티베트의 즐거운 지혜

욘게이 밍규르 린포체 (티베트 승려)

〈1〉 초조 · 불안과 친구되기

# 마음을 1/10로 쪼개 관찰… "안녕 두려움! 잘 지내니"

〈티베트의 즐거운 지혜〉(문학의 숲 刊)는 삶의 변화무쌍함을 이해하고 그 변화를 받아들임으로써 우리가 자유에 다다를 수 있음을 보여 준다. 또한 인간이 가지고 있는 무한한 가능성과 꾸준한 명상을 바탕으로 누구든지 행복에 이를 수 있음을 과학적으로 증명한다.

저자인 욘게이 밍규르 린포체는 티베트 승려로, 일상의 삶에서 수시로 생겨나고 시공을 초월해 존재하는 불안의 문제에 초점을 맞춘다. 그리고 불교의 통찰과 수행을 바탕으로, 매일의 삶에서 일어나는 도전에 대응하는 구체적인 방법을 우리에게 제시해 준다. 본지는 이 책의 내용을 3회에 걸쳐 발췌 · 요약해 싣는다. 〈편집자 주〉



**"나는 왜 명상을 잘 할 수 없지?"**
**매우 자연스러운 의문**

**내마음 통과 하는 것이 명상의 대상**
**주의 기울이면 순수자각 공간 경험**

### 터널 속 한 줄기 빛

나를 포함해 열다섯 명의 불교 수행자들이 미국 위스콘신 주 메디슨 대학의 와이즈먼 뇌신경 연구소가 주관한 신경과학 연구의 피실험자가 돼 뇌 영상 촬영의 일종인 자기공명영상(FMRI)장치에 벨트로 고정돼 실험을 했다. 이 연구는 장기간의 명상 수행이 뇌에 미치는 영향을 살펴보기 위한 것이었다. 여기서 '장기간에 걸친 수행' 이란 보통 1만 시간에서 5만 시간 정도 명상 수행이 축적된 경우를 말한다. 젊은 지원자들은 대략 15년 정도, 나이 든 수행자들은 40년 이상 수행을 계속해 온 경우다.

우리 피실험자들은 일정 시간 명상 수행을 하고 난 뒤 평상시의 중립 상태에서 마음을 휴식하는 일을 번갈아 했다. 예컨대 3분 동안의 명상과 3분 동안의 휴식을 반복하는 것이다. 단, 명상 중에는 누가 들어도 매우 불쾌하게 여길 소리들, 이를테면 여성의 비명이나 아이의 울음소리를 들려주었다. 실험 목표 중 하나는 귀에 거슬리는 이런 소리들이 숙련된 명상 수행자의 뇌에 어떤 영향을 미치는가를 알아내는 일이었다.

연구팀은 수행자들에게 그 괴로운 소리들을 들려주었을 때 모성애나 연민 같은 긍정적인 마음 상태와 연관 있는 뇌 영역의 활동이 실제로 증가한다는 사실을 발견했다. 불쾌감이 오히려 깊은 고요와 투명함과 자비심을 경험하는 계기가 되는 것이다. 이 발견은 불교 명상 수행이 가져다주는 주된 이점 중 하나를 아주 간단하게 포착한 것이다. 그 이점이란 고통스런 상황과 그것에 흔히 뒤따르는 혼란스런 감정들을 인간 마음이 가진 힘과 잠재 가능성을 여는 기회로 바꿀 수 있다는 것이다.

많은 사람들은 이런 변화의 능력과 그것이 허용하는 내적 자유를 결코 발견하지 못한다. 날마다 등장하는 안팎의 도전들에 단순히 대처하느라 자기를 돌아볼 시간적 여유가 거의 남아 있지 않다.

1998년 서구 세계에서 처음 명상을 가르치기 시작했을 때 나는 그들이 현대문명의 온갖 편리를 누리고 있기 때문에 자신들의 삶에 훨씬 큰 자신감과 만족감을 느끼고 있으리라고 순진하게 추측했다. 하지만 형태와 원인은 비록 다를지라도 네팔에서 본 것만큼 많은 고통이 그곳에도 존재하고 있음을 깨달았다.

