

## 존재의 평온 (1부)

| 진 클라인 | 박승숙 옮김 |

주체와 대상으로 나뉘어야만 일어나는 '느낌', 그 이전에 있는 우주적 존재, 전체성과의 충만한 일체를 이루는 것이 진정한 명상임을 이야기합니다. 느낌 이전fore-feeling의 앞에 대한 명확한 설명과 함께...(편집자 주).



**저**는 오늘 처음으로 선생님 말씀을 들으러 왔습니다. 선생님의 인생철학에 대해 말씀해 주시겠습니까?

먼저 당신이 오늘 왜 이곳에 오게 되었는지를 살펴보는 것으로 시작해봅시다. 그 이유를 찾아보면 당신 내면에서 결핍감을 발견할지도 모릅니다. 일종의 굶주림이죠. 당신은 만족하기 위해 여기에 왔습니다. 그러므로 이야기를 계속하기 전에, 새로이 얻게 되는 것은 정말 아무 것도 없다는 점을 이해하도록 합시다. 당신이 이 점을 완전히 깨닫는 순간, 멈춤이 있게 됩니다.

어떤 목적을 향해 나아가던 모든 에너지가 그것이 왔던 근원으로 돌아가는 순간 당신은 당신의 존재로 되돌아옵니다. 처음에는 이것이 어떤 대상에 대한 존재일 것입니다. 왜냐하면 그것이 보는 눈과 듣는 귀의 본성이기 때문입니다. 그러나 보는 것과 듣는 것이 그 동기와 목적, 의도에서 자유롭게 되면, 더 이상 눈과 귀에만 속하지 않게 됩니다. 제한 없는 주의력은 다차원적인 것입니다. 즉 몸 전체가 들으며 당신은, 감각적인 방법이 아니더라도, 보고 듣는 것이 당신 안에서 일어난다는 것을 느낄 수 있을 것입니다. 당신이 하는 우주적 존재 안에서 보고 듣는 것조차도 결국 이 존재 속으로 녹아들어가 당신은 존재와 하나가 됩니다. 궁극적으로, 보는 주체와 보이는 대상이 없이 오직 하나 됨만이 있게 됩니다.

이것이 바로 내가 여기 와서 전달하고자 하는 것입니다. 이러한 존재, 전체성, 충만함과의 일치가 명상입니다.

하지만 거기엔 명상하는 사람도 명상의 대상도 존재하지 않습니다. 그렇게 될 때 비로소 이것은 철학이 아니라 바로 당신의 진정한 본성이라고 할 수 있습니다.

그것은 우리의 진정한 모습을 발견한 셈이 아닌가요?

그렇습니다만, 우리는 결코 다른 사물을 알듯이 우리의 참모습을 알 수는 없습니다. 왜냐하면 우리가 바로 그 '앎' 자체이기 때문이지요. 그러므로 우리는 순수한 '있음'의 앎으로 들어갈 필요가 있습니다. 그 밖의 모든 것은 단지 개념일 뿐입니다.

그렇지만 참모습을 한번 일별할 수는 있겠지요. 결코 잊어버릴 수 없는 확실한 일견 말이지요. 그래서 우리는 또다시 그런 체험을 하려고 애쓰게 되고요.

(긴 침묵)

저로서는 우리가 그것을 훑듯 보고 습관적인 일상으로 되돌아온다는 생각을 이해하기가 어렵습니다. 어떻게 그렇게 될 수가 있습니까? 그것은 여전히 시간과 개념에 묶인 경험으로 보입니다.

경험이란 어떤 '나'라는 누군가에게 속한 것입니다. 과거와 기억, 우리가 이미 알고 있는 것과 관련되어 이해되는 것입니다. 여전히 나라는 주체인 경험하는 자가 있고 경험되는 대상이 있습니다. 그러나 우리의 본성은 근본적으로 결코 경험될 수 있는 것이 아니고 주객 관계에서 파악될 수 없습니다. 따라서 경험하고자 하는 모든 욕망을 내려놓아야만 합니다.

