

두려움을 넘어 미소 짓기까지

췌 트롱과 린포체

(1) 수행 여정의 시작 ①

두려움과 싸우는 '전사'가 되라

일시적인 공포와 불안에서부터 살아가면서 만나는 모든 극심한 두려움, 그리고 죽음, 이 책은 우리 내면의 모든 두려움에 대해 다룬다. 우리 모두에게 영향을 끼치는 공포와 불안의 근본 근원에 대해 얘기하며, 이를 근본적으로 정복할 수 있도록 실질적인 조언을 하고 있다. 정리=박아름 기자



'전사'의 의미

우리가 진리(dharma)라고 부르는 붓다의 가르침에 귀 기울이는 사람, 참된 자신을 찾고자 하는 사람, 명상을 하고자 하는 사람, 이들은 근본적인 면에서 전사입니다. 일반적으로 삶과 영성에 접근하는 방식은 비겁한 면이 있습니다. 자신을 있는 그대로 보기를 두려워한다면, 자신에 대해서는 아무것도 보지 않으면서 종교나 영성을 통해 자기 자신을 찾으려 하는 것일지도 모릅니다. 사람들이 자신으로부터 방해를 받으면 '두려움 없음'은 끼어들지 못합니다. 그러나 기꺼이 자신을 바라보고 그 순간에 깨어 있는 상태에 머물러 있음을 탐구하고 훈련하면, 그 사람이 바로 전사입니다.

우리의 가장 보고 싶지 않은 부분까지 보아야 하며, 그것이 전사의 토대이자 두려움을 정복하는 기초입니다. 우리는 우리의 두려움과 마주하여 그것을 꼼꼼히 살펴보고, 연구하고, 명상하는 법을 훈련해야 합니다.

사람들은 영적인 물질주의에 젖어 마취 상태에서 잠에 빠지기를 바랍니다. 그리고 그 잠에서 깨었을 때 모든 것이 치우치기 바라지만 참된 종교적 수행에서는 그렇게 할 수 없습니다. 그것은 카르마라고 알고 있는 인과의 법칙을 속일 수 없기 때문입니다.

저물어가는 태양의 신경증에 폭 잠겨 스스로에게 상처 입히기를 원한다면, 그것은 당신 몫이며 누구도 뭐라 할 사람은 없습니다. 아무도 당신을 당신 자신으로부터 구원할 수 없습니다. 계속 해봐도 끝없는 후회만 밀려옵니다. 우리 자신을 돌기보다 승화된 패턴에 따르는 게 더 낫다고 생각하면 곧 당신의 마음 상태는 완전히 미숙아가 됩니다.

프라이버시를 포기하라?

우리는 자신에 대해 살펴볼 결심을 하고 자신에 대해 정직하게 표현해야 합니다. 자신을 발견하고 그것을 넘어서 '프라이버시'를 놓아버려야 합니다. 영어에서 사용하는 프라이버시와 여기서 사용하는 '프라이버시'의 뜻은 약간의 의미가 차이가 있습니다. 사람들이 소위 프라이버시라는 것에 안달복달하고 있다면, 자신의 진정한 프라이버시를 방해하는 꼴입니다. 우리는 내적인 감정과 생각에 완전히 폭격당해 완전한 휴식의 기회를 날려버리게 됩니다. 일단 프라이버시를 포기하면 우리의 마음과 온 존재는 세상을 향해 열리게 됩니다. 그러면서 더 큰 프라이버시를 발견하는데, 실제로 우리 자신을 발견하는 일이 일어나는 것입니다. 프라이버시의 포기는 대단한 교육과 논리적인 과정을 거치는 것이 아니라 행동하는 순간에 일어납니다.

프라이버시를 포기한다는 말이 과시 주의자가 되어야 한다는 의미는 아닙니다. 남들이 굳이 당신의 미덕을 알아주지 않더라도 당신은 아무 문제가 없습니다. 프라이버시를 포기해도 아무 문제없다

는 사실을 발견하면, 당신은 처음으로 온전한 사람이 됩니다. 그리고 근본적이고 기본적으로 좋은 자신 안의 뭔가를 깨닫기 시작합니다. 그것은 우리 마음속의 참본성이 태양과 함께 밝게 떠오르기 때문입니다. 이미 우리가 지니고 있는 참본성은 용기와 일맥상통합니다.

