

명상 8주 프로그램

‘생각공장’의 망상 인정하면 사라져요

잭 콘필드의 명상 레슨 ④ - 생각 바라보기

명상을 할수록 “생각이 너무 많이 납니다. 어떻게 해야 하나요?”라고 질문하는 사람들이 많습니다. 그러나 이제 우리는 욕망 불안 의심 두려움 회피가 나타났다가 사라질 것을 알고 있습니다. 그런 감정들을 존중하면서 명상의 한 부분으로 인정해야 한다는 것 또한 알게 되었습니다.

우리 마음에는 이야기를 만들어내고 계획과 기억, 환상 속으로 몰고 가는 움직임, 즉 ‘생각 공장’도 있습니다. 명상은 계획·기억·생각공장이 만들어내는 모든 것을 인정하는 것입니다.

대개의 망상은 계획처럼 간단한 말로 그 생각을 인정하면 사라집니다. 그러면 다시 호흡을 지켜보면 됩니다. 우리는 과거의 일들을 자주 되풀이해 생각합니다.

바보성자로 널리 알려진 무라 라스루딘(Mullah Nasrudin)이 어느 날 수표를 현금으로 바꾸려고 은행에 갔습니다. 은행원이 신원확인을 위해 “당신이 누구인지 밝혀주세요”라고 묻자 그는 주머니에서 작은 거울을 꺼내 “예, 이게 바로 저입니다”고 답했습니다.

바로 이것이 명상 중에 당신의 마음이 하는 일입니다.

마음은 과거를 되새깁니다. 마음은 과거에 일어났던 일을 이야기하고 미래에 일어날 일을 상상합니다.

그러한 상상이 요점은 아닙니다. 상상은 실제로 존재하는 것이 아니며 어떤 이유로 인해 마음이 자신에게 하고 싶어 하는 것임을 알아차려야 합니다.

지금 이 순간 일어나고 있는 것이 아닌 것입니다. 그러므로 과거나 미래에 대한 생각이 일 때 다시 호흡을 가다듬고 지켜보는 것으로 돌아가야 합니다.

그러나 생각이 뜻대로 통제되지 않을 때가 많습니다. 그 생각이 얼마나 자주 또는 얼마나 오래 지속됐는지는 중요하지 않습니다.

“그래, 생각에 빠져 있었구나”라고 깨닫는 그 알아차림의 순간이 중요합니다.

그것이 5초이든 5분이든, 중요한 차이를 만드는 것은 바로 그 순간입니다. 그 순간은 당신이 계속 생각에 빠져있을 것인지 현재로 돌아올 것인지 선택할 수 있는 기회가 됩니다. 현재로 되돌아오기를 끊임없이 연습하는 것은 깨어나 현재를 자각하면서 지금 이 순간에 살기 위함입니다.

하지만 계속해서 망상이 되풀이 된다면 어떻게 해야 할까요? 명상을 시작하는 순간 녹음기가 돌듯 계속되는 생각이 있습니다. 그렇게 되풀이 되는 생각을 ‘계획’이나

‘기억’이라고 불러줍니다. 되풀이되며 떠오르는 것은 수용이 필요하다는 신호일 수 있습니다. 이는 이해해야 하는 상실감이나, 수용해야 하는 사랑, 또는 창의적인 생각일지도 모릅니다.

여기에 착안하면 당신은 ‘창의성 분출’을 경험 할 수 있습니다. 마음이 고요해지면 보다 깊은 수준의 반추나 깨달음, 혹은 표현되거나 이해받고 싶었지만 숨겨져 있던 마음이 솟아납니다. 잠상 동안 이러한 통찰을 할 수는 있습니다. 그러나 이런 통찰은 마음이 사로잡히기 쉬우므로 그리 좋은 습관은 아닙니다.

가장 좋은 것은 마음을 비우는 것입니다. 깊은 통찰을 비롯한 모든 것을 그저 내보내는 것입니다. 이러한 통찰은 명상 시간이 아닐 때 생각하십시오. 명상 중 통찰이 나타나지는 것은 자연스러운 일입니다. 그러나 그런 통찰에 집중하기 보다는 당신이 명상 중임을 기억하고 명상을 계속해야 합니다. 명상을 마치고 나면 이런 통찰에 대해 더 생각할 수 있습니다.

생각은 어떠한 것들과 연관돼 생겨남니

마음은 과거 되새기고 미래 상상
현재로 돌아오기 끊임없이 연습
복잡한 생각 밀려 들면 호흡 집중
통찰보다는 ‘마음 비우기’가 중요

다. 가려움을 느끼거나 빗소리를 듣거나 무릎이 아픈 것은 모두 몸으로 직접 느껴지는 감각입니다. 그냥 가려움과 소리와 통증입니다.

하지만 통증을 느끼자마자 당신은 “통증이 얼마나 오래 갈까?”라고 생각합니다. 빗소리를 듣고 “내일도 비가 올까?”라고 생각합니다. 가려움을 느끼고 “여기에 모기가 없을 줄 알았는데, 왜 이렇게 가렵지?”라고 생각합니다. 직접적 감각이 먼저 있고 그 다음에 생각이 따라옵니다.

명상을 마치고 나서 명상 중 떠올랐던 생각을 다시 기억해 내려 해도 바로 생각나지 않을 때가 있습니다. 아무 생각도 나지 않고 아주 잠잠해집니다. 하지만 인내심을 갖고 기다리면 갑자기 생각이 “야, 여기는 정말 고요하네”라고 말할 것입니다.

우리는 생각을 직접적으로 인식하는 경향이 있습니다. 때문에 명상은 우리 내면의



흐름에 귀 기울일 첫 기회가 됩니다.