그러면 당신 자신을 더 잘 알게 된다는 것은 무엇을 의미할까요? 그것은 당신 자신이 아닌 것, 즉 몸, 감각, 감정, 마음이 우리의 본성이 아니라는 사실을 더욱더 자각하게 된다는 뜻입니다. 이것은 지식을 부여잡고자 하는 것과는 정반대의 움직임입니다. 그런 움직임은 틀림없이 당신에게 올 것입니다. 당신은 몸, 감각, 마음에 귀를 기울여야 합

니다. 귀 기울임은 당신의 생각과 알고 있는 모든 것, 모든 조건부와 방식을 놓아버릴 것을 요구합니다. 당신이 이와 같이 귀를 기울일 때, 심리학에서 잠재의식과 초의식이라고 부르는 인식이 표면으로 떠오릅니다. 그러나 이러한 알아차림을 중시하지는 마십시오. 인식된 것에 주안점을 두면 주객 관계에 얽매이기 때문입니다. 처음에는 인식하는 주체에 치중하다가 나중에는 귀 기울임 자체가 두드러지게 되고, 마침내 귀 기울임 가운데서 당신 자신을 발견할 것입니다.

귀 기울임은 모든 현상의 배경입니다. 그것은 침묵입니다. 당신의 몸, 감각, 마음과 모든 상태는 오고 가지만 당신은 시간을 초월한 존재입니다.

실제로 얻을 게 있다는 생각이 너무도 깊게 뿌리박혀 있어서 우리는 계속해서 무언가가 되려고 하고, 무언가를 취하거나 지키는 데 줄곧 에너지를 쏟습니다. 그러나 동기 없는 귀 기울임은 얻거나 잃을 게 아무것도 없다는 깊은 확신을 줍니다. 그리고 마음에서 조건화가 떨어져 나가며 동요함이 줄어들고 침묵만이 남게 됩니다. 그때 당신은 물고기나 물 어느 것도 통제하지 않는 어부와 같습니다. 그는 그저 바라볼 뿐입니다. 그리고 그는 모든 것이 그저 이러한 바라봄 속에, 아무런 분리가 없는 침묵 가운데 들어있음을 느끼게 됩니다. 바로 이 순간 당신은 실존의 문턱에 있는 것입니다. 그러나 어떠한 의지가 당신을 실존 너머로 데려가는 것은 아닙니다. 존재 자체가 당신을 일순간 알도록 만드는 것입니다.

제가 이것이 아니라 저것을 선택하게 만드는 것은 무엇입니까?

당신이 특정한 선택을 하게 만드는 동기가 무엇일까요? 네, 이점을 아주 분명히 봐야 합니다. 만일 희망했던 변화가 단지 피상적일 뿐이

라면 사회가 제공하는 모든 다양한 생각과 기술을 통해 우리는 한 가지 보상에서 또 다른 보상으로 이동합니다. 특정한 선택을 하는 이면의 동기를 깊이 살펴보면, 그것은 당신 내면의 '무엇인가가 빠져있다는 느낌'이라는 것을 발견하게 될 것입니다. 이러한 결핍감이 무엇인지를 보기 위해서는 과거로부터 자유로운 열린 마음과 고요함이 필요합니다. 생각이나 기억으로 당신에게 무엇이 필요한지를 알아내려 하지 마십시오. 고요해지십시오. 그러면 당신의 질문에 대한 답을 알게 될 것입니다.

무엇인가를 찾고 기대하고 성취하기를 바라는 것은 모두 당신의 중심축에서 주변부로, 전체의식에서 일개의 관점으로 멀어지는 움직임입니다.

제 안에 때때로 특정한 선택을 포기하고 싶어 하지 않는 무언가가 있습니다.

