

# 차크라 명상으로 마음 다스려 보요

요가는 마음에 직접적으로 영향을 끼칠 수 있을까. '요가 심리학'을 연구하는 학자들은 몸의 에너지가 밀집돼 있는 '차크라'라는 에너지 센터를 중심으로 그 문제를 해결하고자 했다. 척추를 따라 위치한 일곱 개의 차크라는 각각 특정한 심리상태와 관련이 깊기 때문에, 차크라의 정화 및 각성을 통해서 마음의 문제를 다스릴 수 있다고 판단했다.

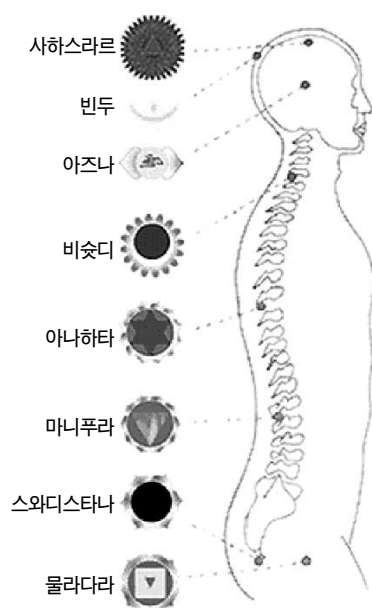
서울불교대학원대학교 상담심리학과 요가치료학 전공의 첫 석사 논문 '삼담 및 심리치료에서 차크라 모형 및 차크라 명상의 활용방안(김복태)'과 차크라 명상 관련 이론들을 토대로 차크라 명상의 실제와 그 치료효과 등에 대해 알아본다.

### 차크라 명상법의 종류

각 차크라에 해당되는 신체 부위에 마음을 집중하는 것은 차크라 명상의 가장 간단한 방법이다. 이 가운데 가장 대표적인 것은 청각적 집중 대상을 활용하는 명상법이다. 일곱 차크라는 고유한 진동음을 가지고 일곱 개의 기본 음계(도레미파솔라시)와 각각 공명한다. 소리 파동이 인체의 고유한 진동과 조화를 이루게 되면 심신 상에 긍정적인 영향을 미치게 된다. 이외에도 각 차크라에 해당되는 모음 소리를 읊송하면서 해당 차크라에 집중하는 방법도 있다.

시각적 집중 대상을 활용한 차크라 명상 기법도 널리 사용된다. 각 차크랄 상징하는 기하학적 도형, 즉 '안트라'에 집중하는 방법과 각 차크라에 해당되는 색깔을 심상화하는 색깔 차크라 명상법이 있다. 전자는 지(地), 수(水), 화(火), 풍(風), 공(空)을 도형화한 안트라를 보며, 후자는 무지개의 일곱 빛깔들을 떠올려

### 차크라 명칭과 부위



### 정화 및 각성을 위한 요소들 <표1>

차크라	색깔	음소리	자 연	아로마
물라다라	빨강	'oh'	어명, 일몰, 신선한 대지	백향목, 정향
스와디스타나	주황색	short 'o'	달빛, 맑은 물	일랑일랑, 샌달우드
마니푸라	노란색 황금색	long 'o'	햇빛, 꽃밭, 무르익은 곡식 들판	라벤더, 로즈메리
아나하타	녹색, 분홍색	'ah'	만개한 꽃, 연분홍색 하늘	로즈
비수디	연한 파란색	'eh'	파란하늘, 부드러운 파도	세이지, 유칼립투스
아즈나	남색, 보라색	'ee'	밤하늘	민트, 자스민
사하사라르	보라색, 흰색, 황금색	'm'	산꼭대기	유향, 연꽃

### 차크라별 여러사람이 공통으로 느끼는 감정 <표2>

차크라 종류	경험한 감정
물라다라 차크라	억압됐던 부정적 기억이나 감정(동굴 이미지), 안정감
스와디스타나 차크라	분노, 성적욕망과 무의식
마니푸라 차크라	열기, 활력적 생명력
아나하타 차크라	슬픔, 정화의 느낌, 사랑과 자비심
비수디 차크라	목의 통증과 답답함, 순수함과 마음의 평화
아즈나 차크라	의식의 상승감과 자각의 확장 및 통찰, 내면의 빛

## 7개 차크라 특정 심리상태와 관련 깊어

### '소리 도형 색 향' 등 집중 대상으로 활용

차크라에 의식을 집중하는 것이다. 특히 색깔 차크라 명상법은 색깔이 특정한 진동을 통해서 신체에 영향을 미친다는 이론을 전제로 고안됐다.

