

# 티베트 싱잉볼 차크라 배열과 차크라연꽃 만트라 의 상승 구조의 유사성 연구

김현주<sup>1</sup> · 이거룡<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>국제치유싱잉볼협회장, <sup>2\*</sup>선문대학교 통합의학과 교수

## A Study on the Similarity of Rising Structure of Tibetan Singing Bowl Chakra Arrangement and Chakra Lotus Mantra

Hyun-Ju Kim, PT<sup>1</sup> · Geo-Ryong Lee, PT, Ph.D<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>*International Singingbowl Healing Association, Presidente*

<sup>2\*</sup>*Dept. of Integrated Medicine, Sunmoon University, Professor*

### Abstract

**Purpose** : This study suggests that the unique chakra arrangement of Tibetan singing bowls resembles the mantra of chakra lotus in the tantric tradition and the structure of chakra ascent, The two aim at the liberation of consciousness and confirm that they have a body, mind, and conscious healing mechanism.

**Methods** : First, the structural characteristics of Tibetan singing bowls arrangement and chakra lotus mantra arrangement were investigated through the consideration of previous studies. Next, the healing mechanism of Tibetan singing bowls, which has been learned in Nepal, was examined through previous studies and literature to clarify that the rise of chakra in the two systems has a balance of body, mind, and consciousness and aims at liberation of consciousness.

**Results** : The arrangement of Tibetan chakras is similar to the mantra of chakra lotus. Both have a structure in which the auxiliary sound of the previous chakra is interlocked with the structure of being the main sound of the next chakra to raise the chakra. At this time, the rise of the chakra is the liberation of consciousness by the ultimate purpose.

**Conclusion** : Tibetan chakra are structurally similar to chakra lotus mantras and chakra ascents, as they have a theoretical background to tantric traditions. Chakra is the quality of inner consciousness that is conveyed to the outside and expressed in its own actions. Therefore, chakras should be well coordinated to lead our lives healthily. In this point, the chakra arrangement of Tibetan singing bowls is a system that exposes the inner balance to the outside and heals us more directly. Therefore, Tibetan singing bowls therapy has an integrated medical value in restoring our mind and body balance. Because chakras are dimensions of consciousness, the study of chakras is abstract or lacking, so more systematic and scientific study of chakras is needed.

---

**Key Words** : chakra, mantra, meditation, padma, tibetan singing bowl, yantra

\*교신저자 : 이거룡, leecashram@hanmail.net

제출일 : 2022년 11월 24일 | 수정일 : 2022년 12월 26일 | 게재승인일 : 2023년 1월 6일

## I. 서론

우리는 기술과 과학이 날로 발전하고 있는 선진산업 사회에서 살고 있지만, 지혜라는 측면에서 과학과 기술 만큼의 발전을 이루지 못한 듯하다. 여전히 매일 전쟁이나, 공포, 갈등에 관한 뉴스가 끊이지 않는다는 것은 인간의 근본적인 문제들의 해결이 숙제로 남아있다고 할 수 있다(Dalai, 2019). 그러나 우리는 외부의 현상에서 그 숙제의 답을 찾으려고만 한다. 1927년 하버드대학교에서 과학자들을 통해 ‘운동을 통해 신체가 건강해지고 삶이 행복해지는가?’에 대한 연구가 진행되었지만 그 둘의 상관관계가 없다는 것이 입증된 바 있다.

한편, 지난 40여 년 동안 명상의 필요성과 중요성을 과학적, 임상적으로 입증하였고, 아울러 스티브 잡스가 명상의 아이콘으로 알려지게 됨으로 이제는 많은 사람들에게 의해 우리의 삶에서 명상이 중요하고 필요하다는 것이 보편적 가치로 받아들여지고 있다(Kim, 2021). 그러나 사람들은 명상 수행법이 따로 있다고 생각하기도 하고(Kang, 2020), 눈을 감고 있으면 온갖 생각에 집중하기가 어렵다는 등의 이유로 명상을 쉽게 시도하지 못한 다.

한편, 2010년대 초반에 싱잉볼(singing bowl)이라고 하는 티베트의 도구가 명상 힐링 산업에 출현하였다. 싱잉 볼의 차분하고, 신비로우며, 경건한 소리(Moon & Park, 2019)는 사람들이 명상을 할 때, 마치 사마타 명상을 한 것과 같은 효과를 경험하게 한다(Kim, 2019). 또한 티베트 싱잉볼은 기존에 가부좌를 하고 오랜 시간 동안 앉은 자세로 해야 하는 명상을 힘들어 하는 사람들에게 누운 상태로 편안하고, 쉽게 명상을 할 수 있다는 것으로 큰 장점이 되었고, 그 이유로 싱잉볼은 2022년 현재까지 명상·힐링 산업에서 급격하게 성장하는 주류로 자리매김 하게 되었다. 그렇지만 초기부터 현재까지 이미 국내에 전파된 싱잉볼 세션이 서양음계의 체계를 따르는 단순한 사운드 힐링으로만 인식되고 있어 단지 뮤직테라피와 같은 연주만이 싱잉볼의 세션이라고 일반인들에게 인식이 되고 있을 뿐만 아니라, 누구든지 치거나 돌리기만 해도 아름답고 고요한 소리가 나는 싱잉볼의 특성 때문에 전통적인 원칙이나 주의사항이 무시된 채 세션이

이루어지고 있는 실정이다.