백 퍼센트 마음을 기울여 자신과 마주한다면, 당신은 이 조건 없는 참본성과 연결됩니다. 더 나아가 자신과 마주함을 넘어서는 다른 것을 발견할 것입니다. 우리가 본질적으로 명량하고 근본적으로 자부심을 가진 가치가 있다는 점을 알게 됩니다. 우리는 자신을 속일 필요가 없이, 순도 백 퍼센트의 진실됨을 발견합니다. 불교 전통에 따르면, 타고난 불성을 발견하는 것입니다.

우리는 본래 깨어 있는 존재입니다. 이미 불성을 갖고 있습니다. 그걸 깨닫는 유일한 방법은 앉아서 하는 명상입니다. 명상으로 자신을 처음 똑바로 보게 되면, 내면에서 피어오르는 온갖 종류의 끔찍한 것들을 발견하게 될 것입니다. 온갖 가능성들, 실제들과 마주하는 것은 전혀 나쁜 일이 아닙니다. 그렇게 하기 시작하면, 당신은 정직한 사람이 되어가고 있는 중입니다. 참본성이 우리 안에 존재한다는 것을 알아차리기 시작하면, 의심을 넘어서는 게 필수입니다. 우리 존재의 가치를 발견하는 기본적인 유일한 접근법은 오랜 시간을 자신과 함께하는 것입니다. 우리는 단순히 우리 자신과 함께하

'전사'는 내면 용기 지닌 수행자  
두려움은 혼란스러워서 비롯돼  
자기 직면하기, 피해선 안 돼  
꼼꼼히 마주해 연구·명상해야  
참본성, 즉 '불성' 깨달을 수 있어

기보다 늘 우리 자신과 뭔가를 하려고 애씁니다. 그러나 자신이 자신과 있지 못하면 자신이 누구인지, 어디에서 왔는지 그 본질을 찾을 수 없습니다. 나아가 자신이 누구인지 찾기 위해 애쓰면, 실은 자신이 아무것도 아니라는 걸 알아낼 수 있습니다. 그런 다음, 비존재의 경험 속에 여전히 존재하는 반짝이는 광채가 있다는 걸 발견합니다.

힘 없는 인생을 위해 '알아차림'

우리 자신과 완전히 하나가 되기 위해 추천하는 기법은 명상입니다. 특별히 석가모니 붓다가 했던 방식을 추천하는데, 이 방식은 2,500년이 넘는 세월동안 처음 명상을 시작하는 사람들에게 최고의 방법으로 알려져 있습니다. 명상은 '만지면 사라지는 것 touch and go'로 설명할 수 있습니다. 이것의 요점은 완전하고 진정한 존재감이 있다는 것입니다. 만질 때 바로 당신이 누구인가라는 존재감이 생깁니다. 명상을 할 때는, 방식 위에 가 부좌를 하고 편하게 앉습니다. 척추를 똑

바로 세우고 목에 긴장을 풀고 호흡합니다. 호흡을 관찰하기보다 호흡과 하나가 되도록 노력해야 합니다. 또는 호흡의 과정을 단순히 지켜보도록 노력합니다. 억지로 호흡에 집중하지 말고 숨을 내쉬면, 그 내쉬는 숨이 사라지게 놔둡니다.

호흡 수련을 하는 동안 온갖 생각들이 일어납니다. 그것들이 단지 생각일 뿐임을 깨달아야 합니다. 정서적인 잡념에 깊이 빠져 있으면 거기에 특별한 지위를 부여하게 됩니다. 어찌 되었든, 실제 마음의 영역에서는 어떠한 것이 일어나든 그저 생각일 뿐입니다. 명상 수련을 하는 동안 생각은 더 이상 특권층으로 대접받지 않습니다. 그런 다음에는 다음 단계인 '만짐'이 필요합니다. 감정상태를 그저 인정하고서 밀어낼 것이 아니라 찬찬히 바라보아야 합니다. 감정을 만났을 때 당신은 무슨 일이 일어났는지 인정하고 그런 다음 가까이 다가가 잘 살펴봅니다. 당황스럽고 불요불급한 순간, 삶에서 자의식을 느끼는 순간으로부터 벗어나기 위해 쉬는 시간을 가지지 않습니다. 이러한 생각들은 과거의 기억들, 현재의 고통스런 경험, 또는 미래에 대한 힘든 예측을 하면서 일어납니다. 이렇게 일어나는 모든 것에서 당신은 그것들을 경험하고, 살펴보고, 그 다음 호흡으로 다시 돌아옵니다.

