

명상이야기

1. 명상의 개념
2. 명상의 기원
3. 명상의 종류
4. 다도명상





미소 명상

아침에 눈 뜨며 나는 웃음 짓네.
새롭고 신선한 24시간이 내게 있네.
나는 서원하네.
매순간을 충실히 살며
모든 존재를 자비의 눈으로 바라볼 것을.

턱낫한



명상의 개념

1

명상이란 마음을 자연스럽게 안으로 몰입시켜 내면의 자아를 확립하거나 자기성찰, 종교적 수행을 위한 정신집중을 일컫는 말이다. 라틴어로 메디타티오(meditatio), 콘템플라티오(contemplatio)라고 하며, 사색? 묵상? 관상(觀想)이라고도 한다. 이는 모든 생각과 의식의 기초는 고요한 내면의 식이며 명상을 통하여 순수한 내면의식으로 자연스럽게 몰입하는 것을 의미한다.

명상은 자기 스스로의 수행을 통해 의식(구체적으로 마음, 몸 및 행동)에 변화를 가져오는 것으로, 그 수행의 주요한 특징은 주의를 비분석적 방

식으로 집중하는 것이다(김정호, 1996). 명상이라는 말은 하나의 수행방법을 지칭하는 용어가 아니다. 그보다는 여러 수행방법들을 총괄적으로 지칭하는 용어라고 보아야 한다(김정호, 1998).

명상은 수행하는 목적에 따라 절대적인 의미와 상대적인 의미로 나누어 생각할 수 있다.

절대적인 의미의 명상이란 모든 인간적 제한 조건에서 해방된 해탈의 경지에 이르는 것을 의미하는 것으로 종교적 의미로 주로 사용한다. 즉 고통이 사라진 경지(Nirvana)에 이르면 어떤 업매임도 갈등도 없는 참다운 나를 얻게 되는데, 이런 해탈의 경지에 이르면 주관과 객관의 이분법적인 대립이 없어지고 정서적으로 기쁨, 자비, 평온으로 가득 차며, 생리적으로 각성이완상태인 성성적적(惺惺寂寂)의 경지에 이른다.

한편, 상대적 의미로 사용하는 명상은 한 개인의 지식, 사고, 가치, 감정 등 존재를 제한하는 주관적 편견과 선입견에서 벗어나 밝고, 자유롭고, 신선하게 사물을 볼 수 있도록 하는 것이다. 비록, 현실적인 삶의 고통 속에서도 보다 건강한 사고와 삶의 방식을 지향해 나가도록 하는 것을 목표로 한다(장현갑, 2005 : p234).

오늘날의 명상은 크게 두 가지 방향으로 이해되고 있다. 하나는 서구적인 명상이고 다른 하나는 인도적인 개념의 명상이다.

서구적인 개념에서 명상은 ‘깊이 생각한다’, ‘계획한다’, ‘묵묵히 생각한다’ 라는 의미이며, 인도적인 개념의 명상은 고요히 생각하는 것에서 그치는 것이 아니라 생각을 끊는 데까지 심화시켰다. 이러한 인도적 명상인 요가나 선(禪)이 불교와 더불어 중국으로 전해지면서 종교적인 차원을 넘

어 생활의 모든 면에 적용되고 있다. 특히 명상은 현대사회의 스트레스로부터 우리의 심신을 지켜주며, 무너진 균형을 다시 회복하기 위한 생리학적 행법으로 이해되고 있다(김경희, 1995 : 이희익, 1985 : 정태혁, 1987 : 정환구, 2002)



명상의 태동은 약 20만년 전에 함몰한 아틀란티스 대륙에 융성했다가 그 후 베다와 우파니샤드의 행법이 인도에서 생겨났다는 설이 가장 유력하다. 왜냐하면 인도 문헌에서 요가란 말의 의미들 중 가장 명백한 의미가 파탄잘리(Patanjali)의 요가 수트라(Yoga-Sutras)에 집대성되어있기 때문이다. 그때부터 요가는 수행자들에 의해 전해지면서 종교적 목적을 달성하고, 인격의 완성을 기하기 위해서는 누구든지 행해야 할 수행 방법으로 행해져 왔다. 명상을 가장 체계화시킨 민족은 인도인이며 그들은 명상을 고요히 생각하는 데에서 그치는 것이 아니라, 마음을 비우는 데까지 심화시켰으며 이러한 경지를 디야나(Dhyana)라고 하였다. 디야나란 말은 6세기

초반에 인동의 불교 승려인 보디 달마와 함께 중국으로 건너 간 빈 마음이란 의미의 찬(Chan)으로 수용되었고, 불교와 더불어 일본과 한국 등지에서는 이미 종교적인 차원을 넘어서서, 생활의 모든 면에서 크게 공헌하고 있다.

