명상 나에게 이르는 길

샐리 켐튼(명상 강사 · 저널리스트)

〈12〉 명상 후에 할 일

명상 통해 얻은 통찰 일상서 실천하자

우리는 보통 명상이 끝나고 나면, 잠시 동안 한 시간 정도의 명상을 정리하고 마음을 모으면서 생각을 가라앉힌다. 때로는 평화를, 때로는 지복을 느낀다. 또는 자신의 각성을 일상의 깨어 있는 상태로 되돌리기도 한다. 명상을 깊이 하고 나서 마음이 불안하거나 지나치게 민감하다면, 명상 상태에서 너무 빨리 나와 일상 의식으로 돌아갔기 때문일 것이다.

명상 후의 시간을 중요시하는 데는 또 다른 이유가 있다. 우리가 명상의 결과를 잘 갈무리하고 내면의 고요를 일상 속에서도 이어가는 법을 터득하는 때가 바로 명상이 끝난 직후의 짧은 시간 동안이기 때문이다.

명상 중에 경험하는 체험은 모두 지나간다. 그것이 달콤하든 고통스럽든, 기분을 살리든 꺾든, 왔다가 가기 마련이다. 그래서 우리는 명상을 통해 '하나의 경험이 오면, 이를 누릴 줄도 알아야 하고 놓을 줄도 알아야 함'을 배우게 된다. 명상하는 사람들 중에는 하루 종일 명상 상태를 유지하려고 애쓰는 사람도 있다. 명상 상태와 평상시 의식의 상태에는 차이가 있기 마련이다. 명상 중에 일어난 일은 잊어버리더라도, 내면으로 들어가 있던 동안 진행되는 명상은 일상에서도 밑바닥에 흐르며 의식의 연금술을 행한다.

깨달은 존재는 일상생활에서도 내면의 체험을 이어갈 줄 안다. 여기에 깨달은 존재와 일반 수행자와의 차이가 있다. 영성을 추구하는 삶에서 내면의 세계와 외면의 세계를 융합하는 능력은 대단한 경지다.

그렇다면 어떻게 내면세계와 외면세계를 융합할 것인가? 첫째, 명상일지를 기록해 의도적으로 명상 체험을 기억하고 묵상하는 습관을 들일 필요가 있다. 둘째, 지난 명상 체험을 다음 명상에 이어가거나, 아니면 명상과 명상 사이에서 바로 앞 명상의 체험을 되새기고 심화할 필요가 있다.



명상 직후에 묵상하기

카슈미르 시바파의 경전인 〈프라티아비기아 흐리다얌〉에는 명상 직후의 시간에 명상의 체험을 음미하고 반추하는 법이 나온다. 명상 시간에 쌓았던 기운을 음미하면 기운은 하나로 통합된다. 그렇게 하기 위해서 명상을 마무리하는 방법이다.

먼저 명상을 하기 전에 스톱워치를 맞춰서 명상이 끝나기 10분 전에 울리도록 한다. 스톱워치가 울리면 몇 분 동안 조용히 그대로 앉아 있거나 팔과 다리를 자연스럽게 벌린 채로 편안하게 눕는다. 이 시간이 자신의 체험을 다시 기억해내기에 좋다.

지금 이 순간, 느낌이 어떠한지 자신의 상태를 점검해본다. 가슴에서는 무엇이 느껴지는가? 몸에서 특별히 느껴지는 감각이 있는가? 마음속에 무엇이 보이는가? 당신의 기운은 어떠한가? 몸은 긴장을 풀고 있는가? 생기가 넘치는가? 졸리는가? 이 모두를 하나하나 느껴보라. 명상을 하던 시간으로 되돌아가보라. 그때의 특징, 기분, 결을 떠올려보고 특별했던 부분을 살펴보거나 명상의 순서를 되짚어보라.

그러고는 각성의 빛으로 명상 직후의 상태를 있는 그대로 받아들인다. 각성의 빛으로 품에 안는다. 이제 편하게 일상의 의식 상태로 되돌아오면서 명상의 느낌을 각성해본다.

처음에는 몇 분 동안 각성을 유지하기가 힘들 수도 있다. 하지만 수련을 하다 보면 완전히 일상의 의식으로 되돌아가도 명상 후 각성이 지속되는 시간이 늘어난다. 명상 상태의 사진이 당신 안에 있다. 그 사진을 새롭게 찍을 때마다 사진의 모습은 더욱더 선명해진다. 명상 체험을 거듭해서 반추하다 보면 그 체험을 기억하는 것만으로도 체험 속으로 다시 들어갈 수 있게 된다.

