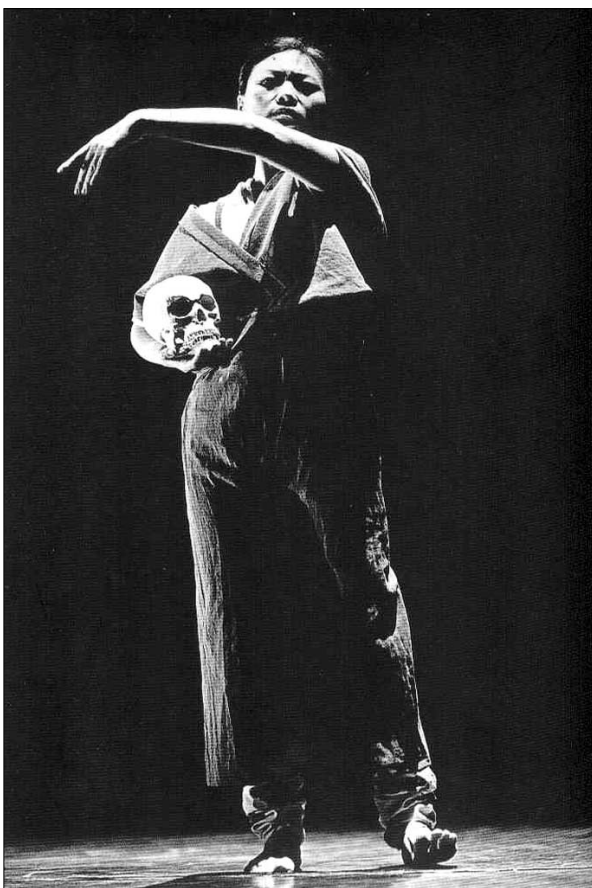


깨달음으로 가는 춤이 있네



‘나선형의 대각선’ 무대에 선 홍신자씨.

각종 문화공연과 여름캠프 등에 명상프로그램이 다양하게 응용되는 추세다. 그 중에서도 좌선 등의 정적인 명상보다는 움직임이 뒤따르는 동적인 명상, 특히 ‘춤명상’에 대한 관심이 커지고 있다. 요가수련회, 예술제 등은 물론이고 일반 학회나 대학교 강좌에까지 춤명상 프로그램이 그 발판을 넓혀가고 있는 중이다. 그렇다면 춤과 명상이 어울리는 이유는 무엇일까. 양자간에는 어떤 접합점이 있으며, 춤명상을 통해 얻을 수 있는 것은 또 무엇일까. 춤과 명상의 경계를 넘나드는 대가인 홍신자(65)·이선옥(59)·박태이(45)씨에게 춤명상에 대한 얘기들을 들어본다.

춤명상 대가 3인3색 토크



이선옥 씨 홍신자 씨 박태이 씨

자리다. 그 자리가 ‘이뤄꼬’다.

이뤄꼬가 살아있는 움직임이 바로 ‘선무(禪舞)’다. 이선옥 포 천중문의대 교수가 72년 창안한 대표적인 춤명상 기법. 그는 송담 스님, 송산 스님 등에게 참선지도를 받은 이후 ‘행선(行禪)’에서 아이디어를 얻어 선무를 고안해 냈다.

“선무의 모든 동작은 단전부위에 이뤄꼬를 집관한 상태에서 이뤄집니다. 동작 중 잡념이 일어나도 생각을 따라가지 않고 그 자리를 이뤄꼬로 대치시킵니다.”

이 교수는 “선무는 기와 이뤄꼬, 그리고 동작이 하나가 되는 명상”이라고 말한다. 이는 곧 움직이는 禪이요, 동작으로 풀이가는 화두이다.

■ 홍신자

정적 명상보다 잡념 덜 들어

“춤 통해서 깨달음으로 가라. 춤으로 사

람들의 영혼을 어루만지라. 그것이 너의 길이다.”

오소 라즈니쉬는 첫 번째 한국인 제자인 홍신자에게 이렇게 말했다. ‘세계 무용사를 만든 18인’에 꼽히는 걸출한 무용가인 홍씨는 ‘동양 전통미학에 뿌리를 둔 서양 전위무용의 꽃’으로 이름을 날렸지만, 그의 몸짓은 명상에서 피어났다고 해도 과언이 아니다.

“라즈니쉬를 만나기 전에는 춤과 명상이 별개인 줄 알았어요. 그런데 이후 명상수행에 몰입하며 춤추는 상태가 곧 명상임을 깨닫게 됐죠. 춤과 명상이 일체를 이루게 되면 ‘춤추는 자는 없고 오직 춤 그 자체만 있을 뿐입니다.’

