

존재의 평온 (4부)

| 진 클라인 | 박승숙 옮김 |

현재를 신다는 것은 목적달성으로부터 자유로운 마음, 움켜잡으려는 것에서 자유로워진 마음을 말한다는 저자는 그 어떤 상태도 아닌(non-state) 우리의 본성에 대해 이야기합니다(편집자 주).



(지난 호에 이어서 4부)

궁극적인 실재를 더 잘 받아들일 수 있으려면 어떻게 해야 합니까?

실제에 접근시켜주는 체계나 방법, 기법 같은 것은 없습니다. 어떤 기법이나 체계로도 되지 않고 자유의지도 소용없다는 것을 알게 될 때 실재는 스스로 드러납니다. 그때 마음은 순수한 복종 상태가 됩니다. 기법이란 것은 마음을 더 교묘하고 능란하게 만들 뿐입니다. 당신은 여전히 마음의 그물에 걸려있어서 비록 완전히 변화했다는 인상을 받을지라도 사실상 여전히 낡은 게임을 하는 악순환 속에 있습니다.

자유와 겸손, 사랑은 즉각적으로 나타나는 것이지 결코 어떤 것을 성취해서 나타나는 것이 아닙니다. 사고하는 과정인 마음은 시공간에서 일어납니다. 그러나 고요한 얇은 시간이나 공간에 의해 좌우되거나 얻을 수 있는 것이 아닙니다. 그러므로 제한된 마음은 스스로 확장한다고 해서 절대적인 진리에 이를 수 없습니다. 그와 같은 일체의 노력은 결과적으로 예고를 영속시킬 뿐입니다.

하지만 우리가 이야기를 하는 동안에도 당신이 주의만 기울인다면, 주의를 기울이는 바로 그 상태에서 당신의 마음에는 변형이 일어납니다. 중요한 것은 귀를 기울이는 행위인데 말에 대한 당신의 반응을 지켜보는 것입니다. 진정한 귀기울임은 당신의 존재 전체가 개입하는 것이며 그 안에서 예고의 경계는 녹아 없어집니다. 그때 마음은 기민하게 깨어있는 상태가 됩니다.

당신의 질문에 관해 말하자면, 어떤 방법이나 기법은 특수화와 국소화를 수반합니다. 부분적인 것에 초점을 맞추면 결코 전체에 이를 수 없습니다. 당신이 전문화되면 될수록 시야는 더 정밀해지지만 마음속 갈등의 근본적인 원인은 없어지지 않습니다. 기법을 터득해서 얻은 평

온함이란 것은 표면적일 뿐이며 깊숙이 있는 갈등의 원천은 없어지지 않습니다.

이미 길들여진 마음에서 어떻게 자유로울 수 있을까요?

마음은 기능이며 움직이는 에너지입니다. 그것은 다양한 수준의 개인의 의식과 과거의 집단적인 경험의 저장고입니다. 기억 없이는 마음도 없습니다. 왜냐하면 생각이라는 것은 기억 속에 나타나는 소리와 말과 상징들이기 때문입니다. 기억은 그 자체가 고락의 구조에 근거하여 영향을 받습니다. 모든 기쁨은 저장되고 고통스러운 것은 무엇이든지 무의식층에 투입됩니다.

인간이란 존재의 기본 기능은 생존입니다. 생물학적인 생존은 타고난 본능이지만 심리적인 생존은 갈등의 원천이 됩니다. 그것은 단지 “나”라는 중심을 가진 마음이 살아남는 것이기 때문입니다. 일반적으로 말하는 학습이란 주어진 조건, 환경에 적격화하는 것이며 심리적인 생존을 위해 훈련된 것입니다. 길들여진 마음은 스스로의 노력이나 체계적 방법으로는 바꿀 수 없습니다.

그러면 변형과 통합은 어떻게 일어납니까?

