김병전 대표의 지금, 명상의 시간 ❻ 진정한 부의 법칙



▶한줄요약
명상은 우리의 삶을 근본적인 부분에서 부터 변화시킨다.

풍요롭고 행복한 삶, 생활명상서 시작

명상은 삶을 변화시킨다. 그것도 아주 근본적으로 변화시킨다. 우리는 보통 삶을 변화시키겠다며 무언가를 쟁취하려 한다. 재물이든 명예든 권력이든 말이다. 그것들이 우리의 자존감을 높여주고 우리를 행복의 길로 이끌 것이라고 생각한다. 그래서 재물과 명예와 권력을 얻기 위해 자신의 실력을 기르거나 꼼수를 쓰거나 인맥을 넓힌다.

하지만 최종적으로 성공을 이루는 사람은 극소수일 뿐이다. 대부분은 부질없이 자신을 소진하고 학대하다가 별다른 소득 없이 지리멸렬해지기 십상이다. 하지만 명상을 통한 삶의 변화에는 따로 승리자와 패배자가 없다. 누구나 이룰 수 있다. 명상을 통해 다다를 수 있는 궁극의 지점은 '나'라는 존재가 본래 있는 그대로 온전하다는 사실을 깨닫는 것이다. 그 온전함과 충만함 속에서 매 순간 풍요롭고 행복한 삶을 살아가는 것이다. 하루의 일상을 마음챙김과 함께하면 우리의 삶을 변화시킬 수 있다. 아침에 일어나서 저녁 잠자리에 들 때까지 마음챙김과 함께할 수 있다면 삶이 점점 건강해질 것이다.

특히 몸을 움직이면서 하는 마음챙김은 효과가 더욱 크다. 걷기, 달리기, 운동하기, 설거지하기, 청소하기 등 우리는 매일같이 몸을 움직이면서 살아간다. 그때마다 마음챙김을 바탕으로 신체 활동을 하면 역동적인 명상을 할 수 있다. 아울러 일상 속에서 지속적으로 마음챙김을 하면 진정한 휴식을 얻을 수 있다. 일과를 보람차게 마친 뒤에 잘 자고 푹 쉬는 삶이 계속될 것이다. 현대인들은 뭔가를 열심히 하는 데 익숙해져 있다. 끊임없이 성취해야만 자기의 존재 의미가 드러난다는 생각에 좀처럼 일을 손에서 놓지 못하고 스스로를 채찍질한다. 쉬지 못하고 쉴 줄 모른다. 그러나 쉼은 건강한 삶을 위한 필수 요소이자 성장과 도약을 위한 핵심 자원이다. 충분하고 제대로 된 휴식 없이는 '인생'이라는 장거리 경주를 완주할 수 없다. 진정한 휴식은 뇌까지 쉬도록 하는 것이다. 그렇게 되면 허망한 욕심 때문에 부지런히 머리를 굴리면서 제풀에 피곤해지거나 번뇌를 자초하지 않아도 된다. 명상은 그러한 진짜 휴식으로 우리를 안내한다. 그러면 실제 명상이 어떻게 우리의 삶 속에서 실천될 수 있는지 살펴보자. 필자가 개발한 〈하루명상〉 앱에서는 약 1,000여 개의 오디오 및 비디오 콘텐츠를 제공하고 있다. 그 가운데 일상 생활속에서 누구나 쉽게 할 수 있고, 꾸준히 하면 우리의 삶을 질적으로 개선시킬 수 있는 생활속 명상법 두 가지를 소개하고자 한다.

첫 번째로 소개할 명상은 매일 매일 새로운 마음으로 행복한 삶을 시작할 수 있는 '굿모닝감사미소 명상'이다. 하루의 성공은 하루의 첫걸음인 아침에 달려 있다. 새로운 하루가 시작될 때, 아침 시간을 어떻게 보내는지에 따라 그날 하루의 기분이 좌우된다. 아침나절에 몸과 마음을 돌보고 다잡는 굿모닝감사미소 명상을 통해 마음을 챙기면서 활기차고 편안한 하루를 준비할 수 있다. 방법은 간단하다.



