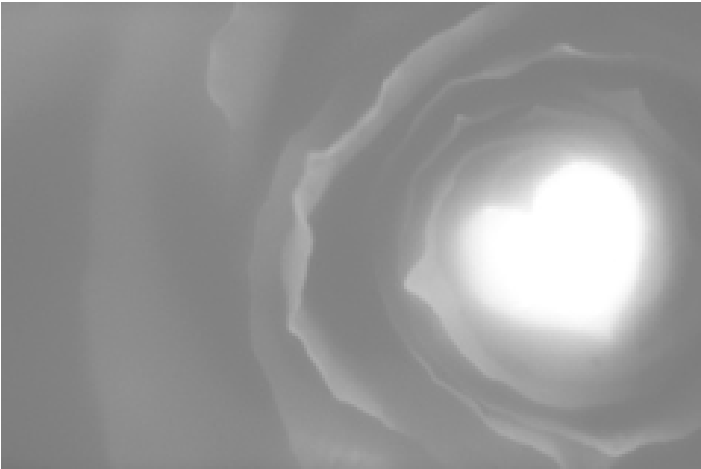


행복

| 잭 오키프 | 김현정 지음여기 번역위원 옮김 |

당신은 당신 삶의 행복의 정의를 누가 쓰기를 원하는가?
저자는 정의를 스스로 쓰라고 말한다.
그리고 그 정의를 쓰는 자리인, 모든 정의를 넘어선 자리에서...(편집자 주).



행복해지려면 어떻게 해야 할까요? 당신이 느끼는 행복은 잠깐인가요? 아니면 지속적인가요? 행복이란 미래에 언젠가 느낄 감정이라고 생각합니까? 당신의 마음속에는 행복에 이르는 비결, 즉 공식이 있나요? 그 공식을 쓰면 행복이 정말로 올까요, 더 중요하게는 행복이 지속될까요?

행복이란 좋은 배우자나 연인을 발견했을 때 혹은 바라던 집이나 직업을 얻었을 때 찾아오는 것일까요? 언젠가는 행복해질 것이라고 믿고 있다면 단언하건데 그런 날은 오지 않을 것입니다. 오랜 기다림을 각오하셔야 할 것입니다. 왜냐하면 당신 마음속의 그 믿음이 행복을 막고 있기 때문입니다. 행복은 타고난 본성에서 기인한 직접적인 경험입니다. 행복은 마음과는 전혀 상관없는 영역에서 생깁니다.

마음은 영원히 지속되는 진짜 행복을 끌어안거나 연루시키거나 이해할 수 없습니다. 기분 좋은 경험 혹은 일시적인 즐거움은 행복이 아닙니다. 진정한 행복은 오래토록 변치 않는 동요되지 않는 특성이 있습니다.

살면서 한 번도 행복한 적이 없었다고 말할 수 있으려면, 당신은 행복하지 않다는 것을 알기 위해 행복이 무엇인지 알아야 합니다. 다른 도구나 기법과는 다르게, 이 지면에서는 행복이란 무엇인지를 이해하기 쉽게 안내해주는 길을 제시하고 있습니다. 완전한 행복을 자유롭게 즐길 수 있는 삶에 대한 비결은 지금 당신의 손 안에 있습니다.

당신에게는 행복할 자격이 없다는 마음이 있나요? 어떤 사람들은 세상에 고통이 너무 많기 때문에 행복해지기를 거부합니다. 또 어떤 사람들은 과거에 어처구니없는 잘못을 했기에 스스로 벌을 받아야 마땅하다고 믿습니다. 어쩌면 당신은 행복이란 다른 사람들이나 즐기는, 당신에게는 일어나지 않을 어떤 것으로 생각하고 있을지도 모릅니다.

이 이유들은 모두 인간의 마음에서 나온 생각이며 행복을 내쫓는 것
에만 기여하는 것들입니다.

우리는 개인적 또는 직업적 목표를 성취함으로써 만족감을 어느 정
도 느낍니다. 어떤 이들은 모든 것을 가지고 있는 것처럼 보입니다 —
훌륭한 배우자와 매력적인 생활 스타일과 물질적 부 등등. 그러나 살
다 보면 그것들은 익숙해지고 신선함은 줄어들어듭니다. 삶속에서 하나씩
일어나는 일들은 기분전환을 잠시 시켜주지만, 개인적 혹은 직업적
성공으로 맞는 신선한 국면은 이내 종료됩니다. 이 패턴을 인식하는
순간, 우리는 또 다른 목표를 설정해도 똑같은 자리 — 내적인 불만족
과 공허 — 에 이를 뿐임을 알아차립니다. 그리고 행복을 찾아다니는
여정은 계속됩니다.

