

마음 다루기 마음을 비우면 얻어지는 것들

목표 달성 직전엔 반드시 진공이 있다

| 김상운 |

최고의 능력을 발휘하는 순간에 경험되는 텅 빈 마음에 대해 이야기합니다
(편집자 주).



드판에서 사슴 떼들이 한가로이 풀을 뜯고 있다. 인근 풀숲에서 드리는 사자 한 마리가 숨을 죽인 채 표적을 고르고 있다. 드디어 표적을 골랐다.

자, 이제 당신이 사자라고 상상해보자. 당신은 슬금슬금 일어나 돌연 온 힘을 다해 달린다. 다른 사슴들은 거들떠보지도 않고 오로지 단 한 마리의 사슴만을 향해 질주한다. 드디어 거리는 한 발짝 차이로 좁혀진다.

당신이 사슴을 향해 입을 딱 벌리는 순간, 완벽하게 텅 빈 마음이 생긴다. 그리고 이 텅 빈 마음에 그려진 표적은 반드시 잡힌다. 모든 목표의 성취 직전에는 이처럼 어김없이 텅 빈 순간이 있다.

메릴랜드대학의 브래드 해트필드(Brad Hatfield) 교수는 특별한 실험을 수행했다. 초일류 사격수들의 머리에 작은 전극을 붙여놓고 전기적 활동을 살펴본 것이다. 그런데 신기한 일이 일어났다. 선수들마다 명중 직전에 예외 없이 두뇌가 ‘번쩍’ 했다.

“지금 번쩍 하는 게 뭐지?”

그것은 뇌파의 주파수가 알파파로 변하는 모습이었다. 알파파란 긴장과 불안, 온갖 잡념이 완전히 사라진 텅 빈 무아지경의 상태에서 발산되는 주파수다. 즉, 선수들이 표적을 명중시키기 직전 어김없이 마음이 텅 비어버렸다는 이야기다.

애리조나 주립대학의 댄 랜더스(Dan Landers) 박사 역시 사람들에게 활을 쏘게 하면서 그들의 두뇌를 살펴보았다. 우선 초보자들에게 15주간 활쏘기 훈련을 받도록 했다. 처음에는 그들에게서 알파파가 발산되지 않았다. 그러다 활쏘기 실력이 향상되면서 알파파가 감지되기 시작했다. 훈련 기간이 끝날 때쯤 실력이 60퍼센트 이상 향상된 사람들은 마치 일급 궁수들처럼 알파파가 현저하게 드러났다. 다

시 말해 처음 훈련할 때와는 다르게 스스로 최고의 능력을 갖추게 되자 마음이 텅 비어버리는 순간들이 현저하게 늘어났다는 이야기다. 과학자들은 고개를 가우뚱했다.

“혹시 다른 일에 천재성을 발휘하는 순간에도 마음이 텅 비어버릴까?”

과학자들의 예상은 적중했다. 비행기 조종사든, 음악가든, 의사든, CEO든, 누가 어떤 일을 하든 최고의 능력을 발휘하는 순간에는 예외 없이 마음이 텅 비어버리는 것을 발견했다. 신기하지 않은가? 노벨상을 받은 과학자들을 조사해봤더니 90퍼센트가 꿈을 꾸거나 명상을 하다가 갑자기 획기적인 힌트를 얻었다고 대답했다. 꿈을 꾸거나 명상할 때는 잡념이 없이 텅 빈 상태가 된다. 즉, 천재적인 아이디어는 텅 빈 상태에서 떠오른다는 말이다.

보통 사람들은 뭔가를 깊이 생각할 때 끙끙거리며 골치 아파한다. 그리고 두뇌에서 많은 열이 발산된다. UCLA의 연구진은 천재들도 그와 같은지 그들의 두뇌를 촬영해보았다. 결과는 정반대였다. 그들은 뭔가를 깊이 생각할 때 두뇌 에너지가 똑 떨어졌다. 천재들은 두뇌를 텅 비워놓고 우주에서 아이디어를 얻기 때문에 두뇌 에너지를 소모할 필요가 없었다.

축구 황제 펠레도 자신의 경험을 다음과 같이 묘사했다.

“온몸이 이상하게 고요하게 변하는 걸 느꼈어요. 텅 비어버린 황홀경이라고 할까. 그 상태에 들어서자 온종일 뛰어도 전혀 피곤하지 않을 것 같다는 느낌이 들었죠. 공을 몰고 상대팀 어느 선수가, 아니 그 팀의 모든 선수가 한꺼번에 방어해도 뚫고 나갈 확신이 드는 거예요.”

오랫동안 세계 최고의 카레이서로 군림했던 아일톤 세나(Ayrton Senna) 역시 우승할 때마다 무아지경을 경험했다고 밝혔다.

