왜 마음챙김 명상인가?

존 카밧진

〈1〉 수행, 수행, 수행

삶 자체가 당신의 명상 안내자



수행은 리허설이 아니다

우리는 마음챙김을 연마한다는 뜻으로 흔히 '수행'이란 말을 쓰는데, 이때의 수행은 점점 더 나아져 최대한 좋은 성과를 올리거나 경쟁에서 이기기 위해 반복해서 하는 일반적인 의미에서의 연습을 뜻하는 건 아니다.

마음챙김 수행이란 우리가 매 순간을 존재하는 일에 온전히 전념하는 것이다. '성과' 같은 건 없다. 그저 이 순간만 있을 뿐. 뭔가 더 나아지려 애쓴다거나 다른 어딘가에 도달하려 애쓰지 않는다. 심지어 특별한 통찰력이나 비전을 추구하려 하지도 않는다. 또한 떠밀리듯 억지로 뭔가를 판단하려 하지도 않고 마음을 진정시키거나 긴장을 풀려 하지도 않는다. 그리고 자의식을 키우려 하지도, 지나친 자기몰두에 빠지려고도 하지 않는다. 그보다는 바로 지금 여기에서 최선을 다해 침착하고 진지하고 차분한 상태를 추구하면서, 온전한 알아차림 속에 우리 자신이 현재 순간과 연결되게 하려 애쓰는 것이다.

물론 지속적인 수행과 확고하면서도 조용한 노력을 통해 평정과 마음챙김과 침착함이 절로 개발되고 깊어지는데, 그러기 위해 우리는 평온함 속에 머물며 반응도 하지 않고 판단도 하지 않으며 관찰만 해야 한다. 그 결과 깨달음과 통찰력이 생기며, 평온함과 기쁨을 깊이 경험하게 된다. 그러나 이런 것들을 경험하기 위해 수행을 한다거나 이런 것들을 더 많이 경험하는 게 덜 경험하는 것보다 낫다고 말하는 건 옳지 않다.

마음챙김의 핵심은 마음챙김 그 자체를 위해 수행하는 것이며, 즐겁든 불쾌하든 좋든 나쁘든 또는 추하든 각 순간을 다가오는 그대로 받아들이고, 그런 다음 각 순간은 지금 존재하는 것이니 그 순간과 함께하는 것이다. 이런 자세를 취할 경우, 삶 그 자체가 수행이 된다. 따라서 수행을 한다고 말하기보다는, 수행이 당신에게 영향을 준다거나 아니면 삶 그자체가 당신의 명상 스승이자 안내자가 되는 것이라고 말하는 게 더 맞을지도 모른다.

명상은 누구나 할 수 있는가

나는 이 질문을 참 많이 받는다. 아마 다른 사람들은 다 명상을 할 수 있어도 자신은 할 수 없다는 생각에 그런 질문을 하는 것 같다. 그들은 명상을 할 수 없는 게 자신만이 아니라는 말로 위안을 얻고 싶어 한다. 그러니까 잘은 모르지만 불운하게도 애초부터 명상을 하지 못하게 태어난 사람들이 적어도 조금은 있다는 말을 듣고 싶은 것이다. 그러나 이는 그렇게 간단한 문제가 아니다.

당신이 명상을 할 수 없다고 생각하는 것은 당신이 숨을 쉴 수 없다거나 집중을 할 수 없다거나 긴장을 풀고 편히 쉴 수 없다고 생각하는 것과 조금 비슷하다. 거의 모든 사람이 숨쉬기는 쉽게 한다. 그리고 일반적인 상황에서라면 거의 모든 사람이 집중을 하고, 거의 모든 사람이 긴장을 풀고 편히 쉰다.

사람들은 종종 명상을 자신이 도달해야 하거나 느껴야 하는 다른 특별한 상태나 휴식과 혼동한다. 그래서 한두 차례 시도하고도 아무데도 도달하지 못하거나 뭔가 특별한 걸 느끼지 못할 경우, 자신이 명상을 할 수 없는 사람들 중 하나라고 생각해 버린다.

