



## A 부터 고까지

허풍떨기를 좋아하는 사람들이 얼마나 많은지! 그들이 거창한 말로 떠들 때마다 모든 것이 엉망이 되곤 한다. 그래서 나는 소박한 말이 좋다. 진정한 의미를 전하는 데는 소박한 말을 쓰는 편이 훨씬 쉽다.

어쨌건 영어나 스페인어로 쓰인 책을 읽기 위해 산스크리트, 힌두어, 또는 중국어를 배울 필요는 없다. 하지만 개중엔 현학적인 용어들을 좋아하는 사람들도 있기 마련이다.

이 책은 특정 용어들의 진짜 의미를 있는 그대로 솔직하게 전달해줄 '사전' 이다. 그중 일부 용어들은 그 자체로 논문 한 편의 주제가 될 수도 있다.

이제 우리의 이 작은 시도를 시작한다. 당신은 큰 흥미를 느낄 것이다. 내가 생각한 그 첫머리는 — 바로 A 로 시작하는 말이다! A 로 시작하는 말보다 더 앞선 것은 없을 테니 말이다.

## A

아브히니베샤 ABHINIVESHA | 지상의 삶에 대한 애착으로부터 비롯되는 소유욕을 가리킨다. 이것은 삶에 대한 집착이자 죽음에 대한 두려움이다. 왜냐하면 죽음이 소유물들을 빼앗아가기 때문이다. 구두쇠들은 돈을 사랑하고 죽음을 두려워하는데 이는 죽음으로 인해 돈과 멀어지기 때문

이다. 이런 증상을 앓고 있는 사람들에게 말하건대, 지금껏 동전 한 닢조차 다음 생으로 가져가는 데 성공한 사람은 없었다!

절제 ABSTINENCE | 영적 진보를 위해서는 삼가고 절제해야 할 것들이 있다. 우리는 다른 사람들에게 상처를 입혀서도 거짓말을 해서도 안 된다. 도둑질? 도둑질은 다른 사람의 물질적 균형을 깨뜨리는 짓이다. 음탕 함? 그것은 성을 왜곡하는 짓이다. 순수한 성생활은 영성을 고양시키지 만 음탕한 성생활은 영성은 물론이고 재산까지 좀먹는다.

탐욕은 그 자체로 우리가 죄스러워해야 할 사안이 아니다. 그러나 우리에게 주어진 돈과 능력은 타인을 돕기 위한 것이다. 탐욕 때문에 도움 주기를 거부한다면, 정작 우리 차례가 되었을 때 우리 자신도 도움을 받 지 못할것이다.

만일 다음의 다섯 가지 항목을 절제할 수 있다면 우리는 이 세상 속에서 평화를 지킬 수 있으리라. 그렇다고 세상이 우리 마음처럼 다 평화로 워지는 것은 아니겠지만.

1. 타인에게 상처를주지 말라.
2. 거짓말을하지 말라.
3. 도둑질하지말라.
4. 쾌락에 빠지지 ^라.
5. 탐욕에 빠지지 말라.

이\*차마\_나 ACHAMANA | 힌두교도들이 행하는 의례이다. 이때 예배자는 순수한 것들만을 생각함으로써 자신을 정화하는 동안 물을 조금씩 머금 어 주변에 뿌린다. 어떤 면에서는 그리스도교의 의례에서 성수를 뿌리는

것과 비슷하다. 힌두교도는 이 의례를 행한 후에 평화로운 명상 상태로 들어<sup>4</sup>.

아차리아 ACHARYA | 영적인 스승을 가리킨다. 달리 말한다면 구루(힌두교의 스승, 지도자)를 뜻한다. 아차리아는 존경의 대상인 영적 스승들의 이름 앞에 접미사로서 덧붙곤 한다.

아다르마 ADHARMA | 덕의 결핍과 부정직함을 가리킨다.(다르마의 반대 制다.) 이 불쌍한 친구는 아마도 절제해야 할 다섯 가지 항목 중에서 단 하나도 못 지킨 듯하다.

아가마 AGAMA |(불교의) 경전을 뜻하며 특히 티베트에서는 탄트라 경전을 가리킨다. 신비적 또는 형이상학적 훈련을 받는 수행자들을 인도해 주는 책이다.

아가미 카르마\* AGAMI KARMA | 카르마의 온전한 의미를 담고 있는 말로서 한 인간의 신체적, 정신적 행위는 반드시 그의 후생에 영향을 준다는 뜻이다. 성경에는 “뿌린 대로 거두리라”라는 말이 있다. 사악한 씨를 뿌리면 사악함을 거두게 되고, 남을 향한 선행과 도움의 씨앗을 뿌리면 같은 것이 천배로 되 돌아온다. 이것이 바로 카르마(업)이다.

아함카라 AHAMKARA | 마음은 여러 부분으로 나뉘는데, 아함카라는 감각인상을 받아들여 그것을 우리가 아는 사실로 형태화하는 일종의 교통정리자이다. 아함카라로 인해 우리는 그 형태화된 사실을 언제나 상기할 수 있다.

아힘사 AHIMSA | 간디가 추종했던 비폭력 평화 정책이다. 이것은 생각, 행위, 말을 통해서 다른 생명에게 해를 입히는 일을 삼가는 것이다. 사실 상 “당신이 대우받고 싶은 대로 남에게 행하라”와 같은 뜻이다.

아자파 **ॐ** | 이것은 특수한 만트라(진언, 주문)이다. 동양인들은 숨이 ‘아즈(ʌ) >’, 라는 소리와 함께 나가고 ‘사<ᄃ>’라는 소리와 함께 들어온다고 믿는다.

실제로 사람의 숨소리는 ‘한사\_에’이다 ‘하\_’ 하며 숨이 나가고, ‘L(N) >’ ‘은접속사이며, ‘사(SA)’ 하며 숨이 들어온다.

우리는 무심결에 이 소리를 보통 1분에 열다섯 번, 하루에 21,600 번 내고 있다. 동물들은 저마다 호흡 속도가 다르다. 고양이는 1분에 스물네 번 숨을 쉬고, 거북이는 1분에 세 번 숨을 쉰다.

어떤 사람들은 ‘아자파’ 만트라가 “나는 그것이다 ॐ”를 뜻하는 무의식적, 잠재의식적인 기도문이라고 믿기도 한다.

아즈나 차크라 AJNA CHAKRA | 일곱 개로 알려진 요가 전통의 의식 중 추들 중에서 여섯 번째에 해당한다. 실제로는 총 아홉 개의 차크라가 있지만 그것까지 이해하려면 티베트 전통을 깊이 공부해야 한다.

아즈나 차크라는 눈썹 높이에 있는 연꽃으로 상징되며 그 꽃잎은 두 개다. 이것은 육감(직감)과 관련이 깊으며 투시, 내관력® 그리고 초월세계의 지식으로 우리를 이끈다.

아카샤 AKASHA | 많은 사람들이 이것을 에테르 <sup>ether</sup>라고 부른다. 하지만 좀더 정확히 말하자면 행성들 사이, 분자들 사이, 그리고 그 밖의 이것 저것 사이의 모든 공간을 채우는 만물의 질료이다.

여기서 기억해둘 것은, 이 공간물질이 우리의 태양계에서는 어딜 가나 같지만 다른 우주의 공간물질은 동일한 형태가 아니라는 사실이다. 인체 가 혈액세포, 근육세포, 골세포 등의 다양한 세포들로 이루어져 있듯이.

아카식 AKASHIC | 통상 '아카\*샤 기록\_shic Record')을 가리키는 말로 쓰인다. 고차원 세계에서 일어나는 일을 3차원 세계의 개념으로 설명하기는 쉽지 않다. 그렇지만 우리는 이런 식으로 생각해볼 수 있다. 당신은 늘 존재해왔고 앞으로도 늘 존재할 영화감독으로서 무한한 양의 필름을 공급받고 있다. 그래서 당신은 태초부터 모든 존재에게 일어났던 모든 일을 찍어왔다. 당신은 지금도 이 순간의 일들을 찍고 있다. 그 기록이 바로 아카샤 기록이다

지금껏 일어난 모든 일은 에테르에 각인되는데, 마치 빛의 파장이 영화필름에 기록되고 소리의 파장이 녹음테이프에 새겨지는 것과 같다. 아카샤 기록은 다차원적 기록물이므로, 이 지상 안팎의 모든 존재에게 크나 큰 영향을 줄 수 있는 미래의 (확률상) 사건까지도 담고 있다.

당신이 어떤 도시에 있다고 하자. 길을 걷는 당신의 뒤편에서 자동차가 뺨하고 달려와서는 이내 시야를 벗어난다. 당신은 그 차에 어떤 일이 일어날지를 전혀 알지 못한다. 그런데 만약 당신이 열기구를 타고 있다면 어떨까? 그때 당신은 아래를 내려다보며 수 킬로미터 전방의 도로까지도 확인할 수 있다. 당신은 질주하는 그 자동차도 볼 수 있고, 그 자동차가 곧 피하기 어려운 장애물을 만나게 되리라는 것도 알 수 있다. 즉 당신은

그 운전자에게 닥칠 불운을 당사자보다 더 빨리 예견할 수 있다.

운행시간표를 떠올려보라. 그것은 한 지점에서 다른 지점으로 이동하는 기차와 버스, 배와 비행기의 출발시각과 도착시각을 명시하고 있는데, 사실상 '실현될 가능성이 높은' 예상치에 불과하다. 하지만 대개의 경우에 그 운송수단은 거의 예상 시각에 맞게 도착한다.

아카샤 기록을 고찰할 때는 다음과 같은 가설을 기억해둘 만하다. 만일 당신이 아주 특수한 관찰도구를 가지고 멀리 떨어진 행성으로 즉각 이동할 수 있다면 백 년 전, 천 년 전 또는 만 년 전에 지구에서 무슨 일이 있었는지를 직접 관찰할 수 있을 것이다.(빛의 속도를 상기하라.) 특수한 장비만 있다면 당신은 천 년 전의 지구를 볼 수 있을 것이다.

아카샤 기록은 그런 한계마저 넘어선다. 왜냐하면 개연성 높은 미래 상까지 보여주기 때문이다. 한 나라에 닥쳐올 사건은 한 개인에게 닥쳐올 사건보다 훨씬 더 정확하고 확정적이다. 그래서 특별히 훈련된 사람들은 유체 상태에서 아카샤 기록을 열람함으로써 세계 각처에서 무슨 일이 일어났고, 무슨 일이 일어나고 있으며, 가장 확률 높은 미래상은 어떤 모습 인가를 살펴볼 수 있다. 이것은 극장에서 영화를 보는 것처럼 간단한 원리다. 어느 극장에서 어느 필름이 상영되는지만 알면 당신은 그곳에서 그 영상을 볼 수 있다.

아나하타 차크라 ANAHATA CHAKRA | 동양에서 수레바퀴 또는 연꽃으로 상징되는 차크라이다. 이것은 심장 부위의 차크라로서 금빛의 열두꽃 잎을 달고 있다. 오라를 보면 이 금빛이 붉은 색조를 띠는 사람도 있고 암 청색의 줄무늬나 얼룩을 가진 사람도 있는데, 그것은 당사자의 기분과 진화 단계 등을 나타낸다.

아나하타 차크라 아래에는 또 하나의 연꽃이 있는데, 그것은 여덟 개의 꽃잎을 갖고 있으며 우리가 명상을 할 때 마치 바다의 말미잘처럼 부드럽게 흔들리고 일렁인다. 오라를 볼 때 이것이 만개한 연꽃으로 보이느냐 수레바퀴로 보이느냐는 그 투시가의 성향에 달려 있다. 아나하타 차크라 (실제로는 아홉 개지만) 일곱 개로 알려진 의식 중추 중에서 네 번째 중추이다.

아나하타 샤브다 ANAHATA SHABDA | 이것은 귀에는 들리지 않지만 일정한 경지에 이른 사람들이 명상 중에 종종 듣게 되는 소리이다. 그리고 그 소리는 바로 “ 음 이 라 는 만트라다.

아난다 ANANDA | 순수한 기쁨을 뜻한다. 물질적인 개념이 섞이지 않은 기쁨과 즐거움, 의식적으로 육체를 벗어나 잠시나마 절대적인 자유의 환희를 누릴 때 맛보는 축복과 행복감이다. 지상에 얽매인 인간의 육체는 차갑고 쓸쓸한 진흙 덩이에 불과하다.

아나트마 ANATMA | “이곳은 환상의 세계이다”라는 의미를 담고 있다. 이 지상에서 우리는 물질적인 것들만이 중요하다고 생각하면서 진창에서 돈을 찾아 헤매고 그 돈더미를 높이 쌓아올린다. 그러나 그누구도 동전 한 닢조차 다음 생으로 가져가지 못했다. 그런데도 사람들은 세상을 떠날 때 결국 버려야 할 물건들을 얻으려 항상 질주한다.

앙가스 ANGAS | 육체훈련 위주의 요가보다는 정신훈련 위주의 요가에서 반드시 따라야 할 지침을 가리킨다. 그 수행자는 기초 명상, 호흡 조



절, 고급 명상, 그리고 묵상■을 바르게 행해야 한다. 또한 “받고 싶은 대로 대접하라”는 황금률을 착실히 지켜야 한다.

안나마야코시: ANNAMAYAKOSHA | 영<sup>6</sup>P\_을 둘러싼 물질적 덩어리, 즉 육체를 현학적으로 일컫는 말이다. 유체 상태에 있다가 물질적 육체로 되 돌아오면서 차갑고 끈적한 오물 속으로 기어들어가는 느낌을 받을 때, 우리는 이런 전문적인 용어보다는 훨씬 더 직설적인 용어를 쓴다.

안타카라나 ANTAHKARANA | 베단타 철학에서 육체의 통제에 사용되는 마음을 일컬을 때 쓰는 말이다.

파나 APANA | 동양의 몇몇 용어들은 대단히 노골적이다. 산스크리트어는 서양의 언어들처럼 인습에 얽매이지 않는다. 딱 한 가지 뜻으로 특 정할 수는 없지만, ‘아파나는 배설 작용 및 인체의 구멍들과 관련된 모든 것을 가리킬 수 있는 말이다. 오라에서는 뚜렷한 암적색 또는 암갈색 으로 나타나며 그 모양새는 소용돌이치고 휘돌고 넘치는 물처럼 흘러 퍼진다.

아파리그라하 APARIGRAHA | 절제해야 할 다섯 번째 항목(무소유, 탐욕에 빠지지 말라)이다. 선과 악의 극단을 피하고 균형을 취해 매사에 중용을 지키라는 뜻이기도 하다.

아라한 ARHAT | 삶의 저편을 온전히 통찰한 사람을 가리킨다. 아라한 은 아래와 같은 관념을 완전히 폐기한 사람이다.

1. 육신에 대한 집착
2. 무엇이 올바른 길인가에 관한 반신반의
3. 엄중한 규칙에만 의존하는 태도
4. 전생의 불완전한 기억에서 비롯된 호감
5. 전생의 불완전한 기억에서 비롯된 반감

아사나 ASANA | 이것은 서거나 앉는 자세로서 명상을 준비할 때 쓰인다.

위대한 스승들은 결코 앉는 방법에 대해 고정된 규칙을 정해놓지 않았다. 그들은 그저 편안하고 쉬운 자세면 충분하다고 가르쳤다. 그러나 그 이래로 위대한 구석이라곤 조금도 없는 자칭 '스승'들이 요가 수행자들에게 갖가지 우스꽝스럽고 이상야릇한 곡예를 주문함으로써 과시적이 고 세속적인 권위를 탐해왔다.

명상을 위해 당신이 해야 하는 유일한 일은 그저 편안히 앉는 것뿐이다. 그러면 당신은 틀림없이 바른 자세를 취하게 된다. 두 다리를 교차시키든 밖으로 쭉 뻗든 관계없다. 당신에게 편안한 자세가 곧 바른 자세이다.

아■사트 ASAT | 거짓 또는 허상에 속하는 모든 것을 지칭한다. 이 지상은 환상의 세계이며 거짓의 세계이다. 영의 세계야말로 진정한 실재이다. 아사트의 반대말은 사트 Sat, 즉 진실에 속하는 모든 것이다.

아슈라마 ASHRAMA | 스승과 제자가 거주하는 장소를 뜻한다. 보통은 둔처를 뜻하는 말로 사용되지만, 때로는 지상의 삶을 크게 네 단계로 나눌 때 쓰일 수도 있다.

그 네 단계는 다음과 같다.

1. 아이가 태어나 경험을 통해 배우고 성장하는 시기이다. 육체의 모든 기능이 계발되고 개선되는 이 시기에는 큰 노력 없이도 상당히 빨리 배울 수 있다.

2. 직업을 갖고 결혼하는 시기이다. 이때의 배움은 3 단계에 대비하기 위해 업무에 충실하고, 승진하고, 가족을 부양하고, 돈을 버는 것으로 족  
다.

3. 은퇴했거나 은퇴를 눈앞에 둔 시기이다. 이때는 문화적인 활동이 많아지고 이전엔 돌보지 않았던 일에 더 많은 시간을 들이게 된다.

4. 이 시기에는 일생의 경험을 '소화'하여 지금껏 수집한 모든 인상, 모든 이삭을 은줄을 통해 초자아에게 보낼 수 있다. 상위의 자아는 이 마지막 단계가 되기 전까지 별다른 수확을 얻지 못한다.

아·스미타 ASMITA | 진화가 덜 된 인간의 들뜬 자만심, 이기심 등을 뜻한다. 영적으로 진화해감에 따라 점차 사라진다.

아스테야 ASTCYA | 절제해야 할 세 번째 항목, 즉 '도둑질하지 말 것'을 가리킨다. 우리는 행위로서는 물론이고 생각으로도 다른 사람의 재산을 탐내선 안 된다.

유체 ASTTIAL | 육체를 벗어났을 때의 상태, 장소 등을 가리킨다. 우리는 유체계 Wi#에서, 소위 '죽어서' 육체를 떠나 저편으로 건너간 친구들을 만날 수 있다. 그들은 환생할 수 있도록 계획을 세우며 기다리는 중이다. 유체계는 그리스도교의 낙원(♁ 卍 dise)에 해당하는 중간지대이자 만남의 장소이다. 그러나 궁극적인 천국은 아니다.

유체여행 ASTRAL TRAVELLING | 휴식을 위해 누우면 육체의 물리적 기능은 잠잠해지고 저하된다. 그때 유체 — 또는 영혼, 자아, 아트만^^ — 은 육체를 벗어나 유체계로 들어간다. 마치 잠자리에 들 때 우리가 낮에 입었던 외출복을 벗어 치워두듯이, 유체는 육체를 한편으로치워버린다.

유체계에는 여러 가지 수준 또는 단계가 있다. 유체여행을 통해 우리는 전 세계의 모든 곳을 돌아다닐 수 있다. 영국에서 호주로 가든, 호주에서 중국으로 가든 전혀 문제될 것이 없다. 그것은 오직 당사자가 유체계에서의 시간을 어떻게 활용하느냐에 달린 문제이다.

진화의 단계가 높아 이 지상에서 마지막 삶을 꾸려가고 있는 사람은 유체계에서도 항상 분주하게 지낸다. 즉 진화 단계가 높을수록 우리는 더 옥 멀리 유체여행을다니게 된다.

연습만 한다면 유체여행은 쉬운 일이다. 인내심을 갖고 연습만 하면 된다. 동물들도 유체여행을 한다. 동물들은 투시력과 텔레파시 능력도 갖고 있다.

한 가지 기억해둘 것은, 낙원에 비유되는 이 유체계가 지상에서 처신을 잘못된 사람들에게는 소위 연옥■이 될 수도 있다는 사실이다.

유체계에서 만난 사람들은 육체 상태에서 무엇을 어떻게 할 것인지 계획을 세운다. 하지만 불행히도 많은 사람들은 유체계에서 품었던 그 경이로운 의도를 잊고서 그저 적당한 일들에 다시 파묻혀버린다.

나는 당신에게 유체여행을 연습하길 권고한다. 유체여행은 대단히 경이로운 느낌을 준다. 당신은 육체와 은줄로 연결된 채로 높이 떠올라서 지상의 도시를 내려다보고 그다음엔 우주 속으로 솟구쳐 다른 차원을 볼 수 있다. 당신은 물리적 세계를 완전히 뒤로하고 물질 너머의 세계로 들어가 얼마 전에 타계한 친구들을 만나 대화도 나눌 수 있다.

아트마 ATHV1A | 아트만Atman 이 라고도 한다 베다 철학에서 본령本靈, 초자아(Overself), 순수이름&神我(Ego)또는 영혼Soul을 가리키는 말이다.

오라 AURA | 자석 주변에 자력선이 있듯이 육체도 그러하다. 그러나 육체의 에너지장은 인간의 가시계 범위를 넘어서는 다양한 색채들을 포함하고 있다.

오라의 색채들은 육체의 여러 중추 부위에서 떠올거리고 타고르고 소용돌이치며 달걀 모양의 덩어리를 이룬다. 오라는 머리 쪽이 둥그스름하고 다리 쪽은^족하다.

건강한 육체의 오라는 몸 밖으로 약 180 센티미터 가량 뻗어 있다. 훈련된 투시가는 오라의 색채를 봄으로써 초기의 질환이나 질병을 찾아낸다. 언젠가는 일반인들도 오라를 볼 수 있게 해주는 장비가 발명되고, 전파공학의 헤테로다인 heterodyne 기술을 사용함으로써 오라의 결점을 치유하는 장비도 발명될 것이다. 하지만 오라를 전자기적인 에테르<sup>ether</sup>와 혼동해서는 안 된다.

아바스타스 AVASTHAS | 의식의 세 가지 상태를 일컫는 말이다. 그 세 가지 상태는 다음과 같다.

1. 각성 상태 : 육체 안에서 주변에서 진행되는 일들을 (다소간) 의식하는^\*태.
2. 꿈의 세계 : 마음이 지어낸 환영과 어설픈 유체여행의 경험이 뒤섞인^\*태.
3. 깊은잠 :꿈을 꾸지 않는깊은수면 상태로서 유체여행이 가능하다.

아바타 AVATAR | 화신빠, 신인心, 진인@A 등을 뜻하며 여성의 경우는 아바\*타라 Avatara 라고 한다

오늘날엔 극히 드물다. 이들은 카르마가 없으며, 오직 인간을 돕기 위해 스스로 인간의 형태를 취하여 지상에 내려온 존재들이다. 아바타 또는 아바타라는 늘 인간보다 상위에 있다.

성경에는 고통받는 인류에게 도움을 주려고 지상이라는 심층 지옥으로 내려오는 천사들 이야기가 있다. 이처럼 아바타는 세계가 위험에 빠지거나 인류가 위험에 처할 때 나타난다.

아바타는 종종 커다란 고통을 안고 있기에 당신은 그들의 실체를 알아보지 못한다. 그들은 너무나 순수하므로 어떤 고통을 안지 않고서는 이 지상에 머물 수가 없다. 이들은 심해 잠수부에 비유될 수 있다. 즉 그들은 어둡고 불가사의한 깊은 바닷속에 가라앉기 위해서 제 몸에 무거운 납덩어리를 매달아야 한다.

정말로 순수한 사람이 아니고서는 아바타를 알아보지 못할 것이다. 왜냐하면 아바타는 라디오나 텔레비전에 나와 자신을 광고하지도 않고, 어떤 잡지를 매달 구독하면 가장 높은 천국으로 들어가게 되리라고 떠들지도 않기 때문이다.

아베샤 AVESHA | 타인의 육체를 점유하는 아주 흥미로운 상태를 뜻한다. 때때로 아바타는 어떤 특별한 일을 해내기 위해 타인을 육체를 점유한다. 그렇지만 그것은 오직 그 육체의 소유자가 스스로 동의할 때만 가능한 일이다. 그리고 대략 7년 후에는 — 그 정도면 충분하다 — 그 육체의 모든세포와분자가온전하게 아바타의 것이 된다.

여기엔 두 가지 흥미로운 점이 있다.

첫 번째는, 어떤 사람들은 이렇게 묻는다. “어떻게 분자가 재배열될 수 있습니까?” 간단히 답하건대, 시시한 도금 작업에서조차 분자는 도금 통의 이쪽 전극에서 저쪽 전극으로 옮겨진다. 그래서 우리는 바탕금속 위 에 순금을 입힐 수 있다.

두 번째는, 아바타는 주로 다 큰 성인의 육체를 점유한다는 사실이다. 그것은 아바타가 태어나고 자라나는 유년기의 고통스러운 과정에 시간을 낭비해서는 안 되기 때문이다.

아비드야 AVIDYA | 지상의 삶을 유일한 의미로 생각하는 무지(■)를 뜻한다. 지상의 삶은 그저 일종의 수업과정일 뿐이다. 정작 중요한 것은 그너머의 삶에 있다.

다른 행성, 다른 우주에는 인간과는 또 다른 존재들이 있다. 그중 어떤 존재는 인간보다 지적이지 못하지만 어떤 존재는 인간보다 높은 지성 을 갖고 있다. 그들은 인간의 육체와는 다른 모양새일지 모르나 그래도 분명히 지각 있는 존재들이다.

## B

죽음 저편 BEYOND | 이것은 '위대한 넘어섬'을 가리킨다. 이것은 물 질세계를 넘어선 자작을 얻은 존재 상태, 즉 죽음의 골짜기 너머의 삶을 가리킨다.

모든 시대, 모든 지역의 사람들은 '죽음 저편(피안)'이 무엇인지에 관 해 숙고해왔다. 불행한 것은, 이른바 과학자들이란 모든 것을 재보고 싶

힘하고 증명해보려 한다는 사실이다. 그럼으로써 그들은 오히려 명백한 것들을 인식할수 없게 되어버린다. 진리를 받아들일 준비가 된 사람에게 는 그것이 저절로 찾아온다. 그는 존재하는 것은 달리 증명할 필요가 없 으며 존재하지 않는 것은 증명할 수가 없다는 사실을 잘 알고 있다.

바가바드 기타 BHAGAVAD GITA | 진정한 깨달음을 얻은 스승이 불변 의 진리를 설해놓은 인도의 위대한 경전이다. 이 책은 총 18장으로 구성 되어 있으며 , 각각의 장이 인생의 한 가지 측면을 다루고 있다. 이 책은 자신의 육체적, 감정적, 정신적, 윤리적, 영적 능력을동시에 사용하여 육 체와 영혼의 진실한 조화에 이르는 방법을 알려준다. 이 책은 오직 진실 한 조화만이 인간을 신성으로 이끌어 출생, 성장 , 소멸 , 재생의 수레바퀴 에서 벗어날 수 있게 해준다고 가르친다.

바가바드 기타의 실제 뜻을 살펴보면 '바가'는 태양 , '바드'는 신, '기타'는 노래이다. 즉 이것은 '태양신의 노래'이다.

바가반 BHAGAVAN | 각자 자신이 믿는 신을 가리킬 때 쓸 수 있는 말이다. 그신이 어떤 이름으로 불리는가는 상관이 없다. 신은 하나지만지역마 다 부르는 이름이 다르기 때문이다. 신의 여섯 가지 속성은 다음과 같다.

1. 힘과지배력
2. 무소<sup>^</sup>위
3. 영광
4. 장엄
5. 지혜
6. 은둔자재隱遊, 在



바잔 BHAJAN | 찬양 예식을 뜻한다. 특히 구두로 하는 기도보다는 노래 의 비중이 더 크다. 즉 기도문을 노래로 부르는 것이 곧 바잔이다. 그리스 도교를 예로 들면 찬송 예배가 바잔에 해당한다.

박타 BAKTA | 신을 예배하는 사람, 즉 신의 추종자를 뜻한다. 어떤 이름 의 신을 모시든 관계없다. 이것은 특별한 교의나 신앙에 결부되어 있지 않은 보편적인 용어이다.

박티 BHAKTI | 신을 위한 헌신을 뜻한다. 자신을 신의 자녀로 여기면서 신에게 무릎꿇고순종하는 행위이다.

바바 BHAVA | 성질, 감정, 현존, 정서 상태 등을 뜻한다. 인간에겐 세 단계의 바바가 있다.

1. 파슈바바 Phshu-bhava 는 자신의 이기적 쾌락만을 위해 사는 가장 낮은 위치의 사람들이다. 그들은 악의를 품고 타인에게 나쁜 짓을 저지른다. 그들은 자신의 사회적인 또는 금전적인 이익 외엔 관심이 없다. 그들은 타인에게 일절 도움을 주지 않는다. 그들은 가장 낮은 진화 단계의 사  
이다.

2. 비라바바—bh\_는 중간 위치의 사람들이다. 그들은 성공하려는 욕심과 열망이 있다. 그들은 강인하며 큰 에너지를 지니고 있다. 불행히도 그들은 누군가가 자신보다 더 많이 가져가려고 한다는 생각이 들면 상대를 이기적으로 제압하려는 행태를 보인다. 그들은 약자를 도우려 하지만, 그것은 진심에서 우러나온 행동이 아니라 자기 자신을 그런 이미지로 포장하기 위해서이다. 따라서 그들과 관계를 맺는 것은 좋은 일이 아니

다. 그들은 여전히 이기적이고자기중심적이어서 갈 길이 멀다.

3. 디바바바 divya-bhava 는 가장 양호한 위치의 사람들이다. 그들은 사려 깊고 이기심이 아닌 진심으로써 다른 사람들을 돕는 일에 조화롭게 헌신 한다. 그들은 자신의 이득과 관련이 없어도 도움이 필요한 사람들에게 큰 관심을 보인다. 슬프게도 그들은 현재 소수파, 소수민족에 불과하다.

보다 BODHA | 배움을 구하는 사람들에게 전해질 수 있는 지식을 뜻한 다. '지혜\_dom)' 또는 '이해(understanding)'라고도 불린다 우리가교과서를 가지고 누군가를 가르치면 일정량의 지식이 앵무새처럼 그에게 흡수될 것이다. 그러나 진정한 지식은 오직 제자가 스승에게서 '물뿜'으로써 전수되는 것이다. 즉 '보다'는 스승을본받아얻어지는지식이다.

보디 BODHI | 이생 너머 피안의 본질을 명확히 인식하고 있는 상태를 가리킬 때 쓰는 불교용어이다. 보디빠는 완전한 지식이며 완전한 이해 다. 육체를 갖고 사는 우리는 초자아가 '경험'을 얻기 위해 지어낸 상상 의 산물에 지나지 않는다.

브라마 BRAHMA | 힌두교의 신으로서 주로 네 팔과 네 얼굴, 그리고 여러 종교적 상징물을 들고 있는 모습으로 그려진다.

이와 다른 뜻으로 , '확장되고 있는 상태'를 가리키기도 한다.육화며화 된 모든 마음은 생각을 통해 현재와 미래를 지어내고, 그래서 만물은 부 단히 그 경험의 범위를 넓혀가고 있다.

브라마차리 BRAHMACHARI | 수행자로서의 서원■을 지키고 있는 사

람 또는 서 약은 하지 않았으나 특정 신앙을 따르고 실천하는 데 헌신하고 있는 영적인 사람을지칭한다.

브라마차라 BRAHMACHARYA | 절제해야 할 네 번째 항목 — “쾌락에 빠지지 말라” - 이다. 이것은 순수한 생각, 순수한 말과 행동, 입문 서약, 수준 높은 유체여행을 위한 금욕의 네 단계로 이루어진다. 마지막 금 욕생활은 다시 네 단계로 나뉘는데, 그중 첫 번째 규칙은 바로 스승에 대 한복종이다.

브라마로카 BRAHMALOKA | 지상에서 성공적 인 삶을 마친 사람들이 이 르게 되는 존재 상태를 뜻한다. 이곳에서 우리는 앞선 단계의 사람들과 교우호평할 수 있다. 명상을 하고, 새로운 경험에 대비하는 동안 신성한 교 감도 나눌 수 있다. '기억의 방'으로 가서 아카샤 기록을 열람하며 이전 삶의 성과와 미진한 부분도 파악한다. 그리고 경험이 풍부한 안내자들을 만나서 과거의 결함을 고치고, 한 걸음 더 나아가 자신의 카르마를 극복 하기 위해 환생의 조건을설계한다.

브라마- 수트라 BRAHMA-SUTRAS | 이 모든 용어는 인도에서 유래한 것이다. 브라마-수트라는 우파니샤드의 주요 가르침을 담고 있는 주 유명한 금언(경구)들이다. 우파니샤드는 602 쪽을 참고하라.

슬프게도, 특히 서 양의 번역자나 해설가들은 원문에 충실하지 못하고 자신의 견해를 피력하는 데만 신경을 쏟고 있다. 그래서 서로 내용이 다 른 번역본들이 난무하고 있다. 아카샤: 기록을 통해 그 원뜻을 찾아볼 수 없는 사람들은 실로 잘못된 길로 이끌리기 쉬운 책이다.

호흡 BREATH | 프라나야마 Pra—ama 라는 말도 있지만 그다지 알려져 있지 않으므로 간단히 호흡이라고 말하는 편이 좋겠다.

본 사전의 뒷부분에는 여러 가지 호흡법과 훈련이 담긴 특별부록이 있다. 그러나 여기서는 숨을 들이쉬고 내쉴 때의 '리듬'이 중요하다는 것만 기억해두도록 하자.

예컨대 각자 적당한 시간 단위를 정해보라. 그리고 숨을 들이쉬는 데 1 단위, 멈추는 데 4 단위, 내쉬는 데 2 단위의 시간을 사용하라. 즉 시간 단위를 3 초로 정했다면 숨을 들이쉬는 데 3 초, 멈추는 데 12 초, 내쉬는 데 6 초를 할당해야 한다.

단호히 충고하건대, 절대 함부로 잡다한 요가 호흡법들을 연습하지 말라. 그 목적과 과정과 결과에 대한 명확한 지식 없이는 오히려 건강을 위태롭게 할 수 있다. 그러나 이 책 뒷부분에 실린 연습법은 전혀 해가 없 을뿐더러 상당히 유익할 것이다.

붓다 BUDDHA | 붓다는 신이 아니다. 붓다는 현 존재의 윤회를 성공적으로 끝내고 카르마를 극복하여 새로운 차원으로 나아갈 준비가 된 사람 이다.

그는 육체의 질곡을 벗어났다. 그의 본명은 고타마 싯다르타였다. 그는 약 2500년 전에 인도에 살았던 왕자였다. 하지만 깨달음을 찾기 위해 모든 물질적 소유를 포기했다. 그는 니르바나(열반)에 도달했는데, 그것은 완전한 무휴를 뜻하지 않는다. 니르바나에 관해서는 568 쪽을 참고하라.

우리는 숭고한 존재 상태인 보리힘룰에 이르도록 노력해야 한다. 부처는 신이 아니다. 서양인들은 '천불대'이란 말을 듣고 당황한다. 그들은 신이 천 명이나 있냐고 묻는데 이는 황당하기 그지없는 생각이다.

보리는 존재 상태이다. 인간은 그신분이 어떻게 간에 보리에 이를 수 있다. 왕자는 쓰레기청소부든 똑같이 순수하고 성스러울 수 있다. 이 지 상에 내려온 우리는 무대 위의 배우들과 같다. 우리는 배워야 할 것을 배우기 위해 가장 적합한 신분을 택한다. 그러므로 '천 명의 부처'란 말은 보리에 이르는 길이 천 가지 또는 그 이상으로 다양하다는 뜻일 뿐이다.

왜 하필 천 가지냐고? 어린아이들은 보통 이렇게 말한다. "우리 아빠 는 없는 게 없어 <sup>10<sup>6</sup>, 5<sup>9</sup>0t millions of them!</sup>" 그러니까 이 숫자는 임의적인 표현 에 불과하다.

부처는 정형화된 신의 이미지가 아니라 일종의 상징이다. 불상들은 우리가 바라고 노력하면 무엇이 될 수 있는가를 상기시켜주는 도구일 뿐 이다.

부디 BUDDHI | 지혜를 뜻한다. 우리는 지혜와 지식이 전혀 다르다는사 실을 알아야 한다. 지혜는 경험에서 온다. 지식은 지혜 없이도 얻어질 수 있다. 우리는 지식을 어떻게 활용할지 모르더라도 일단 얻을 수는 있다. 깨달음의 경지로 가기 위해서는 지혜를 얻어야 한다. 왜냐하면 보리힘 i 는 지혜와 지식이 겸비된 상태이기 때문이다.

