

일과 헌신, 진리를 향한 길

| 스와미 싸띠아난다 사라스와띠 |

삶의 참된 목적을 향해 나아가는 길로 강력하고 압도적인 헌신이 자발적으로 일어나는 헌신의 요가와, 소독에 대한 집착을 버리고 완전한 알아차림으로 일을 하는 까르마 요가에 대해 말합니다(편집자 주).



다른 형태의 요가

모든 요가의 목표가 명상의 상태를 가져오는 것이라는 점은 이미 설명했다. 그러나 독자는 다른 요가를 배제하고 한 가지 요가만을 수련하려고 해서는 안 된다. 그것들이 보통 요가의 다른 길로 간주된다고 할지라도(길이라고 말하는 것이 더 실제적인 표현이 될 것이다) 요가의 여러 형태는 요가로 가는 다양한 통로인 것이다. 이것은 여러 개의 가는 줄로 엮어진 굵은 줄로 비유될 수 있다. 다양한 줄들은 다른 정체성을 가지고 있지만 그것들은 함께 하나의 줄을 형성한다. 같은 방식으로, 요가의 각각의 갈래들은 서로 결합하여 수행하면 명상으로 데려다줄 수 있는 통합된 전체가 될 수 있다.

박띠 요가

박띠는 현신의 요가다. 일반적으로 신이나 현시된 신 안에 있는 최고의식에 대한 현신이다. 이들 화현들은 수많은 아바타들이나 유사 이래로 여러 시대에 존재해왔던 끄리슈나, 라마, 붓다, 예수, 모하메드 등과 같은 화신 중의 하나가 될 수도 있다. 자신의 구루가 될 수도 있으며 강한 정서적 느낌을 불러일으키는 그 누구 또는 그 어떤 것이 될 수도 있다. 중요한 점은 박띠(현신자)가 현신하는 대상이 그와 강한 감정적 연대를 갖고 있어야 한다는 것이며, 실제로 아주 강하여 모든 그의 감정적 에너지가 ‘최고의식의 인격적 형태’에 대한 현신으로만 향할 수 있어야 한다는 것이다. 라자 요가와 가나 요가에서처럼 주의를 ‘비인격적인 의식의 형태’에 집중하는 대신에, 자신의 사랑을 더 현실적이고 구체적인 대상에 집중하는 것이다.



우리는 모두 어느 정도 감정적이다. 그것이 인간을 이루고 있는 일부이기 때문이다. 그러나 대부분의 사람들은 이 감정을 억누르고, 이 억눌린 힘은 그들 내면에서 억압되

어 쌓이게 된다. 그것은 어느 곳으로든 나와야만 하는데 종종 질병이나 정신 질환의 형태로 나타나기도 한다. 또 어떤 사람들은 감정을 표현하되 여러 방향으로 약하게 드러낸다. 이것은 감정적인 주의를 보내는 대상이 너무 많아 개인에게 헌신할 수 없기 때문에 정신 장애의 원인이 될 수 있다. 그럴 때 개인은 자신의 감정과 헌신을 전적으로 보낼 수 있는 사람이나 무언가를 끊임없이 찾으려고 한다. 이렇게 찾아 헤매는 여정은 인생 전반을 통해 계속된다. 일단 헌신할 수 있는 대상을 찾게 되면, 우리는 더 이상 감정적인 문제들을 갖지 않게 되며 반쪽 인생이 아니라 온전한 삶을 살아가기 시작한다.

우리 자신을 헌신할 수 있는 대상을 어떻게 찾을 수 있을까? 사실 우리로서는 찾을 수 없다. 그것이 저절로 스스로를 드러낼 뿐이다. 박띠 요가는 의식적으로 계발될 수 없다는 점에서 다른 요가들과 유일하게 다르다. 이를 통해 강력하고 압도적인 헌신이 자발적으로 일어난다. 그것은 유년기에서부터 전해 내려온 어떤 것일 수 있다. 그러나 한 가지 확실한 것은, 요가적 삶을 살게 되면서부터 삶의 목적을 향한 참된 방향을 알아차리지 못하게 하는 정신적 혼란과 산만함이 천천히 줄어들고 헌신이 커지면서, 헌신하는 대상이 안에서부터 자발적으로 그 모습을 드러낸다는 것이다.

