



아름다운 100년의 삶... 잃어버린 '에너지 몸'을 찾아서

| 김성호 원장 |

이 글은 진정한 요가의 길을 소개하고 있습니다. 차크라 몸을 다시 발견하여 우주적인 총합의 에너지장에 합일하는 길로 안내하며...(편집자주).

영속하는 존재로서의 정체성

우리는 누구나 장수하기를 원한다. 건강하게 영원히 살고 싶어 하는 것은 존재의 본능이다. 존재는 영원히 잠들어 있을 수도 있으며, 언제나 깨어있을 수도 있으나 결코 소멸하지 않는 불멸의 의식이다. 해마다 가을이면 나뭇잎이 지듯이 인간의 삶도 인생의 가을을 맞으면 속절없이 삶을 마감할 차비를 하여야 한다. 그러나 나무가 해마다 나뭇잎을 바꾸더라도 전체 나무는 천년을 살 수 있듯이 인간도 죽음을 맞이하여 육신을 흙 속에 떨어뜨리더라도 그 존재의 뿌리는 소멸하지 않고 새로운 육신으로 옷을 입는다. 그 존재의 뿌리를 요가에서는 원인의 몸, 혹은 존재의 심층이라고 한다. 만약 어떤 사람이 오늘 하루만 기억하고 어제를 기억하지 못한다면, 그는 날마다 잠에서 깨어나면서 새로운 생명으로 탄생한다고 생각하게 될 것이다. 그런 사람에게 오늘 하루만이 중요한 관심사가 되는 것은 당연하다. 왜냐하면 내일은 어떻게 될지 알지 못하며, 설령 새로운 생명으로 태어날 것을 믿는다고 해도 그에게 내일의 생은 전혀 지금의 자신과 별개의 존재로 인식하게 될 것이기 때문이다. 인간이 죽는 순간까지만 자기라고 생각하면서 죽지 않으려고 필사적으로 매달리는 이유는 자신이 육체의 죽음을 넘어서는 영속적인 존재임을 인식할 수 없기 때문이다. 그러나 우리가 날마다 새로 깨어나면서 어제의 나와 내일의 내가 같은 존재임을 알고 있는 것처럼 우리가 육체를 반복적으로 입고 벗으면서 영속적으로 존재한다는 것을 알게 된다면, 죽음을 고통스럽게 받아들이는 태도도 바뀔 것이다. 아니 그것을 안다는 것만으로는 충분하지 않을지도 모른다. 우리는 영속적으로 존재하는 자신의 정체성을 알며, 동시에 그것을 실체로서 가슴으로 생생하게 느낄 수 있어야 한다.

영속하는 자아를 망각

우리는 왜 영속적인 존재로서의 실체를 잊게 된 것일까. 그것은 우리가 세 겹, 다섯 겹의 망각의 외투를 걸치고 살아가기 때문이다. 마치 기억상실증에 걸린 사람이 자신의 아내를 알아보지 못하듯이 우리를 에워싼 망각의 껍질들은 탄생 이전의 어떤 것도 기억하지 못하며, 죽음 이후의 어떤 것도 알아차리지 못하게 한다. 망각은 마치 하늘에서 분자로서 떠다니던 물 입자가, 냉기류를 만나 구름으로 모이고, 구름이 비가 되고, 비가 다시 어느 계곡에서 얼음으로 굳어지게 되면 물 분자는 결국 얼음으로서의 정체성만 갖게 되며, 입자로서의 자신을 망각하게 되는 것처럼, 우리는 원래의 자신을 잃어버리고, 자신을 둘러싼 마음과 몸만을 자기로서 인식할 수 있게 되는 것이다. 우리의 몸은 얼음덩어리처럼 견고하기 때문에 가장 익숙한 자신으로 생각될 수 있다. 그러나 얼음이 태양빛 아래서 한나절을 넘기지 못하고 녹아버리는 것처럼 우리의 몸은 쉽게 소멸되며, 그 후에는 의식의 뿌리를 남긴다. 뿌리의식은 영속적으로 존재하며, 기억력이 뛰어난 사람은 육신의 뒤에 서있는 뿌리의식의 섬세한 실체를 본다. 육체의 고통보다 더욱 생생한 뿌리의식의 고통을 보며, 육체의 기쁨보다 더욱 생생한 뿌리의식의 희열을 경험한다. 뿌리의식이 더욱 실체로서의 몸이라는 것을 기억하는 사람은 아주 드물다. 그것은 지식으로 알 수 있는 것이 아니라 가슴으로 느낄 수 있어야 하기 때문이다. 머리의 기억이 아니라 가슴의 기억이다.

