마음책 다시 읽기 명상에 답이 있다 ❸ 명상을 위한 준비

▶ 한줄 요약
처음 한 달간만 자기 자신에게 명상할 동기를 부추겨서 지속적으로 하게 되면 그 후부터는 명상하는 것이 새로운 습관이 될 수 있다.

딱 한 달만 명상할 동기 만들자



명상에 임하는 태도

앞서 명상에 대한 오해와 진실에 관해 언급한 바 있지만, 아직도 많은 사람들이 명상에 대해 그릇된 생각과 태도를 버리지 못하고 있다. 이런 잘못된 생각과 태도에 대한 수정이 없다면 명상 수행으로 기대한 만큼의 효과를 얻기 힘들다. 따라서 명상에 임하는 올바른 태도 정립이 무엇보다 중요하다.

매일 10분 정도 짧은 시간이라도 명상을 하면 반드시 효과가 있을 것이라고 믿는다면 그 효과가 나타난다. 조용한 시간을 마련하여 휴식하는 것만으로도 스트레스를 관리하는 데 효과가 있고, 또 스트레스와 관련된 여러 징후를 해결하는 데 도움을 받을 수 있다. 자신만을 위한 조용한 휴식 시간을 명상 시간으로 바꾸어 활용하게 되면, 그 이익은 단순한 휴식 시간보다 훨씬 더 값지고 커진다. 명상의 효과를 극대화하기 위해 몇 가지 태도에 관해 살펴보자.

첫째, 명상이 시간낭비란 편견을 버려라. 명상은 자신을 위해 무언가 이로운 일을 하는 것이다. 다시 말해 명상을 하게 되면 이완감을 느끼게 되고 활력을 느끼게 되며, 규칙적으로 하게 되면 신체적 · 정서적 · 심리적 · 영성적 이익이 된다. 이는 수천 년간의 인류 역사를 통해 입증되었고 앞서 본 것처럼 현대과학에 의해서도 증명되었다. 그럼에도 명상을 전혀 해보지 않은 사람이나 한두 번 해본 사람들이 명상을 귀찮고 쓸데없는 것으로 간주하는 경우가 많다.

둘째, 명상은 의무나 강요로 하는 것이 아니다. 명상은 스스로 원해서 할 때 가장 좋은 효과가 나타난다. 권유에 의해 명상을 시작하게 되었을 경우라도 규칙적으로 실천하게 되면 앞서 본 신체적 · 정서적 또는 영성적인 도움까지 받을 수 있다. 따라서 이 단계에 오면 강요에 의해 명상을 한다고 생각하지 말고, 명상에서 얻어지는 유익한 점 때문에 명상을 한다고 생각을 바꾸어보라.

셋째, 명상을 경쟁하듯 하지 말라. 명상을 시작할 때 마치 누구와 경쟁하듯 하는 경우가 많다. 특히 다른 사람들과 함께 명상할 때 그들보다 좀 더 잘해야겠다는 마음을 갖기 쉽다. 혼자 명상을 하는 경우라도 자기 자신과 경쟁하는 마음이 생길 수도 있다. 명상하는 동안 일어나는 경쟁심이란 이런 것이다. 예컨대 남과 더불어 명상할 때 누가 더 오래 앉아 명상할 수 있는가, 명상을 하는 동안 누가 흥미로운 경험을 더 많이, 더 자주 하게 되었는가, 혈압이 얼마나 많이 떨어졌는가, 얼마나 긴 시간 동안 명상을 하는가 등등이다. 이런 경쟁심을 부추기게 되면 몸과 마음이 오히려 더 긴장되기 때문에 유익한 효과를 얻기는커녕 정반대의 나쁜 효과를 얻게 된다.

넷째, 겸손한 태도를 지니자. 명상을 시작한 지 얼마 지나지 않아 심신에 유익한 효과를 느끼게 된다. 이런 유익한 체험을 한 후부터는 주변 사람들에게 명상의 효과에 대해 지나치게 과장하여 언급하고 명상할 것을 권유하게 된다. 이는 나쁜 일은 아니지만 명상에 대한 경험도 없고 호감도 갖고 있지 않은 사람들에게 오히려 불필요한 오해를 자아낼 수 있다.

