중독이 나를 힘들게 할 때

토마스 비엔 · 비버리 비엔(명상 지도자)

〈5〉 명상

모난 성질, 명상으로 '둥글둥글' 게!



명상은 '호흡' 부터

한번은 틱낫한 스님이 산타바버라에서 집중 명상회를 지도하고 있었다. 참가자들이 스님에게 하루 몇 시간을 명상해야 하는지 물었다. 그러자 스님이 대답했다. "하루 종일 해야 합니다." 그런데 이것은 하루 종일 명상용 방석에 앉아 있으라는 의미가 아니다. 스님의 말은 명상이 일상의 삶에 적용되어야 하며, 그럴 때 깨어 있는 삶을 살 수 있다는 뜻이었다. 다시 말해 마음챙김으로 깨어 있는 삶을 산다면 그 자체가 명상이라고 할 수 있다. 그러므로 마음챙김이란 명상용 방석에 앉지 않은 상태에서 수련하는 명상이다. 뒤집어 말하면, 명상이란 다른 활동을 하지 않는 상태에서 마음챙김으로 깨어 있는 시간을 갖는 것이다.

일반적으로 우리는 부와 권력, 성공과 명성이 있으면 행복하다고 여긴다. 이런 것은 그 자체로는 좋은 것이다(물론 우리의 오용, 남용으로 그 본질이 변색되기는 했지만). 하지만 부와 권력, 성공과 명성만으로 우리가 바라는 평화를 실현할 수는 없다. 삶은 어려운 일과 긴장감으로 끊임없이 우리 앞길을 가로막는다.

이런 상황에서 중독은 '작은 신(lesser god)'에 대한 염원이라고 할 수 있다. 중독은 (참된 치유가 아니라) 무언가가 자신의 고통을 일시적으로 중단시켜주기 바라는 염원이다. 그리고 이 염원이 알코올, 약물, 음식, 성관계, 짜릿한 흥분, 사랑의 자아도취적 황홀경 같은 '작은 사물(lesser things)'에 고착될 때 우리는 반복적으로 되풀이되는 끔찍한 패턴에 갇혀버린다. 이것이 바로 중독에 전형적으로 나타나는 지옥과도 같은 경험이다.

최근 명상이 점점 더 사람들의 관심을 받고 있지만, 아직도 명상은 무언가 특별한 종교적 소명의 이미지로 생각하는 사람이 많다. 예컨대 두건이 달린 수사복을 입고 수도원의 회랑을 지나가는 중세 수도사의 이미지라든지, 수염을 기른 수척한 모습으로 완벽한 고요와 지복 상태에서 가부좌를 틀고 앉은 요기의 이미지가 그렇다. 그러나 명상이 특별한 사람들을 위한 것이라는 생각은 명상에 관한 가장 큰 오해다.

우리는 내담자들과의 상담 작업을 통해 '명상'이라는 말이 어떤 이에게는 무서움을 심어줄 수 있다는 걸 알았다. 명상을 권했을 때 내담자들이 제일 먼저 보이는 반응은 "아, 나는 못해요!"라는 것이다. 이럴 경우 우리는 명상 대신 '호흡 연습'을 제안한다. 그러면 내담자들은 거부감을 훨씬 덜 보인다. 그러나 사실 호흡 연습도 일종의 명상이다. 그러므로 편안한 마음을 가져라.

가슴을 열고 모두 받아들여라

오늘날 우리 삶의 속도와 복잡성은 계속해서 증가하고 있다. 중독을 비롯한 파괴적 행동은 나날이 스트레스가 증가하는 오늘날 삶의 징후다. 많은 사람이 이에 대한 해결책을 구하는 곳이 있으니, 바로 명상이다.

명상에 접근하는 방식은 다양하다. 오랫동안 명상을 해왔든 상관없이 명상의 기본에서 다시 시작하는 것이 좋다. 결국 명상은 정해진 종착점을 기대하기보다, 매순간 끊임없이 익히는 것이기 때문이다. 선(禪)에서는 좌선에 적합한 마음 상태는 배움의 자세라고 가르친다. 명상 시 기본 지침은 다음과 같다.

1. 편안하고 조용한 장소를 찾는다.
2. 편안하면서도 깨어 있는 자세로 앉는다. 허리를 곧추 세운 자세는 영적 에너지 중추를 정렬하는 데 도움이 된다.
3. 고요하게 침잠하면서 내면의 중심을 잡는다. 먼저, 오감을 통해 지각되는 어떤 것이라도 느껴본다. 이제 천천히 호흡에 주의를 집중하면서 고요하고 단순한 기쁨으로 매번의 들숨과 날숨을 경험하라.
4. 이제 주의를 기울일 대상을 정한다. 머릿속에서 흘러가는 생각을 물끄러미 관찰해도 좋다.
5. 지금 하고 있는 명상의 과정을 신뢰하면서 자신을 거기에 내맡긴다. 명상은 무언가 대단한 것을 추구하는 활동이 아니다. 단지 '지금 이대로 존재하는' 시간이다.
6. 편하게 집중할 수 있는 시간 동안 한다. 처음 하는 경우, 10분 정도면 충분하다.