이외에도 자연과 접촉하거나 향기를 맡으며 해당 차크라에 부드럽게 주의를 집중하는 차크라 명상법이 있다.<표1>

### 심리상의 공통된 특징

김복태씨는 4명의 차크라 명상 경험자들이 기술한 '경험 보고서' 내용을 각 차크라별로 분류해 공통된 특징들을 범주

화했다. 대체적으로 부정적인 경험과 긍정적인 경험이 공존했고, 상위 차크라로 갈수록 긍정적인 경험이 더 많이 나타났다. 이러한 결과는 요가 성자들이 보고한 내용들과 일치되는 경우가 많았다.<표2>

### 심리치료 효과

특정한 차크라에 마음을 집중하면 고요하고 잠잠해진 마음의 수면 위로 무의식적 자료들이 떠오르게 된다. 그렇게 집중을 심화시키다보면 집중하고 있는 대상을 중립적으로 바라볼 수 있고, 그 중

립적인 태도가 자각능력을 향상시킬 수 있다.

요가에서는 의식 에너지가 어떤 차크라에 머물러 있는지에 따라 기질이나 성격 등이 결정된다고 본다. 차크라에 집중하고 또 그것을 자각하면서, 나를 지배하고 있는 특정 성향을 객관적으로 관조하는 능력을 얻을 수 있다. "나는 마음을 관찰하지만 마음은 나에게 영향을 미치지 못한다"는 판단능력을 견지하게 되는 것이다.

이 같은 자각과정을 거쳐 차크라 명상을 지속적으로 진행한다면 일곱 개의 차크라 에너지가 각성되면서 그 안의 극과 극의 성향들이 통합될 수 있다. 양극성의 통합을 이루는 것은 양극성에 대한 자각을 놓지 않으면서 양극이 균형을 이루는 중도를 체화하는 것으로 설명된다.

강신재 기자 thalishwhy@buddhapia.com



## 할로 죽이고 방으로 살리고

### <5> 선종의 간경관(看經觀)

지을 스님 때문에 오랜만에 대중과 더불어 <금강경> 한편을 완독하게 되었다. 조계사 극락전 이층에서 일주일동안 다른 종교성직자들이 참여하는 단식과 별도로 일층에서는 조계종도들의 기도가 함께 이루어지고 있기 때문이다. 서로 마음을 맞추어 운율을 함께하여 합송을 하면 그 나름대로의 맛과 멋으로 가슴이 울려온다.

간경(看經)은 독경(讀經)과 다르다. 경전에 글자를 담하면 독경이고 경전을 주체적으로 글리면 간경이 된다. 반야다라 존자의 이야기도 이와 궤를 함께 한다.

달마 대사의 스승이 반야다라 존자이다. 스승을 보면 그 제자를 알 수 있기 때문에 스승의 행적을 한번 봐두는 것도 괜찮겠다.

동인도 국왕이 수행자를 초청하여 재(齋)를 베풀었다. 공양청을 받아서 가던 당연히 경을 읽어주고 축

에서 경을 읽고 있기 때문에 백천여경을 읽고 있다는 논리이다. 경전을 들고 모양을 갖추어 읽는 형식보다는 경전을 읽는 그 정신으로 항상 일상생활에 임하고 있다는 입장을 피력한 것이다. 위양종의 실질적 개조인 양산 선사도 사미였을 때 이와 비슷한 이야기가 전해져 온다.

종(宗)화상 문하에 있으면서 어느 날 동자(童)를 방에서 경을 읽고 있는데 화상이 와서 물었다.

