



명상음악에 빠져봐!

명상이 웰빙 시대 핵심 키워드로 부각되면서 '명상음악'에 대한 관심도 높아지기 시작했다. 명상센터는 물론이고 미술관이나 음식점 심지어 지하철 역사에 이르기까지 명상음악을 접하는 것은 그리 어려운 일이 아니다. 그러나 '명상'의

범위를 명확히 규정하기 힘들 듯, 명상음악의 의미와 경계를 확실하게 하는 것 역시 쉽지 않은 일이다. 이에 명상음악이라 일컫는 음악들을 찬찬히 살펴보고 막연하고 모호해 보이는 명상음악의 개념과 그 하위체계를 새롭게 조명해 본다.

명상음악 개념·종류

명상음악의 정의

음반시장의 분류에 따르면, 좁게는 수행을 직접적으로 돕는 음악에서부터 넓게는 명상적인 분위기를 내는 음악에 이르기까지 모두다 명상음악이라 부르고 있다. 그래서 '금강경 독송'은 물론 클래식 바이올린 소품인 '타이스의 명상곡'까지 명상음악이 된다. 즉 '명상성'을 지닌 음악이라면 명상음악이 될 수 있다는 말. 그렇다면 이 '명상성'이란 무엇일까?

독경·클래식·자연의 소리·원시축제 음악 등

'안정된 호흡' 느껴지는 리듬 모두 해당

음악평론가들은 '안정된 호흡'을 명상성의 중요 요인으로 꼽는다. 모든 소리에 있는 각기 다른 파장이 있다. 이 파장의 연속성이 곧 음악의 호흡으로. 이는 시의 운율과 같은 것이다. 명상성을 지닌 음악에서는 이 같은 호흡이 비교적 안정돼 있다. 안정된 파장이 내부의 진어(眞我)를 자극해 각성을 불러일으킨다면 모두 명상음악이 될 수 있다.

쉬의 다이내믹·쿤달리니·나다브라마 명상 등은 명상상태에 이르기 위해 음악을 사용한다. 명상 수행을 위한 음악이다. 또한 오소 아쉬람(명상센터)에서 음악인들이 작곡·연주한 음악도 명상음악으로 분류된다. '파초의 연못'이나 'GARDEN OF THE BELOVED', 'TEN THOUSAND BUDDHAS' 등의 앨범이 그 예다. 이밖에도 오소 아쉬람에서 일반화된 다양한 테라피(치료) 음악 또한 이 그룹에 속한다.

◆뉴에이지·수피음악 등=유키 구라모토, 앙드레 가봉, 데이빗 란츠 등 뉴에이지 아티스트들의 음악은 대표적인 명상음악으로 꼽힌다. 명상 수행과는 무관하지만 '단순하고 명료한 선율과 정결한 음악적 색채'들이 강한 명상성을 내포하고 있기 때문이다. 종교적 의식을 삶의 중요한 부분으로 여기고 있는 수피(이슬람 신비주의자)들의 음악, 춤(초월무용)을 통해 영적인 엑스타시를 체험하는 원시부족의 축제음악, 파도·바람·비소리 등 자연의 소리도 명상음악으로 분류된다.

도움말=김진욱(음악평론가)

간신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

명상음악의 종류

◆종교음악='반아심경', '금강경', 예불 음악 등 불교의식에 쓰이는 음악은 모두가 깊은 명상성을 지닌다. 이는 그 자체로도 명상음악이 되지만, 현대적 감각에 맞게 형태를 변형시키기도 한다. 불교 만트라를 소재로 한 음악도 마찬가지다. '옴 마니 반메훔', '부담 사라남' 등 스님들이 집단으로 외는 만트라(진언)의 리듬을 변형시킨 명상음악이 많이 있다. 별다른 음악적 구성없이 만트라를 단순히 반복하는 것이 특징이다. 그 자체로 몸과 마음의 이완을 돕는다. 남성 수도사들이 처음으로 합창하는 단선율의 그레고리오 성가 역시 이와 비슷한 경우다.

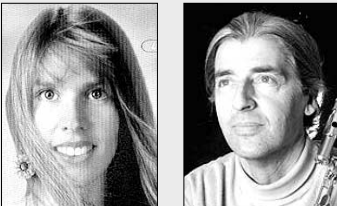
◆오소 라즈니쉬 명상음악=오소 라즈니

'음악과 명상'은 하나

수행하는 명상음악 대가들



니얌캐츭 크레이그 프루어스



데바프레말 테리올드필드

'나에게 음악과 명상은 불이(不二)' 명상음악의 대가들 중에는 오랫동안 명상수행에 매진해온 이들이 많다. 깊은 삼매 체험이 전제돼야 마음의 안정과 각성을 돕는 음악의 바탕을 담보할 수 있다는 생각에서다.

