

호흡이 주는 선물

래리 로젠버그 · 로라 짐머만(명상 지도자)

(3) 호흡은 늘 내 곁에 있습니다

‘나’와 ‘나의 것’ 틀서 벗어나라

2단계: 호흡에 맞 내리기

첫 번째 단계인 온몸 호흡 알아차림에서 숨 쉬는 것을 느끼는 것에 전적으로 초점을 맞추었습니다. 호흡에 집중하는 힘이 길러질수록 몸과 호흡은 더 자연스럽게 쉬어가고 마음은 더 평온하고 명징하고 평화로워집니다. 붓다의 진실한 가르침에 대한 신뢰와 확신이 뿌리내리기 시작하면서 마음은 두 번째 단계로 들어갈 준비가 됩니다. 바로 통찰의 힘으로 바라보는 법을 배우는 위빠사나 명상입니다.

두 번째 단계가 시작되면 호흡은 하나의 닻, 지지대로 작용합니다. 여기서는 호흡에 전적으로 매달리지 않습니다. 첫 번째 단계에서처럼 호흡을 알아차리면서 동시에 이완되어 있지만 한 걸음 더 나아가 숨이 펼쳐 놓는 모든 대상에 열려 있습니다.

앞 장에서 정해진 호흡 모델이나 이상적인 호흡의 형태를 정하지 않고 자연스럽게 호흡을 허용하는 것을 배웠듯이 열린 마음으로 자신의 삶과 경험에 드러나는 그대로 모든 것을 관찰하십시오. 좌선을 하면 몸과 마음의 모든 과정이 매 순간의 호흡마다 그 모습을 드러낼 것이고, 일어나서, 지나가고, 그리고 오고 가는 것을 보게 됩니다. 더 정밀하게 관찰하는 법을 배우고, 그 상태에서는 그 무엇에도 반응하지 않는 평정한 상태입니다. 깨끗하고 맑은 거울이 자신의 앞에 있는 것이 무엇인지 상관없이 정확하게 비추는 것과 같습니다.

자세를 옮기고 싶은 욕망, 상대방과의 뜨거운 논쟁에 대한 기억, 심지어 침묵 그 자체와 같이 머리에 떠오르는 모든 것을 받아들여야 하는데 우리들 대부분은 일정한 목적과 과업에 익숙해서 떠오르는 그대로 앉아있는 것이 불편한 것입니다. 그럴 경우 불편한 그 마음을 보십시오. 이럴 때 스승이 어떻게 하라고 이야기해 주지 않을까라는 바람이 생긴다면 바로 그 바람을 보십시오. 말이 아니라 바라는 마음의 본질을 봅니다.

모든 인간은 수시로 오고 가는 마음의 상태를 경험하지만 우리는 지금 그 마음을 다른 방식으로 다루는 것을 배우고 있습니다. 판단하거나, 해석하거나, 설명하지 않고 그냥 깨어서 관찰하는 것입니다.

두 번째 단계에서 가르치려는 것은 아주 느리게 일어나는 동시에 단호합니다. 우리를 성가시고 산만하게 하는 것은 없다는 것입니다. 무엇이 일어나든 단지 그런입니다. 좌선할 때 일어나는 평화로움, 불안, 의심으로 가득 찬 일련의 감정들은 수

행을 위한 완벽한 재료가 됩니다. 일어나는 것들은 순간순간 변하지만 호흡은 일정합니다. 고독함이나 초조함 같은 강력한 에너지가 밀고 들어와도 호흡은 늘 그대로 있습니다. 어떤 자극에 자연스럽게 주의가 있거나 아무런 자극 없이 외로움이 지속될 때에도 그 뒤에는 들숨과 날숨에 깨어있는 마음이 깔려 있습니다.

왜 안 되는 거지?

