명상 나에게 이르는 길

샐리 켐튼(명상 강사 · 저널리스트)

〈8〉 생각의 흐름 지켜보기

명상은 생각과 감정 찌꺼기 소멸시켜



소란한 마음 직면하기

공교롭게도 우리가 명상을 본격적으로 시작하려고 들면 마음이 문제를 일으키는 경우가 많다. 내가 아는 사람 중에는 명상을 하려고 앉으면 마음속이 너무 시끄럽고 소란스러워서 명상을 실제로 그만둔 경우도 있다. 그 중 한 남성이 자신의 속마음을 털어놨다. "다른 사람들이 뭐라 말하든 신경 안 써요. 그런데 제 마음이 이렇게까지 뒤죽박죽이 되어본 적이 없는 것 같아요. 명상을 하면 오히려 마음이 혼란스러워요. 솔직히 명상을 그만두니까 살 만하네요."

명상을 그만두니 그의 마음은 더 이상 혼란스럽지 않았다. 그는 자리에 앉아 명상을 하면서 마음이 얼마나 혼란스러운지 마음의 본모습을 제대로 보았을 뿐이다. 평상시 우리는 마음속에서 얼마나 많은 이야기가 오가는지 알아차리지 못한다. 우리는 주위에서 일어나는 일에 온 마음을 빼앗기기 때문에 내면으로 들어가서 유심히 살펴보지 않으면 미친 사람처럼 두서없이 이말 저말 해대는 마음을 알아차리기 힘들다. 그런데 명상의 자리에 앉으면 미친 사람처럼 떠들어대는 모습이 그대로 보인다.

명상을 열심히 하면 혼란한 마음 상태를 알아차릴 뿐 아니라 삼스카라를 소멸하는 체험을 할 수도 있다. '삼스카라(samskara)'는 정신적 · 감정적 성향, 습관적인 생각과 감정의 찌꺼기, 빈번하게 마음속에 나타나 우리를 괴롭히는 잡념 등을 뜻한다. 명상을 하며 내면의 장에 에너지를 보내면 그동안 묻혀 있던 삼스카라가 위로 떠올라 각성의 에너지, 쿤달라니 속으로 소멸된다.

내가 명상가로 막 첫발을 내딛을 무렵, 어느 날 아침에 명상을 하는데 마음이 초조해졌다. 당시 나는 수백 명이 거주하는 아시람에서 묵고 있었다. 그런 분위기 속에서는 내 기분을 숨길 방도가 없었다. 참다못해 구루에게 질문했다.

"명상을 해서 초조해지면 어찌해야 합니까?"

구루가 대답했다. "명상을 해서 초조해진 게 아니다. 그대 안에 초조한 마음이 있었고, 명상은 그런 마음을 들여다보고 놓을 수 있도록 도와주었을 뿐이다."

마음 정화하기

우리가 명상을 하는 이유는 붙들고 있는 것을 내려놓기 위함이다. 우리의 무의식은 맛있는 것과 맛없는 것들이 수없이 뒤엉켜 있는 탁한 스튜다. 스튜에 들어 있는 것들이 모두 빠져나와야 한다. 그렇지 않으면 안에서 부글부글 끓고 있는 스튜의 내용물 때문에 우리의 실체라고 할 수 있는 맑은 물과 순수한 빛을 체험할 수 없다. 무의식의 세계에 묻힌 감정과 장애가 되는 생각, 고통스러운 정서는 명상을 통해 표면 위로 끌어올려야 정확히 인식해서 제거할 수 있다.

명상수련이 깊어지고 더 안정되면 이런 감정들을 옆으로 제쳐놓고 정화의 과정을 관조할 수 있는 힘이 생긴다. 내면의 관조자는 무의식에 묻힌 감정들을 알아차리고 치유할 수 있는 바탕이 된다. 그렇지만 이제 명상을 시작하는 사람들에게는 오랫동안 비켜서서 객관적으로 바라보기가 쉽지 않다. 생각이 너무나 강하고 빠르고 제어할 수 없는 경우가 많기 때문이다. 힘과 생동감을 주는 만트라가 대부분의 명상가들에게 도움이 되는 이유가 바로 여기에 있다.