뿌리의식에 대한 기억

뿌리의식의 나이는 5백년일 수도 있고, 5천년일 수도 있다. 뿌리의식의 나이는 45억년일지도 모른다. 아니 영겁의 세월을 유영하고 있을지도 모른다. 뿌리의식은 언젠가는 절대의식의 무한으로 돌아가야 할 유한의 개체성이다. 그러나 우리는 먼저 뿌리의식을 기억해야 한다. 뿌리의식을 사람들은 개인무의식이라고 말한다. 또는 집단무의식, 원형이라고도 한다. 뿌리의식은 생생한 에너지로서의 몸을 간직할 뿐만 아니라 오히려 좀 더 실체에 근접한, 차원을 달리하는 물리적인 몸이다. 뿌리의식의 좀 더 깊은 근저에는 우리들 서로가 모두 하나로 엮여 있다. 뿌리의식은 ‘속 뿌리의식’과 ‘겉 뿌리의식’이 있는데 우리는 가끔 아주 특별한 경우에 가령 꿈이나 심상 등을 통해서 겉 뿌리의식을 경험하며 깨달은 현인들은 마음의 고요와 평정 속에서 속 뿌리의식을 지각한다. 속 뿌리의식은 그 본성이 생명과 사랑과 지혜이다. 우리는 겉 뿌리의식을 경험할 때 두려움을 느끼고 성악설을 지지하게 되며, 속 뿌리의식을 경험할 때 희열을 느끼고 성선설이 더 심층적인 통찰이었음을 알 수 있게 된다. 겉 뿌리의식은 고통의 경험들이 만들어낸 마음의 내면 풍경이다. 우리는 고통의 순간들을 다루는 법에 익숙하지 못하다. 고통스러운 상황을 모면하기 위해서 우리가 흔히 동원하는 방법이 망각이다. 망각은 고통의 소각장이 아니라 고통을 내면 깊숙한 곳에 폐기하고 통로를 차단하는 장벽이다. 장벽 안에는 소화되지 못한 고통의 경험들이 압력을 키우며 자라고 있다. 겉 뿌리의식의 망각의 장벽과 그 안의 폐기물을 통과해야만 다가갈 수 있는 속 뿌리의식은 우리에게 너무나도 멀리 있는 외부의 어떤 것처럼 느껴진다. 외부의 생명과 외부의 사랑과 외부의 지혜를 추종하는 것이 우리

의 삶이지만 외부에 있는 그 어떤 것도 참된 해답을 주지 않는다. 진정한 생명과 사랑과 지혜는 우리들 내면에서 찾아야 한다. 우리는 늘, 입구가 봉쇄된 걸 뿌리의식의 고통이 투사해내는 외부대상에 사로잡힌다. 외부대상은 내면의 고통을 반영하여 분노와 슬픔을 가져오는 존재로 느껴진다. 고통을 주는 외부대상을 회피하고 생명과 사랑과 지혜를 추종하지만 그것들은 단지 구호일 뿐, 가슴은 언제까지나 분노와 슬픔을 반영한다. 우리는 걸 뿌리의식의 고통의 장벽을 직면하고 그 장벽 너머의 소화되지 못했던 고통들과 화해를 하여야 한다. 화해의 방법은 그것이 내 안에 있음을 직시하고 수용하고 가슴으로 느끼는 것이다. 이것은 깨달음의 길이다. 깨달음의 길은 내 안의 걸 뿌리의식의 장벽을 허물고 속 뿌리의식을 확인해가는 여정이다. 속 뿌리의식을 온전히 기억해낼 때, 우리는 완전한 깨달음을 성취하게 된다.