> **명상수련, 만물과 조화롭게 해**
> **경쟁 말고 편안히 호흡하면**
> **중독 충동 사라짐 볼 수 있어**
> **맞설 때 보다 더욱 효과적**

수동적 태도는 명상에서 가장 중요한 요소다. 전투적인 자세로 명상에 임한다면 명상의 고유한 기쁨을 누릴 수 없다. 또 명상을 의무감으로 해서도 안 된다. '기필코 열반을 성취하겠어', '모든 문제를 단숨에 해결하겠어' 같은 지나친 목적 지향적 태도는 바람직하지 않다. 만약 명상에 있어서 목적을 가지려면 매우 단순하게 설정하는 것이 좋다. 예컨대 '평온함을 좀 더 느껴보겠어', '몸과 마음이 잠시 고요하고 편안한 상태를 맛보겠어' 하는 식이다. 자리에 앉는 것으로 당장 간디 같은 성자가 될 거라 기대해서는 안 된다.

어떻게 하면 명상을 잘 할 수 있을까? 오랜 시간에 걸쳐 알아낸 비법 하나를 소개한다. 그것은 바로 명상을 즐기는 것이다. 명상에는 경쟁과 다툼이 없다. 우리 모두가 붓다이며, 누구나가 배움을 얻는 과정에 있을 뿐이다. 그렇다면 자신과 남을 상대로 분투하고 경쟁하는 이유는 무엇일까? 바로 작은 자아(small self)가 개입하기 때문이다. 명상에 있어서만큼은 작은 자아가 개입하지 않게 하라.

누군가 달라이 라마에게 그의 종교의 핵심이 무엇이냐고 물었다. 달라이 라마는 이렇게 대답했다. "친절이 나의 종교입니다."

명상 수행의 목표는 자신의 모난 성질을 부드럽고 나긋나긋하게 만드는 것이다. 우주의 근원적 조화, 즉 도(道)의 리듬에 자신을 맞추는 것이다. 명상을 수행하는 이유는 꽉 닫힌 우리의 가슴을 활짝 열기 위해서다. 명상은 자신과 자신의 생각과 감정, 그리고 세상에 대한 비폭력의 연습이다. 경쟁심과 목적 지향적인 태도, 경직되고 강압적인 자세는 명상에 도움이 되지 않는다.

중독, 피하지 말고 관찰하기

오랜 세월에 걸쳐 수많은 현자들은 명상할 때 일어나는 산만한 생각을 어떻게 다룰까 고심했다. 위빠사나 명상(혹은 통찰 명상)은 이러한 역설의 실타래를 흥미로운 방식으로 푼다. 위빠사나 명상에서는 자신의 마음에서 일어나고 사라지는 생각의 흐름에 주의를 집중한다. 요는, 일어나는 생각이나 감정과 함께하면서 그것이 일어났다 사라지도록 내버려두라는 것이다. 즐거운 생각과 감정이라고 해서 집착하지 말고, 불쾌한 생각과 감정이라고 해서 피하려고 하지 말라.

명상할 때 일어나는 산만한 생각들을 억지로 없애려고 하면 오히려 괴로움과 긴장만 커진다. 중독에서도 마찬가지다. 우리가 중독 자체보다 치유적 생활양식에 초점을 맞추는 이유도 그 때문이다. 중독에 맞서 그것을 없애려고만 하면 중독이 가진 힘을 오히려 키우는 꼴이 되고 만다.

그렇다면 중독에서 빠져나오는 방법은 무엇인가? 여러 가지 방법이 있겠지만 그중 하나가 일어나고 사라지는 생각을 집착하지도 회피하지도 않으면서 관찰하는 방법이다. 중독의 충동이 일어나면 그 충동을 여느 생각과 다르지 않은 또 하나의 생각으로 바라본다. 중독의 충동은 그저 오랜 기간 쌓여온 카르마(업)이자, 마음이 조건화된 상태일 뿐이라고 생각한다.

그러므로 중독 충동을 두려워하지 않고 그것과 함께할 수 있다. 충동에 힘을 싣지도 거부하지도 않으면서, 일어나고 사라지는 충동을 가만히 지켜본다.

이렇게 시도하는 것만으로 습관이 우리에게 행사하는 장악력을 느슨하게 만들 수 있다. 충동이 다시 일어나더라도 두려워하지 않으면 재발 충동은 힘을 잃는다.

