

처음 만나는 마음챙김 명상

존 카밧진 (의학부 교수 · 미국)

(5 · 끝) 마음챙김과 성장 & 치유력

수행은 씨앗 뿌리고 물주며 보살피는 것

자신의 명상 돌보기

수행(cultivation)이라는 말은 농업과 관련된 용어다. 이 말은 씨앗을 뿌리고 물을 주면서 그것에 자랄 수 있는 시간을 주는 것, 다시 말해 씨앗을 보살피는 이미지를 떠올린다. 씨앗들은 새가 먹거나 소들이 밟거나 비에 쓸려내려 갈 수 있기 때문에 우리는 그 씨앗들을 보호해야 한다. 그렇기 때문에 밭이나 과수원, 포도밭 둘레에 울타리를 치고 배수 도랑을 내는 것이다. 마음챙김이라는 씨앗은 도토리의 잠재력과 비슷하다고 할 수 있다. 처음에 주기적으로 물을 주고 잘 보호해주면 도토리는 폭풍우로부터 믿음직한 피난처를 제공해주는 거대하고 믿음직한 참나무로 성장할 수 있다.

그래서 이제 막 터를 잡은 자신의 명상을 잘 돌보며 가꾸는 것이 중요하다. 특히 처음 30~40년동안은, 명상은 매우 소중한 값진 것이다. 하지만 그것은 우리의 일상 그리고 서로 상충하는 마음의 요구에 의해 쉽게 짓밟히고 쪼개 내려갈 수도 있다.

명상에도 에너지 절약이 필요하다

만약 당신이 이제 막 명상을 시작했다면 자신의 명상 경험에 대해, 또 명상을 시작한 사실에 대해 사람들에게 설명할 말하고 싶은 자연스런 충동에 유의하는 편이 좋을 것이다.

자신의 명상 경험에 대해 남에게 이야기 하는데 에너지를 모두 써버리기 쉽다. 만일 누군가가 당신의 이야기에 긍정적으로 반응하지 않거나 어떤 식으로든 (의도하지 않은 방식으로라도) 명상이라는 것을 무시한다면, 당신은 시작도 하기 전에 또는 타인의 의견이 당신에게 문제되지 않을 정도로 충분한 명상 습관이 불기도 전에 명상의 동기가 약해질 수 있다.

또한 당신이 만약 자신의 명상과 명상의 대단함에 점점 열성적이 되면 이것은 하나의 습관이 돼 조만간 당신은 명상보다 자신의 명상 '경험'과 '통찰'의 대단함, 그리고 마음챙김이 얼마나 놀랍고 변용적인 지에 대해 이야기하느라 모든 에너지를 허비해버릴 지도 모른다. 당신은 명상의 지속적인 경험에 몰두하기 보다 자신의 이야기에 더 몰두하게 될 것이다. 물론 이것은 자기화(selfing)가 또 다른 모습으로 드러나고 있는 것일 뿐이다. 단지 이번에는 마음챙김 주제를 둘러싸고 그것이 만들어지고 있을 뿐이다. 우리의 마음이 자신의 정체성을 구축하고 강화하기 위해 무엇이든 한다는 사실은 정말이지 끝없이 놀라울 따름이다.

이런 이유들 때문에 자신의 명상에 대해 말하고 싶은 사람에게, 그리고 어떤 말을 하게 되는지에 대해 얼마간의 관심과 주의, 의도를 기울이는 것이 필요하다. 최소한 한 사람(회방컨대 자신보다 경험이 풍부한 수행자나 최소한 자신보다 더 오래 명상을 해온 사람)과 어느정도 자세하게 자신의 명상에 대해 이야기 하는 것은 큰 도움이 된다. 그러나 그것 외에는 당신에게 필요한 설명을 넘어 명상에 대해 타인과 이야기하는 것을 최소화하는 것이 아마도 최



선일 것이다.

그렇게 되면 당신은 온갖 난관에도 공식적인 명상의 추진력을 유지하는 데 필요한, 당신이 모으고 있는 초기 에너지를 낭비하지 않게 될 것이다.

탐욕, 끊임없는 불만족

불교에는 우리의 건강하지 못하고 잠재적으로 파괴적인 마음 상태에 대해 말하는 매우 실제적인 방법이 있다. 불교에서는 이런 마음의 상태를 직접적으로 '독(毒)'이라고 부른다. '독 있는 마음 상태'로도 불리는 이것은 크게 세 가지 범주로 나뉜다.

첫 번째 독은 탐욕의 독이다. 탐욕은 자신이 욕망하는 것은 무엇이든 가지려는 충동을 말한다. 그것을 '독이 있다'고 표현하는 것은 다소 강한 어조로 들릴 수 있지만 그것은 자신의 행위에 대해 비취볼 수 있는 매우 유용한 렌즈로서, 우리의 충동과 행동을 그리고 그것이 가져올 결과까지도 큰 자각(알아차림) 속에서 볼 수 있게 한다.