그것이 마음 깊이 우러나온 선택이라면, 거부하지 말고 그 선택을 따르십시오. 다만 그 일을 하는 동안 지속적으로 알아차리십시오.

예고를 부정하지 않으면 그것은 결국 사라진다는 말씀인가요?

물론입니다. 그러나 그것을 받아들인다는 것은 매우 중요합니다. 당신의 행동과 소원과 욕망을 받아들이십시오. 수용은 당신을 지성적이고 자발적인 상태로 이끕니다. 그 속에서 당신의 정신세계는 자유를 얻습니다. 당신의 개념 속에 갇혀 있던 모든 것이 비로소 그 본래의 표현을 되찾게 됩니다. 그렇게 될 때만이 진정한 이해가 가능하게 됩니다. 왜냐하면 관성적인 기억의 과정과 관계없는 결론이 당신의 내면에서 나오기 때문입니다.

때로는 아무 노력이나 의도 없이 자발적으로 놓아버리게 만드는 지성이 일어납니다. 또 어떤 때에는 나를 떠나기 위한 무엇인가를 원하지만 놓아버림은 일어나지 않습니다. 이것은 예고가 놓으려고 애쓰기 때문인가요?

놓아버리고자 하는 의도는 기대와 저항을 일으킵니다. 왜냐하면 손 떼고자 하는 것과 당신이 개인적으로 연루되어 있기 때문이지요. 어떤 상태나 대상을 억지로 떠나려하는 시도는 그 대상을 도리어 강화할 뿐입니다. 당신은 심지어 특정한 심리적인 기법을 시도할 수도 있지만 이런 것들은 진정한 놓아버림에 반할 때가 종종 있습니다. 그런 시도가 놓아버리고자 하는 대상을 예고에 고착시키기 때문이지요.

그러므로 당신은 먼저 그 상태를 받아들이고 당신 자신을 받아들여야 합니다. 진정으로 받아들이면 그 안에는 아무런 개인적인 연관성이 없어집니다. 왜냐하면 받아들이는 사람이 없기 때문입니다. 그러나 이것은 심리적인 수용이 아닙니다. 보는 자는 철저히 보이는 대상의 바깥에 있습니다. 오직 그때서야 모든 에너지가 진실로 변형되고 재편됩니다. 이제 보는 자와 보이는 대상 둘 다 당신의 완전한 전체의식으로 되돌아왔기 때문입니다.

개인에게 실체가 있습니까?

없습니다. 본질적인 것은 그 자체 내에 존재합니다. 본성은 자율적이어서 그것을 드러내는 데에 매개체가 필요치 않습니다. 반면에 인격은 의식이 있어야 드러나기 때문에 실재가 아닙니다.

그러면 인격은 실질적으로 지적인 합성이라는 건가요?

인격은 의식에 의존해서 존재하기 때문에 상대적입니다. 인격과의

동일시는 의식을 즉시 제한해버려서 의식자체로의 순수한 기능을 할 수 없게 만듭니다. 참된 인격은 주어진 상황 속에서 나타나 상황이 종료되는 순간 사그라집니다. 참된 인격은 모든 것에 온전히 열려있어서 고정된 것이 없습니다.

물론 우리 사회에서 인간관계는 대부분 인격과 인격 사이, 대상과 대상 사이에 존재합니다. 이런 식의 관계는 가지려고만 하고 끊임없이 안전을 추구할 뿐입니다.

‘안전을 추구한다는 것’은 무슨 의미입니까?

개체, 즉 상대적인 ‘나’는 존재하기 위해 조건화된 상황이 필요합니다. 그리고 그러한 다양한 상황에 따라 각기 다른 ‘나’가 생겨납니다. 예를 들어 ‘나’가 걷고 있으면 걷고 있는 하나의 ‘나’가 생겨납니다. 또 ‘나’가 생각한다면, 생각하는 ‘나’가 나타나는 것입니다. 하지만 그런 특정 상황에 나타난 조건화된 ‘나’는 그러한 특정상황이 끝나는 순간 함께 사라집니다. 그러므로 상대적인 ‘나’, 즉 예고는 생존을 위해 끊임없이 특정 상황을 투사해냅니다.

