

# 명상가의 겪음 이야기

법천



## 소개글

명상의 어려운 길을 가며 보고 듣고  
느낀 점을 기록으로 남겨 자기 자신과  
타인의 유익을 도모하고자 합니다.

## 목차

1	마음이 가난하다는 것	8
2	감사하게 생각하면 좋은 것이 몰려 온다	9
3	칭찬 받은 아이처럼....	10
4	나는 나의 모든 면과 내가 가진 모든 것에 감사한다	11
5	사랑의 하느님이 주시는 것	12
6	진정한 출가의 의미와 가치	13
7	명상삼매의 뜻	14
8	명상을 하고 나서의 피드백은 중요하다.	15
9	신의 조언을 세밀하게 듣는 것이 명상이다.	16
10	겸손하게 일을 잘하는 사람과 명상	17
11	명상시 생기는 빛과 소리의 역할	18
12	신에 대해서만 말한다면	19
13	가장 높은 직관에 집중하라!	20
14	모든 것에 사랑으로 몰입하라!	21
15	단체명상은 너무나 중요하다!	22
16	신구의(身口意)가 청정하다면 편안하다!	24
17	잊지 말고 내면의 신성에 집중하라!	25
18	항상 최고의 목표만 생각하라!	26
19	고통과 고난은 가장 좋은 진보수단이다.	27
20	철벽같은 빛의 방어막을 가지고 있는 사람이 되라!	28
21	나는 매일 모든 면에서 점점 더 좋아지고 있다.	29
22	감사하면 모든 사람들이 소중해 진다.	31
23	금강경의 핵심 단어	32
24	수행자의 치명적인 약점	33
25	영안이 열린 사람이 바라본 수행자의 진실	35

26	실질적인 작용이 일어 나게 하는 명상을 한다!	37
27	행복이 눈앞에 있는 것처럼 생생하게 상상하라.	38
28	유유상종의 영적법칙	39
29	소리 없는 소리	42
30	명상의 효과를 알고 해야.....	44
31	지혜는 반드시 구해야 찾아 진다.	46
32	명상의 관념이 정확해야 한다.	47
33	이순신의 간절한 기도	49
34	감사기도 감응법칙	50
35	스토리텔링은 아주 좋은 행동수정방법	51
36	감사의 꽃들을 정신의 밭에 가득 심어라!	52
37	잘사는 방법은 많이 감사하는 것이다.	53
38	감사는 고통과 고난을 없앤다.	54
39	어린 아이가 본 아미타불의 모습	55
40	레스터 레븐슨이 가르쳐 준 명상하는 방법	57
41	내 사랑하는 아들이!	59
42	세상에, 우주에 진정한 이로움을 주는 명상	60
43	자기자신이 먼저 사랑을 구하라!	61
44	모든 사람들이 다 하는 명상과 진정한 명상?	62
45	명상을 얼마나 많이 해야 빨리 진보할 수 있는가?	64
46	명상을 위한 시간은 매우 귀중합니다.	65
47	1억원을 준다해도 명상을 포기하지 않을 것이다.	66
48	명상해야 하는 이유를 분명히 하라!	67
49	앞으나 서나 늘 명상하는 놀라운 사람	68
50	모든 문제가 100% 내 책임이라는 뜻	69

51	사탄에 속지 말라!	73
52	감사기도의 놀라운 효과	75
53	명상과 인연이 있는 사람	76
54	백호광명이 무엇이란 말인가?	77
55	아주 놀랍고 대단한 기도장면	78
56	스스로의 진보상태를 수시로 점검해 보라!	80
57	천상의 꽃을 보라!	82
58	플러스사고방식이 진보를 돕는다.	83
59	호기심을 크게 갖는 것이 살아있는 삶이다.	84
60	기적을 기대하라.	85
61	자기 신뢰가 성공의 제 1보이다.	86
62	삶에서 만나게 되는 문제를 대하는 태도	87
63	습관이 그대를 움직인다.	88
64	명상의 진실, 행복호르몬의 놀라운 분비	89
65	프란체스코의 용서 이야기	90
66	플라톤이 감사하게 생각했던 것들	92
67	명상의 중요성을 아주 크게 높여라!	93
68	김마담의 놀라운 과외숨씨	95
69	심청이처럼 인당수에 몸을 던져라!	97
70	빛의 청소를 잊지 말라!	98
71	참으로 신기하고 놀라운 따름이다.	99
72	지금 이 순간을 살아라!를 명상하라!	100
73	번뇌가 곧 보리이다?	101
74	내 병은 내가 스스로 알아야 진보한다.	102
75	수행의 겨울을 현명하게 지나 가라!	104

76	잘못된 것이 있다면 반드시 고치라!	107
77	우주의식이 늘 바라본다고 생각한다.	108
78	자신을 점검해 보아야 진보할 수 있다.	109
79	평생을 죽어라하고 염불한 사람의 증언	110
80	세상에서 가장 좋은 수행법	111
81	천국의 증표에 감사한다.	112
82	사랑을 다른 사람에게 다 주어라!	113
83	악에 대한 태도	114
84	사소한 것에 세미하게 신경써라!	115
85	성공하고 싶다면 그대의 생각과 의지를 일치시키라!	117
86	행복호르몬의 다량 분비를 이르는 표현	118
87	채식을 하면 오히려 건강해 진다.	120
88	인간은 채식에 적합한 신체구조를 가지고 있다.	122
89	고기먹는 엽기 토끼 이야기	127
90	직립보행의 인간, 이미 큰 문제점을 갖고 있다!	129
91	아이를 사랑해 주어야 잘 자란다.	132
92	부친의 5가지 교훈	133
93	세상에서 가장 좋은 공부방법소개	134
94	두뇌를 커지게 하는 최근의 운동효과	136
95	세계 모든 사람들을 위한 기도문	138
96	명상의 힘이 왜 그리 강력하다는 것인가?	140
97	가장 많이 공부해야 하는 것이 바로 죽음교육이다.	141
98	험담하는 사람을 대하는 태도	143
99	버드나무-아스피린 원료, 조상의 지혜	145
100	진정으로 그대를 바꾸게 하는 것	146



자기 마음 속 안을 아주 가난하게 만들어야 한다.  
가난하다는 것은 마음속에 잡생각이 없고 고요하여  
언제라도 즉시 하느님 왕국과 교통하도록 한다는 뜻이다.

만약 마음속에 순수하지 못함이 있어서는  
영적 진보는 어렵다.

자기 자신을 주장하는 에고나 다른 사람을  
억지로 이기고 승진하려는 등 좋지 못한  
동기가 있다면 즉시 감지되는 대로 즉시  
과감하게 당장 잘라버려야 하는 것이다.

그러니 사실은 마음이 가난하기만 하면 되는데,  
욕심이나 집착이 많은 내가 그리 하지 못하는 것이니,

마음속의 욕심과 두려움, 긴장과 공포심  
등 좋은 나쁜든 잡념을 모두 다 버려야 할 것이다.



"나는 자신에게 감사하며, 나의 멋진 삶에 대해 감사한다" 자신에게 "감사합니다." 하고 말하는 것은 자신이 원하는 것을 창조할 수 있는 능력이 있다고 스스로에게 자신감을 불어넣는 것이다.

나의 삶에 들어와 있는 작은 일에 대해 우주에게 감사하는 데서부터 시작하라.

이제까지 내가 이룬 모든 일에 감사하라.

그러면 두려움과 의심을 극복할 수 있다.

살고 있는 장소, 당신이 사랑하는 친구,  
식탁 위의 음식 등, 당연한 것으로 여겼던  
모든 것에 대해 다시 한번 새롭게 감사하라.

지금 갖고 있는 것을 부적절한 것이라고  
여기지 말고, 그것에 대해 우주에 감사하라.





칭찬을 받으면 아이들은 기쁨으로  
얼굴이 환해지고 눈이 반짝인다.

그리고 그 칭찬 받은 일을 더 많이  
아주 열심히 하여 결국 잘하게 된다.

자기 한 일에 스스로 감사할 때마다  
그대 안에 있는 내면의 아이는 기쁨으로

한껏 빛나게 되고, 그대를 위해 더  
많은 것을 해 주려고 노력하게 된다.

자신과 전우주에게 감사하는 것은  
그대 안의 내면의 아이가 삶에 더 많은  
좋은 것을 가져다 주도록 기도하는  
행위의 것과 비슷한 행위인 것이다.

감사하는 마음은 표정과 태도로 나타난다.  
그태도는 돈을 끌어오기도, 보내기도 한다.

성공한 사업가는 자신을 도와준 사람들에게  
감사의 편지를 쓰거나 선물을 보낸다.

그대의 풍요로움에 대해서 우주에 감사하라.  
그러면 당신의 풍요는 몇 배로 증가할 것이다.



감사의 진정한 의미는 무엇일까?  
감사는 무엇인가를 창조할 수 있는  
자신의 힘과 능력을 인정하는 것이다.

감사하는 순간에 당신은 자신이  
가지고 있는 것에 초점을 맞추게 된다.

그리고 당신이 주의집중을 보내는

모든 것은 무엇이든 더 힘을 갖게 된다.

감사는 우주가 얼마나 풍요로운지를  
일깨워 주어서 당신으로 하여금 우주의  
풍요로운 흐름을 신뢰할 수 있게 해준다.

감사는 자신에게 돈과 풍요를 가져다  
주는 긍정적인 마음의 상태이다.

당신의 무의식을 어린아이라고 생각하라.  
어린아이가 기분 좋은 칭찬을 받았을 때  
어떻게 반응하는지를 본 적이 있는가?



이웃을 내몸처럼 그렇게 깊게 사랑하는  
자비의 아주 큰 마음의 마당을 가졌다면,

그 사람의 마음속에는 하느님이 존재한다  
는 것이니, 어떤 사람은 수행을 하게 되면  
무슨神通력이나 세속적인 재물이나 원하는  
어떠한 지위를 얻는다고 착각을 하기도 한다.

명상을 하는 이유가 명확해야만 신은  
그것을 줄 것인데, 그대가 만약 세속적을  
원한다면 그대가 신실하다면 신은 분명히  
원하는 그것을 그대에게 줄 것이다.

그러나 만약 그대가 오직 신만을 원하고  
진정한 사랑만을 원한다면 신은 또 그렇게  
해 줄 것이다.

그러니 그대는 과연 무엇을 원하는가?  
그것이 문제로다!



머리를 깎고 회색옷을 입어야만 출가가 아니다.  
진정한 출가란 마음속에서부터 일어나야 하기에

출가의 의미는 다른 것에 있는 것이 아니라,  
자신의 처지와 모든 것을 신에게 맡겨 버리는 것,

물론 자신의 가장 가까운 이웃인 가족과 친지들  
조차도 모든 것들을 모두 다 과감하고 몸과 마음을

다 받쳐 신에게 맡겨버리는 것이 진정한 출가이다.

그저 되어지는 모든 과정에 대하여 최선을 다하고,  
결과는 신이 내린다는 것을 굳게 믿고 그저 다소곳히  
기다리는 마음이니, 진정한 출가의 의미와 가치인  
것이니, 어찌 사회적인 웃이나 격식, 규칙이나 형식이  
진정한 출가를 좌우하고 가름하며 평가하겠는가?



명상삼매란 마음이 아무런 머무르는 곳이  
없이 그저 당장에 본 마음이 드러나는 것이다.

즉 금강경의 응무소주 이생기심인 것이다.  
근심이나 걱정, 슬픔이나 괴로움, 또는 두려움이  
전혀 없는 시간도 초월하고 공간과 생각조차도  
모두 다 머무르지 않는 초월한 상태를 말하는 것,

그곳에는 오직 최고의 완전한 기쁨,  
환희와 평화, 절대적 사랑과 우주  
모든 것이 다 하나이며 완전함이다.



명상을 하고 난 다음 아무런 의심이 없거나,  
자신의 빛과 소리 진보상태를 점검하지 않는다면,  
자신의 영적 상태를 전혀 측량할 수 없게 된다.

그래서 명상을 하기 전이나 후에라도 자신의  
지혜와 사랑을 깨우친 정도와 영혼의 순수성은  
매일, 또는 수시로 늘 점검하여야 하는 것이다.

명상을 하고나서 아무런 피드백이 없다고 한다면,  
언제나 비슷한 상태에서도 그저 평안한 상태에  
머무를 가능성이 아주 많아져서 그저 무기공이나  
혼침삼매에 들어 길지 않은 인생의 아주 귀중한  
시간을 허송세월할지도 모르는 일이기도 하다.



**신에게 기도하길 내 주변을 잘모르는 내가  
늘 옳은 일을 할 수 있도록 기도해야 한다.**

**또한 세상을 살다가 잘 모르겠는 일이나  
현상에 문득 의심이 생기게 되면 그것에 대해  
의식을 모으고 집중적으로 명상해야 한다.**

**그리고는 신의 조언을 구하여 어떤 가르침이  
내려지는지를 세밀하게 듣도록 나의 모든**

**감각기관을 이용하여 촉각을 곤두세워야 한다.**

**그렇게 하여 우주의 최고의 깨달은 존재에게  
기도하며 가장 알맞은 지혜를 구하라는 뜻이다.**



내가 해야 할 모든 일을 잘하는 것과  
명상을 하는 것은 같은 류의 행위인 것,

그래서 자기의 일 잘하는 것이 수행을  
잘하는 것과 같은 맥락이라는 것이다.

어떤 일이든 맡기면 하면 최선을 다한  
몸을 던지는 자세로 임하여 일해야 한다.

세상 모든 사람들과 모든 일들이 신의  
자녀이며 신이 나에게 맡긴 일이라는 것을  
인식하고 실행 할 때, 그가 겸손하다는  
것과 최고의 수행자라는 것을 알게 된다.





명상을 하며 다시 되찾게 되는 나의 내면의 영혼의 빛과 영혼의 소리 진동은 나의 전신 신체세포를 정화하고, 활력을 주며, 생명력을 가져 다 준다.

또한 젊음을 가져다 주며, 몸과 마음이 아주 편안하고 병이 없어질 것이며, 샘솟는 듯한 새롭고도 신선한 삶을 위한 지혜가 생겨날 것이다.

빛과 소리는 나의 수없이 많았을지도 모르는  
나의 과거의 잘못 입력되어진 악성 파일을  
삭제하는 고능력의 백신과도 같은 역할을 할 것이다.



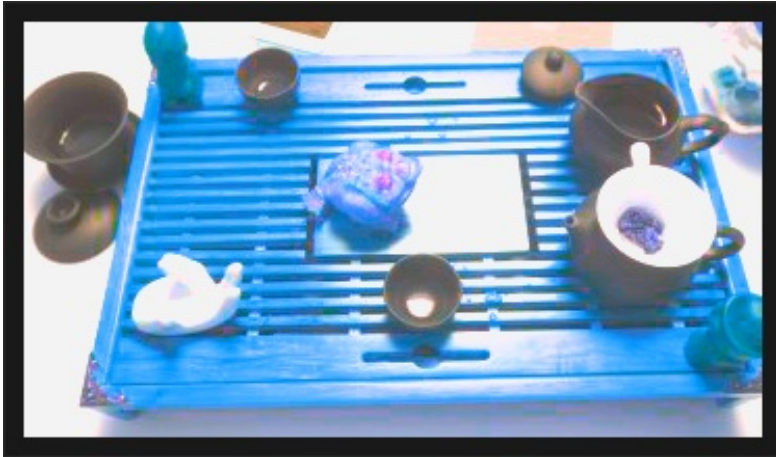
이 세상에서 가장 높고 바람직한 생각은  
내가 신에 대한 생각만을 언제든지 하는 것이다.

내가 언제 어디서나 신에 대해서만 말을 한다면,  
그 놀라운 파장은 이웃에게 전달될 것이 분명하고,

그것이 이 지구와 내 주변의 모든 사람들에게  
영적 진보를 할 수 있도록 도와주는 것이고,

모든 나라 모든 사람들이 사랑을 깨닫고 또한  
평화롭게 되어 온 세상이 화합하도록 할 것이다.

그래서 법보시가 세상에서 가장 좋은 보시라고  
하는 것이니, 내가 먼저 깨달음을 얻고 그 얻은  
근원적인 사랑을 세상에 전파해야 하는 것이다.



항상 나의 수행방법은 간단명료하다.  
그것은 오직 가장 높은 지혜에서 비롯  
되어진 직관에 귀를 집중하는 것이다.

가장 좋고 바람직한 생각이란 결국은  
생각 없음 일것이지만, 그 전에 먼저  
가장 좋은 생각을 하여 무심으로 들어가기  
전의 생각을 먼저 잘 다스려야 하는 것이다.

