

감정은 순식간에 사라질 수 있다

군대에 있을 때 일어난 한 사건은 내게 평생을 두고 잊혀지지 않을 중대 사건 중 하나였습니다. 아주 짧은 순간의 일이었지만 내 삶의 태도에 커다란 영향을 미쳤기 때문입니다.

공병부대에서 복무하던 어느 겨울날 군사작전 차 여주 벌판으로 나왔습니다. 우리가 할 일은 작전용 임시 비행장의 기초를 닦는 일이었습니다. 끝없이 펼쳐진 여주 들판에 비행기 이착륙이 가능한 시설을 완공해야 했습니다. 그러나 군사작전을 위한 임시용이었기에 땅을 고르고 시멘트를 쳐서 실제 비행장을 만드는 것이 아니라 가로, 세로 1.5m되는 두꺼운 알루미늄판을 서로 연결하여 논(畓) 위에 평평한 임시 활주로를 만들어가는 것이 전부였습니다. 얼어붙은 논바닥에 알루미늄판을 옮겨놓기 시작했는데, 이 알루미늄판은 한 사람이 옮기기에 너무 무거워 두 사람씩 짝을 지어 날라야 했습니다. 나와 짝이 된 병사는 함께 군에 입대한 동기였습니다. 심성이 착한 친구여서 남에게 전혀 악한 일을 하지 못할 것 같은 이였습니다. 동기이기도 하고 맑고 착한 친구였기에 우리는 특별히 친하게 지냈습니다.

우리는 알루미늄 판들을 하나하나 힘들여 나르기 시작하였습니다. 두 사람이 호흡을 잘 맞추어 들고 나르고 놓아야 했습니다. 그렇지 않고 누구 한 사람이 먼저 놓거나 하면 그 무게 때문에 다른 한 사람도 할 수 없이 놓아버려야 했고, 잘못하면 다칠 수도 있는 일이었습니다.

그런데 함께 나르던 어느 순간 이 친구가 잘못하여 알루미늄 판을 놓치고 말았습니다. 그 자신은 놓치는 줄 알았기에 잘 피하였습니다. 그러나 혼자서 들 수 없는 무게였기에 나도 놓쳤고 그 무거운 알루미늄

판은 내 발등을 찍고 말았습니다. 군화를 신긴 했지만 워낙 무거웠기에 그 판에 맞은 내 발의 통증은 심했습니다. 더욱이 겨울이라 얼어있던 발의 아픔은 더 컸습니다. 순간 화가 치밀어 올라 분노가 목구멍까지 올라왔습니다. 그렇다고 그에게 화를 낼 수도 없었습니다. 왜냐하면 고의로 그런 것이 아니고 또 고의로 그럴 친구도 아님을 잘 알고 있었기 때문입니다.

그렇다 하더라도 마음에서 올라오는 분노를 막을 길은 없었습니다. 그를 보기도 싫어 얼굴을 외면한 채 저 멀리로 가서 땅을 차며 분노를 삭이고 있었습니다. 내뱉어 폭발시키지도 못하고, 안으로 품어 누를 수도 없는 상황의 분노, 모두들 한번씩 경험해보았을 것입니다. 그때 이 친구가 슬며시, 조심스럽게 눈치를 보며 내 앞쪽으로 왔습니다. 그리고는 미안한 얼굴로 빙긋이 웃는 것이었습니다. 그 순간 나도 모르게 웃음이 나오고 말았습니다.

그때... 놀라운 일이 일어났습니다.

그 당시 나는 자신을 들여다보는 공부를 하고 있었기에, 순간적으로 감정이 사라져버린 내 마음이 보였고, 이런 상황이 참으로 신기하고 놀라웠습니다!! 그토록 화난 내 마음은 어디로 갔는지 사라지고 없었던 것입니다. 강력한 폭풍처럼 마음을 휘몰아치던 분노가 녀석의 웃음에 그냥 사라지고 만 것이었습니다. 그때 난 순간적으로 알아챘습니다. 아! 분노란 것이 아무리 강하다 하더라도 한순간에 사라질 수 있는 것이구나 하는 것을. 그 후부터 일어나는 어떤 감정도 오래 갖고 있지 않게 되었고 감정에 휘둘리지 않게 되어갔습니다.

그전까지 나는 강하게 올라온 분노란 오랜 시간을 거쳐 삭여내거나 풀어야만 하며, 분노를 일으킨 대상을 통해 해결해야 한다고 무의식적

으로 생각하고 있었습니다. 또 더 깊은 무의식에서는 그런 상황에서 분노가 일어나는 것은 마땅하며, 그렇지 않으면 나의 존재감에 흠이 나고, 상처받는 것이라 여겼던 것 같습니다. 그런데 그날의 경험을 통해, 분노하지 않아도 나의 존재는 흠 없이 온전할 수 있으며, 늘 그러하다는 것을 알게 된 것입니다. 그렇게 분노를 비롯한 모든 감정은 순간적으로 생겼다 사라질 수 있음을 배운 것입니다.

사실 우리가 살아가다 보면 이러한 일들이 자주 일어납니다. 집안 식구에 대해 불같이 화가 났는데, 그 일과 전혀 상관없는 이웃집 사람이 잠시 들른 경우, 우리는 그를 보고 웃음 지으며 친절할 마음이 됩니다. 그 순간 어느새 불같은 화는 사라지고 없습니다. 그런데 그가 돌아가고 나면 다시 불같이 화를 내는 것입니다. 그러한 상황이 종종 있지만 우리는 분노가 이렇게 순간적으로 사라질 수 있다는 것을 잘 알아채지 못합니다. 그것은 우리가 그것을 의식적으로 경험하지 않았기 때문입니다.