불교 BUDDHISM | 사람들은 보통 불교를 종교라고 생각한다. 그러나 불 교는 삶의 길, 삶의 규칙, 삶의 태도라고 보는 편이 타당할 것이다. 우리는 이 길을 걸음으로써 아무도 다치지 않고 최소의 노력으로 가장 빠르게 영 적 진보를 이루고자 한다. 다음은 수행자가 해야 하는, 또는 해서는 안 되 는 몇 가지 항목들이다. 불자들은 그중 첫 번째를 사성제®(빠라고 부른다. 1. 지상에는 고동가 있다. 하지만 원인을 알면 그것을 극복하여 평화

로운 길로 나아갈 수 있다.(이 가르침을 고집멸도뽀땡꿘꿘道라고 한다. 역주.)

2. 열반 : 마음과 물질은 무상하여 끊임없이 변한다. 마음(생각, 감정, 의지 등)은 영혼을 수렁에 빠뜨려 진흙에 갇힌 듯 착각하게 한다. 마음을 내려놓으라. 그러면 열반에 이르고 고에서 벗어나며 연속적인 생사의 윤회로부터 벗어난다.

3. 팔정도A 通 : 바른 견해征했, 바른 생각征思바른 말保語, 바른 행위E 휘, 바른생계유지E#바른 노력正했바른 염원正했, 바른^正회.

다른 종교나 삶의 방식들처럼 불교에도 여러 종파가 있다. 그리스도교가 로마 가톨릭부터 개신교까지 다양한 종파를 포괄하듯이 불교도 크게 두 종파로 나뉜다. 하나는 좁은 길을 뜻하는 히 나 야 나 到 이 고, 다른 하나는 넓은 길을 뜻하는 마하O>나心—뽀■이다

소승은 정해진 수행체계를 엄격하게 따른다. 소승의 수행자들은 은둔하여 순수한 삶을 혹독하게 추구함으로써 각자 신성을 성취하려고 한다. 후자인 대승은 성스런 화신인 고타마 붓다의 교훈을 속세에서 따르는 쪽을 택한다. 소승은 온전히 자신의 노력으로써 진보해가도록 우리를 인도하고, 대승은 다른 사람(부처)의 확실한 선례를 쫓아가도록 인도한다.

## C

원인체 CAUSAL BODY 原因體 | 현학적인 용어로는 아난다야야-코샤 Anandamaya-kosha 라고 하고, 간단하고 평범한 용어 대신 색다른 용어를 택하 겠다면 카라나 샤리 라 Karana Sharira 라고도 한다

원인체는 우리를 붙들고 있는 여러 몸체들 가운데 첫 번째 몸이다. 우

리 자신을 겹겹이 포개진 상자들로 생각해보자. 가장 바깥의 상자 안에는 그보다 조금 작은 상자가 있고, 그 안에는 또 그보다 작은 상자가 겹겹이 자리한다. 즉 우리는 그런 상자들의 집합체이다.

우리의 다양한 몸들은 바로 이렇게 배열되어 있다. 그리고 그중 가장 안쪽의 것이 원인체이다. 이것으로부터 우리가 육 적 경 험 을 얻는 과정 이 시작된다.

원인체는 육화된 몸으로서 이와 결부된 그 모든 낯익은 골칫거리들의 원인이다. 갖가지 관능적 욕망, 수많은 자극적인 욕구, 무서운 탐욕, 그리고 공통분모인 이기심 등등.

우리는 원인체의 필요성이 사라지도록 살아가야 한다. 그래야만 물질 적이고 불쾌한 세계인 이 지상으로부터 벗어날 수 있기 때문이다.

차이타냐 CHAITANYA | 영적 의식이 각성된 상태이다. 그는 깨어서 영 적 상승을 준비함으로써 원인체를 떠나는 첫걸음을 내딛는다. 차이타냐 에 이르려면 많은 노력과 공부, 끊임없는 명상과 관조가 요구된다. 그리고 조건이 갖춰지면 여섯 차크라(생명에너지 중추)가 열리고 자각된다. 그 결 과 우리는 자신의 운명을 알게 되고, 빠르게 진보하려면 무엇이 필수인가 를 이해하게 된다.

차크라 CHAKRAS | 먼저 여섯 개의 차크라를 살펴보자. 마치 수레바퀴 와 같은 여섯 개의 차크라, 곧 심 령의식 중추가 척추를 따라 늘어서 있다. 이 추 f 은 우리의 원인체를 좀더 상위의 육체, 좀더 상위의 중추들과 접속시켜준다.

어떤 사람들은 차크라를 연꽃이 라 부르길 좋아하고 다른 사람들은 수

레바퀴라고 부르길 좋아한다. 어떤 종교는 차크라를 특정한 상징물로써 표현하는데, 그것은 보는 사람의 상상력에 따라 수레바퀴로도 연꽃으로도 인식될수있다.

여섯 개의 차크라는 척추를 따라 자리하고 있지만 마지막 일곱 번째 차크라는 대뇌 중앙에 있다. 여기에 두 개를 더 합하여 차크라는 총 아홉 개다 그렇지만 아직은 사람들이 아홉 가지 지식을 받아들일 계체가 아니므로 우리는 통상적으로 거론되는 일곱 차크라만을 논의할 것이다.

오라를 보면 각각의 차크라로부터 온갖 다양한 색채가 소용돌이쳐 나온다. 또한 남자와 여자는 방사되는 오라의 유형과 색채가 크게 다르다.

첫 번째 차크라는 배설기관에 가까운 척추 기저에 있다. 두 번째 차크라는생식기 높이에 , 세 번째 차크라는배꼽 높이에, 네 번째 차크라는심장 높이에 , 다섯 번째 차크라는 목구멍 높이에 , 여섯 번째 차크라는 눈썹 높이에 있다.

신화에 의하면 , 열등한 사람은 척추의 가장 낮은 부분(첫 번째 차크라)에 의존한다고 한다. 인간은 쿤달리니(생명에너지)를 심장 차크라(네 번째 차크라) 까지 끌어올릴 때까지 진보하지 못한다. 정말로 만족스러운 진보를 이루려면 자신의 영적 에너지를 여섯 번째 차크라까지 보내야 한다. 만약 일곱 번째 차크라까지 보낼 수 있다면 , 그는 자신이 지금 지상에서 마지막 삶을 살고 있음을 아주 확실하게 자각하게 된다.

찬 CHAN | 선비 609 쪽 ZEN 참고)과 같은 뜻으로 일본어 발음에서 비롯된 표기이다. 본래 용어는 선나(禪)이며 , 한순간에 깨쳐지는 진리를 뜻 한다.

선나를 얻었다는 말은 곧 진리를 깨달았다는 뜻이다.(선나(禪)는 산스크리트어 dhyana 의 음역이다. 역주, 509 쪽 DHYANA 참고)



차니 즘 CHANISM | 수행자 7# 갑작스러운 깨달음 또는 계시의 섬광으로써 보리에 이를 수 있다는 이론. 선교의빠움을 믿는 사람들은 이 같은 계시를 받기 위해 영원한진리의 원칙과 가르침에 대해 끊임없이 명상한다.

부적 CHARMS | 많은 사람들이 부적을 쓸데없는 미신으로 간주한다. 그들은 부적을 그저 어수룩한 사람들이 운을 바꾸려는 희망으로 구입하는 작은 장신구로 생각한다. 하긴 당신이 어떤 기념품점에 가서 부적을 산다면 그 돈을 길바닥에 버리는 것과 같다.

그렇지만 특별히 마련된 부적을 갖는다면, 즉 제대로 아는 사람이 제대로 만든 부적이라면 그것은 효과가 있다. 부적은 사념체가 갖든 물건으로서 고대 이집트인들이 미라가 된 국왕을 호위했던 방식과 같은 원리로 한다.

기 CHI | 이것은 생명에너지다. 물질 안에는 반드시 기헛가 있다. 우리도 호흡을 통해 기를 얻는데, 그것은 낮은 차원에서는 에테르와 상호작용하고 높은 차원에서는 오라와 상호작용한다.

치트 CHrr | 순수의식, 투명한 의식, 무엇에도 사로잡히지 않은 의식을 뜻한다. 별다른 목적 없이 깨어 있는 상태 또는 무념무상의 상태라고 할 수 있다.

치타 CHITTA | 낮은 단계의 마음을 뜻한다. 마음에는 세 부분이 있다. 아니, 세 가지 부류라고 표현하는 편이 낫겠다. 그중 첫 번째가 마나스(사

고력), 두 번째가 부디 (지혜), 그리고 세 번째가 아함카라(정보화)이다. 물론 첫 번째가 가장 낮은 단계다.

낮은 단계의 마음에 들어온 모든 것은 잠재의식 속에서 분류, 저장되어 훗날 사용이 가능하다. 여기서 알아둘 것은, 우리는 잠재의식 속에 인류의 모든 지식을 갖고 있으나 태생적 결함으로 인해 불완전한 기억밖에 떠올리지 못한다는 사실이다. 즉 우리는 우리가 지닌 모든 지식에 접근할 수가 없다.

선택 CHOICE | 사람들이 남에게 영향을 주려고 애쓰는 것은 불행한 일이다. 예컨대 기독교인들은 이교도들에게 종교를 바꾸거나 신앙을 바꾸라고 채근한다. 그들은 자기 신앙에 조금도 확신이 없기에 타인들을 설득해 같은 종파로 이끌려고 하는 것이다. 숫자가 많을수록 안전하리라는 생각 때문이다.

삶과 영성의 길에 대한 개인의 선택을 두고 왈가왈부하는 것은 잘못된 일이다. 늘 증거를 보고 싶어하는 사람이 있다면 상관하지 말고 혼자 내버려둬야 한다. 그건 그가 아직 특정한 길을 선택할 준비가 안 되었다는 뜻이다.

자기 의지에 반해 특정한 길을 선택하도록 남을 강요하는 것은 쓸데없는 짓이다. 그것은 강요하는 사람의 카르마만 늘릴 뿐 그 누구에게도 도움이 되지 않는다. 그러니 공상적 박애주의자들이여, 기억하라. 타인의 길에 간섭하거나 개종을 강제할 때 당신은 바로 자신을 해치고 있는 것이다.

아홉 문의 도시 CITY OF NINE GATES | 비의적인 또는 형이상학적인 책들은 '아홉 문의 도시'를 자주 언급한다. 이것은 진정한 관심과 지식 없

이 그저 비전\*, 문헌을 슬쩍 훑어보려는 자들을 걸러내기 위한 방책이다. 이것은 진화가 덜 된, 그저 호기심만 앞세우는 자들을 눈멀게 하기 위한 장치이다.

'아홉 문의 도시'는 두말할 것 없이 구구새, 즉 눈과 귀와 콧구멍을 포함한 육체의 총 아홉 구멍을 가리킨다. 각각의 구멍을 통해 우리의 성장을 저해할 적들이 침입할 수 있다. 예컨대 O주 선량한 사람조차도 눈 을 통해 들어오는 '적'의 유혹에 붙들릴 수 있다. 그는 자신의 잘못된 열망 또는 이미 극복했다고 여겼던 열망을 자극하는 무언가를 보게 될 것이다. 만일 어떤 향기가 몹시 쾌락적인 탐욕을 일깨운다면 그것이 바로 콧 구멍을 통해 들어오는 적이다. 그렇지만 아홉 문을 오용하는 대신 선용#한다면 우리는 아주 높이 성장해가게 것이다.

투시 CLAIRVOYANCE | 진정한 투시는 유체가 육체를 벗어나서 육체를 갖고는 접촉할 수 없는 차원에서 '보는' 것이다. 보통 사람은 그의 시력 범위 안에 있는 것들만을 실제로 볼 수 있다. 그는 방 안에서 의자, 탁자, 벽 등을 본다. 그러나 방 너머에 있는 것은 그의 시계 밖이다. 반면 투시 가들은 마치 벽이 존재하지 않는 것처럼, 또는 능력이 떨어지는 이들이라면 흐릿한 갯빛 안개가 서린 것처럼 그 바깥의 광경을 볼 수 있다.

우리는 유체 상태에서 카사 기록을 열람하여 과거에 일어났던, 또는 현재 일어나고 있는 사건들을 볼 수도 있다. 또한 확률 높은 미래상도 살펴볼 수 있다. 즉 누군가가 호운을 맞을지 액운을 맞을지를 미리 알 수 있다.

투시력은 계발이 가능하다. 그것은 모든 남녀의 권리이다. 우리가 이 기적으로 변해서 그 힘을 사사로이 사용하기 전까지는 모든 사람이 투시

력을 갖고 있었다

집중 CONCENTRATION | 하나의 대상에 모든 주의를 기울이는 행위를 뜻한다. 그 대상은 특정한 물체일 수도 있고 아이디어처럼 만질 수 없는 것일 수도 있다.

집중은 일정한 법칙에 따라 이뤄져야 한다. 즉 주의를 기울이고자 하는 대상에 강력한 초점이 맞춰져야 한다는 뜻이다. 예컨대 촛불을 앞에 놓고 편안한 자세로 앉아 그 촛불에 대해 생각하라. 촛불을 생각하면서 그쪽을 응시하되, 실제로 촛불을 보지는 않는다.

촛불이 어떻게 보이는가? 냄새가 나는가? 그 초는 어떻게 만들어졌는가? 불꽃의 성질은 어떠한가? 불꽃은 어떻게 해서 지속될 수 있는가? 불꽃이 타오르는 데 있어 초는 어떤 작용을 하고 있는가? 이런 식의 생각을 이어가다 보면 당신은 집중력을 크게 높일 수 있다.

티베트에서 승려는자신의 머리 위에 불붙은 막대기 향을 얹고 집중을 한다. 그는 향불이 두피를 그슬릴 때까지 집중을 계속해야 한다. 물론 지도승이 상처가 나기 전에 향을 치우겠지만, 초보 수행자가 스스로 그걸 치워서는 안 된다. 그랬다면 그의 집중력이 충분치 않음을 드러낸 것이다.

묵상 CONTEMPLATION | 명상이 끝난 후에는 대개 묵상으로 이어진다. 어떤 주제에 관해 명상을 하다 보면 그 문제와 관련된 마지막 정보에까지 이르렀음을 스스로 알게 된다. 그때는 자연스럽게 묵상의 단계로 넘어간다. 우리는 노을의 아름다움 또는 누군가의 독특하거나 별난 행동에 관해 묵상할 수 있다.

기본적으로묵상에는두 가지 유형이 있다.

1. 인식 차원에서 물질적 대상이나 일에 관해 생각함.
2. 인식 차원을 넘어서서 영적인 것, 물질적 지각대상이 아닌 것들 속으로 침잠함. 이런 상태의 묵상에 들러면 영적으로 특별히 진화된 경지에 이르러야한다.

컬트 CULT | 사이비 교파를 뜻한다. 지식도 별로 없고 영적인 통찰력도 변변찮은 사람이 자신을 위대한 교사라고 상상하는 경우가 종종 있다. 그는 선전을 통해 소규모의 사람들을 모으고는 이런저런 방법, 직접적인 음성, 또는 자동기술(automatic writing) 등의 경로로 전해 받았다는 '위대한 진리'를공표한다.

슬프게도 이런 집단들은 위대한 진리를 왜곡하고 있다. 그들은 이제 겨우 첫걸음을 떤 사람의 고양된 관념에 영합하고 있을 뿐이다. 따라서 어떤 집단이나 교파에 입문할 때는 먼저 그들의 정당성을 확실히 점검해 야 한다. 당신은 이런 곁다리의 교파가 나대지 않는 전통 있는 종교들 — 유대교, 그리스도교, 불교 등등 — 을 쉽게 찾을 수 있다.

흔히 사이비 교파는 어리숙한 사람들을 호리는 것을 돈벌이 수단으로 삼는다. 물론 스승들도 의식주를 해결하기 위해서는 당연히 돈이 필요하겠지만, 제 이름을 앞세워 회원을 모집하거나 권위를 지나치게 강조할 때는 확실히 뭔가잘못된 것이다.

스승의 이름은 중요하지 않다. 그가 무엇을 가르치는지가 중요하다. 그것은 좋은 것인가? 당신의 필요를 만족시키는가? 혹시 다음번 모임이 나 수업을 위해 거액의 돈을 내야 하는가? 그렇다면 조심하라. 그건 돈벌이를 위한 사기일 수 있다.

만약 의심이 든다면, 대신 당신의 모태 종교 내에서 사제를 찾아보라.

마음만 먹는다면 당신은 얼마든지 신뢰할 만한 사제를 만날 수 있다. 큰 돈을 내야만 갖가지 마법, 갖가지 현시를 가르쳐주겠다는 사이비 교파를 부디 조심하라. 기억하라. 그들은 당신의 정신건강을 해칠지 모른다.

## D

다마 DAMA | 이것은 감각과 육체기능에 속하는 열 가지 기관을 잠재우는 것을 뜻한다. 감각과 육체기능에 관한 지각을 확실히 잠재우지 않고는 명상이나 묵상을 제대로 해낼 수 없다. 다마는 수행자가 성취해야 할 여섯 가지 항목 중의 하나이다. (590 쪽 SHATSAMPATTI 참고)

죽음 DEATH | 비의적인 의미로보면, 죽음은 육체(영혼)를 육체와 연결시켜주던 은줄이 끊어지는 것이다. 죽음은 두려워할 만한 것이 아니다. 죽음은 탄생처럼 자연스러운 현상이다. 죽음은 다른 존재 차원에서 다시 태어나는 과정이다.

사람들이 죽음을 두려워하는 것은 자연의 섭리다. 우리에게는 죽음에 대한 뿌리 깊은 두려움이 있다. 두려움이 필요한 이유는 사람들이 죽음의 실상을 알게 되면 자살자가 늘어날 것이기 때문이다. 자살은 나쁜 일이다. 자살자는 죽음의 저편으로 가는 즉시 가련하게도 다른 육체(태아) 속으로 되밀려 들어가게 된다.

우리는 어떻게든 자신에게 할당된 시간을 살아내야 한다. 지상에 오는 모든 사람에게는 살아야 할 날들이 정해져 있다. 즉, 우리의 출생 시와 사망 시는 정해져 있다. 그러므로 누군가 자살을 범하면 그는 지상으로

다시 보내져 아기의 몸속으로 들어간다. 만약 그가 살아야 하는 달수가 얼마 안 된다면 사산<sup>^</sup>이 될지도 모른다. 그가 2 ~3 년을 살아야 한다면 아기도 2~3 년 만에 죽을 것이다.

죽음은 좋은 것이다. 만약 이 미개한 지구에서 영원히 살아야 한다면 그것은 참을 수 없는 일일 것이다. 죽음은 지구의 속박으로부터 해방되는 것이다. 죽음은 우리를 진화시키고 초자아의 견문을 넓힌다.

데하 DEHA | 이것은 실제로 '육체를 가진 사람'을 말한다. 인간은 기본적으로 세 가지 몸을 갖고 있다. 육체(대 body), 현묘체(subtle body), 원인체(Casual body)가 바로 그것들이다. 육체는 불멸의 영혼 또는 초자아가 물질적 생활과 관련된 경험을 얻어내기 위한 수단이다. 육체는 하나의 도구 또는 꼭두각시에 지나지 않는다.

신성 DEITY | 모든 경전이 "조각된 형상에 예배하지 말라"고 이른다. 그렇지만 어떤 신성하고 외경스런 인물의 그림이나 조상<sup>@\*</sup>을 지녔다고 반드시 그가 그 물건에 예배하는 것은 아니다. 그것은 인간이 열심히 노력할 때 무엇이 될 수 있는지를 일깨워주는 상징일 수 있다.

마찬가지로 각자가 소중히 여기는 신성한 그림이나 조상은 명상과 묵상을 할 때 아주 건전한 초점 역할을 해줄 수 있다. 그것이 바로 사람들이 집안에 신상을 — 사진이든 그림이든 조상이든 — 모시고 있는 이유이다.

그것들은 진정제처럼 마음을 가다듬게 해준다. 우리는 성스러운 대상을 생각하면서 마음속에서 세속적인 일들을 배제하는 훈련을 할 수 있다. 성스런 그림이나 조상들을 무분별한 예배의 대상이 아닌 각성제로서 사용하면 그것은 충분히 납득할 만한 일이다.

한 가지 지적할 것은 , 그리스도교인들 또한 십자가를 예배의 대상이 라기보다는 상기 ■의 대상으로 사용한다는 사실이다.

데바 DEVA | 데바는 인간의 수준을 넘어선 신성한 존재이다. 필요한 정 도의 깨달음과 순수함을 얻은 사람이라면 더 이상 이 지상에 얽매이지 않 고 데바가 될 수 있다. 자연의 영과 인공적인 사념체는 결코 인간 유형의 데바가 아니며 그리 될 수도 없다. 물론 자연의 영과 동물의 영들 가운데 서도 그들만의 데바가 나오긴 하지만 그것들은 인간과 무관하다.

악마 DEVILS | 선을 부정하는 존재들이다. 생각건대 악마가 없다면 신 도 없을 것이다. 우리에게 긍정적인 측면이 있다면 마땅히 부정적인 측면 도 있어야 옳다. 긍정적인 측면만 홀로 존재할 수는 없다.

악마는 필요한 존재이다. 그들은 꽤나 많은 선을 행한다. 그들은 몹시 불친절한 악마의 손아귀에 떨어지는 것보다 선의 편에 서는 것이 훨씬 낫 다는사실을우리에게 일깨워준다.

실제로 악에는 매우 현실적인 힘이 있다. 악이 란 효능이 있는 확실한 힘이다. 악이란, 차를 타고 아주 가파른 언덕을 올라가는 것과도 같다. 언 덕이 매우 가파르므로 당신은 계속 저단 기어를 유지해야 한다. 혹시라도 엔진이 꺼지거나브레이크가듣지 않아뒤로밀릴까걱정해야한다.

위의 비유는 어쨌든 나의 개인적인 생각이다. 하지만 악과 악마가 필 요하다는 사실만큼은 기억해두라. 악이 없다면 선은 권장될 수도 , 측정될 없다.

다누르아사나 DHANURASANA | 어떤 사람들은 남다른 이유로 별난 자



세를 취하길 좋아하는 듯하다. 나는 여기서 어떤 의미도 찾지 못했지만, 당신이 굳이 의사나 척추 지압사에게 돈을 바쳐야겠다면 시도해볼 수도 있으리라. 시작하기 전에 미리 그들의 전화번호를 챙겨두는 것을 잊지 말라.

다누르아사나는 흔히 '활 자세'라고 불리는 요가 자세이다. 정말로 해보고 싶다면, 배를 바닥에 대고 엎드린 채로 양다리를 목을 향해 끌어 올려 양손으로 발목을 붙잡으라. 그리고 머리와 가슴이 바닥에서 떨어지도록 발목을 더욱 잡아당기라. 양다리위와 허벅지의 대부분이 바닥에서 떨어지게 하라. 이제 당신은 해부학적으로 어딘가 허약한 부분(배)에 의지해 좀 우스꽝스럽게 비틀거리게 된다.

몇 번 시도해봤다면 이런 자세가 왜 필요한지 생각해보라. 내가 말하고 싶은 것은, 그저 과시적인 곡예에 불과한 이 모든 몸 비틀기 체조를 하지 않고도 사람은 충분히 건강할 수 있다는 사실이다.

다르마 DHARMA | 이 말은 우수함, 덕행, 정의, 진실, 삶의 길 등을 가리킨다. 그렇지만 그 진정한 뜻은 '진실한본성을붙드는것'이다. 즉, 스스로 삶의 길을 택하고 그 높은 기준으로부터 뒤로 미끄러지는 일 없이 계속 걸어가야 한다는 뜻이다.

불교에서는 다르마가 팔정도서 HS 를 따르는 것을 의미한다.

다우티스 DHAimS | '세척'을 뜻하는 말이다. 서양인에게겐 참으로 아주 위험한 과정이므로 절대로 선불리 행해져서는 안 된다. 아주 높은 수준의 훈련을 받았고 잘못될 경우 초래될 위해를 익히 아는 경험자가 철저히 감독할때만이 가능하다.

다우티스는 육체를 세척하는 방법으로서 정신적 능력과는 무관하다.

인도의 어떤 사람들은 공기를 삼켰다가 갖가지 괴상한 방법으로 그걸 세차게 내뱉는다. 또한 그들은 물을 삼켰다가 같은 식으로 방출한다. 어떤 실습자들은 기다란 형검 조각을 삼킨다. 안전을 위해 한쪽 끝을 단단히 붙잡고 다른 끝을 뱃속에 들어갈 정도로 삼킨다. 그리고는 위를 문지르고 두드린다. 그런 연후에 형검을 꺼내는데, 거기엔 위와 목구멍의 별별 것들이 달라붙어 나온다. 또 다른 방법은 끈을 콧구멍으로 넣어 입으로 나오게 하는 것이다. 이 끈은 굴뚝을 청소하듯이 앞뒤로 당겨진다.

절대 이런 일에 손을 대선 안 된다. 내가 여기서 언급한 이유는 오직 '굵어 부스럼'을 만들지 않도록 경고하기 위함이다.

드야나 DHYANA | 명상 상태 또는 깊숙이 집중된 상태를 가리킨다. 집중하고 있는 대상에 대한 생각이 끊어지지 않는 상태이다. 라자 요가의 여덟 가지 정화단계 중 일곱 번째에 해당한다.

식단 DIET | 음식에 대해 괴상한 관념을 가진 사람들이 많다. 엄격한 채식주의자가 있는가 하면 고기를 즐기는 사람도 있다. 내 생각을 말하자면, 현 진화단계에서 인간은 육식동물이므로 필요하다면 고기를 먹어도 된다.

단 과식은 안 된다. 우리는 살기 위해서 먹는 것이지 먹기 위해서 사는 것이 아니니까. 또한 비술을 공부하고자 하는 사람이라면 마늘과 같은, 요컨대 쓰거나 신 자극성 음식은 피해야 한다.

식단은 그저 상식적으로 꾸러가면 충분하다. 과식하지 말고, 정신을 취하게 하는 것을 피하라. 왜냐하면 취했을 때 우리는 스스로 영혼의 집을 속되게 하고 유체를 육체로부터 몰아내게 되기 때문이다. 불행하게도

그 유체가 쫓겨 들어가는 곳은 등급이 낮은 유체계로서 우리는 몹시 불쾌한 경험을 겪게 된다.

많은 이들이 열렬한 채식주의자다. 그들이 고기를 먹지 않는 이유는 동물을 죽여야 한다는 사실이 마음에 걸리기 때문이다. 그렇다면 병은 왜 고치는가? 세균이나 바이러스 또한 일종의 생명이다. 병을 치료하기 위 해선 그들을 죽여야 한다. 게다가 양배추에 감각이 없다는 것은 어떻게 확인할 수 있는가? 러시아의 과학자들은 채소에도 감각이 있을 수 있다 는 가능성을 발견했다.

식성이 까다로워서 살생한 것은 도저히 먹을 수 없다는 사람이 있다 면 가장 좋은 방법은 굶는 것이다. 왜냐하면 우연히 감각이 있는 양상추 를 깨물게 될지도 모르니까!

딕샤 DIKSHA | 이것은 학생을 영적 생활로 입문시키는 행위인데 , 교사 또는 스승에 의해 이루어진다. 여기서 언급할 것은 그 교사나 스승이 언 제 이 입문식이 치러져야하는지를 제대로 아는사람이어야 한다는 것이 다. 내 개인적인 경험에 의하면 학생들은 늘 자신의 능력을 과대평가하는 경향이 있다. 영적인 면에서든 다른 면에서든.

직관 DIRECT COGNITION | 말로는 배울 수 없는 것을 온전히 깨닫는 것 을 가리킨다. 육체를 갖고 사는 동안 우리는 4차원이나 초자아가 어떤 것 인지를 제대로 인식하지 못한다. 또한 그 누구도 신과 관련된 것들을 우 리에게 온전히 확신시켜주지 못한다. 우리는 그것을 직관 fi 원 , 직각 11 원으 로써 알아야 ^다.

분리 DISASSOCIATION | 어떤 사람들은 유체가 헝겁다. 그래서 백일몽을 꿀 때 그의 육체와 유체가 분리될 수 있다. 몇 년 전에 프랑스에서 실제로 일어난 일인데, 어느 학교의 불운한 여교사가 이런 비상한 능력이 있어 어떤 생각에 몰두하는 동안 그녀의 육체와 영체(ritual)가 분리되었다. 선생이 쌍둥이처럼 둘로 분리되는 모습을 본 학생들은 큰 충격을 받았고, 결국 학교 당국에 그 사실이 알려져 여교사는 일자리를 잃고 말았다. 이 런 분리 현상은 자신의 정신작용을 통제하지 못하는 불안정한 심리상태 와도 관계가 있다.

체외분리 DISEMBODIED | 유체여행을 할 때 우리는 육체로부터 이탈된 상태다. 즉, 유체와 육체는 단지 은줄에 의해서만 연결되어 있다. 그러나 생각을 자기 자신에게로 되돌리는 순간 유체는 육체에게로 되돌아온다. 육체는 단지 지상에 머무는 동안에만 필요한 일시적인 도구이다.

체외분리 상태는 말 그대로 육체를 벗어난 상태이다. 우리는 우리 자신의 실체를 알기 위해서, 그리고 우리가 지금 무얼 하고 있고 어디로 가지를 알기 위해서 육체를 벗어나야 한다.

신성 DIVINITY | 인류의 초창기부터 사용되었던 매우 오래된 산스크리트 단어들 중 하나로서 본래 '빛남'을 뜻한다. 보통 여신, 페이나 신적 인 인간은 '빛나는 존재'로서 묘사되곤 한다. 이와 관련해 흥미로운 기록 이 있는데, 모세는 산에서 내려왔을 때 얼굴에서 빛이 났기 때문에 일반 대중 앞에선 얼굴을 가려야 했다고 한다.

꿈 DREAM | 사람들은 꿈을 완전히 잘못 이해하고 있다. 서양인은 태생

적 제약으로 인해 유체여행 따위를 전혀 믿지 않는다. 그래서 유체가 여러 흥미로운 기억을 갖고 육체와 재결합할 때 육체는 그 얘기를 배척하며 서양식 사고에 맞도록 윤색한다. 그 결과 유체계에서 타인을 만나 여러 가지 행동방침을 논의한 사람은 아침에 이렇게 말할 것이다. "아, 나는 어젯밤에 이리이러한꿈을 꿴어. 그는 기분이 상해 있었지. 도대체 뭘 뜻 인지 아리송해."

물론 잠! ■기 전에 과식을 했거나 기름진 음식을 먹었기 때문에 꾸게 되는 꿈들도 있다. 그것들은 단순한 육체 기능의 교란에 불과하므로 전혀 중요하지 않다.

하위의 마음과 감정적인 마음이 힘을 합쳐 이성적인 마음의 기능을 제약하곤 한다. 그러므로 우리는 깨어나자마자 즉각 꿈을 기록해야 한다. 성실하게 꿈을 기록하다 보면 곧 꿈이 아니라 실제 유체여행의 기억을 되살릴 수 있는 단계에 이르게 된다.

드와파라유ᄁ DWAPARAYUGA | 주요 종교들은 저마다 이 세상의 지속 시간을 일정한 기간이나 주기로 나누는 체계를 갖고 있다. 그중 힌두신화에서는 이 지속시간을 총 네 주기로 나누는데, 그 각각의 길이는 864,000 년이다. 그리고 네 주기는 갈수록 더욱 나빠진다.

첫 번째 주기에는 정의와 선이 우세하나 세월이 지나면서 악의 힘이 늘고 악행이 증가한다. 현재 우리는 네 번째 주기인 칼리의 시대를 살고 있다. 지금이 사악한 시대라는 데 모두가 동의할 것이다. 지금은 나쁜 의 도를 가진 자들이 변함없이 힘을 갖고 배신이 성공하는 주기이다.

이 주기가 끝나면 세상은 다시 선이 주권을 갖는 새로운 주기를 시작 할 것이다. 그러나 칼리의 시대에는 세상을 바르게 이끌 어떤 '구세주'가

필요하다. 이것은 불변의 법칙이다.

드웨샤 DWTESHA | '좋음'의 반대인 '싫음, 혐오함'을 뜻한다. 이것은 기억에 뿌리를 내리고 있다. 우리는 심한 충격을 받고 나서 그 충격을 준 대상을 싫어하게 된다. 그리고 장래에도 그런 충격을 받는 일을 피하고자 한다.

때로 우리는 무엇이 충격을 주었는지 모를 수도 있다. 왜냐하면 그 불쾌한 기억을 봉쇄하기 위해 일종의 건망증이 작동하면서 진짜 원인은 잠재의식 속으로 밀려가기도 하기 때문이다.

정신분석에서 분석가는 피험자의 잠재의식 속으로 파고들어 그 불쾌한 기억을 들추어낸다. 그렇게 해서 문제행동의 원인을 찾고 나면 피험자는 장래에 그같은 행동을 멈추게 된다.

## 五

에고 EGO | '자아의식'을 뜻한다. 에고는 초자아(■If)와는 떨어져 있는 개체이다. 에고는 두 종류가 있다. 첫 번째는 좋은 싫든 배워가고 있는 에고이다. 그것은 발달이 안 되어 있고, 훈련이 안 되어 있고, 무척 수다스러우며 이유 없는 과신에 차 있다. 그것은 자기중심적이고 오만하고 공격적이다. 사실상 전형적인 길거리의 남자다.

다른 하나는 경험을 통해 배우고 진보한 에고이다. 큰 깨달음에 이른 사람들은 이런 에고를 지니고 있다. 그것은 자신의 불편과 수고를 감수하고서라도 기꺼이 타인을 돕고자 한다.

이기주의는 소위 다섯 가지 문젯거리 가운데 두 번째 것으로 거론된 다 주변에서 자만심이 강한사람을떠올려보라. 불행하게도 얇이 모자라 는 사람일수록 더욱 자만심이 강하다. "증명해봐! 어쨌든 난 믿지 않을 테니까!" 이렇게 말하는 수다스러운 사람들은 배움을 시작도 하지 않은 상태이다.

나는 영적으로 진보된 축에 끼는 언론사 기자들은 거의 없다고 믿는다. 왜냐하면 타인의 감정과 필요를 기꺼이 고려하는 것이 예고가 발전하기 위한첫 번째 조건인데 기자들에겐 이것이 유독결여되어 있기 때문이다.

저급령 ELEMENTALS | 사람들은 저급령을 끔찍해하고 당혹스러워 한다. 실제로 저급령은 반쪽짜리 생명을 가진 일종의 사념체이다. 그것들은 인 간에 의해 존재하게 되었다.

이해를 돕기 위해서 인을 계녀과에 비유해 il 자\* M 에 ^71^1- 7/ 까이 대면 쇧가루는 즉각 얼마간 자화■된다. 이것이 바로 저급령에 해 당한다. 저급령은 모든 생명의 질료인 에테르질로 이루어져 있다. 즉 사 람들의 온갖 잡다한 생각들이 에테르질을 자화시켜서 저급령을 만들어 낸 것이다.

분명히 해들 것은, 강령회에 가서 사랑하는 고& 마틸다 아줌마의 영 과 교신했다고 믿는 많은 이들이 실제로는 저급령들의 장난에 놀아난 것 이라는 사실이다. 저급령들은 본능적으로 강령회에 끌려들어와서 인간들 을 꿰린다. 저급령은 원숭이만큼 장난이 심하고 아마 원숭이보다도 더 골 이 비었지 싶다.

강령회의 커다란 위험 중의 하나는 바로 이런 사념체들에 철저하게 현혹당하기 십상이라는 것이다. 물론 저급령과 자연의 영은 구분되어야

원소 ELEMENTS | 원소의 종류는 무척 많지만 신비가, 형이상학자, 점성학자들은 주로 다섯 가지 원소를 언급한다. 에테르, 공기, 불, 물, 흙이 그것들이다. 우리는 여기서 화학을 논하는 게 아니라 점성학적 전승을 따르고자<sup>s</sup>다.

