삶의 일부, 마음챙김 프로그램

명상書 톺아보기

존 카밧진 등의

'마음챙김으로 우울을 지나는 법'

〈6〉 모든 것을 엮다



지금까지 수련법을 알게 됐다면 이제는 프로그램 전체를 체계적으로 경험하고 싶을지도 모른다. 우울증을 치료하는 8주간의 마음챙김 기반 인지치료를 단계별로 안내한다. 이 작업에 임하는 최선의 방법은 8주의 시간을 마련해 매일 한시간씩 명상 수련에 전념하는 것이다.

모든 기술 습득과 마찬가지로 이 책에 소개한 마음챙김 수련도 배움에 임하는 태도가 바뀌어야 한다. 수영을 예로 들면 강사가 수영법에 관한 설명을 마치면 수강생은 직접 물속에 들어가야 한다. 물에 뜨는 법에 관한 설명이 아무리 훌륭해도 스스로 경험해야 한다.

마음챙김 수련도 마찬가지다. 설명 뒤에는 체험으로 나아가야 한다. 수영이든 수련이든 꾸준한 연습이 필요하다. 물에 잠깐 몸을 담가서는 헤엄치는 법을 제대로 배울 수 없다. 명상 수련도 한두번으로 장기효과를 보기 어렵다. 명상 수련도 한두번으로 장기 효과를 보기 어렵다. 어떤 때는 매우 지루하다고 여길 수 있다. 그 밖에 들뜸, 실망, 초조함을 비롯한 여러 가지 몸과 마음의 상태를 경험하기도 한다. 그런데 이 모든 것을 언제라도 알아차림에 가볍게 담을 수 있음을 기억한다면 문제가 되지 않는다.

우리 저자들의 MBCT 프로그램은 8주 동안 배움이 지속적으로 심화하도록 매주 새로운 요소를 소개한다. 그러므로 명상 수련 시간을 스스로 갖는 것이 중요하다.

명상 안내문이 어렵거나 지루하게 느껴져도 할 수 있는 한에서 안내를 따라 수련한다. 수련이 힘들어지면 결과와 행위 중심의 마음모드에 익숙한 우리는 평화로운 상태를 바라며 다음 수련으로 넘어가기 쉽다. 이런 때는 수련의 목적이 특정한 목적을 달성하기 위해 애쓰는 것이 아님을 기억하자.

또 이완된 상태로 마음의 평화를 찾는 것도 아님을 기억하자. 순간적으로 찾아오는 이완과 마음의 평화는 수련의 반가운 부산물이지 그 자체로 수련의 목적이 아니다. 만약 수련에 '목적'이라는 것이 존재한다면 열린 마음으로 지금 나의 경험에서 일어나는 모든 일에 현존하는 것이다. 오롯이 깨어있고, 온전히 살아있으며, 지금 이대로의 나 자신으로 존재하는 것이 수련의 목적이라면 목적이다.

명상 수련에 필요한 노력은 '목적지'에 얼마나 가까이 갔는지 계속 체크하는 노력이 아니다. 인내와 전념, 신뢰 등의 현명한 노력이 더 중요하다. 나비가 어깨에 앉기를 바라며 조바심을 내면 나비는 더 앉지 않는다. 이때 할 일은 억지로 나비가 내려앉게 만들려는 시도를 내려놓고 나비 스스로 내려앉기를 지켜보는 것이다.

책의 수련법으로 마음챙김을 계발하는 시간을 매일 정해두는 것도 좋다. 나를 위한 이 시간을 소중히 여긴다. 자신을 위한 시간을 갖는 것은 이기적인 행동이 아니다. 현재 순간에 온전히 존재하는 시간을 갖는 것은 지혜로운 자기 사랑의 행위다. 수련 시간과 장소를 마련하려면, 현재의 생활 패턴을 조정해야 할 수도 있다. 하루 중 대부분 시간을 가족과 직장 또는 잠으로 가득 채운 상황에서 8주 동안 수련에 전념하는 것은 결코 쉬운 일이 아니다.

