

현존수업

마이클 브라운 (저널리스트· 남아프리카공화국)

〈2〉 지금 이 순간이 중요하다

‘나는 지금 여기에 있다’ 에 집중 15분 씩 호흡

일깨우기

이제 당신은 1주차에 들어가 현존 수업의 여정을 떠날 준비가 됐다. 1주일간, 날마다 무엇을 어떻게 해야 하는지 의문이 일어날 때마다 얼른 다시 살펴볼 수 있도록, 이 페이지에 표시를 해두라. 현존 수업의 시작은 간단하다.

- ① 주어진 의식적 응답을 기억한다.
- ② 이번 주의 읽기 자료를 미리 훑어보고 읽어야 할 분량이 어느 정도 되는지 가능하다. 그런 다음 한 번에 모두 읽거나, 아니면 일곱 부분으로 나누어 오늘부터 7일 동안 하루 한 부분씩 읽도록 한다. 어떤 일이 있어도 오늘부터 7일 동안 조금씩 읽기 자료를 읽어야 한다.
- ③ 그런 다음 최소 15분간 연결호흡을 한다. 이 최초의 호흡 연습은 현존 수업 과정을 개시하는 경험적 순간이 될 것이다.

유지하기

- 다음 주의 새로운 연습이 시작되기 전까지 7일 동안 다음 일들을 해야 한다.
- ① 15분간의 호흡 연습을 하루 두 차례로 한다. 가능한 한 아침잠에서 깬 직후와 잠자기 직전에 하도록 한다. 잠자기 직전에 호흡 연습을 하는 것을 불편하게 느끼는 사람도 있다. 그것이 잠잘 시간에 기운을 지나치게 각성시켜놓거나, 아니면 단지 그 시간에는 너무 피곤해지기 때문이다. 이런 경우에는 시간을 조금 앞당겨 저녁이나 늦은 오후 시간에 하도록 한다. 그렇지만 매일 하루 두 차례씩 꼭 호흡 연습을 해야만 효과적인 통합이 가능하다.
- ② 정신적 활동을 하고 있지 않을 때는 언제든지 금주의 의식적 응답을 되풀이해서 읊는다. 다음 주를 시작하면서 새로운 의식적 응답을 받았으면 이전 주의 의식적 응답은 더 이상 사용하지 않는다.
- ③ 할당된 때주 자료를 읽거나 다시 읽고, 안내된 대로 인식의 도구를 적용한다.

현존 수업에서 제시되는 지침들은 모두 당신 자신을 위한 것이다. 여행에 나서면서 ‘언젠가는 따로 시간을 내어 현존 수업에 전념할 수 있겠지’ 하는 생각으로 이 여행에 임하는 것은 스스로 자신을 휘방하는 것이다. 현존 수업의 힘은 ‘초지일관’ 하는 태도에 의해 더욱 커진다. 꾸준히 하는 것이 제멋대로 가끔씩 격렬하게 하는 것보다 더 생산적이다.

바라는 만큼 꾸준히 연습하지 못하는 경우도 불가피하게 생기게 마련이다. 이럴 때 당신은 ‘내맡김(surrender)’의 의미를 경험적으로 깨닫는다. 당신은 그저 그러한 상황에 자신을 내맡기고 계속해 나가야 한다. 하지만 ‘내맡김’을 ‘저항하거나 변명하는 것’과 혼동해서는 안 된다.

내 맡김과 저항을 구별하는 황금률은 이것이다. 즉, 현존 수업에 전념하지 못하게 됐는데 오히려 마음이 가벼워진다면 당신은 저항하고 있는 것이다.

이때 당신은 자신의 진보를 방해하는 환경을 무의식적으로 지어내고 있다. 당신이 현존 수업에 전념할 수 없어서 실망하고 있다면, 그것은 현존이 당신에게 가장 유익하도록 입장을 조정해주고 있는 것일 수 있다. 나중에 돌아보면 자기가 어떤 상황에 처했었는지를 알 수 있게 될 것이다.