요가나 명상은 호흡을 정돈하고 자세를 바로 잡으며, 마음이 정돈되다
는 일종의 자기 제어방법으로서 현대사회의 스트레스로부터 우리의 심신을 지켜주고, 무너진 균형을 다시금 회복하기 위한 생리학적인 행법이라고 할 수 있다. 최근 서구 문화와 접촉하면서부터 동양의 이러한 명상이 서구 문화의 결점을 보완하여, 의학이나 교육에 많이 이용되고 있다(이정화, 2002, 재인용 : p17, 18).

명상은 행하고 있는 목표에 따라 세 가지로 분류된다(정태혁, 1987).

첫째, 내향적 명상으로 인간 정신의 자발적인 미약을 엄두에 두고 있는 명상이다. 여기에서는 명상자가 자신의 마음을 열고 깊은 내면 속의 자기를 파악하는 것으로 불교에서는 선 명상이 이런 유형에 속한다.

둘째, 외향적인 명상으로 외부로부터 부여된 초월적인 실체나 상징적인 대상에 대하여 행하는 명상이다. 이러한 명상에서는 신이나 신적인 대상에 대해 의식을 집중하는 것으로 기독교의 명상이 이 유형에 속한다.

셋째, 자기 내부에서 어떤 새로운 차원의 세계를 발전하려고 하는 내향적인 것도, 외부의 어떤 대상과 합일하려고 하는 외향적인 것도 아닌 또 다

른 유형으로 자아의식을 없애고 절대적인 고요한 상태에 도달하고자 한다. 이러한 명상은 중도적인 명상으로 요가명상, 기 명상, 뇌 호흡 명상이 속한다.

또한 수행하는 방법에 따라 크게 두 가지 방법으로 나눈다(장현갑·변광호, 2005).

첫째는 어떤 하나의 특정 대상(예컨대, 시각적·청각적 대상)에 의식을 집중시키는 명상으로 집중명상이 그것이다.

둘째는 의식을 어떤 특정 대상에 고착함이 없이 경험하는 세계를 있는 그대로 관찰하기 위해 의식을 열어 가는 통찰명상이 있다.

이상의 분류방법을 참고하여 아래에서는 불교명상, 기독교 명상, 집중명상, 통찰명상, KTS명상, 다도명상으로 구분하여 그 내용을 살펴보고자 한다.

1) 불교 명상

불교명상은 선이라는 것으로 대표되고 있다. 선이라는 말은 선(Dhyana)과 정(Smadhi)을 합친 말이다. 원래 범어 디야나의 음인 선나(禪那)를 줄인 것으로 그 뜻은 '고요히 생각하다'의 뜻을 가지고 있으며 이것은 약칭하여 선(禪)이라 한다. 선(禪)은 '마음을 고요히 하고 생각을 깊게 하여 진리에 도달하는 길이다'라고 할 수 있으며 선에서는 어떤 행동을 하는 중이라도 현재의 자기를 의식하고 있는 것을 바로 선의 핵심이라고 한다. 즉 선은 고요히 사유하는 것이요, 정(精)은 삼매로서 선이 도달된 경지인 것이

다. 삼매(Samadhi)란 Sam이 精의 뜻이고 Adhi는 '가지다'의 뜻이므로 '사물을 바르게 포착하여 가진다'고 하는 뜻으로 등지(等持)라고도 번역된다. 등지는 마음을 단단하게 빠져들어 침잠하거나 들떠서 흔들리는 두 극단을 떠나서 어떤 사물을 대할 때에 그곳에 머물러 마음이 평정한 것을 말한다. 불타가 한 삼매는 순일한 무아의 경지로서 절대 공성(空性)을 뜻한다. 불교 이외의 선은 자아의 참모습을 발견하는 단계에 그친 것이지만 불교의 선은 이것까지도 떠나서 일체 존재의 참된 모습을 보는 것이다.