마음이 두려움이나 갈망, 모든 이미지가 없는, 고요한 상태가 되어야 합니다. 이것은 억제한다고 되는 것이 아니라 조건이나 비난, 판단 또는 비교함이 없이 모든 느낌과 생각을 관찰함으로써 일어납니다. 만일 동기 없는 깨어있음이 일어난다면 검열하는 자는 분명히 사라질 것입니다. 거기엔 단지 마음을 구성하는 것을 고요히 바라보는 것만이 있을 것입니다. 사실을 있는 그대로 발견하면 불안이 사라지고 생각의 움직임이 느려져서, 생각이 일어날 때 각각의 생각과 그 생각의 원인

및 내용을 지켜볼 수 있습니다. 우리는 모든 생각을 완전하게 자각하게 되며 이 같은 전체 속에서는 어떤 갈등도 있을 수 없습니다. 그렇게 되면 오직 각성만이 남아, 관찰자도 관찰대상도 없는 가운데 침묵만이 존재하게 됩니다. 그러므로 당신의 마음을 애써서 어떻게 하려고 하지 마시오. 다만 날아가는 새를 바라보듯이 마음의 변화무쌍한 움직임을 지켜보시오. 이처럼 맑게 바라보는 가운데 당신의 모든 경험이 겉으로 드러나 펼쳐집니다. 동기 없이 보게 되면 엄청난 에너지를 생성할 뿐만 아니라 모든 긴장과 억제된 여러 층들을 해방시킵니다. 당신은 자신의 모든 것을 보게 됩니다.

충분한 주의를 기울여 모든 것들을 관찰하는 것이 삶의 방식이 되어, 본연의 명상적인 존재로 회귀하게 됩니다.

반응하기를 멈추고 더 이상의 카르마를 만들지 않으려면 어떻게 행동해야 할까요?

사랑과 친절이 마음속에 있다면 언제든지 당신은 무엇을 해야 할지, 언제 어떻게 행동해야 할지 알 수 있는 지성을 갖게 될 것입니다. 마음이 스스로의 지성의 한계를 알 때, 겸손함과 순수함이 생겨납니다. 그것은 수양이나 경험이 쌓여서 혹은 배워서 되는 일이라기보다는 즉각적인 이해에 의한 결과입니다. 당신이 아무리해도 소용없게 되어 스스로에 대한 무력감을 깨닫는 순간, 항복하고 멈추게 됩니다. 그곳에서 당신은 궁극적 진실인 침묵과 교감하게 됩니다. 이것이 바로 당신의 마음을 변화시키는 실제이며 노력이나 결심으로 되는 일이 아닙니다.

저는 제 자신에 대해 어느 정도는 알고 있다고 생각합니다. 특히 심리적인 장단점에 대해서 알고 있기는 하지만 완전히 만족하기엔

자신에 대한 이해와 전 우주에 대한 이해는
서로 다를 게 없습니다.
당신의 지각은 충만한 실재에 대해
저절로 완전히 열리게 됩니다.

뭔가 부족함도 느낍니다. 그렇지 않으면 여기 오지 않았겠지요. 현재
제가 할 수 있는 것이 있습니까?

주의를 기울인다면, 당신이 지각에 대해 폭력적임을 알게 될 것입니
다. 당신은 끊임없이 지각을 통제하고 지시하려함으로써 방해해 합니
다. 통제하는 자는 통제받는 것에 속해 있습니다. 둘 다 객체이므로 한
의 객체가 다른 객체를 알 수 없습니다. 그러므로 점차 지각이 드러나
도록 지각에 완전한 자유를 부여해야 합니다. 지각이 드러나도록 하면
그로인해 머지 아 당신자신을 되찾을 것입니다. 지각이 스스로를 드
러내도록 놓아주세요. 그러면 생성하려는 역동성은 사라질 것입니다.

어떻게 갈등으로부터 배울 수 있습니까?

받아들이거나 거부하도록 자신이 조건 지어져 있음을 보세요. 받아
들일 것도, 거부할 것도 원래 없습니다. 기억을 지운 순수한 주의로 온
전히 귀를 기울이면, 갈등은 없습니다. 오직 보는 일만이 있습니다. 고
요히 귀기울여보면, 듣고 말하고 반응하고 응답하는 것들은 자기 자신
안에 있습니다. 이러한 전체적인 지각이 진정한 주의입니다. 이 안에
서는 문제도, 조건 지어짐도 없습니다. 자유만이 있을 뿐입니다.

말하고 듣고 행동하는데 행위자가 없다는 말씀은 무슨 뜻입니까?

