

마음을 다스리는 명상의 힘

현대인들을 그림자처럼 따라다니는 스트레스에서 벗어날 수 있는 방법은 없을까? 긴장을 이완시키고 스트레스 반응을 억제하기 위해 많은 이들이 즐겨하는 것이 바로 운동이지만, 명상 역시 전문가들이 추천하는 좋은 방법이다. 명상은 하나의 대상에 집중하는 훈련을 통해 신체 내부의 기운을 살핌으로써 안정적으로 마음을 다스린다.

글 송병규 기자

명상의 과학

당신이 사막에 있고 한 컵의 흐린 물만 갖고 있다고 가정하자. 당신은 그 흐린 물을 마실 수 있는 맑은 물로 변형시켜야만 된다.

그때 당신은 그 물이 가라앉도록 잠시 동안 내버려두면 그 물은 맑게 된다.

이처럼 당신이 분노를 일으키고 있다면 그 분노를 다른 좋은 에너지로 바꾸어야 한다.

파괴적인 분노의 에너지를 사랑의 에너지로 바꾸는 것, 이것이 명상의 작업이다.

- 틱낫한의 <평화로움> 중에서 -



그동안 명상 수행자들의 고양된 정신상태는 물리적 측정이나 객관적 평가의 세계를 벗어난 어떤 초월적인 용어로만 이해돼 왔다. 하지만 명상이나 참선처럼 오랜 정진수련을 한 사람은 실제로 뇌 활동이 바뀌어 그런 수련을 하지 않은 사람들과 다른 수준의 깨달음을 얻는다는 불가의 주장이 실제로 현대 신경과학계의 뇌 연구를 통해서도 입증되고 있다. 신경과학자 리처드 데이비드슨은 "오랜 수행자들은 우리가 본 적이 없는 수준의 뇌활동을 보여줬다."며 정진수련을 오래 지속하게 되면 테니스나 골프 등 운동실력을 향상시키는 것과 같은 효과를 뇌에 미친다는 연구결과를 내놓은 바 있다.

● 무엇이 명상인가

명상에 관한 여러 가지 이론들이 많지만 명상의 본질은 자신의 존재에 깨어있음을 말한다. 다시 말하면, 자신의 존재에 깨어있음으로써 살아있음을 느끼는 것이다. 자신의 존재라는 것은 몸과 생각, 감정뿐만 아니라 자신의 모든 반응까지 포함하는데, 일상생활에서 이 모든 것들은 종종 압도적이며 혼란스럽다. 명상은 무엇이 자신에게서 나오고 무엇이 단지 외부에서 적용된 것인지를 분명하게 알게 해준다.

누구나 명상을 할 수 있고 명상을 통해 많은 것을 얻을 수 있다. 개인의 생활방식이나 처한 상황, 조건과는 아무런 상관이 없다. 명상은 철학적, 종교적, 물질적 믿음이나 이론과는 별개의 것이다. 많은 사람들이 명상을 종교나 영성과 연관지어, 명상을 거부하거나 금기시하지만 단순하고 자연스런 방식으로 내면의 성장을 이룰 명상을 하면 우리는 어느 누구에게도 의존할 필요가 없다. 명상은 우리에게 진실로 필요한 것이 무엇인지를 알아낼 정도의 지성을 갖춘 사람으로서 자신을 성장시키고 싶은 사람이라면 가장 유용한 도구가 돼줄 것이다. 필요한 것은 자신의 성장을 위한 관심과 열린 태도뿐이다.

● 명상을 통해 얻을 수 있는 것은 무엇인가?

명상을 일정기간 하게 되면 자신의 인생에서 나타나는 모든 것에, 그것이 외부적이든 내부적이든 관계없이 지금까지와는 다른 방식으로 관계를 맺고 반응하게 된다. 보다 편안해지고 일상생활에서 누적되는 긴장감이 적어지면서 우리는 모든 것을 훨씬 객관적인 방식으로 바라볼 수 있다. 개인의 제한된 조건에서 벗어나 보다 전체적인 방식으로 관계를 맺고 반응하게 된다.

또한 다른 관점을 갖고 자기 자신을 이해하게 되면서 우리가 하고 있거나 성취하고자 하는 일을 훨씬 효과적으로 해낼 수 있다. 다른 사람이나 상황에 대해 새로운 이해를 갖게 되면서 우리의 반응은 변하게 된다. 우리가 깨어있으면 습관은 변하게 마련이고 자신이 무엇에 빠져 들고 끌리는지에 대해 비판적인 시각을 갖는다. 무엇이 자신의 의도에 이로운지 해로운지를 날카로운 관점에서 결정하고 평가하게 된다. ⑥

명상은 언제 어디서든 할 수 있다. 물론 최적의 조건을 갖추면 더 좋다. 주변이 너무 시끄럽지 않고 외부 요소들의 방해가 많지 않은 조용한 장소가 좋고, 명상 전에 술을 마시거나 약물 복용을 삼가야 하며 너무 피로한 상태 역시 피하는 것이 좋다. 편안하게 앉아서, 가능하다면 등을 짝 펴라. 한차례 명상은 20분씩 하루에 2번이면 충분하다. 아침과 저녁에, 적어도 하루에 한 번, 매일 하는 것이 중요하며, 3주 정도가 지나면 하나의 습관으로 굳어지기 쉽다. 또한 일단 시작하면 다시는 놓치고 싶지 않은 삶의 일부가 될 수도 있다.