불교명상은 2500여 년 전 석가모니가 6년에 걸친 각고의 수행을 끝내고 호홉 속에 귀중한 생명의 진리가 있음을 깨닫고 이를 제자 마하가섭이 염화미소로 전수 받아 후세에 전래함으로써 비롯되었다. 그 후 27대에 이르러 가섭의 맥을 이어 중국에 선을 보급 발전시켰는데 그가 달마였다. 그 후 6조 혜능에 이르러서 목조선과 간화선으로 이어져 황금기를 이루었다(혜원, 1990).

불교명상은 소승불교의 전통과 대승불교의 전통으로 나누어지는데, 소승불교의 명상법에는 수식관, 사념처관이 속하고 대승불교의 명상법에는 참선이 대표적인 명상법으로 속한다. 참선에는 다시 화두를 드는 간화선, 고요히 앉아 있는 목조선, 염불을 읊조리며 수행을 하는 염불선으로 세분화된다(류말선, 2001).

불교명상에서의 명상법에는 수식관과 화두명상이 있다.

수식관(數息觀)이란 집중을 돕기 위한 방법으로 '숨을 세면서 몸과 마음에서 일어나는 모든 현상을 지켜 보다'는 뜻을 가진 명상법이다. 즉, 숨이 코를 통해 목 가슴 어디까지 가는지를 알아차리고 숨이 나갈 때는 어디에서부터 어떻게 나가는 지를 살피는 방법이다. 수식관의 개념과 방법을 체

계적으로 자세히 다루고 있는 불교 고대 경전인 안반수의경(安般守意經)에서 보면 수식관이란 팔리어로 아나파나사티(anapanasati)로 아나(ana)는 들숨, 아파나(apana)는 날숨, 사티(sati)는 정신집중, 마음챙김이란 뜻이다. 마음이 산란하여 호흡관찰이 잘 안되는 경우에 마음 속으로 수를 세면서 열까지 갔다가 다시 하나로 되돌아가는 과정을 반복하며 호흡의 원칙은 처음에는 의도적으로 숨을 천천히 미세하고 가늘게 들이쉬는 숨보다 내쉬는 숨을 더 길게 할 것을 권장한다(정태혁, 1991).

화두명상은 간화선(看話禪)이라고도 하며 말 그대로 화두 즉, 말이 끊어진 참된 자기를 본다는 말이다(혜봉, 2003). 여기서 화두란 선풍(禪風)에서 공안(公安)이라고 부르는 것을, 선(禪)의 과제로 삼은 것을 말한다. 곧 공안의 탐구에 의해서 깨달음을 추구하는 선수행 방법의 하나로 견성성불(見性成佛)의 입장으로, 명상을 통해서 주어진 문제를 하나씩 해결해 가는 방법이다. 이것은 육신의 눈으로 보는 것이 아니라 마음으로 보는 것이며 마음으로 본다는 것은 참구하는 화두를 잃지 않고 여의지 않는 것이다(민숙영, 2004 :p16).

2) 기독교 명상

기독교의 명상은 외향적인 명상으로 신이나 신적인 대상에 대해서 의식을 집중한다. 명상자는 그 타자 안에서 존재의 참뜻을 찾고, 그 타자(他者)에게 자신을 합일시키고, 또는 그것을 자기 속으로 받아들이는 것이 된다. 그러므로 이러한 명상은, 외부로부터 자신을 그 대상에게 투사하게 되고, 자신의 주체를 명상의 대상 속에 몰입시키게 된다. 이러한 외향적인 명상

에서는 주체가 객체 속에 투사됨으로써 서로 동화된다.

기독교의 상징인 십자가는 상하 좌우라는 양극성이 서로 만나서 조화를 이루기 때문에 인간과 신, 인간과 인간, 동물과 인간, 식물과 인간 등 상대적인 양극성이 조화를 이루는 상징이다. 그러므로 십자가에는 명상은 주로 신과 인간과의 합일을 통해서 화해하고 조화되는 작용을 하게 된다. 이러한 형태의 명상은 상향적이라고 말해질 수 있으며 여기에서는 어떤 형식이나 형태에 대한 복종을 가진다.

또한 이러한 유형의 명상은 이성을 따르게 하기 때문에 아폴로(Apollo)적인 방법이라고도 한다. 기독교의 명상은 이 유형에 속한다고 말해지고 있다(선대규, 2003 : p13).

