

명상 8주 프로그램

화·욕망 등 올라오면 그대로 껴 안으세요

책 콘필드의 명상 레슨 ③ - 감정과 함께하기

아침에 일어났는데 괜히 화가 나거나 우울하다면 그날 당신이 누구를 만나는지는 중요하지 않습니다. 하루 종일 상대방의 나쁜 점만 보이게 됩니다. 하지만 당신이 사랑에 빠졌다면 아마 자동차 사고를 당해도 이렇게 말하겠지요.

“어 차만 망가졌네, 다행이야.”
 감각이나 감정, 마음의 상태는 주위 환경보다 더 강력한 영향을 당신의 삶에 끼칩니다.

슬픈 기분이 들어 흐느껴 울게 되었다면 슬픔이 사라질 때까지 ‘슬프다, 슬프다, 슬프다’를 외칠 수도 있습니다. 그러다가 문득 그 슬픔 아래에 다른 감정, 예를 들어 ‘외로워, 외로워, 외로워’와 같은 감정이 숨어있음을 깨달을 수 있습니다. 그런 경우도 그 감정이 사라지거나 변할 때까지 느끼고 나서 다시 호흡으로 돌아옵니다.

대부분의 사람들은 여러 가지 어려움이 없다면 명상을 더 잘 할 수 있다고 여깁니다. 그러나 실제로 어려움이야말로 당신의 여정에서 아주 중요한 역할을 합니다. 무엇이 좋고, 무엇이 나쁘지에 대해 많은 생각을 하지만 누구도 진실을 알지는 못합니다. 피해야만 한다고 생각하는 감정들, 즉 화나 분노도 충만하게 경험한다면 깨달음으로 가는 안내자가 될 수 있습니다. 피해야만 한다고 생각하는 감정들, 즉 화나 분노도 충만하게 경험한다면 깨달음으로 가는 안내자가 될 수 있습니다.

예를 들어 자신이 느끼는 화에 대해 생각하거나 판단하지 않고 화를 있는 그대로 받아들이는 것이 이해로 가는 첫 걸음이 되기도 합니다. 그것이 용서하기 위한 진실된 출발이 됩니다.

어느 날 오후 나는 풀밭에서 잘난 척 품을 잡으면서 명상하고 있었습니다. 내 마음은 창의적인 생각과 계획으로 바꿨고, 이따금 호흡을 지켜보면서 고요를 즐기고 있었습니다. 그때 갑자기 파리가 한 마리가 얼굴에 앉았습니다. 간질거리는 느낌이 불쾌했기 때문에 파리를 쫓아버리고 싶은 충동이 들었습니다.

그렇지만 그때 ‘잠깐, 나는 사람들에게 감각을 관찰하라고 가르치는 사람이잖아. 그냥 파리와 함께 있어보자’라는 생각이 들었습니다. 그래서 자세를 다시 바르게 하고 파리가 코끝으로 옮겨갈 때 ‘가려워, 가려워, 가려워’ 이름을 붙이면서 감각을 느끼고 있었습니다. 날이 무더웠기 때문에 콧구멍이 축축했습니다. 아마 파리가 내 코의 습기에 끌렸는지도 모르겠습니다.

나는 깊은 호흡을 한 후 감각과 함께해보려고 마음먹었습니다.

그러다가 내가 흡시 숨을 쉬면서 파리도 함께 들이마셔서 파리가 콧구멍 안에 갇힐지도 모른다는 생각이 들었습니다. 걱정이 되기 시작했습니다. 배가 떨리는 것이 느껴졌습니다. 콧구멍 가장자리를 옮겨 다니는 파리의 발자국을 알아차릴 때마다 두려움이 커지는 것이 생생하게 느껴졌습니다.

파리가 머문 10여 분 동안 나는 계획을 세우지도 않았고, 세금 계산을 하지도 않았으며, 어떠한 창의적인 생각도 떠오르지 않았습니다. 파리 외에는 아무 것도 걱정하지 않았습니다. 사실 우주에는 이러한 사소한 발자국 외는 아무 것도 존재하지 않습니다. 10분 정도 지났을 때 1개월 동안 명상센터에서 명상하는 것보다 더 현재에 존재했고 집중했으며 중심을 잡았습니다.

명상 중에 경험하는 첫 번째 감정은 욕망, 즉 ‘원하는 마음’입니다. 그것은 ‘하기만 한다면(if only mind)’이라고 부르기도 합니다.

