마음책 다시 읽기 명상 100문 100답 ❼ 상황별 명상의 실천법 下

▶ 한줄 요약
알아차림이 익숙해지면 일상생활에서 누군가로 인해, 혹은 어떤 일로 인해 마음에 분노가 일어났을 때 그것을 즉각 알아차리게 되며 그럴 때 분노의 감정은 저절로 소멸됩니다.

불편한 감정 알아차리기만 해도 치유 효과



명상하다가 다리가 아프면?

정적 명상을 할 때 의자나 바닥에 앉아서 하는 경우가 대부분입니다. 특히 바닥에 앉아서 하는 경우 결가부좌 혹은 반가부좌를 하게 되면 동일한 자세로 장시간 가만히 앉아 있어 무릎이 아프거나 다리가 저려 집중하기가 어렵습니다. 그러나 명상을 할 때는 되도록 움직이지 않는 것이 좋습니다. 움직이게 되면 명상 대상에 집중된 마음이 흐트러지기 때문입니다.

따라서 명상 중에 다리가 불편해도 움직이지 않는 것이 좋습니다. 초보자의 경우는 20분~30분 정도 앉아있으면 다리가 저린 경우가 많습니다. 보통 다리가 저린 후 조금 지나면 특정부위에 통증이 생겨납니다. 우리는 일상생활을 할 때 조금의 가려움이나 통증을 느끼면 무의식적으로 바로 긁거나 움직여서 가려움이나 통증에서 벗어나고자 합니다. 이렇게 자동적인 습관에 젖어 있으므로 명상 도중 자세를 자기도 모르게 바꾸려고 합니다. 초보자들은 처음에 이를 참으라고 지시를 받음에도 불편하다고 일단 느껴지면 곧 부정적 생각이 떠오릅니다. 이를테면 '이러다 다리가 마비되거나 쥐가 나서 움직이지 못하는 게 아닌가'라는 걱정으로 생각이 확산되어 바로 자세를 바꾸는 경우도 많이 있습니다. 되도록 참아야겠지만 명상을 진행하지 못할 정도로 통증이 일어나는 경우에 가능한 천천히 움직이면서 자세를 바꾸는 것이 좋습니다. 천천히 자세를 바꾸면서 몸과 마음의 변화가 어떻게 느껴지는지를 알아차립니다.

초보자의 경우 통증이 일어나는 것을 싫어하기 때문에 다리가 아픈 것을 참으면서 명상하지 않으려고 합니다. 즉, 통증에 대한 무조건적 기피입니다만 통증을 참으며 명상하는 것은 힘든 고행이 아니며 통증에 대한 우리의 마음가짐을 살펴볼 수 있는 좋은 기회가 될 수 있습니다. 앞에서도 언급했듯이 우리는 조금의 통증도 못견뎌하기 때문입니다. 통증이 일어나는 곳에 마음을 두고 관찰을 하게 되면 어느 순간 통증이 사라지는 것을 경험할 수도 있습니다. 또한 통증의 구체적인 감각을 관찰 대상으로 하면 집중력 향상에도 도움이 됩니다. 나아가 일단 통증에 대한 불편한 고비를 넘기면 좀 더 자유롭게 명상에 집중할 수 있으므로 통증을 싫어하고 없애려는 마음가짐보다는 지속적으로 알아차리고자 노력하는 것이 좋습니다.

정리를 해보면, 무릎이나 다리의 저림이나 통증이 일어났을 경우 즉시 자세를 바꾸지 말고 그 통증에 마음을 집중해봅니다. 그리고 통증에 대해 알아차림을 가지고 계속 관찰합니다. 통증이 일어난 후 대부분 이러다 몸에 탈이 나는 게 아닌가 하는 걱정이 생기면 이것 또한 지나가는 생각이라고 여기십시오. 그럼에도 도저히 견딜 수 없어 자세를 바꿀 때에는 아주 천천히 통증 부위의 느낌에 집중하면서 자세를 바꾸는 것도 괜찮습니다.

