



AHIMSA는 요가의 가장근본이 되는 가르침이다

Sri Dharma Mittra (스리 달마 미트라)

제발!! 신이시여 사람들이 성스럽게 Ahimsa (살아 있는 모든 생명체를 소중히 하고 상처를 주지않는 행동은 물론이고 말과 생각으로도) 를 행할수 있도록 도와주십시오.

모든 사람에게 친절하고 남에게 해를 가하지 않고 우리의 바램과 원하는것을 절재하여 만족함과 함께 행복하게 우리의 인생을 이끌어 나가야 된다.
일어날때나 잠자리에 들기전에는 항상 먼저 신을 생각한다.

Yama (야마)는 8가지의 요가 가르침 중에 첫번째 이다. Yama는 산스크리트어로 규율 이라는 뜻이다. Yamas는 우리들에게 이롭지 않을 품행으로 부터 자신들을 훈련하고 통제하게 하도록 우리들에게 안내한다. 그래서 바른 생각과 말로써 성실한 삶을 살수 있도록 이끌어준다 . Satya (진실함)을 행함으로써 거짓으로 부터 우리자신을 보호 할수 있다. 우리 자신을 다스리기 위해 생명이 있게 창조된 모든 피조물들, 눈이 있고 심장이 뛰고있고 호흡을 하는 모든 존재들에게 폭력과 고통과 상처를 주거나 불편하게 하지 않아야 된다. 그래서 우리는 Ahimsa (비 폭력 비 살생)를 실천한다.

요가는 하나의 과학이다 그안에는 모든 미덕과 덕행이 포함되어 있다. Ahimsa 보다 더 큰 뜻은 없다. 요가 수행안에 Ahimsa 가 가장 중요한 덕목이다. 그리고 Ahimsa 는 모든 요가 수행자들의 공부에 기초가 되고 출발점이 된다. 이런 서원을 유지하기 위해서 우리는 반드시 바른 지식과 바른 마음자세를 가져야 한다. Ahimsa 를 실천하는 것은 우리의 마음을 맑고 순수하게 하고 조건없는 전체적인 사랑을 할수 있게 한다.

모든 성인들과 현인들은 한가지의 메시지를 전하고 있다. 그것은 바로 사랑이다. Ahimsa 는 완전한 영혼의 행동이고 언어이며 마음의 특성 안에서 발견되는 가장 고귀한 것이다. 세상에 모든 종교는 사랑과 평화의 메시지가 있다 그 메시지는 무조건적인 사랑과 우주적인 사랑이다. Ahimsa 는 요기들이 반드시 지켜야 하는 의무이다. 만약에 당신이 Ahimsa의 실천 안에 있다면 당신은 이미 모든 선(고결,미덕 덕행)에 도달 한것이다. 그 선은 Ahimsa 로부터 오기 때문이다. Ahimsa 는 다만 살생만 하지 않는 것처럼 표현 된다. 그러나 단지 살생하지 않는것이 해를 끼치지 않는것은 아니다. 그 본질적인 참 뜻은 생각과 말과 행동으로써도 상처를 주지 않음을 의미한다. 살아있는 피조물에게 조금도 상처주지 않는것 Ahimsa 는 사실에 바탕을둔 진실된 힘이다. Ahimsa 가 없으면 완전한 자기개발(자아실현)은 없는것이다.

제일먼저 우리는 몸을 조절하고 보복이나 원한 같은 낮은 수준의 행동 패턴으로부터 자신을 조절해 나가야 한다. 처음에는 매우 힘들 것이다. 평온과 냉정을 유지하고 자신을 비추어 명상하라. 모든 성인들이 말하는 용서라는 가르침을 잊지 말라. 그러면 갖고 있는 Samskara (과거의 마음의 습관과 느낌)들이 사라지고 고요해져 엄청나게 강한 마음으로 길러진다. 그리고 낮은 차원에서 반응하던 삶의 패턴들이 점진적으로 부드럽고 기품있는 참본성의 모습으로 변화하게 될것이다.

자신의 몸을 건강하게 만든 다음에는 당신이 사용하는 언어를 다스려야 한다. 오직 사랑이 가득 담기고 진실된 언어로 말하고 남에게 상처주는 가혹한 말들을 하지 않을 것을 스스로에게 약속해야 한다. 조용하게 스스로를 관찰해야 한다. Ahimsa를 실천하면 거칠던 말의 성향들이 서서히 줄어들고 급기야는 완전히 없어질 것이다.

더욱더 나아가 당신이 하는 생각 또한 타인에게 상처를 주고 해를 끼친다는 것을 알고 자기를 극복해나가야 한다. 이것이 가장 어려운 자기와의 싸움일 수 있다. 그러나 항상 기억하라 그 생각자체가 당신의 본성이 아니라는 것을 그것은 다만 자연의 현상으로 일어난 것일 뿐이다. 그러나 너희는 요가 수행자로서 반드시 생각 또한 조절해야 한다. 가장 중요한 것은 나쁜 생각을 하지 않는 것이다. 결코 살아있는 그 어떤 것도 해하는 생각을 해서 안 된다. 존재하는 모든 것은 하나로 연결되어 있기 때문에 당신이 언제든지 그런 생각이 떠오르면 기억하여라. 당신이 무엇에 상처를 가하면 너 자신이 상처를 받는 것이고, 당신이 사랑하면 너 자신을 사랑하는 것임을.