우리는 자신이 원하는 것을 끊임없이 움켜쥔다. 그것은 어떤 때는 더 많은 음식과 더 많은 신용, 더 많은 사랑 같은 사소한 욕망이며 또 어떤 때는 우리의 노력과 무관하게 결코 만족시킬 수 없는 커다란 욕망이다. 그러나 크진 작진 즉각적인 욕망의 대상을 갖지 못하면 우리는 스스로를 불안정한 존재라고 느끼거나 자신에게 뭔가 문제가 있거나 아주 비참하다고 느낄 수도 있다. 우리는 부족함이 무엇이든, 그것 하나를 얻고 나면 우리가 다시 완전해질 것이라고 진심으로 믿는다. 그에 관한 한 그것은 사실이 아니다. 우리는 정말로 기분이 좋아진다. 그러나 우리는 틀림없이 다시 불안정한 기분을 느끼게 되며 다음 욕망의 대상을 가질 때까지 다시 움켜쥔다. 이런 식으로 그것은 끝없는 불만족의 연속이다. 그것은 대규모의 집착으로서 붓다가 괴로움의 근본 원인이라고 선언한 인간의 경향성이다. 탐욕이 작동할 때 거기에는 항상 무엇인가(것)가 된다. 우리가 완전해지는 어떤 것이 빠진 것처럼 보인다.

우리는 모두 이러한 패턴을 인식하고 있지만 종종

“자신이 욕망에 집착하고 있는지 알아차리면 괴로움 덜 일으킨다”

“하루에 얼마나 자주 성내는지 알아차려 보라... 깨우침 온다”

우리 자신의 내면보다 타인에게서 그것을 더 분명하게 본다. 그것은 우리가 어떤 것을 욕망해서는 안 된다거나 목표와 야망을 가져서 안 된다는 의미가 아니다. 그것은 단지 우리가 얼마나 자신의 욕망에 집착하고 있는지를 알아차리고 그 자각(알아차림)이 우리의 생각과 감정, 행동을 조절하도록 할 때 자신과 타인 속에서 괴로움을 덜 일으키게 된다는 사실을 상기시켜준다. 그러나 이것을 말하기는 쉽지만 행동으로 옮기는 결코 쉽지 않다.

성냄, 탐욕의 이면

마음 또는 성냄은 탐욕의 이면이다. 성냄 역시 욕망에 대한 우리의 집착에서 비롯한다. 이것은 사람이 지금 있는 그대로의 모습과 달라졌으면 하는 욕망이다. 당신이 원하지 않거나 좋아하지 않는 것, 당신이 벗어나고 싶거나 움켜쥔 물리나거나 밀쳐내고 싶은 것, 또 없애지게 만들고 싶은 것이라면 무엇이든 그로부터 성냄이 생길 수 있다. 원하지 않는 것은 무엇이든 성냄이라는 이 하나의 범주 속에 뭉뚱그려진다. 화, 미움, 격노, 두려움 같은 여러 개의 큰 감정과, 회한, 통탄, 언짢음 같은 보다 작은 감정의 핵심에 놓여있는 것도 바로 이 성냄이다.

하루에 얼마나 자주 성냄이 자기 안에서 이런저런 식으로 고개를 드는지 알아차려보라. 이 실험은 우리에게 큰 깨우침을 줄 수 있다. 누군가 어떤 말을 하거나 당신이 다른 방식으로 식기세척기를 작동한다면, 당신이 하지 않은 일에 대해 당신을 비난한 다든가, 당신이 영향력 있는 사람으로부터 공을 인

정받지 못하는 것 등에 대한 특별한 언짢음 같은 것이 고개를 쳐든다.

그러나 우리의 혐오적 위축을 어김없이 촉발하는 사건들은 어쩌면 우리에게 내린 뜻밖의 행운일 수도 있다. 만약 우리가 그것에 준비가 돼 있다면 말이다. 왜냐하면 그 사건들이야말로 우리가 생각하는 진정한 안락이란 것이 얼마나 우리가 바라는 대로 생활이 전개 되는가에 달려있는지 알게 해주는 무수한 기회를 제공하기 때문이다. 또 우리가 얼마나 모든 것이 우리 식대로 전개되기를 원하는 데 무의식적으로 강하게 집착하고 있는지 알게 해주기 때문이다. 또 우리가 대접받기 원하는 방식대로 세상 사람 모두가 우리를 대접해주기를 원하고 있다는 사실도 알게 해주기 때문이다.

