명상 나에게 이르는 길

샐리 켐튼(명상 강사 · 저널리스트)

〈10〉 샥티의 인도를 따르라

명상의 기운은 저마다 달리 느낀다

몇 해 전, 지인이 오후 명상을 함께하자고 했다. 명상을 힘들어하던 그 지인은 나와 함께 명상을 하면서 돌파구를 찾고자 했다. 내가 물었다. "문제가 뭐예요?"

그녀가 대답했다. "잘 모르겠는데, 내 생각에는 가슴이 메말라서 그런 것 같아요. 가슴에서 기운이 전혀 느껴지지 않거든요."

내가 다시 물었다. "기운이 느껴지는 부위는 어딘가요?"

그녀가 잠시 눈을 감고 있다가 대답했다. "양 눈썹 사이에 무언가가 누르는 것 같아요. 특히 눈을 감으면 심해지거든요."

"그 부위에 의식을 모아보면 어떨까요? 그 기운 속으로 들어가 보세요. 그 부위로 숨을 들이쉬고 내쉬어 보세요."

그녀는 그렇게 눈을 감도 30분 동안 명상을 하다가 눈을 떴다.

내가 물었다. "어때요?"

그녀가 명상한 내용을 설명했다. "엄청난데요. 그 부위에서 느껴지는 기운으로 호흡을 계속했는데, 잠시 후 열렸어요. 에메랄드빛의 초원에 있었어요. 햇빛이 하도 강렬해서 쳐다볼 수가 없었어요. 햇빛이 점점 거대해지자 내가 그 속으로 들어갔어요. 정말 대단했어요."

그 순간 나는 명상의 궁극적인 비법을 터득한 것 같았다. '기운이 느껴지는 곳을 찾아서 기운이 인도하는 대로 따라가라.' 신체에서 느껴지는 미묘한 기운으로 자신만의 명상법을 찾아라. 그 방법을 찾으면 쿤달리니와 영적인 기운, 그리고 내면의 깨어난 현존이 당신의 명상을 인도하고 도와줄 것이다.

이런 깨달음은 내면 여행에서 깨우친 것들과 그리 다르지 않았다. 이런 깨달음은 명상의 기본이었고 처음 명상을 시작하며 받은 가르침이었다. 자신의 쿤달리니가 깨어났는지를 확인하려면 자신의 명상이 자연스럽게 일어나는가를 보면 된다고 탄트라는 말한다. 물론 세세한 부분은 사람마다 다르다. 명상이 일어나고 있는지는 대단히 미묘해서 세밀하게 주의를 기울여야 한다. 지인과의 대화를 마치고 나서야 나는 쿤달리니 샥티가 내면에서 어떻게 작용하는지 알아보지 않았음을 깨달았다.



다양하게 나타나는 샥티의 증거

내면의 샥티는 미묘한 자극과 느낌, 감각, 통찰, 심상, 체득 등으로 우리와 소통한다. 이런 소통 중에서 일부는 우리가 파장을 맞추기만 하면 곧장 인식할 수 있다. 예를 들어, 지금 명상을 하고 싶은 마음이 간절하다고 하자. 일과시간이라면 내면에서 강하게 끄는 힘이나, 내면으로 들어가려는 열망이 자주 올라온다. 이러한 명상의 욕구는 자연스러우며, 자신의 의식을 일깨우는 명상가에게는 허기나 갈증만큼 강하고도 자연스러운 충동이다. 내면으로 들어가려는 충동은 책상에 앉아 있을 때나 버스를 탔을 때도 일어날 수 있다. 또 몸이 무겁게 느껴지거나 졸리는 현상으로 나타날 수도 있다. 주의를 기울이지 않으면 낮잠을 자거나 커피를 마셔야겠다고 생각할 수도 있다. 그러나 진정으로 필요한 것은, 잠깐 몇 분이라도 명상을 하고 싶은 충동에 응하는 것이다. 필요하다면 욕실의 문을 잠그고 있어도 좋고, 운전 중이라면 차를 한쪽에 세워도 좋다.

쿤달리니가 작용하는 것을 보여주는 극적인 증거도 있다. 내면에서 빛이 나타난다거나, 자신도 모르는 사이에 자신의 경험을 관찰하며 관조하는 경지로 들어가는 경우가 그렇다. 사랑의 느낌이 떠오르고, 이 사랑에 관심을 기울이면 사랑이 커지는 사람도 있다. 각성이 몸의 경계를 넘어 확장되기도 한다. 호흡이 빨라지거나 멈추기도 하고, 머리를 흔들거나 앞뒤로 움직이기도 한다. 내면에서 다른 차원, 다른 경지로 떨어지거나 상승하기도 한다. 표면의식 뒤에 숨어 있던 각성이 전면으로 나타나는 것 같기도 하다. 환상이 나타나기도 한다.

