

# 내려놓기

| 샬리 켈튼 | 유구용 옮김 |

더 이상 내려놓을 것이 없는 상태에서 한 번 더 내려놓으면, 그것이 바로 천길 낭떠러지에서 한발 더 내딛은 것이 됨을 이야기합니다. 구체적인 내려놓기 기법도 소개합니다(편집자 주).



『요가 수트라』에서 파탄잘리는 “마음을 안정시키는 데는 두 가지가 있다”고 했다. 우리는 지금까지 첫 번째인 아비아사(abhyasa, 한 가지 대상에 집중하는 수행을 살펴봤다. 두 번째는 바이라기아(vairagya, 즉 초연超然함이다. 바이라기아는 마음이라는 기어를 중립에 놓고 우리의 마음을 유혹하는 생각, 감정, 욕망과 자신을 분리하는 것이다.

몇 년 전 뉴욕 주의 한적한 시골에서 명상 워크숍이 열렸다. 그곳에서 만난 한 여성이 들려준 이야기다. 그녀는 워크숍이 끝나면 떠날 일 본여행 일정을 짜고 있었다. 스웨터는 몇 장을 챙길지, 점퍼는 꼭 가져 가야 하는지 고민하며 물품 목록을 체크했다. 그런데 별안간 내면에서 소리가 들려오는 것이었다. “내려놓아라!” 소스라치게 놀란 그녀는 일단 계획하던 일을 놓고 호흡에 집중했다. 호흡에 집중하기가 무섭게 슬픈 감정이 밀려왔다. 워크숍에서 얼마나 많은 것을 얻었는지 그리고 그곳을 떠나는 것이 얼마나 슬픈 일인지 생각해보게 되었다.

그러다가 다시 내면의 목소리가 들렸다. “내려놓아라!” 그래서 그녀는 슬픈 생각을 내려놓았다. 그런데도 내면의 목소리가 다시 들렸다. “내려놓아라!” 그래서 자신에게 물었다. ‘이제 무엇을 내려놓는단 말이지? 지금 뭐가 가장 큰 문제지? 나는 쓸모없는 사람이란 생각? 그래, 그 생각을 내려놓자.’ 그럼에도 목소리가 또 들렸다. “내려놓아라!” 그녀는 이제 무엇을 내려놓아야 할지 알 수 없었다. 한숨을 길게 내쉬고는 깊은 명상 상태로 들어갔다. 마음이라는 대지에 지복至福의 물결이 일렁이는 느낌이었다. 지복의 바다를 헤엄치고 파도를 달래며 어울려 놀았다. ‘제발, …… 멈추지 말았으면’ 하고 속으로 말했다. 그렇게 말하기가 무섭게 다시 목소리가 들려왔다. “내려놓아라!” ‘지복마저도 내려놓으라고?’ 그녀는 의아하게 생각했다. “아니다, 지복에 집착하는 마음을 내려놓으라는 것이다”라고 목소리가 응답했다. 그래서 지복에

집착하는 마음을 내려놓았다. 그러자 이전에는 체험해보지 못한 깊이와 고요의 경지로 들어갔다. 전적으로 현존하고, 완전한 사랑을 받으며, 맑은 물처럼 투명해지는 체험을 했다고 한다.

이 여성의 체험은 우리가 가야 할 길을 보여준다. 우리도 그녀가 지나간 과정을 따라가서 우리의 계획과 생각, 의심, 아름다운 체험에 집착하는 욕망까지 내려놓으면 얼마나 깊은 평화가 솟아오르는지 깨달을 수 있다. 우리는 궁극적으로 거짓 인격과 분리감을 강화하는 동일시, 집착, 반감 등을 내려놓고 싶어 한다. 적어도 잠시라도 자신이 타인과 분리된 존재라는 생각을 내려놓고 싶어 한다. 그것이 바로 우리 자신의 참 본성으로 들어갈 수 있는 열쇠라고 성인들은 말한다. 분리되었다고 믿는 애고가 녹아들 때 자연스럽게 전체성과 자유를 체험한다. 애고가 녹아들기를 진정으로 원하지 않으면 분리된 애고는 쉽사리 녹아들지 않는다. 그래도 수련을 꾸준히 하면 발전이 있기 마련이다. 우리가 할 수 있는 내려놓기 수련(바이라기아)에는 세 가지 단계가 있다.

## 1단계 · 긴장 내려놓기

내려놓기 1단계는 신체의 긴장을 푸는 것과 관련된다. 명상을 시작할 때마다 신체의 어느 부위가 굳어 있는지 온몸을 느껴보고 경직된 부위의 긴장을 날숨과 함께 밖으로 내보낸다.

