

인트로

- 기수련에 대해서 알고 싶은 몇 가지

1. 기수련이란 무엇인가?

- '기'란 무엇인가?

* 글자로 풀어본 '기'

1. 炁 기운, 숨쉬다, : 호흡과 열이라는 수련의 특징을 알 수 있다.

2. 气 기운, (구름이나 김 같은 기운이 위로 피어오르는 모습)

3. 氣 (기운기 + 쌀) : 米(쌀)와 气(김)의 조합으로 밥을 지을 때 생기는 김을 표현한 것으로 기운의 운동양상을 의미.

- 기는 우주만물의 근원을 뜻하는 것

- 생물에게는 생체에너지를 가리킴

- 무생물까지 포함할 때는 우주에너지라고 할 수 있다.

- 사람은 물론 나무도 기운이 담겨 있고 물이나 돌 등에도 기가 있다.

- 눈에 보이는 형상을 넘어서 눈에 보이지 않는 존재까지도 모두 기로 표현할 수 있다.(포괄성과 전일성) => 도, 신, 태극, 불성, 하느님 등 다양한 표현을 대체할 가능성을 검토해 볼 수 있다.

2. 수련에서 활용하는 의념이란?

1. 똑같이 생각으로 해석되지만 想/念의 차이

기 수련에서는 이 의념(意念)이란 말을 이미지라고 받아들인다. 기(氣)라는 것이 보이지 않는 것이어서 기가 실제로 움직이는 것처럼 상상하는 것을 말한다. 원래의 의미는 '의도적으로 만들어진 생각'을 의미하는데 이러한 '목적'을 가진 사고'나 '이미지' 모두 타당하다. 머릿속에 그려지는 이미지는 어떤 목적을 가진 행위 결과를 상상한 것이니까. '념'이란 집중을 통해서 하나로 모아지는 의식을 의미한다. 가령 '염불'은 단순히 경을 읊조리는 행위가 아닌 그것을 통해서 부처와 하나가 되는 것을 의미.

2. 의념의 운용 : 의념이 어떻게 몸 바깥으로 옮겨갈 수 있는가? :

"축구 그물에 축구공은 통과하지 못합니다. 이때 그물은 벽이 됩니다. 그러나 탁구공은 얼마든지 그 그물을 통과할 수 있습니다. 이때 그물은 벽이 아닙니다. 탁구공은 양자적인 입자와 같은 것입니다. 사람의 신체 경계도 마찬가지입니다"

: 기감을 통해 공간적으로 멀리 떨어진 대상의 기운을 체크할 수 있고, 시간적으로 선후가 바뀐 대상의 기감을 느낄 수 있다.

* 원자핵과 전자 사이의 허공 : 보이지 않는 세계에 대한 상상은 결국 표상적으로 떠오르는 공상이나 망상이 아닌 고도의 의식세계를 활용한 의념을 통해서 인식이 가능.

* 온생명, 개체생명, 보생명(장회익) : 우리가 알고 있는 나라는 것은 개체생명으로서는 완결된 생명단위가 아니며 태양계까지 포함된 온생명(global life)이 온전한 생명단위이고 나와 다른 것은 보(補)생명으로 보아야 한다. 실제 식물이든 사람이든 번식을 하는 만큼, 어디까지를 나의 것이라고 경계지을 수가 없고 더욱이 태양에서 쏟아지는 에너지로 땅과 식물들이 살아가고 그러한 식물을 섭취하며 직접 태양에너지를 받으면서 살아가고 있는 나는 어디까지나 온생명 안의 한 부분일 뿐이지 완결된 단위가 될 수 없다. 이렇게 수많은 관계망을 인식할 수 있는 고도의 집중된 몰아의 경지는 '의념'이 아니면 불가능

3. 기수련 vs 명상수련 어떤 표현이 적당한가?

- 선(禪) - 왕이 하늘에 제사하거나 왕위를 물려주는 것을 뜻함. 본래 의미로 사용된 것이 아니라 음차한 말.(제사장의 신통이 만들어지는 과정에서 행했던 수련을 의미)

- 영어로 meditation, thought, reflection 등으로 번역. 범어 다야나(dhya-na), 팔리어 자나(jhana)를 한문으로 대치. '고요한 사려', '사유의 수행', '공덕의 숲' 등 다양하게 한역화 됨.

