

쉽고도 작은 일로 어렵고도 큰 일을 해결하자 ③

너희가 듣기는 들어도 깨닫지 못할 것이요 보기는 보아도 알지 못하리라
(마태복음 13:15)

글 장 영 주

소리로 뇌를 진동시키는 수련

이 소리 수련은 음파를 이용하여 정신을 집중하고 뇌를 진동시킴으로써 뇌를 정상적으로 만드는 방법입니다. 기(氣)의 삼대 요소는 빛, 소리, 파장(진동)입니다. 빛도 기운이고 소리도 기운이고 파장도 기운입니다. 따라서 소리를 이용하는 이 수련도 음파의 형태로 뇌에 기운을 전달하고 뇌를 진동시키는 기운 수련의 일종입니다.

자! 시작해 볼까요?

서서 해도 좋고, 앉아서 해도 좋고, 누워서 해도 상관없습니다. 이 수련은 어떤 자세에서 해도 무방합니다. 눈을 감고 자기가 내는 소리에 의식을 집중하면서 따라가 보십시오. 소리가 어떻게 뇌 속을 움직이는지 주의 깊게 느끼면서 소리를 내어 봅니다.

“옴~ 옴~”

소리의 파장이 뇌로 들어가 원을 그리며 돌면서 뇌세포를 떨리게 하는 것을 느낄 수 있습니다. ‘옴’은 뇌를 공명시키는 소리입니다. 뇌세포를 깨우고 뇌의 활동을 촉진시키는 소리입니다.

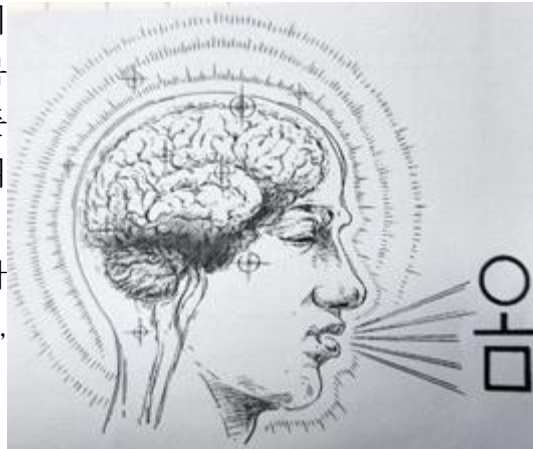
다시 가슴에 양손을 얹고 “옴” 해 보세요. 그 소리에 몸 전체가 녹아들도록 온 마음을 다해 소리를 냅니다. 자기가 할 수 있는 만큼 길게 소리를 내어 보십시오. 처음에는 숨이 가빠 소리가 금세 끊어질 것입니다. 그러나 소리를 계속하다 보면 숨이 깊어지면서 오랫동안 소리를 낼 수 있게 됩니다. 소리에 의식을 모으고 의식으로 그 파장을 따라 같이 움직이면서 소리를 내어 보면 모든 잡념이 사라지고 자신의 몸도 잊어버린 채 소리와 하나가 되는 경험을 할 수 있게 됩니다.

“옴~”에 리듬을 실어서 노래를 부르듯이 소리를 내도 좋습니다.

소리도 기운이기 때문에 목, 화, 토, 금, 수라는 오행의 기운이 있습니다. 그런데 “옴”이란 소리에는 오행의 기운이 모두 담겨 있습니다. 그래서 ‘옴’소리와 함께 가장 먼저 가장 많이 울리는 부위가 뇌이지만, 계속 소리를 내보면 몸 전체가 울리는 것을 느낄 수 있습니다. ‘옴’은 뇌뿐만 아니라 몸 전체의 기운

을 조화롭게 해 주는 소리이므로 매일 이 수련만 열심히 해도 머리가 맑아지고 몸이 건강해집니다. 그리고 이 수련을 꾸준히 하면 상단전(上丹田)을 열 수도 있습니다.

매일 5분에서 10분 정도 이 수련을 하십시오. 아무 때나 해도 상관 없지만, 새벽에 하면 효과가 더욱 큼니다.



내장을 강하게 하는 소리 수련

참고삼아 '음' 이외의 다른 소리 수련법에 대해 좀더 설명해 보겠습니다. 조금 전에 소리도 기운이기 때문에 오행의 기운이 있다고 했습니다. 그런데 우리의 내부 장기도 오행의 기운을 가지고 있습니다. 신장은 수(水) 기운, 간장은 목(木) 기운, 심장은 화(火) 기운, 위장은 토(土) 기운, 폐는 금(金) 기운과 연관이 있습니다. 그리고 장기마다 그것이 가지고 있는 고유의 기운을 살려 주는 소리를 저마다 가지고 있습니다.

자! 함께 한번 소리를 내 볼까요?

소리를 낼 때 신체의 어느 부분이 울리는지 가만히 느껴 보세요.

“아~” 소리를 내 보세요. 가슴 부위가 울리는 것을 느낄 수가 있습니다. ‘아~’는 심장과 연결되어 있습니다. ‘아~’는 내부의 기운이 거침없이 밖으로 터져 나오는 소리입니다. 스트레스를 받아 가슴이 답답할 때, 가슴에 손을 얹고 ‘아~’ 하고 소리를 내 보세요. 소리를 통해 심장의 화 기운이 빠져나오면서 가슴이 편안해지는 것을 느낄 수 있을 것입니다.

이제 “이~”를 소리 내어 봅시다. 가슴에서 옆구리를 지나 척추까지 울리는군요. 이 음파는 특히 위와 간에 좋습니다.

