

브라마 쿠마리스 세계영성대학
니말라 카자리아 박사 국내 강연 현장



라자요가 키워드 긍정적인 생각과 ‘집중’

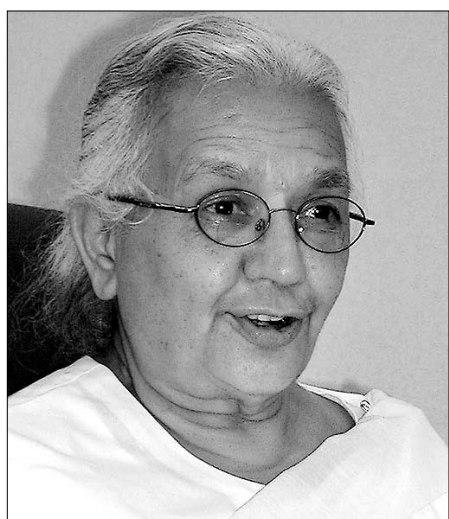
“나는 평화 속에 있다.”
새하얀 옷에 흰 머리를 길게 땀아 늘
어뜨린 여인이 내뿜는 첫 마디. 평정심
을 유지하기도 힘든 속에서 ‘평화’
속을 거닌다는 한 마디에 100여 청중
들의 눈이 휘둥그레진다. 여인은 주름
살 가득 행복을 머금고 다스림 입을 연
다. ‘라자요가(Raja Yoga) 안에 답이 있
어요.’

라자요가를 50여 년 간 수행해 왔다
는 ‘브라마 쿠마리스 세계영성대학’
아시아·태평양 책임자 니말라 카자리
아 박사가 방한. ‘지금-여기’에서 명
상을 수행하는 의미에 대한 답문을 펼
쳤다. 8월 14일 한국사회복지회관에서
열린 강연회에서 니말라 박사는 ‘라자
요가 명상을 통해 행복의 원천에 다다
를 수 있다’고 말했다. 니말라 박사의
라자요가 수행법이 과연 어떤 것이거
에 ‘행복’, ‘기쁨’ 등의 감정과 직결되
는 것인지, 귀를 쫓듯 세운 채 메모하는
손길들이 바빠진다.

“깨끗하고 완전한 본성을 깨닫는 것
이 우선이죠. 내 마음 가까이에서 평화의
대상이 있음을 발견하는 것이 곧 라자요가의 과정이자 목적이자
할 수 있습니다.”

니말라 박사에 따르면 ‘나’는 분리도 파괴도 불가능한 최상의
형태이다. 미묘한 빛이자 무게가 없는 에너지이고 의식과 행동
의 근원이 되는 하나의 점(點)이다. 이 같은 ‘나’의 본성은 의식
적인 훈련 과정을 거치면 발현될 수 있다. 몸의 건강을 위해서
다이어트와 운동 등에 매진하는 것과 마찬가지로, 평정한 마음
자리 회복에도 꾸준한 관찰과 훈련이 전제돼야 한다는 것이다.

“마음의 음식은 ‘생각’이예요. 긍정적인 생각을 먹고 사는 것
이 중요한 이유는 그 때문이죠. 긍정적인 생각이라고 해서 특별
할 것은 없습니다. 내 본성을 그대로 지키고 느끼면 됩니다.”
그래서 ‘라자요가’의 명상에서는 긍정적인 생각에 ‘집중’ 하는



니말라 카자리아 박사

부정적인 감정 나타내는 것은
주변환경에 휘둘린다는 뜻
“내 본성 그대로 지키고 느껴요”

것을 중요시 여긴다. 생각을 끊고 감각
에 집중하는 위빠사나 명상이나, 언어
적인 논리를 벗어난 화두에 몰입하는
간화선과는 차이가 있다. 니말라 박사
는 아침·저녁으로 10분간 긍정적인
생각에 집중하는 것만으로도 본래 청
정한 마음을 회복할 수 있다고 말한다.
편히 앉아 한 곳을 응시하면서 평화와
평안 등의 감정에 몰입해 보자. 그 과정
이 반복된다면 일상적인 회로애락으로
부터 벗어난 상태, 희열이 살아있는
‘무심(無心)의 평화’에 다다르게 된다
는 것이 니말라 박사의 설명이다.