나는 사람들이 물질이나 외적인 부를 축적하고 유지하느라 시간과 노력을 다 써버리기 때문에 자비, 인내, 너그러움, 평정 같은 내적인 부를 키울 기회를 전혀 갖지 못한다는 사실을 깨달았다. 이러한 불균형은 사람들이 이혼이나 심각한 질병, 만성이 된 신체적 고통이나 감정적 고통의 문제에 맞닥뜨렸을 때 특히 취약함을 드러낸다.

이 가운데 많은 이들은 몸과 영혼을 쇠약하게 하는 감정 패턴을 극복하기 위해, 혹은 스트레스 받는 상황에 대처할 길을 찾기 위해 이미 많은 방법을 시도해 봤다. 그들이 불교에 끌리는 이유는 불교가 고통을 해결하고 어느 정도의 평화와 행복을 가져다주는 참신한 방법을 제시해 준다고 어디선가 읽거나 들은 적이 있기 때문이다. 하지만 2500년 전 붓다가 펼친 가르침과 수행들은 우리의 나날의 삶에 늘 따라다니는 외로움, 불안, 두려움을 제거하거나 문제들을 정복하는 일과는 아무 관련이 없다는 것을 알고 종종 충격을 받는다. 정반대로 붓다는 우리를 힘들게 하는 조건들을 단지 기꺼이 받아들임으로써 자유를 발견할 수 있다고 가르쳤다. 이 메시지가 절망적으로 느껴질 사람들의 기분을 나는 충분히 이해한다. 나의 유년기와 청소년기 역시 불안과 두려움으로 깊이 얼룩져 있어서 그 무렵의 내가 생각할 수 있는 것이라고는 오직 달아나는 일뿐이었다.

### 달아날 곳은 없다

나는 훌륭한 명상지도교사인 나의 아버지 툴쿠 우르겐 린포체가 제자들과 함께 명상할 때 취하는 자세를 본떠 동굴 안에서 혼자 명상하는 흉내를 내곤 했다.

아버지 밑에서 정식으로 명상을 배우기 시작한 열살 무렵 상황이 조금 나아졌다. 하지만, 명상을 가르치며 세계를 여러 나라를 돌아다니는 사람으로서는 조금 고백하기 어려운 사실이긴 한데, 나는 명상이라는 생각과 그것이 약속하는 희망적인 결과들을 좋아하긴 했지만 정작 명상 수행 그 자체는 무척 싫어했다. 몸이 근질거리고 허리가 아프고 다리가 저려왔다. 마음속에서 너무 많은 잡념들이 떠들어 대 도무지 집중이 불가능했다. '이 순간, 만일 지진이나 폭풍이 일어나면 어떻게 되지?' 하는 불길한 의문들로 주의가 흐트러지곤 했다. 나는 그 지역을 휩쓸고 지나가는 폭풍우를 특히 겁나 했다.

나는 마음속이 너무도 산만해 눈에 보이는 사물에 집중하는 것 같은 간단한 명상법조차 따르기 힘들다고 고백했는데 나의 이 고백에 아버지가 보여 준 친절한 방식에 평생 감사드린다. 먼저 아버지는 내게 걱정할 필요가 없다고 말했다. 마음이 산만해지는 것은 특히 초보자에게는 지극히 정상적인 일이라고. 처음 명상 수행을 시작할 때는 마음속에 온갖 종류의 사념들이 갑자기 출몰하며 그것은 마치 세찬 강물에 떠내려오는 나뭇가지들과 같다. 그 나뭇가지들이란 바로 신체적인 느낌, 감정, 기억, 계획, 심지어 '난 명상을 잘 못해.' 같은 사념들이다. 따라서 그런 것들에 휩쓸리고, '나는 왜 명상을 잘할 수 없지? 내게 무슨 문제가 있는 걸까? 이 방의 다른 사람들은 잘하는 것처럼 보이는데 왜 나만 이렇게 힘들지?' 하는 의문이 드는 것은 매우 자연스러운 일이라는 것이었다. 그런 다음 아버지는 설명했다. 어느 순간에라도 내 마음속을 통과하는 것들이야말로 내가 명상의 초점으로 삼아야 하는 바로 그 대상들이라고. 왜냐하면 그것을 통해 내 주의력이 깨어 있을 수 있기 때문이다.