“경주 도중 갑자기 남들을 앞서 나가기 시작했어요. 그러면서 제 의지가 아닌 무아지경의 상태로 운전하고 있다는 걸 느꼈죠. 그건 완전히 다른 차원의 세계였습니다. 전 분명히 제 한계를 넘어섰는데도 전혀 힘이 들지 않는 상태로 자꾸만 앞서 나가고 있었어요.”

세계 최초로 1마일 4분의 벽을 깬 영국의 로저 배니스터(Roger Bannister)는 다음과 같이 말했다.

“뛰면서 자연과 완전한 일체감을 느꼈어요. 제 몸과 자연의 경계가 완전히 사라져 제 자신은 텅 비어버렸다는 생각이 들었고, 그때부터 피곤함을 느낄 수 없었죠.”

이처럼 텅 빈 상태에 빠지면 모든 게 물 흐르듯 수월해지고, 그러면서 최고의 능력이 발휘된다. 텅 빈 상태란 ‘나’를 완전히 망각한 상태다. 텅 빈 마음과 텅 빈 우주가 서로 통하는 상태다.

세계적인 천재들의 악명 높은 건망증도 마음을 텅 비운 탓이었다. 천재 음악가 슈베르트는 자신이 심혈을 쏟아 작곡한 곡을 까맣게 잊을 만큼 몽땅 비운 채 몰입했다. 그가 작곡한 곡들은 그보다 29년이 나 연상이자 당시 명가수였던 요한 미하엘 포글(Johann Michael Vogl)이 부르는 경우가 많았다. 그날도 포글은 슈베르트가 작곡한 가곡을 부르고 있었다. 노래가 끝나자 슈베르트가 포글에게 물었다.

“참 좋은 곡이네요. 누가 작곡했죠?”

포글은 잠시 어이없다는 듯 쳐다보더니 대답했다.

“여보게, 자네가 바로 2주 전에 작곡한 곡도 기억 못하나?”

슈베르트는 본의 아니게 자신의 곡을 자화자찬한 꼴이 되었다. 불과 31세의 꽃다운 나이에 요절했던 그는 그 짧은 일생을 살면서 무려 1000곡 이상을 작곡했다. 이렇게 몰두하다 보니 자신이 작곡한 곡마저 까맣게 잊었던 것이다.

베토벤도 자신의 곡을 연주하는 사람에게 다가가 “괜찮은 곡인데 누가 작곡한 거죠?” 하고 묻곤 했다. 화장실에 갔다가 바지 단추를 잠그지 않은 채 무도회장에 들어가는 일도 다반사였다. 평생 목욕은 물론 이 닦는 것도 잊고 살았다.

아인슈타인도 어느 날 대서양을 오가는 호화 여객선 리셉션 룸에 난데없이 꼬질꼬질한 잠옷 바람으로 홀연히 나타난 적이 있었다. 리셉션 룸에서는 신사 숙녀들이 정장 차림으로 파티를 즐기던 와중이었다.

“저런 얼빠진 친구가 있나? 이런 곳에 잠옷 차림으로 나타나다니?”

“잠깐! 저 사람은 그 유명한 아인슈타인 박사 아니야?”

당황하는 그를 보고 사람들은 일제히 힘찬 박수를 쳐주었다. 마음을 텅 비워버리고 오로지 인생의 참 목적에만 파묻혀 살아가는 영혼에 대한 경의의 박수였다.

르네상스 시대의 세계적 미술가 미켈란젤로는 “코끼리를 어떻게 조각할 겁니까?”라는 질문을 받고 “큰 돌덩어리를 가져와 코끼리가 아닌 걸 모두 떼어내면 되지요.”라고 대답했다고 한다. 그에겐 코끼리 이외의 것들은 보이지 않았다. 마음을 텅 비우니 오로지 코끼리만 보인 것이다. 코끼리가 아닌 돌덩어리만 떼어내면 코끼리는 저절로 모습을 드러냈다. 이처럼 텅 빈 마음은 목표 달성의 필수 조건이다. 목표가 아닌 생각들을 말끔히 비우면 오로지 선명한 목표만 남는다.

차원을 높이면 ‘불가능’이 돌연 ‘가능’으로 바뀐다

목표 달성 직전엔 왜 반드시 진공이 생길까? 진공에 들어가면 왜 반드시 목표가 이뤄질까? 우선 이런 질문을 해보자.

“마음을 텅 비울 때 뇌파의 주파수는 얼마일까?”

텅 빈 우주엔 목표 달성에 필요한 모든 정보와 에너지가 다 들어있다.
즉, 마음이 텅 비는 순간 우주와 접속되면서
목표 달성에 필요한 모든 걸 얻게 되는 것이다.