모든 것에 집중하면서 좌선을 한다는 것은 단지 거기에 무엇이 있는가를 바라볼 것만을 요구합니다. 이토록 단순한 명상의 기술이 어려운 것은 우리 대부분은 살아가면서 현재 이 순간에 존재하는 수많은 것들이 무엇인지를 관찰하는 것을 별로 원하지 않기 때문에 그렇습니다. 그렇게 한 평생을 보냅니다. 이것이 바로 “정말 대단한 것입니다. 이것이 바로 당신을 자유로이 이르게 하는 길입니다.”라는 스승의 말에 고무되어 엄청난 결의를 갖고 좌선을 해도 잘되지 않는 이유입니다.

신체적으로나 감정적으로 저항이 생겨납니다. 초보자의 경우는 더합니다. 다리는 저리고 시시때때로 슬픔과 공포와 같은 감정들이 떠오르면서 이런 강력한 감정들을 바라보는 것에 저항합니다. 어떻게든 해 보려 하지만, 마음은 희미해지고 이리저리 부딪칩니다. 마음은 끊임없이 명상 중 나타나는 것을 분석하고, 심리적으로 해석합니다. 이렇게 빙빙 돌면서, 생각 속에서 길을 잃어버리고, 낮에 일어났던 일과 저녁에 일어날 직한 일들을 이리저리 떠올립니다.

때로는 기억이나 감정과 같은 마음에서 일어나는 것들에 압도되기도 합니다. 아직은 당신의 집중 수준이 이런 마음의 움직임에 유익한 방식으로 다룰 수 있는 지점에 와 있지 않기 때문입니다. 때로는 거기에 빠져 있다는 느낌조차 들기도 합니다.

생각에 사로잡혀 있든, 감정에 휘둘리고 있든 어느 경우이든지 간에 전적으로 호흡에 주의를 기울여 첫 번째 단계인 온몸 호흡 알아차림으로 다시 돌아가는 것이 현명합니다. 당신이 편안할 수 있는 것과 없는 것을 구별해서 아는 것 또한 명상 기술을 발전시키는 하나의 방법입니다. 외로움과 같은 감정이 나타나지만 아직 그 감정을 감당할 만큼 준비되어 있지 않다면, “대단히 고맙습니다.”라고 절하십시오. 그러나 당신이 무엇을 하고 있는지는 알아야 합니다. 그것은 부정이나 억압이 아닙니다. 오히려 이렇게 말하는



반응입니다. “우와 이것은 외로움 또는 외로움을 생각하는 과도네. 근데 지금은 다들 힘이 없어.” 그때는 호흡으로 바로 돌아가는 것이 좋습니다. 들숨, 날숨, 들숨, 날숨, 이런 식으로 좌선을 끝냅니다.

첫 번째 단계인 온몸 호흡 알아차림으로 되돌아가면 몇 차례의 호흡만으로도 마음이 다시 안정됩니다. 그러면 다행스럽게도 자유로운 주의 집중의 장으로 호흡과 함께 되돌아와서, 오고 가는 몸과 마음의 상황에 깨어있게 됩니다. 그러나 항상 이런 상태가 잘 유지되는 것은 아닙니다. 다음 좌선에서 같은 방법으로 호흡을 알아차렸음에도 불구하고 초조함 또는 후회의 감정에 빠질 수 있습니다. 그냥 그 상태를 있는 그대로 받아들이면 됩니다. 불행하게도 마음의 소란스러움은 가시지 않습니다. 이것은 “내가 아직 위빠사나를 할 준비가 되어 있지 않다.”는 것을 말합니다. 준비가 되어 있지 않다는 것을 아는 것은 자기의 현재 상태를 있는 그대로 이해하는 것입니다. 스승의 안내는 방향을 제시하는 것일 뿐입니다. 섬세한 변화에 대한 대응은 스스로의 수용과 통찰을 통해서 해야 합니다. 스스로의 체험으로 거기에 도달하면 실질적인 힘이 생기고 실생활에 유용하게 쓰일 것이며, 아름답고 멋진 삶이 펼쳐지고 있음을 깨닫게 될 것입니다. 전에는 쉽게 모든 것에 열린 집중이 가능했지만 다음날 아침에는 잘되지 않는다면, 첫 번째 단계인 온몸 호흡 알아차림으로 돌아가는 것이 현명하고 유익합니다.