원래 나의 근원적인 의식은 사랑으로  
충만한 것으로서 태양은 스스로 나는  
밝은 것이라고 말하지 않고, 또한 그럴  
필요도 전혀 없는 아주 순수한 밝음  
바로 그 자체인 것이다.

그렇지만 아직 태양이 아닌 존재는 밝고  
싶어 하고 기억하고 싶어 하며 스스로  
밝다고 자기 최면을 하기도 한다.

그러니 오직 가장 높은 직관에만 집중하여  
귀를 기울려야 하는 명상을 해야 한다.



모든 것, 내 눈앞에 보이는 모든 것,  
설사 보이지는 않더라도 내가 인지하고,

느낄 수 있는 모든 것에 마음이 활짝  
깨어 있는 상태로 몰입하면 점점 더  
많이 빠르게 진보할 것은 분명한 사실이다.

특히 사람의 근원적 본성은 사랑이니,

모든 것들을 사랑의 마음에 빚추어  
보면서 그것을 감사하게 생각하며  
실행을 하게 되면 더욱 더 빠르고  
많이 진보하게 될 것이다.



단체명상의 힘을 실로 대단한 힘을 지닌다.  
사람은 누구나 불성, 성령이 있기에 아무런  
생각없이 그냥 모여만 있어도 기장이 굉장히  
강력해지기 마련이다.

사실 자랑하고 싶지는 않지만, 이해를 돕기  
위하여 말하자면 필자는 중국기공을 배워

발공을 할줄 알고 기감을 터득하여 어느 곳에  
가면 기가 강한지를 알 수 있는 사람이다.

그래서 실험을 위하여 필자는 종종 음악회나  
콘서트같은 사람들이 많이 모이는 곳에 가서  
종종 사람의 기장에 대한 실험을 해보기도 했다.

필자의 경험으로 세상에서 가장 강한 기장이  
있는 곳은 대체적으로 어린 청소년들이 즉,  
중학생 정도의 학생들이 모여서 아주 중요한  
시험을 보는 장소에서 가장 강력한 것 같았다.

시험을 볼때 교실에서의 그 학생들 가운데에  
들어 서게 되면 그 엄청난 기장은 흡사 사람을  
폭풍이 불때 강풍에 밀려 나가는 것처럼 세다.

그런데 그런 사람들이 성스럽고 고귀한 같은  
목표를 가지고 모여서 함께 명상을 하게 된다면,

당연히 가장 큰 에너지 마당을 형성하여 동료들  
간에 큰 시너지 효과까지 얻을 수 있는 것은  
너무나 당연한 것이 진실이고 사실인 것이다.

그것은 실로 빛으로 목욕을 한 할 정도로 진실로  
대단히 강력한 것이어서 명상이 부족한 사람도  
부족한 빛의 양을 보충하기도 좋은 기회인 것이다.

이렇듯 엄청난 영적에너지 마당 속에 있는 것인데,  
요즘은 가끔씩 자기 혼자서 집에서 해도 나는 진보  
했으니 괜찮다고 예고가 높아진 사람들이 있는 것  
같은데 그것이 절대로 아님을 반드시 알아야 할 것이다.

그러한 엄청난 기장 속에 수행할 때 빨리 진보할 수  
있는 것이지, 귀찮다고, 일이 있어서, 혼자해도 되니,  
라는 자신 위안으로 혼자 명상을 한다면 그리 많은  
진보를 기대하기는 참으로 어려울 것이고 생각한다.



나는 업무상 여러 사람들을 만나고 반가운 악수를 하고 함께 있다보면 나 자신도 전혀 모르는 부지불식간에 저절로 좋지 않은 마음의 상태에 빠지게 되어 괜시리 화가 나기도 하는 것을 느끼고 아주 이상하다고 느낀 적이 많다.

또한 마음이 이상하지만치 아무 일도 없는데 괜히 슬프기도 하고 그냥 괴롭기도 하고 그렇다.

그것이 아마 다른 사람의 감정 영향을 받아서 그런가보다하는 이러한 생각이 들때가 많다.

그래서 마음을 늘 내면에 두고 항상 방법을 써서 나를 지키는 수행해 전념해야 함을 느끼게 되었다.

진실로 신구의(身口意)가 청정하다면, 마음이 늘 편안하여 타인의 영향을 받지 않을 것이기 때문이다.



내가 늘 모든 것에 대하여 감사한 마음이  
우주 전체가 가득한 상태 속에 잠겨 있을 때,  
  
나는 세상, 아니 우주 전체 모든 것들이  
신의 자비와 사랑 은총이며 축복이라고 느낀다.

그러나 내가 그 감사함 속에서 빠져 나와 버려  
종종 그것을 잊어 버리고 인지하지 못하여

세상의 크나큰 업장에 휘말려서 고통을 느끼는  
것일 뿐이니, 항상 마음을 내면의 신성에  
붙들어 매어 그 그곳에 의식을 갖다 두어야 한다.

나는 내가 감사가 가득한 마음 사랑이 아주  
가득한 마음일때, 모든 것은 사실은 기쁨의  
원천이라고 느낀다. 하지만 곧 세상의 업장으로  
다시 고통을 느끼기도 하니, 그것을 잊지않고  
계속 그걸 지속하는 것이 가장 중요한 것이다.





내가 생각하는 가장 순수하고 최상의 목표는 내면의 신성만을 생각하고 그것에 초점을 맞추고 오직 그것만을 늘 생각하는 것이다.

그것이 내가 명상을 하는 유일한 이유이자 달성하고자 하는 동기이니 그것에만 올인하겠다.

그것은 흡사 항아리 안에 든 자라 처럼 다른

곳으로는 절대로 도망을 가지 못할 것이 분명하다.

그렇게 생각을 굳히게 되면, 스승과 우주의 수많은 깨달은 존재들의 가피를 받으며 꾸준히 실천한다면, 내가 바라는 최상의 목표는 반드시 실현될 것을 나는 믿어 의심치 않는다.



세상을 살면서 나는 가끔 끔찍한 시험에  
들어 크나큰 고통을 당해 보기도 하고,  
견디기 어려운 슬픔을 겪어 보기도 하였다.

마음속으로 너무나 슬픈 감정이 몰려 올때면  
아침에 눈을 뜨기가 싫을 정도로 괴롭기도 했다.

유행가 가사 중에서 세월이 약이라고 했다.  
정말로 모든 고통은 세월이 그야말로 약이었다.

마음속으로 극심한 시련을 겪을 때가 많았지만,  
그런 고통의 체험 덕분에 나는 더욱 겸손해지고,

나 자신을 더욱 더 세밀하게 들여다 보는 계기가  
되기도 하였으며 높은 콧대가 꺼여서 예고가 많이  
줄어들고, 고난이 많고 클수록 아직은 멀었지만,  
더욱 많이 진보하였다는 것을 느낄 수 있었다.

정말 비닐하우스에서 자라나는 식물처럼 아무런  
업장이나 괴로움이 적다고 좋아할 일은 아니라는  
느낌이 들었다.

그만큼 고통속에서 얻어지는 체험은 값진 것이었다.



수행자는 자신의 행동을 매일 반성해야 한다.  
지금 이순간 내 생각이 어디에 가 있는지,  
무엇을 어떻게 생각하고 있는지의 여부가  
수행자의 영적진보를 결정하는 열쇠이다.  
그러므로 수행자는 항상 내면의 신을 잊지 말고  
그것에 초점을 맞추고 비둘기 마음이 콩밭에  
가 있듯, 마음을 법계에 두어야 하는 것이다.

흡사 텔레비전을 보고 있는 사람이 마음을  
다른 곳에 두어서 드라마를 보고는 있지만,  
전혀 그 내용이 무엇인지를 모르는 것처럼,  
그렇게 내면의 신성에 집중해야 하는 것이다.

항상 생각과 말과 행동에 주의를 하며, 다가오는  
업, 방해에 경계를 늦추지 말아야 빨리 진보한다.

수많은 사람들속에 수많은 업장들이 그대를  
강력하게 공격한다해도 그대가 이미 염불로  
완벽하게 중무장한 상태로 철벽같은 빛의 둥근  
원안에 들어가 있다면 아무런 문제가 없을 것이다.



만트라 명상은 하나의 구절이나 문장 또는 말로 표현된 주문(呪文)을 계속 반복하는 명상의 법이다.

이때 주문은 입으로 크게 또는 작게 소리 내거나 혹은 마음속으로 읽기도 한다.

교회에서 주기도문을 낭송하거나 사찰에서 불경을 낭송하면서 종교적 신앙심을 심화시키는 것도 일종의 만트라 수행법이라 할 수 있다.

만트라 명상의 효과는 언어가 가진 의미와 소리를 낼 때 발생하는 파동에 의해 나타난다.

요즘에는 긍정적 의미를 가지는 문장을 반복적으로 암송했을 때 잠재의식에 각인되어 원하는 결과를 얻는 자기암시의 방법으로 일반인 사이에서도 많이 사용되고 있습니다.

이를테면 에밀 쿠에의 자기암시가 대표적이다.

“나는 매일 모든 면에서 좋아지고 있다.”

이 문장을 아침저녁으로 20번씩 반복하여 낭송하면 실제로 그렇게 된다는 것이다.

자신에게 필요한 문장으로 고쳐서 사용하면 된다.

이때 중요한 것은 긍정적 표현을 사용하는 것이다.

“나는 늦잠을 자지 않는다.” 이렇게 표현하지 말고  
“나는 일찍 일어난다.”로 표현해야 한다.

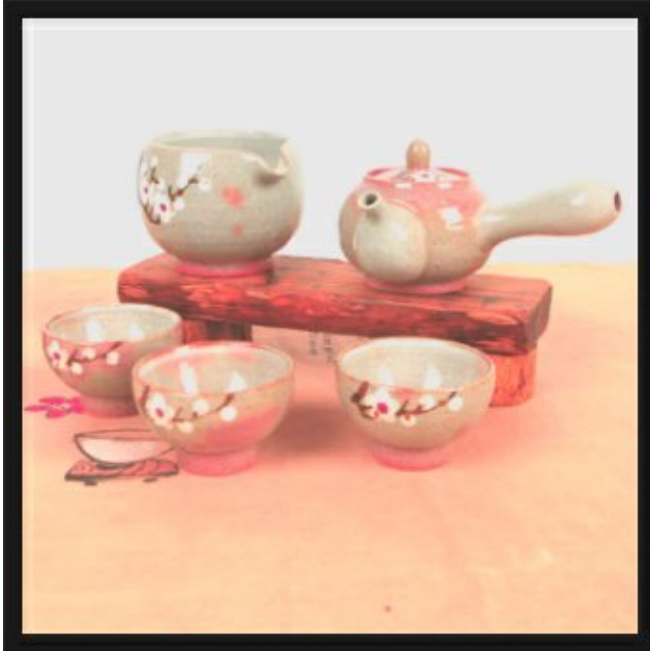


감사가 가득한 마음을 갖게 되면,  
세상이 절대로 공허하지만은 않으며,

감사하면 지금 이 순간이 아주 귀하고  
소중하게 생각되고, 모든 사람들이  
모두 다 아주 소중하게 다가온다.

감사가 가득하다면, 고통 중에서도  
사랑하며, 감사하면 무엇이든 모두 다  
베풀고 싶은 마음이 무력 무력 생긴다.

감사하면 모든 생명체와 교감할 수 있으며,  
설사, 무정물이라도 주파수를 맞추면  
교류할 수 있다.



영적 에너지가 어떻게 소모된다는 것을 안다면, 사방을 두리번거리기 위하여 굳이 에너지를 소모해 가면서 눈을 뜰 필요도 없음을 알게 될 것이다.

또한 수행에서 가장 많은 영적에너지를 소모하는 것이 '눈으로 무엇인가를 본다는 것'임도 알아야 할 것이다.

그러니 명상을 하게 되면, 세상 모든 것을 제쳐두고 내 내면의 신성만을 생각하고 원래 내면목인 불성, 오직 유일하게 그것만을 바라 보아야 하는 것이다.

그것이 바로 '응무소주, 이생기심'인 것이니, 금강경의 여러 말씀 중에서도 핵심 단어라고 할만한 것이다.



아주 높은 경지를 얻은 스승을 둔 수행자들에게  
보편적으로 있게 되기 쉬운 병은 높은 지혜를  
가진 스승에게서 들은 말이 너무나 많기 때문에  
그 오랫동안 그 말만을 전적으로 믿고 따르고  
듣다보면, 그것이 완전하게 내것인양 생각된다.

그렇게 되면 에고만 하늘처럼 높고 다른 사람을

아주 우습게 보는 경향성을 띄게 되고 자신만의  
아주 큰 에고를 갖게 된다.

나도 그런 경지를 완전하게 얻은 것과  
같은 완벽한 착각에 빠져 들게 마련이다.

필자도 완벽하게 그러한 체험을 한 사람이다.  
어찌 나 같은 사람만 그렇었겠는가?

부처님 당시 부처님을 항상 곁에서 모시고  
수행하고 다녔던 아난도 그랬다고 한다.

항상 부처님을 따라다니면서 수많은 말씀을 듣다보니,  
그것이 모두 다 자신의 것인양 생각되었다는 것이다.

그런데 실제로 부처님께서 돌아 가셨을 때,  
가섭존자등 깨달은 많은 사람들이 깨닫지 못한  
그를 크게 책망하자, 그때서야 정신을 차리고



열심히 공부를 하여 깨달음을 다시 얻게 되었다고  
하지 않은가?

그러니 밥은 내가 내 입으로 먹어야지 남이 대신  
먹어 줄 수 없는 것처럼 수행도 그런 것이다.



영안이 열린 사람이 수행하는 사람을 보게 되면,  
자신이 아무리 우쭐한 기분으로 경지가 높다고  
스스로 자만하고 있다하더라도, 단 한번만 보고도  
그 사람의 경지를 단번에 매우 정확하게 알 수 있다.

수행의 경지는 자신의 얕이나, 영적 지식, 기분이  
아주 좋다하여 얻어지는 상태로 되는 것이 아니다.

그냥 영안으로 그대의 차크라를 바라보게 되면,  
빛의 크기나 색깔, 모양으로도 충분하게 경지를 안다.

그러니 무엇보다도 빛을 많이 모으도록 노력해야  
하고 그것이 바로 명상수행이라고 알아야 하는 것이다.



아무리 오랫동안 명상 했다해도 지혜가  
출중해 진다거나, 육신적으로 영적에너지가  
넘쳐 나는 체험을 한다든가하지 않는다면,

정말로 내가 얼마나 많이 진보했는지를  
자신이 그렇게 잘 알지는 못할 것이다.

가장 좋은 것은 물론 삼매에 드는 것이다.  
명상을 너무 상징적으로 영적인 것으로만  
지나치게 추구하여 생각하지 말라는 것이니,

때가 되면 자연스럽게 자신의 영적 경지를  
스스로 알게 될 것이니, 그것을 너무 영적인  
것에만 치우치게 할 필요는 없는 것이다.

차크라에 빛이나 기가 많이 모이게 되면,  
이 말은 사실은 같은 것을 지칭하는 말이지만,

차크라의 빛이 커지고 색깔도 변하게 되며,  
실질적인 물리적인 증상도 있게 되어 묵직한  
느낌이나, 짜릿한 전기자극과 같은 느낌,  
훈훈하거나 차갑거나, 따듯한 느낌, 진동하며  
소리가 나는 것이나, 아주 강력한 힘으로  
느껴져 그 파워로 삼매에 들기 마련인 것이다.