완전함에서 나오는 행위에는 행위하는 자가 없으며 행위만이 있을
뿐입니다. 당신은 기능을 하고 있지만 “나”는 없습니다. “나”라는 생

각이 나오자마자, 자의식이 일어나 당신은 갈등에 사로잡히게 됩니다. 이런 생각이 일어나지 않으면, 말하는 자나 듣는 자, 객체를 통제하려는 주체도 없는 법입니다. 그때에야 모든 상황이 완전히 조화롭고 적합하게 되는 것입니다.

무조건적으로 귀기울임에 있어서 지성이 있는 곳은 어디입니까?

지성이란 당신이 받아들이거나 거부하는 것에 대한 방어물입니다. 일단 당신이 전체로부터 진리를 알게 되면 거기에서 벗어날 수 없습니다. 당신은 진리와 함께 거합니다. 이같이 완전히 이해하기 때문에 마음은 변화를 피할 수 없게 되어 변형이 일어납니다. 지성이 없는 곳에 전체적인 주의가 자리합니다. 듣고 말하는 일은 저절로 일어날 것이며 이것은 실제로부터 나옵니다. 더는 마음에서 어떠한 것도 생성되지 않습니다. 고요히 주의하는 가운데 마음은 텅 비어버리고, 그래서 깊숙이 관통하게 됩니다. 거부하거나 받아들이는 상태에서는 말이나 기억, 지성과 유희하는 것밖에는 안됩니다. 하지만 고요히 귀를 기울이는 상태에서는 옳고 그름, 보상이나 결론이 있을 곳은 없습니다. 이런 것들이 직관적인 이해를 통해 얹히 되든지, 그렇지 않든지 하는 것입니다.

자신의 몸과 마음의 변화과정을 알아차리세요. 그러면 자신에 대해 이해하기 시작할 것입니다. 자신에 대한 이해와 전 우주에 대한 이해는 서로 다를 게 없습니다. 당신의 지각은 충만한 실재에 대해 저절로 완전히 열리게 됩니다.

실제적인 경험에 대한 생각을 할 수 있습니까?

경험이란 일어나는 것입니다. 생각이 될 수 없죠. 사고는 직접적인 경험이 아니라 감각을 불러 일으켜 되풀이하려는 시도입니다. 실제적

인 경험에서는 경험하는 자가 경험되는 대상에 완전히 흡수되어 하나가 됩니다. 경험에서는 어떠한 기억이나 동일시도 남아있지 않습니다. 무언가를 경험하는 주체가 없으므로 이것은 경험이 아닙니다(비경험).

기술 분야에서는 경험의 축적이 필요하고 이것이 갈등을 일으키지 않습니다. 하지만 심리적인 차원에서는 좋고 싫음 때문에 경험의 축적은 에고를 강화시켜 실제적인 경험인 비경험을 할 가능성을 거부하게 됩니다.

하나의 경험이 무르익어 정점에 달하면 주객이 없는 합일의 자유에 이릅니다. 이는 여전히 왔다가 사라지는 하나의 상태인 신비경험과 다릅니다. 실제적인 경험은 어떤 차원의 기쁨을 추구하는 것이 아닙니다. 만족이란 충분히 재흡수되지 않은 감각이기 때문입니다. 그것은 불완전한 경험의 잔유물이며 되풀이하여 기억을 투사하는 것입니다. 그러면 마음은 이내 지루해져서 새로운 경험을 추구합니다.

참된 비경험 속에는 아무런 잔유물이 남아있지 않습니다. 그것은 매 순간 우리의 변치 않는 본성으로 되돌아가게 합니다.

어떻게 하면 제가 종종 느끼는 지루함에서 벗어날 수 있습니까?

우리가 피상적으로 살면서 이것을 보면, 지루함으로 나타날 수 있는 깊은 결핍감이나 불만을 알아차리게 됩니다. 우리는 우리자신이 하나의 보상에서 또 다른 보상으로 옮겨가는 것을 봅니다. 이 같은 지루한 순간을 직면하 시오. 정당화하거나 개념화하지 말고 지루함을 실제로 지각하 시오. 당신은 지각을 자유롭게 하여 당신의 자각 속에서 펼쳐지도록 해야 합니다. 그러면 모든 차원에서 변형이 일어납니다. 고정된 습관으로 국한되고 흠어져 있던 모든 에너지들이 풀려나 재조직됩니다.