한번의 알아챌, 이것은 참으로 중요합니다. 사실 그 이전에도 일상에서 이런 일들이 무수히 있었을 것입니다. 그런데 전혀 모르다가 그때 그것을 **의식적으로 알아챌 후** 감정에 대한 나의 태도에 많은 변화가 생겼습니다. 지켜보는 힘은 이토록 강력한 것입니다. 그리고 이런 생각을 하게 되었습니다. ‘우리가 경험하는 모든 것들에서 이런 알아챌들이 일어난다면 그의 삶은 ‘지혜’ 자체가 되리라’는…

마음의 아픔을 넘어서 가라

대학 때 처음으로 강렬한 사랑의 감정에 눈을 떴습니다. 무엇이든

최초의 경험은 강렬한가 봅니다. 그 친구의 몸에 손끝만 닿아도 기쁨으로 온 몸이 떨렸습니다. 어깨를 안으려고 손을 내밀어 천천히 움직여가는 그 순간은 말 그대로 온몸의 세포가 깨어서 우주적인 춤을 추는 듯했습니다. 손의 감각세포는 극도로 예민해졌고, 그녀의 어깨에 닿는 순간 민감해진 온 신경은 그곳에 집중되어 다른 어떤 것도 내 의식의 세계에 들어오지 못하는 것이었습니다. 그것은 영원의 순간이었습니다. 영원이란 바로 이런 것이리라 여겨집니다. 시간이 느껴지지 않고 오직 있는 것은 지금 이 순간 뿐, 그러다 헤어져 집으로 돌아가면 머릿속엔 온통 그녀 생각뿐이고, 꿈속에서 마저 내 개인적인 생활은 없어지는 것 같았습니다.

그러나 아쉽게도 강렬했던 기간은 얼마 지나지 않아 끝이 났습니다. 차라리 서로가 시들해져 떠나간 것이라면 편하게 잊었을 터인데, 이제 막 불붙어 불길이 가장 세차게 타오를 때 멈추어야 했고, 더욱이 세상에 태어나 처음으로 경험하는 기쁨의 전율을 더 이상 계속할 수 없다는 것이 내게는 커다란 고통으로 다가왔습니다. 그 쓰라림과 가슴의 통증은 강렬한 기쁨의 크기에 비례하여 내가 감당할 수 없을 만큼 압도적이었습니다.

그즈음 그녀 외에도 두 가지 일이 내 삶의 중심을 차지하고 있었습니다. 하나는 논문을 써야할 급박한 상황이었고, 또 한 가지는 한분에게서 내면의 공부를 하고 있었는데 마침 늘 듣던 말이 '마음의 아픔을 넘어서 가라'였습니다. 거기다 그녀와의 이별로 얻은 고통이 덧붙여져 나는 삼중의 심적 하중을 느끼며 생활해 나갔습니다.

그 당시엔 '마음의 아픔을 넘어서 가라'는 것이 무엇을 뜻하는지와 닿지 않았습니다. 아픔이 느껴지는데 그 아픔을 어떻게 넘어서 가라는

것인지, 넘어가면 아프지 않은 것인지, 도통 나는 그 의미를 알 수 없었던 것입니다.

그런데 바로 이 사건을 통해 내가 ‘마음의 아픔’ 보다 더 큰 존재라는 것을 체험하게 됩니다. 너무도 커서 결코 견디지 못할 것 같은 아픔을, 깨어서 의식적으로 넘어가게 되면 이제 우리는 ‘자신’ 이라 여기는 그 ‘모든 아픔’ 보다 자기가 더 큰 존재라는 것을 경험할 수 있습니다.

그녀와 헤어진 후 가슴에 실제 통증을 느끼며, 먹지도 못하고 잠도 잘 오지 않는 아픔과, 손발의 힘이 모두 빠져나간 것 같은 무력감을 느끼며 하루하루를 좀비처럼 지냈습니다. 대학 도서관 본관 창문에서 그녀가 귀가하는 모습을 바라보며 맥없이 주저앉기도 했고, 공대 도서관 구석에 틀어박혀 눈에 들어오지 않는 논문을 기계적으로 훑기를 거의 3개월 여간 했던 것 같습니다. 글을 아무리 읽으려 해도 내용이 들어오지 않았고, 머릿속은 하얗게 텅 비어 있을 뿐이었습니다. 그때까지도 가슴 속 아픔은 그 세기가 전혀 줄어들 기미가 없었습니다. 나는 그야말로 아무것도 하지 못하며 세월을 보내고 있었습니다.

그런데 3개월여가 지나간 어느 날, 참으로 놀라운 체험을 하였습니다. 이것은 체험이라기보다는 일종의 알아챌이였는데 내게는 그것이 존재감을 새롭게 느끼는 삶의 전환점이 되었습니다. 어느 때와 마찬가지로 허전하고 아픈 가슴을 느끼며 논문거리를 들고 공대 도서관으로 갔습니다. 학교의 가장 구석에 있던 이 작은 도서관엔 많은 학생들이 자신의 목표를 향해 열심히 공부에 열중하고 있었습니다. 그 중 비어있던 한 자리에 앉으며 ‘오늘도 어제처럼 눈에 들어오지 않는 글씨들을 마주하겠구나’ 하는 마음으로 아무 생각 없이 책을 펼쳤습니다. 그런데 한 두 페이지를 읽어내려 가던 순간 나는 놀라고 말았습니다. 어! 책이 읽히

고 있었던 것입니다. 내용이 머리에 들어왔고, 구도가 잡히며 줄거리가 생생하게 마음의 스크린에 살아서 움직였습니다. 이럴 리가 없는데! 하며 아픈 가슴 속을 느껴보았습니다. 쓰라린 아픔은 여전히 그 자리에 있었고, 사랑의 결핍감은 어제와 똑같이 내 존재의 큰 자리를 차지하고 있었습니다. 그런데 그 와중에 ‘책이 읽히고 있었던 것입니다!’

나는 이런 상황에 놀랐습니다. 그리고 순간적으로 ‘아, 바로 이런 것이 “아픔을 넘어서 간다”는 말이 의미하는 것인가’ 하고 자문하였습니다. 내 가슴 속의 아픔은 여전히 전혀 줄어들지 않았는데도 그동안 읽히지 않던 글이 눈에 들어오고 다른 모든 일을 ‘할 수 있었던 것입니다.’

그때서야 난 ‘아픔을 넘어서 간다’는 것이 무엇을 뜻하는지 명확히 이해하게 되었습니다. 그것의 핵심은, 마음의 아픔이 사라지는 것이 아니라 나의 ‘존재가 그 아픔보다 더 크다’는 것을 알아챈을 의미했던 것입니다. 그것은 마치 1미터 파도를 두려워하며 한 발짝도 움직이지 못하던 서퍼(surfer)가 수없이 물에 빠지다가 어느 순간 그 파도를 훌쩍 넘어버린 것과 같습니다. 1미터 파도가 오지 않는 것이 아닙니다. 그는 그 파도보다 커진 것입니다. 그는 더 이상 1미터 파도가 주는 아픔을 두려워하지 않게 된 것입니다. 3개월여의 아픔을 의식적으로 느끼며 견뎌내는 동안 존재의 중심은 내 ‘아픔’을 넘어 더 거대한 쪽으로 이미 옮겨져 있었던 것입니다.

