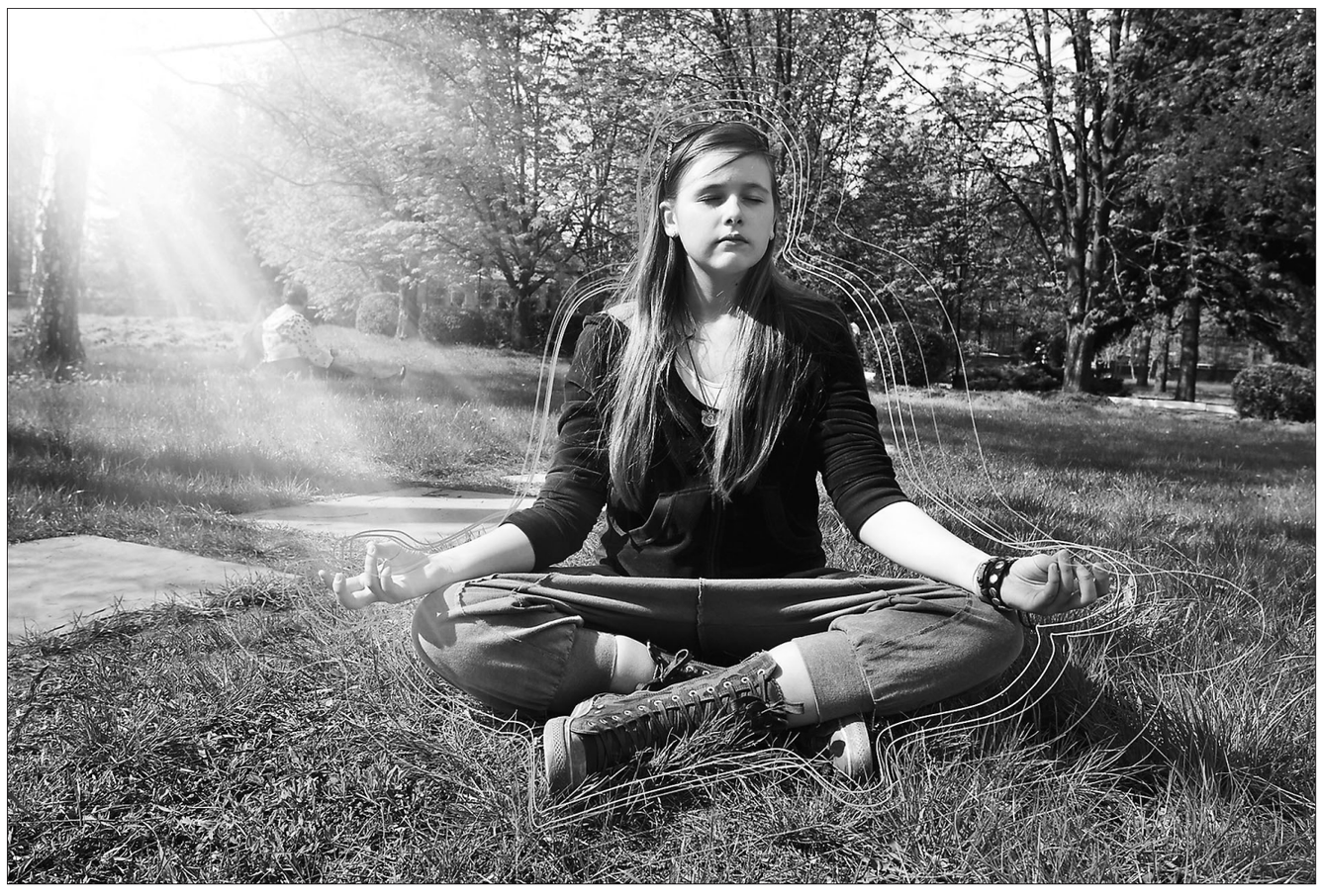
명상 나에게 이르는 길

샐리 켐튼(명상 강사 · 저널리스트)

〈5〉 의식에 관한 명상

내면의식서 뛰는 '맥박'은 생명 근원



만트라 · 호흡 수련 지속하면
집중 대상 명확히 드러나게 돼
자신과 기법 하나로 믿는 순간
의식은 존재 근원 '참자아' 도달

명상 기법은 수련의 '도구'

명상 초보자들은 보통 순수의식에 대한 명상이 심화된 수련이라고 생각한다. 각성은 대단히 현묘하고 실체를 붙잡기 어려워서 그 기반을 닦기가 어렵기 때문이다. 하지만 표면적인 마음의 동요를 가라앉히고 오묘한 무언가를 얻으면 이 수련의 맥은 저절로 짚을 수도 있다. 사실 저절로 일어나는 경우가 많다.