달라이라마에게 헌정한 곡 'Rhythm of peace'로 널리 알려진 티벳 퍼리 연주자 '니얌캐츭'은 대표적인 수행가이자 음악가다. 실제 11년간이나 스님으로 수행해왔던 그는 30여 년간 인도 등지를 방랑하며 구도자의 길을 걸어왔다.

크레이그 프루어스(Craig Pruess)는 수십 년간의 명상경험을 토대로 음반 'Sacred Chants of Buddha'를 만들었다. 영적인 지도자 '스리시리 라비상 카르'의 제자이자 인도철학에 폭넓은 지식을 갖추고 있는 그는 동서양의 다양한 전통음악을 결합시킨 퓨전음악 앨범도 제작했다.

신비한 음색과 명상적인 가사로 유명한 명상음악 보컬리스트 데바 프레말(Deva Premal)은 산아신(오소 라즈니쉬 제자)이다. 최근 국내에 출시된 앨범 'Love is space'는 오소 아쉬람에서 만난 음반 프로듀서 미렌과 함께 작업한 것으로, 명상의 깊이와 현대적인 감각 등이 조화된 명상음악의 역할로 꼽힌다.

이밖에도 명상여행에서 얻은 영감을 동서양의 다양한 악기를 통해 표현하는 구도명사가 까말(Kamal), 티벳의 전통과 선(禪)의 세계를 현대적으로 재해석하는 테리 올드필드(Terry Oldfield) 등 수행의 체험을 음악에 녹인 명상음악가들은 상당하다. 5월 3일 방한을 앞두고 있는 한국과 인도의 월드 퓨전 그룹 '쌍깃프렌즈(sangeet friends)' 역시 이들 그룹에 속한다.

간신재 기자

세계 불교 여성지도자들

벨 후스 (F)

"사회 위한 일은 나를 위한 일"

1975년 프랑스 플럼빌리지에서 태어난(Thich Nhat Hanh) 스님과 그의 제자인 찬공(Chan Khong) 스님을 만난 벨 후스(Bell Hooks)는 여성운동을 포함한 사회운동에는 나와 남을 동시에 사랑하는 자비심이 전제돼야 한다는 교훈을 얻었다. 이와 관련 후스는 불교 잡지 <삼발라 선>에서 탁남한 스님과 가진 인터뷰에서 "내가 자비심에 대한 글을 쓰게 된 것은 미국 정부가 약자에 대한 동정심을 잃었다고 느꼈기 때문입니다. 사회정의의 위한 시민운동은 매우 놀라운 활동입니다. 왜냐하면 그들의 마음은 모든 이들에게 사랑을 전하기 때문입니다"라고 밝히고 있다.

후스가 <나는 여자가 아닙니까: 흑인과 여성이란 삶>을 저술한 기본 의도 역시 소외된 여성에 대한 자비였다. 공동체적 사랑을 전제로 한 그녀의 저술 작업과 일관된 문제의식은 바로 흑인여성의 사회적 지위에서 성차별주의와 인종차별주의의 영향을 밝혀내고 그 고리를 끊는 것이었다. 그녀는 흑인



탁남한 스님 만나고 자비 중요성 깨달아

여성의 경험과 사회와의 관계를 완전하게 이해하기 위해서는 인종차별주의적 정치학과 페미니스트 관점에 서의 성차별주의를 모두 탐구할 필요가 있었다. 노예제 기간의 흑인 여성에 대한 성차별적 요소, 흑인 남성의 성차별주의, 최근의 페미니즘 내부의 인종차별주의까지 그녀의 탐구영역을 벗어나지 않았다.

후스에게 미국은 계급에 기반을 둔 백인 우월주의적 가부장제 자본주의이다. 외조부모(그의 필명 벨 후스는 외할머니 이름이다. 후스는 자신의 이름을 소문자로 쓰기를 고집한다) 가계의 '탈법적인 문화'에 자신의 정체성의 뿌리를 두고 있는데, 그들은 중간계급 사회의 도덕적 관습밖에 있는 전근대적인 남부의 흑인 농민들로 쉬지 않고 일했으나 항상 가난했다. 가난은 계급의 문제였으나 그것은 '돈', '돈이 없다'는 상투적인 말로 은폐되었다.

후스가 계급에 대한 이해를 발전시키게 된 것은 고향을 떠나 장학생으로서 스탠포드로 옮겨온 후였다. '낙선 이방인'으로서 그녀는 혜택받은 '타자'인 특권층 학생들을 객관적으로 바라볼 수 있었다. 이 과정에서 후스는 지배계급에게 그들의 규범이 있었으, 그들이 노동계급의 처지를 이해할 수는 없다는 사실을 깨닫게 되며, 가난한 이들의 고통을 자신의 삶의 중요한 명제로 받아들인다.