3) 집중명상

집중명상이란 어떤 하나의 특정 대상에 의식을 집중하는 명상으로 불교뿐만 아니라 요가수행에서 특히 강조하는 방법이다. ‘옴’, ‘흠’, ‘옴마니 밧메흠’ 등 특정 낱말구나 구(句)와 같은 만트라(mantra)를 반복하여 읊조린다거나 촛불과 같은 시각적 대상에 의식을 집중해 나가는 수행으로 삼마타(samatha)수행 또는 지법(止法)이라 부른다(장현갑, 2005 : p235).

4) 통찰명상(위파사나 vipassana)

통찰명상이란 경험하는 세계를 있는 그대로 관찰하기 위해 의식을 열어가게 하는 것으로 순간순간 맞닥뜨리는 사건의 모습을 개입 없이 가만히 지켜

보도록 강조하는 방법이다. 이 명상법은 근본 불교인 상좌부(Theravada)에서 기인한 것으로 미얀마 등지의 남방 불교에서 강조하는 수행법이다. 위파사나(vipassana) 명상 또는 관법(觀法)이라고도 한다.

위파사나는 지금 이 순간의 신체, 느낌, 마음, 진리와 같은 4가지에 대해 판단하지 않고 순수한 마음으로 인내심을 가지고, 지나치게 애쓰지 않고 살펴보노라면 깨달음에 이른다는 것이다. 사념처의 염처란 팔리어의 'sati-pattana'를 번역한 말인데 'sati'란 'mindfulness'이며, 'pattana'는 'stop'이란 뜻이다. 이 염처(念處)명상법을 서양에서는 'Mindfulness Meditation'이라 부르고, 우리말로로는 '마음챙김 명상'이라 부른다. 일반적으로 불교에서는 이를 '관법'이라 부르며, 통찰명상에 포함시킨다(장현갑, 2005 : p235).

5) KTS 명상

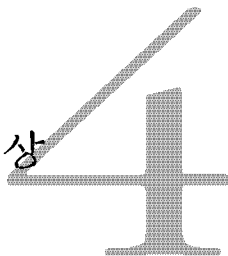
KTS 명상은 한 대상에 대해 온 마음으로 집중하는 것이다. 산트 마트라고도 불리며 빛과 소리 명상(수랏 샤브드 요가)을 수행한다. 여기서 말하는 빛과 소리는 이 세상의 외적인 빛과 소리가 아닌 내면의 초월적인 빛과 소리를 의미한다. 이 초월적인 빛과 소리는 신이 자신으로부터 우주를 생성시킬 때 나오는 최초의 현현체이다. KTS 명상은 매일 매일의 명상을 통해 우리는 내면의 빛과 소리에 더 깊이 연결된다(<http://santmat.or.kr> 참고).

6) 다도명상

다도명상이란 위에서 언급한 명상에 다도, 즉 차를 내게로 하여 수행을 극대화함을 의미한다. 차는 마음뿐만 아니라 신체에도 긍정적인 효과를 미친다고 위에서 언급한 바 있다. 명상을 실천할 때 목적에 따라서 그 수행방법은 조금씩 달라진다. 또한 명상을 효과적으로 수행하기 위해 이용하는 방법도 다양하다. 이러한 다도의 여러 장점들을 명상과 접목하여 수행을 극대화한다.







명상을 실천할 때 목적에 따라서 그 수행방법은 조금씩 달라진다. 또한 명상을 효과적으로 수행하기 위해 이용하는 방법도 다양하다. 예를 들어 걷기명상의 경우 걷는 행동을 통해 명상을 하는 경우이고, 생활명상은 일반적인 생활 장면에서 수행할 수 있도록 프로그램되어 있다.

다도명상은 차를 우려 마시는 방법과 차를 통한 많은 프로그램을 이용하여 수행을 극대화한다. 다도라는 개념은 차를 마시는 행위와 함께 차를 마시면서 경험하는 일련의 행동을 규범화한 예절을 포함한다. 예절에는 분명한 의미와 목적의 정신이 포함되어 있다. 이때 차를 마시는 장면에서 자

연스럽게 진행되는 다도는 두 가지의 의사소통 기능이 있다.

