

두려움을 넘어 미소 짓기까지

췌 C트롱과 린포체

(1) 수행 여정의 시작 ㊦

거짓 없는 깨달음, 결코 부서지지 않으리

가슴속에 달을 심다

전사가 되어 자신과 마주한다는 것은 자신에게 판결을 내리는 게 아니라 정직함에 대한 질문입니다. 자신을 보게 되면, 자신이 나쁜 사람으로 살아왔고 자신을 보는 것이 끔찍하다고 느낄 수도 있습니다. 또는 자신에 대해 좋은 점을 느낄 수도 있습니다. 그저 그런 사실과 마주할 뿐입니다. 정직은 매우 중요한 부분으로 작용합니다. 자신에 대해 진실 되게 직시하십시오. 자신에 대해 정직해지기 시작할 때, 진정으로 깊은 수준의 진실을 발전시키게 됩니다. 그리고 온전히 모든 상황을 볼 수 있을 때 드디어 전사가 되는 것입니다.

당신은 자신이 진정한 사람이라는 걸 찾기 시작합니다. 좀 더 단단함을, 좀 더 진짜를, 어떤 종류의 깊은 것들을 가지고 있다는 것을 느끼기 시작합니다. 불성은 이미 당신 안에 있습니다. 이미 자신에 대해 진실해졌기 때문입니다. 사실 확고한 실체(real) 자기라는 진짜(true) 자기는 없습니다.

당신이 당신 자신을 진실 되게 보게 되면, 시작되면서 사라지는 실재의 개념만을 발견합니다. 당신이 자신을 완전히 보게 될 때, 조건 지어지지 않은 좋은을 느끼기 시작할 것입니다. 동시에 더 큰 지혜의 현존을 인식하기 시작합니다. 당신이 아무리 똑똑하든 박식하든, 당신은 실재의 본성에 대해서는 별로 아는 게 없습니다. 자신과 진정으로 연결되도록 당신에게는 도움이 필요합니다. 누군가 당신이 깨어나도록 도와야 합니다.

불교 전통에서는 참된 자기 자신과 연결될 때 지혜를 전수해준 스승에 대해 존경심을 표현합니다. 우리의 관계와 우리의 존경은 지식에 대한 존경, 지식의 보유자라는 점에서 비롯됩니다. 실재의 본성에 대해 우리보다 더 많은 정보를 가진 이는 존경받을 자격이 있습니다.

스승과 관계를 맺는다는 것은 일방적인 게 아닙니다. 서로 쌍방향적인 소통이 됩니다. 스승과의 관계가 발전함에 따라, 스승은 영적 친구가 되기도 합니다. 스승은 그 자신의 수련의 결과로서, 다른 사람에게 힘을 나누거나 깨달음 또는 온전한 정신을 전달하게 됩니다. 영적 친구는 당신에게 진실을 말하고 당신이 하는 일에 간섭하는 데 주저하지 않습니다. 그리고 시기가 맞으면, 적절한 순간이 되면, 진정한 영적 친구가 당신 안에서 각성의 마음(heart)을 깨울 수 있습니다. 마치 정맥으로 주사 약물이 들어가듯, 마음 안

으로 들어감에 따라 당신은 (언제나 거기 있던) 붓다의 마음을 알아차리기 시작합니다.

분명 다른 누군가를 당신의 세계에 들이고 당신이라는 존재에 평가를 주사하는 것을 허락하는 데는 저항이 따를 것입니다. 붓다의 본성인 특별한 요소가 당신 안에서 깨어날 때, 그것이 이질적인 요소라는 생각이 들 만큼 아주 낯설 수 있습니다. 불교 전통에 따르면, 이 경험은 깨달음을 전수하는 것으로 스승으로부터 우리는 달을 선물로 받고 달은 깨달음에 이르도록 돕습니다.

한편으로, 보름달이 당신의 가슴 안으로 들어올 때 조금 어리둥절할 수도 있습니다. 깨달음의 과정에서 우리는 또한 매우 큰 슬픔을 느낄 수도 있습니다. 극단적으로는, 깨달음의 원리와 연관된 모든 것들을 파괴하고 싶을 수도 있습니다. 반면 아무런 조건 없이 바라본다면, 달은 당신이 인생에서 한 번도 만난 적 없는 가장 큰 탈출구가 됩니다. 당신 자신이 진정한 사람이라는 걸 발견하고도 여전히 다소간 외롭고 슬픈 느낌이 남아 있습니다. 그러한 슬픔은 더 높은 지혜와 깨달음을 갈망하기 때문에 일어납니다. 길은 아직 끝나지 않았습다.

머릿속에 태양을 심다

달이 가슴에서 깨어나면, 외로움과 자연스런 가슴 통증을 느낍니다. 다른 인간들에게 귀찮게 시달리고 싶지 않았으면 하면서 혼자 있는 것이 좋다고 느끼며, 그걸 넘어서 가기를 주저합니다. 그 시점에서 영웅적인 마음, 전사의 마음이 아주 필요합니다.

