명상 나에게 이르는 길

샐리 켐튼(명상 강사 · 저널리스트)

〈7〉 내면으로 들어가기

분리의 문 너머엔 '합일'의 세계



신과 나는 '하나'

명상에 막 입문했을 무렵, 나는 명상을 하다가 빛의 바다에서 헤엄치는 내 모습을 보았다. 사방이 빛으로 가득했다. 그 끝도 한계도 보이지 않을 만큼 눈이 부셨다. 명상의 길을 가다보면 종종 이런 체험이 선물이나 신호등처럼 찾아와 앞으로 우리의 가능성을 안내한다. 그런 체험이 길게 가지는 않지만 우리에게 '실재'의 속성이 어떤지 알려준다. 우리는 실재의 속성을 오랫동안 깊이 묵상할 필요가 있다.

입문 당시의 명상 체험을 더 이야기해보겠다. 내 주위에 가득한 빛을 감지했을 때 내면에서 확신과 권위에 찬 목소리가 들렸다. "빛이 되어라!" 그래서 나는 빛이 되기만 하면 나의 길이 끝날 거라고, 적어도 획기적인 변화가 있을 거라고 생각했다. 안타깝게도 그런 일은 없었다. 문제는 내가 두려워해서가 아니었다. 새장 안의 새처럼 '나'라는 생각에 갇혀 있었기 때문이다. '나'라는 틀이 너무나 완고해서 '나'라는 껍질을 벗을 수가 없었던 것이다.

명상을 끝내고 자리에서 일어났을 때, 내 자신에 대한 실망감을 주체할 수 없었다. 그런 와중에 두 마디가 불쑥 떠올랐다. "일체성을 수련하라!" 내면의 존재가 "지금 당장 진리를 완성할 수는 없다 해도, 적어도 그 진리를 수련하고 묵상하고 기억할 수는 있다"고 말했다. 그 후 명상의 가르침을 잊더라도, 내 체험이 빛과 기운과 의식의 일부라는 사실을 기억하고 있다면 잘못된 길로 빠지지는 않을 거라고 확신하게 되었다.

만물이 하나라는 '일체성'은 진리다. 불이론(不二論)을 말하는 스승들은 표현하는 방식이 서로 다를 뿐 모두 같은 이야기를 했다. 신비주의 시인인 루미, 〈아바두타 기타(Avadhuta Gita)〉와 같은 불이론에 근거한 배탄타 경전들, 티베트 족첸(Dzogchen) 수행의 스승들, 독일의 신비주의 사상가인 마이스터 이크하르트 모두, 우주에는 하나의 실재와 하나의 각성만이 존재하며 만물은 서로 떨어진 존재가 아니라는 가르침을 전했다. 그들은 한결같이 '두려움, 갈망, 버림받음, 이기심, 공격성, 외로움, 타인과 세계에 대한 부주의 등 온갖 문제는 우리가 서로 분리된 존재라는 생각에서 나온다'고 지적했다. 그러므로 일체성을 기억하면 고통은 뿌리부터 흔들린다. 고통의 뿌리를 자르려면 탄트라의 주요 경전인 〈시바드리슈티(Shiva Drishti, 신의 관점)〉의 저자 소마난다의 가르침을 따르라. 소마난다의 관점은 다음과 같다. "내가 곧 신이다. 내가 실행하는 사다나(sadhana, 영적인 수행)의 도구도 신이다. 신이 되어라. 그러면 신의 경지를 성취할 것이다."

시바파, 나를 초월하다

카슈미르 시바파는 상당히 훌륭한 역사를 지니고 있다. 7세기에서 13세기 사이에 인도 북부지방에서는 요가철학이 번성했다. 이 요가철학은 스리나가르(Srinagar)를 중심으로 해서 '판디타(pandita)'라는 브라만 수행공동체가 연구한 사상이다.

시바파의 특징은 철저한 불이론이다. 물질세계는 환영이요, 무상한 꿈이라는 베단타의 견해를 반박한다. 시바파 현자들은 우주의 모든 형상을 샥티-창조적이고 신성한 기운이며 역동적인 여성성-의 현신으로 보았다. 그들은 샥티가 인간에, 대지에, 가치 있든 대수롭지 않든 모든 만물에 깃들여 있다고 보았다. 그리고 모든 체험 속에서 고동치는 신성한 지복을 찾았다. 눈 밝은 구도자들은 신성(神性)을 체험하는 데 무수히 많은 길이 있음을 발견했다. 공포나 기쁨 속에서도, 재채기가 절정에 이른 상태에서도 신성의 순간을 포착해냈다. 텅 빈 공간이나 의식이 한 점에 모인 상황에서 황홀경의 맥박을 발견했으며, 요동치는 마음이나 음악을 즐기는 감각 속에서도 황홀경의 맥박을 찾았다.

