마음 법당에 불 켜는 것 '명상'



최훈동의
마음 사용 설명서
⑫ 마음 속 고락

12-1 삶이 괴로운 사람이 있습니다. 어떤 것도 위로가 안 되고 어떤 해결책도 보이지 않아 캄캄한 밤과 같은 마음입니다. 너무 힘들어 자살만을 생각합니다. 쉬고 싶어도 쉴 수 없고 잠을 자고 싶어도 잘 수 없고 생각을 멈출래야 멈출 수도 없습니다. 잠이 겨우 들어도 악몽에 시달리고 진땀을 흘리며 깨보면 30분도 못잡니다. 그 사람에겐 괴로움은 관념적인 게 아닙니다. 너무 실존적입니다. 그에겐 두려움이 있습니다. 죽음입니다. 죽을 때 너무 아프고 고통스러울까 봐 죽고 싶을 정도로 괴롭지만 죽지도 못합니다. 이렇게 캄캄한 마음에 등불을 켜는 것처럼 밝아지게 하려면 어떻게 해야 하나요?

12-2 실수만 하면 "그것이 문제야. 너는 그게 문제야"라고 입버릇처럼 이야기하는 스승에게 제자는 기가 질리고 위축됩니다. 그렇지 않아도 자신의 실수나 부족한 점 때문에 자책하고 있는데 중요한 사람(부모나 스승)이 부족하다고 지적만 하면 자존감이 확 떨어지기 마련입니다. 결국 나는 바보이고 못났고 결점 투성이라는 신념을 공고히 하며 삽니다. 입버릇처럼 주문을 외우듯이 스스로 반복해서 중얼대고 있음을 봅니다. 자책이나 후회 밑에는 자신을 갉아먹는 분노가 깔려 있습니다. 감히 표현 못하고 억압해버린 분노입니다. 좌절감은 분노를 낳고 분노를 억압하면 쌓여서 우울이 됩니다. 우울은 이렇게 생겨납니다. 잘못되었을 때 필요한 건 자책이나 후회보단 깨달음입니다. 깨달음은 캄캄한 밤에 등불을 켜는 것입니다. 과거의 실수를 되풀이하지 않으려 미래를 걱정하느라 에너지를 소모하고 있음을 깨닫고 실수가 잘못이 아니라 성공으로 향하는 과정임을 깨닫는 것입니다. 깨우치면 성장이 있고 실수나 퇴보를 벗어날 수 있지만 좌절과 상실감과 박탈감에서 허우적대면 고통이 됩니다.

12-3 같은 상황을 어떻게 받아들이느냐에 따라 지극한 고통이 되기도 하고, 넘어져도 툴툴 털고 일어나갈 길을 가기도 합니다. 실패나 성공은 누가 준 것이 아니고, 고통과 행복도 상황이 만든 것이 아니군요. 바로 자신이 만들었군요. 그런데 우리는 남의 탓, 상황 탓으로 돌리기만 합니다. 아닌가요?(웃음)

붓다가 인류 역사상 최초로 깨달은 진리는 연기법입니다. 모든 것(일)은 그럴 만한 인연(원인과 조건)에 의해서 생겨났다는 사실입니다. 기존의 창조론은 절대자인 누군가가 만들어준 거라고 가르쳤지요. 연기론은 원인과 조건에 의해 생겨나고 그 원인과 조건이 해결되면 사라진다는 것입니다. 구름이 생겨났다가 머물다가 변했다가 사라지는 것과 같습니다. 코로나도 누가 만들었다가 퍼뜨린 것이 아니고 그럴만한 환경에서 생겨나서 번성하다가 때가 되면 약화될 것입니다. 인간의 무절제한 욕망의 결과일 뿐 누가 만들어준 게 아니라는 거지요. 바이러스건 세균이건 자신의 생존을 위해 유전자 변이를 일으키면서 상황을 극복해가는 거지요. 누군가가 만들어준다면 그에게 매달리고 기도해야 해결되겠지만 그게 아니라면 바르게 보고 바르게 대처해야 되겠군요.

