

호흡이 주는 선물

래리 로젠버그 · 로라 짐머만(명상 지도자)

(2) 지금 어디에서 호흡을 느끼나요?

언제든 돌아갈 '마음의 고향' 찾기

1단계: 온몸 호흡 알아차림

호흡은 삶이 가르쳐 주는 교훈을 배우는 데 도움이 되는 훌륭한 도구이자 깨어있음을 가장 효과적으로 유지시켜 주는 도구입니다. 때로는 친구처럼 때로는 동료처럼 도와주고 지지해주며 늘 함께하면서 마음이 편안히 이완되고 맑고 밝게 깨어있도록 합니다. <호흡관법경>에서는 마음을 일깨우기 위해서 호흡을 의식적으로 알아차리라고 말합니다. 이때 호흡은 마음을 깊이 들여다보는 데 적절한 도구로 좌선을 하던 하지 않던 몸과 마음의 변화 과정에 늘 집중해 온전히 깨어있음을 유지하도록 합니다. 이렇게 호흡을 통해서 개발된 마음은 사물을 더 깊이 살펴볼 수 있습니다. 익숙해져서 알아차리지 못하고 인식하기 어려운 것들을 보게 하고 공포나 외로움, 분노까지도 들여다볼 수 있게 합니다. 또한 우리가 자신을 알고, 생생하게 살아가고 있다는 것을 이해하도록 합니다. 궁극적으로는 자유를 얻습니다.

적으로 호흡하는 것이 아니라 그대로 경험한다는 것입니다. 의도적으로 호흡을 찾거나 온몸을 살피려고 노력하는 것이 아닙니다. 그저 내가 느끼고 있는 모든 것을 단지 지금 있는 그대로 느끼는 것입니다.

