

마음 다루기 The Ease of Being

존재의 평온(7부)

| 진 클라인 | 박승숙 옮김 |

모든 의도는 불안과 긴장에 근본을 두고 있고, 그것의 총체가 자아이며, 그 자아는 일시적인 현상임을 말합니다. 그것이 당신이 그토록 유지하고 성장시키려 하는 '나'란 것의 본질임을 보라고 말합니다(편집자 주).



(지난 호에 이어서 7부)

당신은 몸이 아니라는 통찰에 이르기 위해서는 몸이 실제로 무엇인지부터 알아야 합니다. 몸은 그저 하나의 생각이 아니라 자각의 대상이 되어야 합니다. 당신이 몸을 언급할 때 대부분은 삶의 어떤 시점에 만들어진 하나의 이미지를 말하는 것이며, 취하기에 익숙해진 하나의 양식이 당신의 몸인 것입니다. 그러나 이 같은 양식을 투사하기를 멈추고 실제의 몸이 말하도록 하면 몸의 긴장과 무게가 모두 느껴질 것입니다. 당신이 진짜라고 생각했던 습관적인 생각들을 분명하게 바라보는 그 행위가 그런 생각들을 없애고 낯은 사고방식에 더 이상 가담하지 않게 합니다. 그리하여 본래의 신체 감각에 이르게 됩니다. 바로 경계 없는 비어있음이지요. 몸이 공간 속에서 완전히 확장되는 것을 느낄 것입니다.

몸 자체는 문제가 아닙니다. 있는 그대로의 실제 몸을 느끼는 것은 투사하지 않고 바라보는 방법을 발견하는 데 도움이 됩니다. 실제 몸을 느끼다보면 몸이라는 한계를 넘어서면서 국소성이 사라지고, 지금껏 ‘몸’으로 고정되어 있던 에너지가 귀 기울임 자체로 용해되는 순간이 옵니다. 다시 말해서 듣는 자도 없고 들리는 것도 없으므로 주체-대상 관계가 떨어져나간다는 것입니다. 하나인 oneness만 있을 뿐이지요.

몸에 귀 기울일 때 미미한 불균형이나 긴장을 느낀다면, 그것을 듣고만 있어야 할까 아니면 바로잡기 위해 조치를 취해야 할까?

몸의 특정 부분에 집중하면 긴장이 생깁니다. 이것은 기능적인 긴장으로, 이때에는 전체적인 신체 감각이 하나의 생각으로 가려져 있고

우리가 국소성localization이라 일컫는 한계에 의해 가려져 있습니다. 이런 단편적인 부분에서는 결코 전체적인 자각으로 갈 수 없습니다.

몸의 감각이 드러나도록 허용하면, 어떤 영역이 수축되고 긴장되었는지 느껴질 것입니다. 하지만 이때 전체적인 감각을 유지한다면, 감각these이 비국소화되어 전체로 재통합될 것입니다. 그러면 몸은 긴장이나 기억이 없는 에너지로써의 참된 본성을 드러내게 되고, 아무런 제약이 없으므로 힘들이지 않고 올바른 자세를 취하게 됩니다.

이것이 바른 자세에 이르는 유일한 길입니다. 하지만 “똑바로 앉아 야지”하고 되뇌며 애써 노력해서 이것을 이루려 한다면, 그 생각에 대한 근육의 반응으로 자연스런 자세가 나오지 못합니다. 당신의 몸은 스스로 진정한 자세를 알고 있으며 당신이 애쓰지 않아도 저절로 그런 자세를 취하게 할 것입니다. 그러니 자연스레 드러나도록 그저 허용하십시오.

몸 스스로가 바른 자세를 이미 알고 있다면, 어째서 요가나 명상을 통해 그런 자세를 발견하려 할까요?

먼저, 당신이 완전하다는 가능성을 받아들이세요. 당신의 몸은 당신 안에, 당신 본래의 온전함 속에 살아 있고, 완전함에는 덧붙일 것이 없습니다. 하지만 당신은 불완전함과 동일시되어 있습니다. 불완전하다는 이미지에 당신이 끊임없이 힘을 보태고 있음을 알아채는 순간, 그 과정에서 벗어나게 됩니다.

온전함 속에서는 할 것도, 얻어야 할 것도, 붙잡거나 성취할 것도 없습니다. 무언가를 이루려 애쓴다는 것은, 당신이 자신의 본성인 온전함을 벗어나 잘못된 관점에서 보고 있음을 나타냅니다.

개인은 시공간 속에 투사된 에너지에 불과하므로 지속적이지 못합니다.
반면에 관찰은 시공간을 넘어 있으며 지속적입니다.
당신이 대상과 개인을 당신의 자각 '안'에 나타난 것으로 느낄 때
비로소 투사된 이미지와 동일시하려는 욕구가 떨어져 나갑니다.

