

마음 다이어트

김대선 (명상 지도자)

<7> 명상, 어디서 어떻게 하나

공간·빛·방향 '3박자' 명상효과 높인다

명상은 어떻게 해야 하나

명상이란 앞에서 설명한 바와 같이 특정한 자세를 취하고 호흡하면서 몸과 마음을 편안하게 하는 마음 운동법이다. 일반적인 운동이 근육의 움직임을 이용한다면 명상은 정중동으로 몸의 움직임을 최소화하여 마음이 움직이도록 유도한다. 그렇게 하기 위해서 몸의 바른 자세를 통해 기혈이 원활히 순환되도록 관절 운동을 10분 정도는 하는 것이 좋다.

명상 자세는 앉거나 눕거나 서거나 관계 없으나 척추를 바르게 하는 것이 핵심이다. 바르게 한다는 것은 척추의 커브 곡선이 만들어지도록 하는 것을 말한다.

첫째, 의자에서 엉덩이를 약간 앞으로 빼고 앉아 가슴을 펴면 허리가 바르게 세워진다. 턱은 몸 쪽으로 약간 당기면서 고개를 들어 수평을 향하도록 한다. 둘째, 무릎은 90도 정도로 하여 발바닥이 바닥에 고루 닿도록 한다. 무릎과 발은 붙이는 것이 좋으나 불편하면 무릎과 양발이 같은 넓이로 조금 벌어져도 된다. 셋째, 양손은 각지 끼고 손바닥을 아랫배에 붙여 놓는다. 불편하다면 손바닥이 위로 가게 하여 무릎에 올려 놓는다. 넷째, 마음의 눈으로 아랫배를 바라본다. 이때 머리를 숙이지 않도록 하고 시선이 실제로 아래로 향하게 해야 한다. 다섯째, 아랫배를 낚숨에 집어넣고 들숨에 앞으로 내밀며 호흡을 반복한다. 여섯째, 아랫배로 호흡을 하면서 내쉬고 들이쉬는 것을 마음의 눈으로 바라본다. 호흡 시간은 3초 내쉬고, 3초 들이쉬는 것부터 시작해서 조금씩 늘려 나간다. 들숨에는 자신 안의 모든 탁기가 발바닥으로 빠져나가고 들숨에는 맑은 우주의 기운이 들어온다고 명상한다. 일곱째, 명상을 마무리할 때는 자신에게 '사랑한다', '수고했다' 인사하고 수공을 하며 마무리한다. 시간은 최소 30분 이상 하는 것이 효과적이다.

수공은 명상을 하는 동안 자신의 주변에 형성된 기운을 아랫배로 모아 주는 동작이다. 양팔을 옆으로 벌려 아래에서 위로 들어 올린 후 양손을 가슴 앞에 모으고, 상체를 앞으로 숙이며 자신의 기운을 단전에 모은다고 생각하면서 마무리한다.

명상 초보자들은 하루 중 시간을 정하여 아침이나 저녁에 관계없이 매일 빠지지 않고 하는 것이 중요하다. 처음부터 시간에 너무 얽매이지 말고 여유 시간에 잠깐씩 해도 무방하다. 하루 동안 몸을 움직이며 활동했기에 저녁에 명상을 하면 초보자가 집중하는 데 효과적이다. 특히 잠들기 전에 자리에 앉아 합장 명상이나 주머니 명상을

하며 하루 동안 있었던 고민과 근심을 비우면 쉽게 잠들 수 있다. 다음 날에도 가벼운 마음으로 일어날 수 있다.

명상은 자신의 마음을 비우고 조절하기 위한 것으로 밤늦은 시간이 아닌 의식이 깨어 있는 동안에 하는 것이 효과적이다. 조금씩 익숙해지면 아침에 명상으로 시작해서 저녁에도 명상을 마무리할 수 있게 된다. 해가 뜨는 아침은 하늘의 시간, 낮은 하늘과 인간의 시간, 저녁은 인간의 시간이라고 한다. 자시(子時)를 의미하는 밤 11시는 뇌의 휴식을 위해 잠을 자야하는 시간이다. 예부터 자시는 귀신의 시간이라 하여 무속인들이 수련하는 시간인 밤 늦은 밤에 명상하는 것을 권장하지 않는다.