먼저 침대에 누운 상태로 온몸에서 힘을 뺀다. 원한다면 의자에 앉아서 해도 좋다. 목과 어깨를 편안하게 이완하고 등과 허리의 긴장을 풀어준다. 두 팔은 몸통 옆에 자연스럽게 내려놓고 눈을 지그시 감는다. 그리고 주의를 호흡으로 가져온다. 천천히 코로 숨이 들어와 목구멍을 지나도록 한다. 이어서 숨이 가슴과 복부까지 들어갔다가, 다시 복부와 가슴에서 목을 지나 코로 빠져나가는 것을 느껴본다. 이렇게 호흡의 움직임을 충실히 느끼면서 몇 차례 들숨과 날숨을 이어간다. 은은하고 감미롭게, 아침 일찍 떠오르는 태양과 상쾌하게 불어오는 바람을 상상해보라. 바다도 좋고 산도 좋다. 그곳이 어디든 아침의 상쾌한 기운을 느낄 수 있는 장소를 상상한다. 밝고 따뜻한 태양 에너지가 온몸을 감싸는 느낌을 만끽한다. 상쾌한 공기가 느껴지고 부드러운 바람이 스쳐 간다. 아침의 상쾌한 공기와 에너지가 코끝을 살짝 때린다. 그 상쾌한 기운이 온몸으로 퍼지는 감각을 느껴본다. 태양을 계속 상상하면서 호흡의 자연스러운 리듬을 따라 온몸에 밝고 따뜻한 기운이 퍼져가는 것을 느껴본다. 입꼬리를 살짝 올려 미소를 짓고, 마음의 눈으로 눈꼬리를 살짝 내려 입꼬리와 연결해준다. 그렇게 하면 흡사 얼굴 전체가 둥근 태양처럼 밝게 빛나게 될 것이다. 얼굴이 안락하고 은은한 미소의 사랑스러움으로 가득해진다. 나는 태양과 같은 존재이기 때문이다. 만물에 생명력을 불어넣는 태양의 마음이 되어본다. 마음속으로 다음의 문구를 따라 되뇌면서 사랑과 감사의 마음을 가져본다. "오늘 하루 나에게 주어진 시간에 감사합니다. 이렇게 하루를 시작할 수 있음에 감사합니다. 사랑하는 사람들과 또 하루를 함께할 수 있음에 감사합니다." 한 번 더 마음속으로 똑같이 되뇌어본다. 그러고 나서 자신의 몸과 마음이 밝고 따뜻한 느낌으로 가득 차 있음을 알아차린다.

물질적 세속 성공 기준
존재가치 향상 못 시켜
마음챙김 의한 '삶' 변화
인생의 풍요로움 제공해

마지막으로 오늘 하루 내 몸과 마음에 지금의 이 상쾌함과 따뜻함이 끝까지 함께할 것임을 기억하며 명상을 마무리한다. '내가 무심코 지나쳐버린 오늘은 시한부 환자들에겐 그토록 살고 싶었던 내일'이라는 말이 있다. 내게 주어진 하루는 그만큼 소중하고 절실하다. 아침에 눈을 뜨는 것은 인생의 또 다른 출발이다. 행복한 인생이란 당장 눈앞에 있다. 바로 오늘부터 잘 사는 것이다. 법정 스님께서는 "안으로 마음의 흐름을 살피는 일, 우리는 이것을 일과 삼아서 해야 한다. 모든 것이 최초의 한 생각에서 싹튼다. 이 최초의 한 생각을 지켜보는 것이 바로 명상이다."라고 말씀하셨다. 매일 아침 그날의 한 생각을 감사미소 명상으로 싹틔우기를 바란다.