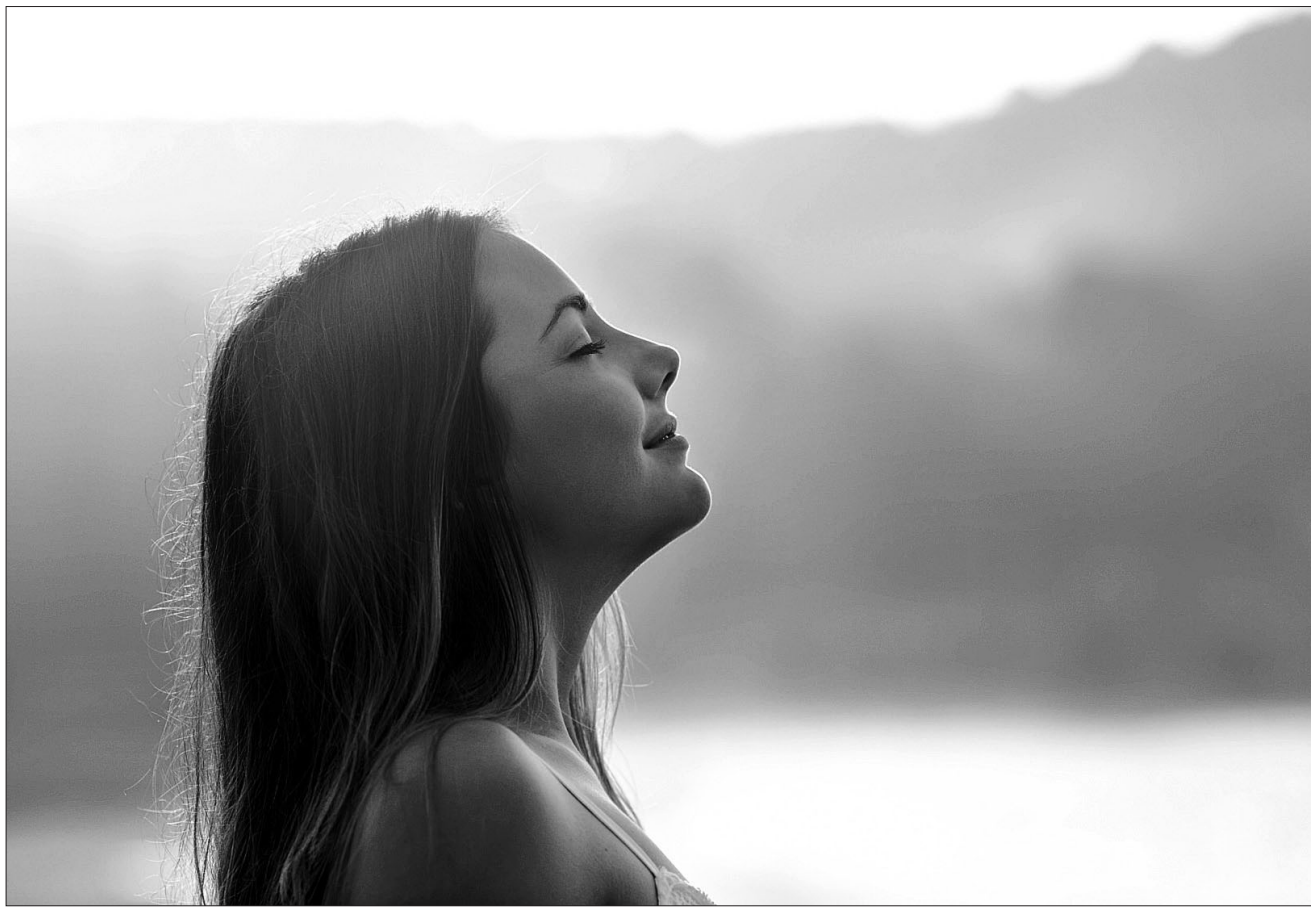
핵심은 '얼마나 깨어있는가'입니다. 숨 쉴 때마다 몸의 각 부위에서 다른 자극이 느껴집니다. 그 자극들은 우리를 힘들게 하기 때문에, 마음을 혼란시키는 데 도움이 됩니다. 마음에 집중하는 법과 함께 느긋하고 유연해지는 법도 익혀야 합니다. 숨이 선명하든 선명하지 않던 다만 숨 자체에 깨어있는 법을 배웁니다.

호흡 알아차림을 방해하는 것들

우리가 흔히 경험하듯이 혼란되지 않은 마음은 거칩니다. 처음에는 마음이 오래 익혀 온 습관 에너지가 주도하게 되어 새로운 가르침에는 신경도 안 씁니다. 마음은 호흡보다 더 재미있는 것에 정신이 팔려 있습니다. 예를 들면 지금부터 20년 후에는 무슨 일이 일어날까, 사회보장제도 혜택이 끝나면 어떡하지 등 다가올 미래를 걱정하거나, 20년 전에 뛰었던 마라톤처럼 과거의 사건들을 떠올리기도 합니다. 지금 당신은 '명시적으로' 집중과 평온함을 개발하는 수행을 하고 있지만, 당신이 보고 있는 것 중 하나는 마음이라는 것이 종종 멋지거나 무서운 미래 또는 결코 다시 올 수 없는 과거의 멋지거나 무서운 일을 생각하는 것을 더 좋아한다는 사실 이외에는 아무것도 없는데도 불구하고, 당신은 이제 강력한 마음이 '지금, 여기'라는 진실보다 개념화된 현실을 더 좋아한다는 것을 알기 시작했습니다.

바로 그 순간 수행은 아주 극도로 단순합니다. 필요하면 몇 번이고 그냥 호흡으로 돌아오면 됩니다. 부드럽고 우아하게 편안한 마음으로 호흡으로 돌아오면 됩니다. 생각을 따라가기 시작하면 문제가 됩니다. 단지 그 생각이 왔다 가는 것을 그대로 두는 법을 배우세요. 그리고 다시 한 번 온몸의 호흡을 알아차립니다.