박띠 요가는 어떻게 명상의 상태에 이르게 하는가? 그 대답은 헌신을 느끼는 사람은 저절로 자신의 마음에 집중할 수 있다는 것이다. 집

중의 정도는 헌신의 정도에 달려 있다. 계속해서 헌신하는 대상에 대해 생각하는 사람은 매우 집중된 상태의 마음을 갖게 된다. 인생의 기복이 줄어들고 마음에 혼란을 일으키는 일이 덜하게 되어 마음이 고요하고 안정감을 회복하게 된다. 또한 헌신의 대상을 생각하는 사람은 자동적으로 ‘나-있음’에 대한 알아차림을 잃기 시작한다. 그는 에고에 대한 인식을 잃는다. 만약 이러한 과정이 충분히 오랫동안 지속된다면, 개인은 본질적으로 자신의 개인적인 정체성을 잃게 된다. 이러한 방식으로 명상을 힘들게 하는 저항과 욕망이 자동적으로 감소하게 된다. 그러므로 명상의 대상 자체는 불안과 변덕스러움으로 혼란과 고통을 야기하게 될 그런 어떤 것이나 사람이 아니어야 한다.

이상적으로는 박띠 요가만으로도 높은 명상 상태를 얻을 수 있으며 자아실현까지도 충분히 이룰 수 있다. 다른 어떤 요가도 필요하지 않다. 라자 요가, 까르마 요가 등은 모두 지나치고 넘친다. 그러나 이것은 개인이 전적이고 지지치 않는 헌신의 상태를 지냈을 때에만 해당된다. 대부분의 우리는 거의 이러한 능력이 없다. 우리는 아마도 아주 짧은 시간 동안만 자신에게 집중할 수 있으며 곧 산만해지거나 헌신의 대상에 대한 신심을 잃는 경향이 있다. 만약 이러한 상태가 일어난다면, 박띠 요가만으로는 명상의 상태를 얻을 수 없다. 이때 우리는 다른 요가와 함께 보충해야 한다.

박띠의 단계

박띠 요가는 헌신의 대상이 마음속에 자발적으로 존재하고 에고를 잃게 될 때 가장 강력하다. 이미 설명했듯이 헌신이 강화되고 표현될 수 있는 특별한 방법이 있다. 박띠의 대상은, 항상 그런 것은 아니지

만 대개의 경우 전통적으로 현현顯現된 모습을 가진 신이다. 그러나 박띠를 표현하는 다양한 방법들을 쉽게 설명하기 위한 다음과 같은 경우를 가정할 것이다. 이러한 방법들은 세속적인 것에서부터 초월적인 것에 이르기까지 감정을 승화시키는 수단으로 모든 종교에 적용된다. 그것들은 다음과 같다.

1. 스라바나Sravana: 신의 영광에 대한 이야기를 듣고, 신의 인격적 형태와 연관된 이야기인 성경, 코란, 스리마드 바가바뎀 같은 다양한 경을 읽는 것을 포함한다.
2. нама 산끼르탄Nama Sankirtan: 노래 형식으로 신의 다른 이름들을 계속해서 되풀이한다.
3. 스마라나Smarana: 자빠를 수행함으로써 계속해서 신을 기억한다.
4. 반다나Vandana: 신에 대한 기도
5. 아르차나Archana: 의식적인 형태로의 숭배. 모든 종교는 이러한 형태의 수많은 의식을 가지고 있다.

박띠 요가의 더 높은 단계에서, 박띠는 마치 자신을 신의 종인 것처럼 느끼며 완전히 신의 의지에 복종한다. 그러나 고요함에도 불구하고 이러한 사랑은 예고가 투사된 것이다. 매우 영적이고 순화된 투사임에도 불구하고 이는 예고의 고요함이다. 박띠는 형제가 자매를 사랑하고, 사랑하는 사람이 서로 사랑하듯이 사랑에 대한 타고난 욕구로 인해 사랑을 한다. 이것은 여전히 개인과 다른 어떤 것에 기반을 둔 관계이다. 아직도 헌신하는 자와 헌신의 대상 사이에 거리가 있다. 박띠가 자아실현을 성취하려 한다면 교차할 수 없는 것처럼 보이는 거리를 극복해야만 한다.

박따가 자아실현을 성취할 때 그는 합일이 된다. 그는 신이 되어 존재의 심연에서 ‘나는 신이다Aham Brahma Asmi.’라고 말할 수 있다. 예수 그리스도처럼 “나의 아버지와 나는 하나다.”라고 말할 수 있다. 헌신을 통하여 박따는 궁극적인 목표의 바로 앞 단계에 도달한다. 최종 목표에 도달하기 위하여 이 헌신은 초월되어야 한다. 이러한 점에서 박따는 사랑이라는 말의 일반적인 의미로 볼 때—즉 두 대상 사이의 사랑이—더 이상 사랑이 존재하지 않을 만큼 사랑을 많이 넓혀왔다. 그는 하나가 되었고 그래서 사랑 자체가 되었다. 이런 점에서 그는 라자 요기나 가나 요기, 최고의 깨달음을 얻은 사람들과 같이 똑같은 자아실현을 이룬 것이다. 사랑의 길은 궁극적인 지식으로 데려다준다.

