

# 명상적인 삶이 요구되는 시대: 명상에 관한 랩소디

요즘 명상이 화제다. 삶의 질을 고양하기 위한 개인적 수단으로서, 스트레스나 분노를 다루기 위한 임상장면에서, 직원들의 몰입도를 높이고 행복한 일터를 만들기 위한 대안으로서 뜨거운 주제가 되고 있다. 미국에서는 명상앱으로 수조원의 회사가치를 만들어낸 스타트업이 나왔으니 가히 이 시대의 신드롬이라 할 수 있다. 그렇다면, 왜 우리는 지금 명상에 갈급해 하는가? 그 이유는 초 변화가 일상인 시대, 우리가 균형을 유지하고 인간다운 삶을 살아가는데 핵심 메커니즘을 제공하기 때문이다.

인류 의식 진화의 저변에는 자신을 되돌아보고 어제와 다른 오늘을 살고자 하는 욕구와 그것을 가능하게 하는 '메타인지' 기능이 있다. 선인들은 이런 메타인지를 향상시키는 방법들을 경험적으로 터득했으며, 그 핵심에 바로 '명상'이 있었다. 명상이란 '존재'를 명확히 함으로써 진정한 나 자신을 찾고(daimon), 어떤 상황에서든 가장 효과적인 삶을 창조해 나갈 수 있도록 자신을 개발하는 도구이자 기술이다.

명상의 핵심은 정혜쌍수(定慧雙修)에 있다. 수레의 두 바퀴처럼 고요를 유지하는 것과 동시에 이치를 깨닫는 과정이다. '정'은 심신을 민감하게 느끼고 관찰함으로써 생리학적인 깊은 안정과 회복력을 확보시켜 주는 것이다. '혜'는 인간과 삶의 본질에 대한 질문을 끊임없이 던짐으로써 그 과정에서 깨달음을 얻어가는 인지적 과정이다. 이것이 단박에 큰 깨달음을 얻든지, 작은 깨달음을 지속적으로 얻든지 상관없다. 이러한 평온과 깨우침을 위한 노력을 일상에서 지속하는 것이 중요하다. 우리의 '주의'(attention)는 쉽게 외부자극에 끌려다니거나, 무의식이 만들어낸 감정에 휘둘려 날뛰는 속성이 있기 때문에, 눈을 감고 주의를 한데 모으고 의식하는 것 만으로도 그 고삐를 다시 쥌 수 있다.

명상을 실천함에 있어 경계해야 할 것은 특정 명상기법을 신봉하거나 그 자체를 목적으로 삼는 오류이다. 이것은 마치 농부가 호미나 괭이와 같은 농기구를 걸어놓고 썩기는 꼴과 같다. 명상은 훌륭한 삶의 도구이지 그 자체가 신성한 무엇이 될 수 없다. 명상을 하며 자기만의 동굴(세계)을 구축하고 그 안에 들어앉아 있어도 안 된다. 명상의 진정한 힘은 현실을 창조하고 상황을 자연스럽게 효과적으로 만들어가는데 있기 때문이다.

내 삶에 있어 최고의 조우는 15살 때 명상을 알게 된 것이다. 그리고 지금까지 여러 명상기법들을 훈련해 왔으며, 명상은 나의 일상이고 라이프스타일이 되었다. 4차 산업혁명의 시대, 우리는 불확실성을 넘어 자신 본연의 삶을 창조할 수 있는 지혜가 필요하다. 명상적인 삶은 디지털에 종속되지 않는 균형 잡힌 삶의 대안임에 분명하다. 그 힘이 내 안에 온전히 있다.

Written by C.E.O James Roh(노상충)

“구원은 자신의 내면 성찰로부터 온다.”