호흡이 부드러워지고 아주 미묘해지고 세밀해지면 호흡과 호흡 사이에 긴 침묵의 틈이 생깁니다. 사람들은 자주 거기서 길을 잃고 그 침묵의 틈을 이런저런 생각, 상상, 계획, 미래 고민, 또는 과거 떠올리기로 매우곤 합니다. 거기에서 길을 잃었다는 것을 깨닫는 데 수 분이 걸리기도 합니다. 하지만 호흡 사이에 틈이



있다 하더라도 몸은 여전히 거기에 앉아 있다는 사실 자체는 바뀌지 않습니다. 다음 호흡 때까지 '앉아 있음'에 깨어있습니다. 지금 이 순간에 여전히 깨어있을 수 있는, 현실에 존재하고 있는 느낌을 경험할 수 있습니다.

생각은 또한 왔다가 가곤 합니다. 기분도 그렇고 이미지도 그렇습니다. 마찬가지로 몸도 편할 때가 있고 그렇지 않을 때도 있습니다. 마음도 긍정적이 되다가도 부정적이 되기도 합니다. 수행에 전념해도 때로 싫증이 나기도 합니다. 이 모든 것을 통틀어서 온몸 호흡 알아차림을 고향처럼 만드십시오. 호흡은 그런 마음 행감을 지지하는 좋은 친구와 같습니다. 마음챙김은 지향성을 갖고 있습니다. 대상을 포착하고 모으는 역할을 합니다. 우리의 경우는 온몸에서 일어나는 호흡에 마음을 두는 것입니다. 집중할 수 있는 수많은 흥미로운 곳 중 우리가 선택한 것은 바로 몸, 앉아있음, 그리고 호흡입니다. 마음이 만들어낸 것이 심오한 것이든 사소한 것이든 간에 그것은 단지 심란함일 뿐입니다. 핵심은 앉아 있음, 호흡 그리고 그것을 안다는 바로 그 단순한 원리로 돌아오는 것입니다.

그래서 출발점을 아는 것이 중요합니다. 바로 지금 이 수행법에 당신의 몸을 맡기십시오. 이 점을 확실하지 않고

호흡, 마음 들여다보는 도구 의도적으로 살피는 것이나 지금 있는 그대로 느낄 뿐 호흡 사이에 근심 걱정 일어나 '깨어있음' 자각하며 돌아갈 것

어정쩡한 태도로 임하면, 열린 마음의 창으로 거친 습관의 힘이 들어와서 몸과 마음을 차지해 버릴 것입니다. 호흡을 알아차리게 되면서 호흡은 점차 평온해집니다. 수천 년 동안 수백만의 사람들이 체험한 바와 같이 호흡이 평온해지면 몸은 더욱더 이완됩니다. 왜냐하면 호흡은 몸의 강력한 조절장치이기 때문입니다.

마음이 평온해지는 것을 봅니다. 왜냐하면 호흡은 마음의 강력한 조절장치이기 때문입니다. 마음을 더 평온하게 하려고 노력하지 않아도 됩니다. 이러한 상태는 마음챙김과 함께 주어지는 선물입니다. 물론 더 값진 선물도 나타납니다. 몸의 이완은 마음의 이완을 이끌고, 마음의 이완은 호흡을 도와줍니다. 이것이 지속되면 몸은 연쇄적으로 좋은 방향으로 이끌어져서 좌선이 더욱더 쉬어집니다. 이 과정이 금방 한계선에 이루어지지

는 않습니다. 그러나 조금씩 호흡을 알아차리게 되면, 더 평온해지고 더 평화로워집니다. 거기에 기쁨이 있습니다. 그렇지 않다면 왜 지루하게 수행을 하겠습니까? 이것은 신비한 것이 아닙니다. 나중에는 결국 몸과 마음, 호흡이 통합된 삶 속에서 작용하고 있음을 볼 것입니다.