티베트 싱잉볼은 ‘지식을 넓히는 것’ 등으로 해석되는 탄트라(tantra)(Feuerstein, 2018)를 배경으로 한(Kim, 2019) 동양의 수행법 또는 명상법이다. B.C. 1500년경 인도로 들어와 통치적인 지위를 점거한 아리아인들의 ‘베다 문화’에 의해 형성된 카스트 제도의 가장 상위인 브라만 계층(Seo, 2006)의 계승자에 의해서만 비밀스럽게 구전으로만 전승되어 온다는 특징을 가지고 있어, 그 원리와 법칙들이 알려지지 않은 채 서양으로 전해진 이유 때문이다. 더불어 1950년대 구스타프 칼 융에 의해 차크라의 의미와 해석이 탄트라를 유럽에 전파하기 위한 목적으로 서구식 뿌리에 근거를 두고 해석(Bittlinger, 2019) 되어 출판되면서 티베트 싱잉볼의 배열도 C(도), D(레), E(미), F(파), G(솔), A(라), B(시)의 서양음계의 배열이 차크라의 배열음으로 알려지고 있는 실정이다. 이러한 차크라의 해석 또한 1970년에 크리스토퍼 힐즈의 ‘핵 진화(Nuclear Evolution)’라는 저서에서 비롯된 것이다(Kim, 2019).

따라서 이 연구에서는 논자가 6여 년 동안 네팔을 왕래하며, 브라만 계층의 구루(Guru; 스승)인 Swami Padmasattva로부터 배워 온 내용을 바탕으로 한 티베트 싱잉볼의 차크라 배열을 첫째, 탄트라 전통의 차크라연꽃의 만트라들과 차크라 상승에 있어, 그 구조적으로 유사성하다는 것을 규명하고, 둘째, 그 두 배열의 궁극적 목적이 합일에 의한 의식의 해방 즉, 해탈이며 몸, 마음, 의식의 치유의 기전을 함께 가지고 있으므로 전인·통합 치유로써 큰 의의가 있음을 밝히는 데 그 목적을 둔다.

## II. 연구방법

본 연구는 탄트라 전통의 차크라연꽃의 만트라와 티베트 싱잉볼 전통의 차크라의 상승에 의거한 구조적 유사성을 규명하고, 그 둘의 전인·통합치유로써 기전을 다음과 같은 방법으로 연구하였다.

첫째, 선행연구와 탄트라 문헌을 통해 차크라와 그 상징성인 연꽃에 대해 고찰하였다.

둘째, 탄트라 전통에서 차크라의 연꽃의 구조에 대하

여 선행연구와 국내외 탄트라 문헌을 통해 고찰하였으며, 연꽃의 꽃잎들 중 하나의 비자(vija, 씨앗) 만트라가 다음 차크라의 중심부와 비자 만트라와 서로 같은 문자로 연결 되어 상승한다는 것을 규명하였다.

셋째, 네팔 구루에게 사사 받은 내용을 선행연구와 국내외 탄트라 문헌을 통해 티베트 싱잉볼의 소리 구조와 티베트 차크라의 배열이 이전 차크라의 고주파 소리 음정이 다음 차크라의 진동음의 음정과 같은 음정으로 연결되어 상승한다는 것을 규명하였다.

넷째, 선행연구와 탄트라 문헌을 통해 두 구조의 차크라 상승은 그 목적이 합일이며, 내면의 균형의 에너지가 외부의 몸, 마음, 의식의 균형을 갖게 한다는 것의 통합 치유적인 기전을 규명하였다.

### Ⅲ. 고찰

#### 1. 차크라(Chakra)

##### 1) 차크라의 이해

차크라는 의식과 몸의 각 에너지의 움직임이 모여 일체되고, 서로 침투하여 만나는 중심이다(Mookerjee, 1995). 세 개 이상의 나디(Nadi)가 교차하는 지점을 ‘차크라’라고 하며, 강력한 힘을 지닌 순환회로를 의미한다. 차크라는 정신·생리적 체계에 신성한 에너지가 침투되어 드러나는 곳으로(Bharati, 2019), 소우주인 인간의 몸이 대우주의 에너지를 받아들여 함께 바뀌어 돌아가는 것처럼 분출한다(Choi, 2007). 베다 전통에서는 차크라를 88,000개라고 언급하고 있으며, 그 중 7개의 차크라가 척추 안의 수습나(sushumna) 나디에 위치하고, 우리의 몸과 마음 그리고 의식을 담당하는 아주 중요한 기능과 연결된다(Shaman & Baginski, 2019). 우주의 생명력은 대상에 생명을 부여하고, 그것이 대상의 호흡이 되어 인체 안에서 순환한다. 그 생명력은 나디 속을 흐르며 차크라로 모여든다(Radhakrishnan, 2019). 차크라는 해부학적 위치를 특정할 수 있는 신체기관과는 차이가 있으며, 각각의 고유한 에너지가 집약되어 있는 중심으로 볼 수 있다(Jo 등, 2005).

