

알던 것에서 모르는 것으로

| 닐 도널드 월쉬 | 조은경 옮김 |

우리가 무언가를 깊이 느끼려면 모르는 마음으로 대해야 함을 말합니다.
완전함은 '모르는 마음'일 때만 가능하다는 것...(편집자 주).



앉아서 침묵하며 명상하는 것을 매우 어려워하는 사람들이 무척 많다. 그런 사람들은 ‘명상의 기술’을 결코 터득할 수 없을 것 같다고 느낀다. 나도 성격상 인내심이 없어서 조용히 앉아 명상하는 일을 잘 견디지 못한다. 그런데 누군가 걸으면서 하는 명상을 소개해 줬고 그러면서 그때까지 ‘명상’에 대해 알고 있던 모든 것이 바뀌었다. 명상은 이제 나도 할 수 있는 것이 됐다.

걸으면서 하는 명상에 대해 알게 됐을 때 맨 처음 일어난 일은 일단 내가 알고 있는 명상에 대한 아이디어가 완전히 사라지고 확실하며 간결한 그림을 그리게 됐다는 점이다. 나에게 명상은 언제나 ‘모든 것에 대한 마음을 깨끗하게 비운 공허’가 나타나게 하려고, 공간을 떠나 의식에서 ‘아무것도 없는 무의 상태가 전부인 상태’ 아니면 그와 비슷한 상태로 옮겨가는 것이었다.

나는 명상을 하려면 ‘마음을 비우기’ 위해 애써야 한다고 생각했다. 그래서 한자리에 앉아서 눈을 감고 ‘아무 생각도 안 하려고’ 노력해야 한다고 생각했다. 그런데 그게 나를 미치게 했다. 내 마음은 좀처럼 꺼지는 일이 없기 때문이다! 나는 항상 무엇인가를 계속해서 생각한다. 그러므로 차분히 앉아서 다리를 꼬고 눈을 감고 아무것도 없는 무의 상태에 집중하는 일을 잘할 수가 없다. 답답해서 나는 좀처럼 명상을 하지 못했다. 그래서 그렇게 하는 사람들을 보면 부러웠다.(그들이 정말로 명상을 하는 건지 아니면 나보다 더 나을 것도 없이 그저 시늉만 내는 건지 내심 궁금하기도 했다.)

그런데 명상 선생이 내가 명상에 대해 완전히 잘못된 생각을 하고 있다고 말해 줬다. 그녀의 말에 의하면 명상은 비우기가 아닌 집중하기였다. 조용히 앉아서 아무것도 생각하지 않으려 애쓰지 말고 ‘걸으면서 하는 명상’을 하라고 추천해 줬다. 걷다가 어떤 사물이 우연히 눈

에 띄면 멈춰서 거기에 집중하라고 했다. 그녀는 이렇게 말했다.

“풀잎 하나에 집중하는 거예요. 자세히, 주의 깊게 살펴보세요. 풀잎의 여러 가지 면을 꼼꼼하게 관찰하세요. 어떻게 생겼는지, 특징이 뭔지, 어떤 느낌이 나는지, 향기는 어떤지, 자신과 비교했을 때 크기는 어느 정도인지 등을 보는 거죠. 자세히 봐야 해요. 그리고 그 풀잎이 삶에 대해 뭐라고 말해 주는지 들어 보는 거예요.”

그녀는 계속 말을 이어갔다.

“**풀잎의 완전함을 경험하세요.** 신발과 양말을 벗고 맨발로 풀잎위를 걸어 보세요. 발 생각만 하는 거예요. 발바닥에 집중하고 어떤 느낌이 드는지 생각해 보세요. 그 순간만큼은 아무것도 느끼지 말라고 마음에 이야기하는 겁니다. 발바닥을 통해 들어오는 정보 외의 다른 것은 다 무시하세요. 눈을 감는 게 더 도움이 될 것 같으면 눈을 감으세요.”

“천천히 신중하게 걸어 보세요. 느리면서도 부드럽게. 발이 풀잎에 대해 하는 이야기를 들어 보는 거죠. 그리고 눈을 뜨고 주변의 잔디를 돌아보세요. 풀잎에 대한 것 외에 눈과 발을 통해 다른 정보는 다 무시하는 거예요.”