현대사회에서 영원히 지속되는 진정한 행복을 얻는 방법을 찾기란
쉽지 않습니다. 영리를 추구하고 경제적으로 진보한 이 시대에는 행
복을 갈구하는 인간의 내적 상태가 상업적으로 이용됩니다. 현대인의
복잡한 마음은, 행복이란 개인이 각자 노력해야 얻을 수 있는 것인 양
행복에 대한 개념을 만들어냈습니다. 사람들은 대부분 사회적 신분
상승의 길에서 벗어나는 것을 행복해질 기회를 잃는 것으로 생각합니
다. 중도에 그만두는 것을 시대에 뒤떨어진 낙오자가 되는 것으로 여
기는 사람들은 어떻게 될까요? 만약 인생이라는 경기를 그렇게 살기
로 선택한다면, 삶은 그런 식으로 정의될 것입니다. 삶을 즐길 수 있
는 방법은 여러 가지가 있습니다. 자신이 스스로 인생의 각본을 쓰기
를 원하는지 아니면 사회나 외부 조건이 당신에게 그 각본을 써주길
원하는지 찬찬히 생각해보십시오. 선택은 당신에게 달려 있습니다.
이 시점에서 삶을 스스로 운영하고 싶은지 아닌지, 선택은 당신의 몫
이라는 것을 깨달아야 합니다.

그렇다면 당신에게 행복이란 무엇입니까? 휴가를 가거나 자녀들과 놀거나 정원을 가꾸거나 골프를 치러 가거나 금요일 밤 술 한 잔을 하는 게 행복입니까? 당신이 느끼는 행복감이 외부의 조건에 좌우된다면 그것은 행복이 아닙니다. 일의 압박감에서 해방되었을 때나 술로 머리를 식히고 이완되었을 때나 자녀들과 함께 놀 때 기분이 좋아지는 하겠지만 그런 외부 조건들 때문에 진정한 행복이 오지는 않습니다. 일상으로부터의 일탈들은 값진 기분전환을 선사하고 즐거움과 휴식을 제공해주는 하겠지만 행복은 다른 것입니다. 예를 들어 우리는 바닷가에 있는 집을 소유하면 행복해질 것이라고 믿을 수 있습니다. 이 믿음이 욕망을 일으키고 우리는 그것을 성취하는 일에 집중할 것입니다. 그리고 목표를 달성해 바닷가의 그 집을 가졌을 때, 욕망은 자연스럽게 수그러들고 본연의 고요함이 당신의 마음속에 찾아들게 될 것입니다. 어찌면 우리는 욕망이 충족되었기 때문에 행복한 것이라고 생각할지도 모르겠네요. 그러나 그 행복은 오래 가지 않습니다. 왜 그럴까요? 행복이란, 거주자에게 행복을 주었던 바닷가의 집과 같은 소유물에서 생기는 것이 아니기 때문입니다. 집이 어디에 위치해 있건 행복을 줄 수 없습니다. 만약 그럴 수 있다면 그 집을 소유함으로써 모든 사람들이 똑같은 행복을 느꼈을 것입니다. 그런데 어떤 사람들은 그 집에 살면서 외로움과 고립감을 느낍니다. 행복의 본질은 물질에 있지 않습니다. 바닷가의 집이 우리에게 행복을 줄 수 없다면, 갖고 싶었던 대상을 가졌을 때 느끼는 행복감은 어디에서 기인한 걸까요?

행복은 우리 안에서 생깁니다. 행복은 우리의 타고난 본성이지요. 생각은 우리가 내면의 본성에 닿아 그것을 즐기는 것을 방해합니다. 생각은 모든 욕망을 창조하고 그 욕망은 우리를 소진시킬 수 있습니

다. 마음은 특정 대상을 소유함으로써 행복해질 수 있다고 우리를 설득시키기도 합니다. 사실은 마음이 고요해질 때 행복감이 내부에서 자연스럽게 일어나는데 말입니다. 우리의 진정한 본성은 이유를 필요로 하지 않습니다. 이유 없는 강렬한 행복감은 우리 존재의 자연스러운 상태입니다. 욕망은 충족되면 수그러드는 것이고, 그러면 마음은 잠시 휴식을 취합니다. 욕망과 생각이 부재하면 우리는 내면에 있는 것을 경험하게 됩니다.