내가 감사하고 행복하며,  
기분이 아주 좋을 그런 때는,  
세상의 모든 것들이 다  
좋아 보이고, 삶의 밝은 면만  
보이고 다른 사람의 잘못도  
관대하게 용서하게 된다.  
나는 이러한 여러가지 삶의 체험을  
통하여 한 가지 올바른 결과물을

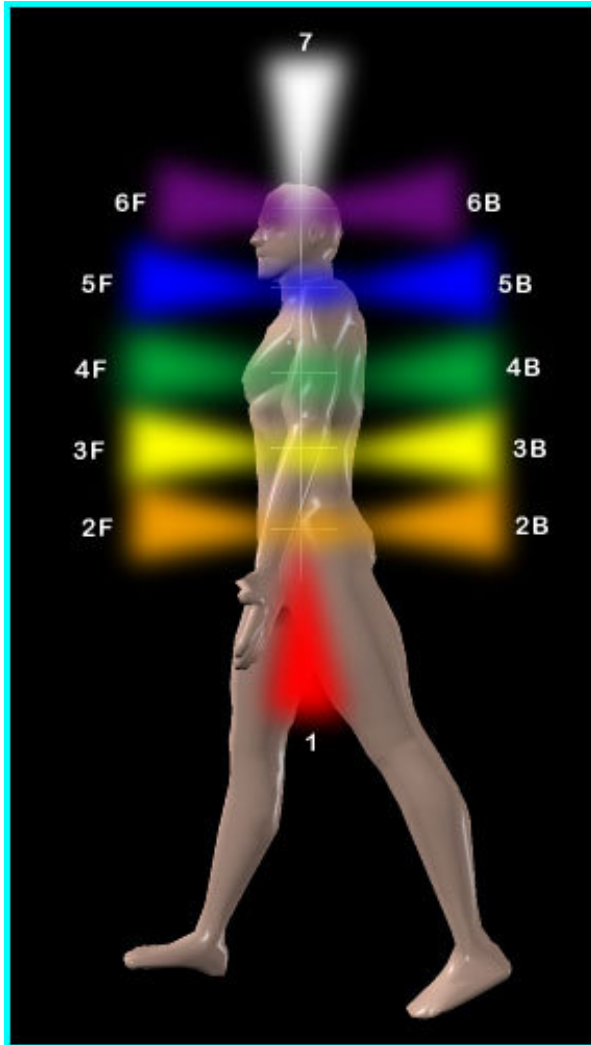
**이끌어 내어 삶에 활용할 수 있다.**

**행복을 바로 눈앞에 있다고 생생하게  
상상하라.**

**주위의 모든 사물들과 내가 하나라고  
느끼는 순간에 기쁨과 감사로 가득해  
지는 감정을 느끼면 행복하다.**

**그것은 바로 내가 삶을 어떻게  
살것인가에 대해 상상하는 것이,**

**내가 그냥 생각하는 것보다 삶에 훨씬 더  
많은 영향을 끼친다는 것이다.**



진동수를 가진 영적인 에너지체로서  
당신은 어떤 파장과 연결되는가?

유유상종 ... 생각은 파장으로 연결된다.  
인체전류는 전기적 파장을 띤다.  
보고 생각하는 즉시 흡수된다.

알게모르게 우리는 일상에서 파동과 입자속에서 자극받고 영향받는다.

문득 , 별다른 이유없이

신체의 한 부위가  
아프거나 , 편두통이 심해지고 구토가  
나거나 기분이 갑자기 다운되고 ,  
우울해지며 가슴이 답답하고 불안초조한  
적은 없는가?

만일 외부파장에 의한 통증이라면 다른 장소나

**다른환경과 다른사람을 만날때 사라지게 되어있다.**



**이때 중요한 것은  
부정성이 강한 사람  
이 보내오는  
부정파장이 강력할  
때 고통받는데 문제  
의 원인을  
알아서 정면돌파하**

**여 문제해결하는 것이 가장 빠르고,  
또 하나는 더 강력한 몰입에 집중하는 것이다.**

**낮은 파장보다 높은 진동 파장이 나오는 일을 하면서  
긍정적인 일을 맡아서 적극적일때 건강해지는 것이다.**

**높은 낮은 자기생각의 두뇌파장에서 나오는 상념은  
라디오주파수처럼 파장과 맞닿은 사람과 생각하는 즉시  
연결된다.**

**차크라가 개화되거나 에너지흡수체질자들은 일상현실에서  
보고 듣고 생각하는 자기수준의 파장에 따라 타인들의 감정과  
신체적 고통에 민감하게 반응한다.**

**매일 세수를 해야하는 것처럼 밖에서 눈으로 보고 귀로  
들으며 들어온 외부에너지는 세포에너지장에 인체적으로  
흡입되어 고스란히 남아 있게된다.**

**인체에너지장의 정화를 매일 해주지 않으면 오장육부로  
침투한다.**

사람의 관계속에서도 누구와 만나고 , 어떤 장소에서 일하며 ,  
평소에 어떤 상대에게 끌리느냐에 따라서 차크라 에너지가  
들거나 막히기도하고 , 두뇌로 생각과 감정에너지가 자기화되어  
세포에 저장되고 흡수되기도 한다.

각 차크라마다 흡수되는 특징적 감정과 진동수의 수준이 다 다르다.  
정신적수준에 따라 공명되기도 한다.

<http://cafe.daum.net/SecretMaster/7UD7/112>



소리 없는 사랑으로  
내 존재를 적시며  
어둠을 씻어내는  
그런 소리가 있다.

귀로는 들리지 않는  
시간의 소리 속에서  
아무 이름도 없는  
아름다움을 쓰다듬는  
내 의식의 손길이 있다.

가벼운 장막을 내리듯이  
두 눈을 감은 얼굴 앞에  
눈보라 안개처럼  
새하얗게 피어나는  
하나됨의 순간이 있다.

갈증 난 목구멍을 달래듯이  
다디 단 물결 같은  
의식의 바람소리가  
보드랍게 파동친다.

마른 장작처럼 거친  
뼈마디를 따라서  
혈관 속으로 스며드는  
하나됨의 숨결이 있다.



눈을 뜨면 날아갈 듯이  
무게도 없는 내가  
내 몸 속에서 살아있는  
지금 이 순간에

나를 품고 있는  
우주의 끝 어디에선가  
내게로 날아와서  
꽃잎 한 개의 무게로  
내 심장을 깨우는

그런 소리를 듣는다.

#### 도영인

시인, 전 우송대 사회복지학 교수, 영성과 사회복지학회 회장



사람의 몸안에는 영적인 에너지 센터가 있으니,  
차크라, 또는 도교에서는 단, 송과체, 니환궁,  
불교에서는 법륜이라는 아주 여러가지로 부른다.

염불을 하면서 눈으로 부고 귀로 듣고 느끼면서  
하는 것과 전혀 보지도 못하고 듣지도 못하면서  
하는 것은 그 감응이 사뭇 다를 것이 분명한 것이다.

각종 경전에 보게 되면 수많은 하늘나라의 여러  
등장인물과 함께 나타나는 정황들이 등장하게 되는데,  
그것들은 영안이 열려야만 볼 수 있게 되는 광경인 것이다.

깨달음을 얻은 사람들에게만 무슨 뜻인지 제대로  
명확하게 이해가 되는 대목들인 것이니, 불교는  
깨달음을 얻기 위한 가르침인 것이니, 다른 여러가지  
추구는 하근기 중생들을 위하여 하는 일일 뿐이다.

그러니 무슨 수행을 하던지 그 결과가 과연 무엇이며  
왜, 어떻게 해야 원하는 수행의 결과를 올바르게  
얻을 수 있는지를 제대로 알고 해야만 한다는 것이다.

염불을 수행하는 것이 대단한 효험이 있다고는 하는데,  
정말 그런가하고 그 정황에 대하여 의심해 보아야 한다.

아미타불 정근을 한다고 하면 단한번만이라도 성심껏  
아미타불을 부르기만해도 그 즉시 아미타불의 화신불이  
즉시 나타난다는 것을 반드시 믿으시길 바라며, 나타나실때,

여러번 말했지만, 현실에서도 대통령이 나타나면 그  
지위에 걸맞게 많은 수행원들을 대동하고 나타나는 것처럼  
아미타불께서도 극락의 불보살들과 천국성중들을 많이  
대동하고 아주 장엄한 광경으로 나타나신다는 것이다.

성심을 다하고 있는 그대에게 아미타불께서는 우주에서도  
영적 진보를 위하여 가장 좋은 방법인 그대의 차크라에  
큰 빛을 비추어 주심으로 그대를 영적으로 성장하게 하신다.

그런 방법보다 쉽고 빠르고 잘못됨이 없는 수행법이  
이 세상에 또 다시 있을 수 있을까?



**심자필유도(尋者必有道) 라는 말이 있다.  
도를 찾는 사람에게 길이 열린다는 뜻,**

**내가 내면에 지혜를 갖고 있다고 하여  
그것을 사용하지 않으면 소용이 없는 것이다.**

**돈많은 할아버지가 아주 값비싼 휴대폰을  
구입하여 그 많은 기능을 전혀 사용하지 않으면  
고가의 휴대폰이 전혀 소용없는 것과**

**아주 똑같은 현상인 것이다.**

**사람에게 아무리 많은 잠재능력이 탑재되어  
있다하더라도 그것을 꺼내 쓰지 않으면  
전혀 소용없는 것과 마찬가지로인 것이다.**

**내가 무엇인가에 대하여 말하지 않으면,  
내 스스로가 안다는 것을 결코 모를 것이다.**

**그러므로 내가 무엇을 지니고 있든  
자신이 그것을 가지고 있음을 알기 위해  
반드시 그것을 꺼내 써야만 알 수 있고,  
더욱 더 진보되고 훨씬 발전하는 것이다.**

**그래서 실험해 보기를 더 지위가 높은  
사람에게 말할수록 자신은 자신이 얼마나  
현명한지를 훨씬 더 잘알게 될 것이다.**



수행하는데 관념은 아주 정확해야 하니,  
어떤 사람이 내면의 자아를 꼭 찾겠다는  
욕망이 강렬하고 교리를 충분히 이해한다.

그러면, 그의 수행은 아주 좋을 것이다.  
그러므로 달마대사가 말하기를 수행에는  
들어 가는 두 개의 문이 있다고 했다.

하나는경전을 통하는 들어가는 문이 있고,  
다른 하나는 명상을 열심히 하여 들어간다고 했다.

매일 맹목적으로 명상만 하고 스승의 힘만  
믿는다면 높은 등급이 아니고, 진보도 늦다.

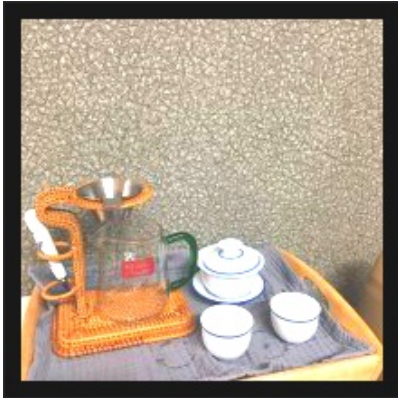
우리의 두뇌란 하찮은 것이 아니며, 이것은  
삼계를 창조해 내는 것으로 두뇌에게 조용히  
있으라고 요구하기란 어렵기에 두뇌는 이해  
해야만 하므로 그래서 우리는 수행해야 한다.

본래 삼계란 존재하지 않으니, 존재하든 안  
존재하든 상관없이 그것에 더 이상 이끌리지  
않는다면, 마치 텔레비전 드라마를 보고 있지만,

내가 판생각을 하며 보면 비록 보고는 있어도

무슨 말을 하는지 전혀 모르는 것처럼 말이다.

그것과 마찬가지로 삼계 이내는 나 자신이  
창조한 것이니, 내가 그것을 소멸하는 방법은  
그것을 있든 없든, 무시해 버리면 되는 것이다.



誓海魚龍動 서해어룡동

- 바다에 맹세하니 물고기와 용도 감동하고

盟山草木知 맹산초목지

- 산에 맹세하니 초목이 알리라.

이 순신장군의 '진중음'이라는 시에 나오는 출전하기 전 결의 시문이다.

매번 출전할 때마다 천지신명에 맹세하여  
조국을 구원할 수 있도록 기원을 한 것이다.

목적이 있는 사람은 기도를 하지 않고서  
목적하는 바를 이룰 수 없다.

성공은 개인 혼자 힘으로 되는 것이 아니라  
진리의 힘이 있어야 하고, 불보살님의 가피가  
있어야 하고, 천지신명과 환경의 도움,  
대중의 도움이 필요한 것이다.

기도는 그 힘을 얻는 길이며, 감응을 불러  
오는 유일한 길이다.



언제, 어디서 드리는 감사의 기도이든 간에,  
감사의 노래, 간절한 기도, 마음속으로 드리는  
하나님께 대한 제사는 하늘나라에 도달되고,

거기서 하나님에게 모두 받아 들여질 것이다.

하나님은 내가 어떤 일이든 감사하게 생각한다면,  
그에 합당한 축복을 주시고, 가장 부드러운 형태로  
내가 처한 어려움을 자연스럽게 해결해 주신다.

평범한 삶에 대해 언제나 깊이 감사하는 자세는

내 마음 속의 하나님께 드리는 최고의 감사기도이다.

마음 속 성령에게 깊이 감사하게 생각하는 모든  
기도는 하나님이 나에게 보내는 신의 답, 감응이다.





모두가 잘 알고 있듯이 누군가의 입을 통해서 이야기로 들었던 것은 머릿속에서 쉽게 잊혀지지 않고, 이야기의 내용이 상당히 길고 복잡하더라도 대부분 아주오랫동안 기억을 하게 된다.

그런 이야기 속에는 삶에 도움이 될 만한 교훈과 감동이 들어있고 때로는 그로 인해 삶이 변화된다.

특별히 명사가들은 자신의 명상 체험을 바탕으로 하는 자기이야기가 있는데 그것이 바로 체험담이다.

체험담은 상대방에게 감동을 주고 삶을 변화되게 만드는 힘을 가지고 있기에 영적인 삶의 진솔한 고백이 담긴 건강한 이야기로 나도 변하고 이웃도 멋있게 되는 한 해를 만들어 보는 것도 좋을 것이다.



자신의 마음속에다가 감사라는 정신의 화초를 심으면, 결국 향기가 아주 가득한 정신의 향기로운 꽃밭이 가득하게 된다.

그렇게 감사의 화초를 심아 가꾸는 것은 그대가 하는 것중 절대로 헛수고가 아니다.

감사의 화초를 마음속에 가득 심게 된다면, 반드시 향기의 보상을 얻게 되기 때문이다.

감사하는 정신은 참 아이니컬한 것이다.  
감사해야 할 사람들은 감사할 줄 모르고

가진 것 없는 아주 가난한 사람들은 오히려  
자기가 가진 아주 작은 것에도 감사한다.

감사한 마음을 가진다는 것으로 세상은 더  
평화로워지고 더욱 행복하고 아름다워진다.



세상의 모든 것들을 있는 그대로  
사랑하는 가장 빠른 길은 무엇인가?”

대답은 단 하나, '모든 것들에 감사하기'  
라고 나는 그렇게 생각하고 실행한다.

감사하는 마음이 감사해야 할일을 부른다.  
세상 그 무엇인가에 감사할 줄 안다면,

감사한 해야 할일들이 우리 인생에 더 많이  
흘러 들어오게 되는 것은 지극히 당연하다.

더 자주 감사하고, 더 많은 사람들을  
너그럽게 관대하게 용서하고 포용할 때,  
그럴때 우리의 지성은 진보하기 마련이다.

잘사는 방법은 아주 아주 간단하다.  
더 많은 것에 더 많이 더욱 감사할수록  
더 많은 것들을 얻는다는 것이다.



삶에서 괴롭고 힘든 일을 만나게 된다면,  
그때야말로 내면의 빛나는 지혜가 정말로  
꼭 필요할 때인 것이니, 평상시 늘 명상을  
하여 진정한 내면의 슬기로운 지혜를 찾으라!

이 힘들어할 때 감사할만한 무언가를 찾으면  
아주 빨리 괴로운 부정적인 에너지를 빠르게  
이동시켜서 골치 아픈 문제를 넘어서고  
얼마 지나지 않아 활기를 되찾고, 기운을

차리며 다른 의식의 차원에 들어서게 된다.

질병에 걸리거나, 살면서 만나게 되는 장애,  
혹은 꿈쩍한 친지의 죽음 등과 같은 상실 등,

살면서 겪을 수 있는 가장 나쁜 일과 마주했다  
하더라도, 언젠가는 새로운 이해, 새로운 연결,  
그리고 새로운 관계가 새로운 감사가 찾아온다.

그러니 먼저 모든 것들에게 감사를 극진하게  
하게 되면 그러한 어려운 일들이 필요 없이  
되어 절대로 그런 일들은 나타나지 않을 것이다.



1994년 여름, 평상시 염불을 하면서 신앙심이 아주 높았던 사람이 하루는 여섯 살 된 손자를 데리고 오랜 이웃인 절친의 집에 가서 함께 염불을 하였다.

손자녀석은 아주 큰 소리로 열심히 염불하였는데, 어린 아이가 하는 염불 소리는 그 자리에 모여있던 사람들에게 깊고 많은 감동을 주기에 충분하였다.

염불을 하고 조금 지나서 그 손자녀석은 갑자기 옆에 앉아있는 할머니에게 말했다.

“할머니, 제가 아미타부처님께서 금빛이 나는 집안에서 설법하는 것을 봤어요”

“어린이가 거짓말을 하면 못써요”

“할머니, 거짓말 아니에요. 정말로 아미타 부처님을 봤어요”

집에 돌아온 후, 손자는 또 할머니에게 “우리가 염불할 때, 아미타부처님께서 금빛이 나는 집안에서 설법하시는 것을 봤어요.

