

마음 다이어트

김대선 (명상지도자)

〈8〉 마음다이어트 '자각 명상'

'나는 누구인가' 글로 풀어내 本性의 답 찾자

마음을 치유하는 글쓰기

명상은 자신을 돌아보며 현재 상태를 스스로 살펴서 무거운 부분과 어두운 부분을 조금씩 털어 내어 마음을 맑게, 밝게, 따뜻하게 만들어 나가는 과정을 거치게 된다. 자리에 앉아 호흡을 하면서 가슴속에 쌓여 있는 못다 한 말을 글로 적어 보는 자각 명상을 병행하면, 스트레스로 타해진 자신을 비우고 조절할 수 있게 된다. 근래는 많은 사람들이 소셜 미디어를 이용하여 자신의 일상을 글로 쓰고 있다. 하지만 깊이 있게 내면을 탐색하며 성찰하는 글을 쓰는 사례는 많지 않다. 사람들은 자기가 경험했던 사건들로 인해 겉으로는 웃고 떠들어도, 다 털어놓지 못한 억울한 일과 하소연을 늘어놓고 싶은 이야기들이 많이 있을 것이다. 그러나 아무리 하소연을 반복해도 언제까지나 늘어놓을 가족과 친구는 많지 않다. 반복하여 말하다 보면 건강으로 듣는 사례도 비밀비해하다 들어 주다가 오히려 '네가 잘못했다'며 화를 내는 사람도 있다.

누구나 갑자기 화가 나면 주제를 못하고 욕을 하거나 화를 낼 가능성이 있다. 그래서 악성 댓글을 달거나, 마음의 화병이 나기 전에 자신만의 억울함과 원통함을 하소연하는 공책 친구를 사귀어 보는 것도 좋다. 명상은 타인에게 의존하지 않고 자신의 문제를 스스로 해결하고 조절할 수 있는 능력을 키워 원만한 사람이 되기 위해 갖고 있는 훈련이다. 그렇기 때문에 평소 숨겨 놓았던 하고 싶은 말은 글로 써보는 것이다. 같은 내용도 반복하여 쓰다 보면 생각이 정리되고, 억울함과 서운함도 조금씩 사라진다. 혼자 방에 누워 자신의 분노와 억울함을 바라만 보면 더욱 화가 나고 억울해진다. 그러나 글을 활용해서 욕을 하거나, 비난을 하다 보면 시간이 지나면서 가슴에 꽂혀있던 것들이 풀리기 시작한다. 그래서 글쓰기를 최고의 자가 치유 방법이라 주장하는 사람들도 있다.

글을 쓸 때는 빈 공책과 연필을 준비해서 직접 써 보는 방법이 있고, 컴퓨터를 활용하는 방법도 있다. 자신에게 쓰는 글은 누구에게 보여주는 내용이 아니기 때문에 맞춤법, 내용, 비방과 욕설 등에 관계없이 적어 보아도 좋다. 세퍼드 코미나스는 <자유 의 글쓰기>라는 책에서 글이 남이 보지 못하도록 관리를 잘해야 한다고, 우연히 자식의 노트를 보았는데 부모를 욕하는 내용이 있어서 버럭 화를 냈던 예를 들려준다. 글을 쓸 때는 평범한 노트와 연필을 사용하는 것이 좋다고 한다. 너무 고급의 공책과 펜을 사용하면 가벼운 마음으로 글을 쓰지 못

하기 때문이라고 말한다. 물론 자신을 적는 내용이므로 좋은 공책과 펜을 사용해야 한다고 주장하는 사람들도 있다.

