

“자각없는 요가수행은 단순 체조”

국내 요가인구가 100만을 넘어섰다. 요가 특유의 동작(아사나)이나 요가의상 등의 요가용품이 일반에 보편화되면서 요가가 하나의 문화코드로 부각되고 있다. 19세기 이전까지만 해도 수행자나 은둔자에게만 전해지던 요가가 지금 이 시대 한국사회에서 새롭게 떠오르는 이유는 무엇일까.

인도의 요기(yogio·요가수행자) 스와미 쉬바난다는 일찍이 요가가 기술문명에 멎든 현대인의 심신을 치유할 수 있는 훌륭한 방법이라 생각했다. 그래서 수행자의 전문

이른 새벽 일어나
꾸준히 수행하면
경험통해 본질 접근

물로 여겨지던 요가를 일반에 끌어내려 현대에 맞게 체계를 재정립했다. 스와미 사티아난다는 그의 가르침을 이어받아 그 비전을 확장했으며, 현재 전 세계 곳곳의 요기들이 그 뜻을 공유하고 있다.

그 요기들의 선봉에 서 있는 스와미 사티아나트라(인도 비하르대학) 교수가 내한, 지금-여기에서 요가를 하는 의미에 대해 입을 열었다. 그는 5월 4일 종로구 계동 요가문화원에서 열린 요가지도자 워크샵에서



워크샵 참석자들이 명상에 앞서 몸의 감각을 살피고 있다.

현장 | 스와미 사티아나트라 초청 요가 지도자 워크샵



스와미 사티아나트라 원장의 지도하에 요가니트라 수행에 참여중인 워크샵 참석자들. 사진=강신재 기자

“요가적 삶을 체화하면 진정한 행복이 이를 수 있다”고 말했다. 빛나간 웰빙 열풍으로 요가 자체가 상업화되고 있는 현실을 인식한 듯 “요가는 육체단련을 위한 단순한 운동과는 구별돼야 할 것”이라는 뜻을 분명히 했다.

그 같은 주장의 기저에는 ‘자각’의 의미가 깔려있다. 그는 자각 없는 요가수행은 기계적인 체조와 다를 바 없다고 했다. 그래서 요가수행자들은 삶의 순간순간에 깨어있어야 하며, 요가지도자의 경우 ‘자각’이 으뜸의 자질로 강조돼야 한다고 주장했다. 또한 매순간 몸과 마음을 어떻게 움직이고 사 용해야 하는지에 대한 ‘자기훈련’을 강화해야

한다고 덧붙였다.

그렇다면 이 같은 수행의 자세를 견지해 나가기 위해서 어떤 노력을 기울여야 할까. 스와미 교수는 주저없이 “요가를 규칙적으로 수행하라”고 답했다. 체험이 전제되지 않는다면 그 어떤 좋은 지식으로도 요가를 얻을 수 없다는 것이 그의 지론이다. 그래서 그는 요가를 ‘경험의 과학’이라 했다. 규칙적인 요가수행을 꾸준히 지속하다보면 경험으로서 그 본질을 이해할 수 있다는 것이다.

이러한 규칙적 요가수행은 그가 말하는 ‘요가적인 삶’ 과도 밀접하게 연관돼 있다. 스와미 교수는 자칫 모호하게 들릴 수 있는



스와미 사티아나트라 교수와 요가의 본질에 대한 대화를 나누고 있는 워크샵 참석자들.

우주 에너지와
자연스레 하나되면
행복의 열쇠 얻어

‘요가적 삶’의 개념을 “규칙적인 생활습관”에 초점을 두고 설명했다. 규칙적인 생활이란 특별한 게 아니다. 일찍 자고 일찍 일어나고, 또한 매일 아침 규칙적으로 요가수행을 지속하는 일이다. 즉, 가장 깊이 잠들 수 있을 때 자고 가장 맑게 깨어있을 수 있을 때 수행에 매진하라는 말이다. 스와미 교수는 “그 같은 삶의 방식을 통해 우주의 에너지와 자연스레 합일할 수 있으며, 그를 통해 행복한 삶에 다가가는 열쇠를 얻을 수 있다”고 말했다.

국내에서 유일하게 쉬바난다 요가를 보급하고 있는 스와미 사티아나트라(장흥 씨피아나다 요가센터, www.satyananda.co.kr) 원장은 “요가적 삶 속에서 몸과 마음과 호흡이 일치되는 요가수행을 지속하다보면 나뿐만 아니라 타인과 사회까지도 긍정적으로 변화시킬 수 있다”고 말했다.

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

“성에너지 억압하거나 무시해선 안돼”

인 시간과 방법을 들어 설명해 달라.

-규칙이 일상에 자리잡다 보면 취할 것과 견어낼 것에 대한 답을 자연스레 얻을 수 있다. 다만, 가장 의식이 맑은 새벽 4-6시경에는 역동적인 수행을 통해 높은 상태의 에너지를 뿜어낼 수 있는 것이 좋다. 또한 소화력이 가장 왕성한 정오 즈음에 충분한 영양을 섭취하고, 몸이 이완되어 있는 오후에는 에너지를 충전할 수 있는 요가니드라를 실시하는 것이 최상이다. 그리고 잠자기 전에는 라자요가 등의 명상을 실시해 측면을 유도한다.

▲요가수행자가 성적인 욕망에 휘둘리지

않으려면 어떻게 해야 하는가.

-요가는 풍부한 에너지를 얻기 위해 고안된 수행법이다. 성적인 욕망 역시 인간의 중요한 에너지 가운데 하나다. 요가는 성적인 에너지를 억압하거나 무시하지 않는다. 그것이 잘못되면 또다른 정신적인 질병을 야기할 수 있기 때문이다.