이것이 우리 자신을 가장 순수한 사랑으로 가능케 하기 위해 반드시 필요하다. 그래서 우리는 남을 상처 줄 수가 없다. 그것은 불가능하다. 다른 말로는 적어도 자기 스스로를 인지하는 정도의 노력은 기울여야 하는 것이다. 그러면 자기 자신을 이해하는 것이 가능하고 궁극적인 것 모든 것 안에 존재할 수 있다. 측은지심으로 Ahimsa를 실천하는 사람이 바로 성숙한 영혼의 자연스러움이다. 아주 짧은 시간 안에 평화의 내면에 도달할 수 있다.

Ahimsa는 요가의 기본이고 모든 종교의 기본이다. 그것을 제외하고는 우리는 진실로 완전한 깨달음에 들 수 없다. Ahimsa 없이는 절대로 마음이 고요해질 수 없다. 그리고 명상도 불가능하다. 항상 기억하여라 요가는 우리의 마음을 침묵 안으로 끌어가는 것이다. Ahimsa에 뿌리내린 사람은 영원한 신의 힘이 항상 보호한다. Ahimsa를 연습하는 사람은 불안함이 없고 아주 빨리 평화를 찾고 의식이 하나로 일치되는 것을 깨닫는다. 살아있는 모든 존재들은 평등하게

폭력적 으로부터 자유로워야 되고 사랑을 받아야 할 권리가 있다. 요가를 하는 사람들이 이것을 반드시 알면 모든 창조물과 조화롭게 살수있다. 그리고 모든것을 사랑해야 됨을 확실하게 알게된다.

신이시여 저희가 Ahimsa 를 실천할수 있도록 부디 도와주소서 ,살아있는 모든 존재들에게 용서를 구합니다. 저의 손으로, 귀와 입으로,그리고 생각함으로 인해 상처 준것들에 대해 무엇이든 필요하다면 다 되돌려 드릴수 있도록 허락하여 주소서. 나의 죄 를 벌하여 주소서 그리고 제 과거의 잘못과 알게 모르게 행하게 될지모를 미래의 제 어리석음에 까지도 용서를 구합니다.

어느 요가학생(요기)의 Ahimsa의 대한 기억 과 반성(달마 미트라 로 부터)

나는 스리 달마 미트라 께서 그의 학생들에게 잊어버리지 않게 전형적인 방법으로 야마스 (Yamas) 와 니야마스 (Niyamas) 에 대해 요가 수업 가르치는 것을 매일 매일 들을수 있어서 너무나 큰 축복을 느낀다. 그리고 그는 채식을 하는것이 얼마나 중요한지 아주 부드러운 방법으로 친절하고 사랑스럽게 고기 먹는 것을 즐기지 않도록 항상 학생들에게 권유하고 일깨워 주신다. 어느날 죽은 쥐가 있었는데 누군가가 그것을 치우든지 아니면 달마 미트라 에게 어떻게 할건지 물어 보라고 했다. 나는 내가 그것을 청소 하기를 청했다.일어나서 그 메스껍고 역겨운 광경을 보는데 많은 개미들이 죽은 쥐 몸 안으로 들어갔다 나왔다 기어다니고 있었다. 내가 그것을 비닐 봉지로 싸서 버릴려고 할 바로그때에 달마 미트라님께서 오셨다. 그리고는 잠깐 기다리라고 하셨고 그가 직접 그 비닐봉지로 죽은 쥐를 잡고서 밖으로 나가셨다. 그리고는 그 개미들이 죽은 쥐의 몸밖으로 떨어져 나와서 안전하게 살수 있도록 계속 털어 내셨다. 오 !!! 나는 그 숭고한 장면을 지켜보고 있었다. 나는 그냥 생각없이 그 역겨운 죽은 쥐를 치워 없애려고만 했다. 개미를 생각하지 못했고 그것을 미쳐 깨닫지도 못했다. 개미의 생명이 아직 있는것을, 내가 만약에 그냥 밀봉 했다면 개미들은 비닐봉지 안에서 공기 없이 질식사하여 죽은 쥐와 함께 그들의 생명을 마감 하였을 것이다.

최근에 나는 그와 짧은 대화를 나눈적이 있다. 요즘들어 날씨가 더 추워지고 있다고 말씀 하셨다. 나는 생각 했다 " 그는 너무 많이 추운것에 대해 걱정 하고 있구나" 라고 그런데그는 잇따라 설명 하셨고 그 이유는 살아있는 바깥의 모든 동물들에 대해서 였다. 그들을 느끼시며 아주 안타깝고 가여워 하시는 슬픈 심정을 드러 내셨다..... 나는 또 다시 경외로움에 휩싸였다.