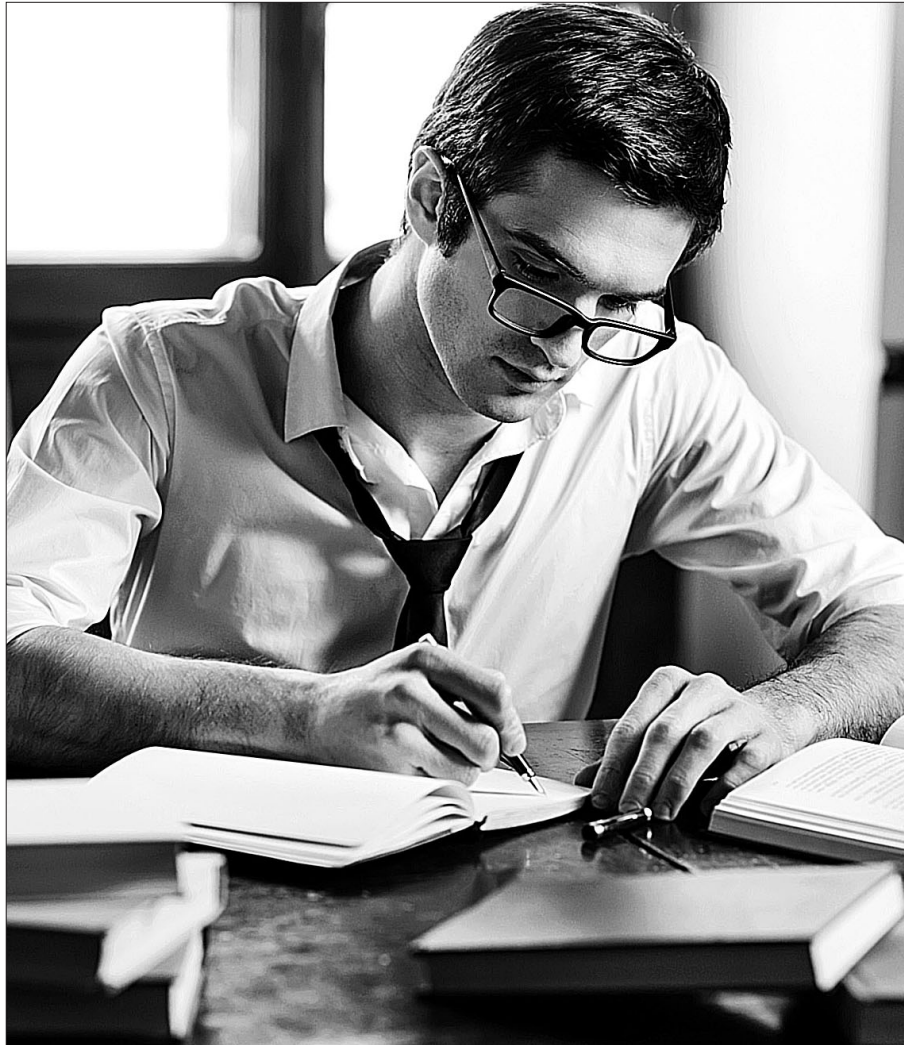
입을 통해 말로 해소하려면 상대가 있거나 밀폐된 공간이 필요하지만 글을 쓰는 것은 주변 환경에 관계없이 가능하다. 친구와 수다를 떨며 하고 싶었던 말을 실컷 하다 보면 스스로 지쳐서 그만두는 것처럼, 혼자 글을 쓰다 보면 자신이 사소한 것에 집착하고 있다는 것을 알게 된다. 자신이 쓴 글들은 굳이 읽어 볼 필요가 없으며, 두서없이 쓰고 지웠다 다시 쓸 필요도 없다. 생각나는 대로 실타래를 풀듯이 계속 써 내려가면 된다.

매일매일 하루에 한두 문장이라도 속 시원히 적어 보기 바란다. 쓰다 보면 과거의 장면들이 떠올라 거부감이 들면서 기억하기도 싫을 수 있다. 그렇지만 과거는 과거, 지나간 것을 되돌릴 수는 없기 때문에 조금 떨어져서 바라보려는 노력이 필요하다. 호흡으로 마음이 안정되고 파장이 내려가면 과거에 거부감이 들었던 사건도 과거보다 힘들이지 않고 바라볼 수 있다.

