

경계 없는 본질

| 데니스 겐포 머젤 | 추미란 옮김 |

경계 없는 그것은 늘 거기에 있으므로, 그것에게 대화를 청하는 순간 이미 우리는 경계 없는 그것과 하나 되어 본질의 자리에 있게 됨을 말합니다(편집자 주).



할 과 시드라¹⁾는 우리 중 어떤 한 사람의 내면에 있는 모든 측면들, 즉 모든 하부인격들이 사실은 다른 모든 사람들의 내면에도 있다는 사실을 잘 알고 있었다. 추측건대 그것은 융 심리학적인 이해이다. 이 하부인격들은 인정받지 못한 채 그림자로만 존재할 수도 있다. 살면서 우리는 때때로 자신의 특정한 측면들을 완전히 외면해버리는데, 거기에는 대개 이유가 있기 마련이다. 그것을 싫어하거나 느끼기가 좋지 않은 것이다. 그렇게 우리 자신의 특정 측면에 대한 그런 판단이 내려지면 우리는 그때부터 그 판단을 고수한다. 때로는 언제 왜 그런 판단을 내렸는지조차 다 잊어버렸어도 그 판단을 고수한다. 예를 들어 나는 화내는 것을 좋아하지 않을 수 있다. 혹은 화내는 것은 옳지 않다고 믿거나 부모님으로부터 화내는 것은 좋지 않다고 배웠을 수도 있다. 그때부터 나는 나의 화를 외면한다.

하나의 목소리가 외면당할 때의 문제는, 그렇다고 해서 그것이 완전히 사라지는 않는다는 데 있다. 다만 지하로 내려가서 나도 모르는 비밀이 되거나 ‘은밀한 작용’의 형태로 그 모습을 드러내는 것이다. 그때 나는 상대에게는 매우 화가 난 것처럼 보이지만 정작 나 자신은 그 화를 자각하지 못하는 상태가 된다. 내 안의 그것을 모든 사람이 보지만 정작 나 자신은 보지 못하게 되는 것이다. 그리고 나는 다른 사람들 속에 있는 화를 대면하기도 싫어한다. 그래서 화내는 사람을 싫어한다. 아니면 화내는 사람을 굉장히 두려워할 수도 있다. 그것도 아니면 화내는 사람에게 화를 낼 수도 있다. 다른 사람의 화를 볼 때 내가 더 화를 내는 것이다.—나 자신의 화가 외면당했기 때문이다. 그런 나를 잘 들여다보면 나에게 어떤 외면당한 목소리가 있는지를 쉽게 알아

1) 할 스톤과 시드라 스톤: 심리학자. ‘목소리와 대화Voice Dialogue’라는 치유기법의 창안자—편집자 주

낼 수 있다. 어떤 사람에게서 내가 싫어하는 성격을 본다면 그것은 내가 외면한 성격일 가능성이 높다.

스톤 부부는 우리가 해야 할 일이란 그 외면당한 목소리들이 드러나게 하고, 촉진자의 도움을 받아 그들에게 말을 거는 것으로 그들을 밝은 세상으로 끌어올리는 것뿐임을 깨달았다. 그러면 그것들은 다시 포용된다. 목소리와 대화는 우리가 그 외면당한 측면들에게 목소리를 주어서 밝은 세상으로 끌어올린 다음, 우리 삶 속으로 통합하는 과정을 시작할 수 있도록 도와준다.

빅 마인드 과정도 그런 외면당한 목소리들을 밝혀내지만, 빅 마인드 과정은 거기서 훨씬 더 나아간다. 1983년 나는 할이 나에게 열쇠, 그것도 마법의 열쇠를 하나 건네주었음을 깨달았다. 나는 그 열쇠로 많은 문을 열었다. 그 열쇠는 우리가 해왔던 선 수행의 훌륭한 보완재였고, 우리를 심리적으로 더 건강한 사람으로 만들어주었다. 하지만 그것이 실제로 초월적 경지로 향한 문을 열어주는 열쇠라는 사실을 나는 1999년 6월이 되어서야 깨달았다.

