왜 마음챙김 명상인가?

존 카밧진

〈3〉 수행의 핵심

의지 있다면 누구나 하는 명상



앉아서 하는 명상

앉아 있는 것에 대체 뭐 그리 특별한 게 있을까? 아무것도 없다. 우리가 흔히 앉는다는 얘기를 할 때의 앉는 것은 그렇다. 앉는 건 그저 우리 몸이 두 다리의 부담을 덜어주기 위해 취하는 편한 자세 중 하나일 뿐이다. 그러나 명상에 관한 한 앉는 것에는 아주 특별한 의미가 있다.

예를 들어, 어떤 사람이 서 있다거나 누워 있다거나 걷고 있다면 당신은 그 사람이 명상을 하고 있는지 어떤지 모를 수도 있지만, 그 사람이 앉아 있다면, 특히 바닥에 앉아 있다면, 금방 알 수 있다. 어떤 각도에서 봐도, 그 자세 자체가 깨어 있음을 보여주기 때문이다. 특히 두 눈을 감고 있거나 얼굴이 고요하니 평화로워 보인다면 더 그렇다. 앉은 자세는 그 위엄과 견고함 때문에 마치 산을 보는 듯하다.

또한 앉은 자세에는 많은 것을 시사하는 안정감도 있으며, 그 안정감은 명상하는 사람의 안팎으로 발산된다. 그러나 그 사람이 깜빡 잠이 드는 순간, 이 모든 건 연기와 같이 사라진다. 내면에서 마음이 무너지면, 그게 몸에 그대로 나타나는 것이다.

앉아서 하는 명상은 곧고 위엄 있는 자세로 앉아서 하며, 오랜 시간 지속되는 경우가 많다. 곧은 자세를 취하는 건 비교적 쉬운 일이지만, 이는 이후에 계속 펼쳐질 힘든 과정의 시작에 지나지 않는다. 몸은 쉽게 앉힐 수 있을지 모르나, 그 뒤 마음은 어떻게 해야 하느냐 하는 문제는 여전히 남는다. 아무리 강력한 효과가 있다 해도, 앉아서 하는 명상은 단순히 몸에 대해 특별한 자세를 취하는 게 아니라 마음에 대해 특별한 자세를 취하는 명상이다. 결국 마음을 앉히는 것이다.

일단 자리에 앉고 나면 현재 순간에 접근하는 방법은 많다. 그리고 그 방법들은 전부 판단은 배제하고 의도적으로 집중하는 게 특징이다. 다만 무엇에 집중하고 어떻게 집중하느냐 하는 것만 다를 뿐이다.

가장 좋은 방법은 모든 걸 단순화해서 일단 호흡부터 시작하는 것이다. 숨이 들어왔다 나갔다 하는 걸 느끼는 것이다. 궁극적으로는 당신 자신의 의식을 확대해서 들어오고 나가는 모든 것, 그러니까 당신 자신의 생각과 감정, 인식, 충동 그리고 몸과 마음의 움직임을 관찰할 수 있게 될 것이다.

그러나 집중력과 마음챙김 상태가 의식 속에서 그 많은 대상들을 끌어안을 정도로 강해지려면, 또 그 속에서 길을 잃거나 특정 대상에 집착하거나 압도당하지 않을 정도로 강해지려면, 어느 정도의 시간이 필요할 것이다. 그러므로 처음에는 호흡에만 집중하거나, 아니면 호흡을 닻처럼 활용해 당신이 다른 데로 떠내려갈 때 되돌아올 수 있게 하는 게 좋다. 몇 년 동안 그렇게 하면서 어떤 일이 일어나는지 보라.