다음 단계는 '마법(magic)'을 받아들이는 것입니다. 여기에서 말하는 마법이란 이 현상적인 세계에서 우리의 경험을 바꾸는 것을 일컫습니다. 욕망과 공격성, 무지로 이루어진 우리의 일상 경험을 존재의 자연스런 상태로 전환하여 자유로워지는 것입니다. 이러한 자연스런 마법의 경험은 우리 자신 안에 태양을 이식하는 데서 옵니다. 불교 전통에서 태양은 여성적 원리, 달은 남성적 원리로 간주됩니다. 여성적 원리는 출산과 양육, 번성과 연결됩니다. 남성적 원리인 달은 당신의 가슴 안에 심어지지만 태양은 당신의 머리에 심어집니다.

태양의 특성은 두려움 없음과 부드러운 일 뿐만 아니라 자연스런 깨어 있음(wakefulness)입니다. 자연스런 깨어남이란 어떤 갈등이나 공격성도 개입되지



않은 상태를 나타냅니다. 머릿속의 태양은 어떻게 당신의 세상을 조직할지 방법을 알려주는 자연스런 지혜를 줍니다. 건물에는 대들보와 기둥이 있어야 중심을 잡을 수 있듯 우리의 인생 역시 튼튼한 기둥을 바탕으로 중심을 잡습니다. 당신의 삶에 깨어남을 표현하기 위해 텅 빈 구조물이 더 필요해집니다. 공간을 만들어주는 무생물적인 물체만으로는 충분치 않습니다. 개개인들이 천장이 되고, 창문이 되고 벽이 되어야 합니다.

이것이 우리가 만달라 원리(mandala principle; 수행자가 명상을 통하여 우주의 기운과 하나가 될 때 사용하는 깨달음의 안내도)라고 부르는 자연스런 현존의 정수입니다.

그 환경에는 존엄성과 정직성이 있어야 합니다. 많은 사람들이 존엄성과 정직성을 함께 경험해 본 적이 없습니다. 사람들은 존엄성을 잘난 체나 가짜로 생각하거나, 정직성을 모든 걸 다 말하고 뒤 돌아보지 않는 것으로 생각합니다. 그러나 다른 종류의 정직성이 있으며, 그 정직성 안에서 우리는 존엄하면서도 소박한 사람이 될 수 있습니다. 그것이 전사가 가지는 태도의 핵심입니다.

환경의 정직성과 신뢰는 그 자체로 말

자신 마주할 때 끔찍하든 좋은
정직하게 직시해야 불성 발견
스승 도움으로 더 깊이 도달
깨달음 과정서 슬픔 느끼기도
더 높은 지혜 추구하기 때문

합니다. 당신이 될 하는지 미심쩍어 하는 누군가가 당신이 창조한 환경으로 들어와 당신의 비전이 실현된 걸 보게 되었을 때 그들은 비로소 편안한 마음으로 당신을 받아들이게 될 것입니다. 당신의 머릿속에 깨어남이라는 지혜의 태양을 이식할 때, 동시에 자연스런 현존감과 진정성이 깃들입니다. 비할 데 없이 기쁜, 정말 즐거운 세상입니다.

변함없이 빛나는 참보성

전사의 마음을 기본적으로 이해하고 전사의 마음에 연결되면 우리는 마음에 달을 심게 됩니다. 이 달에는 온화함과, 연민, 그리고 깨어 있음이 있습니다. 그 다음에는 머릿속에 태양을 심습니다. 태

양은 모든 상황에서 한 발 더 나아간 깨어 있음과 진정성을 가져옵니다.

전사의 마음이 길러지려면 게으름이 없어야 합니다. 우리는 일반적으로 살아가면서 영적인 여행을 하는 데 매우 게으릅니다. 여기서 게으름이란 애써서 노력하지 않는다는 말입니다. 당신은 막연히 더 나은 사람이 되고 싶어 하지만 실천에는 너무 게으르지요. 이러한 태도를 극복하면, 내면에 친절함과 온화함 또는 다정함(maṅgla), 그리고 그것을 넘어서 연민 또는 자비심(karuna)을 발전시키게 됩니다. 머릿속에 태양을 심는 것은 지성(intellect) 또는 지혜(prajna)를 키우는 것과 연결됩니다. 지성을 갈고닦음으로써 우리는 신중해집니다. 지성은 사물을 있는 그대로 볼 수 있는 직접적인 길로써, 사용하면 경험에서의 가능성을 놓치지 않게 됩니다. 지혜는 우리에게 이 순간의 알아차림과 세심함을 가르칩니다.

