

기적의 명상치료

비디아말라 버치·대니 퀴넨(명상지도자)

(2) '생각' 하지 말고 '경험'하라

자신의 몸, 외면하지 마라

마음챙김 프로그램 소개

이 책에서 여덟 장에 걸쳐 진행되는 마음챙김 프로그램을 설명하겠다. 각각의 장은 일주일치 프로그램에 해당한다. 각 단계를 밟아 나가는 동안 당신의 괴로움은 차츰 잦아들고, 마음도 안정을 되찾게 될 것이다. 프로그램 첫 주부터 통증이 사라지기 시작한다는 사람이 많다. 물론 시간이 좀 더 걸리는 경우도 있다. 당신이 느끼는 스트레스, 불안, 우울증도 차츰 해소되어 다시 활력이 느껴지고 건강해지는 기분이 들 것이다.

각 장은 크게 두 가지 요소로 구성되어 있다. 먼저 명상프로그램 자체에 대한 설명이 있다. 명상은 하루 20분 정도의 시간이 든다. 책과 함께 제공되는 MP3 파일에 명상 트랙이 담겨 있고, 각 수련 과정에 대한 자세한 안내는 장별로 음영 처리된 표 안에 들어 있다. 책을 모두 통독한 후에 주별로 해당 프로그램을 시작하기에 앞서 각각의 장을 다시 읽는 것이 좋다. 주별 프로그램에는 몇 백 년에 걸쳐 축적된 지혜가 담겨 있고, 이런 지혜 중에는 한 번에 포착하기 어려운 것들이 있다. 따라서 그 내용을 머릿속에 다시 환기시키는 것이 도움이 된다.

마음챙김 프로그램의 두 번째 요소는 매일 실천하는 '습관 해방시키기(Habit Releaser)'다. 이것은 당신의 부정적인 사고 습관, 행동 습관을 차츰 깨뜨려 줄 것이다. 습관을 통해 고착되는 통증, 괴로움, 스트레스가 상당히 많다. 따라서 이런 습관을 해소하면 전체 마음챙김 프로그램의 효과를 크게 높일 수 있다. 습관 해방시키는 데에 즐겁게 실천에 옮길 수 있으며, 2차 괴로움을 사라지게 만드는 동시에 당신이 선천적으로 타고난 행복과 호기심에 다시 불을 붙일 수 있도록 디자인된 것이다. 습관 해방시키는 공원에 찾아간다는가, 비에 흠뻑 젖어 본다는가, 커피를 한 잔 마시려고 물을 올려놓았을 때 팔자마자 성급하게 달려들어 물을 끄기보다 물이 완전히 끓을 때까지 기다리는 등의 간단한 행동으로 구성되어 있다. 이것들을 완전한 마음챙김 의식(mindful awareness)을 가지고 온전히 정신을 집중한 상태에서 시도해보자.

일주일 중 6일을 명상하는 것이 제일 좋다. 요일은 마음대로 선택해도 된다. 만약 하루나 이를 정도 빠르다면 다른 날에 시간을 조금 더 내면 된다. 그런 다음에 다음 주의 프로그램을 계속 이어가면 된다. 만약 일주일치 명상하는 일수를 4일이나 그 이하로밖에 행하지 못했다면 되도록 해당 주의 프로그램을 다시 반복하는 것이 좋다. 마음챙김은 반복을 통해 힘을 얻는다. 따라

서 권장해 준 일수만큼 명상을 하는 것이 중요하다.

이 명상 프로그램은 시간이 10~20분밖에 들지 않기 때문에 이상적으로는 하루에 두 번씩 실천에 옮기는 것이 좋다. 언제 명상을 할지는 여러분의 선택에 달려 있지만 일반적으로 하루의 시작과 끝에 시작을 잡는 것이 제일 좋다. 규칙적으로 명상하는 것도 중요하다. 규칙적으로 명상을 하면 꾸물거리는 습관이 줄어들고 하루 일과를 더욱 효율적으로 짚 수 있다.

명상은 즐겁고 평화로운 장소에서 하는 것이 제일 좋다. 조용한 집안 한 구석만 있어도 충분하다. 명상의 공간을 꾸미거나 약간의 장식물로 장식하는 것도 좋고, 그림을 걸어 두거나 바위나 유목 등 좋은 기억을 떠올리게 해 주는 자연물을 가져다 놓는 것도 좋다. 가능한 전화기는 진동으로 바꿔 놓거나 아예 꺼두는 것이 좋다.