늘 존재하지만 한 번도 깨어난 적 없는 자아의 측면들이 있다. 이것들은 외면당한 것이 아니라 단지 포용된 적이 없는 것들이다. 그래서 나는 그것들을 깨워지지 않은 목소리라고 부른다. 그리고 빅 마인드—뭐라고 부르든 간에 이 초월적 상태—도 존재한다. 단지 일깨워지지 않은 채로 말이다. 우리가 해야 할 일은 거기에 있는 그 깨어나지 않은 목소리들 혹은 측면들을 일깨우는 것이다.

다시 말하자면, 할과 시드라가 하부인격의 목소리들이 존재한다는 것을 알아냈던 것처럼, 나는 초월적인 측면의 목소리들이 존재한다는 것을 알아냈다. 28년의 수행 끝에 나는 빅 마인드, 빅 하트를 비롯한 우리의 모든 초월적 측면들이 우리 각자의 내면에 늘 존재함을 알

아냈던 것이다. 나는 그것을 추호의 의심도 없이 백 퍼센트 확신했다. 1999년 6월까지 내가 알지 못했던 것은, 우리가 그것들을 아주 쉽게 만날 수 있다는 사실이었다.

70~80년대, 심지어 90년대까지 그 시대의 우리 수행자들은 모두 열심이었고 길고 어려운 좌선수행 과정도 다 겪어냈다. 우리는 90일 안거까지 해냈다. (1988년 메인 주의 바 하버에서 매일 열 시간 동안 좌선수행을 하는 90일 안거에 들어갔었다. 30일째 되는 날과 60일째 되는 날에만 휴식을 취하며 빨래를 했다.) 그런 장기간의 안거에서 우리가 얻어낸 것은 오래 앉아 있을 수 있었다는 사실, 그리고 피로였다.

자신을 지치게 만드는 것은 에고를 제거하기 위한 전통적인 전술 중의 하나였다. 우리가 피곤해지면 에고도 피곤해지기 때문이다. 그때 우리는 더 이상 싸울 힘도 저항할 힘도 없어진다. 그러다 어느 시점이 되면 포기하고 패배를 인정한다. 그 항복의, 내맡김의 순간에 깨달음이 온다. 이것은 수천 년 동안 내려온 방법으로 그 유효성이 입증된 방법이다. 그러니 당연히 2천 5백 년 동안이나 그 유효성이 입증되어온 어떤 것을 개선하겠답시고 나서려면 엄청난 용기가 필요하고, 우리가 왜 노선사들을 뛰어넘을 수 없느냐고 함부로 대드는 자는 온갖 놀림을 다 받게 된다.

빅 마인드 과정을 내 수업에서 처음 사용하기 시작했을 때, 오랫동안 나를 따랐던 학생들 중에서도 일부는 정말이지 심한 거부감을 드러냈다. 나의 그런 시도가 어떤 사람들에게는 거의 이단에 가까운 행위처럼 보였던 것 같다. 소위 말하는 전통적 방식이 아니었으니까 말이다. 그때까지 나는 거의 28년 동안이나 전통을 따르던 사람이었다. 빅 마인드 과정이 전통적인 수행법보다 어떤 식으로든 조금이라도 열등하다고 느꼈다면 나는 그것을 그렇게 끈질기게 사용하지 않았을 것이

다. 뛰어난 선 수행자이든, 영적 수행에 대해 아무것도 모르는 사람이든, 거의 모든 사람이 그 초월적인 목소리들을 접할 수 있게 해준다는 점은 나를 끊임없이 놀라고 감탄하게 했다. 그리고 그 목소리들을 경험한 이들이 내뱉는 말이 명쾌하고 정확하고 절대적으로 정직하다는 점에도 놀라고 감탄하지 않을 수가 없었다.

그와 같은 의식의 전환은 방 안에 있는 모든 사람이 관찰할 수 있었고, 그 광경을 목격한 모든 주요 전통의 뛰어난 지도자들을—심지어 회의론자들까지도—놀라게 했다. 물론 그것을 직접 관찰하거나 스스로 그 과정을 경험해보기를 거부하는 사람이 있는 한 빅 마인드 과정에 대해 회의적인 사람은 늘 있을 것이다. 내가 이 글을 쓰고 있는 지금도 그것은 불가능한 일이라고 확신하는 사람들이 있다.

