

처음 만나는 마음챙김 명상

존 카밧진 (의학부 교수 · 미국)

〈4〉 '마음의 날씨' 변화와 관계 맺기

자각은 새 세상으로 향하는 활짝 열린 통로

당신은 이미 전체 속에 있다

병원 내 MBSR 수업에서 자신과 비슷한 처지에 있는 사람들과 함께 수련에 임한다면 더욱 강력한 효과를 발휘할 수 있다. 이때 당신은 상상할 수 없는 삶의 어려운 상황에 직면해 그들이 종종 보여주는 강인함과 통찰에 영감을 받고 수련의 동기를 부여받을 수 있을 것이다.

당신은 자신이 혼자라 하더라도 결코 혼자가 아님을 알게 될 것이다. 왜냐하면 주변을 둘러보면 우리는 어디서나 이러한 영감을 발견할 수 있기 때문이다. 더구나 집에서 혼자 명상을 할 때라도 당신은 바로 그 시간에 당신과 비슷한 수백만 명이 명상을 하고 있다는 사실에 위안과 영감을 받을 수 있다. 당신은 이미 전체이지만, 또한 당신이 잘 모를 수도 있는 더 큰 전체성의 일원이기도 하다. 당신은 결코 혼자일 수가 없다. 당신은 이미 더 큰 전체 속에 있다. 당신은 인류 속에 있다. 당신은 삶 속에 있다. 그리고 당신은 이 순간, 이 호흡 속에 있다.

우리가 우리 경험의 본래적인 온전성을 인식하기 보다 경험을 구분하고 조개는 본질스에 무의식적으로 사로잡힐 때 이러한 태도는 우리의 생각과 감정, 느낌과 알의 습관에 커다란 영향을 미친다. 우리로 하여금 자각(알아차림)의 광활함과 명료성, 일체성을 알지 못하게 방해하는 것도 이러한 마음의 검토되지 않은 습관들이다. 비록 마음챙김이 호흡과 함께 매 순간 우리의 '코 아래' 있다 해도 말이다. 우리는 언제라도 마음챙김을 할 수 있지만 만약 우리가 주의를 기울이지 않고 현존에 대한 자신의 잠재력을 무시한다면, 그리고 단호하게 멈추어 바라보고 들으려 하지 않는다면 마음챙김은 쉽게 사라지고 만다. 마음챙김은 이렇게나 단순한 것이다.

자신의 '이야기'에 대한 의심

이야기가 순조롭게 진행될 때 우리는 자신이 행복하다고 느끼며 다음 것을 향해 (그것이 무엇이든) 최고 속력으로 질주하는 느낌을 받는다. 그러나 상황이 변하거나 이야기가 예상치 못한 방향으로 흘러가면, 혹은 그 이야기가 지울 수 없는 어린 시절의 슬픔과 학대, 무시의 경험이 아로새겨진 것이라면 우리 내면의 이야기는 부정적이라고 부가치한 자기, 사랑받을 가치가 없는 미련한 자기에 관한 것이 될 수도 있다. 어쩌면 그것은 우리가 그 속에서 일말의 희망도 가질 수 없는 이야기가 될 수도 있다.

이런 상황에서 마음챙김이 도움을 주는 부분은 매우 단순하다. 바로 내면의 이야기란 것이 순전히 우리의 생각이 기반을 두고 있다는 사실을 우리에게 상기시켜주는 것이다. 내면의 이야기는 우리가 너무나 익숙해져 버린 허구적인 구성물이나 조립물이다. 한동안 그 이야기는 매우 멋지고 설득력 있으며 흥미로울지 모르다. 그러나 어떤 때는 아주 끔찍하게 변할 수도 있고, 또 어떤 때는 권태로울 정도로 그저 그럴 수도 있다. 그럼에도 이것들은 모두 우리 마음 속에서 '지어낸' 이야기라는 점에서는 똑같다.