평소 장시간 앉을 수 없을 정도로 다리가 불편하거나, 명상을 진행하면서 도저히 다리의 통증 때문에 오래 앉을 수 없는 경우에는 의자에 앉아서 하는 것도 하나의 방법입니다. 의자에 앉아 명상하는 경우에도 신체의 다른 부분에 통증이 일어날 수 있으므로 이때 역시 자세를 무조건 바꾸지 말고 알아차림을 가지고 관찰하면서 바꾸는 것을 유념하십시오.

몸이 붕 뜨는 느낌이 들 땐?

지구상에 존재하는 모든 물체는 중력의 영향을 받습니다. 중력을 거슬러서 움직이는 것은 새나 비행기처럼 공기에 대한 상대적 움직임이 있는 경우가 해당합니다. 새는 날개를 상하로 움직여서 날고 비행기의 날개는 공기의 양력을 이용해서 납니다. 이처럼 지구상에서 중력을 거스르는 것은 자신의 운동을 통해서만 가능합니다.

따라서 공중부양이 실제로 일어난다면 중력에 반하는 어떤 상태가 존재한다는 것입니다. 즉, 자신이 명상상태에 있으며 이때 몸에 어떤 변화가 일어나 반중력 상태를 만들어 공중으로 뜬다는 것입니다. 그런데 이러한 현상이 깊은 명상 중에 일어난다고 착각합니다. 자신도 모르는 사이에 자신이 공중에 떠있었다고 하는 체험을 얘기하는 사람들이 있습니다. 만약 실제로 공중부양이 가능하다면 명상 중에 신체에서 어떤 반중력을 일으키는 물질이 나온다고 가정할 수도 있겠습니다. 그러나 명상 중에는 그런 물질이 나오지 않습니다. 몸이 공중에 떠있는 듯한 느낌이 물질적 경험이 아니라면 무엇일까요? 바로 정신적 경험에 불과한 것입니다.

> **다리 저리면 그 느낌에 집중하고**
> **명상 중 되도록 움직이지 않아야**
> **의자에 앉는 것도 한 가지 방법**
> **기분 나쁜 기억 회피하기보다는**
> **차분한 마음에 마주하는 연습을**

깊은 명상 중에는 여러 가지 환상이 일어날 수 있습니다. 따라서 자신이 공중에 떴다고 느끼는 것은 말 그대로 몸이 허공에 뜬 것이 아니라 자신의 몸이 떴다고 생각하는 것입니다. 그들은 조용히 앉아 명상에 집중해 있다 보면 어느 순간 자신이 공중에 떠 있는 체험을 했다고 합니다. 어떤 것이 이런 환상을 일으키는 것일까요?

과학자들은 명상상태에서 귀의 반고리관의 기능이 떨어져 무중력 상태를 느낄 수 있다고 합니다. 반고리관은 신체의 균형을 담당하는 3개의 고리 모양의 관이며 움직이기 시작할 때나 속도가 변화할 때 운동상태를 감지하는 역할을 하는데, 바로 이 관이 명상상태에서 자신의 몸이 떠있는 것으로 착각하게 만들 수 있는 것으로 추정하고 있습니다.

또한 몸은 물질로 이루어져 있으므로, 물질의 특성 중 가벼움과 무거움을 가지고 있습니다. 명상 도중 몸이 가벼워졌다고 느낄 때 공중부양이라고 생각할 수 있습니다. 반복해서 경험하는 경우에는 눈을 뜨고 보거나, 손으로 바닥을 짚어보는 것도 하나의 방법입니다. 따라서 자신의 몸이 떠오르는 느낌이 들면 놀라거나 반대로 즐기는 대신, 이를 알아채고 자신의 현재 명상주제인 대상으로 다시 돌아오면 곧 사라지게 됩니다.

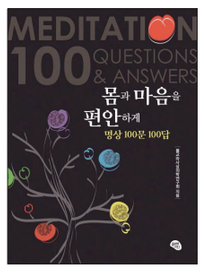
명상할 때 불편한 기억이 떠오르면?