샥티의 증거는 상당히 미묘하다. 심장에서 맥박을 느끼거나 이마에서 무언가가 찌릿찌릿하거나 옆구리에서 기운의 흐름을 느끼거나 만트라를 염송하고 싶은 생각이 치솟기도 한다.

극적인 증거들에 비해 미묘한 증거들은 두드러지지 않아서 관심이 가지 않을 때가 많다. 그렇다고 해도 미묘한 증거들은 극적인 증거만큼이나 중요하다. 이들은 내면의 샥티가 열리는 방향을 가리키는 흔적이자 발자국이기 때문이다. 우리는 자신을 위해 그러한 징후들에 관심을 기울이고 알아보는 법을 배워야 한다. 거기에는 교과서가 따로 없다.

기운이 느껴지는 곳에
인도하는 대로 따라가
소소한 변화 관찰하며
나만의 명상법 찾아라

지금 이 순간 눈을 감고 몸 안의 기운에 파장을 맞추고 싶은 마음이 들지도 모르겠다. 간단한 수련을 해보자.

(샥티 감지하기) 눈을 감고 몸에 힘을 뺀 다음, 상체를 바르게 한다. 내면으로 들어가서 자신의 몸을 느껴본다. 어느 부위에서 기운의 흐름이 느껴지는가? 그 기운의 느낌은 어떠한가? 특정 부위에서 고동치고 있는가? 사랑스러움, 두통, 열망 등의 느낌과 관련이 있는가? 압박감, 열기, 딱딱함, 부드러움 등의 감각이 느껴지는가? 소리가 들리거나 빛이 보이는가? 내면에 나타나는 것이 자신과 친숙한 것들인지 하나하나 살펴보라.

샥티의 인도로 얻는 효과

자신의 감정을 느끼고 정보를 처리하고 문제를 해결하는 방식이 각자 다르듯이, 명상세계도 서로 체험하는 방식이 다르다. 자신만의 방식이 틀리지 않다는 사실을 확인하기 전까지 대개는 자신의 명상 체험을 확신하지 못한다. 특히 자신의 체험이 스승이나 경전이 말하는 체험과 다를 때는 더욱 그렇다. 명상은 마음이 죽은 듯이 고요해지는 것이라거나, 훌륭한 명상은 환상을 보고 극적으로 의식이 전환되는 것이라고 듣거나 배웠다면, 소소한 통찰이나 기운의 움직임, 기분의 변화, 작은 느낌 등을 무시해버릴 수도 있다. 이런 것들이야말로 내면세계로 가는 데 더없이 중요한 이정표인데도 말이다.

테라바다(Theravada, 소승불교의 하나)나 선불교의 스승들은 위에서 언급한 체험들이 현상계의 단순한 현상에 불과하니 넘어가라고 말한다. 위의 체험들에 집착하거나 수행의 목적으로 삼아서는 안 된다고도 한다. 그러나 탄트라나 은둔자들의 명상 전통에서는 내면의 현상을 보다 신중하게 다룬다. 따끔거림이나 압박감, 기운이 몸 밖으로 퍼지는 현상, 체온의 변화, 내면의 쾌감이나 황홀함, 환상, 내면의 노래나 소리를 듣는 현상, 몸이 저절로 움직이는 현상 등을 내면이 변화하는 징표로 생각한다. 이런 느낌이나 현상들은 모두 각성의 변화를 보여주며 그 다음 어디로 가야 하는지를 보여주는 이정표다.

나는 여러 해 동안 샥티에게 기원하는 명상을 수련했지만 이 명상이 수련에 활력을 불어넣는 모습을 볼 때면 언제나 경외심을 느낀다. 내면의 명상 기운에게 자신을 이끌어줄 것을 구하는 간단한 행위로도 새로운 기회와 깊은 명상의 공간이 열리는 듯하다. 이전에 본 적도, 들은 적도 없는 현상에 의식을 모으면 새로운 기회가 찾아온다.

내 학생이 명상 도중에 샥티에게 자신을 인도해 달라고 기원하고 나서 머리 한쪽에서 기가 움직이는 것을 느꼈다. 평소 같으면 무시하고 지나갔겠지만, 샥티의 신호를 기다리는 수련을 하고 있던 터라 그 기운에 의식을 모으고 그 안으로 들어갔다. 실제 안으로 들어가자 기운은 부드러워지고 넓어지면서 확장되었다. 그는 사랑의 물결에 둘러싸여 있는, 부드럽고 진동하는 기운의 세계로 이동했다. 신묘한 물속에서 안식하는 것 같았다. 그의 육체 감각은 용해되었다. 그리고 자신이 확장된 의식체임을 깨달았다.