깨달음을 위한 지름길, 에너지 몸의 회복

왜 우리는 깨달음에 이를 수 없는가. 그 이유는 한 개인의 내면에 존재하는 가르치는 자아와 배우는 자아의 수준이 동일하기 때문이다. 내 안에서 묻고 있는 학생과 내 안에서 대답하는 선생이 같은 수준이라면 언제나 같은 수준의 학습만이 이루어질 것이다. 우리는 외부세상과 내면세계에서 많은 교훈과 가르침을 만난다. 그러나 내 안의 선생이 늘 그것을 학생과 동일한 수준에서 받아들이고 있으므로 진보가 없다. 세계의 스승들은 늘 제자를 깨우치기 위해서 효과적인 방법들을 고안해 왔다. 내면에 동일한 수준의 선생과 학생을 가진 제자에게 어떻게 지혜를 효율적으로 가르칠 수 있을까가 늘 고민거리였다. 요가는 이러한 고민을 해결하는 열쇠로 설계되어진 과학이다. 요가

우리는 걸 뿌리의식의 고통의 장벽을 직면하고 그 장벽 너머의
소화되지 못했던 고통들과 화해를 하여야 한다. 화해의 방법은
그것이 내 안에 있음을 직시하고 수용하고 가슴으로 느끼는 것이다.


의 스승들은 ‘프라나’라는 생명에너지에 주목하였다. 스승들은 프라나는 인간의 생체뿐만 아니라, 우주 만물의 형상 전체와 형이상학과 개별 개체 속에서 활동하며 존재들의 성질과 활동의 질을 결정한다는 것을 알았다. 그들은 제자들의 진보를 위해서 생명에너지라는 실제적인 도구를 활용하기로 하였다. 스승은 먼저 제자들에게 그들의 ‘에너지로 이루어진 몸’을 자각하게 하였다. 지금 너의 에너지 몸은 육체의 밀도에 의해서 억압된 상태다. 그 ‘에너지 몸’을 구성하는 생명에너지가 정화되고 정묘해지면 심신의 고요함을 얻으며, 생명에너지가 가장 고아한 상태에 도달하여 에너지 몸이 분명하게 인식되면, 진정한 깨달음에 대하여 눈뜨게 될 것이라고 알려주었다. 그 후로 제자들은 열심히 에너지 몸을 정묘하게 하는 데에 집중하였다. 그리고 많은 깨달은 자와 성자들이 탄생하였다. 그들은 마침내 진정한 지식에 이르는 지름길을 찾아낸 것이다.

인간의 생명에너지는 신체와 마음, 정신적 진화를 통하여 높은 진동수와 맑은 생명력을 갖게 될 수 있으며, 반면에 생명에너지의 정묘한 수준과 진동수에 따라 그 사람의 신체 심리적 상태가 결정되기도 한다. 즉 우리가 어떤 수준의 에너지를 갖게 되는가에 따라 그 에너지와 결부된 몸과 마음의 변화가 나타나게 되는 것이다. 만약 우리의 에너지가 어떤 대상을 만나든지 그 대상을 꽃으로 바꿀 수 있다면, 우리는 이내 꽃으로 가득 차게 될 것이다. 에너지 몸의 회복은 우리를 변화시킨다. 우리의 외적인 마음뿐만 아니라 걸 뿌리의식도 정화할 수 있

