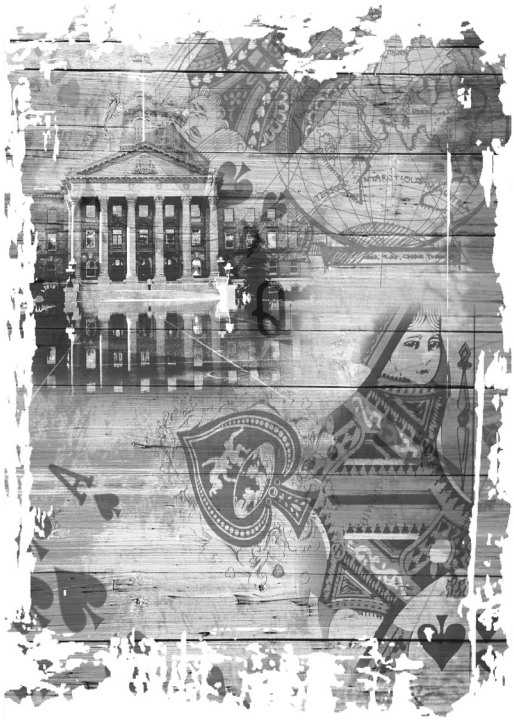
생각과 느낌의 낡은 패턴에서 벗어나다

| **토니 크리습** | **유래현** '지금여기' 번역위원 옮김 |

생각과 느낌의 낡은 패턴으로부터 벗어나 자유에 한발 다가서는, 평범한 경험속의 위대함을 잘 보여주고 있습니다(편집자 주).



(지난 호에 이어서 3부)

비개성의 개성적 측면

기독교적 사회 배경에서 성장한 많은 사람들은 열반이나 에고의 사라짐 같은 개념을 매우 불편해 한다. 그들이 독실한 기독교인으로 자라서 다른 종교를 불편해 하기 때문만은 아니다. 이것은 우리의 태도가 어떤 문화적 표준에 의해 생겨났기 때문인데, 우리가 그 태도를 변화시키거나 다른 관점을 포용력 있게 받아들이는 가정에서 자라지 않았다면 그럴 수밖에 없을 것이다.

개인적으로 나는, 에고를 초월하는 경험이 어떤 종교적 교의를 믿거나 수행하는가보다 자신의 개인적 성장과 가능성을 개발할 의지가 얼마만큼이나 있는가의 문제라는 것을 믿게 되었다. 싯달타의 이야기는 인간 영혼의 성숙단계를 상징하기 위해 활용된, 그리고 에고의 경계와 개념의 한계 너머 어떤 것을 경험하는 것 또는 우리가 갇혀있는 껍질을 녹이거나 부수는 것은 전 세계적 현상으로, 오늘날 모든 문화권의 사람들에게 다양한 방식으로 일어나고 있다.

여기 매우 다른 관점에서 그 경험을 묘사한 것을 보자. 콜린의 이야기다.

> 이혼 후 저는 매우 긴 기간동안 지독한 감정적 고통과 죄책감을 경험해야 했습니다. 제가 우리 가족의 삶과 가정을 산산조각 내버렸기 때문입니다. 저는 아이들과도 떨어지기 싫고 새 아내와도 헤어지기 싫어서 갈등했습니다. 이렇게 찢겨지는 느낌에 대한 어떤 해결책도 찾을

수 없었어요. 가끔 그것이 너무 심했기 때문에 제가 좀 미쳐가고 있었던 게 아니었나 합니다. 그때 저는 정상적으로 행동할 수 없었고 결정을 내리거나 편지를 쓰거나 전화를 거는 정도의 단순한 일상생활조차 하기 어려웠습니다. 아이들과 지낼지 새 파트너와 지낼지 결단을 내리려고 했지만 제 마음은 늘 오락가락했습니다. 이런 일이 매일 되풀이되는 것이 마치 어떤 기계가 고장 나서 그 자신마저 갈아 없애는 것 같았습니다. 또 저는 새 아내가 저를 유혹해서 제 가족을 떠나게 만든 매춘부 같다는 생각에 고통 받았습니다. 그것은 우리 관계에 매우 나쁜 영향을 끼쳤습니다.

