김병전 대표의 지금, 명상의 시간 20 오감 일깨우는 일상 속 명상



▶한줄 요약
태도가 바뀌면 행동이 바뀌고, 행동이 바뀌면 결과가 바뀌게 된다.

# 자투리 시간에 만드는 긍정적 태도

필자는 아무리 바쁘더라도 가능한 1년에 2번 정도는 5일 이상 집중적으로 진행하는 묵언수행 프로그램을 참여하려고 한다. 올해는 8월 중순 제주도에서 진행된 5박6일 묵언안거 집중수행 프로그램에 참여했다. 한반도를 가로질러 북상한 태풍 '카눈' 때문에 제주행 비행기가 결항되어서 참석하지 못할 것으로 생각했는데, 다행히 태풍 세력이 일찍 약화되면서 늦게나마 합류할 수 있었다.

제주공항에 내려 서둘러 택시를 타고 1시간 30분 정도 걸려 수행처에 도착했다. 체크인을 하고 방에 들어섰을 때 가장 인상적인 것은 다기세트와 홍차였다. 나무로 된 받침에 하얀 다기세트가 정갈하게 놓여있었다. 조그마한 찻잔 2개, 깨어나는 몸의 공간에서 두 눈을 감고 몸에서 느껴지는 감각에 집중해보라는 안내 카드와 홍차 티백이 놓여있었다. 여행자가 도착해 몸과 마음의 피로를 풀고 충전을 해보라는 메시지였다.

최상의 맛을 즐기기 위한 가이드도 친절하게 안내되었다. 찻잎 양은 2g, 물의 양은 100ml, 온도는 100℃, 첫 우림은 60초 후, 두 번째는 90초, 세 번째는 120초로 하라는 안내를 그대로 따르며 분주하고 조급했던 마음도 잠시 내려놓고 차의 매력에 폭 빠져보았다. 차를 소개한 안내 문구처럼 어린 찻잎의 섬세한 발효로 부드러워진 맛과 향을 느낄 수 있었고, 입 안 가득 퍼지는 꽃향기가 온몸에 따뜻하게 퍼지면서 마음도 같이 이완되고 편안해졌다. 달콤한 꿀향과 우디한 숲향의 묵직함이 드러나면서 찻잔의 잔향도 부드럽게 기분을 전환해주는 것 같았다.

여행객을 환대해준 차로 인해 몸과 마음이 편안해지고 처음 방문한 곳에 대한 이미지도 매우 긍정적으로 바뀐 것을 알아차리게 되었다. 어떤 장소, 어떤 시간이든지 지금 있는 그대로 받아들이면서 음미할 수 있다면 그것이 바로 편안함이고 행복을 경험하는 순간이었다.

짧은 시간이었지만 바쁘고 조급한 마음을 잠시 내려놓고 온전히 차명상을 하면서 지금 이 순간 즐길 수 있었던 것은 아마도 하트스마일러로서 오감을 일깨우는 차명상을 학습하고 안내하고 있기 때문이 아닐까 한다. 3일간의 집중명상 프로그램을 진행할 때 매일 아침에 오감을 일깨우는 차명상으로 시작한다. 하루의 시작을 환영하고 환대하는 뜻과 더불어 한잔의 차로 미각, 촉각, 시각, 청각, 후각의 오감을 일깨워 편안하고 고요한 명상의 상태로 들어갈 수 있는 조건을 만들기 위함이기도 하다. 10분 내외의 시간으로 짧게 진행되지만 매우 효과적이다.

차명상 순서는 먼저 찻잔을 두 손으로 감싸주면서 따스하고 부드러운 찻잔의 감촉을 느껴보는 것으로 시작한다. 찻잔을 통해 손으로 전해지는 따스한 온기가 팔을 통해 온몸으로 스며드는 것을 느껴보면서 마음도 따스하고 훈훈해지는 것을 상상을 해본다. 그런 다음 주의를 서서히 찻잔을 바라보는 시각으로 옮긴다. 찻잔이 늘 쓰던 것이면 익숙하게 보일 수도 있지만 태어나서 처음 보는 것처럼 호기심을 가지고 자세히 살펴본다. 신선한 눈으로 그냥 있는 그대로 관찰하는 것이다. 모양은 어떻게 생겼는지, 색깔은 어떤지, 찻잔 속 찻물의 빛깔은 어떤지, 찻물은 어떻게 움직이는지 판단하지 않고 그대로 알아차린다.



**10분 내외로 하는 간단한 명상**
**차(茶) · 산책 등으로도 가능해**
**판단하지 않는 수용적 자세로**
**오감 알아차리는 시간 보내길**

그런 다음 서서히 잔을 코 가까이 가져가서 차의 향기를 음미해본다. 코로 숨을 깊게 들이 쉬면서 향기를 맡아본다. 내쉬면서 코에 남아있는 차의 잔향도 알아차려본다. 차의 향기가 좋은 느낌일 수도 있고, 그렇지 않을 수도 있다. 어떤 느낌이든지 있는 그대로 받아들이고 음미한다. 늘 마시던 익숙한 차라도 조금 더 주의를 기울여 향을 맡아 보면 평소 알아차리지 못한 향을 느낄 수도 있다. 처음 대하는 것처럼 호기심 가득한 마음으로 향기를 느껴본다.

