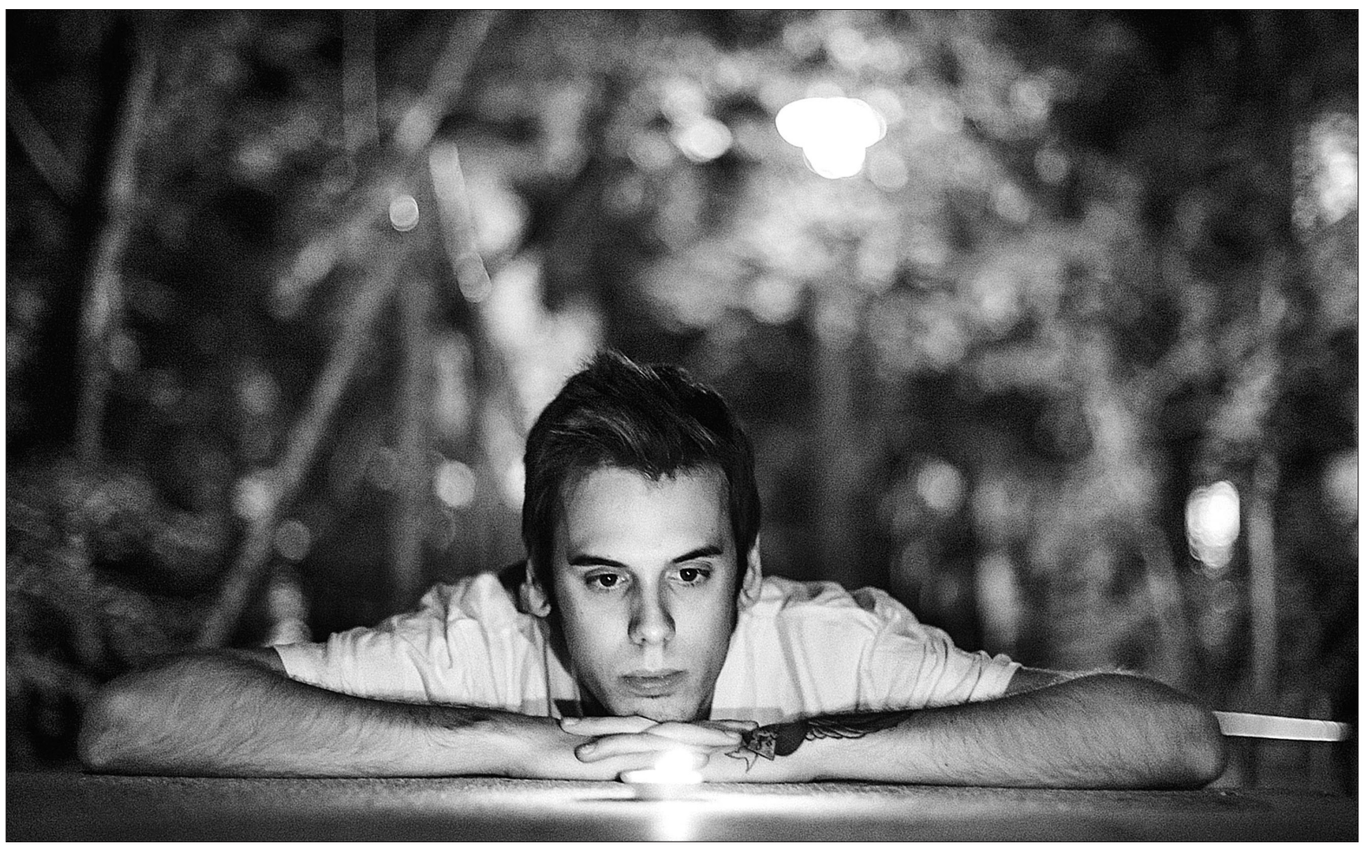
명상 나에게 이르는 길

샐리 켐튼(명상 강사 · 저널리스트)

〈9〉 생각 놓아주기

감정 집착 대신 그 자체를 바라보라



마음, 그냥 그대로 둘 것

어지러운 마음을 내려놓기, 수련 대상에 마음을 하나로 모으기, 생각과 영상이 떠오르는 것을 지켜보기 등은 마음공부의 기본이 되는 방법들이다. 여기에서 문제는 주체와 객체를 미묘하게 갈라놓는 이중성의 덫에 걸릴 수 있다는 것이다. 생각을 다루는 수련을 하다보면 생각을 무찔러야 할 적으로 간주하는 경우가 많다. 그렇다면 명상은 침묵을 얻으려는 마음과 저항하는 마음이 다투는 싸움으로 변질돼 아무런 느낌이 없는 상태에 빠질 수도 있다.