점성학에서 이들 원소는 아주 중대한 작용을 한다. 물과 관련 깊은 게 자리에서 태어난 사람이 불과 관련 깊은 양자리에서 태어난 사람과 결혼하면 불화와 불행이 뒤따를 수 있다. 물과 불은 상생하지 않기 때문이다. 이것은 곧 궁합에 관한 문제이다. 형이상학의 기법을 공부하고자하는 이들에겐 이 다섯 원소의 특징이 참으로 중요하다.

감정 EMOTION | 감정이란 일종의 마음 상태로서, 그것이 우리의 형이상학적 탐구를 휘방하지 못하도록 잘 다스려야 한다. 흥분해서 유령을 보았다고, 또는 최근 타계한 사람과 대화를 나눴다고 상상하기는 쉽다. 또 한걸음에 질려서 그런 일은 불가능하다고 소리치기도 쉽다.

그러나 비술에 접근하려면 감정을 억제하고 길들이고 제한해야 한다. 너무 회의적이어서도 안 되고 너무 수용적이어서도 안 된다. 상식을 따라야<sup>s</sup>다.

평온한 마음으로 모든 문제를 개방적으로 관찰할 자세가 되어 있어야 한다. 열린 마음이란 타당한 근거가 없는 한 비난하지도 수궁하지도 않는 상태를 말한다. 중도야말로 최선의 길이다. 중도를 취할 때 우리는 쉽게 믿어버리지도, 지나치게 회의적이지도 않게 된다. 길의 중간을 택함으로써 우리는 양쪽풍경을 보고 나름대로판단을 할 수 있다.



열정 ENTHUSIASM | 열정은 매우 조심스럽게 다뤄야 하는 것들 중의 하나다. 열정과 감정은 통제되어야 한다. 우리는 지나치게 열광해선 안 된다. 어떤 일에 너무 열중하면 평탄한 진로를 흔들어버리게 된다.

우리는 일정한 양의 에너지를 갖고 있는데, 너무 많은 에너지를 한 주제에 쏟아버리면 다른 주제를 다룰 여력이 없어 평형이 깨진다. 요가나 형이상학을 다루고자 한다면 어떤 흥분, 어떤 맹신, 어떤 격한 감정에도 빠져선 안 된다. 온전한 균형에 이르는 유일한 길은 중도를 취하는 것이다.

에테르 복체 ETHERIC DOUBLE | 육체와 오라 사이에 존재하는 물질이다.(보통 '에테르체'로 줄여 부름, 역주) 에테르체는 푸른 빛이 도는 회색을 띠는 데, 살과 뼈처럼 실체가 있지는 않다. 에테르체는 서로 부딪치지 않고도 벽돌담을 통과할 수 있다.

에테르체는 살과 피로 된 인간 육체의 정확한 복사본이지만 그 질료 가 에테르이다. 육체가 건강할수록 에테르체도 강렬하다. 누군가 죽었을 때, 그가 삶에 비친한 애착을 갖고 있었고 그의 에테르체가 물리적으로 매우 강렬하다면 그는 유령을 남기게 된다. 그 유령은 망자가 생전에 습 관적으로 하던 것과 정확히 같은 방식으로 행동한다.

또는 폭력적으로 살해되거나 공포 속에서 죽은 사람들도 매우 강렬한 에테르체를 남긴다. 그것들은 종종 사람들의 눈에 띄어 유령 소동을 일으킨다.

육체로부터 떨어져 나온 에테르체는 그 무익한 에너지를 소진키 위해 종종 강령회로 이끌려가서 의미 없는 메시지를 전하곤 한다. 티모시 아저씨를 먼저 보낸 마틸다 O)줌마가 남편과의 연락을 위해 강령회로 간다면, 그녀는 자신의 자력으로 인해 틀림없이 티모시 아저씨의 바보 같은 에테

르체를 끌어오게 될 것이다. 그러나 이 에테르체는 지성이 없고 그저 습 관만 있다. 그러므로 티모시 아저씨의 평소 행동대로 반응하며 무의미한 정보만 보낼 뿐이다.

에테르체는 지상의 굴레를 남김없이 벗기 전에 훌어버려야 할 쓸데없는 것이다. 그렇지 않으면 분별없는 유령이 떠돌게 된다.

소위 '지상에 묶여 있다(細 rthb\_d)'라는 말은 강렬한 에테르체에 의해 지상에 매여 있음을 뜻한다.

진화 EVOLUTION | 모든 것은 진화한다. 아기는 무력한 상태로 태어나 서 점차 성인으로 진화한다. 아이들은 학교에서 한 학년에서 다음 학년으로 진급한다.

진화의 초기 단계에 있는 사람은 천사로 바뀌지 않는다. 그것은 이 세상의 동물들이 갑자기 인간으로 바뀌는 것보다도 더 어렵다. 모든 존재는 우주의 계획에 따라, 그리고 자신들의 종을 따라 진화해야만 한다.

인류 또한 수백만 년 동안 진화되어왔다. 아카시: 기록을 열람해보면 인간의 최초 형태는 공모양이었고, 완전한 고체도 완전한 기체도 아닌 생물로서 어떤 혼탁한 젤리 같은 것이었다. 그것은 눈때이 하나였고, 마음 이 없어 모든 반응이 자동적이었다. 그것이 첫 번째 인간 종족의 모습이 었다.

두 번째 종족은 특정한 기관들이 밖으로 돌출했고 원숭이와 같은 미숙한마음이 있었다.

세 번째 종족은 원래의 구체가 분리하여 암수 양<sup>ㅏ</sup>이 생겨났다.

아마도 당신은 이제부터 나올 종족들에 더 관심을 가질 것이다. 그중 첫 번째는 레무리아 종족이다.(전체 순서상으로는 네 번째임, 역주) 레 무 리 는

실제로 존재했다. 그 당시 사람들은 본능과 열정이 있었지만 그다지 고양된 정서는 갖지 못했고 영적 추구에 대한 열망도 없었다. 이때 지구는 아 직도 생성 단계에 있었다. 커다란불덩이들이 내부에서 쏟아져 나왔고지 진이 일었으며 레무리아 대륙은 결국 바다 밑으로 가라앉아 버렸다.

레무리아 종족 다음으로 아틀란티스 종족이 등장했다. 레무리아인에 비하면 확실히 진일보한 종족이었다. 아틀란티스인들은 좀더 고양된 정서를 갖고 있었기에 스스로를 성장시키고자 노력했다. 그러나 그들은 이 성적인 마음에 더욱 치중하여 과학에 몰두했으며 그 결과 슬프게도 수천 년 전에 원자폭탄을 제조했다. 핵폭탄이 터지면서 아틀란티스라 불리던 땅도 물밑으로 가라앉았다.

그 생존자들은 여러 변방지역으로 흩어졌다. 그리고 그 자손들 중 일부가 방사능의 영향을 받으며 변종이 생겨났는데, 그로써 아리안 종족이 등장한 것이다. 아리안 종족은 철저하게 현실적이어서 그들에게 영적 세계를 운운하는 것은 콘크리트를 깨뜨리려고 애쓰는 것처럼 쓸모없는 것이다.

하지만 이 여섯 번째 종족은 추상적 마음을 갖고 있으며, 지금 우리가 진입하고 있는 물병자리 시대에 결국 영적 마음으로 진화해갈 것이다. 그리고 이런 영적 진화 후에 우리는 한층 고양되어 일곱 번째 종족의 능력을 획득하게 되리라.

지상에는 이미 일곱 번째 종족이 내려와 있는데, 그들은 소수지만 씨앗이나 핵과 같은 역할을 하기에 충분하다. 일곱 번째 종족은 태양계의 지도자로서 충분한지식을 갖출 것이다.

결론적으로, 인류를 포함한 모든 생명은 발전하고 진보하게끔 되어 있다.

경험 EXPERIENCES | 사람들은 지상에 있는 동안 '경험'을 한다. 그들은 뭔가를 보거나, 아니면 보았다고 상상을 한다. 어쨌든 정확한 기록이 있다면 확신도 커질 것이다.

우리는 늘 주변에 종지와 연필을 준비해야 한다. 특별히 침대 옆에는 반드시 있어야 한다. 그래야 잠에서 깨자마자 기억이 사라지기 전에 기록을 할 수 있으니까.

당신은 밤중에 깨어났다고 하자. 뭔가를 보았다면 기록하라.

1. 무엇을보았는가?
2. 남자였는가,여자였는가?
3. 옷차림은 어땠는가? 어느 시대의 옷이었는가?
4. 어떤 행동을 했는가? 벽을 통과해서 나타나서는 침대 옆으로 왔는가?
5. 당신에게 무슨 말을 했는가? 또는 무슨지시를 했는가?
6. 당신은 어떻게반응했는가?
7. 그존재는 어떻게 되었는가? 사라져 버렸는가, 아니면 벽을 통하는가?
8. 이렇게 적다 보니 어떤 결론에 이르게 되었는가? 그것은 환각인가? 당신이 보는 사람인가? 그것은 정말 진짜처럼 보였는가?

아침에 기록을 다시 읽으면서 당신은 잠재의식에서 나온 어떤 것을 첨가할 수 있다. 그렇지만 다시 강조하는바, 정작 믿을 만한 수많은 경험들이 깡그리 잊혀지고 만다. 왜냐하면 방문자를 본 사람들이 침대 아래로 굴러 떨어지거나 너무 당황한 탓에 정확하게 기억하질 못하기 때문이다.

물론 유령 같은 것도 존재한다. 하지만 그 방문자가 보통 때 당신을 해하지 않을 사람이라면, 왜 굳이 유체 상태로 찾아와서 당신을 해하려

들겠는?

눈 EYE | 눈이 뭔지는 누구나 알고 있다. 그렇지만 여기에 이 단어를 포함시킨 이유는 눈을 이완시키는 법을 소개하기 위해서다. 눈은 가장 혹사당하고 있는 기관이다.

특히 명상 중에는 눈이 긴장하지 않게 해야 한다. 사람들은 명상을 하면서 어떤 대상 — 상상의 대상이든 구체적인 사물이든 — 에 눈의 초점을 맞춘다. 이걸 명백히 해로운 짓이다. 눈의 근육이 뭉치어 피로해지기 때문이다.

명상 중에는 멀리 보도록 해야 한다. 무한히 먼 곳을 응시함으로써 눈의 근육이 긴장되지 않게 해야 한다. 평소에도 눈알을 적당히 굴려 긴장을 풀도록 하라. 종종 눈알을 굴려서 근육이 다소간 움직이게 하고, 초점을 한곳에 너무 오래 두어 피로해지는 일이 없도록 하라.

바람직한 눈 마사지 방법은 양 손바닥을 눈 위에 얹었다가 손바닥 안쪽을 약간 오목하게 하여 공기 압력을 만드는 것이다. 즉 안와(眼眶)를 전체적으로 손바닥으로 덮은 상태에서 바깥으로 당기는 압력을 걸라. 그러면 실제로 안구가 조금 앞으로 당겨지는 느낌이 날 것이다. 손바닥으로 눈을 밀면 그 반대의 효과가 난다. 이런 방법으로 당신은 눈을 아주 시원하게 마사지 할 수 있다.

얼굴 FACE | 한 사람을 택해서 그의 얼굴의 선과 주름을 살펴보자. 나 사로 땡땡히 쥘 듯한 그의 표정을 보라. 명상이라도 할라치면 그의 얼굴은 더욱 경직된다. 이것은 불행한 일이다. 긴장한 상태에서는 명상이 되지 않기 때문이다.

당신의 얼굴이 굳었다고 느껴진다면 이완을 시도해보라. 몸을 앞으로 굽혀 얼굴이 바닥을 마주 보게 하고 근육을 최대한 늘어뜨리라. 입술을 꼭 다물지 않고 약간 벌리면 더 편할 수도 있다. 눈은 가늘게 뜨거나 감는데, 그렇다고 꼭 감아서는 안 된다. 그러면 근육이 경직된다.

얼굴 전체를 이완시키고 당신이 흠뻑 젖은 채로 물속에서 막 나온 개라고 상상하라. 개들이 그러듯이, 머리를 요란하게 흔들어서 귀도 움직이고 머리 모양도 흐트러지게 하라. 마치 얼굴에 묻은 물기를 떨어버리듯 여러 번 반복하라. 그러면 당신의 얼굴에서 주름이 떨어져 나간다.

여러 차례 반복한 후에는 똑바로 일어나 앉아서 목을 한껏 위로 뻗으라. 당신 자신이 기린이 된 것처럼, 또는 목에 고리를 채워 목을 길게 만든 원주민 여성이 된 것처럼 여기라. 그렇게 목을 한껏 위로 뻗었다가 다시 한껏 양어깨로 끌어내리라. 목 전체가 어깨 속으로 꼭 파묻히도록 하라. 이 과정을 여러 번 반복하라. 그리고 세 번 반복할 때마다 개들이 그러하듯 머리를 요란하게 흔들라. 이 방법은 당신의 기대보다 훨씬 더 큰 혜택을 줄 것이다.

신념 FAITH | 지식을 추구하려면 신념을 가져야 한다. 왜냐하면 어떤 것들은 증거를 찾기까지 신념을 필요로 하기 때문이다. 만약 우리가 증거

를 '찾지 못할' 것이라고 미리 단정 짓는다면, 우리는 정말로 증거를 찾지 못할 것이다. 따라서 우리의 '지성'에 근거하여 보았을 때 어떤 지식이 진실이라고 판단된다면 그것에 대해 확신을 갖는 편이 현명한 것이다.

우리는 신념을 갖고서 옳은 것을 증명하려고 애쓴다. 그른 것을 *그르*다고 증명하는 것은 우리의 관심사가 아니다. 신념은 한가롭고 무분별하고 맹목적인 것이 아니다. 우리의 탐구가 깊어질수록 우리의 신념은 더욱 커진다.

힘 FORCE | 우리가 관심을 가질 만한 네 가지 외적인 힘)이 있다.

1. 자연력빠기 : 학교에서 우리는 물리학이 밝혀낸 힘들을 공부하게 된다. 열, 빛, 소리, 전기, 자력 등이 그 예이다. 우리는 대개 골치 아프고 괴팍한 공식들을 만들어낸 고리타분한 피타고라스를 꽤나 싫어한다.

2. 에테르회 : 여기에는 쿤달리니도 포함된다. 여기에 포함되는 힘들 또한 자연현상과 관련이 깊다. 쿤달리니라는 것도 에테르체의 범위 안에서 작용하므로 초자연력의 문턱을 넘어서진 못한다.

3. 사념체 : 특히 고대의 이집트 사제들은 우리가 '제 3의 힘'이라고 부르는 이 힘을 자유자재로 사용했다. 그들은 외부인에게 끔찍하게 보일 사념체를 만들어서 무덤을 보호했다. 제 3의 힘은 철저하게 마음의 산물이며 한 번 생겨나면 그 에너지가 소멸할 때까지 무려 수세기나 유지된다. 제 3의 힘은 여전히 자연현상과 관련이 있지만 1 항의 자연력과는 두 단계 멀어져 있다.

4. 살아 있는 존재가 사랑과 증오 등의 감정을 품을 때도 힘(心)이 발휘된다. 이것은 앞서 세 가지의 힘만큼 강력하다. 텔레파시, 투시, 물체감응, 공중부양, 염력이동 등의 능력도 여기에 속한다. 하지만 유체여행은

해당하지 않는다. 왜냐하면 유체여행은 그저 유체를 육체의 속박으로부터 해방하는 데 지나지 않기 때문이다.

네 가지 과실 **FOUR FRUITS** | 여러 동양의 믿음에 의하면 우리는 인생에서 네 가지 과실해를 계발하고 완전히 성숙시켜야 한다.

첫 번째 과실은 도덕성과 사고의 순수성이다. 이로 인해 우리는 영적 성장이 가능한 품위 있는 사람이 된다.

두 번째 과실은 안정적인 생활이다. 이것은 영혼의 성전배인 육체가 지독한 가난이나 고통으로 손상되지 않도록 하기 위함이다. 특정 조건하에서는 카르마 때문에 가난과 고통이 불가피할 수도 있다. 그러나 일반적으로는 너무 부유하지도 너무 가난하지도 않은, 또한 굶지도 과식하지도 않는 중도를 취하는 편이 훨씬 낫다.

세 번째 과실은 정당한 욕구의 충족이다. 이것은 바른 생활, 바른 생각, 바른 처신에 뒤따르는 보답이다. 물론 여기에 새 자동차나 새 옷을 갖겠다는 식의 허영심이나 과시하기 위한 물건들은 포함되지 않는다. 정당한 욕구란 타인을 도와 그들을 불필요한 고난에서 건지겠다는 바람이다. 또는 이기적인 동기 없이 오직 남을 돕기 위해 스스로 진보와 발전을 갈망하는 것이다.

네 번째 가장 큰 과실은 빠르게 이 세상의 속박에서 벗어나는 것이다. 이것은 카르마로부터의 해방을 뜻하며 지상의 법칙에 근거한 육화병화와 환생 즉유회의 끝을 의미한다.

이 마지막 과실을 얻어 지상의 노역을 벗어난 사람은 타인을 돕기 위해 자발적으로 이 황량한 낮은 장소로 되돌아올 수도 있다. 만약 당신이 이런 경지에 도달했음에도 죽음 저편에서 자발적으로 지상으로 되돌아오고자



한다면, 친구들에게 당신의 정신건강을 점검해달라고 부탁하라. 왜냐하면 현재 지구는 통제를 벗어나 다루기가 몹시 힘든 상태이기 때문이다.

어쨌든 우리는 그런 칼리의 시대를 살고 있지만 이 우울한 시간이 지나고 나면 태양이 다시 떠올라 새로운 여명과 함께 세상은 영적으로 순수해질 것이다.

## G

가야트리 GAYATRI | 아주 중요한 진언에 붙여지는 이름이다. 그리스도교인들은 주기도문을 암송한다. 주기도문은, 말하자면 그리스도교의 진언이다. 마찬가지로 힌두교에서는 가야ত্র리를 암송한다.

힌두교도는 특정 예식에 참여하여 이 진언을 매일 암송한다. 실제 진언은 이렇다 “*om* 부르 *bhur* 부 1 바 *bhuvah* 스와 *swah* 탓 *Tat* 사비투르 *savitur* 바레니얌 *varenyam* 바르고 *bhargo* 데바사:*devasya* 디마히 *dhimahi*. 디요 *Dhiyo* 요 *yo* 나 *nah* 프라쇼다얏 *prachodayat om* ”

영어로 번역하면 “우리는 말로는 표현할 수 없는 저 눈부신 태양의 광채에 대해 명상한다. 태양이 살아 있는 모든 존재에 이롭도록 우리를 깨달음으로 인도해주시기를”

이것은 그리스도교인들도 아주 유익하게 암송할 수 있는 진언이다.

유령 Ghost | 유령은 밤중에 나지막이 삐걱대고 끄끙거리며 획 스쳐 가는 섬뜩한 형체로서 머리털을 쭈뼛 서게 만들지만 해롭지는 않다. 유령이 란 그저 잔여 에테르로서 망자t 놓의 생전 습관에 따라 주변을 배회할 뿐

이다. 그것은 에테르체가 흩어질 때까지 지속된다.

건강하던 사람이 심한 폭력에 의해 급작스레 살해되었을 경우 매우 강한 에테르체가 남게 된다. 그는 공격을 받는 동안 자신의 에테르를 모아 하나의 강력한 존재물로 만든다. 그리고 죽음을 맞아 은줄이 제거된 후에, 육체는 썩고 말지만 이 가련한 에테르체는 집도 없고 마음도 없이 그저 배회하는 방랑자 신세가 된다.

전 생애를 통해서 에테르체는 육체를 본뜬 습관을 갖게 된다. 그러니 망자가 생전에 특정 장소에 가거나 특정 사람들을 생각하는 습관이 있었다면 에테르체도 마찬가지로 행동을 보일 것이다. 아마도 그 힘이 완전히 흩어져 없어지기까지 수세기는 걸리지 않을까 싶다.

강령회에 참석해서 소위 죽음 저편의 소식을 전하는 것은 대부분 이런 에테르체다. 이른바 당신이 영혼이라고 부르는 진실한 존재들은 사후에 방해 받고 싶어하지 않는다. 그들은 할 일이 너무 많다.

신 GOD | 라자 요가에는 신이란 개념이 따로 없다. 인도의 베단타 철학과 바가바드 기타에 따르면, 육체로부터 완전히 해방된 요가 수행자는 자기 자신을 신으로 인식한다.

그럼에도 상위의 존재를 우러러보려는 사람들은 '이슈와라 <sup>1shwara</sup>라'는 용어를 쓴다. 베단타의 가르침에 의하면 모든 인류는 신의 한 부분이고, 신성에 이르는 네 가지 주요 단계가 있다고 한다.

1. 신에 가까이 다가감.
2. 신의 가르침을 따름.
3. 신성한 존재와 합일함.
4. 신과 함께 살아가감.

그리스도교의 신앙에 따르면 얼마나 많은 신이 있어야 한다고 당신은 생각하는가? 창세기를 읽어보았는가? 아직 못 읽었다면 다음과 같은 구절을 읽어보라. “신께서 창공(하늘)이 있게 하라” 하셨다. 이 말인즉슨, 첫 번째 신이 두 번째 신에게 창공을 만들라고 명했고 두 번째 신이 그에 복종하여 창공을 만들었다는 뜻이다. 그러자 첫 번째 신이 말했다. “빛이 있게 하라.” 이에 두 번째 신은 빛을 만들었다. 물론 그것은 전등불이나 가스의 빛이나 햇빛이 아닌 영적인 빛을 의미한다. 그 빛은 우리의 기나 긴 진화 여정의 목적지에서 번쩍이고 있다.

어쨌건 한 가지 기억해둘 것은 많은 사람들이 성경을 오독하고 있다는 점이다. 대부분의 사람들은 아담이 최초로 창조된 인간이라고 믿지만 그건 사실이 아니다. 창세기의 4장, 16장, 17장을 읽어보라. 거기에는 카인이 모압의 땅으로 들어가서 아내를 사는 얘기가 나온다. 정말로 아담이 최초로 창조된 인간이라면 어떻게 카인이 딴 동네에 가서 아내를 살 수가 있었겠는가?(아담이 카인과 아벨을 낳았음. 역주) 그곳에 이미 다른 인간들이 존 재했어야 가능한 이야기가 아닌가?

우리는 성경의 많은 가르침이 배우지 못한 이들 또는 스스로 생각할 능력이 없는 이들을 위해 쓰여졌다는 점을 기억해야 한다. 그런 이유로 성경은 단순한 단어들로서 종종 우화의 형식을 빌려 쓰여졌던 것이다.

결절 GRANTHIS | 이 독특한 말은 일종의 매듭을 뜻한다. 결절에는 세 가지 종류가 있다. 기저결절, 심장결절, 그리고 눈썹결절이 그것들이다.

때가 되면 누구나 영적으로, 형이상학적으로 진보하기 위해 쿤달리니를 일으켜야 한다. 쿤달리니를 일으킨다는 것은 이 결절들을 뚫어낸다는 뜻이다.

그중 첫 번째는 육욕과 육체적인 갈망과 양심으로부터 해방됨을 의미한다. 그리고 이 첫 번째 결절을 통과하고 나면 좀더 상위의 정신적 허욕을 뚫어야 한다. 예컨대 정신적인 속물근성을 없애야 한다. 지적으로 수준 높은 생각이라고 할지라도 이기심과 연루되어 있기 십상이므로 영적 진보를 위해서는 다음과 같은 사실을 명심해야 한다. "종족이나 교의(신 조), 피부색(외관)은 중요하지 않다. 모든 사람은 빨간 피를 흘리므로; 신의 눈에는 모든 사람이 동등하다.

세 번째 결절은 영적 차원에 해당하는 것으로 자신의 진정한 자아, 즉 초자아에 이르기 위한 관문이다. 이때 우리는 육체의 한계를 뛰어넘게 된다. 세 번째 결절을 뚫고 나면 특별히 남을 돕는 경우를 제외하고는 이 지 상에 다시 올 필요가 없다.

이 단계에서 덧붙이고 싶은 것은, 의지력과 이성에 의존하는 사람들은 육체에 매여 있을 수밖에 없다는 사실이다. 예컨대 그들은 늘 육체적 사랑만을 생각할 뿐 진실한 사랑이 영적인 차원에 해당한다는 사실을 거의 잊고 있다.

많은 사람들이 영적인 차원의 사랑에 대해 질문을 해온다. 그것은 순수한 사랑이며 절대적인 사랑이다. 그리고 지상의 어떤 사랑도 자신의 '쌍둥이 영혼'과 함께하는 그 느낌을 따를 수 없다. '쌍둥이 영혼'이란 단어는 꽤 경악스럽게 들리지만, 그것은 참으로 진실한 실재이다. 초자아 차원에서 쌍둥이 영혼을 만난 사람은, 다른 이들을 돕기 위한 경우를 제외하고는 결코 타의에 의해 지상으로 되돌아오지 않는다.

구나 GUNAS | 우리가 근본적으로 갖고 있는 세 가지 특질을 뜻한다. 우리는 그중 불필요한 것들을 버리면서 진보를 위해 계속 높은 곳으로 나아

가야 한다.

첫째로 나태와 태만을 버려야 한다. 게으르면 배고픔이나 추위 같은 고통을 불러들이게 된다. 그래서 우리는 배고픔이나 고통을 경감시키려고 노력한다. 이런 노력은 즐거움, 즉 배고픔이 달래지는 즐거움을 가져 다준다.

그런데 배고픔이 달래질 때 오는 즐거움을 한 번 맛보고 나면, 그 즐거움과 관련된 욕구와 쾌락에 집착하게 되어 습관적으로 부단히 정력적인 행동을 하게 된다. 이것이 두 번째 특질이다.(세 번째 특질은 균형 잡히고 자연스럽고 고요한 상태로서 여기서는 언급되지 않았다. 역주)

쾌락을 추구하고 탐닉하는 과도한 습성으로 방종하게 되면 육체는 그로써 다시 고통을 받게 된다. 과식의 즐거움에 빠지고 나면, 그러지 못할 때 고통이 찾아온다. 생각해보라. 그 고통은 일종의 자기기만이다!

우리는 이렇게 고통의 원인을 알고 나서 그것을 초래하는 짓을 하지 않겠다고 결심한다. 그리고 실제로 스스로 자제하기도 한다. 하지만 많은 사람들은 "딱 한 번만 더"라는 유혹에 넘어간다. "딱 한 번"을 그만두지 않는 한 그들은 한 발짝도 나아가지 못한다. 영적 성장은 우리가 먹기 위 해서 사는 게 아니라 살기 위해서 먹을 때만 가능한 것이므로.

구루 GURU | 부풀려져 오해받고 있는 이 말은 본래 '중요한 사람'을 뜻 ^다.

통상적으로 구루는 새겨들을 가치가 있는 말을 하는 사람이다. 구루는 영적인 스승으로서 스스로 자신의 쿤달리니를 일으켰고 타인의 쿤달리니를 일으키는 방법 또한 알고 있는 빛나는 영혼이어야 한다.

준비된 학생 앞에는 자연스럽게 스승(faster)이 나타난다. 많은 이들이

그리하듯 “위대한 스승을 데려오시오. 그러면 그때 믿으리다”라고 주장 하는 것은 어불성설이다. 남다른 지각력을 지녀 정신기능이 예리해지고 의식이 정화된 달인들은 자기만이 위대한 스승에게서 배울 자격이 있다 고투투대는 자들을 가르칠 수 없다. 스승들이 자신을 당연히 제자로 받아들여야 한다고 생짜를 부리는 풋내기들은 제 진보를 스스로 늦추고 있다.

실제로 이런 일이 있었다. 나는 얼마 전에 영국으로부터 편지를 받았다. 거기에 어떤 명칭이가 아주 겸손한 척하면서 쓰기를, “나는 당신을 스승으로 받아들일 준비가 되어 있으니 당신도 나를 제자로 즉각 인정해 주시길 바란다”고 했다. 나를 포함한 많은 사람들은 그런 편지를 보내는 이의 어리석음에 민망해하며 편지를 쓰레기통에 던져버릴 뿐이다.

진실한 스승은 문자 그대로 ‘날개 달린 말’만큼이나 희귀하다. 왜냐 하면 그는 순결해야 하고 이기심과 명예욕이 전혀 없어야 하기 때문이다. 그는 불운하게도 사실상 거의 있는 듯 없는 듯 살아가야만 한다. 물론 먹을 것과 입을 것을 적당히 갖추는 정도의 삶은 허용되지만 말이다.

기억하고 기억하고 또 기억하라. 준비된 학생 앞에는 스승이 저절로 나타난다. 훈련이 안 된 주제에 스스로 가르침을 받을 준비가 되어 있다 고편들지 말라. 그런 주장이야말로 자신이 준비되어 있지 않음을 자백하는 것과 같다.

구루바이 GURUBHAI | 같은 영적 스승 밑에서 공부하는 동료 남성을 지칭한다. 여성의 경우에는 구루바기니이(1)해—<sup>11</sup>라고 한다.

구루는 종종 ‘스승(古魯)’과 혼동되곤 하는데, 사실은 엄격하게 구분되어야 한다. 구루라는 말은 어디까지나 ‘현명한 상담자’를 뜻할 뿐 스승과는 다르다. ‘스승’이란 말에는 제자들이 절대적으로 따라야 할 존재란

의미가 추가되어 있다. 반면 구루는 충고와 조언을 할 뿐 사람들에게 선택의 여지를 남겨준다. 그러니 스승과 구루를 구분하되, 구루의 말에 충실함이 어떨지.

## H

할 아사나 HAL ASANA | '쟁기 자세'라고도 한다. 다시 강조하건대 요가의 이런 동작들은 누구에게도 이익이 되지 않는다. 이것이 영적 능력을 계발시켜준다는 주장도 있지만, 이런 동작에 전념할 만큼의 집중력이 있다면 그것을 훨씬 더 유용하게 활용하는 편이 낫다.

나는 이 모든 '운동'이 우리를 진실한 진보로부터 멀어지게 만드는 얼빠진 짓거리라고 여긴다. 그렇지만 굳이 쟁기 자세를 해보고 싶다면 그 방법은 다음과 같다.

바닥에 등을 대고 눕고 양팔은 몸에 바짝 붙여 뻗으라. 양 손바닥을 마루에 밀착시키고 심호흡을 한 후에 두 다리를 들어올리라. 양 발가락이 머리끝을 지나서 바닥에 닿도록하라.

이 독특한 자세는 구식 쟁기의 모습을 떠올리게 한다. 만일 당신이 이런 기묘한 형상을 만들고 싶다면 훨씬 더 편한 방법이 있다. 깜깜한 방에서 촛불을 켜고 손을 움직여서 흰 벽 위에 토끼나 고양이 같은 온갖 형상의 그림자를 만들어보라. 그편이 더 재미있고 몸도 편하다.

하리 \_ | 사람들은 비슈누를 때때로 이렇게 부른다. 이것은 일종의 번역상의 혼란에 의한 것이다. 하리는 본래 '가지고 가버리다', 제거하

다라는 의미이다. 그리고 비슈누는 사랑과 지혜로써 죄와 과실을 '없애 준다'고 한다.

물론 실제로 자신의 과실과 죄를 없애려면 삶에 대한 올바른 태도, 타인에 대한 올바른 태도를 견지해야만 한다. 하리에는 그 외에도 여러 가지 뜻이 더 있다. —

하리 볼 HARI BO 니 이것은 "네가 정화되고 네 죄가 씻겨지도록 주의 이름을 찬송하라"라는 뜻이다.

하리 옴 HARI OM | 이것은 신성한 음절, 더 정확하게는 신성한 '음절 들'을 가리킨다. 우리는 혼자 있을 때 "하리 옴, 하리 옴, 하리 옴..."을 반복함으로써 자신의 진동을 높이고 영성을 고양시켜 신에게 더욱 가깝게 다가갈 수 있다.

친구로서 충고를 한마디 하자면, 부디 혼자 있을 때만 이 음절을 읊으라. 그렇지 않으면 주변 사람들이 당신에게 험한 가운을 입은 사람을 보낼 테니까.

하타 요가 HATHA YOGA | 이 것은 일종의 체조, 즉 운동법에 불과하다. 하타 요가를 정신적이고 영적인 훈련으로 여기는 사람들도 있지만 이것은 다만 육체와 관련되어 있을 뿐이니 조금도 진지하게 고려할 필요가 없다. 명심하라. 신비학의 대가나 명인들은 결코 하타 요가 따위에 깊이 빠지지 않는다는 사실을.

이런 재주넘기를 시도하는 사람들에게 의하면 '하...'는 숨이 들어가는 소리를 뜻하고 '타'는 숨이 나오는 소리를 뜻한다고 한다. 정말로 진



화된 사람은 곡예단 소속이 아닌 한 이런 곡예를 부리지 않는다. 이 어리 석은 체조는 우리의 주의를 핵심적인 주제 — 영성을 고양시키고 타인을 도우려는 열망—로부터 멀어지게 할 뿐이다.

하타 요가의 전수자들은 한껏 부풀려진 신념을 갖고 있지만 그것은 다만 그들이 영적으로 진화가 덜 되었음을 나타낼 뿐이다. 물론 영적 완 성으로 이끄는 여러 요가체계가 있다. 하지만 하타 요가는 거기에 포함되지 다.

치유 HEALING | 우리가 말하는 '치유'는 동네 의사들의 처방전과는 관 련이 없다. '치유'는 육체가 자연스럽게 잠들었을 때 에테르체가 수행하 는 과정을 말한다. 물질로서의 육체는 낮 동안 많은 오용과 남용을 당한 다. 그래서 밤에 유체가 밖으로 나도는 동안 에테르체는 경우에 따라서 수리공의 역할을 하게 된다.

치유력을 갖고 있는 사람들은 스스로 매우 풍부한 에테르 에너지를 소유하고 있어서 그것을 부족한 사람들에게 나누어줄 수 있다. 그 방식은 수혈과 동일하다. 병자가 회복하는 데 필요한 에너지와 의지력을 주입한 다는 점만이 다를 뿐이다.

현학 Hsuan Hsueh | 현학호뽀은 3 세기경 중국에서 시작된 아주 심오한 형이상학적 개념이자 교의이다. 어떤 측면에서 이집트의 신비전승을 닮 았으나 그 수련 과정에 너무나 오랜 세월이 소모되기에 이제는 거의 실행 되지 않는다. 의식을 유지한 채로 유체여행을 할 수만 있다면, 우리는 불 과 수분 만에 현학의 수행자가 평생에 걸쳐 얻을 지식들을 배울 수 있다. 현학의 수행자들이 겪어야 했던 시련 중의 하나로 이런 것이 있었다.

수행자는 상위 등급으로 올라가기 전에 인위적인 임사체험을 통해 유체를 해방시킨다. 이때는 특수한 방법으로 혈액을 두뇌에 계속 공급함으로써 두뇌가 손상되지 않도록 보호한다. 그렇게 그 수행자는 유체계에서 많은 경험을 한 후에 다시 소생하고, 이전과는 전혀 다른 눈으로 세상을 보게 된다. 그는 삶의 저편이 어떤 곳인지를 알고서 자신의 행동을 더욱 조심한다. 특히 자신이 타인의 삶에 미칠 수 있는 영향력을 절감한다.

## I

잇차 삭티 ICCHA SHAKTI | '의지력, 정신력을 가리키는 말이다. 이것은 새가 할 수 있다, 내가 하겠다라는 식의 구체적인 의지를 뜻하지 않는다. 오히려 이것은 두뇌에서 생성되어 특별한 형태의 활동을 불러일으키는 모종의 전파 같은 것을 뜻한다.

이 특별한 힘은 호흡수련의 명인들로 하여금 공중부양을 가능케 해준다. 합당한 이유만 있다면, 공중부양은 충분히 가능할뿐더러 그리 어렵지도 않다.

이 '정신력'은 우리에게 확률 높은 미래상을 내다보게 하여 제한된 범위 내에서 원하는 미래를 맞이할 수 있게 해준다. 이른바 '우연의 일치'를 불러오는 것이다.