다섯째, 마음이 성급해졌을 때는 명상하지 않아도 된다. 명상 초보자의 경우, 스트레스를 받을 때 명상을 하게 되면 마음이 흔들려 안정을 취할 수 없기 때문에 이때는 명상하기를 추천하지 않는다. 이때 명상을 해본 사람들은 명상이 별다른 효과가 없다고 이야기하거나 아예 명상을 포기하기 쉽다. 그러므로 스트레스가 낮은 평화로운 시점에 명상을 시작하는 것이 바람직하다.

여섯째, 특정한 기대를 갖고 명상을 시작하지 말라. 처음부터 어떤 영적인 이익을 얻길 기대하고 명상을 시작하는 사람들이 있는데, 이는 잘못이다. 이런 사람들은 명상을 하면 깨달음을 얻는 것과 같은 놀라운 경험을 하리라고 기대한다. 하지만 기대감을 가지면 마음의 방황이 심해져 오히려 안정되지 못한다. 앞서 본 것처럼 명상은 심신의 안정을 통하여 일차적으로는 신체적 이점을 주고 다음으로 정서적 · 심리적 이점을 얻게 한 후 그다음으로 영적인 이점을 준다.

일곱째, 명상 단계를 분석하려 하지 말라. 명상은 지금 이 순간을 충실히 알아차림 하고 살아가는 마음훈련이다. 일어나고 있는 과정을 이렇게 저렇게 따지고 분석한다는 것은 곧 무언가를 생각하고 있다거나 의식의 초점을 놓치고 있다는 것을 의미한다. 명상하는 동안 이러한 생각이 일어나게 되면 지금 내 마음속에 이런 생각들이 일어나고 있다는 것을 인정하고 이 생각들에 사로잡혀 가지 말고 그냥 저절로 사라지게 내버려두라.

누군가의 강요로 시작하지 말고
괜한 경쟁심에 욕심 부리지 말자
스스로의 약속 꾸준히 지켜가며
나만의 루틴으로 동기부여 하자

명상 동기를 부추기는 방법

명상을 규칙적이고 지속적으로 하게 되어 몸과 마음에 뚜렷한 이점을 얻게 되면 명상하고 싶은 동기가 저절로 만들어진다. 이렇게 스스로 하고 싶어지는 명상의 동기가 만들어질 때까지는 최소한 4주쯤 걸리게 된다. 그러므로 처음 한 달간만 자기 자신에게 명상할 동기를 부추겨서 지속적으로 하게 되면 그 후부터는 명상하는 것이 새로운 습관이 될 수 있다. 이때가 되면 명상하는 시간이 기다려진다. 이처럼 명상할 동기를 부추기는 데 도움이 될 몇 가지 비결이 있다.

비결1, 명상해야 할 이유를 열거해보라. 예컨대 명상하는 주된 이유가 스트레스를 관리하여 혈압을 낮추고, 심장병 발작의 위험률을 낮추는 것이라고 가정해보자. 사실 이런 것은 지속적으로 명상하기에는 미약하고 막연한 동기이다. 그러나 가령 병원에서 의사로부터 혈압이 정상으로 돌아왔다는 말을 들었다고 상상해보라. 이는 매우 구체적이고 강력한 보상이 된다. 이런 구체적 보상을 얻는 것이 보다 강한 동기를 유발한다.

비결2, 핑계 대지 말라. 중요한 것은 명상을 빼먹으려고 핑계를 대지 않는 것이다. 그럴 때 첫 단계는 명상을 하지 않으려는 마음이 일어나고 있음을 알아차리는 것이다. 오늘 아침에 명상을 하지 않는 대신 오늘 저녁에는 반드시 할 것이라고 스스로에게 말하고 있는가? 나 자신을 향해 과연 '이런 이유가 진실한 것인가? 정말 나 자신에게 솔직한 것인가?라고 되물어보라.

비결3, 명상일기를 쓰자. 매일 일정한 시간에 명상을 하겠다고 마음먹었다 해도 한 주간 명상 계획을 수립하고 그것을 적어두라. 글자로 써두는 것이 명상에 몰입하게 하는 보증이 될 수 있다. 두 번째로 명상이 끝난 후 그날의 인상을 기록해두는 것이다. 이렇게 명상일기를 쓰는 것은 심리적 동기를 유발하는 역할을 한다.

비결4, 나만의 명상의식을 만들자. 명상을 의식화할 때는 명상하기 전 몇 가지 조건이 충족되어야 한다. 이를테면 조용한 장소를 택해 방석을 깐 후, 촛불을 켜고, 커튼을 내리고, 자리에 앉은 후, 전깃불을 끄는 등 일련의 의식을 치른 후 명상에 들어가는 것이다. 처음에는 명상을 즐기지 못했다 해도 명상 세러모니를 통해 명상 욕구가 커질 수 있을 것이다.