12-4 코로나 이전과 이후의 시대는 커다란 의식의 변화가 있을 것입니다. 페스트 이후 신본주의에서 인본주의인 르네상스가 일어났듯이 코로나도 환상적인 신적 권능을 담보한 기존 종교의 아성을 무너뜨릴 것입니다. 더 이상 행복을 비는 신앙만으로는 구원은 없다는 것이지요. 자신만을 위한 종교나 신앙은 인종 차별과 종교 전쟁에서 보듯이 이 세상을 구원할 수 없습니다. 무신론을 이야기하는 것이 아닙니다. 신들마저 한계가 있고 깨우칠 게 많은 유한한 존재라는 붓다의 말씀처럼 무지한 마음에 등불을 켜는 깨달음이야말로 진정한 구원이라는 것이지요.

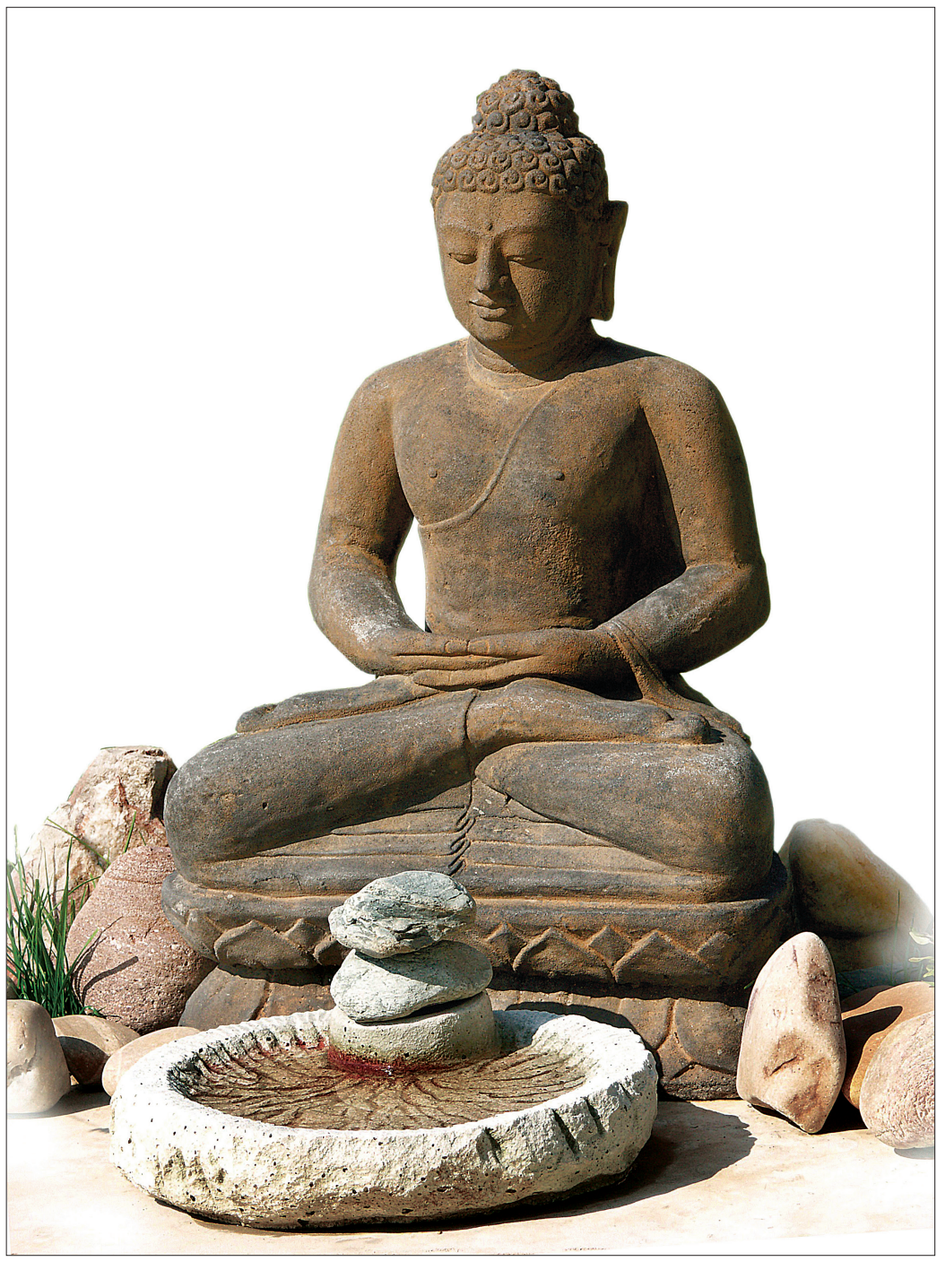
고통과 행복, 스스로에 달려
생각에 이름을 붙여봐 보라
마음의 움직임 파악을 시작