각각의 생각은 모두 이미지로 연결되며, 이러한 것은 다시 오감이라는 감각에 묶입니다. 제아무리 추상적인 생각이라고 하더라도 모든 생각은 항상 특정한 감각에 묶이게 합니다. 단, 한 가지 예외가 본원적인 ‘나’입니다. “나는 누구인가”라는 질문은 궁극적인 주체를 묻습니다. 그래서 어떤 이미지나 투사 없이, 그저 침묵 속으로 녹아듭니다. 이것이 바로 모든 생명체에게 공통된 ‘나’, 다시 말해 순수한 ‘있음 I-am-ness’입니다.

개념이란 무엇입니까?

스승은 모든 논거를 들어서 당신의 실체가  
절대로 객관적으로 인식될 수 없다는 것을 보여줍니다.

스승은 당신을 직접적인 앞에 더욱 가까이 데려가  
마침내 당신이 존재의 문턱에 다다르게 합니다.

개념이란 생각이며, 생각은 단어입니다. 단어는 소리이며 소리는 파동입니다. 그렇다면 파동 이전에는 무엇이 있을까요? 바로 침묵입니다. 그러므로 개념이란 침묵을 대상화한 것에 지나지 않습니다. 현실에 드러난 모든 것은 그저 침묵의 표현입니다. 그렇기에 그러한 드러남과 일치되는 순간 그곳에는 오직 침묵만이 있을 뿐입니다.

당신은 여기서 언급된 것들이 진실일 수 있다는 ‘가능성’을 받아들여야 합니다. 다시 말하면 과학적인 태도를 가져야 한다는 것입니다. 만일 어떤 과학자가 특정 공식으로 특정한 결과가 도출된다고 들었다면, 그는 그 결과가 도출된 과정을 탐구할 것입니다. 이 시점에서 그가 아는 것은 간접적인 지식이며, 자신도 같은 결과를 얻게 되는지 알아보기 위해 프로세스에 따라 실험을 거듭합니다.

이 과학자처럼 어떤 이는 특정 상태에 조건화되지 않은 비상태(non-state)에서 사는 이로부터 정보를 얻습니다. 당신은 그가 어떻게 이런 상태에 이르게 되었는지를 조사하고, 전해들은 것을 바탕으로 그 존재의 가능성을 받아들입니다. 그런 다음 당신은 그 사람이 가르친 관점대로 당신도 살아보면서 비로소 그것을 자신의 직접 경험으로 만듭니다.

지각할 수 있는 모든 것은 당신의 실재하는 침묵의 시공간 안에 구체화되어 있습니다. 당신은 먼저 당신의 몸과 마음, 감각에 대한 인식을 받아들여야 합니다. 그러한 것들이 당신 안에서 완전히 펼쳐져서 꽃피는 기회를 갖도록 말입니다. 그때서야 비로소 당신을 둘러싼 환경



과 주변세계에 온전히 열리게 됩니다. 이렇듯 열려 있을 때 마침내 때가 올 것입니다, 개념이나 세상 속에서 당신 자신을 찾는 게 아니라, 열림 그 자체 속에서 스스로를 발견하게 되는 때가.

어떻게 감수성을 가장 잘 개발시킬 수 있을까요?

자신과 더욱 더 친밀해지세요. 가리지 말고 자신의 모든 것에 귀기울여보기 시작하세요. 당신은 잘 듣고 있다고 여길지 모르지만 사실은 선입견만을 반복해서 듣고 있습니다. 따라서 당신은 자신을 제대로 알지 못하고, 세상도 제대로 알지 못합니다. 당신이 ‘감수성’이라 부르는 것은 선입견 없이 들을 때에야 드러납니다. 감수성이란 동일성입니다.