내가 원하는 대상에 마음이 머물지 못하면 마음은 과거나 미래로 방황을 시작합니다. 불편한 기억이 떠오르는 것도 마음이 대상에 온전하게 머무르지 않았기 때문일 것입니다. 또한 명상을 하다 보면 민감해진 기억작용으로 인해 미워하는 사람의 얼굴이 떠오를 때가 있습니다. 우리는 평소에 싫어하는 사람이나 감정은 외면하려는 성향이 있는데, 명상을 통해 마음이 고요히 가라앉으면 내 마음속에 밀쳐두었던 싫은 감정이나 사람이 더욱 또렷이 떠오르곤 합니다. 그것은 마치 폭우로 인해 흙탕물이 된 개울에서 물 한 바가지를 떠서 가만히 놓아두면 시간이 지남에 따라 점차로 불순물이 아래로 가라앉아서 위에는 맑은 물이 되고, 바가지 속에 들어 있는 잔돌이나 지푸라기, 나뭇잎 등이 환히 보이는 것과 같습니다.

미워하거나 싫어한다거나 기분 나빠 하는 것은 분노의 감정에 속합니다. 불교에서 분노는 탐·진·치 3독 중 하나로 간주되는데, 독은 나에게도 남에게도 해를 끼치기 때문입니다. 마치 활활 타오르는 불길이 주위의 모든 것을 태워버리듯이 우리의 마음속에 타오르는 분노의 불길 또한 나와 남을 동시에 해치게 됩니다. 분노가 마음속에 일어나면 우리의 몸은 즉각적인 반응을 합니다. 호흡이 거칠어진다거나 얼굴이 붉으락푸르락 한다든가, 혹은 자신도 모르게 주먹이 불끈 쥐어진다는가 하는 것입니다. 만약 그것을 바로 알아차리지 못하면 어느 순간 손을 들어 누군가에게 폭력을 가하고 있을지도 모릅니다. 그러므로 매순간 마음의 분노를 알아차리는 것은 참으로 중요합니다. 알아차림이 익숙해지면 일상생활에서 누군가로 인해, 혹은 어떤 일로 인해 마음에 분노가 일어났을 때 그것을 즉각 알아차리게 되며 그럴 때 분노의 감정은 저절로 소멸됩니다. 감정이 일어나는 그 순간을 놓치지 않고 알아차리는 그 자체만으로도 커다란 치유법이 되는 것입니다.

우리가 명상을 하는 목적도 바로 여기에 있습니다. 단지 알아차리는 것만으로도 큰 화를 미연에 방지할 수 있는 것이 명상의 매력이라고 볼 수 있습니다. 그러니까 명상 중에 미운 사람이나 싫은 일, 기분 나쁜 과거의 일들이 떠오르는 것에 대해 두려워하거나 회피하지 말고, 이러한 과정을 통해 좀 더 성숙해진다는 마음가짐으로 대처하는 것이 좋을 듯합니다. 오로지 알아차림만이 적절한 방도가 될 수 있을 것입니다.

명상 중에 평소 미워하는 사람이나 기억하기 싫은 일들이 떠오르면 우선 무척 힘들어집니다. 괜히 명상을 해서 이런 일을 겪는다고 후회할지도 모릅니다. 하지만 우리가 의도를 가지고 감정을 표출해 버림으로써, 내부적으로 그 싫어하거나 미운 감정들을 경험하여 해소하는 편이 일상생활에 도움이 되리라 생각합니다. 싫은 감정일수록 표출하지 않고 마음속에 꽁꽁 숨겨두면 나중에 그것으로 인해 마음의 병이 생길 수도 있습니다. 우선은 꾸준한 명상을 통하여 이런 감정들에 맞닥뜨리고 그러한 감정들과 화해하는 연습을 통해 부정적인 감정의 강도를 순화시켜 나가는 것이 필요할 것입니다. 만약 그 과정이 너무 힘들면 마음을 두는 명상의 대상을 바꾸어보거나 싶은 명상을 잠시 쉬고 빠르게 걷기명상을 하는 것도 도움이 됩니다.〈끝〉



〈공저 : 박성식(동국대학교 분당한방병원 사상체질과 교수) 외 12명 / 올리브 그린 펴냄〉