과정을 끝까지 마치겠다는 각오를 매일 새롭게 다짐으로써 당신은 의지를 강화하고 자기규율의 태도를 확립할 수 있다.

의식적인 연결호흡 연습

현존 수업 전반에서 당신은 다음과 같이 호흡 연습을 한다.

- ① 자리에 앉은 자세에서 허리를 편안하고 곧게 편 채 눈을 감는다. 방석에 가부좌를 틀고 앉거나 보통 앉는 방식으로 의자에 앉아도 좋다. 다만 침대에 누워서 하는 것은 권하지 않는다. 이렇게 하면 쉽게 잠에 떨어질 수 있기 때문이다. 목적은 몸을 잊어버리게 하고 의식이 깨어있게 해주는 자세를 취하는 것이다.
- ② 몸이 추위를 느끼지 않도록 해준다.
- ③ 자연스럽게 호흡을 연결시킨다. 숨을 들이쉬었다가 멈춤 없이 내쉰다. 의식이 바짝 썩어 있는 상태에서 ‘소리 내어’ 숨 쉬어 숨소리가 자신의 귀에 들리게 한다. 들숨에 의도적인 노력을 기울이는 반면, 날숨은 내려놓듯이 자연스럽게 쉬도록 한다. 지하수를 길어 올리는 것을 상상하면 이해가 쉽다. 물을 위로 끌어 올리는 데는 에너지가 필요하다. 들숨에는 깨어 있는 노력을 기울이고 날숨은 자연스럽게 쉬되, 들숨과 날숨의 길이는 동일해지게 하라. 들숨과 날숨이 리드미컬한 하나의 패턴을 이루면서 이어지도록 호흡한다.
- ④ 코로 숨 쉬는 것이 좋다. 코가 막혀 있는 경우에는 입으로 호흡하라. 그러나 코와 입을 ‘함께’ 사용하는 것은 권하지 않는다. 다시 말해 들숨은 코로, 날숨은 입으로 하는 것은 권하지 않는다. 코와 입을 함께 사용하면 체내의 산소와 이산화탄소 비율에 불균형이 생긴다.
- ⑤ 현존 수업을 하는 동안 호흡에 맞추어 다음의 의식적 응답을 마음 속에 떠올리라. “나는 지금 여기에 있다(I am here now in this).” 호흡과 생각을 다음과 같이 맞추라. 들이쉬며 ‘I’, 내쉬며 ‘am’, 들이쉬며 ‘here’, 내쉬며 ‘now’, 들이쉬며 ‘in’, 내쉬며 ‘this’. 이렇게 계속 반복한다. 이 의식적 응답은 연결호흡 연습만을 위한 것이다.
- ⑥ 이렇게 호흡을 연결시킴으로써 당신은 현 순간의 자각에 다가간다. 이것은 당신의 시간관념이 바뀌는 것을 의미한다. 이 때문에 처음 시작할 때는 시간을 맞추기 위해 시계가 필요할 수도 있다.
- ⑦ 호흡 연습을 마친 뒤에는 호흡에서 주의를 거두어 조용히 앉은 상태에서 무엇이든 일어나는 느낌과 아무런 조건 없이 함께 하기를 권한다. 모든 경험이 그 나름의 의미를 지니고 있다.

연습을 해나가는 중에 나날의 이 연습을 15분 이



현존수업은 초지일관 할 수록 효과 커
꾸준히 못해도 자신을 내 맡기고 계속해야
호흡 연습은 15분 정도가 적당
외부 방해 불구하고 꾸준히 노력하는 것
개인적 의지력 모으는 지름길

상 더 오래 하고 싶을 수도 있다. 이런 느낌은 좋다. 하지만 한 번에 15분보다 짧게 하지는 말기를 강력히 권한다. 정신체는 이 짧은 시간을 자신을 위해 할애하지 않으려고 온갖 핑계를 다 갖다 댈다. 그 교활한 술수를 그저 무시해 사그라지게 하라.