우리의 인식이 아무리 정묘해지더라도 주객 관계에 머물러있는 한 그러한 인식은 항상 제한적입니다. 그러므로 주안점을 인식에 두지 말고 늘 그것이 가리키는 앎 그 자체에 두어야 합니다. 우리가 존재하기 때문에 인식 또한 존재합니다. 인식이 완전히 자유로워질 때 전체적인 주의력과 온전함, 영원성이 드러나는 것입니다. 다시 말해 ‘궁극적인 침묵’을 느낌 이전에 아는fore-feeling 것입니다.

‘느낌 이전에 안다’는 것이 무슨 뜻입니까?

스스로에게 물어보세요. “내가 생각하고, 원하고, 행동하는 모든 것들의 진정한 동기가 무엇인가?”라고. 그러면 당신의 진정한 욕구는 무욕의 상태가 되는 것임을 알게 될 것입니다. 당신의 진정한 욕구는 평화입니다. 당신이 마주하는 삶의 다양한 모든 상황 속에서 사실 당신은 끊임없이 무욕의 상태를 찾고 있습니다. 하지만 욕망하는 대상을 통해서만 결코 충족감을 얻을 수 없다는 점을 납득하지 못하고 있지요.

바라는 대상을 얻으면 일시적으로 평화를 경험합니다. 하지만 바라  
마지 않던 그 대상이 나중에는 시들해집니다. 그러다 어떠한 시점이  
되면 당신이 찾는 것은 어떤 대상이나 투사물 속에 있는 것이 아니라  
는 결론에 이르게 됩니다. 이러한 통찰은 당신을 멈추게 합니다. 그리  
고 당신은 그저 고요히 귀 기울이고, 특정한 방향을 고집하지 않은 채  
모든 것에 다차원적으로 열린 자세를 취하게 됩니다. 이때가 바로 느  
낌 이전의 앎이 일어나는 순간입니다. 당신이 가로막지만 않는다면 그  
것은 저절로 일어납니다. 그때 비로소 당신은 가리어진 모든 것을 벗  
어버린 채 침묵 그 자체가 됩니다.

이러한 느낌 이전의 앎을 본원적 인식original perception이라 불러도  
됩니다. 거기에는 인식하는 자도, 인식되는 대상도 없고 그저 인식과  
의 합일만이 존재하지요. 잠을 자거나 꿈을 꾸거나 깨어있는 등 모든  
상태에서 대상 없는 순수한 의식이 존재한다는 것을 (느끼는 자 없이)  
느낄 겁니다.

귀 기울임이란 선입견으로부터 자유로워야 한다, 인지된 것에  
간섭할 수 있는 관념작용이나 상상, 지식 등이 배제되어야 한다는  
말씀인가요?

그렇습니다. 그렇지 않으면 당신은 이미 알려져 있는 투사된 관념에  
만 귀 기울이게 될 뿐입니다. 지금 말하는 탐구라는 것은 삶에서 마주  
하는 각각의 상황을 이전의 경험을 기준으로 선불리 결론 내리지 않고  
투명하게 관찰하는 것을 말합니다. 그것은 지금까지 쌓아온 일반적인  
기억 너머에 있습니다. 설사 마주한 어떤 상황에 즉각적인 결론이 일  
더라도 그곳에는 결론을 짓는 주체가 없습니다.

나이 혹은 성숙함이 이것과 관계있습니까?

성숙함은 나이와 상관없습니다. 성숙함은 탐구하고 귀 기울이며 알아차림을 통해 드러나는 것입니다. 순수한 귀 기울임에 친밀해짐에 따라 시간을 초월하게 됩니다. 시간을 초월한 귀 기울임을 통해, 심리학자의 표현을 빌리자면, 잠재의식과 초의식이 드러나는 것입니다. 당신의 전 생애가 표면화되지요.

정신분석에 대해서 어떻게 생각하십니까?

