‘알아차림 명상’은 습관도 바꿀 수 있다



박태수 제주국제명상센터 이사장

명상은 세상과의 소통②



성격은 습관의 산물

2016년이 지나가고 2017년도 보름이나 지났다. 하지만 우리는 2016년처럼 살아가고 있다. 의식이 깨어 있지 않으면 어제와 오늘의 차이를 느끼지 못한다. 눈으로는 새로운 달력을 보고 있고, 오늘이 2017년 1월 15일이라고 알고 있다. 그런데 우리의 삶은 여전히 어제처럼 일을 하고 자동차 운전을 하며 사람들을 만난다. 이처럼 반복되는 삶 속에서 시간을 보내고 나면 마치 그러한 생활이 나인 것처럼 생각되어 진정한 나 자신을 잃어버린다. 인간은 자신에게 익숙한 일을 선호한다. 이렇게 살아가는 것은 개인이 만들어 놓은 삶의 습관 때문이다. 인간의 성격은 습관이 만들어 놓은 것이다.

필자의 아내는 지금도 자신이 하는 일을 나에게 말하지 않는다. 결혼한 지 40여년이 지났지만 그 때나 지금이나 그대로다. 그러다 보니 서운한 마음에 싫은 소리를 한다. 한 예로 아내가 서울에 있는 아들집에 갈 때면, 집을 나설 때부터 돌아올 때까지 일체 소식을 알려주지 않는다. 궁금해서 전화를 하면 전화도 받지 않는다. 아들이나 며느리한테 전화를 하고 나서야 별일 없이 도착한 줄 안다. 그래서 어디가면 전화 좀 하라고 서운한 마음을 전하지만 대답이 없다. 이제는 그러한 아내의 습관에 익숙해져 가고 있다.

인도에서 일어난 일화다. 어느 날 두 사람이 같은 숙소에서 잠을 잤다. 한 사람은 20년 동안 욕을 한 번도 한 적이 없는 사람이고, 다른 한 사람은 20년 동안 걸핏하면 욕을 했던 사람이다. 그런데 두 사람이 잠을 자고 아침에 일어나니 신발이 없어졌다. 어떤 일이 벌어졌을까? 욕을 해 본적이 없는 사람은 단지 ‘신발이 없어졌네, 어쩌지?’라고 했고, 욕을 자주 했던 사람은 ‘어떤 망할 놈이 내 신발을 훔쳐갔어’ 라며 법석을 떨었다. 두 사람은 자기가 살아온 방식대로 그 상황을 맞이했다. 두 사람이 각기 살아온 습관이 보여준 모습이다.

알아차려야 바뀐다

이러한 일들은 우리의 삶에서 흔히 볼 수 있는 것들이다. 그리고 그러려니 하고 받아들이고 있다. 그러나 심각한 것은 현실이고 다가올 미래다. 두 달 전쯤 필자가 운영하는 제주국제명상센터에 모 중학교 학생들이 명상수련을 하러왔다. 학교장이 학생들의 생활습관을 좀 더 밝고 안정되게 길러주고자 의도했던 것 같았다. 그런데 이게 무슨 일인가! 학생들은 수련실로 들어오자마자 뛰고 뒹굴고 드러눕는 등 전혀 수련을 할 준비가 되어 있지 않았다. 겨우 자리에 앉게 한 다음 눈을 감고 호흡명상을 하고 의사소통 실습과 요가 아사나를 하기는 했으나 진행 내내 잠시도 조용하지 못했다. 이제 겨우 15세 전후인 그들은 5분도 제대로 앉아있지 못했다. 이러한 현상은 나이 들면서 다른 모습으로 나타난다. 교도소에서 내가 만난 20대 청년들, 그들은 한 번도 아니고 다섯 번 이상 반복적으로 교도소에 드나들었다. 이유를 들어 보면 거의 유사한 상황에서 반복적으로 속이거나 폭행을 한 결과다. 그들은 필자와의 대화 도중에도 자신들의 행위가 반복적이었음을 알아차리지 못했다. 동시에 자신의 존재에 대한 존귀함도 자각하지 못했다. 만일 그들이 지금과 같은 모습으로 청소년기와 성인초기를 보내고, 나이 들어서도 그러한 삶의 습관을 벗어나지 못한다면 어떤 일이 일어날 것인가? 그들도 결혼을 하여 자식을 낳을 것이고, 그 자식들은 그들의 모습을 보면서 자랄 것이다. 지금 그들이 살아가고 있는 모습은 미래에 그들의 삶을 보여주는 지표가 된다.