#### 2) 차크라의 상징과 기능

차크라는 쿤달리니(kundalini) 에너지로 채워져 있으며, 붓디(bhuddi), 마나스(manas), 프라나(prana)에서 각 기관이 활성화된다. 그러므로 각 기관의 복합체인 차크라는 한편으로는 감정과 연결되고 다른 한편으로는 생리적인 것과 연결된다(Bharati, 2019). 차크라는 미묘한 에너지가 진동하여 응집된 집합체이며, 몸, 마음, 의식의 관계에서 그 조화가 무너져 장애나 정체현상이 일어나면 인체의 다양한 영역에 영향을 미친다(Kim, 2015).

흔히 차크라는 연꽃으로 상징되며, 각 차크라마다 연꽃잎의 수가 다르다. 그것은 각각의 차크라가 가지고 있는 진동수를 나타내기 때문이다(Mookerjee, 2012). 요가 전통에서 차크라들은 연꽃과 같이 가장 낮은 무라다라(muladhara) 차크라에서 가장 높은 사하스라라(sahasrara) 차크라까지 점점 더 많은 "꽃잎"을 가지고 있는 것으로 묘사된다. 꽃잎은 주된 차크라 내의 에너지의 보조적 회전이며, 들숨과 날숨의 호흡에 의해 동력을 얻으며 활성화된다. 각 차크라 연꽃은 무라다라 차크라의 4개로 시작하여 일정 수의 꽃잎을 가지며, 사하스라라 차크라에는 천 개의 꽃잎이 배정되었다(D'Angelo, 2012).

차크라는 척수에 상응하는 중심과 모든 신경총과 연결되어 있다. 각 차크라는 총체적인 신체의 특정 중심에 대한 통제와 기능을 가지고 있다. 척추를 따라 있으며, 생명 에너지의 미묘한 중심인 수습나 나디에 차크라가 위치해 있으며, 신체의 모든 기능, 신경계, 소화기계, 순환기계, 호흡기계, 생식기계, 비뇨기계 및 신체의 모든 시스템을 통제한다(Sivananda, 1994).

#### 2. 차크라와 만트라(Mantra)

##### 1) 연꽃과 차크라

탄트라(tantra)와 요가에서 상징으로서의 연꽃은 매우 중요하다. 사람은 영적 삶에서 세 가지 명확한 단계를 거쳐야 하는데, 이 단계는 무지(無知), 열망(熱望)과 노력, 그리고 일깨움이라는 세 가지 다른 차원에서의 자신의 존재를 나타낸다. 연꽃 또한 진흙, 물, 공기의 세 가지 다른 층에서 생존한다. 진흙 속에서 싹을 틔우고-무지-, 지표면에 도달하기 위한 노력-열망과 노력-으로 물을 통해 자라나 결국 태양과 공기의 직사광선-일깨움-에 도달

한다. 인간의 영적 탐구의 정점은 인간의 잠재력을 일깨우고 꽃피우는 것이다. 따라서 연꽃은 인간의 성장을 상징한다(Saraswati, 2008).

연꽃에는 각 차크라마다 신성한 소리, 상징적인 말로 신성한 힘을 일깨우는 말(Kim, 2011)인 산스크리트(Sanskrit) 만트라가 있는 특정수의 꽃잎이 있다. 그것은 꽃잎에서 생성되는 진동에 해당하는 산스크리트 문자로 표시된다. 각 꽃잎의 알파벳은 데비(Devi) 쿤달리니의 만트라이며, 꽃잎에 잠재된 형태로 존재하고, 집중하는 동안 나디에서 느껴진다. 연꽃의 꽃잎 수는 다양하며, 50개의 산스크리트 문자가 각 차크라들에 해당하는 50개의 꽃잎에 있다. 차크라는 나디들이 꽃잎으로 드러난 연꽃의 모습을 하고 있다. 꽃잎들이 활성화가 일어나면 그 꽃잎들은 머리 위쪽으로 바라본다(Sivananda, 1994). 꽃잎의 색이 탁하거나 칙칙하면 소리에 대한 민감도가 떨어진다. 명상을 통해 소리의 순수성을 향상시키는 것은 꽃잎이 방향을 틀고 위를 향하도록 꽃잎에 활력을 불어넣는 것이다. 이것은 차크라가 회전하는 부드러움을 증가시키는 것이며, 회전의 리듬은 연꽃잎이 위를 향하여 만개할 때 완벽하다.

본질적으로, 차크라는 미묘한 신체 내에 위치한 에너지 중심체 즉, 물리적 신체의 정보와 에너지의 내용을 반영하는 미묘한 신체이다. 차크라는 영혼을 구현하는 다섯 층의 몸의 겹(코샤; kosha)을 주로 내분비샘과 척추의 신경총들을 통해 신체기능과 에너지적으로 연결하고 있기 때문에 우리 존재의 모든 감정, 정신, 의식의 상태에 접근한다(Yogananda, 2014).

2) 비자(vija) 만트라

하타 요가(Hatha Yoga)와 쿤달리니 요가의 경전에서 차크라는 다양한 꽃잎, 각 꽃잎에 새겨진 비자(씨앗 음절) 만트라 및 연꽃의 중심부에 있는 비자 만트라와 기호로 표현하고 시각화하고 있다. 이러한 차크라의 표현은 상징적인 형태의 에너지 넘치는 경험의 이미지이다. 빛을 발산하는 꽃잎은 빠른 속도로 보조적으로 회전하는 소용돌이다. 각각의 소용돌이는 특정한 소용돌이 주파수에서 공명하는 에너지 진동을 대사한다. 각 차크라의 색상은 특정 속도로 대사되는 에너지의 빈도와 관련

이 있다(Yogananda, 2014). 각 연꽃의 중심부와 꽃잎의 비자 만트라라는 다음과 같다.