이 수행법에 몇 가지 주의할 점이 있습니다. 때로는 수행자들이 나에게 말합니다. “좋아요. 당신의 가르침이 무엇인지 알겠어요. 그러나 내가 분노와 외로움 그리고 모든 무거운 감정들을 볼 수 있다가 2-3년은 더 걸릴 거예요.” 그렇다 하더라도 당신이 열린 집중 수행을 무한정 미룬다면 결코 그것을 발전시키지 못할 위험성이 있습니다. 극단적으로 말하면 수행 중 불가피하게 일어날 수밖에 없는 고통으로부터 너무 빨리 도망가면, 이 순간에 일어나는 마음을 관찰하는 것을 회피하는 습관을 강화하게 됩니다. 지금 이 순간에 일어나는 것을 관찰하지 못하면 결코 자유로워질 수 없습니다. 호흡에 대한 집중이 고차원적인 도피 수단으로 잘못 사용될 수도 있습니다.

자신 삶과 경험 ‘통찰’ 할 것
좌선 통해 정밀한 관찰 가능
신체 · 감정적 저항 생길수도
단순한 ‘바라봄’ 요구하기 때문

다른 말로 하면 온몸의 호흡을 알아차리는 첫 번째 단계만을 수행하면 일시적으로 아주 편안한 상태에 머물 수 있습니다. 그러나 수행을 여기에 한정하면 삶을 본질적으로 변화시킬 수 없습니다. 왜냐하면 당신은 여전히 고통의 본질을 다루고 있지 않기 때문입니다. 위빠사나 수행은 고통의 뿌리에서 해방되는 것을 강조하는 지혜 수행입니다. 고통의 뿌리를 뽑기 위해서는 바로 있는 그대로를 보는 것

이 필요합니다.

‘나’ ‘나의 것’ 이 문제라고요?

나와 함께 수행했던 한 제자가 어느 날 자신의 삶이 무상함을 명상하면서 컴퓨터 기술자인 자신의 직업을 사회에 보탬이 되는 직업으로 바꾸고 싶다고 했습니다. 직업을 바꾸고 싶은 열망이 강해지자 앞으로 어떻게 해야 할지에 대한 고민으로 혼란스러워하며 고통을 받고 있었습니다.

수행이라는 측면에서 보면 그가 경험한 불확실한 경험은 “나는 혼란스러워.” 라고 번역될 수 있습니다. 그러나 수행은 혼란으로 혼란스러워하지 않습니다. 오히려 혼란스러운 마음을 자아 중심적 마음 상태라고 봅니다. 혼란을 만든 낯은 마음이 자기가 만든 문제를 해결하려고 하지만 문제를 푸는 올바른 해법은 평온하고 안정된 마음으로 명징하게 바라보는 것에서 나옵니다. 다시 말씀드리지만, 혼란으로 혼란스러운 것이 아닙니다. 혼란은 단순한 마음의 상태일 뿐입니다. 깨어있음은 결코 혼란스러워하지 않습니다. 깨어있음은 혼란에 의해 왜곡되는 것이 아니라, 혼란을 비취주는 깨끗한 거울입니다.

그 제자는 크게 안심하면서 이 가르침을 이해했습니다. 여전히 직업의 진로를 결정하지 못했지만 그에 더해 ‘혼란’은 사라졌습니다.

그가 다음번 수행 때 다시 혼란스러워지면 지금의 명료함을 기억하게 될까요? 불행히도 우리들 대부분은 까마득히 잊

어버립니다. 대신 마음은 다시 ‘나’는 혼란스럽다고 주장합니다. 우리가 그 혼란과 일체화하면 할수록, 그 혼란이 갖는 힘은 커집니다. “나의 미래에 대한 결정은 나를 혼란스럽게 만듭니다.”라고 생각합니다. 혼란과 일체화할 때 우리는 ‘나’, ‘나의 자아’ 라는 느낌을 증폭시킵니다. 아마도 이것은 스스로를 무력하고 미숙한 수행자로 경험하는 것과 관련이 있을 것입니다.