얼마 동안 수행해야 하나

나는 명상을 얼마 동안 해야 하느냐는 질문을 지금도 받고 있다. 우리는 병원에서 처음 명상 요법으로 환자들을 치료를 할 때부터 환자들이 비교적 오랜 시간 명상을 수행하는 게 중요하다고 생각했다. 사람들한테 많은 걸 요구하거나 아니면 사람들한테 스스로에게 많은 걸 요구하라고 요구한다면 많은 걸 얻게 될 것이고 사람들에게 조금만 요구한다면 조금만 얻게 될 거라는 원칙을 굳게 믿었기 때문에, 우리는 매일 집에서 명상 수행을 해야 할 기본 시간을 45분으로 잡았다. 45분이라면 평온한 상태로 빠져 들어 매 순간순간 집중을 하기에 충분한 시간이며, 적어도 완전히 긴장을 풀고 깊은 행복감을 맛보기에도 충분한 시간으로 보였다. 또한 45분이라면 우리가 흔히 피하고 싶어 하는 보다 도전적인 마음 상태들을 취할 기회를 갖기에도 충분한 시간으로 보였다. 물론 그처럼 보다 도전적인 마음 상태를 갖게 하는 것은 대개 지루함, 조급함, 좌절감, 두려움, 불안감, 공상, 기억들, 분노, 고통, 피로감, 슬픔 등이다.

우리의 판단이 옳았다는 게 밝혀졌다. 주어진 일상생활 속에서 매일 따로 시간을 내 명상을 한다는 건 결코 쉽지 않은 일인데, 우리 클리닉을 찾는 사람들 대부분이 적어도 8주 이상 매일 한 번에 45분씩 명상 수행을 하는 일을 기꺼이 해내고 있다. 그리고 많은 사람들이 새로운 삶의 길에서 절대 벗어나지 않고 있다. 명상 수행이 쉬워졌을 뿐 아니라 꼭 필요한 일, 그러니까 마치 구명 밧줄 같은 게 되고 있는 것이다.

수행시간 · 자세 · 호흡 등
명상에 관한 세세한 궁금증
명상하겠다 마음만 먹으면
얽매이지 않아도 명상 가능

그러나 사물을 이런 식으로 보는 것에는 또 다른 측면이 있다. 어떤 사람이 살아가면서 한 순간 힘들긴 해도 어떻게든 해낼 수 있던 일이 다른 순간에는 거의 불가능할 수도 있기 때문이다. '길다' 거나 '짧다' 거나 하는 인식은 잘 해야 상대적이다. 예를 들어 어린아이들이 있는 미혼모의 경우 뭔가를 한 번에 45분씩 한다는 건 쉽지 않다. 그렇다면 그녀는 명상을 할 수 없는 걸까?

만일 당신의 삶이 끊임없는 위기를 맞거나 당신이 사회적 혼란과 경제적 혼란 속에 빠져 있다면, 설사 시간이 있다 해도 장시간 명상을 할 수 있는 정신적 에너지를 발견하기란 쉽지 않을 것이다. 특히 당신이 하루를 시작하며 45분을 비워 놓아야겠다고 생각하고 있다면, 반드시 늘 무슨 일인가가 생겨 방해받는 기분이 들 것이다. 비좁은 집에서 다른 식구들과 함께 살고 있을 경우 불편한 감정들을 불러일으킬 수 있고, 그래서 그게 매일 명상 수행을 하는 데 장애가 될 수도 있다.

자신의 삶에서 균형을 추구하는 사람들의 경우에는 어느 정도 융통성 있는 접근 방식이 도움도 되고 꼭 필요하기도 하다. 그리고 명상의 효과는 시간과는 별 상관이 없다는 걸 알 필요가 있다. 격식을 갖춰 제대로 하는 5분간의 명상 수행이 대충하는 45분간의 명상 수행보다 더 의미가 있을 수 있는 것이다. 우리는 지금 시간이나 분의 개념에서 벗어나 순간으로 들어가는 얘기를 하고 있다.