아미타부처님의 연꽃은 엄청 컸고,

관세음보살과 대세지보살의 연꽃은 좀 작았어요.

그리고 금빛이 나는 새와 금빛이 나는 나무도  
봤는데, 집들도 다 금색이었어요”라고 말했으며,

또 “아미타부처님이 계신 그곳의 땅에는  
흙이 없고, 땅위에는 전부 금색이었어요.

도처에서 금빛이 번쩍번쩍하는데 아주  
아름다웠어요”라고 말했다.



그대의 마음을 그저 조용히 들여다 보세요.  
그것은 그 자체로 이미 아주 좋은 훈련입니다.

잠깐동안의 명상이라도 집중이 되어진다면,  
아주 큰 영적 성장을 가져올 수도 있습니다.

여러가지 명상 중에서 가장 좋은 타입은  
의문, 질문을 가지고 하는 명상입니다.

명상이 최선의 결과를 가져오기 위해서는

항상 왜?라는 의문과 함께 해야만 합니다.

그대는 그것에 성공할 때 까지 더욱 더  
많은 시간을 내어서 명상을 해야만 합니다.

마음은 진정한 자아로부터 분리 시켜 놓은  
장본인이니, 그대는 이제 그것을 지켜 봅니다.

그대의 생각과 감정의 흐름을 지켜 봅니다.  
이것은 진아를 찾기 위한 아주 멋진 일입니다.

그대가 이것을 위하여 자리에 앉아서 마음을  
고요하게 하자마자 생각들이 튀어 오릅니다.

처음에는 이 잡다한 생각들이 마구 튀어오를 때,

**그것들을 무심히 흘려 보내고 내려놓고 하다보면,**

**그대는 상대적으로 결국 고요히 앉을 수 있는  
고요한 명상상태에 스스로 도달하게 됩니다.**

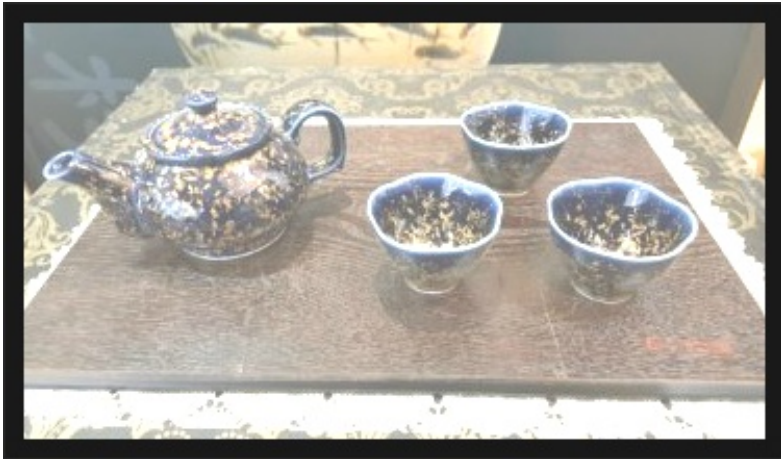
**이렇게 해서 그대가 그대의 마음을 철저히  
조사한다면, 그대는 마음이라는 게 원래부터  
존재하지 않는 다는 것을 알게 되고 그것이  
헛것이며 완전한 환상이라는 것을 알게 됩니다.**

**마음의 생각은 그저 스스로 흘러가게 놓아주세요.  
그저 아무런 비판 없이 단지 지켜 보기만 하세요.**

**궁극의 주시자는 나의 원래 면목인 참자아입니다.  
마음을 그저 지켜 보기만 하는 것은 실로 우주  
전체에서도 가장 대단한 어마어마한 일입니다.**

**그대가 마음의 근원을 거슬러 올라감에 따라서  
그대는 그게 아무것도 아니라는 것을 알게 됩니다.**





내 아들이,  
네가 원하는 상, 즉 진리만을 마음에 품으라.

네 마음속의 진실한 욕구에 대해서만 명상하  
라.

그렇게 한다고 해서 해를 받는 사람은 없으며,

오히려 그것이 인간이 할 수 있는 가장 고귀한

일인 줄을 알라.

네가 마음속에 품은 것은 물질적인 형태를  
가지고 나타나 너의 소유가 될 것이다.  
이것이 네 마음의 소원을 이루는 법칙이니라.

번개를 끌어다가 누군가를 해치려는 사람은  
먼저 자신의 영혼과 육체가 번갯불에 태워질  
것이라는 것을 명심하라.

- 한 승려가 노랫소리에 이끌려 고대 페르시아  
사원에서 발견한 석판의 글 중 일부 -



명상하는 올바르게 하는 것은 전 우주,  
전 세계, 모든 사회 그리고 내 조상들과  
후손, 친척, 친구 등 내가 사랑하는 모든  
사람들에게 이익을 줄 수 있는 시간인 것이다.

따라서 이 시간이 내가 진정한 일을 하는  
가장 성스럽고 귀중한 시간인 것이다.

만일 진심으로 신을 꼭 찾고자 한다면,  
굳이 절이나 교회 등에 갈 필요가 없다.

그저 집에 앉아서 명상을 하면 되는 것이다.  
자신을 조용히 내려놓자마자 신이 그대에게  
곧바로 달려 오게 될 것이니, 신을 찾으려  
다닐 필요가 없으니, 아주 쉬운 일이며,  
어려울 게 아무것도 없는 즐거운 일이다.



갓 태어난 천진난만한 갓난아이를 바라보면서 그가 아직 완벽한 상태가 아니기 때문에 가치가 없다고는 절대로 말할 수 없는 것이다.

완벽함은 최종적인 결과를 말하는 것이 아니라, 그 진화의 과정 전체속에 깃들어 있는 것이다.

사람은 자신이 완벽함에 대한 자신의 생각과

그것을 그대로 담아내는 삶을 살고 있지 않다는 사실을 자기 스스로가 깨달을 때 자신을 의심하고 비판하는 아주 나쁜 경향성을 가지고 있다.

하지만 우리는 완벽함이 미리부터 정해져 있고, 반드시 따라야 하는 기준점이 아니라는 사실부터 자세하게 먼저 깨달아야 그것으로부터 해방된다.

갓난아기가 태어났을 때 우리는 그 아기가 완벽할 것이라고 전혀 기대하지 않고 있는 그대로 본다.

왜냐하면 우리가 지금 알고 있는 생활의 지식을 그 아기가 알 것이라고 기대하지 않기 때문이다.

그런데 종종 자신은 모든 것을 알기를 기대하고, 다른 사람들도 내가 아는 것을 모두 알기를 기대한다.



명상가의 입장에서 보게 되면 모든 사람들은 이미 명상하는 방법을 아주 잘 알고 있는 중이다.

그러나 명상에 집중하는 것과 집중은 같은 것인데 바른 것을 명상하는 것이 아니라, 잘못된 것들을 명상하고 있을 뿐이다.

1. 어떤 사람은 아름다운 여자, 남자 등 이성을 명상
2. 어떤 사람은 돈을 벌어들여려는 생각을 명상한다.

3. 지위가 높아지려고 승진에 대하여 계속 생각한다.
4. 유명인이 되기 위하여 인기를 얻으려고 명상한다.
5. 사업을 잘하려고 일이나 사람관리에 대해 명상한다.

사실, 넓게 보면 사람이 성심껏 온 정신을 한 곳에 집중하면, 그것이 곧 명상과 비슷한 것이기는 하다.

그런데 진정한 명상은 오로지 내면의 힘, 자비심, 사랑, 신의 사랑과 자애로움에 대해서만 집중하는 것이다.

그러니 조용한 곳에서 가부좌를 틀고 앉는다고 뭔가가 저절로 그냥 얻어지는 것은 아니고 먼저 내면의 힘과 반드시 만나야 하며, 그러면 내면의 진정한 자아가 깨어나서 스스로 명상을 하게 되는 경지를 얻을 것이다.

그것이 바로 내가 하는 진정한 명상인 것이다.

내면의 진아를 일깨워 그로 하여금 명상하게 해야지,  
인간 두뇌나 유한한 이해력으로 하려고 하면 안 된다.

그렇지 않으면 수천 수만 가지로 떠오르는 번뇌를 가라  
앉힐 방도가 없다.

그러나 여그대의 진정한 자아가 깨어 있으면 내면의  
진아, 즉 내면에 있는 신의 힘이 모든 것을 조절하게 된다.

참된 스승의 전수로 깨어난 후에야 비로소 참된 명상을  
제대로 알게 되는 것이다.

그렇지 않으면 자신의 심신과 씨름하느라 시간만 낭비할  
뿐이다.



빨리 진보하려면 명상을 많이 하는 것이 도움이 되는가는 그대 자신의 생각여하에 달렸다고 할 수 있으니, 그것은 단지 명상만을 많이 한다고 되는 것이 아니라, 얼마나 많이 명상에 집중할 수 있는지, 얼마나 간절하게 꼭 하고 싶어 하는지를 스스로 느껴야 한다.

또한 영적진보는 명상만으로 되는 게 아니다.

진보는 나는 세상의 모든 것들을 다 버리고

"난 정말 이것만을 원한다."고 자기 스스로에게

진심으로 온 마음으로 다짐해야 가능한 것이다.

영적진보가 일어나기를 내면으로부터 아주

간절하게 온 마음을 다해 원하는 것이고, 그것이

바로 진정한 명상인 것이니, 그냥 오랫동안

앉아 있다고 되는 것은 절대로 아니라는 것이다.



매일 매순간 신을 잊지 않고 집중하는 것이 명상이며 그렇게 명상하는 것이 곧 오랜 시간, 수천 년 동안 계속하여 명상하는 것과도 같다.

왜냐하면, 명상 도중에 시공을 초월한 상태로 들어가게 되면 시간과 공간이 정지되어 버리기 때문이니, 이 시간은 수천 년의 시간이고 진화와

발전을 가져다주는 영겁의 시간일 수 있기 때문이다.

이렇게 내 영혼을 재충전하고 새로워게 되면,  
새롭게 변신하고 본래면목을 되찾기 위해 또  
다른 후생의 삶으로 다시 돌아올 필요가 없다.

내가 사람으로 태어난 목적은 자기 자신을 다시  
찾는 것이기 때문이니, 이 생에 그렇게 하지 않으면,  
다음 생에 해야만 하니, 다음 생과 또 계속 된다.

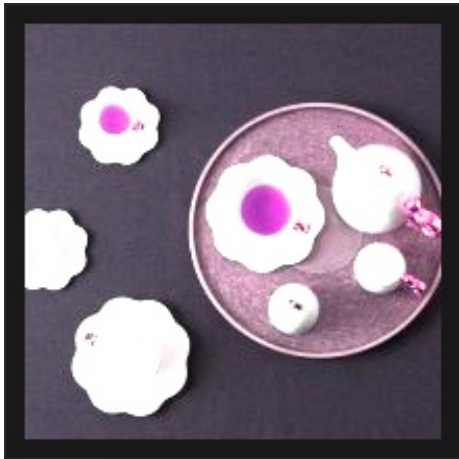


자동차 운전을 처음 시작했을 때의 불편함과  
어느 정도의 긴장과 번거로움의 고통처럼,

명상을 처음 시작했을 때는 마음이 안정이  
안 될 수도 있지만, 명상을 하면 할수록 점점  
더 편안해지며 이것이 유일한 방법이라는 것을  
더 많이 더 깊게 더 완전하게 이해하게 된다.

지금은 누가 나에게 1억원을 주고 명상을  
하지 말라고 한다해도 결코 그렇게 하지 않는다.





내가 그토록 오랜기간동안 바라고 원하던  
인간으로 태어난 존재라고 가정하면 마땅히  
갖추어야 할 고귀한 삶을 살아야 할 것이다.

모든 것을 두려워하거나 어리석고 부정적으로  
비참하게 살아서는 절대로 안 되는 것이다.

특히 내가 언제든지 이용할 수 있는 마음내면의  
소중한 보물을 갖고 있다면 더욱 더 그렇다.

이것이 바로 명상을 하는 유일한 목적인 것이다.  
즉 자기자신을 알고 참 행복이 무엇인지 아는 것이  
목적이지, 스승이 그렇게 말했고, 스승에게  
복종해야 하기 때문에 명상을 하는 것은 아니다.

명상은 자기자신을 위한 것이지, 스승을 위한 것이  
아니라는 것은 그대는 반드시 알아야 하는 것이다.

이렇게 쉽게 모든 고통에서 해탈시켜 줄 문을  
만난 건 수천 수백만 생에서 최고의 특전이며,  
최고의 행운이니 계속 명상해 나가라는 것이다.



그 어떤 일을 하든지간에 내면의 신을 명상할때,  
그냥 단지 마음을 고요한 침묵 속에 두어야 한다.

그렇게 한다면 그것이 바로 명상인 것이다.  
명상을 한답시고, 똑바로 앉아서 두뇌로 뭔가를  
계속적으로 생각하고 있다면 그것은 진정한 명상이  
아니라 '생각으로 하는 무언의 대화'인 것이다.

그래서 명상하는 법과 고요히 앉아있는 법을  
올바르게 제대로 알아야 하는 것이다.

어떤 사람은 아주근엄한 자세로 앉아있으면서도  
이미 가운데 차크라로 빛을 보이지 못하는 사람이  
있고, 반대로 아무렇게나 돌아 다니는 것과 같은  
사람이 실은 이마 가운데 차크라로 강력한 빛을  
끌어 모으는 아주 신실한 사람도 있는 것이다.



한 세미나에서 호포의 휴 렌 박사님께서 어떤 여성의 아버지의 뇌졸중에 대한 사례를 설명하고 참가자들에게 질문했다고 합니다.

"여러분은 애초에 그 아버지가 뇌졸중에 걸린 이유가 무엇이라고 생각하십니까?"

"그것은 우리가 애초부터 그것을 바로 잡지 않았기 때문입니다... 세익스피어가 말했 듯, 새로운 것이란 없습니다.

언젠가 한탄한 적이 있었던 한탄입니다. 만약 지금 그것을 바로 잡지 않는다면, 그것은 언제고 다시 나타나 당신을 괴롭힐 것입니다."

"호오포노포노는 진정으로 100% 책임을 지고 '내가 지난 번에 바로 잡지 않았었어, 이번이 바로 잡을 기회야'라고 말하는 것입니다.

그 아버지가 뇌졸중에 걸린 것은 우리가 지난 번에 바로 잡지 않았기 때문입니다.

만약 이번에도 바로 잡지 않는다면, 그 아버지는 또 다른 뇌졸증을 경험할 것입니다!

여러분에게 있어서도 마찬가지 입니다... 여러분이 삶

속에서 만나는, 문제들을 경험케 하는 모든 사람들.  
여러분이 지난 번에 바로 잡지 않았기 때문입니다!

만약 여러분이 바로 잡지 않는다면, 그것은 다시 여러분을  
괴롭힐 것입니다.

여러분이 '맙소사, 어떤 문제가 있는 곳이든 내가 항상  
그곳에 있구나!'라고 깨달을 때까지 당신을 괴롭히고  
괴롭힐 것입니다.

그리고 그것은 다른 사람이나 뇌졸중을 겪었던 아버지가  
아닙니다. 그것은 뇌졸중을 겪었다는 기억입니다.

이에 대해 명확해 지시기 바랍니다. 사람들은 주변에  
오라의 진동을 가지고 있는데, 그 안에, 무의식의 안에  
기억을 가지고 있습니다.

그것은 오라의 진동이며, 그것이 문제입니다. 그리고 만약  
여러분이 이를 바로 잡지 않는다면, 만약 당신이 이전에  
심장 발작을 경험했다면, 다시 그것을 경험하게 될 것입니다.

심장 전문의가 당신 안에 문제가 있다고 믿고 당신을 치료할  
수도 있습니다. 하지만 정말 그 심장 전문의가 현명하다면,  
그는 '내 안에 무슨 일이 일어나기에 이 환자가 나에게 나타났는가?'  
라고 물을 것입니다. 심장 발작이든 뇌졸중이든, 그런 환자가  
나타나는 유일한 이유는 기억입니다.

여러분은 지난 번에 그것을 바로 잡지 않았습니다.

모든 것들이 반복입니다. 신성은 말합니다. '이 봐... 나는  
자네에게 이번 삶에 한번 더 기회를 주고 있어. 바로 잡을 또  
한번의 기회를.' 여러분이 지난 번에 바로 잡지 않았기에...

여러분은 오직 정화를 위해 이곳에 존재합니다.