하지만 무엇보다 중요한 시바파의 통찰은 인간의 의식이 육체와의 동일시를 끊고 스스로를 비추면, 지고의 '나(신,神)'가 완벽하게 드러난다고 인식한 점이다. 시바파 요기들은 작은 '나'에 집착하는 경향을 초월하고 자의식을 무한까지 확장하여 자신이 곧 신임을 체험했던 것이다.

시바파의 요가 수행자는 이 세상을 거부하지 말고 일상의 경험을 수행으로 승화해야 한다고 한다. 이러한 통찰은 다른 인도 요가 전통과 카슈미르 시바파를 구분하는 특징으로 지금 이 시대에도 공감할 수 있는 부분이다. 하지만 카슈미르 시바파는 동시에 일어난 일련의 사건들로 역사 속으로 사라지고 말았다.

'분리심'은 부정적 감정의 원인
물질 집착 벗는 상상 반복하면
신 · 만트라와 나의 '일체성' 각성
고통 뿌리부터 제거 할 수 있어

당시 시바파를 알게 된 사람들처럼 이 가르침은 내게도 쿤달리니 각성만큼이나 근본적인 각성의 변화를 가져왔다. 처음부터 〈프라티아비기아흐리다얌〉을 읽기만 하면 내 정신 상태는 즉각적으로 변했다. 기분이 언짢거나 걱정에 휩싸이거나 중심을 잃는 순간이 찾아올 때, 시바파의 가르침-우주의식이 자신의 뜻대로 자신의 스크린에 이 우주를 드러낸다-을 떠올리면 나의 시야는 곧장 확장되곤 했다.

인간적인 흠이 있더라도 본질적으로 자신은 신성하다고 여기면 놀라운 일이 일어난다. 가족이나 우울함을 대하는 태도가 변하고 자신을 사랑하는 마음이 일어난다. 그렇다고 부정적 감정이 하룻밤 사이에 무조건 사라지는 것은 아니다. 마음의 습관이나 습성에 따라서는 부정적 감정이 좀 더 오래 갈 수도 있다. 그렇다고 '나는 신성하다'는 가르침을 빙자해서 멋대로 화내고 탐욕을 부리거나 부정적 감정에 휘말려서는 안된다. 라마크리슈나 파라마함사는 "우유도 흙탕물고 모두 신이지만 우리는 흙탕물을 마시지는 않는다"라고 자주 말했다.

일체성 수련은 진리 수련

일체성을 확고히 붙드는 데는 오랜 시간 묵상하고 탐구하는 자세가 필요하다. 일체성을 수련하다 보면 지적인 이해와 습관화된 현실의 차이를 거듭 발견하게 된다. 여러 해 동안 수행을 해오면서 나 자신을 몸이나 개인적인 문제와 얼마나 집요하게 동일시하는지, 의식을 확장하려는 힘에 얼마나 저항했는지를 돌아볼 때마다 거듭 자세를 낮출 수밖에 없었다.

일체성 수련은 시바파의 근본 가르침 가운데 하나로 시작하면 좋다. 예를 들어, 만트라를 염송할 때는 자신과 만트라와 참자아가 서로 다르지 않다는 것을 이해하며 수련하는 것이다. 여타의 차원 높은 가르침들이 그렇듯이, 이 가르침도 간단해 보이지만 막상 이 수련에 들어가보면 만만치 않다. 나는 분명히 물질적이고 육체적으로 존재하는데, 어떻게 산스크리트 만트라와 동일시할 수 있을까? 이 가르침을 어떻게 현실화할 수 있을까?

우선 '나는 이러이러한 성격과 신체를 지닌 사람이다'라는 생각에서 벗어날 수 있어야 한다. 자신을 기운이나 각성이라고 생각하거나 만트라를 기운이나 파동으로 생각하면 자신의 기운과 만트라의 기운을 맞추기가 한결 쉬워진다.

일체성을 수련하면 일시적이나마 '나는 몸이다'라는 고정관념에서 자유로워진다. 자신과 타인을 하나로 이어주는 것은 당신의 의식과 기운과 사랑임을 깨달아야 한다. 처음에는 이것이 일체성의 개념을 이해하는 데 가장 좋은 방법이다.

일체성을 체험할 수 있는 동적인 방법 중에서 가장 강력한 방법은 자신 앞에 무엇이 나타나듯-만트라, 심상, 가슴 공간, 붓다의 모습, 무릎 통증, 머리의 중압감, 들숨과 날숨 사이의 공간, 환상 등 그 무엇이든-그 속으로 들어가는 수련을 하는 것이다. 그 속으로 들어가면 명상 중에 나타나는 것과의 관계가 완전히 바뀐다.