“이제는 후각에 집중합니다. 풀잎 냄새를 맡을 수 있는지 보세요. 코, 눈 그리고 발을 통해 들어오는 풀잎에 대한 정보 외의 다른 것은 모두 다 무시합니다. 이런 식으로 집중할 수 있는지 한번 보세요. 그렇게 할 수 있다면 전에는 경험하지 못한 색다른 방식으로 풀잎을 경험하게 될 거예요. 전보다 훨씬 더 깊이 있게 풀잎에 대해 알게 될 겁니다. 그리고 그와 똑같은 방식으로 다시 풀잎을 느끼지는 못할 거예요. 살아오는 내내 풀잎을 무시하고 있었다는 사실을 깨닫게 될 겁니다.”

그리고 명상 선생은 똑같은 요령으로 꽃을 보라고도 말했다.

“꽃을 깊이 숙고하는 겁니다. 자세히 관찰하고, 주의 깊게 생각해 보세요. 꽃의 면면을 깊이 생각하는 거예요. 어떻게 생겼는지, 특징이 뭔지, 어떤 느낌이 나는지, 향기는 어떤지, 자신과 비교했을 때 크기는 어느 정도인지 등을 보는 거죠. 자세하게 보세요. 삶에 대해 꽃이 뭐라고 말하지요?”

“**꽃의 완전함을 경험하세요.** 코로 향기를 맡아 보세요. 코 외에 다른 것은 아무것도 생각하지 마세요. 코 생각만 하세요. 코에 집중하고 정확하게 어떤 경험을 하고 있는지 생각해 보세요. 그 순간만큼은 마음에 아무것도 느끼지 말라고 이야기하는 겁니다. 코를 통해 들어오는 정보 외의 다른 모든 것은 모두 무시하세요. 눈을 감으면 더 도움이 됩니다.”

“이제는 촉각에 집중합니다. 조심스럽게 꽃을 만져 보세요. 향기를 맡으면서 동시에 만져 보세요. 손가락 끝과 코를 통해 들어오는 꽃에 대한 정보 외에 다른 것은 모두 다 무시합니다. 이제 눈을 뜨고 꽃을 자세히 살펴보세요. 이제 그 꽃을 보고 만지는데 어느 정도 거리가 있을 거예요. 여전히 향기를 맡을 수 있는지 보세요. 이런 식으로 집중할 수 있는지 한번 보세요. 그렇게 할 수 있다면 전에는 전혀 경험하지 못한 방식으로 그 꽃을 경험하게 될 거예요. 전보다 훨씬 더 깊이 있게 꽃에 대해 알게 될 겁니다. 그리고 그와 똑같은 방식으로 다시 꽃을 느끼지는 못할 거예요. 살아오는 내내 꽃을 무시하고 있었다는 사실을 깨닫게 될 거예요.”

그러더니 그녀는 나무에도 똑같이 해 보라고 말했다. 나무로 걸어가서 나무에 대해 깊이 생각해 보라고.

“자세히 관찰하고, 주의 깊게 생각해 보세요. 나무의 면면을 깊이 생각하는 겁니다. 어떻게 생겼는지, 특징이 뭔지, 어떤 느낌이 나는지,

향기는 어떻고, 자신과 비교했을 때 크기는 어느 정도인지 등을 보는 거죠. 자세하게 보세요. 나무가 삶에 대해 뭐라고 말해 주지요?”

“**나무의 완전함을 경험하세요.** 나무에 손을 대고 전체적으로 느껴 보세요. 손 외에 다른 것은 아무것도 생각하지 마세요. 손 생각만 하세요. 손에 집중해 정확하게 어떤 경험을 하는지 생각해 보세요. 그 순간만큼은 마음에 아무것도 경험하지 말라고 이야기하는 겁니다. 손을 통해 들어오는 자료 외의 모든 것을 무시하세요. 눈을 감으면 더 도움이 됩니다.”

“이제는 후각에 집중해 나무 냄새를 맡아 보세요. 냄새를 맡으면서 동시에 나무를 만져 보세요. 손가락 끝과 코를 통해 들어오는 나무에 대한 정보 외에 다른 것은 모두 다 무시합니다. 이제 눈을 뜨고 나무를 자세히 살펴봅니다. 나무를 살펴보고, 의식 속에서 그 나무 꼭대기까지 기어 올라갈 수 있는지 보세요. 당신은 아마 그 나무와 어느 정도 거리를 두고 떨어져 있을 거예요. 그래도 여전히 나무 냄새를 맡을 수 있는지 보세요. 계속 나무를 만집니다. 이런 식으로 집중할 수 있는지 한번 지켜보세요. 그렇게 할 수 있다면 전에는 전혀 경험하지 못한 방식으로 나무를 경험하게 될 거예요. 전보다 훨씬 더 깊이 있게 나무에 대해 알게 될 겁니다. 그와 똑같은 방식으로 다시 나무를 느끼지는 못할 거예요. 살아오는 내내 나무를 무시하고 있었다는 사실을 깨닫게 될 겁니다.”