저는 정화하는 것을 사랑합니다. 때로는 지루한 작업이기도 하지만...  
하지만 만약 제가 이번에 바로 잡지 않는다면, 그것은 다시  
나타나 저를 괴롭힐 것입니다.

나뿐만이 아니라 우주 전체를 괴롭히게 될 것입니다. 왜냐면,  
저와 여러분의 내면에 있는 그 어떤 것이든, 그것은 이 우주의  
모든 곳에 존재하기 때문입니다.

그리고 여러분이 100% 책임을 가지고 정화를 함으로써,  
여러분에게서 사라지는 것은, 그 무엇이든 우주 전체에서도  
사라질 것입니다. 그리고 축제가 벌어질 것입니다.

이것이 제가 더 많은 사람들이 정화하도록 함으로써, 내 자신이  
수혜자가 될 것이라는 것의 이유입니다.

<http://cafe.daum.net/SecretMaster/KHUN/1204>



**나에게는 언제나 속삭이는  
사탄의 음성이 늘 들린다.**

**그는 늘 나에게 살며시  
다가와 계속적으로 속삭인다.**

**'저사람 좀 보아'  
'저 옷모양새가 저모양이야'  
라고 하면서 비교하게 하고,**

**비판하게 하고, 욕하게 하고,  
신경질나게 만들어 버린다.**

**그는 항상 나에게 조잘거리면서  
내가 잠시도 쉬지 않고 비교하게 하고,  
판단하도록 몹씨도 생각하도록 부추긴다.**

**그리고 감정을 부추겨 화나게 하고  
두렵게 하며 웃게도 하고  
슬프게도 만들어 버린다.**

**사탄은 멀리 있는 것이 아니고  
마음이 바로 사탄임을 잘 알아야만 한다.**

**기것이 바로 지옥임을 잘 안다면,**

그는 속삭이길,  
항상 낙심하라!  
쉬지말고 원망하라!  
범사에 불평하라고  
늘 나에게 속닥거린다.



자식이 죽은 괴로움에 괴로워 하다가  
너무 참기 어려워 무엇이든지 해보자는  
의미로 무조건 감사기도를 하게 되었다.

소리내어 감사기도를 되는데로 지껄여  
보기도 하고, 찬송가를 정말로 최고의  
헌신적인 목소리로 은혜 넘치게 부르고  
또 불렀다.

그랬더니, 어느 순간인지는 모르되 뚜껑이  
열리는 느낌이 오고 하느님의 은혜가  
나에게 마구 쏟아져 들어 오를 느끼게 되었다.

이유없이 눈물이 펄펄 나고..물을 마셔도  
공기를 들이 마셔도 감사가 절로 나왔다.

무엇보다도 내가 살아 있음이 기적과 같은  
은총이라는 것을 깨닫게 된 점이 가장  
두드러진 변화였다.

신에 대한 신실한 헌신적 감사기도가 나같은  
무감각한 사람에게는 눈물이 나오도록 했으니,  
기적과도 같은 일이다.





신은 어떤 사람으로 하여금 명상수행을 하도록 했을 때는 인연이 수행을 하도록 그렇게 만든다.

그 사람이 아주 재주 있는 말을 잘하거나, 글을 잘 쓴다고 해서 그 사람에게 수행을 권면한다고 해서 그 사람에게 강요한다해서 수행하는 것은 아니다.

만약 내가 누구와 전에서부터 깊은 인연이 있으면,  
신은 그 사람에게 명상수행을 할 수 있도록 선택하여  
빛과 소리의 관음명상을 수행하게 하는 이끄는 것이다.

주변 사람이나 친구, 동료의 입을 빌리고 몸을 빌려  
또한 나의 생각을 빌려 그 사람에게 영향을 주도록  
하여 수행을 하도록 상황을 이끌어 낸다는 것이다.



백호광명이 무슨 물질적인 것으로만 아는가?

사람이 수행을 하여 극한점을 넘어서게 되면,

그러한 경지에 있는 사람에게서만 나타나게 되는  
이마 가운데 영적에너지센터의 찬란한 빛의  
광명, 실질적인 수행공덕의 표징을 말하는 것이다.

무슨 물질적인 털이나 물체를 말하는 것이 아니다.

사람은 원래부터 신성, 성령, 불성을 가지고 있어서  
그것을 명확하게 기억해 내어 우주의식 접촉하게  
되면 나타나게 되는 깨달음의 경지인 것이니,

다른 표현으로 차크라의 활성화니, 상징적인 표현으로  
솔방울씨를 그려 넣기도 했는데, 송과체의 모습처럼  
보인다고 하여 비유적으로 붙여진 이름이기도 하다.

불교에서는 법륜을 굴린다는 표현으로 쓰기도 하였다.  
법륜은 빛의 바퀴라고 하는 것으로 깨달음을 이룬  
사람의 이마차크라는 빛이 진동하는 모습이 흡사 빛의  
바퀴처럼 보인다고하여 그렇게 붙여진 이름인 것이다.

그것은 누구나 달성할 수 있는 것이니, 깨달은 스승들의  
가르침을 제대로 따르면 반드시 얻을 수 있는 경지이다.



만약 단한번만이라도 영안이 열려 염불하는  
그 장엄한 모습을 제대로 볼 수만 있다면,

염불의 중요성을 아주 확실하게 알것이며,  
그 효험도 너무나 잘 알게 될 것이니 말이다.

사람이 살면서 강력하게 반복하여 원하며  
소망을 하게 되면, 그 강도에 따라서 빠르게,  
또는 느리게 나타날뿐 사실은 받드시 생각  
하는대로 이루어진다는 것을 알아야 한다.

아미타불을 부르게 되면 여러번 밝혔듯이  
천국의 수많은 보살들과 성중들을 대동하고  
부르는 즉시 나타나게 된다는 사실인 것이다.

현실에서는 나타나기 어렵지만 염불을 하는  
상황에서는 아주 분명한 정황이 포착된다는 것,  
현실에서 어떻게 부처님이 직접 나타나시어  
그대의 이마에 손을 올리고 가피를 주겠는가?

어디 그뿐이겠는가? 아미타부처님께서 직접  
백호광명으로 그대의 해안을 밝혀 주시는 은혜를  
알고 받는다면 그 은혜에 눈물이 절로 날 것이다.

어떻게 우주에서도 위대한 부처님의 직접적인

**축복을 그렇게 쉽고 빠르게 받을 수 있겠는가?**



많은 청중들에게 강연을 해 본다든지,  
또는 주제에 대하여 찬반 토론을 하든지,  
또는 다른 사람이 나에게 질문할 기회를  
주어야만 내가 매일 명상을 하여 얼마나  
지혜를 많이 얻었는지를 측정해 볼 수 있다.

지혜는 오직 내가 그것을 사용해 볼때만  
나오는 것이므로, 누군가가 유익하도록

좋은 말을 해보지 않는다면, 내가 가진  
지혜가 얼마나 되는지 결코 모를 것이다.

자신이 직접 생활에서 지혜를 활용해 보지  
않는다면, 역시 내가 무엇을 얼마나 많이  
어떻게 제대로 아는지를 모르는 것이다!

그러므로 무엇을 지니고 있든 자신이 그것을  
가지고 있음을 깨닫기 위해서는 반드시  
그것을 실험적으로 꺼내 써야만 하는 것이다.

내가 무엇을 가지고 있는지를 깨닫기 위해서  
그것이 육체적인 것이든 정신적인 것이든  
혹은 지적인 것이든 그것을 써야만 하는 것이다.

사람들에게 말을 해보게 되면 과거의 자신과  
비교해서 혹은 비입문자들과 비교해서 자신이

**얼마나 높은 경지에 올라와 있는지를 깨달을 수  
있을 것이다.**



천상의 꽃을 보고  
우주의 모든 깨달은  
존재들이 그리도 많이  
화현하셨나?

오! 그시절의 그리움이여!  
이제는 정녕 다시  
올 수 없단 말인가?

지구여! 파란 별이여,  
네가 좋아 이곳에 머무르니라,

몸 보존 잘하려므나,  
내 몸 버리는 것은 아깝지 않으나,  
우리의 아들과 딸들은 .....



수행은 결국 플러스 사고의 진보 방법이다.  
좋은 생각을 끝까지 지속하면 어떤 결과가  
나오겠는가?

그것이 바로 열반이고, 해탈이 아닐까?  
매우 간단명료한 질문이고 쉬운 대답이다.

물론 좋은 생각은 두뇌속에서 좋은 호르몬  
이

분비되게 하고 좋은 두뇌 환경에서 좋은 지혜,  
바라는 아이디어가 나올 것은 뻔하지 않은가?

수많은 학자들이 이것을 연구 조사한 바 있다.  
그렇다면 생각하는 방법을 학습하는 것은 어떨까?

아무리 어렵고 괴로운 환경이더라도 항상 긍정적이고  
즐겁게 살려고 최선을 다하는 것만이 이 문제에  
대한 바른 정답이다.





항상 호기심을 가지고 그대가  
흥미를 가진 일에 열정을 다하라!

인생을 진정으로 깊이 사랑한다면,  
인생도 귀하를 사랑하게 될 것이다.

복잡한 도시의 번거로움을 떠나  
산이나 숲으로 가벼운 소풍을 가라.  
자연 속에서의 적당한 운동은  
권태를 물리치게 하고 힘이 나게 한다



**놀라운 일이 일어난다고 생각하라.  
하고자 하는 지극한 동기를 가져라.**

**남의 성공사례에서 큰 자극을 받으라.  
자기 자신을 깊이 사랑하고 신뢰하라.**

**언제나 자신감 있고 의기양양하게  
희망적으로 생각하고 긍정적 말을 한다.**

**절대로 정신적인 불구가 되지 말라.**

**꿈을 생생하게 꾀다면 당장 기적이  
이루어지는 것은 아닐지라도 결국은  
작은 일부터 차근차근 성취시켜  
당신 자체가 기적 덩어리가 되게 한다.**

**늘 그 일을 생각하고, 마음으로 기도하고,  
그 기도한 내용을 굳게 믿고,  
열심히 일하고, 사람들을 도움으로써  
기적을 성취할 수 있는 것이다.**



밤낮으로 명사들의 명언을 벽면에  
부착하고 수시로 읽어라!  
그것들을 마음속에 간직하면 의욕이  
생기며 늘 침착성을 가질 수 있다.

가장 강한 정신적 자극은  
종교적 자극임을 명심하라.

의욕, 자극, 동기가 풍부한  
성공적인 사람들과 사귀라.

자기신뢰가 성공의 제 1보라는  
사실을 필히 명심 또 명심하라.

마음속에는 두가지 힘이 있다.  
그것은 공포와 신념이다.

공포도 힘이 있지만 신념은  
훨씬 더 큰 힘이 있다.

.



삶에서 만나게 되는 문제는 근본적으로  
좋은 것이지 결코 나쁜 것이 아니다.

오직 살아있는 사람에게만 문제가 있다.  
문제가 아주 많으면 활기찬 사람이다.

늘 집중하여 항상 숙고하여 생각하라.  
마음속에는 항상 묘안이 들어 있다.

늘 깨어 있는 마음의 자세로 마음 속에서  
번갯불처럼 찾아오는 통찰력의 지혜를 잡아라

문제가 생기게 되면 먼저 감정을 죽이고  
냉정한 마음으로 침착하게 처리하라.

마음은 감정이 우세하면 작동하지 않고,  
냉정한 때에 이성적인 정견으로 작동한다.



**마음의 습관이 당신을 움직인다.  
단순한 긍정적인 마음의 습관,  
단지 것만의 조절만으로도  
당신은 큰 성공을 할 수 있다.**

**실패한 사람들과 불행한 사람은  
모두 생각하는 습관이 어둡고,  
부정적이며 실패할 수밖에 없는**

**마음가짐과 나쁜 생각 습관을  
가지고 있기 때문이다.**

**대담하게 행동하면 힘이 생긴다.  
인생의 시련은 귀하를 강하게 만든다.  
증오, 미움, 열등감, 무능감과 같은  
병든 생각들을 버려라.**



만약, 그대가 지금 당장 명상을 열심히 한다면,  
그대의 두뇌속, 빈공간인 간뇌속 뇌하수체에서  
황금빛의 신비한 물질인 엔돌핀이 분비될 것이다.  
5분 뒤에는 그대 머리 위에 우주에서부터 오는  
빛으로 인하여 황금빛 오로라가 찬란하게 빛날 것이다.  
15분 뒤에는 영적에너지가 지혜안에 가득할 것이고,  
이 상태를 지속하게 된다면 해안에 빛이 가득해 진다.

만약, 그대가 지금 헛되이 보내고 있는 이 시간이  
지금 당장 죽으려는 사람이 그토록 바라던 순간임을  
알고 살아 있다는 기적이 얼마나 놀라운 일인지를  
깨닫게 될 것이다.

그러니 5분 뒤에 죽어야 하는 절박한 상황에서는  
그 짧은 시간이라도 얼마나 절실하게 느껴지겠는가?

이미 죽어서 영체가 몸 밖으로 튀어나오게 되면,  
모든 진실을 단한번에 모두 다 알게 된다고 한다.

그때에 가서 아무리 닭똥 같은 눈물을 똑똑 떨어뜨리며  
후회하며 운다해도 소용없는 일이 될 것이다.



아시시의 프란체스코의 전해지는 많은 이야기들 중 하나입니다.

프란체스코의 제자들이 스승과 함께 40일 금식을 하고 있었습니다.

마지막 하루를 남겨놓은 39일째 되는 날 젊은 제자 하나가 맛있는 스프 냄새에 이끌려 자신도 모르게 한 숟가락을 입에 떠 넣고 말았습니다.

그 순간 함께 금식을 하던 제자들은 눈을 부릅뜨고 그 젊은 제자를 노려보았습니다.

그 눈길 속에는 유혹에 넘어간 불쌍한 영혼을 향한 애처로움이 아니라 분노에 찬 정죄의 따가운 시선이 들어 있었습니다.

유혹에 빠지지 않았던 제자들은 유혹에 넘어간 젊은 제자를 엄하게 꾸짖어주기를 바라며 스승, 프란체스코를 쳐다보았습니다.

그런데 프란체스코는 말없이 수저를 집어 들더니 젊은 제자가 먹었던 스프를 천천히 떠먹기 시작했습니다.

경악의 눈길로 스승을 쳐다보고 있는  
제자들을 향해 프란체스코는 조용히 말했습니다.

"우리가 금식을 하며 기도를 드리는 것은  
모두가 예수님의 인격을 닮고 그분의 성품을  
본받아 서로가 서로를 참으며 사랑하며  
아끼자는 것입니다.

저 젊은이가 유혹을 이기지 못하고 스프를  
떠먹은 것은 죄가 아닙니다.

하지만 그를 정죄하고 배척하는 여러분들이야말로  
지금 큰 죄를 짓고 있는 것입니다.

굶으면서 서로 미워하는 것보다는 실컷  
먹고 사랑하는 것이 더 낫습니다."

이 이야기에서 우리는 바른 신앙이 무엇인지,  
경건의 폭력이 어떤 것인가를 분명하게 볼 수 있습니다.

39일 동안 무사히 금식을 마친 프란체스코의  
제자들에게서 그들의 엄격한 경건과 돈독한  
신앙이 오히려 형제를 짓밟고 자신들의 영성마저  
망가트리고 있다는 사실을 볼 수 있을 것입니다.

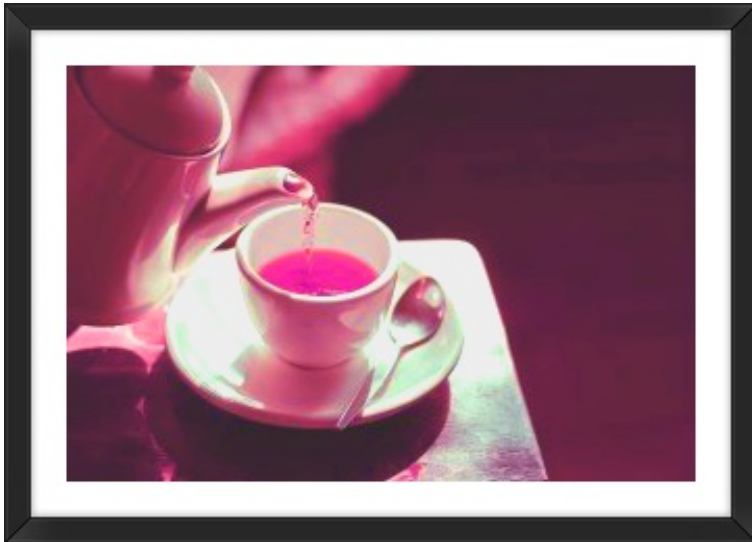
출처 : <http://cafe.daum.net/cgsbong/2114/9389>





푸르타크 영웅전에 보면 헬라의 철학자 플라톤은 그의 임종시에 그 동안의 자기의 운명에 감사하면서 다음의 세 가지에 대하여 특별히 감사를 했다고 한다.