있는 그대로 호흡 받아들이기

온몸의 호흡을 알아차리면, 경험 자체가 더 충실하게 되고, 마음이 어지럽게 만들어 놓은 것, 즉 희롱에 덜 사로잡히게 됩니다. 희롱은 빨리어로 빠빠빠(papa?ca)라고 합니다. 빠빠빠는 생각이 감정을 낳고, 그 감정이 다시 또 다른 생각을 낳는 그런 상태를 말합니다. 우리는 실제로 일어나는 것과 아무 상관없는 별개의 연속적인 생각과 감정 속에서 현실을 살아가고 있습니다. 수행을 통해 우리는 점점 더 몸을 알아갑니다. 이런 지식은 해부학이나 생리학을 공부하는 것과는 다릅니다. 몸을 에너지의 장으로 이해하게 됩니다. 점차로 몸을 섬세하게 느끼게 됩니다.

여러분들 중에는 호흡에 어려움을 느끼는 분들도 있을 것입니다. 그런 경우 잠시 호흡을 집중하는 것을 그만두고, 간단히 몸의 감각에 주의를 집중해 보십시오. 잠시 쉬고 다시 해봅니다. 너무 어려

운가요? 혹시 수행은 이러저러해야 한다는 선입견을 자신도 모르게 가지고 있는 것은 아닌가요? 수행은 집중하는 것, 그것이 전부입니다. 집중하기 위해 호흡하는 것입니다. 왜냐하면 호흡이 쓸데없는 생각들을 끊어주기 때문입니다. 아무리 좋은 것이라도 그것에 매여 있으면 반드시 역효과가 납니다.

"나는 호흡에 모든 것을 집중할거야. 그리고 지속적인 호흡 깨어있기로 올림픽 기록을 세워야지."

그러나 금메달은 지혜로워지거나 자유로움을 얻는 것과는 아무 관련이 없습니다.

깨어있다는 것은 더욱더 생생하게 살아가는 것입니다. 우리 모두에게 주어진 생생하게 살아있음은 바로 이 자리 이 순간에 이미 와 있습니다. 그것은 호흡이라는 형태로 주어진 삶입니다. 당신은 지금 소리, 생각, 냄새, 이미지, 감정 그리고 마음이 만들어 낸 모든 것과 평화스럽게 공존할 수 있는 법을 배우고 있습니다.

삶은 두 개의 궤적을 따라서 전개되고 있습니다. 하나는 마음의 궤적으로, 마음이 낳은 것에 권위를 부여하고 그것에 지배되는 삶입니다. 이 궤적에서 당신은 전적으로 사교에 바탕을 둔 삶을 살게 됩니다. 마음은 당신과 삶 자체의 원초적이고 때 묻지 않고 친숙한 경험 그 사이에 있습니다.

두 번째 궤적은 다르마인 법의 궤적입니다. 당신은 깨어있습니다. 당신은 주의 집중 상태에 있습니다. 당신은 존재 그 자체로 현존합니다. 당신은 당신의 경험과 직접 접촉합니다. 생각이나 이미지 또는 개념에 지배받지 않습니다.

마음은 마음 스스로와 새로운 관계를 맺는 법을 배우게 됩니다. 과거나 미래의 영역에 속하는 고정된 생각이나 지식과 경험 그리고 습관적인 조건화에 더 이상 권위를 부여할 필요가 없습니다. 때로는 과거로부터 축적된 것을 잘 활용하는 것도 필요할 수 있습니다. 그러나 삶은 종종 그것이 없을 때가 더 좋습니다. 호흡을 알아차리면 마음은 더욱더 자유로워집니다. 마음은 더 정확하게 됩니다. 그리고 이런 바라봄은 지혜의 시작입니다. 그 지혜로 인해 당신은 삶을 더 생생하게 살아가는 방법을 이해하게 되고 그리하여 더 현명하게 살게 됩니다.