서양에는 이런 뜻의 단어가 없다. 이것은 초자아의 부추김으로 인해 활동하는 특별한 힘이다. 이것에 따라 육체와 유체는 이례적으로 협동하면서 특정한 결과를 만들어낸다.

이다 IDA | 척수의 왼쪽에 있는 감각신경과 운동신경을 가리킨다. 이 신경다발은 육체와 유체를 연결시켜주는 특별한 역할을 한다. 이 신경다발은 과리를 틀며 올라가서 왼쪽 콧구멍에서 끝난다.

우리는 특수한 호흡을 통해 이다를 자극하여 현재 휴지 상태에 있는 중추를 일깨울 수 있다. 하지만 이 책에 부록으로 실린 호흡법은 이것과 관련이 없다. 나는 이다를 일깨우는 특수한 호흡법을 소개하지 않을 작정이다. 왜냐하면 전후사정도 모른 채 책만 읽고서 시도할 사람들에게 오히려 해가될 것이기 때문이다.

윤희 INCARNATION | 호모 사피엔스(지구인)는 그저 초자아에게 특정한 삶의 경험을 가능케 해주는 하나의 수단에 불과하다. 이미 전 세계의 명망 있는 과학자들도 인정하듯이, 우주에 무수히 많은 행성들에는 그 나름 대로의 주민들(우주인)이 있다.

몇몇 과학자들은 다른 세계들로부터 오는 무선메시지에 파장을 맞추려고 시도하고 있다. 오래전인 19 세기 초에도 진공관 발명가로 유명한 니콜라스 테슬라가 다른 행성에서 온 신호를 포착했다고 발표한 적이 있었다. 말코니 또한 같은 내용을 발표했다. 하지만 이 두 저명인사는 곧 웃음거리가 되어버렸고, 그들은 마치 뜨거운 감자라도 만진 듯 그것에 관한 연구를 포기해버렸다. 그러나 지금도 미국과 소련의 정부는 성공적인 결과를 얻으려고 가능한 모든 일을 하고 있다. 아마도 소련은 공산주의를 지구 밖에도 심고 싶은 모양이다.

사람들은 이 지구에 특별한 경험을 얻으려 오는데, 어떤 가르침에 의하면 지구는 일종의 지옥이라고 한다. 한 개인이 지구에 오는 것은 단기 간에 적나라한 경험을 하고 그 정보를 초자아에게 보내어 분석하기 위함

이다.

사람들은 황도대의 사분면과 열두 궁을 번갈아 택하면서 몇 번이고 지구에서 태어난다. 이것은 대학생이 균형 잡힌 지식을 얻기 위해 여러 가지 과목을 수강하는 것과 비슷하다. 예컨대 이번 생에 양자리로 태어난 사람은 다음 생에 그 반대 성향의 궁을 택할 수 있다. 그는 계속해서 황도 대의 모든 사분면과 모든 궁을 거치면서 인간으로서 겪을 수 있는 모든 불쾌한 사건을 경험한다.

그렇게 배움을 마치고 나면, 굳이 이 지구에 다시 태어나겠다는 유별 난 열망이 없는 한 지구에서의 윤회를 벗어나게 된다. 그는 자신이 얻은 교훈을 간직한 채로 지구라는 학교를 떠난다.

인드리 야 INDRTYA | 초자아에 각각의 특수한 정보를 전달하는 기관이다. 정확하게 말하자면 우리 육체에는 '열 가지' 인드리아가 존재한다. 그중 감각기관은 다섯 개로서 청각, 시각, 후각, 미각, 촉각이 있다. 직접 적인 행동기관으로는 배설기관, 생식기관, 다리, 손, 혀가 있다.

이 기관들은 경험하는 모든 정보를 척수를 통해 두뇌로 전송한다. 그리고 그 정보들이 초자아에게로 송출됨으로써 초자아는 육체가 겪고 있는 모든 일과 접촉되고 그 모든 느낌을 인식한다. 이 전송체계가 깨지면 우리는정신병원에서 보게 되는 긴장병 환자와 같은처지가된다.

직감 INTUITION | 육체가 정상상태에서는 알수없는어떤 것을얼핏섬 광처럼 보게 되는 과정을 뜻한다.예컨대 보도에서 있던 사람이 갑자기 굴뚝 꼭대기의 통풍관이나 슬레이트가 자신의 머리 위로 떨어지려 하고 있음을 순간적으로 알아차린다.그래서 그는 그 굴뚝의 통풍관을 보지도

않았고 어떤 소리도 못 들었지만, 그 물체가 자신에게 떨어지기 직전에 때맞춰 위를 올려다본다.

이처럼 자신의 직감을 믿고 계발하여 꽃피우면, 이것은 실로 대단히 유용한 능력이 될 수 있다. 이것은 사실 아직 육체의 손상을 받아들일 준비가 안 된 초자아가 곧 다가올 위험을 사전에 경고함으로써 피하도록 인<sup>^</sup>하는 것이다.

그런데 만약 누군가가 가까이 있다는 느낌이 들어서 뒤를 돌아봤을 때 정말로 몇 미터 이내에 사람이 있는 경우를 꼭 직감이라고 칭할 수는 없다. 그것은 오히려 텔레파시 또는 오라의 상호 간섭을 감지한 것에 가깝다. 여성들의 직감이 남성들보다 탁월하다고들 하는데, 그것은 여성의 에테르와 오라가 남성과는 꽤 다른 모양을 하고 있기 때문이다. 자세한 설명은<<영원한 당신>>을 참고하라.

이쉬 바라코티 ISHVARAKOTI | 아바타들 중에서 조금 격 이 낮은 유형을 가리킨다. 이쉬바라코티는 타인의 이익을 위해 지상에 내려올 뿐 지상의 카르마에 얽매이지 않으며, 대개 소규모의 사람들을 보살핀다.

보통의 아바타는 이보다 훨씬 더 진화된 존재들로서 이 우주는 물론이고 다음 우주 또는 그다음 우주의 차원에도 속하지 않는다. 아바타는 고대의 가르침을 현대의 요구에 맞게 설하고 복원하는 존재들이다.

이쉬와라 ISHWAKA | 신을 뜻하거나 가리키는 용어로서 주로 힌두교의 바라문 계급에서 쓰인다. 본래의 의미는 '거룩한 주체, 최상의 시혜자'이다. 그는 고난을 겪는 인류를 연민의 눈으로 바라보는 완전한 존재이다. 그는 그 모든 단계의 윤회를 거쳤고, 그 모든 어려움을 알며, 그 모든 고

통을 겪었기 때문에 우리를 완전하게 이해한다.

## J

자그라트 JAGRAT | 각성 상태를 가리킨다. 즉 몸속에 잠들어 있지 않고 깨어서 주변에서 일어나는 일을 보고, 듣고, 말하고, 느끼는 상태를 뜻한다.

사람들은 낮 동안 의식이 깨어 있다. 우리는 주변에서 진행되는 일을 알고 자신의 관심사에 주의를 기울인다. 그러나 대부분의 사람들은 자는 동안 의식이 없다. 하지만 의식을 지닌 채로 유체여행을 하려면 깨어 있어야 ^4.

육체는 휴식이 필요하지만 유체는 휴식이 필요 없다. 최소한 수천 년 동안은 휴식이 필요 없다. 그러니 육체가 쉬는 동안 유체가 그저 허송세월하고 있거나 황야를 헤맨다면 우리는 많은 기회를 잃고 있는 셈이다.

자파 JAPA | '반복'을 뜻한다. 이것은 명상과는 전혀 관계가 없지만, 어떤 원천으로부터 도움을 얻을 생각으로 특수한 말을 반복하는 것을 가리킨다. 물론 때때로 실제로 도움을 받기도 한다.

티베트인들은 "옴, 옴, 옴"을 끊임없이 중얼거리고 때때로 기도문이 적힌 바퀴를 돌린다. 인도인들은 몹시 두렵거나 영적 위안이 필요할 때 "람, 람, 람"을 외친다. 아마도 후자의 경우에는 그들이 신으로 여기는 라마가 도우러 달려오길 바라는 것 같다. 이와 비슷하게 유럽에서도 사람들은 그들만의 신을 주야장천 불러대리라. 그것이 바로 자파다.

자찍 JATI | 이것은 물질세계에서 한 개인의 위상을 말한다. 당신은 어떠한가? 부유한가, 가난한가, 건강한가, 병약한가? 자티는 오직 물질적 인 위상을 가리킬 뿐 영적인 수준과 혼동해서는 안 된다. 슬프게도, 물질적으로는 아주 풍요로운 사람들이 영적으로는 몹시 곤궁한 경우가 흔하다는 사실을 지적해야겠다.

지바 JIVA | 한 개인의 삶을 이루는 모든 요소를 가리킨다. 즉 몸, 마음, 여러 감각 등을 통칭한다. 하나의 지바, 즉 하나의 인간은 자신이 지상에 온 목적을 깨닫지 못한 상태로 출생, 쾌락, 고통, 죽음, 그리고 그 외 지상의 삶을 형성하는 모든 요소를 경험한다. 그리고 빈번히 자신을 지상으로 오게 한 불운에 대해 온갖 불평을 늘어놓는다. '내가 언제 태어나게 해달 라고 하거나 했어?'라고 생각하면서.

그렇지만 정작 죽음이 얼마나 단순한 과정인지를 미리 알게 된다면, 아무도 영구히 버려지지 않으며 아무도 영원히 지옥불에 구워지지 않는다는 사실을 미리 알게 된다면 그들은 이런 꿈을 부리게 되리라. '아, 그렇다면 난 이번 생을 맘껏 즐기겠어. 어질러놓은 것들은 다음 생에 치면되지!'

그래서 그들은 '레테의 강물' (마시면 과거 기억을 전부 잊게 된다는 망각의 강. 역주)을 마실 수밖에 없다. 그렇게 과거 생의 기억은 쓸려 내려가 버리고, 그들은 일정한 수준에 도달하기 전에는 그 기억들을 떠올릴 수 없다.

즈나나 JNANA | 이것은 지상의 삶을 넘어선 앎과 지식을 가리킨다. 이것은 초자사서 | 관한 지식이며, 우리가 왜 지상에 내려왔고 무엇을 어떻게 배워야 하는지에 관한 지식이다. 또한 비록 지상의 삶이 아주 꿈쩍할지라

도 위대한 삶의 주기로 볼 때는 그저 눈 깜빡할 사이에 불과함을 아는 것이다. 비록 우리가 이곳에 있는 동안은 초라한 위안으로만 들리겠지만.

즈나니 JNANI | 지식의 길을 알고 따르는 사람을 뜻한다. 그는 위대한 진리에 도달함으로써 지상의 족쇄와 고통을 벗어나려는 사람이다. 이 상태에 접근할 수 있는 사람은 진정으로 해탈의 길 또는 부처의 길을 가고 있는 것이다.

## K

까이발라 KAIVALYA | 세상의 무지와 어리석음으로부터의 해방을 뜻한다. 지상에서 대부분의 사람들은 그들이 과거 생애 무엇이었는지, 그리고 왜 이 지상으로 오게 되었는지를 모른다. 사람들은 말한다. '아, 우리의 삶은 한번뿐이야. 이걸 최대한 활용해야지'

그들은 영적으로, 정신적으로 눈이 멀어서 앞을 보지 못한다. 그들은 까이발라의 상태에 이르렀을 때에야 죽음이라 부르는 것의 저편에 무엇이 기다리는가를 알게 될 것이다.

까마 KAMA | 욕망과 갈망을 뜻한다. 이것은 이전에 겪었던 쾌락과 고통의 기억이다. 종종 이 기억들은 흡연이나 음주와 같은 습관의 원인이 된다. 흡연을 하는 것은 그에 관련해서 떠오르는 어떤 쾌락 때문이다. 또는 '어른' 행세를하기 위해서다.

맨 처음 담배를 피웠을 때 얼마나 메스꺼웠는지를 기억한다면 결코



흡연을 지속하지 못하리라. 알코올음료를 마시는 것 역시 매우 유감스럽고 사실상 우둔한 짓거리라 불과하다. 알코올음료는 유체를 육체 밖으로 내몰기 때문이다. 유체가 역겨운 알코올의 악취로부터 탈출하는 것은 전 허비난받을 일이 아니다.

클레샤: KLESHA | 사람들에게 문제를 일으켜서 지상에 몇 번이고 되돌아오게 하는 주요 과제로서 총 다섯 개의 클레샤가 존재한다.

그중 하나는 무지다. 그리고 무지로부터 자만이 나온다. 무지와 자만에 빠진 사람은 자신의 결함을 자각하지 못하므로 그것을 고치지도 못한다.

잘못된 부류의 욕망도 회피해야 할 과제 중 하나다. 탐내서는 안 될 것들을 탐내고 있는가? 그렇다면 경계해야 한다. 당신의 영적 진보가 발목을 잡힐 것이다.

혐오도 명백한 문젯거리다. 혐오는 다른 사람과 어울리기 어렵게 한다. 그는 둥근 구멍에 맞지 않는 네모난 쇳덩이가 되어버린다. 아니면 네모난 구멍에 맞지 않는 둥근 쇳덩이가 된다. 어느 쪽이든 나쁜 상태다. 우리는 중도를 취해야 한다. 너무 자주 사랑에 빠져서도 안 되지만 너무 오래 사랑을 미워하지도 말아야 한다.

마지막 문젯거리는 소유욕이다. 우리는 인색한 사람들을 구두쇠, 욕심쟁이, 수전노라고 부른다. 그들은 오히려 비천하다. 왜냐하면 소유욕을 없애지 않으면 뭔가를 획득할 수도 없기 때문이다. 옛 격언처럼 줄 준비가 되어 있어야 받을 수도 있다.

클레샤는 탄생, 삶, 죽음, 재탄생의 굴레를 벗기 위해 극복해야 할 과제들이다.

공안 KOAN | 선불교에서 온 말이다. 서양인들은 종종 공안셋에서 아무런 의미도 찾지 못한다. 왜냐하면 겉으로 보서는 아무런 논리도 합리성도 없는 괴상한 진술이기 때문이다. 그렇지만 수행자는 그것에 관해 명상 하고 적합한 해답을 찾아야 한다.

그 해답은 찾기 어려우나, 마치 천둥처럼 급작스럽게 찾아온다. 그 해답은 하나의 계시로서 온다. 그 맛을 볼 수 있도록 공안의 실례를 하나 제시한다. "레코드판과 축음기 바늘은 음악을 만들어낼 수 있다. 축음기 바늘 없이 레코드판의 음악을 들어보라,

공안은 추상적인 것을 구체적인 것과 비교하거나 3 차원의 현상을 1 차원에서 사는 사람과 논의하려 드는 것과도 같다.

코샤 KOSHA | 이것은 덮개 또는 용기로 지칭된다. 어떤 우파니샤드에 는 다섯 개의 코샤가 기술되어 있다. 이들 하나하나는 다른 것의 안쪽에 위치한다.

가장 안쪽의 코샤는 음식의 공급을 받는 육체로서 동양 용어로는 안나마야 코샤이다.

두 번째 코샤는 프라나 구조물로서 마음과 육체를 함께 지지하는 부분이다. 동양 용어로는 프라나나마야 코샤이다.

세 번째 코샤는 감각적 인상을 담당하는 마음의 덮개로서 마음작용의 대부분이 여기에 해당한다. 동양 용어로는 마노마야코샤이다.

네 번째 코샤는 지성 또는 지혜의 덮개이다. 지혜의 시작점으로서 동양 용어로는 비즈나나마야 코샤이다.

다섯 번째 코샤는 축복받은 육체로서 종종 '에고터.'라고 지칭된다. 소위 '기쁨의 덮개'이며 동양용어로는아난다나마야코샤이다.

크리야 요가 KRIYA YOGA | 세 개의 분과를 가진 요가의 한 갈래이다.

첫 번째 분과는 수행자에게 육체와육체의 기능을 통제하게 한다.

두 번째 분과는 정신적인 것들을 공부하고 기억을 계발하게 하는데, 그래서 수행자는 잠재의식으로부터 이미 학습해뒀던 모든 것을 꺼내게 된다.

세 번째 분과는 영적인 필요에 부응하는 욕구를 키운다. 그것은 수행자에게 물질적인 것들을 밀어낼 동기를 부여한다. 즉 은행 잔고가 아니라 영성을통해 진보하도록 한다.

크리야에 헌신함으로써 수행자는 인생의 해악인 클레샤를 잠재울 수 있다.

쭈바카 KUMBHAKA | 특별한 형태와 방식의 호흡을 뜻한다. 이것은 들 숨과 날숨 사이에 호흡을 멈추는 방식인데 , 일정한 규칙에 따라 훈련하면 많은 혜택을 누릴 수 있다. 나는 이 책의 부록에 여러 가지 호흡법을 소개 해^^다.

쿤달리니 KUNDALINI | 이것은 생명의 힘이다. 육체의 생명에너지다. 점화플러그라는 전기적 발화장치 없이 자동차가 달릴 수 없듯이 인간의 육체도쿤달리니 에너지 없이는살아갈수없다.

동양의 신화에 의하면 쿤달리니는 척추 기저에 꼬리를 튼 뱀의 형상 에 비유된다. 이 특별한 힘이 방출 또는 각성되면 여러 차크라를 통과해 밀어올러지면서 당사자로 하여금 비의적인 일들을 알게 해준다. 투시 , 텔 레파시 , 물체감응 능력을 일깨우고 여러 차원의 세계를 불편 없이 이동할 수 있게 해준다.

그러나 쿤달리니는 참으로 위험한 것이다. 숙련된 달인의 적절한 감독 없이 쿤달리니를 일깨우려 시도해서는 안 된다. 절대로 책을 읽고 시도할 일이 아니다. 공연히 쿤달리니를 잘못 건드렸다가는 미쳐버릴 수도 있다. 뭐가 뭔지도 모르면서 쿤달리니를 일으키려는 것은 이 세상에서 가장 위험한 일 중 하나이다.

사람들은 쿤달리니가 정확히 어디에 있는지를 의아해한다. 쿤달리니는 생식기관과 배설기관의 중간에서 시작된다. 내가 이 사실을 알려주는 이유는 당신이 전폭적으로 신뢰하는 스승이 있고 그가 확실한 능력을 갖추고 있지 않는 한 절대로 쿤달리니를 시도하지 말도록 경고하기 위함이다.

뱀과 사과가 등장하는 에덴동산의 이야기는 사실 쿤달리니를 각성시킨 이브의 이야기에 지나지 않는다. '뱀에 유혹당한' 이브는 아담에게 무례한 일을 제의했고, 확실히 배움이 빨랐던 아담은 기꺼이 지식의 사과를 베어 물었다. 그 이후로 불쌍한 우리 인간에게 어떤 일이 벌어졌는지를 보라!

뱀은 쿤달리니의 힘을 상징하고, 사과는 지식을 상징한다. 그러니 쿤달리니 근처에 얼씬도 안 하는 게 낫다. 아니면 그 뱀이 당신의 뇌를 물어 버릴 테니까.

쿠타스타 KUHTASTHA | 세상의 모든 무상한 것들 위에서 있는 인간의 한 요소, 즉 '초자까'를 일컫는다. 초자까는 우리로 하여금 적대적인 사람들과까지도 우호적으로 대하게끔 한다.

당신은 쿠타스타를 하늘 위에서 당신의 행동을 내려다보며 감독하는 존재로 상상할 수 있다. 또는 곁에서 늘 당신의 행동을 지켜보는 수호천

사로 여길 수도 있다.

쿠타스타는 모든 환상을 초월해 있으므로 속이거나 현혹할 수 없는 존재이다. 그것은 당신이 결국 도달해야 할 목표이다.

## L

라야: LAYA | 앞서 살펴봤듯이 '뱀의 힘'으로도 불리는 쿤달리니는 일 깨워져서 우리의 정신능력을 꽃피워줄 때를 기다리며 척추 기저에 또아 리를틀고 있다.

라야 요가는 전문적으로 '쿤달리니 각성'을 다루는 요가의 한 체계 다. 이 체계는 갖가지 힌두교리와 진언을 사용해 육체적 진동을 크게 높 임으로써 쿤달리니를 일깨운다.

또다시 경고하건대 , 자신의 하는 일에 대한 철저한 이해가 없는 한 쿤 달리니를 일으키려 해서는 안 된다. 적절한 감독 없이 쿤달리니를 일으키 면 정신발작이 생겨서 정신병원으로 직행할 수도 있다. 그보다도 더욱 나쁜 것은 , 정신병원으로 끌려가기 전에 섬뜩한 일들을 저지를 수도 있다는 점이다.

쿤달리니를 일으키는 것은 곧 아이큐를 높이는 것과 같다. 이는 현재 의 진화 단계에서 인간은 10 분의 9 가 잠재의식이고 다만 10 분의 1 만이 의식이기 때문이다. 쿤달리니를 일으키면 의식이 두세 배 확장되지만, 그 것은 아직 꼬마인 아이에게 모든 준비를 끝마치고 이룩을 기다리는 최신 초음속 폭격기의 조종대를 맡기는 것과 같다.

공중부양 LEVITATION | 공중부양은 실재하는 현상이다. 이것은 공상과 학이나가상현실의 산물 또는 주정뱅이의 몽상이 결코 아니다.

열기구를 본 적이 없는 사람들은 그토록 커다란 구조물이 공중에 떠서 이동할 수 있다는 사실을 믿지 못하리라. 마찬가지로 아프리카 오지의 사람들은 쇠로 만든 배가 물 위에 뜬다는 사실을 믿지 않는다. 그러나 우리 개화된 존재들은 어떻게 열기구의 풍선이 작용하는지, 어떻게 무거운 쇳덩어리 배가물 위에 뜨는지를 알고 있다.

공중부양은 아주 특수한 형태의 호흡으로써 가능해지는데, 이를테면 육체의 진동수를 높여서 일종의 반토 중력 상태를 유도하는 것이다. 숙련된 달인은 공중에 뜨는 높이를 조절할 수 있으나 초심자는 그렇지 못하다. 그래서 공중부양을 가르치는 동양의 사원에서는 처음에는 반드시 실 내에서 실습을 시킨다. 이 경우에는 초심자에게 닥칠 수 있는 최악의 상황이라 봤자 머리를 천장에 부딪히는 정도가 고작이다.

공중부양은 냉소적인 사람들이 지켜보는 가운데서는 성공할 수 없다. 왜냐하면 고도의 집중력과 특수한 형태의 호흡이야말로 관건이기 때문이다.

어쨌든 당신은 원한다면 항공기를 타고 이동할 수 있고, 불안할 때는 여승무원에게 손을 붙잡아달라고 부탁할 수도 있다. 그럼에도 짐조차 실을 수 없는 공중부양을 굳이 시도해야 할 이유가 무엇인가?

공산주의자들이 티베트를 침공하기 전에 일부 라마승들은 먼 거리를 엄청난 속도로 이동할 수 있었다. 그것은 그들이 자신의 몸무게를 대단히 가볍게 하여 20~30 미터쯤의 보폭으로 움직였기 때문이다. 또한 중병을 앓고 있는 승려가 위기를 넘기기 위해 특수한 방식으로 자기 몸을 공중에 띄우는 경우도 있었다. 물론 그는 이후로 최소 일주일 정도에 걸쳐서 소

모된 에너지를 보충해야 했지만 말이다.

릴라 LILA | 동양의 어떤 종파는 다음과 같은 견해를 가지고 있다. "그 누구도 온전히 상상하거나 파악할 수 없는 위대한 존재, 즉 신께서 모든 세계 안에 존재하는 모든 것을 오직 유희로서 창조하셨다." 여기서 릴라 는 바로 '유희'라는 뜻이다.

신은 자신의 분자들을 꼭두각시들에게 불어넣었다. 꼭두각시란 인간, 동물, 나무, 광물 등을 말한다. 신의 본체는 모든 살아 있는 피조물에게 대리경험을 시킨다. 그런데 때때로 신은 이 결함 많은 꼭두각시들을 대신 감독해줄 또 다른 존재를 필요로 한다. 그리하여 신은 특별한 제3의 존재, 곧 아바타를 지명한다.

보통 우리는 나무만 보고 숲을 보진 못한다. 경기를 가장 정확하게 보는 것은 관중이다. 실제 운동선수는 너무 바쁘기 때문이다. 그래서 아바타는 구경꾼으로서 당사자가 파악하지 못하는 것들을 점검해준다.

릴라는 상대적인 것들, 시공간에 속한 것들을 가리킨다.

링가 LINGA | 링가는 시바 Shiva 를 나타내는 표시이자 남근의 상징물이다.

오랜 옛날에 지구의 주민들에게는 가능한 한 빨리 많은 후손을 낳으라는 아주 흥미로운 과업이 있었다. 이후로도 국민이 많으면 많을수록 세력이 커지리라 생각한 사제들이 '신의 명령'이라면서 모두가 다산을 하여 인구수를 늘리라는 명을 내렸다. 그래서 사람들은 엄청난 무리의 아이들을 낳았고, 그를 통해 종족의 세력을 키웠다. 또한 사제들의 '신성한 훈령' 아래 큰 종족의 전사들은 작은 종족을 침공해 남자들을 죽이고 여자들을 포획하여 자기 종족을 더 많이 늘리는 데 활용했다. 이것이 바로

문명의 역사이다.

이런 와중에 남성의 성기는 송배의 대상이 되었다. 오늘날 세계의 곳곳에서 그와 같은 석상들이 경외와 숭앙을 받고 있다. 이슬람교 사원과 성전의 돔과 첨탑, 그리스도교 교회의 뿔족탑등이 남근의 상징물에서 비롯되었다는 것은 재미있는사실이다.

인류가 아주 오랫동안 살아온 아일랜드에는 '둥근 탑' 이라고 불리는 것이 있다. 이 탑들은 원통형으로 때론 교회의 탑보다도 더 긴데 그 지붕이 둥글다. 이것들은 남근과 다산을 상징한다. 그런데 사람들이 점차 그리스도교로 개종하면서 이 남근의 상징물을 새로운 용도로 사용하기 시작했다. 그들은 탑 내부에 설치한 특수 계단으로 기어 올라가 꼭대기에서 밖을 주시하곤 했다. 침입자들이 국경에서 뭘 훔치거나 자국민을 노예로 포획해가는지를 감시하기 위함이었다. 당시엔 잉글랜드 사람들이 아일랜드 사람들을 '사냥하는 데 혈안이 되어 있었기 때문이다.

세상에는 남근의 상징물만 있는 것이 아니라 여성 성기의 상징물도 있다. 동양의 창문과 문 등은 여성의 모양으로 본떠서 만들어진 경우가 많다.

로카 LOKA | 로카는 존재의 차원을 뜻한다. 거기에 거주하는 이에겐 온전히 하나의 세계인 그런 차원 말이다. 예컨대 우리는 지상에서 서로에 대해 분명하고 실질적인 창조물들이다. 또한 '유령들'은 다른 '유령'들에 대해 분명하고 실질적인 창조물들이다. 모든 존재가 자신이 속한 세계 속의 다른 실체들에게는 분명하고 실질적인 존재로 느껴진다.

우주에는 여러 로카, 즉 여러 존재 차원이 있다. 그들 모두를 논하자면 너무 길어지겠지만, 순전히 예시로서 지구라는 물리적 세계가 있는 반



면 지구에선 보이지 않으나 유체 상태에서는 뚜렷이 인식되는 유체계가 있다  
우리가 유체 상태에 있을 때는 유체계야말로 분명하고 실질적인 세 계이다.

더 차원 높은 로카를 여행하면 할수록 우리의 육체적, 영적 분자의 진  
동수도 더 높아진다. 당신이 후광의 광채를 닦아서 이 지구를 떠나면 세 번째  
로카로 진입하게 되는데, 그곳의 사람들은 이 저급한 지옥(지구)와는 달리  
불충하거나 사악하거나 무책임하지 않다는 것을 발견할 것이다.

연꽃 LOTUS | 동양인에게 연꽃은 많은 것을 상징한다. 십자가가 그리스  
도교인에게 성스러운 상징이듯이, 연꽃 또한 동양인에게 그러하다.

연꽃은 몹시 더럽고 진흙투성이인 물 위에서 자라고 피어난다. 연꽃 은  
0 주 불결한 환경에서 자라지만 그 자체는 오직 순수할 뿐 더럽혀지지  
않는다. 연꽃은 주변의 오물에 의해 오염되지 않는다.

연잎은 물 위에 얹혀 있지만 젖지 않는다. 연잎은 전혀 물기로 축축해  
지지 않는다. 이것이 바로 '집착하지 않음'을 상징한다. 이렇게 연잎은 특별한  
의미를 지닌다.

또한 동양인은 마음의 눈으로 볼 수 있는 '천 개의 꽃잎을 가진 연꽃' 등을  
언급한다. 이런 연꽃들이 두뇌 부위에 있고 심장 부위에도 있다.

당신이 영적으로 진보한다면, 어느 날 누군가가 당신의 발을 '성스런  
연꽃뿌리'라고 부르며 축복할지도 모른다. 그것은 당신의 발이 연꽃뿌리 로  
변신했다는 말이 아니다. 그것은 당신이 신성한 존재로 여겨질 만큼 세간의  
평판이 높아졌다는 뜻이다. 당신이 좀더 진보한다면 사람들은 당 신의  
눈이나 그 외의 신체 부위에서도 연꽃을 언급하리라. 그러나 신경 쓰지 말라.  
그것은 단지 경의의 표시일 뿐이다.

연은 그 꽃잎과 잎사귀가 완전하게 배열되어 있는 식물이다. 그것은 환경의 일부이면서도 그 환경으로부터 떨어져 있는 식물이다. 그것은 오 염물 속에서도 깨끗하고 순결하다. 연꽃은 동양의 가장 무지하고 기묘 데 없는 사람들에게도 통용되었던 순수함의 상징이다.

사랑 LOVE | 사랑은 섹스처럼 몹시 오해를 받고 있는 말이다. 성과 사 랑은 서로 섞이고 혼합되어 있어 현대의 사람들에게 오용되고 곡해되고 있다.

사랑은 두 사람 사이의, 또는 그 종류가 무엇이든 두 피조물 사이의 조 화이다. 사랑은 성적 관심과는 다르다. 사랑은 두 피조물이 상대방과 온전 히 일치하는 주파수로서 진동하는 것을 뜻한다. 사랑은 이기적이지 않다. 우리는 돈을 위해서라면 하지 않을 일들을 사랑을 위해서 하게 된다.

사람들이 서로 맞지 않는 진동수로 진동할 때는 혐오, 우려, 또는 육 체적 긴장을 불러오게 된다. 그럴 때는 한쪽 편이 진동수를 낮추거나 높 임으로써 부조화를 멈추고 조화가 — 즉 사랑이 — 자리 잡게 할 수 있다.

LOWER MIND | 증 } 지 식 을 # ^ 하 쥘 •히스 ^^ 이다. 방법만 안다면 우리는 몇몇 동양인들이 쓰는 방법대로, 지금까지 일어났던 모든 일을 — 심지어 태어나기 이전의 일까지도 — 떠올릴 수가 있다.

실제로 방법을 알고서 인내심을 갖고 연습하면 이것은 아주 쉬운 일 이다 이런 능력을 '완전한 기억력(tOtal recall)'이라고 한다. 이것은 연습으 로 달성할 수 있으나 맑은 양심의 소유자가 아닌 사람이 시도해서는 안 된다. 왜냐하면 유쾌한 시절과 함께 모든 불쾌한 일이 떠오르면서 나쁜

생각이 증폭될 수도 있기 때문이다.

우리의 잠재의식 안에는 모든 기억이 들어 있다. 합당한 이유가 있다 면 유능한 최면술사는 피험자를 과거로 이끌어서 무의식적인 기억의 가장 희미한 구석까지 파고들 수 있다. 그리고 그 피험자가 왜 특정한 금기나 두려움을 갖고 있는지를 알아낼 수 있다.

히츨마음은 해독불가의 언어로 된 고문서를 판독하는 데도 활용할 수 있다. 왜냐하면 잠재의식 속에서 시공간을 건너뛰어 과거로 인도될 때 우리는 인류 전체의 기억까지도 불러올 수 있기 때문이다. 그렇지만 유체여행을 통해서 아키·샤 기록을 열람하는 것이 훨씬 쉬운 방법이다.

## M

대우주 MACROCOSM | 이것은 좀더 큰 세계, 즉 우리가 '지구'라고 부르는 이 구체의 물질적 한계를 넘어선 세계를 가리킨다. 우리는 육체를 가진 상태에서는 '작은 세계'에 머물러 있다. 학술적인 용어로는 '소우주(micracosm)에 머물러 있는 것이다. '마이크로 micra'는 작은 것을 뜻하고 '마크로 macro'는 큰 것을 뜻한다.

우리는 지상에 있는 동안 '작은 세계'의 '왜소한' 존재로서 살아간다. 지금 우리는 소우주의 주민들이다. 우리는 지금 지저분한 애벌레 또는 풀 썩기와 비슷하다. 우리는 지금 땅과 잎자루, 잎사귀의 차원에 묶여 있다. 그러나 훗날 나비로 탈바꿈하면 허공을 날아 새로운 차원으로 들어갈 수 있다. 그때 우리는 이 허찮은 세계를 떠나서 대우주로 들어가게 된다.

마법 MAGIC | 마법은 왜곡된 과학적 현실이거나 과학자들이 아직 눈이 멀어 이해하지 못하는 현상일 뿐이다. 미개인의 눈에는 날아다니는 비행기가 마법의 산물이다. 마찬가지로 서양인에게는 동양의 공중부양이 마법이다. 오늘날의 과학이 그 판에 박힌 관점으로 설명해낼 수 없는 것들이 바로 마법이다. 그러나 과학이 뒤늦게 그 원리를 따라잡고 나면 그때야 그것은 '과학적 사실'이 된다.

쿠라레(남미의 원주민들이 화살촉에 바르던 독초액)는 한때 미개한 주술사들이 부리는 마법이었다. 처음에 과학자들은 그것을 터무니없는 미신으로 치부했다. 그러나 소위 서구화된 주술자들 — 자칭 '과학자들' — 은 연구를 통해 결국 쿠라레의 효과를 '재발견'하게 되었고, 그래서 쿠라레는 좀 더 유용하게 쓰이고 있다(과수술의 근육이완제로 쓰임. 역주)

그러나 마법에 현혹되진 말라. 그것은 과학자들이 앞으로 100년이 걸려도 해낼 수 없는 일을 지금 당장 시연해 보일 수 있는 몇몇 사람들의 '특출난재주'에 불과하다.

마나스 MANAS | 인간의 사고력을 뜻한다. 축전지가 에너지를 갖고 있는 것처럼 인간도 일정한 에너지를 갖고 있다. 축전기 사용법을 모른다면 그 힘은 애초에 존재하지 않는 것과 다를 바 없다. 하지만 축전지에 전선을 연결하는 방법을 안다면 그때는 그 힘으로 흥미로운 일들을 꽤 많이 해낼 수 있다.

같은 눈점이 인간에게도 적용된다. 우리는 의지를 갖고 내적 사고력을 계발함으로써 이전 상태로는 감당키 어려운 일들을 많이 해낼 수 있다. 적절한 훈련을 거친 사람은 텔레파시, 투시, 물체감응, 유체여행 등을 해낼 수 있다.

오늘날 대부분의 사람들은 운전자로부터 통제받는 자동차의 처지로 전락해 있다. 사실은 자동차를 운전하는 운전자의 위치여야 하는 데 말이다. 자신의 사고력을 통제할 수 없는 인간은 앞을 못 보는 불구와 같다. 그는 진정으로 살아 있지 않다.

집단적 히스테리를 자극해서 군중을 자신의 바람대로 움직이고 조종하는 독재자를 떠올려보라. 또는 축구장 관중의 집단적 광기를 떠올려보라. 그들의 마음은 하나의 대상에 붙들려 있고, 그래서 어떤 사소한 일이 우연히 반응을 촉발하면 아주 불쌍사나운 사건이 일어난다.

