동경별원 주지 등의 다양한 소임을 맡고 있다.

일에 대한 기획과 스태프들을 지휘하는 것이 능수능란 해 천수관음이란 별명을 얻은 자혜 스님은 일하는 표를 내지 않으면서도 큰 일들을 무난히 처리한다는 평을 받고 있다. 지난 수년 동안 불교계와 학술문화계의 교광역할을 해 온 것도 이러한 역량을 바탕으로 한 것이다. <구사론>에 대해 석사논문 쓴 스님은 대학에서 5년 동안 강의를 했고 국내의 저명 학자들과 교류하면서 대만의 불교학 수준을 끌어올렸다. 그 중에서도 불광산문교기금회를 통한 교향교수의 지원, 미국 콜롬비아대학교와 연계해 전자대장경을 발간한 것 등은 널리 알려진 일이다.

누구나 처음 자혜 스님을 대하면 글만 아는 서생인 듯 느껴지지만 절대 그렇지 않다. '변하는 것이 있고, 변하지 않는 것이 있다'는 본인의 말처럼 변하지 않는 불교의 진리로 사회를 변모시키기 위해서는 끊임없이 신세대의 사고를 이해하고 다룰 줄 알아야 한다고 생각한다. 때문에 자혜 스님은 출가자는 재능이 있어야 할 뿐 아니라 덕이 있어야 세간, 출세간을 마음껏 드러낼 수 있다고 여긴다.

김재경 기자



요가니드라 명상을 하고 있는 사람들.

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가? 나는 어디로 가고 있는가? 그에 대한 답이 여기 있습니다.

맑은길 아바타 센터

전통주식은 본래는 연내 자료를 보냅니다.

경전의 이 말씀들, 당신께서 투지하는 단, 9일간의 내면 여행으로 터득하실 수 있습니다. 당신의 소원을 이루십시오.

서울 종로구 명동 45번지 ☎ 02)396-2736 · HP 016)228-2358 http://www.avatarcntr.co.kr E-mail: bokbat@kornet.net

부처님의 가르침을 바르게 배우고 쉽게 포교하며, 21세기의 풍요로운 삶을 생활불교의 실천수행으로.....

금강불교대학 2004년도 신입생 모집

(사이버 동영상강좌 = http://www.kkbuddha.net)

1. 모집과정

불교기초과정
불교 전문 과정-(포교사)
장례지도사 과정-(장례지도사)
공통 : 컴퓨터기초, 기초의식, 경전

2. 모집방법

인터넷으로 원서접수 및 등록

3. 개강

2004년 2월 7일

3. 입학식

2004년 3월 6일(토) 오후 1시

● 특전(자격) : 포교사 (한국불교교육단체연합회), 장례지도사 (한국장례업협회)

문의 : 금강불교대학 (www.kkbuddha.net)
경남창원시동경동708-48번지 (641-490) 전화:(055)253-0108 / 전송:(055)296-6200

갈곳없는 모든 부모님을 부처님으로 맞이하여 모시겠습니다

사회복지법인 迎佛院 노인전문 연꽃피는집 개원안내



■ 기관연혁
2002년 11월 26일 건축준공(건평 1,594㎡)
2003년 4월 8일 사회복지법인 영불원 인가
2003년 6월 1일 준공공사
2004년 1월 개원예정(대지면적 - 2,800평, 연건평 - 945평, 규모 - 지상 2층, 입소정원 - 100명)

신심 있는 봉사직원을 모집합니다

- 간호사 : 운전(1종)가능 필, 병원근무경력자 우대
- 생활복지사 : 운전(1종)가능자, 사회복지사1급, 2년이상 경력자 우대
- 생활지도원 : 사회복지사 간호조무사, 간병인 우대
- 영양사 : 병원 및 타시설 근무경력자 우대
- 물리치료사 · 취사원 · 위생원(세탁부) 모집
*기숙사 원비, 이.사.주 우편 접수
- 근무지 : 경북 칠곡군 가산면 용수리 6번지
- 연락처 : 054-971-6064 Fax 054-971-0355

사회복지에 뜻있는 비구니 스님 모집

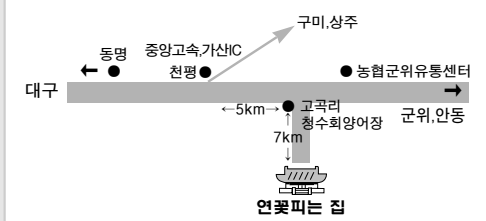
· 직원 및 입소부모님, 봉사자들의 불교 교육을 담당할 비구니 스님(간원 졸업 45세 이하) · 문의 : 0019-514-1033 宗明스님

설립목적

소송의 선원생활 중 스님들께서 속가 부모님 봉양문제로 고민하는 것을 보고 스님들의 수행에 조금이나마 도움이 되고자 소송의 상속받은 재산과 친지들의 도움으로 스님들의 부모님을 보다 안락한 요양시설에 모시고자 합니다.

대상

- 노인성질환, 치매 · 중풍 등 중증노인성질환으로 요양을 필요로 하는
- 1. 기초생활보장 수급대상 부모님
- 2. 스님 외 무의탁 부모님
- 3. 속가사정으로 요양을 필요로 하는 부모님
- 4. 사찰에서 오랫동안 공양주, 화주 보살님으로 계셨던 분 중 부양의무자로부터 적절한 부양을 받지 못하는 분



사회복지법인 迎佛院 노인전문 연꽃피는집