두 번째 소개할 명상은 우리가 살아가는 주변을 음미하며 알아차려보는 '마이크로 산책 명상'이다. 아침에 일어나서 저녁에 잠들기까지, 알고 보면 우리는 하루 가운데 가장 많은 시간을 걷는 데 쓰고 있다. 출퇴근을 하거나, 점심을 먹으러 가거나, 외근을 나가거나, 윗사람에게 보고를 하러 가거나, 어떤 일을 하려면 일단 걸어야 한다. 우리에게 걷기란 너무나 자연스러운 것이어서 대부분의 사람은 걷는다는 사실조차 인식하지 못하고 걷는다. 또 걷다 보면 여러 생각에 빠져 주변의 사물들을 세세히 보지 못하고 무심코 지나쳐버리는 경우가 많다. 마이크로 산책 명상은 걷기에 기반한 마음챙김 명상법이다. 하루 중 10분 정도의 시간을 활용해서 실천할 수 있으며 언제 어디서든 쉽게 할 수 있다. 마이크로 산책이란 공간의 구석구석을 세밀하게 관찰하며 걷는 것을 의미한다. 미국 뉴욕과 브루클린 등의 도심에서 인기를 끌었던 명상법으로, 한마디로 말하자면 나의 주변을 사랑하는 것이다. 일례로 자신의 생활 반경 50m 정도의 짧은 공간에서 펼쳐지는 아주 작은 변화를 하나도 놓치지 않으면서 1년 365일을 카메라에 담는 식이다. 그렇게 하면 하룻밤 만에 새로운 잎이 돋아났거나 꽃이 핀 것을 볼 수 있고, 땅속에서 개미들이 기어 다니는 모습을 여유롭게 살펴볼 수도 있다. 비가 내린 다음 날 깔끔하게 변해 있는 주변의 모습과 바람이 불면 정처 없이 가볍게 날아다니는 흙먼지들까지, 호기심과 열린 감각을 가지고 천천히 걸으면서 주변을 음미하듯 바라보면 신기하게도 매일 매일 새로운 것을 발견할 수 있게 된다. 무관심하게 지나쳐버렸던 내 곁의 경이로움이 새삼스럽게 드러나게 된다. 바로 한번 실천해보기를 권한다. 먼저 10분 정도 방해를 받지 않고 조용히 걸을 수 있는 장소를 선택해 호젓하게 산책한다. 평소보다 조금 느린 걸음으로 여유를 가지고 걷도록 한다. 걸으면서 발바닥이 지면과 접촉할 때 느껴지는 촉감, 발의 무게감을 느껴본다. 그리고 주의를 돌려 자신이 걷고 있는 주변 풍경을 관찰해본다. 뭔가를 애써서 찾으려 하지 않고, 그저 자연스럽게 '보여진다'는 심정으로 바라본다. 아무것도 모르는 천진무구한 아이 같은 자세로 들려오는 소리를 듣는다. 코의 감각으로 주의를 가져가면 나를 둘러싼 환경의 냄새가 더 선명하게 전해진다. 이때도 마냥 받아들이기만 한다. 통제하거나 거부하거나 변경시키려 하지 않는다. 모든 것을 있는 그대로 내버려 두고 홀가분하게 경험한다. 이때 경험에 집중하고 있는 나의 감각은 지금 이 순간에 온전히 머무를 수 있게 된다. 바쁜 일상 속에서도 마이크로 산책 시간을 통해 잊고 있던 자신의 존재를 마음챙김하며 느껴보기 바란다. 지혜와 행복은 지금 이 순간의 경험에 존재한다!

어느 한 순간이 즐겁다고 해서 풍요롭고 행복한 삶을 살아갈 수 있는 것은 아니다. 매 순간 하루하루 한 달 한 달 축적해 가는 과정속에서 이루어진다. 새삼스럽게 우리가 몰랐던 것을 발견하는 것도 아니다. 본래 자기 마음 속에 잠재해있던 행복의 불씨를 생활속 명상을 통해 키워 나가는 것이다. 꾸준한 실천을 통해 불씨를 키워나가다 보면 웬만한 바람으로는 꺼지지 않는 커다란 불꽃이 될 것이다. 누구나 그 불씨는 가지고 있다. 고통으로부터 벗어나 건강하고, 안전하고, 평온하고, 행복한 삶을 만들어가려면 이 지혜의 불씨를 살려야 한다. "명상에서 지혜가 생기고, 명상이 없으면 지혜도 사라진다. 생과 사의 두 길을 알고 지혜가 늘도록 자기 자신을 일깨우라"는 〈법구경〉의 말씀처럼 생활속 명상을 통해 지혜를 얻어 모두 행복한 삶을 살아가기를 바란다. 이제 당신이 마음의 불씨를 살려야 할 때이다.

〈무진어소시에이츠 대표〉