그리고 나서야 우리는 우리의 경험을 윤회 또는 번뇌, 깨달음 또는 깨어남으로 구분할 수 있게 됩니다. 앉아서 하는 명상을 통해 우리는 어떤 것이 잠상적이고 어떤 것이 마음챙김과 알아차림인지 구분하는 것이 가능해집니다. 우리가 우리 자신의 삶을 어떻게 이끌어갈지 이해

하면, 그 다음에는 다른 사람을 향해 자연스럽게 마음이 일어납니다.

그 첫 번째 기초는 자신을 있는 그대로 보는 것입니다. 어찌 보면 이는 매우 힘든 일입니다. '나'는 고집 세고, 공격적이고, 성격이 급한 반면, 나 자체는 매우 이성적이며 겉모습에 연연하지 않고 존재 자체를 별로 신경 쓰지 않기 때문입니다. 이러한 나는 존엄한 본성을 지니고 있습니다. 여기서 우리는 '있는 그대로의 나'를 진심으로 이해했습니다. 이러한 상황은 차츰 발전되어 유쾌하고 즐거워집니다. 삶 자체가 즐겁습니다. 전사의 세계에서는 당신이 왕이고 여왕입니다. 우리 가슴속의 달과 머릿속의 태양이 만날 때 우아함과 존엄성이 자연스럽게 빛나며 건강하고 행복해집니다. 이러한 자연스러운 건강성이 '금강성(vaira)' 혹은 '파괴할 수 없는 본성(indestructible nature)'을 발전시키는 시작이 됩니다. 금강성은 파괴할 수 없는 깨어 있음이며 부정할 수 없는 현존입니다.

누구도 파괴할 수 없는 금강성이란 누구도 당신의 책무나 존재에 대해 이렇듯 저러쿵할 수 없다는 말입니다. 그래서 지나치게 자기중심적이 되지 않을까 걱정할 수도 있지만 수행 면에서는 얘기가 달라집니다. 한 수행자가 진심으로 가슴속에 달을 심으면, 자기중심적인 태도는 사라집니다. 명상을 통해 우리는 가슴속의 달과 머릿속에 있는 태양에 감사할 수 있으며, 또한 우리의 금강성도 커져갑니다.

전사의 마음을 발전하면 금강성도 깨달을 수 있습니다. 삼팔라에서 여성 원리(feminine principle)는 비공격적인 전사의 원리로서 매우 강력합니다. 여성적 원리가 분노로 바뀔 때는 가장 치명적인 무기가 될 수도 있습니다. 이에 비해 남성 원리(masculine principle)는 사실 고요하고 온화합니다. 여성이 날카로운 칼날로 무언가를 자르면, 남성은 칼날을 안전하게 쥘 수 있게 받쳐줍니다. 태양과 달이 함께 연결된다는 것은 금강성의 참된 또는 확고한 진실됨을 말합니다. 두 원리는 속임수 없이 함께 연결되어야 합니다. 훌륭한 칼을 만들려면 날카로운 칼날과 칼의 무게가 잘 맞아야 하듯, 금강성은 세상에 똑같은 우리의 경험 속에서 조화를 이루어야 합니다. 금강성은 다이아몬드와 같은 단단한 불성을 수행 안으로 끌어들이니다.

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

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 축적으로 쌓이고 간에 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 <초록원월빙> 을 쳐세요.

좋은인연 대출안내

- ✓ 대출이 더 필요하십니까?
- ✓ 불사자금이 부족하십니까?
- ✓ 사찰구입자금이 필요하십니까?

1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 의논해주시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

☎ 사찰을 매매하실때 문의해 주세요~

부동산권리분석 · 매매관련세금 · 감정평가

형산새마을금고 본점 전경

35 친절상담 전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

형산새마을금고

도무지 잠이 안와! 자다깨다 좀더 자고 싶은데 잠이 안와! 폭자지 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 않은 것 같은 완벽한 높이야래 쾌면, 숙면, 꿀잠
- ◆베개 높이가 딱 맞으면 절대 움직이지 않는다. 언제나 그자리!
- ◆뒤척임 잘되어야 냉병 이기는 진짜 베개
- ◆폭신, 물렁, 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 겹겹이 쌓여 못자고, 못쉬고, 못물고
- ◆침대에 쓰러지면 위해 밤새 불면증과 전쟁 고생 뽐!
- ◆베개 높이 안맞아 가슴답답, 우울, 수면장애, 어깨뻐근, 손발저림, 목아픔, 결림, 허리 빠근 바른 빠른 치유
- ◆어린이는 조금만 자라도 베개 높이 조절해야 한다(중요)
- ◆베개, 침대 아무리 좋아도 입벌리고 잔정(중요)
- ◆(입안 건조, 침마름, 눈, 코, 얼굴 건조 원인)

※ 템플스테이에서 왓슨 삼매를 100% 체험 할 수 있는 유일한 베개

www.법왕정사.net
010.3487.0035