아버지는 말했다. 주의를 기울이는 바로 그 행위가 세찬 강물을 서서히 느리게 하고, 나아가 내가 바라보고 있는 대상과 그것을 바라보는 순수 자각 사이에 작은 공간을 경험하게 해 준다고. 명상이 깊어질수록 그 공간은 점점 더 넓어질 것이다. 그리하여 차츰 내 안의 생각과 감정과 신체적인 느낌들을 나 자신과 동일시 하는 습관을 중단하게 되고 그 순수 자각과 내가 하나가 되기 시작할 것이다.

이 가르침들로 인해 내 삶이 그 즉시 변화했다고는 말할 수 없지만 나는 그것들 속에서 큰 위안을 발견했다. 산만한 마음으로부터 달아날 필요가 없었으며 산만한 생각들이 나를 데리고 달아나게 둘 필요도 없었다. 나는 마음속에 떠오르는 것은 무엇이든, 그것이 생각이든 느낌이든 감각작용이든 나의 마음과 친해지는 기회로 삼을 수 있었다.

### 마음과 친해지기

우리는 우리가 경험하고 있는 것의 가장 강렬한 측면에만 주의를 고정시킨다. 신체적 고통, 약속 시간에 늦을 것이라는 두려움, 시험에 떨어진 낭패감, 친구를 잃은 슬픔 등이 그것이다.

일반적으로 인간의 마음은 그런 상황에 부딪혔을 때 대개 두 방향 중 하나에서만 맴돈다. 즉 달아나려고 노력하거나 아니면 압도당해 버린다. 우리가 경험하고 있는 것이 하나의 적으로 보이거나 혹은 우리의 생각을 완전히 지배하고 우리의 반응까지도 조종하는 주인이 돼 버린다.

아버지에게 명상 수행의 어려움을 고백했을 때 아버지는 내게 그 두 극단 사이의 중간 길을 제시했다. 나는 산만한 생각들을 막으려 노력하거나 그것에 굴복하는 대신 그것들을 친구로 환영할 수 있었다. "안녕 두려움! 안녕 초조함! 잘지내니? 잠시 머물면서 우리 서로를 알아 가는 게 어때?"

생각과 감정과 신체적인 느낌들을 다정하게 맞아들이는 이 수행을 흔히 '마음챙김' 이라고 일컫는다. 여기에 해당하는 티베트어는 '드렌파' 인데, 간단히 말해 '자각하다' 라는 뜻이다. 그렇다면 무엇을 자각하는 것인가? 우리의 주의를 가로채고 압도하고 우리를 달아나도록 충동질하는 경험의 주된 측면 즉 '큰 그림' 에 집중하는 바람에 우리의 주의에서 벗어나 버리는 몸과 마음의 모든 미묘한 과정들을 자각하는 것이다. 마음 챙김에의 접근은 큰 그림을 더 작고 더 다루기 쉬운 조각들로 점차 쪼개어 나가는 것인데, 그 작은 조각들은 놀라운 속도로 자각 속으로 반짝 떠올랐다가 금세 사라져 버린다.

