명상 나에게 이르는 길

샐리 켐튼(명상 강사 · 저널리스트)

〈1〉 우리는 왜 명상을 하는가?

명상 성공 '열쇠' … 목표의식 세우기

연일 매스컴에선 '명상의 긍정적 효과' 관련 보도를 쏟아낸다. 이에 따라 삶에 지친 현대인들은 명상에 경쟁적으로 매달린다. 비싼 돈을 들여 명상 강좌를 듣는가 하면, 잠을 줄여가며 아침 명상을 하기도 한다. 그러나 이런 투자와 노력에도 불구, 명상 효과를 도저히 모르겠단 사람들이 있을 것이다. 너무 실망하지 않아도 된다. 40여 년 동안 영성을 공부하고 20여 년을 수행한 샐리 켐튼조차 종종 명상이 잘 되지 않는다고 솔직히 말한다. 대신 그는 좌절하지 않고 우리 존재의 근원으로 인도하는 길을 상세히 안내한다. 명상에 잘나고 못남이 없음을 알려주는 자비로운 영적 스승 샐리 켐튼과 함께 명상의 즐거움을 경험해보자. 정리=이승희 기자



맹목적 효능 기대한 명상은
기대 못 미쳐 좌절하게 돼
참자아 향한 목표의식 내면
간단한 명상으로 효과 체험

무엇 때문에 명상하나?

명상은 수학적 재능이나 예술적 소질처럼 특별한 재능이 필요 없다. 깊은 명상 속으로 들어가는 진짜 열쇠는 깊이 들어가고자 하는 간절한 마음이면 된다. 내면세계를 맛보고 싶은 열망이 크면 클수록 명상은 더욱 쉬워진다. 그렇다고 처음부터 그 열망이 클 수는 없다. 시작은 관심의 불꽃이 한 번 켜지는 것만으로도 충분하다.

문제는 우리가 명상에 별다른 관심을 두지 않는다는 데 있다. 명상을 하게 되더라도, 명상을 통해 얻고자 하는 이점 때문에 하는 경우가 대부분이다. 아마도 자기 계발을 위한 전략이거나, 스트레스를 줄이기 위한 방법 정도일 것이다. 이 책을 구상한 지 얼마 되지 않았을 때, 한 친구가 자신이 하고 있는 명상수련에 대해 내게 불만을 털어 놓았다. 그녀는 명상을 해도 아무런 느낌이 없다고 했다. 명상 속으로 깊이 들어가지도 못하고 즐기지도 못했다. 내가 물었다. "명상을 하면 뭐가 가장 좋아?"

친구는 잠시 생각하더니 자신의 속마음을 털어놓았다. "나한테 명상은 치료법 같은 거야. 명상 자세로 앉아 있으면 요동치는 마음이나 걱정거리나 부정적인 생각들이 잠잠해져. 12분에서 20분 동안 만트라mantra(명상이나 기도를 할 때 외는 짧은 말로 된 주문, 진언眞言)를 반복하고나면 마음이 가라앉거든. 이 마음으로 하루를 사는 거야."

친구는 명상을 통해 중요한 것을 얻고 있다. 명상이 주는 선물, 마음을 비우는 힘을 체험하고 있는 것이다. 하지만 그녀가 명상에서 원하는 것은 그뿐이었다. 마음이 편해지는 것이 전부이기 때문에 명상을 하다가 기분이 좋아지면 바로 자리에서 일어나는데, 진짜 명상은 그때부터다. 마음이 평정을 되찾는 순간 우리는 비로소 '나'라는 존재의 광대함과 그 안에 깃든 사랑을 알아차리기 시작한다. 그녀가 명상이 주는 치유 효과에 그치지 않고 자신의 내면으로 들어가려는 노력을 기울였다면, 지금보다 더 길게 더 깊이 명상 상태에 머물 수 있었을 것이다.

명상에서 최대치를 끌어내는 사람들은 대개 명상 그 자체를 즐기는 사람들이다. 관심과 호기심을 갖고 명상을 하면, 앉아 있는 시간 그 자체만으로도 즐겁다.

반면 명상을 의무감으로 하거나, '이제는 체험을 하겠지' 하는 조급한 마음이나 맹목적인 기대감으로 하면 어떻게 될까? '왜 마음이 빨리 가라앉지 않냐'며 화를 내거나 싫증을 내기 쉽고, 명상과의 관계는 틀어지고 말 것이다. 명상이 기계적인 행위가 되는 것이다. 내면의 체험 따위는 지루하게 여기고, 기대만큼 체험하지 못하면 실망하고, 스스로에게 "나는 명상을 잘 못해"라고 말한다. 이 모두는 내면의 역동적인 에너지, 샥티를 거부하는 것이다.