(1) 물라다라 차크라

물라다라는 흠의 영역을 나타내는 사각형의 노란색 만다라를 가지고 있다. 중심부의 비자 만트라라는 ‘Lam’이다(Sivananda, 1994). 전통적으로 4개의 진홍색 꽃잎이 있는 연꽃으로 대표되며, 각 꽃잎에는 금으로 써진 다음 차크라의 중심부 만트라인 vam과 sham, sham, sam이라는 글자가 있다. 링가 주위를 감고 있는 쿤달리니가 있으며, 세 구나(사트바, 라자스, 타마스)를 나타내며, 각성된 상태에는 영적 잠재력을, 잠복 상태에는 가장 기본적인 생명을 나타낸다(Saraswati, 2008).



Fig 1. Muladhara Chakra (Sivananda, 1994)

(2) 스와디스타나(Swadhistana) 차크라

스와디스타나는 생식 기관의 뿌리에 있는 수습나 나디 내에 위치하고 있다. 이것은 하복부, 신장 등을 제어한다. 중심부의 비자 만트라라는 ‘Vam’이다(Sivananda, 1994). 기본 무지의 자리이기 때문에 색상이 검은 색으로 경험할 수 있다. 그러나 전통적으로 그것은 6개의 꽃잎이 달린 주홍색 또는 주황색 연꽃으로 묘사된다. 각 꽃잎에는 bam, bham, mam, yam, 다음 차크라의 중심부 만트라인 Ram과 물라다라의 Lam이라는 글자가 있다.

중양의 초승달은 두 개의 원에 의해 형성되어 두 개의 안트라를 생성한다. 큰 원은 꽃잎을 바깥쪽으로 돌렸고 존재의 의식적인 차원을 나타낸다. 안쪽의 작은 원은 꽃

있을 안쪽으로 향하게 하고 있고. 무의식적인 차원이며, 형태가 없는 카르마의 저장소다. 이 두 안트라는 초승달의 흰 악어에 의해 분리되어 있으며, 악어는 무의식적인 삶의 모든 환영을 운반하는 수단이다. 그것은 카르마의 숨은 이면의 움직임의 상징이다(Saraswati, 2008).

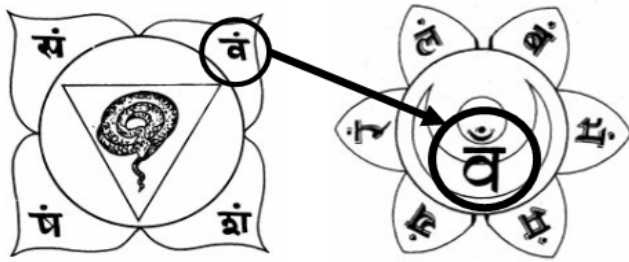


Fig 2. The connection of Mulladhara and Swadistana

(3) 마니푸라(Manipura) 차크라

마니푸라는 물라다라에서 온 세 번째 차크라이다. 배꼽의 수습나 나디 안에 위치한다. 이것은 신체에 상응하는 중심을 가지고 있으며 간, 위 등을 통제하므로 중요한 센터이다. 중심부의 비자 만트라는 ‘Ram’이다 (Sivananda, 1994).

마니푸라는 10개의 꽃잎의 밝은 노란색 연꽃으로 상징된다. 각각의 꽃잎에 dam, dham, nam, tam, tham, dam, dham, nam, p a m 그리고 pham이라는 글자가 푸른 연꽃 색깔로 새겨져 있다. 연꽃의 중앙에는 불길이 솟아오르는 태양처럼 빛나는 불타는 붉은 역삼각형으로 상징된다. 구나(guna; 성질)는 주로 라자스(rajās; 활동, 강도, 획득력)이다. 반면, 낮은 차크라는 주로 타마스(tamas; 무거움)적이다. 타투(tatu; 조직)는 쿤달리니 요가에서 매우 중요한 불 요소인 아그니(agni)이다. 그것은 음식의 진수

를 소화시키고 전체 시스템에 분배한다(Saraswati, 2008).

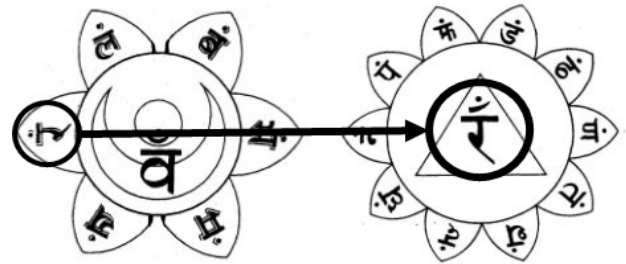


Fig 3. The Connection of Swadistana and Manipura  
(4) 아나하타(Anahata) 차크라

아나하타는 수습나 나디 중심부에 위치한다. 심장을 통제하며, 신체에 있는 심장맥류에 해당한다. 이것은 대우주이다. 중심부의 비자 만트라는 ‘Yam’이다. 이 차크라 안에는 연기와 같은 색 육각형 모양의 별이 있다 (Sivananda, 1994). 12개의 파란색 꽃잎을 가지고 있으며, 각 꽃잎에는 kam, kham, gam, gham, anga, cham, chham, jam, jham, nyam, tam and tham이라는 글자가 있다(Saraswati, 2008).