잠시 후 당신은 자신만의 사고 유형이 있음을 깨닫게 됩니다. 어떤 사람들은 시각적으로 생각하며 말을 거의 사용하지 않습니다. 또 어떤 사람들은 그림과 말을 모두 사용합니다.

당신은 호흡이나 몸의 느낌, 소리뿐만 아니라 이러한 내면의 이미지와 그림, 낯선 단어를 자각할 수 있습니다. 꾸준히 명상을 계속하면 당신 자신의 마음이 움직이는 방법의 본질과 그 마음에 말을 건넨 방법이 있음을 통찰하게 됩니다.

무엇보다 먼저 자신이 얼마나 많은 시간 동안 생각에 빠져있는지를 인정해야 합니다. 보다 넓은 이해와 이해심으로 그 생각에 귀를 기울이십시오. 그리고 그것에 사로잡히지 않으며 그에 응답하십시오.

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

명상유도문

편안하고 바른 자세로 앉습니다. 호흡을 명상의 중심으로 삼고 호흡의 시작과 중간, 끝에 집중합니다. 어떤 감각이 느껴지는지 살펴봅니다. 호흡은 짧거나 길거나 혹은 고요할 것입니다. 몸에서 어떤 강한 감각이 느껴지거나 소리가 들리거나 강렬한 기분이 들면 잠시 호흡을 잊어버립니다. 그것에 집중하면서 이름을 붙입니다.

이번에는 생각도 살펴봅니다. 호흡을 지켜보는 동안 생각이 강하게 떠올라 그 안에 빠져들게 될 수 있습니다. 이는 어떤 장면이나 말일 수도 있고, 기억의 단편이나 계획의 일부일 수 있습니다.

이러한 생각이 이름을 붙여줍니다. 대개 생각은 그것을 알아차리면 사라집니다.

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

다시 호흡으로 돌아옵니다.

심각하거나 강렬한 생각이라도 고요하게 지켜보면서 사라질 때까지 ‘생각, 생각, 생각’ ‘기억, 기억, 기억’이라고 계속해서 이름을 붙입니다. 그 생각이 사라지면 다시 호흡으로 돌아옵니다.

호흡에 집중하면서 이렇게 간단하게 계속합니다. 매우 복잡한 생각이거나 여러 가지 생각이 밀려들 때는 호흡에만 집중합니다. 그러나 때로 강렬한 감각이나 기분, 생각이 떠오를 때는 이름을 붙여 부르면서 지켜보십시오. 지켜보다가 그것이 사라지면 다시 호흡으로 돌아옵니다.

호흡에 귀 기울여 집중합니다. 이 순간의 호흡을 느낍니다. 강렬한 감각이나 기분, 생각에는 이름을 붙이고 지켜보십시오.

지금 여기에 머무르며 변화시키려 하지 말고 부드럽고 주의 깊게 집중합니다.

부산경남 실전위주 범음범패 학인 모집

일년 과정

1학기
1) 조석 예불, 타종, 상단불공
2) 사물 다루는 법

2학기
1) 각종 재공편 의식 49재, 시다림, 다비식
2) 천수바라, 오공양나비춤, 작법, 태평소

○ 강사진 : 도성(영남), 성암, 철암

○ 교육 : 매주 월요일 오후1시부터 5시 까지 (단, 초하루, 15일, 18일이 월요일인 경우 다음날로 교육)

○ 찾아오는 길 : 김해시 지내동 504번지 한국불교대학교 영봉정사

○ 개강 : 2012년 3월 5일(월) 입학

○ 문의전화 : 011-852-8595
055)322-8595

사찰(급)안내

- 위치 : 경북 포항시(서포항 IC 10거리) 2차선 갓길 호조건
- 사찰 전시관 (2층 240평) 대웅전, 용왕, 산신, 지장전, 종각, 대중공양실, 판매장 총 2,500평
- 경주, 대구, 영천 30분거리
- 일반 재가 불자들에게 널리 알려져 있음.
- 특징 : 눈물 흘리시는 약사여래불, 국내최대 관음아기를 안고 계신 목불 (약 250년), 3m 40cm 50여점의 크리스탈 개금불 외 희귀불상 전시 (목불위주 전시) 일시과 외벽 만다라 전시 월간 약 10여개 이상 천도재 (평가격 : 30만원)
- 전시관은 크리스탈 전시회 중으로 약 10년간 걸쳐 조성한 주지스님 개금불로서 절대 모방이 불가능하며 참배하시는 분께서는 황홀함에 빠져드는 진귀한 작품.
- 민간방송에서 17회 방영된 바 있음.
- 총 2,500평 중 성취관 내 일체 고불상 전시시설만 받고, 대웅전, 지장전, 용왕, 산신, 대중공양실, 종각, 땅 2,500평 무료 제공함.
- 2011년 초파일 참배인원 약 3,000여명
- 가액 : 총 전시관 자금만 받고 급 안내
- 인터넷 상에서 포항 성취관 입력하시면 됩니다.

연락처 : 010-4504-0174

특강안내

수정기공 Soojung Touch Therapy
대한민국 인증대상(기공부문)
신지식 서비스기업 대상

교재 : 75,000원 특가 68,000원
강의 : 매일 첫주 시작 4회 완성
장소 : 수원시 성균관대학역 주변
모집인원 : 매회 8명 이내
연락처 : 010-3463-7806
홈페이지 : soojung99.pe.kr

수정기공 창시자 김문기 원장 직강
온라인번호 : 농협 207176-51-204175

한방(韓方)치료로

간 질환

백반증(백납)

건선

한솔한의원
031)555-7780
경기도 구리시 수택동 847번지 타워크리닉 3층
대한한의사협회 의료광고심의필 제090226-중-4825호