

마음 다루기 The Ease of Being

존재의 평온(8부)

| 진 클라인 | 박승숙 옮김 |

주체와 대상은 늘 동시에 생겨나는데 이 둘을 떠난 순수한 알아차림이 깨어있는 상태이며
이때 비로소 에고로부터 벗어나 삶의 흐름에 조화될 수 있음을 말합니다(편집자 주).



(지난 호에 이어서 8부)

이 길을 가는 데 노력이 필요합니까? 개인적으로 저는 어느 방향이든 노력하려는 에너지가 점점 줄어드는 것을 느낍니다.

노력하려면 긴장할 수밖에 없습니다. 당신은 왜 노력을 합니까? 어떤 결과를 얻으려 하고, 자기 자신 밖에 있는 무언가를 구하기 때문입니다. 하지만 당신이 찾는 것이 이미 자신의 본성임을 진정으로 알게 되면 애쓰고자 하는 원동력이 없어집니다. 그러니 당신이 얼마나 끊임없이 노력하고 있는지부터 보십시오. 이러한 과정을 인식하는 순간 당신은 이미 그 과정 밖에 있게 됩니다. 그리고 정말로 당신이 침묵이라는 근원적인 자각이 올 것입니다.

그러나 그것을 보는 것조차도 노력이 들어가지 않습니까?

아닙니다. 이 ‘본다’는 것은 당신의 자연스런 상태입니다. 보고 있지 않다는 것만 알아차리세요. 당신이 끊임없이 반응하고 있음을 더욱 더 알아차리세요. 보는 것, 침묵으로 존재하는 것은 당신의 본성이기 때문에 보는 것은 노력이 들지 않습니다. 결과를 구하거나 비판, 평가하고 결론내리기를 멈추고 그저 지켜보기만 하는 순간, 자신이 반응하고 있음을 자각하게 되어 더는 그것에 끌려가지 않게 됩니다.

아아서, 비우기를 계속하다 보면 “이것은 생각일 뿐이야”라는 생각이 듭니다. 하지만 “이것은 생각일 뿐이야”라는 것도 하나의 생각이지 않습니까?

물론이죠. 그러나 보는 것 자체는 생각이 아닙니다. 처음에는 이 본다는 것을, 지각된 대상에 대해 한정적으로만 압니다. 나중에는 대상

없는 순수한 봄이 일어나지요. 그때 이 순수한 봄이 당신 자신이며, 보이는 모든 것들은 당신 안에서 나타나는 것이라는 통찰이 있습니다. 이 순간에는, 본다는 것이 보는 대상에 더 이상 영향 받지 않습니다.

무엇에 주의를 집중한다는 것은 긴장을 불러일으킵니다. 무심한 순간이 있을지라도 대부분 당신은 당신이 보는 대상에 연루되어 있습니다. 그러나 무언가를 보는 과정을 통해 대상 없이 순수한 봄에 이를 수도 있습니다. 보이는 대상을 제어하려하지 말고 그 대상에 완전한 자유를 주세요. 보이는 대상은 보는 자 안에 투사되어 나타나는 에너지입니다. 그러기 때문에 대상이 경계로부터 자유로워지면 대상은 보는 자 속으로 용해되어 사라집니다. 왜냐하면 보이는 대상은 불연속적인 반면, 보는 자는 지속적이기 때문입니다. 보는 자와 보이는 대상 사이의 이러한 관계 속에서 본질적인 인지자가 처음 발견됩니다.

우리는 대개 보이는 대상을 통해서만 보는 자를 압니다. 그래서 순수하게 보는 순간에는 아무도 없다고 말하지요. 왜냐하면 우리는 우리 자신을 주객관계 속에서만 알 수 있기 때문입니다. 하지만 대상 너머에 보는 자가 있다는 것과 대상이란 보는 자 안에 나타난 것임을 확신하게 되면 더는 대상에 주안점을 두지 않고 보는 자에게 집중하게 됩니다.

그 상태를 한번도 경험해보지 못한 사람들에게는 그것이 목표가 되지 않겠습니까? 저는 대상 없이 보거나 제 안의 이미지를 대상에 투사하지 않고서 본 적이 없습니다. 하지만 마음이 만들어낸 이미지 그 이상을 보는 방법이 있다는 것은 알고 있습니다... 그렇다면 어떻게 해야...

이미지 이면으로 넘어 가냐는 말입니까? 하지만 그 어떤 대상을 보는 게 아닌, 순수한 봄만이 있는 순간을 당신은 알고 있습니다. 당신에

게 어떤 문제가 있다고 가정해봅시다. 그 문제 속으로 파고들다가 어느 순간 문제가 완전히 사라져버리는 때가 옵니다. 더도 말고 덜도 말고 지극히 완전한 만족감만 있습니다. 욕망이 실현되면, 욕망하는 주체나 욕망의 대상 둘 다 존재하지 않는 완전한 무욕의 상태가 옵니다. 행복감이 있다고 말할 수도 없습니다. 당신이 바로 행복 자체이니까요. 하지만 그 순간이 지나고 나면 어떻게 예고가 끼어들어 그 순간을 대상화하는지 보십시오. 주인공도 아니면서 관중의 박수를 요구하는 서커스의 어릿광대마냥 그 순간을 희화화합니다.