만일 당신이 문제를 피하기 위한 방편으로 앉아서 명상을 하는 거라면 그 자체로 문제입니다. 사실, 인생에 있어 대부

분의 문제는 공격적이거나 욕망에 사로잡혀 있어서 생기는 게 아닙니다. 문제를 물어두고 한 걸음으로 치워버리기를 바라는데 가장 큰 문제입니다. 그것은 당신이 속임수의 전문가가 되는 것입니다. 명상 수련을 통해 미묘하고, 궤변적이고, 기만적인 어떤 시도도 드러내야 합니다.

불교에서 강조하는 비존재와 무아에 대해 알고자 할 때, 수행을 통해 행복과 성취감을 얻고자 하는 영적 유토피아 어떤 무엇인지 궁금할 때, 길을 벗어나 어떤 종류의 위험 속으로 가고 있는 것은 아닐까 두려울 때가 있습니다. 스스로 해결할 수 있는 아주 단순한 방법은 앞날의 안전에 대해 걱정하지 말고 단순히 직접 해보는 것입니다.

명상을 마쳤을 때의 마음가짐 또한 매우 중요합니다. 살면서 겪는 모든 경험을 평온하게 받아들이고, 살아가는 동안 행복해야 합니다. 명상은 감옥 안에 갇히는 것이 아닙니다. 그리고 여행은 휴가도 자유도 아닙니다. 이 모든 것이 포함되었습니다. 이것이 삶에 대한 기본적인 명상적 접근법입니다. 우리는 인생에서 빈곤에 시달릴 필요가 없습니다. 인생의 외진 골목에서 작은 초콜릿 한 조각을 얻으려고 애를 필요가 없습니다. 너무 더울 때, 얼음물에 손가락을 담근다고 생각해보세요. 호흡 수련을 하는 동안 온갖 생각들이 일어납니다. 그것들이 단지 생각일 뿐임을 깨달아야 합니다. 정서적인 잡념에 깊이 빠져 있으면 거기에 특별한 지위를 부여하게 됩니다. 어찌 되었든, 실제 마음의 영역에서는 어떠한 것이 일어나든 그저 생각일 뿐입니다. 명상 수련을 하는 동안 생각은 더 이상 특권층으로 대접받지 않습니다. 그런 다음에는 다음 단계인 '만짐'이 필요합니다. 감정상태를 그저 인정하고서 밀어낼 것이 아니라 찬찬히 바라보아야 합니다. 감정을 만났을 때 당신은 무슨 일이 일어났는지 인정하고 그런 다음 가까이 다가가 잘 살펴봅니다. 당황스럽고 불요불급한 순간, 삶에서 자의식을 느끼는 순간으로부터 벗어나기 위해 쉬는 시간을 가지지 않습니다. 이러한 생각들은 과거의 기억들, 현재의 고통스런 경험, 또는 미래에 대한 힘든 예측을 하면서 일어납니다. 이렇게 일어나는 모든 것에서 당신은 그것들을 경험하고, 살펴보고, 그 다음 호흡으로 다시 돌아옵니다.

췌 트롱과 린포체

1994년 티베트에서 태어났다. 불교의 가르침을 영어로 널리 알린, 서양에서 가장 영향력 있는 불교 지도자 중 한 사람이다. 인도의 영라마 스쿨(Yong Lamas School)에서 정신적인 지도자로 7년을 보낸 후, 영국 옥스퍼드에서 공부하고 스코틀랜드에 살며 린포체 명상센터(Samy Ling Meditation)를 설립했다.

이 글은 <두려움을 넘어 미소 짓기까지> (불광출판사)에 게재한 내용입니다.

불교특별강좌

(사)한국불교연구원은 21세기 한국사회 일반인들의 지적 성숙과 불교의 대중포교를 위해 다음과 같이 불교특별강좌를 개최합니다. 뜻있는 많은 분들의 관심과 동참을 바랍니다.

■ 제2분기 강좌 개설 기간 : 2016년 6월 7일 개강 8주간 수업(월요일 수업은 6월 13일부터)

Table with 5 columns: 강사, 강좌명, 요일, 시간, 장소. Includes courses like '산스크리트 금강경의 이해' and '불교위패사나 전통의 이해와 실천'.