베다 시대부터 아나하타는 육체와 마음, 의식을 이어주는 다리라고 여겼다. 그것은 아나하타가 일깨워지지 않으면 다른 차크라들의 활동에 있어 육체나 감정적인 문제를 일으킬 수 있다는 것이다. 그러므로 아래 세 차크라들이 활동을 할 때 일어나는 위험을 피하는 방법은 쿤달리니 샹티(shakti)를 아나하타로 빠른 시간에 상승시키라고 탄트라에서는 말한다(Feuerstein, 2006). 그러므로 아나하타 차크라에서는 아래와 위의 소리가 중복되지 않아도 균형을 잡으면 자연스럽게 지나가는 지점인 것이다.

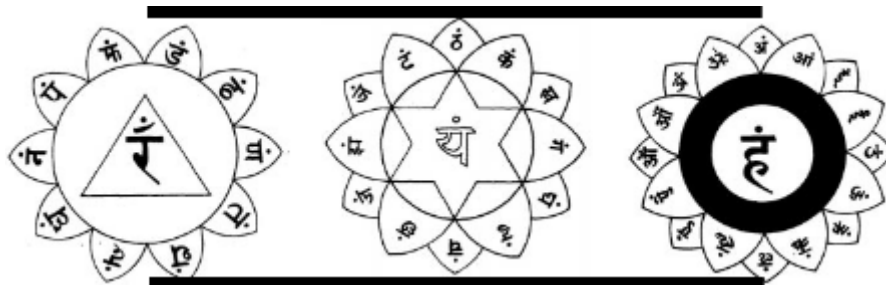


Fig 4. The connection from Manipura to Vishuddhi by bridge at Anahata

(5) 비숫디(Vishuddhi) 차크라

후두신경총에 해당하는 비숫디는 하얀색이며, 중심부의 비자만트라라는 ‘Ham’이다(Sivananda, 1994). '정화 센터'로 알려져 있으며, 모든 반대의 정화와 조화가 일어난다. 비숫디는 삶을 더 큰 이해로 이끄는 경험의 제공자로 간주하는 개방적인 상태를 나타낸다. 우리의 의식 속에 들어오는 깨달음과 더 높은 수준의 지식, 그리고 우리의 무의식적인 마음과 의식적인 마음속의 속삭임을 구분할 수 있게 해준다.

16개의 꽃잎으로 이루어진 보라색 연꽃으로 나타나고, 각 꽃잎에는 am, aam, im, eem, um, oom, rim, reem, lrim, lreem, em, aim, 다음 차크라의 만트라인 om과 aum, am, ahm 이라는 글자가 있다. 중앙에는 아카샤(akashas; 공간)의 원소를 나타내는 보름달처럼 하얀 원이 있다. 이 천상의 지역은 감각이 순수하고 통제된 사람에게 해방의 관문이다(Saraswati, 2008).

(6) 아가(Ajna) 차크라

아가는 트리쿠티(Trikuti)라고 알려진 두 눈썹 사이의 공간에 있으며, ‘OM’이 중심부의 비자 만트라이다(Sivananda, 1994). 무색인 두개의 꽃잎으로 나타나고, 왼쪽 꽃잎에는 ham과 오른쪽 꽃잎에는 ksham 이라는 글자가 있다. 하나는 달 또는 이다(Ida) 나디를 나타내고 다른 하나는 태양 또는 핑갈라(Fingala) 나디를 나타낸다.

차크라 아래에는 세 개의 나디가 합쳐진다. 왼쪽에는 이다, 오른쪽에는 핑갈라, 중간에는 수습나가 있다. 마음은 아가 차크라가 깨어나면서 작동하게 되는 직관을 통해 지식을 직접적으로 인식하므로 이것은 정신적인 차

크라이다. 그러므로 Saraswati(2008)는 아가 차크라에서 영적 발달의 기초를 형성한다고 한다.

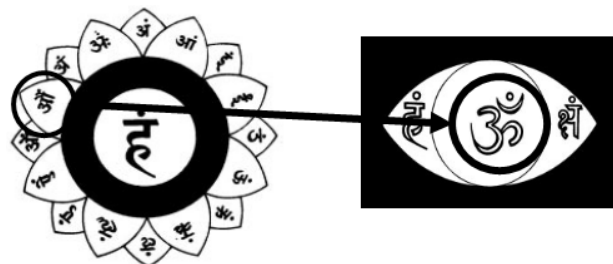


Fig 5. The connection of Vishuddhi and Ajna

(7) 사하스라라 차크라

사하스라라 차크라는 시바의 거처이다. 머리 위에 위치해 있으며, 쿤달리니 샷티가 사하스라라 차크라에서 시바(Shva)와 합일이 되었을 때, 초의식 상태와 최고의 지식을 얻게 된다. 1000개의 꽃잎을 가지고 있다고 하며, 그것은 1,000개의 나디들이 이 중심에서 배출된다(Sivananda, 1994). 사하스라라라는 단어는 그것의 규모와 중요성이 무한하다는 것을 암시한다. 그러므로 보통 붉은색 또는 다색이라고 하는, 무한한 수의 꽃잎을 가진 연꽃으로 더 적절하게 묘사되어야 한다.