다음에는 청각을 일깨운다. 서서히 움직이는 손과 팔을 알아차리면서 찻잔을 귀로 가져가서 어떤 소리가 들리는지 가만히 들어본다. 소리가 들리면 들리는 대로 들리지 않으면 들리지 않은 대로 그대로 알아차린다. 찻잔을 귀에 대고 소리를 들어보라고 할 때 사람들은 익숙하지 않게 받아들이면서 생각을 많이 한다. '왜 찻잔에서 소리를 들어보라고 하는 거야?' '찻잔에서 무슨 소리가 난다고!' '이거 왜 하는 거지?' 등등. 찻잔의 소리는 날 수도 있고 안 날 수도 있다. 중요한 것은 현재의 순간에 일어나는 것을 있는 그대로 판단하지 않고 알아차리고 받아들이는 것이다.

다음으로 미각을 일깨우는 순서다. 찻잔을 든 손과 팔의 움직임을 하나하나 알아차리면서 입술 가까이 가져가 본다. 잠시 멈추고 차를 마시기 전 입안에서 어떤 일이 일어나고 있는지를 살펴보는 것이다. 이때 입안에서 다양한 일들이 벌어질 수도 있다. 침이 고일 수도 있고, 혀를 움직이면서 마시려는 의도를 나타낼 수도 있다. 어떤 반응이든지 호기심을 가지고 알아차리는 것이 중요한다. 아직 마시지도 않았는데 차를 마시려는 의도만으로 혀와 마음이 반응하는 것을 발견할 수도 있다. 다음 찻잔을 입술에 대고 입술을 적시면서 한 모금 입안으로 흘려 넣어 본다. 찻물을 삼키지 않고 입안에 머금으면서 맛의 변화도 알아차려본다. 입안에서 입술이 움직이고 혀와 치아 그리고 입안의 각 부위에 찻물이 스며드는 것도 살펴보면서 천천히 찻물을 삼키면서 목으로 넘어갈 때의 감각, 식도와 몸 안에서 느껴지는 느낌, 입안에 남아있는 잔향 등도 음미해본다. 한 잔의 차를 마시는 시간은 10분 내외이지만 차를 통해 일깨워지는 오감은 우리의 몸과 마음의 온전한 모습을 경험하게 한다. 숙소에서의 차 한 잔이 고요하고 편안한 상태로 집중수행을 들어갈 수 있게 만들어 준 것 같기도 하다.

한편, 묵언 수행 중 아침과 점심은 숙소 바로 앞 식당에서 해결하지만, 저녁은 오후 불식 원칙으로 바나나와 귤 등 간단한 간식만 제공되고 식사는 하지는 않았다. 숙소에서 식당까지는 걸어서 1분 내외의 가까운 거리이지만 필자는 그 시간에 오감을 일깨우는 마이크로 산책명상을 했다. 대상만 다를 뿐 차명상과 마찬가지로 안, 이, 비, 설, 신 오감을 알아차리는 생활 명상이다.

마이크로 산책이란 공간의 구석구석을 세밀하게 관찰하며 걷는 것을 말한다. 10m 정도의 짧은 공간에서 펼쳐지는 아주 작은 변화를 하나도 놓치지 않으면서 1년 365일 카메라에 담는 식이다. 일례로 하룻밤만에 새로운 잎이 돋아났거나 꽃이 핀 것을 볼 수도 있고, 땅속에서 개미들이 기어다니는 모습을 여유롭게 살펴볼 수도 있다. 비가 온 다음날 변해있는 주변의 모습, 바람이 불어 날리는 나뭇잎들, 바닥에 보이는 작은 것들. 호기심과 열린 감각을 가지고 천천히 걸으면서 주변을 바라보면, 신기하게 매일 매일 새로운 것을 발견하게 된다. 습관적으로 지나쳐왔던 주변의 경이로움이 드러나게 된다. 숙소가 해 뜨는 것을 볼 수 있는 바닷가였기 때문에 매일 식당으로 걸어가는 짧은 시간동안 바닷가의 냄새, 파도소리, 바다의 빛깔 등을 온전히 느끼고 경험해보았다. 때로는 팔을 벌려 자연의 모든 것을 안아보기도 했다. 마음의 힘을 빼면 바람, 햇빛, 하늘, 땅 등 모든 것들이 항상 새롭게 느껴진다. 그 새로운 경험 속에는 기쁨, 행복, 고요, 편안함 등과 같은 것들이 함께 한다.