“우~”를 하면 아랫배에 힘이 들어갑니다. 그래서 ‘우~’는 단전에 기운을 쌓게 해 줍니다. 단전을 튼튼하게 해 줍니다. 동시에 방광과 신장을 울리는 소리이기도 합니다.

이번엔 토해 내듯 “허~”라는 소리를 한번 내 볼까요? 폐가 반응을 보이지요? 반면에 “어~”는 가슴 아래쪽 위 부위를 자극합니다.

“쉬~” 소리는 방광을 자극하는 소리입니다. 우리나라에서는 아이들 오줌을 누일 때 어른들이 “쉬~”라는 말을 해 줍니다. 참으로 현명한 풍습입니다.

신장을 자극하는 소리는 “쓰~”입니다. 이렇게 각 소리에 따라 울리는 신체의 부위가 다릅니다. 그런데 어떤 소리를 낼 때, 어떤 장기가 울렸다면 그 소

리는 공명한 그 장기의 기운을 살리는 소리라고 보면 됩니다. 그래서 소리를 내는 것만으로 장기의 질병을 고치고 장기를 건강하게 만들 수가 있습니다. 소리 또한 놀라운 생명력을 담고 있는 우주 에너지의 하나이기 때문입니다.

소리를 낼 때는 내고 있는 소리와 연관된 장기를 생각합니다. 각 장기의 위치와 모양을 잘 익힌 다음 구체적인 이미지로 장기를 떠올린다면 더욱 효과가 클 것입니다.

혹시 아픈 곳이 있다면 그 부위를 울리는 소리를 집중적으로 내 주십시오. 가령, 간이 병든 경우에는 계속 간에 마음을 집중하면서 ‘이~’ 소리를 내 줍니다. ‘아~’라는 음에서 나온 기운이 간의 아픈 곳을 감싸며 달래 주는 상상을 하면서 말입니다. 아픈 곳이 낫기를 바란다는 간절한 심정으로 하면 소리에 담긴 신비로운 치유력을 직접 체험할 수 있습니다.

자! 그럼 소리가 신체 부위에 미치는 영향을 정리해 보겠습니다.

“옴”은 뇌와 몸 전체의 기운을 조화롭게 해 줍니다.

“아”는 심장과 연결되어 있습니다.

“이”는 위와 간에 좋습니다.

“우”는 단전에 기운을 쌓게 해 주고 동시에 방광과 신장에 좋습니다.

“쉬”는 방광을 자극합니다.

“쓰”는 신장을 자극합니다.

“허”는 폐에 좋습니다.

세 차례에 걸쳐 소개한 뇌의 수련법은 모두 참으로 쉽고 단순한 동작으로 이루어져 있습니다. “구슬이 서 말이라도 꿰어야 보배”가 되듯 아무리 쉬운 것 일지라도 꾸준히 하지 않으면 모르니만 못합니다. 우리 모두가 나 자신을 위해 또한 내가 속한 단체를 위해 뇌의 수련에 빠져들어 봅시다.

기(氣)란 무엇인가?

뇌회로 수련과 소리 수련에서 기라는 말이 등장합니다. 한자 문화권에서 기는 기운을 이르는 말입니다. 근데 그 기는 눈에 보이지 않습니다. 단전호흡을 하는 사람의 하단전에 쌓인 기는 해부를 해도 그 실체는 드러나지 않습니다.

서양에서는 이 기를 에테르(ether) 또는 바이오 에너지라고 합니다. 인도의 요기(요가 수련을 하는 사람)들은 산스크리트어로 프라나(prana)라고 합니다.

이 기의 실체에 대하여 가장 적절하게 정의를 내린 신비가인 다스칼로스는 <사랑의 마법사 다스칼로스>에서 “만물은 프라나(기)에서 나오고 프라나에 따

라 유지되고 있다. 프라나는 우리가 에테르나, 힘, 능력이라고 부르는 모든 것의 실체다.”

그의 설명을 좀더 들어 보기로 합니다. “인체가 생명을 유지하려면 음식과 물과 산소만 필요한 것이 아니라 생명을 주는 에테르도 필요하다. 이 생명의 에테르는 에테르 복체의 중추들을 통해서 몸 안으로 흡수되고 흐른다. 인도인들이 이것을 프라나라 하고 그 원천 가운데 하나는 태양이다. 이 에테르 곧 프라나는 태양이 솟아오르는 낮에는 대기 속에 퍼져 있으며 해가 질 때는 밀도가 낮아진다. 이 때문에 환자들이 밤에 상태가 나빠지는 것이다. 해가 지고 나서 몸에 흡수되는 프라나가 줄어들기 때문이다. 하지만 심호흡을 하면 어느 때든지 이 생명력을 흡수할 수가 있다.” 이어지는 질문에 그는 이렇게 보충 설명을 합니다.

“그리고 우주 공간을 통해 오는 고차원의 에테르도 있다. 이것에는 밤도 장애물이 되지 않으며 물체나 천체도 장애물이 되지 않는다. 우리는 이 에테르를 적절한 생명 수행을 통해서 이용하고 그것을 에테르 복체에 저장하여 치유의 용도로 마음대로 이용할 수 있다.”

세 번에 걸쳐 소개한 뇌의 수련에는 에테르를 흡수하여 뇌세로를 자극하는 동작들이 포함되어 있기에 에테르(기, 바이오 에너지, 프라나)에 대한 개념 설명을 덧붙였습니다.