마음을 가장 효과적으로 다루는 방법은 그냥 있는 그대로 두는 것이다. 이 말은 마음이 천방지축 날뛰도록 내버려두라는 말이 아니다. '그냥 두는 것' 은 마음의 본질을 정확히 꿰뚫을 때나 가능한 전략이다.

처음 명상을 시작했을 때, 나는 고삐 풀린 망아지처럼 정처 없이 떠도는 생각에 끝없이 끌려 다니는 내 모습을 보면서, 마음이 지어내는 끝없는 생각의 숲에서도 길을 찾을 수 있을지 모른다는 암시를 받았다. 처음에는 생각, 특히 부정적인 생각, 짜증난 생각, 엉뚱한 생각, 부정한 생각들을 적으로 바라보았다. 그러던 중 어느 날 긍정적인 생각은 물론 부정적인 생각들까지 같은 '질료' (미묘하고 보이지 않고 역동적인 질료)로 구성돼 있는 것으로 바라보자 본질적인 변화가 일어났다. 난생 처음으로 생각의 내용에 빨려들지 않을 수 있었다.

우리 동네에 사는 다섯 살짜리 꼬마아이는 아침식사로 시리얼을 먹는데, 빨간색 시리얼만 먹지 푸른색은 손도 대지 않는다. 그 아이는 빨간 것이든 푸른 것이든 모두 설탕으로 만들었다는 사실을 모른다. 이와 마찬가지로, 우리는 생각이 지어낸 이야기에 속아서 생각의 이면에 존재하는 진짜를 보려 들지 않는다.

잠시 간단한 수련을 통해 느껴보자. 두 눈을 감고 마음에서 지나가는 생각을 관찰한다. 좋아하는 사람의 이름이나 해변을 떠올린다. 잠시 동안 그 생각을 지속한다. 이제는 그 생각의 본질에 의식을 모은다. 생각이 마음속에서 만드는 기운의 공간을 살펴본다. 마음챙김 명상에서 '생각하기' 라고 이름을 붙이는 것처럼 자신의 생각에 '기운' 이나 '생각의 질료' 라는 이름표를 붙여볼 수도 있다. 자신이 머릿속에 떠올린 생각을 하나의 기운으로 인식할 때 그 생각에 어떤 일이 일어나는지 살펴본다.

모든 감정은 다룰 수 있다

카슈미르 성인들이 생각을 춤추는 샥티, 여신의 의식으로 받들었던 것처럼 생각을 바라보면, 생각을 기운(에너지)으로 바라보는 수련은 더욱 흥미진진해진다. 인도신비학의 주요 특징 중의 하나는 "영혼에는 아무런 형상도 인성도 없으면서도 동시에 인격적인 형상을 취할 수 있다"고 여기는 점이다. 옛 성인들이 이 점을 언급했기 때문에 이원론을 거세게 반대했던 사람들도 헌신적인 마음으로 신성을 이야기했다. 만물을 창조하는 기운인 샥티를 추상적인 힘으로 생각하면 외경심을 불러일으킬지는 모르나 이치를 알기는 어렵다. 그러한 기운을 여신으로 생각해보라. 그러면 전체적인 상황이 갑자기 인간적이고 흥미로운 것으로 변한다. 여신에게는 기도를 할 수 있고, 이야기를 할 수 있고, 경배할 수도 있으며, 사랑할 수도 있다. 마음의 기운을 신성한 '인물' 이라고 생각하면, 우리는 그 인물과 관계를 맺을 수 있다. 사실 그 관계는 반드시 필요한 것이다. 잠시 동안 당신의 마음을 비범하고 강력하며 아름다운 여신이라고 생각해보자.

편안한 자세로 앉아 눈을 감는다. 호흡에 의식을 모은다. "호흡은 창조의 여신인 샥티의 다른 모습이다"라고 속으로 말한다. 그리고 생각이 떠오를 때마다 "이 생각을 여신의 의식으로 받든다. 신성한 의식의 기운으로 받는다"라고 속으로 말한다. 이 수련을 적어도 10분 동안 계속한 다음, 마음의 흐름에 어떤 변화가 있는지 살펴본다.

