

## 존재의 평온 (3부)

| 진 클라인 | 박승숙 옮김 |

그 어떤 상태도 아닌(non-state) 우리의 본성에 대해 이야기합니다(편집자 주).



(지난 호에 이어서 3부)

육신이 죽으면 의식은 남아있습니까?

육신이 무엇입니까? 육신이란 생각입니다. 마음의 도구란 말입니다. 당신이 하늘을 바라볼 때 몸은 어디에 있습니까? 그 바라보는 사람은 어디에 있나요? 사람이 있나요? 거기엔 다만 하늘을 보고 있는 것 밖에는 없습니다. 사람이 있다는 생각이 없으면 사람이 없는 것입니다. 당신은 몸이라는 생각을 갖고 있지만 실제로 몸은 존재하지 않습니다. 몸이다 사람이다 하는 것들은 사고방식입니다.

아침에 당신이 잠을 깨는 것이 아닙니다. 당신 안에 몸이라는 생각이 깨어나는 것입니다. 몸이 잠을 깨기 전에 무엇이 있습니까? 바로 당신이 있습니다!

하지만 그건 단지 생각일 뿐이라는 건 아니지 않습니까.. 이전에 존재한다는 게 뭔지 모르겠습니다.

맞는 말이지만 여전히 당신은 몸이 깨어나기 전에 존재합니다. 몸이 완전히 깨어나지 않았어도 당신이 깨어있는 특정한 순간을 당신은 알고 있습니다. 일단 욕망이 충족되면, 아무것도 바라지 않는 무욕의 순간이 옵니다. 거기엔 오직 있음being만이 있고 생각이나 감정은 존재하지 않습니다. 당신에게 아름다운 아내가 있다고 하면, 서로 떨어져 있을 때 그녀의 매력적이고 지적인 모습 등등 모든 자질들을 그려봅니다. 그러나 모든 자질들이 사라지고 오직 있음만이 존재하는 순간이 옵니다. 더 이상 사랑하는 연인의 어떤 이미지도 없고 오직 사랑만이 있는. 이것이 내가 말하는바 당신은 감각도 마음도 아니라는 뜻입니다. 당신이 바로 그 사랑인 것입니다.

어떻게 하면 이런 자기 이미지에서 벗어날 수 있을까요?

자신에 대해 갖고 있는 생각을 완전히 알아채십시오. “나”라는 것은 여전히 당신이 알 수 있는 대상입니다. 당신은 당신의 욕망과 두려움, 염려를 알고 있습니다. 그러나 그 아는 자는 누구입니까? 당신은 결코 그 아는 자를 대상화할 수 없습니다. 당신이 아는 자이기 때문입니다. 그러므로 아는 자가 되십시오. ‘나’라는 이미지 속 어딘가에서 당신을 찾으려하지 마십시오. 당신은 지금 여기에 존재하기 때문입니다. 이미 있는 당신 자신을 찾으려하지 마세요!

우리는 왜 항상 우리가 아닌 것과 동일시하려고 합니까?

당신의 질문을 다시 말해봅시다. 먼저 “우리가 아닌 것은 무엇입니까”라고 물어봅시다. 우리는 몸이나 감각, 마음이 아닙니다. 이것을 제대로 이해하려면, 우리는 먼저 우리의 육체와 정신적인 기능을 받아들여야 합니다. 어떤 것에 대한 참된 지식은 완전한 개방을 요구합니다.

당신은 자신의 몸이 무겁거나 긴장하고 있다고 알 수도 있으나, 당신의 몸은 무겁거나 긴장하는 그 이상의 것입니다. 당신의 몸에 귀를 기울여서 몸을 아십시오. 몸 안에 당신이 있는 것이 아니라 당신 안에 몸이 있기 때문입니다. 그러므로 몸 스스로 자신을 드러낼 기회를 주어야 합니다. 그리고 이렇게 하기 위해서는 반드시 고요해져야 합니다. 귀기울임은 듣고 있는 누군가가 들어설 여지가 없습니다. 오직 기민하게 깨어 텅 빈 귀기울임만이 몸으로 하여금 자신의 신상을 드러낼 수 있게 합니다. 그렇지 않으면, 몸은 기억의 투사물이 되어버리기 때문에 당신의 몸을 제대로 알 수 없습니다. 우리들 대부분에게, 아침마다 깨어나는 것은 몸이 아니라 우리가 몸에 대해 지닌 생각이라는 틀입니다. 그것은 진짜가 아닙니다. 그럼 당신은 “뭐가 진짜입니까”라고 묻

겠지요. 그 자체로 존재하는 것이 실재하는 것입니다. 몸은 존재하기 위해 의식이 필요합니다. 당신이 몸을 의식하지 않으면, 몸은 존재하지 않습니다.