호흡 속으로

하루 두 번, 15분 동안 앉아 호흡을 연결시키는 것이 처음에 쉽지 않은 이유는 이 호흡 연습이 어려워서가 아니다. 호흡 연습의 지침을 따라서 하면 당신은 단순히 자연스럽게 호흡하게 된다. 당신은 ‘정상적으로’ 숨을 쉰다. 지나친 노력이나 특별한 자세는 전혀 필요하지 않다.

당신은 이미 몸에서 자연스럽게 일어나고 있는 것 외에는 다른 어떤 것도 ‘하지’ 않는다. 실제로 당신은 이때 ‘원상복구하여(undo)’ 행위하지 않음, 곧 ‘무위(not doing)’ dml 경험에 들어간다고 하는 것이 맞을 것이다. 그러므로 여기서 하루 두 번 의식적으로 호흡을 연결시키는 데 필요한 육체적 노력은 문제의 핵심이 아니다.

당신이 자신을 위해 의도해야 할 첫 번째 결심은 개인적 의지력의 근육을 키우는 것이다. 세상에서 일

어나는 것으로 인식되는 것들에 영향받지 않고 자신의 통찰을 따라 행동하는 의지 말이다. 이 능력이야말로 당신이 매일 두 번씩 최소한 15분 동안 호흡을 연결시키도록 의식적으로 노력하는 동안 점차 즐기고 누릴 수 있게 될 때 중의 하나다. ‘다른 누구’도 아닌 자신을 위해서 호흡하면, 때 연습이 당신의 개인적 의지력의 근육을 꾸준히 키워줄 것이다. 외부의 방해에도 불구하고 어떤 노력이라도 꾸준히 하는 것이 개인적 의지력을 모으는 비방이다.

현존체험

모든 경험이 끊임없는 변화 상태에 있음을 깨닫는 것은 유일한 통찰이다. 왜냐하면 이것은 당신이 바로 지금 겪고 있는 경험의 질을 음미 하지 않고 있을 때, 그것을 변화시킬 수 있다는 사실을 깨우쳐주기 때문이다. 이 깨달음이야말로 현존 수업의 핵심을 말해준다. 이 모험은 당신의 이미 그런 모습, 언제나 그래 왔고, 앞으로도 언제나 그러한 모습을 바꾸려는 시도가 아니라 당신의 ‘경험의 질’에 변화를 가하기 위한 것이다.

호흡 연습과 의식적 응답, 인식의 도구를 통해 현존과 친밀한 관계를 발전시켜갈수록 당신은 어릴 적부터 자신의 개인적 정체성으로 받아들였던 것이 실은 진짜가 아니라는 사실을 점차 깨닫게 된다.

현존 수업은 당신을 다른 사람과 차별되게 만들어 주는 것을 자신의 참모습으로 잘못 받아들인 그것은 곧 제약과 분리와 단절로 이어진다는 사실을 깨닫게 해준다. 현존수업은 당신이 자신의 외모와 행동, 삶의 환경 등 개인의 외면적인 표현들만을 자신과 동일시할 경우, 스스로를 제약하고 현존으로부터 단절되게 한다는 사실을 깨닫게 해준다.

현존 수업의 단순한 호흡 연습은 현 순간의 자각을

일깨워서 현존에 대한 경험적 자각을 촉진한다. 그러나 당신의 정신체는 현존 체험파워에는 관심이 없다. 거기에 아무런 가치가 없다고 보는 것이다. 그냥 내 버려두면 정신체는 당신의 진척을 방해할 것이다. 호흡 연습을 할 때 아래 사항을 염두에 두면 정신체의 방해공작을 비껴갈 수 있다.