마음을 자각하는 수행을 처음 시작한 많은 사람들처럼 나는 내 마음을 통과하는 것들 중 10분의 1조차 제대로 관찰하기 어렵다는 사실을 알게 됐다. 그럼에도 여러 인상들의 돌진이 아주 자연스럽게 서서히 느려지기 시작했다. 그리고 그렇게 해서 나는 몇 가지를 알아차렸다. 먼저 그때까지 나는 혼란스런 감정과 산만한 기분들이 견고한 실체를 가진 영원한 것이라 여겼었는데 그런 생각이 실제로는 환상이었음을 깨닫기 시작했다. 불안감이 아주 잠깐 머물다 사라지면 좀이 쑤시기 시작했다. 그 근질근질함은 창문 밖에 날아온 한 마리 새가 나의 주의를 끌기 전까지 아주 잠깐 동안만 유지됐다. 그 다음엔 누군가가 기침을 하거나 아니면 갑자기 '점심엔 뭘 먹지?' 하는 의문이 불쑥 들었다. 1초 후에는 불안감이 되돌아왔다. 근질근질함은 더 심해지고 내 앞에 앉아서 명상하는 사람이 자세를 바꾸었다. 이러한 인상들과 생각들과 신체적인 느낌들이 오고 가는 것을 지켜보는 게 거의 놀이처럼 되고, 그 놀이가 진행됨에 따라 나는 더 차분해지고 자신감을 갖기 시작했다. 의식적으로 의도하지 않고도 생각과 느낌들에 덜 겁내게 되고 산만함 때문에 덜 고통 받게 됐다. 나의 마음은 음울하고 조종하려 드는 낯선 주인이기 보다는 정확히는 아직은 친구가 아니지만 적어도 흥미 있는 동반자로 발전돼 갔다.

하지만 여기서도 마음을 단순히 관찰하라는 가르침은 놀라운 깨달음을 가져다주었다. 나를 괴롭히는 것들 대부분은 자신의 경험에 대한 스스로의 판단들로 이루어진 것이었다. '이것은 좋은 생각이야. 이것은 나쁜 생각이야. 아, 이 기분은 맘에 들어. 이런, 이 기분은 정말 싫어.' 하는 것들이다. 두려움에 대한 두려움이 두려움 자체보다 더 강력했다. 나는 한동안 마치 내 마음속에 분리된 두 개의 방이 있는 것처럼 느꼈다. 하나는 내가 서서히 알아차리기 시작한 생각과 감정과 신체적인 느낌들로 가득 찬 방이고, 다른 하나는 그것들에 대해 수다를 떠는 유령들이 점령한 비밀의 뒷방이었다.

얼마 안 있어 나는 그 두 개의 방이 실제로는 분리된 게 아님을 깨달았다. 그 수다들은 내가 생각하고 느끼는 모든 것들 바로 옆에서 늘 진행되고 있었지만 너무나 미약해서 알아차리지 못했을 뿐이다. 마음속의 이 연속적인 해설에 대해서도 나는 그것들을 부드럽게 관찰하면 그 생각과 느낌들 역시 단명하다는 것을 깨닫기 시작했다. 그것들이 그렇게 왔다가 감으로써 뒤에서 판단하는 목소리들도 힘을 잃어 갔다.

정리=이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 '문학의 숲' 에서 펴낸 〈티베트의 즐거운 지혜〉에서 발췌한 내용입니다.

**욘게이 밍규르 린포체**는



1975년 네팔 누브리 계곡에서 태어났다. 티베트 밖에서 교육받은 티베트 불교의 떠오르는 별이다. 어렸을 때 그는, 위대한 명상 수행자였던 욘게이 밍규르 도르제와 캬브제 캉규르의 환생으로 인정됐다. 1998년부터 세계를 여행하면서 마음의 문제로 번민하는 이들에게 명상을 가르치는 동시에 달라이 라마와 함께 마음생명협회를 이끌어 왔다. 이 과정에서 신경과학자들이 그의 뇌를 MRI로 촬영한 결과 그는 '지구에서 가장 행복한 사람' 이라는 별칭을 얻었다. 육체의 나이를 가늠하기 어려운 깊은 지혜의 아우라를 지닌 이 티베트의 명상 스승은 현재 인도, 네팔, 북미 지역을 여행하며 명상 강의를 이어 가고 있다.


965호 | 불자정보

TEL 02) 2004-8215(直)
FAX 02) 737-0696

× 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드리니다.