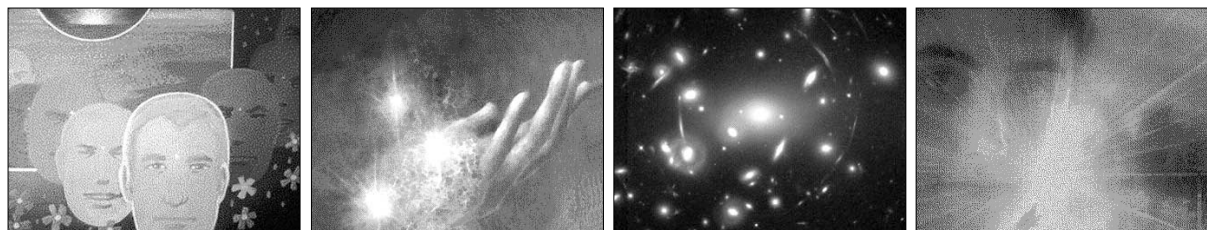
그러나 업이 많은 중생이 빛나는 본
성을 그대로 지키고 가꾸는 것은 쉽지
않은 일. 하얀 백발의 노인사가 ‘감정
다스리기’의 어려움을 호소하며 여러
한 질문을 던졌다.

“청정한 본성을 들추면서 애써 좋은
생각만 하는 것 역시 스트레스입니다.
자연스러운 것이 좋은 것 아닙니까?
괴로움, 슬픔 등의 감정 역시 인간의
근원적인 감정 아니겠습니까?”

“이 세상 사람들은 무한한 무대 위
의 배우에 지나지 않습니다. 각자 맡은 배역을 연기하며 웃고 울
을 뿐, 그들의 본래적인 모습과는 상관없지요. 부정적인 감정을
내비치는 것 자체가 나를 넘어서는 주변 환경에 휘둘리고 있다
는 얘깁니다. 상대방이 어떠한 반응을 보이더라도 제 배역을 제
대로 소화하고 있을 뿐이라고 생각해 보세요.”

연기를 연기로서 인식하기 위해서는 ‘연기하는 나’에 대한 정
확한 이해가 필수적이다. 니말라 박사는 ‘일시적인 옷에 휘둘리
지 않는 참본성을 깨닫고 그 본성이 발하는 빛을 그대로 자각하
는 것, 그것이 브라마 쿠마리스 세계영성대학이 전세계 평화를
위해 내어 놓은 과제이자 목표’라고 말한다. 그토록 찾아 헤메던
진주 목걸이는 바로 자신의 목에 걸려 있다는 것이다.

강신재 기자



라자요가를 위한 인터넷 명상 주제물. 왼쪽부터 ‘한국에 집중하기’, ‘용서의 자유’, ‘영혼의 목적지’, ‘나는 누구인가’.

브라마 쿠마리스 세계영성대학은...

1937년 설립되어 지금은 인도 서북
부 라자스탄 주의 아부산(Mt. Abu)과
영국의 런던에 그 본부를 두고 있다.
이 대학은 라자요가 명상법을 가르치
는 국제적인 무료 교육기관으로, 전세
계 80여 개국의 5000여 센터를 통해
명상을 보급하고 있다.

세계 평화를 위한 교육과 봉사활동
에 헌신해 온 공로가 인정되어 UN
로부터 ‘세계 평화 메신저 상’ 6회
수상하였고, 현재는 UN의 경제사회이
사국(ECOSOC)과 유니세프(UNICEF)
의 자문 기관 및 공의 정보국에 비영리
기관으로 등록되어 수많은 국제행사를
주관하고 있다.

한국에서는 1991년부터 명상지도
를 펼쳐왔다. 예약을 받아 진행되어 강
좌에서는 영혼과 육체의 관계, 카르마의
의 법적 등의 이론과 명상 실습 지도를
병행하고 있다. 센터운영은 회원들의 기
부금으로 충당되며, 회원들은 채식과 금
연의 생활 화를 기본으로 삼는다.
(02)515-5409, www.bkkorea.org

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

밤은길 아바타 센터

진화주시는 본래는 인내 자료를 보드입니다.

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

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



선의 세계 56

교외별전(敎外別傳)- 16

우리의 일상적인 어법에서 지식
이 많다고 하면 대개는 곧 지혜가
있다는 말과 통하는 뜻이다. 그러나
또 한편으로 굳이 지식과 지혜를 구
별해서 거론하기도 한다. 불교, 특
히 선불교에서는 엄격하게 구별한
다. 선불교에서 지식과 지혜를 구별
할 때 지식이란 외부에서 부딪쳐오
는 자극에 대해서 감각과 지각을 일
으켜서 그게 뭐지 알아차리는 것을
뜻한다. 그리고 거기에는 자기에게
유리하지 불리하지, 좋은지 싫은지
를 가늠하는 가치판단이 포함된다.