"누가 여기서 경을 읽고 있었는가?"  
"제가 읽었습니다."  
"무슨 경 읽는 소리가 노래부르는 것 같으나? 경도 제대로 읽을 줄 모르는가?"  
그러자 양산 사미는 이렇게 말하는 것이었다.  
"화상께서 경을 읽을 줄 아시면 한번 읽어보십시오. 어떻게 읽는 것이 제대로 읽는 것인



## 경 읽는 자세나 가락에 관계없이 간절함과 정성 담겨있느냐 중시

원을 해주는 것이 관례다.

그런데 같이 간 다른 승려들은 열심히 일심으로 경전을 읽고 있는데 반야다라 존자만이 경전을 읽지 않고 가만히 앉아 있었다. 이를 의아하게 생각한 왕이 조심스럽게 물었다.

"존자께서는 어째서 함께 경전을 읽지 않고 가만히 계십니까?"

그러자 존자는 이렇게 말했다.  
"반도(眞道) 승려가 스스로를 겸손하게 낮추는 표현은 숨을 내쉴 때 모든 반연을 따르지 않고, 숨을 들이킬 때도 5온·6처·18계에 머물지 않으니, 항상 이렇게 백천여경을 읽습니다. 한 두권 뿐만 아닙니다."

존자는 경전을 읽는 것은 그 자체가 수행이라는 입장이다. 즉 모든 반연을 쉬고 일상생활의 번뇌에 그달리지 않는 삶 그 자체가 바로 경전을 읽고있는 것과 다를 없다는 것이다. 그러니까 그 시간에만 경을 읽어봐야 한 두 권이지만 항상 일상 속

니까?"

그러자 종(宗)화상이 "여사아문..." 하면서 경을 읽기 시작하자 양산 사미가 말했다. "그만! 그만 두십시오."

사미인자라 경읽는 소리가 제대로 다들 어지러 없었던 모양이다. 종 화상이 유창한 운율에 매끈한 목소리로 경을 읽어주려 했지만 양산 사미는 그것을 거부하였다. 경 읽는 것이 가락에 있는 것이 아니라 얼마나 일심으로 읽는가 하는 것이 더 중요하다는 것이다.

경 읽는 자세나 가락에 무계중심을 두는 것이 아니라 얼마나 간절하고 정성스럽게 간경에 임하는가 하는 것이 관건인 것이다. 이런 것이 선종적 간경관(看經觀)이라고 할 것이다. 그래서 조선의 청매인인 선사는 "심불반조(心不返照하면 간경무의(看經無益)이라"고 하여 마음을 관조하지 않으면 경을 읽어도 아무런 이익이 없다고 단언하였던 것이다.

■ 원형 스님(조계종 포교원 신도국장)

### 아빠다 코스

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

### 밤은길 아빠다 센터

아빠다 마스터 김해균  
전환주시는 본래는 남녀 지분을 보아드립니다.

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

● 전환문의 상담 환영  
서울시 종로구 명동동 154-1  
전화 010-6230-2113 ● 02)396-2736  
http://www.avatarcenter.co.kr  
E-mail: heegyun@avatar21.com

## "기수련 운동, 그리스도교 위협" 천주교 대응 나서

천주교계가 요가를 포함한 기(氣)수련 운동이 종교색을 띠며 확산되고 있다고 판단, 이에 정면 대응기로 해 주목된다.

천주교 인천교구는 기수련 운동으로 인해 정신적·물질적 피해를 입은 사례를 수집하기로 결정했다. 이에 각 본당과 기관 단체가 사례 수집에 팔을 걷어부쳤다. 이 같은 움직임은 신학적 성찰이나 연구조사 단계에 머물러는 것에서 벗어난 천주교계의 본격적인 대응이라 눈길을 끈다.

천주교계 언론도 한국교회 차원의 대

응을 지지하고 나섰다. 천주교계 대표적 주간신문인 가톨릭 신문은 '기수련, 이대로 좋은가?'라는 제목으로 다섯 차례 연재한 최근 기사에서 "기수련 운동에는 이전의 어떤 이단 사상이나 신종교보다도 더 심각한 위험이 도사리고 있다"며 "이들 수련단체들은 한결같이 자신들이 종교상을 지닌 단체가 아니라 주장하지만, 이들 수련 단체들은 근본적인 세계관에 있어서 그리스도교 교리와 충돌한다"고 지적했다. 가톨릭 신문은 또한 이미 확산되고 있는 요가나 각종 대체의

학 요법들에서도 그와 같은 현상을 발견할 수 있다고 덧붙였다.