콜로라도 의과대학의 존 짐머만(John Zimmerman) 박사가 발표한 바로는, 천재들이 마음을 텅 비우고 영감을 얻는 순간의 주파수는 평균 7.8헤르츠다. 신유가들이 마음을 텅 비우고 불치병을 치유시키는 순간의 평균 주파수도 역시 7.8헤르츠다. 그럼 지구의 평균 주파수는? 역시 7.8헤르츠다. 그럼 지구와 같이 호흡하는 우주의 평균 주파수는? 역시 7.8헤르츠다. 의문은 저절로 풀린다. 마음을 텅 비우는 순간, 뇌파와 지구, 우주의 주파수가 정확하게 일치되는 것이다. 다시 말해 뇌파가 우주와 접속한다. 물리학자 밥 벡(Bob Beck) 박사는 골절된 뼈나 상처에 7.8헤르츠의 에너지를 접속시키기만 해도 감쪽같이 나아버리는 신기한 현상을 발견했다.

텅 빈 우주엔 목표 달성에 필요한 모든 정보와 에너지가 다 들어있다. 즉, 마음이 텅 비는 순간 우주와 접속되면서 목표 달성에 필요한 모든 걸 얻게 되는 것이다. 만일 목표가 이뤄지지 않았다면 마음을 텅 비우지 못했다는 증거다.

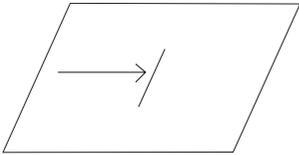
이처럼 진공의 세계는 우리가 아는 현실과는 전혀 다른 차원의 세계다. 아무 걸림돌도, 시간도, 거리도 없는 텅 빈 무(無)의 세계다. 텅 비어 있으면서 온갖 정보와 에너지로 가득하다. 모든 것은 텅 빈 무의 공간에서 탄생한다. 아인슈타인, 파인만, 막스 플랑크 등 세계 최고의 과학자들이 진공을 “창조의 공간”이라 칭하는 것도 그래서다. 그 공간에서는 도저히 불가능하게 생각됐던 일도 돌연 가능해진다. 이른바 기적이 일어난다. 마음이 텅 비는 순간 전혀 다른 차원의 인간이 되는

것이다.

“뭘, 다른 차원의 인간이 된다고?”

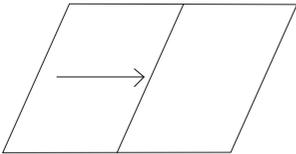
차원이 달라진다는 게 무슨 말인가? 좀 더 쉽게 설명해보자.

당신이 평면 위의 선이라고 상상해보자. 당신은 오로지 선으로만 가로, 혹은 세로로 움직일 수 있다. 위아래로는 움직이지 못한다. 말하자면 2차원 세계에 사는 것이다. 그런데 어느 날 긴 선 하나가 당신 앞을 가로막는다.



“옆으로 돌아가면 되겠군.”

당신은 가로놓인 선을 돌아 반대편 쪽으로 간다. 그런데 며칠 후 정말 큰일이 벌어진다. 이번엔 더 긴 선이 딱하니 끝에서 끝까지 당신의 앞길을 완전히 가로막고 있는 것 아닌가?



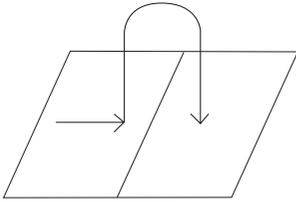
“돌아갈 수도 없고, 어떡하지?”

평면 반대쪽으로는 도저히 갈 수 없다. 당신은 어쩔 수 없이 반쪽

세상에 갇혀 산다. 2차원 세계에 사는 당신의 한계다. 그런데 어느 날 우주에서 한 외계인이 날아와 새로운 정보를 전해준다.

“선을 뛰어넘는 방법도 있다네. 바로 3차원의 세계지.”

당신은 외계인이 알려준 대로 선을 훌쩍 뛰어넘는다.



“어, 정말! 내 인생의 차원이 달라졌네!”

이처럼 생각의 차원이 높아지면 도저히 불가능하던 일도 돌연 가능해진다. 우리는 가로, 세로, 높이가 존재하는 3차원 공간에 살고 있다. 시간까지 포함하면 4차원의 시공간 세계다. 3차원, 4차원 세계에 선 한계가 많다.

