

가짜 덩어리 놓아 보내기

| 마이클 A. 싱어 | 이균형 옮김 |

모든 생각의 배경에 놓여 있는 뿌리의식에 빛을 밝혀
떠도는 생각과 느낌을 분별하고 쉽게 놓아버리게 해줍니다(편집자 주).

사람의 마음속은 매우 복잡다단한 곳이다. 그곳은 안팎의 자극을 받아 끊임없이 요동치고 상충하는 힘들로 꽉 차 있다. 이것이 큰 진폭으로 변덕을 부리는 두려움과 욕망과 갈등을 일구어낸다. 이 때문에 마음속에서 일어나는 일들을 분명히 이해하고 있는 사람은 매우 드물다. 온갖 생각과 감정과 에너지 수준들 사이의 인과관계를 추적하기에는 한꺼번에 너무나 많은 일들이 일어난다. 그래서 우리는 그냥 그 모두를 한꺼번에 한자리에 붙들어 놓으려고 기를 쓰는 것이다. 하지만 기분, 욕망, 좋아함과 싫어함, 의욕, 무기력, 이 모든 것은 끊임없이 변한다. 거기서 통제나 질서 비슷한 것을 이뤄낼 규율만 유지하려 해도 온통 거기에 매달리지 않으면 안된다.

당신이 이 모든 심리적, 에너지적 차원의 변화와 정신없이 씨름하고 있을 때, 그것이 바로 고통이다. 그것이 당장 고통으로 느껴지지 않는다고 하더라도 당신이 희망하는 현실과 비교해본다면 당신은 분명히 고통 속에 있는 것이다. 모든 것을 한 자리에 붙들어놓고 있어야 한다는 사실 그 자체가 하나의 고통이다. 일이 꼬이기 시작할 때 이것을 가장 잘 알아차릴 수 있다. 당신은 혼란 속으로 빠져드는 마음을 추스르기 위해 발버둥쳐야 한다. 하지만 정확히 무엇을 붙잡으려고 그토록 애쓰고 있는 건가? 거기에 있는 것은 기껏해야 생각, 감정, 에너지의 움직임 등일 뿐, 견고한 것은 하나도 없다. 그것은 광활한 내면의 공간 속을 오락가락하는 구름과도 같은 것이다. 그런데 당신은 마치 초지일관하기만 하면 안정을 찾을 수 있다는 듯이 그것만 붙잡고 늘어진다. 불교에서는 이것을 ‘집착’이라 부른다. 사실 마음이란 집착의 덩어리다.

집착을 이해하려면 먼저 누가 집착하는지를 알아야 한다. 자신 속으로 깊이 들어가다 보면, 언제나 거기 있으며 결코 변하지 않는 당신 존재의 한 면이 있음을 절로 깨닫게 된다. 이것이 인식의 느낌, 당신의 의식이다. 생각을 알아차리고 감정의 물결을 경험하고 몸의 감각을 받아들이는 것은 바로 이 의식이다. 이것이 참나의 뿌리다. 당신은 생각이 아니다. 당신은 생각을 인식한다. 당신은 감정이 아니다. 당신은 감정을 느낀다. 당신은 몸이 아니다. 당신은 거울을 통해 그것을 바라보고 그것의 눈과 귀를 통해 이 세상을 경험한다. 당신은 내부와 외부의 이 모든 것을 인식하고 있음을 인식하는 의식적인 존재다.

순수한 인식의 느낌인 이 의식을 탐사해보면 사실 그것은 공간 속의 어떤 지점에 존재하는 것이 아님을 알게 될 것이다. 그보다는, 어떤 특정한 대상에 집중함으로써 한 점으로 초점을 좁혀가는 인식의 장