첫째, 혼자 차를 마시는 경우에는 마시는 차와 관련한 소품들과의 의사소통이다. 이때 인간의 다섯 가지 감각기관을 통하여 의사소통을 하게 되는데, 각각의 감각기관이 경험하는 것은 마음을 하나의 대상에 집중하게 만들기도 하고 감각기관을 통해 입력된 자극들을 이용하여 어떤 이미지를 만들기 용이하도록 도와주기도 한다. 오히려 마음에 그려지는 잡다한 생각과 이미지들을 통제하도록 돕는 기능도 있다(이중해, 1993).

혼자 차를 마시는 경우에는 이렇게 경험하는 다도를 통해 자신의 내면을 관찰하면서 평소에는 경험하기 힘든 미세한 마음의 변화를 인식하게 된다. 자신이 평소에 불안해하던 대상이 무엇인지 살펴보고 확인해 보기도 하고 제거해보기도 하면서 마음속에 존재하는 대상이나 이미지를 재구조화해보는 작업이 가능한 것이다.

둘째, 함께 차를 마시는 사람들과의 의사소통이다. 자신의 경험을 토대로 다른 사람과의 교류를 통해 서로서로의 마음이 변해가는 과정을 경험할 수 있다. 공통점과 차이점을 통해 자신의 정신적 경험을 보다 정교하게 이해하게 되는 것이다.

다도명상을 수행하면서 자신을 관찰하는 법을 기본적으로 경험하게 된다. 예를 들어 자신의 심리상태를 신중하게 살펴보면 평소에는 의식하지 못했던 마음의 변화를 따라가게 되는 것이다. 이때 일반적으로 인간이 경험을 하게 되는 두 가지 과정을 모두 거치게 된다. 하나는 환경으로부터 자극을 받아 어떤 경험을 하는 과정이고 두 번째는 자극이 없이 의도적인

노력에 의해 정신적 이치들을 그려나가는 과정이다. 예를 들어 실제로는 빵이 없지만 먹고 있는 상상을 하는 것이나 과거에 경험한 사실을 떠올려 현재 정합하는 것처럼 이치들을 그려나가는 것을 말한다. 결국 인간이 경험하는 두 가지 동보(洞報)를 모두 활성화하여 자신을 관찰하고 정신건강에 도움이 되는 마음의 상태로 변화시키는 것이다.



차와 선이 상동하는 점은 정신적 경지의 정화와 승화를 추구한다는 점이다. 차를 마실 때에는 신기를 가라앉히고 맛을 음미한다. 참선을 할 때는 마음을 고요히 하고 생각을 끊어야 한다. 다도와 선은 모두가 주체의 감각에 집중하기에 맛이 깊어야 한다. 예컨대 연차, 사차, 진차, 음차 등 일련의 과정은 모두 자연의 이치를 깨닫는 것이기에, 이를 통하여 불성을 깨닫게 되는 것이다. 다시 말해 대자연의 정기를 따섬으로써 정신을 맑게 하여 반야(般若)의 진제를 깨닫도록 돕는 것이다(석지현, 2005).

다도명상은 다도라는 행위를 통해 명상을 실천하는 방법으로 차를 마시는 예절을 경험하면서 자신을 관찰하고 이끌어가는 것이라고 할 수 있다.

● 왜 명상해야 하는가

명상은 자기 변화이다.

명상은 마음의 변화는 물론 육체적, 환경적 변화도 불러온다.

명상은 인생에서 가장 중요한 것들 가운데 하나이다.

우리의 삶속에 명상이 중요하다는 것은 “명상” 그 자체가 갖는 특별한 때문이다.

- 의식의 내용으로부터의 자유
- 분노와 야만성으로부터의 자유
- 허영과 교만으로부터의 자유

그리하여 결국 자신을 붙들고 있는 모든 것으로부터 벗어나서 얻어지는 ‘자유’ 그것이 곧 명상이다.

집중? 주의력? 알아차림?

명상에 집중을 할 때 당신의 모든 에너지는 특정한 어떤 것에 맞추어진다.

분명 집중 속에는 거부와 저항이 존재한다.

필연적으로 사고의 알아차림을 수반하게 된다.

관심을 기울이면서 당신은 모든 복잡한 사고와 공포, 고뇌, 절망 등으로 부터 자유로울 수 있다. 당신의 의식 속에 담긴 내용물이 비워지면서 해방된다.

진정으로 마음을 정화하는 ‘힘’ 이 명상에 젖어있다.