먼저, 당신의 육신을 보라. 공간상으로 당신은 육신이라는 비좁은 틀 속에 갇혀 있다. 예컨대 먼 고향에 사는 어머니가 갑자기 위독하다는 전갈을 받았지만, 즉각 그곳으로 날아간다는 것은 불가능하다. 또한 몸속에 암이 생기면 몸을 찢고 꺼내서 제거해야 한다. 몸이라는 공간상의 장벽 때문이다. 당신의 오감은 몸이 단혀 있는 것으로 인식한다. 시간상으로도 당신은 현재에 갇혀 있다. 잘못된 과거를 바꿔놓을 수도 없고, 미래의 일들을 입맛대로 고쳐놓을 수도 없다.

그래서 꿈을 이루는 데도 한계가 있다. 유형, 무형의 한계가 곳곳에 깔렸다. 불가능한 게 너무 많다. 당신은 그걸 어쩔 수 없는 현실이라

고 착각한다. 더 높은 차원의 현실은 불가능하다고 믿는다. 그런데 만일 당신이 한 차원 더 높은 세계에 눈을 뜨게 된다면? 그래서 시공간의 한계를 벗어나게 된다면? 불가능해 보이던 일들이 돌연 가능해진다. 당신은 전혀 다른 차원의 인간으로 거듭난다.

그럼 진공에 들어가기 위해 마음을 텅 비우려면?

방법은 2가지다. 첫째, 장기간의 명상과 부단한 수행을 통해 마음을 텅 비우는 비법을 체험적으로 터득하는 것이다. 하지만 수 십년이 걸릴 수도 있는 방법이다. 그렇게 애쓰고도 별 효과가 없을 수도 있다. 몹시 어려운 방법이다. 둘째, 이 세상에 존재하는 모든 것들이 죄다 텅 비어 있다는 사실을 책을 읽고 이해하는 방법이다. 많은 시간과 노력이 들지 않는다. 그냥 책을 읽고 이해하면 그만이다. 아주 쉬운 방법이다.

한마디로, 이 세상 모든 것이 텅 비어 있다는 사실에 눈뜨는 것이다. 이렇게 인생의 큰 착각에서 차로 깨어나 모든 것이 텅 비어 있다는 사실에 진심으로 눈뜨게 되면 마음은 저절로 텅 비어버릴 수밖에 없다. 온갖 고통과 탐욕의 대상이 사라지기 때문이다. (끝) 

- 이 글은 『마음을 비우면 얻어지는 것들』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **김상운** | 26년간 기자생활을 하면서 바깥세상을 취재 보도하는 데 열정을 바쳤다. 그러다가 가장 소중했던 두 가족의 잇따른 사망으로 마음의 병을 얻은 뒤 내면세계에 빠져들었다. 우주의 원리에 눈을 떠 자신을 치유한 뒤, 그 체험을 바탕으로 정신 분야 최고의 베스트셀러인 『왓칭-신이 부리는 요술』을 썼다. 그 후로도 더욱 깊은 취재, 명상, 체험을 거쳐 더욱 깊은 깨달음을 얻었다. 그 결실을 이 책에 고스란히 담았다. 끝없는 내면취재를 통해 인간의 숙명인 고통을 덜어주는 일을 기자로서의 남은 소명으로 삼고 있다. MBC 국제부, 경제부, 정치부 등을 거쳐 뉴스 진행자, 워싱턴 특파원, 국제전문기자, 국제부장 등을 지냈다. 지난 10여 년간 시사교양 프로인 <지구촌 리포트> 팀장 겸 앵커를 맡아왔다. 한국외대 동시통역대학원 영어과를 졸업했고, MBC 입사 후 보스턴 대학원 연수 중 국제정치학·커뮤니케이션 석사학위를 받았다(최우수논문통과).

마음을 비우면 얻어지는 것들 그토록 얻으려 했던 것들이 마음을 텅 비우자 저절로 굴러 들어왔다

저자 김상운 | 출판사 21세기북스 | 정가 15,000원



먼저 자신을 비우면, 인생의 답이 보인다!

26년차 앵커이자 기자로 활동 중이며, 베스트셀러 『왓칭』의 저자인 김상운이 깊은 취재와 명상, 체험을 거쳐 인생의 깨달음을 얻고, 그 결실을 이 책에 고스란히 담아냈다. 저자는 내 안에 가득 쌓인 모든 것들이 사라지는 유일한 비밀은 ‘이 모든 것들이 내 것이 아니다’는 사실을 진심으로 깨닫고 자신을 텅 비우는 것이라고 조언한다. 총 4장으로 구성하여, ‘나’를 열어놓는 방법부터 육신에 대한 집착 텅 비우기, 생각 텅 비우기, 물질에 대한 탐욕 텅 비우기 등 인생의 모든 장애물들이 저절로 텅 비어버리는 우주의 원리를 다양한 사 와 자신의 체험을 바탕으로 알기 쉽게 풀어냈다.