대규모 군중이 하나의 생각에 집단적으로 매몰될 때 그들은 그 생각을 서로 더욱 증폭시킨다. 그 생각은 언덕을 굴러 내려가는 눈덩이처럼 불어난다. 독재자들은 이런 원리를 알고 있다. 그래서 그들은 군중 속에 선동적인 또는 발작적인 사람들을 심어놓는다. 군중은 그 히스테리 환자들을 본받아서 이내 광기와 분노, 즉 독재자가 원하는 어떤 상태에 사로잡힌다.

마나스는 텔레파시처럼 작용할 수 있다. 그것은 집단 히스테리를 유도할 수 있다. 군중이 마치 한 몸처럼 생각하고 행동하도록 만들 수 있다.

마니푸라카 | 배꼽 부위에 있는 차크라로서 일반적으로 알려진 일곱 개의 의식 층 중 (아래로부터) 세 번째에 해당한다. 비전적인 용어로는 수레바퀴 또는 연꽃으로 불린다. 이는 투시가에게는 마치 꽃잎들이 배꼽 주위에 나풀거리고 있는 모습 또는 바퀴살들이 회전하는 모습으로 보이기 때문이다.

선한 의도를 가진 사람은 녹색의 연꽃잎 또는 바퀴살을 갖게 된다. 녹색은 그가 영적 성장을 위한 의지와 능력을 갖고 있으며, 가능한 한 다른

사람들을 많이 돕고자 함을 나타낸다. 그가 진화의 계단을 더 높이 오를수록  
꽃잎은 한층 더 노란 빛을 띠며 그의 영성과 헌신을 드러내줄 것이다.

만트라 MANTOA | 본래 만트라는 '신의 특별한 이름'을 뜻하지만 지금은  
통상적으로 기도의 한 형태로 인식되고 있다. 만트라는 신성한 어떤 단어를  
반복하는 것인데 그림으로써 당사자는 힘을 얻는다. 만트라(진언)  
를 성실하고 경건하게 반복하는 사람의 생각은 정화된다.

만트라는 오직 선을 위해서만 사용되어야 한다. 결코 악을 위해 사용  
되어선 안 된다. 옛말처럼 "타인의 무덤을 파는 자는 자신이 그 속으로  
떨어지는" 법이다. 진언은 이기심이 아니라 타인을 돕는 선행을 위해서만  
사용되어야 한다.

성경은 "믿음은 산을 움직인다"고 말한다. 같은 이야기를 만트라에  
대해서도 할 수 있다. 만트라를 올바르게 사용하면 아주 강력한 효과가  
나타난다. 그리고 그 힘은 사용하면 할수록 더욱 커진다.

신성한 만트라의 예로는 "옴 마니 파드미 훔" 또는 "람, 람, 람" 등이  
있다. 모든 소리와 말은 생명이 없는 물체에도 영향을 줄 수 있다. 누구나  
"물질보다 마음이 먼저"라는 말을 들어보았을 것이다. 참으로 옳은 말이다.  
만트라를 읊으면 그 사람의 마음이 물체를 변화시킨다.

마누 MANU | 어떤 동양의 신앙에 따르면 이 세계의 지배자는 '마누'이며,  
마누는 이 세계에 법칙을 부여하고 사물을 움직이고 통제한다.

그런데 한 마누가 제각각 특성이 다른 여러 나라와 여러 도시를 전부  
적절히 다스릴 수는 없다. 비전지식에 의하면, 그런 이유로 일련의 마누와  
소시, 마누 Oesser Manus) 무리가 존재하게 되었다.

다음과 같이 생각해도 좋다. 이 세계는 많은 지사를 거느린 큰 회사이다. 즉 대도시마다 지사가 있고, 나라마다 상부의 감독지사가 있다. 이 세계의 마누 — 신과는 다르다 — 는 회사의 사장 또는 총지배인에 해당한다. 그는 회사 전반의 정책을 수립하고 다른 '관리자들'을 통제한다. 대도시나 나라에 있는 지사도 나름의 지배인을 임명하는데, 그는 일정한도 내에서 정책을 자유롭게 입안하지만 기본적으로는 사장 또는 총지배인의 훈령을 따라야 한다.

런던에는 런던의 마누가 있고, 버밍엄에는 버밍엄의 마누가 있다. 뉴욕, 패서디나, 신타페도 마찬가지다. 각지역마다 마누가 있고, 그 위에는 나라 전체를 감독하는 상위의 마누가 있다.

점성학을 연구해보면 각각의 도시와 나라가 저마다 특정한 궁에 속하고 있음을 알게 되리라. 실제로 우리는 어떤 나라가 물고기자리, 양자리, 또는 황소자리에 속한다고 말하는데, 그것은 바로 해당 마누의 기본적인 성격을 언급하고 있는 것이다. 예컨대 스코틀랜드 지배인의 성격은 쿠바 지배인의 성격과는 아주 다르다.

마누는 인간으로서 윤회를 거듭하면서 인간이 처한 어려움을 충분히 경험한 존재들로서, 영적 진보를 이룬 후에 특정 나라 또는 특정 도시로 지명받게 된 것이다.

마우나 MAUNA | 이것은 '정숙' 즉 수다스럽게 떠들지 않는 것이다. 너 무나 많은 사람들이 중구난방으로 그들의 요가 연습이나 사업 운영, 또는 아내나 남편과의 불화 등을 떠벌린다. 또한 너무나 많은 사람들이 자신의 비의적 연구에 관해 토를 단다. "나는 누구와 함께 공부하고 있는데 ~ 어 찌고저찌고~"

사람들이 말을 너무 많이 하는 것은 유감스런 일이다. 왜냐하면 지식을 발설하면 힘이 낭비되고 수행자는 갖가지 어려움을 안게 되기 때문이다. 그것은 연료탱크에 구멍이 난 차를 운전하려고 하는 것과도 같다. 수다스러운 수행자는 그가 바른길을 따라 걷고 있지 않음을 확실하게 증명하고 있는 셈이다.

공부란 개인적인 문제고, 진보 또한 개인적인 문제다. 진보를 원한다면 입을 다물고 대신 귀를 열어둘 일이다. 그것이야말로 진보로 가는 유일한 길이다.

마야 MAYA | 마야는 '환상'을 뜻한다. 개인의 통찰력을 흐리게 하고 속이는 것이다. 빈번히 사람들은 자신이 실제보다 훨씬 더 중요한 사람이라는 환상을 갖는다. 그는 자신의 중요성을 확신한 나머지 온갖 말들을 꽤나 지껄여댈 것이다.

마야는 우리가 싸워야 하는 커다란 장애 중의 하나다. 이 지상은 환상의 세계이고 마야의 세계이다. 우리가 높은 진화 단계로 이행하려면 이런 환상을 없애고 진실을 직시해야 한다.

명상 MEDITATION | 명상은 개인의 마음을 훈련하고 계발하여 질서를 부여하는 체계이다. 명상은 특정 대상, 주제, 또는 문제에 대해 생각함으로써 그것의 전모를 파악하는 것이다.

우리는 어떤 식물에 대해 명상할 수 있다. 먼저 땅에 심어진 씨앗을 머릿속에 그린다. 명상을 계속하는 동안, 외측 껍질이 부서지고 내부 생명이 첫 번째 움직임 시작하여 작은 덩굴손이 땅속에서 이리저리 뒤틀며 암중모색하다가 빛을 향해 위로 솟아나는 광경이 보인다. 이 작은 덩



굴손은 실처럼 위로 뻗치다가 이윽고 땅을 뚫고 나와 녹색 또는 갈색으로 변하며 자라고 성숙한다. 그런 후엔 다시 씨를 땅에 뿌리는데, 그것들은 주변의 사방으로 떨어지거나 새들이 삼키기도 하고 아니면 먼 곳에 심기 기 위해 바람에 실려 날기도 한다. 우리는 이 씨들이 다시 땅에 떨어져 묻히고 자라나는 모습도 볼 수가 있다.

명상은 우리로 하여금 내적 동기를 추구하고 미지의 것을 탐색하도록 해준다. 명상은 집중과 다르다. 집중은 전혀 다른 것이다.

영매 MEDIUMS | 영매가 무엇인가? 세상엔 두 가지 유형의 영매가 있다.

하나는 뒷골목의 점쟁이인데, 그들은 마음의 어떤 변덕스런 작용으로 인해서 때때로 죽음 저편에서 오는 '계시'를 받을 수 있다. 그것은 선천적인 능력이며 항상 말을 듣지도 않는다. 그는 다소간 정신적인 힘을 보유했던 미개한 주술사와 다를 바 없다. 그는 그 능력의 이유를 설명할 수 없을 뿐더러 알고 싶어하지도 않는다. 그는 힘을 가진 데 만족할 뿐이다.

다른 유형의 영매는 교양 있는 남성 또는 여성으로서 상당한 진보를 이루어 십중팔구 이 지상에서 마지막 삶을 보내고 있는 사람이다. 그들의 능력은 오락가락하지 않는다. 그렇다고 그들이 무조건 선하다는 말은 아니다. 왜냐하면 누군가가 투시, 텔레파시 또는 영적 교신 능력을 얻는 것은 다른 기준으로 결정되기 때문이다. 그것은 그저 그 당사자가 다른 사람들과 다르다는 뜻일 뿐이다.

진정 신이 내린 목소리를 지닌 성악가가 있을 수 있다. 그러나 그의 영광스런 목소리는 그가 선인인가 악인인가 하는 문제와는 무관하다. 그의 성격은 그의 목소리와 아무 상관이 없다.

영매의 경우도 마찬가지다. 사악한 영매들이 있을 수도 있고 인자한

이웃사람이 영매일 수도 있다. 사악한 영매는 순박한사람들 앞에서 힘을 휘두르는 사기꾼이다. 그는 그저 고객이 방금 떨어놓은 사실을 다른 식으로 돌려 말하는 현명한 심리학자이다.

이 사실을 분명히 알아야 한다. 자신이 영매라고 주장한다고 해서 그가 영매인 것은 아니다. 또한 영매란 말은 보통 여자를 연상시키지만 반 드시 그런 것만은 아니다.

영매는 여러 차원들 사이에서 생각을 주고받는 매개체 역할을 할 수 있는 사람이다. 다른 말로 하면, 글조차 읽지 못하는 영매가 전혀 들어본 적 없는 언어로 말을 쏟아낼 수도 있다. 왜냐하면 영매는 그저 메시지를 전달할 뿐이니까.

기억 MEMORY | 인간의 마음이 지상에 일찍이 일어났던 모든 일을 지식으로 저장하고 있음은 주지의 사실이다. 인간의 마음은 특정 세포가 특정 기억을 갈무리한다는 점에서 전자두뇌와 흡사하다. 하지만 전자두뇌가 많은 공간을 점유하는 데 비해, 인간의 마음은 아직도 더 많은 정보를 기 다리고 있는 수많은 공호 세포를 가지고 있다.

인간은 다만 10분의 1만이 의식이다. 나머지 10분의 9는 잠재의식이다. 그리고 잠재의식에는 지상에서 일어났던 모든 일에 관한 정보가\* 있다. 그것은 '전승된' 종족의 기억이다. 그것은 카사 기록에 있는 정보 가 유체여행 중에 조금씩 우리의 잠재의식 속으로 수집된 것이다. 따라서 적절한 훈련에 의해 우리는 잠재의식 속으로 깊이 파고들어서 미처 알지 못했던 기억과 지식을 들추어낼 수 있다.

마음 MIND | 영적인 과업에서 큰 진보를 이루려면 마음이 맑은 상태인

지를 확인해야 한다. 우리는 자신의 마음이 그 위에 세우려고 하는 요구에 부응할 수 있는지를 확인해야 한다. 마음을 순수하게 지키려면 침착한 기질의 사람들, 건전하고 균형 잡힌 사람들, 진실한 말을 하는 사람들과 어울려야■다.

우리는 고통받는 사람들과 사실과 허구를 구별하지 못하는 사람들에게 연민을 보여야 한다. 하지만 그들과 얽히지 않고도 이해와 동정을 가질 수 있다. 바람직하지 않은 유형의 사람과 너무 가깝게 어울리는 것은 우리 자신의 마음을 오염시킨다.

마음은 지식을 흡수하는 스펀지와도 같다. 선량한 마음은 흡수한 지식을 어떻게 사용할지를 안다. 나쁜 마음은 정신적으로 소화되지 않은 지식을 잠재의식 속에 그저 채워 넣을 뿐이다.

뒤에서 우리는 마음을 씻는 데 도움이 될 호흡법을 제시할 것이다. 그렇지만 기억하라. 만일 마음을 잘 다룬다면, 마음이 당신에게 봉사할 것이다. 만일 잘 다루지 못한다면, 마음은 당신을 언짢게 만들 것이다.

밍차 MING CHIA | 공산주의가 판을 치기 전에 중국인들은 이름의 영향력을 크게 신봉했다. 이름은 힘을 갖고 있으므로 상서로울 수도, 불길할 수도 있다. 밍차는 어떤 이름이 불길하고 어떤 이름이 길한지를 판단하는 법을 가르치는 특별한 학파였다. 작명가들은 그 원리에 따라 그 당사자와 궁합이 맞는 이름을 지어주고자 했다.

중국인들은 진동의 과학을 잘 알고 있었고, 적절한 진동이 그 대상의 힘을 증가시킬 수 있음을 알고 있었다. 그래서 그들은 '이름'을 연구했던 것이다.

미트야 MITHYA | 사람들은 환상의 세계에 속박되어 있다. 사람들은 잘 못된 가치, 잘못된 믿음, 그리고 잘못된 이해를 갖고 있다. 이 지상에서 중요한 것이라곤 은행 계좌에 돈이 얼마나 있느냐, 태생이 어떠냐, 즉 어떤 계급으로 태어났느냐가 전부이다.

사람들은 그릇된 신들을 섬기고 있다. 신 중의 신은 바로 달러이다. 사람들은 태연하게 우주여행을 꿈꾸지만 정작 마음이 물질보다 위대하다 는 것은 깨닫지 못한다. 가장 쉽게 우주여행을 할 수 있는 방법은 유체여행을 하는 것인데도 말이다.

미트야는 우리가 육신의 속박과 환영으로부터 벗어나서 진실한 초자아를 깨달을 수 있기까지 떨쳐버려야 할 '기만적인 허구상태'를 뜻한다. 미트야는 꼭 추방해야 할 것이다. 왜냐하면 미트야로부터 깨어나 각성되지 않는 한 시간을 낭비하면서 불필요하게 지상으로 되돌아와야 하기 때문이다.

모하 MOHA | 무지의 상태, 어리석은 상태, 지독한 혼란의 상태를 말한다. 이것은 해야 할 일과 하지 말아야 할 일을 분별하지 못하는 데서 비롯된다. 모하는 곧 슬픔과 고통으로 이어진다. 모하를 극복하고 또한 미트야를 극복해야 비로소 모크샤의 단계에 이를 수 있다.

모크샤 MOKSHA | 해방을 뜻한다. 이것은 아둔함으로부터의 해방이며, 무지로부터의 해방이며, 혼란으로부터의 해방이다.

해방에 이르는 것, 즉 지상의 속박과 신물 나는 육욕으로부터 벗어나서 소위 '보리춤평'라 불리는 단계에 이르는 것이야말로 모든 유정물하빠 또는 모든 지각 있는 존재의 목표이다.

그리스도교인이든 유대인이든 이슬람교도든 불교도든 간에, 우리는 세상의 고통으로부터 해방되고 이른바 천국, 열반, 천계로 들어가기 위해 노력한다. 모크샤를 성취하기 전까지는 그런 바람직한 곳에 들어갈 수가 없다.

무드라 MUDRA | 하타 요가는 별의별 괴이한 자세와 운동으로 이루어져 있다. 어떤 것은 별다른 해가 없고 꽤 재미 있기도 하지만 어떤 것은 몹시 위험하다. 그러므로 **25** 가지로 된 무드라 운동은 우리의 관심사가 아니다.

나는 개인적으로 이런 운동들이 진정으로 자격 있는 사람의 감독과 충고가 없이 행해져서는 안 된다고 엄중히 경고하고 싶다. 이것들은 실제로 위험하다. 당신은 일상 중에는 표시가 나지 않는 심장질환을 갖고 있을 수도 있다. 그러니 소화불량에 걸린 뱀을 흉내 내는 짓거리를 하다가 오히려 병을 키울 수도 있다.

너무나 많은 사람들이 이런 운동들을 맹목적으로 예찬하는데, 과한 집중은 무서운 해악을 불러온다. 어떤 해악인지 알고 싶다면 가까운 정신 병원에 가보라.

쿤달리니를 일으키는 데 도움이 된다는 수많은 운동이 있다. 그렇지만 여기서는 오직 학구적인 관점에서 주제의 이해를 돕기 위해서 한두 가지만을 예시코자 한다.

첫 번째는 케차리 -무드라 Khechari-Mudra 이다. 이것은 혀를 길게 늘어뜨리는 일련의 운동법이다. 이것에 익숙해지는 데는 수개월이 걸리지만 일단 혀가 알맞게 길어지고 근육이 훈련되고 나면 우리는 혀를 밀어넣어서 목구멍을 빈틈없이 막을 수 있다. 숙련된 달인은 스스로 육체의 모든 구

멍을 기름칠을 한 패드로 막은 후에 특정한 무드라를 행함으로써 수일 동안 무호흡 상태로 지낼 수도 있다. 이는 실험을 통해 입증된 사실이다.

또 하나의 운동 또는 무드라는 비파리타카라니  $Viparitamakarani$  다. 수행자는 머리를 땅에 대고 눕는다. 그리고 양다리를 공중으로 들어올리며 허리도 함께 따라오게 한다. 그는 양손으로 엉덩이를 받치고 양 팔꿈치로 몸의 무게를 지탱한다. 때때로 이 운동을 하는 사람들은 양다리를 원형으로 둥글게 흔들기도 한다. 하지만 이왕이면 좀더 그럴싸하게 보이도록 아예 양 발 목에 깃털을 달거나 양다리에 종려나무 잎을 매다는 편이 낫지 않겠는가. 또 다른 미친 곡예로 파시니무드라  $Pasinimudra$  가 있다 이걸 해 보이는 사람이 있다면 아마도 그는 그 무대에 생계를 의지하고 있을 것이다. 어쨌건 그 친구는 마치 스카프를 몸에 두르듯 양다리로 목을 감싼다. 차라 리 밖에 나가서 스카프를 하나 사는 편이 의사를 불러서 다리를 풀어달라고 애원하는 것보다 훨씬 싸게 먹힐 것이다.

하나 더 말하자면 카키-무드라  $Kaki-mudra$  라는 운동도 있다 이것을 행하는 불쌍한 영혼은 입술을 오므리고 어떤 이유에서인지 까마귀를 흉내 낸다. 그러고는 천천히 공기를 빨아들인다.

다시 개인적인 견해를 표명하자면 , 동양에서 이런 바보 같은 곡예에 열중하는 계층은 생계가 막막한 거지이거나 다른 것을 할 머리가 없는 힌두교 고행자뿐이다. 그들은 곡예사에 불과하다. 이런 운동들은 영적 이해력을 증진하는 데 아무런 도움이 되질 않는다.

혹시라도 어딘가 병이 의심되면 당장 이런 운동에서 손을 떼라. 그래야 좀더 오래 행복하게 살 수 있을 테니까.

물라다라 MULADHARA | 척추 기저에 있는 차크라로서 쿤달리니가 위

치한 곳이기도 하다. 많은 사람들은 쿤달리니가 척추 기저에 있다는 사실만으로 만족하는데, 좀더 정확히 말하자면 쿤달리니는 배설기관과 생식기관의 중간지점에 있다.

물라다라는 네 개의 꽃잎으로 보이는 차크라로서 진화 정도가 낮은 사람일수록 이 꽃의 빨간색이 어둡다. 빨간 꽃잎이 서로 붙은 중앙에는 노란색의 사각형 안에 마치 불타는 듯한 삼각형이 있는데, 바로 그곳에 쿤달리니가 위치하고 있다. 빨간색은 질 낮은 세속적 감정과 열정을 가리킨다. 하지만 휴지 상태의 쿤달리니를 둘러싼 노란 사각형은 이것이 바로 게 일깨워질 때 영적인 힘이 발휘될 수 있음을 나타낸다.

만일 잘못된 방법으로, 잘못된 때에, 또는 잘못된 목적으로 쿤달리니를 일깨운다면 그것은 타는 듯한 불꽃이 되어 당사자의 이성을 마비시켜 이해할 수 없는 말을 지껄이는 천치로 만들 수 있다. 그러니 진정으로 경험 있는 교사가 인도하지 않는 한 절대로 일깨워져선 안 된다.

필요하다면 차라리 다음 생에 쿤달리니가 일깨워지길 기다리는 편이 훨씬 낫다. 인내심 없이 잘못된 목적으로 시도했다가 지상에서 몇 번의 생을 더 보내야 하는 것보다는 말이다.

무무크슈트와 MUMUKSHUTWA | 이것은 육신의 굴레를 벗어나고자 하는 아주 강한 열망이다. 그토록 많은 사람들이 유체여행을 희망하는 이유가 바로 이것 때문이다. 사람들은 감옥 같은 진흙 덩어리인 육체를 벗어 나서 원하는 장소를 찾아 원하는 것을 보고자 한다. 이것은 또한 윤회를 벗어나서 영계로의 귀환을 바라는 열망이기도 하다.

무니 MUNI | 무니는 한가한 잡담에 끼지 않고 침묵을 지킬 수 있는 사

람이다. 그는 자신이 무슨 요가를 하고 있는지, 자신이 뭘 배웠는지, 교사가 뭐라고 말했는지, 또는 교사가 알고 싶은 것을 알려주지 않아서 자신 이 뭐라고 대들었는지를 여기저기 떠벌리지 않는다.

신비사상 MYSTICISM | 이것은 이 세상보다 높은 일에 마음을 두어 영 적 성장을 지속하겠다는 신념이다. 이것은 초의식 상태를 지향하는 것으로서, 자신의 진동을 높임으로써 비록 육체에 매여 있으나 그 마음만은 좀더 높은 차원의 진실, 좀더 높은 차원의 사실을 받아들이게 해준다. 신 비사상은 주문이나 흑마술과는 관계가 없다. 이것은 육체적인 경험을 넘어서는 일들을 이해하도록 해준다.

## N

나다스 NADAS | 소리에에는 여러 형태가 있다. 소리는 사실상 시계■와 마찬가지로 일정한 진동일 뿐이다. 우리는 보통 귀로 — 인간의 귀든 동물의 귀든간에 — 지각할수있는 진동을 '소리'라고 부른다.

나다스는 귀의 도움 없이 내면에서 듣는 소리다. 그것은 양심의 목소리, 내면에 계신 신의 목소리, 당신더러 무엇을 하고 무엇을 하지 말라는 — 후자가 더 중요하다 — 초자아의 목소리다.

"정숙하라, 그리고 내가 안에 있음을 알라"라는 말이 있다. 이런 식으로 우리는 내면의 목소리, 내면의 '나'를 알게 된다. 이 양심의 목소리에 귀를 기울이고 순종할 때 당신은 자신의 진화 단계에서 그릇 이탈할 수가 없다.



자연령 NATURE SPIRIT | 인간은 자만심과 우월감에 빠져서 자신들에게만 영혼이 있다고 생각한다. 인간은 인간만이 죽음 이후에도 또 다른 삶을 지속해간다고 생각한다.

수많은 고대 민족들은 자연의 영을 숭배했다. 그것은 잘못된 일이 아니었다. 자연의 영은 실제로 존재할뿐더러 인간의 영과 똑같이 중요하기 때문이다. 인간은 영혼 또는 초자아를 가진 원형질 덩어리로서 전자가 후자에게 어떻게 움직이고 성장할지를 지시한다. 마찬가지로 나무들에게도 그것들을 돌보는 자연의 영이 있다. 동물들에게도 영이 있다.

그러니 영어나스페인어 또는 독일어를 하지 못한다고 해서 동물들을 '병어리'라고 단정할수는 없는 일이다. 많은 동물들은 최상의 인간과 비교해도 결코 뒤지지 않을 품성을 갖고 있다.

유체계에는 자신만의 특별한 일을 수행하는 인간의 영들도 있고, 식물과 동물의 유체를 돌보는 자연의 영들도 있다. 또한 저급령들도 있다\*(저급령에 대해서는 이미 말한 바 있다)

그러니 당신 자신의 진화를 위해 기억하라. 인간과는 다른 선상에서 자라고 진화하지 만 결코 인간보다 열등하지 않은 자연의 영 이 있다는 사실을. 그리고 그들은 우리와는완전히 다르다. 인간은 결코 동물로 윤회 하지 않으며 동물 또한 결코 인간으로 윤회하지 않는다. 서로가 완전히 다른 진화의 길을 걷고 있는 것이다.

목 NECK | 목은머리, 즉두뇌와몸통을연결하는좁은통로이다. 만일 목이 적절히 제 역할을 하지 못하면 당신은 두뇌의 메시지가 아래의 여러 중추로 이동하길 바랄 수가 없다. 만일 동맥이 목 부위에서 위축된다면 두뇌에 충분한 혈액이 공급되지 않을뿐더러, 신경계가 압박받는다면 감

각신호의 전달이 지연되거나 두뇌로부터 몸통으로 향하는 통로가 막힐 것이다.

따라서 동맥과 신경계를 이완시키려는 분명한 목적으로 운동을 하는 것은 좋은 생각이다. 이것을 하타 요가 또는 신비학과 혼동하지 말라. 이 특별한 운동은 비술과 관련이 없다.

그 방법은 이렇다. 흔히 부엌에서 사용하는 딱딱한 의자에 가능한 한 편안히 앉으라. 등받이가 있는 딱딱한 의자라야 한다. 팔걸이의자에 앉아 빈둥거리는 식이면 곤란하다.

양손을 무릎 위에 놓고 똑바로 e 소으라. 머리를 1 ~2 초간 바로세운 후에 천천히 그리고 한껏 왼쪽으로 튼다. 힘을 들여 조금 더 틀어보라. 왜냐 하면 처음의 느낌보다는 조금 더 돌아갈 수 있기 때문이다.

이제는 천천히 머리를 중앙으로 되돌린다. 똑바로 정면을 보고 1 ~2 초간 휴식을 취한 후에 다시 머리를 오른쪽으로 한껏 돌린다. 전처럼 힘을 들여서 첫 느낌보다는 좀더 오른쪽으로 돌려보라. 마치 사용해보지 않은 척추 관절에서 녹이 떨어져 나가는 것이 느껴질 정도로 돌려보라. 뼈마디에서 찌그럭대는 소리가 들릴 정도로 돌려보라.

이 방법을 여러 번 반복한 후에는 다시 똑바로 앉는다. 아마도지금쯤은 지쳐서 주저앉을지경이 되었을 것이다. 그러니 한동안 아주 깊게 숨을 쉬면서, 예컨대 약 10 초에 걸쳐서 깊게 숨을 쉬면서 아무것도 하지 말라.

대략 1 분 동안 휴식을 끝냈으면 이번엔 머리를 할 수 있는 한 평평하게 왼쪽 어깨 쪽으로 눕히라. 귀가 어깨에 닿을 정도로 눕히라. 귀가 어깨가 닿는다면 목을 더 꺾어서 예 귀가 찌그러지도록 해보라. 1 초 동안 그 상태를 유지하라. 그리고 다시 머리를 곧추세워 원래로 돌아가라.

1 ~2 초 지난 후에 같은 방식으로 오른쪽 어깨 쪽으로 머리를 눕히라.

머리가 편안한 상태보다 조금 더 꺾이도록 하라. 당신은 자세가 바뀔 때 마다 호흡을 깊게 하면서 휴식을 취해야 한다.

이제 다음 단계이다. 깊은 호흡을 하다가, 숨을 깊숙이 들이쉬 채로 고개를 한껏 숙여서 턱이 가슴께로 파고들도록 하라. 좀더 힘을 주어 목에서 찌그럭대는 소리가 들리게 하라. 다시 머리를 정상적인 위치로 되돌 리고 잠시 쉬면서 깊게 호흡하라. 그리고 이번에는 고개를 한껏 뒤로 젖 히라.

이 운동을 할 때 당신은 너무 빠르거나 격렬하게 힘을 주다가 다치는 일이 없도록 주의해야 한다. 연습을 반복하면 관절은 더욱 유연해질 것 이다.

운동이 끝나면 똑바로 앉아 양손을 목 뒤에 얹고 두 엄지손가락으로 목을 마사지하라. 당신은 이 방법이 육체에도 도움이 되고 정신집중에도 도움이 된다는 사실을 알게 되리라.

다시 강조하건대 이 운동은 형이상학적 주제와는 관련이 없다. 사실 은 , 어떤 육체적 운동도 비의적인 일에는 도움이 되지 않는다. 많은 사람들이 이상한 자세를 취하고는 자신을 위대한 비술가라고 떠드는데 , 그들은 진실로 비의적인 일을 해낼 수 없으니 대신 육체적 운동으로써 허명을 날리고 있을 뿐이다.

니다나 NIDANAS | 불행을 초래하는 열두 가지 요인을 뜻한다. 그 열두 가지를 일일이 열거할 필요는 없다. 왜냐하면 전부가 물질적 생존과 관련 된 것들이기 때문이다. 그것들은 이 참담한 지상에 불쌍한 남녀를 붙잡아 놓기 위해 특별히 고안된 것들이다.

우리는 가능한 한 빨리 니다나를 없애야 한다. 니다나에는 자만, 탐

욕, 욕욕, 분노, 폭식, 질투, 나태 등이 포함된다. 이것들은 바람직스런 게 아니므로 그냥 견뎌내는 것은 능사가 아니다.

우리는 조금만 노력하면 그 모든 요인을 없앨 수 있다. 노력해보면 그 작업이 생각처럼 그리 어렵진 않다는 사실을 알게 된다. 그리고 우리 자 신이 이 지상을 영원히 등지는 길에 제대로 들어섰음을 알게 된다.

니디다사•나 NIDIDHYASANA | 이것은 실질적인 성과로 이어지는 깊은 명상, 진정한 명상의 연습을 뜻한다.

명상은 보통 세 단계로 이루어지는데 그중 첫째 단계는 '읽고 듣기' 이다. 우리는 종교적인 또는 형이상학적인 교재를 읽거나 다른 사람으로 부터 듣는다. 그러면 그 정보가 우리에게 입력되어 둘째 단계로 나아가게 꿈^다.

둘째 단계로, 입력된 정보는 이제 숙고되어야 한다. 우리는 그것에 대 해 숙고하고, 그것과 관련된 것들도 숙고의 대상으로 삼는다. 그래서 전 체적 인 윤곽을 파악했다는 확신이 들면 세 번째 단계로 가게 된다.

셋째 단계가 바로 니디다사나이다. 이때 우리는 1 단계에서 주어지고 2단계에서 숙고된 정보의 한 가지 측면만을 택한다. 그리고 그것러 1 대해 좀더 특별한 주의를 기울여 명상한다.

니드라 N1DRAS | 우리가 수면 중에 얻는 아이디어를 뜻한다. 만일 유체 계를 방문했을 때 얻은 아이디어를 그대로 물질계로 가져올 수 있다면 그 것은 엄청난 혜택이 되리라. 실제로 작곡가들은 유체계에서 들은 음악의 기억을 물질계로 가져오곤 한다. 그리해서 그들은 고전음악으로서 역사 에 남을 경이적인 걸작을 '작곡'한다.

불행히도 많은 사람들은 유체여행 자체를 받아들이지 못하므로 당연히 유체계 방문 중에 접한 아이디어도 수용하지 못한다. 어떤 종교는 아예 유체여행을 언급조차 하지 않으므로 그 신도라면 자신이 뭔가 크게 잘 못되었다고 생각할 수도 있다. 그럴 때 그 아이디어는 그저 '꿈'으로 합리화된다.

인간의 마음은 결함투성이다. 그래서 유체가 육체에게 전하려는 바를 전적으로 왜곡시킨다. 만일 침대 옆에 공책과 연필을 비치하고 밤중에 얻은 아이디어를 '즉각' 기록해둔다면 아침에 기억을 되살릴 수 있으리라. 하지만 사람들은 '난 이것 기억할 수 있어'라고 중얼거리고는 곧장 돌아 누워 다시 잠에 빠진다. 그리고 아침이 되면 모든 걸 잊어버린다. 이것은 큰 불행이다. 왜냐하면 우리는 잠을 잘 때 경이로운 것들을 수없이 접하기 때문이다.

니르바나 NIRVANA | 육체로부터의 해방, 육체의 정욕과 탐식으로부터의 해방이다. 이것은 모든 경험의 종지를 뜻하지는 않는다. 모든 지식의 종지를 뜻하거나 삶의 종지를 뜻하지도 않는다.

니르바나가 '무휴의 상태에서 존재함'을 뜻한다는 것은 틀린 말이다. 명백한 오류조차 알아차리지 못하는 사람들이 이런 말을 떼서댄다. 니르바나는 욕망으로부터의 자유, 육체의 온갖 갈증으로부터의 자유이다.

니르바나는 '더없이 행복한 무상 상태'도 아니다. 이것은 영적 지식의 완성이며, 모든 육체적 욕망으로부터의 해방이다. 열반은 '순수한 상태에 있음'을 뜻한다. 육체적, 물질적 욕망이 소진되었음을 뜻한다. 그렇지만 열반에 들어 육체의 욕망을 벗어버린 후에도 그는 계속 영적인 과제를 공부하며 존재의 다른 차원으로 나아간다.

니야나 NIYANA | 라자 요가에서 온 말로서, 요가의 여덟 가지 지침 중 에 두 번째 것을 가리킨다. 이것은 육체적, 정신적인 순수함을 만족스럽 게 달성했음을 뜻한다. 이것은 또한신에게 진심으로 헌신하기 위해서는 일정 정도의 고행을 거쳐야 함을 가리킨다. 만일 그런 고행조차 없다면 우리는 자신의 욕망을 채기기에 너무 바빠서 신을 생각할 여유가 없을 것 이기 때문이다.

수비 학 NUMEROLOGY | 말은 진동이다. 글자와 소리도 진동이다. 그리 고 진동은 규칙적으로 마루와 골이 교차해가는 어떤 흐름이다. 우리는 진 동을 수치화함으로써 각각을 분석할 수 있다. 예컨대 어떤 소리는 달콤한 냄새처럼 우리 귀에 유쾌하게 들린다. 어떤 소리는 고약한 냄새처럼 우리 귀에 거슬린다.

우리는 소리를 수치화함으로써 어떤 소리가 좋거나 나쁘게 들리는지 를 정리한 표를 만들 수 있다. 이런 원리로 동양인들은 수비학■원 또는 숫자점을 발달시켰다. 그것에 의하면 각각의 글자마다 특정한 숫자가 매 겨져 있다. 그래서 이름을 가진다면 그 이름을 구성하는 숫자들을 합해서 진동이 좋은지 나쁜지를 알아볼 수 있다. 동양인들은 만일 나쁜 이름을 약간만 수정하면 나쁜 진동으로 고통받는 대신에 조화로운 진동을 이뤄 낼 수 있다는 사실을 발견했다.

그러나 숫자점은 영터리 사기의 온상이기도 하다. 이름을 제대로 분 석하려면 믿을 만하고 평판이 있는 작명가에게 가야 한다. 왜냐하면 뒷골 목의 일부 업자들은 그저 당신의 돈만 원할 뿐이지 당신을 도울 생각은 전혀 없기 때문이다.

계율 OBSERVANCE | 모든 종교에는 그 종교의 신봉자가 행하거나 따라야만 하는 특정한 일들이 있다. 그것들을 계율이라고 하는데, 계율이 없으면 분별력 있는 존재가 되기 어렵다. 예컨대 그리스도교에는 '십자가의 길' (Stations of the Cross, 예수가 사형선고를 받은 때부터 십자가에서 내려와 묻히기까지의 과정을 열네 장면으로 나누고 각각에 맞춰서 하는 기도. 역주.)이라는 것이 있다. 또한 다른 사회에도 여러 가지 형태의 규율들이 있다.