그런데 마음의 세계는 서핑의 세계와는 또 다른 면이 있었습니다. 서핑에서는 1미터보다 훨씬 더 큰 2미터 파도가 오면 또다시 두렵고 실력을 키워 넘어가야 하지만 마음의 세계에서는 ‘연역(演繹)’ 또는 ‘통찰 현상’이 있어 강도가 더 센 아픔이 다가와도, ‘나는 그 어떤 아픔보다 더 큰 존재이다’라는 것이 확고히 자리 잡은 이상 흔들림이 없게 되

는 것입니다. 이것은 '심적인 고통(心的苦痛)'을 끝내버리는 통찰이었습니다. 물론 그 이후에도 간간히 아픔들이 있었지만 그 아픔의 깊은 배경에는 '나는 그 어떤 심적 고통보다도 더 큰 존재이다'라는 '안전한 평화'가 뿌리내리고 있었습니다.

‘나’도 ‘세계’도 사라지는 체험

그러나 내가 방황하던 이유는 아픔을 끝내기 위함이 아니라 뭔가 인생의 시원한 생명수를 맞보고자 하는 것이었기에 그렇지 못한 답답함을 풀기 위해 또다시 방향을 통한 추구가 계속 되었습니다. 그렇게 이리저리 기웃거리며 호흡 수련도 하고 책도 보며 다양한 강의도 듣던 중에 어떤 의식 프로그램을 듣게 되었습니다. 초기 과정은 심심하다 느껴졌으나 마지막 과정은 상당한 깊이가 있었고 어떤 체험이 일어났습니다.

그 과정이 끝나갈 즈음, 나는 생각을 지우는 연습을 하고 있었습니다. 내면을 들여다보며 어디서 생각이 올라오는지 바라보다가 올라오면 그것을 붙잡아서는 지워버리고, 또 올라오면 지우고를 반복하였습니다. 그렇게 생각 지우기가 기능화 되자 흥미롭게도 지우는 속도가 빨라지기 시작했습니다. 얼마 지나지 않아 떠오르는 '생각의 속도'보다 지워 '사라지는 속도'가 더 빨라지는 시점에 이르렀고, 따라서 마침내 더 이상 지워야 할 생각이 없는 상태가 되었습니다. 마치 방안에서 가구들을 하나하나 치우다가 이제는 다 치우고 텅 비어버린 공간을 마주하고 있는 것과 같았습니다.

그러자 텅 빈 내면의 공간에서, 지워야 할 '생각'이 떠오르기를 기다리고 있는 '나'만 두리번거리고 있는 것이 느껴졌습니다. 그것을 느끼

며 잠시 기다리다가 번개에 맞은 듯 번쩍 하고 놀라운 통찰에 이르렀습니다. 바로 이렇게 “생각이 떠오르기를 기다리는 ‘나’란 놈도 하나의 생각이 아닌가?”라는 것이었습니다. 이런 통찰에 이르자 그동안 자동화된 ‘지우기 기능’이 작동하며 갑자기 내면의 배경에서 한시도 쉬지 않고 생각이 떠오르기를 기다리고 있던 ‘나’라는 놈이 ‘스스로를 지워 버렸습니다’. 그리고는 알지 못할 나락으로 빠져들기 시작했습니다. 아마 블랙홀이 존재한다면 바로 이런 느낌일 것입니다.

나와 세계는 같이 사라지는 것입니다. 결코 어느 하나만 사라지지 않습니다. 왜냐하면 ‘내’가 곧 ‘세계’이기 때문입니다. 따라서 자신에게 ‘세계가 나타나 있다면’ 그것은 곧 어딘가에 그 세계를 보고 있는 ‘내’가 있다는 증거입니다. 지금 이 순간 당신이 무언가를 ‘의식’하고 있다면 거기엔 이미 그것을 의식하는 어떤 ‘동일시’가 있다는 증거입니다. 그 동일시된 ‘나’를 이 글에서는 ‘감지(感知)’라 부를 것입니다. 우리의 의식발생 과정에서 순수하게 ‘있는 그대로’를 감각한 이후, 그 흔적을 통해 ‘안다’는 느낌을 만들어내는 원인이기 때문입니다.

어쨌든 그렇게 생각지우기를 하던 그 순간 ‘나와 세계’가 한꺼번에 사라져버리고 말았던 것입니다. 그 순간 나는 떠오르는 ‘생각’도 아니었고, 그 생각을 지우는 ‘나’도 아니었으며, 그저 저 깊은 블랙홀로 빠져드는 존재감만 있었습니다. 마치 ‘아무것도 없음’ 또는 무(無)에 온 존재가 몰입되어 있는 것과 같았습니다. 얼마나 지났을까, 온몸이 추웠는지 몸을 떨었고, 누군가 담요 같은 것을 내 어깨에 얹어주며, 밖으로 산책을 데려갔습니다. ‘내’가 아니라 발이 걷고 있었습니다. 한 커다란 건물의 뒷산 언덕이었습니다. 거기서도 역시 눈에 많은 것이 보였지만 마음에는 그 어떤 것도 그려지지 않았습니니다. 그저 감각적으로 흘러갈

뿐 마음에 어떤 흔적도 남지 않았습니다. 그것은 보아도 보는 것이 아니었습니다. 오직 지금만이 있었으며, '안다'는 대상으로 가득 찬 과거와 현재, 미래는 없었습니다. '마음이 없는 곳에 시간이 없다'는 것을 그때 깨우쳤습니다. 그저 감각적 정보만이 눈으로 들어올 뿐 내가 '아는' 것은 아무것도 없었습니다. 마음에 어떤 그림도 그려지지 않았습니다. 그렇게 2~3시간이 흘렀을까? 이제는 이 과정을 더 이상 하고 싶지 않았습니다. 어떤 필요도 없었고, 원하는 것도 없었습니다. '더 나은 삶의 목표를 정하기'와 같은 몇몇 과정이 남아 있었지만 나는 더 이상 필요 없다는 말을 남기고 집으로 향했습니다. '나'를 느낄 수가 없는데 어떻게 그런 '나'를 위한 새로운 삶의 목표를 정할 수 있겠는가?