그래서 나는 빅 마인드 과정에 대해 사람들이 품은 모든 회의와 의심과 비판을 기꺼이 떠안고 가려 한다. 무엇보다도 빅 마인드 과정이 1999년 이전까지 내가 따라왔던 수행법에 비해 훨씬 더 우수함을 알기 때문이고, 그러므로 옛날로 되돌아갈 수는 정말 없기 때문이다.

문 없는 문 통과하기

선불교는 무문관(無門關), 곧 자아와 초월적 상태 사이의 장벽을 논한다. 우리는 그것이 문 없는 문이라는 것을, 즉 애초에 통과할 문 혹은 장벽이란 없다는 것을 잘 알지만, 어떻게 하면 다른 사람들도 그것을 깨닫게 만들 수 있을까?

서양의 심리학, 특히 할과 시드라의 연구를 통해 나는 무엇이 그 문을 잠가놓는지를 깨닫게 되었다. 할과 시드라가 준 그 열쇠 혹은 선물이란, 우리 모두의 내면에 그 문 앞에서 우리를 저지하고 감시하는 경

비원 혹은 감시자가 존재한다는 통찰이었다. 나는 그 문 앞에 서 있는 두 감시자를 ‘통제자’와 ‘보호자’라고 부른다. 그 문을 통과하려면 허락이 필요하다. 그 문 안에 있는 것, 그 사원의 담 안에 있는 것들과 접촉해도 된다는 허락 말이다.

입장을 허락받기 위한 최고의 비법은 물론 공손하게 구는 것이다. 요청 그 자체도 마술을 발휘한다. “구하라. 그러면 주실 것이요…”라는 말도 있지 않은가? 우리는 “통제자님, 들어가도 되겠습니까?” 혹은 “통제하고 보호하시는 님, 들어가도 되겠습니까?” 혹은 “~분과 이야기해도 되겠습니까?”라고 말하며 입장을 허락해줄 것을 요청한다.

초월적 상태에 다다르기 위해서 우리가 배운 보통의 전통적인 방식은, A지점으로부터 B지점으로 가기 위해 고군분투하며 많은 에너지를 쏟아 붓는 것이다. 하지만 상대적인 세상에서는 노력하면 되지만 지금 우리가 논하고 있는 영역에서는 그렇지 않다. 1973년 난생처음으로 공안이란 것을 받았을 때, 나는 그전에 늘 잘 통하곤 했던 모든 방식을 시도해봤다. 그 공안과 실제로 하나가 되기 위해 몸과 마음과 내 모든 에너지를 다 쏟아 붓고 내 모든 것을 내던지며 처절하게 애썼다. 그것은 마치 머리를 벽에다 계속 부딪는 것과도 같았지만, 아무런 소용도 없었다. 그러다 마침내 나는 노력을 포기하고 그것을 놓아 보내야만 한다는 것을 알게 되었다. 모든 것을 단념하고 자신을 진정으로 내맡겼을 때, 나는 거기에 있었다. 내가 단념한 것은 무엇이었을까? 바로 그곳에 도달하려고 애쓰는 노력이었다.

어떻게 하면 다른 사람들도 그렇게 하게 만들 수 있을까? 이 의문으로 인해 빅 마인드 과정이 그 모습을 나타낼 수 있었다. 그곳에 ‘도달하려고’, 혹은 무언가가 되려고 애쓰는 대신, 그저 내가 당신에게 “아무개와 이야기해도 되겠습니까?”라고 물을 때 당신은 ‘그 아무개가 되

어서' 말할 수 있는 것이다. 그것이 모든 시도와 노력과 시간과 공간을 불필요하게 만들어놓는다. 그러므로 내가 '빅 마인드의 목소리'와, 혹은 '추구하지 않는 마음'과, 혹은 다른 어떤 목소리와 이야기해도 되느냐고 묻는 순간 당신은 거기에 있게 된다. 그것은 항상 거기에 있으므로 그것은 늘 현존한다. 그것이 미스터리처럼 보이는 것은 단지 우리가 그것을 접하는 방법을 모르기 때문이다.