니다. 그리고 각각의 상황에 맞게 그것에 최적인 에너지로 다시 조화를 이루게 됩니다.

완전한 재조작이 일어나는 가운데, 이전에 심리적인 시간 안에서 흐트러졌던 에너지가 ‘복귀’하여 우리의 무한한 현존 속으로 사라집니다.

선생님께서 말씀하시기를 우리가 주객관계를 벗어나 산다면 무한 속에서 사는 것이라고 하셨습니다. 하지만 우리의 몸은 왔다가 사라지고 태양은 뜨고 집니다. 우리도 결국은 시간에 얽매인 것이 아닙니까?

당신은 ‘시간’의 뜻을 명확하게 알고 있습니까? 사실 인간은 늘 시간을 창조해내고 있습니다. 심리적인 시간은 기억을 바탕으로 한 생각입니다. 특히 과거가 더 그렇습니다. 우리는 끊임없이 기억을 통해 과거를 되살리고 있습니다. 사실 미래라는 것도 수정된 과거에 지나지 않습니다. 심리적인 시간은 결코 현존하는 것이 아니라 시계추처럼 끊임없이 과거에서 미래로, 미래에서 현재로 잇달아 빠른 속도로 움직입니다. 그것은 이미 되어있는 것과 앞으로 되어갈 것, 기쁨과 불쾌감, 움켜잡기와 회피하기, 안전과 불안이라는 수평면 위에서만 존재합니다. 그것은 고통과 갈등의 근원입니다. 심리적 시간과 공간을 이해하는 것은 명상과 올바른 삶으로 가는 길입니다.

연대순의 천문학적 시간도 똑같이 기억에 바탕을 두고 있지만, 그것은 예고나 의지가 개입되지 않은 순전히 기능적인 기억입니다. 그것은 본질적으로 현재에 있습니다. 사건은 계속하여 질서 있게 진행됩니다. 소위 과거와 미래 사이에 아무런 움직임이 없으므로 갈등도 없는 것입니다.

삶은 현재이지만 우리가 생각을 할 때에는 과거나 미래의 면에서 생

각을 합니다. 현재를 산다는 것은 목적을 달성하고 재설정하는 것으로부터 자유로운 마음, 움켜잡으려하고 분투하는 것에서 벗어난 마음을 뜻합니다. 현재 속에는 생각이 없습니다. 생각은 전체 속으로 녹아듭니다. 지금 이 순간의 삶은 ‘일어날’ 수 있는 것만을 포함하기 때문에 시간이 들어설 자리가 없습니다. 모든 것을 종합하면 이렇게 말할 수 있습니다. 시간은 생각이며 생각은 시간 속에서 나타납니다. 아름다움과 기쁨은 오직 현재 속에서만 드러납니다.

선생님께서서는 종종 올바른 행동은 도덕적인 문제가 아니라 자발적으로 자연스럽게 나오는 것이라고 하셨습니다. 어떻게 하면 이러한 자발성에 이를 수 있나요?

자발성은 귀 기울임에서 나와 이해에 이릅니다. 모든 불안과 개념으로부터 벗어나 고요해진 무조건적인 귀 기울임 속에서는 상황을 온전히 그대로 볼 수 있으며, 이렇게 온전히 보는 데에서 자발적인 행동이 나옵니다.

분명한 점은 의식적인 사고에서 기인한 행동은 자연스러울 수가 없다는 것입니다. 이보다는 덜 분명하지만 이 못지 않게 진실인 점은, 습관이나 성향, 본능에서 나오는 행동도 자연스러울 수가 없다는 것입니다. 왜냐하면 습관과 본능은 조건적, 자동적이며 기계적이고, 성향에서 나오는 행동은 정당성이나 합리성, 갈등으로 촉발되기 때문입니다. 그것들은 모두 무의식적인 생각에 의해 지배됩니다. 사실 우리는 자발성에서 나오는 것만을 행동이라 부를 수 있습니다. 그 밖의 모든 것들은 간섭으로부터 자유롭지 못하므로 반응으로 볼 수 있습니다.