정신분석학자는 에고의 존재를 믿습니다. 그는 모든 상황과 존재하는 모든 것을 에고에 부속된 것으로 봅니다. 그는 당신이 반목과 모순으로부터 에고를 해방시킬 수 있도록 도우려 합니다. 수년 동안 정신 분석을 받고 나면 좀 더 명확한 정체성을 가질지도 모릅니다. 그러나 여전히 에고가 존재한다는 생각에 사로잡혀 있지요. 에고는 상황에 따라 나타났다가 상황과 함께 사라지는 하나의 아이디어, 하나의 정신 기능에 불과합니다. 우리가 의식적으로 의식 속에서 사는 순간, 우리가 의식적으로 우리의 근원적인 모습으로 사는 순간, 자신을 하나의 이미지로 시각화한 이러한 반영물 reflex은 사라집니다.

스승은 인식의 대상입니까?

스승을 인식의 대상으로 여기지 않도록 노력하십시오. 스승은 붙잡을 것이란 아무것도 없다는 것을 알게 해줌으로서 당신을 당신 자신에게 되돌아가게 합니다. 스승 자신과 당신 자신은 하나이기 때문입니다. 그에게는 제자나 학생이라는 것이 존재하지 않습니다. 왜냐하면 스스로를 스승과 동일시하지 않기 때문이죠. 그는 그저 그 자신일 뿐입니다.

구루와 제자 사이에는 아무런 목적 관계가 없습니다. 어떤 면에서는 그렇게 보일지도 모르지만 스승과 제자라는 단어에 얽매이지 마십시오. 스승은 제자에게 매혹되지 말고 제자는 스승에게 매혹되지 말아야 합니다. 그렇게 될 때 하나의 흐름이 생겨납니다. 그것을 사랑, 앎이라고 부를 수 있죠. 이러한 흐름은 매우 중요하며, 여러분 자신과 스승 양쪽 모두에게 자격 부여하기를 멈추었을 때 일어납니다. 당신이 어떤 사람을 진정으로 사랑할 때 거기엔 더 이상 ‘나’와 ‘상대’라는 개념이 존재하지 않습니다. 사랑은 그러한 모든 속성이 사라진 상태입니다.

외적 구루의 역할은 무엇입니까? 어디에나 존재하는 우리의 내적 구루에게 돌아가도록 이끌어 주는 것이 아닌지요?

사실 외부의 구루와 내면의 구루는 같습니다. 말하자면 외부의 구루는 당신 존재의 방향을 가리킨다고 말할 수 있습니다. 구루는 자신의 교육적 재능으로 당신이 몸이나 감각, 마음이 아니라고 지적해줍니다.

외적인 구루와 헌신적인 제자 사이에는 텔레파시 같은 의사전달이 일어나나요?

당신이 앙코르 불교 조각상을 보고 있다고 가정해봅시다. 그 조각상의 얼굴의 미소가 특히 아름답습니다. 당신이 감수성이 풍부한 사람이라면 이 미소에 완전히 매료될지도 모릅니다. 어느새 당신도 미소 짓고 있을 수 있습니다. 하지만 그것은 모방하는 것이 아니라 그 미소가 당신을 사로잡아서 당신도 미소 짓는 것이지요.

‘전이’라는 것은 낭만적인 개념입니다. 스승은 모든 논거를 들어서 당신의 실체가 절대로 객관적으로 인식될 수 없다는 것을 보여줍니다. 스승은 당신을 직접적인 앎에 더욱 가까이 데려가 마침내 당신이 존재

의 문턱에 다다르게 합니다. 그러나 스승은 그 입구까지만 데려갈 수 있습니다. 입구에 서는 순간, 당신 스스로 자신에게 흡수됩니다.

우리가 문턱을 넘어가지 못하게 막는 것은 무엇입니까?