① 그 어떤 일이 있어도 멈추지 않고 호흡한다. 이 점은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 호흡 연습을 하는 동안 하게 되는 현존에 대한 개인적 체험은 당신이 멈추지 않고 호흡하는 시간의 길이에 비례해 쌓인다. 그러므로 호흡 수련을 하는 동안에는 어떤 일이 있더라도 호흡이 리드미컬하게 연결돼 있도록 해야 한다. 당신이 호흡을 멈추어 호흡이 단절되는 순간, 지금까지 커가던 현존에 대한 자각은 사그라지고 만다. 호흡 연습을 하는 동안 당신은 어떤 일이 있어도 멈추지 않고 호흡하고자 하는 의도를 품어야 한다.

② 호흡 연습을 하는 동안 몸을 가능한 한 움직이지 않는다. 당신은 몸을 움직이고 싶어하는 욕구를 무시하고 대신 의식적 응답(‘나는 지금 여기에 이 안에 있다’)과 호흡에 주의를 집중해야 한다. 몸을 굽거나 이리저리 움직이거나 흔들거나 하지 말라. 갑자기 योग 자세를 취하거나 쿿노래를 부르거나 말하거나 싶은 충동에 넘어가지 말라. 이것들은 모두가 드라마이다. 드라마를 연출하는 순간, 당신은 즉각 현 순간의 자각에서 멀어진다. 자연스럽게 균형 잡힌 들숨과 날숨 외에 다른 어떤 신체활동도 현존과의 경험적 만남을 갖게 해주지는 못한다.

앞으로, 안으로, 위로

매일 아침 호흡 수련을 마치고 나서 현 순간의 자각의 느낌을 하루종일 유지하겠다는 의도를 내는 것도 좋다. 이를 위해서는 다음 기법이 유용하다. 하루 중 자신의 호흡을 알아차리게 될 때마다 그 주의 의식적 응답을 마음속으로 되뇌는 것이다. 그리고 그 주의 의식적 응답을 마음속으로 되뇌 때마다 잠시 동안 호흡을 의식적으로 연결시키는 것이다.

아무리 현존 수업에 전념하려고 해도 집중이 되지 않고 혼란스러운 순간들이 여전히 경험될 수도 있다. 이런 방향과 혼란은 누적된 감정이 의식 표면으로 떠오르고 있다는 표시다. 누적된 감정이 의식 표면으로 떠오르는 것은 이제 당신이 그것을 통합할 준비가 됐기 때문이다. 누적된 감정을 어떤 식으로든 조작하려고 하지 말고 그것들과 ‘함께하면’ 그것은 통합된다. 이 불편한 느낌의 순간을 현존 수업 과정이 제대로 전개되고 있음을 알려주는 신호로 받아들이라. 현존 수업은 현존에 의해 촉진되므로 당신이 소화할 수 있는 한도 이상으로 주어지는 일은 없다. 또 당신이 소화할 수 있는 것보다 적게 주어지지도 않는다는 사실을 깨닫게 될 것이다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 마이클 브라운이 쓴 〈현존수업〉(정신세계사)에서 발췌한 내용입니다.

영남전통범음·범패 교육과정 수강생모집

영남전통 범음·범패 교육원에서 2014년도 초급·중급·고급 과정생을 모집합니다. 영남불교의 전통의식 범음범패, 작법(바라춤, 나비춤) 등에 관심있는 스님 및 불자들의 많은 동참 바랍니다.