(場)이다. 당신은 손가락 하나만의 느낌을 알아차릴 수도 있고 몸 전체의 느낌을 한꺼번에 알아차릴 수도 있다. 한 생각 속에 완전히 빠져들 수도 있고 생각과 감정과 몸과 주변상황을 동시에 인식할 수도 있다. 의식은 초점을 좁혀 들어올 수도 있고 넓게 확장해갈 수도 있는 역동적인 인식의 장이다. 의식이 아주 좁게 집중해 들어가면 그것은 자신의 넓은 느낌을 잊어버린다. 그것은 더 이상 자신을 순수한 인식의 장으로서 경험하지 않고 초점을 맞추고 있는 대상에 자신을 더욱 깊숙이 연루시킨다. 앞서 이야기했듯이, 영화 속에 빠져들어서 어둡고 썰렁한 극장 안에 앉아 있는 확대된 느낌을 까맣게 잊어버릴 때 일어나는 일이 바로 이것이다. 이 경우, 당신은 몸과 주변상황에 집중해 있던 상태에서 영화의 세계에 몰입한 상태로 의식을 옮겨간 것이다. 당신은 말 그대로 경험 속에 깊이 빠져버린 것이다. 당신의 삶의 경험 전체가 이렇다고 할 수 있다. 자아의 느낌은 의식을 어디에 집중하느냐에 따라 결정된다.

그렇다면 의식을 어디에 집중할지를 결정하는 것은 무엇일까? 가장 기본적으로는, 다른 것보다 눈에 더 띄어서 당신의 의식을 사로잡는 그것이 결정한다. 이것을 이해하기 위해 당신의 의식이 텅 빈 광활한 내면의 공간을 바라보고 있다고 상상해보자. 이제 이 공간 속에 고양이, 말, 어떤 단어, 어떤 색깔, 혹은 하나의 추상적인 생각 등이 제멋대로 지나간다고 상상해보자. 그것들은 산발적으로 당신의 인식공간을 지나간다. 그런데 그중 한 대상이 다른 것보다 눈에 띈다. 그것이 당신의 주의를 끌어 의식의 초점을 붙든다. 그 대상에 초점을 맞출수록 그것의 움직임이 느려진다. 그래서 초점을 완전히 맞추면 그것은 그 자리에 멈춘다. 그저 대상에 집중하는 것만으로 의식의 힘이 그것을 붙잡는 것이다. 물고기가 물은 지나가도 응결된 물인 얼음은 못 지

나가듯이 정신적, 감정적 에너지 패턴들도 집중된 의식을 만나면 고정된다. 어떤 특정한 대상에 다른 대상보다 많은 양의 의식을 집중하는 행위 자체가 집착을 만들어낸다. 그리고 집착의 결과로 특정한 생각과 감정이 한곳에 오래 머물러 있다가, 그것이 마음을 이루는 하나 하나의 벽돌이 되는 것이다.

집착은 가장 원초적인 행위 중 하나다. 다른 대상들이 지나갈 때 어떤 대상은 남아 있기 때문에 의식은 그것에 더 연결감을 느낀다. 그러면 당신은 그것을 내면에서 일어나는 끝없는 변화의 소용돌이 속에서 방향성과 관계감과 안전한 느낌을 제공해주는 하나의 기준점으로 이용하게 된다. 그리고 이 방향성의 요구는 외부세계로까지 확대된다. 당신은 내부의 대상에 집착하지만 그것들을 감각에 감지되는 온갖 물리적 대상들과 자신을 관계 짓고 방향 잡는 데에 이용한다. 그리고 그 모든 대상을 한데 엮어주는 생각을 만들어내고는, 그 전체 덩어리를 붙들고 있다. 결국 당신은 내면의 이 덩어리와 너무나 끈끈한 관계를 맺은 나머지 그것을 중심으로 자아의 느낌을 지어낸다. 당신이 그것에 집착하므로 그것은 고정되어 머문다. 그리고 그것이 한자리에 머물러 있으므로 당신은 다른 무엇보다도 그것과 가장 깊은 관계를 맺는다. 이것이 마음의 탄생이다. 텅 빈 의식의 공간 한가운데를 지나가는 생각을 하나 붙들었다가 결국은 든든해 보이는 섬을 하나 만들어낸 것이다. 늘 머물러 있는 생각을 하나 가지게 되면 당신은 거기에 머리를 기댈 수 있다. 그러다가 더 많은 생각들을 붙들면 결국 의식을 집중시킬 수 있는 내면의 덩어리를 하나 지어내게 되는 것이다. 이 마음의 덩어리에 의식이 많이 집중될수록 그것으로서 자아관념을 정의하려는 습성이 더욱 강해진다. 집착은 벽돌과 몰타르를 만들어내고, 우리는 그것으로 관념적 자아를 지어낸다. 광활한 내면의 공간에서 연

기외도 같은 생각만을 가지고 든든해 보이는 집을 한 채 지어놓고, 거기서 사는 것이다.