신체의 긴장을 날숨으로 내보내는 것은 신체적인 이완 이상의 의미가 있다. 신체의 긴장 속에는 마음의 긴장이 묻어 있어서 신체의 긴장을 내보내면 마음도 이완되기 때문이다. 경험 많은 명상가들과 수련을 해보면, 명상을 지도하던 시간보다 호흡으로 긴장을 내보내는 부분이 좋았다고 말하는 명상가들이 적지 않다. 몸의 긴장을 풀어내는 것만으

로도 깊은 명상 상태로 들어가는 명상가들도 더러 있다.

## 2단계 · 욕망 내려놓기

내려놓기 2단계는 여러 층의 욕망과 희망, 기대, 불안, 걱정 등을 내려놓는 것이다.

나는 명상을 할 때는 잠시 동안만이라도 만사를 제쳐두겠다는 마음을 먹고 수련을 시작한다. 마음속으로나마 직장일이나 개인사를 제쳐두고 다른 어떤 것에도 정신을 팔지 않겠다고 다짐한다. 2단계는 마음이 나를 유혹하는 욕망을 생각할 때마다 계속해서 의지를 새롭게 다지는 것이다.

욕망과 혐오는 우리의 가슴 나무에 사는 두 마리의 원숭이와 같다.

이 원숭이들이 이리 뛰고 저리 뛰고 흔들고 울어대면

가슴 나무는 편할 날이 없다.

- 『요가 바시슈타Yoga Vasishtha』

내려놓기 2단계 수련을 하면 마음에 층층이 쌓여 있던 욕망의 실타래가 드러난다. 욕망을 내려놓는 공부를 시작할 때 비로소 우리는 욕망이 얼마나 광범위하게 퍼져서 마음을 흔드는지 깨닫게 된다. 이는 명상에서 얻을 수 있는 참으로 소중한 깨달음이다. 우리는 명상을 할 때마다 다양한 얼굴로 변장한 욕망과 마주하게 된다. 사소한 욕심으로 우리를 빗나가게 하는 마음과 정면으로 마주할 수 있는 기회인 것이다.

예를 들어보자. 부엌에서 끓고 있는 커피 냄새가 명상을 방해한 적

이 몇 번인가? 눈을 감고 명상을 하다가 이제 막 마음이 가라앉으려고 하는데, 제과점에서 사다놓은 크루아상이 생각난 적은? ‘명상을 끝내고 전차라인지에 따끈하게 데워 먹고 출근해야지’ 하는 생각을 알아차리기도 전에 당신의 마음은 명상 방식에서 일어나 부엌으로 달려간다.

욕망은 자신의 말을 따라야 하는 이유를 아주 훌륭하게 꾸며댄다. 물론 당신은 지금 빨리 아침을 먹지 않으면 회사에 지각할지도 모른다. 봐줘야 할 비디오가 있다면 아침에 일어나서 미리 봐두는 게 낫지, 늦은 시간에 비디오를 보면 잠자리에 들어서도 온갖 영상들이 머릿속을 떠돌아다닌다. 기발한 발상이 떠오르면 빨리 메모를 해두는 편이 낫지, 그렇지 않으면 귀찮게 컴퓨터를 켜고 검색하는 등 법석을 떨어야 한다. (사실 명상 방식 옆에 수첩을 두고 좋은 아이디어가 떠올랐을 때 눈을 뜨고 간단히 메모한 다음 다시 명상하는 방법도 그리 나쁘지 않다.) 더욱 뿌리치기 힘든 순간은, 고등학교 때 남자친구의 전화번호를 찾아보는 일이 아닐까? 마음속에 떠오른 남자친구의 얼굴은 거부할 수 없는 다정함이 묻어난다. 그는 파란 빛에 둘러싸여 있다. 더구나 얼마 전에 이혼했다고 하지 않던가!

이런 충동들이 들쭉서 자리에서 일어나 행동으로 옮기고 싶은 유혹을 뿌리친다 해도, 떠오른 욕구를 계속 생각하고 있으면 수련을 망치고 만다. (여러 명상가들이 빠지기 좋아하는 철학적 사색이나 머릿속 스크린에서 영화의 필름처럼 무의식적으로 돌아가는 인생 계획이나 공상처럼 미묘한 욕망을 좇는 경우도 마찬가지다.) 명상을 하다보면 이런 욕망의 영상을 거듭해서 보게 된다. 욕망에 붙잡혀서 욕망의 노예가 되고 만다면 그 결과와 대가를 피할 수 없다. 반면, 욕망이 떠오를 때마다 내려놓으면 그 힘은 약화된다. 명상을 할 때 의식을 모으는 수련이 일상생활에서도 집중력을 높이듯이, 욕망을 내려놓는 수련을

계속하면 욕망에 초연할 수 있는 힘을 키울 수 있다. 그럴 때 평상시에  
도 우리의 마음을 흔들어대는 충동에 휩쓸리지 않을 수 있다. 이런 형  
태의 내려놓기 수련이 명상의 본질이다.