> **위빠사나 · 마음챙김 수행**
> **현대인 만성질환 치료에 도입**
> **명상 통해 마음상태 관찰 즉시**
> **행동 교정되고 평온함 이뤄**

그러나 이러한 삶의 형태도 더 매력적인 경험을 통해 바뀔 수 있음을 나는 내 아내를 통해 알 수 있었다. 아내와 결혼하기 전 선을 보기 위해 다방에서 만났다. 차를 마시면서 마주 앉은 아가씨를 보니 등이 약간 굽어 보였다. 속으로 ‘곱추인가’ 하는 의심이 들었다. 그렇다고 확인할 수는 없고, 차를 마신 뒤 밖으로 나와 걸으면서 봤더니 아무렇지 않았다. 다행이라 여기고 우리는 결혼을 했다. 그런데 살면서 보니 아내의 앉은 자세는 습관적으로 바르지 않아 등이 굽은 것처럼 보였다. 그래서 종종 “등 좀 펴고 앉아요”라고 말했다. 그래도 변화는 일어나지 않았다. 그리고 많은 세월이 흐른 뒤 아내와 같이 요가를 배울 기회가 있었다. 요가를 가르칠 때 지도자는 자주 “허리를 펴고 앉으세요, 등을 펴세요, 요추 3번을 배꼽으로 살짝 밀어 넣으세요.” 라고 말했다. 요가 아사나의 모든 동작의 기본은 허리를 펴고 반듯하게 앉는 자세였다. 그렇게 배우기를 3개월 째, 어느 날 아침 식사를 하는데, 딸이 엄마를 보더니 “아빠, 엄마 등이 반듯하게 펴졌어요”라고 하지 않는가! 얼마나 옆에서 많이 들었으면 딸이 나더러 그런 말을 했을까? 정말 아내는 반듯하게 앉아서 아침식사를 하고 있었다. 나는 놀랐다. 결혼 후 30년 동안 말로 했으나 변하지 않던 아내가 요가 경험 3개월 만에 바뀌게 된 것이다. 그래서 나는 ‘30년 말의 가르침이 3개월 경험 앞에 무릎을 꿇었다’라고 경험의 중요성을 깨닫게 되었다.

21세기 들어서 경험의 중요성을 좀 더 과학적으로 입증한 프로그램들이 점점 확산되고 있다. 특히 존 카밧진(1979)은 마음챙김에 근거한 스트레스 감소(MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction) 프로그램을 개발하여 스트레스 등 만성적 질병에 걸린 사람들을 치료하였다. 결과에 의하면 이 프로그램을 받은 사람들은 행복감을 증진할 뿐만 아니라 우울, 불안, 통증 등이 완화되는 효과를 보았다. 이 프로그램은 마음챙김(알아차림), 호흡, 아사나, 주의집중과 같은 반복적인 실습을 통해 자신의 행위에 주의를 집중하게 한다. 또한 이 프로그램의 근간이 된 위빠사나(Vipassana)명상도 국내에서 널리 확산되고 있다. 이 프로그램들은 모두 삶 속에서 나 자신의 몸과 마음의 현상을 알아차림으로써 평화의 상태에 이르게 하는 데 있다. 특히 이 프로그램들은 즉시성을 매우 중요하게 여기고 있다. 지금 현재 일어나고 있는 대상에 대한 알아차림 그리고 관찰자와 대상 사이에 그 어느 것도 존재해서는 안 되고 시간적으로 분리되어서도 안 된다는 데 초점이 있다. 흔히 도박중독, 마약중독, 게임중독과 같은 삶을 파괴하는 습관들은 오랜 세월 반복되는 행동에 의해 형성된 것이므로 지금 현재 행하는 자신의 행위를 알아차리고 더 매력적인 행위를 지속한다면 그 행위에서 벗어날 수 있다.