1. 남자로 태어난 것에 대하여 아주 깊이 감사하게 생각,
2. 야만인이나 짐승으로가 아니라 헬라인으로 태어난 것,
3. 소크라테스와 동시대에 태어난 것을 감사한다고 했다.



반드시 해야 하는 것이 명상임에도 나는  
줄곧 그것을 잊고 무심한 세월을 그냥  
보내고 있다.

이 처럼 한심한 일이 또 어디에 있겠는가?  
아무리 똑똑한 상태가 되는 죽은 다음의  
상태인 죽음신 상태가 된다고 해도 바로 이 몸이  
없으면 아무런 소용이 없는 법이다.

몸이 없으면 수행은 할 수 없다는 엄연한

사실에 각성하고 또 각성해야 할 것이다.

사람이 죽어서 몸밖으로 빠져 나간 상태인  
중음신상태에서는 즉시 살아있을 때보다 9배  
정도로 더 똑똑해 진다는 것이다.

그래서 평상시를 잘 모르던 것도 다 알게 되고  
어디든지 한번에 즉시 갈수도 있게 된다고 한다.

그런데 그것은 아무런 소용이 없는 일이다.  
몸이 없기에 알수 만있는 것이지 무슨 효과가  
있는 것이 아니라는 것이다.

예를 들어 배가 고프다는 생각에 음식을 먹으려고  
해도 몸이 없으니 먹을 수가 없다는 것이다.

그러니 지금 이 순간 살아 있다는 이 영광스러운  
순간을 진정한 나의 자아를 찾는 일에 최선을  
다해야 할 것이다.

내가 불에 타고 나서도 남는 오직 그것, 진아를  
찾으라는 말이다.



박사장은 늘 쌀쌀맞은 아내가 미워 어느날, 손님들과 한번 갔던 룸싸롱의 김마담이 물론 돈을 벌어 위해서이겠지만, 살갑게 대하는 태도에 그만 홀딱 반하게 되었다.

그리고는 자신의 달라진 모습에 스스로도 깜짝 놀라게 되었다.

별로 몸치장이나 옷차림새에 관심조차도 두지 않았던 자신이 명품옷을 사입고, 헤어스타일도

바꾸면서 실로 엄청난 긍정적인 변화를 가져오게 했으니, 스스로도 놀랄 수 밖에 없었다,.

하루는 김마담이 학교다닐때 공부를 아주 잘했던 자랑을 들었던터라, 김마담에게 은근히 우리 아들이 공부를 지지리도 못하는데, 한번 잘 꼬셔서 공부를 잘하게 해달라고 은근하게 부탁을 하게 되었다.

물론 김마담이 즉시 해 주겠다고 허락한 것은 아니었다. 하지만 만나기만 하면 달래면서 부탁을 하게 되니, 드디어 그럼 한번 데려와 보라는 허락이 떨어 졌다.

그래서 박사장 생각에 그리도 남자의 마음을 잘 달래는 사람이니, 반드시 성공할 것이라고 생각하여 공부방까지 하나 빌려서 아들을 오게 하고 김마담을 아주 대단한 실력의 과외 선생님이로 소개를 시켰다.

역시 그 아버지에 아들이라, 아빠의 마음을 훌쩍  
빼앗아 간 김마담을 보더니 아들이 아주 흡족해 했다.

그리고는 그 살가운 친근감으로 아들을 꼬여가며 공부를  
시키기 시작했다.

물론 돈을 많이 주니 룸싸롱에는 나갈 필요조차도 없었다.  
결과가 어떻게 되었겠는가?

이 김마담에게 반한 아버지와 아들은 둘 다 원하는 것을 다  
갖게 되는 아주 좋은 결과를 갖게 되었다.

그후에 김마담은 학원을 차려서 지금도 성업중에 있으며  
그녀는 직업조차도 바꾸어 엄연한 스타강사가 되어있다.



우리 몸에서 인당이 위치한 곳이 어디인가?  
그것의 위치는 바로 이마 가운데쯤이 아닌가?

그렇다면 나도 심청이처럼 모든 집착과 감정  
으로부터 몸은 물론 마음까지 던져 인당수에  
깊숙히 빠져 보자!

육신의 몸을 잊고 영혼만 덩그러니 남는다면

아마 바로 이곳에 그 영혼이 위치 할 것이다.

그러니 이미 인당수에 던져 버린 몸과 마음은  
버리고 오직 영혼만을 가지고 의식할 것이다.



적당한 비율에 따라 빛으로 악성파일을  
삭제해야 함을 절대 잊지 말고 생행해야  
하는 것을 명심하라!

빛의 청소는 악성파일을 삭제하는 방법이다.  
명상할 때 빛의 청소를 하지 않는 사람들도  
있는데, 그런 경우 빨리 진보할 수 없다.

또한 자신의 생각습관도 점검해 보아야 한다.  
자기가 자신의 생각을 스스로 알아서 점검하면,  
나쁜 말과 나쁜 행동도 하지 못할 것이다.

한 가지 생각이 일어났을 때 즉시 그것을 점검하면,  
입 밖으로 나오거나 행동으로 나타나지 않는다.  
그러므로 생각하는 습관은 아주 중요한 법이다.



매분 매 순간마다 좋은 생각과 바람직한 말과 올바른 행실을 하게 될 때, 그에 합당한 우주 여러 곳에 산재한 깨달은 성스러운 존재들이 시공을 초월하여 즉시 나타나 나를 돕게 된다.

그런 마음일때, 나를 천군천사들, 용신호법들이 보호하고 도와주며 나를 옹호, 경호하게 된다.

내 신구의가 순수하고 아주 깨끗하다면, 그 순간,  
온 우주의 모든 존재들이 모두 다 내편이 되는 것,  
나를 적극적으로 지지하고, 앓을 옥좌가 준비된다.

그러나 단 하나라도 부적절한 생각을 하게 되면,  
그것에 합당한 존재들이 나타나 온갖 장애뿐  
아니라, 여러 가지 나쁜 자장을 끌어들이게 된다.

그러니, 내 생각 여하가 나를 스스로 행복하게도 하고,  
또는 고통을 자초하게 되기도 하니 놀라울 따름이다.





**'명상의 정신'이라는 것이 과연 무엇이겠는가?  
지금, 이순간, 오늘을 즐기고 현재에 사는 것이다.**

**행복이든, 고통이든, 현존하는 분명한 실재는  
오직 지금, 현재 이 순간 뿐인 것이다.**

**과거에 연연해 할 필요없으니, 과거는 이미  
지나갔고, 과거는 유감스럽게도 돌이킬 수 없다.**

**그리고, 미래는 아직 오지도 않은 것이니,  
전혀 미리 걱정할 필요도 없는 것이다.**

**하지만, 이 사실을 분명하게 체험으로 깨달은  
극소수의 사람들만이 지금, 이 순간, 현재에  
온 마음을 쏟고, 순간에서 행복을 느끼는 것이다.**

**그렇지 못한 많은 사람들은 그래서 모두들 그토록  
괴롭다고 느끼고 고통스러운 삶을 사는 것이다.**



세상을 살면서 만나게 되는 고통이 아무리 힘들고 고민되고 괴로울 때라도 그 고통에 져서 그대로 주저앉을 필요는 없는 것이다.

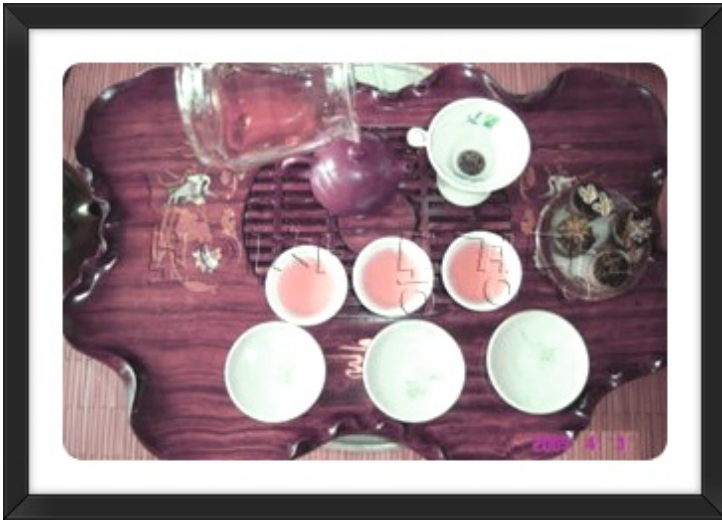
'모든 것은 그저 지나가리라'는 말처럼, 또는 '세월이 약'이라고 한 유행가가사처럼, 아주 슬퍼하는 대신 곰곰이 그일에 대해 성찰해 본다.

‘내가 왜 이러한 괴로움과 고통을 겪고 있는가?’  
오랫동안 고민하며 생각해 보고 이런 고통속에서 나는 과연 무엇을 배울 수 있는지 살피는 것이다.

큰 고통을 겪은 바 있는 필자의 괴로웠던 경험상,  
틀림없이 괴로움안에는 무언가가 있을 것이 분명하다.  
그것을 분명히 알 수 있다면, 그 어떤 상황이든  
그것은 아주 좋은 체험이며 훌륭한 공부가 된다.

자세한 관찰을 통하여 그 은원을 자각하게 되면,  
그대는 그것을 깨달아 내일은 행복해 질 것이다.

그래서 '번뇌가 곧 보리이다'라고 한 것이니,  
절망을 이해하고 절망을 헛되이 흘려보내지 말고,  
좋은 공부거리로 생각하여 큰 지혜를 얻도록 한다.



자기 자신의 병이 어디에 있는지 제대로  
알아차려야 하는 것이니, 수행자에게는  
반드시 메타인지력이 필요하다고 생각한다.

메타인지력이 과연 무엇인데 그렇게 말하는가?  
그것은 자신의 처지를 주제파악하는 힘을 말한다.

골프를 잘치려면 세계에서 가장 잘 치는  
사람의 폼을 그대로 따라하기만 하면 될것이다.

그런데도 사람들은 많은 돈을 지불하고  
전문 레슨코치에게 레슨을 받는다.

그 사람들이 몇 차례 나를 한가지씩으로 나누어  
때마다 원포인트 레슨을 해 주어 교정해 준다.

아무리 그 코치가 잘 가르친다해도 내가 나의  
잘못을 바로 알고 스스로 고치려고 연습을 많이  
해야 실력이 일취월장으로 늘게 된다.

만약 그러한 동료 등 멘토를 구하기가 어렵다면,  
경전을 참고 삼거나 도와줄 사람들을 찾아야 한다.

원래 사람의 특징은 자기 눈속의 들보는 못보고,  
남의 눈의 눈썹은 너무나 잘보이는 것이 사람이기에

**다른 사람이 나를 보아 주는 것이 훨씬 더 효과적이다.**

**만약 어떤 방법으로든지 자신의 잘못을 바로 잡지  
못한다면, 비참하게도 다음 생에 다시 돌아와야 한다.**



절대로 겉모습으로 그럴듯한 명상을 해서는 안된다.  
태도나 모습, 행동이 아닌, 마음이 더 중요한 법이다.

수많은 사람들이 여러가지 수행의 길을 추구하지만,  
어떤 이들은 “나는 정말 열심히 수행했지만, 정말로  
아무것도 얻은 게 없다.”고 한탄 후, 신세타령을 한다.

아마도 그 사람을 바르게 컨설팅해 주는 사람이 있어  
집중적으로 점검해 본다면, 반드시 신실함이 부족해서  
그럴 것이니, 결코 신을 탓하거나 불보살에 대한 신심을  
잃지 말아야 하며, 스승에 대해서도 의심하지 말아야 한다.

오히려 자기 마음속에 응어리진 업장이나, 혈도가 막힌  
곳이 있는지를 조사해 보고 스스로를 반성해야만 한다.

만약 수행자가 큰 신실함을 가지고 있다면, 반드시  
모든 면에서 좋은 결과가 나타날 것이 분명하기 때문이다.

가장 중요한 것은 전혀 제대로 명상이 안될때일지라도  
진보의 끈을 절대로 놓지 말고 이어 나가면서 조금씩이라도  
바로 잡아 나가도록 하게 되면, 수행의 겨울은 반드시 지나가  
어느 날 세상이 나에게 좋은 결과와 신실함을 줄 것이다.

때로는 몸도 아프고 마음도 고민에 가득 쌓여 괴롭지만,  
이 모든 불행한 상황들은 나를 깨어나게 하니, 아직 희망이

**아주 많이 남아 있는 것이다.**



만약 나의 사고방식이나 행동중에서  
잘못된 것을 올바르게 바로 잡지 못한다면,

그것이 어떤 것이든 간에 백년, 천년이  
지나도 잘못된 채로 남아 있을 것이다.

그것을 몰랐다고해도, 또는 알았다고해도  
내가 직접 버릇이나 습관을 노력하여 즉시

제대로 바로 잡지 않으면 안된다는 것이다.

마치 바지를 거꾸로 입고 다니는 사람처럼,  
그가 그것을 알게 되면, 아마 그 즉시 화장실로  
가서 바지를 올바르게 다시 입으려고 할것이다.

만약 그 상태를 제대로 바꾸지 않으면,  
거꾸로인 상태로 그대로 남아 있을 것이다.

수행은 생각과 행동과 말의 습관을 바꾸는  
작업이니 아무리 오래 걸린다해도 잘못된  
모두 다 고쳐야만 한다.



나는 내가 어떤 행동을 취할 때마다  
우주의식이 늘 나를 감시한다고 생각한다.

흙사 속이 흰히 비치는 어항속에 담긴  
금붕어처럼 우주의 모든 깨달은 존재들이  
언제, 어디서나 늘 바라보고 있다고 느낀다.

특히 내가 어떤 행동을 할때에는 신이 나의  
행동을 어떻게 생각할지 잘 생각해 보아야 한다.

내가 하는 지금의 이 일이 신을 기쁘게 한다면,  
그것은 조금도 틀림없이 올바른 일이 분명하다.

많은 사람들이 나를 칭찬하고 격려를 할 때  
매우 우쭐해진다면 매우 위험스러운 것이다.

이럴때마다 나는 ‘내가 방금 전에 에고로써  
행하지 않았는가? 지나치게 좋아하거나, 너무  
우쭐한 것은 아닌가?’ 하고 즉각 반성하고  
언제나 자문해 보아야 하며 날마다 반성해야 한다.





**자기 스스로 자신을 늘 반성해야만 한다.  
그리고 현재 내가 가고 있는 길이 제대로  
된 것인지를 수시로 점검하고 시험해  
보아야만 한다.**

**자신을 반성하고 점검하지도 않고는 아무리  
훌륭한 깨달은 스승만을 믿고 그분의 가피만  
바란다고한다면 아무 소용이 없는 일인 것이다!**

**내가 내 자신의 부정적인 사고방식, 결점,  
사랑이 없는 부감정적인 마음, 의심하는 것,  
잘못 되어진 사고 방식, 자신의 에고에 의하여  
가지고 있는 편견이나 고정관념을 덮인 면을  
자세하게 깊이 살피라는 것이니, 그때에야  
비로소 그대의 내면의 스승을 볼 수 있게 된다.**



평생동안 목숨을 걸어 놓고  
염불을 하다가 염불삼매에 들어  
침식을 잊고 며칠씩 염불삼매에  
들어 있다가, 드디어 그토록 바라던  
깨달음을 얻었다.

그런데 놀라운 것은 그 동안  
그토록 열렬하게 부르던  
부처님의 법호가 바로 자신의

이름이었으며,  
자기가 자신을 향하여  
부르는 소리였음을  
깨달은 것이다.



내가 나의 이름을 부르고, 내 내면의 자아를  
다이렉트로 연결하는 것만큼 좋은 수행법은  
세상에 다시 있을 수 없는 것이니, 나를 부른다.

즉, 나의 진정한 자아, 즉 신성 또는 불성을  
스스로 깨어 나게 하여 직접 체험하게 하는 것으로  
그렇게 하여 일상의 생활을 제대로 하게 하고,

스스로 나 자신을 가장 지혜롭게 교육하도록 하고,  
나는 누구인가에 대한 답인 내가 누구인지를 기억하며,  
내면의 지혜를 천국의 빛과 소리로 일깨워 준다.

세상에 그 어떤 수행법으로 수행을 하든지간에  
어느 누구를 부르든지 떠나서, 자기가 자기스스로의  
이름을 직접 부르는 것만큼 좋지는 않다는 것이다.