만트라의 신묘한 불은 사람의 마음에 타파스란 열을 일으켜서 내면을 청소한다. 명상을 하면서 만트라를 염송할 때마다 우리는 이러한 청소 과정을 짧게라도 거친다. 자신의 집중력과 만트라의 권능이 결합되어 조금씩 그날그날의 생각과 이미지들을 지우고 마음은 고요 속으로 가라앉는다. 일단 마음이 고요히 가라앉으면 명상의 과정은 자연스럽게 일어난다.

내려놓기 수련

〈요가 수트라〉에서 파탄잘리는 "마음을 안정시키는 데는 두 가지가 있다"고 했다. 우리는 지금까지 첫 번째인 아비아사(abhyasa), 한 가지 대상에 집중하는 수행을 살펴봤다. 두 번째는 바이라기아(vairagya), 즉 초연함이다. 바이라기아는 마음이라는 기어를 중립에 놓고 우리의 마음을 유혹하는 생각, 감정, 욕망과 자신을 분리하는 것이다.

생각 알아차릴 때 관조자 돼
주위에 쫓겨 內面 못 알아차려
명상 통해 소란한 마음 만나
관조 상태 머무르는 것이 순서

몇 년 전 뉴욕 주의 한적한 시골에서 명상 워크숍이 열렸다. 그곳에서 만난 한 여성이 들려준 이야기다. 그녀는 워크숍이 끝나면 떠날 일본여행 일정을 짜고 있었다. 스웨터는 몇 장을 챙길지, 점퍼는 꼭 가져가야 하는지 고민하며 물품 목록을 체크했다. 그런데 별안간 내면에서 소리가 들려오는 것이었다. "내려놓아라!" 소스라치게 놀란 그녀는 일단 계획하던 일을 놓고 호흡에 집중했다. 호흡에 집중하기가 무섭게 슬픈 감정이 밀려왔다. 워크숍에서 얼마나 많은 것을 얻었는지 그리고 그곳을 떠나는 것이 얼마나 슬픈 일인지 생각해보게 되었다.

그러다가 다시 내면의 목소리가 들렸다. "내려놓아라!" 그래서 그녀는 슬픈 생각을 내려놓았다. 그런데도 내면의 목소리가 다시 들렸다. "내려놓아라!" 그래서 자신에게 물었다. '이제 무엇을 내려놓는단 말이지? 지금 뭐가 가장 큰 문제지? 나는 쓸모없는 사람이란 생각? 그래. 그 생각을 내려놓자.' 그럼에도 목소리가 또 들렸다. "내려놓아라!" 그녀는 이제 무엇을 내려놓아야 할지 알 수 없었다. 한숨을 길게 내쉬고는 깊은 명상 상태로 들어갔다. 마음이라는 대지에 지복(至福)의 물결이 일렁이는 느낌이었다. 지복의 바다를 헤엄치고 파도를 달래며 어울려 놀았다. '제발, … 멈추지 말았으면' 하고 속으로 말했다. 그렇게 말하기가 무섭게 다시 목소리가 들려왔다. "내려놓아라!" '지복마저도 내려놓으라고?' 그녀는 의아하게 생각했다. "아니다, 지복에 집착하는 마음을 내려놓으라는 것이다"라고 목소리가 응답했다. 그래서 지복에 집착하는 마음을 내려놓았다. 그러자 이전에는 체험해보지 못한 깊이와 고요의 경지로 들어갔다. 전적으로 현전하고, 완전한 사랑을 받으며, 맑은 물처럼 투명해지는 체험을 했다고 한다.

이 여성의 체험은 우리가 가야할 길을 보여준다. 우리도 그녀가 지나간 과정을 따라가서 우리의 계획과 생각, 의심, 아름다운 체험을 집착하는 욕망까지 내려놓으면 얼마나 깊은 평화가 솟아오르는지 깨달을 수 있다. 우리는 궁극적으로 거짓 인격과 분리감을 강화하는 동일시, 집착, 반감 등을 내려놓고 싶어 한다. 적어도 잠시라도 자신이 타인과 분리된 존재라는 생각을 내려놓고 싶어 한다. 그것이 바로 우리 자신의 참 본성으로 들어갈 수 있는 열쇠라고 성인들은 말한다. 분리되었다고 믿는 에고가 녹아들 때 자연스럽게 전체성과 자유를 체험한다. 에고가 녹아들기를 진정으로 원하지 않으면 분리된 에고는 쉽사리 녹아들지 않는다. 그래도 수련을 꾸준히 하면 발전이 있기 마련이다. 우리가 할 수 있는 내려놓기 수련(바이라기아)에는 세 가지 단계가 있다.