명상이라고 하면 의례히 유연하게 책상 다리를 하고 바닥에 앉아 있는 사람의 모습이 머릿속에 그려진다. 이런 자세로 명상을 하는 사람도 있지만, 이 자세가 불편해서 하기 힘든 사람도 있다. 이런 자세로 앉는 것은 명상 수련과 아무런 상관이 없다. 이런저런 자세를 시도해 보면서 명상이 잘 되는 자세를 찾으려 한다. 마음챙김은 경증이 아니다. 자신을 가혹하고 불편한 입장으로 몰아붙여서는 아무것도 얻을 수 없다.

1주차: 몸을 다시 만나라

마이크는 말했다. "그 일이 있고난 후에 몇 년 동안은 고통이 그냥 일상이 되어버렸습니다. 나는 조산소 용접공이었어요. 용접 일도 이전 옛날하고 달라요. 예전에는 야외에서 하는 중노동이었지만, 요즘은 지붕이 있는 건설팀에서 일하는 첨단 기술입니다. 강철을 레이저로 절단한 다음에 용접하는 동안 아주 정교한 지지대가 저를 대신해 강철을 제자리에 붙들어 줍니다. 그것이 문제였습니다. 나는 지난 몇 년간 체력이 많이 떨어져 있었고 결리는 곳도 많아졌습니다. 부상이 찾아오기만을 기다리고 있던 셈이죠."

마이크는 화물선 위에 철판을 용접하고 있었다. 그러다 뒤를 돌아보려고 고개를 어깨 너머로 돌리는 순간 허리에서 당기는 듯한 느낌이 날카롭게 찾아들었다. 순간적으로 아프기는 했지만 한 시간 후에 차를 한 잔 마시러 갈 때까지만 해도 그것에 대해 더는 생각하지 않고 있었다. 그리고 몇 시간이 더 흐른 뒤에는 움직일 때마다 고통이 시작되었다. 숨을 쉬는 것조차 고통스러웠다. 그 후로 5년간 전문의에서 전문의로, 통증 클리닉에서 통증 클리닉으로 의뢰를



받아 떠돌아다니게 된 시련이 시작되는 순간이었다.

마이크의 일은 기술적으로 정교하고 특수한 기계와 장비가 있어야만 하는 일이었다. 그저 몸만 써서 하는 작업이 아니라 머리로 그만큼 많이 써야하는 직업이다. 하지만 시간이 흐르면서 작업을 위해 몸을 움직여야 하는 활동 범위가 점점 줄어들었다. 작업을 할 때 머리를 굴리는 속도는 엄청나게 빨라져가고 있었지만, 그의 몸은 점점 한 자세로 고착되어 갔다. 스트레스가 심해졌고, 마치 질식할 것 같은 기분이 자주 들었다. 그는 거대한 기계 속의 틈나에 불과한 존재가 되어있었던 것이다.

자기 머릿속에서만 시간을 보내다 보면 자기에게 몸이 있다는 것을 깜빡하기 쉽다. 생각만 하면서 보내는 시간이 너무 많아지다 보면 저 바깥세상은 아예 존재하지 않는 것처럼 느껴진다. 이런저런 것들을 생각하고, 걱정하고, 비교하고, 판단하다 보면 시간을 너무 많이 잡아먹어서 몸에 대한 감각을 잃기 시작한다. 여기에 텔레비전, 라디오, 인터넷, 스마트폰, 소셜 미디어 등이 언제나 '켜짐' 상태로 놓여있으니 상황이 더 심각해진다.

하지만 이보다 더 심각한 문제가 있다. 어쩌면 당신은 무의식적으로 자기의 몸을 외면하기 시작했는지 모른다. 당신의 마음으로 아프기는 했지만 한 시간 후에 차를 한 잔 마시러 갈 때까지만 해도 그것에 대해 더는 생각하지 않고 있었다. 그리고 몇 시간이 더 흐른 뒤에는 움직일 때마다 고통이 시작되었다. 숨을 쉬는 것조차 고통스러웠다. 그 후로 5년간 전문의에서 전문의로, 통증 클리닉에서 통증 클리닉으로 의뢰를

습관 해방시켜 고착된 고통 탈피 선전적 행복에 다가가게 돼 명상은 '즐겁고 평화로운' 장소서 자신 가혹히 몰아붙여선 안돼

서 당신 마음속에는 가능한 자기 몸을 무시하고 싶은 마음이 생겼을지도 모른다. 오랫동안 만성 통증으로 고통받아온 경우라면 이런 경향이 더욱 심해진다. 아마 당신은 통증을 수단과 방법을 가리지 않고 피해야 할 악마 정도로 생각하게 되었을 것이다. 거기에는 두려움이 함께 자리 잡고 있다. 언젠가는 몸이 완전히 망가지고 말리라는 두려움 말이다. 우리를 대부분은 자신이 언젠가 죽게 된다는 사실을 감히 받아들이지 못한다.