길 잃은 사람처럼 발견되기 위해서 자아관념을 쌓아올리려고 애쓰고 있는 당신은 누구인가? 이 질문은 영성의 본질을 보여준다. 자신을 정의하기 위해 쌓아놓은 그것에서는 결코 자신을 발견할 수 없을 것이다. 당신은 그것을 쌓아올리고 있는 그다. 당신은 놀라운 생각과 감정을 짜맞추어 정말 믿기지 않게 아름답고 흥미롭고 역동적인 구조물을 지어낼 수도 있을 것이다. 하지만 그것은 분명 당신이 아니다. 당신은 그것을 만들어내는 자다. 당신은 참자아에 대한 인식으로부터 의식의 초점을 다른 데로 돌렸다가 혼란에 빠지고 두려움에 싸인 채 실종되었던 그다. 미아가 되어 두려움에 싸인 상태에서 당신은 자기 앞을 지나가는 생각과 감정을 붙들고 매달리게 되었다. 당신은 그것들을 가지고 자신을 정의할 수 있게 해줄 자아관념, 곧 하나의 인격을 만들어냈다. 의식이 인식하게 된 대상에 머물다가, 그것을 집이라고 불렀다. 자신을 정의하는 틀을 가지고 있으니 어떻게 행동해야 할지, 어떻게 결정을 내려야 할지, 외부세계와 어떻게 관계해야 할지를 쉽게 알 수 있다. 이것을 용기 있게 들여다본다면, 당신은 자기 주위에 둘러쌓은 이 틀에 근거해서 평생을 살아왔음을 깨닫게 될 것이다.

좀더 구체적으로 이야기해보자. 당신은 ‘나는 여자다’ 하는 등과 같은 일관적인 생각과 관념을 마음속에 지니고 있다. 그렇다. ‘나는 여자다’ 하는 것조차 당신이 마음에 품고 있는 생각이요, 관념이다. 그것을 품고 있는 당신은 남자도, 여자도 아니다. 당신은 거울 속에서 여성의 몸을 보고, 그 생각의 소리를 듣는 의식이다. 하지만 당신은 이 관념을 아주 다부지게 붙들고 있다. 당신은 ‘나는 여자다. 나는 나이가 몇이고 이런 사상보다는 저런 사상을 믿는다’고 생각한다. 당신은



당신은 일련의 생각들을
마음에 품고 그것에 집착한다.
그것으로부터 매우 복잡다단한
관계구조를 만들어낸다. 그리고
그 덩어리를 자신이라고 내어 보인다.
하지만 그것은 당신이 아니다. 그것은
단지 당신이 자신을 정의하기 위해
주변에 끌어다 모아놓은 생각일
뿐이다.

문자 그대로, 자신이 믿는 것에 근거해서 이런 식으로 자신을 정의한다. - '나는 신을 믿는다. 나는 평화와 비폭력을 믿는다. 나는 자본주의를 믿는다.' 당신은 일련의 생각들을 마음에 품고 그것에 집착한다. 그것으로부터 매우 복잡다단한 관계구조를 만들어낸다. 그리고 그 덩어리를 자신이라고 내어 보인다. 하지만 그것은 당신이 아니다. 그것은 단지 당신이 자신을 정의하기 위해 주변에 끌어다 모아놓은 생각일 뿐이다. 이렇게 하는 것은, 당신이 내적으로 집을 잃은 미아가 되어버렸기 때문이다.

기본적으로 당신은 마음속에 일관성과 안정감을 일궈내려고 한다. 잘못된 일이지만 이것이 반가운 안도감을 가져다준다. 당신은 주변 사람들도 똑같이 하기를 바란다. 사람들이 일관성 있어서 그들의 행동을 예측할 수 있도록 말이다. 그렇지 않으면 그것이 당신을 불편하게 한다. 왜냐하면 그들의 행동에 대한 예측도 당신이 만들어놓은 내부 틀의 일부이기 때문이다. 외부세계에 대한 이런 관념과 신념의 보호막은 당신과 당신이 대하는 사람들 사이에서 완충장치로 작용한다.