① 차와 명상

명상은 생각에 빠져 흐트러진 나를 모으는 과정이고, 다도는 사람 삶의 도리를 다하는 것이 궁극적 목표라 할 수 있다. 이 둘은 형식은 다르되 추구하는 것이 같다. 결국 나를 찾아 인간의 도를 이뤄가는 과정인 것이다. 때문에 다도명상에서 차는 명상의 중요한 수단이며, 차의 약리작용과 함께 차와 관련된 전(全)과정이 인간의 정신적, 육체적 건강을 찾아주며, 이는 생활의 여유로 연결될 것이다.

차를 통한 명상에 들어가기에 앞서 녹차를 쉽게 접하는 습관을 먼저 들여야 한다. 물론 하루아침에 커피 마니아가 녹차 광으로 바뀔 수는 없다. 커피의 중독성 때문이다. 하루 세 잔의 커피를 두 잔의 커피와 한 잔의 녹차로 서서히 바꿔가면서 익숙해지는 녹차마시기 운동을 해보자. 어느 순간 여러분의 아침이 상쾌하고 맑은 녹색 빛으로 시작될 것이다.

• 아침을 위한 간단한 1인차 우리기

1. 물을 끓인다.
2. 차의 양은 1인분이 약 2g이다.
3. 끓인 찻물을 대략 70℃ 정도 식혀 사용한다.
4. 다관에 찻잎을 넣고 물을 부어 1분 30초 정도 우린다.
5. 다관에 우린 찻물을 찻잔에 세 번 나눠 따라 마신다.
6. 시간이 충분하면 다관에 끓인 물을 다시 부어 수회 우려 마신다.

• 상쾌하고 맑은 아침을 위한 10분 차명상

차의 색과 향기, 맛은 상쾌한 아침을 열어준다.

입안에서 퍼지는 차의 맛을 고루 음미하며 차의 풍취를 느껴보자. 녹색 빛 찻물이 모세혈관까지 퍼진다는 생각을 하며 마시면 심리적 평온도 동시에 얻을 수 있다.

차는 냉한 성질이므로 차갑게 마시는 것보다는 따뜻하게 마시는 것이 좋고, 그때그때 우려 마시는 것이 바람직하다.

다구를 차리고 물을 끓여 다관에 붓고 우려 마시기까지 그리고 고요히 아침과 대화하며 자신을 지켜보는 것도 차명상에 드는 과정 중의 하나이다.

● 바쁜 일상에서의 차와 명상 즐기기

현대사회는 너무 복잡하고 바쁘고 말이 많은 사회이다. 자신을 돌아볼 마음의 여유나 시간내기란 불가능해 보이기도 한다.

따스한 한 잔의 차는 바쁜 현대인에게 마음의 안식을 주고 여유를 되찾게 한다. 맑은 차향은 차분한 기분을 들게 하고 그런 고요함 가운데서 구름을 느끼고 자연을 이해하는 폭넓은 감정을 일으켜 내면의 고요함이 차를 통한 여유로움의 길로 접어들게 한다.

물을 끓이고 차를 달여 대접하는 일체의 행다를 일상에 접목시켜 집중할 때 우리는 마음의 평온를 얻을 수 있다. 오직 차를 따르는 일에 몰입하여 온 마음과 정성을 다해 찻잔을 들어올리고 감싸안고, 집중할 때 예의로운 자세로 이끌어 주기 때문이다.

이러한 행위는 '고요하고, 느릿
하며, 친절히, 길게, 그리고 평온
하게' 자를 우리는 특별한 방법과
교육을 통하여 차예집의 과정으
로 이어서 다도명상법을 체계적
으로 익히게 된다.



② 다도명상 프로그램

바르게 배우고 익히 명상교육 중

다도명상은 이진 환경 속에서도 활용 가능한 방법을 제시한다.

다도명상의 기본교육과정에서 가장 중요한 것은 바른 자세의 습관 바꾸기, 그리고 호흡다도명상 방법이다. 특히 호흡다도명상은 의식을 집중하여 호흡하는 것을 말하는 것으로, 여유와 안정을 찾게 하는 아주 중요한 과정이며 다음 단계들을 보다 쉽게 익혀, 자신을 조절할 수 있는 힘이 되어 선전하고 맑은 기운과 배사에 여유와 열정을 가지게 할 것이다.