몸은 다른 사람들의 의식 속에 존재합니다. 이것은 신의 현존에 대한 버클리 주교의 논점이 아닙니까?

우선 당신이 의미하는 신이 무엇인지 이해해야 합니다. 정도의 차이는 있지만 신이란 일종의 아이디어가 아닙니까? 당신에게서 그 생각을 제외하면 신이란 무엇입니까?

의식에 의존하지 않는 존재가 있습니까?

모든 인식 대상에는 실체가 없습니다. 그것을 알 수 있기 위해서는 대리자가 필요합니다. 의식이 유일한 실재입니다. 그것은 아무런 대리자가 필요하지 않기 때문입니다. 몸은 생각일 뿐입니다. 당신이 몸에 대해 생각하지 않으면 그것은 나타났다가 사라집니다. 그것은 의식 속에서 나타났다가 사라지며 의식 속에서 출몰하는 것은 그저 의식일 따름입니다. 우리의 몸과 전 우주는 의식의 또 다른 표현입니다.

마음과 의식의 차이는 무엇입니까?

당신은 자신의 마음을 알 수 있습니다. 좌뇌와 우뇌의 기능도 알 수 있습니다. 당신은 자신의 마음에 대해, 뇌에 대해 아는 자입니다. 그러므로 당신은 이런 것들이 아닙니다.

개인적인 질문을 좀 드려도 될까요?

개인적인 질문에 답하는 사람은 없습니다. 나는 당신의 질문을 듣고

그 대답을 듣습니다. 대답은 침묵에서 나옵니다.

당신은 스승과 접촉했던 것 같은데 지금은 관련이 없습니까?

현재에 관해서만 말할 뿐이며 오직 현재만이 있습니다. 당신이 과거에 대해 말을 할 때도 그 또한 지금입니다. 과거는 없습니다. 과거와 미래는 존재하지 않습니다. 이른바 과거라는 것은 현재의 생각일 뿐이죠. 공간과 같이 시간도 하나의 사고방식이자 마음 상태일 뿐입니다.

그렇다면, 선생님께서 추천하고 싶은 특별한 수행법이 있습니까?

자신을 아는 것은 아무런 수행을 요구하지 않습니다. 아무것도 시작할 필요가 없습니다. 얻을 것도 잃을 것도 없습니다.

선생님께서 뜻하시는 무조건적인 귀기울임에 대해 더 말씀해 주시겠습니까?

의도적으로 귀를 기울일 때마다 어떤 결과를 기대하기 때문에 늘 긴장을 하게 됩니다. 이러한 결과는 투영된 기억의 산물입니다. 무조건적인 귀기울임은 아무런 목적이 없어서, 이렇게 마음을 열면 모든 감각은 수용적이 됩니다. 귀기울임은 더는 귀에만 국한되지 않고, 당신이 귀기울임 자체 속에서 스스로를 느낄 때까지 끝없이 확장하는 감각을 지닌 온몸으로 듣게 됩니다. 달리 말하자면, 당신은 더 이상 듣는 자가 아닙니다. 왜냐하면 당신이 귀기울임 그 자체이기 때문입니다.

고요함을 알아차리는 것은 흔히 좌선 중에 일어나는 것처럼 우선 대상이 없는 상태에서 일어날지도 모릅니다. 그러나 나중에는 대상이 있든 없든 지속됩니다. 이러한 알아차림, 귀기울임은 나타나는 모든 현상의 배경으로 존재하여 당신이 활동하는 동안에도 움직임과 존재하

는 양을 다 알아차리게 합니다.

