명상 나에게 이르는 길

샐리 켐튼(명상 강사 · 저널리스트)

〈4〉 어떤 명상법을 선택해야 할까?

내게 맞는 명상법은?… 명상과 놀아보면 안다

명상기법은 내면 향한 '입구'

나는 명상을 시작하고서 몇 년 동안 어떤 명상을 해야 할까, 그 방법을 놓고 무수히 고민했다. 마음챙김 명상을 해야 하나? 첫 번째 스승이 가르쳐준 복잡한 시각화 명상을 해야 하나? 만트라를 외워야 하나? 아니면 호흡을 따라가는 명상을 해야 하나? 막 명상을 시작했을 무렵, 한 선생님은 한 가지 명상을 택해서 꾸준히 파고들어야 명상을 깊이 체험할 수 있다고 가르쳐주었다. 그래서 나는 이왕 하나를 택해야 한다면 나에게 맞는 명상을 택하는 게 낫겠다 싶었다. 그래서 한동안 고민에 빠졌다. 어떤 만트라를 선택할까, 관조 명상을 할까 아니면 호흡 명상을 할까, 언제쯤이면 방법을 다 내려놓고 온전히 내 안에서 안식할 수 있을까 고민했다. 그러다가 명상법을 신처럼 떠받드는 일에서 벗어났을 때, 비로소 나는 다른 명상법을 수련하는 일이 얼마나 자유롭게 해주는지 그리고 궁극적으로 방법을 넘어서는 일이 얼마나 중요한지를 깨닫게 되었다.

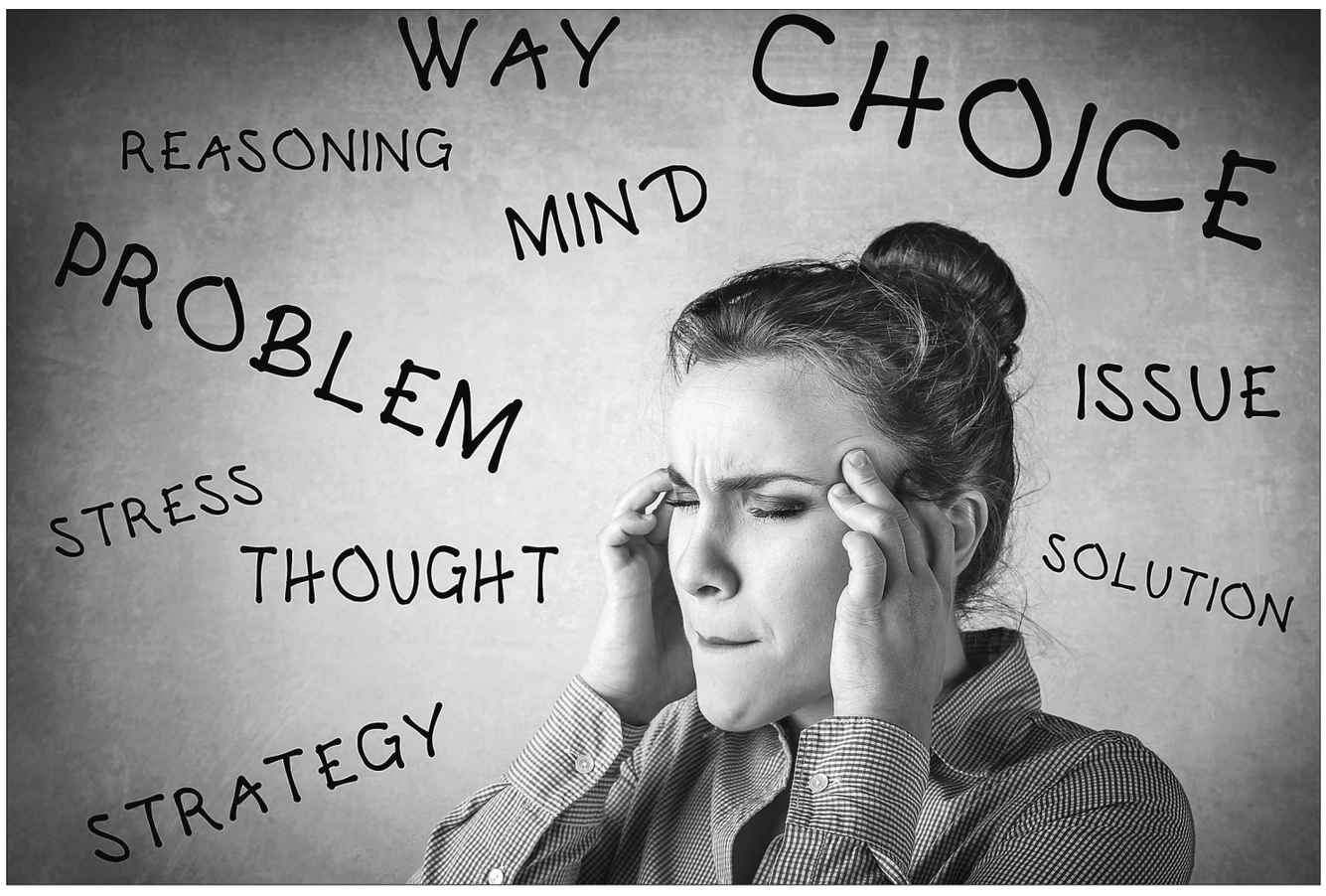
'명상을 시작할 때 대부분은 마음의 협조가 필요하다' 는 단순한 이유 때문에 명상 방법을 이용한다. 방법은 마음이 본성 속으로 잦아들 때 휴식할 수 있는 공간을 만들어준다. 마음을 위한 쿠션, 이것이 방법의 전부다. 그러니 명상의 방법 자체가 목적이 될 수는 없다. 명상 방법은 명상이 깊어지면 결국에는 그 안에 녹아들게 되어 있다.