그러나 명상은 특정 방식으로 뭔가를 느끼는 일이 아니다. 그보다는 당신이 느끼는 그대로 느끼는 일이다. 또한 평온함은 명상 중에 더 깊어지고 체계적으로 연마할 수도 있지만, 명상은 마음을 비우거나 평온하게 만드는 일이 아니다. 명상은 그 무엇보다 마음을 있는 그대로 내버려두는 일이며, 또 마음이 지금 이 순간 어떤 상태인지를 아는 일이다. 절대 다른 어딘가에 도달하는 일이 아니라, 당신이 이미 존재하는 곳에 그대로 있게 내버려두는 일인 것이다. 만일 이걸 제대로 이해하지 못한다면, 당신 스스로 태어날 때부터 명상을 할 수 없는 사람이라고 생각하게 될 것이다. 그러나 그건 명상에 대해 잘못 생각하고 있는 것이다.

사실 명상은 계속 수행하겠다는 자신과의 약속과 에너지를 필요로 한다. 그래서 "명상을 못하겠어"보다는 "명상을 계속하지 않겠어"라고 말하는 게 더 정확한 말일 것이다. 누구나 가만히 자리에 앉아 자신의 호흡을 지켜보거나 자신의 마음을 지켜볼 수 있다. 게다가 꼭 앉아서 해야 하는 것도 아니다. 명상은 걷거나 서 있거나 누워서 또는 한 다리로 서 있거나 달리면서 또는 목욕을 하면서도 할 수 있다. 그러나 단 5분간이라도 명상을 하려면 의도적인 노력이 필요하다.

무언가에 도달하기 위함 아닌
있는 그대로 받아들이는 수행
서 있든 누워 있든 가능하기에
명상 할 수 없는 경우는 드물어

또한 명상을 삶의 일부로 만들려면 약간의 훈련도 필요하다. 따라서 사람들이 명상을 할 수 없다고 말하는 건 명상할 시간을 따로 내지 않을 거라거나 아니면 명상을 시도할 때 일어나는 일이 마음에 들지 않는다는 뜻이다. 그러니까 명상 결과가 자신이 찾거나 바라는 것과 다르며, 자신의 기대에도 차지 않는다는 것이다. 그래서 그들은 아마 다시 시도해야 할 것이며, 이번에는 아예 기대를 접고 그냥 지켜보기만 해야 할 것이다.

무위를 행하기

무위는 게어르거나 수동적인 것과는 아주 거리가 멀다. 아니, 그 정반대이다. 가만히 있을 때든 어떤 행위를 할 때든, 무위를 연마하려면 큰 용기와 에너지가 필요하다. 또한 무위를 행하기 위해 따로 시간을 내는 것도, 살아가며 해야 할 일이 많은데 계속 무위를 행한다는 것도 쉬운 일이 아니다.

그러나 늘 뭔가 해야 할 일이 있다고 느끼는 사람들 입장에서 무위가 겁먹을 만한 일은 아니다. 그런 사람들은 무위를 행함으로써 오히려 일을 훨씬 더 많이, 훨씬 더 잘하게 된다는 걸 알게 된다. 무위란 모든 일을 있는 그대로 내버려둬 제 나름대로 펼쳐지게 하는 것이기 때문이다. 그러려면 엄청난 노력이 필요할 수도 있지만, 그건 우아하고 지혜롭고 힘들지 않은 노력이며, 평생 연마해야 하는 '행위자 없는 행위'이다.

노력이 필요 없는 행위는 춤이나 스포츠에서 최고 수준의 성과를 올리는 순간들에 일어난다. 그리고 그런 순간에는 모든 사람이 숨을 죽이고 쳐다보게 된다. 그러나 노력이 필요 없는 행위는 페인트칠에서부터 자동차 수리, 육아에 이르는 모든 인간 활동의 영역에서도 일어난다. 때론 수년간의 수행과 경험이 합쳐져, 모든 행위가 기술을 뛰어넘고 노력을 뛰어넘고 생각을 뛰어넘어 행해지는 새로운 경지에 도달하게 된다. 그렇게 되면 행위는 예술과 존재의 발현이 되며, 모든 걸 손에서 놓는 경지, 즉 몸과 마음이 하나가 되어 움직이는 경지의 발현이 된다. 우리는 스포츠나 예술 분야에서의 가장 뛰어난 기예를 보고 스릴을 느끼는데, 그건 마법처럼 멋진 숙달의 순간에 동참하면서 잠시라도 더없이 행복해지기 때문이다. 아니면 우리 각자가 나름대로의 방식으로 삶을 살아가며 그렇게 우아하고 조화로운 순간들을 접할 수 있다는 사실을 공유하기 때문일 것이다.