좋은 삶든 당신은 몸을 가지고 있다. 자신의 몸을 무시하거나 부정하는 것은 문제를 계속 물어두는 꼴밖에 안 된다. 이런 이유 때문에 마음챙김 프로그램의 첫째 단계는 바로 자신의 몸과 조심스럽게 다시 만나는 것을 목표로 잡았다. 그렇게 하다 보면 괴로움도 차츰 가라앉기 시작할 것이다. 그리고 몇 주 정도 진행하다 보면 마침내 1차 괴로움이 약해지는 것을 경험하게 될 것이다. 1차 괴로움은 뇌를 거지면서 본능적인 통각으로 빚어지는 날것 그대로의 신체 감각을 말한다.

바디 스캔 명상

'바디 스캔'은 당신의 마음과 몸을 다시 통합하는 과정의 시작이다. 이것은 1차 괴

로움과 2차 괴로움을 구분하며, 궁극적으로 당신이 실제로 고통 받고 있는 통증을 줄이는 데도 핵심적인 부분이다. 또한 당신이 느끼는 불안이나 우울증에 따라오는 스트레스를 해소하는 과정의 시작이기도 하다.

바디 스캔 명상은 당신의 의식을 조심스럽게 몸으로 옮겨 와 부위로 이동하면서 자신이 발견한 내용들을 최대한 객관적으로 관찰하도록 이끌어 준다. 각각의 신체 부위를 잠시 무대 중심에 세웠다 다시 부드럽게 내려놓고 다음 부위로 이동해 나가는 것이 이 명상의 기본적인 개념이다. 이것은 당신이 명상에 평온하고 탐구적인 느낌을 최대로 불러낼 수 있게 북돋아 준다.

이러이러한 것을 느껴야 한다는 선입견을 뒤로 하고 대신 자신이 발견한 것들을 그냥 있는 그대로 관찰하려고 노력하자. 감각이 없는 신체 부위를 만날 수도 있다. 어떤 부위는 환상거리거나 육신거리라는 느낌이 들 수도 있다. 칼로 찌르는 듯한 통증을 만날 수도 있고, 어쩌면 지끈거리는 느낌을 만날 수도 있다. 생명이 맥동하는 듯한 느낌이 드는 평온하고 중립적인 영역을 발견하는 일도 드물지 않다. 이런 감각들이 고정되어 있는지, 혹은 매순간 요동치는지 지켜 보자. 자신의 통증이 '고체처럼 고정되어 있는' 것이 아니라 그보다 좀 더 '유동적인' 존재임을 발견하고 놀라게 될지도 모른다. 가능하다면 이런 감각에 동반되는 생각이나 감정에 대해서도 느껴 보자. 두려움, 분노, 슬픔이 흔히 느껴지는 것들이다. 여기에 불안하고, 스트레스 받고, 우울한 생각들이 동반될 수도 있다. 하지만 어떤

안도감이나 평화와 행복의 느낌을 발견할 수도 있다. 어떤 것을 발견하든 그것을 심판하려 들지 말자. 최대한 그냥 관찰하려고만 하자. 그렇게 하면 당신의 괴로움과 스트레스가 차츰 부드러워지고 해소되기 시작하는 것을 느낄 것이다. 어느 정도 시간이 지나면 당신은 다음과 같은 사실을 발견하게 된다.

명상 과정을 진행하다 보면, 명상이 당신에게 특별히 호흡에 주의를 기울일 것을 요구한다는 것을 깨닫게 될 것이다. 이것은 프로그램 전체를 관통하는 공통의 주제다. 호흡은 생명의 원천일 뿐만 아니라 의식의 문턱 바로 아래서 느끼는 감정이나 육체적 감각을 맡게 주는 민감한 지표이기도 하다. 수련을 하다 보면 당신은 호흡을 조기 경보 시스템으로 이용하는 법을 배워서 괴로움이나 스트레스가 문제를 일으키기 전에 이를 감지해 완화시킬 수 있다. 다른 것은 아무것도 할 필요 없이 그저 호흡을 관찰하는 것만으로도 통증, 괴로움, 스트레스가 해소되는 경우가 많다.

이런 효과가 얼마나 강력한 것인지 감을 잡을 수 있도록 다음의 지시를 따라해 보자. 주먹을 꼭 움켜쥔 후에 호흡에 어떤 변화가 일어나는지 살펴보자. 아마도 주먹을 쥐는 순간 호흡을 참게 되고, 그 호흡이 뱃속에서 팽팽 얼어붙는 것처럼 느껴질 것이다. 이제 호흡 주변에서 이완하면서 주먹을 움켜쥔 느낌 속으로 호흡을 풀어놓아 보자. 주먹에서 살짝 긴장이 풀리는 것이 느껴지는가?