① 긴장 내려놓기

내려놓기 1단계는 신체의 긴장을 푸는 것과 관련된다. 명상을 시작할 때마다 신체의 어느 부위가 굳어 있는지 온 몸을 느껴보고 경직된 부위의 긴장을 날숨과 함께 밖으로 내보낸다. 신체의 긴장 속에는 마음의 긴장이 묻어 있어서 신체의 긴장을 내보내면 마음도 이완된다.

② 욕망 내려놓기

내려놓기 2단계는 여러 층의 욕망과 희망, 기대, 불안, 걱정 등을 내려놓는 것이다. 2단계 수련을 하면 마음에 층층이 쌓여 있던 욕망의 실타래가 드러난다. 욕망을 내려놓는 공부를 시작할 때 비로소 우리는 욕망이 얼마나 광범위하게 퍼져서 마음을 흔드는지 깨닫게 된다.

③ 생각하는 자아 내려놓기

내려놓기 3단계는 보다 정묘하다. 자신을 생각하는 자와 동일시하는 것을 내려놓는 것이다. 생각하는 자는 생각이나 욕망을 자신과 동일시한다. 그러므로 이제는 자신을 생각에서 떨어져 지켜보는 관조자, 지켜보는 자라고 생각한다. 억지로 생각을 쫓아내려고 덤비지 않는다. 그냥 생각에 아무런 관심도 주지 말고 한걸음 뒤로 물러선다. 그리고 자신을 뒤로 물러서서 생각을 지켜보는 자라고 여긴다.

이 명상을 수련하는 고전적 방법으로는 하늘에 흘러가는 구름처럼 생각을 바라보는 것이다. 구름은 하늘을 더럽히지 못한다. 하늘은 구름의 영향을 받지 않는다. 구름이 크고 시커멓고 천둥이 친다 해도, 구름이 제아무리 많은 비를 내린다 해도, 하늘에는 아무런 변화가 없다. 이와 똑같이 당신의 각성(참자아)은 생각에 아무런 영향을 받지 않는다. 당신의 의식은 안에서 떠오르는 것에 어떠한 영향도 받지 않는다.

생각하는 자가 아니라 생각을 지켜보는 관조자가 되는 것은 관점을 이동하는 일이다. 그렇다면 어떻게 하면 관점을 이동할 수 있을까? 예를 들어 보겠다. 자신에게 이렇게 말해보라. "내 이름은 ○○○이다." 그런 다음 마음의 다른 쪽에서 그 생각을 알아차린다. 그 생각을 알아차리는 자가 곧 관조자다. 생각을 알아차릴 때 당신은 관조의 상태에 존재한다. 관조자가 된다는 것은 생각이 아니라 알아차리는 자와 동일시하는 것이다.

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

"새는지붕" 때문에 고민하십니까?



최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스레트형강판, 슬라브
사찰(대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 창고, 공장, 일반가정집

Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?

A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

서울 · 경기 : 02)456-8831
강원도 : 019-3 9 6-1110
충청도 : 010-8674-2357
경상도 : 010-4187-0062
전라도 : 010-3511-6682

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

현 대 칼 라 산 업 지 붕 공 사

2017년도 제 5기 신입생 모집
일반교양 및 법사 과정

■ 모집과정 : 교양과정 (1년)
법사과정 (2년)

■ 지원자격 : 불법을 체계적으로 배우고자 하는 분
미래의 불교지도자가 되고자 하는 분

■ 원서 교부 및 접수 : 2017년 3월 31일까지
◆ 접수처 - 02)989-0528 (사무국)
010-2549-4047 (교육담당)

■ 교육과정(2년과정) 및 강의시간
◆ 1년차 - 법화경. 금강경. 반야심경 등
◆ 2년차 - 법화경. 유마경. 마하지관 등
◆ 강의 : 매주 (목) 오후 6시 30분
1부 18:30 ~ 19:30 / 2부 19:40 ~ 20:40

- 김진관 법사 유마경 강의 절찬 연재 중 -
▶ 유투브(검색 : 김진관 법사 유마힐소설경)
▶ 밴드명 : 세계일화. 유마힐소설경

■ 특 전 : 상기 과정 수료 후, 법화행자로서 소정의 심사를 거쳐 법사자격을 수여함

한국불교법화종 유지재단

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