강사 소개: 이태승 (본원 원장, 위덕대 불교문화학과 교수), 최성규 (한국현대불교미술협회 이사장, 위덕대 겸임교수), 이은희 (동방대학교대학 학부과정 강사, 미술대전 특선 및 대상 수상), 김열연 (미하위패사나명상원 원장, 위패사나불자선전 지도부이사), 유경자 (한국미협 불교미술분과 위원장, 위덕대 박사과정)

수강료 : 각 강좌 당 100,000원
수강접수 : 2016년 5월 15일부터 ~
접수처 및 문의 : 한국불교연구원 사무국 (Tel. 02-762-5624)

사단법인 한국불교연구원
서울시 중구 동화로 117길 59 현대트레비앙 148

제1기 풍수건축 인테리어 전문가 과정 강의안내

집중력이 모이는 곳에 책상을 배치하고, 복록수의 기운이 모이는 곳에 침대를 배치하는 것이 바로 풍수인테리어의 핵심이며, 어떤 물건을 어디에 놓는 것은 보조수단에 불과합니다.

강의 목적: 한정된 터에서 풍수적인 논리를 적용해 복된 공간으로 재창조하며, 나아가 공간의 특성과 인간의 특성을 조합하여 건강과 복, 록, 수를 증진시키고 삶의 질을 높여, 모든 사람들이 풍족하고 행복한 삶을 누리게 하는데 그 목적이 있습니다.

수강 대상: 도시공간설계 및 개발담당 공무원, 부동산 거래 및 관리 담당자, 공인중개사, 건축사, 토지감정평가사, 조정설계 및 시공업자, 인테리어 설계 및 시공업자, 부동산 컨설팅 담당자, 건축예정 일반인, 전월주택지 개발 및 분양업자, 기타 풍수건축 및 인테리어에 관심 있는 모든 분.

개강일시 및 장소: 2016년 5월 29일(일요일) 14시
경기도 광주시 행운풍수지리학술연구원

교육기간: 2016년 5월 29일 ~ 2016년 7월 3일 (총 6주제)

강의시간: 이론 강의: 일일 3시간(6회), 실습 평가: 5시간(1회)

강사: 김 경훈 (행운풍수지리학술연구원장, 사단법인 행운풍수지리학회 명예이사장)

수강료 및 입금계좌: 교육비 : 600,000원 (수강료, 교재비, 패혈, 수액 탐사봉비 포함) 현금 및 카드결제 가능

모집인원: 20명 이내(선착순 모집) \* 수강료 입금 순

신청 및 문의: 행운풍수지리학술연구원
☎ 031-798-4595 / 010-7314-5336

\* 자세한 사항은 http://www.luckyfi.com의 <개강예정안내>를 참고하시기 바랍니다.

사단법인행운풍수지리학회
행운풍수지리학술연구원

漢文(검용) 불교상용의식집

"漢文 / 한글(검용) 불교상용의식집"은 漢文念佛 한글염불 경전공부까지 스님들과 불자님들 누구든지 할 수 있는 불교 상용의식집입니다!



- 제1권 (예경/각칭) • 제2권 (천도/시서) • 제3권 (수계/방생)
• 제4권 (장의) • 제5권 (점안) • 제6권 (독송집)
• 제7권 (토속의식 모음집) 각권 20,000원 (스님과 신도가 함께하는 법당용 책 사찰에 맞게 만들어 드립니다)

발행인 : 금불 장엄사 주지 성묵 스님 (경북 칠곡군 기산면 봉산4길-54)

주문처 : 054)974-1345 (장엄사)
010-7144-7339 (총 부)
010-5277-8024 (스님)

계좌번호 : 농협 735091-52-058288 박명덕 (전국 불교서점에서도 판매합니다)

민간자격 국가정보 5765 등록 수정기공재활사 과정

호흡, 자기수련, 명상의 이론과 실재를 숙지하고 이를 다양한 참가자들에게 보급하여 교육, 상담, 연구, 봉사활동을 하며 학교, 기업, 지역사회 공공기관에 사회서비스를 제공하는 최고급 전문가수준의 재활 활용능력을 보유하고 직무를 수행하는 심신이 복잡한 현대 사회에 유망한 자격증이다.

http://soojung99.pe.kr/index.htmlPNO=138623 274964492600

한국직업능력 개발원 평가

- 강의내용 : 4~5차원 수정기공 선착순 15명 접수(매월 시작) 4주 속성 완성
■ 일 정 : 매월 첫주 토, 일요일 1시 시작 4주 완성
■ 강 사 : 뇌교육 박사, 종의사, 창시자 김문기 원장직강
■ 장 소 : 수원시 장안구 율전동 288-20 (성대역 부근)
■ 홈페이지 : http://soojung99.pe.kr/
■ 예 약 : 010-3463-7806