지금 이 순간을 살아라!

그런데 습관을 바꾸는 데 매력적인 경험보다 더 강한 것이 ‘알아차림 명상’이다. 2500여 년 전 인도에 어릴 때부터 남의 물건을 훔쳐온 20대의 한 청년이 있었다. 그의 삶의 주된 흐름은 남의 물건을 훔치는 일이다. 집에는 온통 남의 물건들로 가득 찼다. 늦었지만 스무 살이 넘어서야 자신의 행위가 남을 해치는 나쁜 짓임을 알고 고쳐야겠다고 마음먹었다. 그렇게 다짐했지만 그의 행위는 바뀌지 않았다. 여전히 하루를 살고 돌아보면 온통 남의 물건이 전부였다. 그는 혼자서 고민하다가 성자에게 도움을 받고자 찾아갔다. 도움을 청하자 성자는 “훔쳐라, 그러나 알고 훔쳐라”라고 말했다. 훔치지 않으려고 갔는데, 훔치라고 하고, 거기다가 알고 훔치라고 하니 도무지 무슨 의미인지 알 수가 없었다. 그러나 성자의 말씀인지라 무슨 말인지는 몰랐으나 그 말씀을 실행에 옮기고자 노력했다. 어느 날 자신의 손이 물건 쪽으로 가는 것을 보자 그는 손의 행위를 알아차리고 멈췄다. 손이 훔치고자 하는 것을 본 순간 훔치는 행위를 멈춘 것이다. 그는 비로소 ‘알고 훔쳐라’라는 말의 의미를 알고 그 때부터 자신의 행위를 관찰하기 시작했다. 남의 물건에 닿기 전 손의 움직임, 물건으로 뻗어가는 손, 주머니에서 나오는 손, 무의식으로 물건을 바라보는 마음 등을 알아차리기 시작하자 드디어 훔치는 행위에서 벗어났다.

이제 우리 삶의 화두는 ‘알아차림 명상’이 되어야 한다. 그것은 매 순간 깨어있음을 말한다. 이러한 화두는 일생의 과제이기도 하다. 매 순간을 만나야 하는 이유는 명백하다. ‘순간’이라는 시간 자체는 어떤 문제도 없기 때문이다. 예를 들어 잠시 동안 그저 들리는 것에 모든 주의를 집중하고, 자각 전반을 통해 끊임없이 변하는 소리의 흐름에 귀를 기울여 보자. 사람들의 얘기 소리, 개 짖는 소리, 아이들의 노는 소리, 바람 부는 소리, 자동차 소리 등을 들을 수 있다. 그런데 이 모든 소리가 ‘현재의 소리’라는 점에 주목해야 한다. 우리는 과거의 소리도, 미래의 소리도 들을 수 없다. 우리가 듣는 유일한 소리는 오직 ‘현재’이다. 사실 우리는 현재 순간을 만나면서 마음상하거나 괴로워하지 않는다. 괴로움이나 슬픔은 우리가 과거나 미래에 가 있을 때만 일어난다. 그런데 깨어 있는 상태로 매 순간을 만나는 일은 쉽지 않다. Ken Wilber(2011)에 따르면 현재 순간을 맞이하지 못하는 이유는 ‘지금 갖지 못한 것을 미래엔 갖게 되리라는 기대’ 때문이라고 했다. 그는 이를 ‘시간 너머 현재에 살기’라고 했다. 그래서 현재 순간보다 미래 순간으로 가려고 한다는 것이다. 그렇지만 우리는 현재 순간을 만날 수 있다.