프라나야마가 무엇이며 왜 그런 호흡 수련을 하는지 알고 싶습니다.

생각과 호흡은 밀접한 관계가 있습니다. 호흡이 긴장되고 불안하면
생각도 마찬가지로입니다. 프라나야마는 호흡과정을 가라앉혀서 마음을
고요하게 합니다.

대개 들숨은 의지적인 과정이며 뇌와 어깨에 긴장을 일으킵니다. 그
러므로 프라나야마는 애쓰거나 긴장하지 말고 이완된 자세로 수행해
야합니다. 들숨을 들이쉬지 말고 들숨이 들어오게 하십시오.

이러한 호흡법이 훌륭한 수련일 수는 있겠지만 생각을 잠재우려는
모든 시도는 순전히 인위적인 것입니다. 생각이 일어나는 것을 막으려
하기보다는 생각이 자연스레 멈추는 때를 알아차려야 합니다.

예를 들어 바라던 대상을 얻었을 때, 우리는 짧게나마 욕심이 없는
순간을 삽니다. 생각을 해야 할 동기가 없어졌기 때문에 마음이 움직
이게 하는 동력도 없습니다. 생각이 순간적으로 잠들면 우리는 우리의
본성인 침묵으로 되돌아갑니다. 그것은 깊이 잠든 상태와 같습니다. ‘
나’라는 의식이 더 이상 존재하지 않으므로 완전한 침묵입니다. 혹은
당신이 예술품 앞에 있다고 해봅시다. 미적 경험 속에서 생각하려는
충동이 멈추는데 그것은 자연스럽게 멈추는 것이지 훈련이나 의지로
멈추는 것이 아닙니다.

생각하는 것은 두 다리로 걸거나 양팔을 사용하는 것과 같이 기능적
으로 발생합니다. 팔을 사용할 이유가 없을 때 당신의 팔은 어디에 있
습니까? 걸을 필요가 없을 때 당신의 다리는 어디에 있습니까? 마찬가

지로 두뇌도 필요한 순간에 기능하지만 생각할 거리가 없으면 생각도 없습니다. 왜 계속 생각을 합니까? 침묵은 모든 정신 작용의 밑바탕을 이루며, 깨어있거나 잠자거나 꿈꾸는 세 가지 상태 또한 침묵 위에 겹쳐져 있습니다. 각각의 상태들은 시간 속에 존재하는 반면 침묵은 시간을 넘어섭니다.

선생님께서 여기 이 자리에 존재하며 이렇게 기쁨을 나눌 수 있게 만든 삶의 경험에 대해 듣고 싶습니다.

내가 어떻게 실존을 깨닫게 되었는지 들어봤자 당신의 주의만 흐트러질 뿐입니다. 그런 정보로 당신이 할 수 있는 것은 아무것도 없기 때문입니다. 당신의 질문은 호기심에 지나지 않습니다. 하지만 그 질문을 하는 동기를 잘 살펴본다면 그 근원이 불안감이란 것을 알게 될 것입니다.

저는 제 영적 스승으로부터 그의 경험을 듣고 나서 중요하지 않은 경험은 없다는 사실에 감명 받았습니다. 그리고 그것이 제게 많은 가능성을 열어주었습니다.

하지만 “이 질문을 하는 동기가 뭐지?”라고 물을 때 당신은 더 근본적인 것에 가까워집니다. 질문의 이면에는 불안과 두려움으로 특징지어진 당신 자신의 이미지가 있습니다. 그 두려움을 관찰하면 두려움 바깥에 있게 됩니다. 그러므로 질문은 주의를 흐트러뜨려 스스로에게서 달아나는 길입니다.

하지만 누가 달아나려고 하는 겁니까?

개인, ‘에고’는 늘 주의를 분산시키려 하기 때문에 그러한 질문을 합

니다. 그러니 그 ‘나’라는 이미지를 관찰 대상으로 삼으십시오. 개인은 시공간 속에 투사된 에너지에 불과하므로 지속적이지 못합니다. 반면에 관찰은 시공간을 넘어서 있으며 지속적입니다. 당신이 대상, 개인을 당신의 자각 ‘안’에 나타난 것으로 느낄 때 비로소 투사된 이미지와 동일시하려는 욕구가 떨어져나갑니다.

다른 사람들과 의사소통을 하려면 개인성을 거쳐야 한다는 인상을 가끔 받는데 저는 이 개인성을 없애고 싶습니다.