대부분의 사람은 고통, 스트레스, 불편 등을 느끼면 자동적으로 호흡을 참는다. 호흡을 억제하는 습관이 얇은 호흡이나 과도한 호흡으로 발현될 수도 있다. 호흡이 교란되면 마음속 경보 시스템에 불이 들어오고, 이것은 몸에 긴장감과 스트레스를 유발한다. 그리고 마음은 이렇게 증가된 긴장과 스트레스를 감지하고 더욱 심한 경계 태세로 들어간다. 호흡이 교란되면 이런 식으로 고통스러운 악순환 고리를 통해 2차 괴로움이 유발된다. 이것은 불안과 스트레스도 함께 부채질하는 역할을 한다. 하지만 그 반대의 경우도 성립한다. 통증이나 고통스러운 느낌에 호흡을 풀어놓으면 그것이 해소되는 경향이 있다. 따라서 마음챙김과 호흡 의식하기를 악순환 고리의 회전 속도를 약화시키는 데 사용할 수 있다. 빠르게 회전하던 고통이 빠르게 속도를 줄이며 평화로운 상태로 찾아들 것이다.

이 글은 <기적의 명상치료>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

탈 종 공 고
• 사찰명 : 약수암
• 주 지 : 학천 (김성일)
• 주 소 : 부산 기장군 정관면 달산리 399-8
위 사찰은 2015년 5월 15일 사찰 총회에서 탈종을 결의하고 경주김씨공절공파달산문중 및 약수암신도회 동의를 거쳐 탈종함을 공고합니다.
2015년 12월 17일
대한불교법화종 총무원장 법하

2016년도 실전 사주 명리학 무료강의 제8기 수강생 모집 안내
그동안 제1기에서 제7기까지 전국에서 900여분의 스님이 수료하셨습니다. <배우신 모든 스님께서 큰 만족감과 보람을 느끼심>
강의 특징
7개월 동안의 교육기간중 5개월은 초보부터 고급, 비법까지 완벽하게 전수 2개월은 사주팔자를 뽑아 놓고, 운세나 운명을 정확하게 직접 통변 할 수 있는 통변술(추명술)을 가르쳐 드립니다.
명리학을 배우시고 통변을 못하면, 아무소용이 없습니다. 통변이 자신 없으신 스님들께서도 이 기회에 신청하셔서 배워보십시오.
대상
현재 사찰을 운영하고 계시는 스님이나 총무보살
◆ 교육기간 : 2016년 3월 8일부터 9월 30일까지 7개월간
◆ 수 강 료 : 7개월 교육기간 강의로 무료
◆ 교육시간 : 매주 화요일 오후 1시 ~ 오후 5시
◆ 수강신청방법 : 전화로 신청하시면 안내문을 보내드립니다.
◆ 책자 : 초급에서 고급비법까지 총 8권 (책자 대금 20만원)
상담문의 성지관음회
경기도 광주시 오모읍 오포로 345-4(성지빌딩)
전화 031)768-8414~6, Fax 031)768-8413

불교특별강좌
(사)한국불교연구원에서는 불교도의 지적교양 증진과 일반인의 폭넓은 불교이해 진작을 위해 불교특별강좌를 실시합니다.
인도철학과 불교
■ 기 간 : 2016년 1월 4일(월) ~ 2월 29일(월) [매주 월요일, 8주간]
■ 시 간 : 오후 7시 ~ 9시
■ 장 소 : 연구원
■ 강 사 : 이태승 (본원 원장, 위덕대학교 불교문화학과 교수)
일본불교의 구조적 이해
■ 기 간 : 2016년 1월 7일(목) ~ 2월 25일(목) [매주 목요일, 8주간]
■ 시 간 : 오후 7시 ~ 9시
■ 장 소 : 연구원 강의실
■ 강 사 : 원영상(본원 연구위원 일본 불교대학 박사)
■ 수강료 : 각 강좌 당 100,000원(교재비 포함)
■ 수강접수 : 2015년 12월 10일부터
■ 접수처 및 문의 : 한국불교연구원 사무국 TEL 02)762-5624
사단법인 한국불교연구원
서울시 중로구 돈화문로 11가길 59 현대드래비앙 148 TEL : 02)762-5624 FAX : 02)762-5627 우편번호 13133

현대불교신문 구독 문의
불교의 현대화
시대의 요구를 수용하고 삶의 보편적 가치를 울곧게 지명하는 힘
불교의 생활화
생활속의 지혜와 자비로 꽃피는 가르침
불교의 세계화
국경과 인종을 초월한 모든 인간 모든 생명의 행복한 삶
현대불교신문사는 생명 있는 모든 존재의 행복을 위해 험한 길일수록 먼저 달려가겠습니다
현대불교신문과 함께 하십시오
구독문의 : 02)2004-8200