상대방의 행동에 대한 선입견을 소유함으로써, 당신은 더 안전하고 통제력을 가진 것처럼 느낀다. 그 벽이 송두리째 무 지는 것이 얼마나 무서운 일인지 상상해보라. 그 누구를 정신적 완충지대를 거치지도 않고 당신의 내적 자아 안으로 곧바로 맞아들이겠는가? 아무도, 당신 자신조차도 허락할 수 없다.

사람들은 외면을 꾸민다. 그리고 그중 한 면이 다른 면보다 더 진실에 가까움을 인정하기까지 한다. 직장에 가면 당신은 직업적 외면 속에서 자신을 잊어버리지만 일이 끝나면 말한다. ‘이제 집에 가서 가족과 친구들과 마음 놓고 지낼 거야.’ 그러면 직업적 외면이 뒤로 물러나고 편안한 사회적 외면이 전면으로 나선다. 하지만 그런 외면들을 가지고 있는 자인 당신은 어떤가? 아무도 그에게는 가까이 가지 않는다. 그건 겁나는 일이다. 감히 다가가기에 그것은 너무 깊숙이 있다.

그래서 우리는 모두가 어떤 것에 집착하고 뭔가를 쌓아올린다. 그중 어떤 사람들은 이것을 다른 사람들보다 더 잘 한다. 집착과 쌓아올리기를 잘 하면 대부분의 사회는 상을 두둑이 준다. 그 틀을 완벽하게 만들고 늘 거기에 맞춰 행동한다면 당신은 실제로 한 인물을 ‘창조해낸’ 것이다. 그리고 당신이 만들어낸 인물이 사람들이 원하고 필요로 하는 인물이라면 당신은 아주 인기를 얻고 성공할 것이다. 당신은 그다. 그것은 어릴 때부터 몸에 배어 있었고 당신은 거기서 한 치도 벗어나지 않았다. 당신은 인물을 창조하는 이 게임에 정말 숙달될 수 있다. 창조해놓은 인물이 기대만큼 인기도 없고 성공도 못한다면 생각을 고쳐먹을 수도 있다. 이렇게 하는 것이 잘못이라는 것이 아니다. 다들 이렇게 한다. 하지만 그것을 하는 당신은 누구인가? 그리고 왜 그렇게 하는가?


당신이 어떤 생각을 붙들어 어떤 인물을 창조하는가 하는 것이 전적

으로 당신에게 달린 문제가 아님을 깨닫는 것이 중요하다. 여기에는 사회가 깊이 개입되어 있다. 거의 대부분의 일에 있어서, 용인되거나 용인되지 않는 사회적 행동이 있다. - 앉는 방식, 걷는 방식, 말하는 방식, 옷 입는 방식, 그리고 어떤 일에 대해 느끼는 방식조차도. 사회는 어떻게 우리에게 이런 정신적, 감정적 틀을 심어놓는 것일까? 사회는 우리가 그것을 잘 하면 포옹과 입맞춤을 퍼부어주고, 잘못하면 육체적, 정신적, 정서적으로 벌을 준다.

상대방이 당신의 기대에 맞는 짓을 할 때 당신이 그를 얼마나 잘 대해주는지를 생각해보라. 하지만 그렇지 못할 때는 얼마나 멀찍이 물러서서 마음을 닫아거는지를 생각해보라. 그에게 화를 내거나 폭력을 행사하는 것까지는 제쳐놓고 말이다. 당신은 무엇을 하고 있는 건가? 그들의 마음속에 인상을 남겨놓음으로써 그들의 행동을 바꾸려 하고 있는 것이다. 그들이 지닌 믿음과 생각과 감정의 조합을 바꿔놓음으로써 다음번에는 당신이 기대하는 방식으로 행동하게 하려는 것이다. 사실 우리는 모두가 서로에게 날마다 이런 짓을 하고 있다.

