명상 나에게 이르는 길

샐리 켐튼(명상 강사 · 저널리스트)

〈14〉 3주 도약 프로그램

온 마음으로 헌신할 때 변화 찾아온다

깊은 명상 상태로 들어가겠다는 결심은 한 번 하고 마는 게 아니다. 단 한 번의 결심으로 끝나는 게 아닌 줄 알기 때문에 우리는 차원이 깊어져도 여전히 더 깊이 들어가고자 결심한다. 우리가 날마다 결심을 새롭게 하고 변화를 주고 집중하지 않으면 이번 달의 결심이 다음 달의 불안으로 변질된다. 우리는 매일 의지를 새롭게 다지면서 동기부여를 다시 한다. 인생이 얼마나 짧은지, 그 짧은 인생에서 오는 기회는 또 얼마인지, 세상이 변하는 속도는 얼마나 빠른지, 자신의 중심에서 벗어났을 때 받는 고통이 얼마나 심한지, 내면세계는 또 얼마나 아름다운지, 지속적으로 깨어 있으면 어떤 효과가 있는지 등을 자신에게 되뇐다.

그러나 수련이 강렬할 때도 있고 집중이 잘 되지 않을 때도 있다. 명상을 하다가 잠 속으로 빠지기도 하고, 수련을 습관처럼 받아들이거나 일상의 기계적인 틀에 갇히기도 한다. 바로 이런 이유로 우리는 별도의 시간을 내서 '도약' 해야 한다.

당신은 내면의 참자아와 내면세계의 부름을 듣고 있다. 그래서 자신이 도약할 준비가 되었다고 생각한다. 의식을 가로막는 벽이 곧 무너져 내리고 의식으로 향한 문들이 열릴 것을 감지한다. 그래서 헌신적으로 노력을 기울인다. "이번 주, 이번 달, 올해에는 좀 더 열심히 명상을 하겠어. 그래서 기필코 한 단계 도약하고야 말겠어." 이렇게 말하면서 열심히 수련한다.

'무기력' 이라는 군대를 성공적으로 무찔러본 사람이라면, 모든 것은 얼마만큼 헌신하느냐에 달려 있음을 알 것이다. 온 마음을 다해 계획이나 목표에 헌신하고자 하면 우주가 당신을 위해 변하기 시작한다. 길이 열리고 일이 순탄하게 풀려간다. 특히 무한히 흐르고 확장하는 내면의 우주를 다루는 명상 속에서는 더욱 그러하다. 내면의 의식은 무한히 창조적이기 때문에 단 한 번만이라도 마음을 굳게 먹으면 마법과도 같은 효과가 나타난다.

그래서 도약의 1단계는 굳은 의지를 내는 것이다. 의지는 열정적이고 진지할 때 강력한 도구가 된다.

전통적으로 깊은 명상에 들어가고자 하는 사람들은 일정한 기간 동안 한적한 곳에 머무르면서 수행하는 안거(安居)를 했다. 다음에 소개하는 프로그램은 안거에서 하는 것이다. 그러나 일을 하거나 자녀가 있는 경우라면 안거를 위해 따로 시간을 마련해야만 한다. 주어진 일이 너무 많아서 단 몇 분의 시간도 내기 어렵다면 일주일에 하루, 한 달에 하루만이라도 안거 시간을 갖도록 한다.

도약 프로그램을 집에서 하는 경우라면 집 안에 따로 공간을 마련해 수련할 수 있는 분위기를 만든다. 새롭게 하루 계획표를 짜서 안거 공간에서 실행하고, 수련하는 습관을 들이면, 이 프로그램이 끝난 뒤에도 수련을 계속 이어갈 수 있다.



준비 단계

■ 서약하기

· 가능하다면 매일 1시간 반에서 3시간 동안 명상한다.

· 수련 중에 일어나는 것은 무엇이든 명상일지에 기록하고, 매주 시간을 따로 내서 자신의 체험을 읽으며 묵상한다.

· 명상에 도움이 되는 정신세계에 대한 책을 매일 10분 이상 읽는다.