나는 누구인가, 자각 명상

'나는 누구인가? Who am I?' 는 명상을 하면 누구나 관심을 갖기 시작하는 물음이다. 불교에서 '이 머피?' 는 불성을 만나기 위한 중요한 화두 중 하나다. 명상을 하지 않아도 자기소개를 하면서 자신이 누구인지 말하게 된다. 보통 신입사원이나, 새로운 모임에 참석하게 되면 자기소개를 하는데, 보통은 나이와 취미, 하는 일을 말하며 자신의 삶을 길게 자랑하는 경우도 있다. 우물쭈물하며 자신의 이름만 간신히 소개하는 사람도 있다. 어떤 사람은 소개하는 것이 지겹다며 자신을 말하기를 거부하기도 한다. 이처럼 일상에서 사람들을 만나다 보면 자신이 누구인지 말할 기회를 많이 접하게 된다. 그런데 막상 자신이 누구인지 꼭 집어서 설명하려고 하면, 그것은 생각처럼 쉽지 않다.

'나는 누구인가' 에 관한 인식은 자신의 의식 수준에 따라서 차이가 있다. 자신의 크기는 예부터 이야기하는 소인, 중인, 대인의 개념으로 나누어 볼 수 있다. 소인은 자신과 가족 정도를 자신의 범위로 생각하는 사람이며 자신도 감당하지 못하면 소인 배라 한다. 중인은 가족 외에 주변 10~100명 정도까지 자신으로 생각하며 살아가는 사람이다. 대인은 천명 이상을 자신으로 생각하고 행동한다. 인류의 성인이자 청송대는 사람은 나라와 자신을 동일시하거나, 지구 전체를 자신으로 생각하여 함께 아파하



며 행복하게 살 수 있는 방법을 모색하고 실천하고자 노력했다. 단순히 자기만족과 성취가 아닌, 마음 깊은 곳에서 우러나오는 양심으로 주변과 하나라는 생각이 저절로 나오게 된다는 것이다. 영화 <명량>에서 이순신 장군의 역할을 맡은 최민식은 '왜 그런 고생을 사서 하셨습니까?' 라고 마음속으로 질문했다고 한다. 이순신 장군은 자신의 사명을 알고 나라와 백성을 자신과 동일시하였던 참된 선비이자 선인이었기 때문일 것이다. 자신의 의식이 확장될수록 인간을 넘어 동물이나 자연 등의 주변 환경까지 관심의 폭이 넓어지면서 가꾸고 보살피는 일에 관심을 가지게 된다.

'나는 누구일까?' 아주 오랜 세월 동안 명상의 화두로 사용되는 질문이다. 계속된 마음속 질문으로 자신의 범위를 점차 확장시키게 된다. 경험에서 출발하는 질문을 시작으로 무엇을 해야 하고, 무엇을 잘 할 수 있는지, 자신의 소명과 사명은 무엇인지까지 계속된다. 결국 자신의 관심 영역이 철학적인 범위까지 사고의 폭이 확장된다. 이 과정을 거쳐 죽은 직전에 화담 서경덕은 '죽고 사는 이치를 깨달은 지 오래여서 마음이 편안하다' 고 하였다. '나는 누구인

'하소연' 하듯 글로 마음 풀어내면 있고 싶은 과거 거부감 없어져 명상으로 해소 못한 상처도 글쓰기로 마주하며 치유 가능

가?' 글로 써보는 것은 마음속의 다양한 감정을 정리하고 비우며 자신을 찾는 데 많은 도움이 된다. 처음에는 쉽게 접근할 수 있는 주제를 가지고 시작하지만, 화두로 잡고 계속 적어 내려가다 보면 새로운 자신, 본성에 관한 궁금증이 떠오르고 답도 스스로 찾게 된다. 가장 쉽게 접근할 수 있는 방법은 경험과 성격을 단계별로 나누어 정리하고 분석하는 과정이다. 이런 과정에서 객관적으로 자신을 바라볼 수 있는 시야를 가질 수 있을 것이다.