그렇게 3일간을 보냈던 것 같습니다. 아무런 생각도 없이 블랙홀에 빠져든 상태로 며칠을 보낸 후 다시 내용이 있는 의식의 세계로 나왔습니다. 이제 내가 추구하던 것이 얻어진 것일까? 분명하지는 않았지만 더 이상 원하는 것이 아무것도 없었으므로 나는 발이 세상에서 떠있는 듯이 3개월여를 그렇게 평화 속에서 지냈습니다.

그러나 그것은 그저 왔다가는 또 하나의 체험일 뿐이었습니다. 그 체험의 강도가 약해지자 일상에서 다시 도전받기 시작했습니다. 전보다 약하긴 했지만 감정이 다시 올라오고, 마음이 물들기 시작했으며, 내적으로 요구하는 것이 생겨나고 의심이 고개를 내밀기 시작했습니다. 이것이 끝이 아니란 말인가?

눈은 모든 것을 보지만 눈 자신을 보지는 못한다

깊은 블랙홀로 빠져드는 체험을 한 후 나는 '이제 끝났나보다. 더

이상 얻을 것이 없는 것 같다'는 생각을 했습니다. '내가 없는 무아'라는 것이 이제서야 무엇인지 알 것 같았습니다. 한번 깊은 미궁 속에 빠져본 후 그 미궁의 깊이, 온통 미지이며 아무런 흔들림도 없는 절대무와 같은 그것이 존재 깊숙이 자리 잡고 앉아 내게서 떠나지 않고 있었습니다. 그저 암흑만이 있고 밖에도 내면에도 아무것도 없는 그야말로 무의 상태에서 3일간을 지낸 후 내 마음은 '그래, 내 필생의 작업이 드디어 끝났구나'라고 느꼈습니다. 길을 걸어도 음식을 먹어도 그 블랙홀의 '무'의 감각이 늘 함께 했습니다. 내면엔 그저 평화가, 외부엔 아무 일도 일어나지 않고 있었습니다.

그런데 3개월가량 지나자 서서히 그 '감각'이 희미해지면서 이전보다는 약하지만 다시 생각에 휘둘리고 미세한 감정이 일어나며 무의 감각이 서서히 사라져가는 것이었습니다. 그때서야 이것이 전부가 아니라고 생각되기 시작했습니다. 세상 모든 사람을 속일 수 있어도 자신을 속일 수는 없는 법입니다. 내면에서 '아직 부족하구나'라는 생각이 올라오고 다시 흔들리는 것을 막을 수 없었습니다. 도대체 뭐가 더 있던 말인가? 소위 말하는 무아의 체험을 한 것이 아니란 말인가? 아니면 무아의 체험이란 것도 그냥 하나의 체험에 불과하며 지속될 수 없다는 말인가?

그리하여 마음은 또다시 현재를 떠나 여행하기 시작했습니다. 그러다 꼭 알맞은 시기로 느껴지는 때에 '절대'의 입장에서만 말하고 있는 『아이엠댓』이라는 책을 접하게 되었습니다. 그 책을 매우 흥미롭게 읽었는데, 그 이유는 질문자들이 마음에 들었기 때문입니다. 스승에게 무조건 고개 숙이지 않고 집요하게 묻는 것이 마치 내가 묻고자 하는 것을 꼭 집어서 대신 물어주는 듯했고, 그 대답 또한 시원했던 것입니다.

20대 초반 불경을 접했을 때 나가세나와 석가모니의 문답집을 보는 것과도 같았습니다. 다른 글과는 달리 이 경전은 나가세나 비구가 석가모니와 설전을 벌이는 장면이 아주 상세히 나와 있었습니다. 이 책은 석가모니에게 고개 숙이며 그저 '네, 네' 만 하는 다른 경전들과는 확실히 달랐습니다. 그와 같이 『아이엠댓』도 역시 스스로 이해되거나 체험이 일어나지 않는 한 끊임없이 의문을 던지는 질문자들과, 그에 대해 한치의 흔들림 없이 대답하는 마하라지의 명철한 대답이 시원하게 느껴졌습니다.

그런데 책을 읽어가던 중 막히는 부분이 있었습니다. 바로 '눈은 모든 것을 보지만 눈 자신을 보지는 못한다' 라는 문구였습니다. 뭔가 이해될 듯 하면서도 시원하게 수용되지 않는 이 문구가 가슴에 들어와 몇 날 며칠이고 떠나지 않았습니다. '화두란 이런 것이 아닐까? 스승이 주어서가 아니라 어떤 계기로 가슴속 깊이 들어와 제 스스로 떠나지 않는 문구! 내가 일부러 그것을 붙잡고 놓지 않으려고 하는 것이 아니라 그 문구 스스로가 내 가슴 안에 들어와 자리 잡고 떠나지 않는 것!' 거기에 내가 할 수 있는 일이라고는 아무것도 없었습니다. 밤이면 그 문구와 함께 잠이 들고, 아침에 일어나면 그 문구와 함께 또 하루를 시작했습니다. 마치 문지방에서 있는 듯이 알듯 말듯 한 느낌이 나를 사로잡아 이 의문에서 멀어지지 못하도록 하였습니다. 아마도 이 말의 뜻을 이해하기에 너무도 먼 곳에 있었다면 이렇게 사로잡히지는 않았을 것입니다. 그런데 바로 한발만 내디디면 이해될 상태에 와있었기에 그토록 그 말에 사로잡힌 것이 아니었을까? 그래서 '화두'는 누군가가 주는 것이 아니라 그 스스로 자신에게서 떠나지 않는 것, 즉 내 안에서 살아있는 '활구(活句)' 일 수밖에 없다고 이제는 느끼는 것입니다. 그리고

그 활구는 나의 의지를 몰수하여 모든 에너지가 그를 따르도록 하였던 것입니다.