체험 기록하기

명상 직후의 시간이 명상일지를 기록하는 데 가장 좋은 때다. 명상을 하고 나서 눈을 뜨자마자 명상 체험을 떠올리며 기록하면 명상 상태를 유지하면서 그 느낌을 생생하게 글로 옮길 수 있다. 명상 체험은 대단히 정묘한 데가 있어서 기록으로 남겨놓지 않으면 눈을 뜨기도 전에 사라진다. 하지만 정묘한 깨달음들을 잘 붙들고 있다면 삶을 통째로 변화시키기도 한다. 몇 달이나 몇 년 후에 다시 명상일지를 읽어보면 그 기록이 우리를 다시 경험의 세계로 돌아가게 하는 보물임을 깨닫게 될 것이다.

명상 체험을 기록할 때 관건은 매우 정묘한 부분을 정확히 전달할 수 있는 언어를 찾는 것이다.

명상서 느끼는 환희심과
현실 속 고통의 괴리감에
입문자들은 아쉬움 호소
체험 기억하는 습관 필요

명상은 언어가 도달하지 못하는 신비의 세계를 여행하는 것이다. 그래서 영적인 체험을 표현하는 데 환상이나 소리, 정신의 현현 등의 말이 자주 등장한다. 모든 것을 통섭해서 사랑으로 넘치는 현존이나 각성의 장막을 넘어 앞으로 전진하는 느낌이나, 위축되고 답답한 상태에서 밝고 맑은 상태로 승화하는 상태를 설명하는 것보다는, 내면에 나타난 반짝이는 별을 설명하는 것이 훨씬 쉬울 수밖에 없다. 기운의 변화와 미묘한 느낌을 표현할 길이 없을 때도 있다. '감미로움' '내면의 꿀단지' '깊은 공간' '지복' 등 지나치게 자주 등장하는 한정된 단어로만 표현하고 싶지 않다면 내면의 체험을 새롭게 표현하는 방식을 찾아봐야 할 것이다.

영적인 세계를 표현하는 언어를 찾는 노력은 우리 마음을 체험에 붙박아 놓기 때문에 대단히 소중하다. 분명하게 표현하지 않은 것은 우리에게 현실로 다가오지 않지만, 언어로 분명하게 표현한 내용은 현실이 된다는 것은 엄연한 사실이다. 당신이 쓰는 언어가 아름다운지, 다른 이들에게 의미가 있는지는 그다지 중요하지 않다. 명상일지는 다른 사람들에게 보여주기 위해 기록하는 게 아니다.

나는 명상 상태를 기록하는 것뿐만 아니라 명상 상태에 들어가기까지의 과정을 기억하고 기록하기를 좋아한다. 만트라를 염송했는가? 호흡을 지켜보고 있었던가? 상황 전환을 일으키는 기법을 생각했는가? 아니면 그것은 순수한 은총이었는가? 아무 일도 없었는가? '아무 일도 없는' 느낌은 어땠는가? 한순간만이라도 생각과 분리되었는가? 생각과 생각 사이에 틈새를 알아차렸는가? 기운의 변화를 느꼈는가? 통찰이 떠오르거나 위안의 느낌을 받았는가? 떠나지 않는 걱정이나 불안에 민감하게 반응했는가? 나의 각성이 날카로워지거나 밝아진 순간이 있었는가? 이들 모두는 기록할 만한 가치가 충분하다.

일단 명상 체험을 기록해 놓으면 묵상을 하거나 더 깊은 체험으로 들어가는 발판으로 활용할 수 있다. 내 명상일지를 보면, 당시의 체험들은 대단히 미묘한 데가 있지만 묵상할 수 있는 요소가 적지 않았다. 또 그런 체험 속에서 자아에 대한 시각을 조금씩 바꿀 수 있는 깨달음이 올라왔다.

자신의 정묘한 세계-실제 감정도 하나의 기운이라거나, 생각의 이면에 있는 공간이 '참나'라거나, 숨 쉬는 자는 당신이 아니라 우주라고 느끼는-를 깨달으면 작은 '나'에 대한 집착을 놓기가 쉬워진다. 명상을 하는 중에 작은 깨달음이나 통찰이 올 때마다 의식은 새로운 모습으로 바뀌어간다. 기억이 그곳에 있다. 그것은 자유롭게 드나들 수 있는 기억이다. 그 기억 속으로 다시 들어가서 의식을 새로운 모습으로 더욱 심화시킬 수 있다. 이렇게 하나의 명상 체험은 다음 명상수련의 대상이 될 수 있다.

명상의 길 따라가기

명상과 요가의 훌륭한 기법들은 대체로 어떤 사람이 자연스럽게 얻은 체험에서 비롯했다고 볼 수 있다. 어떤 수행자가 내면에서 올라오는 가르침을 듣거나 통찰했을 것이다. "나는 누구인지 자문하라." "호흡의 흐름을 따라가라." 혹은 내면의 소리나 환상이 저절로 올라와서 수행자를 깊은 경지로 인도했을 것이다. 나중에 그 수행자는 이전에 경험했던 명상의 길을 이번에는 혼자서 되짚어 들어갔을 것이다. 이렇게 닦인 수행의 길이 여러 수행계의 토대가 되었을 것이다.