그래서 저는 제 고통에 대한 해결책을 찾고자 어떤 꿈 모임에 참석하게 되었습니다. 그 모임에서 도움을 받아 제 꿈을 살펴보았습니다. 꿈속에서 저는 어떤 커다란 나뭇가지를 타고 대학교인 듯한 건물의 옥상으로 올라갔습니다. 오른손에는 잘려진 사람 머리를, 왼손에는 그 사람의 몸이 들어있는 가방을 들고 있었습니다. 지붕 위에서 보았더니 어떤 사람이 주차장에 차를 대고 있었습니다. 뭔가 도전적으로 저는 머리를 던져 그 남자 근처에 떨어뜨렸습니다. 그는 누군가가 플라스틱 모형으로 장난을 치나보다 하며 그것을 집어 들었죠. 하지만 그것이 진짜 사람머리일 뿐 아니라 가죽까지 벗겨진 것을 알고 소스라치게 놀랐습니다.

저는 꿈의 각 부분이 제 자신이라고 상상하면서 꿈을 살펴봤습니다. 시작이 정확히 어땠는지는 기억나지 않지만 일단 시체의 입장이 되어 감정을 살펴보니 그 꿈이 제 감정과 제가 한 일에 대한 이미지라는 것을 깨달았습니다. 전 말 그대로 저 자신을 찢어버려서 고통을 다룰 방법을 찾아보려 했던 것입니다. 그래서 약물을 복용하고, 정신적 외상의 근원을 어린 시절에서 찾아보려 했습니다. 제 파트너를 떠나

아이들과 있어보기도 했습니다. 하지만 모두 소용없었습니다. 돌이킬 수 없는 일을 해버렸고 고통에서 벗어날 길은 없었습니다. 제가 저지른 짓을 되돌릴 수 없었죠. 오마르 카얌(역자 주: 11세기 무렵 페르시아의 시인)의 말을 빌자면, "손가락이 움직여 글자를 쓴다. 쓰고 나면 또 움직여 나간다. 당신의 어떤 신앙심이나 기지로도 그것을 홀려 반 줄이라도 취소할 수 없으며, 눈물을 모두 모아도 그 어떤 낱말 하나조차 씻어 없앨 수 없으리."

머리를 아래로 집어던진 것은 제 삶에 어떤 일이 벌어지고 있는가를 보여준 것이기도 합니다. 전 다른 사람들이 제 상황을 보고 도와주기를 무리하게 요구했습니다. 대부분은 그렇게 찢겨진 사람을 보고는 끔찍해 했죠. 그 꿈을 통해 저는 2년이 지나도록 비극에서 빠져나오지 못했다는 사실을 직면하게 되었습니다. 죄책감과 고통은 제가 어렸을 때 녹음했던 낡은 테이프 같았고 저는 그것을 반복해서 틀고 있었던 것입니다. 어쩌면 그게 자동적으로 틀어지고 있었다고 하는 게 나을 수도 있습니다. 어떤 사건을 계기로 해서요. 그 테이프 중 하나는 제가 아버지로서 적합하지 않다는 생각을 플레이하고 있었습니다. 가장 소중히 여기던 가정을 제가 파괴한 것입니다. 그래서 죄책감과 비극, 나아가 실패의 느낌을 가지게 되었던 것입니다. 결국, 가정과 사회적 양육이라는 관점에서 볼 때 저는 실패했습니다. 변명의 여지가 없었고 부인할 수도 없었습니다.

당신이 경험하는 비극에서 벗어날 길이 없다는 것을 다른 사람에게서 듣는 것과 당신 깊숙한 곳으로부터 깨닫는 것은 완전히 다른 일입니다. 저는 누워서 꿈속을 헤매고 있었습니다. 그저 두 손 놓고 누워만 있었죠. 포기해버린 것처럼요. 벗어날 길이 없는 것을 알았기 때문이죠. 제 문제에 대한 답은 없었어요. 절망하진 않았지만, 무의미하게

어딘가로 떠밀리는 것처럼, 방향을 잃고 그냥 서 있었습니다. 포기해 버렸어요. 그리고 깊이 침잠하자 저는 아주 조용해졌고 호흡이 느려지면서 생각까지 멈췄고 그저 거기 존재한다는 느낌만 들었죠.

갑자기 마음속에 저절로 어떤 이미지가 나타나면서 기분이 달라졌습니다. 언덕과 하늘을 배경으로 한, 탁 트인 공간이 보였습니다. 그리고 제 바로 앞, 비탈진 땅에 막대기 하나가 수직으로 꽂혀 있었습니다. 막대기 끝에 양모 털실 한 가닥이 묶여 있었습니다. 실 끝자락에서 깃털이 바람에 흔들렸습니다.