그 상태에서 며칠이 흘렀는지 알 수 없지만 분명한 것은 그 당시 화두였던 ‘눈은 모든 것을 보지만 눈 자신을 보지는 못 한다’에 나의 온 의식이 집중되었다는 사실입니다. 그러다 어느 날, 아! 그것이 온몸으로 확연히 이해되었습니다. 그 순간 수많은 것들이 떨어져나가는 느낌이었습니다. 아주 가벼워져 아무런 무게감을 느끼지 못하는 자유로움이 있었습니다.

눈이 모든 것을 보듯이 내 마음의 근본도 마음에서 일어나는 모든 것을 봅니다. 거기에는 생각도, 감정도, 그 밑바탕의 느낌들 및 기타 마음에 의해 느껴지고 알려지고 경험되는 모든 것이 포함됩니다. 그것들은 모두 대상일 뿐 진정한 내가 아니었던 것입니다. 진정한 나는 그저 경험되지 않는 근원으로 남아 있을 뿐, 눈이 눈 자신을 볼 수 없듯이 내 마음의 근본도 그 자신을 보거나 알거나 경험할 수 없습니다. 대상이 있다는 것이 근원을 증거할 뿐. 그래서 근원에 대해서는 ‘이것도 아니요, 저것도 아니다’라고 부정어로만 말할 수 밖에 없다는 것이 확연히 와 닿았습니다.

논리적으로 당연한 것으로 여겨지지만 그 말이 나의 내면에 일으킨 통찰의 효과는 컸습니다. 더 이상 무언가를 찾아 헤매는 ‘마음’이 사라진 것입니다. 무언가 ‘의심’이 일어나면 ‘그것’을 느꼈고, 어떤 감정이 일어나면 ‘그것’이 보였습니다. 희노애락애오욕의 모든 내적인 사건들이 일어나면 ‘그것’을 보았습니다. 내면에서 일어나는 모든 것은 ‘그것’이었습니다. 나중에 그 이유를 분명히 알게 되었는데, 그것들과의 ‘동일시’가 끊어져버렸기 때문이었습니다. 내면에는 ‘나’라고 할 만한

것이 없었습니다. 그러자 내면에서 일어나는 어떤 일에도 더 이상 흔들리거나 끌리거나 저항하는 현상이 사라졌습니다. 그것은 분명하였습니다. 블랙홀의 체험 이후 3개월여를 무(無)의 감각으로 살다가 다시 돌아온 것은 '나는 무를 체험했다'는 체험에 주의가 가있었기 때문입니다. 그 '체험'과 무의식적으로 동일시되어 다시 동일시하는 함정에 빠진 것을 몰랐던 것임을 깨우쳤습니다.

그 당시는 참 놀라운 체험이라 여겼습니다. 왜냐하면 그 후로는 더 이상 어떠한 의문도 일어나지 않았기 때문입니다. 모든 것을 알게 되어서가 아니라 무엇에 대해 알아야 한다거나 부족하다는 마음이 사라졌기 때문입니다. 그것이 사라진 이유는 떠오르는 모든 생각들에 대해 초연할 수 있었기 때문입니다. 어떤 부족하다는 생각이 일어난다 해도 그것들과 동일시가 되지 않으므로 문제가 되지 않았습니다. 나의 중심이 더 이상 어떤 생각이나 감정, 느낌에 가있지 않게 되었습니다.

그러나 지금 내면을 바라보면 그것은 전혀 놀라운 일이 아닙니다. 동일시만 없다면 우리 모두가 항상 그 상태에 있기 때문입니다. 그러므로 무엇을 새롭게 얻은 것도 아니요, 새롭게 체험한 것도 아니며 새롭게 안 것도 아닙니다. 사실 근본적으로 내게는 아무 변화가 일어난 것이 없었습니다. 그러나 그것은 또한 혁명적인 변화이기도 했습니다. 이제는 해야 하고 필요한 일이라 생각되는 것에 아무런 내적인 방해나 잡념 없이 몰입 되었으며, 또 '의식'이 소용없는 순간에는 언제든 그것들을 내려놓고 '될 수 있게' 되었습니다.

기본적으로 어떤 생각이나, 생각에 기반을 둔 어떤 감정에도 빠지지 않게 되었습니다. 다시 말해 생각으로부터 초연해진 것입니다. 그러나 어찌 보면 말 그대로 가리고 있던 막에서 놓여났지만 이 존재는 "여

전히 그대로이다”라고 말할 수 있습니다.

이때부터 어떤 생각이나 감정이 지나가도 상관이 없게 되었습니다. ‘그것들’은 그저 ‘일어나는 일’에 불과한 것이었기 때문입니다. 일장에서 그것들에 대해 초월이 가능하게 되었습니다. 그 전까진 늘 무심상태에 들거나, 고요해지도록 노력해야 했습니다. 그런데 이제 더 이상 ‘일상을 피할 필요가 없어졌다.’는 것입니다. **생각이 있다는 것이 곧 내 의식의 근원이 있다는 증거요, 감정이 있다는 것이 바로 심오한 우주의 근원인 나의 바탕이 있다는 강력한 증거이기 때문**입니다.

이전에도 똑같이 나는 내면을 살펴보고, 수도 없이 자신의 생각과 감정이 어디서 기원하는지 의문에 휩싸였습니다. 그런데 이제 그 모든 생각과 감정이 그저 ‘일어나고 있는 것임’이 확인되는 것입니다. 물론 정신분석이나 정신적 외상치료에서와 같이 그 생각과 감정의 원인을 파고 들어가 보면 저 깊이에 무언가가 있겠지요. 그러나 아무리 깊은 심층에 어떤 원인이 있다하더라도 그것 역시 근원의 장(場)위에 떠오르는 ‘대상’에 지나지 않습니다. 그렇다면 과연 무엇이 달라진 것일까요? 우리는 어떻게 자신이 내면에서 말하는 자신의 목소리를 들을 수 있을까요? 그것은 우리의 근본의식은 언제나 그 모든 것을 목격하고 있다는 것을 알아챌 때 비로소 가능해집니다.

