

사랑·책임감이 '지도 원칙'

엄마·아빠·딸 모두 요가지도자 박윤정씨네 요가교육 이야기

대구에서 '아난다요가 스튜디오'를 운영하고 있는 박윤정씨 가족은 2000년부터 4년 동안 한반도와 미대륙을 오가며 요가 지도자과정을 이수하고 한국인으로는 처음으로 미국 요가협회 인증 요가지도자 자격증(RYT: Registered Yoga Teacher)을 받았다.

또한 요가 지도자 과정 가운데 가장 까다롭기로 소문난 스바루빠 요가 지도자 자격(CSYT: Certified Svaroopo Yoga Teacher)을 취득했다. 3개월간 돈내고 시간만 때우면 지도자 자격증을 무리없이 취득할 수 있는 한국 요가계와는 달리, 최소 2년동안 매진 해야만 성취할 수 있는 결과물이었다.

"처음부터 요가 강사가 되려고 했던 건 아니에요. 미국에서 잠시 머무르던 곳이 스바루빠 요가 본산 근처에 있어서, 처음에는 건강이나 쟁길 요양으로 찾았던 거죠. 그런데 막상 배우기 시작하니 더없이 깊은 세계에 매료되고 말았어요. 10년간 영혼의 스승을 찾아헤맸는데 그제서야 무언가 내게 맞는 수행법을 찾은 듯하더라고요."

전세계 500여명의 스바루빠 요가지도자 가운데서도 탁월한 기량과 수련시간을 자랑하는 박윤정(41)씨는 남편 구본석(41)씨와 아이들에게도 요가를 소개했다. 평소 가족들이 다같이 단학, 아사나 등의 수련을 비롯해서 <금강경> 사경까지 꾸준한 이어오던 터라 새로운 수행문화에 익숙해지는 것은 어렵지 않았다. 특히 딸 구지연(13)은 미국요가협회가 인정한 최연소 요가지도자가 되면서 화제에 오르기도 했다. 막내 원모(13)군 역시 지도자 과정 도전을 위해 꾸준

서양에서 불을 이룬 동양의 문화가 다시 동양으로 역수입되는 현상은 더 이상 낯설지 않다. 현재 한국사회에서 일고 있는 요가열풍도 마찬가지다. 아헨가 요가, 아쉬탕가 요가, 스바루빠 요가 등 서양 요가들에 의해 재창조된 하타요가(Hatha Yoga·몸의 요가)는 서양에서 한 차례 중흥기를 맞은 후 최근 한국 사회로 재빠르게 확산되고 있다.

이 가운데서도 스바루빠 요가는 '정통 아사나에 가장 가까운 하타요가'라고 알려져 있다. 척추근육의 긴장을 이완시키며 심신의 평안을 유도하는 '스바루빠 요가'를 국내에서 처음으로 보급하기 시작한, '조금은 특별한 요가지도자 그룹'을 만났다.

멋서 배운 스바루빠 요가 국내 첫 보급 '승인된 자세'만 지도하며 가풍 유지해



‘파란 목파사나 자세’를 취하면 왼쪽 엉덩이뼈에 실려야할 힘이 척추로 쏠린다. 불력과 요기담요 등으로 좌골을 지지해주면 척추가 편안해진다.

히 트레이닝을 하고 있다. "요가 강좌를 시작하면서 가족끼리 처음에는 엄청 싸웠어요. 서로의 수업을 참관하면서 비판의 날을 세우니 감정 상하는 날도 많았죠. 그런데 지적된 내용을 곁집는 과정은 반복하면서 결과적으로는 넷이 함께 성장하게 되더라고요."

스바루빠 요가란?

'자신의 참모습(實相)'을 뜻하는 하타요가(Hatha Yoga·몸의 요가) 스타일의 하나다. 미국의 라마 버치 여사가 창시한 스바루빠 요가(Svaroopo Yoga)는 우리의 몸과 마음, 그리고 감정을 다루어가는 섬세하고 온

4인의 공조체계(?) 덕분이다. 지난 8월 이들의 요가스튜디오를 찾은 스바루빠 요가의 창시자 라마 버치(Rama Berch·미국요가협회 전 회장) 여사는 이들의 수업을 지켜본 뒤 극찬을 아끼지 않았다. 그러나 이들은 반복하면서 결과적으로는 넷이 함께 성장하게 되더라고요."