그러나 좋을 때나 싫을 때나 수련에 전념하며 지속하는 것 자체가 마음챙김 연습의 일부로서 반드시 필요하다. 이렇게 전념하고 지속하지 않으면 수련을 하려는 처음의 귀한 의도가 더 중요해 보이는 다른 일에 밀려난다.

마음의 행위 모드는 오늘 수련을 건너뛸 구실을 얼마든지 떠올린다. 그러므로 아침에 조금 일찍 일어나 정식 수련 시간을 마련하는 것이 좋다. 그렇게 하려면 평소보다 조금 일찍 잠자리에 들어야 할 수 있다. 그래야 필요한 잠을 줄여가며 수련하는 일이 없다.

수련 시간과 장소를 정했다면 이제 당신이 무엇을 하는지 궁금한 주변사람에게 알려 그들이 방해 받는 일이 없도록 한다. 만약 수련중 전화가 울려 당신 외 받을 사람이 없다면 그냥 울리게 놓아두자. 누가 전화를 걸었든 지금은 오로지 나 자신에게 집중하는 시간이다. 이 것만으로 24시간 연결된 시대에 나에게 자양분을 주는 강력한 수련이 된다. 수련시간은 자신과 잘 연결하지 않는 오늘날, 자기변화를 위해 자신과 연결하는 소중한 시간이다.

> "
> **'이대로 나' 수련의 목적**
> **목적까지 도달 점검보다**
> **어떻게 노력하는지 중요**
> **내면의 자원을 발견하자**
> "

수련을 방해하는 외부요소보다 힘든 것은 내면의 방해요소다. 우리는 실제로 끊임없이 자기 스스로를 방해한다. 이는 특정 대상에 주의를 기울이며 마음을 관찰해보면 저절로 드러난다.

수련을 방해하는 요소에는 방황하는 마음, 원하는 마음, 판단하는 마음, 계획하는 마음, 걱정하는 마음, 강박적으로 반추하는 마음 등이 있다. 해야 하는 일이 수시로 마음을 비집고 들어온다. 지금 당장 해치워야 한다는 느낌이 일어난다. 이런 때는 즉각 조치를 취해야 하는 것처럼 반응하지 말고, 이 모든 생각과 계획, 판단, 자기 대화가 마음에서 일어났다 사라지는 과정을 하늘에 떠가는 구름처럼 바라본다. 명상 수련을 또 하나의 '해야 하는 일'로 만들지 않는다. 명상 수련은 또 하나의 행위가 아니라 지금 이대로의 자신으로 존재하는 것이다.

우리는 8주 마음챙김 프로그램에서 각 세션의 시작 전에 수련에 임하는 의도와 해당 세션의 전체적인 의도를 상기시킨다. 마찬가지로 독자 여러분도 수련을 시작하는 매주 관련 챕터를 찾아 읽기 바란다. 8주 프로그램의 각 주에 해당하는 관련 챕터를 읽으면 매주 새로 추가되는 수련법에 대해 더 잘 이해할 수 있다.

마지막으로 기억해야 할 것은 이 수련을 반드시 좋아할 필요는 없다는 점이다. 아니 좋아할 필요가 전혀 없다. 여러분이 할 일은 앞으로 8주 동안 판단을 일시 유보한 채 책에 소개된 지침을 따라 온 마음으로 수련하는 것 뿐이다. 잘해야 한다는 생각마저 내려놓고 매순간, 매일, 매주, 어떤 일이 일어나는지 단지 지켜보라.

자신과 함께하는 새로운 시도인 수련은 당신의 삶에서 친밀한(그러나 관성적이지 않은) 일부가 될 것이다. 이런 의도를 갖고 하루하루 수련하라. 이렇게 할 때 새로운 것에 열린다. 모든 순간은 새롭고 고유하다. 우리는 언제라도 거기 다가갈 수 있다.

자기 자신에 오롯이 몰입하고 온전히 살아 있음을 깨닫는 모험에서 우리는 자신이 수련에 가져가는 바, 즉 투입만을 책임지면 된다. 반면 그에 따른 결과는 어떤 의미에서 예측이 불가능하다. 어떤 결과도 각자에게 고유하며 그 또한 어떤 식으로든 끊임없이 변화할 것이다. 다가올 순간에 무엇을 보게 될지 누구도 미리 알 수 없다. 우리가 다루어야 하는 순간은 지금 뿐이다.