자신을 깊이 들여다보면, 스스로 그 문턱을 넘어가기를 거부하고 있음을 볼 수 있습니다. 개체성이라는 이미지는 너무나도 깊이 뿌리박혀 있습니다. 개체로서의 분리감은 강한 불안감을 불러일으킵니다. 하지만 이러한 불안감은 다시 예고를 강화해주는 힘이 됩니다. 그 마음을 놓아버려야 합니다.

놓아버림은 어떤 결과를 초래합니까?

놓아버림은 이해의 결과입니다. 하지만 여기서 말하는 이해는 분석이나 이성적 이해과정과 다릅니다. 여기서 말하는 이해는 탐구와 알아차림을 통한 이해입니다. 물론 하나를 알아차리고 다시 거기서 또 다른 알아차림을 얻을 수 있습니다. 하지만 진정한 의미의 이해는 시공간 안에서 하나의 상황을 구성하는 모든 요소가 동시에 보일 때 즉각적으로 오는 것입니다. 이러한 전체적인 관觀을 통해 침묵으로 돌아갈 수 있으며, 그 침묵 속에서 개인의 부재不在를 확인하게 됩니다.

저는 이미 그렇게 알고 있습니다. 그렇다면 무엇이 문제인가요?

조건화conditioning는 반사적인 반응입니다. 가령 당신이 어느 정도 능숙하게 피아노를 연주한다고 가정해봅시다. 하지만 높은 숙련도를 요구하는 곡은 연주하기 어렵습니다. 그래서 당신은 더 수준 높은 곡을 연주할 수 있게 적절한 지도를 해줄 수 있는 숙달된 피아니스트를 찾아가 배웁니다. 수업을 마치고 당신은 아주 만족해서 집에 돌아오지

만 막상 다음날 연주를 시작해보면 다시 예전 습관으로 깜빡하고 되돌아가 있음을 발견하는 것입니다. 새로운 무언가에 익숙해지는 데에는 얼마간의 시간이 필요합니다. 당신이 분리된 개체가 아님을 확신하더라도 일상에서 마주하는 상황들에 반응하는 자신이 있음을 보게 됩니다. 일상에서 사건을 마주하고 이웃을 보면서, 나 자신과 이웃사람 사이, 나 자신과 사건 사이에 여전히 ‘나’라는 이미지를 부여합니다. 그러한 것은 일반적인 일이니 좌절할 필요는 없습니다. 매 순간 그러한 것들을 알아차리면 언젠가 더 이상 반사적으로 자신의 개체적 이미지를 투사하지 않는 순간이 반드시 올 것입니다.

참된 본성은 어떻게 인식할 수 있습니까?

당신은 무엇이 당신의 참모습이 아닌지는 알 수 있어도 당신의 참모습 자체는 결코 알 수 없습니다. 당신은 자신의 참모습이 아닌 것을 정말 알고 있습니까? 당신의 몸도 달라지고, 감정도 감각도 다 바뀝니다. 당신이 10년 전 갖고 있던 생각도 지금과는 완전히 다릅니다. 당신 안에서 변하고 있는 모든 것을 알아차려보십시오. 고요하게 바라보는 것만으로도 이미 평화롭습니다. 그리고 당신의 참모습이 아닌 것들을 알아가다 보면, 관찰하는 입장과 관찰되는 대상 간에 간격을 느끼게 되고, 그러다가 마침내 당신의 참모습을, 느끼는 자 없이 느끼는 순간이 옵니다. 이것은 단순히 뭔가를 아는 것이 아닙니다. 이것은 주객 관계를 넘어서는 것입니다. 바로 있음being이라는 앎입니다.

은총에 대해 말씀해주시겠습니까?

인식될 수 있는 모든 것, 심지어 당신의 자아상조차 마음의 작용에 불과합니다. 마음은 당신 안에, 의식 속에 존재합니다. 그러므로 당신

이 순수하게 귀 기울일 때 마음의 기능과 움직이는 에너지에 열려 있게 됩니다. 열림 자체에 마음을 열어놓는 것이 은총입니다. 그것은 당신을 기다리고 있습니다. 은총은 의지로는 얻을 수 있는 것이 아닙니다.