신비학의 경우에는 기본적으로 지켜야 할 다섯 가지 계율이 있다. 첫째는 깨끗한 몸을 갖는 것이고, 둘째는 깨끗한 마음을 갖는 일이다. 우리는 마음의 순수성을 얻기 위해 자신의 몸을 살피야 한다. 특수한 규칙이 적용되는 고도의 신비학을 추구하지 않는 한 건강은 필수적이다. 보통 사람들에게 건강이 요구되는 것은 그다지 순수하지 못한 타인의 오라가 침입해오는 일을 막기 위함이기도하다.

나는 특수한 규칙이 적용되는 심오한 신비학을 추구하지 않는 한 건강이 필수적이라고 말했다. 왜 그런 표현을 썼는지 궁금해하는 사람들도 있을 것이다. 평범한 사람은 그 진동 또한 평균적 범주에 속해 있다. 그 평균적 진동은 그가 더 높은 '옥타브'로 상승하는 것을 어렵게 만든다. 그렇지 만 특정한 병을 앓고 있는 사람이라면, 그의 진동수는 평균보다 높은 수준에서 출발하여 더욱더 높은 수준으로 나아갈 수 있다. 이런 경우에는 아주 헌신적인 사람들에 한해서 질병이 오히려 장점이 될 수 있다. 그래서 높은 주파수의 감각적, 초감각적인 인상들에 반응하게 되기 때문이다. 그러나 대부분의 사람들, 즉 자신의 운명을 명백히 자각하지 못하는 보통 사람들은

본 주제로 돌아가서, 우리는 올바른 계율을 따르며 마음을 순수하게 함으로써 지상에서 가능한 지고의 기쁨을 맛볼 수 있다. 그리고 다음의 진화 단계로 영적 수준을 높이는 커다란 진보를 이룰 수 있다. 그래서 우리에게는 깨끗한 마음과 깨끗한 몸이 필요하다.

세 번째 계율은 몸과 마음의 불순물을 제거하는 데서 한발 더 나아가서 더욱 순수하고 고결한 상태를 이루는 것이다. 즉, 영성의 길로 전진하여 욕망을 벗어나 독립하는 것이다.

네 번째 계율은 자신보다 능력이 월등하며 영적 귀감이 되어주는 사람들과 어울리는 것이다. 더 나은 사람들과 어울릴수록 그로부터 우리도 좋은 영향을 받을 기회가 늘어난다. 우리는 우리에게 본보기가 되고 우리를 순수하고 영적인 진화로 이끌 수 있는 사람들과 어울리기 위해 끊임없이 노력해야 한다.

다섯 번째 계율은 묵상의 힘을 기르는 것이다. 우리는 맹목적으로 돌진하는 식으로 무모한 결정을 내려서는 안 된다. 무슨 일이든 생각하고 또 숙고해야 한다. 그래야 그 결정이 모든 사실을 주의 깊게 판단한 후에 내려졌다는 내면의 만족감이 뒤따르게 된다.

오컬티즘 OCCULTISM | 이것은 일상의 세속적인 감각을 넘어서는 지식과 관련이 있다. 이 지상에서 우리는 특정 감각에 속박되어 있다. 우리는 물건을 만져야 그것이 거기에 있다는 사실을 알 수 있다. 우리는 손으로 만져야 그것이 뜨거운지 찬지, 또는 기쁨을 주는지 고통을 주는지를 알 수 있다. 이것이 세속적인 지식이다.

그러나 비의적 지식은 평범한 능력으로는 알 수 없는 것들이다. 우리는 다만 그것을 알 수 있을 뿐, 손으로 만질 수는 없다. 하지만 일단 알고



나면 그것을 내 것으로 취할 수 있다.

비술 능력 OCCULT POWERS | 초자연적인 힘은 무수한 훈련과 무수한 생의 경험을 거친 후에야 우리에게 주어진다.

동양에서 '여덟'이란 숫자는 신성하게 여겨지며 갖가지 '마술적' 힘을 부여받는다. 비술의 세계에는 여덟 가지의 표준적 성취 항목들이 있다. 그러나 타인을 지배하려는 생각을 버리지 않는 사람은 결코 힘을 가질 수가 없다. 예컨대 '최면술로써 타인을 지배하라'는 식의 광고는 온 세상에 커다란 해악을 끼치고 있는 것이다. 그들은 사악한 행위를 부추긴다.

당신은 비술을 나쁜 목적으로 쓰지 않겠다고 선언한 후에야 비로소 이 힘을 추구할 수 있다. 수준 높은 달인들은 결코 제자들에게 여덟 가지 항목을 다 이루라고 하지 않는다. 대신 그들은 천천히 그리고 꾸준히 단계를 밟아 진보해야 한다고 말한다.

비술의 힘을 추구하기보다는 세속적인 차원에서 바람직한 능력을 배양하는 편이 낫다. 왜냐하면 순수한 자질 없이 힘을 계발하다가 오히려 그 힘에 의해 조종당하는 비극의 주인공이 될 수 있기 때문이다.

오자스 OJAS | 이것은 인간의 육체에 깃든 가장 높은 형태의 에너지다. 이것은 오라에서 흐릿한 푸른 빛으로 나타난다. 그러나 당사자가 순수해짐에 따라 그 빛은 더욱 선명해지고, 푸른 빛도 은빛을 거쳐 금빛으로 변해간다.

순수한 사람의 경우는 오자스가 두뇌에 저장돼 있는데, 그것은 정상적으로는 엄두도 못 낼 정도로 그의 영적 성장을 촉발한다. 이런 사람을 만나면 머리 주위에서 금빛 후광 또는 원광을 볼 수 있다.

음 OM | 이것은 힘을 지닌 진언으로 알려져 있다. 만일 정확한 발음으로, 정확한 조건하에서 반복된다면 당사자는 커다란 혜택을 얻을 수 있다. 정확한 발음은 "오-음O<sup>h</sup>\_m"으로 표기된다.

동양의 달인들이 특수하게 조합된 소리를 냄으로써 죽은 사람들을 일으켜 세웠다는 말은 거짓이 아니다. 그렇지만 다시 강조하건대, 아주 특별한 지식과 분명한 이유 없이 이 같은 속임수를 추구해서는 절대 안 된다. 전후사정도 모르면서 죽은 자를 일으킨다면 당신은 산소 결핍으로 두 뇌가 망가진 채로 걸어다니는 좀비 (마법으로 되살아난 얼굴이, 역주)를 만들어놓을 것이다.

음탓사트 OMTATSAT | 또 다른 주문(진언)이다. 이 말을 제대로 발음하면 일련의 진동이 일어난다. 그러므로 이 말을 정확히 몇 번 반복함으로써 우리는 내부의 특정한 중추들을 일깨울 수 있다. 그러나 또다시 강조하건대, 정확한지식이 없다면 아무리 반복해도 목소리의 힘은 작용하지 않을 것이다. 즉 어떤 일도 일어나지 않을 것이다.

우리는 휴지 상태이거나 쇠퇴했거나 또는 '진흙 속에 잠자고 있는' 차크라를 여럿 지니고 있다. 그리고 바른 진동을 일으켜 육체의 모든 분자를 감응시키면 그 차크라들이 활성화되어 우리를 성장으로 이끌 수 있다.

이런 일은 오직 순수한 동기에서 출발할 때, 무분별한 과시 따위에는 관심이 없을 때에만 소기의 성과를 얻을 수 있다. 자기과시는 미숙한 아이들의 장난감에 지나지 않는다. 그리고 그런 아이들에게 진언의 힘이 주어져서는 안 된다.

초자아 OVERSELF | 자아, 영혼, 초자아 등의 용어에 관해서 꽤 많은 혼

란이 일어나고 있다. 여하튼 지상의 우리는 꼭두각시와도 같은 처지라는 사실을 기억해두자.(324 쪽참고)

초자아는 영혼( soul), 초월적 존재(super-being), 주시자(overseer)이며, 상위의 차원에서 우리를 감독하는 존재이다. 초자아는 곧 '진정한 나'이다.

많은 사람들이 '초자아란 말의 연원을 자기 것으로 주장해왔다. 그러나 실제로 이 말은 그저 '높은 일을 맡은 사람을 지칭하는 아주 오랜 티베트어에서 온 것이다. 그러니 당신은 지상에 있는 자신을 끈으로써 조종되는 꼭두각시로 여겨야 한다. 그 끈은 바로 은줄이며, 당신은 '높은 일을 맡은 사람'의 꼭두각시이다.

당신이 박식하다면 같은 뜻의 산스크리트어를 알고 싶어하리라. 산스크리트어로 초자아는 아다아트마^dhyatma 라고 한다 핵심체, 본원의 힘, 존재의 근원 등을 뜻한다. 아다아•트마는 우리의 모든 감정, 모든 감각, 모든 생각이 배태된 원천이며 또한 우리 주변의 모든 것이 되돌아갈 본향이다.

P

파드마싸\*나 PADMASANA | 잘 알려져 있는 '연꽃 자세'를 뜻한다. 당신은 앉아 있는 모습의 불상을 보았을 것이다. 대부분의 경우에 부처는 연꽃 형태로 앉은 자세로서 그려진다.

의자에 앉아 두 다리를 늘어뜨리는 데 익숙한 서양인은 동양인처럼 앉는 것이 무척 힘들고 이상하게 느껴질 것이다. 동양인들은 꽤나 딱딱한 바닥 위에 두 다리를 교차시키고 앉는다. 그러면 양 발바닥이 반대쪽 허벅지 위에서 천장을 향하게 된다. 동양인은 그런 자세로 척추를 곧게 세

우고 는다.

티베트에서 서열이 높은 라마승들은 밤새도록 그런 자세를 유지한다. 그들은 그런 자세로 잠을 자고 또한 그런 자세로 죽는다. 왜냐하면 죽는 순간에 가능한 한 똑바로 앉아 오래도록 의식을 깨어 있게 하는 것이 라마교의 전통이기 때문이다. 일본의 사무라이들도 자기 가문의 명예를 지키기 위해 할복의례을치를 때 바로 이런 자세로 앉았다.

신비학을 공부한다고 해도, 서양인은 습관으로 인한 뻣뻣한 관절 때 문에 연꽃 자세로 앉기가 어렵다. 하지만, 1 무래도 상관없다. 자세는 중 요치 않다 물론 연꽃 자세는 명상에 아주 유용하다. 그러나 정작 본인에게 가장 합당한 자세는 가장 편안하게 척추를 곧게 세운 자세이다. 양다 리를 교차시켜 앉고 싶다면 그렇게 하라. 그리고 양는은 허벅지 위에 놓 아두라. 명상을 할 때는 입을 다물고 혀끝을 가볍게 치아의 뒤편에 대라. 턱은 가슴을 향하도록 살짝 숙이라.

눈은 최대한 초점을 잡지 않도록 하라. 또는 무한대를 응시한다고 생각하는 편이 좋을 수도 있다. 어쨌든 눈동자가 흔들리거나 여기저기 옮겨 다녀서는 안 된다. 요점은 눈이 아무것도 보지 않도록 하는 것이다.

이런 식으로 편안히 앉아서 부드럽고 평온하고 규칙적으로 호흡하면 긴장해소(이완)에 큰 도움이 된다. 반복하지만, 고통을 유발하는 특별한 장애가 있지 않은 한, 척추는 꼭 반듯이 세우고 앉아야 한다.

판차타파 PANCHATAPA | 나는《제 3 의 눈》(한국판에서는《나는 티벳의 라마승이 었다》1 권, 역주)이 란 책에서 이 수행법을 소개한 바 있다. 나는 이 엄중한 시 련을 실제로 거 쳤다.

판차타파는 몹시 가혹한 수행법이다. 수행자는 정확한, 아주 정확한

연꽃 자세로 동틀 때부터 날이 저서 어둠이 내릴 때까지 꼼짝 않고 있어야 한다. 그는 어떤 목적으로도 움직이는 것이 허용되지 않는다. 다리를 풀거나 '걸어보는 것'도 허용되지 않는다. 무조건 그대로 앉아\* 있어야만 한다.

이때는 보통 커다란 불이 동서남북의 네 곳에 지펴진다. 그 불은 고통스러운 만큼가깝게 있어서 수행자는 거의 구운 돼지고기같이 된다. 이것의 목적은 수행자를 혹독하게 단련시키기 위함이다.

명상의 달인들이 이런 식으로 일주일씩이나 버티는 것은 주지의 사실이다. 그들은 동틀 때부터 땅거미가 내릴 때까지 꼼짝 않고 앉아서 버티고 밤이 되어서야 음식을 조금 먹는다. 이것은 명상의 힘을 계발하는데 아주 유용한 방책이다. 명상을 멈추면 육체의 요구에 짓눌리기 시작하지 만 명상에 들면 이 세상을 '벗어나기' 때문이다.

당연히 서양인들에게는 이런 일을 조금도 추천하고 싶지 않다. 이것은 대단히 집중적인 훈련을 요하는 수행이다.

판디 트 PANDIT | 현자 M 를 뜻한다. 사람들은 현자들의 소문을 듣고는 굉장한 감명을 받는다. 그러나 판디트는 경전과 갖가지 종교적인 서적들을 섭렵한 자에 대한 동양식 호칭일 뿐이다. 그리스도교로 치면 뜻내기 설교자와 흡사하다고 말할 수 있다.

뜻내기 설교자는 교회에서 특정한 사무를 볼 수 있다. 그러나 그는 아직 신의 명을 받은 설교자가 아니다. 판디트는 동양에서 그러한 위상을, 또는 그보다도 못한 위상을 가진다.

정도 PATH | 동양에서 '인생의 행로'를 가리키는 말로서 불교도들에게

는 보통 '고귀한 팔정도 A:B'를 뜻한다. 팔정도는 절제된 품행으로써 윤회의 고통으로부터 벗어나는 길이다. 팔정도는 삶의 법전이다. 팔정도는 흔히 종교적인 것으로 여겨지지만, 실제로는 바른 생각의 소유자가 주체 적으로 삶을 이끌어가는 태도를 정리한 것이다. 십계명이 꼭 그리스도교 의 전유물일 수만은 없는 것과도 같다. 물론 이러한 행동 규범을 잘 지키 는 사람일수록 그 종교의 훌륭한 옹호인 또는 신앙인인 것은 분명하다.

팔정도의 여덟 가지 항목은 다음과 같다.

1. 큰이해
2. 론^기
3. 큰말
4. 큰행위
5. 바른삶
6. 큰노력
7. 바른지적활동
8. •른묵상

팔정도를 정확히 이행하는 사람의 삶은 몹시 고단하다. 왜냐하면 그 것은 그가 윤회의 마지막 단계에 이르렀다는 뜻이기 때문이다. 마지막 단 계에서는 늘 고통과 상실이 뒤따르게 마련이다. 맑은 마음으로 빛진 것 없이 세상을 떠나려면 모든 분별심과 부스러기들을 치우는 과정이 필요 하다.

핑갈라 PINGALA | 척추의 오른쪽에 있는 통로이다. 여기에 개인의 물질 적, 정신적 생명과 관련된 감각신경과 운동신경이 분포하고 있다. 핑갈라 와 비슷한 통로로는 (척수 왼편에) 이다<sup>1DA</sup>가 있다.

핑갈라와 이다를 자유자재로 조종할 수 있는 사람에게 시간과 물질, 거리는 아무런 의미가 없다. 그것들은 더 이상 장애나 제약이 되지 못한 다. 그는 이렇게 말할 수 있는 행복한 입장이 된다. "감옥의 쇠창살은 새 장만도 못해."

이런 능력을 가진 사람은 의식적인 유체여행, 텔레파시, 투시, 그리고 조건만 갖춰진다면 공중부양까지도 해낼 수 있다.

폴터 가이 스트 POLTERGEIST | 인간에게 불편을 주는 것을 주특기 로 하는 일부 저급령들이 있다. 그들을 폴터가이스트(시끄러운 소리를 내는 장난꾸러기 요정)라고 부른다. 그들은 원숭이들처럼 장난이 심하지만지성이 없다.

보통 그들은 물체를 직접 움직일 만한 에테르의 힘이 없다. 그래서 막 여성이 되려 하는 소녀 또는 소년 — 소녀보다 힘은 떨어지지만 — 을 찾아다닌다. 열두 살에서 열네 살 정도의 소녀들은 아직 구체적인 방향은 정해지지 않았으나 여성으로서 새로운 물꼬를 트려 하는 에테르 에너지 를 많이 갖고 있다. 폴터가이스트는 이런 소녀에게서 에너지를 취하고, 그 힘으로써 물건들을 움직인다. 예를 들면 아무도 손을 대지 않은 의자 를 뒤집어놓는다.

이때 에너지의 원천(소녀)이 꼭 그 장소에 있어야 하는 건 아니다. 하지만 그 장소로부터 반경 15 미터 이내에는 있어야 한다. 폴터가이스트들 은 인간들이 깜짝 놀랄 때만 이런 짓을 벌인다. 파괴적인 저급령들은 인 간에게 겁을 주는 일을 즐기고 인간이 놀라면 놀랄수록 그 즐거움은 배가 된다.

힘 POWraR | 우리가 지상에 머물 때 얻을 수 있는 진정한 힘은 바로 명

상으로부터 나온다. 바르게 명상함으로써 우리는 아래와 같은 힘을 얻을 수 있다.

1. 아카샤 기록으로의 접근: 아카샤기록은우리의 과거에 일어났던 모든 일은 물론이고, 이 세계 너머의 차원에 대한 지식까지도 전부 보여 준다. 또한 우리는 현재 일어나고 있는 일들도 알 수 있고, 더 나아가서 확률 높은 미래상까지도 미리 살펴볼 수 있다.

2. 동물과의 텔레파시 교신 : 이것은 아주 보람 있는 경험이다. 왜냐 하면 동물에게는 인간이 알아채지 못하는 높은 지성이 있기 때문이다.

3. 자신의 전생과 다른 사람들의 전생에 대한 지식 : 이것은 아카샤 기록과는 또 다른 방식으로 얻어진다.

4. 영적 수준이 동등한 사람들과의 텔레파시 교신 : 그들이 세계의 어느지역에 있든, 또는 이 세계의 바깥에 있든 상관없다.

5. 자신의 사망시기에 대한 지식: 그로써 우리는 사전에 빛을 청산 하고 마음을 정화할 수 있다.

6. 투시 : 먼곳을 내다보는능력또는확률높은 미래상을 내다보는 능력이다.

7. 물질 통제력 : 마음으로써 물질을 지배하는 능력이다. 이 능력을 통해서 우리는 너무도 간단하게 유체여행을 할 수 있다.

프랄라야 PRA1AYA | 과학자들은 평범한 인간들이 오래전부터 이미 알고 있던 사실을 막 발견했다. 인간과 동물은 일정한 시간이 경과하면 잠 을 자야 한다. 그렇지 않으면 삶을 지속할 수 없으니까. 여기에 동양의 과 학이 수십 세기 전부터 알고 있던 사실이 하나 있다. 온 우주도 일정한 간 격으로 잠을 자야 한다는 사실 말이다.



우주는 아주 긴 간격으로 잠을 잔다. 그것을 프랄라야라고 부른다. 힌 두 신앙에 의하면 우주에는 여러 주기가 존재하고, 각 주기마다 우주는 잠을 자면서 새로운 주민들을 '고안'하고 새로운 세계를 '설계'한다. 우리는 이런 정보들을 아카샤 기록에서 열람할 수 있다.

프라나 PRANA | 프라나에는 두 가지 뜻이 있다. 하나는 심장 신경총과 연결된 차크라를 뜻한다. 이것은 심장의 상태와 건강을 통제한다. 이것은 심장 근육에 충격신호를 주는 심장 내 섬유다발에 연결돼 있으며 심장을 일정한 리듬으로 뛰도록 한다. 오라에서는 오렌지 빛깔로 나타나는데, 저속한 동물적 욕망에 집착하거나 음식과 섹스에 탐닉하는 사람들은 붉은 색조를 띠는 경향이 있다.

두 번째 뜻은 사람들에게 잘 알려져 있다. 이것은 호흡과 관련이 깊으나 여기서 자세히 다루지는 않겠다. 대신 나는 이 사전의 부록에서 아주 안전하면서도 건강에 탁월한 호흡법을 소개할 예정이다.

기도 PRAYER | 사람들은 일요일마다 기도를 하고 다른 날에는 기도를 잊어버린다. 그리고 그리스도교인들은 불교도들이 진언을 반복하여 외는 것을 비웃는다. 그러나 기도가 곧 진언이며, 진언이 곧 기도이다.

기도의 목적은 우리의 강력한 잠재의식을 일깨워 그 게으른 친구로 하여금 일하도록 만드는 것이다. 그 게으른 친구가 우리의 몸과 마음의 특정 부분을 열심히 자극하도록 하는 것이다. 그래야 다른 사람이 해주기만 바라던 것들을 스스로 해낼 능력이 생기기 때문이다.

기도의 메시지는 우리(꼭두각시)의 조종자인 초자아에게 전달되고, 그 초자아가 보기에 그 것이 현재 과업에 알맞은 것이라면, 그때 우리는 그

염원을 실현하는 데 다소 도움을 받을 수 있다. 그러나 흔히 보는 일이지 만, 대부분의 사람들은 자신의 재산이나 힘을 위해서는 기도해도 결코 남 을 위해서는 기도하지 않는다.

물체감응 PSYCHOMETRY | '민감한' 사람은 물체를 손으로 만지는 것 만으로도 그에 관해 꽤 많은 정보를 얻을 수 있다. 그가 호숫가나 바닷가 에서 돌 하나를 집어 들고 마음을 비우면, 그의 잠재의식이 초현실적인 감 각을 활성화시켜 손가락의 진동을 두뇌로 보내 영상으로 그려낸다.

모든 생명은 전기와 자기를 띠고 있어서 모든 '접촉'이 흔적으로서 남기 마련이다. 마치 자석으로 쇠조각을 건드리는 것과도 같다. 당신은 쇠조각이 부분적으로 자화■된다는 사실을 알 것이다. 그리고 검류계 또는 평범한 나침반으로도 쇠조각이 얼마만큼의 자성을 띠고 있는지를 확인할 수 있다.

이처럼 물체감응을 할 수 있는 사람은 돌이나 반지 또는 천조각을 만 짐으로써 그 물건과 관련된 과거의 일들을 생생히 짚어낼 수 있다.

연옥 PURGATORY | 이것은 지옥이 아니다. 이것은 유체계에 존재하는 '기억의 방'에 가깝다. 예컨대 당신이 은빛 차주전자를 갖고 있다고 하 자. 얼마간 사용하다 보면 그 주전자는 내부에 얼룩이 끼고 외부에도 한 두 군데 흠집이 날 것이다. 따라서 그 물건을 팔거나 결혼 선물로 줄 요량 이면 먼저 기존의 흠을 없애야 한다.

마찬가지로 이 세상을 떠난 인간이나 동물은 '연옥'에서 잠시 머무는 데, 이곳은 영혼 또는 초자아가 방금 끝난 생에서 저질렀던 잘못을 점검 하는 곳이다. 그리고 실제로 이때 유체의 '얼굴'이 (부끄러워서) 별경계 달

아오르는 경우가 왕왕 있다!

이 연옥은 처벌소도 아니고 현지 감옥도 아니며 지옥도 아니다. 시텔  
겉게 달군 창으로 당신을 쑤셔대는 악마들도 없다. 연옥은 다만 당신으로  
하여금 내면의 자만심과 환상을 얼마간 떨어버리게 해주는 곳이다. 그리 고  
비록 지상에서는 넘치는 재산으로 사람들에게 대접받았지만 이곳은 그  
돈과는 무관하다는 사실을 직면하는 곳이다.

연옥을 두려워할 이유는 전혀 없다. 이곳에서 지상의 찌꺼기들을 떨  
어버리는 것은 진정으로 행복한 경험이다.

## Q

질문자 QUERENT | 이 것은 '질문을 하는 사람' 을 뜻한다. 즉 특정 한 방  
식으로 예측을 행하는 사람에게 찾아와 조언을 구하는 사람(의뢰인)이다.  
여기에는 수정이나 타로카드가사용될 수 있다.

질문자의 태도가 점의 성공 여부를 결정한다. 만일 질문자가 회의적  
이거나 노골적으로 불신을 드러낸다면 , 또는 엉터리 정보를 건넨다면 그 의  
잠재의식 탓에 진실이 드러나지 않는다.

예측자 , 즉 점술가는 질문자를 꼬드기려는 것이 아니다. 그는 질문자 를  
도우려고 한다. 따라서 질문자는 모든 두려움과 자의식을 내려놓고 담  
담해야 한다. 그렇지 않으면 잘못된 태도가 타로카드나 수정에 역작용 을  
일으킬지도 모른다.

예컨대 만일 젊은 여성이 비밀을 가진 채로 타로점을 보러왔다면, 그  
녀는 자신의 불운한 과거가 폭로될까봐 보이지 않는 사고의 장벽을 세울

수 있다. 물론 투시자에게는 그런 장벽과 그녀가 숨기려는 것이 다 보이지만, 정작 그녀가 알고자 했던 정보는 덮여 가려질 수 있다. 타로카드와 수정은 확실히 도움이 되지만, 우선 질문자가 자발적으로 협조를 해야만 가능하다.

## R

라가 RAGA | 이것은 즐거움과 호감 등의 감정을 나타내는 말이다. 이런 감정은 통상 기분 좋은 물건, 관념, 또는 사람으로부터 올라온다. 그런데 라가에는 또 다른 뜻도 있다. 라가는 특수한 형식의 인도음악을 가리키기도 한다.

라가는 한발 더 나아가 영적 사랑의 개화를 뜻하는 라가-박티 **^■**로 이어진다. 이것은 예기치 못한 어떤 강렬한 경험이나 감정으로부터 생겨 **^**다.

또 다른 형태의 라가로는 라가-드웨샤 **Dvesha**가 있다. 이것은 누군가 에 대한 호불호의 감정이다. 우리는 때때로 첫눈에 반하거나 반대로 대번 에 혐오감이 드는 사람들을 만나곤 한다.

이런 감정들은 영적 성장을 위해 근절해야 할 선입관이다. 왜냐하면 명백한 이유 없이 좋아하거나 싫어하는 것은 무지의 표시이고, 그가 아직 영적 기초를 닦지 못했음을 말해주기 때문이다.

라자 요가 RAJA YOGA | 라자는 '왕족'을 뜻한다. 그래서 라자 요가는 종종 '왕족'의 요가라고 불린다. 이것은 우리를 위대한 초자아로 되돌아

가게 해주는 네 가지 주요 방법 중의 하나이다.(요가는 일반적으로 라자요가[명상], 즈나나 요가[지식], 카르마 요가[행위], 박티 요가[헌신]의 네 가지로 분류된다. 역주)

라자 요가는 자기 자신을 통제하는 법을 가르친다. 그리고 우리가 다른 이들에 의존해서는 안 되며, 스스로 자신의 곤경을 극복해야 한다는 사실을

레차카 RECHAKA | 여러 가지 호흡법을 연습할 때 신선한 공기를 마실 수 있도록 폐에서 한껏 공기를 내뿜는 과정을 가리킨다. 부록에서 여러 호흡법을 다루고 있으므로 여기서는 설명을 생략한다.

리쉬 RISHI | 이것은 성자, 착하게 사는 사람, 또는 영적 능력을 가진 사람을 뜻한다. 리쉬는 대개 모종의 경로를 통해 종교의 신성한 경전에 관여했다. 그들은 뛰어난 영감으로 앞날을 내다본다.

의례 RITES | 의례는 일종의 수행이다. 그것이 이교■의 의례인가 합당한 의례인가는 당신의 소속이 어디인가에 달렸다.

예컨대 성당에서는 몹시 복잡한 예배의식을 치르는데, 그것은 성대한 볼거리를 제공함으로써 사람들을 불러모아 이 제식화된 가르침을 전하기 위함이다. 의례는 참가자들에게 특정한 마음의 틀을 갖게 하는 수단이다.

염주 ROSARY | 염주를 사용하는 종교는 수없이 많다. 기도나 진언을 하는 사람들은 구슬을 손가락으로 헤아려 일정한 순서 또는 정확한 횟수를 지키는데 도움을 받는다.

염주는 단지 잠재의식에게 어떤 일이 바른 순서 또는 바른 횟수로 진

행되고 있음을 말해주는, 초보적 형태의 계산기일 뿐이다. 염주를 만지작거리기는 것은 종종 사람들에게 위안을 주고, 인류의 오랜 숙제인 '양손을 어찌해야 좋을지 모르는' 문제를 극복하게 해주기도 한다.

## S

사다•나 SADHANA | 이것은 여러 가지 영적 수행법을 가리키는 말로서, 특히 욕망으로부터 자유를 달성하는 네 가지 수단을 뜻한다. 이것은 또한 다마DAMA의 일부분이다.(505 쪽 참고) 욕욕으로부터 자유롭게 해주는 수행법들은 따로 설명할 필요가 없겠다. 왜냐하면 이 책 전체가 그것을 말하고 있으니까.

사두 SADHU | 도인, 은둔자, 또는 승려를 뜻한다. 보통 라마교 사원이나 수도원을 떠나 대중들 틈을 방랑하는 사람에게 '사두'라는 호칭이 주어진다.

사하스라라 SAHASRARA | 요가의 의식 중추 중 가장 높은 위치의 중추를 뜻한다. 이것은 일곱 번째 차크라로서, 앞서 말했듯이 총 흡 개의 중추가 있지만 서양에는 그중 일곱 개만이 알려져 있다.

사하스라라는 천 개의 꽃잎이 있는 연꽃에 비유된다. 투시가는 이것을 머리 꼭대기에서 금빛의 분수가 쏟아지는 것과 같은 모습으로 본다. 그리고 그 둘레의 모든 '꽃잎들'은 세상의 온갖 다채로운 색을 다 띠고 있다.

삼매 SAMADHI | 이것은 현실을 또렷이 인식하는 의식 수준 너머의 특 별한 존재 상태를 뜻한다. 수행자가 훌쩍 성장하여 특정한 단계가 되면 그는 '초의식—per-consciousr 상태에 이르러서 신성한 실재를 인식하게 된다. 증명할 수는 없지만 그는 그것이 진실임을 안다.

삼매는 또한 수행자로 하여금 불현듯 뭔가를 깨치게 하는 특정한 형태의 지성을 가리키기도 한다. 예컨대 우리는 어떤 단어의 의미를 숙고하다가섬광처럼 찾아온 예기치 않은 계시로서 그단어의 진짜의미를깨닫게되곤한다.

사마나 SAMANA | 태양신경총중추에는통상 '생명력'이라고 지칭되는 무엇이 있다. 영적으로 성장해가고 있는 투시가라면 누구나 이 방사 현상 을 볼 수 있다. 그것의 색깔은 부근에서 분비되는 위액의 영향을 받는데, 대부분의 경우에는 비취(웁) 같은 뿌연 녹색이고 다소 소화기능이 작동 중일 때는 누르스름한 색조의 우윳빛 같을 수도 있다.

사마트와 SAMATWA | 기질이 안정된 상태 , 마음이 평온한 상태 , 불만 과 혐오와 적대심이 전혀 없는 상태를 뜻한다. 수행자가 편견이나 증오심 없이 냉정하게 관조할 수 있는 상태이다.

삼사라 SAMSARA | 생사의 유전■. 사람들은 '탄생 — 삶 — 죽음— 다음 생 계획 — 환생'이라는 순환 주기에 맞추어 몇 번이고 반복하여 지상 에 내려온다. 이런 순환은 당사자가 점성학적으로 모든 사분면과 모든 궁 에서 배워야 할 것을 다 배우고 육신의 속박을 벗어날 때까지 지속된다.

산치타 카르마 SANCHITA KARMA | 과거생으로부터 누적되어 저장된 카르마를 뜻한다. 많은 사람들은 카르마를 잔인하고 가혹하고 무자비한 법칙으로 여긴다. 그러나 그렇지 않다.

사람들은 자신의 카르마 중에서 많은 부분을 잠깐 '젖혀들' 수 있다. 즉, 냉장실에 넣어두고 당면한 일에만 매진할 수 있다. 만일 그가 진보를 이루어 정직하게 남을 돕고자 한다면 그의 '저장된 카르마'는 용서(탕감) 될 것이다. 왜냐하면 당신이 당신에게 범한 타인들의 죄를 용서했을 때, 타인들 또한 그들에게 범한 당신의 죄를 용서할 것이기 때문이다.

신은 누구에게나 자비롭고 공정하다. 그는 공정하면서도 연민을 잃지 않는다. 이 지상에 태어난 사람들 중에서 자기 능력 이상의 짐을 짊어진 사람은 아무도 없다. 아무도 과도한 '배상'을 강요받지 않는다.

그러니 카르마를 짊어진 당사자가 자신이 용서받을 만한 존재임을 입증하기만 하면, 그의 '유예된 카르마'는 무효화되거나 약화되거나 폐기 된다. 예컨대 몹시 잔인한 짓을 저질렀던 사람이라고 해서 늘 똑같이 잔인한 고통을 되돌려받지는 않는다. 왜냐하면 그가 다음 생에서 속죄하는 데 온 힘을 기울인다면 그의 카르마는 탕감될 수 있기 때문이다.

산냐스 SANNYAS | 이것은 철저한 '자기 부정'의 생활을 가리킨다. 이것은 보통 라마교 사원이나 수도원에 들어가 전 생애를 깨달음의 달성에 바친 사람을 일컬을 때 쓰인다. 다시 말하건대 영적 성장을 위해서는 자 신이 원했던 것들을 타인의 이익을 위해 기꺼이 나누어야 한다. 이 덕목은 인간의 삶을 네 단계로 나누었을 때 마지막 단계에 해당한다.

산냐스에는 또 다른 뜻도 있다. 산냐스는 승려가 되려는 자가 속세를 완전히 포기하고 떠나겠다고 마지막 서약을 하는 입회식을 가리키기도



사라스바티 | 대부분의 종교에는 '성모'가 있다. 그리스도교에도 성 모가 있고 라마교에도 성모가 있다. 물론 힌두교에도 브라흐마의 배우자 인 성모 사라스바티가 있다. 사라스바티는 지식의 여신이며 예술의 수호 신이다.

사•트 SAT | 서양식으로 말하면 '절대적 존재' 또는 '지상에 없는 순수 한 존재'에 비유할 수 있다. 초자아를 가리키는 말로서 우리는 예절 바르 게 행동하고 참을성 있게 기다림으로써 그것에 이를 수 있다.

사트야 SATYA | 이것은 진실함, 즉 남을 속이지 않는 것을 뜻한다. 절제 해야 할 항목 중의 두 번째이다. 우리는 성장을 위해 철저하게 진실해야 한다. 자신에게는 물론 타인에게도 철저하게 정직해야 한다.

사트야 유가 SATYA YUGA | 이것은 우주의 네 주기 중 첫 번째 주기를 가리키는 말이다. 종교마다 우주의 시간을 일정한 햇수로 나누는 계산법 이 있다. 사트야 유가는 크리타心仏라고도 불리는데, 각각의 주기는 1,728,000 년에 해당한다.

강령회 SEANCES | '죽음 저편'과 접촉하는 것은 놀랄 만큼 쉽다. 사랑 했던 친구나 친척인 체하는 저급령들과 접촉하는 것도 놀랄 만큼 쉽다. 신진대사의 번덕으로 인해 자신의 진동수를 높여서 유체계의 어떤 존 재들과 동조될 수 있는 독특한 사람들이 있다. 그렇다고 그들이 반드시

진화되었거나 빼어난 인물인 것은 아니다. 어쨌든 그 '영매'는 최근 또는 얼마 전에 세상을 떠난 사람으로부터 메시지를 전달해준다.

하지만 그가 대단히 저명하여 믿을 만한 영매가 아닌 한, 그 메시지를 곧이곧대로 믿는 것은 위험하다. 대부분의 영매가 사기꾼이라는 뜻은 아니다. 다만 영매 자신조차 부족한 지성 탓에 영터리 메시지와 진짜 메시지를 구별할 수 없는 경우가 많다는 것이다.

이번 생을 하직한 사람들은 죽음 저편에서 의미 없는 메시지를 보내 기에는 너무도 바쁘게 지낸다. 그들은 대부분 새로운 환생을 준비하느라 분주하다. 그러니 패니 아줌마가 꽃에 물을 주라거나 낡은 옷장의 세 번째 서랍에 유언장이 숨겨져 있다는 말을 전하려고 굳이 당신을 찾아오는 일은 흔치 않다.

