



현대는 속도의 시대이다. 교통이나 통신수단에서 속도가 우열을 가리는 가장 큰 기준이 되는 것은 말할 필요도 없고 대부분의 산업 현장에서 속도는 매우 중요한 척도로 작용하고 있다. 이렇게 사회 전반에 걸쳐 속도가 중시되고 있기 때문에 그 속에서 살아가는 현대인도 바쁘게 행동하지 않을 수가 없다. 신자유주의의 구호 아래 지구촌 전체가 무한경쟁의 전쟁터가 되어가고 있는 요즘 이러한 현상은 더욱 가속화되고 있다.

빠른 것도 좋고 바쁜 것도 좋다. 그러나 문제는 바쁘고 빠름이 지나칠 때 우리의 몸과 마음은 쉽게 지치고 피폐해진다는 것이다. 우리의 몸과 마음은 때로는 느리고 한가함 속에서 깊은 휴식을 취해야 한다. 그러나 사회의 전반적인 분위기가 우리에게 끊임없이 빠르고 바쁜 것을 요구하고 있기 때문에 완전히 경쟁의 대오에서 탈락하거나 혹은 스스로 이탈하기 전에는 깊고 편안한 휴식은 없다. 많은 사람들이 정신적인 스트레스와 육체적 질병에 시달리면서도 어쩔 수 없이 허덕이면서 삶의 수레바퀴에 끌려다니고 있다.

사회적으로 보아도 물질적인 측면에서는 이전에 비해 풍요로워진 것은 사실이지만 그 반대급부로 우리의 정신은 점차 황폐화되고 세상은 더욱 각박해지고 있다. 그뿐인가. 소중한 우리의 삶의 터전인 생태계는 급속도로 파괴되어 가고 있고 자원도 빠른 속도로 고갈되고 있다. 아울러 산업혁명 이후에 점차 쌓아온 환경공해는 이제 인류의 생존권을 위협하는 수준에 이르고 있다. 그럼에도 불구하고 우리사회는 방향감각도 상실한 채 무작정 빠르게 그리고 바쁘게 달려가고 있다.

이제는 개인적으로나 사회적으로나 휴식과 성찰이 필요할 때이다. 정신 없이 달려오던 발걸음의 속도를 잠시 줄이고 가쁜 숨을 진정시키면서 휴식을 취해야 한다. 휴식이 있을 때 지금 우리의 삶의 양식이 과연 바람직한 삶인지 이 사회와 인류문명이 올바른 방향으로 나아가고 있는지에 대해 곰곰이 성찰할 수 있는 여유와 힘이 생긴다.

명상은 우리의 마음에 휴식과 성찰을 가져다주는 좋은 도구이다. 명상을 하게 되면 일단 마음이 느긋해지고 평화로워진다. 이렇게 마음에 휴식이 찾아올 때 비로소 자신의 삶에 대해서 조용히 관조할 수 있는 힘도 생긴다. 명상의 효능은 여기에 그치는 것이 아니다. 명상은 물질적 욕구에만 집착하는 우리의 욕구 수준을 한 단계 상승시켜주는 힘을 지니고 있다. 물질적 욕구는 물론 현실생활에서 반드시 필요한 것이다. 그러나 그것이 지나치게 부풀려지고 왜곡될 때 개인의 삶을 피폐하게 하고 사회를 병들게 한다. 이제는 명상을 통해서 지나치게 부풀려진 물질적 욕구의 거품을 걷어내고 물질과 정신의 조화를 이루도록 해야 한다.

자신의 마음에 휴식과 성찰의 여유가 생기고 물질적 욕구에 대한 강박증에서 벗어날 수 있을 때 비로소 우리 자신의 삶의 방향에 대해서, 나아가 우리 모두가 타고 가는 기차가 지금 어떤 방향으

부플러진 물질적 욕구 걸어내는

★ 글 | 박석

休

심신의 필터 명상

이 글을 쓴 박석은 _____ 서울대학교 중어중

문학과를 졸업하고 동 대학원에서 박사

학위를 받았다. 현재 상명대학교 중국어

문학과 교수로, 미래사회와종교성연구

원 원장으로 있다. 지은 책으로는 《명상

길리잡이》《명상체험여행》《동양사상과

명상》 등이 있다.

로 가고 있는지에 대해 생각할 수 있는 여유도 생긴다. 그리하여 그 방향도 조정하고 속도도 조절할 수 있는 것이다. 이런 관점에서 볼 때 명상은 단순히 개인적이고 내면적인 차원을 넘어서 사회적인 차원에서 그리고 문명적인 차원에서 재조명되어야 할 것이다.

최근 우리 사회에 명상에 대한 관심이 점차 늘어나고 있다. 서점에 가면 명상에 관련된 저서들이 쉽게 눈에 띄고 거리에서 명상을 선전하는 간판도 자주 보인다. 그리고 언론매체에서도 간혹 명상을 다루기도 한다. 물론 아직은 건강 차원이나 웰빙 차원에 머무르고 있지만 일단 명상에 대한 관심이 증가되고 저변인구가 확대되는 것은 매우 바람직한 현상이다.