존재한다는 것은 객관화 할 수 없기 때문에 있음을 알아차린다는 것은 지각하는 것이 아닙니다. 우리는 동시에 두 가지 대상을 인식할 수 없습니다. 즉 우리는 동시에 두 가지 생각을 할 수 없는 것입니다. 하지만 우리의 현상적인 삶과 존재의 상태인 있음은 모두 동시에 인식할 수 있습니다. 이 비상태non-state는 즉각적으로 만들어내고 투사하는 일을 멈추게 하는 것처럼 보입니다. 사실 이러한 비상태를 만들어내려는 어떠한 시도도 우리를 주객관계 속으로 더 깊이 몰아넣을 뿐입니다 (비상태를 만들어내려는 의도가 주객분리 상태를 유지시킨다-편집자 주). 고요함에 이르면 일시적으로 유익할 때가 있습니다. 생각이 잠시 멈추면 이완된 상태가 되기 때문입니다. 그러나 이 같은 주객관계 속에 머물러 모든 생각이 사라진 상태는 우리가 더 심오한 침묵 속으로 들어가는 것을 막습니다. 이렇게 텅 빈 상태로 있는 것은 심지어 장애가 될 수도 있습니다. (어떤 상태를 유지하려는 의도로 인한) 움직이는 에너지로 있는 것은 지속될 수가 없습니다. 진정한 침묵은 움직임도 에너지도 아닌 고요함입니다.

비상태non-state에 도달한 사람도 그 상태를 잃을 수 있습니까?

당신이 진정 누구인가를 일단 깨닫게 되면 그 깨달음은 결코 잃을 수가 없습니다. 하지만 그렇게 인식하는 ‘순간’이 되기 전까지는 아마 당신의 위치가 취약할 수 있겠지요. 전체의식이 항상 존재하더라도, 당신은 반응하고 두려워하는 당신의 감각과 마음에 동일시해서 전체 의식을 떠납니다. 그러나 전체의식은 당신을 되돌려놓습니다. 당신은 전체의식이 간청해서 돌아오는 것이죠.

누군가 아플 때 당신이 그로 인해 고통을 겪는다면 당신은 공범자입니다.  
당신이 그를 사랑하는 순간, 공모는 끝납니다.  
사랑은 이미지에서 자유롭습니다. 그러나 감동성이나 감상벽이 있어서  
그와 함께 느끼고 그가 가진 자신의 이미지를 공유한다면  
당신은 그가 자신의 고통을 느끼도록 돕는 것입니다.

마틴 부버가 한번은 그의 형에게 묻기를 “내가 돕고 싶은데 형이 어디 아픈지 말해줘”라고 하자 형이 대답하기를 “네가 날 사랑한다면 내가 어디 아픈지를 알 텐데”라고 했습니다. 우리는 때때로 우리가 사랑하는 사람들의 고통을 압니다. 우리는 이러한 고통을 어떻게 다뤄야 합니까?

당신이 형제에 대해 아픈 사람으로서의 이미지를 갖고 있다면 당신은 그의 병에 대한 공범자입니다. 오직 모든 투사가 멈출 때에야 온전히 주시하게 되고 완전히 알게 됩니다. 그러면 관찰되는 모든 것이 당신 안에서, 이러한 앞 속에서 나타납니다. 당신은 단지 형제의 육체적인 면만을 보지 않고 더욱 감지하기 힘든 모든 수준도 보게 됩니다. 이제 당신은 더 이상 그의 고통에 대한 공범자가 아닙니다.

모든 생각은 하나의 이미지이며 모든 이미지는 정서를 자극합니다. 다시 말해서, 마음속에서 하나의 이미지가 생기자마자 그것은 당신의 모든 화학적 신경 기능을 타격해서 반응하게 합니다. 그래서 당신이 고통으로 여기는 것은 당신이 만들어낸 이미지가 불러일으킨 하나의 반응인 것입니다. 그러나 당신이 아무런 이미지의 투사 없이 당신의 형제를 마주한다면, 그는 더 이상 자신의 신체나 고통, 생각 속 어디에도 있지 않을 수 있다는 것을 발견하고 놀라게 될 것입니다. 당신은 그를 자유롭게 합니다. 왜냐하면 그는 더 이상 자신에 대한 이미지를 만들 기회를 갖지 않기 때문입니다. 일단 이미지를 만들어내는 자극이

약해지면 치유는 저절로 일어나게 됩니다.

그리고 누군가가 아플 때는요?

당신이 그로 인해 고통을 겪는다면 당신은 공범자입니다. 당신이 그를 사랑하는 순간 공모는 끝납니다.

사랑은 모든 이미지에서 자유롭습니다. 그러나 감동성이나 감상벽이 있어서 그와 함께 느끼고 그가 가진 자신의 이미지를 공유한다면 당신은 그가 자신의 고통을 느끼도록 돕는 것입니다.

그래서 사람에 대한 연민은 저 자신을 공범자로 만들고 사실상 치유과정을 방해한다는 것입니까?

물론 연민이 무엇을 뜻하는지 진정으로 이해할 필요가 있습니다.