그러나 곧 통제되지 않는 마음이 다른 욕구를 선사합니다. 그리고 모든 것을 완벽하게 만들어줄 특별한 그 무엇을 소유함으로써 진정되었던 행복감이 다시 살아날 수 있다고 믿게 합니다! 욕망이 잠잠해지면 우리는 행복의 그 일시적인 상태를 즐기기도 합니다. 게다가 그 상태에서는 이유 없이 행복한 순간이 있습니다. 그러나 마음이 재빨리 주도권을 잡아 객관적인 이유를 제시하고, 행복한 상태가 되기를 기대하면서 똑같은 순환이 반복됩니다. 욕망과 욕망의 원천인 마음을 잘 다루면 우리는 늘 변치 않는 본연의 행복에 닿아 그것을 즐길 수 있게 됩니다. 행복이란 자연발생적인 것이고, 그것을 느끼려고 욕망이나 사고나 감정이나 노력이나 목적이나 재정의 도움을 받을 필요는 없습니다!

행복감은 외부의 조건에 따라 변하지 않습니다. 인간의 외부 삶에 의존하지 않습니다. 그것은 휴면 상태로, 하지만 타고난 생명력으로 우리의 내부에 존재합니다. 행복은 외부 조건들과 상관없이 존재합니다. 남편이 죽기 전까지는 행복했다고 말하는 사람은 행복을 잘못 이해하고 있는 것입니다. 행복이란, 삶속에서 만나는 무엇이 우리에게 주거나 빼앗아갈 수 있는 것이 아니기 때문입니다. 그것은 내적이고, 변하지 않으며, 지속적인 것입니다. 그것은 고요하고, 평온하며, 완전

행복은 우리의 관심이 내면의 본성으로 향할 때 그곳에 있는 것입니다.
아무런 이유 없이 진정으로 행복해지는 경험을 하고 싶다면
우리는 의식적으로나 무의식적으로 생각을 내려놓아야 합니다.

한 것입니다. 그것은 아무것도 필요로 하지 않고, 완전하며, 그 자체
입니다. 행복에 도달할 가능성은 고요히 이완하여 모든 생각을 멈추
는 당신의 능력에 달려 있습니다. 그러므로 당신이 행복하지 못한 이
유는 오직 당신 때문입니다.

내부에 있는 것을 외부에서 끊임없이 찾는 일은 당신이 내부를 들
여다보는 일을 못하게 만들 뿐입니다. 행복을 추구하는 일은 근본적
인 결함을 안고 있습니다. 행복이란 결코 외부에서 얻어질 수 없기에
어떤 방법으로 추구하든 행복에 대한 추구는 소용없는 일입니다. 행
복을 추구한다는 것 자체가 잘못된 표현입니다. 행복은 우리의 내면
에 있는 본연의 리듬인데, 그것을 찾는다고 마음과 욕망을 살살이 뒤
지는 것으로는 결코 행복에 이르지 못할 것입니다. 외부에 존재하는
모든 조건과 활동과 소유물과 사건은 우리의 마음을 즐겁게 해주도록
설계되어 있습니다. 그러나 행복은 마음의 영역 밖에 존재합니다. 마
음의 기능과 능력 외부에 있다는 말입니다. 그것은 우리의 관심이 내
면의 본성으로 향할 때 그곳에 있는 것입니다. 아무런 이유 없이 진정
으로 행복해지는 경험을 하고 싶다면 우리는 의식적으로나 무의식적
으로 생각을 내려놓아야 합니다.

우리가 물질이나 사람이나 상황 때문에 행복해질 수 없다는 사실을
깨달을 때 앞으로 한 발 전진할 가능성은 생깁니다. 많은 사람들은,
인간관계가 줄 수 있는 것보다 더 많은 것을 기대하면서 인간관계에
열중합니다. 어떤 사람들은 더 흥미진진한 성적 오락거리를 제공해줄