선풍을 크게 일으킨 마조 선사는 젊었을 때 새벽부터 잠들 때까지 묵언하며 용맹정진하였지요. 하루는 마조가 정진하는 선실 앞마당에서 스승 회양 선사가 기왓돌을 숫돌에 갈기 시작합니다. '쓱쓱' '싹싹' 돌 가는 소리가 좌선에 방해되었지만 마조는 조금도 움직이지 않고 좌선합니다. 그러나 며칠이고 계속되는 소음에 마침내 마조가 침묵을 깨고 스승께 화를 냅니다.

"스승님, 뭐하십니까?"
"보면 모르느냐? 기왓돌로 거울을 만들려고 한다."
"아니 스승님, 아무리 열심히 간다고 어찌 기왓돌이 거울이 되나요?"
"너도 마찬가지다. 꼼짝 않고 앉아만 있다고 깨달을 수 있겠느냐?"
"그럼 어찌 해야 합니까?"
"마차를 빨리 가게 하려면 수레를 때려야 되느냐 말을 때려야 되느냐?"

마음을 바라보고 마음을 다스리지 않고서 오래 앉고 잠 안 자고 고행한다고 명상(선)이 아니라는 가르침이지요. 앉고 서고 걷고 눕고에 상관없이 언제 어느 때나 깨어 바라보면 명상이고 무문관(수도원)에 들어가도 망상이나 피우고 졸기나 하면 그것은 명상이 아니라는 것이지요.

명상은 마음 법당에 등불을 켜는 것입니다. 산속 동굴이나 혹독한 상황에서 면벽 좌선하는 것만이 명상이 아니라 언제 어느 곳에서나 마음에 등불을 켜면 명상입니다.



12-5 명상 가운데 원하지 않은 생각이 자꾸 떠오를 경우 그 생각에 이름을 붙이는 방법이 있습니다. 생각에 이름 붙이기보다는 그 생각에 있는 중심 감정을 파악하고 요약하여 이름을 붙입니다. 예를 들면 '화가 남' '화' '원망하는 마음' '원망 마음' '무시함' '무시' '업신여김' '업신' '비교함' '비교' '뽐냄' '뽐' '조바심' '조바심' '걱정' '두려움' '비관하고 있음' '비관' '나를 깎아내림' '깎아내림' '나를 책망함' '책망함' 이렇게 이름 짓고 마음 속으로 되뇌어 봅니다.

생각과 감정을 알아차리고 이름을 붙여보면 마음의 움직임들이 명료하게 보이기 시작합니다. 막연하고 희미하게 흐르던 생각이 분명하게 떠오릅니다. '아 이런 생각을 하고 있구나' 라고 알아차리고 이 생각에다가 이름표를 붙여 보세요. 상황을 확대해서 생각하고 있으면 '과장하고 있음' '과잉 해석하고 있음' 이라고 이름표를 붙여봅니다. 이제 호흡과 함께 그 이름표를 떼봅니다. 또는 지우개로 칠판의 글을 지우듯이 이름들을 지워보세요. 마음 칠판에 그 생각이 지워졌나요?

12-6 다음 단계입니다. 마음 칠판에 좋은 생각을 지어보세요. 그리고 이름을 붙여보세요. '희망' '희망' '용기를 냄' '용기' '체념' '함께함' '믿음' '감사' '미소' '기쁨' 이와 같은 연습을 하노라면 어느덧 '생각이나 감정은 그렇게 됩니다. 일체유심조(모든 것은 마음이 지어낸다)이군요.