화한 요가수행법으로 알려져 있다. 선별된 동작을 통해 척추 근육의 긴장을 이완시키는 것이 핵심. 척추 근육의 이완은 전통적인 요가동작을 성공적으로 수행하기 위해 반드시 필요한 과정이다. 그러나 일반인들은 보통 척추 근육이 경직돼 있어 요가 동작의 효과를 경험하기가



우리몸과 척추관계를 설명하는 박윤정씨.

기 위해 또다시 태평양을 건넜다. 학생들을 깊은 단계로 안내하기 위해서는 그들 스스로가 더 깊어져야 한다고 믿고 있었기 때문이다.

"우리는 '승인된 자세'만 가르칩니다. 스승들의 연구와 고증을 거친 지도내용을 철저히 따르고 있지요. 지도자 교육 당시 받은 자료에는 특정 자세에 대한 조건과 주의 사항 등이 상세하게 정리돼 있었어요. 물론 수업에 앞서 하다면 나름의 요령이 생기게 되지만, 일의대로 지도내용을 변형시키는 일은 절대 금물입니다. 라마 버치 여사 역시 지도자 교육 과정 지도에 앞서 그의 스승 스와미 목타난다를 찾아 '인가'를 받았다고 하지요."

박씨 가족의 스승 라마 버치 여사가 요가의 자세를 '칼'에 비유한 것도 이 때문이다. 너무나 강력하기 때문에 자칫 잘못하면 베일 수밖에 없는 것이 요가라는 것. 그래서 라마 버치 여사는 전세계에서 스바루빠 요가를 지도하고 있는 제자들과 끊임없이 E-Mail 교류를 하며 지도 상황을 점검한다. 특히 매년 지속적인 재교육이나 고급단계의 교육과정을 이수하지 않으면 RYT 자격이 상실되는 것이 이들 단체의 특징이다.

박윤정씨 가족은 내년 1월 또다시 스바루빠 요가 본산으로 다시 떠난다. 몸의 준비가 된 학생들을 본격적인 명상으로 안내하기 위한 MTT(Meditation Teacher Training) 과정을 배우기 위해서다. 1000시간이 넘는 지도자 교육 과정을 이수했지만, "내 자신의 명상의 깊이와는 별도로, '명상을 가르치는 법' 역시 배워야 하는 것"이라는 것이다.

"요가의 근본정신을 전하는 '책임있는 매체'가 되고자 합니다. 올바른 요가가 우리의 몸을 타고 흘러 '요가적 삶'이 풍만해진 사회를 맞이할 날을 손꼽아 기다려 봅니다." 글·서진/대우=강신재 기자



선의 세계 ㉑ · 끝

돈수(頓修)와 점수(漸修)-6

원시종교라든가 고대종교와 비교되는 고전종교들의 공통된 특징 가운데 하나는 우리가 일상적으로 당연시하며 추구하는 가치를 그대로 궁극적인 가치로 인정하지 않고 오히려 문제 거리로 본다는 데 있다. 표현하는 말은 다 다르지만 이룰데면 세속에 파묻혀 살며 그게 다인 줄로만 알고 더 큰 안목으로 세상과 자신을 보지 못하는 것, 그래서 세상의 큰 진상을 알지 못하고 소아(小我)를 붙들고 아끼며 살아가는 것이 모든 문제의 근원이라고 본다.

유태-기독교 전통에서는 세상 모든 것을 만든 주인이 따로 있고 자신도 피조물인 줄 모른 채 창조주를 배반하고 주인노릇을 하며 살려는 것이 문제요, 유교나 도교 등 중국의 고전종교에서는 세상의 궁극적인 이치인 도(道)를 모르고 소인배로 살아가는 것이 문제다. 그리고

에는 순교(殉教)라는 현상이 있다. 물론, 목숨을 바치는 건 영원 모든 시간과 관심과 행동을 이 이상(理想)으로 수립시킨다는 것만도 해내기 가 무척 어려운 일이다.