당신은 이런 사례들에서 자기화(selfing)의 요란한 흐름과 그러한 내적 이야기가 얼마나 큰 독성을 갖는지 감지할 수 있을 것이다. 그리고 자신이 좋아하지 않는 일에 어떻게 관계하고 있는지, 자신이 그것을 얼마나 개인적으로 받아들이는지 성찰할 때 자신의 마음에 흡수처럼 밀려드는 수많은 사례들에서 그러한 흐름을 틀림없이 느낄 것이다.

이런 식으로 성냄을 마음챙김하는 것은 심오한 치유의 작업이다. 왜냐하면 그것은 최소한 일시적으로라도 자동적이고 무의식적인 반응이라는, 자기가 부여한 무의식적인 구속을 해제시키는 수단을 제공하기 때문이다. 이미 지난 후라 해도 조금의 자각(알아차림)은 우리가 그 순간에 매우 실제적인 선택을 내릴 수 있다는 것을 알게 해준다. 만약 우리가 방금 우리에게 일어난 일에 대해 성찰한다면, 그리고 우리가 그에 감정적으로 반응한 것이 진정으로 잘한 일인지 성찰한다면 우리는 성냄의 영원한 노예가 될 필요가 없다는 사실을 상기할 수 있을 것이다. 또 그것은 다음 기회에 우리가 원하는 대로 되지 않은 일로부터 생기는 몸의 위축되는 에너지를 느끼도록 허용하고 그것을 더 분명히 볼 것을 기여할 수 있음을 알려주기도 한다. 이런 식으로 우리는 그 순간의 거친 에너지에 대해 그것을 개인적으로 받아들이지 않고, 또

강요를 통해 현재 일어나는 현상을 통제하지 않고도 그것이 스스로 일어나 자신의 복잡한 임무를 다한 뒤 사라지게 내버려두는 의도적인 선택을 내릴 수 있다. 마치 꺼진 촛불에서 올라오는 연기처럼 말이다.

망상과 자기 충족적 예언의 함정

세 번째 독인 망상은 지혜의 정반대이다. 이것은 사실을 있는 그대로 보지 못하는 것으로 '착각'이라고도 한다.

망상(delusion)과 착각(illusion) 모두 서로 다르고 복잡한 사물과 사건들 사이의 관계를 분명히 이해하지 못해 실제로 무슨 일이 일어나고 있는지 깨닫지 못하는 데서 생긴다. 이렇게 우리는 이 순간 자신의 협소한 이야기 거품 속에 살면서 원인과 결과를 자주 혼동한다. 그렇게 함으로써 부정확하고 잘못된 내면 생각과 감정에 완전히 갇혀버리게 된다.

검증되지 않은 우리의 망상적 이야기들이 자기 충족적 예언의 성격을 띠는 경우는 너무도 많다. 우리는 언제나 특정 관점을 지지하기 위해 우리가 원하는 증거들을 끌어모아서는 명백한 사실이 아니더라도 그것을 믿어버리고 만다. 이것이 망상이다. 이러한 망상의 수많은 전형들을 우리는 정치적, 사회적 장면에서 엿볼 수 있다.

언제나 지금이 적절한 때이다

탐욕, 성냄, 망상 사이에서 우리는 무척 주의를 기울여야 한다. 그리고 우리 가까이 있는 것에서부터 시작하면 된다. 어느 누구도 비난할 필요가 없으며 심지어 우리 자신도 비난할 필요가 없다. 또 그것을 개인적으로 받아들이 필요도 없다.

무엇보다 중요한 것은, 이러한 다양한 마음 상태의 작용과 그것이 몸에 미치는 영향, 그리고 그것이 매 순간 어떻게 느끼는지를 단순히 이해하는 것이다. 우리가 살펴볼 것처럼 알아차려야 할 대상은 매우 많다. 그렇기 때문에 마음챙김은 우리에게 방향을 안내하고 우리 자신으로 성장해나가기도록 도와주는 엄청난 변용적 힘과 치유력을 갖고 있다.

이러한 능력은 바로 여기에 존재하며 우리의 전 생애에 걸쳐 접근 가능하다. 마음챙김 명상에 대해 처음 알게 됐을 때 당신이 몇 살이었는지는 중요하지 않다. 그것이 중요하지 않은 이유는 기본적으로 마음챙김의 약속은 당신의 삶을 되찾도록 해주는 것이며, 더 정확하게 말하면 당신에게 자신의 삶을 되돌려준다는 것이기 때문이다. 그 일은 나이에 상관없이 어느 때나 일어날 수 있다. 우리가 가진 유일한 시간은 지금이기 때문에 지금이 언제나 적절한 때라고 할 수 있다. 그저 당신의 시계를 확인해보라.

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

Real estate advertisement for '불자정보 946호' (Bulja Information 946th issue). It features a grid of property listings with details such as location, area, price, and contact information. The listings include properties in areas like Seongbuk, Pocheon, and Gyeongju. A sidebar on the left provides contact details for '불자정보' and '946호'.