명상에 사용하는 기법은 어떤 기법이든지, 아무리 붙들려고 애써도 언젠가는 사라지게 되어 있다. 인도에는 "기법이란 신전으로 몰고 가는 마차와 같다"라는 말이 있다. 신전에 도착하면 마차는 떠나야 하는 법이다. 사실 명상 기법이라는 마차는 신전에 도착하기 오래 전에 힘을 잃는 것이 보통이다. 어느 지점에 이르면 만트라 음은 기운의 맥박 속으로 녹아들고, 시각화된 형상은 그 주위를 감싸고 있는 공간 속으로 녹아들며, 호흡은 느려지거나 멈춘다. 그러고 나면 벌거벗은 의식과 내면의 감각, 근본적인 기운의 리듬만이 남는다.

이 지점에 이를 때 걱정하는 사람들이 있다. 자신이 익힌 명상 기법을 잃었다거나 무언가 잘못된 것 같다고 생각하는 것이다. 그러나 사실은 기법이 그 열매를 맺고 있다는 뜻이다. 마음이 중심에 자리를 잡고 고요해지면, 더 깊은 차원의 각성이 그 모습을 자연스럽게 드러내어 명상의 주 대상이 된다. 미국의 시인, 에밀리 디킨슨의 비유를 보자.

집이 완공될 때까지는
버팀목이 집을 받치나
집이 완공되면
버팀목을 뺀다
집은 바르고 넉넉하게
스스로 선다

물론 의식은 집도 아니고 객체도 아니다. 의식은 영원한 주체다. 마이스터 에크하르트가 말한 '존재의 바탕'이다. 의식 명상은 대단히 직접적이어서, 수련의 핵심을 찰나에 체험할지라도 우리의 사고나 시각에 커다란 변화를 가져다준다.

나는 주로 만트라로 명상을 시작한다. 만트라에 의식을 모으거나, 호흡을 따라가거나, 날숨의 끝에 있는 공간을 찾는다. 보통 명상을 시작한 뒤 30~40분이 지나서 생각의 흐름이 느려지고 집중의 대상이 각성 속으로 녹아들면 내 마음은 생각의 밑바닥에서 고동치는 정묘한 기운에 모아진다. 그 지점에서 내 명상은 의식의 에너지 장에 뿌리를 내린다. 내게는 이 수련-각성 안에서 끊임없이 고동치는 기운의 맥박과 더불어 현존하는 것-이 명상의 핵심이다.

그런 순간을 찾아보자. 기운의 맥박 속에 현존하는 것은 우리가 명상 속으로 깊이 들어갈 수 있느냐 없느냐를 좌우하는 열쇠가 된다.

자세를 바르게 하고, 편안하게 앉는다. 눈을 감고 내면의 의식을 떠올린다. 무엇을 찾는 시간이 아니다. 두 눈을 감았을 때 내면에 무엇이 보이는지, 내면의 눈으로 내면세계를 관찰하기만 하면 된다. 파란 빛이나 회색의 장(場)이 보일 수도 있고, 점묘화처럼 작은 빛점으로 가득한 희뿌연 어둠이 보일 수도 있다. 산스크리트에서 칫타(chiita)라고 하는 정신의 질료(내면의식)를 보고 있는 것이다. 이는 모든 생각과 감정, 지각, 감각 등이 떠오르고 가라앉는 기운의 바탕이다.

의식의 맥박 찾기

이런 내면의식이 지닌 역동성을 살펴보라. 육체적 차원에서 맥박은 심장박동으로 나타나지만, 보다 면밀히 주의를 기울이면 심장박동 너머에 미묘한 맥박이 뛰고 있음을 감지할 수 있다.