그렇다면 고통이라는 증거에도 불구하고 그것을 실재라고 받아들여서는 안 된다는 것인가요?

마음을 열어놓은 순간에 당신은 무조건적인 사랑입니다. 그 안에는 당신의 형제에게 어떻게 행동해야할지를 정확하게 가리키는 지성이 내재해 있습니다. 하지만 당신은 형제의 고통을 없애는 것이 실제로 유익한 것이 아니라는 점도 이해해야만 합니다. 고통은 일종의 경고와 같이 당신을 일깨우기 위한 어떤 것입니다. 그러나 모종의 정신적인 해석을 해서 고통에서 달아나려고 하지 마십시오. 고통이 과연 무엇을 암시하고 있는지를 알아야만 합니다.

당신은 형제가 고통을 만들어낸 당사자임을 발견하도록 도울 수 있습니다. 모든 대상이나 지각과 마찬가지로 고통은 우리를 궁극적인 것인 의식으로 돌아가라고 말합니다. 대상을 밝히는 것은 바로 궁극이기

때문이지요.

그러면 그 안에서 고통이 해결됩니까?

실제로는 궁극만이 존재합니다. 고통이 궁극을 가리키는 순간 주안 점은 고통에 있지 않고 궁극에 있게 됩니다.

고통이 어떻게 궁극을 가리키는지 이해하기 힘듭니다.

내가 말하는 고통이란 하나의 개념이 아니라 지각 또는 하나의 감각을 말합니다. 우리는 보통 고통에 대한 생각을 만들어내어 순수한 감각에 저항합니다. 이러한 저항이 고통의 원인이 되는 반응인 것입니다. 당신이 고통을 아무런 정신적인 반응이 없이 순수한 감각이 되도록 허용한다면, 고통으로 자리 잡고 있던 모든 에너지가 해방되어 궁극 속으로 용해될 것입니다.

달리 말하자면 몸이 원래의 몸이 되게 하라는 것입니다. 몸은 건강에 대한 장기의 기억이 있습니다. 그 증거로 당신이 손가락을 베었을 때, 일주일내로 손가락은 회복됩니다. 분명히 우리의 몸은 스스로 명확히 치유하는 방법을 알고 있습니다.

그렇다면 우리 몸의 자연스런 상태는 순수한 건강체라는 뜻인가요?

그렇습니다. 일시적인 장애는 있을지라도 근본적인 몸의 상태는 건강합니다. 진정한 의사라면 완전한 건강을 구현할 것입니다. 왜냐하면 그 자신이 건강한 상태에 있기 때문입니다. 의사는 건강이 몸과 어우러져 치유를 하도록 돕습니다. 현대의 많은 의학기술이나 약은 몸을 적으로 보고 건강에 맞서고 있습니다. 몸에는 어떤 폭력을 가해서도 안됩니다. 당신의 몸을 완벽한 건강을 알고 있는 친구로 여기는 일

은 매우 중요합니다.

비이원론을 지향하는 길에서, 어떤 전문가는 집중하고 노력하라고 하고 어떤 사람은 힘을 들이지 말라고 합니다. 이런 명백한 모순을 어떻게 설명하시겠습니까?

달성할 어떤 목표를 설정하면 노력을 하고자하는 마음이 일어납니다. 그러나 근본적으로 당신의 존재는 결코 획득할 수 없는 것입니다. 왜냐하면 당신은 이미 그것이기 때문입니다. 그러면 왜 노력을 합니까? 처음에는 이완기법이 유용할지도 모릅니다. 이완된 상태는 당신이 찾고 있는 것이 발견되었음을 알 수 있게 합니다. 이완하면 순간적으로 추구하기를 멈추기 때문이지요.

추구하기를 멈추는 그 안에 근원의 합일에 대한 예감이 내재되어 있습니다. 이러한 예감은 당연히 그 상태를 얻으려는 일종의 노력을 하게 만들지만 이런 경우 노력은 자유의지의 과정은 아닙니다. 힘을 들이지 않은 상태에서 나왔기 때문에 그것은 당신을 근원인 참된 본성으로 이끕니다.

의지에 의한 노력과 개인의 의지를 넘어서 노력의 두 가지 유형이 있다는 말씀이신가요?

첫 번째 유형의 노력은 예고인 “나”에 속한 것입니다. 두 번째 유형은 그 힘의 원천이 근원적인 자아이므로 노력 없는 상태에서 직접 흘러나옵니다.

일종의 노력 없는 노력인가요?