후스가 계급적 관점에서 성(性)과 인종의 문제를 바라본 것은 자연스러운 귀결이었다. 그녀는 여성운동에 참여한 초기부터 백인 여성들이 인종

과 성을 분리된 문제로 보는 주장에 혼란스러웠다. 흑인과 여성이란 삶의 경험에서 두 문제는 분리될 수 없으며, 흑인이자 여성으로 태어났다는 것이 태어나는 순간부터 자신의 운명을 결정했다고 인식했다.

후스는 백인 중심의 영문학계에서 토니 모리슨 등 흑인 여성작가를 재평가하는 데 중요한 기여를 하기도 했다. 그녀는 페미니즘이 '성차별, 성적 착취와 억압을 끝내기 위한 운동'임을 알리고, 해방을 위한 열정의 정치학을 실현하기 위해 "백인 우월주의적 자본주의 가부장제"라고 이름 붙인 사회체제의 보수회귀 움직임과 반페미니즘 역풍'에 맞서자고 언제나 열정적으로 호소하며, 활발한 활동을 펼치고 있다.

이러한 급진적 여성운동의 주역으로 손꼽히는 후스이지만 가슴 속에는 언제나 탁남한 스님의 다음과 같은 가르침이 메아리치고 있다는 것이 그녀의 고백이다. "자아와 무아(無我)를 둘로 보아서는 안됩니다. 당신 자신을 위한 일은 무엇든 곧바로 사회를 위한 일입니다. 마찬가지로 사회를 위한 모든 일 역시 자신을 위한 일입니다. 이런 통찰력은 무아를 실천함으로써 강력한 힘을 얻습니다."('삼발라 선' 중에서) 김재경 기자

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

밤은길 아바타 센터
전환시키는 본능은 언제나 자료를 보내드립니다.

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

서울 중로구 명동길 110-4 101호
☎ 02) 396-2736 · HP 010) 6230-2113
http://www.avatarcenter.co.kr
E-mail: heegyulwiz@hanmail.net

삶의 의미를 통찰하고, 영혼을 진정한 깨달음으로 이끄는

최면 「전생, 빙의」 특별 워크샵

아주 오래된 과학, 경이로운 최면의 세계! • 과정 이수 후 감사사례 등에서

WWW.HYPNOS114.COM

1. 최면이란: 최면개론, 최면유도기법, 심화기법, 자기최면 등 최면의 공통이론과 최면기법의 핵심노하우를 전달한다.

2. 연령퇴행 기법: 현장에서 발생하는 문제의 핵심원인을 잠재의식에서 찾아 문제점식제 및 통찰, 자기강화를 통해 당당한 삶의 자세를 갖게 한다.

3. 전생행 기법: 현생과 연결된 전생의 인과응보의 핵심원인을 찾아 전생의 업정을 해소하며 업정과 연결된 자신을 통찰하여 스스로 지혜로운 삶의 기회를 갖게 한다.

4. 미래행 기법: 자신의 미래를 운명처럼 바라보게 하기 보다는 현생과 전생을 통찰시키고 남은 인생을 가장 바람직한 삶이 될 수 있도록 설계하여 확신시켜준다.

5. 영가대화 기법: 빙의된 영가와의 대화를 통한 핵심감정 및 문제파악, 해원과정, 전도화인 및 재점심 방지 영치유법.

6. 범죄, 참성교실: 즉각적으로 깊은 단계로 명상을 유도하여 범죄의 감화를 높이고 참성교실을 열어 자기치유와 마음의 평화를 경험할 수 있는 기법을 자문함.

※ 본 교육내용에 대해 보다 자세히 알고 싶으신 분은 홈페이지를 참조하시거나 발송비 5,000원을 입금계좌로 보내신 후 연락주시면 안내자료와 자료비디오를 발송하여 드립니다.

• 전 화 : 042/255/0734~5
• 주 소 : 대전광역시 중구 대서동 248-30(충운빌딩 2층 전환시민회관 후문)
• 홈페이지 : www.hypnos114.com
• E-mail : admin@hypnos114.com

00사00함장

【수강신청】 전화 접수후 입금 또는 방문신청
【교육비】 개인 및 소수 특별지도 별도 문의, (출장강의 가능)
【교육비】 200만원
【입금계좌】 조흥은행 591-01-008086 (예금주: 한국의식개발원)
【기타문의】 특별법회 초청 강연 및 개인상담 별도 문의

大野 仁 啓 박사
상담학 박사 한국최면아카데미 원장 한국생활최면심리학회장 한국교육최면학회 부회장 대한최면심리학회 부회장 뿌리찾기운동본부 부회장 인천교육대학교, 충남대학교, 제주대학교 외 다수 대학에서 강의

【특 전】 한국최면아카데미 인종 전생상담사 이승주 수어
【교육기간】 2004년 4월 1일 / 8일 / 15일 / 22일 / 29일
매주 목요일 오후 1시 ~ 7시 까지(5주간)
(교육이수 후 무료 재수강 및 지속적인 자문 지원)

한국최면아카데미
WWW.HYPNOS114.COM
부설 전생·빙의 연구소