샹티 SHAKTI | 우주의 어머니를 일컫는 또 다른 단어이다. 우주의 어머니란 곧 원초적 에너지의 원리이다. 그녀는 우주를 창조하고 보전하고 끝 마무리한다. 그녀는 현현된 이 우주에 작용하고 있는 힘이다.

이 세상은 음울의 세계다. 그러므로 음의 원리는 여성의 원리이다. 우리는 이 세상을 떠나서 양령의 세계로 이동한다. 비전지식의 용어로는 신의 세계로 이동하는 것이다. 여기 지상에서 우리는 여신의 세계에 속해 있고, 음의 원리를 따르고 있다.

여신의 원리에서 오는 힘은 투시, 투청, 텔레파시, 물체감응 등에 관여한다. 또한 이 힘은 불현듯 떠오르는 머릿속의 그림들과도 관련이 깊다. 이 힘은 소리의 힘, 목소리의 힘, 음악의 힘이기도 하다.

힌두교에서는 신의 진정한 면모를 알려면 우주모®의 은혜부터 알아야 한다고 가르친다.

산티 ■■■ | 라마교 사원과 불교 사원에서는 평화를 뜻하는 '산티' 라는 말이 강론이 끝날 때마다 반복된다.

티베트 사원에서는 식사를 할 때 뭔가를 읽는데, 그것은 물질에 불과한 음식으로 생각이 쓸리는 것을 되돌리기 위한 구절들이다. 그런데 강독자는 그 말미에 종종 이렇게 말하곤 한다. "옴, 산티, 산티, 산티; 이것은 단순히 평화를 간곡히 권유하는 말로서 그리스도교 수도원에서 "팍스 보비스쿰 pax**o**b**o**scum"이란 말이 반복되는 것과 같다. 즉 '평화가 당신과 함께하길'이라는 뜻이다.

샤트삼파티 SHATSAMPATTI | 육체의 욕정과 욕망으로부터 벗어나기 위해 훌륭한 스승과 함께 공부하는 수행자는 다음과 같은 여섯 가지 측면에서 가르침을받게 된다.

1. 샤마 Shama: 육체의 욕망이 버려지도록 차분히 사고를 제어하고 마음을 ^제하는 능력.
2. 다마 Dama : 육체의 열망을 사그라뜨리고 마음을 고양시켜 육체를 통제하도록 해주는 수행체계.
3. 우파라티 Uparati : 이웃의 소유물을 탐내지 말라는 가르침. 자신의 동료와 소유물을 신중하게 선택하고 가진 것에 만족하도록 인도하는 르침.
4. 티틱샤 Titiksha: 자신의 카르마에 의해 닥친 어려움을 당당하게 마주하고 인내하며 견디는 능력.
5. 슈라다 Shraddha: 자기 자신과 타인에게 성실하고 정직하도록, 자신을 둘러싼 환상과 허위를 물리치도록 인도하는 수행체계.
6. 사마다나 Samadhana: 자신의 힘, 자신의 능력을 한 가지 목적에 집중

시키는 힘. 이제 그는 일시적인 혼란으로 하여 길을 잘못 들지 않는다.  
오직 윤회를 벗기 위해 똑바로 앞을 향해 확고부동하게 걸어 왔다.

시바 SHIVA | 많은 의미가 있는 말이다. 힌두교의 삼위일체 가운데 시 바는  
우리를지상에서 소멸시키는 신 즉 인간을 흠더미 육체로부터 풀려 놓어나게  
하는 파괴적인 힘이다. 시바는 육체로부터의 해방을 추구하는 요가수행자들이  
공경하는 '산'이다.

우리는 출생, 삶, 죽음의 세 가지 과정을 거친다. 따라서 우리의 출생  
을결정하는 '산'이 있고, 사는동안우리를감독하는 '산'이 있다. 그리고 죽을 때  
우리를지구에서 떼어놓는 '산(시바)도 있다.

싯다 SIDDHA | 수많은 윤회를 통해 이제는 '완전한 영혼' 이 된 사람이다. 아직  
신성 그 자체의 단계에 이르지 못한 했지만 거의 준성 신성의 단 계에  
이른사람이다.

싯다 SmDHI | 영적인 완성을 뜻한다. 또한 해당 수행자가 상당한 비술 능력을  
지니고 있음을 뜻하기도 한다.

은줄 SILVER CORD | 신생아가 탯줄에 의해 엄마와 연결되어 있듯이 우 리는  
은줄에 의해 초자아와 연결되어 있다. 꼭두각시가 가는 끈에 의해 조종자와  
연결되어 있듯이 우리는 은줄에 의해 우리의 조종자와 연결되어 있다.

은줄은 빠르게 회전하는 충전연색의 분자들로 구성되어 있으며 실제

로 은빛으로 보인다. 투시자에게는 그 다채로운 색깔이 순수한 푸른 색조를 띠는 밝은 은빛으로 투영된다.

은줄은 무한정으로 연장될 수 있다. 유체여행을 할 때 우리의 유체는 은줄로써 육체와 연결된 상태에서 먼 곳까지 돌아다닌다. 마치 당신이 줄 끝에 연을 매달아 공중에 띄워 올릴 수 있는 것과 같다. 그래서 육체가 신호를 보내면 유체는 마치 연줄이 감겨드는 것과 똑같이 육체로 감겨 들어간다.

우리가 지상에서 하는 모든 경험은 은줄을 통해 초자아에게 보내진다. 또한 초자아가 우리에게 보내는 메시지들도 은줄을 따라 우리의 잠재 의식에 전해진다.

우리가 죽음에 이를 때는 은줄이 점차 가늘어지다가 끊어진다. 탯줄이 끊어질 때 아기가 '엄마 뱃속의 삶과 이별하는 것처럼, 황금 주발이 산산이 부서질 때(은줄이 끊길 때) 육체는 초자아와 이별하게 된다. 황금 주발은 후광에 해당하는 상급의 에테르 힘으로서 생존 시에는 머리를 둘러싸고 있다가 임종시엔 떠나버린다.

죄 SIN | 죄란 무엇인가? 사제들이 바람직스럽지 않다고 생각하는 것이 곧 죄이다. 그러니 이것은 그다지 의미가 없는 단어다.

지금은 출산이 오히려 죄가 된 듯하다. 왜냐하면 사제들이 "아이들은 죄 가운데 태어난다"고 말하기 때문이다. 하지만 어떻게 그럴 수 있겠는가? 출산이 없다면 종족도 없고 사제들도 존재할 수 없을 텐데.

원천적인 '죄'를 말하자면 자만심, 탐욕, 욕정, 분노, 대식, 질투, 나태 같은 것들을 꼽을 수 있다. 다른 죄들은 바로 이것들로부터 파생한다. 자만심은 자신의 능력을 오해한 데서 비롯된다. 탐욕은 눈독을 들이던 물

품이 얻어지는 순간사라진다. 욕정은 종족의 지속에 필연적인 성욕의 다 른 이름이다.

사제들조차 자신에게 복종하는 사람들에게 성을 보상으로 제공하곤 했다. 지금은 성을 죄악시하지만, 사실 옛날의 사제들은 균중을 자신의 성전으로 끌어들이기 위해 성을 두둔하곤 했다. 그들은 지금이라면 누구 나 눈이 휘둥그레질 쇼를 벌이기도 했는데, 예컨대 그 지역의 모든 미혼 여성은 1년에 한 번 신전에서 돈을 받고 어떤 남자에게든 몸을 파는 것이 일종의 율법이었다.

사제들은 자신의 통제력이나 권능을 약화시킬 수 있는 일들을 '죄라 고 부른다. 죄짓는 일을 피하는 최선의 길은 '자신이 대우받고 싶은 대로 남을 대우하라'는 황금률을 엄격히 지키는 것이다. 이 원칙대로만 살라. 그러면 당신에게 피해가 오는 일은 없을 것이다.

영혼 SOUL | 아주 잘못 이해되는 말이다. 이것은 우리의 진짜 자아, 초 자아, 꼭두각시의 조정자, 진정한 나를 뜻한다. 즉 영계에서 배울 수 없는 일들을지상에서 배우기 위해 우리의 육신을사용하고 있는 주체이다.

스포타 SPHOTA | 이것은 햇빛 속에서 꽃이 피어나듯 우리의 마음을 열 게 해주는 '무엇'을 뜻한다. 예컨대 이것은 어떤 생각 또는 '옴과 같은 어떤 특별한 소리일 수 있다. 이것은 우리의 마음을 자극하여 예기치 못 한 각성으로 이끈다. 우리는 개화된 존재가 되기 위해서 지상에서 이것을 얻으려 애쓴다.

스리 SRI | 성스러운 인격이나 신성한 책에 붙이는 접두사로서 '존경하

는' 또는 '성스러운'이라는 뜻을 지닌다. 가볍게는 영국인들의 'Esquire', 미국인들의 'Mr. 와같이 '~남과같은뜻으로도쓰인다.

돌 STONE | 돌은 우리의 생각과 건강, 운세에 커다란 영향력을 행사할 수 있는 물질이다. 따라서 이 사전의 부록에 돌의 종류와 의미에 대해 써 놓았다. 주의 깊게 읽어보길 바란다.

잠재의식 SUB-CONSCIOUS | 잠재의식은 우리의 10분의9를 차지한다. 의식은 우리의 10분의1 밖에 안 된다.

보통의 인간은 잠재의식 속의 지식에 접근할 수 없다. 그러나 그가 평범하기를 그치고 달인이 되면 잠재의식 전부를 조사하여 온갖 지식을 얻을 수 있다. 인간의 삶과 관련된 모든 정보가\* 잠재의식 속에 저장되어 있다.

현묘체 SUBTLE BODY 玄妙體 | 초감각적인 차원에서 우리의 몸은 총 열 일곱 개의 요소로구성되어 있다.

1.시력2.청력3.후각4.미각5.촉각

6.혀7.양손8.양다리9.배설기관10.생식기관

나머지 일곱 가지에는 호흡작용, 소화작용, 마음, 지성 등이 포함된다.

수숨나 SUSHUMNA | 쿤달리니가 일깨워질 때 그것은 수숨나에 위치한 의식 중추를 통과하게 된다. 수숨나는 척추 내부를 수직으로 통과하는 통 로로서 현묘체에 존재한다. 이것은 척추의 기저에서 출발해 똑바로 머리 꼭대기까지 올라간다.그러니까 척추는 사실상 튜브와 같고, 그 빈 부분

이 쓴수숨나이다.

수숨나의 좌우에는 두 개의 다른 통로가 있다. 오른쪽에 있는 것이 핑갈라이고 왼쪽에 있는 것이 이다이다. 이 둘은 나선형으로 감기듯 올라와서 결국 결합한다.

수숨나와 핑갈라, 이다가 바로 대부분의 종교에서 공통적으로 보이는 '삼위일체'의 연원이다.

수트라 SUTOA | 이것은 전반적인 교의를 내포한 간결한 문장을 가리킨다. 수트라는 작은 지면 안에 많은 진실을 압축하고 있다. 인도의 베단타 와 요가 수트라 등이 대표적이다.

스바하 SVAHA | 이것은 기도 후에 또는 종교의식 도중에 입 밖으로 내는 진언이다. 그 뜻은 '아멘'과 같다. 다른 말로 하면 '그리되기를'이란 뜻이다.

스와디스타나 차크라 SWADHISHTHANACHAKRA | 생식기 부위에 있는 차크라이다. 이것은 여섯 개의 꽃잎이 달린 연꽃처럼 보인다. 진화가 덜 되어 욕망이 가득한 사람은 그 꽃잎이 몹시 불쾌한 짙은 갈홍색을 띤다. 그러나 진화된 사람일수록 갈색은 점차 사라지고 밝은 홍색을 띤다. 더욱 높은 수준에 이르면 홍색이 줄어들며 오렌지빛으로 변한다.

이 꽃의 텅 빈 중앙에서 뿜어나오는 빛의 형태는 그의 진화 상태를 그대로 반영한다.

스وام이 SWAMI | 구루와 비슷한 뜻이다. 대가 또는 영적 교사를 뜻한다.



이것은 '선생님', '존자할농' 등의 의미로서 흔하게 덧붙는 호칭이다. 진 정으로 존경하는 분이 있다면 그를 더욱 높여 스와미지 Swamiji 라고 부르면 된다.

## T

태극 TAI CHI | 중국의 현자들은 우리가 이 지상을 떠나 돌아가게 될 세 계를 가르치기 위해 태극을 만들어냈다. 이것은 궁극의 세계 또는, 화며 화가 멈춘 세계를 보여준다. 이것은 우리의 초자아와의 재결합 또는 이 지 상에서 더없는 지복토혈을 누리는 상태를 나타내기도 한다.

타마스 TAMAS | 이것은 타성, 아둔함, 편견을, )우르는 말로 이 세계의 사물들을 일정한 형태로 유지케 하는 성질을 가리킨다. 우리는 타성의 원 리(눈의 잔상)에 의거하여 영화를 보거나 텔레비전을 시청한다. 그렇지 않 다면 그 깜빡이는 영상들을 견뎌낼 수 없으리라.

게으르거나 굶픈 사람을 소위 '타마스 기질이 강한(뻘뻘) 사람이라고 한다.

탄마트라 TANMATOAS | 이것은 다섯 개의 근본 원소를 가리 킨다. 감각 으로 치면 촉각, 시각, 청각, 미각, 후각이 되고 물질로 치면 공기, 불, 땅, 에테르, 물이 된다.

탄트라 TANTRA | 삭티 숭배와 관련된 저술 또는 경전을지칭한다. 탄트 라의 목적은 우리로 하여금 무지와 윤회로부터 해방시켜주는 철학 또는

훈련과정을 직접 배우고 수련케 하는 데 있다

도 TAO | 공산주의자들이 인간의 가치를 전복시키기 전에 도■는 길이 자 원칙, 진리를 가리켰다. 도는 우리에게 나아가는 방법, 따라야 할 길을 보여주는 무엇이다. 다른 말로는 '중도수혈을 지키라'와 같은 의미이다.

타파스 TAPAS | 진실한 요가 수행자라면 매일 해야 하는 훈련이다. 일 종의 육체조절법으로서 특정한호흡법과정신훈련이 포함되어 있다.

이러한 훈련에서 당당한 군대와 오합지졸의 차이가 생긴다. 진정한 요가, 수행자와 사기꾼의 차이가 생긴다.

진실과 속임수를 구분하지 못하는 사람들이 많다. 별의별 우스꽝스러운 운동을 분별없게 추구하느라 오랫동안 사지를 뒤흔들고 부자연스런 자세를 취하는 사람들이 있다. 그러니 그들에게는 정작 영적 발전을 위한 시간이나 에너지가 남아나질 못한다.

타라 TARA | 아일랜드를 찬양하는 의미에서 이 단어를 끼워넣지 않을 수가 없다! 아일랜드에는 '타라의 성소'를 이야기하는 민요가 있는데, 그 것은 아주 오랜 역사를 담고 있는 경이적인 노래다.

형이상학에서 타라는 '구세주를 뜻하며, 엄밀히 말하자면 시바의 배 우자인 성모를 가리킨다.

타라카 TARAKA | 이것은 실제로 양 눈썹 사이에 있는 의식 중추이다. 올바르게 명상을 하는 사람은 양 눈썹의 중간에서 빛을 보거나 감지할 수 있다.

타로 TAROT | 모두 78 개의 낱장으로 된 카드 한 벌을 가리킨다. 아카사 기록은 이 카드들이 '언약의 책BookofThoth'의 지식을 함축하고 있다고 말한다. 읽어낼 수만 있다면, 타로에는 과거 역사에 대한 모든 지식이 담겨 있다.

그러나 요즈음에는 주로 점을 치는 데 이용되고 있다. 흑단을 문지르면 종이가 들러붙듯이, 또는 쇠조각이 자석에 이끌리듯이, 당사자의 잠재 의식은 특정한 카드들을 자화원화시켜 뒤섞인 카드들 중에서 선택되도록 만든다. 따라서 진실한 사람에 의해 사용되는 한 타로카드는 절대로 틀리는법이 없다.

탓 트왐 아시 TAT TWAM ASI | 라마교 사원에서 수행지들은 '그것(마레)', 즉 초자사에 관해 명상해야 한다. 그들은 '그것'과 '이것'을, 즉 육화된 것들을구분할수있어야한다. '그것'과 '이것'을구분하는사람만이 진 실로 "탓 트왐 아시"라고 말할 수 있다. 이 말은 "당신은 그것이다"라는 뜻이다.

텔레파시 TELEPATHY | 텔레파시는 타인의 뇌 파를 포착하여 그 정보를 이해하는 능력, 기술, 또는 과학을 일컫는다. 라디오 무선국이 전파를 송출하듯이 인간의 두뇌도 자신의 생각을 방사한다. 생각은 일종의 전기적 신호이므로 훈련된 사람은 누구나 텔레파시 능력을 발휘할 수 있다. 즉 타인의 사고에 '다이 얼을 맞출' 수 있고, 자신의 사고를 타인의 수신영역으로 전달할 수도 있다.

염 력 TELEPORTATION | 염 력 (원격이동)은 서 양에서는 그다지 받아들여지 지 않고 있는 과학이다. 염력은 오직 생각의 힘으로써 물체를 이동시키는 기술이다. 예컨대 폴터가이스트들은 의자와 같은 커다란 물체를 들어올 려서 방 저편으로 사납게 내던질 수 있다. 잘 훈련된 동양의 라마승들도 생각으로써 무거운 물체를 다른 장소로 이동시킬 수 있다.

물체의 무게를 좌우하는 중력은 사실 그 물체와 지구 간의 자기적 끌림에 지나지 않는다. 따라서 특정한 조건하에서 그 자성은 약화되거나 제거될 수 있다. 그러면 그 물체는 전혀 무게가 없는 상태가 된다. 이것이 바로 염력의 원리이며 공중부양의 원리도 이와 동일하다.

만지는 돌 TOUCH STONE | 아스피 린과 온갖 안정제가 등장하기 수세기 이전의 사람들은 지금보다 훨씬 슬기로웠다. 당시의 사제들과 현인들은 신경이 과민한, 또는 어딘가 '시원치 않은' 사람들을 안정시키는 방법을 알고 있었다. 그들은 '정서안정용 만지는 돌'을 만들었다. 독특한 방식으 로 제작된 이 특별한 돌을 부드럽게 쓰다듬다 보면 사람들은 유쾌한 기분 을 느끼고 불안한 마음을 진정시켜 귀양, 율화, 히스테리 등에 빠^지 않 게 되었다. 돌에 관해 설명한 부록의 내용을 참고하라.

트랜스 TRANCE | 진정한 트랜스 상태는 유체가 육체를 떠났을 때를 가리킨다. 그리고 유체는 은줄을 통해서 자신이 목격한 일들을 육체와 초자아에게 보고하는데 , 때때로 영매적 기질이 있는 사람은 자신의 은줄을 무형의 존재에게 스스로 빌려줄 수 있다.

예컨대 영매는 휴식하는 자세로 앉아 자신의 유체로 하여금 육체를 떠나게 한다. 그러면 무형의 존재가 자신의 은줄을 붙잡가서 영매의 육체

로 필요한 메시지를 전달한다. 그 전언이 끝나면 무형의 존재는 은줄을 놓고 떠나버리고, 영매의 유체는 다시 본래 육체로 되돌아간다.

훈련이 안 된 사람들은 결코 트랜스 상태나 강령회 등에 손을 대서는 안 된다. 이것들은 건강에 아주 해로운 결과를 가져올 수 있다.

트레타 유가™ETAYUGA | 앞서 여러 번 말했듯이 이 우주의 시간은 네 가지 주기로 구분된다. 트레타 유가는 그중 두 번째 주기로서 그 기간 은 1,296,000 년이다.

투리야 TURTYA | 이것은 의식의 네 번째 상태다. 이것은 깨어 있는 상태, 꿈을 꾸는 상태, 꿈 없는 깊은 잠에 든 상태와는 관련이 없다. 이것은 일종의 초의식 상태이다. 명상을 제대로 하면 이런 단계에 이르는데, 그 때 수행자는 사고와 지혜를 넘어서 거의 유체의 의식과 동등한 상태로 진 입한다. 투리야 상태에서는 지상의 것이 아닌 사물들을 경험케 된다.

트야가 TYAGA | 이것은 소유물과 사회활동의 완전한 포기를 뜻한다. 모든 소유물을 포기하고 단념한 독신수행자 또는 은둔자는 트야기 1\_라고 부른다.

우다나 UDANA | 이것은 가슴의 근육을 움직이게 하는 자동화된 명령을 전달하는 중추이다. 다시 말해 우리의 호흡통제 중추다. 투시가는 실제로 인두(비강과 후두사이)의 신경총에서 푸른 색조의 흰빛을 본다.

운미니 UNMANI | 육체를 벗어난 상태를 뜻한다. 즉, 유체가 육체를 벗어나 유체여행을 하거나 트랜스상태에 있을 때 우리는 이것을 '운마니'의 태라고 말한다.

우파다나 UPADANA | 만물을 구성하고 있는 질료를 뜻한다. 모든 물건은 그것의 재료와 뗄 수 없는 관계에 있다. 은주전자는 은으로 만들어지고, 유리창은 유리로 만들어지며, 인간은 살과 뼈로 만들어진다. 어떤 것도 인간이 살과 뼈로 만들어진다는 사실을 바꾸진 못한다. 그것이 인간의 '우파다나'이기 때문이다.

우파디 UPADHI | 이것은 초자아가 육체를 가진 인간에게 부과한 무지를 가리킨다. 만일 모든 인간이 그들의 영적 수준과는 관계없이 모든 전생을 기억해낸다면 그 결과는 몹시 불행할 것이다. 왕자였던 사람이 하잘 것 없는 농부로 환생하면 비탄에 빠지고, 농부였던 이가 왕자로 환생하면 열등감에 휩싸일 것이다.

그런고로 우리는 '망각의 강물'을 마시고 나서 아기의 몸에 들어가 의식을 깨는 것이다. 육체를 가진 동안 전생의 기억을 잊게 하는 것은 현명한 조치이다. 물론 유체계로 들어가서 아카샤 기록을 열람하면 그 모든

지식을다시 접할수 있다.

우파디에 S 가 붙어 우파디스 Upadhis 가 되면 그것은 지상에 있던 육체로부터 해방되었든 모든 인간을 지칭하는 단어가 된다. 그것은 다음의 세 가지 기본 몸체를가리킨다.

1. 원인체 (causal body)
2. 현묘체 ^ubtlebocM
3. 육체 (gross body)

우과나야나 UPANAYANA | 힌두교 승려가 되기 위해 교육받게 된 소년은상징적인의례로서 '신성한 끈'을 잡고 다음의 미덕을지킬 것을서약 한다.

1. 절대적인순수
2. 절대적인진실
3. 절대적인자기통제와 극기

이 의례를 그리스도교에 비유하자면 견진성사 또는 안수와 같다.

우파니샤드 UPANISHAD | 베다의 철학적 논의를 담고 있는 특정 한 책들로서 여러 신비적인 문제들과 초자아의 본성 등을 다룬다. 우파니샤드는 총 108 권이고 그중에서도 특히 중요한 것들은 다음과 같다.(티베트에서 108 은신성한 숫자다.)

- 1 이샤Isha 2 케나Kena 3 카타Katha 4 프라스나Prasns 5  
문다카Mundaka g 만두카Mandukya y 찬도가Chandogya
- 8 브리 하다라냐카Brihadaranyaka 9 아이 타레  
야Aitareya 10 타이티리야Taittiiiya

우파니샤드는 네 가지 베다에서 각각 끝을 장식한다. 그래서 끝을 의미하는 '안 타 라 는 말 이 '베다에 붙어서 '베단타(베다의끝)라는 별칭 을 갖게 되었다.

우파라티 UPARATI | 모든 개인적 욕망의 소멸을 가리키며 , 우리 모두 는 이것을 이루기 위해 분투해야 한다.

## V

바이디 박티 VAIDHI BHAKTI | 박티는 신을 위한 헌신을 뜻하는데 , 그 중에서도 특히 성대한 제식과 의례가 행해질 때를 바이디 박티라고 한다. 이것은 종종 참가자들을 최면 상태에 가깝게 이끈다.

바마차라 VAMACHAHA | 아주오래전에는 사제들이 '포도주와 '여자' 와 '노래'를 그들의 의례에 활용했다. 서 양의 종교에서는 , 특히 그리스와 로마에서는 이런 것들에 이끌려 남성 예배자들이 신전으로 모이곤 했다. 그들은 영적인 위안은 물론이고 그 외의 위안을 위해서도 많은 대가를 지불했다.

동양에서는 신도들에게 열정으로 부터 자유로워지는 법을 가르치기 위해 '술'과 '여자'와 '노래'를 활용했다. 신도들은 모든 대상과 모든 행 동에서 성모의 영향력을 보아야 했고 , 모든 여성을 그저 성적 끌림의 상 대가 아니라 신의 배우자를 상징하는 존재로서 바라보아야 했다. 신의 배 우자란 세계의 모든 위대한 종교가 공통으로 모시는 '성모' 를 말한다.



하지만 동양에서는 이와 같은 수단이 오히려 열정을 더욱 불리일킬 수도 있다는 이유로 금지되었다. 몇몇 신도들은 몹시 유감스러웠을 것이 대

바사나스 VASANAS | 습관 또는 경 향을 뜻한다. 보통 성 인 남자들은 담 배를 피운다. 그리고 담배를 피우면 피울수록 그는 더 많은 담배를 피우 고 싶어한다. 그리하여 그는 줄담배를 피우는 골초가 된다.

우리가 지상에 매이게 되는 이유는 바람직하지 못한 습관과 버릇들 때문이다. 따라서 우리는 그런 것들을 육체로서도, 유체로서도 극복해내 야한다.

바사나스는 흔히 '욕망'으로 번역되지만 그것은 부정확한 표현이다. 바사나스는 우리로 하여금 자신에게 특정한 욕망이 있다고 여기게끔 하 는 '습관' 이다. 그것은 단지 습관에 불과하므로 얼마든지 극복될 수 있다.

베단타 VEDANTA | '우파니샤드' 항목에 나오듯이 베단타는 '베다의 끝'이란 뜻이다. 우파니샤드는 네 가지 베다의 끝을 장식하고 있으므로 '베단타'라고 불리게 되었다. 베단타는 베다의 즈나나(지식) 요가에 기초 를 둔 철학이다.

베다 VEDAS | 베다는 인도 종교의 기원으로서 인간의 육체와 초자아와 관련된 고도로 신비한 기능을 다루고 있는 특수한 책들이다.(베다는 리그, 사 마, 아타르바, 야주르의 네 종류로 나뉜다. 역주) 베다 경전들은 성경과 코란보다도 수세기 이전부터 존재했던 영감의 원천이다.

비차라 VICHARA | 여러 베단타 학파들은 신도들에게 아주 진지한 사고 를 시도할 것을 요구한다.(비차라는 '탐구'를 뜻한다. 역주) 신도는 하나의 주제 를 정해놓고 그와 관련된 모든 것을 숙고해야 한다.

동시에 베단타 학파들은 그 생각이 지식 그 자체는 아니라는 사실도 가르친다. 실제로 생각은 육체가 지닌 결함이다. 지식은 실재하지만 생각 은 '실재하지 않는 현상'에 불과하다.

비 데하 VIDEHA | 지상에서 또는 유체계에서 머무는 동안 우리는 대부분 성장하는 과정 중에 있다. 즉 무언가를 끊임없이 배우고 있다. 그러나 우리 는 부단한 배움으로부터 물러나서 그동안 얻은 지식을 곰곰이 '반추'할 수 도 있다. 우리는 배움의 고난과 시련의 옆으로 비껴나서 잠시 휴식을 취할 수도 있다. 다락방에서 낡은 물건들을 들쭉서서 보관할 것과 버 릴 것을 가려 내듯이, 우리 자신의 기억을 재편성할 기회를 가질 수 있다.

그처럼 연로한 사람들은 종종 소위 '제 2의 유년기'를 맞는다. 그들은 과거의 기억 속에서 산다. 그들은 현재보다는 과거 속에서 산다. 그들은 시계를뒤로 돌려서 생애의 모든사건을다시 음미한다.

비데하는 때로 데바<sup>ㅅ</sup>아내리를 가리키는데 , 이것은 윤회로부터 자유를 획득한 인간들을 뜻한다.

비 데히뭉티 VIDEHAMUKTI | 육체를 벗어나 해방을 맛보는 상태를 뜻한 다. 우리는 육체를 벗어나서 가고 싶은 곳으로 순식간에 이동할 수 있다. 그러나 항상 기억할 것은, 반대로 육체를 가졌을 때만 경험할 수 있는 일 들이 있다는 사실이다. 우리는 영혼으로서는 배울 수 없는 교훈을 얻기 위해 육체를부여받은 것이다.

비드야: VIDYA | 이것은 지식을 뜻한다. 여기에 비술적인 의미는 전혀 없다. 그저 흔해빠진 '지식'을 가리키는 인도의 단어일 뿐이다.

비즈나나 V1DJNANA | 수행자가 수년의 공부 끝에 얻게 되는 것을 뜻한다. 즉 만물의 신, 초자아보다도 상위의 신, 진실로 실재하는 신에 대한 분명한 깨달음이다.

비칼파 VIKALPA | 이것은 하층마음에 존재하는 다섯 관념 중 하나로서 일종의 '상상의 산물'을 뜻한다. 우리는 '마음속에서' 어떤 것을 존재케 할 수 있다. 그때 '마음속에서' 그것은 아주 분명한 실체이다. 그것이 바로 비칼파다.

비파리아야스 V1PARYAYAS | 잠재의식이 지어낸 거짓 정보로 즉각 판명나는 생각들을 가리킨다. 예컨대 누군가 런던의 거리가 금으로 포장되어 있다고 말하더라도, 우리는 그것이 영터리 정보임을 즉각 인식할 것이다.

비라트 VIRAT | 온 우주를 책임지고 있는 마누를 뜻한다. 이것을 '신'이라 부르는 사람들도 있지만 그것은 사실이 아니다. 신은 전혀 다른 존재이다. 비라트는 우주의 영<sup>6</sup>이다.

비 슷다 VISHUDDHA | 널리 알려진 일곱 개의 요가 중추 중에 다섯 번째 차크라이다. 이것은 목구멍 부위에 있는 연꽃으로, 그 가장자리에는 붉은 연보랏빛을 띤 열여섯 개 빛살이 펼쳐져 있다. 이 차크라의 인간의 의지력과관련이 깊다.

브리티 vRim | 이것은 마음속의 한 염파로서, 당사자가 어떤 행동을 하기까지 소용돌이처럼 맴돌며 그를 혼란스럽게 한다. 이것은 잠시 일어났다 사라지는 일회적인 생각이 아니라 어떤 결정적인 행동이 취해질 때까지 계속 유지되는 생각이다.

브야나 VYANA | 육체에 에너지를 공급하는 특별한 원천을 뜻한다. 이것은, 특히 남자에게는 전립선과 관련이 깊다. 과도한 성행위는 브야나를 고갈시킨다. 그래서 그토록 많은 자칭 '대가들이, 사실은 전혀 자격 없는 사람들이지만, 성적인 흥미를 가져서는 안 된다고 떠드는 것이다.

그러나 그들의 말은 전적으로 불합리하다. 그들은 세상에 검은색과 흰색만이 존재한다고 주장하는 것이나 마찬가지다. 성은 순수한 방식으로 적절히 유도된다면 척추의 통로를 통해 커다란 힘을 보낼 수 있다. 그 리고 영혼과 연결된 가장 높은 차크라를 활성화시킬 수 있다.

수행자의 발전 정도에 따라서 전립선 부근에 나타나는 브야나의 색깔은 무딘 갈홍색부터 아주 옅은 담홍색까지 다양하다.

## Y

야마 YAMA | 야마는 자기통제를 뜻한다. 수행자는 거짓말을 금하고 남의 것을 탐내지 말고, 탐욕을 부리지 말고, 색을 탐하지 말아야 한다. 이것은 라자 요가의 여덟 가지 지침 중 첫 번째에 해당한다.

음양 YINYANG , , | 이것은 우주의 힘이다. 음은 수동적이고 여성적이며 소극적이다. 양은 남성적이고 능동적이고 적극적이다. 남성과 여성 중에 무엇이 더 중요하냐고 묻는 것은 어리석은 질문이다. 그들은 서로 보완한다. 그들은 서로 대조된다. 그들은 절대적으로 서로 의존한다.

우리는 하나의 극성만을 가진 축전지를 사용할 수 없다. 그런 일은 절대적으로 불가능하다. 여성은 남성만큼 중요하고 남성도 여성만큼 중요하다. '성의 투쟁'이란 우스운 짓거리이다. 그것은 오히려 상대에 대한 의존성을 더욱 강조하는 것과 다름없다.

요가 YOGA | 이 말은 본래 합일, 합류, 또는 결합을 뜻한다. 요가는 하나의 영혼이 모든 선홍의 근원과 합일, 연결, 합류하는 것을 뜻한다. 또는 그런 합일을 가능케 해주는 다양한 방법들을 가리키기도 한다.

분명히 해둘 것은, 원리를 모르더라도 우리는 그런 합일의 상태에 충분히 이를 수 있다는 사실이다. 증명될 수 없는 것의 '증거'를 찾으려 기웃거리며 초조해하는 사람들은 자신의 행로를 스스로 지연시킬 뿐이다. 그들은 약간의 분별력 또는 통찰을 얻을 때까지 커다란 진보를 이루지 못하리라.

요기 YOGI | 요가를 수행하는 사람을 보통 요기 또는 요긴(ᄃᆞᆫ)이라고 부른다. 여성의 경우에는 요기니(ᄃᆞᆫ)라고 한다.

선 ZEN I 선령은 특별한 형식의 '정신적 고요'를 뜻한다. 이것은 종교가 아니라 일종의 '삶의 체계'다. 이것은 물질계로부터 완전히 해방되는 방법이다.

선혈은 표정을 비우고 욕망을 비우고 생각을 비움으로써 '마음'의 흐름을 차단한다. 그때 수행자는 직관을 경험하고 계발할 수 있다. 선 수행자들은 명상을 많이 한다. 그들은 이성해이 멈췄을 때 성취를 이룬다.

인간의 가장 큰 결함 중의 하나가 바로 이성이다. 이성, 특히 불완전한 이성은 진리를 인식하는 데 장애가 된다.

인간들은 종종 동물에게는 이성이 없다며 동물의 어리석음을 비웃는다. 옳은 말이다. 그러나 동물에게는 직감이 있다. 위대한 지성인들조차 머뭇거리는 상황에서도 동물은 현실을 정확하게 감지해낸다.

선이라는 형식의 목적은 이성을 억압하거나 파괴하거나 통제함으로써 초자아의 진정한 모습을 드러내는 것이다. 그렇지만 인간이 '돈'이라는 지저분한 종이를 얻겠다고 진창에서 허우적대는 한 그 목적의 달성은 요원하다. 반복하건대, 그 어떤 사람도 아직 동전 한 닢조차 사후세계로 가져가는 데 성공하지 못했고 앞으로도 그럴 것이다.

호흡은 가장 필수적인 육체의 기능이다. 호흡 없이 우리는 존재할 수 없다. 두뇌를 활성화하고 계속 가동하려면 호흡 — 산소와 기타 기체들을 포함한 — 이 꼭 필요하다. 그러나 지금 우리의 호흡 방식은 '공기'를 가장 조잡하게 이용하고 있다. 그러므로 다른 운동법을 논하기보다는 먼저 호흡법부터 제대로 알 필요가 있다.

당신은 두 사람의 속삭임을 들었을 때 그것이 혹시 자신에 관한 이야기가 아닌지 걱정해본 적이 있는가? 그때 당신은 어떤 식으로 귀를 기울였는가? 이 점을 주의 깊게 생각해보라. 그때 당신은 숨을 멈췄을 것이다. 본능적으로 또는 경험을 통해서, 숨을 멈추면 소리가 더 잘 들린다는 사실을 알고 있기 때문이다.