이것이 뭘 말하는 것인지, 혹은 무슨 경험인지 설명하긴 힘듭니다. 하지만 갑자기 저는 자유로워졌습니다. 고통이 없었어요. 고통은, 우리가 '자기 자신'이라고 부르는 것에 대한 복잡한 생각, 감정, 반응을 동일시하면서 생겼습니다. 그리고 고통은, 평생에 걸쳐 '저'라는 사람을 형성하는 과정에서 존재했던 수많은 생각과 느낌 때문이었습니다. 에고는 변하기 쉽고 비현실적입니다. 현실은 삶 속의 모든 변화하는 사건들이 일어나는 텅 빔이었습니다. 저는 그 텅 빔과 변화하는 사건들의 일부였습니다. 어찌된 영문인지 그것을 아메리카 원주민의 상징으로 보긴 했지만 –그것에 대해 읽은 바도 별로 없습니다– 제가 경험한 것이 선(禪)에서 말하는 공(空)이라는 점은 알았습니다. 그것이 저를 완전히 자유롭게 만들었습니다. 저는 이제 제가 늘 자유로웠고 언제나 자유로울 수 있다는 것을 압니다. 자유는 불가사의하거나 신비로운 것이 아니라 완전히 합리적인 것이었습니다. 저는 여태껏 제가 한 일 때문에 갈등하거나 고통스러울 수밖에 없다는 신념을 갖고 살았었습니다. 그런데 그런 상태에서 걸어 나와 그 습관이 더 이상 작용하지 않는 상황 속으로 들어간 것입니다. 변화가 일어난 것은 제가 '나'라고 생각하는 것을 놓아버렸기 때문입니다. 제가 그것에 너무 집착한 나머지

그것이 제 비극의 원인이 되었던 것입니다. 저는 평생에 걸친 경험을 통해 만들어진, 진짜 자신처럼 행세하는 껍질에서 나왔습니다.

그 변화는 사흘간 지속되었습니다. 그리고는 낡은 습관으로 되돌아갔죠. 하지만 이제는 거기서 나오는 방법을 알기 때문에 습관적으로 일어나는 죄책감과 생각을 떨쳐버리기 시작했습니다. 그것은 효과가 있었습니다. 저는 여전히 평범한 사람이지만 더 이상은 다른 사람들 그리고 제 자신과 관계 맺는 낡은 방식에 사로잡히지 않게 되었습니다. 전 바람에 흔들리던 깃털의 모습에서 그것을 배웠습니다.

콜린에게 일어났던 일을 분석해보려고 했을 때, 그가 그 경험 후에 개인성이 약해졌다는 암시나 증거는 없었다. 그것은 사뭇 다른 것으로 보였다. 그가 '자기 자신'이라고 확고하게 믿었던 것이 사실은 자기 자신이 아니었다는 것을 깨닫게 됨으로써 그는 좀 더 자유롭게 그 자신답게 될 수 있었다. 일례로, 그 경험 전에 콜린은 전처와 가족을 방문할 때마다 몹시 번뇌하고 죄책감에 사로잡혔다. 그럴 때마다 현재 아내에게 돌아가서 그녀를 떠날 것이라고 괴롭히며 엄청난 갈등 상황을 만들었다. 마치 그녀가 그를 꾀어내 사랑하는 아이들을 떠나게 만든 창녀처럼 느껴졌다는 것이다. 이성적으로는 그렇지 않다는 것을 알면서도 그는 그런 느낌을 떨칠 수가 없었다.

생각과 느낌의 낡은 패턴으로부터 벗어나는 사흘 동안의 경험 이후, 그는 가족을 만난 뒤 헤어질 때마다 겪는 고통을 이제는 다른 방식으로 볼 수 있었다. 가족을 떠나는 것을 개인적 무능함, 실패에 연관지으면서 자기도 모르게 고통을 초래했고, 그것이 어느새 오래된 습관이 되었음을 깨달았던 것이다. 이 점을 깨닫자 그는 더 이상 그렇게 반응하지 않고 자신의 감정을 스스로 선택할 수 있다고 보게 되었다. 습관

적인 고통 속에 사는 정도가 줄어들면 아이들과 아내와 함께 있을 때 그들에게 더 충실할 수 있다는 것도 알아차렸다. 그의 선택은 그들과 더욱 온전히 함께 하는 것이었다.

흥미로운 점은 콜린의 깨달음이 미국 원주민 철학이나 문화적 지혜와 관련있다는 점이다. 이것은 초월 경험의 주목할 만한 면이다. 융은 해결 불가능했던 삶의 문제를 극복하면서 성장하는 인간의 이러한 측면에 매료되었다. 자기 능력의 한계까지 도달한 사람들은 그것을 넘어서 융이 말한 집합무의식에 접근하게 된다. 자신의 타고난 능력의 한계 밖에서 그들은 새로운 힘, 지혜를 얻거나 새로운 경험을 하고, 그를 통해 종전의 상태를 뛰어넘어 성장할 수 있게 된다. 따라서 콜린이 텅 빔 또는 공(空)이라고 느꼈던 것은 깨달음과 경험으로 가득 차있다. 어쩌면 그것은 자기 자신을 벗어나는 방법이라고 할 수도 있을 것이다. 자기 자신을 벗어나 무엇이 작동에 필요한지, 그토록 눈엣가시 같던 불순물 조각이 어디에 붙어있었는지, 내부 배선에 악순환을 초래한 지점이 어딘지를 돌아보고 인식할 수 있게 된다. 더 이상 문제를 동일시하지 않는, 이 '자기 밖' 위치에서 인간은 고통과 제약에서 벗어날 수 있다.

