명상 나에게 이르는 길

샐리 켐튼(명상 강사 · 저널리스트)

〈11〉 나 자신을 어디서 찾을 것인가

명상 직후 각성, 일상으로 끌어오자



이번 장에서는 명상의 길을 가다가 만나게 되는 도로의 상태, 이정표, 표지물 등을 살펴보려고 한다. 다시 말해, 내면세계를 여행하면서 만나게 되는 문제와 경험을 담은 도로지도를 부분적으로나마 그려보고자 한다. 명상을 시작한 사람이라면 누구나 체험하는 기본에 대해서는 이미 설명했다. 이제는 겸손한 마음으로 명상여행의 고급 단계에 대해서도 간단히 살펴보자. 명상은 수련이면서 여행이기 때문에 여러 단계와 상황들이 있다.

내면의 경험은 직선적이지 않고 입체적이기에 명상여행은 일직선으로 계단을 오르거나 고속도로를 달리는 것과는 다르다. 여기에 나오는 명상 지도는 외면세계를 위한 것이 아님을 유념하기 바란다.

인도에서 가장 유명한 영적 여행의 지도는 척추를 따라 존재하는 일곱 개의 차크라다. 인도에서 차크라는 기운 센터로 영적 진보를 가늠한다. 수행자들은 대부분 주요 차크라의 이름과 그 위치를 잘 알고 있다. 각 차크라가 특정한 감정적 · 영적 상태와 연결되어 있으며 신체기관과도 관련이 있음을 잘 알고 있다.

또 카슈미르 시바파에서 나온 요가지도도 있다. 이 지도에서는 명상이 현현의 36단계(tattva)를 통해 진화한다고 한다. 이 패러다임에서 영적 여정은, 자신의 몸과 마음과 에고와 동일시하는 데서 출발해 점진적으로 의식의 전체성과 하나 되는 경지로 나아간다고 한다. 낮은 차원에서 우리는 실재를 딱딱하게 굳어 있는 상태로 경험하며, 전체와 분리되어 유한한 존재로 자신을 인식한다. 우리가 높은 차원으로 진화하면 실재하는 모든 것이 자신의 각성 안에 존재함을 깨닫게 된다. 각성 안에서 자신이 창조의 의식과 다르지 않음을 알고 완전한 자유와 기쁨을 누린다. 단계별로 진화해 나감에 따라 체험의 내용은 점차 정묘해지고 각 개인은 다른 존재와 통합되어 간다.

각각의 탓트바 그룹의 체험이 특정 차크라와 연결되기 때문에 이 두 지도는 서로 관련이 있으며 서로 잘 들어맞는다. 두 지도는 내가 이번 장에서 안내할 지도와 관련이 있다. 이는 베단타학파의 위대한 스승인 샹카라(shankara)가 제시한 네 가지 상태와 네 가지 신체로 이루어진 패러다임이다.

네 가지 신체

베단타 경전은 우리 존재를 구성하는 육체와 마음 그리고 그 밖의 다양한 측면을, 우리의 중심핵인 참자아를 양파처럼 둘러싸고 있는 '껍질'이나 '신체'로 표현한다. 베단타 경전은 인간의 기본 경험을 깨어 있는 상태, 꿈꾸는 수면 상태, 숙면 상태, 각성 상태와 같이 네 가지 상태로 나눈다. 네 가지 상태는 위에서 말한 껍질과 관련이 있다. 보통 우리는 네 가지 중에서 어느 한 상태에서 산다. 다시 말해, 우리는 그 상태에 해당하는 '신체'로 산다. 그래서 명상을 하면서 내면으로 들어갈 때 우리는 실제로 네 가지 신체, 즉 네 개의 층을 거쳐서 간다. 신체 안으로 들어갈수록 더욱 정묘해지며 안의 신체와 밖의 신체는 서로 연결돼 있다.

평상시 깨어 있을 때 우리는 육체에 기반을 두고 있다. 생각이나 공상 속에 빠지거나 명상의 특정 단계에 들어가면 육체의 감각이 없어지고 정묘체 속으로 들어간다. 그리고 숙면이나 깊은 명상 상태에서 원인체를 경험한다. 초원인체는 우리가 참자아와 완전히 하나가 되었을 때 머무는 자리로, 명상 속에서 혹은 완전히 각성했을 때 나타난다.