교구 차원에서는 지난 2001년 1월 12일 당시 서울대교구 보좌주교였던 강우일 주교가 '기수련 문화에 대한 주의 환기'라는 제목의 사목서한을 통해 "기수련 문화는 처음에는 목상이나 건강의 보조 수단으로 다가오지만 차츰 정신세계와의 교류가 전제되고 자연스럽게 종교적 차원으로 넘어가게 되는 경우가 많다"고 지적한 바 있다.

강신재 기자

# 정월 방생 및 삼사순례

각 사암 대덕 큰스님께 아뢴다  
본 성모암은 조선 명종때 창건된 사찰로서 동양의 소 석가의 칭호를 받으신 진국 대성사님의 모친 묘소가 있는 무자승 천년황회지지(無子孫 千年香火 地之)입니다  
진국대사님께서 열반후 천년동안 향(香)불이 이어지는 명소이며 아울러 근처에 육신 방생지가 위치하고 있어 방생 및 삼사순례의 적격지로, 근처 10분거리에 금산사와 망해사,귀신사등등 천년고찰이 위치하고 있습니다. 성모암에 순례하시길 성모암 사부대중이 서원 합니다.



종무소 ☎ (063)544-0416 www.sungmoam.net

- 점심공양을 무료로 해 드립니다
- 대형주차장(50대 동시주차 가능)에서 평지로 100m 이며 노인분들도 참배가 용이 합니다
- 방생물 준비 가능 - 반드시 사전예약만 가능합니다

### (전통사찰111호) 성모암

오시는 길 ● 호남고속도로 전주IC에서 군산방면 - 대야김문소에서 김제방면으로 10분 거리  
● 서해안고속도로 동문산IC, 서김제IC에서 5분거리

## 불교의식(범음·범패·작법) 학인모집

사단법인 인해전통문화예술원 부설 "한국불교종합예술대학"에서 아래와 같이 학인을 모집합니다.

- ◇ 1학기 범패 · 소리과정 : 기본 불공의식, 사십구재, 천도재 작법에 필요한 소리 및 사물(대칭, 목탁, 북, 요령) 다루는법, 사십구재 · 천도재 · 장엄일 제사 준비등 전과정
- ◇ 2학기 작법 · 무용과정 : 나비춤, 사방요신, 다게작법, 도량계작법, 바라춤 - 오잡바라, 관음계바라, 천수바라, 사다라니바라
- ◇ 강사 인천광역시 무형문화재 10 - 나호 범패 · 작법부 보유자 박일초스님 직강  
인천광역시 무형문화재 제 15호 인 천 수록재 보유자

- 개강일시 : 2005년 3월 8일(화요일) 오후 2시
- 모집인원 : 00명 (FAX 접수가능) ※ 본인 연락처 및 인적사항 필히 기재
- 매주 강의요일 : 화 · 목 · 오후 3시 ~ 5시
- 접수기간 : 2004년 12월 20일 ~ 2005년 2월 28일까지.
- 제출서류 : 입학원서1부, 주민등록등본 1통, 반명함판 사진 3매

태평소 호적반 모집(매주 1회 금요일 오후 3~5시) ● 강사 : 중요무형문화재 피리 정악 이수자 이거희  
※ 특전 : 본교 졸업시 그 기능이 인정되면 무형문화재 수록제 및 범패 전수생으로 지정 받을 수 있음.  
※ 본원은 초청과 교육원으로서 수료증을 수여하며 전통의식을 여법하게 봉행할 수 있도록 지도합니다.

■ 주소 : 인천광역시 부평구 부평 6동 612-4호 (전철 1호선 부평역 하차 남부역으로 나와서 굴다리 방향으로 5분 거리)  
■ 전화 : (032) 529-6708 / 전송 : (032) 529-6709  
■ 홈페이지 : 사단법인 인해전통문화예술원 http://www.bumpae.org ■ 한글인터넷 : www.수록재 www.범패

사단법인 인해전통문화예술원 부설 한국불교종합예술대학  
인천광역시 무형문화재 10-나호 범패·나비춤 보존회  
인천광역시 무형문화재 제 15호 인 천 수록재 보존회