미안하고 감사한 추억 떠올리기

억울하고 분해서 원통한 나머지 잠이 오지 않고 화가 치밀어 오르면, '미안함, 고마움' 을 주제로 글을 써볼 것을 권한다. '뒤로 돌아가도 서운한 가쁜 된다' 는 말이

있다. 마찬가지로 마음을 해소하고 정화시키는 방법은 부정적인 경험과 기억을 떠올려 비워내는 방법도 있다. 하지만 반대로 자신의 경험 중 억울함의 반대되는 상충인 타인이나 자기 자신에게 미안했던 일, 고마웠던 기억을 통해 긍정적으로 해소하는 방법도 있다. 이를 통해 자신이 억울한 만큼 자신도 타인에게 억울한 마음을 들게 했을 수도 있다는 것을 알게 될 것이다. 이것은 같은 사물을 보더라도, 앞에서 보는 것과 뒤에서 보는 것이 전혀 다른 모습인 것과 같은 원리다. 옛날 어머니께서 혼잣말로 "내가 무슨 업이 많아서..."라고 신세를 한탄하시던 모습이 떠오른다. 업은 내가 잘못된 일만 있는 것이 아니라, 잘한 것도 업이 된다고 한다. 잘못된 것은 악업, 잘한 것은 선업이라 하는데 악업이 많다면 그것을 상쇄시킬 수 있는 선업을 실천하면 된다고 불교에서는 말한다.

1단계는 미안함에 관한 글쓰기, 2단계는 고마움에 관한 글쓰기, 3단계는 감사함에 관한 글쓰기를 하면 된다. 글쓰기 대상은 사람, 자연, 동물, 하늘 등 자신이 떠오르는 대로 적어 보면 된다. 어렵게 생각하면 한없이 어렵지만 떠오르는 대로 적어 보다면 쉽게 쓸 수도 있는 게 글이다.

근심 격정과 억울함, 서운함, 두려움 등의 감정이 가슴속에 쌓여 있어 자신을 무겁게 한다면 단순히 명상하며 호흡만으로 해소하기엔 시간이 너무 오래 걸릴 수 있다. 해소되지 못해 계속 잡념으로 떠오르는 감정의 풀은 상처는 외면한다고 치유되는 것이 아니다. 이 상처는 순간의 아픔을 참고 한번은 마주해야 치유될 수 있다. 글쓰기로 마음속에 엉켜 있는 실타래가 풀리면서 자신의 깨끗하고 순수한 마음을 발견하게 될 것이다. 아픔을 치유하는 과정에서 긍정적인 기억들은 강한 명약이 될 수 있다. 나 역시 아팠던 기억들이 비워지면서 텅텅하게 말할 수 있게 되는 것을 경험했다.

명상은 마음속의 작은 빛을 찾아 이를 점차 키워나가면서 자신을 밝히고 주변까지 밝혀 나가는 것이다. 아직 스스로 어둡다는 생각이 든다면 좀 더 자신의 빛을 밝히기 위한 노력을 더욱 강화할 필요가 있다. 내면의 빛이 없는 존재는 없기 때문이다. 아픔이 많을수록 마음의 허기가 자신의 빛을 어둡게 만든다. 마음의 작은 불빛이라도 꺼지지 않게 점차 확대해 나가 주변까지 밝게 빛나게 하는 일은 결국 선택의 문제다. 어둠의 그림자가 아무리 강해도 빛의 밝음을 이길 수는 없다.