우리는 명상이 큰 기쁨이 되고 즐거움의 원천이 되기를 바란다. 명상이 기쁨이 되려면 우선 명상을 잘하려는 마음부터 내려놓아야 한다. 사실 명상은 잘한다, 못한다가 없다. 참자아와 연결이 되느냐, 내면에 잠들어 있는 의식이 깨어나느냐의 문제만 있을 뿐이다.

명상은 일종의 놀이

나는 놀이를 하듯 명상할 때 명상이 가장 풍요로워진다는 사실을, 오랫동안 명상을 하고 나서야 깨달았다. 내가 수련에 지칠 대로 지쳐 있을 때였다. 아이러니하게도 당시 나는 출가수행자요, 인도승려 종단의 강사였다. 다른 종교인들처럼 일과 봉사를 수행으로 여겼다. 인도에서는 이를 '카르마 요가karma yoga'라고 한다. 명상의 세계에 뛰어들고 나서 몇 년 간, 치열하고 실험적으로 명상을 하며 다양한 방법을 시도해보았다. 하지만 어느 시점에 이르자 명상은 그저 기계적인 일과가 되어 있었다. 습관적으로 명상 자세를 취하고 앉아서 집중할 뿐, 그 이상으로 넘어갈 생각을 하지 않았다. 사실 명상은 밥 먹고 잠자는 일상처럼, 나에게는 거의 무의식적으로 일어나는 행위였다.

그러던 어느 날, 내 수행을 평가해 보고서야 나를 제대로 볼 수 있었다. 나 자신에게 기본적인 것부터 묻기 시작했다. '명상을 왜 하는가?' '명상의 진짜 목적은 무엇인가?' '명상을 해서 좋은 점은 무엇인가?'

내가 내놓은 답들은 당혹스러웠다. 명상을 하는 목적이 불분명해서 내 명상은 얕은 수준에 머물고 있었다. 내게 명상으로 무엇을 얻고 싶으냐고 묻는다면, 나는 입심 좋게 "참자아를 실현하려고요"라고 서슴없이 대답할 것이다. 하지만 나는 참자아 실현을 목적으로 살지 않았다. 그 대신에 영적 수련을 반창고나 강장제로 사용했다. 일을 보다 효율적으로 하는 데 필요한 테크닉으로 영적 수련을 이용했던 것이다.

나는 초심자로 돌아가 다시 명상을 시작하기로 했다. 실험적인 자세로 매일 수련했다. 특별한 결과를 바라지 않고 열린 자세로 명상에 임했다. 아무런 기대도 하지 않았다. 그저 명상 시간을 배움의 시간으로, 내 의식과 함께하는 시간으로, 내가 배운 근본 가르침과 함께하는 시간으로 여겼다. 나는 있는 그대로를 바라보았다. 명상을 즐거운 마음으로, 가볍고 자연스럽게 하고자 했다. 명상을 하나의 놀이로 생각했다.

내가 유희하는 기분으로 명상하게 된 것은 라마나 마하리시의 첫 가르침 덕분이었다. 수행 초기에 내가 존경한 스승 중 한 명이었던 그는 "참자아를 모든 관심의 대상으로 삼고, 가슴에 있는 참자아를 예리하게 알아차려야 한다"고 했다. 참자아, 모든 경험의 이면에 숨어 있는 각성에 의식을 집중하라는 것이 가르침의 핵심이다. 특별한 비결을 쓰는 대신 그냥 앉아서 주의를 내면으로, 내면의 가슴으로 돌리고자 했다.

가슴 센터의 기운을 느낄 때 우리는 다양한 경험을 하게 된다. 특히 명상을 막 시작하는 단계에서는 사랑이나 슬픔, 분노 등의 감정이 올라오기도 한다. 이때, 감정의 사연이 아니라 감정의 느낌 자체에 집중하면 감정은 녹아들고, 우리는 기운의 느낌을 따라 내면으로 깊이 들어갈 수 있다.

나는 그 깊은 내면의 장을 '가슴 공간'이라고 부른다. 왜냐하면 그 공간 안에 있을 때 나는 온전히 내 자신에 뿌리를 내린 채, 고요하고 평안하고 감미로운 사랑으로 충만한 가운데, 가슴과 연결된 모든 감각을 느낄 수 있었기 때문이다. 정신은 또렷했고, 가끔 사념이나 의문이 올라오기도 했다. 그럼에도 '나'는 가슴 공간에 깊이 빠져 있었다.