이번엔 당신이 칼에 베었다고 하자. 또는 콘크리트 바닥에 넘어져서 찰과상을 입었다고 상상해보자. 이럴 때 당신은 어떻게 하는가? 다시 주의 깊게 생각해보라. 이럴 때도 당신은 숨을 멈춘다. 당신은 본능적으로 숨을 멈추면 충격이 덜하고 아픔이 덜하다는 것을 안다. 그러나 무한정 으로 숨을 멈출 수는 없으므로 당신은 정상적으로 숨을 쉬어야 하고, 그때 고통이 다시 느껴진다.

당신은 가구를 운반하는 힘센 일꾼들을 본 적이 있는가? 그들은 어떻게 일을 하는가? 그들은 먼저 들어야 할 물건을 아주 뚱하게 바라본다. 그리고 내키지 않는 표정으로 양손을 비비며 숨을 깊이 들이마신다. 그런 다음에는 숨을 멈추고 그 무거운 물건을 땅 위로 훌쩍 들어올린다. 그것

을 본능이라고 하든 경험이라고 하든 , 이처럼 무거운 물건을 드는 일꾼들은 누구나 이 지혜를 알고 있다. 깊이 숨을 들이마신 후에 멈추면 훨씬 더 일이 쉽다는 사실 말이다.

당신은 깊이 생각해야 하는 업무를 하고 있는가? 어떤 문제를 숙고해서 해결책을 내놓아야 하는가? 그렇다면 틀림없이 당신은 생각이 깊어질 수록 호흡도 느려진다는 사실을 알고 있을 것이다. 깊은 명상을 하는 달 인들은 너무나 천천히 호흡하므로 그가 도대체 숨을 쉬고 있는지조차 파악하기 어렵다. 심지어 그들은 땅속에 파묻혀서 호흡을 멈춘 채로 몇 시간이나 버티기도 한다.

호흡 , 즉 공기는 우리에게 필수적이다. 공기에는 프라나가 포함되어 있다. 프라나는 화학자들이 시험관에 집어넣거나 증류기에서 가열하거나 현미경을 통해 관찰할 수 있는 물질이 아니다. 프라나는 전혀 다른 것이다. 그것은 다른 차원에 속해 있다.

그렇지만 프라나는 생명을 유지하는 데 절대적으로 필요하다. 프라나는 우주의 보편적인 에너지이다. 우리가 생각할 수 있는 모든 것에 프라나가 작용하고 있다. 하지만 인간은 서투른 호흡으로써 프라나를 지극히 조잡하게 사용한다.

프라나는 우리의 사고를 자극한다. 충분한 프라나 없이는 사고가 불가능하다. 또한 충분한 프라나 없이는 치유도 일어나지 않는다. '치유사'란 그 자신의 잉여 프라나를 환자에게 나눌 수 있는 사람이다. 프라나는 태양신경총(명치)에 저장된다. 더 많은 프라나를 저장할수록 우리는 더욱 활동적이고 생기에 차서 타인에게 영향력을 발휘하게 된다.

여기서 열 개의 나디(신경통로)와 프라나의 이동경로를 세론하는 것은 큰 의미가 없다. 앞부분에서 우리는 이다 , 핑갈라 , 수숨나에 관해 이미 논



한 바 있다. 여기서 우리는 해는 조금도 없고 이익은 막대한 몇 가지 간단한 호흡법을 살펴보고자 한다.

지금 당신은 어떻게 호흡을 하고 있는가? 호흡에는 여러 가지 방식이 있다.

가능한 한 등받이가 있는 딱딱한 의자 위에 척추를 바로 세우고 머리를 정면으로 향한 채 편안히 앉으라. 자세를 바르게 하고 최대한 긴장을 풀라. 그리고 숨을 깊고 길게 들이마시면서 하복부가 부풀도록 하라. 그러나 가슴을 부풀리거나 어깨를 올리지는 말라. 가슴과 어깨는 움직이지 않도록 하라. 오직 횡격막이 내려가며 하복부만이 부풀도록 하라. 이것이 '복식호흡'이다. 제대로만 한다면, 당신의 갈비뼈와 늑간의 근육이 전혀 움직이지 않는다는 것을 알게 되었을 것이다. 그 점을 기억해두라. 이 복식호흡을 '방식 1'이라고 해두자.

이번에는 다른 방식을 시도해보자. 횡격막 근육을 움직이지 않는 채로 깊이 숨을 들이마시라. 대신 갈비뼈와 늑간의 근육을 이용하라. 아주 크게 숨을 들이마시라. 당신은 복부는 그대로인 채로 가슴만 확장시킬 수 있다는 사실을 알게 되었을 것이다. 이것을 '흉식호흡'이라고 부른다. 이것을 '방식 2'라고 해두자.

호흡에는 또 다른 방식도 있다. 계속 똑바로 앉은 채로 얼굴은 정면을 향하도록 하라. 이번에는 복부를 약간 마치 가슴 쪽으로 '빨아올리듯이' 하면서 숨을 들이마시라. 갈비뼈와 늑간의 근육은 움직이지 말고, 복부를 움츠리고 어깨를 들어올리면서 숨을 들이마시라. 이것은 전혀 다른 유형의 호흡으로써 폐의 상부를 확장시킨다. 이 폐첨호흡을 '방식 3'이라고 하자.

방식 1은 다른 방식들보다 훨씬 많은 공기를 흡입하게 해준다. 방식 3

은 가장 비효율적이며, 방식 2 는 둘의 중간 정도이다. 가장 이상적인 호흡법은 세 가지 유형을 다 사용하는 것이다. 예컨대 먼저 하복부를 부풀리면서 천천히 공기를 들이마신다. 그리고 뒤이어서 갈비뼈와 늑간 근육을 이용해 가슴을 부풀리고 동시에 어깨를 위로 올리며 뒤로 젖히며 확장시킨다. 이 호흡법은 폐의 모든 부분을 활용함으로써 천식과 성대질환과 울혈을 예방해준다.

이 '완전호흡' 방법을 연습하기는 쉽다. 그러나 당신은 숨을 들이마시는 것이 훈련의 절반에 불과하다는 사실을 기억해야 한다. 우리는 숨을 내뿔을 때도 어깨를 내리고 갈비뼈를 안으로 움츠리고 복부를 끌어당겨 가능한 한 많은 탁기를 폐로부터 짜내야 한다. 탁한 공기를 최대한 내보낸 후에 맑은 공기를 들이마셔야만 충분한 프라나를 얻을 수 있다.

이 연습을 해보았다면 논의를 좀더 진척시켜보자. 호흡은 다음과 같이 세 단계로구성된다.

1. 들이마시기
2. 멈추기
3. 내쉬기

호흡에는 특정한 목적을 달성하기 위해 여러 가지 '비율'이 존재한다. 즉 일정 시간 동안 들이쉬고 , 일정 시간 동안 멈추고 , 일정 시간 동안 내쉬어야 한다는 것이다.

그러면 그 각각의 비율을 살펴보자. 모두가 알고 있듯이 폐는 스펀지와도 같다. 당신이 폐에 공기를 채우면 혈액은 산소를 전달받고 동시에 배기가스를 남겨놓는다. 그 배기가스들은 '스펀지'의 깊은 주머니들 속에 담긴다. 그래서 우리는 들숨의 두 배의 시간만큼 내של 필요가 있다. 불순한 공기를 폐에서 다 내보내려면 그만큼 시간이 걸리기 때문이다.

우리는 최대한 많은 공기를 내쉬어야 한다. 남김없이 내쉬지 못했다면 다음 들이실 때에 폐 가득히 공기가 채워질 수 없고 들이신 공기마저 잔존해 있던 탁기에 의해 오염될 것이다. 호흡을 깊고 빈틈없이 하는 사람은 탁기로 인해 박테리아가 번식하여 결핵에 걸리는 일 따위를 결코 겪지 다.

들어오는 데 한 단위, 나가는 데 두 단위의 비율을 고수하라. 예컨대 4 초 동안 들이쉬었으면 8 초 동안 내쉬라. 연습을 통해 당신은 점점 더 깊 게 들이실 수 있고, 또한 그보다 두 배의 시간 동안내실 수 있다.

이제 다음 단계로 가자. 얼마나 오랫동안 숨을 멈추어야 할까? 평균 적으로는 들숨에 걸리는 시간의 네 배(날숨에 걸리는 시간의 두 배)이다. 예컨 대 4 초간 들이쉬었다면 16 초간 멈추고 8 초간 내쉬어야 한다.

물론 이것은 하나의 예시일 뿐이다. 당신은 당신에게 알맞은 시간 단 위를 스스로 찾을 수 있을 것이다. 그렇지만 이것만큼은 주의하라. 호흡 이 불규칙하다면 마음이 불규칙한 것이다. 호흡이 안정됐다면 마음도 안 정된 것이다. 호흡이 곧 당신의 마음이다.

이제 우리는 진지하게 실천하기만 하면 큰 도움이 될 호흡법들을 설 명하고자 한다. 무엇보다도 편안히 앉는 것이 중요하다. 당신이 아직 젊 고 수행 같은 것에 관심이 있다면 걸가부좌로 앉고자 할지도 모르겠다. 그렇지만 중요한 것은 '편안하게' 앉는 것이다. 이색적인 자세에 마음 쓰 지 말라. 그저 편안히 앉아 척추를 곧게 세우고 얼굴은 정면을 향하도록 라.

이쯤에서 일정한 시간 단위를 정해야겠다. 마치 구식 사진기를 쓰던 시절에 사진사들이 초를 세듯이 말이다. '코닥 하나, 코닥 둘, 코닥 셋...(무료로코닥광고를해버렸다) 다른식으로는 '옴하나 , 옴둘 , 옴셋...'

등으로 셀 수도 있다.

첫 번째 호흡법은 이렇다. 먼저 두세 번 깊게 호흡하라. 숨을 들이마셨다가 1 초간 멈추고 다시 내뿜으라. 이 과정을 두세 번 반복하라.

이제는 손가락으로 오른쪽 콧구멍을 눌러 그쪽으로는 숨을 쉴 수 없게 하라. 어느 손을 쓰든, 어느 손가락을 쓰든 관계없다. 목적은 오른쪽 콧구멍을 막는 것뿐이다.

왼쪽 콧구멍으로 '옴 하나, 옴 둘, 옴 셋, 옴 넷, 옴 다섯'을 마음속으로 세면서 숨을 들이마시라. 그리고 계속 왼쪽 콧구멍으로 — 오른쪽이 꼭 막혔는지 확인하라 — '옴'을 열까지 세면서 숨을 내쉬라. 언제나 내 쉬는 시간은 들이쉬는 시간의 두 배가 되어야 한다. 이것이 고정된 규칙이다. 이 과정을 20 회 반복하라.

마침 후에는 잠시 그대로 앉아 있으라. 그리고 몸의 상태가 얼마나 좋아졌는지 확인해보라. 기억하라, 당신은 이제 막 시작했을 뿐이다.

이번에는 왼쪽 콧구멍을 막는다. 반복하지만 어느 손가락을 사용하든 관계없다. 왼쪽 콧구멍으로 숨 쉴 때와 똑같이 오른쪽 콧구멍으로만 호흡을 하라. 같은 시간 단위를 지키면서 호흡을 20 회 반복하라.

당신은 고요함을 지키면서도 최대한 '완전호흡'을 해야 한다. 즉, 복부와 흉부와 어깨를 함께 사용해야 한다. 당신은 최대한 많은 공기를 들이쉬고 최대한 많은 공기를 내쉬어야 한다. 이 과정이 끝나고 나면 당신의 폐에는 오염된 공기가 전혀 남아 있지 않을 것이다.

이 첫 번째 호흡법을 2 주간 실천하라. 당신은 천천히, 아주 천천히 들숨과 날숨의 시간을 늘릴 수 있다. 그러나 당신을 긴장시키거나 피곤케 하는 어떤 시도도 자제하라. 당신은 '천천히 서둘러야' 한다. 만일 5 초의 들숨과 10 초의 날숨이 과도하다면 단위를 4 초나 3 초로 줄이라. 이 숫자

들은 그저 예시로써 주어진 것이니 당신은 융통성을 발휘해야 한다. 물론 시간 단위를 짧게 하면 앞으로 늘려가는 과정이 더 길 수밖에 없겠지만, 그러는편이 여러모로 훨씬 안전하다.

이 호흡법에서는 숨을 멈추지 않았다는 사실에 주목하라. 왜냐하면 이것은 양쪽 콧구멍이 호흡에 익숙해지도록 고안된 방법이기 때문이다. 아주 많은 사람들이 입으로 숨을 쉬거나 한쪽 콧구멍으로만 숨을 쉰다. 그러나 이 방법은 일종의 준비운동이라고 할 수 있다.

우리는 당신이 이 호흡법을 2주가량 실천하길 권한다. 당신이 2주, 3주, 또는 4주를 택해도 상관없다. 서두를 필요는 전혀 없다. 시간은 넉넉하니 단 하나라도 천천히 올바르게 행하는 편이 낫다.

당신의 선택에 따라 2주, 3주 또는 4주가 지났다면 이제 '콧구멍 교대 호흡'으로 나아가보자. 앓는 방법을 기억하는가? 지금쯤은 제 2의 천성이 되어 있어야 한다!

오른쪽 콧구멍을 막고 왼쪽 콧구멍으로 숨을 들이마시는 것으로 시작한다. 그리고 숨을 잠시 멈추고 왼쪽 콧구멍도 막는다. 다시 내쉴 때는 오른쪽 콧구멍을 열어 그쪽으로 내쉴다. 즉, 한쪽 콧구멍으로 들이쉬고 다른 쪽 콧구멍으로 내쉬는 것이다. 다음 호흡 시에는 오른쪽 콧구멍으로 들이쉬고 왼쪽 콧구멍으로 내쉬라. 반복하지만 5초간 들이마셨다면 10초간내쉬어야 한다. 이렇게 순서를 바꿔가며 총 20회 호흡하라.

한 달 후에 당신의 시간 단위는 아마도 들숨 8초, 날숨 16초를 넘나들 것이다. 이 방법을 한 달 또는 두 달 동안 계속한다면 건강이 엄청나게 향상될 것이다. 시력이 개선되고 발걸음이 가벼워질 것이다. 나는 이 두 번째 호흡법을 석 달간 연습할 것을 권한다. 왜냐하면 아직도 당신은 수습 기간에 속해 있고 이 방법은 기초훈련에 불과하기 때문이다.

드디어 세 번째 호흡법이다. 이것은 두 번째 호흡법과 비슷하지만 앞서 언급했던 '멈춤'의 과정이 있다. 지금 주의할 것은, 비록 호흡을 멈추는 시간은 들이마시는 시간의 네 배가 원칙이지만 익숙해질 때까지는 두 배로 연습하는 것이 훨씬 더 편안하다는 점이다. 그러면 두세 달 후부터는 정상적인 1:4의 비율을 향해 점차 전진할 수가 있다.

이 세 번째 운동에서는 왼쪽 콧구멍으로 들이쉬는 동안 '옴'을 네 번 센다. 그리고 숨을 참은 채로 '옴'을 여덟 번 센다. 다음에는 오른쪽 콧구멍으로 내쉬면서 '옴'을 여덟 번 센다. 내쉬기가 끝나면 멈추지 말고 오른쪽 콧구멍으로 다시 들이쉬다. 이런 식으로 하루에 20 회 연습하라.

불필요한 콧구멍을 막는 데 어느 손가락을 쓸 것인지는 전혀 상관이 없다. 아주 많은 사람들이 그저 불가사의한 분위기를 조성하기 위해서 "이 손가락은 안 되고 저 손가락만 써야 한다"고 말한다. 하지만 실제로 나는 당신이 믿지 못할 만큼 오랜 세월 동안 이 호흡법을 실천해왔는데, 나 자신과 타인의 경험에 두루 비취봤을 때 그 어떤 손가락을 쓰든 상관 이 없다고 확실히 말할 수 있다.

연습이 반복될수록 들이쉬는 양도 커지고 멈추는 시간도 길어지고 내쉬는 속도도 더뎠을 것이다. 처음에 4 초 들숨, 8 초 멈춤, 8 초 날숨으로 시작했다면 두 달 후에는 8 초 들숨, 16 초 멈춤, 16 초 날숨이 가능하리라. 그리고 고무적이게도, 1 년 후에는 8 초 들숨, 32 초 멈춤, 16 초 날숨이 가능할 것이다. 그렇지만 당신은 열두 달이 되기도 전에 서둘러서 이 정도로 느린 호흡을 시도해서는 안 된다. 이것은 실로 아주 훌륭한 호흡법이며 매일 '20 회씩' 연습해야 한다.

추운 날씨에 몸을 따뜻하게 하는 호흡법도 있다. 이 방법은 티베트에서 많이 행해진다. 이것을 행하는 라마승은 벌거벗은 채로 얼음 위에 앉

을 수 있고, 심지어 주변의 열음을 녹이거나 어깨에 걸친 젖은 담요를 말리기도 한다.

여기 그 방법을 소개한다. 편안히 앉아 척추를 똑바로 세우라. 지금 당신에게는 어떤 긴장도 절박한 걱정거리도 있어서는 안 된다. 눈을 감으라. 그리고 마음속으로 '옴, 옴, 옴'을 되뇌라.

왼쪽 콧구멍을 막고 오른쪽 콧구멍으로 최대한의 공기를 들이쉬는다. 그런 다음 오른쪽 콧구멍을 막고 — 이때는 엄지가 가장 유용하고 편리하다 — 턱을 가슴께로 바짝 밀어붙인 채로 숨을 멈춘다. 턱을 목에 완전히 밀착시키라. 한동안 숨을 멈춘 다음에는 오른쪽 콧구멍을 막고 왼쪽 콧구멍으로 서서히 내쉰다. 주의사항! 이 호흡법에서는 늘 오른쪽 콧구멍으로 들이쉬고 왼쪽 콧구멍으로 내쉰다.

이 호흡법에서 멈추는 시간은 '옴'을 열 번 세는 것으로 시작하라. 그리고 점차 멈추는 시간을 늘려서 50 번까지 셀 수 있도록 하라. 멈추는 시간은 아주 서서히 늘려야 한다. 조금해할 필요가 전혀 없다.

그리고 당신의 우려를 불식시킬 작은 힌트를 하나 알려주겠다. 당신이 이 호흡법을 얼마간 실천해왔고 멈춤 시간이 충분히 길어졌다면, 당신은 머리카락의 뿌리 부분에서 땀이 난다는 사실을 발견했을 것이다. 이것은 더할 나위 없이 안전하고 지극히 정상적인 반응이다. 이것은 진정으로 몸을 건강하고 깨끗하게 해준다.

혈액의 상태를 개선하고 마음을 진정시키는 데 주 유익한 또 다른 호흡법이 있다. 당신은 개나 고양이가 혀를 브이(V)자 모양으로 마는 모습을 본 적이 있는가? 그 고양이를 따라해보자. 언제나처럼 딱딱한 의자 위에 척추를 세우고 편안히 앉으라. 혀를 약간 내밀고 브이(V)자 모양으로 만들라. 그러고는 입을 통해 '으으으~' 하는 소리를 내면서 공기를 들

이쉬라. 이 숨을 가능한 한 오랫동안 참았다가 콧구멍으로 내쉬라. 이 과정을  
날마다 20 회 반복하라.

이상의 호흡법들은 절대적으로 꾸준히 실천되어야 한다. 하루를 빼먹고  
다음날 두 배로 연습하는 것은 무의미하다. 규칙적으로 하지 않겠다면  
차라리 시작하지 않는 편이 낫다. 그러니 규칙적으로 정확하게 실천하라.  
매일 같은 시간에 연습하라.

그리고 연습하는 도중에는 얼굴을 찡그리거나 몸을 들썩거릴 만한 어떤  
요소도 있어선 안 된다. 만약 통증이 느껴진다면 즉시 연습을 중지하고  
통증이 없어지길 기다리라. 또한 과식을 한 직후에도 연습을 금하라.

마지막 경고가 있다. 심장질환이나 결핵이 있다면 이 호흡법을 하지 말라  
절대로 불편함이 느껴질 정도로 숨을 오래 참으려고 애쓰지 말라.  
조급해하지 말라. 우리에게는 다음 생도 있다. 우리는 이번 생에서 다 배우지  
못한 것을 보류시켰다가 다음 생에서 언제든지 다시 주워들 수 있다.

한 가지 더 말하고 싶은 것이 있다. 당신이 아주 젊고, 아주 유연하고,  
대단히 확실한 안정장치가 있지 않는 한, 절대로 엄지손가락에 몸무게를  
싣거나 발을 머리에 닿게 하는 식의 운동을 해서는 안 된다는 것이다. 당  
신이 동양인으로 태어나지 않았다면, 그리고 당신의 부모가 지방 순회극 단의  
곡예사가 아니라면, 이런 일에 손대지 말라는 내 충고를 부디 잘 간직라.



돌은 우리의 삶에 커다란 영향을 주고 있다. 돌은 지구에서 가장 오래 된 단단한 물질이다. 그것들은 인간이라는 '악몽'이 미쳐 등장하기도 전 부터 존재했었고, 우리가 사라진 후에도 오래도록 존재할 것이다.

당신은 돌을 화학물질의 집합체 또는 한 공간에 집적된 분자 덩어리로 생각할 수 있다. 그렇지만 돌은 매우 강력하게 진동한다. 실제로 그것들은 항상 좋은 메시지 또는 나쁜 메시지를 송출하고 있는 라디오 송신기와 도스다.

마노 Agate | 많은 사람들이 마노를 빨간 돌로 여긴다. 그렇지만 실제로는 적색, 녹색, 갈색, 그리고 일종의 생강 색깔이 함께 섞여 있다. 동양에서는 붉은빛 또는 핏빛의 마노가 거미와 같은 독충을 막아준다고 말한다. 그것은 사실이다. 마노는 실제로 거미와 전갈의 기운을 꺾는 진동을 방사함으로써 그것들을 '다른구역'으로 몰어낸다.

갈색의 마노는 소유자에게 자부심을 준다. 그가 적을 제압하거나 여자 친구를 설득할 수 있도록 소위 '술김에 나오는 용기'를 북돋아준다. 갈색 마노를 피부 가까이, 특히 흉골 위에 둔다면 — 예컨대 목걸이로 만들어 흉골 위에 늘어뜨린다면 — 소지자는 열병과 광증의 가능성이 줄고 지적 능력이 높아진다.

중동에서는 장내 감염을 방지하기 위해 특정한 모양의 마노를 착용하는 것이 꽤 보편적인 일이다.

검은 마노, 초록 마노 , 회색 마노도 있다. 그중에서도 볼 만한 것은 일 종의 화석을 안에 품고 있는 중국의 마노들이다. 당신은 깨끗이 닦인 이 돌의 표면에서 양치류와 같은 작은 식물의 무늬를 보게 될 것이다. 농부 들은 이 돌을 풍년을 기원하는 장식물로서 사용한다.

호박 Amber | 당신이 콩팥이나 간장에 문제가 있다면, 또는 약국에다 돈을 갖다 바치게 하는 문명병(변비)에 시달리고 있다면 , 나는 호박 분말 을 권한다. 호박을 밀가루처럼 곱게 갈아서 꿀과 함께 약간의 물에 섞으 라. 그리고 그 덩어리를 삼키라. 이것은 정말로 효과가 있는 치료법이다. 유일한 난점은 호박이 좀 비싸다는 것이다.

결혼을 바라지만 남자와 사귀는 데 영 운이 따르지 않는 여성들은 남근 모양의 호박을 지니고 다녀야 한다. 그 상징물을 소지하면 그녀에게 정당한 욕망을 품는 남자가 이끌려오고, 곧 그녀는 바라마지 않던 남편을 얻 게 되리라.

호박은 돌이지만 서양에서는 그리 많이 사용되지 않는다. 왜냐하면 섬세하게 닦지 않으면 색깔이 좀 탁해 보이기 때문이다.

지수정 Amethyst | 가톨릭 주교들은 독실한 신자들이 입을 맞추곤 하는 자신의 손가락 반지에다 지수정을 부착하곤 한다. 보라색 또는 포도주 빛깔의 지수정은 진정 작용을 한다. 요컨대 우리가지수정이라 부르는 물 질의 진동이 헤테로다인 효과를 일으켜서 인간의 호전적인 진동을 늦추 고 안정시키는 것이다. 지수정은 아스피린이 등장하기 오래전부터 동양 에서 안정제로사용되었다.

녹주석 Beryl | 성 도마는 간장질환을 치료하기 위해 노란 빛깔의 녹주석을 사용했다고 한다. 녹주석은 보통 초록빛을 띠고 있으며 소화작용에 도움이 된다.

홍옥수 Camelian | 어떤 사람들은 홍옥수를 혈석«이라고 부른다. 이 것의 진동은 맥박을 가라앉히는 효과가 있다. 머리에 울혈이 있는 사람의 전두엽과 제 1 경추를 홍옥수로 두드리면 증상이 크게 완화된다. 홍옥수는 때로 불투명하지만 가장 좋은 것은 반투명한 것이다.

카토치티스 Catochitis | 이것은 지중해 섬들 가운데 코르시카에서 발견된 정말 놀라운 돌이다. 이것은 자성을 띠어 인간의 피부에 달라붙는다. 만일 당신이 양손을 비빈 후에 이 돌에 갖다 대면 실제로 돌이 달라붙을 것이다. 물론 너무 무거운 돌은 금방 떨어지겠지만. 코르시카인들은 최면으로부터 자신을보호하기 위해서 이 돌을 사용한다.

옥수 Chalcedony | 일부 후진국들에서는 — 오히려 그들이 진짜 선진국일지도 모른다 — 옥수의 분말이 유통된다. 이것은 담석을 내보내는 데 도움을 준다. 옥수의 분말은 담낭과 연결된 통로들을 확장시킨다. 그러므로 담낭의 벽을 할퀴던 담석이 수술 없이도 배출되도록 해준다.

수정 Crystal | 수정은 아주 독특한 형태의 암석이다. 그것은 유리보다 투명하며 특히 투시가들에게 큰 도움을 준다. 어떤 식으로든 투시력을 갖게 된 사람들은 조금의 흠도 없는 수정구를 통해 자신의 능력을 배가시킬 수 있다.

수정의 진동은 '제 3의 눈'과 조화를 이룬다. 그래서 수정은 '제 3의 눈'과 관련된 예지력을 강화시킨다.

아일랜드의 여러 지역에서는 작은 수정알들을 은반지에 끼워 놓는다. 아일랜드 요정 — 붙잡히면 보물이 있는 곳을 알려준다는 장난꾸러기 요정 — 이 그것에 호기심을 보인다고 믿기 때문이다.

옛날에 동양의 사제들은 수색대를 조직하여 먼 길을 떠나곤 했다. 그들은 히말라야 산맥에서 한 덩어리의 수정을 발견하고는, 조심스럽게 거친 모서리를 깎아내고 수년에 걸쳐 그것을 구형으로 변화시켰다. 아래 세대의 사제들도 아주 고운 모래와 물로 그 수정을 닦고 또 닦아서 윤을 냈다. 그리하여 미래를 보고 신들의 의도를 읽어내는 종교적 용도로서 수정구가 쓰이게 된 것이다.

금강석 Diamond | 금강석은 석탄 덩어리와 사촌지간이다. 금강석은 석탄보다 좀더 흑독하게 단련된 탄소 덩어리에 불과하다. 달리 말하면 금강석은 높은 주파수로 진동한다.

종종 금강석은 사람을 독과 광기로부터 지켜주는 돌로 여겨졌다. 심지어는 대부분의 질병을 치료해준다고도 여겨졌다. 인도에서는 한때 코이누르 금강석 — 1849년 이래로 영국왕실이 소유하고 있는 유명한 106캐럿짜리 금강석 — 을 물속에 담가 휘젓곤 했었다. 지저분한 손을 씻지도 않고서 말이다. 그것은 금강석의 기운을 물에다 퍼트리려는 의도였다. 그리고 환자들이 그 더러운 물을 마시곤 했는데, 당시 인도인들의 믿음이 그러 했으므로 실제로 가끔 효과가 나타나기도 했다.

금강석은 원하는 여성의 호감을 사는데 아주 효과가 좋다. 특히 밍크코트의 주머니에 넣어서 준다면 금상첨화일 테지. 물론사람들 얘기가 그

렇다는 거다.

에메랄드 Emerald | 초록색 에메랄드는 눈병을 치료해준다는 소문이 있다. 그래서 시간이 지남에 따라 사람들은 눈병을 고쳐주는 에메랄드의 힘을 절대적으로 믿게 되었다. 더 나아가서, 어떤 마법사 또는 사제는 이런 생각까지 떠올렸다. 만일 에메랄드가 눈병을 치료할 수 있다면 또한 악마의 눈도 물리칠 수 있으리라고 말이다. 그래서 사람들은 에메랄드를 목에 걸고 다니게 되었다. 만일 사악한 눈을 가진 자와 맞닥뜨리더라도 에메랄드가 그의 사악한 영향력을 오히려 되돌려주리라는 믿음 때문이었다.(부메랑 효과, 역주) 동양에는 실제로 에메랄드가 눈병 완화에 도움을 주었다는 많은 이야기가 있다.

석류석 Garnet | 석류석은 지금 별로 인기가 없지만, 한때는 피부질환과 위험으로부터 보호받기 위한 용도로 쓰였다. 이것은 실제로 육체와 접촉되어야 효과가 있으므로, 지금처럼 반지로 만들어지는 대신에 심장 위에 놓일 수 있도록 크기가 작은 목걸이로 만들어졌었다.

소유자의 건강에 적신호가 켜졌거나 너무 오랫동안 착용된 석류석은 광택이 죽는다. 하지만 병의 위험성이 감소하면 다시 원래의 광택을 되찾는다.

지금 유럽에서는 석류석이 변함없는 사랑의 상징물로서 착용되고 있다.

비취 Jade | 많은 사람들은 비취를 초록빛 돌로 생각한다. 그러나 꽤 다양한 색상의 비취가 존재한다. 그것은 거의 투명하거나, 노랑거나, 초록, 파랑 또는 검정색을 띠 수도 있다. 비취는 기술자들이 세공을 하기에

용이한 놀이기도 하다.

공산화되기 전의 중국인들은 비취로 매우 아름다운 장식품과 조상을 만들었다. 중국의 상인들은 양눈을 소매 속에 넣어두곤 했는데, 종종 교활한 상인은 남몰래 비취로 만든 부적을 움켜쥐곤 했다. 수지맞는 거래가 되기를 빌면서 말이다.

초록색의 비취는 그 독특한 진동 덕분에 부종 등의 비뇨기와 관련된 질병을 치료할 수 있다고 한다.

흑석 Jet | 흑석은 검은 돌로서 그 정확한 이름은 가기티스 gag—이다 이것은 영국의 드루이드 사제들 — 고대 켈트족의 성직자로서 예언자, 재판관, 시인, 마법사 등의 역할을 했던 — 에게 특별히 중요하게 취급되었다. 스톤헨지의 드루이드식 희생 의례에서도 검은 돌칼이 사용되었다.

지금도 아일랜드에서는, 특히 대서양이 사나운 파도가 커다란 바위를 때려대는 서부 해안가의 어부의 아내들은 작은 흑석 조각을 태우면서 남편이 광포한 바다로부터 무사히 돌아오기를 기도한다.

치과의사들이 등장하게 전에 사람들은 치통 부위에 흑석 분말을 바르곤 했다. 흑시 날카로운 분말이 오히려 증상을 악화시키진 않을까 하는 우려도 있겠지만, 실제로 그것은 치통을 없애는 데 효과가 있다. 또한 두 통과 복통의 치료에도 도움을 준다.

청금석 Lapis Lazuli | 이집트와 인도에서 특별한 유래를 지니고 있는 돌이다. 이들 문명은 많은 장식용 명판들이 원통형의 청금석 도장에 새겨져 있는데, 그것은 고도의 비전지식을 암시한다. 청금석은 신성한 돌로서 숭고한 비술의 행사에 사용되었다. 그 아름다움 때문에 신성한 이름을 얻

었지만 유산과 낙태를 방지하는 데도 효과가 있다고 알려졌다.

줄무늬마노 Onyx | 동양에서 이것은 불운의 돌로 여겨진다. 이것은 사악한 눈을 가진 사람들을 불러모은다. 따라서 이 돌을 다른 것처럼 위장하거나 다른 물건들 틈에 몰래 넣어서 적에게 넘겨주는 일이 종종 있었다. 그 불쌍한 사람이 큰 피해를 입기를 바라면서 말이다.

단백석 Opd | 이것은 또 다른 불행의 돌이다. 주로 호주에서 채굴되는 이 거무칙칙한 돌은 종종 나쁜 영향을 주는데, 비술가들은 이것에서 유해한 진동을 감지 한다.

어떤 사람들은 오팔이 눈병을 앓는 사람들에게 대단히 좋다고 주장한다. 그러나 그것은 운이 좋게도 루비처럼 선명하고 맑은 검은 단백석을 얻을 수 있을 때의 이야기다. 그런 단백석은 굉장히 예리한 시력을 갖게 해주고 행운도 불러온다.

홍옥 Ruby | 이 돌은 모든 감염성 질환, 즉 장티푸스와 림프선과 페스트 등의 전염병들을 예방한다고 알려져 있다. 품질이 뛰어난 홍옥은 금강석처럼 종종 물속에서 휘저어지거나 보관되는 식으로 사용되기도 했다. 복통이 있는 환자가 그 물을 마실 수 있도록 말이다. 내장에 암이 발병한 사람들은 홍옥을 삼키기도 했는데, 그들은 홍옥을 '자연의 순리대로' 회수한 후에 세척하여 다시 삼켰다. 실제로 이런 방법으로 암을 고친 사례 들이 있다.

청옥 Sapphire | 청옥, 터키석, 청금석을 혼동하는 사람들이 많다. 실제로 이름은 다르지만, 앞서 청금석에서 이야기한 내용들은 청옥과 터키석에도 동일하게 적용된다.

만지는 돌 Touch Stones | 돌은 다른 물질들과 마찬가지로 진동하는 분자 덩어리에 지나지 않는다. 그래서 사람에게 전달되는 느낌이 좋을 수도 있고 나쁠 수도 있다. 육체의 조화를 깨고 불운을 불러오는 돌이 있는 가 하면 우리를 진정시켜주는 돌도 있다. 후자를 '정서안정용 만지는 돌 (Tranquilizer Touch Stones)' O J 라구 구卜 룬다

아스피린이 등장하기 오래전에도 고대의 선인들, 달인들, 마법사들은 인간의 신경증과 정신병을 치료할 능력이 있었다. 그들은 사람들의 가정 에 안정을 가져다줄 수 있었다. 서로 멀리 떨어진 중국에서도, 티베트에서도, 성스러운 인도 사원에서도, 잉카와 아스텍과 마야<sup>^</sup> 위대한 신전에 서도, 사제들은 열심히 돌을 깎았다.

그들이 정교하게 깎은 돌의 윤곽은 인간의 두뇌를 편안케 했고, 그 기분 좋은 촉감은 마음을 안정시켜주었다. 그러나 불행히도 이와 같은 세공 기술은 세월이 흐르면서 거의 소멸되었고 오늘날의 사람들은 감정을 억제하기 위한 약물에 찌들어 있다. 지금 우리는 진화의 내리막 주기에 있고 약물은 우리를 '퇴화'시키는 물질이다.

터키석 Turquoise | 터키석은 티베트에서는 아주 흔한 돌이다. 터키석으로 지어진 다리가 있을 정도다. 티베트에서는 흔히 기도바퀴와 장신구 상자 등을 터키석으로 치장하곤 한다. 터키석이 행운의 돌로 여겨지기 때문이다.



터키석은 반지에도 쓰이고 머리카락 장식에도 쓰인다. 티베트의 여성들은 머리카락이 O름답게 보이도록 치장하는 데 터키석을 흔히 사용한다.

터키석은 소유자의 건강 증진에 지극히 좋다. 불교에서도 터키석을 신성한 돌로 여긴다.