이 세상에 한 개별 생명체로 태어나 꾸러나가는 살림살이의 현실이 그것을 어렵게 한다. 그럼에도 불구하고 고전종교에서는 원칙적으로, 또는 논리적으로, 이상과 현실 사이의 적당한 타협을 인정하지 않는다. 현실을 변명으로 받아들이지 않고, 끊임없이 또 때려 없이 궁극적인 이상을 틀어민다. 그러나, 이상에 충실한 거룩한 삶을 살아가는 이들에게는 그렇게 살지 못하는 매 순간이 고통스러운 참회거리여야 한다.

어느 스님과 얘기하는 가운데, 돈오돈수론이건 돈오점수론이건 한마디로 하자면 모든 중생을 부처님

내가 이미 부처이고 중생이 모두 부처 바로 지금 이 순간부터 부처로 살라

불교에서는 모두가 무아(無我)이고 무상(無常)한 연기적(緣起)인 존재임을 모르고 아집(我執)을 부리며 살아가는 것이 문제라고 한다. 세상의 궁극적인 진상에 민감하게 거룩한 삶을 살아야 한다는 고전종교의 이상은 우리가 일상적으로 가지 있다고 여기며 당연시하는 삶의 방식과는 큰 차이가 있다. 큰 차이 정도가 아니라 정반대이다. 불교의 용어를 쓰자면 세간적(世間的)인 삶과 출세간적(出世間的)인 삶의 차이다. 우리는 출세간적인 진상에 대해 가르침을 받고 그것을 받들며 살고자 하여도 그게 쉽게 되지 않는다. 쉽게 되지 않는 정도가 아니라 아무리 노력해도 어렵다.

고전종교들이 제시하고 지향하는 거룩한 삶의 이상은 가히 절대적이다. 내 존재의 모든 것을 거기에 걸 것을 요구한다. 모든 시간과 관심과 행동을 그것으로 수립시키기를 요구한다. 심지어, 개인에게는 절대적인 목숨까지도 그 이상 앞에서는 절대적이지 못하다. 그래서 고전종교

으로 삼기라는 뜻이라고 하는 말씀을 들었다. '내가 이미 부처님'이고 '중생이 모두 부처님'이라는데, 바로 지금 당장 부처님으로서 살지 못하고 중생을 부처님으로 모시며 살고 있지 못하다면 적극적으로 참회하며 괴로워해야 한다. 돈오돈수론은 바로 그런 질책이다. 이런저런 군소리 변명 늘어놓지 말고, 내가, 중생이 모두 부처님이라는 명제의 비수로 지금 당장 목을 찌르라는 질책이다. 한편 돈오점수론은 그나마 현실을 좀 감안하면서 격려해주는 분위기이다. 현실적으로는 힘들다고 생각되겠지만 사실상 마음먹기에 달렸을 뿐이니 풀려서 말고 노력하면 된다. 부추기고 다독인다. 분위기가 좀 친절하게 느껴질지는 몰라도 한결같은 물러서지 말라는 대목은 역시 날카로운 칼날이다.

선(禪)은 그처럼 지금 당장 부처님으로서 모든 생명을 부처님으로 삼기며 살라는 가르침을 절대절명의 비수로 우리의 목숨기에 들어낸다. ■윤원철(서울대 종교학과 교수)

아빠따 코스
나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!
나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?

밤은길 아빠따 센터
아빠따 마스터 김희균
전화주제는 본래는 인내 지위를 보내드립니다.

지금이야말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다!
당신의 소원을 이루십시오

●전화문의 상담 환영
서울시 동구구 평창동 154-1
전화 010-6230-2113 / 021396-2736
http://www.avatarcntr.co.kr
E-mail: heesung@avatstar21.com

【금강선언 애광(海光)스님】
포교역정 생불교에 애기

속을 보이는 사람들

해탈이란 마음의 해탈이다. 어느 것에도 얽매지 않는 마음의 자유가 해탈이다. 이것과 저것을 가지고 내 것과 남의 것을 가르는 분별심을 버리고 마음 깊숙이 들어 나온 내면의 소리를 고집어내는 그것이 해탈이다.