일각에서는 움직임에 몰입하는 춤명상의 기법이 심신의 정화에 머무는 것이 아니냐고 비판의 날을 세우기도 한다. 그러나 홍씨는 춤명상은 정적인 명상 과정에서 겪게 되는 잡념의 개입 등으로부터 보다 자유로울 수 있다고 말한다. 몸의 움직임을 면밀히 관하고 에고(ego)를 털어낸 동작에 몰입하는 과정이 반복되면 깨달음의 길이 멀지 않다. 춤명상은 ‘점수(漸修)’로서 구도의 한 방편이 될 수 있다는 것이다.

■ 박태이

에고 걷어낸 본래 나 드러나

2004년 명상·예술계에 ‘춤명상’의 화두를 내던진 박태이 씨. 무용전공자도 아니고 배움을 얻은 스승도 없었지만, 인도 뿌나의 명상가들은 그녀를 두고 “미라(힌두교 춤의 여신)의 화신 같다”며 놀라워했다. 그는 인도에서 명상을 배우며 ‘춤을 더트렸고’ 이후 하루 13시간이 넘도록 춤을 추기도 했다.

“내 안의 춤을 일깨워가는 과정이 곧 명상이었어요. ‘춤추는 나를 잊은’ 춤을 추면서 마취 있던 생체에너지가 흘러나왔고, 춤의 흐름으로 존재하는 나를 발견하게 됐지요. 그 때 에고를 걷어낸 ‘본래의 모습’이 환하게 드러나더군요.”

그가 말하는 춤명상에는 특별한 과정이 있는 것이 아니다. 몸 감각 하나하나를 세심하게 살피는 시간이 있거나 하면, 온몸을 미친 듯이 내던지며 에너지를 발산하는 경우도 있다. 그러한 과정을 통해 나의 모든 것을 깨울 수 있을 때 춤명상의 경지를 깨달을 수 있다고 박 씨는 말한다. 강신재 기자

경희사이버대 국내 첫 ‘웰빙 명상&요가’ 과목 개설

경희사이버대학교(www.khcu.ac.kr, 총장 박건우)는 국내에서 처음으로 학부생을 대상으로 한 ‘웰빙 명상&요가’ 과목을 개설한다.

2004년 2학기부터 개설되는 수업에서는 명상의 심계명과 호흡법을 지도하는

‘웰빙 명상 및 호흡법’, 학생과 직장인을 위한 ‘파워 기체조’, 심신의 피로를 풀어주는 ‘아침 및 잠자리 요가’ 등으로 구성되어 있다. 모든 수업은 온라인으로 진행되지만, ‘요가 기초동작’, ‘다이어트 호흡과 요가’, ‘웰빙 기체조’ 등의 오프라인

실기수업도 병행할 예정이다.

강의를 맡은 김창수 교수는 “동양의 명상과 요가를 생활화할 수 있는 수업이 될 것”이라며 “여러 명상법들의 장점은 살리고 단점은 보완하는 프로그램을 준비했다”고 말했다. 그는 원광대에서 요가학과 기공학을 전공했으며 최근 <웰빙명상>명상신문사를 출간한 바 있다. 강신재 기자



선의 세계 53

교외별전(敎外別傳)- 13

앞의 글에서 서양학자들은 우상 타파적(iconoclastic)인 집을 선종의 특성으로 꼽는다는 이야기를 했다. 여기에서 우상타파란 불상, 보살상, 신상 같은 것을 때려 부순다는 뜻이 아니라 가짜를 진짜로 착각하여 애지중지하는 그릇된 숭배를 타파한다는 뜻이라고 했다.

선종에서 어떤 우상을 그토록 강력하게 타파하기에 선종을 두고 우상타파적이라고 하는 걸까? 선종에서 가장 강력하게 타파하고자 하는 우상은 다른 게 아니라 바로 분별이다. 분별이 우상이라고? 그렇다. 중생은 세상의 진상인 불이법(不二法)에 어긋나는 분별, 구별, 차별을 지어내고는 진리인 양 숭배하고 살아 가니 그것을 두고 우상숭배라고 할 만하다. 그리고 선사들이 가장 힘주어 경계하는 분별은 나 자신과 부처는 다르다고 하는 분별이다. 달리

떨쳐버리라는 뜻이다. 부모는 부모이고 나는 나이며, 친척은 친척이고 나는 나는 분별을 떨쳐버리라는 뜻이다. 고유한 개체로서의 나(我)를 전제하고 보면 부처고 조사고 아라한이고 부모고 친척권속이고 간에 모두가 남이다. 하지만 그 모두가 서로 다른 개체, 즉 불일(不二)일 뿐 아니라 연기(緣起)의 관계, 즉 불이(不二)의 존재라는 것이 불교에서 역설하는 세상의 진상이다. 그 진상을 보려면 부처, 조사, 아라한, 부모, 친척권속이라는 개념을 가지고 지어내는 분별의 허상, 분별의 우상을 타파하라는 것이다. 다시 말해 <임제록>의 그 구절은 부처, 조사, 아라한, 부모, 친척권속을 정말 죽이라는 뜻이 아니라 나와 그들을 구별하는 내 속의 아집, 망상을 부수라는 뜻이다. 선사들은 특히 부처를 밖에서 찾

반드시 타파해야 할 우상은 ‘분별’

나와 남 구별하는 아집·망상 부쉬라

말하자면, 나는 부처가 아니며 부처는 나와는 별개의 존재라고 하는 생각이다.