“자, 그럼 이제 나무에서 약간 떨어지세요. 나무를 건드리지는 말고요. 그렇게 어느 정도 거리를 둔 상태에서 마음이 나무를 경험할 수 있는지 보세요. 완전하게 나무를 경험합니다. 거리가 떨어져 있는데도 나무의 냄새를 맡을 수 있다고, 만지지 않아도 나무를 ‘느낄’ 수 있다고 놀라지 마세요. 그건 당신이 나무의 울림에 자신을 열었기 때문이

당신이 보거나 마주치게 되는 사물의 어떤 특정 부분만 뽑아내지 마세요.
전체와 마주하고 모든 것을 받아들이려고 노력하세요.
동시에 모든 것에 집중하세요.

예요. ‘나무의 분위기 혹은 느낌을 감지’한 거죠. 나무에서 멀리 떨어져 있어도 여전히 그렇게 ‘접촉’할 수 있는지 보세요. 나무를 경험하다가 감을 잃을 때는 좀 더 나무에 가까이 다가갑니다. 그러면 나무와의 접촉을 다시 느끼는 데 도움이 됩니다.”

“이렇게 연습하면 당신이 경험하고 싶은 것이 무엇이든 좀 더 깊은 단계에서 집중할 수 있는 능력을 발전시키게 될 거예요. 자, 그러면 걸으세요. 어디에 살든 걸어 보세요. 시골에서건 도심에 서건 상관없어요. 천천히, 신중하게 걸으세요. 그리고 주변을 돌아보세요. 어디든 보면서 눈에 뭔가가 들어오면, 거기에 완전히 집중합니다. 뭐, 쓰레기 수거용 트럭이 될 수도 있고, 정지 표지판, 인도에 난 갈라진 금, 발끝에 차이는 돌멩이가 될 수도 있을 거예요. 아무튼, 그걸 서 있는 자리에서 주의 깊게 살펴보세요. 모든 면면을 자세히 봅니다. 어떻게 생겼는지, 특징이 뭔지, 서 있는 자리에서 그것이 어떤 느낌이 나는지, 자신과 비교했을 때 크기는 어느 정도인지 등을 보는 거죠. 자세하게 보세요. 그것들이 삶에 대해 뭐라고 말해 주나요?”

“그렇게 계속 걷습니다. 걸으면서 세 가지를 선택해서 계속 이런 식으로 집중합니다. 걸을 때는 최소한 30분은 걸어야 해요. 30분이 안 되는 시간에 세 가지를 꼼꼼하게 생각하려 하면 처음에는 힘들어요. 나중에는 아주 빨리 그렇게 할 수 있지만 처음에는 연습이 필요해요.”

“이게 바로 걸으면서 하는 명상입니다. 마음을 훈련해 당신이 경험하는 모든 것을 무시하지 않게 하는 과정이죠. 마음이 경험 안에서 어

면 특별한 면에 집중할 수 있게 훈련하면 그 경험을 완전히 제대로 할 수 있을 거예요.”

명상 선생은 이런 식으로 3주 동안 걷기 명상을 연습하면 절대 똑같은 방식으로 삶을 경험하게 되지 않을 거라고 말했다. 그리고 걸으면서 하는 명상의 마지막 단계로 넘어간다. 실외든 실내든, 사실 장소는 별로 문제가 되지 않는다. 어디서나 걸을 수 있다. 예를 들면 침실에서 부엌으로 걸어가는 중에도 가능하다. 볼 것, 만질 것, 경험할 것이 아주 많다. 카펫 하나만 가지고도 세 시간을 보낼 수 있다. 이에 대해 명상 선생은 이렇게 말했다.

“당신이 보거나 마주치게 되는 사물의 어떤 특정 부분만 뽑아내지 마세요. 전체와 마주하고 모든 것을 받아들여려고 노력하세요. 동시에 모든 것에 집중하세요.”

“커다란 그림을 받아들이는 겁니다. 눈을 감는 게 도움이 된다면 눈을 감으세요. 냄새가 나면 냄새를 맡고, 소리가 들리면 듣고, 주변 공간의 ‘느낌’을 느껴 봅니다. 그다음 눈을 뜨고 광경을 바라보세요. 눈에 들어오는 모든 것을 보세요. 어떤 것 하나에 집중하지 말고 모두 다 보세요. 모든 것의 냄새를 맡고, 모든 것을 느껴보세요. 그렇게 하기가 너무 버겁고 압도되는 것 같은 기분이 들기 시작하면 다시 사물의 부분에 집중하세요. 그러면 정신적 균형을 잃지 않을 겁니다.”