이 수련은 평소에 떠오르는 생각으로 하면 한결 쉽다. 마음속으로 강하게 바라던 생각이나 부정적이거나 밀어내고 싶은 생각일 경우에는 좀 더 까다롭다. 대체로 부정적인 생각은 엄정하게 심판하는 경향이 있기 때문에 영향력을 강하게 행사하는 것이다. 우리는 암암리에 정신적인 부분에 엄중한 잣대를 들이대는 경우가 많다. '나는 지적이고 성숙하고 마음씨 좋고 착한 사람' 이라는 이미지에 어울리기 때문에 받아들이는 생각도 있고, 지나치게 부정적이거나 기대치에 비해 성숙과 사랑이 부족하다고 여기는 생각도 있다. 우리는 긍정적인 생각을 받아들이고 부정적이거나 나쁘다고 여기는 생각은 쫓아내려고 한다.

효과적인 마음챙김 방법은
날뛰는 마음 방관하지 않고
본질을 꿰뚫어 볼 때 가능
"만물은 인간 참자아 안에"

그러나 불이론적인 시각으로 보면 부정적인 생각도 샥티의 발현이다. 질투, 분노, 미움 등 보기 싫은 감정도 여신이 창조한 것이다. 불안, 두려움, 아픈 기억들도 의식에서 떠오른 파도며 여신에게서 나온 것이다. 생각이든 형상이든 모두 의식의 바다에서 떠오르는 파도요 거품임을 깨달으면 당혹스럽거나 두렵거나 적대적이거나 무서운 생각이 올라와도 동요하지 않게 된다. 의식은 창조력에 한계가 없기 때문에 '부정적' 으로 수축했다가도 순식간에 사랑으로 확장된다.

생각과 감정을 그 기운 속으로 녹여버리는 법을 알면 일반적인 생각뿐 아니라 무의식에서 올라오는 심각한 감정도 다룰 줄 알게 된다. 명상을 하려고 눈을 감기만 하면 심각한 감정들이 올라와서 자신을 덮치기 때문에 명상을 두려워하는 사람들이 많다. 너무 심각해서 받아들이거나 소화할 수 없는 감정들을 여태껏 안고 산 것이다.

그렇지만 자신의 의식이나 참자아나 각성에 주의를 기울이면, 명상 중에 올라오는 심각한 감정을 보다 안전하게 처리할 수 있다. 강렬한 감정이 올라오면 이를 알아차려서 광대한 각성으로 품고 의식으로 녹일 수 있다. 그러므로 명상 중에 두렵거나 비탄에 잠길 때, 분노와 질투와 불안 등으로 시달릴 때는 각성이 심각한 감정을 소화하는 기관이자 그 감정을 녹이는 용광로라고 생각하라. 명상에서 배우는 가장 중요한 것은 '강렬한 감정을 각성으로 바라보며 각성으로 녹이는 법' 을 터득하는 것이다. 이런 방법을 터득하면 명상 중에 일어나는 심각한 감정을 무서워하지 않아도 된다. 당신이 다루지 못할 감정은 없다. 극도로 충격적인 감정까지도 말이다.

이러한 과정은 결코 쉽지 않다. 중도에 포기하지 않으려면 상당한 용기가 필요하다. 관건은 내면에서 벌어지는 드라마의 스토리, 즉 감정의 내용에 대한 집착을 내려놓고 먼저 감정 자체와 그 에너지에 초점을 맞추는 것이다. 명상 속에서 이런 과정을 익혀나가면 이를 실생활에서도 응용할 수 있는 때가 온다. 분노와 질투와 슬픔 등의 감정이 올라오면, 각성으로 해당 감정을 붙들어서 감정의 기운이 각성의 기운 속으로 녹아들게 할 수 있다.

만물은 의식 안에 있다

부정적인 생각과 강렬한 감정 너머를 바라보고 생각과 감정의 본질인 에너지(기운)를 살펴보는 수련을 함으로써, 자유롭게 자신을 바라볼 수 있게 되었다. 그리고 명상 중에 나타나는 것은 모두 순수 샥티요, 순수 의식임을 깨달았다. 형상과 생각, 감정 하나하나는 모두 에너지로 되어 있다. 극도로 추하거나 무서운 생각도 의식 자체다. 더없이 아름다운 모습도 의식이다. 훌륭한 체험이든 그렇지 않든, 모든 것은 용해되어 궁극적으로 의식으로 돌아가야 한다.

티베트 탄트라에서 수련한 수행자는 자신에게 주어진 신에 대해 명상하라는 가르침을 받는다. 그러면 먼저 신을 시각화한 다음, 자신의 의식 안에 신의 형상을 그린다. 시각화가 끝나면, 마음 밖으로 나와서 신을 보는, 이를테면 신이 자기 앞에 나타나서 움직이고 말하는 경지에 이른다.