명상에서 일어나는 일은 모두 네 가지 신체 중 하나에서 일어난다. 물론 이는 명상을 안내하는 하나의 지도일 뿐이다. 우리의 체험을 자세히 들여다보는 편리한 렌즈일 뿐이다. 요가에서 모든 범주나 이론의 틀은 각각의 체험에 이름을 붙이는 방식이다. 하지만 각각의 체험은 대단히 정묘하고 개인적이어서 이름을 달아 설명하기가 쉽지 않다. 우리는 언어를 떠난 차원에 대한 체험을 언어로 표현하려고 애쓴다. 그래서 개념이란 덫에 걸리기 쉽다. 한계가 없는 명상의 세계를 우리의 언어로 한계 짓는 우를 범하지 않도록 명상 언어를 유연하게 받아들일 필요가 있다. 우리가 명상을 통해 마주하는 세계는 구석구석이 다르고, 각각의 영역이 다르고, 체험의 맛이 다르기 때문에 내면세계 모두를 언어로 설명하거나 이론의 틀 속에 집어넣는 것은 불가능하다.

제1신체 육체 - 시공을 초월해서 육체(physical body)에서 느끼는 명상 체험은 대개 고통이다. 맨 처음 요가 자세로 앉는 법을 배울 때면 여기저기가 떨리고 아프다. 무릎, 엉덩이, 등이 익숙하지 않은 자세에 저항한다. 이전보다 좀더 오래 앉아 있으려고 하면 몸은 싫은 소리를 하거나 한계를 넘으려고 애쓴다. 우리는 육체적인 체험에 상반된 감정을 동시에 지닌다. 그래서 명상을 하다가 몸이 느껴지면 명상에 깊이 빠져들지 못하거나 어딘가에 걸려 있다고 생각한다.

내면 들어갈 때 4개 층 거쳐
들어갈수록 더욱 정묘해져
이론으로 규정할 순 없지만
궁극적인 내면 합일 나타나

하지만 그렇지 않다. 우리가 명상을 하면서 겪는 통증이나 불편함은, 믿건 말건 진실되고 중요한 명상체험이다. 그것은 신체가 정화되고 있다는 증거일 수 있다. 신체는 명상수련의 바탕이다. 쿤달리니가 우리를 보다 정묘한 차원으로 이끌 때 쏟아지는 기운을 감당할 수 있도록 신체는 안정적이고 맑고 강해야 한다. 그래서 명상을 하려고 자리에 앉으면, 깨어난 샥티는 근육과 관절에 원활하게 흘러서 내면으로 들어갈 준비를 한다.

제2신체 정묘체 - 한참 동안 앉아서 수련을 하다 보면 대개는 육체를 지각하는 일이 줄어든다. 몸을 지각하는 대신에 생각은 물론 존재의 표면에서 흐르는 기운을 지각하기도 하고, 마음속에 떠오르는 이미지를 지각하기도 한다.

정묘체(subtle body)는 기운으로 되어 있다. 이 기운은 생명 에너지요, 생각과 감정과 지각의 에너지다. 〈브리하다라니아카 우파니샤드〉에는 죽음이 오면 정묘체는 육체를 벗고 다른 몸을 받아 살거나, 내세를 경험하거나, 윤회를 한다고 전한다.

정묘체의 기운을 가리켜 프라나마야 코샤(pranamaya kosha, 생명의 칼집)라고 한다. 그것은 당신의 삶에 생명력을 불어넣는 순수한 기운의 칼집이다. 요가의 성자들은 나무 수액이나 태양의 빛줄기, 대기의 이온, 물의 영양분 등을 가리켜 '프라나'라고 했다. 이 프라나는 순수의식보다는 약간 거친 형태의 기운으로, 가득 차 있는 물리적 우주와 그 우주의 정묘한 본질을 이어준다.

인체 안에서 프라나는 신체와 마음과 영혼 사이에서 기운의 가교 역할을 한다. 신체의 모든 계통과 연락하며 신경계, 내장, 근육에 원기를 공급한다. 프라나는 뇌를 통해 신체의 각 기관과 근육에 신경전달물질을 내보내는 원동력이다. 프라나는 감각으로 마음을 움직이고, 인상을 만들고, 생각을 형성한다. 우리는 호흡할 때 산소와 함께 프라나를 흡수한다. 호흡이 느려지면, 그에 따라 마음이 고요해진다. 그래서 호흡을 따라가는 수련이 마음을 가라앉히는 데 많은 도움이 된다.