지금 이순간, 있는 그대로의 상태에 존재하는 것이 수련이다. 나머지는 알아서 되어갈 것이다. 다음으로 기억할 것은 하루 5분이라도 거르지 말고 매일 수련하는 것이다. 기억해야 하는 가장 중요한 사실은 우리의 삶이야 말로 진정한 수련의 장이라는 점이다.

여러분이 규칙적이고 규율적으로 수련해 왔다면 풍요로움을 맛보았을 것이다. 이제 여러분은 자신의 존재를 존중하는 방식으로 살고 싶다는 바람을 일으켰을 것이다.

또 내면과 외면의 어떤 행위든 여러분 존재의 근원에서 흘러나오길 바랄 것이다. 이즈음에서 여러분의 생각하는 마음, 판단하는 마음이 믿든 안 믿든, 여러분은 스스로 일으킨 수련의 동력을 지속하는 기술과 경험을 쌓았다. 이 수련의 동력은 여러분의 가슴이 본래 지닌 지혜와 더불어 여러분 자신의 마음챙김 수련을 앞으로도 안내하고 형성하며 심화시킬 것이다. 또 이 동력은 좋을 때나 나쁠 때나 여러분의 삶이라는 끝없는 모험을 온전히 껴안게 할 것이다.

우리 저자를 비롯한 오늘날 모든 명상 지도자들은 수련자들에게 바쁜 생활에도 매일 조용히 자리에 앉아 정식 명상수련 시간을 마련할 것을 권한다. 얼마나 오래 수련하느냐보다 중요한 것은 이 모든 행위와 분주함의 와중에 잠시 멈추어 짧은 시간이라도 매일 수련하겠다는 의도이다. 궁극적으로 마음챙김은 얼마나 오랜 시간하느냐가 아니라 어떻게 하느냐가 중요하다 아무리 짧은 시간이라도 그 시간 온전한 알아차림으로 존재한다면 삶의 방향을 변화시키는 심오한 치유력이 일어난다.

몸과 마음의 풍경을 제대로 알려면 자주 그곳을 찾아야 한다. 언제까지나 구경꾼으로 남기보다 아예 자신의 몸과 마음에 터를 잡고 '영주권'을 얻는 편이 낫다. 또 그곳의 언어를 배우는 것도 중요하다. 외국어를 유창하게 하려면 해당 언어 환경을 자주 접해야 하듯, 몸과 마음의 언어를 배우는 것도 규칙적인 수련으로 유창성을 유지할 수 있다.

규칙적으로 마음챙김을 닦으면 자신도 몰랐던 깊은 내면의 자원이 존재함을 알게 된다. 또 이 내면 자원에 체계적으로 접근해 자신과 타인을 위해 사용할 수 있다는 사실도 알 수 있다. 내면의 지혜를 스스로 맛보았다면 여러분의 삶은 결코 이전과 같지 않을 것이다.

청동불상 조성업체
대원불교미술원



그 동안 저희 대원불교미술원을 성원해 주신 여러 스님분들께 머리 숙여 감사 드립니다.

그 성원에 조금이나마 보답하기 위하여 저희 대원불교미술원에서는 청동불, 개금, 탁자, 단청, 천불전, 특수불 등 일체를 혼을 담아 조성(제작)하여 저렴하고 합리적인 가격에 조성하고 있습니다.
또한, 저희 대원불교미술원에서는 법당 철거 및 정리 일체를 도와드리고 있습니다.
수거해 온 물건 및 퇴불은 파불없이 좋은 인연으로 어려운 스님들께 무료로 조성해 드립니다.

감사합니다. 원장 임영달 올림.

경기도 포천시 내촌면 진목리 565-5 전화 031)532-3722, 533-3722 | H·P 010-7171-2636 | 정성을 다하는 대원불교미술원이 되겠습니다