그렇습니다. 모든 노력의 이면적인 동기는 힘을 들이지 않기 위한

것입니다. 그러한 노력의 유일한 바람은 바라는 것이 없는 상태를 위한 것이죠. 당신이 욕망하는 대상을 얻자마자 무슨 일이 일어나는지를 보면 알 수 있지 않습니까. 바람이 없는 상태가 존재하지만 바라지 않는 사람은 거기에 존재하지 않습니다. 그러므로 이 시점에서는 원인이 되는 대상도 없습니다. 당신은 진정한 비이원적인 본성을 살게 됩니다. 그러나 당신은 나중에 본성을 떠나 “나”가 되어 말하기를 “나는 새 차를 사서, 또 새로운 친구를 만나서 행복해” 라고 말합니다. 그러나 이런 대상으로 더 이상 족하지 않을 때가 옵니다. 그래서 당신은 새로 다른 대상을 찾기 시작합니다.

이러한 악순환은 바람이 없는 상태가 대상과는 전혀 관련이 없다는 것을 깨닫게 될 때까지 계속됩니다. 그것은 외부가 아닌 바로 당신 안에 있기 때문입니다.

개인적인 안내자나 스승 없이 비이원성을 경험하려는 것은 위험합니까?

당신의 질문은 진정으로 자아를 직시하는 일을 회피하는 것입니다. 그렇게 하면 시공간 안에 나타나 있는 그 “사람”에게 타당성을 부여하기 때문입니다. 당신은 먼저 두려워하고 욕망하고 반응하는 자기 자신과 직면하는 것으로 시작해야만 합니다. 그렇게 한다는 것은 투사하는 행위를 덧붙이는 일을 그만두고 자신에게 다가오는 있는 그대로의 삶을 받아들이는 것입니다. 진리를 발견하는 가장 확실한 길은 자신에게 다가오는 일에 저항하기를 멈추는 것입니다.

자아인식은 당신이 수용하는 자세로 자신의 동기와 욕망에 의문을 가질 때 자연스럽게 일어나는 어느 정도의 성숙함을 요구합니다. 당신은 대답을 기다립니다. 이런 태도는 끌어당김과 반발, 좋고 싫음이 없

이 당신의 전 생애 동안 반복된 일입니다. 당신은 살피고 조사하고 알아차립니다. 자신을 수용하는 순간 당신은 고요해집니다. 당신은 자신의 지각이 일어나도록 하고 고통과 욕망이 말을 하도록 합니다. 예고는 없지만 당신은 고요한 채로 남아있습니다. 이제야말로 스승을 찾을 때입니다. 그러나 제자는 스승을 결코 찾을 수가 없습니다. 스승이 당신에게 옵니다. 그는 당신을 기다리고 있었기 때문입니다.

선생님은 스승을 찾지 말라고 하셨는데요?

누군가를 찾으려는 바로 그 의도가 벌써 당신이 보는 방식을 손상시킵니다. 어떤 것을 찾는다는 것은 당신이 매순간 마주치는 어떤 것에든 열려있지 않다는 뜻입니다. 당신이 세상에 대해 순수하고 수용적인 태도를 갖고 반응하지 않는다면, 분명히 만나야 할 모든 것들을 만나게 될 것입니다.

‘나’가 없는 상태에서 아이를 기를 수 있습니까?

아이가 어떤 이미지에서 자유로워지려면 당신이 먼저 자유로워져야 합니다. 모든 자격 - 특히 아버지라는 이미지로부터 자유로워져야 합니다. 아버지라는 상을 간직한다는 것은 아버지를 정의하는 모든 것들을 충족시킬 필요성을 불러일으킵니다. 마찬가지로 당신의 아이도 당신과의 관계를 정의하는 모든 것들을 충족시켜야 합니다. 그렇게 되면서 서로 간에 일종의 구속이 있게 됩니다.

그런 두 이미지 사이에는 더 이상의 접촉이 없으나 존재와 존재가 만날 때만이 소통이 가능합니다. 그때 우리는 사랑에 대해 말을 할 수 있습니다.

완전하게 수용을 하게 되면 의문이 없는 것입니까?