- 한자 선禪은 중국식 발음 chan, 일본식 Zen, 한국식 Seon

이중 20세기 초 미국 선종의 전통을 대중적으로 전한 사람이 임제종 승려인 스즈끼 다이세쯔(1870~1966)였기 때문에 '젠'이 가장 널리 사용

- 참선參禪 - '간여하다, 참구하다'는 의미를 결합한 용어 좌선은 주로 앉아서 하기 때문에 붙인말

- 삼매三昧 - 범어 사마디(sama-dhi)의 음차어. '단단히 고정하다', '정착시키다' 정도의 의미를 갖는 말. 한역할 때 '조용해지다, 그치다'는 의미의 정定 혹은 지(止)를 사용. 더 정확히는 생각이 '일어나는' 상태는 산散心이라 하는데 한 가지 대상에 대해 생각이 멈추어 있는 상태를 정심이라고 한다. 서구가 주도한 근대화 물결 속에 동양의 전통적 수행방식은 위축되고 변질된 측면이 강하다. 서구가 물질문명의 폐해를 극복하기 위해 선택한 개인적 수행방식이 유행처럼 역수입된 대표적 용어가 '명상'.

4. 기수련의 목적

* 氣의 고어인 炁는 无=無와 火=火로 이루어짐. 이중 火는 장기 가운데 심장의 기능과 활동을 의미

- 따라서 炁는 無心을 의미한다고 볼 수 있다. 무심은 쉽게 말해서 공항의 입출입 심사와 같은 경계의식을 없앤다는 것을 뜻한다. 주관적인 편견, 선입견이 없는 상태에 이르는 것을 말한다.

- 수련의 궁극적인 경지는 무심상태에 이르는 것을 말한다. 이를 통해서 사실을 있는 그대로 볼 수 있게 된다.

- 결국 명상기공, 기를 운용하여 수련한다는 것은 온갖 편견과 이기심에 찌든 마음을 가라앉혀 온생명과 같은 기의 흐름을 읽고 우주적인 의식을 가지면서 각성된 상태를 가지려고 하는 것이다.

5. 효용성 : 1. 건강 도모 2. 두뇌의 잠재역량 계발 3. 나와 세계를 통찰하는 지혜 획득

4. 세계를 올바르게 이해할 수 있는 세계관의 기초 형성 5. 무한한 상상력과 직관의 작용을 자극

6. 기수련을 해야 하는 사람

1. 건강에 이상 신호
2. 숙면을 취하지 못하는 사람
3. 기분이 나쁜 사람
4. 청소년, 수험생 - 집중력 향상으로 인한 학력증진, 자세 교정
5. 각종 증후군

7. 수업 방식

1. 전반부 이론강의 + 후반부 집중명상
2. 이론 수업은 기를 체험할 수 있는 사례나 직접적인 실험을 활용
3. 후반부 명상기공은 기장을 확장할 수 있는 다양한 뉴에이지나 클래식 음악 활용
4. 포괄적이며 개론적인 커리가 배치될 예정 :

1강 나는 왜 수련을 하는가? (이성에서 몸으로의 패러다임 전환)

2강 기수련은 우리 삶을 어떻게 바꿀 수 있는가?(도시에서 살아가는 것만으로도 충분히 병들 수 있다.)

3강 기감을 체험하는 순간들('기'라는 말이 갖는 곤혹스러움과 그것이 아니면 해명할 수 없는 현상)

4강 현대물리학에서 바라보는 세계1(빛은 입자인가, 파동인가?)

5강 현대물리학에서 바라보는 세계2(거시세계와 미시세계)

6강 현대물리학에서 바라보는 세계3(입자와 파동)

7강 기의 세계를 이해할 수 있는 관점1 -차원

8강 기의 세계를 이해할 수 있는 관점2 -역설

9강 기 현상과 성질

10강-12강 기의 인식 방법

- 한주의 시작전 일요일 저녁에 온 가족과 함께 수련하기.

- 한명의 아이디로 가족이 함께 수련 가능 (가족 명단 제출, 정기적으로 기 풀어주는 서비스)