영적인 열망을 가진 수련자는 명상의 경험을 목적으로 하고 있는데 박따, 즉 헌신이 가장 강력한 수단 중 하나라는 것을 깨달아야 한다. 헌신은 명상이 자연적으로 현시되는 마음의 상태에 이르게 한다. 만약 헌신의 대상인 당신의 이쉬따^{ishta}를 알지 못한다면, 그것이 스스로를 드러낼 때를 기다리라. 요가를 통해 진화하게 될 때 반드시 나타날 것이다. 어느날 틀림없이 그것은 자신의 모습을 드러낸다. 아마도 당신이 거의 예감하지 못한 그런 순간에.

까르마 요가

까르마 요가는 단지 일이 아니다. 완전한 알아차림으로 일을 하는 것이다. 그 일의 결과나 소득에 대한 집착을 하지 않고 일을 하는 것이다. 일이 본질적으로 목적이 된다. 어떤 대가나 보상을 얻기 위한 수단이 아니라 완전히 사심 없이 하는 일이다. 그것은 예고에 대한 정체성을 잊은 상태에서 일을 하는 것이다. 그는 단순히 하나의 도구가



된다. 물론 초기단계에서는 단순한 일이다. 그는 여전히 강한 자아를 가지고 있으며, 의식적으로든 무의식적으로든 노력에 대한 결과를 기대하거나 최소한 칭찬과 존중을 받

고 싶은 마음으로 일을 인식하고 있다. 그러나 일을 통해서 자신을 잊고, 정신적인 노력을 통해 자신을 잊으면서 점차적이긴 하지만 확실하게 자신의 개성과 자아의 의식으로부터 계속적으로 떨어지게 된다.

까르마 요가에서는, 우리가 살고 있는 현시된 우주에서 최고의식의 완전한 도구가 되는 것을 목적으로 한다. 이 현시는 대개 개인의 번덕과 예고에 의해 완전한 성취를 방해받는다. 자신을 더 이상 행위자가 아닌 단순한 도구로 여길 때, 이 일은 영적으로 된다. 그의 행동은 매우 효율적으로 되며 전문가가 된다. 그는 어떤 환경에서도 마음의 평정을 유지한다. 도구가 어떻게 화를 낼 수 있는가? 다른 사람들에 맞서서 반응을 하는 것은 오로지 욕망과 자기중심주의에서 나온다.

이 세계에서 가장 위대한 까르마 요기 중 한 명은 까르마 요가의 모든 이상을 실현했던 마하트마 간디 Mahatma Gandhi이다. 그는 삶에서 행위를 했지만 좋고 싫음 같은 개인적인 화려함 등에 의해 영향을 받지 않았다. 그는 자신의 모든 활동이 단지 우주의 신성한 과정에서 최고의식의 의지에 따라 이루어지는 하나의 역할일 뿐이라고 보았다. 그는 단지 하나의 도구였으며 그가 하는 행위의 단순한 목격자였다. 그는 자신의 모든 행위를 인류에 대한 봉사과 신에게로 바쳤다.

까르마 요가는 명상과 어떤 관계가 있을까? 초보 단계에서 그것은 예고를 가진 정체성을 제거하는 가장 강력한 방법이다. 욕망과 정신적인 문제들은 자연스럽게 사라지고, 좋고 싫음은 점차 녹아내린다.


어떤 요가를 하든 집중하는 능력은
명상에 앞서 반드시 필요한데,
까르마 요가를 수행하면 집중의 힘이 계발되어
자동적으로 명상을 잘 할 수 있게 된다.

이러한 것들은 모두 명상에 대한 장애물이므로 그것들을 제거하거나 줄이는 것은 더 깊은 명상의 단계로 이끌어준다. 정신적인 문제는 아무것도 하지 않거나 격리되어 있는 것으로 제거될 수 없다. 그때 그것들은 단지 곪아가거나 마음 속 깊은 곳에서 잠자고 있을 뿐이다. 까르마 요가의 수행은 이런 모든 내면의 갈등들을 드러나게 하는 수단이다. 까르마 요가를 수행하는 동안 다른 사람과의 상호작용은 어떠한 개인의 문제들을 드러내도록 하는 확실한 방법이다. 그것들이 드러날 때, 개인은 내향적인 알아차림과 자기암시를 긍정적으로 활용해서 그것들을 제거할 수 있는 적극적인 단계를 취할 수 있다.