소로는 이렇게 말했다. "하루하루 삶의 질에 영향을 주는 것. 그것이야말로 최고의 예술이다." 이 말을 마사 그레이엄은 춤의 기술에 대해 얘기하며 이렇게 풀었다. "중요한 것은 오직 하나, 움직이는 지금 이 순간뿐이다. 순간을 살 가치가 있는 생생한 것으로 만들어라. 순간들이 사용되지도 못한 채 무심히 지나가게 하지 말라."

그 어떤 명상의 대가도 이보다 더 가슴에 와 닿는 말을 할 수는 없었을 것이다. 우리는 무위가 평생 계속해야 할 일임을 너무도 잘 알고, 또 아이러니컬하게도 늘 뭔가를 행해야 한다는 생각이 너무 강해 무위를 연마하는 일이 상당한 노력을 필요로 한다는 걸 잘 알기 때문에, 기꺼이 무위를 연마하는 견습생이 될 수 있다.

명상은 무위의 수행과 같은 말이다. 우리는 모든 걸 완벽하게 만들거나 또는 완벽하게 하기 위해 수행하는 건 아니다. 그보다는 오히려 모든 게 이미 완벽하며, 있는 그대로가 완벽하다는 사실을 이해하고 깨닫기 위해(우리 자신에게 현실이 되게 하기 위해) 수행을 한다. 이는 다음 순간으로 이어지는 현재 순간의 순수하고 신선한 잠재력을 인지하면서, 아무것도 보태지 않은 현재 순간 그대로를 온전히 유지하는 것과 깊은 관련이 있다. 그런 다음 사물을 제대로 알고 최대한 명확히 보면서, 우리가 실제 아는 것 이상 알고 있지 못하다는 걸 인식하며, 행동하고 시도하고 입장을 취하고 기회를 잡는 것이다. 어떤 사람들은 이를 흐름이라고 한다. 한 순간이 별 노력도 없이 자연스레 다음 순간으로 흘러가 마음챙김이라는 강바닥 안에 자리 잡는다는 것이다.

하루를 보내면서 매 순간에, 그러니까 평범한 순간, 그저 그런 순간, 심지어 힘겨운 순간에 현재 순간이 꽃처럼 피어나는 걸 볼 수 있나 살펴보라.

예를 들어 어떤 일이 억지로 일이 일어나게 한다거나 '반드시' 일어나야 한다는 당신 생각에 맞지 않는다고 거부하는 일 없이, 당신의 삶에서 보다 많은 일들이 자연스레 펼쳐지도록 하라. 문혜군의 요리사처럼 당신이 아무 노력 없이 자연스레 움직일 수 있는 '공간들'을 감지할 수 있는지 보라.

이른 아침 잠시 다른 목적 없이 그저 존재를 위한 시간을 낼 수 있다면, 그게 당신의 남은 하루 시간의 질을 어떻게 변화시킬 수 있는지 보라. 이처럼 당신 자신의 존재에서 가장 중요한 걸 확인할 때, 하루 종일 마음챙김 상태가 크게 개선되지 않는지, 또 그 결과 꽃처럼 피어나는 매 순간을 더 잘 느끼고 이해하며 적절히 반응할 수 있게 되지 않는지 보라.

이 글은 존 카밧진의 〈왜 마음챙김 명상인가?〉(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

붓다북 불교종합쇼핑몰 Buddha Book



지면에 진열된 상품들은 붓다북에서
미니불상으로
검색해서 구입이 가능합니다.

www.buddhabook.co.kr

서울 성북구 보문로 38길 11 동일하이빌 지하 1층 (주) 운주사 Tel. 02-953-7181

굴셀건 80ml × 60팩 13만원



지리산 다슬기 眞 골드

無색소, 無방부제, 無화학첨가물로 만들어진 다슬기 엑기스!
껍찔채 가마솥으로 재래식 중탕해 고농축 멸균처리로 누구나 안심하고 드실 수 있습니다.
신장 기능 강화에 좋은 다슬기, 간 기능에 좋은 껍질까지 들어간 2배 엑기스!

느릅나무 유근피 원액



물 맑고 공기 좋은 지리산 일대 국산 야생 느릅나무 껍질(유근피)!
가마솥에 오래 달여 진공포장해 편리하게 드실 수 있습니다.
위장을 맑게! 염증은 싹~ 가라앉히는 효과!

100ml × 60팩 6만 5천원

평안할 강

제품문의 : 칠성상회 (02) 879-2007
입금안내 : 농협 1282-17-003433 (주)한메소프트
입금금액 : 지리산 다슬기 진골드 130,000/느릅나무 유근피 원액 65,000원