이야기를 넘어선 존재

이미 알아차렸는지 모르지만 우리 내면의 이러한 개인적인 이야기들은 우리가 자신의 과거에서 동원하는 온갖 근거들로 인해 쉽게 강화되고 만다. 이야기 속에서 우리는 과거의 온갖 근거들을 언제라도 갖다 대면서 자신이 드러내고 싶은 주장을 뒷받침하



기에 바쁘다. 그 근거는 예컨대 자신이 아직 충분하지 못하거나 아니면 자신이 다른 사람보다 더 많이 안다거나 하는 등의 근거들이다. 어떤 경우든 그 근거들을 우리가 특정 순간에 혹은 지금까지 오랫동안 자신에게 이야기해왔던 것들이다.

그러나 이 모든 노력은 자기중심적이고 자기 몰입적인 이야기의 '실타레'를 더욱 영기게 만들 뿐이다. 왜냐하면 이 이야기 실타레는 보통 우리가 전혀 자각(알아차림)하지도 못한 채 우리의 경험에 영향을 주고받는 생각이라는 실로 엮이기 때문이다.

토론토 대학의 최근 연구 결과는 경험에 대한 서로 다른 자기 참조 기능에 대응하는 뇌의 연결망 역시 서로 다르다는 사실을 보여주었다. 서사적 초점(Narrative Focus, NF)이라는 뇌의 연결망은 우리가 자신의 경험에 근거해 이야기를 지어낼 때 활성화되는 부분이다. 이때 우리는 종종 반추(뒤새김)나 걱정을 동반하는 생각을 많이 하게 된다. 한편 경험적 초점(Experiential Focus, EF)이라고 부르는 두 번째 연결망은 우리가 현재 순간의 경험에 자각하고 있을 때 활성화된다. 이때 우리는 이야기 연결망이 내리는 평가가 없이, 몸 안에, 다시 말해 지금 펼쳐지고 있는 감각 체험 안에 온전히 존재하게 된다. 이 연구는 MBSR 훈련을 받은 사람들이 경험적 초점 연결망의 활동성이 증가하며 이야기 초점 연결망의 활동성이 감소한다는 사실을 보여주었다. 이것은 마음챙김 훈련이 뇌가 경험을 처리하는 방식에 실제로 영향을 줄 수 있다는 사실을 보여주는 사례다. 이처럼 마음 챙김 훈련은 지금 펼쳐지고 있는 자신의 삶을 경험하는 방식에, 그리고 그에 관해 스스로에게 들려주고 있는 이야기의 내용에 영향을 미칠 수 있다.

그렇다고 하여 경험적 초점이 서사적 초점보다 우월한 것이라는 말은 아니다. 우리가 통합되고 균형 잡힌 삶을 살기 위해서는 이 두 가지가 모두 필요하다. 그러나 서사적 초점이 지배적일 때 (특히 우리가 그것을 자각하지 못할 때) 그것은 자신과 우리에게 가능한 것에 대한 우리의 이해를 상당히 제한시킬 수 있다. 서사적 초점은 우리의 일반적인 기본 설정 모드라고 할 것이다. 아닌 게 아니라 서사적 연결망은 때로 '기본 연결망(default network)'이라는 이

본질심은 자각 방해...선불리 판단말고 현재순간 온전히 경험하는 연습해야

내면의 렌즈로 자신의 안녕점검 · 탐색 타인위한 연민 · 자애를 자각의 장에 초대

름으로 불린다. 우리가 '아무 일도 하지 않을 때' 가장 활성화되는 대뇌피질의 영역이 바로 서사적 연결망이라는 것이 연구를 통해 확인됐다. 우리가 선불리 평가와 판단을 내리지 않고 현재 순간을 온전히 경험하는 연습을 하면 할수록, 그리고 마음챙김으로 자신의 몸 체험에 온전히 머물면 머물수록 우리의 기본 설정은 경험적 초점으로 더 많이 이동할 것이다. 이것은 우리가 더 많이 현재 경험 속에 존재하는 것을 의미한다.

지금 일어나는 현상 알아차리기

마음챙김 명상의 초심자들은 자신이 명상을 제대로 하고 있는지, 마음챙김 명상에서 마땅히 체험해야 할 바를 체험하고 있는 것인지 궁금해하는 경우가 자주 많다.