20여 년 전 필자는 처음 아봐타를 배우고 나서 지도자와 경험을 나누면서 걸었다. 그리고 헤어져야할 갈림길에 이르렀다. 그 순간 헤어지기가 너무 아쉬워 머뭇거리는데 그 분은 뒤도 돌아보지 않고 그 길로 갔다. 그 순간 필자의 가슴에 찬바람이 일었다. 그 분에게 서운한 마음이 들었다. 그리고 수년의 세월이 지나서야 깨달았다. 그 분은 그 때 ‘새로운 순간’을 맞이하고 있었던 것이다.


• 공단등(8cm) @3,000원
• 바림등(8cm) @3,000원
• 신공단등(8cm) @3,000원
• 황금연등(8cm) @3,500원


일반연잎 6,000


바림연잎 7,000


국산 LED전구(50개) 85,000원


청도만월등 160,000


방수연등전선 최저가 생산 판매
• 22cm (50구) @65,000
• 23cm (50구) @65,000
• 25cm (50구) @65,000
• 30cm (50구) @65,000
• 35cm (50구) @70,000
• 40cm (50구) @73,000
• 50cm (50구) @75,000
• 1 m (50구) @90,000
• 2 m (25구) @80,000


한지 삼재풀이
할인가 700원(100개이상)
정 가 900원
• 포 장 : 봉투 삽입


삼베 삼재풀이
할인가 800원(100개이상)
정 가 1000원
• 포 장 : 봉투 삽입


음양오행 만재풀이
할인가 800원(100개이상)
정 가 1000원
• 포 장 : 봉투 삽입


신년맞이기도부
할인가 800원(100개이상)
정 가 1000원
• 포 장 : 봉투 삽입


한지입춘대길(大/小/2도)
판매가 12,000원 大 (10×43cm)
10,000원 小/2도 (7×30cm)
• 포 장 : 100매 비닐포장


경면입춘대길
판매가 6,000원
• 포 장 : 100매 비닐포장
• 크 기 : 6.5×23cm


입춘대길(大/小)
판매가 3,000원 / 2,500원
• 포장 : 100매 비닐포장
• 크기 : 大 7.5×28.5cm (흰색/노랑)
小 5×19.5cm (노랑)


금지경면 종합부
판매가 800원(금지)/600원(경면)
• 크 기 : 60×7cm (빨강/노랑)
• 포 장 : 개별 봉투포장


경면삼매삼재부
판매가 6,000원
• 포 장 : 100매 비닐포장
• 크 기 : 10×15cm / 9×14cm


경면삼재부
판매가 6,000원(100매)
• 크 기 : 8.5×17cm
• 포 장 : 100매 비닐포장



경면삼재부
판매가 6,000원(100매)
• 크 기 : 8.5×17cm
• 포 장 : 100매 비닐포장



한지 세뱃돈봉투
판매가 10,000원 (100매 포장)
A : 흰색 / C : 노랑 – 날마다 좋은 날 되소서.
B : 흰색 / D : 분홍 – 참 좋은 인연입니다.

동진기획 · 붓다쇼핑
☎(051) 515-8888
www.buddhashopping.com 부산광역시 기장군 철마면 철마삼동로54
TEL.(051)515-2988, 555-1087, 508-9377~8 FAX.(051)508-0101
인터넷전화 . 070-7425-0518 H.P 010-3554-2988
※동진기획 붓다쇼핑에는 100여종의 서적, 900여종의 용품이 있습니다.
※불교용품카다록이 필요하신 분은 전화로 주소를 알려주시면 보내드립니다.
◆농협 : 121068-56-042256 ◆국민은행 : 9011-554-2988 [예금주:강태규]