

- 나는 왜 기수련을 하는가?

1. 혼란을 주는 그들만의 사투리 (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) ex) 성인(聖人) : 하늘의 소리를 듣는 자
- 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(의식). 좌선은 주로 앉아서 하기 때문에 붙인 말
- 삼매三昧 - 범어 사마디(sama-dhi)의 음차어. '단단히 고정하다', '정착시키다' 정도의 의미를 갖는 말. 한역할 때 '조용해지다, 그치다'는 의미의 定定 혹은 지(止)를 사용. 더 정확히는 생각이 '일어나는' 상태는 산散心이라 하는데 한 가지 대상에 대해 생각이 멈추어 있는 상태를 정심(의념)이라고 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'.

2. 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.

3. 효용성 : <건강 도모>, <두뇌의 잠재역량 계발>, <나와 세계를 통찰하는 지혜 획득>, <세계를 올바르게 이해할 수 있는 세계관의 기초 형성>, <무한한 상상력과 직관의 작용을 자극>

4. 기수련을 해야 하는 사람

- 건강에 이상 신호
- 숙면을 취하지 못하는 사람
- 기분이 나쁜 사람
- 청소년, 수험생 - 집중력 향상으로 인한 학력증진, 자세 교정
- 각종 증후군

5. 명상수련은 벽을 넘는 모험

- 1979년 하버드대학교 연구팀은 오하이오주 일간지에 70~80대 노인들을 무료로 여행을 보내준다는 광고를 실어 실험 참가자를 모집.
- 연구팀은 노인들의 몸에서 일어나는 변화를 기록하기 위해 나이와 건강 상태를 고려해 참가자 8명을 엄선. 나이가 많을 수록 정신이 온전해야하며 몸은 불편해도 큰 병은 없는 사람으로 선발.

- 선발된 80대 남성 총 8명은 7일간 뉴햄프셔 주에 위치한 오래된 수도원에서 일주일간 생활. 두가지 규칙 엄수. 먼저 빨래, 설거지 등 집안일을 스스로 하는 것과 현재 1979년이 아닌 20년 전인 1959년처럼 생활하라는 것.

- 노인 8명은 1959년 개봉했던 영화, 당시 인기 팝가수 냅킨콜 음악을 듣는가 하면 마릴린 먼로에 대해 이야기 하는 등 과거로 돌아가 생활.

- 실험에 참가한 노인들에게 일주일의 여행 끝에 큰 변화.

- 보호자의 도움 없이 거동도 불편했던 그들이 혼자 계단을 내려오는가 하면, 식욕도 두배 이상 늘었고, 가벼운 운동까지 무리 없이 가능한 상태로 변함.

- 실험 참가자 모두 시력 청력 기억력 지능 악력 등이 50대 수준으로 향상.

- 실험은 생각하는 것에 따라 신체 나이가 달라질 수 있다는 것을 입증

- 마음먹기에 따라 신체도 달라지며, 무엇보다 노화에 대처하는 자세와 노인을 바라보는 시각에 대해 다시한번 생각해 보는 계기.

6. 명상수련은 우리 삶을 어떻게 바꿀 수 있는가?

- 우울증, 자폐, 보험사기, 학교폭력 도시에서 살아가는 자체만으로도 충분히 병들 수 있는 삶의 조건.
- 카타르 아시안컵 축구대회 후폭풍과 이강인/손흥민
- 통장관리와 마음관리
- 삶의 조건과 삶을 바라보는 마음 (인연因緣)
- 50대의 마음을 갖는 것이 50대의 신체조건으로 변화
- 집중해서 축구경기 90분을 보는 경우, 실제 경기를 뛰는 것 만큼 열량소모량 증가
- 한주의 시작전 일요일 저녁에 온 가족과 함께 수련하기(교감, 소통).
- 한명의 아이디어로 가족이 함께 수련 가능