미묘한 맥박이 바로 감지되지 않는다면 우선 심장박동에 마음을 모아라. 미묘한 진동이 느껴질 때까지, 혹은 맥박이 전신에 퍼지는 것이 느껴질 때까지. 신체의 특정 부위에서 기운의 맥박이 느껴지면 그 미묘한 맥박을 알아차릴 수 있을 때까지 그곳에 의식을 모아라.

이런 정묘한 맥박은 산스크리트로 '스판다(spanda)'라고 한다. 고동, 진동을 뜻하는 말로, 카슈미르 시바파의 핵심 경전인 〈스판다 카리카(spanda Karikas)〉에 따르면, 스판다는 모든 생명과 세계를 창조하고 유지하는 기운의 근본이 되는 자극이다. 자신의 내면에서 이 맥박을 느끼는 것은 원초적이고 거대한 생명력의 발화를 감지하는 것이다. 이 맥박은 호흡과 박동, 생각과 감정 너머에 있는 기운이다. 또한 모든 명상 체험의 근원이다. 명상 속으로 깊이 들어가면 이 진동이, 이 정묘한 맥박이 자신을 명상하고 있음을 깨닫게 된다.

탄트라 경전에서는 이 맥박을 쿤달리니의 순수한 표현, 내면에 있는 진화의 힘이라고 한다. 시바파 경전인 〈탄트라 사드바바(Tantra Sadhbbava)〉는 만트라를 활성화하는 힘이 원래 수행자의 마음 안에 있다고 전한다. 명상 속에서 마음이 고요해지면 이 고동을 감지할 수 있다. 이 고동치는 기운은 마음을 명상의 세계로 서서히 안내한다. 이 기운에 마음을 모으고 따라가면 기운의 근원, 즉 참자아의 궁극적인 고요함에 도달한다.

이 정묘한 진동을 감지했다면 이 진동과 함께하라. 만트라라고 생각하고 이 진동에 모든 마음을 모아라. 마음이 다른 데로 간 것을 알아차렸다면 바로 진동으로 되돌려라. 진동과 함께할 때 존재의 세계로 더 깊이 들어가게 될 것이다.

곧장 의식 속으로 들어가는 방법에는 여러 가지가 있다. 각성을 알아차리거나 생각을 관찰하는 기법 중 몇 가지는 제2장에서도 다뤘다. 다음 수련은 〈비기아나 바이라바〉에 나오는 수련을 응용한 것으로, 지난 수천 년 동안 수많은 요가 수행자들이 했던 방법이다.

자세를 바르게 하고 두 눈을 감는다. 편안한 자세로 앉아, 콧구멍으로 들락거리는 호흡의 흐름에 의식을 모은다. 마음이 다른 곳으로 갈 때마다 마음을 호흡으로 되돌린다. 호흡이 편안해지고 생각이 잠잠해질 때까지 한다.

이제 몸이 완전히 텅 비었다고 상상한다. 피부는 풍선처럼 얇은 막이다. 그 피부 안에는 공간만이 존재한다. 몸이 공간으로 가득할 뿐 아니라 공간이 사방에서 당신을 감싸고 있다. 숨을 들이쉴 때는 숨구멍으로 공간을 들이쉬고, 내쉴 때는 숨구멍을 통해 공간을 내쉰다는 느낌으로 호흡한다. 피부는 미세한 구멍이 많은 섬세한 막이다. 그 피부로 숨을 쉰다. 당신은 바다처럼 드넓은 공간에 있다. 숨을 들이쉬고 내쉴 때마다 이 거대한 공간 속으로 편안하게 녹아 들어간다.

수련 마무리하기

준비수련이 정신을 내면으로 향하게 했다면, 마무리수련은 내면에 쏠렸던 마음을 외부로 나오게 한다. 수련 마무리는 명상 중에 일어난 기운을 담아서 이를 타인과 나누는 의식이다. 마무리 과정은 3단계로 나눌 수 있다.

첫째, 양손을 합장한 상태에서 수련을 함께해 준 몸과 마음에 조용히 감사의 마음을 표한다. 몸과 마음의 도움이 없었다면 명상을 시작도 못했을 테니, 비록 몸이 꼼지락거리고 마음이 사방을 휘젓고 다녔을지라도 고마움을 표하는 습관을 들이는 것이 중요하다.