힘겹고 복잡한 시각화 수련을 성취한 수행자는 실제로 신의 모습을 나타나게 하는 게 가능하다고 한다. 의식의 창조력에는 한계가 없기 때문에 가능한 것이다. 대단히 강력한 의지로 대상에 집중하면 그것은 마음 안에서 실체로 나타난다. 마음의 본질이 집중하는 대상에 형상을 불어넣고 그 실체를 탄생시킨다. 그리고 집중하는 대상의 종류에 따라 그것을 실제로 경험하게 된다.

생각과 느낌, 심상, 감각 등이 종합적으로 경험의 전체를 구성한다. 집중하는 대상이 부정적인 것(누군가가 무심코 당신에게 내뱉은 말이나 지구 온난화에 관한 뉴스 등)이면 당신은 분노나 슬픔, 공포의 느낌을 경험한다. 눈물을 억지로 참아서 눈가가 시려오거나 억누른 분노로 호흡이 가빠진다. 펴진 손이 오그라들어 주먹이 되듯, 올라온 감정 때문에 의식이 오그라든다. 자신도 모르는 사이에 당신의 세상은 모조리 슬프거나 화난 모습으로 변한다. 부정적인 생각은 신체에 고유의 감정과 긴장을 불러일으키며, 나아가 면역계에 영향을 미치기도 한다.

이와 마찬가지로 만트라나 좋은 생각, 긍정적인 생각, 불꽃이나 신의 형상에 의식을 모으면 사랑, 존경심, 행복, 편안함, 충만함과 같은 생각이나 감정이 나타난다. 우리는 대부분 긍정적인 생각과 관련된 감정은 좋아하지만 부정적인 생각과 관련된 감정은 좋아하지 않는다.

그렇지만 찬란하게 빛나는 아름다운 상이나 모습에도 결국에는 용해되어 의식으로 회귀해야 한다. 이것이야말로 티베트에서 신의 형상을 시각화하는 수련의 요체다. 수행자는 신의 형상이 실제로 눈앞에 나타날 만큼 생생해지면 이를 녹여서 다시 자신의 각성 속으로 돌아가게 해야 한다. 이 수련의 궁극적인 목적이 신의 형상을 비롯한 만물이 우리 자신의 의식이 현현한 것이며, 그래서 만물은 의식 안에 있음을 깨닫는 것이기 때문이다. 베단타의 성자들이 말하는 것처럼, "만물은 인간이 존재하기 때문에 존재한다. 만물은 인간의 참자아 안에 있다."

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

쌩뚱! 맞은 소리!

소리공학 전문가가 진단하는 한국 법당들의 소리는
심오한 염불정서와 전혀 다른 쌩뚱맞은 소리로! 이런 소리에 내 염불을
실림으로 내 귀에 내 염불이 힘들게 들림에서 목이 가고 수 만번
반복 속에 만성피로에 젖어듬에도 원인조차 모른체
참으로 힘들게 염불의 세월을 보냅니다.

오해 없으시기를 .....

법당소리 비교시 놀랍도록 선명한 소리의 차이에 고민하는 눈빛을 보는 순간!
말없이 쌔엥! 가버리는 이유는 부담드리기 싫어서 이지만 어마! 어마! 한
소리의 차이를 잊지않고 고민이 정리되면 반드시 불러주기 때문입니다.

아주 간단한 앰프 다루기 1초! 고장도 없지만 지금은 A/S가 부실하면 문을 닫는 시대!
토탈시스템 완벽시설후 귀 법당 기존 시설의 평균 절반가격 할부가능
김해시 진례면 진례로 백팔 이곳은 각종 제품이 다 있으니 소리구경 하세요!

☎ 055) 343-1191, 010-9471-2026
(주) 염불소리 대표 공 희 (소리공학 저서)

지리산 다슬기 眞 골드

지리산과 덕유산 일대의 자연다슬기와 국내산 약재로 정성껏 만들었습니다.



선조들의 지혜가 듬뿍 담겨 있는 지리산 다슬기 진 골드로
생활의 활력을 찾으시길 바랍니다.

신장과 시력보호에 탁월한 효과를 지닌 다슬기를 주 재료로 하여 맑은 지리산 계곡물과 함께 각종 약재를 함께 넣어서 정성껏 달였습니다. 장시간 책을 많이 보시는 분들과 수행에 지친 분들께 원기를 복돋아 줄 수 있는 아주 좋은 선물 입니다.

제품문의 : 02)879-2007
입금안내 : 농협 1282-17-003433 (주)한메소프트
입금금액 : 125,000원 (무료배송)