건강 상태에 따라서 하루 중 자신이 힘들어하는 시간이 모두 다르기 때문에 명상하는 데 참고할 수 있다. 이른 새벽과 아침이 힘들다면 목기인 간과 담의 기능이 약한 경우다. 오전에 힘들어 출근해서도 비몽사몽에 빠지는 것은 화기인 심장과 소장 기능이 약한 사례다. 한낮에 점심 식사를 전후하여 힘든 것은 토기인 비장과 위장의 기능이 약화된 것이며, 식곤증은 체력이 부족한 상태다. 오후는 금기의 폐나 대장과 관련이 있음, 저녁에는 수기의 신장과 방광에 문제가 있는 경우에 힘들 수 있다. 명상을 통해 오행의 기운이 조화되고 균형이 잡히면 평소 힘들던 시간대에도 문제없이 지낼 수 있다.

어느 방향으로 해야 좋은가

깊이 명상을 하고 싶다면 방해받지 않고 집중할 수 있는 장소가 필요하다. 집이나 사무실 등 장소에 관계없이 잠이라도 주변에 신경 쓰지 않고 혼자 명상을 할 수 있는 곳이면 된다. 집이라면 방이나 거실 등 위치는 관계없으나 주변을 정리해 놓아야 한다. 주변이 지저분하면 자신도 모르게 마음까지 혼란스러워지기 때문이다. 책이 많은 서재는 다양한 파장이 혼재되어 있어 명상하는 데 적합하지 않다.

명상하는 데 적합한 환경은 공간, 빛, 방향 등으로 나누어 볼 수 있다. 첫째, 명상을 하기 위해 좋은 공간은 명당의 구조를 가진 곳이다. 풍수에서 명당의 위치를 배산임수라 하는데, 간단하게 요약하면 앞이 트여 막히지 않고 뒤와 좌우가 병풍처럼 둘러싸여 있는 곳이다. 명상을 할 때는 자신의 앞이 열린 공간이 되도록 하고, 벽에 딱 붙어서 마주보고 하는 것은 피해야 한다. 명상 센터에서 보면 구석에 앉아 인상을 쓰면서 달마 대사에서 동굴에서 했다는 면벽수행은 전문 수행자가 고비를 넘기 위해 극기로



도전할 때 하는 것으로, 초보자가 하기에는 바람직하지 않다.

둘째, 명상을 하는 데는 자연광 정도의 밝기가 가장 좋다. 너무 강한 불빛은 방해가 된다. 너무 어두운 곳에서 하는 것도 정신을 밝게 하고자 하는 명상에 적합하지 않다. 벽면의 한 방향에서 오는 빛도 몸의 감각을 한쪽으로 쏠리게 하기 때문에 감각의 불균형을 초래하여 좋지 않다. 우리 몸은 해바라기와 같아서 빛이 왼쪽에 있으면 왼쪽으로 시선과 몸이 돌아가고 오른쪽에 있으면 오른쪽으로 돌아가게 된다. 따라서 몸이 좌우나 전후 불균형이 심하고 취약한 쪽에 불빛이 있으면 균형이 잡는 데 도움이 된다는 것도 명상을 하면서 발견한 사실이다. 좌측 머리를 많이 사용하는 사람은 오른쪽에 빛이 있는 것도 좋고, 우측 머리를 많이 사용하는 사람은 좌측에 빛이 있는 것이 좌우 뇌의 균형을 바로 잡는 데 도움을 준다. 방안의 빛은 사방에서 고루 비추는 것이 몸과 정신 건강에 좋고 명상에도 도움을 준다.