당신은 개인성을 ‘아는 자’, 당신의 모든 능력을 ‘아는 자’입니다. 그러나 당신은 ‘아는 자’와 동일시하기보다는 개인성과 동일시하고 있습니다. 선입관에 근거한 그런 동일시는 개인성을 억압합니다. 자발적이지 못하고 융통성이 없으며 창조적이지 않게 됩니다.

자기 자신을 개인성이라는 관념 속에 국한하지 마십시오. 그것은 기억에 지나지 않습니다. 기억 없이 순간순간을 살아갈 때 진정한 개인성이 드러날 기회가 생깁니다. 진정한 개인성은 비어있음 속에 나타나 완벽하게 각각의 상황에 어울리고 그 상황이 끝나는 순간 다시 비어있음으로 되돌아갑니다.

예를 들어 당신이 여자라는 이미지에 자신을 국한시킨다면, 당신은 이 이미지가 나타내는 모든 것에 맞추려고 노력하기 시작합니다. 하지만 진정한 여자가 사는 때는 여자라는 이미지가 중단될 때뿐입니다. 당신 안의 여자가 드러나는 곳에서 상황이 일어날 뿐 당신이 그 여자는 아닌 것입니다.

의식만이 존재할 뿐이며 이것은 당신과 모든 생명체들에게 공통됩니다. 이 고요한 자각 속에서는 분별이 명확히 일어나지만 분리 없습니다.

지금 당장은 선생님께서 하시는 말씀을 이해했다라고 얼마 지나면 잊어버립니다. 책을 읽는 것이 도움이 될까요, 아니면 우리 스스로 찾는 것이 나올까요? 책이, 우리가 아직 살아보지 못했을 법한 진리를 보여줄 수도 있습니까?

책은 간접적인 지식에 불과하나 본질적인 것은 직접적인 앎으로 다가오는 법입니다.

그렇다면 그에 대한 준비로 우리가 할 수 있는 것이 뭘까요? 무언가에 대해서 명상을 해야 하나요?

명상은 어떤 대상에 대해 하는 것이 아닙니다. 그것은 적절한 표현이 아니에요. 명상은 완전히 깨어있는 상태이며 심신의 감각이 당신의 주위에 들어오도록 허용하는 것을 뜻합니다. 예를 들어 여기 앉아 있다보면 당신은 몸의 특정 부분이 긴장을 알아챌 수 있습니다. 이 이 뼈근하고 긴장되었다는 것은 저 이 가볍고 이완되어 있기 때문입니다. 이때 긴장감이나 뻣뻣한 부위에 집중하면 그것이 고착됩니다. 그러니 어떻게 해야겠습니까? 가볍고 비어있다고 느껴지는 부위를 인식하고 그곳의 감각을 긴장된 부위에까지 확장시키십시오.

하루 중에 이런 관찰을 하기에 특히 좋은 시간이 있습니까?

예, 당신에게 좀 더 편리한 시간이 있을 것입니다. 가장 좋은 때는 아침, 일어난 직후입니다. 당신이 잠에서 깨어난 것이 아니라 몸이 당신의 자각 안에 깨어난 것이지요. 그러므로 당신이 매우 기민해져 있으면 몸이 예전의 패턴으로 되돌아가는 것을 볼 수 있습니다. 몸 전체가 하나의 감각으로 다가올수록 유기적인 기억도 커집니다. 낮 동안 당신이 습관적으로 축소된 패턴으로 들어갈 때마다 전체에 대한 유기

적 기억이 당신을 전체 감각으로 되돌아가게 합니다. 그러다가 더는 단편적인 몸의 이미지로 되돌아가지 않게 되는 때가 옵니다.

선생님께서서는 의지나 노력으로는 아무것도 성취할 수 없다고 말씀하셨습니다. 그러나 노력을 멈춰버리면 우리는 아무것도 하지 않고 그래서 아무 일도 일어나지 않게 되는 건 아닌지요.

당신이 어떤 일이 일어나도록 애를 쓸수록 그 일은 더 일어나지 않습니다. 그 일이 일어나게 하려는 의도, 그것이 자발적인 표출을 가로막습니다. 의도는 두려움과 불안감에 근거합니다. 그러므로 이 모든 조건화된 에너지는 멈춰야만 합니다. 마음이 정지된 상태가 되어야 합니다. 간섭하지 않는 태도만이 기계적인 기억 과정과, 그 과정에 수반되는 모든 조건지어짐을 종식시킬 수 있습니다. 그렇게 되면 비조건화된 본래의 에너지가 드러납니다.