내가 지금 신성의 은총으로 숨쉬고  
살아 있는 이 놀라운 기적을 느끼고  
있노라니, 그 감사함에 원인을 알 수  
없는 눈물이 마구 마구 흘러 내릴 뿐이다.

셀 수도 없이 많은 기적과 같은 삶이  
계속되고 있는데, 원하는 것을 주지

않는다고 어찌 그리도 불평을 하는가?

나는 지금 이 순간 살아 있고, 내 영혼이  
내 마음속에 고스란히 임재하심에 이 기적  
같은 놀라움에 가끔은 온몸이 들썩이도록  
강력한 천국의 진동의 힘을 아주 생생하게  
실감나는 아주 큰 힘으로 느끼게 되니,  
이것이 천국과 교통함의 증표이니 감사한다.



무슨 일이든 자신의 마음이 스스로 내켜서  
하면 잘되고 그렇지 않으면 잘되지 않는다.

꼭, 한 개의 벽돌을 쌓고 쌓아야만 큰 건물이  
완성된다는 사실을 알고 스스로 좋아서 알아서  
자진하여 재미있게 신나게 하는 습관을 기른다.

몸을 아끼고자 하면 도리어 몸을 상하기 쉽고,  
목숨을 걸고 몸을 내던지는 사람은 몸을 구한다.

사랑과 감사가 가득한 마음을 모두 다 다른  
사람에게 주면 더욱 더 많은 축복을 받는다.



모든 악에 대하여 오히려 그로 인하여  
얻어진 괴로움을 이길 수 있도록 인고해야  
하는 것에 대하여 오히려 감사하게 생각한다.

악에 대하여 가장 강한 것은 조용한 태도이다.  
맞받아서 같이 화를 낸다면, 절대로 악을  
제대로 제어하지 못하고 지게 될 것이다.

네 이웃을 네 몸처럼 사랑하라는 말은  
항상 모든 사람들을 사랑하고 감사하며,

사소한 일에 새로운 의미를 부여하여  
더욱 깊이 감사하고 사랑하라는 것이다.



사소한 감정에 늘 주의를 기울여야 한다.  
그것들 때문에 우리가 불행해 지는 것이다.

사소한 감정들이 도화선이 되어 그것으로  
인하여 결국은 불행해지기 쉽다는 것을  
명심하고 마음 조절을 잘 하도록 한다.

감정의 그릇이 기울어 저서 평형을 잃으면  
흡사 그릇에 담긴 물처럼 옆질러진다.

그러니 사소한 감정에 늘 주의를 집중하라.

큰 죄를 저지른 사람은 대개, 자존심, 위신,  
허영심 등의 사소한 언쟁, 모욕적인 언사,  
비난 등 사소한 감정을 참지 못함으로 생겨난  
것이다.

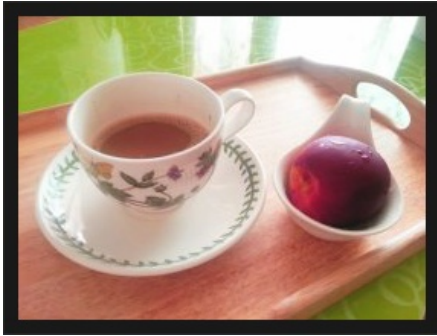
사람이 가진 창의력 중에서 가장 많이  
집중하고 훈련해야 하는 돋보이는 것은  
행복을 찾아 내는 가장 중요한 기술이다.

의욕적이고 열정적으로 그것을 찾아내고  
창조하는 것에 의해서만 행복을 얻을 수 있다.

감사한 마음은 행복을 전염시키는 효력을  
가지고 있다.

**그것이 전염되면 나는 더욱 더 행복해 진다.**





우주의식에게 먼저 내 소원과 결심을 분명하게 말해야,  
우주는 나에게 가장 알맞은 방법을 택하여 영감을 보내준다.  
그 영감은 대개 특정한 형태의 그림으로 나타나게 된다.

사람이 하는 생각의 의지는 자신만의 창조력이라 할 수 있다.  
즉, 마음속의 소원은 원하는 모든 것을 이루게 해 줄 동력이다.

그러니, 목표를 정했다면, 이제 그 목표가 고차원적인 우주의  
정신에도 일치하는지, 그 목표가 자신과 주변 사람들의 발전에  
도움이 되는지 '자연의 법칙' 혹은 자신 속의 내면의 신성에게  
먼저 물어봐야 한다.

왜냐하면 나를 불행하게 만드는 소원도 때때로 현실로 나타날  
수 있기 때문이다.

내가 소망하는 대로 나의 바램은 현실은 만들어진다.  
그것이 빨리 이루어지게 하려면 강력하고 생생하게 오랫동안  
반복해서 생각하면 되는 것이다.



옛사람들이 감로라고 표현했던 물질이 무엇이겠는가?  
그 감로의 농도가 진해지고, 입천장에서 내려온다고 하는  
감로의 양이 많아지면, 이 감로에서 향기가 나게 된다.  
  
그향기는 각기 냄새가 다른데, 처음 풍기는 감로의 향기는  
마치 박하향과 같이 시원한 냄새라고 표현했다.

감로에서 향기가 나고, 수련이 깊어지면 코에서 가장 먼저  
향기가 나서 입안 전체로 온몸 전체로 퍼져 나가게 된다.

그리고 진기인 감로가 축적되는 중단전인 인정(人井)에서도  
향긋한 향기가 풍겨나게 된다.

즉 위장부근에서도 코에서 나는 같은 향기가 나기 시작한다.  
그런데, 인정에 감로가 많이 쌓이어, 냄새가 진해지면  
박하향에서 다시 진한 나무의 잎새와 같은 냄새가 난다.

혹자는 이것이 마치 좋은 약 냄새와도 같다고 한다.  
이러한 향기가 수준이 높아져서 어느 단계에 올라가면  
갓난아기 향기로 변하게 된다.

갓난아기는 노자의 도덕경에도 즐기치게 나오는 용어로  
도를 닦게 되면 갓난아기처럼 된다는 것과 일맥상통한다.

그리고 상단전이 있는 머리에서도 진한 냄새가 나게 된다.  
이렇게 단전부위에서 향기가 나는 것을 단전향기로 부른다.

진기인 감로의 농도가 진해지면, 주위에 있는 사람들도  
이 냄새를 분명히 맡을 수 있다.

특히, 감로는 자신만이 느낄 수 있는 것이고,  
향기는 주위사람들도 맡을 수 있기 때문에  
수행진보의 진위는 향기로 확실히 알 수 있다.

향기를 주위사람들이 맡을 수 있을 정도가 되어야  
진짜로 작은 단이 완성된 것이다.

그러므로 이것을 정도 판별법이라고 하는 것이다.  
그리고 작은 수행경지를 다른 사람들에게 전수하려면  
적어도 단전 부근에서라도 향기가 나야 한다.

이 향기는 속일 수 없는 우주의 법칙이다.



LG야구선수였던 심\*\*선수를 보면 알 수 있다.  
그는 프로구단에 입단 당시 역대가 훨씬 넘는  
선수였지만, 조상들로부터 물려 받은 당뇨로  
인하여 팀에서 퇴출까지되는 쓰라림을 경험했다.

sbs잘먹고 잘 사는 법에 나온 내용을 보면,  
운동선수였던 그에게 그의 어머니는 어릴때부터  
고기를 먹어야 힘을 쓴다는 고정관념때문에

식사때마다 고기를 먹였고, 심지어는 뱀, 인삼,  
개고기 등 보통 운동선수가 그렇듯 수많은 육식을  
시켰다.

그러나 고혈압이나 당뇨병 등 성인병의 원인은  
무엇보다도 중요한 것이 먹는 식습관이라고 한다.

요즘 유행하는 유태우 박사의 다이어트법에서 보면  
하루에 관악산을 무려 4시간씩이나 열심히 3개월간이나,  
등산을 열심히 한 사람이 체중이 전혀 줄지 않자,  
유박사에게 문의를 해왔었는데, 가만히 그의 식습관  
행적을 조사해보니 힘든 등산 후, 출출하던 차에 산밑에  
많이 있는 음식점에서 그저 부치기 반장에 막걸리  
단 두잔씩 마셨다고 하였다. 그것은 열량이 엄청나게 많다.

그러므로 체중을 조절하려면 먼저 식사량을 반으로  
조절해야 한다는 것이 그분의 다이어트방법의 핵심인 것이다.

특히 육식을 하면, 동물성 지방을 많이 섭취하게 되는데,  
그러면 우리 몸은 그 지방을 분해하기 위하여 많은 에너지를  
소비해야 하며, 비만의 원인이 되고, 혈당을 많이 높이며,  
고혈압으로 만드는 지름길이 되는 것이다.

채식을 하면 웬만한 질병은 그것만으로도 치료가 자연스럽게  
되니, 그것은 이미 임상 실험 결과가 있는 사실이다.

대만의 한 병원에 서양의사가 개업을 하였는데, 그는 환자들에게  
완전 채식을 병원식으로 도입하여 환자의 대부분에게 채식을  
시키자 아무런 치료도 하지 않았는데 많은 수의 환자들이  
치료가 되었다는 의학계의 보고가 있다.

그러니 건강을 위하여 지금 이순간부터 과감하게  
식사량을 반으로 줄이고(누구나 10kg줄일 수 있다. 유태우)

식단은 과일이나, 생채식, 두부나 콩나물, 현미밥,  
보리밥 등으로 바꾸어 보심이 어떠한가?



초식동물은 장(腸)의 길이가 길다

미국 콜롬비아 대학의 ‘헌팅턴’(G.S.Huntington)박사는 비교 해부학 논문에서 "육식 동물은 대장과 소장의 길이가 짧고 대장은 아주 곧고 평평하지만, 초식 동물은 그와는 반대로 대장과 소장이 모두 길다."라는 사실을 확인하였다.

육식 동물의 경우는 장의 길이가 3-4m로 몸길이(입에서 직장)의 3-6배에 불과하지만, 초식동물의 경우 장의 길이가 10-12배에 이르며 인간의 경우에도 장의 길이가 8,5m로 몸길이의 10~11배에 해당한다.

그리고 육식동물의 장(腸)은 굵고 평평하지만 인간의 장은 가늘고 아주 많은 주름이 있다. 따라서 육식동물은 고기를 먹어도 쉽게 빨리 변으로 배출한다.

고기는 장 속에 오래 머물러 있으면 독소와 부패물질이 많이 생기기 때문이다. 하지만 인간은 초식동물과 같이 장의 길이가 길기 때문에 육식을 하게 되면 그로 인한 피해는 더욱 커지는 것이다.

송곳니와 어금니의 차이

인간의 신체 구조가 채식에 더 적합하다는 증거는 치아 구조의 차이에서도 드러난다.

날카로운 발톱과 이빨로 사냥 대상을 잡아 죽여야 하는 육식

동물들은 강한 턱과 함께 갈기 갈기 찢기에 적합한 뾰족한 송곳니가 발달되어 있다.

반면, 초식 동물의 치아는 단면적이 네모나고 어금니는 절구통처럼 곡식같은 열매를 뺨아서 찢기에 적합하도록 되어 있다.

그리고 육식동물은 단지 상하 운동만을 하지만 인간을 비롯한 초식동물은 턱의 좌우 상하 운동을 통하여 다양하게 씹는다.

인간은 32개의 치아 중 그 어느 1개도 개나 호랑이처럼 날카로운 이빨은 없으며, 송곳니도 야채를 씹거나 뜯거나 갈아먹는 데에 적합하도록 되어 있다.

하지만 오늘날 현대인들은 고대인에 비해 곡식, 채소, 과일 등 보다는 고기를 많이 먹음으로써 치아 구조에도 변화를 가져왔다.

실제로 고대 이집트인들의 치아는 현대인에 비해 송곳니가 날카롭지 않고 어금니가 훨씬 크다.

분비되는 위산이 다르다

육식동물과 초식동물은 위에서 분비되는 위산에도 많은 차이를 보인다.

사자, 호랑이, 늑대 등 육식동물의 소화액은 pH 1~2로 동물 근육이나 뼈 등도 녹일 정도로 강한 염산을 분비한다.

따라서 육식동물은 씹지 않고 그냥 삼켜도 별다른 문제가 생기지 않는다.

하지만 인간을 비롯한 초식동물들은 pH 4~5정도의 위산을 분비하기 때문에 음식을 그냥 삼킬 수 없다.

뿐만 아니라 코끼리, 소, 양, 라마 등과 같은 초식 동물은 꺼칠 꺼칠한

풀잎이나 그 밖의 식물들을 먹고 살아 가는데, 이들은 침 안에 있는 '프티알린'(ptyalin)이라는 소화 효소를 활발히 분비시켜 골고루 씹이도록 잘 씹고 잘게 부수도록 되어 있다.

프티알린은 녹말을 가수 분해하여 말토오스(맥아당)로 만드는 소화효소로 인간을 비롯한 초식동물에게는 있지만 육식동물에게는 없는 소화효소이다.

초식동물은 비타민C를 합성할 수 없다

지구상에서 육식하는 동물은 20%에 지나지 않는다고 한다.  
그리고 육식동물과 초식동물은 피부의 구조에서도 차이가 난다.

육식동물은 차가운 밤에 사냥하고 더운 낮에 잠을 자기 때문에 몸을 식히기 위한 땀샘이 발달하지 않았다.

따라서 대부분 육식동물은 혀를 통해서 땀을 흘리고 몸의 열기를 식힌다.  
하지만 초식 동물들은 낮 동안 먹이를 찾아 헤매므로 몸을 식히기 위하여 살갗을 통해서 발한(發汗)작용을 한다.

뿐만 아니라 고기에는 비타민C가 들어있지 않기 때문에 육식동물은 체내에서 비타민 C를 생산해내는 능력을 가지고 있다.

하지만 초식동물을 비롯한 인간은 비타민 C를 합성해내지 못한다.  
왜냐하면 그들은 오랜 세월동안 신선한 열매와 채소, 새순, 씨앗 등을 기본적으로 매일 먹으며 진화되어 왔고 그러한 먹거리에는 다량의 비타민 C가 포함되어 있었기 때문이다.

인간은 심성(心性)적으로도 채식에 가깝다  
우리 인간의 신체구조가 채식에 더 적합하도록 설계되어 있다는 것을 여러 측면에서 알아 보았다.

하지만, 가장 중요한 것은 우리 인간은 심성적으로도 채식에 가깝다는



것이다.

다쳐서 피가 뚝뚝 떨어지는 동물을 보고 사람들은 군침을 흘리지 않는다.  
먹고 싶다는 욕구보다는 대부분 애처롭고 불쌍하다라는 마음을 가지게 된다.

피가 뚝뚝 떨어지는 살아있는 동물의 살점을 먹으라면 사람들은  
먹지 못할 것이다.

하지만 불행하게도 많은 사람들은 불에 굽고 튀기고 갖은 양념으로  
요리하여 고기 맛에 길들여져 있다.

모든 사람들은 전쟁과 폭력보다는 사랑과 평화를 선호하며 원한다.  
마찬가지로 폭력의 상징인 육식은 사람들의 심성에도 맞지 않는 것이다.

우리 인간은 인체 구조로 보나 심성적으로 보나 채식에 적합하도록 되어 있다.

#### <육식동물과 초식동물, 인간의 신체구조의 비교>

##### 육식동물

날카로운 발톱있음

혀를 통해 발한(發汗) 작용

날카롭고 뽀족한 송곳니 발달

음식을 가는 어금니가 없음

침에 프티알린 효소가 없음. 침은 산성

동물근육 등을 소화시키기 위한 강한 위산 분비

장(腸)의 길이는 몸길이의 3-6배

콜레스테롤 처리 능력 매우 발달

##### 초식동물/인간

날카로운 발톱없음

**피부의 땀샘을 통해 발한(發汗)작용**

**송곳니보다 어금니 발달**

**음식물을 갈기 위한 어금니 발달**

**침에 다량의 프티알린 효소 분비. 침은 알칼리성**

**육식동물의 1/10 정도의 위산 분비**

**장(腸)의 길이는 몸길이의 10-12배**

**콜레스테롤 처리 능력 발달안됨**



예전에 실제로 있었고 방송에도 나온 내용인데,  
서울 여의도 아파트 단지에서 애완용으로 키우던  
새끼 토끼가 너무 커지자 주인이 한강 시민 공원에 버렸다.

그런데 이 버려진 토끼는 쓰레기 통을 뒤지며  
고기 맛을 본 뒤 고기를 찾아 다니고 있었다.