■ 명상 시간 정하기

저마다 명상하기에 좋은 시간이 따로 있다. 항상 이른 아침이어야 한다는 법칙은 없다. 아침저녁으로 그 기운이 다르고, 그에 따라 기운의 장에 미치는 영향도 다르다. 전통적으로 명상하기 가장 좋은 시간은 산디아(sandhya, 낮과 밤이 바뀌며 그 기운 또한 바뀌는 시간대)다.

산디아는 3가지가 있다. 아침의 산디아는 일출 직전부터 직후까지 새벽 시간대다. 정오의 산디아는 오전이 오후로 바뀌는 시간대로, 대략 11시 30분부터 12시 30분까지다. 저녁의 산디아는 일몰 직전부터 직후까지, 어둠이 깔리는 시간대다.

■ 생활규칙

· 이른 아침에 명상한다면 시간에 맞춰 편하게 일어날 수 있도록 일찍 잠자리에 든다. 잠자리에 들기 전에는 정신을 고양하는 글을 읽거나 만트라를 염송한다.

· 잠들기 전과 잠에서 깨어날 때 만트라를 염송하거나 호흡에 의식을 모은다.

도약 위해 굳은 의지 내고
수련하는 습관 들여야 효과
수행자들 안거처럼 시간 내
하루라도 명상에 빠져보자

· 아침이 되면 즉각 일어난다.

· 명상을 시작하기 전에 샤워하거나 세수한다.

· 식사량을 조절한다.

· 사회생활을 관리한다.

· 독서, 텔레비전 시청, 영화 관람 등을 조절한다.

· 일과 중 틈을 내어 만트라 염송, 묵상, 요가 호흡과 같은 수련을 한다.

■ 시작 전날 할 일

3주 집중수련에 들어가기 전날에는 혼자 있는 시간을 마련해서 마음의 준비를 한다. 명상을 하는 목적을 분명히 하고, 그동안 해왔던 자신의 명상을 되돌아보는 시간을 갖는다. 질문에 대한 답과 집중수련에 임하는 마음가짐을 명상일지에 적는다.

1주-내면의 진동으로 들어가기

■ 만트라의 진동으로 명상하기

만트라의 염송으로 시작한다. 만트라와 호흡을 맞춘다. 만트라 음의 뜻에 집중하는 게 아니라 만트라 음의 기운과 진동에 집중한다.

■ 가슴 공간에서 명상하기

호흡의 리듬을 따라가며, 들숨이 가슴 부위에서 사라지는 공간과 날숨이 몸 밖에서 사라지는 공간에 집중하라. 떠올랐다가 가라앉는 생각들은 모두 의식으로 만들어졌음을 이해하고 생각들을 호흡 속에 녹여내라.

■ 호흡 사이의 틈새에 들어가기

호흡의 흐름에 의식을 모은다. 숨을 들이쉬면서 순수하고 정묘한 의식을 들이쉰다고 느낀다. 숨을 내쉬면서 생각을 내보낸다고 느낀다.

■ 명상 마무리하기

시간적인 여유를 갖고 명상에서 나온다. 느긋하게 앉아서 미묘한 여운을 음미한다. 주위에 넉넉한 공간이 있으면 송장자세로 몇 분 동안 편안히 눕는다. 명상이 끝나고 잠시 쉴 때 비로소 명상의 성과가 모두 소화 · 흡수된다.

명상이 끝나자마자 곧바로 체험한 바를 기록한다. 체험이 상당히 미묘한 데가 있으면 잠시 묵상하면서 적절한 단어와 언어를 찾아본다. 1주차가 끝날 때까지 아침저녁으로 이 명상 수련을 계속한다.

2주-의식 명상하기

■ 아는 자가 되어라

편안하게 앉아서 지금 이 순간 자신이 어디에 있는지 자각해본다. 몸 안의 감각들을 알아차린다. 호흡을 알아차린다. 자기 기운의 느낌을 알아차린다. 마음속의 생각이나 영상, 비평, 불평 등의 흐름을 알아차린다. 그리고 '나' 라는 에고의 느낌을 알아차린다. 참자아와 관조하는 의식에게 자신의 모습을 드러내라고 기원한다. 마지막으로 아는 자 속에서 휴식하라. '관조하는 자는 누구인가' 라거나 '나는 누구인가' 등의 질문을 던질 수도 있다.