비결5, 바로 행동으로 옮기자. 명상하겠다고 마음속으로 다짐하는 것만으로도 기분이 바뀌는 수가 있다. 일단 조용한 곳에서 혼자 5분 동안만 명상을 해도 기분과 태도가 바뀌게 된다. 따라서 명상을 하고 싶은 기분이 아니더라도 자기 자신을 위해 5분만 할애하라고 스스로에게 말해보라. 5분 후가 되면 이렇게 행동으로 옮긴 것이 참으로 잘한 일이란 것을 알게 될 것이다.

비결6, 짧은 시간 동안 하라. 오랜 시간 동안 명상을 한다는 것은 마치 오랜 시간 고된 일을 하는 것처럼 힘들고 귀찮은 일이므로 처음부터 명상하고 싶은 마음이 생기지 않게 된다. 이런 이유로 명상하기를 꺼려하거나 건너뛰고 싶은 욕망이 생기게 된다. 한 회차에 45분이나 1시간 정도의 긴 시간 동안 명상을 하는 대신 10분에서 15분 정도의 짧은 시간 동안 명상을 해보라.

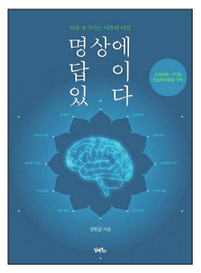
명상 전 준비사항

첫째, 일정한 시간에 식사를 하듯 명상도 일정한 시간에 해야 할 필요가 있다. 아침 몇 시면 일어나고, 몇 시면 출근길에 나서고, 몇 시면 퇴근하는 것처럼 명상 시간도 하루의 시간 속에 고정적으로 지정해두자. 그런 후 자신의 명상 지정 시간을 주변인에게 알려 명상을 하는 동안 방해받지 않도록 해야 할 것이다.

둘째, 명상할 조용한 공간을 선택하라. 명상을 오랫동안 실천해온 전문가들은 언제 어느 곳에서나 자유롭게 명상을 할 수 있지만, 명상 초심자들은 편안하고 이완감을 불러낼 수 있는 조용한 장소를 선정하는 것이 이상적이다.

셋째, 명상할 분위기를 조성하라. 명상하기 위해 자리에 앉기 전 마음을 차분하게 하기 위한 몇 가지 의식적인 행동을 예로 들어보자. 먼저 명상할 장소로 간 후 방석을 깔고, 커튼을 치거나 블라인드를 내리고, 어두운 등불을 켜고, 경우에 따라 향을 피우거나 촛불을 켜거나 기타 마음을 진정시키는 데 도움이 될 일련의 의식적인 행동을 실천한다. 다음으로 명상 가이드용 음성이나 영상을 준비하거나, 향초와 같은 특정한 하나의 초점 대상을 설치한 후 타이머를 설정한다.

넷째, 편안한 복장을 선택하라. 명상하기 위해서는 가능한 한 헐렁한 옷을 입도록 한다. 청바지나 쫄바지처럼 몸에 지나치게 달라붙는 옷은 명상하기에 적합하지 않다. 옷을 갈아입기에 적절치 않을 때는 허리띠나 넥타이를 좀 느슨하게 하거나, 와이셔츠의 첫 번째 단추를 풀거나 구두를 벗는 등, 조이는 장치를 느슨하게 하는 것이 중요하다.



〈장현갑 지음 / 담앤북스 펴냄〉

전통과 미래, 그리고 한국불교의 자부심
BTN 불교TV
방송시간안내
BTN 불교TV 대표 프로그램



릴레이 특강 지혜의 다락방
고통에서 행복으로..멘토들이 전하는 행복강연
본방송 (화) 13:00 재방송 (화) 20:30, (토) 23:15



남을위해 기도하라 자비도량참법
자비도량참법을 현대적 언어로 재해석한 해설을 통해 참회 발원하는 기도정진시간
본방송 (수) 14:00 재방송 (수) 22:30, (토) 07:30



자현스님과 떠나는 붓다로드
부처님 당시부터 현재까지!
자현스님의 명쾌한 강의
본방송 (금) 08:30 재방송 (금) 19:30, (토) 15:00

BTN 채널안내 | olleh 233번 tv 295번 TV 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300