<임제록(臨濟錄)>에 나오는 다음 구절은 하도 유명해서 한번쯤은 들어보았으리라 짐작된다. “도를 닦는 이들이여! 참다운 견해를 얻고자 한다면 사람에게 속지 마라. 안으로나 밖으로나 만나는 대로 죽여 버려라. 부처를 만나면 부처를 죽이고, 조사를 만나면 조사를 죽이고, 아라한을 만나면 아라한을 죽이고, 부모를 만나면 부모를 죽이고, 친척권속을 만나면 친척권속을 죽여야만 비로소 해탈하여 무엇에도 얽매이지 않고 완전히 자유로울 수 있다.” 말 그대로 보자면 섬뜩한 얘기이다. 특히 요즘처럼 자기 친척뿐 아니라 심지어 부모까지 살해하는 패륜까지 제법 흔히 저질러지는 흉흉한 세태에서는 정말 섬뜩하게 들린다.

그러나 이 구절은 문자 그대로 살인을 하라는 뜻이 물론 아니다. 부처, 조사, 아라한이라는 개념을 가지고 우리가 지어내는 온갖 분별을 지 말라는 얘기를 자주 힘주어 하였다. 여기에서 부처라 함은 그 말의 원래 뜻대로 깨달은 이를 가리키기도 하고, 나아가 깨달음 그 자체라든가 깨달음의 내용이 되는 세상의 진상 등을 가리키기도 한다. 부처라는 개념을 가지고 나 밖에도 어떤 휘황찬란한 인물의 이미지를 그려 놓고는 숭배할 것이 아니라, 내가 곧 부처라는 불이법을 깨달으라는 얘기이다. 그러나 선에서 내리는 모든 진단과 처방이 다 분별의 문제로 수렴된다. 경전의 가르침에 대해 우리가 취하는 태도도 바로 그 분별 때문에 어그러져 버린다고 보는 것이 선의 입장이다. 부처나 조사나 아라한이니 하는 개념도 그렇거니와 경전에서 개진되는 모든 가르침이 불이법을 가르치기 위해 집지 설한 방편인데, 그것을 가지고 오히려 분별만 일으키고 있으면 되겠느냐는 것이 교외별전의 구호에 담긴 또 하나의 뜻이다. ■윤원철(서울대 종교학과 교수)

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

밤은길 아바타 센터
전화주시는 분께는 안내 자료를 보내드립니다.

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

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

우 · 리 · 절 · 은 · 불 · 자 · 여 · 러 · 분 · 을 · 사 · 랑 · 합 · 니 · 다

곤지암 우리절

천도재 기도도량 · 대비주 기도도량 우리절!

우리절 정기기도 · 법회

요일	시간	법회명	강의내용
매주일요일	10-14시	일요가족법회	자경문강의
매주수요일	10-15시	목련사랑법회	화엄경강의
~	10-15시	수능자녀기도	~
~	10-15시	지장경독송회	~
매주목요일	10-15시	대비주기도회	예참문강의
셋째화요일	14-17시	부산·동선회	주제별특강

◆ 특별기도

- [1] 2005학년도 수능특별기도 : 2004년8월 8일-11월 17일(만101일간) 기도성취도량 우리절에서 마음에 뜻하신 바 반드시 이루십시오. 2004년7월 11일-8월 30일(만50일간)
- [2] 천도의 명절 백중기도 2004년 7월 11일-8월 30일(만50일간)
- [3] 사랑의 명절 칠석기도 2004년 8월 15일-8월 22일(만7일간)

[재가자의 마음가짐-2]

여러가지 놀이로써 모임때에는 모름지기 발원하되 모든중생이 법으로써 스스로를 즐겁게알고 오락이란 참아님을 알아지이다
혹은만일 궁실안에 있을때에는 모름지기 발원하되 모든중생이 성자들의 높은지위 흠뻑들이가 더러움과 욕심모두 없어야지이다
아름다운 보배영락 결칠때에는 모름지기 발원하되 모든중생이 쓸데없는 거짓단장 모두버리고 진실한곳 이르르게 하여지이다
높이솟은 누각위에 오를때에는 모름지기 발원하되 모든중생이 부처님법 누각위에 함께올라가 온갖것을 철저히 보아야지이다
[華嚴經淨行品]에서