한 젊은 여성의 경우, 처음 샥티의 도움을 기원했을 때 그녀 앞에 빛이 나타났다. 그녀는 명상할 때마다 이 빛의 장을 체험했다. 다른 여성의 경우, 미간에 있는 제3의 눈 센터에서 강한 압박감을 느꼈는데, 이 압박감은 저절로 파란빛의 구슬로 바뀌었다. 그 빛에 집중하자 거대한 빛의 바다가 나타났고, 그녀는 명상이 끝날 때까지 빛의 바다를 유영했다. 그 후로 이마 부위에서 느낌이 계속 강해졌다. 이마의 느낌과 그 압박감은 명상할 때는 물론 평상시에도 계속되었다. 그녀는 이마에서 압박감을 느낀 이후로 어떻게 마음이 맑아졌는지를 이야기했다. "낮에 눈을 감고 있어도 수정을 통해 보는 것 같아요. 마음이 분주할 때도 저변에는 어떤 밝음이 있는 거예요."

샥티에게 하는 기원은 기도 명상의 중요한 세 가지, 즉 인식과 경배와 귀의를 수련할 수 있기 때문에 대단히 강력하다. 당신이 귀의하면, 다시 말해 여신의 인도에 온전히 헌신하면 여신은 당신 앞에 나타나 깊은 사랑을 보여준다. 당신이 먼저 여신에게 내맡기지 않으면 쿤달리니도 당신을 어찌할 수 없다.

귀의한다는 것은 늘 쉽지 않다. 명상에서든 일상에서든 통제하려는 마음이 깊게 깔려 있기 때문이다. 그래서 샥티가 우리에게 명상의 깊은 차원을 보여주려고 하면 종종 뒤로 물러나거나 저항한다. 그런 순간에는 의도적으로 '내려놓기'나 '내맡기기'의 중요성을 자신에게 상기시킬 필요가 있다.

귀의는 본질적으로 우리가 '할 수 있는' 것이 아니다. 귀의는 의식의 자연스러운 활동으로, 오랜 시간에 걸쳐 명상이 깊어질 때만 찾아오는 열림이다. 집착을 놓는 수련에는 여러 가지가 있다. 대표적인 것이 호흡 수련이다. 호흡은 명상에서 발산하는 역할을 한다. 숨을 들이쉬었다가 내쉬면서 잡념이나 저항감, 분리, 한계 의식이 밖으로 나간다고 느낀다. 날숨으로 저항감을 내보내는 수련은 호흡에 지장을 주는 정신근육을 풀어줄 뿐 아니라 마음의 긴장을 풀어주고 샥티와 분리된 느낌을 해소해준다.

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

탈 종 공 고

• 사찰명 : 무량사
• 법　명 : 동근(이근우)
• 주　소 : 경남 창원시 마산 합포구 자산남10길40의18

• 사찰명 : 단아사
• 법　명 : 태산(유규열)
• 주　소 : 부산광역시 금정구 금정로 233번길 49(구서동)

위 사찰들과 위 인들은
귀 종단의 종지종풍이 맞지않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2017년 4월 5일

(사)대한불교율사조계종 총무원장 법하

염불(범음·범패) 무료교육

염불(범음 · 범패)을 배우고 싶으신 회원을 초대합니다.

염불 뜻을 알아야 소리를 잘 할 수 있습니다.

■ 수 강 료 : 무료
■ 자　　격 : 삭발 염의한 스님
■ 강의시간 : 매주 금요일 오후 2시 ~ 5시
■ 교육내용 : 천도의식 뜻 해설 및 소리 (영남소리), 사물, 바라작법, 공양작법
■ 강 주 : 자운 스님 바라, 공양작법 - 해인 스님
■ 문 의 : 여여불음원 ☎ 055)744-5300
❖ 회 비 : 십만원
단, 회비는 부처님 성지순례(1~2년 마다) 여행비로 비축

• 본인 염불소리 전문 녹음 및 CD제작 가능 •

여 여 불 음 원
경남 진주시 미천면 어옥로 232-72 여여암

스님 일생 중 가장 확실한 성공!

김해시 진례면 진례로 백팔! 이곳에 오시면 나이 드셔서 염불이 점점 힘이 드는 분에게 마이크와 1미터 떨어져 모기만한 소리에도 장암하고 은은한 소리를 되돌려 드리는 특수염불시설에 2시간의 염불에도 오히려 신명이 나는 체험을 하신 후 이 시스템을 이대로 법당에 옮기면 스님 일생 중 가장 확실한 성공이 되며 아울러 보살님들이 스님 염불소리가 테이프 소리보다 몇 배 낫다하며 기뻐합니다.

또한 이곳은 특수염불시스템 외에도 각종 음향 (마이크 방생용) 등을 고루 갖추었으니 꼭 오셔서 소리구경 하세요.

※ 단, 오시기 전 날짜와 시간을 반드시 약속하시고 사찰 관계자들과 함께 오시면 소리를 판단하는 객관적 검증이 됨으로 스님에게 훨씬 도움이 됩니다.

김해시 진례면 진례로 백팔 / (주)염불소리 / 전화 055)343-1191. 010-9471-2026