자아와 타자, 나와 너, 이것과 저것을 초월하는 순간 우리는 거기에 있게 된다. 하지만 그것이 항상 존재함에도 우리는 그것을 접하지 못하는 것 같다. 우리는 무엇을 구하고 원하고 애쓰는 세상에 늘 익숙해 있기 때문이다. 우리는 한정된 자아의 관점 속에 빠져 있다. 하지만 우리의 진정한 본성에는 경계가 없다. 자아도 없다. 자아란 일종의 한계에 지나지 않는다. 자아란 물거품을 지탱시켜주는, 물거품의 표면장력과도 같은 것이다.

빅 마인드 혹은 무아No-Self 혹은 무심no mind에게 대화를 청하는 순간 그 물거품이 터지고, 우리는 그 거품의 표면 밖, 즉 자아의 한계 밖에 있게 된다. 그때 우리는 자아가 단지 텅 빈 공기주머니일 뿐임을 깨닫는다. 혹은 자아란 것이 단지 하나의 개념 혹은 생각일 뿐이며 진실로 자아란 없다는 사실을 깨닫게 된다. 그 망상 속의 자아는 마음 Mind, 곧 빅 마인드의 한 현현a manifestation일 뿐이다.

우리에게 자아가 필요할까? 물론 필요하다. 그렇다면 하루 24시간, 일주일 내내 그 자아와 우리를 동일시해야 할까? 물론 아니다. 그 자아와 우리 자신을 동일시할 때, 곧 스스로를 그 자아로 여길 때부터 우리는 두려움과 불안과 스트레스와 고통 속에서 살게 되기 때문이다. 우리 자신을 경계 없는 그것, 즉 빅 마인드—빅 마인드는 단지 하나의 이름일 뿐이니 우주의식universal consciousness 등의 다른 온갖 이름으

로 불러도 된다—와 동일시하면, 다시 말해 자아와의 동일시를 멈추면 더 이상 두려워할 것이 없어진다. 자신을 그 붙잡을 수 없는 것, 그 이름 지을 수 없는 것과 동일시할 때 모든 두려움이 사라진다. 그러면 우리는 두려움 없는 삶을 살 수 있다.

하지만 우리는 한계를 지닌 자아의 시각, 즉 이원적인 마음이라 부를 수 있는 것에 갇혀 있다. (이것과 정신분열 혹은 다중인격 같은 심리학적 상태와 혼동하지는 말기 바란다.) 이원적 사고는 모두가 당연한 것으로 여기는 사고방식이다. 우리 모두가 대부분의 시간을 이런 방식으로 사고하기 때문이다. 우리는 모든 것을 이원적으로 바라본다. 그래서 늘 주체와 객체, 나와 너, 나와 세상, 나와 나의 생각들이 있는 것이다. 또 우리는 늘 모든 것을 옳고 그름, 선과 악, 나와 타자, 아름다운 것과 추한 것이라는 한 쌍의 반대극의 맥락 위에다 두고 바라본다. 우리가 오랫동안 훈련받아 조건화되어 있는, 세상을 바라보는 방식이 그렇다.

하지만 가끔은 아무런 판단 없이 한 그루의 나무 혹은 아름다운 석양을 바라볼 때도 있다. 그것을 보면서 우리는 자신에게 저건 못생긴 나무라느니 멋진 석양이라느니 입을 대지 않는다. 그것에 대한 견해라는 걸 갖기 전에, 아름답거나 추하다는 판단 없이 단지 그것을 바라보기만 한다. 비이원적인 인식의 순간, 순수하게 바라보기만 하는 순간인 것이다.