처음에 마음챙김 수행을 5분간, 아니 단 1분간이라도 할 수 있다면 그건 정말 대단한 것이다. 당신이 이미 멈추는 일, 그러니까 잠시나마 행동하는 것으로부터 존재하는 것으로 변화하는 일의 가치를 유념하고 있다는 얘기이기 때문이다.

잠시 곰곰이 생각해보자면, 각자 어떤 일을 하고 있든 또는 어떤 상황에 처해 있든, 하루 24시간 가운데 15분간 한 차례 또는 두 차례 정도의 시간 여유도 낼 수 없는 사람은 거의 없다. 15분이 안 된다면 10분 또는 5분도 좋다.

명상 수행을 할 결심을 한 뒤 어떤 순간이든 한 순간을 잡아 그 순간을 내외적 자세 안에서 온전히 만나는 것이 마음챙김 명상의 핵심이다. 긴 명상이든 짧은 명상이든 다 좋다. 수천 킬로미터에 달하는 기나 긴 여행도 사실 한걸음으로 시작된다.

정해진 길은 없다

내 경우 가족들과 함께 티턴 광야를 배낭여행하다 보면, 걸음을 내딛는 일과 관련된 의문에 사로잡히곤 한다. 걸음을 옮길 때마다 발은 어딘가를 딛게 마련이다. 길 따라 제대로 가기도 하고 길에서 벗어나기도 하면서 바위가 많은 오르막길이나 내리막길 또는 가파른 경사로를 오르내릴 때, 우리의 두 발은 어디를 어떻게 디뎌야 하는지, 어떤 각도에서 어느 정도의 압력으로 디뎌야 하는지, 또 뒤꿈치로 디뎌야 하는지 발가락 쪽으로 디뎌야 하는지, 돌아가야 하는지 바로 가야 하는지 등을 그야말로 눈 깜짝할 새에 결정해야 한다. 아이들은 이런 질문은 절대 하지 않는다. "아빠, 발을 어디에 디뎌야 해요? 이 바위를 디뎌야 해요 저 바위를 디뎌야 해요?" 아이들은 그냥 발을 내딛는 것이며, 내가 보기엔 나름대로 자기 길을 찾아 간다. 걸음을 옮길 때마다 어디에 발을 디딜 건지를 정하는데, 발 딛는 지점들이 내가 딛는 지점들과는 다른 것이다.

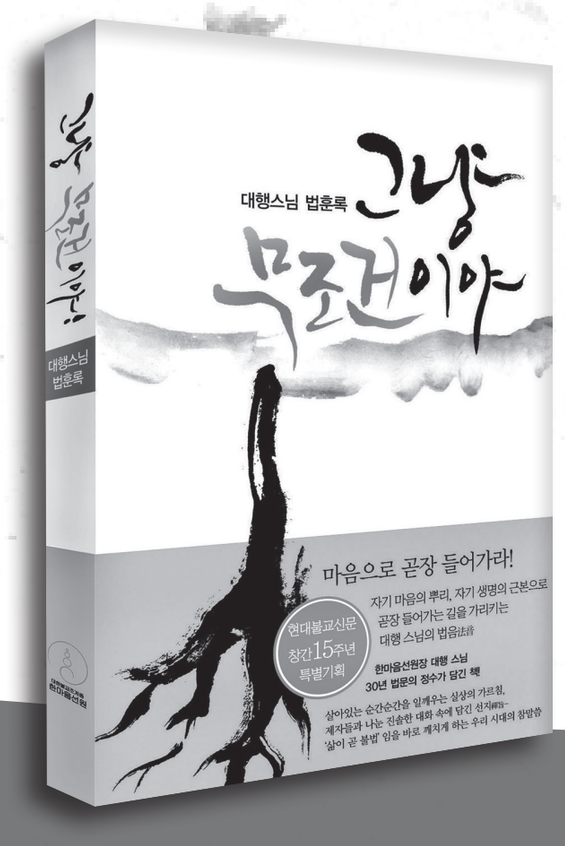
명상의 경우도 마찬가지이다. 명상 수행의 길에도 위험한 함정들이 있어 잘 살펴봐야 하지만, 올바른 명상 수행 방법이 단 한 가지만 있는 것이 아니다. 각 순간을 늘 새롭고 그리고 인식 속에 들어 있는 풍요로운 잠재력으로 맞는 게 가장 좋다. 그러니까 각 순간을 깊이 들여다보고, 그런 다음 마지막 순간에 집착하지 말고 그 다음 순간으로 나아가는 것이다. 그러면 매 순간이 새로울 수 있으며, 매 호흡이 새로운 시작이며 새로운 놔줌이자 새로운 내버려둠이 될 수 있다.