둘째, 수련의 세계로 들어갈 수 있도록 수련에 힘을 부여한 은총과 기운에 감사하라.

마지막으로, 자신의 수련을 봉헌한다. 고개를 숙이고 다음과 같이 마음속으로 기도한다. '제 명상수련이 모든 존재에게 도움이 되기를 바랍니다.' '제 명상이 세상의 평화와 조화에 기여할 수 있기를 기원합니다.' 또는 세상의 모든 존재가 행복하고 평안하기를 축복할 수도 있다. 특정인의 행복을 위해, 이 땅의 평화를 위해, 특정 상황에 평화와 조화와 치유가 깃들 수 있도록 자신의 수련을 봉헌할 수도 있다.

각각의 수련에는 깨달은 명상가의 계보에서 나오는 기운과 그 권능이 실려 있다. 시간을 내서 소개한 수련을 하나하나 실험해보고, 명상에 어떤 효과가 있는지 살펴보라. 한 가지 수련이 맞지 않으면 다른 수련을 시도해보라.

물론 한 가지 수련에 깊이 몰입하지 못하고 이 수련에서 저 수련으로 끊임없이 옮겨 다니며 기법에 중독되라는 말이 아니다. 기법은 목적이 아니라 각성으로 가는 수단임을 명확히 이해했다면, 어느 때에 어느 길로 가야 하는지를 깨닫게 될 것이다. 당신에게 활력을 불어넣어 정체된 상황에서 빠져나오게 하는 수련이 있는가 하면, 사랑에 불을 붙이는 수련도 있다. 때로는 어지러운 마음을 가라앉히는 데 특효약인 수련도 있다.

여러 수련을 놀이를 하듯 즐겁게 하면 어떤 수련이 내게 잘 어울리는지 알 수 있다. 우리는 제각각 유일무이한 삶을 살아가기 때문에 자신에게 필요한 것은 자신만이 정확히 알 수 있다. 그러니 모든 사람에게 한결같이 적용되는 최고의 방법이란 없다. 들뜬 마음을 가라앉혀서 고요함 속으로 쉽게 들어갈 수 있게 한다면 그것이 당신에게 최고의 명상이다. 그것이 무엇인지를 알려면 다양한 수련을 실제로 해보는 수밖에 없다.

기법을 수련할 때 유념해야 할 원칙이 하나 더 있다. 사람들이 명상 속으로 깊이 들어가는 데 어려움을 겪는 것은 자신과 기법 사이에, 자신과 목적 사이에 거리를 두기 때문이다. 명상을 하면서 발생하는 문제는 자신과 기법과 목적 사이에 거리가 있다는 생각을 놓아버리면 모두 해결된다. '하나 됨'의 바바나는 대단히 강력해서 그 효과를 믿지 않더라도, 그것을 생각하는 것만으로도 명상의 질이 달라진다.

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

제 11 기
송강범음범패전승회 수강생 모집
범음범패에 관심있는 학인을 모집합니다.
■ 과 목 : 49재 의식(평염불), 천수바라, 도량게, 작법무, 사물 다루는 법
■ 장 소 : 경기도 안성시 죽산면 미륵당길 70 봉업사 (☎ 031-676-0900)
■ 시 간 : 매주 금요일 오전 9시 ~ 오후 4시(1년 과정)
■ 비 용 : 입회비 200,000만원, 수강료 무료
■ 개강일시 : 2017년 3월 3일 오전 9시
특강 법고무 - 문곡스님 / 성명학 - 삼규스님 / 태평소 - 시우스님
연락처 ▶ 회 장(관희) 010-8290-6623
강 주(문곡) 010-3727-0870
총 무(진효) 010-5306-0856
송강범음범패전승회 회장 관희 합장

KBS 과학카페

박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)
이강옥 교수의 체질개선 해독 다이어트
"당신도 날씬해질 수 있다"
일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량
살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄,
수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이
휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고
지방을 분해하는 내과적 수술로써
체중 감량이 된다는 26년 임상실험!
여자가 살빼기 더 힘든 이유
여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다. 운동부족. 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.
체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법
뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.
초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.

양지국악사
사찰전통 大법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어

▶ 2자
◀ 대북
▶ 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 제 14-406호 대고제작