생각은 방어막이라는 것에 대해 좀 더 말씀해 주시겠습니까?

물론입니다. 이 부분에 대해서는 신중하게 말하게 되는데요, 생각하기 전에 진동이 있고 그 진동 안에 이미 생각이 잠재되어 있다는 것을 알 수 있는 순간이 있습니다. 진동이 두뇌를 건드리면 당신은 본능적으로 그에 대한 상징과 형태를 찾습니다.

이 진동은 생각이 되기 전에 스스로 멈출 수 있나요?

네. 당신이 아주 민감하면 그 진동 수준에서 멈출 수 있습니다. 생각이 되기 전에 진동을 자각하면 두뇌의 떨림이 줄어서 육체적·정신적인 동요가 잠잠해집니다.

우리는 함doing과 하지 않음not doing, 둘 다 여전히 하고 있는 것임을 알아야 합니다. 되어있는 것과 무언가가 되어가는 과정은 우리가 귀를 기울일 때에만 멈춥니다. 왜냐하면 우리의 본성이 귀 기울임이기 때문입니다. 깨어있는 상태, 꿈꾸는 상태, 잠든 상태는 순수한 귀 기울임의 상태와 중첩되어 있습니다. 그 상태는 듣는 자나 들리는 대상과는 관계 없습니다. 모든 상태는 귀 기울임 안에서 나타납니다. 그러므로 귀 기

울임 속에 현존할수록 함과 하지 없음으로부터 놓여나게 됩니다.

귀 기울임이라고 말하면 대개는 특정한 무언가에 대해 집중하는 것을 의미합니다. 그러나 내가 말하는 귀 기울임이란 귀 기울임 그 자체를 의미합니다. 이런 것과 비슷하죠. “입 안에 뭐가 있나요?”라고 물으면 당신은 아무것도 없다고 말하지만 실제로는 입 자체의 맛이 있습니다. 입안에 소금이나 설탕이 없을 때에도 입 자체의 맛은 있습니다. 순수한 귀 기울임에도 그 자체의 맛이 있습니다.

저는 가끔 선생님의 말씀을 들은 후에 한마디도 기억할 수 없다는 걸 발견합니다.

평가하거나 결론내리지 않고 들으면 당신은 그것을 기억할 수가 없습니다. 그것은 당신에게 되돌아오지만 일반적인 기억 과정을 통해 오는 것은 아닙니다. 당신이 그 기억을 유지하려 할 때 당신에게 남는 것이 뭘니까? 말이나 표현 밖에 없습니다. 그것을 당신은 이미 알고 있는 지식의 장막을 통해 이해하고 과거와 비교를 통해 듣습니다. 당신은 귀 기울임 속에서 순수해져야 합니다.

어떤 결론도 내리지 않고 들으면 귀 기울임의 이면에 존재해왔던 것이 어느 순간 갑자기 나타납니다. 그 이튿날이나 한 달 아니면 육 개월 뒤일지도 모르지만 이 나타남은 그것을 붙잡으려 노력했기 때문이 아닙니다. 기억하는 과정에서는 진정한 맛이 사라집니다.

선생님 말씀 중에 종종 제 마음 속에 각별히 아로새겨지는 것들이 있습니다. 예를 들어 며칠 전에 “지우기를 멈추라, 끊임없이 만들어내고 있음을 보라”고 하셨는데 그 말씀이 계속 떠오릅니다.

그러나 당신이 애써서 그 말을 기억하려 한 것은 아니지요. 저절로

지각하는 자는 결코 지각될 수 없으므로
생각이나 지각이 지각하는 자를 향하는 순간
당신은 침묵, 순수한 있음, 대상 없는 의식이 됩니다.

그렇게 된 것입니다.

의식적인 방법으로 우리가 기억할 수 있는 것은 많지 않습니다. 살면서 경험한 것들 가운데 당신이 실제로 기억할 수 있는 것들이 얼마나 적은지 보십시오. 당신은 오늘 아침에 깨어났을 때의 느낌이나 어제 먹었던 것, 혹은 오늘 3시에 생각했던 것들조차도 잊고 있습니다.

뇌의 진동이 줄어들면 일상적인 기억 때문에 잊혀진 것들을 다시 떠올릴 수 있습니다. 초장파에서는 전생을 기억해내기도 합니다. 하지만 이런 종류의 경험은 주의를 분산시키는 것으로, 개인이라는 개념에 자양분이 됩니다. 뇌진동수가 줄어들어도 끊임없이 예고와 동일시하기 때문이지요. 한편, 참나the Self를 깨달은 사람에게도 긴장은 여전히 일어납니다. 하지만 참나 안에서 의식적으로 살아가는 사람은 되어감의 과정 밖에 있으므로 그의 뇌와 신체기능이 참나를 깨닫지 못한 사람과는 사뭇 다릅니다.