바위투성이의 지형에서 걸음을 옮길 때처럼, 명상 수행의 길에도 '꼭 가야 할 길' 이 있는 건 아니다. 사실 명상 수행의 길을 가다보면 볼 것도 많고 이해해야 할 것도 많지만, 당신이 누군가에게 밀밭 위를 비추는 지는 해의 황금색 빛이나 산들 사이로 뜨는 달의 모습을 감상하라고 강요할 수 없듯, 이 또한 경요할 수는 없다. 그런 순간에는 아무 말도 안 하는 게 가장 좋다. 당신이 할 수 있는 건 그저 당신 자신이 그 장대한 풍경을 만끽하면서 다른 사람들도 그 순간을 침묵 속에 보기를 바라는 것뿐이다. 일몰과 월출은 자신들만의 캔버스 위에 자신들만의 언어로 스스로 얘기를 한다. 침묵은 가끔 야성이 얘기할 여지를 남겨준다.

마찬가지로, 명상 수행의 경우에도 이것이 당신이 느끼거나 보거나 생각해야 할 것인지 너무 고민하지 말고 자기 자신의 직접적인 경험에 몰두하며 그걸 중요시하는 게 가장 좋다. 바위 길 위를 이동할 때 당신의 두 발이 알아서 몸의 균형을 잘 잡아줄 걸음 방법을 찾아내줄 것을 믿으면서, 어째서 매 순간에 대한 당신 자신의 경험은 믿지 못하는가? 당신이 만일 어떤 권위 있는 사람이 당신의 경험을 추인해주길 바라는 강한 습관과 불확실성에도 불구하고 그런 믿음을 갖고 있다면, 당신은 명상 수행의 길을 가는 동안 점점 심화되는 무슨 일인가가 일어나는 걸 보게 될 것이다. 우리의 발과 호흡은 매 순간 우리에게 걸음을 조심하고 집중력을 갖고 나아가며 편하게 마음먹으라고, 그리고 또 우리의 발이 우리를 어디로 이끌든 현재의 우리 위치에 감사하라고 가르친다. 과연 이보다 더 큰 선물을 기대할 수 있을까?

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

마음으로 곧장 들어가라!



자기 마음의 뿌리, 자기 생명의 근본으로 곧장 들어가는 길을 가리키는 대행큰스님의 법음 法音

제자들과 나눈 진솔한 대화 속에 담긴 선지 禪旨
'삶이 곧 불법'임을 바로 깨치게 하는 우리시대의 참 말씀

우리는 일체의 경계를 둘로 보지 않고 자기의 깊은 내면에 던져버리는 수행이 꼭 필요합니다. 오로지 마음의 용광로에 넣기만 하면 됩니다. 주인공은 뜨거운 용광로입니다. 일체를 다 녹이는 용광로, 그 용광로가 우리의 마음 안에 있습니다.

- 본문 중에서

주문은 현불샵!
02)2004-8216
농협 053-01-269062
(주)현대불교신문사

마음을 밝히는 가르침
대행스님 법훈록
그냥 무조건이야

양장본 / 211쪽 / 값 11,000원

www.hyunbulshop.com

서울시 종로구 율곡로6길 36, 606호 현대불교 현불샵