수 있는 다른 대상을 찾기도 합니다. 어떤 것을 선택하느냐에 따라 그 결과가 나타나는 것입니다. 또 다른 사람들은 삶을 환멸하며 침울해 집니다. 만사가 무의미한 것으로 드러납니다. 모든 것에 불만족을 느끼고 세상을 살아갈 이유가 줄어들습니다. 사실 이것은 축하해야 할 순간입니다. 삶의 목적과 의미를 추구해야 할 시기가 무르익었다는 뜻이기 때문입니다. 선택을 해야 할 시기인 것입니다. 우리는 삶을 정직하고 진지하게 살피면서 우리 삶의 목적과 의미에 관한 어려운 질문에 직면할 수 있습니다. 한 발 더 나아가서 나는 누구이고 무엇인지를 물을 수도 있습니다. 이런 식으로 우리는 진리를 알고자 하는 열망을 느끼면서 실현시키기 시작할지도 모릅니다. 그 일은 모험을 수반하고, 변화를 몰고 올 미지의 영역에 발을 들여놓는 일입니다. 이 선택을 제외하면 우리에게 남은 유일한 선택은 불만족스러운 세상을 받아들이면서 예전처럼 계속 사는 것입니다. 그리고 감정적 고통이 견딜 수 없을 정도로 너무 거대해졌을 때, 이해에 대한 자연발생적인 열망에 답하여 사회가 내놓을 수 있는 해답은 술과 마약입니다. 당신이 삶과 자신에게 다른 무엇이 있음이 틀림없다는 이해에 도달한 지점은 막다른 골목이 아니라 바로 다른 무엇으로 통하는 문이 열리는 지점입니다. 그 지점을 통과할지 말지 선택은 전적으로 깨어있는 상태에서 내려져야 합니다. 그것은 들어갈지 말지 결정하기 전에 살펴볼 수 있는 토끼굴이 아니기 때문입니다. 선택은 간단합니다. 모험을 할 것인지 살던 대로 안전하게 살 것인지 선택하는 것입니다.


이 글은 우리가 내면 깊숙한 곳에서 힘의 원천을 찾아내 거주할 수 있도록 도움을 줄 다양한 이정표들로 가득 차 있습니다. 만약 원한다면 우리는 이것을 재료로 삼아 진정한 변화를 내면에서 일으킬 수 있을 것입니다. 그 결과 우리의 삶은 외부적으로는 어느 정도, 그리고

내부적으로는 더 큰 변화가 일어날 것입니다. 어떤 결과가 나올지 기대하십시오. 우리가 진리를 이해하는 길로 나아갈 때 모든 것이 순조롭습니다. 늘 그렇습니다.

만약 우리에게 호기심밖에 없다면, 우리의 마음이 전면으로 나와 이 재료를 지적이고 학구적으로 판단해 가능성을 잃게 만들 것입니다. 당신은 정보를 손에 쥐자마자 정리하고 분석하기를 좋아하는 사람입니까? 그런 방식으로 당신은 이해에 도달한 적이 있습니까? 그 방식은 그 자체로 매우 효과적인 시스템일 수 있습니다. 하지만 그런 방식으로 새로운 아이디어를 받아들이는 사람들은 대부분 정보를 받아들이기만 하지, 그것을 이용해 수련하는 방향으로 결코 나아가지 않습니다. 우리의 마음은 옳다는 생각이 들면 순간적으로 만족해하면서 아이디어를 거부하거나 받아들이는 이해의 느낌을 좋아합니다. 의심은 지성의 특성이기에 이 글에 관한 의구심은 자연스럽게 일어날 것입니다. 그리고 지성은 또 다른 임시적인 충격을 줄 자극을 다시 찾아다닐 것입니다. 이 과정이 지속되는 동안 내내 마음이 권한을 가지게 될 것입니다. 많은 사람들이 뇌가 정지한 상태에서, 즉 의구심이 일기 전에 마음을 한 으로 제쳐두고 이 글에서 제시하는 방법들을 실제로 행하는 한 걸음을 떼어놓지 않습니다. 정신적 수련은 마음을 적극적으로 무시해야 하는 일입니다. 처음에는 마음의 영역과는 관계없는 행동과 활동과 수련을 수반합니다. 우리의 마음이 저항으로 가득찰 것임은 자명한 일입니다. 이 글에 나오는 방법들을 수련하는 일은 모든 기술과 개념으로 무장한 마음을 이완시켜 굴복케 하는 것을 의미합니다. 정신적 영역 안에서는 그것들이 크게 소용이 없습니다.