“충분히 연습하면 어떤 곳, 어느 장소에 가든지 일정 수준에서 그곳의 모든 것을 경험할 수 있게 될 겁니다. 그러면서 당신은 말 그대로 집을 향해 걷고 있다는 것을 깨닫게 될 거예요. 인식의 정도를 높이고, 의식 수준을 고양한 거죠. 지금 바로 이 순간에 있을 수 있는 능력을 확장한 거예요.”

“자, 앉아서 눈을 감고 이렇게 해 보세요. 그러면 그게 바로 침묵하

며 행하는 명상이에요. 걸으면서 하는 것만큼 간단하지요?”

이렇게 말하며 명상 선생은 나를 보고 미소를 지었다.

“성행위를 할 때도 그렇게 해 보세요. 명상하듯이 성행위를 하면 다른 방법하고는 비교가 안 될 정도로 좋다는 걸 느끼게 될 거예요. 아마 평생 진짜 벌어지고 있는 일, 진행되고 있는 일을 무시해 왔다는 걸 깨닫게 될 거예요.”

이렇게 말하고 그녀는 웃었다.

다음은 멈춤 명상에 관해 이야기하겠다. 지금까지는 일단 잘 걷자. 이번에는 휴식의 시간에 한번 걸어 보자.

당신은 누구인가?

또 다른 명상 선생에게 ‘후 메디테이션Who Meditation’이라는 이름의 명상법을 배웠다. 방법은 이렇다. 느끼고 싶지 않은 감정을 경험할 때마다 ‘누구인가?’라고 말한다.

그저면 된다. 자신에게 ‘누구인가?’라고 묻는다. ‘지금 여기 누가 있는가? 이 경험을 하는 이는 누구인가?’라고 묻는 거다.

당신이 혼자 있다면 이 말을 리듬이 들어간 구호로 바꿔 불러 볼 수도 있다. 아주 효과 있다. 깊이 숨을 들이마셨다가 내뱉으면서 부드럽지만 강하게 리듬을 넣어 ‘누구인가……아?’ 숨이 찰 때까지 ‘아’ 부분을 길게 늘여 말해 본다. 그리고 다시 숨을 마시고 반복한다. 이렇게 세 번 반복한다. 그러면 진동 부분이 느껴지고 당신의 보이지 않는 부분이 나타나게 될 것이다.

혼자 있는 게 아니라 누군가와 함께 또는 사람이 많은 곳에 있다면 머릿속으로 이 구호를 외쳐 볼 수 있다. 아니면 자신에게 앞서 내가 제

안한 질문을 던져 볼 수도 있다.

‘이 경험을 하는 이는 누구인가?’라고.

그러면 내면에 분포해 있는 수많은 ‘당신’ 중 하나를 알아볼 수 있다. 거기에는 작은 당신, 큰 당신, 상처 받은 당신, 치유된 당신, 두려워하는 당신, 용감한 당신, 무력한 당신, 힘 있는 당신, 걱정하는 당신, 자신감 있는 당신이 있다. 우리는 지금까지 많은 대화를 나눴다. 그런 점을 고려할 때 나는 당신이 ‘후 메디테이션’을 할 때 더 커다란 자아, 즉 진정한 자아의 인식에 바로 구호를 외칠 수 있게 되길 바란다.

당신은 사람이 아니다. ‘존 스미스’나 ‘메리 존스’라는 이름을 가진 사람이 아니다. 당신의 몸은 당신이 아니고, 당신의 마음도 당신이 아니다. 영혼도 마찬가지다. 이런 것들은 당신이 가지고 있다. 자아에 이 모든 것을 부여한 당신은 이 세 가지 중 그 어떤 것보다, 아니 세 가지를 모두 합한 것보다 더 크다.

당신은 특별한 형상의 신이다. 개별화된 신성함이다. 신성함을 담고 있는 일면이다. 다른 사람들 모두 그리고 다른 모든 것들도 이와 같다.

당신이 숨 쉬며 살아가고 있는, 당신의 존재가 있는 영역이 천국이다. 신의 왕국은 결코 당신이 돌아가고 싶어 안간힘을 쓰는 대상이 아니라 바로 지금 당신이 사는 곳이다. 언제나, 모든 면에서 당신이 있을 곳이다.

천국에는 세 개의 영역이 있는데, 이는 바로 앎의 영역, 경험의 영역, 존재의 영역이다. 지금 당신의 의식은 경험의 영역, 혹은 물리의 영역, 상대적 영역이라고 알려진 곳에 있다. 이곳에 있는 동안 당신의 진정한 목적인 ‘자신이 누구인가’를 경험하기 위해, 이 영역을 이용하는 데 필요한 모든 도구를 당신은 가지고 있다.