15년 이상을 답답해하며 무언가 시원한 것을 끊임없이 추구하던 욕망이 바로 그 시점 이후로 사라져버렸습니다. 그렇다고 내가 ‘무언가’를 얻은 것은 아닙니다. 그보다는 차라리 그렇게 무언가를 얻으려하는 마음의 ‘전체과정’이 보인 것 뿐입니다. 그 과정을 모두 보게 되자 갑자기 ‘추구력’이 사라지며 그토록 추구하던 ‘나’로부터 자유롭게 된 것

입니다. 그래서야 ‘내가’ 자유로워지는 것이 아니라 ‘나로부터’ 자유로워진다는 말의 진정한 의미를 알게 되었습니다.

상상에서 벗어나다

수련을 하던 초창기에 나는 뭔가 놀라운 내적 경험이나 황홀경을 추구하였습니다. ‘내가 사라지는 체험’이라는 것은 아마도 거대한 감정적·정신적·육체적 변화와 함께 상상할 수 없는 체험으로 다가올 것이라는 기대를 갖고 있었습니다. 물론 그 체험은 ‘내’가 결코 상상하지 못했던 모습으로 다가왔습니다. 아주 고요하고 모든 추구력을 끝내는 침묵으로.

어떤 사람에게는 황홀경이나 기적과 같은 체험이 함께 할 수도 있습니다. 그러나 그러한 모든 체험은 일시적일 수밖에 없습니다. 전 인류 역사를 통해 모든 참스승들이 이야기 하듯이, 만일 우리가 한 순간도 떠날 수 없는 근원 속에 늘 있다면, 황홀한 체험이 일어나기 전이나 이후에도, 항상 같은 근원의 바다 안에 살고 있으므로, 근원을 발견하고자 하는 우리는 그 경험의 전후를 포함한 매 순간 ‘변함없는 그 무엇’을 살펴봐야 합니다.

그런데 ‘그 무엇’을 발견하는 체험의 양상은 사람들마다 다르니, 어떤 이는 말로 표현할 수 없는 거대한 기쁨의 파도로, 어떤 이에게는 침묵의 평화로, 어떤 이에게는 한없는 사랑으로 체험될 수 있습니다. 다만 이렇게 극도의 진리와 선함과 아름다움을 경험하는 것은 모두 ‘근원’이 ‘그 사람이라는 현상’을 통해 ‘번역’된 모습일 뿐입니다. 근원은 어떤 모습도, 맛도, 감정도 지니지 않지만 그것을 체험하는 사람의 패

턴에 따라 다양하게 모습을 드러낼 뿐입니다.

사실 거기엔 진리도, 선함도, 아름다움도 없습니다. 그저 근원이 있을 뿐입니다. 인도에는 근원을 표현하는 단어가 셋 있는데, 바로 샷, 칫트, 아난다(Sat, Chit, Ananda)입니다. 그것은 창조에너지의 '존재', 순수 '의식', '지복'이라는 뜻입니다.

그러나 근원은 존재도, 의식도, 지복도 아닙니다. 그것은 근원을 본 사람의 양태에 따라 그렇게 번역, 혹은 해석된 것일 뿐입니다. 그러므로 그것에 대해서는 결코 그 어떤 말로도 포장할 수 없는 것입니다. 그것은 그저 용솟음치는 생명의 힘으로 나타날 뿐입니다. 그러므로 황홀경이나 지복의 느낌, 무한한 평화, 기쁨 등의 단어로 근원을 왜곡하지 말도록 해야 합니다. 거기서 초심자들의 오해가 생기게 되고, 그들의 잘못된 노력이 시작되기 때문입니다.

어느 누가 어떤 경험을 통해 근원의 맛을 보았다 해서 모두가 그런 경험을 해야 한다는 것이 아님을 기억하십시오. 우리 모두는 우리 자신만의 형태로 근원을 경험합니다. 그리고 그 경험의 색깔과 형태, 농도는 아주 독특해서 어느 누구도 같은 경험을 하지 않습니다. 그러므로 누군가 '이런 경험을 해야만 근원을 본 것이다' 라고 주장한다면 그는 올바르게 말하는 것이 아닙니다. 다만 자신의 지혜가 드러날 때까지 멈추지 않고 가면 됩니다. 그 길은 어느 한 사람이 알려줄 수도 없고, 하나의 방법이 이르게 할 수도 없습니다. 만일 누군가 자신의 상태를 잘 설명해주는 스승 밑에서 배우고 있다고 여긴다면 그는 그 스승을 떠날 때까지 깨어나기 더 어려울 것입니다. 왜냐하면 그는 스승의 '설명' 속에 묶여있기 때문입니다. 지혜는 '자신' 으로부터 '완벽히 자유로워졌을 때' 드러납니다. 또는 지혜와 자유는 동전의 양면입니다.

그래서 지혜를 얻은 이들에게는 한 가지 공통된 점이 있습니다. 즉, 근원의 빛이 된 자는 누구나 자기의 소리를 낸다는 것입니다. 그는 더 이상 누구를 뒤따르지도 않고, 더 이상 누구를 흉내 내지 않으며, 더 이상 누구를 막지도 않습니다. 그는 자신이 쥐의 형태를 하고 있음을 보고 짹짹 소리를 냅니다. 그리고 과거와 같이 더 이상 어흥 하고 사자 흉내를 내지 않습니다. 그는 이제 짹짹 소리를 내면서도 그것이 사자의 어흥 소리와 다르지 않음을 압니다.

다만 그림자에 가장 덜 오염된 말로 표현하려니까 존재의 근원은 의식이며, 그것 속에 있을 때 지복의 느낌을 갖는다고 말하는 것 뿐입니다. 여기서 지복이란 결코 행복과는 다릅니다. 행복은 늘 고통을 수반하는 동전의 양면이기 때문입니다. 반면에 지복은 자유와 함께 옵니다. 내적인 모든 생각이나 느낌이 '그것'으로 느껴지는가? 그렇다면 그로부터 벗어나 있음을 자연스럽게 알게 되며, 그것들로 인해 야기된 '분리감'이 사라지면서 전체인 하나가 됩니다.

누군가 감정적인 지복을 '느낀'다면 이런 경우일 것입니다. 즉, 고개를 왼쪽으로 돌리면 분리감의 세계가, 오른쪽으로 돌리면 전체의 세계가 보이는 경계선, 그곳에 서있기에 그 두 세계 사이에서 전율하는 것, 그것이 지복의 느낌일 수는 있습니다. '분리'에 속할 때만 '느낌'이 가능합니다. 그에게 지복이라는 일말의 '느낌'이 가능한 것은 그가 분리되어 있는 동시에 전체이기도 하기 때문입니다.