셋째, 명상은 해가 뜨는 동남쪽을 바라보고 해야 한다. 햇빛과 함께 아침의 맑은 기운이 들어오는 방향이기 때문이다. 명상을 하면서 기운 변화를 느낄 수 있는 단계에는 동서남북의 방향을 바꿔서 해 보면 조금씩 다른 느낌이 드는 것을 알 수 있다. 이때 자신에게 필요한 에너지를 받을 수 있는 방향으로 명상을 하면 된다. 다만 남향이 모든 사람에게 좋은 것은 아니다. 「동의보감」에서는 간과 담에서 질병이 있을 때는 동쪽을 바라보면서 맑은 기운을 간담으로 받아들

명상시 척추 커브곡선 돼야

초보자는 저녁시간 효과적

탁 트인 명당서 집중 잘 돼

건강상태 따라 방향 달리해야

이과 탁한 기운을 낚숨을 통해 내쉬도록 소개한다. 마찬가지로 심장과 소장은 남쪽, 폐와 대장은 서쪽, 신장과 방광, 생식기는 북쪽을 향해 명상한다. 비장과 위장은 방향과 관계없다. 나는 부족한 열정을 채우기 위해 남쪽을 향해 명상을 하고 잠을 잔다.

명상은 마음의 힘으로 몸과 주변의 환경을 극복하려는 훈련이기 때문에 환경이 좋지 않다면 원하는 환경을 상상하면서 할 수 있다. 예를 들어 앞이 트인 방향이 서쪽인데 남쪽이라고 상상하면서 명상을 하는 것이다. 도심에서 명상을 하더라도 백두산 천지에 있다고 상상할 수도 있다. 처음에는 효과가 미미하지만 마음의 힘이 커질수록 주변 영향을 적게 받는다. 같은 장소에서 계속하다 보면 그곳에 자신이 가진 기운의 장이 형성되어 시간이 지날수록 명상이 잘 된다.

어떤 자세로 해야 하는가

자세만 정확히 취해도 수련의 30%가 이루어진다고 할 정도로 명상에서 자세는 매우 중요하다. '보기 좋은 떡이 맛도 좋다'는

말이 있듯이 정돈된 자세는 명상의 기본이다. 일정 수준 이상이 되어야 자세의 영향을 받지 않기 때문에 초보자일수록 정확한 자세를 취할 수 있는 노력을 많이 해야 한다. 유연하지 않고 근육의 힘이 부족하다면 장시간 동안 한 가지의 명상 자세를 유지하기가 힘들기 때문에 몸의 유연성과 근력은 수련의 기본이라 할 수 있다. 따라서 명상에 앞서 몸의 모든 관절을 풀어 주고 오행의 균형을 잡아 주는 오행체조를 20~30분 정도 하게 된다. 자세와 관계없이 의식과 시선을 단전에 두고 초보자는 눈을 지그시 감는 것이 집중하는 데 효과적이다.

명상은 어떠한 자세로든 가능하지만 목적과 효과에 차이가 있기 때문에 크게 세 가지로 구분한다.

첫째, 아랫배 호흡을 익히고 기운을 모으기 위해 누워서 하는 '와공'이다. 사람이 피곤하거나 잠을 잘 때 주로 누는 것처럼, 누는 동작은 몸과 마음을 편안하게 한다. 신체의 대사 활동이 느려지기 때문에 몸을 유지하기 위한 기운 소비가 줄어든다. 와공 자세를 취하려면 바르게 누워서 양팔을 서로 붙이고 손은 가볍게 단전에 올려놓는다. 베개는 베지 않는 것이 좋고 가볍게 온몸이 모두 가볍게 바닥에 닿도록 한다. 바닥은 약간 딱딱한 곳이 좋다. 몸을 이완하려면 팔을 바닥에 내려놓고 다리는 약간 벌려서 편안하게 하는 것이 좋지만, 와공으로 기운을 모으기 위해서는 팔다리를 모두 모아주는 것이 효과적이다.