#### [연습] 낚숨에 생각, 욕망, 감정 내보내기

명상 자세로 앉아 엉덩이의 촉감에 마음을 모으고 척추를 길게 늘이듯이 등  
을 편다. 눈을 감는다. 마음이 차분하게 가라앉고 중심이 잡힐 때까지 자신  
의 호흡을 지켜본다.

이제 떠오르는 생각을 알아차린다. 생각, 욕망, 감정이 올라올 때마다 낚숨  
과 함께 밖으로 내보낸다. 들숨은 그냥 들이쉬고, 낚숨에 생각을 내보낸다.  
또 다른 생각이 떠오른다. 이 생각도 낚숨에 내보낸다. 욕망과 충동이 올라  
온다. 이 역시 낚숨에 내보낸다.

이 수련은 다른 식으로 변형해서 응용할 수도 있다. 시각화의 감각이 발달  
한 경우라면, 마음속에 검은 상상해서 떠오르는 생각을 잘라버릴 수도 있  
다. 마음속으로 활활 타오르는 불을 상상해서 생각이 떠오를 때마다 불 속  
에 집어넣을 수도 있다. (물론 아름다운 수련 방법은 아니다. 하지만 생각  
을 다루는 명상가는 무사의 정신으로 임해야 할 때가 있다.) 컴퓨터에서처  
럼 나는 마음 한쪽에 '휴지통' 아이콘을 만들어서 생각이 떠오르면 휴지통  
속에 버린다.

수련이 끝나고 나서는 이 수련이 주는 효과를 곱씹어본다. 마음에 어떤 변  
화가 일어났으며, 무엇을 알아차렸는가? 생각을 내려놓으려고 치열하게 집  
중한 것이 나에게 어떤 효과가 있었는가?

### 3단계 · 생각하는 자아 내려놓기

내려놓기 3단계는 보다 정묘하다. 자신을 생각하는 자와 동일시하  
는 것을 내려놓는 것이다. 생각하는 자는 생각이나 욕망을 자신과 동

일시한다. 끊임없이, 무의식적으로 생각하는 쪽을 선택한다. 그러므로 이제는 자신을 생각에서 떨어져 지켜보는 관조자, 지켜보는 자라고 생각한다. 역지로 생각을 쫓아내려고 덤비지 않는다. 그냥 생각에 아무런 관심도 주지 말고 한걸음 뒤로 물러선다. 그리고 자신을 뒤로 물러서서 생각을 지켜보는 자라고 여긴다.

이 명상을 수련하는 고전적 방법으로는 하늘에 흘러가는 구름처럼 생각을 바라보는 것이다. 구름은 하늘을 더럽히지 못한다. 하늘은 구름의 영향을 받지 않는다. 구름이 크고 시커멓고 천둥이 친다 해도, 구름이 제아무리 많은 비를 내린다 해도, 하늘에는 아무런 변화가 없다. 이와 똑같이 당신의 각성(참자아)은 생각에 아무런 영향을 받지 않는다. 당신의 의식은 안에서 떠오르는 것에 어떠한 영향도 받지 않는다.

이렇게 별거벗은 상태에서  
영혼은 아무것도 갈망하지 않으며,  
영혼을 들어 올리거나 내리누르는 것이 없기에  
영혼은 안식을 얻는다.

— 십자가의 요한(John of the Cross)


생각하는 자가 아니라 생각을 지켜보는 관조자가 되는 것은 관점을 이동하는 일이다. 그렇다면 어떻게 하면 관점을 이동할 수 있을까? 예를 들어보겠다. 자신에게 이렇게 말해보라. “내 이름은 ○○○이다.” 그런 다음 마음의 다른 쪽에서 그 생각을 알아차린다. 그 생각을 알아차리는 자가 곧 관조자다. 생각을 알아차릴 때 당신은 관조의 상태에 존재한다. 관조자가 된다는 것은 생각이 아니라 알아차리는 자와 동일시하는 것이다. 또는 하늘과 구름을 떠올리며 수련을 해도 좋다.

순수‘의식’은  
‘나’라는 말을 할 수 없다.