아침에 일어나 저녁에 잠들기까지 우리는 하루의 어느 순간을 걷고 있다. 우리에게 걷는 것은 너무나 자연스러운 것이 때문에 대부분의 사람들은 걷는다는 것조차 인식하지 못하고 걷는다. 또 걸으며 여러 생각에 빠져 주변의 것들을 세세히 보지 못하고 그냥 지나쳐 버리는 경우가 대부분이다. 의도를 가지고 하루 중 10분 정도의 시간을 활용해서 할 수 있는 마이크로 산책 명상을 실천해 보길 추천한다.

마이크로 산책의 핵심은 공간의 구석구석을 세밀하게 관찰하며 천천히 걷는 것이다. 원래 미국 뉴욕과 브루클린 등의 도심에서 먼저 인기를 끌었다고 한다. 특별히 따로 시간을 낸다기보다는 점심식사를 마친 후 또는 잠깐의 여유 시간을 활용하는 것과 같이 일상의 자투리 시간을 활용하는 것이 좋다.

먼저 방해를 받지 않고 조용히 걸을 수 있는 장소를 선택하고, 평소보다는 조금 느리고 여유를 가지고 걷는다. 걸으면서 의식을 발바닥에 두고, 걸을 때마다 느껴지는 감각을 알아차린다. 발바닥이 지면과 접촉할 때 느껴지는 촉감, 발의 무게감 등도 느껴본다. 이렇게 의도를 가지고 발바닥 감각을 알아차리면서 걷는다. 발에서 느껴지는 여러 감각을 바라보며 조금 천천히 걸어보는 것도 좋다. 2분 정도 후에는 주의를 돌려서 걷고 있는 주변을 관찰해본다. 감각은 의식적으로 열어놓는다. 애써서 뭔가를 찾으려 하지 않고, 보이는 것을 그냥 보기만 한다. 바닥, 좌우 경관, 하늘, 땅 등 무엇이든 시각에 자연스럽게 들어오는 것들을 바라보라. 좋다 싫다 판단하지 않고 그냥 바라만 본다. 무슨 생각이나 감정이 올라오면 그냥 알아차리고, 다시 보이는 것을 보기만 한다. 보려고 노력하는 것이 아니라 보이는 것들을 수용적인 태도로 보기만 한다. 2분 정도 시간이 지나면 다시 주의를 돌려서 주변에서 들리는 소리를 들어본다. 들으려고 애쓰지 않는다. 아무것도 모르는 아이와 같은 태도로 그냥 들려오는 소리를 듣기만 한다. 멀리서 들리는 소리, 가까이에서 들리는 소리, 바로 옆에서 들리는 소리들을 판단하지 않고 그냥 듣기만 해본다. 2분 정도 후에 주의를 주변의 냄새로 돌려보라. 냄새를 맡으려고 애쓰지 않는다. 주의를 코의 감각으로 가져가면 자연스럽게 냄새를 경험할 수 있다. 2분 정도 냄새를 알아차리면서 걸어본다. 경험하고 있는 것을 통제하거나 변경시키려 하지 않는다. 모든 것을 있는 그대로 내버려두고 자연스럽게 느껴지는 것을 알아차리기만 한다. 느낌은 실제이고, 지금 이 순간 온전히 현존할 수 있게 해주는 관문이기도 하다. 이렇게 10분 정도 주변을 천천히 걸으면서 할 수 있는 마이크로 산책명상도 일상의 삶 속에서 언제든지 실천할 수 있는 좋은 방법이다.

차명상과 마이크로 산책명상의 공통점은 짧은 시간에 오감을 일깨울 수 있는 효과적인 명상법이라는 점이다. 또한 매일 실천할 수 있는 손쉬운 방법이기도 하다. 차를 즐기지 않는다면 커피로 대신해도 좋다. 중요한 것은 매일 어느 한 순간을 선택해서 현재의 순간에 의도적으로 깨어 있는 것을 습관화하는 것이다. 명상은 삶을 살아가는 긍정적인 태도를 만들어준다. 태도가 바뀌면 행동이 바뀌고, 행동이 바뀌면 결과가 바뀌게 된다. 내가 주도하는 삶을 살아가게 해준다. 오늘 당장 자신의 삶을 능동적으로 이끌어가는 삶을 선택을 해보기를 추천한다.

〈무진어소시에이츠 대표〉

전통과 미래, 그리고 한국불교의 자부심
BTN 불교TV
방송시간안내
BTN 불교TV 대표 프로그램




법상스님의 육조단경과 마음공부
육조 혜능스님이 법문하신 육조단경의 핵심 내용을 배워보는 시간
본방송 (월) 07:30 재방송 (월) 19:30, (토) 22:30




자현·광우스님의 끝판! 맛수다
자현스님과 광우스님의 '맛있는 수다' 재미있는 불교공부
본방송 (수) 07:30 재방송 (수) 19:30, (일) 14:00




동훈스님의 다음생 이야기
오늘 좋은 씨앗은 내일 좋은 열매!
본방송 (금) 07:30 재방송 (금) 16:00, (일) 21:00

BTN 채널안내 | olleh 233번 Btv 295번 U+TV 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300