명상의 관점은 두 가지가 있다. 하나는 타인이 자신에게 잘못하고 상처 준 것을 용

서하고 받아들이는 것이다. 두 번째는 자신이 타인에게 잘못한 것을 스스로 인정하고 깨우치는 것이다. 많은 사람들은 용서하면 전자만 생각할 뿐 후자를 생각하지 않는 것 같다. 후자는 자신이 그 상황에서는 어쩔 수 없었다고 자기 합리화를 하며 자신과 주변인들에게 변명을 하곤 한다. 타인이 자신에게 잘못한 일을 받아들이는 것은 타인에게 자신에게 그랬을까 하고 상대방의 처지에서 생각해 보는 것이다. 명상을 하면서 자신의 앞에 상대가 앉아 있다고 상상해 보자. 눈을 바라보다 보면 자신도 모르게 어떤 느낌이 전해져 올 때가 있다. 눈으로 그 사람의 슬픔과 아픔을 느끼기도 하고, 아무 생각 없이 툭 던진 말이 내가 과민 반응을 했다는 것이 느껴지기도 한다.

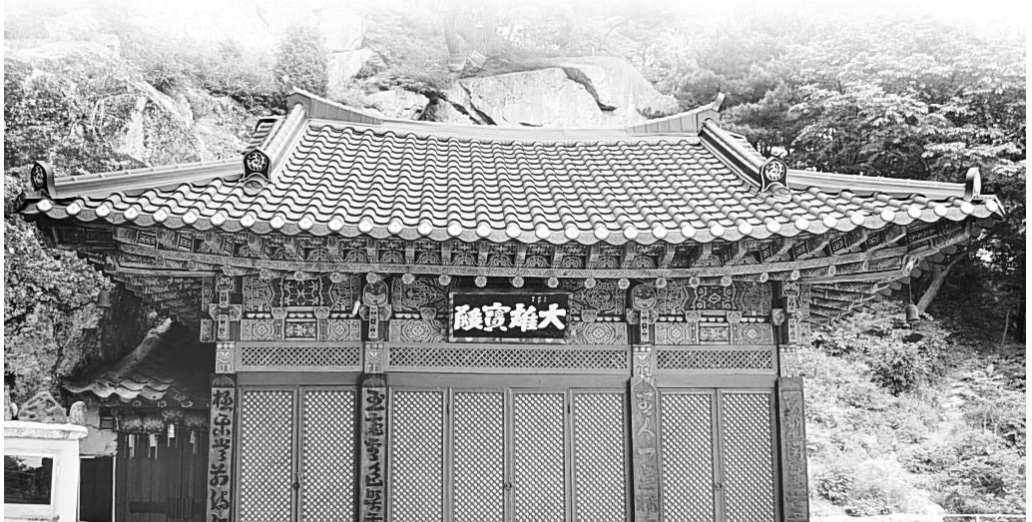
내 경험으로 보아도 성격이 급해 순간적으로 욕하고 화를 내는 일이 많았다. 평소 다른 사람의 의견이나 말을 잘 들어주는 편인데, 같은 말을 반복하며 물어보는 상황이 연출되면 순간적으로 욕하게 되는 경우가 있다. '참아야 되는데' 하는 생각이 들면서도, '상대방을 위해서나 자신을 위해서 지금은 화를 내는 것이 맞다' 는 변명을 하며 상대방에게 화를 내곤 한다. 당시에는 충분히 화를 낼 이유가 있다고 생각하지만 방안에서 혼자 곰곰이 생각해 보면, 결국 후회했던 적이 더 많다. 나 역시 내 처지만 생각했을 뿐, 상대방을 헤아리지 못한 것 같다는 생각이 드는 것이다. 바보 같이 또 화를 참지 못하여 성격을 고칠 수 있는 시련에 넘어갔다는 생각을 하게 되기 때문이다. 이런 경험을 하면 명상을 할 때마다 잡념으로 떠올라 한동안 마음이 꺼림칙한 상태가 계속된다. 한참이 지난 후에 상대에게 미안하다고 하는 경우도 있고, 그렇지 않고 명상을 하며 삭이기도 한다.

