

Adam Novak

Trojan Bloom: Multilingual Journal Submission

Spring 2022

## 10일 명상 코스의 일상생활

공의 진동 소리가 복도에 울려 퍼지자, 난 돌아누워 알람을 확인한다: 오전 4:01. 오늘은 그저 10일 코스의 세 번째 날인데 벌써 어려움을 겪고 있다. 이 10일 명상 코스에 지원을 했을 때 하루에 10시간 이상의 명상이 이렇게 힘들 것 같지는 않았지만, 이제는 돌아갈 수 없다. 찬물 샤워로 잠을 깬 뒤, 하던 일을 계속하기 위해 동료 스님을 따라 명상장을 들어간다.

명상을 하다 보면, 어제 선생님께서 주신 가르침이 오늘 내가 어떻게 연습을 해야 할지 생각나게 해준다. 자연스러운 숨결에 변함없이 집중한다. 몸의 감각과 마음의 충동을 끊임없이, 반응없이 관찰한다. 참을성과 절제력 있는 이 자기관찰을 통해 우리를 더 균형있고 침착하게 훈련을 시킨다. 갑자기, 두번째의 공이 깊은 초점에서 나를 깨우고 아침 명상 시간을 끝맺는다. 나는 이전보다 눈에 띄게 날카롭고 침착한 정신상태를 가지고 일어난다.

아침식사와 함께 떠오르는 햇살을 반긴다. 식당에 몇 발자국 걸어 들어가니 캄보디아 할머니가 만드신 호박씨 팬케이크의 향긋한 향기가 공기에 가득 차있다. 나는 이 식사의 각 부분에 들어간 정성과 내가 여기 살 수 있다는 것이 얼마나 고마운지에 대해 다시 한번 되돌아본다. 적게 먹으라는 스님의 말씀에 따라, 배의 4분의 3 만 채울 정도의 적당량의 음식을 가져간 후, 내 자리를 찾아 음식 한 입 한 입의 맛과 질감에 집중한다.

나머지 하루는 독립 명상과 한시간 동안의 "결심 시팅" 세 개로 구성된다. 명상을 하면 할 수록, 나는 전에 생각해 본 적이 없는 방식으로 천천히 성장하고 있다. 안절부절못하여 일분 일초를 세는 것보다 각각의 긴 한 시간은 인내심을 연습할 기회라고 본다. 마음에 일어나는 것에 바로 반응하는 대신 불편함에 직면하여 균형감을 키운다. 또 미래의 행복을 찾아 분투하는 대신 지금 이 순간에 평화를 찾는 법을 배운다. 저녁 담론이 이러한 교훈을 강조한 후, 나는 남은 과정 동안 더욱 평화롭고 인내심 있는 마음을 기르기 위해 담마흘을 떠난다.

—

스님의 삶은 쉬운 것이 아니다. 나는 깊고 지속적인 명상을 착수했던 위와 같은 날들로 가득 찬었던 2021년 여름 위빳사나 명상센터에서의 개인적인 경험으로부터 말한다. 버마에서 비롯된 불교 수도원인 위빳사나 명상 센터는 10일 침묵수행 코스를 세계 방방곡곡에서 무료로 제공한다. 이 코스들은 도전적이다. 무섭다. 외롭다. 또 지치기도 하다. 하지만 일말의 고난은 성장으로 이어진다. 수도원에서의 10일이라는 긴 시간 이후, 나는 여태까지 경험해온 모든 것들보다 더 평온하게, 즐겁게, 뿌듯하게 느꼈다.

참을성과 절제력 있는 자기관찰은 자기 개선을 위한 효과적인 도구이고, 위빳사나 명상센터들은 이러한 일을 할 수 있는 이상적인 장소이다.