그렇다고 성자나 스승이 되어야만 자신의 경험이나 기법을 수행에 활용할 수 있는 것은 아니다. 어느 날 명상 중에 당신이 자신의 생각과 감정을 지켜보는데, 그때 의식이 레이저 광선처럼 머리 중앙의 한 점에 모인다고 가정해보자. 그러면 다음 명상 시간에 머리 중앙에 의식을 모으고 그 자리에서 자신의 생각을 지켜보는 수련을 할 수 있다.

또는 '위대한 힘이 나를 호흡하는' 체험을 했다고 가정해보자. 다른 명상 시간에 그 통찰이 떠올라서 '위대한 힘이 나를 호흡하는' 수련을 본격적으로 한다. 자신의 호흡을 알아차리며 위대한 힘이 자신을 호흡하는 느낌을 떠올려본다. 숨을 들이쉬고 내쉬는 위대한 힘의 현존을 느껴본다. 위대한 힘의 현존을 기억하고 거기에 파장을 맞춘다. 거기에 마음의 문을 연다. 그 속으로 들어간다. 그 안을 탐색해본다. 한 명상가는 어느 날 명상을 하다가 우주의 모든 힘이 자신의 호흡과 함께 들고나는 체험을 했다고 한다. 내 경우를 예로 들면, '신이 나를 호흡한다'는 다라나를 몇 년 동안 수련하다가 어느 날은 정말로 명상 중에 그 체험을 할 수 있었다.

각각의 명상 체험은 새로운 명상의 길을 인도한다. 삶에 생기가 없을 때, 자극이 필요할 때, 혹은 모험을 하고 싶을 때 명상일지를 넘겨보라.

명상에서 얻은 통찰을 계속 유지하는 수련을 하면 일상의 깨어 있는 시간에도 영향을 미친다는 사실을 이미 눈치 챘을 것이다. 합일, 깨어있음, 내면에 현존하고 있음이 당신의 각성에 확고하게 뿌리를 내릴 것이다. 그래서 필요할 때마다 떠오르고, 분노나 슬픔을 치유하고, 분리감이 들 때나 마음이 산만할 때 당신을 도와줄 것이다. 그때 비로소 내면에서 진정한 변화가 시작되고 사물을 바라보는 시각도 진정으로 변할 것이다. 그때 명상가들은 명상에서 배운 기술을 다른 데에도 응용할 수 있음을 자각하기 시작한다. 말하자면 정좌 명상에서 배운 것을 실제로 현실 생활에 실천하기 시작하는 것이다.

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

원융불교복지승가회

봉 축

회 장 도현
부회장 효진, 도언
감 사 동호, 원담

사무총장 원표 사무처장 경덕

고문 : 화엄 원로위원 : 원덕 자문위원 : 보문


회장 도현

거송스님 : 사)해동 호국 조계종 총무원장(용주사)
경덕스님 : 사)대한불교 총화종 대해사 주지
대범스님 : 사)위양 조계종 교육위원장(현성사)
도명스님 : 사)삼보 조계종 사업 본부장(청학정사)
도언스님 : 사)법왕불교 조계종 총무원장(약천사)
도현스님 : 사)한국불교 현조계종 총무원장(보현사)
동원스님 : 사)한국불교 달마조동종 총무원장(각명사)
동월스님 : 사)대한불교 보문조계종 총무원장(백화사)
동호스님 : 사)대한불교 육조 조계종 총무원장(성덕사)
명성스님 : 사)불 대한불교 조계종 총무원장(상원사)
법륜스님 : 사)한국불교 법륜조계종 총무원장(해광사)
법성스님 : 사)전국불교 법성종 총무원장(법성사)
법원스님 : 사)대한불교 연화조계종 창종주(도솔사)
보문스님 : 사)한국불교 법왕종 총무원장(원월암)
성수스님 : 사)대한불교 현 조계종 포교원장(반야암)
성종스님 : 사)대한불교 현 조계종 총무원장(용문사)
영봉스님 : 사)대한불교 조동종 청광사주지
원담스님 : 사)세계불교 일화종 주지(서산사)
원덕스님 : 사)호국선불교 조계종 총무원장(연주사)
월성스님 : 사)대한불교 반야수교원 이사장(천불사)
일웅스님 : 사)대한불교 전법조계종 총무원장(청룡사)
자승스님 : 사)대한불교 자황종 총무원장(자황사)
정일스님 : 사)대한불교 선교종 자광사주지
철암스님 : 사)한국불교 명예의전당 이사장
화암스님 : 사)대한불교 선교종이사장(화엄정사)
효진스님 : 사)호국불교 선미륵종 종정(선암사)
[가나다순]

※ 원융불교복지승가회와 뜻을 함께하실 회원스님을 모십니다.

● 주소 : 대구광역시 동구 동촌로 11길 30-3 | ● 사무총장 원표 010-7771-2577