- 라마나 마하리시

#### [연습] 생각이 흘러가는 것 지켜보기

조용히 앉아서 눈을 감는다. 숨이 몸으로 들어왔다가 나가는 호흡의 흐름에 마음을 모은다. 그러면서 마음 안의 공간을 알아차린다. 생각이 그 공간에서 구름처럼 지나간다. 생각이 떠오르면 떠오르는 대로, 흘러가면 흘러가는 대로 둔다. 당신은 생각하는 자가 아니라 지켜보는 자다. 각성의 하늘에서 구름처럼 흘러가는 생각을 관찰하는 사람이다.

생각을 구름과 동일시하는 것이 아니라 각성의 하늘과 동일시하면 공간성의 느낌이 더욱 커진다. 그러면 생각에 붙잡히지 않고 생각을 있는 그대로 그 공간에 놓을 수 있게 된다. 이는 마음에 관한 위대한 깨달음으로 가는 작은 발걸음이다. 거기에서는 생각조차도 의식의 저변을 이루는 요소가 된다. (끝) 

- 이 글은 『명상, 나에게 이르는 길』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **샬리 켈튼 Sally Kempton** | 20여 년 동안 사라스와티 종단에서 수도승 생활을 했으며, 40여 년 동안 영성 철학과 명상을 연구하고 가르쳐오고 있다. 1960~1970년대 〈에스콰이어〉, 〈뉴욕 타임즈〉, 〈뉴욕 매거진〉, 〈빌리지 보이스〉 등에서 유명한 저널리스트로 활동했다. 1970년대 초 싯다 마스터인 스와미 묵타난다를 만나 그의 제자가 되었다. 샬리는 자신의 영적 구루였던 스승 묵타난다와 함께 공부하면서 그의 수많은 저서를 편집했고, 베단타, 요가 및 카슈미르 시바파 탄트라 경전을 공부했다. 1982년 수도승이 되어 20년 동안 명상 및 영적 지혜를 일깨우는 워크숍 과정과 교육 프로그램을 만들고, 제자들을 가르쳤으며, 영성 잡지인 〈다산Darshan〉의 편집장으로



봉사했다. 2002년 샬리는 수도승으로서의 생활을 잠시 접고, 명상 강사로서의 길을 걷기 시작했다. 캘리포니아를 거점으로 명상, 요가 철학, 영적 생활 기술을 통합한 워크숍, 안거, TV강좌를 진행하고 있다. 또 <요가 저널>의 '지혜'라는 칼럼란에 글을 기고하고 있으며, 미국과 유럽 등지에서 워크숍과 수련회를 개최하고 있다. 샬리는 수련자를 깊은 명상 상태로 인도하는 탁월한 능력으로 명상을 처음 시작하는 사람들을 위한 과정을 주로 진행하고 있다. 또한 오랜 기간 동안 명상을 수행한 수행자들이 일상적인 명상에서 벗어나 더 깊은 명상 단계로 들어갈 수 있도록 이끄는 '스승의 스승'으로도 알려져 있다. 저서에 『The Heart of Meditation : Pathways to a Deeper Experience』, 오디오북 <Beginning Meditation : Enjoying Your Own Deepest Experience>가 있다.

역자 | **윤구용** | 1992년 한양대학교 사학과 졸업. 1993년부터 7년간 인도 푸나에 있는 오소 코문 인터내셔널의 번역 사무실과 극동 사무실에서 번역 및 통역을 담당했고, 2006년부터 4년간 서울에서 댄싱뮷타 명상센터를 운영했다. 옮긴 책으로는 『소중한 비밀』, 『섹슈얼 엑스터시』, 『오소 젠타로』, 『미래생활사전』, 『찾아라 내 안의 또 다른 나』, 『깨어라 잠들어 있는 마음의 벽』, 『인생』 등이 있다.

추천도서 | 마음에 닿은 책 Good Book

## 명상 : 나에게 이르는 길

저자 샬리 켈튼 | 역자 윤구용 | 출판사 한문화 | 정가 18,000원



『명상』은 명상이란 무엇인지, 우리는 왜 명상을 하는지, 명상이 우리의 삶을 어떻게 변화시키는지에 대해 진지한 질문을 던지며 명상의 전 과정 하나하나를 친절하게 보여준다. 명상의 원리에 저자의 생생한 체험담과 구체적인 수련을 더해 지식이 아닌 지혜로, 자기계발이 아닌 참자가 발견이라는 보다 근원적인 명상의 세계로 안내한다. 명상의 세계에 처음 입문하는 사람부터 진지한 수행자에 이르기까지, 명상에 관심이 있는 모든 이들에게 명상의 세계를 종합적이고 체계적으로 보여준다.