요가에 관한 책을 보면 억압, 억제, 훈련, 통제와 같은 말이 나옵니다. 이런 표현에 대해서 어떻게 생각하니까?

무언가를 얻을 생각으로 요가수행을 한다면 중심과는 더욱 먼 주변으로 가게 됩니다. 요가를 통해서 더욱 이완된 상태와 덜 불안한 마음을 이끌어 낼 수 있겠지만, 주객 관계에 점점 갇히게 되는 위험이 내재되어 있습니다. 평화로운 이완상태를 경험할 수도 있지만 이러한 평화로움 또한 그저 들어왔다 나가는 하나의 상태일 뿐입니다. 여전히 인식의 대상으로 존재하는 것입니다. 특히 그러한 미묘하고 매혹적인 대상과 마주쳤을 때 어떤 목적 없이 의식적이 되기란 매우 어려운 일입니다.

요가는 이론상으로는 효과가 있지만 현실적으로는 효과가 없다고 말할 수 있습니다. 왜냐하면 열망을 품은 사람은 대상에 집착해서 그 달콤함에 완전히 빠져버리기 때문입니다. 그것은 어떤 면에서 비극입니다. 이런 일은 하나의 방법이 동기 충족을 뒤따를 때마다 일어납니다. 요가나 어떤 테크닉을 추구할 때는 얻을 것이 없다는 것을 이해한 상태에서 추구해야 합니다. 추구하는 자가 바로 그가 추구하는 그것입니다. 어떤 것을 얻으려는 생각은 회피일 뿐입니다.


사마디의 성취는 어떻습니까?

그것은 제자에게 주는 사랑일 뿐입니다.

## 경전을 읽을 필요가 있나요?

당신 자신이라는 책에 정통해지십시오. 그 책을 읽는 법과 그 책이 당신에게 말하도록 하는 법을 배우세요. 대개 우리는 그 책에게 무엇을 말해야하는지 얘기하고 싶어 합니다. 그래서 책이 완전한 표현을 하도록 허용하지 않습니다.

사람들은 자신이 예고이며 상대적인 '나'에게 목적의식을 둔 잘못된 동일시를 받아들이면서 전 생애를 보냅니다. 그 자체로 달성하기 힘든 완벽함을 얻기 위해서요.

예고가 욕망하는 완벽함이야말로 불완전함의 핵심입니다. 마음은 결코 마음을 바꿀 수가 없습니다. 생각의 목적 없음을 보세요. 각각의 생각이 파산할 때까지 기다리세요. 진정한 변화는 정신적인 과정이 아니라는 것을 우리는 당연하게 받아들여야 합니다. 오직 시간을 벗어나 존재하는 고요한 앞만이 진정한 변화를 불러올 수 있습니다.(다음 호에 계속) 

- 이 글은 『The Ease of Being』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **진 클라인** Jean Klein | 프랑스 작가, 영적 스승, 아드바이타 베단타 Advaita Vedanta(비이원주의) 사상가. "자발적인 내적 고요 상태에서만이 진정한 본성, 순수 의식 자체에 눈뜰 수 있다"고 말했다. 체코 브르노 Brno에서 어린 시절을 보내고 빈과 베를린에서 음악과 의학을 공부했다. 1933년에 프랑스로 와서 2차 세계대전 기간 동안 레지스탕스에서 활동했다. 1950년경 인도로 떠나 3년 간 요가를 공부했다. 그때 아드바이타의 영적 스승을 만났고, 서양으로 돌아와 가르침을 전파하기 시작했다. 캘리포니아 산타바바라에서 영면에 들었다. 저서로는 『Be Who You Are』, 『Ease of Being』, 『Who Am I? The Sacred Quest』 외 다수가 있다.

역자 | **박승숙** | (지금여기) 번역위원