일반적으로 우리는 개념만 알지 침묵은 알지 못합니다. 명상 수련의 가치는 우리가 놓아버림과 고요한 상태에 친숙해지게 하는 데 있습니다. 마음이 더 이상 간섭하지 않을 때 침묵만이 존재하며 침묵 속에서 창조성이 나옵니다. 하지만 우리가 의지에 사로잡혀 있는 한, 끊임없는 반복뿐입니다. 주변사람과 주변환경을 보더라도 자신이 갖고 있던 상을 투사해 중첩시켜 볼 뿐, 세계를 있는 그대로 보지 않습니다. 그러므로 첫 번째 단계는 우리가 제대로 보지 않는다는 것과 우리의 두려움과 희망을 대상에 투사하고 있다는 것을 알아차리는 것입니다. 이것을 알기 위해서는 반드시 고요해져야만 합니다. 침묵으로 살아 있을 때 과거의 반복은 없으며 그때 드러나는 것에 놀라게 될 것입니다.

애초에 자각과 개념을 대상으로 보게 만드는 동기가 뭘까요?

우리는 끊임없이 불안감을 초월하는 방법을, 자유를 찾고 있습니다. 이 불안이나 두려운 느낌, 그 자체가 그것을 극복하려는 동기가자, 연구와 조사를 요구하는 과정입니다. 바라던 대상을 얻었을 때 두려움으로부터 일시적으로 자유로울 수 있으나, 바라던 대상이 불안감을 없앤 진정한 원인은 아니라는 것에 주목하십시오. 그 순간 경험된 안정감 속에는, 대상에 대한 이미지나 그것을 획득한 사람의 이미지가 없습니다. 행복뿐이지요. 행복에서 멀어지고 나면 예고는 그 행복에 이유를 대려 합니다. “이러이러한 사람을 만나서 행복했어.. 멋진 음악을 들어서 행복했어..” 등등.


이렇게 끝까지 조사해보면 당신이 바로 그 행복이라는 것을 발견하게 됩니다. 사실 원인과 결과라는 측면에서 말할 수는 없다고 볼 수 있습니다. 행복에는 이유가 없기 때문입니다. 자신이 곧 행복임을 안 순간부터 당신은 저절로 자유의지와 노력을 내려놓게 됩니다. 늘 열린 상태로 남아 있습니다. 분리감이 없어지며, 따라서 불안이나 두려움도 없습니다.

제 삶의 기본 맥락이 분노임을 관찰하라는 의미가 무엇입니까? 화가 나는 것을 알아도 화가 멈춰지지 않습니다. 때로는 분노를 다른 상태로 대체해서 순간적으로는 화가 사라지지만 나중에 다시 돌아옵니다.

당신이 “화났어.”라고 말할 때 그 화는 하나의 개념이며 화라는 개념으로는 아무것도 할 수 없습니다. 그러니 그 화라는 개념에 휘말리지 마십시오. 화는 몸과 마음으로 느껴지는 자각이자 감각입니다. 그 자각과 함께 머무르세요. 화난 상태의 감각을 온전히 받아들이라는 뜻입니다. 그 감각을 받아들이는 순간, 그것을 받아들이는 사람이 없어지고 화에 연루된 것은 저절로 멈춥니다.

화는 사실 어떤 상태, 어떤 생각으로 한계지어진 에너지에 불과합니다. 처음에는 화가 이따금씩 올라오다가 점차 빈도가 높아져 마침내 늘 화가 올라와 있는 상태가 되면 그때 당신이 그 화와 동일시되는 것 뿐입니다.

두려움도 마찬가지로겠지요?

똑같습니다. 당신이 아침에 깨어나 특정한 마음의 틀 속에 있는 자신을 발견한다면, 예를 들어 긴장한 상태같은, 그 상태를 하나의 대상으로 관찰하세요. 그 상태를 느끼고 받아들이세요. 어떤 것을 받아들이기 위해 요구되는 것은 거의 없지만 받아들인다는 것이 대개는 심리적인 데서 그칩니다. 내가 여기서 말하는 것은 긴장이라는 감각, 긴장의 실질적인 작용을 받아들이라는 것입니다. 우리는 종종 감각에서 달아나려 합니다. “두려워”라고 말하고 그 생각 속으로 달아납니다. 혹은 친구에게 전화를 하거나 책을 읽습니다. 하지만 지각을 받아들이면 그것은 고정되지 않고 진해졌다가 당신의 자각 속으로 수용되어 사라집니다. 당신이 무언가를 판단하거나 한정하지 않고 온전히 받아들이면, 그 받아들임이 곧 자각입니다. 이 상태에서 당신은 완전히 자유롭습니다, 완전히! 아름답기 그지없습니다, 삶을 받아들이고, 당신을 있는 그대로 받아들이는 데서 오는 이 자유로운 느낌이란.(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 교요 상태에서만이 진정한 본성, 순수 의식 자체에 눈뜰 수 있다”고 말

했다. 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