또 다른 중요한 점은 까르마 요가의 지속적인 수련이 집중할 수 있는 능력을 계발한다는 것이다. 집중할 수 있는 능력은 어떤 요가를 하든지 간에 명상을 하기 전에 반드시 필요한데, 까르마 요가를 수행하는 동안 집중의 힘이 계발되어 자동적으로 명상을 잘 할 수 있게 된다. 라자 요가나 쿤달리니 요가를 통해 초월을 달성하기 원한다면 집중력을 기르는 것은 매우 귀중한 가치가 있다. 까르마 요가의 더 깊은 단계에서, 일은 저절로 명상이 된다. 행위자의 측면에서 까르마 요가가 하는 행위와 그 대상은 하나가 되며 같은 것이 된다. 이 마음의 상태에서 까르마 요가는 진실로 명상을 하고 있는 것이다.

종종 놓치기 쉬운 까르마 요가의 또 다른 면은 까르마 요가가 의지를 발달시킨다는 것이다. 대부분의 사람들은 의지의 중요성을 간과하곤 한다. 간략히 말해 의지는 조화를 이루고, 동기를 부여하고, 정해

놓은 목표를 성취하기 위해 필요한 모든 능력과 행동을 동원하는 능력이다. 까르마 요가에서는 가장 효율적인 방법으로 일을 해서 결과를 성취하게 된다. 이것은 한 개인의 의지력을 발달시키는데, 개인이 자신의 독특한 본성을 경험하고 표현하는 것은 바로 이 의지를 통해서이다. 실제로 자신의 인간적 존재를 확인시켜주는 것은 바로 자신의 의지를 표현할 수 있는 개인의 능력이다. 자신의 본성과 조화를 이루면 이룰수록, 그는 자신의 중심, 자아와 더 가깝게 어우러지는 곳으로 이동해 갈 것이다.

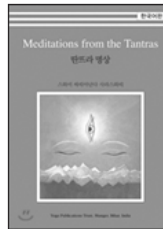
까르마 요가의 진수는 『바가바드 기따』로부터 가져온 다음의 문장으로 요약될 수 있다. “세계는 자기 자신의 활동 범위만큼 열리게 된다. 그러나 이것은 신에 대한 경배로서 행위가 이루어질 때는 예외이다. 그러므로 그대는 모든 행동을 신에 대한 경배로서 하라. 결과에 대한 집착 없이 하라.”(끝) 

- 이 글은 『판뜨라 명상』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미네사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **스وام이 싸띠아난다 사라스와띠**(Swami Satyananda Saraswati) | 스وام이 싸띠아난다는 1923년 인도 웃따르 뿌라데쉬의 알모라에서 태어났다. 1943년에 그는 리쉬케쉬에서 스وام이 시바난다를 만나 다쉬나미 산야사(Dashnami Sannyasa)로의 삶을 택했다. 1955년에는 방랑하는 수행자로 살고자 스승의 아쉬람을 떠났고, 그 후 1963년 국제 요가회와 1964년 비하르 요가학교를 설립했다. 그 후 20년이 넘게 세계를 여행했으며 80권이 넘는 책을 저술했다. 1987년 그는 시골을 개발하고자 자선협회인 시바난다 마트(Sivananda Math), 요가연구재단(Yoga Research Foundation)을 설립했다. 1988년에는 임무를 다하고 꼬셰뜨라 산야사(Kshetra sanyasa)를 채택하여 빠라마함사 산야신(Paramahansa sannyasin)으로 살다가 2009년 12월 5일 자정에 마하 사마디에 들었다.

판뜨라 명상

저자 스와미 싸띠아난다 사라스와띠 | 출판사 한국요가출판사 | 정가 28,000원



판뜨라 수련의 실제적인 방법을 제시하는 명상 안내서

판뜨라 명상은 초보자도 명료하게 이해할 수 있도록 만들어진 명상 안내서이다. 이 책은 명상 수련자에게 가능성을 열어 보여주고, 명상 경험을 얻기 위해 필요한 준비과정과 효과적인 방법을 제시한다. 또 모든 상급 명상 수련을 위한 근본적인 토대로서, 본질적으로 뿌라띠야하라(각각 회수) 수련의 특성을 띤 안파르 모우나와 싸띠아난다 요가 니드라, 아자빠 자빠, 프라따까, 끄리야 같은 명상법, 그리고 다양한 판뜨라 수련을 담았다. 또한 스와미 싸띠아난다 사라스와띠가 지도한 수련내용을 그대로 실었다.