TV 뉴스 기자가 그 토끼에게 닭다리를 주었더니  
좋아라 하고 따라오는 장면이 방영되기도 하였다.

하지만 그 엽기 토끼는 몇 달 안되어 동맥경화증  
등으로 죽었다.

비슷한 이야기이지만, 미국 뉴욕 마이모네데스  
의료센터의 ‘윌리엄 콜린스’ 박사는 연구 실험 결과에서  
“육식동물은 포화지방산과 콜레스테롤을 처리할 수 있는  
무한대의 능력을 지닌 반면, 토끼에게 두 달 동안 매일  
콜레스테롤 2g씩 만을 더 주어도 혈관벽에 놀랄 만큼  
많은 지방이 쌓여 동맥경화증에 걸린다.”는 사실을 밝혀냈다.

초식 동물인 토끼에게는 고기는 독(毒)이나 마찬가지로  
것이다.

육식동물은 그것이 얼마나 많은 고기와 지방을 포함하고  
있든지 그들의 동맥은 막히는 일이 없지만, 인간의 경우

고기와 지방은 혈압을 높이고 동맥경화와 뇌혈관질환,  
심장발작 등을 가져 온다는 것.



사람이 살아가면서 몸이 좋지 않다고 생각되면  
그 원인이 운동부족이라는 것을 자각하게 됩니다.

자연상태에서 위장병 걸린 동물을 보신 적 있습니까?  
거의 모든 동물들은 네 발로 안정적으로 걸어도니도록  
창조되었습니다.

그러나 유독 우리 인간의 신체는 구조적으로 아주  
불합리하게도 두 다리로 직립보행을 하도록 만들어져 있습니다.

이처럼 네발을 가진 동물들이 안정적인데 반하여  
우리의 신체는 흡사 장대에다 내장을 매달아 놓은 것  
같이 아주 불안정적입니다.

그러므로 모든 사람들은 척추질환과 위장병에 걸릴  
가능성이 몹시도 큼니다.

체육생리학자가 연구한 결과를 보면 운동을 하루 2시간  
이상하지 않으면 「장대에 매단 위장」들을 지탱할 힘이  
약해져서 축 늘어지게 되면서 척추는 큰 부담을 갖게되어  
결국은 척추가 이탈하는 디스크와 같은 질병에 걸린다고 합니다.

또한 우리 몸에서 피를 돌게 하는 혈관의 길이가 3만km  
이상이라고 하는데 운동을 하면 평소보다 무려 120배까지  
혈액을 이동시켜 몸 속에 있는 노폐물과 순환기 계통을  
원활하게 촉진시킨다고 합니다.

한 번의 달리기에도 고비가 있습니다. 즉 ‘죽을 고비를 넘는다’는 말입니다.

우리가 달리기를 할 때 먼저 호흡을 비축해놓고 뛰는 것이 아닙니다. 그래서 달리면 산소가 매우 부족하게 되는데 그것을 산소부채량이라고 말합니다.

그리고 우리 몸 속에서 에너지를 생산할 때 젖산이라는 노폐물이 나와 축적되어 우리의 체액이 산성으로 변하게 됩니다.

산성이란 매우 독한 것이므로 우리는 곧 죽을 것처럼 괴로움을 느끼게 됩니다.

체온과 혈압이 상승하는 등 정말 곧 죽을 것처럼 괴로운 순간이 찾아옵니다. 그것을 사점(死點, Daed point))이라고 하지요.

그러나 그 단계만 넘기면 괴로움은 사라지고 러너쓰하이 (Runners' high)라고 하여 기분이 상승되며 즐거움을 느끼는 상태에 이른다고 합니다.

흡사 세상 성패의 이치와 비슷한 것입니다. 큰 성공을 거둔 사람들의 사례를 들어보면 대부분이 얼마간 사업상의 어려움 즉 사점을 경험했다고 합니다. 운동을 규칙적으로 오래한 사람은 좌절하는 경우가 없다고 합니다.

그들은 매일과 같이 죽었다 살아나는 것과 흡사한 경험으로 인하여 정서가 안정되기 때문이지요.

지금은 괴로워도 시련을 이기고 나면 즐거운 날이 올 것을 알게되기 때문이지요.





아이와 얼굴을 마주할 시간이 부족해서  
사랑해줄 시간도 부족하다는 것은 말이  
안 되는 것이니, 아이는 시간에 관계없이  
엄마의 극진한 사랑을 기억하고 흡수한다.

사랑은 결코 시간량에는 비례하지 않는다.  
함께 하는 정성의 질에 비례하는 것이다.

아이와 단 10분을 있더라도 아이가 충분히  
사랑 받고 있다고 느끼는 것이 아주 중요하다.

잠시라도 충분히 사랑받은 아이는 더 이상  
부모의 주변을 맴돌며 놀아달라고 보채지 않을 것이다.

오히려 부모에게 여유로운 시간을 선물할 것이다.





부친께서 나에게 전해 주신 감사한 조기교육 5가지

- 1. 반드시 자기주도적인 삶을 살도록 하라,
- 2. 어떤 일이든 크게 놓고 크게 생각하라,
- 3. 좋은 대인관계를 위하여 인사를 잘하라.
- 4. 음식을 적게 먹는 소식을 실천하라,
- 5. 여러 분야의 전문가를 잘 활용하라

징기스칸

- 1. 부르면 즉시 달려오라, 2. 공정한 인재등용,
- 3. 넓은 아량으로 용서하고 복수하는 은원분명,
- 4. 고통 속의 깊은 체험. 5 모범 전리품, 옷, 음식 평등,
- 6. 몽고군의 식량, 7. 말, 갑옷, 활, 8 심리전 적극 활용

개나 사람이나 똑같이 환경의 영향을 아주 많이 받더라!

유기견 보호소 홍천군 내면중학교 부근

개도 어릴 때 받은 기억이 각인된다.

각종 성격 장애가 나타나더라, 잡혀서 죽을

뻘한 기억이 있는 개는 절대 사람주위에 오지 않음,

어린 아이만 보면 도망, 공격성향을 보임, 질투하는 개

뇌파이야기 - 파바티 선녀 이야기 시바신과

선녀 만사로바 호수, 명상중 삼매, 유일한

유혹수단은 뇌파를 낮추는 것 많은 사람들에게

인기 있는 사람은 집중력을 통한 에너지 많은 사람

신이 사는 곳

- 1. 에베레스트, 2. 바닷속, 3. 사람의 마음 속



**훈련을 통한 메타인지력 향상 방법**

**메타인지력은 능력보다는 습관에 좌우되기 때문에 주로 주변 환경, 즉 어른들의 생활 태도에 의해 결정된다.**

**즉 환경적인 요인에 의한 유전적이라 말할 수 있다.**

**알면서도 실천하지 않는 것이 아니라, 악착같이 해내는 사람을 말하는 것이다.**

**- 메타인지력을 이용한 공부 비법**

**수업을 들은 뒤 노트 왼쪽에는 모르는 것을, 오른쪽에는 아는 것을 구분해서 적어놓는 것.**

**모르는 것만 요약하여 학습량을 줄여서 공부하고 잘 아는 것은 하지 않음으로 학습량 최소화**

**포스트잇을 사용해 완벽히 아는 것은 파란색, 헷갈리는 것은 빨간색, 모르는 것은 노란색, 궁금한 것들은 초록색으로 구분해서 적어놓는다.**

**아이의 메타인지력을 높이기 위한 습관**

**1. 왜 틀렸을까? 이유를 묻는 것이 앎과 모름의 착각의 비율을 줄이는 방법이다.**

**2. 얹이란 보고 이해하는 것이 아니라  
내 것으로 만들어서 설명할 수 있어야 아는 것**

**3. 독서, 독후 토론이나 대화로  
요약하는 습관필요**

**4. 아이와 약속 노트를 만든다.  
부모모범약속**

**메타인지력의 향상은 실천 능력과  
연결돼 있다.**

**종이에 아이와 부모가 지켜야 하는  
약속들을 각서처럼 적는다.**



**'남녀노소를 막론하고 정기적으로 운동하고  
좋은 음식을 먹으면, 뇌 크기를 늘릴 수 있다'**  
는 아주 좋고 바람직한 연구결과가 나왔다.

솔크 생물학 연구소와 컬럼비아대 학자들의  
연구결과에 따르면 운동의 효과는

1. 일반적인 효과 외에도 유전자에 좋은 영향을 준다.
2. 세포 노화를 역전시킬 수 있도록 도와주며,
3. 나이가 뇌가 커지도록 새로운 뇌세포 성장을 촉진
4. 운동은 평소보다 두 배나 많은 피를 두뇌에  
공급한다는 점을 밝혀냈다.
5. 단 석달간 일주일에 3시간 정도만 걸으면  
상당히 많은 신경세포가 새롭게 생성돼 뇌 크기가 늘어남.
6. 음식물도 세포 노화와 생성에 큰 영향을 준다.
7. 설탕이나 지방이 많은 음식은 신경세포 생성방해,
8. 적당한 양의 초콜릿, 차, [블랙베리](#) 등은 기억력 향상.
9. 적은 양의 술은 신경세포 생성을 원활하게 하지만.

**과음하면 반대로 작용한다.**

**10. 스트레스를 잘 관리하는 문제도 비슷한 영향을 줌.**

**11. "당신이 좋아하는 것을 하고, 그것을 즐겁게 하며  
시간을 잘 지켜 꾸준히 해야 한다".**



생생하게 현실로  
나타나길 기도합니다.

전 세계에 전쟁이 없고  
굶어 죽는 사람이 없으며,  
늘 평화롭기를 간절하게 기도합니다.

물에서 고기를 잡지 않고,  
가축을 죽이는 모든 살생이  
멈추기를 간절하게 기도합니다.

바닷가에 가도 비린내가  
나지 않기를 기도합니다.

산과 들판에 모든 동물들이  
천국에서처럼 자유롭게 노닐도록  
되길 기도합니다.

모든 아이들이 사랑과 평화를  
교육받고 행복하게 살기를  
기도합니다.





그것은 사람 내면에 있는 가장 중요한 급소를  
열어 활성화시켜 나와 스승이 하나가 되게 하고,  
하느님과 분리가 없는 하나가 되게 하기 때문이다.

우리의 진정한 자아, 즉 신성 또는 불성을 스스로가  
직접 체험하게 하여 일상의 생활을 제대로 하게 하고,

나 자신을 스스로 가장 지혜롭게 교육하도록 하고,  
나는 누구인가에 대한 답인 진정한 내가 누구인지를  
상기시키며, 내면의 지혜를 빛과 소리로 일깨워 준다.  
이것이 바로 명상이 그처럼 힘이 있는 까닭인 것이다.

신을 부르든, 또는 마귀에 속든, 유명한 승려를 부르든,  
깨달은 스승을 부르든, 또는 나를 가르칠 내 생애의  
세계에서도 가장 뛰어난 최고의 교사를 부르든 간에,

어느 누구를 부르든지 떠나서, 자기가 자기스스로를  
가르칠 자기자신을 부르는 것만큼 좋지는 않다는 것이다.





정말, 사람이 가장 많이 깊이 제대로  
바로 잘 알아야 하는 것이 죽음이다.

1. 누구나 다 죽는다.
2. 죽는 것에는 순서가 없다.
3. 죽을 때는 아무것도 가져가지 못한다.
4. 누구도 죽음을 대신할 수 없다.
5. 죽음은 경험해 볼 수 없다.

### 1. 가장 중요한 일

이 세상에 죽음만큼 확실하고 중요하며,  
수행을 하지 않고도 천국에 갈 수 있는  
반전의 절호가 기회임에 틀림이 없다.

그럼에도 불구하고 사람들은 생일은  
곧잘 모여서 축하하면서도 죽음은  
결코 준비하지 않는 것이 신비하다.

### 2. 잊고 사는 중요사항

모든 사람들은 누구나 다 죽는다는 것을  
너무나 잘 알고 있으면서도 자신은 결코  
죽지 않을 것처럼 몇 백 년 남은 듯 생각한다.

### 3. 잘죽는다는 것

잘 죽는다는 것이 과연 무엇이겠는가?  
그것을 잘 모르는 사람은 역시 살아있을 때도  
열심히 살지 않았을 가능성이 큰 사람이다.

#### 4. 죽은 다음의 영혼

요한복음에 한 알의 밀알이 땅에 떨어져  
죽지 않으면 한 알인 채로 남는다고 하였고,  
그러나 죽으면 많은 열매를 맺는다고 했는데,  
죽은 다음에 영혼이 더욱 밝아지기 때문이다.  
불경에는 수도 없는 많은 지혜의 말씀이  
죽음에 대한 것이니 공부를 많이 해야 한다.

#### 5. 스스로 해야 하는 것

사람은 혼자서 태어나고, 또한 죽을 때  
혼자 죽고, 죽어서도 혼자 가고 혼자 눈물을 흘린다.

#### 6. 살아서 잘해야 한다.

죽을 때 슬프지 않으려면 살아 있을 때  
삶을 깊이 이해하도록 최선의 노력을 다해야 한다.

#### 7. 집착을 버리라는 것

죽은 다음에 가장 큰 문제는 내 것이라는  
허망한 집착을 모두 다 버리는 것인데  
살아 있으면서 그것을 이해하지 못하면  
죽어서 어찌 모든 것에 집착하지 않겠는가?



선물을 준 사람이 받을 사람이 전혀 받지 않게 되면 선물은 아무 소용이 없는 것과 마찬가지로인 경우와 같은 것이다.

이는 마치 누워서 침을 뱉으면 다시 자기의 얼굴로 떨어지는 것과 같은 것이다.

너무 까다롭게 따지고 다구치지 말아야 한다.  
쓸데없는 말, 잔소리와 지나칠 정도로

까다롭게 살피는 것은 하지 않는 것이 좋다.

사람이라면 누구에게나 배울 점이 있는 법이다.

착한 사람한테서는 그 선한 마음씀을 잘 배우도록 하고,  
악한 사람에게는 그 사람의 행동을 보고  
나 자신의 잘못을 반성할 수 있게 되니 말이다.

다른 사람을 아주 욕하는 건 누워서  
하늘에 침 뱉는 모양새인 것이다.

마음이 좋지 않은 사람이 착한 사람을  
이유없이 욕하거든 모른체 해야 한다.

모른 체하고 대답하지 않으면 마음이  
편하고 욕하는 사람의 입만 아플 뿐이다.





버드나무가 만발하면 보리농사 잘되고  
버드나무가 안되면 나락농사가 잘된다.

수양버들 가지 잘게 썰어서 소변을 섞은  
다음, 가을 걷이 뒤 밭에 골고루 뿌려주면  
각종 균을 억제하는 작용을 한다

버드나무 도마, 버드나무 칼...다 균을  
억제하기 때문에 만들어 쓴 조상들 지혜 돋보여

생고추상 상태에서 고추끝이 검으면 수은중독이다.

돌려짓기(윤작)하면 병충해 절반으로 줄인다.

약용으로 쓰는 열무-7엽(앞사귀 7장일때) 때 뽑아 쓴다.

유황 끓인 물을 과수원에 뿌려주면 토양개선  
충해방지. 유황으로 법제한 땅-1년을 묵힌다.

마늘과 대나무는 유황을 가장 많이 함유한 물질.  
죽염은 곧 '유황'을 먹자고 만드는 것이다.

무좀 심한 사람 마늘 세통을 가로로 쪼개서 따신물  
붓고 발 담근 뒤 심하게 긁어라. 금세 좋아진다.

무좀엔 먹(먹물)이 좋다



그대가 그토록 바라고 원하고 있는  
무한한 열락의 바다, 행복과 평화의 대양,  
  
평화의 느낌과 체험, 지혜의 성스러운  
신의 몸으로 변하게 하는 것은 오직  
그대가 가진 사랑만이 사람을 바꾸게 한다.

나는 나 자신의 모든 것을 기억하고  
포용하고 있는 나의 위대한 진정한 자아를  
진심으로 사랑할 수 있어야만 한다.

또한 나는 내 마음과 진정한 자아가 서로에  
대한 완전한 일치되는 믿음을 가져야 한다.

오직 사랑만이 사람의 본성, 진아 그 자체이며,

그것이 진정한 진리와 선함과 아름다움이며,  
사람의 생명이고, 성스러운 존재의 영광이다.

그러므로 먼저 나 자신부터 진심으로 사랑하라.  
그 다음에야 그대의 이웃을 정성껏 사랑하라.  
그러한 사람을 얻고나서 온 세상을 사랑하라.

# 명상가의 겪음 이야기

블로그    명상가의 쉼터    <http://blog.daum.net/ym4206>

저자       법천

발행일    2018.01.31 11:57:50

 블로그