"내가 마음챙김 명상을 제대로 하고 있는가?" 라는 질문에 대한 나의 가장 짧은 답변은, 지금 무슨 일이 일어나고 있는지 알아차리고 있다면 그것이 무슨 일든 관계없이 당신은 마음챙김 명상을 '제대로' 하고 있는 것이다. 받아들이기 어려울지 모르지만 이것은 사실이다. 더구나 당신이 그것을 싫어한다면 그것은 그저 '명상적인' 것처럼 느껴지지 않는다 해도 당신이 지금 경험하고 있는 것을 경험하는 것만으로도 당신은 잘하고 있는 것이다.

사실 지금 당신의 경험은 완벽하다. 그것은 당신의 삶이 지금 그리고 여기에서 전개되고 있는, 현재 순간이라는 교과과정이다.

판단하지 않음은 지성 · 친절의 행위

이제는 특정한 낭만적인 '영적' 이상에 부응하면

서 살지 못하는 자신을 혼내거나 폄하하는 것을 멈춰야 할 때인지 모른다. 그보다 지금 일어나고 있는 일들을 단지 알아차리는 것은 어떻게? 공식적인 명상을 하는 동안 호흡을 망각하고 '명상을 완전히 망쳐버렸다'고 생각할 때라도 '망쳤다'고 판단하는 자신의 생각 자체를 알아차려보는 것은 어떻게? 그 생각 역시 하나의 판단이며 또 하나의 내면의 주석에 불과하다. 실제로 당신이 '망쳐버린' 것은 아무 것도 없다. 당신에게 잘못이 있는 것이 결코 아니다. 당신의 마음에도 잘못된 부분은 없다. 그것은 선택한 대상에 주의를 지속적으로 기울이지 않고 있는 자신의 경험에 대해 마음이 만들어낸 판단일 뿐이다. 아마도 이런 일은 앞으로도 수백만 번, 수십 억 번 일어날 것이다. 그렇다 하더라도 문제없다. 오히려 이것은 우리에게 많은 가르침을 준다. 마음이 이곳저곳 방황하면서 이런저런 일에 폭 빠져 있을 때라도 우리는 적어도 잠시 동안 자각(알아차림) 속에 머물 수 있다. 또 이처럼 반복적으로 자각(알아차림)으로 돌아올 수도 있다. 이것을 이해할 수 있겠는가?

이러한 선택의 기회는 매 순간 우리 앞에 놓여있다. 우리는 과도한 단순화와 이분법적 사고, 흑백논리, '이것 아니면 저것'이라는 생각과 판단에 빠지지 않으면서 우리 앞에 실제로 일어나고 있는 현상을 볼 수 있다. 이것을 분별력(discernment)이라고 한다. 판단을 유보한 채 판단이 일어나더라도 그것을 판단하지 않는 것은 우둔한 행위가 아니라 진정으로 지성적인 행위이다. 그것은 또한 자신에 대한 친절의 행위이기도 하다. 왜냐하면 그것은 그토록 자신을 가혹하게 대하며 비난하는 우리의 일반적인 성향과 정반대되는 것이기 때문이다.

알의 체험

우리가 엄청난 스트레스에 짓눌릴 때, 정말로 모든 것이 엉망인 것처럼 느껴질 때 우리는 어떻게 그러한 앎을 체험하며 살 수 있을까? 우리가 불안과 권태, 참을성 없음, 성마름, 슬픔, 절망, 분노, 시기심, 탐욕, 고양, 자존감 또는 자존감 결여, 혹은 주변 환경으로 인해 언제라도 곤두박질치고 마는 수많은 정서적 반응에 압도당할 때 과연 무슨 일이 일어나는

것일까? 이러한 마음속의 미풍(때로는 폭풍)은 그 순간 우리 자신의 본성과 어떤 관계를 맺는가? 마음의 날씨 변화, 몰려드는 먹구름, 때로 우리마음을 좌우해버리는 마음의 난기류 등 지금 우리의 자각의 장(場)에서 펼쳐지고 있는 현상과 어떻게 하면 더 현명한 관계를 맺을 수 있을까?