대개 감각이라 하면, 바깥에서 어
떤 자극이 가해지니까 너무나 자연
스럽게 우리의 신경이 발동하여 그
자극을 느끼게 되고 그 자극의 정체
가 무엇인지를 알아차리는 생체 작
용을 가리킨다. 굳이 구별하자면,
알아차리는 것은 지각이다. 그러나
아무튼 지각은 그렇게 감각과 뉘 수

별이 깊은 사람’이라고 하면 곧 지
혜가 있는 사람이라는 뜻이다.

그런데 불교에서는 그러한 일반
적인 지혜와는 또 다른 지혜를 이야
기한다. 그런 일반적인 지혜도 우리
가 살아가는 데 필요하다는 것을 부
인하지는 않는다. 그러나 궁극적인
지혜는 또 따로 있다고 본다. 이를
테만 세간의 지혜를 넘어 출세간의
지혜를 추구해야 한다는 얘기이다.
또 달리 말하자면, 전에 언급한 적
이 있듯이 속제(俗諦)만을 보아서는
안 되고 진제(眞諦)를 볼 줄 알아야
한다는 얘기이다. 여기에서 진제란
우리 이야기의 맥락에서 편의상 불
이법(不二法)을 가리킨다고 해도 되
겠다. 세간의 일반적인 지혜는 어디
까지나 한 개체로서 자기중심적인
감각, 지각, 지식, 사려분별과 연장
선상에 있다. 주객(主客) 분별의 구
도를 바탕으로 하는 것이다. 거기에

세간의 지혜, 기본바탕은 主客 분별 구도 부처와 不二되는 진상 아는것이 참 지혜

없이 한 덩어리로 연결되어 있다.
그러한 지각은 기본적으로 한 개체
가 외부의 다른 개체나 현상에 대해
일으키는 반응이다.

한편, 우리의 일상 어법에서 지각
이라는 개념은 이렇듯 감각내용
에 대한 자동적인 인식작용보다 좀
더 나아가 정신작용까지 그 뜻이 확
대되어 쓰이기도 한다. ‘그 사람 참
지각이 없는 사람이다’라고 할 때
지각이란 단순히 그때그때 감각된
것이 무엇인지 그 정체를 알아차리
는 작용만 뜻하는 게 아니다. 전체
적인 상황도 알고, 그 상황에서 지
금 자기가 감각하는 것이 어떤 의미
를 가지는지도 가능하고, 그에 대한
자신의 반응이 그 상황에서 적절한
지, 또는 어떤 기준에서 옳거나 그
른지 제대로 판단하는 능력까지 포
함한다. 그런 의미의 지각과 거의
같은 뜻으로 쓰는 말이 사려분별(思
慮分別)이고, 이런 것을 두고 굳이
구분하자면 단순한 지식에 그치지
않는 지혜라고 일컫는다. 그래서 우
리가 ‘지각이 있는 사람’, ‘사려분

서는 어떻게 하면 내가 행복하고 즐
거우지, 어떻게 하면 내게 이익이
되는지가 가장 기본적인 기준이다.
그런 것을 아무리 많이 안다고 해도
불리하는 세상의 진상을 깨진 지혜
와는 아무런 상관이 없다는 것이 선
불교의 입장이다. 그래서 선불교에
서는 세간적인 지혜도 기실은 지혜
가 아니라 지식에 불과하다고 본다.

경전의 내용을 좇출 외우고 그 문
구의 뜻을 해석하게 한다고 해도,
그런 가르침을 자기 자신이 직접
아내어 줄 수 있는 사람이 되지 못
하는 한 아무런 소용이 없다는 것이
선불교의 입장이다. 그만큼 지식을
추구하는 데에만 매달렸고 또한 그
것을 가지고 보람과 행복으로 여기
게 되니, 진정한 지혜를 추구하는
데에는 오히려 장애가 된다고 본다.
경전으로 기록된 그 가르침을 준
이, 즉 부처와 불이가 되는 것이 진
정한 지혜라고 보는 것이 선불교의
입장이다. 교외별전이라는 구호가
나온 취지를 거기에서도 찾을 수 있
다. ■윤원철(서울대 종교학과 교수)

관상학특강반모집

매주 목요일 (오전 10시-12시)
▶ 지선법사 직강 ◀
(현재 방송국에서 강의 중)
사주로 볼 수 없는 찰색!
특강반에서는 기초와
이론을 속성강의