나는 일체성 수련을 할 때면 상상력을 동원한다. 문이나 출입구를 떠올리고 그곳을 통과한다. 내면에 있는 참자아의 동굴, 가슴 동굴, 의식의 동굴 속으로 들어갔다는 느낌이 들 때까지 문을 통과하는 수련을 계속한다. 내면에서 연이어 나타나는 여러 개의 문을 통과하기 위해서는 여러 개의 입구가 필요하다. 여러 개의 문이나 복도를 계속 상상하고 이들을 꾸준히 통과하다 보면 마침내는 존재의 깊은 층 속으로 들어가게 된다. 의식은 그 자체의 신묘하고 심오한 층에게 보내는 신호로 문의 모습을 인식하는 듯하다. 이 과정은 놀랍도록 간단하고 강력하다. 문을 다 통과한 곳에는 무엇이 있을까? 바로 그곳에 참자아가 있다.

나는 어딘가가 답답하거나 불편하게 느껴질 때면 종종 나 자신에게 일체성 수련을 처방했다. 일체성을 수련하는 것은 진리 자체를 수련하는 것이다. 그래서 일체성 수련에는 우리를 변화시키는 엄청난 힘이 있다. 여러 계보의 무수한 스승들은 이 진리를 실현하여 제자에게 전수해주었다. 스승들은 우리가 이 진리를 체험하기를 바란다. 우리가 분리되어 있다는 생각을 알아차리고 그 생각을 놓을 때마다, 스승들의 바람이 우리의 존재를 훑고 지나간다. 일체성을 한 번만이라도 기억하면 깨달은 이들에게서 흘러나오는 지식의 강이 나타나고 내면의 세계가 열린다.

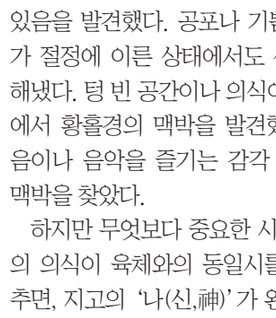
지적인 훈련이나 의무적인 기억에 그치지 않고 일체성을 제대로 이해하려면 우선 우리에게 분리하려는 마음이 있다는 것을 인정할 필요가 있다. 원래 생각과 생각을 숲을 헤매는 경향이 강한 산란한 마음-산스크리트로는 마나스(manas)-이 체험 너머에 있는 합일의 세계를 보지 못하게 가로막는다는 사실을 알라는 말이다. 이 마음과 친구가 되지 않으면 명상의 세계로 들어갈 수 없다. 그래서 명상 서적들은 우리의 영원한 화두인 "마음을 어떻게 다룰 것인가"에 많은 시간과 주의와 노력을 기울인다.

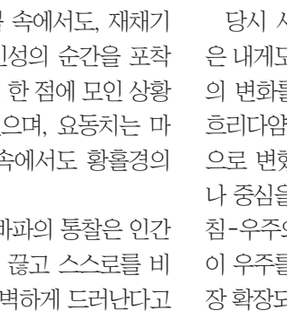
이 글은 〈명상 나에게 이르는 길〉(한문화 刊)에서 발췌한 내용입니다.

양지국악사

사찰전통 大법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어


대북


2자


태징



서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지 02)3673-3442, 764-2159 / 010-5264-3906
경기도 하남시 하산곡동 445번지 031)793-3906 / 010-5264-3906
계좌번호 : 농협 221098-52-250376 조남양 www.yangjikukak.com

대한명인 제14-406호 대고제작

육임 직접 강의

대육임, 육임금구결, 주역, 월령도 등을 직접 강의합니다.

육임의 대가 운암스님께서 1:1 직접 강의로 수강 완료 후 즉시 개별 상담할 수 있도록 확실하게 알려드립니다.

교 수 : 법연정사 운암스님
과 목 : 대육임, 육임금구결, 주역, 월령도, 명리, 성명학
강의시간 : 1년 과정 (매주 5시간 강의)
수 강 료 : 대육임, 육임금구결 } 각 60만원
월령도 주역,명리,성명학 - 각 40만원
강의장소 : 법연정사 (경기 구리시 교문동 233-15 2층)
연 락 처 : 031)554-3336 010-5931-3319

법연정사 운암 합장

2017년도 제 5기 신입생 모집
일반교양 및 법사 과정

■ 모집과정 : 교양과정 (1년) 법사과정 (2년)
■ 지원자격 : 불법을 체계적으로 배우고자 하는 분 미래의 불교지도자가 되고자 하는 분
■ 원서 교부 및 접수
2017년 3월 31일까지
◆ 접수처 - 02)989-0529 (사무국) 010-2549-4047 (교육담당)
■ 교육과정(2년과정) 및 강의시간
◆ 1년차 - 법화경. 금강경. 반야심경 등
◆ 2년차 - 법화경. 유마경. 마하지관 등
◆ 강의 : 매주 (목) 오후 6시 30분
1부 18:30 ~ 19:30 / 2부 19:40 ~ 20:40

특 전 : 상기 과정 수료 후, 법화행자로서 소정의 심사를 거쳐 법사자격을 수여함

한국불교법화종 유지재단