제3신체 원인체 - 명상을 하다 보면 의식을 완전히 잃어버린 것처럼 느껴지는 때가 있다. "자리에 앉아 눈을 감았어요. 그 다음은 아무 기억도 없는데, 명상이 끝났다고 종이 울리더군요." "어디에 갔다 왔는지 모르겠어요." "안으로 깊이 들어가기는 했는데 아무것도 모르겠어요. 의식도 없었던 것 같아요." 그런 상태에서 느낌이 어땠는지 기억하려고 하면 그저 휴식과 평화와 편안함 등의 느낌만 떠오른다. 몇 시간 동안 호흡이 고르게 가라앉은 상태에서 고개를 숙이고 있었거나 머리를 벽에 대고 있었을 수도 있다. 잠든 상태인 것 같지만 사실 알고 보면 잠든 상태도 아니다. 혹은 포근한 어둠을 보기도 한다. 그냥 아무것도 보이지 않고 느낌만 좋을 때도 있다.

한편 아무것도 없는 것 같은 허공 속에서 수많은 명상의 시간을 보내고 나면 당혹스러울 수 있다. 특히 몇 달 혹은 몇 년 동안 그런 상태가 지속되면 자신이 명상을 제대로 하고 있는지 어떤지 알 수 없는 경우도 있다. 명상을 제대로 하고 있는 것만은 분명하다. 이런 명상을 원인체(casual body) 명상이라고 한다. 원인체는 완전히 어둠(깊고 충만한 상태의 어둠)으로 이뤄진 존재의 층이다. 보통 꿈도 꾸지 않고 숙면에 들 때 우리는 원인체에 의존한다. 원인체의 두드러진 특징은 엄청난 지복의 자리라는 점이다. 하지만 원인체가 최후의 경지는 아니다. 원인체는 아직도 무의식이 남아 있는 경지이고, 참자아는 의식과 각성이 활짝 깨어난 경지다.

제4신체 초원인체 - 명상이 극적이거나 고요하거나 상관없이 우리는 결국 수련의 목표인 보는 자, 순수한 참나로 돌아와야 한다. 어떤 명상을 하든 대체로 앞에서 설명한 세 가지의 신체를 거친다.

어떤 상태, 어느 순간에든 순수각성과 참자아를 체험할 수 있는 가능성은 늘 열려 있다. 체험은 아주 다양하게 일어난다. 밝은 각성의 장으로 비상하거나, 평화롭고 드넓은 하늘에 앉아 저 밑에서 생각이 재잘거리는 모습을 지켜보기도 한다. 또 생각이 충만함의 호수 속으로 녹아들기도 하고, 작은 자아로서의 '나'는 사라지고 크고 넓은 존재가 나타나기도 한다. 자기 자신에게 "이 와중에 참자아는 어디에 있는가?" "참나는 누구인가?"라고 자문하며 차츰 지켜보고 있는 존재를 자각하기도 한다. 그 존재는 '몸-인격-자아'를 둘러싸고 있거나, 머리 위에서 아무런 평가 없이 그냥 지켜보기도 한다. 순수한 나, 위대한 각성이 그 정묘한 얼굴을 드러낼 때 우리는 그 각성 안에 있기만 하면 된다. 그냥 그 각성이 되기로 마음먹으면 된다.

명상을 하면 궁극적으로 내면의 사자하(궁극적인 합일)가 나타난다. 단 하나의 맛으로 빛나는 세상, 보통의 생각으로 구속받지 않는 세계에 눈을 뜨고 그 세계를 경험한다. 그래서 시간이 지날수록, 우리는 명상으로 평화나 기쁨을 체험하거나 순수각성을 맛보는 것만으로는 충분치 않다고 깨닫는다. 우리는 그런 경지가 일상 속으로 스며들어서, 오가는 생활 속에서도 깨어 있기를 원한다. 그러므로 우리는 명상이 끝난 직후에 각성을 일상으로 끌어오는 방식에 세심한 주의를 기울여야 한다.

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, 일반 가정집

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

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)