기도는 단지 그 현전(現前)에 임하는 행위다. 중요한 것은 신성한 공간에 머물며 초월적 존재와 접촉하고 있음을 느낄 수 있느냐이다. 영혼의 움직임을 믿고 거기에 따르라. 자신의 평소 철학이 아니라 영혼의 경험을 신뢰하라. 저명한 심리학자 칼 로저스는 이렇게 말했다. "성경이나 예언자, 신의 계시라 해도, 프로이트와 과학 연구라 해도 나 자신의 직접 경험보다 우선하지 못한다." 또 어느 선사는 이렇게 말했다. "당신의 머리 위에 어떤 머리도 두지 말라." 이는 자신의 경험에 관한 '생각'을 실제 경험보다 우선시하지 말라는 의미다.

특정 수련법이 절대적으로 옳다고 말할 수 없다. 반드시 그것을 수련해야 한다는 주장도 바람직하지 않다. 그러나 명상의 경우에는 감히 그렇게 말할 수 있다. 우리가 반드시 해야 하는 수련법이 있다면 그것은 바로 명상이다. 그렇다고 해서 당신의 명상 시간이 또 하나의 '해야 할 일'이 되어서는 안 된다. 자기 내면의 교사를 따르라. 미소를 띤 얼굴로 즐겁고 단순하게 수행하라. 수동과 수용에 깃든 지혜를 깨달으라.

이 글은 〈중독이 나를 힘들게 할 때〉(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

당신도 명리학의 대가가 될 수 있습니다.

사주를 풀어주기 위해 명리학을 공부하려면 오랜 시간이 걸립니다.
본 책자는 초보도 만세력에서 일주만 찾으면 성격 및 당해년 운세를 정확히 알 수 있도록 만들어 졌습니다.
포교를 하다보면 제가자들이 많은 것을 물어오는데 부록편에서는 이를 쉽게 볼 수 있도록 만들었습니다.

– 우혜안 –



慧眼決書

발행인 : 초암사 주지 혜 안 스님
주문처 : 초암사 043-215-1569
010-9405-8186
(충청북도 청주시 청원군 내수읍 초정길 156-9)
입금계좌 : 농협 317-02-322143 (우복진)

한국최초!!
내손안의 육임

이제 운세를 휴대전화와 휴대용 PC로 순쉽게 손안에서 해결되는 새로운 비법의 육임 운명법(사주, 개운법 포함), 명궁법, 신수법, 시간법을 각자의 생년월시만 넣으면 8640페이지로 명쾌하게 해결 할 수 있다.



지금까지는 운명을 알아 맞추는 형식이었다면
육임 운명법은 운명의 법칙대로
살아야 잘사는 법을 만든 비술이다.

■ 시간법도 각각 年名(년명)을 대입하여 풀어놓은 국내 최초의 비술이며 휴대전화와 앱으로 볼 수 있는 국내최초로 만든 손 안의 운세이다.
■ 육임은 대운법 뿐만아니라 세운으로 각자의 운명을 어떻게 살아야 맞게 사는지를 자연법칙에 맞추어 만든 비술이다.
■ 인연이 가장 중요하고 직업이 중요하다. 만법이 자연에 순응하여 살듯이 인간도 자연법칙에 맞추어 살아야만 세상을 이기고 행복한 삶을 사는 법이다.
■ 육임 운명법은 자연법칙에 맞는 인연과 직업을 명확히 알고 살도록 만든 최초의 비술이다.

■ 가 액 : 600만원
(모바일 / PC 버전 : 내손 안의 육임 보는법 무료로 강좌해 드립니다.)
동영상 CD(외장하드)를 함께 드리며 화상강의도 가능합니다.
■ 육임강좌, 수강생 모집 : 수강료 300만원
■ 육임이 보인다. 공념 著 / 4×6배판 / 정가 70,000원
■ 강좌문의 : 공념학당 010-4471-6410

부처님 마음 공부

무량 청정암 열린 마음선원에서
아래의 내용으로 부처님 마음공부를
함께하실 불자님들을 모십니다.

아 래

❶ 교육과정 및 일정

과 정	요일및시간	수업내용	
기초과정	매주 화요일 (요일 변경 가능)	염불선	1단계 : 불교이해 2단계 : 경전독송 이해
중급과정	매주 수요일	참 선	참선이해, 법거량
고급과정	매주 금요일	간화선	화두참구, 깨달음

❷ 수업 신청 방법
– 기초과정 : 3개월 선착순 (20명 이내 한정)
– 법사와 1대 1 수업 운영
– 수 강 료 : 3개월 (30만원)

❸ 교육장소 : 무량 청정암
❹ 교 수 : 무량 청정암 최정훈 법사
❺ 문 의 : 010-2559-6886

무 량 청 정 암
부산시 부산진구 전포대로176번길 23