그러나 명상법들 중에는 필요 이상으로 신비적 요소를 강조하거나 특정한 종교적 세계관을 주장하는 것들도 있고 때로는 내면의 각성을 지나치게 중시한 나머지 일상의 삶과 괴리되는 성향을 지닌 것들도 있다. 또한 최근 일부 명상단체 가운데는 상업주의에 물들어 명상의 효과를 과대선전하거나 회원들에게 필요 이상의 많은 금전적 요구를 하는 곳도 있다. 자본주의의 병폐를 치유해야 할 명상이 도리어 자본주의적 마인드에 물들어 있는 것은 안타까운 일이라고 할 수 있다. 명상을 할 때는 이 세 가지를 조심해야 할 것이다.

20여 년 동안 명상을 하면서 필자는 신비적 요소를 배제하고 일상생활에서 누구나 쉽게 할 수 있는 명상법을 개발하여 스스로 실천하고 있고 주변사람들에게 권하고 있다. 그것은 나의 몸과 마

음을 있는 그대로 바라보고 알아차리는 바라보기 명상법이다.

우선 본격적인 명상을 하기 전에 몸을 간단하게 풀어주면서 몸의 느낌을 알아차리는 몸바라보기 명상을 한다. 특별한 동작이 따로 있는 것은 아니고 어깨와 가슴을 뒤로 젖혀서 쭉 펴주거나 그 반대로 몸을 웅크리거나 골반을 풀어주거나 척추를 앞으로 굽히거나 뒤로 젖히는 동작 등 누구나 할 수 있는 동작을 한다. 요령은 동작의 형태에 있는 것이 아니라 동작을 최대한 천천히 하면서 자극을 지긋이 주는 데 있다. 그리고 하나의 동작을 하고 난 뒤에는 반드시 편안한 자세를 취해서 깊은 이완을 해야 한다. 이완을 할 때는 편안한 마음으로 자신의 호흡과 몸의 느낌을 가만히 알아차린다. 특히 긴장과 자극이 가해졌던 부위의 느낌을 잘 관찰하면서 그 느낌이 어떻게 변화하는지 잘 바라본다. 이렇게 충분한 이완을 하고 난 뒤에 다음 동작으로 넘어간다.

적절히 몸을 풀고 난 뒤에는 척추를 바로 세우고 앉아 본격적인 명상을 한다. 다리는 결가부좌 내지는 반가부좌를 취한다. 이것이 안 되는 사람은 반가부좌도 좋고 의자에 앉아도 좋다. 다만 허리를 바로 세우고 어깨와 가슴에 힘을 빼는 것만 지키면 된다.

먼저 심호흡을 몇 차례 한다. 아랫배에서부터 숨을 차곡차곡 쌓아서 가슴까지 가득 숨을 채운 다음 천천히 내뿜는다. 이때 들숨은 코로 천천히 들이마시고 날숨은 입을 최대한 작고 둥글게 만들어서 마치 누에고치가 실을 뽑아내듯이 가늘고 길게 내뿜는다.

몇 차례 심호흡을 한 다음에는 인위적인 호흡을 그만두고 호흡은 그냥 자연스럽게 둔다. 단지 숨이 들어오고 나가는 것을 있는 그대로 알아차리려고 한다. 호흡의 느낌을 좀더 명확히 느끼기 위해서 초보자들은 코끝이나 아랫배 등에 마음을 모으는 것이 좋다. 이렇게 들숨과 날숨의 느낌을 있는 그대로 바라보게 되면 호흡은 자연스럽게 점차 느려지고 가늘어진다.

바라보기를 하다가 호흡을 놓쳐버리고 잠생각이나 다른 현상에 마음을 빼앗겼을 때에는 그것을 뿌리치려고 하기보다는 다시 호흡으로 돌아오려고 한다. 처음에는 자주 호흡을 놓치고 엉뚱한 대상을 쫓아다니겠지만 나중에는 점차 호흡을 바라보는 것을 놓치지 않게 될 것이다. 이렇게 가만히 앉아서 자신의 호흡에 머물면 몸과 마음은 깊은 휴식을 취하게 되고 의식은 점차 고요해지고 깨어난다.

이것은 아주 간단한 명상법이지만 꾸준히 행하는 경우 마음에 느림과 쉽의 여유를 주고 나아가 자신의 삶과 이 세상을 관조하는 지혜를 가져다 줄 수 있을 것이다.

끝으로 명상과 관련해 믿을 만한 책 네 권을 소개한다. 《명상과 자기치유》학지사 《마음을 다스리는 티벳 명상법》지혜의나무 《세상을 보는 또 다른 방법. 선》늘빛미디어 《가장 손쉬운 깨달음의 길》아름드리미디어 등이다. 번역서이기도 하지만 명상에 대해 과학적이고 합리적으로 접근했다는 점에서 처음 명상을 접하는 사람에게 도움을 줄 것이다. 