이렇게 개인의 한계를 넘어서는 일이, 실로시빈(역자 주: 멕시코산 버섯에서 얻어지는 환각 유발 물질)을 이용해서 몇 해가 넘도록 공(空)을 경험하고 있는 재닛에 의해 낱낱이 묘사되었다. 그녀는 자신의 삶에서 변화를 만들기 위해 이 약물을 사용했으며 그 결과 처음에는 마주하기 힘들었던 것을 직시할 수 있게 되었다.

> 제가 '전체' 또는 '공'이라고 이름붙인 경험에 대해 말해달라고 한 요청에 대해 답합니다. 이건 몇 해에 걸친 이야기이기 때문에 약간의 배

경지식을 드려야 할 것 같습니다. 아시다시피 전 자기개발 작업을 많이 해왔는데 직면하고 있는 문제를 증폭시키는 용도로 실로시빈을 활용할 때도 있었습니다. 그러니까 약에 절어 헤매는 그런 시간을 보낸 것은 아니었죠. 많은 경험을 했는데 단지 두 가지만 설명해 드리겠습니다. 두 가지는 연계되어 있기 때문이죠.

첫 번째 경험을 했을 때 저는 사귀는 사람이 없었지만 나중에 애인이 된 사람과는 꽤 친해진 상태였습니다. 저는 언제나 자연스러운 종교적 충동을 갖고 있었는데 그때는 종교에 과연 진정한 뭔가가 있는지, 사람들이 자신을 지탱하려고 이용하는 보험 같은 건 아닌지 고민이었지요. 관습적 방식에 적응하지 못한 것에 대한 보상심리라고나 할까요?

실로시빈을 경험하면서 저는 제가 경험한 모든 것을 통해 사람들과 제 자신의 진정한 영적인 부분을 찾아보기 시작했습니다. 제가 볼 수 있었던 것은 공격성, 공포, 성적 충동과 지배욕 같은 것이었지요. 이것들을 모두 알게 되었을 때의 엄청난 상실감을 기억합니다. 그것을 받아들일 수가 없었어요. 그래서 '이것 이외에 다른 것은 없단 말이야?'라는 질문에 사로잡혔습니다. 하지만 탐색을 할 때마다 보았던 것은 인간의 자기중심적 속성에 대한 더욱 확고한 증거 뿐이었습니다. 제 마음은 여러 가지 것들을 걸러내어, 마치 광고에서 그렇듯 이미지를 통해 성적인 것만 보는 것 같았습니다. 그러고 나서 종교와 관련된 경험과 생각을 모두 탐색해봤습니다. 하지만 왜곡되거나 억압된 성적 충동을 통한 명령체계는 권위를 유지하고, 지배하고, 조작하려는 욕구밖에 없더군요. 이런 맥락에서 종교 지도자가 신도들에게 성적충동을 다스리라고 촉구하는 것을 실제로 목격하기도 했습니다. 하지만 억압된 충동은 튀어나올 구멍을 찾기 마련이죠. 그리고 다시 돌아올 때

는 종교 지도자에게 물질과 돈을 안겨다 주는 것입니다. 그래서 저는 이 세계에서 대체 좋은 면이라고는 찾아볼 수가 없었어요.

이렇게 옆으로 비켜서서 사람들이 뭘 추구하는지 살펴보고 그것이 마음에 들지 않던 경험은 저 혼자만의 일은 아닐 겁니다. 그래서 저는 사람들로부터 떨어져서 뭔가 다른 게 없는지 찾아보게 되었습니다. 오래된 질문을 다시 해야겠군요. '뭐 좀 다른 건 없어?' 그러고 나서 세상으로부터 걸어 나온 듯합니다. 판타지 같은 것은 아니지만 그림으로 묘사하면 이해하기 쉬울 겁니다. 정상에서 내려다보려고 산에 오르는 거죠. 산을 오르면서 저는 모든 사람들, 집, 교회를 등졌습니다. 정상에 도달했을 때 저는 거대한 절벽의 끄트머리에 섰고 그 절벽 너머는 우주의 심연처럼 보였습니다. 그야말로 소용돌이치는 은하와 우주의 무한함을 보는 것 같았죠. 저로선 도저히 이해할 수 없었습니다. 그 속에서 내가 사랑하는 존재, 신을 만나겠다는 희망은 그렇게 깨졌습니다. 우주는 개인적인 차원이 아니었습니다. 정말 그랬어요.