· 기본과정을 위한 다도명상

첫째 단계는 기본다도명상으로 바른 자세의 습관 바꾸기이다.

둘째 단계는 호흡다도명상으로 안정과 평화를 지킴을 지킴을 지킴이다.

셋째 단계는 여정다도명상으로 단순한 힘줄 느끼는 것에 즐거움을 준다.

넷째 단계는 상상다도명상으로 여유를 찾고 화를 다스리는데 목표

를 둔다.

다섯째 단계는 자연다도명상으로 감사, 행복, 충만 느끼기 시작한다.

여섯째 단계는 수면다도명상으로 머리가 맑아지고 기분이 상쾌함을 느끼기 시작한다.

일곱째 단계는 음식다도명상으로 차 음식과 채식음식을 통하여 건강에 대한 새로운 건강증진 체험을 하게 된다.

• 수련과정을 위한 다도명상(치유명상)

7단계로 각 단계마다 다음과 같은 목표를 두고 있다.

첫째 단계는 뿌리다도명상으로 에너지를 재충전하는 것이다.

둘째 단계는 체험다도명상으로 자신감을 획득하고 불안을 해소하며 비만을 치유하는 작용을 한다.

셋째 단계는 감동다도명상으로 감정전달, 정성된 마음, 진실 응집을 한다.

넷째 단계는 위밍다도명상으로 고마움, 감사함, 사랑, 체험을 느낀다.

다섯째 단계는 키플다도명상으로 정신에너지 충만과 부부사랑 충전, 태교에 도움이 된다.

여섯째 단계는 에너지다도명상으로 건강을 회복하고 스트레스를 조절하게 된다.

일곱째 단계는 소리다도명상으로 Ego 및 집착으로부터의 자유로운 내면의 여행을 체험, 자기만족을 느끼게 한다.

● 명상 포인트

① 몸에는 교감신경과 부교감신경이 있다. 교감신경이 작용할 때는 좌뇌 중심의 긴장상태가 되고, 부교감신경 위주로 작용할 때는 몸의 긴장이 풀린다.

② 자율 훈련법은 스스로 실시하는 자기 최면법이다. 뇌에서 뇌내 모르핀이 잘 나오면 자연 치유력이 높아진다. 아무런 도구 없이 질병 치료부터 스트레스 해소, 능력 개발까지 폭넓게 활용할 수 있다.

③ 일상생활에서 부교감신경이 우위인 순간은 잠잘 때뿐이다. 깨어 있는 동안에 부교감신경이 우위하게 하는 수단은 명상이며, 자율 훈련법은 명상으로 들어갈 수 있는 입구를 만들어 준다.

④ 깨어 있을 때 자기 최면을 걸면 잠자고 있을 때보다 좌뇌와 우뇌의 대화가 쉬워진다.

⑤ 복식 호흡을 하면 폐 밑에서 '프로스타그란단'이라는 뇌내 모르핀의 친척 같은 물질이 분비된다. 이 호르몬은 혈액 순환을 원활하게 해주는 작용을 하고 고혈압, 부정맥, 호흡기 질환, 변비, 가벼운 질병 등에 효과가 있다.

⑥ 맨손 체조를 하면 평소에 사용하지 않는 근육을 이완하여 근육에 자극을 주고 근육을 늘려주어 뇌 활동을 도와주며 뇌내 모르핀 분비를 촉진시킨다.

⑦ 근육을 격렬하게 사용해서 운동하면 땀속에 많은 피가 흘러들어가지 않는다. 골다공증에는 가벼운 운동이 적합하다.

⑧ 맨손 체조와 워킹을 하면 네 가지 효과를 볼 수 있다.

- 근육을 붙인다.
- 성장 호르몬이 나온다.
- 지방 연소를 잘한다.
- 명상 효과가 생긴다.

● 효과적인 플러스 명상

우리들 한 사람 한 사람의 소중한 생명체는 정자와 난자가 만날 확률 1 조분의 1로써 인간은 어려운 관문을 뚫는 행운을 안고 이 세상에 태어났다. 그리고 인간의 우뇌에는 인류 5백만 년의 지혜가 축적되어 있다. 지금 자신이 '불행하다'고 생각하는 것은, 우뇌가 지니고 있는 힘의 1%에도 못 미치는 좌뇌가 쾌감과 불쾌감의 감정에 사로잡혀 판단하는 데 지나지 않는다. 그런데도 그것을 '자신의 전부'로 생각한다면 커다란 잘못을 저지르는 것이다. 매사에 자신의 소중함을 느끼며 생활한다면 '일상의 명상화'라는 새로운 세계를 접할 수 있을 것이다.