둘째, 인체의 혈과 경락을 열고 몸을 단련하기 위해 서서하는 '입공'이다. 서서하

는 명상 자세는 몸을 단련하고 강화시키기 때문에 '신법(身法) 수련'이라 한다. 신법 수련은 정확한 자세를 유지함으로써 몸의 근골격계를 바로 잡고 혈과 경락을 열어 스트레스로 인해 생성된 탁기를 제거한다. 피부, 근육, 근육에 쌓여 있는 탁기는 움직이지 않고 30분 이상 유지할수록 많이 받거나, 혈이 많이 막혀 기혈 순환이 원활하지 못할 때 신법 수련을 하면 건강 유지에 도움이 된다. 몸의 근육과 골격이 바로잡히면서 마음의 균형도 조금씩 잡혀나간다. 신법에는 몸 안의 혈을 열고 독맥을 통해 기운을 유통시키는 '독맥 명상'과 몸의 외부로 통하는 혈을 열고 경락을 유통시켜 자연과 우주의 기운을 받아들일 수 있는 '대추천 명상', 몸의 기운을 바꾸어 주고 감정적인 스트레스를 제거하는 '지수화풍 명상' 등이 있다. 자세는 뒤쪽 수련법을 참고하면 된다.

셋째, 의식을 확장하기 위해 앉아서 하는 '좌공'이다. 명상하면 가장 먼저 떠오르는 자세로, 장시간 깊은 명상 상태로 들어가는 데 효과적이다. 앉아서 하는 수련을 '좌공'이라고 한다. 이는 기운을 유통시키고 집중해서 마음을 비우고 조절하는 명상 자세이다. 엉덩이를 바닥에 놓고 앉은 상태에서 오른발을 접어놓고 왼발을 위에 올려놓는다. 이때 양발 중 한 쪽이 앞으로 나오지 않아야 하고, 양 무릎이 가볍게 바닥에 닿는 것이 좋다. 양 무릎의 높이가 같아야 손을 무릎 위에 올려놓았을 때 좌우에 균형이 잡히기 때문이다. 가슴을 펴고 상체를 앞쪽으로 숙여서 엉덩이를 약간 뒤쪽으로 보낸 후 다시 상체를 바로 세운다. 좌우 엉덩이에 같은 느낌이 나도록 상체를 좌우로 움직여 균형을 잡아 준다. 상체가 뒤로 넘어가면 엉덩이가 짓눌리고, 앞쪽으로 과도하게 숙이면 다리에 무리가 쏠려 명상하는 동안 계속 움직이게 된다. 상체를 5도 정도 앞쪽으로 기울여 무게중심이 자신의 아랫배에 오도록 한다. 무게중심이 잡히면 자연스럽게 아랫배에 집중할 수 있다. 움직이지 않고 오래 명상하기 위해서는 앉을 때 균형을 잡아주는 것이 중요하다.

정리하면 엉덩이뼈의 뾰족한 부분이 아니라 항문과 생식기 사이의 회음형을 바닥에 밀착시키고, 척추를 꼿꼿이 편 상태에서 머리의 정수리인 백회와 회음이 일직선이 되도록 상체를 5도 정도 앞으로 숙이고, 고개는 약간 들어 하늘을 향하도록 한다.

정리·박익환 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <마음 다이어트>(책나루 펴)에서 발췌한 내용입니다.

탈 종 공 고

- 법명 : 양명 (박승철)
- 승려번호 : 0189-2175
- 주소 : 경남 진주시 명석면 외월10길 60-104번지

위 인은 귀 종단의
종지종풍이 맞지않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2015년 9월 17일

대한불교조계종 총무원장 법하

대한민국 새로운 장래문화 분재 공원

특허권취득! 화분장묘
사찰 더 이상의 불사금 조성은 없다.
이젠 불자를 위하여 주고받습니다.