'지복'이 그 어디에도 끌리지 않고 지금 여기서 일어나는 느낌인 데 반해, 행복은 무언가에 '끌리는', 움직임의 방향이 있는 느낌입니다. 행복한 이는 자신이 끌리는 것을 향해 달려가는 느낌이 있습니다. 어떤 이유가 있다는 말입니다. 물론 이 행복감이 극도로 커져서 어디로 향하

는지도 모르고, 왜 행복한지도 모르며, 그저 그 행복감 자체 속에 있다면 그것은 지복과 유사한 느낌일 것입니다. 그러나 거기에는 여전히 강렬한 에너지의 유입이 있어야 하며 거기에 한계가 있습니다. 그런데 지복은 에너지의 유입이 없어도 그 자체로 잔잔한 진동을 일으키는 느낌입니다. 그는 지금 이 순간과 하나가 되어 있습니다. 그것이 크리스나와의 연인인 '미라'에게서 일어난 일입니다. 그녀는 행복감에서 시작했으나 그 행복감이 너무도 커져 자신마저 사라지는 지복의 상태로 변형되었던 것입니다.

아무것도 느끼지 않는 상태, 그것이 근원적 상태에 가깝습니다. 왜냐하면 우리는 그 '어느 것'도 아니기 때문입니다. 황홀경을 느끼고, 벅찬 기쁨을 느낀다면 그것은 곧 사라질 것입니다. 무언가를 느낀다는 것은 '변화' 속에 있을 때만 가능하기 때문입니다. 즉, '어떤 상태'에서 '다른 상태'로의 변화가 있을 때만 '느낄' 수 있습니다. '어떤 상태'와 동일시되어 있을 때만 그것이 '다른 상태'를 '느낄' 기반이 되어주기 때문입니다. 만일 황홀경이 있다면 그것은, 그동안 끊임없는 생각과 감정의 소용돌이 속에 파묻혀 있던 어떤 '정신 상태'가 난생 처음 거기서 빠져나와 아무런 생각도 없는 '무심의 경지'를 맞볼 때 느껴지는 감정적 부산물일 가능성이 매우 높습니다. 황홀경이 근원의 핵심은 아니기 때문입니다. 당신이 느낄 수 있는 모든 것은 거의 예외 없이 변화의 과정에서 느껴지는 내적인 '대상'일 뿐입니다. 그러나 근원은 그 어떤 대상도 아닙니다.

그리고 그 '아무것도 아님'의 세계는 우리 누구나 언제나, 거기에서 살아가고 있기에 알아채는 데 어려움이 없습니다. 이 글 「깨어있기-의식의 대해부」를 통해 그 평상심의 세계가 전달되기를 바랍니다.

의식을 사용하기

우리가 이제 '나'로부터 자유로워져서 의식을 초월적으로 사용하는 것은 자판의 사용에 비유될 수 있습니다. 우리가 분명하게 의식을 '사용하게 되기'까지는 무지와 자아, 자유인에 이르는 과정을 거칩니다.

'오직 모를 뿐'이라는 말이 있습니다. 그것은 어떤 생각으로부터도 자유롭다는 것을 의미합니다. 그러한 자유의식을 맛본다는 것은 '모른다'를 '느끼'거나 순수의식을 '느끼'는 것이 아니라 모르는 '상태'로 들어가는 것입니다. 흥미롭게도 자유로이 의식을 쓸 수 있는 '모르는 상태'에 있을 때는 도리어 '모른다는 느낌'이 없습니다. '모른다'를 '느끼'거나 '텅 빈 상태를 느낀다'는 것은 아직 이원(二元)적인 자리에 있다는 증거입니다. 아직도 '뭔가'를 '느끼는' 상태이기 때문이지요. 당신이 내적인 무언가를 '알거나 느끼기' 위해서는 느끼는 주체와 느껴지는 대상으로 나뉘어 있어야 합니다. 또는 그 대상의 '고정된 흔적'이 필요합니다. 즉 아무리 짧은 순간이라도 그것이 '지나간 과거'가 되어야 합니다. 분열되지 않은 '지금 이 순간'은 결코 '알거나 느낄 수' 없습니다. 예를 들어 지금 자신의 마음을 들여다보고 어떤 느낌이 있는지 '보십시오.' 만일 '외로움'이 느껴진다면 당신은 그 외로움을 사진 찍듯이 형태지어 붙잡아놓고 '느끼거나' '안다'고 하는 것입니다. 그렇지 않다면 그것을 '외로움'이라고 느껴 알 수 없을 것입니다. 그러나 그것은 이미 죽은 과거입니다. 그것이 사진과 같이 변함없고 고정되어 계속 '같은 느낌'을 준다면 말입니다. 과거만이 '같은 느낌'을 지닙니다. 그리고 고정된 '같은 느낌'을 지니지 않은 것은 우리가 '알거나 느낄 수' 없습니다. 무언가 보이고 느껴진다면 그것은 마음의 사

진기로 찍어 고정화시킨 과거의 느낌일 뿐입니다. 우리가 ‘안다’고 느끼는 모든 것은 이와 같습니다. ‘안다’라고 느낄 때 우리는 이미 끊임 없이 과거를 되씹는 반추동물이 되어 있는 것입니다.

그러나 모든 것에 깨어있지만 그 어떤 것에도 사로잡히지 않는 의식인 ‘깨어있기’가 되면 이제 비로소 ‘지금’에 현존하게 되며 곧이어 ‘모르는’ 상태로 들어갈 수 있게 됩니다.

의식과 관련하여 우리에게 세 가지 상태가 존재합니다. 즉, 어린 아이 같은 상태, 자아가 확립된 어른의 상태, 자아를 사용하는 자유인(自由人)의 상태가 그것입니다. 이 세 가지 상태를 컴퓨터 자판에 비유하자면, ‘어린아이 의식’은 자판을 치는 법을 배우지 못해, 자판 위에서 무엇을 두드릴지 몰라 멍하게 떠있는 상태입니다. 그는 어떤 자판에도 익숙하지 않으므로 하나의 자판에 끌리거나 밀쳐내는 것이 없습니다. 그래서 그는 ‘가’를 쳐야하는 상황이 오면 온통 혼돈에 빠지며 헤맬니다. 다만 자신이 ‘헤맨다는 의식’이 없을 뿐입니다. 이것을 불교에서 치심(癡心-어리석은 마음)이라 합니다.