나는 명상 기법을 마음 너머에 있는 공간으로 들어가는 문, 입구라 생각하고 싶다. 내면의 공간은 그 투명성과 사랑, 본래의 선善과 더불어 항상 거기에 있다. 골치 아픈 아침이 지나고 부엌에서 나와 고개를 들면 갑자기 머리 위로 펼쳐지는 하늘과 같다. 참자아는 하늘처럼 마음이란 벽에 가려져 있지만 항상 현존한다. 참자아에 다가갈 때는 생각이라는 장벽을 부수고 들어가기보다는 문으로 편안하게 들어가는 편이 좋다.

수련을 하다 보면 기법은 정묘한 명상의 흐름과 당신을 연결하는 수단이 되고, 자연스럽게 내면으로 끌어당기는 힘과 당신을 연결하는 수단이 된다. 자연스럽게 명상의 흐름을 따라가면, 외부로 향하던 의식이 내면으로 향하면서 명상 상태로 들어간다.

"왜 명상을 하세요?" "좋아서요." 이것이 최상의 답이다. 파탄잘리(Patanjali)가 쓴 〈요가 수트라Yoga Sutra〉라는 책에서 이 문제에 대한 조언을 찾아볼 수 있다. 〈요가 수트라〉는 모든 인도 요가가 수행의 교과서로 삼고 있을 만큼 요가의 본질을 꿰뚫는 권위 있는 수행 경전이다. 파탄잘리는 마음을 한곳에 모으는 수행법들을 나열하고, 그 장의 말미에서 집중에 대해 다음과 같이 말했다. "마음이 만족하는 곳이면 어디든지 집중하라." 그렇다면 특정 방법에 마음이 만족하는지 아닌지를 어떻게 알 수 있을까?

수련을 꾸준히 하다보면 어떤 종류의 명상이 자신에게 적합한지 감이 생기기 마련이다. 수련



을 하는 사람들 중에는 시각이 발달해서 시각화 기법에 잘 반응하는 사람도 있고, 신체의 움직임이 활발해서 기의 흐름을 잘 느끼는 사람도 있다.