사찰안내
• 위치 : 전남 남해안 소재
• 토지 : 총 10,953평 (종교용지 430평, 임야/전 :10,523평)
• 시설 : 총 6동(납골추모관, 무량수전, 종무소, 요사체, 공양간, 창고, 일반주택 등), 주차장 완비, 현재 추모관 성업중
• 가액 : 4억 8천만원(전세는 협의)
• 양도 또는 반전세 협의 가능
• 꼭 하실 분만 연락 바랍니다.
010-5155-1948

포교원안내
• 위치 : 강원도 속초시
• 평수 90평
• 3층, 방3개, 친견실1, 시설완벽
• 삼존불, 아미타, 관음, 지장, 대세지(새로 조성)
• 전세금 2천만원 월세 無
• 시설비 3천만원
• 스님 사정상 급 양도함
010-3750-5424

포교원안내
• 위치 : 일산
• 평수 약 90평
• 보증금 5천만원 월 40만원
• 별도 쑥뜸시설로
• 비구니 스님 적합
010-5351-3409
소임자

포교원안내
• 위치 : 경북 영천
• 법당: 약사여래불, 관세음보살, 지장보살
• 대지: 100평, 건평 20평
• 1년 집세: 100만원, 시설비 500만원
• 마당에 텃밭있음
010-7170-2133

사찰안내
• 위치 : 영천시 북영천 IC 3분거리
• 부지: 1740㎡(527평)
• 법당: 109㎡(33평), 철근콘크리트조 단청, 삼존불(정동불) 후불탱화, 신중, 칠성, 산신, 용왕, 약사, 지장, 십대왕
• 요사채: 132㎡(40평) 방3, 거실1, 다용도실2, 차고, 창고, 야외화장실
• 가액: 2억 6천만원 (답사 후 조절가능)
010-2544-4848

사찰안내
• 위치 :부산시 해운대구 중동
• 달맞이길, 바닷가 전망 좋음
• 평수 약 50평
• 삼존불 모셔있음
• 보증금 2천만원 월 60만원
• 시설비 약간, 보시고 결정
051)747-6602
011-676-5367

사찰안내
• 위치: 경북 김천 소재(남김천 대로변 김천역에서 차편 약 20분)
• 건물 : 기와형 32평, 개인등기 법정보장
• 관련대지 : 약 360평.도지료 연 35만원
• 내용 : 법당, 방2, 주방, 세면장
• 여건: 큰길변 교통좋은요지 남향 법당 넓고, 현대식 시설, 생활 편리함
• 가액 : 6천 5백만원 시설비 절충
010-7295-1259

도심속의 작은 암자
• 위치 : 부산 시내 (북구) 주차용이
• 1층 와가, 방2칸, 약 26~30평 정도
• 법당(삼존불) 신중, 영가단, 산신, 용왕 별도
• 현 법회중. 시설 집기 완벽 (몸만 오세요)
• 국유기(철도부지) 사용료 내고 있음 (약 25년 이상)
• 가액: 6천 3백 (조절가) 사정상 급 매
011-575-9707

좋은인연 대출안내
불사자금이 부족하십니까?
사찰구입자금이 필요하십니까?
사찰이라는 이유만으로 비싼이자를 물고 계십니까?
전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다
33년 역사의 형산새마을금고는 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행으로 늘 불교와 함께하는 은행입니다.



형산새마을금고 본점 전경

365 친절상담
전무 이강욱 ☎010-9842-4200
부장 김상민 ☎010-7314-2522
대출기간 기본5년(연기가능) / 근저당설정비 면제
제주도 포함 전국, 단체명의, 종단사찰 모두 가능 !
형산새마을금고 본 점 054)282-9600 제1지점 054)282-9601 제2지점 054)282-9602

사찰화재보험
전문가와 상담하세요
악의적인 파괴행위 담보 가능함
❖ 가입시 필요자료
· 각 전각의 건축(증, 개축)년도 면적
보험사 현장 실사후 보험가입 함
사찰화재보험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881
서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704
※보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.