감정에 이름표 붙이고

사라질때까지 집중하면

덧없음을 깨닫기 시작

명상 중에 어떤 욕망이 느껴지면, 몸의 감각을 지켜볼 때처럼 똑같이 대하면 됩니다. 욕망을 억압하면 다른 방식으로 분출되기 때문에 억압은 효과가 없습니다. 반대로 모든 욕망을 다 충족시키려고 한다면 욕망이 당신을 묶어매게 됩니다. 그러므로 욕망을 억누르지 말고 욕망을 실행에 옮기지도 않는 것입니다.

당신이 할 수 있는 일은 욕망을 통찰과 이해를 위한 수단으로 사용하고 욕망과의 관계에서 자유로워지는 법을 배우는 것입니다. 어떤 욕망이 올라올 때 ‘욕망, 욕망’이라고 불러봅니다.

그 욕망이 무엇인지 알기 위해 세세히 살펴봅니다. 배고픔이 느껴졌습니다. 당신의 배가 허기진 것인가? 허가 허기진 것인가? 혹은 당신 마음 안에 배고픔이 있는 걸까요? 당신의 가슴에 있나요? 흔히 마음이 외로울 때 배가 고프습니다.

당신은 아마도 처음으로 욕망을 이루려고 애쓰지 않으면서 고요히 욕망을 느끼고 그 본성을 바라보고 있었지요. 욕망이 일어나는 것을 지켜보며, 몸 안에서 어떠한 마침표 느끼면서 이름을 붙여봅니다. 마침내 한 가지 욕망이 지나가고 그 다음 욕망이 일어납니다. 당신은 욕망의 덧없음을 깨

닫기 시작하고 모든 생각이나 욕망을 실행할 필요가 없음을 이해하게 됩니다. 당신은 욕망에 어떻게 반응할지 선택할 수 있습니다. 욕망에 따를 필요가 없는 새로운 자유를 발견할 수 있습니다. 욕망에 새로운 방식으로 다가갈 수 있습니다.

욕망이 당신의 어깨를 계속 건드린다면 어떻게 해야 할까요? 먼저 욕망이 무어라 말하든지 간에 그 것은 단지 원하는 마음임을 인식합니다.

고요하게 호흡을 지켜보면서 앉아있는데 갑자기 마음이 “나는 이것을 좋아하지 않아. 저 것을 원하지 않아. 그게 없어졌으면 좋겠어. 정말 싫어”라고 말하기도 합니다. 이것은 욕망하는 마음과는 정반대로 저항하는 마음입니다. 우리는 욕망에서와 마찬가지로 삶의 이러한 힘에 굴복합니다. 한 쪽에는 욕망이 있고 그 반대편에는 경험을 판단하거나 밀어내는 마음인 혐오, 화, 두려움이 도사리고 있습니다. 이 또한 혐오의 일종입니다.

이러한 것을 다루는 명상의 핵심전력은 그 것에 직면하는 것입니다. 그러한 감정이 올라올 때 실천에 옮기거나 밀어내지 않고 껴안는 것이지요. 화가 날 때 화를 그냥 내버려둔 채 ‘화가 난다, 화가 난다.’라고 그 감정에 이름표를 붙입니다. 그러면 화가 몸 안에서 어떤 모습으로 되는지, 그 에너지가 어떠한지, 화 때문에 호흡이 어떻게 변하는지 알게 됩니다. 흔히 화를 뜨거운 열기로 느끼지만 조금 더 자세히 살펴봅니다. 유쾌합니까? 아니면 고통스럽습니까?

화가 치밀어 오르는 것을 감지하면 화가 나기 바로 전 어떤 마음이었는지 생각해봅시다. 화나기 바로 직전에는 대개 상처나 두려움 혹은 상실이 있습니다. 이를 통해 자신과 타인에 대한 사랑과 연민이 없었음을 알아차리게 됩니다.

명상을 하면서 주의 깊게 지켜보면 삶의 많은 부분과 자신이 단절돼 있었음을 깨닫게 됩니다.

어떤 기분이나 감정을 느낄 때 마다 이름을 붙여보면 그 것이 그 오래 지속되지 않는 것을 알게 됩니다. 생각은 손살같이 오며 대개 몇 초 정도 머물 뿐입니다. 몸의 감각은 조금 더 오래 머무는데 기분은 그 중간쯤 머물게 됩니다. 대체로 1분에 2~3가지의 다른 감정이 옵니다. 한 감정의 이름은 고작 15번 정도 되는데 그 다음 감정이 오게 됩니다.

그 감정이 사라지면 다시 호흡으로 돌아오면 됩니다. 이 모든 것을 경험할 때 자신의 호흡, 몸, 소리, 마음의 움직임에 맞을 내리고 머무십시오.

〈처음 만나는 명상 레슨〉에서 발행
 정리=노덕현 기자 nodus@hyunbul.com



명상유도문

실은 이것이 생명의 호흡임을 자각하십시오.