● 즐거운 명상법

자신사랑하기 명상법

거울을 보며 혼잣말로 자신에게 말을 걸어보는 것이다. 아침에 일어나 세수를 하기 전 거울에 비친 자신의 모습을 향해 “안녕! 오늘은 기분이 몹시 좋지?”하고 말을 거는 것이다.

“안녕! 오늘도 건강하게 열심히 일하자.” 간단하면서도 자신을 향해 기쁨을 전달하는 플러스 명상이다.

쉽게 평은 느끼기 명상법

좋아하는 그림과 글씨를 장식해 놓고 자주 바라보라. 그림을 가만히 바라보고 있으면 현실을 잃어버리고 빨려 들어가는 듯한 기분이 든다. 그건 바로 우뇌가 활동하고 있다는 증거이다. 하루에 한 번 이라도 좋으니 자신이 가장 즐겨워하는 평은 느끼기 시간을 가져보자.

삶이 즐거운 명상법

매일 10분이나 20분가량 일정 시간을 정해놓고 명상을 하는 것이 좋겠지만, 실제로 이를 실천에 옮기기가 쉽지 않다.

화와 복은 마치 꼬아 놓은 새끼줄 같이 번갈아 온다는 말이 있듯이, 좋은 일이 있으면 나쁜 일도 있다. 즐거움이 있으면 괴로움도 있고, 기쁜 일이 있으면 슬픈 일도 있게 마련이다. 그러나 그럴 때마다 번덕스런 날씨처럼 자신도 변한다면 도저히 지속적인 행복과 안정을 얻을 수 없다.

명상이란 몸과 마음이 하나가 되었을 때 비로소 가능하다. 인체의 오감 모두 기분 좋은 상태를 유지하고 마음을 느긋하게 하면 명상이 한 층 더 '삶의 즐거움'으로 이어질 것이다.

● 참된 나를 만나는 명상법

이전에 느끼지 못했던 삶의 참의미와 환희심을 체험하게 된다.

그 다음은 밝고 건강하고 충만되고 변화된 참된 나를 만나게 된다

- 의식층이 부서지는 의식명상
- 의식층이 깊어지는 내면명상
- 순수양심이 일어나는 감성명상
- 에너지를 재충전하는 뿌리명상
- 정성된 마음, 진실 응집을 하는 감동명상
- 여기에 다도명상이 접목되면 가일층된 명상을 즐길 수 있다.

● 치유명상이란

명상이란 어느 한 곳에 의념을 모으고 번거로운 상념을 끊고 몰입하는 과정이다.

치유명상은 그 중의 으뜸이라 할 수 있는 중요한 수행법으로 단순한 과정이 아닌 몸과 마음을 동시에 다스리는 힘이 있다. 몸은 건강한데 정신이 썩어 있다면 그 기운은 남을 해치거나 자신을 해치는 경우가 많다. 때문에 치유명상은 마음을 닦고 다스리는 방법으로써 성격을 바꾸고 품성을 닦게 한다.

치유명상에는 순서가 있다. 평소 갖고 있는 비틀린 마음, 때 묻고 어두운 마음, 원망과 불신의 마음, 산만하고 들뜬 마음, 고집스럽고 교만한 마음의 습관화된 상태가 조금씩 부서지고 씻겨 나가는 과정이므로 꾸준한 훈련을 통해 반복해야 한다.

명상과 치유명상은 훈련받고자하는 의욕만 있으면 보이지 않는 과정 속에서 충분히 가능하다. 몸과 정신을 생활방식과 함께 단련해야 함이 핵심이다. 삶의 1% 시간 투자로 지친 몸과 마음을 안정시키고 평온을 이끌어낼 수 있다.

바른 자세와 긴장되고 굳어있는 몸 풀어주기(명상체조), 호흡 횟수 줄이기, 안정된 마음 한 곳에 모아서 몰입하기(내면여행 떠나기)가 치유명상의 시작이다.

이 과정을 바르게 익혀 생활에 적극 활용한다면 어느날 자기개발의 일정 궤도에 올라있는 자신을 발견하게 될 것이다.