이런 깨달음이 너무나 강력해서 저는 산입구로 되돌아가 '여기 들어오는 자, 모든 희망을 버려라'라는 푯말을 꽂고 싶을 정도였습니다. 하지만 저는 희망을 잃고 너무나 허탈해서 심연의 가장자리에 그저 주저앉아버렸지요. 세상으로 돌아가는 것, 개인적인 신을 찾는 것이 결국 무슨 의미가 있었겠어요? 이렇게 해서 아무 갈 곳도 없는 상태로, 아무런 희망이나 방향도 없이 그냥 앉았습니다.

왠지 몰라도 그 모든 일을 겪고서 전 텅 비워졌고, 이 빈 상태는 변화를 낳았습니다. 처음에는 그 변화가 매우 완만했습니다. 왜냐하면 거기 앉아있는 동안 제가 낡은 길의 끝부분에 있었다는 것을 처음으로 알 수 있었기 때문이죠. 전 순례자였습니다. 하지만 많은 다른 순례자들이 이미 이 길을 지나 '무희망'이라는 정상에 다다랐습니다. 그들

도 저처럼 앞도 뒤도 보지 않고 그저 주저앉아 있었지요. 그러다가 전 기쁨으로 서서히 채워지기 시작했습니다. 그 기쁨은 어떤 대상이 있는 게 아니라 원래 항상 있었지만 제가 구도의 열정과 기대로 가득 차 있었기 때문에 드러나지 않았을 뿐입니다. 그것을 경험하게 된 것은 제가 그때서야 비워졌기 때문입니다. 이것이 붓다가 말했던 지복(至福)이라는 것을 알았습니다. 이것이 기독교에서 언급한 '인간의 이해력을 넘어선 평화'였습니다. 이 기쁨을 만들어 낸 것은 약물이 아니었습니다. 제 존재의 근원이었습니다. 그것을 알 수 있었던 것은 저에게 그토록 중요하다고 생각했던 것들을 그저 놓아버렸기 때문입니다.

그 경험에서 제가 얻은 것은 우리가 기대를 거는 것이 대부분 비현실적이라는 깨달음이었습니다. 그것은 신기루와 같습니다. 가까이 가서 들여다보면 그것들은 우리를 만족시키기 위해 거기 있다는 것을 알게 됩니다. 여느 사람들처럼 저도 행복이나 삶의 의미를 종교, 섹스, 성공에서 찾으려 했습니다. 하지만 그런 것은 별 의미가 없습니다. 의미에 대한 추구를 놓아버렸을 때 일상적 삶의 가장 단순한 활동조차도 완전히 만족스러워집니다. 관계에 있어서도 저는 한때 파트너한테서 만족을 찾거나 삶의 이유를 찾기까지 했어요. 하지만 다 놓아버리고 떨어져있을 때라야 비로소 진정으로 관계를 맺는다는 것이 무엇인지를 산 정상에서 깨달았습니다. 그 전에는 단지 만족을 위해 사람이나 대상을 붙잡아 두려고 할 뿐입니다.

하지만 거대한 공(空)이 저를 경악시켰습니다. 그 비어있음이 저에게서 모든 것을 빼앗아 갈 것이라고 느꼈죠. 그 안에는 시작도, 끝도, 목적도, 궁극적으로 이해할 수 있는 어떤 것도 없었습니다. 그것이 당시 제 존재의 이유였던 새로운 사랑을 잃게 만들까봐 두려웠습니다.

두 번째 세션은 몇 마디로 정리할 수 있겠습니다. 전 '모든 것'의 경

계에 서 있었습니다. 그 속으로 몸을 던진다면 무슨 일이 일어날까요? 전 아무래도 괜찮았습니다. 제 삶은 충만했습니다. 만약 그 놀라운 지복 속으로 제가 완전히 사라진다고 해도 괜찮았습니다. 그래서 전 그저 다 놓아버리고 그 속으로 뛰어들었습니다. 하지만 제가 사라지거나 소멸되지는 않더군요. 대신 그때까지 존재했었고, 지금도 존재하는 모든 것들이 저와 함께 있었습니다. 전 그 모든 것의 일부였습니다. 엄청난 두려움 때문에 자신을 지키려는 것은 자신의 소멸을 방지하는 게 아니라 다른 모든 것을 밀어내는 일입니다. 모든 것이 저에게 더해졌을 뿐, 빼앗긴 것은 없었습니다.