물론 옳고 그른 것은 구분해야 한다. 하지만 명상할 때처럼 마음의 평화를 구할 때조차 이원적인 사고를 멈추지 못하는 것은 하나의 장애다. 그것은 마치 잠자고 싶은데 머릿속의 지껄임을 멈추지 못하는 것과 같다. 잠들려고 애쓰면 애쓸수록 점점 더 어려워진다. 혹은 자동차 기어가 한 군데에 끼어서 고정되어 있는 것과도 비슷하다. 모든 기어

가 유용하게 쓰일 수 있는데 당신의 차는 그 하나의 기어에만 고정되어 있는 것이다. 비이원적인 마음은, 잠을 자야 할 때 혹은 명상을 해야 할 때처럼 필요할 때 그 내면의 대화를 잠잠해지게 만들어줄 수 있다. 이원적인 마음은, 수십 가지 종류의 다양한 빵이 진열된 빵가게에서 어느 것을 살지 결정을 내려야 할 때 꼭 필요하다.

평소에 우리는 비이원적인 시각으로 세상을 바라보지 않는다. 비이원적인 관점은 우리가 갈망하지만 잡히지는 않는 것이다. 우리는 진실, 실재, 신, 자연, 우리의 진정한 본성, 우리 자신, 그리고 타인들에게 더 가까이 다가가기를 열망한다. 하지만 우리는 마치 우리 자신을 딱딱한 얼음덩어리로 얼려버린 것만 같다. 우주의 자연스럽고 유연한 흐름을 붙잡아서 얼려놓고는 그것에 ‘나의 자아’라는 이름을 붙여준 것만 같다. 그런 다음 다른 얼음덩어리와 관계를 맺기 시작하고 친밀해지기를 원하고 가까이 가고 싶어 하지만, 두 개의 얼음덩어리가 서로 사랑하려고 한들 제대로 될 리가 없다. 안 되는 것은 안 되는 것이다. 물론 어찌어찌 사랑을 하지만 우리 모두가 그토록 필사적으로 구하고 있는 진정한 친밀함, 그토록 열망하는 그것을 얻지는 못한다. 우리는 문제를 만드는 그것이 다름 아니라 자아임을 보지 않는다. 내가 문제인 것이다!

일단 내가 문제라는 것을 깨닫게 되면 힘이 생긴다. 그때까지는 희생자인 척하고 걸어다니거나 뛰어다니고, 더 혼한 경우에는 거짓말하고 다닌다. 그리고 내 문제를 놓고 다른 모든 사람과 모든 것을 손가락질한다. 내가 문제임을 깨달을 때까지 나는 문제가 무엇인지를 전혀 알지 못하고, 그러면 그 문제에 대해 할 수 있는 일은 아무것도 없다.

내가 문제임을 깨달을 때—선불교적인 표현으로 내가 바로 공안임을 깨달을 때—나는 모든 문제의 원인인 그 한정적이고 제한적인 자아

와의 절대적 동일시를 멈추는 것으로 문제를 해결할 힘을 얻게 된다. 어떻게 그럴 수 있을까? 간단하다. 자아 대신 자아의 경계 너머에 있는 것과 나를 동일시하면 된다. 그럼 그것은 무엇일까? 그것은 무아, 빅 마인드, 무심, 진정한 자아 등, 당신이 부르고 싶은 이름으로 부르면 되는 그것이다. 나 자신을 예컨대 빅 마인드와 동일시하고 나면 나는 모든 것이 빅 마인드임을, 내가 모든 것이고 모든 것이 나임을 깨닫는다. 무한히 작은 것들로부터 무한히 큰 것까지, 모든 것이 다 나다.

전통적인 선 수행에서는 그런 동일시의 전환을 첫 번째 장벽의 타파로 본다. 우리는 한정된 관점을 깨고 나온다. 자아를 우주의 중심으로 봄으로 해서 그 우주의 모든 것이 자아에게 위협하고 위협적인 것으로 보이게 하는 그 관점 말이다. 비록 첫 번째 장벽이지만 그것은 대단한 타파이고, 그때부터 우리는 두려움과 불안과 스트레스 상태에서 살기를 그치고 두려움을 벗어난 무애자재한 삶, 자신이 처한 조건에서 다른 사람이나 다른 것들을 탓하지 않고 자신의 삶에 스스로 책임지는, 원래 우리가 살도록 되어 있는 그런 삶을 살게 된다.(끝) 