우리는 왜 이런 일이 우리에게 일어나도록 용인하는가? 우리는 왜 자신이 내보이는 외면을 다른 사람들이 받아들이는지 어떤지에 그토록 신경을 쓰는가? 이 모두가 우리가 자신의 자아관념에 집착하는 이유를 이해하는 문제로 귀착된다. 집착을 멈춰보면 집착의 버릇이 생기게 된 이유가 드러날 것이다. 자신의 가면을 버리고, 그것 대신 새로운 것을 뒤집어쓰려고도 하지 않는다면 당신의 생각과 감정들은 닦을 감아올리고 당신을 통과해 지나가기 시작할 것이다. 그것은 매우 겁나는 경험일 것이다. 깊은 속에서 공포가 느껴질 것이다. 자신의 스타일을 종잡을 수가 없을 것이다. 이것이 외부의 아주 중요한 어떤 것이 마음속의 틀에 들어맞지 않을 때 사람들이 느끼는 것이다. 외면이

작용을 멈추고 무 저 내리기 시작한다. 그것이 더 이상 당신을 보호해 주지 않으면 당신은 엄청난 공포를 느낀다. 하지만 그 공포의 느낌을 기꺼이 직면해볼 각오가 된다면 그것을 지나가는 길이 있음을 발견할 것이다. 당신은 그것을 경험하고 있는 의식 속으로 더 깊이 들어갈 수 있고, 공포는 사라져버릴 것이다. 그러면 거기에는 여태껏 한 번도 느껴보지 못한 크나큰 평화가 있을 것이다.

그것은 사라져버린다. - 이것은 아주 소수의 사람들만이 깨달은 사실이다. 지껄임과 두려움과 혼란, 이 내적 에너지들의 끊임없는 동요, 이 모두를 멈추게 할 수 있다. 당신은 자신을 보호해야만 한다고 생각했다. 그래서 근처에 지나가는 것들을 붙들고 그것으로써 자신을 가려서 숨겼다. 손에 닿는 것을 닥치는 대로 잡아서 뭔가 견고하고 든든한 것을 지어내기 위해서 집착을 시작했다. 하지만 당신은 붙잡고 있는 것을 놓아 보내고 이 게임을 그만둘 수 있다. 다만 모두 놓아 보내고 돌아서서, 당신을 여기까지 몰아왔던 두려움을 직면하는 모험을 감행해야만 한다. 그러면 당신은 당신의 그 부분을 지나갈 수 있고, 그러면 모든 것은 끝난다. 그것은 사라질 것이다. 더 이상 발버둥칠 필요가 없다. 평화만이 있을 뿐이다.(끝) 

- 이 글은 '한 발짝 밖에 자유가 있다'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **마이클 싱어(Michael A. Singer)** | 1970년대 초 플로리다 대학교에서 경제학 박사과정을 공부하던 중에 우연히 깊은 내면적 체험을 하게 되어 세속적인 생활을 접고 은둔하여 요가와 명상에 몰두했다. 그는 1975년에 명상요가센터(Temple of the Universe)를 세우고 사람들에게 내적 평화의 체험을 전하기 시작했다. 그러는 동안에도 마이클 싱어는 사업, 미술, 교육, 보건, 환경보호 등의 분야에 큰 기여를 했다. 그는 동서양 사상의 통합에 관한 책을 두 권 저술했다. 《진리의 탐구》, 《우주적 법칙에 관한 세 개의 에세이: 카르마, 의지, 사랑》

역자 | 이균형 | 미내사 '지금여기' 번역위원이며, 80년대 중반에 정신세계에 입문한 이후로 의식탐사를 즐기면서 정신세계 관련서적을 번역해왔다. 옮긴 책으로 《인도 명상기행》(지중해의 성자 다스칼로스 1, 2)《사람은 늙지 않는다》《홀로그램 우주》《우주의식의 창조놀이》《비르발 아니면 누가 그런 생각을 해》《깨달음 이후 빨랫감》《웰컴 투 오로빌》《깨어나세요》《신에 이르는 길》 등이 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

한 발짝 밖에 자유가 있다

마이클 A. 싱어 저 | 이균형 역 | 정신세계사 판 | 정가 10,000원

수행자들의 전유물처럼 보이던 명상을 나날의 생활과 직결된 제대로 사는 삶의 방식인 삶의 도로서 소개하고 있는 책이다. 이 책은 삶 자체를 깊은 수행의 도장으로 바꾸려는 시도를 담고 있다. 초심자들도 명상, 수행, 영성에 관한 진정한 의미를 이해하게 되고 그것을 실천할 수 있는 단순한 방법을 확실하게 알 수 있도록 구성된 책이다.