'나는 우울해' '나는 화가 나' 라는 일상 모드에서 '우울한 기분' '우울함' '화가 남' '화' 로 명명하는 명상 모드는 마음을 거리를 두고 볼 수 있게 합니다. 부정적 기분이나 생각이 내가 아님을 깨닫게 됩니다. 화나 우울이 내가 아닌 감정에 불과하고 그 감정으로 파생한 비관적인 생각들도 내가 아니라는 통찰은 커다란 힘이 됩니다. 마음을 바라보고 관조할 수 있는 여유가 생기면 부정적 생각과 감정을 어루만져주고 안아주는 힘도 생겨납니다. 내면에 무엇이 일어나고 있는지 늘 깨어 살펴보는 명상 모드가 몸에 배고 생활화되지요.

12-7 이제 호흡을 보고 느낌을 보고 감정을 보고 과거의 기억을 깊이 바라보는 일련의 연기적 관찰인 숙고명상으로 마무리합니다. 마음을 고요히 하고 가슴을 열고 눈을 감고 호흡을 바라보세요. 들어오고 나가는 호흡의 리듬을 타다 보면 또 다시 내면의 소음들을 만나게 되지요. 마음 창고에는 좋은 것들만 있는 게 아니라 온갖 잡동사니와 쓰레기들도 공존하기 때문이지요. 끊임없이 올라오는 재잘거림들은 그동안 싫다고 내팽개친 것들입니다. 그것들은 보듬어주고 관심 가져주기를 바라며 칭얼거리는 아이와 같습니다. 좋은 부분도 좋지 않은 부분도 모두 내 안에 있음을 인정하고 받아들이는 게 자기 수용입니다. 그동안 좋지 않은 부분을 내치고 무시했던 것들을 귀하게 여기는 존중이 커지면 명상은 궤도에 진입했다 할 수 있습니다.

호흡을 바라보다가 몸의 특정 부위에 어떤 감각이 뚜렷하게 느껴지면 그 감각에 주의를 줍니다. 늘 긴장되어 있거나 뭉쳐 있는 신체 부위에 주의를 기울이며 몸을 살펴봅니다. 긴장하는 부위를 마주하면서 이 부분에서 어떤 일이 일어나고 있는지 호기심으로 살펴보면 대체로 좋지 않은 상황을 외면해왔음을 알아차리기도 합니다. 자신의 아픈 기억, 아픈 상처, 망각하고 싶은 트라우마들이 그 감각 안에 숨어 있음이 드러나면 깊은 자기연민에 도달하게 됩니다. '그때, 그동안' 얼마나 아팠을까? 아파하는 아이를 안아주고 어루만지듯이 그렇게 연민으로 대합니다. 연민어린 알아차림으로 들이쉬고 내쉬면서 바라보고 안아줍니다. 어떤 느낌 감각 이야기가 나타나더라도, 호기심으로 대하고 바라보고 그것을 탐구합니다. 탐구는 깨달음에 이르게 하는 가장 중요한 요소입니다.(칠각지七覺支 가운데 택법擇法 각지)

12-8 지금 이 순간 여러분의 느낌이 어떠한지 알아차려 보세요. 어떤 감각이나 이야기가 떠올라도 허용합니다. 원치 않는 감정이나 혐오스런 생각도 어찌하려 말고, 구름처럼 흘러가도록 허용하세요. 이렇게 바라보고 바라보노라면 호흡 너머 감각 감정 생각까지 알아차리게 되는군요. 어두운 마음마저 명상 대상이 되면 마음에 끄달리는 상태에서 마음을 부리는 상태로 진입합니다. 삶의 희생자에서 삶의 주인공이 되는 거지요.

'어떤 역경 속에서도 이겨내리라.' '아무리 힘들어도 꺾이지 않으리라.' 단호히 결심하고 심호흡과 함께 두 주먹을 불끈 쥐어 무릎 위에 올려놓고 반듯하게 앉습니다.

들이쉬며 '지금 이 순간' . 내쉬며 '바로 여기' . 비교도 멈추고 판단도 멈추고 '지금 이 순간 바로 여기' 에 흠뻑 젖어 들어 보세요.

〈한별정신건강병원장〉