정리=박익을 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <호흡이 주는 선물>(나무를 심는 사람들 刊)에서 발췌한 내용입니다.

출강 및 통신 2016학년도 제 25기 법사학인 신입생 모집

불교 법사 신입생 모집

뛰어난 불교교육과 법사자격을 원하십니까?

“불교법사 양성 전문교육(1년제)”

◆ 25년의 법사 교육에 전통과 신뢰는 한국불교법사대학.대학원에 또 하나의 자랑과 긍지입니다.

Table with 2 columns: 모집과정 (법사과정 1년, 대법사과정 2년, 불학연구원과정 5년, 불교석학과정 2년) and 모집학반 (출강반, 통신반). Includes a section for 입학자격 with 4 bullet points.

- ◆ 원서 교부 및 접수: 2016년 2월 25일까지(현재 접수중)
◆ 원서 교부 및 접수처: 본 대학 교무처(방문·우편·팩스·메일) 부산교육원(☎ 051-466-1959) 제주교육원(☎ 064-751-1959)
◆ 기타 자세한 내용은 모집요강을 참고하시기 바랍니다.

깨달음의 법(法) · 전법하는 사(師)

한국불교법사대학.대학원 서울특별시 종로구 우정국로 45-3 (건지동, 한선빌딩 3층) http://pubsa.buddhism.org FAX : 02)737-5305

02)733-1959 720-1836

불교실전의식 학인 모집

범음, 범패, 작법에 관심있는 학인을 모집합니다

수북불교대학에서는 포교활동 및 포교원, 사찰개원을 희망하는 분을 위하여 각 단 불공의식 및 기초교리와 교학등을 빠르게 습득하여 여법하게 봉양할 수 있도록 지도해 드립니다.

교육과정 (1년 과정)
◆ 조석예불, 사시불공, 각단불공, 시다림
◆ 천도재, 49재
◆ 바라무, 나비무, 법고무 등
◆ 사물다루는 법(북, 태징, 흥고 등)
◆ 기초교리 및 교학

개강일시 : 2016년 3월 12일 토요일 오전 10시
교육시간 : 매주 토요일 오전 10시 ~ 오후 4시
모집대상 : 스님, 출가예정자, 재가자
장 소 : 수북불교대학
※ 1년 수련 후 법사 자격증을 수여합니다.

수북불교대학

서울시 동작구 사당동 77-49(이수역 10번 출구 부근)
연락처 : 명선 010-8588-2616 / 묘연 010-2250-7499

2016년도 실전 사주 명리학 무료강의 제8기 수강생 모집 안내

그동안 제1기에서 제7기까지 전국에서 900여분의 스님이 수료하셨습니다. <배우신 모든 스님께서 큰 만족감과 보람을 느끼심>

강의 특징
7개월 동안의 교육기간중 5개월은 초보부터 고급, 비법까지 완벽하게 전수 2개월은 사주팔자를 뽑아 놓고, 운세나 운명을 정확하게 직접 통변 할 수 있는 통변술(추명술)을 가르쳐 드립니다.
명리학을 배우시고 통변을 못하면, 아무소용이 없습니다. 통변이 자신 없으신 스님들께서도 이 기회에 신청하셔서 배워보십시오.

대상
현재 사찰을 운영하고 계시는 스님이나 총무보살
◆ 교육기간 : 2016년 3월 8일부터 9월 30일까지 7개월간
◆ 수 강 료 : 7개월 교육기간중 강의료 무료
◆ 교육시간 : 매주 화요일 오후 1시 ~ 오후 5시
◆ 수강신청방법 : 전화로 신청하시면 안내문을 보내드립니다.
◆ 책자 : 초급에서 고급비법까지 총 8권 (책자 대금 20만원)

상담문의 성지관음회

경기도 광주시 오포읍 오포로 345-4 (성지빌딩)
전화 031)768-8414~6, Fax 031)768-8413