사하스라라는 다른 하위 차크라와는 다르게 몸의 외부, 의식의 영역에 위치해 있다. 의식은 지배적으로 활동을 하는 차크라에 따라 다른 수준으로 나타난다. 그러나 사하스라라는 어떠한 모든 것의 영향을 받아 작용하기도 하지만, 어떤 것에도 영향을 받지 않기도 하다. 그렇지만 그곳은 실제적인 공간이며 곧, 브라흐만(Brahman)이다(Saraswati, 2008).

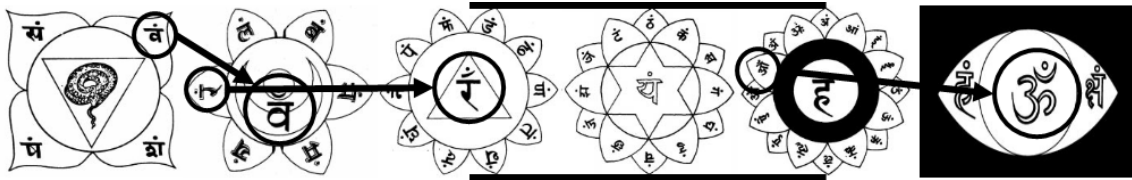


Fig 6. The connection of Chakras

3. 티베트 싱잉볼과 차크라

1) 티베트 싱잉볼의 구조

탄트라 전통에서는 각각의 차크라들을 쿤달리니 샷티의 나타남으로 여긴다. 이에 비추어 티베트 싱잉볼은 구조적으로 완전 5°의 간격을 이루어 두 개의 소리로 구

성되어 있다. 그것은 아래 진동음인 쉬바의 도움을 통해 차크라의 정화가 일어나고 완전 5° 위의 소리음인 쿤달리니 샷티를 다음 차크라로 올라갈 수 있게 도와주는 구조로 설계되어 있다(Kim, 2019). 볼의 옆면, 즉 양의 측면은 내면의 신들의 경험을 전달하는 반면, 볼의 위 가장자리 원 즉, 음의 측면은 내면의 신들의 경험을 의미한다고 한다. 이에 따라 티베트 싱잉볼은 상반되는 두 가지 측면을 가지고 있다는 것을 알 수 있다. 그 둘은 절대적으로 필요하고 어느 쪽도 다른 쪽보다 우월하지 않다. 이는 외부의 에너지와 내면의 에너지의 결합이 우리의 영적 본성 안에서 균형을 이루는(Perry, 2016) 것과 같이 티베트 싱잉볼 또한 하나의 볼에서 완전 5°의 두 음이 함께 울리면서 균형을 이루고 있다. 이러한 균형은 우리의 몸, 마음, 의식에 공명하여 균형을 되찾아 주는 것이다.

## 2) 티베트 차크라 배열

하나가 완전 5°의 두 음을 가진 티베트 싱잉볼의 차크라 배열은 F-C-G-D-A-E-B로 배치된다. 티베트 차크라는 쿤달리니를 각성시켜 사하스라라로 상승할 수 있도록 완전 5°의 똑같은 간격으로 안정된 구조적 연결성을 가지고 있으며, 그 상승 기전은 다음과 같다.

- (1) 물라다라 차크라 볼은 옆면의 F음이 위 가장자리의 C음과 함께 울려 정화하고 균형을 이루어 C음을 스와디스타나 차크라로 상승시킨다.
- (2) 물라다라에서 상승한 C음은 스와디스타나 차크라 볼의 옆면의 음이 되고, 위 가장 자리음인 G음과 함께 울려 정화하고 균형을 이루어 G음을 마니푸라 차크라로 상승시킨다.
- (3) 스와디스타나에서 상승한 G음은 마니푸라 차크라 볼의 옆면의 음이 되고, 위 가장자리 음인 D음과 함께 울려 정화하고 균형을 이루어 D음을 아나하타 차크라로 상승시킨다.
- (4) 마니푸라에서 상승한 D음을 아나하타 차크라 볼의 옆면의 음이 되고, 위 가장자리 음인 A음과 함께 울려 정화하고 균형을 이루어 A음을 상승시킨다.
- (5) 아나하타에서 상승한 A음은 비숫디 차크라 볼의

옆면의 음이 되고, 위 가장자리 음인 E음과 함께 울려 정화하고 균형을 이루어 E음을 아가 차크라로 상승시킨다.

- (6) 비숫디에서 상승한 E음을 아가 차크라의 옆면의 음이 되고, 위 가장자리 음인 B음과 함께 울려 정화하고 균형을 이루어 B음을 사하스라라로 상승시킨다.
- (7) 아가에서 상승한 B음은 모든 차크라의 정화와 균형을 통해 사하스라라에 거처한 쉬바와 합일이 이루어지므로 B음으로 합일한다(Kim, 2019).

이와 같이 티베트 차크라는 같은 음의 연결로 우리의 몸, 마음, 의식이 자연스럽게 정화되고 균형을 잡으며 이끌어 물라다라에서 사하스라라까지 올라갈 수 있도록 배열되어 있다. 이렇다 할 멜로디 악기도, 음정도 인식하지 못했을 시대에 인간에게 가장 안정된 균형을 주는 감각적인 배열인 것이다. 이러한 차크라의 배열이 외부에서 울리지만 내부의 브라흐마 나디의 차크라와 함께 공명하여 수습나의 개인마다 다른 차크라의 배열 혹은 비틀어진 균형을 바로 잡아주는 자연 치유이며, 합일로 이끌어가는 쿤달리니의 또 다른 측면이다.