수용을 하면 더는 아무런 의문이 생기지 않습니다. 그러나 수용은 수동적인 자세가 아닙니다. 오히려 매우 주의 깊고 집중적이며 적극적인 상태입니다. 당신은 자신이 받아들이는 모든 것들을 완전히 알아차립니다. 사물을 수용하는 데는 지성이 있으며 이 지성 안에서 당신은 모든 상황과 생명체에 완전히 어울릴 수 있게 됩니다. 당신은 자신의 아버지 신분을 가진 예고에 연료를 더하는 일을 멈춥니다. 그렇게 되면 당신이 항상 새롭게 관찰하기 때문에 당신의 아이도 자유롭게 됩니다. 이 같은 자유 속에서 아이는 성장을 합니다.

당신이 아이에 대해 알아차리고 마음을 열면, 아이가 무엇을 필요로 하는지 정확히 알게 됩니다. 그렇게 되면 아이의 의사소통방식이나 행동 등에 대한 즉각적인 이해를 할 수 있기 때문입니다. 달리 말해서 투사하는 모든 행위가 멈추게 됩니다. 이렇게 열린 마음을 우리는 사랑이라고 말할 수 있습니다.

선생님께서 투사에 대해 말씀하실 때 무엇이 투사를 하고 있는 건가요?

당신이 당신 자신의 이미지를 투사하고 있는 모습을 보십시오. 그것이 장애를 일으키는 모든 속성을 가지고 있지요.

제가 제 자신을 투사한다고요?

그렇습니다. 당신은 사회의 도움으로 그런 이미지를 투사합니다. 사회는 당신에 대해 특정한 이미지를 갖고 있고, 사회가 당신을 대하는 태도는 이런 이미지를 바탕으로 합니다. 독립적이고 분리된 정체성을 가진 자신의 이미지를 만들어내는 반사 행동은 사회가 파악할 여지를

제공합니다. 그러므로 사회에 빌미가 되는 발판을 제공하지 마십시오.

이른바 깨달음이라 하는 것은 사회가 당신에게 심어준 그런 이미지나 개인이 아니라는 것을 단순하게 깨닫는 것입니다. 깨달음은 완전한 없음만이 있다는 것을 아는 것입니다. 이 공췌함 안에서 당신은 자유롭게 되고 자유를 느끼며 자유롭게 행동하고 사고합니다. 하지만 당신이 자기 자신에 대한 이미지를 갖고 사는 한 두려움만이 있을 따름입니다.

우리가 홀로 있을 때조차도 우리 자신에 대한 이미지를 계속 투사하고 있습니까?

그럴 때조차도 당신은 하나의 이미지로써 자신을 대상화하고 있습니다. 당신은 정말로 자기 자신에 대해 무엇을 알고 있습니까? 당신은 단지 상황 속에서 모든 다양한 자격을 가진 자신을 알 뿐입니다. 그래서 혼자일 때 결혼한 여자로 혹은 아이의 엄마로 아니면 사랑받지 못하는 여인으로 자신을 투사합니다. 이런 이미지는 이미 감정적이며 신경 화학적인 반응을 자극하여 그 다음엔 어딘가에 위치해 있다고 하는 제한적인 느낌을 생성합니다. 이렇게 제한된 위치성은 긴장감을 야기합니다. 그리고 나서 무슨 일이 일어날까요? 당신은 이러한 긴장감에서 벗어나기 위해 애를 씁니다. 책을 읽고 영화관에 가거나 친구에게 전화를 합니다. 이런 모든 행동은 보상심리에 지나지 않습니다.

당신은 자신이라는 존재가 하나의 이미지의 투사에 지나지 않으며 당신이 보고 있을 때에만 존재한다는 것을 알아야합니다. 당신은 보는 자이며 이런 이미지에 대해 알고 있는 자입니다. 당신은 모든 두려움과 불안을 알고 있습니다. 그런 상황을 보는 순간, 당신은 투사하고 있는 과정의 바깥에 존재합니다. 그러한 이미지는 움직임 속의 에너지일

따름이므로 거기에 먹이를 주지 않을 때 그 이미지는 사라집니다.

그러나 마음은 항상 무언가에 집착합니다. 저는 선생님께서 어떻게 이런 마음상태에서 말씀하시는 자유를 얻게 되었는지 이해할 수가 없습니다.

그런 마음을 받아들이세요. 있는 그대로 두세요. 저항하지 말고 폭력적이 되지 마십시오. 단지 받아들이기만 하십시오. 수용은 당신이 여전히 그 마음을 통제하려고 하고 삶에 어떤 방향을 제시하고 싶어 한다는 것을 보여줄 것입니다. 그러면 당신은 참된 삶의 가능성을 잃게 됩니다. 삶은 놓아버릴 때 활짝 피어납니다.(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 상태에서서만이 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