- 이 글은 《빅 마인드 : 초간단 견성법, 이미 깨달은 나와 하나되기》에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **데니스 겐포 머젤** | 뉴욕 브루클린에서 데니스 폴 머젤Dennis Paul Merzel이라는 이름으로 태어나 남캘리포니아에서 자라며 수영 챔피언이 되기도 했고 수구water polo 국가대표선수를 지내기도 했다. 남캘리포니아 대학에서 석사학위를 받았고 인명구조직과 교직에 종사하다가 1973년 타이잔 마에즈미 선사 밑에서 선승이 되었다. 그리고 1980년 마에즈미 노사의 두 번째 법 계승자가 되었다. 1982년부터 전 유럽에서 선불교를 가르치기 시작했고 간제온Kanzeon(자비) 승가라는 이름의 국제단체를 창설했다. 간제온 승가는 현재 미국 유타 주 솔트 레이크 시에 그 본사를 두고 프랑스, 폴란드, 벨기에, 독일, 영국, 몰타, 네덜란드에 말사를 두고 있다. 1996년 버니 글라스만 노사로부터 선사Zen Master 인가를 받았고 그것으로 동시에 조동종과 임제종 양쪽의 정통 계승자로 인정받은 몇 안 되는 서양인 중 한 명이 되었다. 겐포는 마에즈미 노사의 모든 법 계승자와 그들의 후임자들로 구성되는 세계적 단체인 화이트 플럼White Plum 승가와 그들이 이끄는 다른 많은 단체의 지도자이기도 하다. 겐포는 솔트 레이크 시에서 아내 스테파니 영머젤과 함께 살고 있다.

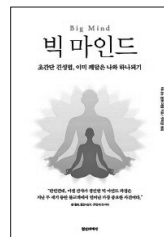
역자 | **추미란** | 서울 동국대학교에서 인도철학을, 인도의 델리대학교에서 인도 역사, 철학, 종교를 공부했다. 현재 인문, 자기계발 분야의 출판 번역 기획 및 전문 번역가로 활동하고 있다. 옮긴 책으로는 《생의 아침에 문득 돌아보다》, 《구루, 종교, 권위주의》, 《소울 포토》, 《달라이라마의 고양이》, 《두려움과의 대화》, 《혼자 걷다》, 《자각몽, 또 다른 현실의 문》 등이 있다.

추천도서 마음에 **맑은 책** Good Book

빅 마인드

초간단 견성법, 이미 깨달은 나와 하나되기

데니스 겐포 머젤 지음 | 추미란 옮김 | 정신세계사 | 값 12,000원



내 안에는 ‘수많은 나’가 있다. 내 삶에서 주인공 행세를 하는 ‘나’도 있고, 그 반대편에 버려진 ‘나’도 있다. 그리고 놀랍게도 ‘이미 깨달은 나’(빅 마인드)도 있다. 이것은 모든 성인과 선사들이 한목소리로 증언해온 분명한 진실이다. 빅 마인드를 만나기 위해서는 내 안의 방치된 마음, 가면 뒤의 자아, 상처입은 어린아이부터 친구로 만들어야 한다. 방법은 더없이 간단하다. 그들에게 말만 걸어주면 된다. 그러면 그들은 마치 이 순간만을 기다려왔다는 듯 저마다 놀라운 이야기를 들려줄 것이다.

70년대부터 선禪 수행자이자 교사로 활동해온 머젤 선사는 우리 안에 있는 이 ‘수많은 나’를 자각하게 해주는 심리치료 기법을, 구도와 수행의 목적에도 확장시켜 적용할 수 있음을 발견하고 아주 간단한 견성법 ‘빅 마인드 과정’을 개발했다. 《빅 마인드》는 이를 담고 있는 책으로, 과정은 자기 자신에게 질문을 던지게 하는데, 놀라운 것은 에고에게 질문을 던지면 에고가 대답하고 참나(빅 마인드)에게 질문을 던지면 참나가 대답한다는 사실이다.