우리의 삶은 우리가 종종 소홀히 대하는 자신의 이러한 측면을 탐구하는 끝없는 기회를 제공한다. 여기에는 소위 '긍정적 정서'라는 것과의 더 큰 친밀감을 함양하는 것도 포함된다. 그런데 긍정적 정서란 사람이 가진 다양한 정서 목록의 일부로서, 그것이 반드시 유쾌한 상황과 관련된 느낌을 말하는 것일 필요는 없다.

어느 순간이라도 우리는 자신이 안녕한지, 즉 잘 존재하고 있는지, 심오한 변명감을 경험하고 있는지 스스로에게 물어볼 수 있다. 또 우리 삶의 완전한 드러남 속에서 기쁨과 환희, 공감과 만족이라는 정서들이 어떤 역할을 하는지 탐색해볼 수도 있다.

우리는 마음속의 폭풍과 구름이 없는 순간에 그곳을 스쳐 지나가는 기쁨의 순간을 알아차릴 수 있을까? 어쩌면 기쁨과 안녕이 이미 여기에 존재하고 있었지만 우리가 그것을 무시하고 있었거나 그것을 발견할 수 있는 적절한 내면의 렌즈를 갖고 있지 못했던 것인지 모른다. 우리는 지금 이 순간 마음챙김이 손짓하는 부드러운 받아들임의 태도를 통해 이러한 내면의 능력과 인격을 개발하고 확장시킬 수 있다. 이런 방식으로 수행할 때 우리는 정말로 힘겨운 순간에도 이러한 내면의 능력과 인격을 점차로 자유롭게 활용할 수 있게 될 것이다.

타인을 위해 기쁨을 느끼는 것

기쁨, 안녕감과 마찬가지로 타인을 위한 연민과 자애의 마음도 우리 가슴과 마음의 고유한 흐름으로서 이미 여기에, 내 안에 존재하고 있다. 어쩌면 단지 이제까지 이런 마음들이 우리의 주의를 받지 못했으며 우리가 그것을 관찰하지 못하고 있었는지도 모른다. 이런 마음들은 우리가 처리해야 하는 끝없이 쏟아지는 일에 사로잡힌 형편이긴 마음, 그 무성한 수풀에 가려져 있었던 것인지 모르다.

그러나 주의 깊게 찾아보면 우리는 타인을 향한 연민과 자애의 마음(우리 자신을 향한 연민과 자애의 마음과 함께)실제로 인식할 수 있으며 그것을 자각(알아차림)의 장으로 초대할 수도 있다. 가장 어려운 작업은 연민을 받을 가치가 있는 우리 내면의 어떤 부분을 인식하는 것이다. 그러나 잘 믿기 어렵겠지만 이러한 마음의 성질 모두 우리 내면에 거주하는 친숙한 주민들이다. 일반적으로 우리는 그것에 주목하거나 제대로 살펴보지 않지만, 만약 하나의 실험으로서 열린 가슴으로, 그리고 실재를 탐구하는 태도로 자신의 경험에 접근한다면 그러한 상황은 얼마든지 바뀔 수 있다.

그때 자각(알아차림)은 우리의 정서적 삶의 전 영역과 관련해 존재의 새로운 세상으로 향하는 활짝 열린 통로가 되어줄 것이다. 우리가 특정한 작업을 수행하거나 지금까지와 전혀 다른 사람이 될 필요도 없이 말이다.

이글은 '불광출판사'에서 펴낸 <존 카밧진의 처음 만나는 마음챙김 명상>에서 발췌한 내용입니다.

Advertisement for 'Maru Tour Service' featuring a travel program titled '도반기행 "道伴紀行"' (Doban Gihang "Do-ban Kihon"). The ad includes a map of India showing the 8 Great Buddhist Holy Land sites (8대 佛敎聖地) and a list of 10 tour packages with details on itineraries, inclusions, and prices. The map highlights key locations like Bodh Gaya, Sarnath, Sravasti, Lumbini, Kushinagar, Vaishali, Rajgir, and Sankasya. The ad also features the 'Incredible India' logo and contact information for Maru Tour Service.