여러분은 우리의 내부 어디엔가 행복을 알아차리는 곳이 있다고 생각해본 적이 있습니까? 무엇이 행복이 아닌지 안다면, 어찌면 행복이

무엇인지도 알 수 있을 것입니다. 모든 사람들은 행복을 느낄 수 있는 능력이 내면에 있다는 것을 느낍니다. 어떤 사람들은 실제로 경험하기도 하고요. 진리를 향한 이 길은 행복으로, 아니 그 이상으로 통하는 길입니다. 마음 너머에 있는 것은 많습니다. 그러므로 행복을 느끼기 위해 자신을 욕망으로 제한하는 일을 그만두고 그 길이 어디로 나 있는지 살펴보십시오. 이 글의 핵심은 사회와 가족이 규정해준 나의 정체성, 내가 스스로 규정한 나의 정체성 너머에 있는 것이 누구인지, 자신의 마음 너머의 자신이 누구인지 탐험하는 길로 초대하고 있습니다. 내면의 더 깊고 비밀스런 부분들을 들여다볼 때, 그때의 당신은 누구입니까? 어두컴컴하고 불미스러운 것들 너머로 들어가는 당신은 누구입니까? 전적으로 정직해야 합니다. 내면의 후미진 곳들 아래에 다정하고 고요하며 평화로운 본성이 있을지도 모릅니다. 당신이 찾은 것을 보여주십시오. 그것들은 모두 마음이 닿을 수 없는 장소로 우리를 이끌 것이므로 우리가 생각이 아니라는 것을 인식할 준비를 하십시오. 물론 우리는 생각을 합니다. 날마다 대략 9만 개의 생각을 합니다. 하지만 생각은 우리가 아니므로 우리를 규정하지 못합니다. 과거의 경험과 고통과 기억들을 모두 걷어내면, 실제로 그곳에 무엇이 있는지 알아보시다. 우리가 했던 경험들은 그것이 일어났던 그 시기에 유용했습니다. 그 경험들 때문에 우리가 이곳까지 오게 되었기 때문입니다. 그 가치를 그대로 인정해야 합니다. 하지만 그것들을 안락한 담요로 사용하지 마십시오. 지금 이 순간 당신으로 현존하기 위해 그것들을 잘 활용하십시오. 마음은 현재에 집중된 우리의 관심을 산란하게 만들려고 삶의 모든 정보를 이용할 것입니다. 마음은 질을 따지지 않습니다. 우리의 주의가 다른 곳으로 가는 것을 막기 위해 과거나 미래의 이야기들과 감정들을 서둘러 만들어 냅니다. 마음은 과거

나 미래를 현재라고 끊임없이 말합니다. 우리가 자신이 누구인지, 이 지구별에서 무엇을 하고 있는지 탐험하면서 내면의 이 길을 걸으면 마음은 어찌하지 못하는 곤란한 상황에 처하게 됩니다. 그것은 우리의 주의를 산만하게 만들어 우리를 소위 ‘진정한 삶’으로 후퇴하도록 만들기 위해 갖은 노력을 할 것입니다. 나는 우리의 마음이 궁극적인 실체가 무엇인지 모른다고, 이 세계에서 당신이 능률적으로 기능할 수 있도록 돕는 도구라고, 그것은 그 기능에 제한되어 있다고 지적하고 싶습니다. 당신이 가지고 있을지도 모르는, 일상생활과 과학과 철학 너머에 있는 질문들은 모두 우리 내부에서 해답을 찾을 수 있습니다. 그렇습니다. 그러나 그러려면 우리가 애지중지하는 모든 생각들과 개념들을 던져버려야 합니다. (끝) 

- 이 글은 ‘Born to Be Free’에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **잭 오키프**(Jac O’Keeffe) | 아일랜드 태생으로, 신학과 음악을 공부했으나 1980년대에 졸업할 즈음 환멸을 느끼고 믿음을 버렸다. 사회적 불평등 문제로 관심을 돌려 공동체/평생 교육을 연구했고, 공동체 개발과 예술을 통합하는 일에 뛰어들었다. 그러던 중 1997년에 6번째 감각이 깨어나면서 인생의 전환기를 맞았다.

개인적인 치유세션과 피정처를 제공하면서 치유활동으로 바쁜 나날을 보냈다. 우울증을 생화학적 불균형이 아니라 영적 깨어남으로 보는 데 초점을 맞춘 전일적인 프로그램을 개발, 진행했다. 다양한 방법론을 사용하여 의식 상승에 초점을 맞추었다. 7년 간 영적 안내자 생활을 정리한 뒤 영적 수련을 심화시키고자 2006년 아일랜드를 떠났고, 마음을 넘어선 것- 이원적 사고의 초월을 발견했다. 홈페이지: jackieokeeffe.com

역자 | **김현정** | 지금여기 번역위원. 2002년 3개월간 유럽의 공동체, 틱낫한 스님의 플럼빌리지, 웨이커 교도의 공동체 우드부룩, 기독교 공동체 브루더호프 등을 다녀왔다. 각 공동체에서 머물면서 영혼을 어루만져주는 따뜻함을 느꼈다. 역서로는 《나눔의 밥상》이 있다.