땅으로 내려오다

이런 강력한 경험에서 재닛, 콜린, 빌, 사라가 얻은 바를 일상적인 수준에서 이해하려면 당시 그들이 느꼈던 강한 감정은 잠시 제쳐두고 그 결과를 보아야 한다. 그들에게서 공통되는 듯한 요소 중 하나는 그들이 자신을 상당히 다른 관점에서 보게 되었다는 점이다. 삶의 시작과 끝이 분명한 한 개인으로 자기 자신을 보는 게 아니라, 시작과 끝이 정해지지 않은 연속체의 일부로 자신을 보게 된 것이다. 자넷이 말하듯, 존재했던 모든 일들이 그녀에게 가치 있었다는 것은 그녀의 삶이 잘 흘러 미래로 나아갈 것임을 암시한다.

론은 이것을 다른 식으로 경험했다. 그는 현재의 자기정체성이 실제로는 과거에 일어난 일의 발현임을 깨달았다. 조안은 집 근처 연못 꿈에 대해서 이렇게 말한다.

> 제 정체성은 인류라는 거대한 흐름에서 저에게 주어진 선물입니다.

자아 관찰과 확장된 경험으로부터 솟아오르는 자유를 경험하면,
이전의 삶의 단계에서는 반드시 필요할 것 같았던
많은 것들이 떨어져 나간다.

> 그 흔적은 돌 위에 돌 하나를 더 얹는 것처럼 예술 안에 간직된 어떤 개념으로, 건축물 속에서 영원히 살아 숨쉬는 노력이나 사랑으로, 종교 의식이나 새로운 말 속에 묘사된 깨달음과 초월로 남아 있습니다.
>
> 정원, 갈아엎은 땅은 제 자신, 제 개인성이었습니다. 하지만 제 개인성, 근본과 구조에서 비롯된 반응과 태도, 제 마음이 제 존재를 인식하는 그것은 셀 수 없이 많은 다른 사람들과 그들의 헌신, 사랑, 수치스러운 실패, 그들의 천재성과 그들이 한 기도의 생생한 자취인 것입니다. 제 꿈에 대한 작업을 통해 그 땅을 갈아엎은 것은 덩어리진 토양 같은 저 자신을 고운 흙으로 곱게 고른 것이었고, 삶의 강, 영원히 이어지는 과정 속에 제 자리를 찾게 해주었습니다.

여기서도, 살아있는 과정의 일부라는 개념이 다시 한 번 분명해진다. 살아있는 과정은 개인적 정체성으로 존재했었고 개인의 죽음 이후에도 삶의 본질과 함께 계속될 것이다.

이것을 알고 나면, 탄생과 죽음에 대해 느끼거나 묘사하는 방법에 심오한 변화가 생긴다. 나중에 다시 자세히 다루겠지만, 변화의 핵심은 그들이 탄생을 현재의 특별한 상황 속으로 들어가는 것으로 보는 것이다. 이것은 과거에 이미 삶을 살고 있었고 이런저런 관심사를 가졌던 다른 사람의 정체성이라는 상황 속으로 들어가는 것이다. 죽음은 중요하고 필수적인 변형의 표현으로 이해하게 된다. 유충이 성장하고 번식하기 위해 변태를 거치듯, 우리는 지속적이고 영원한 어떤 것의

일부가 되기 위한 변성의 과정으로 죽음을 바라보는 것이다. 심지어 죽음을, 삶을 이루는 경험이자 집합적이고 광대한 의식에 의해 음미되고 흡수되는 것으로 볼 수도 있을 것이다. 하지만 그들이 느끼는 이 '죽음'은 살아있는 동안에도 상당한 정도로 경험할 수 있다. 제한된 개념과 두려움 때문에 의식의 경계 아니, 우리가 경험하고 극복하고 싶은 것의 경계가 생기는데, 그 제한된 개념과 두려움에서 뛰쳐나오는 법을 배우면 된다.

위에 설명된 자유를 발견한 사람들에게 일반적인 두 번째 요소는 초연함이다. 자유의 경험에 대해 묘사한 문헌에서 이 단어를 처음 보았을 때 나는 그 말이 매우 의심스러웠다. 아마도 초연함이 표현된 방식 때문인 듯해서 나는 내가 말하고자 하는 것을 정의할 때 좀 더 신중을 기하겠다.