"저를 해탈하게 하소서."
"누가 너를 묶어 놓았는가?"
"아무도 저를 묶지 않았습디다."
"그렇다면 왜 벗어내고 발버둥을 치는가?"
승찬 대사의 해탈법문을 듣는 순간 온갖 번뇌와 미혹, 망상과 속박에서 벗어나 대자유의 진리를 깨닫고 해탈의 경지를 얻은 구도자는 훗날 제4대조가 된 도선 대사이다.

본문 해탈이란 무엇인가? 우

시랑의 묘약을 먹으면, '회해'라는 평화가 가득해진다. 우리인간은 어디에도 몸 둘 곳 없는 바림이다. 홀연히 이 세상에 나와 부질없는 마음에 얽매어, 한바탕 소름이 같은 생을 살다가 가는 것이 인생이다. 어디로 무엇을 찾아 오늘도 길을 나서는가? 바림 같은 인생상이 마음에 원망과 분노를 짊어지고 무겁고 힘든 걸음걸이를 하기에는 참으로 아까운 날들이 아닐 수 없다. 차라리 용서하자. 내가 나를 용서하고 너그럽듯이, 남을 그렇게 용서하자. 그리고 회해하자. 회해는 마음에 평화를 가져다준다. 용서는 사랑이며, 사랑은 모든 고통과 번뇌로부터 벗어나게 해주는 묘약이다. 사랑의 묘약을 먹으면, '회해'라는 평화가 가득해진다.

해광(海光)스님 불교비전연구소서 '불기바의' / 실용역할서 '운명비결' / '처세' 최초의 소설식 불교교리서 '왕 초보 절에 가다' 참필 중.

해광스님 / 열일출판사 / 값 9,000원 **금강선언** 032-665-8472
열일출판사 서울 중구 홍우로 371-33-4 영희빌딩 504호 / 02-2275-3892

송월스님의 개정증보판 드디어 출간!

新사주학 핵심비결

운명학을 기초에서 완성까지 가장 쉽게 정리하여 교재로 활용할 수 있는 국내 최초의 역사

최근 이혼률 급증!
당신의 사주팔자가 세상을 바꾼다.
지금 바로 이 책을 펼쳐 보십시오.

사주학의 목적은 년월일시 네 가지를 정하여 인간의 타고난 운명을 규명해 보자는 것이 되며 역에서 이르기까지 역의 신비로 천지의 이치를 규명하고 조화롭게 하늘의 기밀을 누설하지 말고 신비롭게 감응을 받을 수 있어야 하므로 경솔히 가르쳐 전하지 못한다고 하였다.

周易의神秘 유효학 핵심비결
神과 靈이 통하는 학문, 유효학을 알면 운명이 바뀐다.
유효학은 음과 양 2원의 원리, 즉 주역을 본방으로 사상팔괘, 육십사괘, 삼백팔십사괘를 응용하여 우리생활에 직접될 수 있도록 만들어진 것이다. 유효학이란 동서고금을 통하여 점서(占書)로서는 가장 적용률이 높은 학문이다. 이 책을 접하는 모든 이는 물론이요, 운명에 대하여 궁금해하는 이는 보배 중 보배가 될 것이며 허전한 마음의 안정시켜 주기를 저질서가 되리라 확신하는 바이다.

신비의 영부적 대사전
지금 절실히 당신이 바라는 것이 무엇입니까?
지금 시험을 치르고 주책을 쓰고 주권을 사고 팔고자 하는 등 중대한 상황에 놓여 있을 때 운명을 어떻게 결단을 내리겠습니까?
《지금 바로 이 책을 펼쳐 보십시오》
김복만 편저 · 신국판 · 양장본 · 값 40,000원

관음출판사 Tel. 921-8434 Fax. 929-3470 입금계좌: 390-04-150044 조흥은행 예금주(소장호)