내게는 이렇게 보여진다. 동물들은 사람이 되기전 단계의 진화 되지 않은 혼을 가지고 있다 (또다른 하나의 철학논리임) 그런 논리로 보면 우리가 동물들을 보호하고 그들의 생명을 죽이지 않는것은 너무나 당연 한일이다. 비록 인간이 개들보다 조금 더 발전된 존재 이긴 하지만 전혀 다를바가 없다. 그들이 인간에게 제공하는 유익한 역할을 생각할 때면 나는 놀라움을 금할수 없다. 법을 집행할때에 그들과 일을 같이하고(ex: 경찰개) 눈이 먼 사람에게 길 안내를 해주고 또 그들은 항상 우리에게 동반자가 되어준다. 고양이, 닭, 소, 양,염소들도 우리에게 주는 것은 그들과 같다.

요가를 하는 사람들은 왜 채식을 고려해야 할까 ?

스리 달마 미트라라는 그의 학생들에게 상기시킨다. 신은 우리의 가슴 한가운데에 (영적인 혼) 있다. 그는 가르칠때 이렇게 말씀하신다. 우리의 위장은 혼이 자리한 곳의 바로 아래에 있다 그러므로 위장은 혼을 위한 밥상이다. 내가 처음 이 말을 들었을때 와우 !!! 아주 이치에 맞는 표현이라고 생각했다. 그래서 위장 안으로 무엇을 집어 넣는가는 얼마나 우리 몸에 다른 결과를 초래 하는지 크게 이해하게 됐다. 죽은 살점을 혼의 밥상에 놓는것 보다 신선한 주스와 살아서 파동을 일으키는 채소를 먹는것이 좋다. 이것이 우리몸에 큰 혜택을 준다.

"동물들은 우리의 낮은 레벨의 형제들이다.그들은 먹혀지기 위해 있는 것이 아니다. 사랑받기 위해서 있는 것이다".....Sri Dharma Mittra (스리 달마 미트라)

대형화된 육류 산업시장 속에서 동물들을 밀집된 열악한 공간에서 성장하여 죽임을 당하고 고기라는 음식이 된다. 이것이 비윤리적 이라는것을 아는것은 참으로 중요하다. 슈퍼마켓 안에 고기들이 진열된 곳을 달마 미트라가 이렇게 떠올린다.

“The morgue”(장의사 에서 죽은시체를 보관하는곳) 과 같다 라고 한다. 너희들이 이런 것들을 구매하지 않으면 동물을 학대하고 잔인하게 다루고 그것에 협조하고 참가,촉진 선전 하는것에 동참하지 않는것이다.

“ 지구상에 아무것도 채식주의를 발전시키는 것보다 더 인류의 건강과 지구상위의 생명을 유지,보호, 진화하는데 유익 한것은 없다 ” Albert Einstein
(알버트 아인슈타인)

아주 작은 피조물(ex:개미,모기) 에 까지도 Ahimsa 를 실천하면 우리는 존재하는 모든것 들에게 인정받고 정당게 된다. 우리의 먹는 음식물을 수정,변경할때 오랫동안 죽은 살코기를 먹어서 신체적/ 감정적/ 영적으로 영향 받아 있는 우리의 몸은 식습관의 변화와 함께 정화 될것이다. 우리의 마음도 청결하게 되고 가슴도 열리게 된다. 괴롭힘을 당하고 무거웠었던 우리몸이 더 가벼워 지게된다. 역시 이맑은 몸으로 Asana (요가의 8 가지 배움중에서 3번째 에 속하는 요가동작들)를 운동 하는것도 필요하다.이렇게 하는것이 이미 8 부분의 요가 공부를 하는 것이라 할 수 있다.

현인이신 달마 미트라님께서 실제로 현존해 계셔서 우리는 그를 항상 뵈수 있고 그의 가르침을 받을수 있어서 모든 학생들은 대단히 감사해한다. 그분께서 우리를 위해 주시는 모든 가르침의 선물 들은 또한 그가 그의 스승 (Guru) 으로부터 가르침을 받은 것이다. 그분께서 우리에게 교훈을 주시고 또 우리가 그의 학생임이 정말 자랑스럽다, 달마 미트라님 께서는 우리에게 실례 (훌륭히 본받을수 있는분)가 될수 있어서 더욱더 특별하다.

스리 달마 미트라 는 1967년도 부터 뉴욕 (맨하탄) 에서 요가를 가르치고 계신다.그는 세계적으로 알려진 908 종류의 요가 동작 차트 와 Maha Sadhana I (큰 연습) & DVD“S. 스리 달마 의 Shiva Namaskara 빈야사 22 Century. “The rock of Yoga” 달마 는 항상 겸손하며 변함없는 우리 시대의 진정한 요기 이시다.



그는 항상 소망한다 “남을 위해 봉사하고 나누기를 ” 그는 하루도 빠지지 않고 매일 매일 뉴욕센터(맨하탄) 에서 요가 수업을 가르친다 .

상담과 클래스 정보 그리고 요가 강사가 되기 위한 프로그램

www.dharmayogacenter.com