그저 단순하게 경험만 하는 게 아니라 지금까지 품어 온 가장 원대

한 비전을 향해 가며 새롭게 재창조해 낼 수 있다. 이것이 바로 삶의 경이로움이고 당신이라는 영광이다.

나는 안다. 이것이 바로 당신 스스로 생각해 온 변화의 방식이다. 당신이 삶을 경험한 방식으로의 변화다. 모든 것을 바꿔 놓을 변화이다.

그저 단순히 한때 품은 생각이 아닌 영구적 변화가 되게 만들라. 바로 지금 영원하게 만들라. 내가 당신에게 다시 말할 것이다. 바로 이렇게…….

이것은 모든 것을 바꿀 변화다.

(끝) 

- 이 글은 《삶의 모든 것을 바꾸는 9가지 혁명》에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

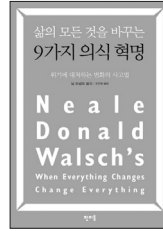
저자 | **닐 도널드 월쉬** Neale Donald Walsch | '현대판 영혼의 메신저'라 불리는 세계적 영성 저술가이자 강연자. 세계적인 베스트셀러 《신과 나는 이야기》의 저자이기도 하다. 다섯 번의 이혼과 해고, 계속되는 잔병치레로 삶의 최대 위기에 처해 있던 마흔아홉 살의 어느 날, 신에게 항의하는 편지를 쓰기 시작했다가 놀랍게도 신으로부터 '풀릴 것 같지 않던 인생의 여러 문제와 질문'에 대한 해답들을 받게 되었고, 이를 계기로 매일 새벽 '신과 나누는 이야기'가 3년여 이어졌다. 이 놀라운 대화는 《신과 나는 이야기》라는 제목을 달고 9권, 3천여 쪽에 달하는 책으로 출간되었고 37개국 언어로 번역되어 수백만 부가 팔렸다. 《신과 나는 이야기》를 비롯한 30여 권의 저서 중 7권이 〈뉴욕 타임스〉 베스트셀러 목록에 올랐다.

역자 | **조은경** | 성균관대학교 번역대학원 번역학 석사 과정을 졸업하고 전문번역가로 활동 중이다. 인문, 철학, 문학, 예술 분야를 비롯해 다양한 영역에 관심이 많고 책과 함께하는 삶이 점점 더 즐겁다는 것을 느끼며 산다. 좋은 책을 발굴하고 기획하는 일에 역시 큰 관심을 두고 있다. 옮긴 책으로는 《생명전쟁》, 《융합하라!》, 《사람이 사람에게》 등이 있다.

삶의 모든 것을 바꾸는 9가지 의식 혁명

위기에 대처하는 변화의 사고법

닐 도널드 월쉬 지음 | 조은경 옮김 | 판미동 | 값 15,000원



우리 삶은 더 나아지기 위해 변화한다!

우리는 살면서 많은 변화를 경험하며 살아간다. 변화란 삶이 스스로 에너지를 채우는 과정에서 일어나는 필연적인 과정이기 때문에 그 변화를 피할 수 없다면 우리의 관점을 바꿔 더 나은 삶을 살 수 있도록 해야 한다. 이 책 《삶의 모든 것을 바꾸는 9가지 의식 혁명》은 피할 수 없는 삶의 변화를 제 힘으로 이끌어 나갈 수 있도록 9가지 강력한 지침을 제시한다. ‘현대판 영혼의 메신저’로 불리는 세계적인 영술가인 닐 도널드 월쉬가 자신의 경험을 바탕으로 현대인의 물질적, 정신적 위기에 대처하는 구체적이고 실용적인 사고법을 전하고 있다.

책에서는 변화라는 현상을 체계적으로 살펴보기 위해 삶 속에서 겪게 되는 물질적 측면인 마음이 작동하는 방식과 형이상학적 측면인 영혼이 작동하는 방식을 차례로 다룬다. 그런 뒤, 변화의 본질이 무엇이고, 왜 일어나는지, 더 나은 결과를 얻기 위해 우리가 어떻게 해야 하는지 9가지 구체적 방법을 제시해 실질적이고 항구적인 변화를 이끌고 있다. 아울러 잠시 멈춰 주의를 집중해 보는 ‘멈춤 명상’, 느끼고 싶지 않은 감정을 경험할 때마다 그 감정에 대해 누구인지 묻는 ‘후(Who) 메디테이션’ 등의 명상법도 소개하고 있다.