그러므로 우리는 각자 자기만의 방식을 찾아야 한다. 그렇게 하려면 마음의 문을 열고 우리가 아는 다양한 방법들과 하나하나 명상을 하며 놀아볼 필요가 있다.

무수히 많은 명상법 존재해
자유롭고 놀이하듯 경험하면
내 수련법에 맞는 氣感 발생
결국 명상 깊어져 몰입 가능

바른 명상 자세란?

자세는 수련의 핵심이자 기본 바탕이다. 바른 명상 자세란 오랫동안 편안하게 앉을 수 있는 자세, 몸을 잊을 수 있을 만큼 안정적인 자세, 그러면서 동시에 초롱초롱한 의식을 지속적으로 유지할 수 있는 든든한 자세를 말한다. 명상수련을 할 때 취하는 자세들을 살펴보자. 몸을 적절하게 움직여서 아래의 방법대로 자세를 취해보면 자신에게 잘 맞는 자세를 찾을 수 있을 것이다.

①명상 자세에서 가장 중요한 것은 명상의 기운이 부드럽게 흐를 수 있도록 척추를 자연스럽게 곧추세우는 것이다. 그렇다고 전통적인 명상 자세인 결과부좌나 반가부좌를 해야 하는 것은 아니다. 척추를 바르게 해서 가부좌를 하면 신체의 기氣가 내면으로 향하기 때문에 명상에 도움이 된다. 오래 앉는 것을 연습하면서 하타 요가의 자세를 이용해 골반 근육을 열어주자. 양 발바닥을 서로 붙여 최대한 몸 쪽으로 끌어당기는 '구두수선공 자세' 가 좋다.

②바닥에 앉아서 명상을 할 경우에는 엉덩이에 단단한 베개나 방석을 놓고 편하게 앉으면 된다. 이렇게 엉덩이 부분을 높이면 상체가 전후좌우로 기우는 것을 방지하고, 허리 부위의 만곡이 자연스럽게 유지된다. 양 무릎은 엉덩이보다 약간 낮아야 한다.

③엄지와 검지를 붙여서 양손을 각각의 넓적다리 위에 놓거나 한쪽 손바닥을 다른 쪽 손바닥 위에 겹쳐 놓는다.

④엉덩이와 허벅지로 무게중심을 잡고, 바닥이나 의자 아래로 가라앉는다고 느껴본다. 하체가 바닥에 무게중심을 잡은 위로 척추가 바닥에서부터 정수리까지 반듯하게 서 있다고 느껴본다. 이때 어깨와 목의 힘을 뺀다.

⑤머리, 얼굴의 힘을 뺀다. 눈을 편안하게 감고, 턱도 편안하게 이완한다. 혀를 입 바닥에 편하게 내려놓는다.

⑥숨을 부드럽게 들이쉰다. 가슴을 열고, 심장으로부터 가슴을 들어 올린다는 느낌으로 숨을 깊이 들이쉰다. 숨을 내쉴 때는 어깻죽지가 등쪽으로 녹아내린다고 느끼며 길게 내쉰다.

⑦눈을 감고 숨이 자연스럽게 들고나게 한다. 방 안에서 나는 소리를 들어본다. 몸의 감각들을 느껴본다. 이 순간, 이 자세로 몸 안의 감각들을 하나하나 느껴본다. 마음이 다른 데로 가지 않고, 지금 이 자리에 머물도록 한다.

氣感, 내면의 신을 감지하다

정신수련을 하는 곳마다 명상 기법과 이를 표현하는 언어가 각기 다르다. 대체로 명상 기법은 수련 목적에 따라 세 가지로 나뉜다.

첫째는 집중 수련이다. 소리나 형상이나 호흡에 집중하거나, 가슴이나 척추 통로와 같은 신체의 특정 중심에 집중하거나, 생각과 내면의 체험에 집중한다.