자발성을 찾기 위해서는 의식적인 생각과 무의식적인 생각을 종식해야 합니다. 창조적인 자발성이 작용하려면, 모든 지적 투자를 멈춰

야 합니다. 지적인 노력과 의지력의 함양은 자발성을 통합하는 데는 쓸모가 없습니다. 마음은 겸손하고 예민해야 하며 폭력이나 자만, 탐욕에서 벗어나야 합니다. 그렇게 되면 실제적인 지성이 작용할 수 있습니다.

지성이 관찰과 귀 기울임을 통해 침묵하게 될 때, 마음의 근본적인 성질이 변화하게 됩니다. 이러한 변화는 우리의 동물적인 삶의 가장 이해하기 힘든 충동과 움직임에 가닿습니다. 지성은 일체를 통합하는 통찰에 비추어 투명한 생각이 되며, 그렇게 해서 아름다운 인간이 탄생합니다.

삶은 시간에 의해 훼손되지 않는, 살아있는 자발성입니다.

사회 관습적 도덕은 어떻습니까?

당신이 지고의 존재로 하여금 당신을 책임지도록 한다면 자발성은 고결하여 사회 관습적 도덕을 넘어섭니다.

침묵 속에서 활동적일 수 있습니까?

침묵은 우리의 자연스런 상태입니다. 모든 것들의 배경이지요. 자연스럽게 되기 위해 집중할 필요는 없습니다. 우리가 시간 속에 살고 있다고 인식하는 한, 우리는 수평면 위에서 살고 있을 뿐입니다. 그러나 침묵은 영원합니다. 그것은 시간과 영원이 만나고 수평과 수직면이 합쳐지는 중심에 있습니다. 이 지점이 바로 가슴입니다.

대개 객체와 관련되어서는 우리는 있는 그대로의 대상을 실제로 지각하지 못하고 에고의 투사만을 봅니다. 우리의 지각이 에고가 없는 침묵 속에서 꽃피어나지 않는 한, 우리는 진정한 실재를 알 수 없습니다. 이 꽃을 보고 있습니까? 당신의 마음을 꽃에 보내는 것이 아니라

자발성은 귀 기울임에서 나와 이해에 이릅니다.
모든 불안과 개념으로부터 벗어나 고요해진
무조건적인 귀 기울임 속에서는 상황을 온전히 그대로 볼 수 있으며,
이렇게 온전히 보는 데서 자발적인 행동이 나옵니다.

꽃이 당신에게 온전히 다가오도록 해보 시오. 참된 관찰은 다차원적입니다. 자신의 존재 전체로 온전히 보고 듣고 맛보고 냄새 맡고 느끼는 것입니다. 참으로 본다는 것은 예민한 감수성이며 생기 넘치는 수동성입니다. 이렇게 관찰하다 보면 대상이 사라질 수도 있습니다. 하지만 그렇게 의도한 것은 아닙니다.

어떻게 죽음을 생각해야 하며 죽음에 대한 경험에 어떻게 대처할 수 있습니까?

생각은 침묵 속에서 나타났다가 침묵 속에서 사라집니다. 무언가의 속에서 나타났다가 사라지는 것은 그저 그 무언가에 지나지 않습니다.

이처럼 당신이 자기 자신이라 믿는 것도 침묵 속에 나타났다가 사라집니다. 당신이 죽음이라고 이해하는 것은 실제로 삶 그 자체인 침묵을 가리키는 것에 지나지 않습니다. 죽음은 실체가 없습니다. 그러나 당신이 이와 같은 방식으로 죽음을 보지 않는다면, 그것은 정체된 생각으로 남아서 당신을 가두게 됩니다. 자기 자신을 하나의 독립된 실체로 여기는 한, 당신은 카르마에 굴복하게 됩니다. 바꿔 말하면, 죽음에 대해 말하기 전에 삶이 무엇인지를 자신에게 물으세요. 당신은 영원히 현존하기 때문에 모든 지각이 존재합니다. 이것은 깨어있거나 꿈꾸거나 깊이 잠든 상태의 배경입니다. 이렇게 현존하는, 살아있는 앞안에서, 죽음의 문제는 아무런 의미가 없습니다.(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 베단타Advaita Vedanta(비이원주의) 사상가. “자발적인 내적 고요 상태에서만이 진정한 본성, 순수 의식 자체에 눈뜰 수 있다”고 말했다. 체코 브르노Brno에서 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