■ 자신의 각성을 명상하라

호흡에 의식을 모으고 호흡이 들어오고 나가는 흐름을 그대로 따라간다. 숨을 내쉴 때마다 몸의 긴장, 두려움, 한계의식을 놓는다. 생각이 떠오르면 숨을 내쉬면서 그 생각을 내보낸다. 마음이 고요해질 때까지 계속해서 날숨으로 생각과 긴장, 두려움, 한계의식을 내보낸다. 각성으로 몸, 호흡, 생각을 인식하고, 이 각성을 알아차려라. 생각이 올라오고, 의식이 다른 대상으로 옮겨가면 그 생각과 대상을 날숨으로 내보내고 다시 각성에 의식을 모은다.

3주-헌신 명상

■ 사랑으로 호흡하기

호흡이 들어오고 나갈 때 호흡에 의식을 모아라. 공중에 떠도는 부드럽고 감미로운 느낌과 사랑으로 호흡한다. 숨을 들이쉬면 사랑으로 몸이 충만해진다고 느끼고, 숨을 내쉬면 그 애정이 몸 전체를 관통해 밖으로 나간다고 느낀다.

■ 헌신적인 만트라 염송하기

· 만트라를 가슴 안에 있는 연인에게 헌정하거나 신의 가슴에 놓는다는 느낌으로 염송한다.

· 만트로 음 하나하나가 가슴 안에 있는 연인에게 헌정하는 꽃이라고 상상한다.

· 만트라를 염송하면서 '만트라는 신이다' '만트라는 신성한 참자아다' 라는 느낌으로 한다.

■ 신성한 가슴에서 휴식하기

자신의 의식을 호흡에 모으면서 숨을 들이쉴 때마다 가슴 공간에 있는 각성을 느낀다. 지금 여기서 수련하는 가슴은 육체적 가슴이 아니라 들숨이 마지막으로 가닿는 자리로 가슴 안쪽에 있는 정묘한 센터를 가리킨다.

만트라를 염송하듯 자신에게 아주 부드럽게 말한다. "나의 가슴은 신의 가슴이다." "나의 가슴은 우주의 가슴이다." 한 문장을 말하고 나서, '나의 가슴은 신의 가슴이다. 아주의 가슴이다' 라는 생각을 품고 자신의 내면에 생긴 공간에서 휴식한다. 신의 가슴에서 안식한다고 느낀다. 생각이 떠오르면 그 생각이 신의 가슴으로 녹아든다고 느낀다.

〈끝〉

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

종 도 모 집

문화관광부 허가 2009-2호 / 제2014-9호 / 등기번호 230121-0003919

(사)한국불교조계종승정원

종 정 승천 진성 대종사
총무원장 야숙 여몽

총무부원장 석담 성우 총무부장 원담 진원 교무부장 현진 영현 재무부장 현경 대암
호법부장 현수 대선 사회부장 서법 자광 포교부장 성담 해선
사무처장 이민숙 사무국장 장백선

불조의 혜명을 받들어 한국불교의 중흥을 위해 정진의 노력을 다하고자 합니다.
원만한 승가의 길을 함께 가시고자 하시는
제방의 스님들과 인연있는 불제자님들을 모시고자 하오니 수희 동참을 부탁드립니다.

■ 입종서류 : 주민등록초본, 반명함판 사진 3장, 사찰(법당)사진
■ 문 의 : 총무원 - 인천 서구 가정동 494-26 원각사
전화 032)578-2122. 010-5002-7392(총무원장)

(사)한국불교조계종승정원 총 무 원

불자와 사찰간의
다양한 소식, 뉴스, 혜택 등
모든 정보를 한 눈에 볼 수 있는
불교 대표 어플리케이션

절로

사찰의 다양한 소식을
절로에서 받아보세요!



불교 대표 어플리케이션 절로 다운로드
Google Play (안드로이드용)
App Store (아이폰용)
"절로" 검색 후 다운로드

절로 문의전화
불자/신도 무료이용 사찰/단체 이용문의
1644 - 9108