다시 한 번 우리는 자아 중심화 또는 나 중심주의라는 과정으로 돌아왔습니다. 이 과정은 아무리 반복해도 충분하지 않습니다. 붓다의 가르침에 따르면 나와 나의 것에 대한 집착은 고통의 핵심 원천이기 때문입니다. 보편적인 인간이 대개 그렇듯이 우리는 자신에게 일어나는 것들과 일체화하는 경향이 있어서 이런 과정이 어떻게 일어나는지를 알고 있습니다. 좌선을 할 때 행복과 절망 사이의 모든 감정 스펙트럼을 거칠게 흔들리면서 경험하지만 우리는 그 감정과 일체화합니다. 우리는 최고의 과학자라는 자신의 이미지에서 부족한 부모라는 이미지까지 자신의 이미지와 일체화합니다.

나에게 명상 수행에서 말하는 궁극적인 금욕은 ‘나’ 또는 ‘나의 것’ 으로서 모든 것과 일체화하는 습성에서 완전히 단절되는 것입니다. 나의 가족, 수행자로서 나의 정체성, 정의에 대한 나의 분노와 열정, 나의 채소밭, 모든 것이 그렇게 ‘나의 것’입니다. 종교에서 전형적으로 금욕이 의미하는 바는 성, 돈, 식량, 그리고 소유물을 포기하는 것입니다. 그러나 여기서 그치는 게 아니라 자기중심적으로 살아가려는 습성을 줄이는 게 중요합니다. 사원에서 하루에 한 끼만을 먹으면서도 철저히 자기중심적으로 살 수 있고 우아한 집에서 엄청나게 많은 것을 소유하면서도 자유롭게 살 수 있습니다.

당신은 우리가 직면하고 있는 문제가 무엇인지를 이해해야 합니다. 자아를 소중히 여기는 것은 멋진 일이고 아주 미묘한 것입니다. 몸과 마음의 전 과정의 바탕을 이루고 있는 무상, 고, 무아의 여여함을 보는 것은 삶을 있는 그대로 보게 해 줍니다. 그리고 자신을 있는 그대로 만날 수 있게 해 줍니다. 당신의 삶에서 한순간 만나게 되는 것이 무엇이든 간에 그 모든 것에 완전히 집중하게 되면 이런 생생한 경험은 깊이를 더할 것입니다.

이 글은 《호흡이 주는 선물》(나무를 심는 사람들)에서 발췌한 내용입니다.

불자와 사찰간의 다양한 소식, 뉴스, 혜택 등 모든 정보를 한 눈에 볼 수 있는 불교 대표 어플리케이션. 절로 사찰의 다양한 소식을 절로에서 받아보세요! 불교 대표 어플리케이션 절로 다운로드. Google Play (안드로이드용) App Store (아이폰용). 절로 문의전화 1644-9108

상단 법인 대한불교 응공조계종. 종정 법운. 제10기 영남전통범음 범패 교육과정 수강생. 영남전통 범음 · 범패 교육원에서 2016년도 초급 · 중급 · 고급 과정을 모집합니다. 1. 교육기간 및 과정: 가. 초급과정(2개월), 나. 중급과정(4개월), 다. 고급과정(6개월). 2. 개강: 매주 목요일 (수시모집). 3. 입학자격: 종단과 승·속 관계없이 누구나 가능. 4. 수강료: 교육비 10만원 (교재비 별도). 5. 제출서류: 입학원서 1부(본 충무원에서 교부). 6. 교재: 경복 칠곡군 약목면 북성리 928 (북성리 1095) 대한불교응공조계종 총본산 충무동 명사 영남전통 범음 · 범패 교육원. 7. 접수기간: 상시모집. 8. 문의처: 010-3544-2605 TEL 054) 974-2605 FAX 054) 974-2705. 영남전통 범음 · 범패 교육원