호흡이 길든 짧은 숨이 쉬어지는 대로 있는 그대로 호흡을 느낍니다. 호흡을 느끼면서 몸과 마음을 하나로 일치시킵니다.

호흡에 집중하고 있으면 몸에서 파갑거나 저린 강한 감각이 나타납니다. 행복한 느낌이나 슬픔, 두려움이나 기쁨을 느낄 수도 있습니다. 그럴 때는 잠시 호흡을 잊어버립니다. 그러한 감각이나 기분에 이름을 붙이면서 마음을 열고 집중합니다. ‘가려움’, ‘따가움’, ‘슬픔’, ‘기쁨’. 이름을 붙이면서 어떤 일이 일어나는지 바라봅니다. 계속 느껴지나요? 점점 강해지나요? 이제 사라지나요? 그 느낌이나 감정과 함께 존재하면서 그 것이 사라질 때까지 느껴보십시오. 그런 다음 다시 호흡으로 돌아옵니다.

공상을 하거나 지난 일을 떠올리면서 마음이 방황할 수 있습니다. 얼른 알아차리고 지금 현재의 호흡이나 감각으로 돌아오십시오.

이 순간을 깊이 자각합니다.

몸이 고요히 지도록 편안하고 안정된 자세로 앉습니다. 눈을 부드럽게 감고 허리를 바로세우고 편안하게 호흡합니다.

지금 현재 당신의 몸에 집중합니다. 무엇이 느껴지나요? 지금 느껴지는 것이 당신이 보낸 오늘 하루의 느낌입니다. 긴장하고 있다면 긴장을 풀고 편안해지십시오. 눈과 얼굴의 긴장을 풀고 턱에서 힘을 뺍니다. 어깨의 긴장을 풀고 팔과 손을 자연스럽게 편안하게 놓으십시오. 가슴과 배의 긴장도 편안하게 풀어버립니다.

어떤 기분이 드나요? 느껴보십시오. 초조하거나 졸리거나 평화롭거나 당신의 기분을 느껴보십시오. 좋은 기분도 나쁜 기분도 없습니다.

판단하지 말고 그냥 느껴지는 대로 기분을 느낍니다. 그 것이 어떤 감정든 생각이나 감각이든 당신이 호흡하고 있다는 사

건강백세

아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?

“**얇은 열에 약하고**” 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.



식약청 의료기기 05-0626호 인증

허리에 차기만 해도
오장육부를 건강하게
허리를 편안하게하며
각종 질병을 예방하세요

열침의효능 헬스벨트 금강약돌 온열복대

원적외선 “열침”의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

복한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각볼이 80℃이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 “열침”을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳에도 착용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증, 관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질 개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

- *아랫배가 냉하거나 손발이차신분 *오심건, 고관절, 당뇨, 전립선
- *생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다.)
- *하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3~4일 먼저 선체험 후 구매여부를 결정하세요. 많은 스님, 불자님들께서 체험 후 좋은 치유 효과를 보고 있습니다.

◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099

*입금계좌 : 농협 053-12-125418 강현영 *일요일 공휴일도 상담합니다.
*대리점 및 딜러모집 (조합자극건강매트, 오심건조기, 요추베개등 자매매다양)

희담석 건강용품 - 염주세트

방사능력이 탁월한 희담석의 생명에너지로 건강과 활력을 찾으세요

38,000원 (희담석합장주, 염주,주머니) ⇨ **32,300원**

· 크기 : 직경 10mm **희담석 합장주 증정!** (희담석합장주 [날개] 1만원)

* **희담석 100% 활용 방법** - 희담석(염주, 합장주 등)을 하루에 한두 번 정도 물에서 잠시(1분정도) 내려놓으세요. 물에서 분리된 희담석은 그때까지 희담석이 머무르고 있던 물이 아닌 깨끗한 물은 내뱉은 후 원래의 희담석 상태로 되돌아옵니다.

주문은 **현불상!**
02)2004-8216

농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사

피로를 풀어주는 능인라벤더 향

능인향당의 향은 불자의 불심으로 제조된 순수 원향입니다

능인라벤더는 정신안정과 피부 개선에 효과가 있고, 그 향기가 좋아 유럽의 로마 시대부터 향수와 향료의 원료로 사용되던 꽃입니다. 라벤더의 향기에는 긴장을 완화시키고 숙면을 유도하는 효과가 있습니다. 능인 라벤더향은 능인향당의 순수 원향을 바탕으로 천연 라벤더 꽃에서 추출한 최고급 에센스를 첨가하여 그 향기가 은은하고 자연스러운 것이 특징입니다.

₩ 15,000원 규격 : 약 14cm(연소시간 약 35분) / 용량 : 약 170g