으며, 손쉽게 속 뿌리의식을 자각할 수 있게 하여 무한한 생명과 사랑과 지혜의 바다로 안내해준다. 속 뿌리의식의 이러한 지식에 접근하게 되면, 우리는 육체를 넘어선 영속적인 존재로서의 자신을 가슴으로 느낄 수 있게 된다. 그는 천년의 세월을 한결 같이 죽음과 탄생을 넘어서며, 나와 너를 구분하지 않는 영속적인 존재감을 갖게 된다. 오늘 해가 지면 내 인생은 이슬처럼 사라질 것이라고 믿는 사람과 내일 아침 눈을 뜨면 더욱 찬란한 태양이 떠오를 것이라고 생각하는 사람과는 삶을 대하는 태도가 매우 다를 것이다. 생명에너지의 몸은 영속적이며 전체 속에 통합된 개체로서의 역겹의 나이를 살아가는 존재감을 확인할 수 있게 하지만, 그러나 현자는 역겹의 시간 안에 존재하기를 원치 않으며, 시간과 공간을 넘어선 불멸의 의식으로 남기를 바랄 것이다. 요가는 그것이 속 뿌리의식을 넘어 진정한 자기로 환원하는 길이라고 말한다.

1,000년을 살 수 있으나 현자는 효율적인 100년의 삶을 원한다.

그러나 누군가가 만약 육체로서의 자기를 1,000년 동안 간직하고 싶다면, 이에 도전하는 길 또한 가능하다. 우리가 가장 정묘한 에너지를 유지할 수 있다면, 우리는 언제나 창조의 첫 시작점에서 있을 것이며, 그곳에는 소멸이 아닌 지속적인 생성의 에너지가 샘솟고 있을 것이기 때문이다. 그러나 그곳은 욕심이라는 무거운 중력으로는 다가갈 수 없는 곳이기예 예로부터 장생불사를 희구했던 제왕들도 하나같이 접근할 수 없었던 영역이다. 우리가 생명에너지의 바다에서 아무런 예고의 무게를 소유하지 않을 때, 불멸의 의식은 신성하게 타오를 것이며, 육체는 쉬이 쇠퇴하지 않게 된다. 살려고 하는 자는 생존을 위한 긴장 때문에 쉬이 죽으며, 생사에 초연한 자는 1,000년을 살 수 있

으나, 그는 질긴 생명 연장에 호감을 갖지 않는다. 나무들이 작년에 피었던 잎을 미련 없이 떨어뜨리고 새봄에 새로운 잎을 싹틔우는 것처럼 우리들의 영혼에게 있어 신체적 생과 사는 자연스러운 순환이기 때문에 거스를 이유가 없기 때문이다. 그것이 우리가 모두 1,000년을 살지 못하거나 살지 않는 이유이다. 그러나 이 생애에서 효율적으로 기능하는 데에 100년이나 120년의 생명을 누리는 것은 필요하며, 우리는 100년 혹은 120년 동안 생애를 지속시키며, 가장 효율적이며 능동적으로 타인에게는 행복의 종소리로 기능하며, 자신에게는 진리의 등불을 켤 수 있는 충분한 시간을 확보하기 위해서 생명에너지를 고양시키는 것이 필요하다. 요가는 생명에너지를 ‘차크라’라고 하는 신체 중심에 꽃처럼 피어 올려, 완전한 두뇌의 기능을 활성화 하는 과정이다. 그 방법은 생명에너지를 통하여 ‘차크라’에 정체되어 있는 다양한 걸 뿌리의식을 소멸하는 것으로 가능하며, 걸 뿌리의식이 소멸되는 순간 속 뿌리의식은 잠재되어 있던 생명력과, 사랑과 지혜로 물들여진 순수 차원의 에너지의 몸을 드러낸다. ‘차크라’는 우리 내면의 강력한 안테나로 우리를 하나의 에너지 몸으로 연결하며, 우리를 집단 에너지 몸이라는 우주적 통합의 장으로 안내한다. (끝) 

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **김성호** | 한국요가치료협회 회장. 쿤달리니요가 수련원 원장. 경기대학교 대체의학대학원 요가심리학 외래교수. 양·한방 병원에서 재활치료, 추나요법, 기 의학 등의 책임자로 20여 년간 역임. 인간의 참된 치유의 길을 찾아 종교, 기공, 단학, 풍물, 살풀이, 탈춤, 택견 등을 다양하게 경험하였으나 쿤달리니 요가에서 인생의 진리를 발견