1. 교육기간 및 과정

- 가. 초급과정(2개월)
 - 송주 : 도량석, 중송
 - 예경 : 칠정례, 오분향례, 각단 예불
 - 권공 : 삼보통청, 상단 중단 권공, 각단불공, 요령, 묵탁
- 나. 중급과정(4개월)
 - 시련, 삼신이운(패불이운), 대령, 관육, 옹호계(신중작법39위,104위), 당일천도, 49재, 지장청, 시왕도청, 전시식, 관음의식, 상용영반, 화엄시식, 구병시식, 봉송편
- 다. 고급과정(6개월)
 - 바 라 춤 : 천수바라, 사다라니바라, 화의제바라
 - 나 비 춤 : 오공양, 유원송, 요잡적법
 - 사 물 : 태징, 북, 광쇠, 호적(대령소), 전통의식타법,
 - 특 강 : 종사이운, 종사영반, 점안의식, 시다림(다비), 예수재의식 등

라. 강 주 : 석범은 스님

2.개강식 및 수업일시

- 개 강 식 : 2014년 3월 6일 (목요일)
- 수업시간 : 초급과정 : 매주 목요일 오전 11시 ~ 오후 1시
- 중급·고급과정 : 매주 목요일 오후 1시 ~ 오후 5시

3. 입학자격 : 종단과 승·속 관계없이 누구나 가능


4. 수 강 료 : 교육비 10만원 (교재비 별도)

5. 제출서류 : 입학원서 1부(본 총무원에서 교부)

6. 강의장소 및 접수처 : 경북 칠곡군 약목면 북성9길 28(북성리 1095) 대한불교승가회총회 총본산 총무원 동명사 영남전통 범음·범패 교육원

7. 접수기간 : 상시모집

8. 문 의 처 : 010-3544-2605
TEL 054)974-2605
FAX 054)974-2705



영남전통 범음·범패 교육원

제 3기 영남범음범패 학인모집

□ 개 강 일 : 2014년 3월 4일 화요일 오후2시

□ 기본과정 : 도량석, 조석예불, 각단예불 사물다루는 법

□ 중급과정 : 시다림, 49재의식, 천도재의식, 점안의식

□ 고급과정 : 오공양무, 천수바라, 사다라니바라 화의재바라

□ 교육일시 : 매주 화요일 오후 2시 ~ 6시

□ 제출서류 : 입학원서 1부

□ 입학자격 : 종단과 승·속 관계없음

□ 강 주 : 상일 스님

대한불교원효종 총무원장 향운 합장
교육부장 상일 합장

◆ 장소 : 포항시 북구 흥해읍 옥성 2리 376~3 (고왕사)

◆ 전화 : (총무원) 052) 262-6857
010-9707-8850

유네스코 세계무형문화유산 영산재 의 범패소리 명상 힐링치유

영산재는 석가모니 부처님께서 인도의 영취산에서 법화경을 설하시는 모습을 재현한 불교의식으로 시공을 초월하여 본 도량으로 오롯이 옮기고 영산회상의 제불보살님께 공양을 올리는 의식이다. 그리하여 산자와 죽은자가 부처님의 참 진리를 깨달아 이고득락의 경지에 이르게 하는데 의의가 있다. <영산재보존회 사회부장 처명>

- 범패는 천년을 이어온 영혼의 소리로 우리나라 삼대 성악곡(판소리, 가곡, 범패)의 하나임.
- 범패를 활용한 소리명상 힐링 치유는 인간의 감정과 내면의 세계를 다스리는 이 시대의 정신적 안식처로서의 가장 우수한 수행법.
- 장 소 : 신촌 봉원사 경내
- 일 시 : 매주 금요일 저녁 7:00 ~ 9:00
- 수강대상 : 범패소리 명상을 수행하고자 하는 모든 분, 만병의 근원인 각종 스트레스에 시달리는 분.
- 문 의 : ☎ 02)393-8027

지도 : 봉원사 법학장처명 처명(선광)스님

- 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사과정
- 중앙승가대 불교학과 졸업
- 동방대, 육천범음대 졸업, 중앙승가대원 대교과 수료
- (사)한국산악카운슬러협회 1급 지도자(심리상담)
- 서울남부구치소 교정위원
- 유네스코 세계무형문화유산 중요무형문화재 제 50호 영산재 이수자

범패소리명상힐링연구소(소장: 처명)