화분장묘이란?
연꽃장대화분에 주목나무를 심고 나무아래 유골을 안치하여 분재공원을 조성하는 신 장묘법.

장 점

- ◆ 이장, 개장의 법적 번거로움이 없다.
- ◆ 1기의 화분장은 가족모두 신도화
- ◆ 사찰분재공원 조성은 신도 활성화
- ◆ 상호회사, 지역장례식장, 신도가족의 영업방안.

◆ 사찰부지 300평기준 : 200기 이상화분장묘 설치, 약 10억원 불사조성

- ◆ 현 수목장비용 300 ~ 500만원
- ◆ 1기화분장묘 인치시, 유가족 전체 개인등,영가등,천도제,기타

화분장묘 특허권자: 김성만 / 특허번호: 제 10-1467668
상담전화: **(054)331-9303.010-8458-3310**
www.화분장.kr

영남 범음. 범패 제5기 학인모집

불교의식, 작법에 관심 있는 스님 및
불자님들의 많은 동참을 바랍니다.

- ◆ 실용의식 : 천도재 및 49재의식, 실전강의, 각 시를 등
- ◆ 작 범 무 : 천수바라, 화의재바라, 오공양작법 등
- ◆ 교육과정 : 6개월 과정, 수시모집
- ◆ 수 강 료 : 월 10만원
- ◆ 교육대상 : 승, 속 관계없이 가능 함
- ◆ 개강일시 : 2015년 10월 19일 월요일 개강
매주 월요일 오후 2시 ~ 오후 5시까지
- ◆ 교육장소 : 경남 고성군 고성읍 중앙로 25번길 27
가동 205호 (중앙시장 2층)
- ◆ 문 의 처 : 010-5065-5690

근 화 학 당

- ◆ 역학교실 : ① 교양반 ② 전문반
- ◆ 강 사 : 추송 ◆ 수강료 : 월 10만원
- ◆ 문 의 처 : 010-8948-7948
- ◆ 매주 월요일 오후 5시 ~ 7시까지

사찰 및 포교원에서 실제로 상용화 되고 있는
의식, 역학을 집중 지도함

**영남범음 범패원장 제봉
근화학당 역학원장 추송 합장**

도무지 잠이 안와! 자다깨다 좀더 자고 싶은데 잠이 안와! 폭잠지 못해! 쉽게 잠들지 못해!

유 ~ 힐링베개

미국 FDA 3009241067 승인

~ 스스로 딱 맞게 조절하는 베개 ~

- ◆반듯이 누워도 옆으로 누워도 딱 맞는 IQ 가장 높은 천재 베개
- ◆베개를 베지 않는 것 같은 완벽한 높이야 쾌면, 숙면, 꿀잠
- ◆베개 높이가 딱 맞으면 절대 움직이지 않는다. 언제나 그자리!
- ◆취침시 잘되어야 냉병 이기는 진짜 베개
- ◆폭신, 풀렁, 꼬불 너무 높은, 낮은 베개는 버려라
- 나쁜 베개는 오래 자면 더 피곤, 건강 NO
- ◆1000명이 3년간 사용한 결론, 여행갈 때 100% 가지고 다니는 베개
- ◆스트레스 검검이 쌓여 못자고, 못쉬고, 못풀고
- 침대에 쓰러지면 위해 밤새 불면증과 전쟁 고생 빈
- 베개 높이 안맞아 가슴답답, 우울, 수면장애, 어깨배근, 손발저림, 목아픔, 경림, 허리 배근 바른 빠른 치유
- ◆어린이는 조금만 자라도 베개 높이 조절해야 한다(중요)
- ◆베개, 침대 아무리 좋아도 입벌리고 자면 꿀잠 (입안 건조, 침마름, 눈, 코, 얼굴 건조 원인)

* 템플스테이에서 와선 잠매를 100% 체험 할 수 있는 유일한 베개

www.범왕정사.net
010.3487.0035