반면 ‘자아가 확립된 이’는 어떤 한두 가지 자판에 손을 대고 있으며 전체 자판을 대강 익히기는 했으나 손이 늘 ‘어딘가에 머무르고’ 있습니다. 우리가 자판을 칠 때 ‘제자리’란 아무 자판에도 중요점을 두고 있지 않지만 언제든 어느 자판이든 칠 수 있는 ‘자리’를 말합니다. 그런데 ‘자아’는 아직 그런 제자리에 가있지 못하며 몇 가지 ‘익숙한 자판’에 습관적으로 끌리거나 익숙하지 않은 것에 저항합니다. 그래서 그와 다른 새로운 상황이 오면 혼란에 빠져 끌림과 밀침 사이에서 갈등을 느끼는 상태입니다. 이것은 불교의 탐심(貪心)과 진심(嗔心)에 상응됩니다. 탐심은 끌리는 마음에서, 진심은 저항하고 밀쳐내는 마음에서 나

입니다.

‘자유인’은 어떤 자판에도 끌림이나 밀침이 없으며 항상 ‘제자리’에 떠있습니다. 이렇게 떠있는 것은 ‘어린이의 의식’이 몰라서 멍하게 떠있는 것과 유사합니다. 어떤 자판에도 닿아있지 않기 때문입니다. 그래서 성경은 ‘어린이와 같은’ 사람이 천국에 간다고 말하는 것입니다. 그러나 자유인은 이렇게 어린이 ‘같은’ 사람이 아니라 어린이는 아닙니다. 어쨌든 자유인의 의식은, 자판에 익숙한 사람이 중간 줄의 공중에 손가락을 위치시키고 있는 것과 같아, 그의 다섯 손가락은 언제나 ‘현재’에 반응할 준비가 되어 있는 것과 같습니다. 그는 하나의 자판을 치고는 다시 원위치에 와있기에 다른 자판을 빠르게 칠 수 있습니다. ‘하나의 자판에 닿는 것’을 ‘어떤 것을 의식하는 것’이라고 비유해보면, 그런 의미에서 그는 항상 아무것도 ‘의식’하지 않는 상태에 있습니다. 어떤 자판에도 닿아있지 않기 때문입니다. 그래서 ‘모르는 상태’에 있다고 하는 것입니다.

그런데 자판에 서툰 사람은 하나의 자판을 치면 손가락이 지금 친 그 자판에 머물러 있습니다. 그러다가 다른 자판을 쳐야할 때가 되면 다시 그 손가락을 움직여 다른 자판으로 가져갑니다. 서툰 사람은 항상 어떤 자판에 손가락이 머물러 있으므로 늘 무언가를 ‘의식’하고 있다고 할 수 있습니다. 그리고 그 닿아있는 것에 머물고, 애착하며 그렇지 않은 것에 저항 합니다. 그러나 능숙한 사람은 손가락이 어떤 자판에도 닿아있지 않으므로 어떤 것도 ‘의식’하지 않습니다. 필요할 때만 의식하고는 다시 아무 의식이 없는 제자리로 돌아옵니다. 그런 면에서 그는 평시에 ‘의식이 없다’고 할 수 있습니다. 그러나 어떤 것에도 반응할 수 있다는 면에서 늘 ‘깨어있습니다.’ 따라서 ‘깨어있다’는 것과 ‘의식

이 있다'는 것은 다른 의미입니다. '의식이 있다'는 것은 뭔가 '안다'는 느낌이나 생각, 어떤 내용물에 일정부분 사로잡혀 있는 상태를 의미합니다. 반면 '깨어있다'는 것은 어떤 느낌이나 생각, 의식적 내용물에도 빠져있지 않고 있는 것입니다. 깨어있는 자는 언제나 '의식의 바다'를 수영해서 빠져나올 수 있습니다. 그러나 '의식하는 자'는 언제나 '의식의 바다'에 '빠져' 있습니다.

이렇게 자유인의 의식은 아무런 '의식'도 없지만 그렇다고 잠자거나 의식이 없는 것과는 다릅니다. 그는 지금 이 순간 어떤 것을 '안다'는 느낌도 없습니다. 또 무언가 '텅 빈 느낌'이나 '순수의식 상태에 있다'는 '느낌'도 없습니다. 이런 텅 빈 느낌이나, 무의 느낌은 스페이스 바를 계속 누르고 있거나, 모니터에 어떤 글자도 쓰지 않아 기능하지 않는 쉬프트 키를 누르고 있는 것과 같습니다. 그는 '긴장하거나 노력을 해야만' 아무것도 없는 '느낌'을 '유지'할 수 있습니다. 하지만 자유인의 의식은 아무런 노력이 없이 늘 우리의 본성이 텅 빈 상태라는 것을 압니다. 그는 어떠한 안다는 '느낌'도 없지만 동시에 모른다는 '느낌'도 없고 더욱이 잠자는 것도 아닙니다. 그는 '깨어있지만 아무것도 알지 못하는 상태' 그러나 언제든지 '아는 상태'를 '사용할' 준비가 되어있습니다. 이것을 우리는 지혜의 마음이라고 부릅니다.

당신이 언제든지 '아무것도 모른다, 또는 아무것도 없다'는 '느낌'이 아니라 아무것도 모르는 '상태'로 들어갈 수 있다면, 또 언제든지 거기서 필요에 따라 무언가를 의식하거나 아는 상태로 나올 수 있다면 의식의 '제자리'를 보고 그것이 된 것입니다. 그렇게 제자리를 본 사람은 더 이상 무엇에도 흔들리지 않습니다. 그는 흔들릴 중심이 없으며, 그 어떤 자판 또는 '의식'에도 머무르지 않기 때문입니다. 그는 언제나 '아

무것도 모르는' 제자리에 있기 때문입니다.

'제자리' 를 안 이는 이제부터 '사용하는 삶' 이 펼쳐집니다. 그는 모든 것을 '사용하며' 살게 됩니다. 그것이 생각이든, 감정이든, 느낌이든 필요에 따라 자유롭게 쓰면서 살아갑니다.