전통적인 문헌, 예를 들어 마벨 콜린스의 소책자 '구도의 빛'에는 "야망을 없애버려라" 또는 "집착을 없애버려라"는 식의 표현이 나온다. 이 경우 초연함은 마치 본성에는 위배되지만 고대하던 황홀한 상태를 얻기 위해서 어쩔 수 없이 지켜야 하는 도덕규범처럼 보인다.

사람들에게서 생겨나는 새로운 차원의 지각을 목도하고 있는 내가 경험하는 바는 그것과 사뭇 다르다. 자연발생적인 꿈의 분출로 특징지워지는 어떤 움직임이 사람의 내부에서 일어난다. 만약 그것을 자연스러운 성장과정으로 보면서 관심을 기울이고 협력한다면 앞서 인용된 사람들이 말한 바와 같은 광대하게 확장된 경험을 만들어 낼 수 있다. 이러한 확장경험은 여행과 교육을 통해 사물에 대한 시각이 바뀌듯, 그 사람의 세계관을 변형시킬 수밖에 없다. 나는 전반적인 개인적 성장과정이 결국은 이 확장경험으로 이어진다고 믿는다. 경험하길 원한다면 말이다.

어린이는 믿기 어려울 정도로 팬티를 적시는 것에 집착할 수 있다. 오줌 싸는 버릇을 고치는 일이 외부의 강요에 의해 이뤄진 경우 그것은 불안을 조성하는 끔찍한 훈련이 될 수 있다. 하지만 어린이에게 성장하고 탐험할 기회를 준다면, 대소변을 가리지 않는 일이 재미없어지거나 쓸데없이 느껴지는 날이 올 것이고, 그렇게 성장한 결과 집착이 사라지게 된다. 그때서야 어린이가 그것을 '떼었다'고 말할 수 있으리라. 이처럼, 자아 관찰과 확장된 경험으로부터 솟아오르는 자유를 경험하면, 이전의 삶의 단계에서는 반드시 필요할 것 같았던 많은 것들이 떨어져 나간다.

나는 재닛에게 이 점에 대해 물었다. 그녀가 파트너와 헤어질까봐 두렵다고 했는데, 이는 분명 집착이기 때문이다. 그녀의 대답은 이랬다.

> 그때만 해도 파트너와 함께 하는 것이 제겐 생명과도 같다고 느꼈어요. 만약 관계가 끝나는 것에 대한 두려움이 있었다면, 그런 일이 일어날 경우 제가 완벽하게 실패했다고 느낄 것을 알았기 때문이죠. 제 삶엔 큰 구멍이 있었어요. 어떤 사람은 그 때문에 우울증에 걸리거나 자살하기도 하죠. 하지만 모든 것을 놓아버리는 지복(至福)을 경험한 이후로 전 서서히 바뀌기 시작했습니다. 전 솔직히 파트너와 함께 하는 것이 무척 좋지만 그가 떠난다 해도 크게 좌절하지는 않을 것 같아요. 실패했다고 느끼지도 않을 거고요. 질문에 답하다보니 이전에 비해 제 자신이 훨신 완전해진 느낌이 듭니다. 하지만 초연함에 관해서라면, 전 삶의 모든 일이 끊임없이 변한다고 느낍니다. 어떤 것도 보장할 수 없지요. 그러나 저는 변하지 않는 어떤 것을 제 삶에 받아들였고, 그 덕분에 제 삶은 물줄기를 따라 흐르는 물처럼 자연스레 흘러가

게 되었습니다. 아무도 강물의 흐름을 손으로 막을 수는 없잖아요? 삶도, 사랑도 마찬가지죠. 아마도 그것이 초연함 아닐까요?

위에 언급된 훈련된 형태의 초연함에서 알 수 있듯이 이러한 태도 변화는 세상과 세속적인 것을 거부하는 것과는 다르다. 사람, 성관계, 먹는 것, 돈, 일, 놀이에서 거리를 두는 것이 아니다. 세상을 부정할 필요도 없다. 실제로 그다지 집착하거나 의존하지 않기 때문에 세상과 사람을 즐기기가 더 쉬워지고 끝난 뒤 놓아주기도 쉬워진다. 윌리엄 블레이크가 썼듯이 "자신을 기쁨에 묶는 사람은 날개달린 삶을 파괴한다. 하지만 날아가는 기쁨에 입 맞추는 사람은 영원한 태양의 떠오름 속에 산다."