세상은 공평한듯하지만 불공평한 것이 50%를 차지한다. 선한 사람이 있으면 악한 사람도 같은 비율로 존재한다. 그렇기 때문에 주변에서 벌어지는 일을 어떤 시각으로 바라보는지도 중요하다. 잘못을 가리되 무심하게 받아들일 수 있는 지혜가 더욱 필요한 시대다. 작은 힘으로 큰 바위를 움직일 수 있는 지혜가 있다고 하더라도, 적절한 시기와 맞물리지 못하면 아무런 의미가 없다. 이처럼 조금씩을 버리고 기다림을 통해 에너지를 비축하며 때를 기다릴 수 있을 때, 비로소 작은 힘이 큰 에너지로 발휘될 수 있음을 기억하자.

정리·박유림 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <마음 다이어트>(책나루 펴)에서 발췌한 내용입니다.

"새는지붕" 때문에 고민하십니까?



최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스투트형강판, 슬라브 사찰(대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 창고, 공장, 일반가정집

Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?

A 가장 싸게 시공해 드립니다

자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

서울·경기 : (02)456-8831
강원도 : 019-396-1110
충청도 : 010-8674-2357
경상도 : 010-4187-0062
전라도 : 011-248-6298

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

현대칼라산업지붕공사

서울벤처대학원대학교 평생교육원

사주명리易學강좌

논리로 푸는 사주학 과학역학 '석하명리' 대표적인 동양미래에측학 '석하명리'

음양오행과 사주학의 모든 이론에 대한 원리를 밝히는 과학역학 '석하명리' 성공과 실패의 10주년 패턴 '석하리듬'

| 구분 | 요일 | 시간 | 개강 |
|--------|-------|-------------|--------|
| 초급(주간) | 매주(火) | 15:00~17:00 | 10월 6일 |
| 초급(야간) | 매주(火) | 19:00~21:00 | 10월 6일 |
| 초급(야간) | 매주(水) | 19:00~21:00 | 10월 7일 |
| 중급(주간) | 매주(木) | 10:00~12:00 | 10월 8일 |

■ 기간 14주 과정 / 수강료 20만원

■ 교수진 : 석하 소재학 박사, 석원 박성희 박사, 심원 남상용 교수, 교원 설운스님, 강세명 교수

■ 강의장소 : 선릉동역 2번출구(지하철 9호선 / 분당선) 서울벤처대학원대학교

- 서울벤처대학원대학교 총장명의 수료증
- 동양미래 진로적성상담사 2급, 3급 (한국직업능력개발원 인가 제 2015-003239호)
- 하원정미래학회 석하명리 동문자격(서울 29기)

· 성격특성, 진로적성, 성공과 실패의 시기 분석
· 동양미래 진로적성상담사 자격과정 (겸비)

서울벤처대학원 FCA
· 문의 : ☎ 02)3443-4984

부적기름의 혁명

松 根 油

- 수령이 오래된 간벌한 소나무의 뿌리에서 전통방식으로 기름을 채취 하였습니다.
- 짙은 솔향기와 함께 강한 양기를 가지고 있습니다.
- 몸에 좋은 피톤치드 대량방출 합니다.
- 오래 보관하여도 절대 썩들지 않습니다.
- 방항제와 구취제로 사용할 수 있습니다.
- 부적을 그려 몇년을 두어도 짙은 솔향기가 그대로 있습니다.
- 부적의 품격과 기운을 높입니다.
- 환자 수험생 선방에 몇번 뿌리면 솔 향기가 오래갑니다.
- 심신안정에 탁월한 효과가 있습니다.

용량 : 100ml
(스프레이 용기에 담겨있습니다)
판매가 : 100,000원

입금계좌 : 신한은행 110-371-828252
예금주 - 이민희

☎ 010-8558-2345