## 3) 티베트 차크라의 치유기전

힌두교 탄트라에 의하면 차크라는 척추 안의 수습나 나디에 배치되어 있다. 수습나 나디는 하나의 빈 관으로 여겨지지만 그 안으로 더욱 미묘한 관들이 있다(Saraswati, 2008). 가장 외부의 타마스(tamas; 무거움)를 의미하는 수습나, 라자스(rajass; 활동성)의 본성을 가진 바즈리니(vajrini), 사트바(sattva; 순수성)의 본성을 가진 치트리니(citrini)의 세 가지 나디로 구성되어 있다고 한다(Augustine, 2008). 그리고 가장 안쪽에 의식을 의미하는 브라흐마(Brahma)이다(Saraswati, 2008). 이에 더욱 높은 차원인 의식의 브라흐마 나디는 세 개의 구나, 사트바, 라자스, 타마스의 균형을 이루고 있다고 할 수 있다.

균형은 티베트 싱잉볼 전통에서도 아주 중요한 의미를 가진다. 척추를 중심으로 좌우로 흐르는 이다와 핑갈라 나디의 균형이 잡힐 때 몸의 균형이 잡히고, 수습나로 쿤달리니가 들어간다(Radhakrishnan, 2019). 이에 티베

트 차크라의 배열은 정화와 균형을 통한 차크라의 상승의 경로이며, 척추 내부의 균형을 가진 나디 즉, 브라흐마 나디에서의 차크라 배열인 것이다.

수습나 나디에 주된 차크라가 위치하지만 개인마다 그 배열이 다르다. 그것은 각 개인마다 다른 개별적인 내적 삶을 갖고 있기 때문이다(Osho, 2016). 가장 안쪽의 의식인 브라흐마 나디에서 균형 잡힌 티베트 차크라의 에너지는 외부로 흘러 수습나에 위치한 각 개인의 다른 차크라의 균형을 잡도록 도와준다.

또한 그것은 마음의 균형을 이루게 하여 삼매의 상태로 이끌어주고(Radhakrishnan, 2019), 더불어 쉬바와 샹피의 합일을 이루는 탄트라 수행의 궁극적 목적에도 부합한다(Lee, 2017). 또한 균형 잡힌 티베트 싱잉볼의 진동과 소리의 배열 통하여 외부에서 좀 더 쉽게 몸, 마음, 의식의 치유를 이끌어 낼 수 있도록 설계된 시스템이기도 하다(Kim, 2019).

#### IV. 결론

본 연구는 비전(秘傳)에 가려진 티베트 싱잉볼의 고유한 차크라의 배열이 탄트라 전통의 차크라연꽃의 만트라와 구조적 유사성을 가지며, 차크라 상승의 이론적 배경을 함께 함과 아울러 그 둘은 의식의 합일에 궁극적 목적을 같이 가지고 있다는 것에 대해 고찰하였다. 따라서 그것은 곧 의식의 해방을 의미이며, 몸, 마음, 의식의 치유기전이라는 것을 규명하였다. 이에 연구의 결과를 다음과 같이 정리하였다.

첫째, 탄트라 전통에서 차크라연꽃의 중심부와 꽃잎의 만트라가 같은 만트라로 다음 차크라로 연결되어 있으며, 차크라의 상승된다는 것을 규명하였다.

둘째, 연꽃에서는 아나하타 차크라에서 같은 만트라를 찾을 수 없었으며, 그것은 아나하타 차크라가 가지고 있는 몸, 마음, 의식의 다리의 기능이 작용하여 마니푸라에서 정화되어 상승한 쿤달리나가 자연스럽게 아나하타의 다리를 건너가기 때문이라 사료된다. 이 부분은 차후에 좀 더 면밀히 연구해야 할 과제로 남겨둔다.

셋째, 티베트 싱잉볼의 차크라 배열은 싱잉볼 구조의

완전 5°의 관계에 의해 아래 차크라 볼의 위 가장자리 소리와 다음 차크라 볼의 옆면 소리가 같은 음으로 연결되어 상승된다는 것을 규명하였다.

넷째, 티베트 차크라와 차크라 연꽃 만트라 배열은 모두는 탄트라를 기반으로 한 것이며, 그 둘 모두는 차크라의 상승에 의한 합일에 그 궁극적 목적을 둔다는 것에 일치한다는 것을 규명하였다. 티베트 탄트라 문헌에서 이것은 서로 상반되는 에너지의 결합으로, 반대되는 것을 초월하고 일심동체로 들어가는 것을 창조한다는 의미이다. 이때 여성(육체적 존재)은 순수한 해방에서 남성(영적 존재)과의 결합을 경험하게 된다. 이것은 고대의 상징성에 따른 것이며 평등을 의미한다고 한다(Perry, 2016).

다섯째, 티베트 싱잉볼의 차크라는 가장 내면에 있는 브라흐마 나디의 균형 잡힌 에너지가 외부로 흘러 각 개인마다 서로 다른 수습나 나디의 기우뚱한 차크라의 균형을 잡도록 싱잉볼의 소리와 진동을 통해 외부에서 도와주는 치유적인 기전을 가진다.