요가수행자가 되는 길은 중용을 현행하는 길이다. 나의 몸과 마음을 매 순간 자각하라. 억압과 과도한 접근 어느 곳에도 치우치지 말 것을 다짐하라. 적절한 양의 식사, 수면 등을 생활화하라. 그러면 스스로 답을 찾을 수 있을 것이다.

■ 일문일답

▲수행보다는 치유나 건강에 초점을 맞춘 테라피 요가는 어떻게 이해해야 하나?

-건강증진을 위해 요가를 택한 사람도 많이 있다. 사람들의 건강을 지키는 것 역시 요가지도자들의 역할 중에 하나다. 그러나 육체적인 평안을 넘어서는 깊은 평화에 이를 수 있도록 돕는 것이 요가지도자의 사명일 것이다.

▲요기들의 규칙적인 삶에 대해 구체적



세계 불교 여성지도자들

샤론 살즈버그 (上)

“마음챙김은 생활입니다”

“결코 늦지 않았습니다. 제아무리 오랜 세월을 무력감 속에서 살아왔다 하더라도 전혀 문제되지 않습니다. 우리가 어두운 방에 들어가 일단 불을 켜게 되면 그 방이 하루나 한 주일을 어둠 속에 파묻혀 있었는지 아니면 일 년 동안 내내 어둠 속에 있었는지 문제될 것이 없습니다. 우리는 일단 불을 켜고, 그래서 방안이 환해졌기 때문입니다. 우리가 사랑과 행복을 낼 수 있는 능력이 있다는 것을 알게 되면 불은 이미 켜진 것입니다.”

미국 메사추세츠선원장 샤론 살즈버그(Sharon Salzberg) 법사의 <자비-사랑의 기술(Lovingkindness: The Art of Happiness)>은 명상수행에서 찾는 행복은 바로 유정, 무정물과 나누는 사랑에 있다고 설명한다.

그녀는 이 같은 행복을 얻기 위해서는 정신적 육

체적 물질적으로 행복한가, 인간적 사회적 위험에서 자유로운가 등의 질문을 계속 던지면서 우리의 호흡과 생각을 계속 관찰해야 하고 궁극적으로 각자의 마음을 보아야 한다고 강조한다.

1971년부터 위빠사나(선) 등 다양한 불교 전통의 수행법을 공부한 샤론 살즈버그 법사는 집중적인 알아차림 명상과 자애관(慈愛觀)의 스승으로 널리 알려져 있다.

미국 통찰명상회(Insight Meditation Society)와 메사추세츠선원의 공동설립자 겸 지도법사인 그녀는 영국 데본에 소재한 가이아 하우스(Gaia House)에서도 통찰명상 수련회를 지도하고 있다.

<믿음(Faith)> <자비-사랑의 기술> <통찰의 음성(Voice of Insight)> 등 명상과 불교에 대한 유명한 저서를 펴낸 그녀는 세계 각국에서 활발한 수행지도와 강연 활동을 펼치고 있다.

살즈버그 법사의 명상 지도법의 특징은 전통 위빠사나의 가르침을 바탕으로, 제자들이 바쁜 일상생활에서도

마음챙김(mindfulness)할 수 있는 수행법을 지도한다는 점이다.

그녀는 마음챙김 수행이 말하기, 다림질하기, 요리, 쇼핑, 아기 돌보기 등 어떤 순간 어떤 활동에서도 활용될 수 있다고 주장한다. 이는 “그대가 무슨 일을 하든 몸과 마음을 관찰하세요.”라는 말로 요약된다.

살즈버그 법사가 일상의 소란스러움 속에서도 진가를 발휘하는 통찰명상의 힘에 대해 확인하는 이유는 그녀



의 스승 디파마

(Dipa Ma Barua: 1911~1980) 법사의 가르침에 기인한다. ‘주부들의 수호성인(Patron Saint)’으로 불리는 인도의 디파마 법사는 살즈버그를 비롯해 조지프 골드스타인(Joseph Goldstein), 잭 콘필드(Jack Kornfield) 등 미국의 대표적

인 위빠사나 수행자들의 스승이기도

하다.

샤론, 잭,

조지프는 1970년대에 디파마 법사의 제자가 되어 인도 캘커타의 작은 아파트에서 가르침을 받았다. 1980년대 초반, 그들은 미국 메사추세츠 바르에 설립한 위빠사나 명상센터에서 두 달간의 수련회를 열어 줄 것을 디파마 법사에게 요청했는데, 여기서 수백명의 미국 수행자들이 근본적인 변화를 체험했다고 한다. 특히 살즈버그 법사는 같은 여성으로서 스승의 인격과 독특한 지도방식, 제자들을 향한 끝없는 사랑에 매혹되었다.

살즈버그 법사는 스승을 이렇게 회상한다. “우리의 삶에 있어서 그저 단 순히 나 자신인 채로 살아가는 그런 삶을 초월적 삶으로 변화시킨 특이한 사람을 만난다는 것은 그리 흔한 일은 아닙니다. 디파마는 바로 그런 스승이었습니다. 언제나 자비심이 넘쳐흐르던 그녀는 가장 고요한 평화를 간직한 분이었고, 그의 고요함과 깊은 자비심은 어느 수행자에게서도 느낄 수 없는 것이었습니다.” (계속)

김재경 기자

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

밤은길 아바타 센터
전화주신는 본게는 안내 자료를 보내드립니다.

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

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

다 500부계만 기쁘게 드립니다

다른 치료법과 비교 불허! **기비이 처치 자기이비이**