둘째는 명상적인 각성과 일상생활을 통합하는 수련이다. 기본적으로 있는 그대로의 감각, 호흡, 생각과 더불어 현존하는 것은 명상과 일상을 통합하는 수련이다. 자신의 체험 하나하나에 현존하는 각성을 인지하는 과정이라 할 수 있는 '관조의 알아차림' 도 명상과 일상을 통합하는 수련이다.

셋째는 묵상을 통한 명상수련이나 분석적인 명상수련이다. 이런 수련에서는 의식을 내면으로 전환하거나, 평범한 체험 너머에 있는 심오한 진리를 탐구하거나, 영적인 의문이나 생각에 마음을 집중하거나, 그 의문이나 생각을 의식 속으로 깊이 빠져들게 한다.

어떤 수련을 하든 중요한 것은 수련 중에 끊임없이 수련의 미묘한 본질을 찾는 데 있다. 수련은 저마다 독특한 기감(氣感)이 있다. 이 기감이 내면에서 기의 공간을 만든다. 그런 기감은 기법과 그 본질이 빚어낸 오묘한 효과다. 참자아의 문을 여는 것은 기법이 아니라 바로 기법이 만드는 기감이다.

수련 기법의 본질을 발견하는 또 하나의 길은 바바(bhava)를 수련하는 것이다. 바바는 산스크리트로 자신에 대한 느낌이나 태도, 신념을 뜻한다. 우리는 바바라는 안경으로 보는 세상이 실재라고 착각한다. 그래서 사물을 바라보는 태도만 바꿔도 일상의 체험이 크게 변할 수 있다.

의도적으로 바바를 일으키는 수련, 특정한 영적 느낌을 자아내는 수련을 바바나(bhavana), 또는 '창조적 사색' 이라고 한다. 각각의 바바나가 우리에게 주는 효과는 각기 다르다. 사랑을 들이쉬는 느낌으로 숨을 들이쉬는 수련에서처럼 사랑이나 은총을 기억하면 가슴이 확장되고, 만족스럽고 보호받고 있는 듯한 느낌이 찾아온다. 만물을 자신의 일부라고 느낄 때 우리는 '한계' 라는 굴레에서 벗어난다.

특정 바바를 오랫동안 수련한면 그 바바를 실제로 경험하게 된다. 의식의 창조력은 무한하기 때문에 의식은 당신이 느끼는 대로 자신의 형상을 만들어낸다. 수련 느낌이 자연스럽게 경험으로 나타나면 투카람 마하라지가 표현한 "신은 그대의 바바 안에 있다"라는 말의 진의를 깨닫게 될 것이다.

투카람은 인도 서부의 작은 마을에서 태어나 식료품 가게를 했지만 늘 곤궁했다. 그런 환경 속에서도 투카람은 하루도 빠지지 않고 염송과 찬송에 열중했고, 마침내는 신의 경지를 실현하게 되었다. 바바의 명인이었던 투카람은 매일 다른 기분으로 신에게 말했다. 사랑스럽게 신을 부르는 날도 있었고, 분노와 좌절로 고함을 지르는 날도 있었다. 어떤 날은 "내가 곧 신이요, 신이 곧 나다"라고 선언하기도 했다.

바바의 비밀을 밝혀서 드러낸 사람이 투카람이었다. 그는 마음에서 우러나오는 느낌이 우리를 신과 이어준다는 사실을 깨달았다. 신을 사랑하면 그 속에서 신의 실재를 체험하고, 신을 무서워하거나 신에게 분노하면 신을 무서움이나 분노의 존재로 체험한다. 신과 하나 됨을 느끼면 가장 내밀한 존재로 신이 드러난다. 신을 갈망하면 신은 당신의 열망 속에 있음을 깨닫게 된다. 이런 식으로 수련하면 바바는 내면에서 생생하게 살아난다.

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