이것을 Osho(2016)는 ‘탄트라라는 그대가 질서를 갖추면 세상 전체가 그대를 위해 질서를 갖춘다’고 하였다. 그것은 강요되지 않은 노자의 도, 붓다의 법과 같은 것이다.

차크라는 존재하며, 우리의 몸, 마음, 의식을 지배한다. 그러므로 우리 삶에서 매우 중요한 기능적 요소이다. 과학이 발전하면 할수록 차크라의 연구는 더욱 필요한 부분일 것이다. 그것은 인체와 별개일 수 없으며, 현대사회에서 가장 문제시되는 마음과 의식의 혼돈 즉, 스트레스와 복잡하고 급격하게 변하는 사회의 다양성에의 부적응 등으로 오는 몸, 마음, 의식의 질병의 해결 방안으로 제시된 명상과 깊은 연결성이 있기 때문이다. 그러나 차크라는 의식의 차원에서 존재하기 때문에 누구나 추상적인 접근만 하고 있는 실정이다. 그러므로 상대적으로 연구가 많이 부족하다. 저마다 추구하는 의식의 차원이 다르고, 구체화되기 어려운 영역이기 때문이다. 더군다나 티베트 싱잉볼 테라피는 비전에 가려 더욱 알려지지 않았기 때문에 문헌적인 규명이 어렵고 오로지 전수에 의존해야 한다는 단점이 있다. 그러하므로 더욱 분석적이며 체계적이고, 과학적인 연구가 필요하다고 사료된다.



## 참고문헌

- Augustine T(2008). *Yoga tantra: theory and praxis*. 1st ed, Delhi, Sri Satguru Publications, pp.226.
- Bharati SV(2019). *Kundalini*. 1st ed, Wonju, Ahymzin, pp. 68.
- Bittlinger A(2019). *Carl G. Jung & Chakras*. 3rd ed, Changwon, Sri Krishnad Ashram, pp.24.
- Choi RW(2007). *A comparison of spiritual development of Chakra, Teresa's seven stages of prayer and Jung's individuation*. Graduate school of Changwon University, Doctoral dissertation.
- Dalai L(2019). *What the Dalai Lama tells us to know when we meditate*. 1st ed, Seoul, Bulgwang Publications, pp.13.
- D'Angelo J(2012). *Seed sounds for tuning the Chakras - vowels, consonants, and syllables for spiritual transformation*. 1st ed, Rochester, Destiny Books, pp.17-18.
- Feuerstein G(2006). *Tantra-the path of ectasy*. 1st ed, Seoul, Yoerai, pp.112-175.
- Jo OG, Kim CH, Kim MG(2005). *On the relation of Chakra system to Wilhelm Reich's muscular armoring*. *Korean J East West Mind Sci*, 8(2), 97-115.
- Feuerstein G(2018). *Yoga dictionary*. 1st ed, Seoul, Yoerai, pp.434.
- Kang MH(2020). *12 meditations that treat our minds*. 1st ed, Seoul Dam & Books, pp.19.
- Kim BJ(2021). *It's time to meditate*. 1st ed, Seoul, Bulgwang Publications, pp.145-146.
- Kim HJ(2019). *A study on the natural healing meaning of Tibetan singing bowl therapy*. Graduate school of Sunmoon University, Republic of Korea, Master's Thesis.
- Kim JS(2015). *Changes of EEG characteristics by autonomic nerves and brain areas in Chakra concentration meditation*. University of Brain Education, Republic of Korea, Doctoral dissertation.
- Kim MK(2011). *A study on the correlation between Ritual and Vedic mantras*. Graduate school of Wongwang University, Republic of Korea, Doctoral dissertation.
- Lee GR(2017). *Yoga sutra commentary*. 1st ed, Asan, Sunmoon University Publication, pp.294-295.
- Mookerjee A(1995). *Tantra*. 2nd ed, Seoul, Dongmunsun, pp.134.
- Mookerjee A(2012). *Kundalini*. 1st ed, Seoul, Cir Publications, pp.52.
- Moon JS, Park HK(2019). *Analysis of the meaning of singing bowl sounds on the effect of meditation*. *Transactions Korean Soc Noise Vibration Engineer*, 29(1), 5-12.
- Osho(2016) *The Chakra book: energy and healing power of the subtle body*. 1st ed, Seoul, Zentopia, pp.55-207.
- Perry F(2016). *Himalayan sound revelations*. 2nd ed, London, Polair Publishing, pp.128-130.
- Radhakrishnan S(2019). *Indian philosophy IV*. 1st ed, Paju, Hangilsa, pp.133.
- Saraswati SS(2008). *Kundalini Tantra*. 1st ed, Jangheun, Bihar School of Yoga, pp.117-183.
- Seo JY(2006). *A study on traditional Indian medicine-from the Ayurvedic point of view-*. Graduate school of Dongguk University, Republic of Korea, Master's Thesis.
- Sharamon S, Baginski BJ(2019). *The Chakra-hand book: from basic understanding to practical Application*. 3rd ed, Changwon, Sri Krishnadass, pp.31.
- Sivananda SS(1994). *Kundalini Yoga*. 1st ed, India, A Divine Life Society Publications, pp.25.
- Yogananda P(2014). *The book of Chakras & Subtle Bodies - Stephen Sturgess*. 1st ed, London, Watkins Publishing, pp.24.