서머셋 모옴은 그의 책 '면도날'에서 이것에 대한 놀라운 통찰을 보여준다. 주인공 래리는 연구를 위해 동양에서 시간을 보냈고 심오한 깨달음을 경험했다. 마르세이유로 돌아와서 그는 병들어 일할 수도, 아이를 돌볼 수도 없는 매춘부 수잔느를 만난다. 그리고 그녀가 건강해질 때까지 돌본다. 수잔느는 래리와의 관계에 대해 이렇게 말한다:

그는 내가 아픈 동안 정말 잘 참아줬어요. 하지만 이젠 다 나았으니 그를 더 이상 기다리게 할 이유가 없지요. 전 뭐든지 할 수 있다고 한두 번 암시를 줬는데 그는 이해하지 못한 눈치였어요. 물론 당신네 앵글로 색슨들은 좀 특이하죠. 야만적이면서도 감상적이에요. 부인할 수 없을 거예요. 당신들은 연애할 줄을 몰라요. 전 생각했죠. '마음이 여려서 그럴 거야, 나에게 그렇게나 잘해줬어, 여기에 아이도 데리고 있게 해줬지. 당연히 보답으로 요구할 만한 것도 배짱이 없어서 말을 못 꺼내는 게야'라고요. 그래서 어느 날 밤 침실로 가면서 그에게 말했

어요. “오늘 밤 당신 방에 갈까요?”

나는 웃었다. “좀 단도직입적으로 말했죠? 아닌가요?”

“글쎄요, 내 방으로 와달라고 할 순 없었어요. 오데트가 거기 자고 있었거든요.” 그녀는 천진난만하게 답했다. “그는 나를 상냥한 눈으로 잠시 바라보더니, 미소 지었어요.”

“오고 싶어요?” 그는 말했어요.

“어때요? 당신의 그 멋진 몸을 한번...?”

“알겠어요, 그럼 와요.”

“전 위층으로 올라가 옷을 벗고는 복도를 거쳐 살그머니 그의 방으로 갔어요. 그는 침대에 누워 책을 읽으며 파이프 담배를 피우고 있었어요. 그는 파이프와 책을 내려놓더니 옆으로 비켜서 제가 누울 자리를 만들어 주었어요.

그는 정말 이상한 연인이었어요. 아주 달콤하고, 상냥하고, 다정하기까지 한데, 달아오르지 않으면서 남성적이고... 제 말을 이해할지 모르겠지만, 악함이라고는 찾아볼 수가 없었어요. 그는 마치 혈기왕성한 남학생처럼 사랑했지요. 재밌기도 하고 좀 안타깝기도 하고, 제가 그를 떠날 때는 그가 아니라 제가 고마워해야 한다는 마음이 들더군요. 문을 닫을 때 보니 그는 책을 집어 들어 읽다만 부분을 찾아 다시 읽기 시작하더라고요.”

물론 초연함이 사람과 외부 세계와 관련된 것만은 아니다. 자기 자신과도 매우 깊이 관련되어 있다. 사건에 대해 특정 방식으로 행동하거나 반응하는 데 얼마나 집착하는지 믿기 어려울 것이다. 공(空)에서는 하나의 목표 또는 확고한 진실이 아니라면 굳이 집착할 게 없고, 수많은 삶의 이면 또한 가치 있다는 점을 바로 깨닫게 되기 때문에, 공(

空)을 만나는 경험은 자신과의 관계를 완전히 다르게 바꿔놓는다. 우리는 비록 기질적으로 특유의 개성, 즉 소심함이나 예술적 기질 등을 키워왔을 수는 있지만 일종의 옷처럼 이런 성질은 바꿀 수 있다. 비록 평상복을 입는 것이 우리의 본성으로 되어있을지라도, 정장도 입을 수 있는 자유가 있음을 우리는 깨달을 수 있다.

습관화된 집착은 우리가 생각하는 자신의 이미지와 깊이 연관되어 있다. 자아상은 자신의 존재가치와 더불어 우리 정신에 미치는 영향력이 매우 크며 없어서는 안 될 요소다. 그리고 자신이 스스로 내린 평가뿐 아니라 타인과 상호작용 및 남들이 자신을 어떻게 평가하는가에 따라 형성된다. 자아상에 몰입하지 않고 그것을 재평가할 수 있다는 것은 엄청난 가치를 지니며, 의식 확장을 경험하면서 자연스럽게 그리 되는 경우가 많다.(끝)

- 이 글은 Tony Crisp의 'Eye of Dreams'에서 발췌했습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **토니 크리습** | 토니는 지난 50여 년간 사람들의 내면적 삶을 다루는 작가로, 테라피스트로, 교사로 일해왔다. 특히 그는 우리 일상의 깨어있는 삶 아래 놓여있는 낯선 차원의 세계들로 탐험하는데 대부분의 생애를 바친 진정한 탐구자이다. 홈페이지: http://dreamhawk.com

역자 | **유래현** | 지금여기 번역위원