내 존재의 중심을 세워라

이렇게 수련하면서 몇 개월이 지나자, 딱히 규정하기는 힘들지만 사랑스러운 현존現存을 내면에서 알아차리게 되었다. 언제나 손을 뻗으면 닿을락말락해서 만나기가 쉽지 않았지만, 일단 만나면 언제나 포근한 사랑으로 나를 감싸 안았다. 그 사랑은 어떤 날은 부드럽게, 어떤 날은 강렬하게 고동쳤다. 마치 내면에 있는 연인의 눈으로 보는 것처럼 평소에 안 좋게 보던 사람의 숨겨진 아름다움과 다정함을 꿰뚫어볼 수 있었다.

명상하는 자세를 점검하고, 즐겁게 명상하는 길을 실험하고, 명상을 의무로 생각하는 게 아니라 자아와 현존하는 길로 받아들이는 과정은 나의 명상 체험을 질적으로 바꿔놓았다. 당신도 마찬가지다. 그런 과정은 자기 자신과의 관계를 대단히 신비롭게 변화시킨다. 내가 깨달은 진리와 통찰에 자신 없어 하거나 타인의 동의를 구할 필요가 없어진 것이다. 대신 내면세계의 체험, 직관적 느낌과 반응 등을 믿음직한 안내자로 신뢰하게 되었다. 친구들은 내 인간관계가 현실적이고 자연스러워졌다고 말했다. 수치심이나 쓸모없는 존재라는 생각으로 더 이상 나를 괴롭히지 않았다.

명상은 내면을 다지는 초석이다. 우리는 자신의 한계를 극복하려고 애를 쓴다. 온갖 지식을 동원하여 구체적이든 추상적이든 자신의 문제를 해결하려고 한다. 하지만 결국은 '내가 누구인지'를 깨닫고, 나라는 존재의 중심 안에 확고하게 설 수 있어야 한다. 그러려면 각성된 자신의 의식과 직접적으로 적나라하게 만나야 한다. 내가 아닌 누구도, 무엇도 대신해줄 수 없다. 오직 명상을 통해서만 할 수 있다.

내면의 존재를 밝히겠다는 명확한 의지로 매일 앉아 있는 것이 곧 명상의 시작이다. 모든 것은 당신의 목표의식에 달려 있다. 의지와 목표가 분명하다면 간단한 명상으로도 강력한 효과를 체험할 수 있고, 자신의 중심으로 들어갈 수 있다. 이런 탐험을 통해 당신이 위대한 지혜와 환희의 세계로 들어가기를, 당신 안의 위대함과 자신의 깊은 내면을 향해 활짝 문을 열게 되기를 기대한다.

샐리 켐튼은
20여 년 동안 사라스와티 종단서 수도승 생활을 했으며, 40여 년 동안 영성 철학과 명상을 연구 · 강의하고 있다. 1982년 수도승이 된 후 명상 및 영성 워크숍과 교육 프로그램을 만들고 영성 잡지 〈다샨Darshan〉 편집장으로 봉사했다. 2002년부터 수도승 생활을 잠시 접고, 캘리포니아를 거점으로 명상 · 요가 철학 · 영적 생활 기술을 통합한 워크숍과 TV강좌를 진행하고 있다.

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

당신도 명리학의 대가가 될 수 있습니다.

사주를 풀어주기 위해 명리학을 공부하려면 오랜 시간이 걸립니다.
본 책자는 초보도 만세력에서 일주만 찾으면 성격 및 당해년 운세를 정확히 알 수 있도록 만들어 졌습니다.
포교를 하다보면 제가자들이 많은 것을 물어오는데 부록편에서는 이를 쉽게 볼 수 있도록 만들었습니다.

– 우혜안 –



慧眼決書

발행인 : 초암사 주지 혜 안 스님
주문처 : 초암사 043-215-1569
010-9405-8186
(충청북도 청주시 청원군 내수읍 초정길 156-9)
입금계좌 : 농협 317-02-322143 (우복진)

탈종공고

• 사찰명 : 표충사
• 법 명 : 천문수 (김차화)
• 주 소 : 경북 경주시 황룡동 4-102

위 인과 사찰은 귀 종단의
종지종풍이 맞지않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2016년 12월 7일

대한불교법화종 총무원장 법하

현대불교신문 구독 문의

불교의 현대화
시대의 요구를 수용하고 삶의 보편적 가치를 올곧게 지탱하는 힘

불교의 생활화
생활속의 지혜와 자비로 꽃피는 가르침

불교의 세계화
국경과 인종을 초월한 모든 인간 모든 생명의 행복한 삶

현대불교신문사는
생명 있는 모든 존재의 행복을 위해
험한 길일수록 먼저 달려가겠습니다
현대불교신문과 함께 하십시오

구독문의 : 02)2004-8200