완벽한, 실제 감정 완전 정복
(취업보장)
“ARS 대동정보통신에서 후원”
사단법인 한국기운미래 연구학회

전철 5호선과 7호선 환승역 군자 3번 출구 조흥은행 88m
현재 미달 접수 3명만 제한.
접수 연락처 02)454-3368
지선법사의 운명 특별상담 접수 중
특별강의: 사주학, 기문둔갑

제38회 3000배 철야정진

※ 날짜: 8월 28일(토) 저녁 9시~ 일요일 오전 7시
(결하는 법 교육: 저녁 7시~9시, 3000배 시작하기전)

※ 준비물: 동침비 2만원
기도포(큰수건), 수건 2개(담 담을 용도), 두꺼운 면양말 2켤레, 면티 2매, 수련복(하의) 2매, 간단한 간식, 물병
▶ 8월 28일 당일 저녁 공양을 준비 하지 못합니다.
머리는 순간 짧아지고, 몸속의 노폐물은 폭포처럼 빠져나가
며, 위장과 같은 헛소되어 피로회복과 컨디션 조절에 탁월한
효과가 있고, 우주의 맑은 기가 광 찬 기능질 차를 마시며
3000배 정진을 하면 그 효과를 즉석에서 체험 하게 됩니다.
특히, 운전, 등산, 수련생, 싸우나에서 효과를 받은 체험사
례가 있습니다.

※ 장소: 분당 이매역 태안사 대법당
※ 찾아오시는 길
● 전철: 분당선 이매역 1번 출구 앞, SK주유소 옆 도로로
5분거리(분당선: 2호선 선릉역, 3호선 도곡역, 8호선 북정역 이용)
● 버스: 1116(정발역), 9413(구 1110번: 삼성역)
● 분당으로 직통연결 농업기술센터 앞에서 하차 후 SK 주유소 옆 도로로 5분거리
소리산향전캠프 법왕정사가 속해 있던 소리산이 매개되는 안타
까운 일로 중단 되었던 3000배 정진을, 수행환경이 아주 좋은
분당의 태안사 대법당에서 계속 하게 되었습니다.
동창사시어 엄장소멸과 소원정취의 기쁨을 누리시고, 호흡에
맞춰 철하는 비법으로 몸속의 노폐물과 나쁜 기운을 가장 빠른
시간에 배출하는 효과를 즉석에서 체험하는 21세기 인류 최
고의 건강법인 3000배의 테크닉을 체득하시길 바랍니다.

법왕정사 서울 군자법당 양평 소리산 법왕정사
☎ 전화문의: 02)456-4994 ☎ 전화문의: 031)771-7745
456-0035 771-6736

“새는 지붕” 때문에 고민하십니까?

지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?
A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

최신 기외강판, 스테형강판
슬라브, 사철, 교회, 창고, 공장, 가정집(전문시공)

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에
공사완료! (전국 어디서나 출장시공해 드립니다)
전국무료전화 080-011-8504
(비보공사)

서울: 011-379-0667
강원도: 010-3044-9708
경기도: 019-690-4018
충청도: 011-327-7697
경상도: 016-9294-8580
전라도: 011-368-0667

조은칼라지붕공사

오봉양초

불심과 기도력을 향상시켜 출신 개념의 양초 개발 시판!
의장등록 제 269382호 상표등록 제 306035 출원

이제까지 기도해 왔던 마음이 새로워집니다. 합장한 오봉초
는 모든 불보살님께 한마음 더 가까이 다가가는 기도의 방법
입니다. 오봉초는 소원을 간구하는 신도님의 합장한 손이라
생각하시고 오봉초에 불을 밝혀 타들어 가는 고통으로 기도
해 보세요. 소원은 꼭 이루어지리라 믿습니다. 기도하는 마음
은 이 세상 제일의 순수하고 선한 착한 마음입니다. 오봉초에
불을 밝혀 소원성취 하십시오.

오봉초는 최고급 계절로 생산되어 건강에 해로움이 없고, 그
음음이 없으며, 연소시간이 오래 갑니다.

● 大 19cm
● 少 17cm
(정성을 다하는
수작업이므로 다량 주문 시
제작기간이 소요되며,
가격 별도 조정
가능합니다)

오봉양초 서울시 도봉구 도봉동 558-21
전화 02)955-3708 / 팩스 02)3493-7779 / 휴대폰 011-304-3309
전국 대리점 모집합니다.