그런 사람들에게는 감각도 다르게 작용하나요?

일반적으로 우리의 모든 감각은 와 닿은 것을 파악하는 식으로 작동합니다. 그러면 마음은 감각으로 파악된 무언가를 외부로 투사합니다. 사실 우리의 인식 바깥에는 아무것도 없습니다.

새 한 마리를 난생 처음 볼 때에는 순수한 지각이 있지만, 나중에는 새를 개념화합니다. 개념화를 하는 순간, 그 지각은 더 이상 존재하지 않습니다. 개념과 지각은 공존할 수 없기 때문입니다. 개념을 빼면

무엇이 남습니까? 당신과 새의 일체성이죠. 그러나 이 일체성은 하나 oneness라는 정신적인 이미지가 아닙니다. 보편적인 경험입니다.

그러나 합일의 순간에 선생님은 모든 것과 하나 되지 않나요? 아니면 그냥 새와 하나가 되고 다른 모든 것과는 하나 되지 않는 겁니까?

당신은 유일한 실재입니다. 당신이 보고 있는 사람의 모양과 이름을 놓아버리면 무엇이 남습니까? 진정한 사람이 나타나고 그 안에 하나 im oneness이 존재합니다. 당신이 모양을 놓아버리는 순간, 육체도 놓게 됩니다. 이름을 놓아버리면 당신의 마음도 놓게 됩니다. 그러므로 유일한 실재만이 남으며 실재는 불가분의 것입니다. 그것이 앞서 언급했던 ‘흐름’입니다. 이 흐름이 존재할 때, 더는 고착되거나 반복하는 일이 없이 창조성의 순환만이 존재합니다.

* * *

우리가 말하는 고요한 관찰이란 귀 기울이는 방식, 보는 방식을 가리키는 것으로, 관찰대상을 조건 없이 온전히 드러나게 합니다. 귀를 기울이는 과정에서, 당신은 관찰자가 실 새 없이 판단하고 비판하며 비교하고 평가하고 있다는 것을 발견할 수 있을 겁니다. 이 통찰만으로도 당신은 지각된 대상에 연루되지 않는 자리에 있게 됩니다. 그러면 관찰하는 행위와 관찰된 대상 사이에 공간감이 생겨나고 그럼으로써, 지각된 대상이란 당신 ‘안에’ 생겨난 것일 뿐, 당신은 지각되는 대상에 제한되지 않는다는 이해가 일어납니다. 우리의 본성은 침묵입니다.

그러면 생각 자체가 문제의 근원인가요?

대개 우리는 지각을 통해서만, 어떤 상태 속에서만 우리 자신을 압니다. 어떤 대상에 대한 의식, 어떤 대상에 대한 귀 기울임만 아는 것입니다. 대상 없는 순수한 의식은 모르고 있습니다.

생각과 느낌, 감각은 의식의 대상이어서 관찰하는 주체 없이 존재할 수 없습니다. 지각하는 자는 결코 지각될 수 없으므로, 생각이나 지각이 지각하는 자를 향하는 순간 당신은 침묵, 순수한 있음, 대상 없는 의식이 됩니다.

그러면 지각하는 자는 무엇입니까?

지각하는 자는 일종의 능력이자 자질입니다. 시공간 안에서 지각이 일어나는 순간, 지각하는 자도 존재합니다. 지각이 없으면 지각하는 자도 없습니다. 둘 다 시공간 속에서 일어나는 에너지 운동이며, 의식에서 일어나 의식 속으로 사라집니다. 의식만이 무시간입니다.

지각하는 자와 지각되는 대상은 의식의 도구입니다. 나타나는 모든 것이 의식의 현현입니다.

잘 살펴보면 깨달음에 대한 욕구 속에서 근원적인 합일이나 안정, 평화, 지복을 찾고 있는 마음이 발견됩니다. 선생님께서 말씀하신 순수의식이란 이러한 특성을 갖고 있습니까?

그렇지 않습니다. 당신이 찾고 있는 것은 기억에 불과합니다. 이미 알고 있는 어떤 것, 바라 마지않는 것으로 평가하는 어떤 것이지요. 당신이 명명한 이 모든 것들은 순수 의식에 대한 속성이자 덧붙혀진 것입니다. 바라던 특성을 얻는 순간에는 질 높은 대상이나 경험하는 주체도 없다는 것을 알 때 더 깊은 이해를 얻을 수 있습니다. 이때는 완

전한 합일만이 존재합니다. 그 일체성이 사라지고 나면 그때 비로소 당신은 어떤 이유를 찾아내 “이 기쁨의 원인은 내가 성취한 이 특성 때문이야”라고 말합니다. 하지만 하나임^{oneness}으로 살아있는 순간에는 어떤 특성도, 어떤 대상도 들어설 자리가 없습니다.

이 하나됨^{Oneness}이 우리의 진정한 바람인가요?

하나됨이 우리의 진정한 바람입니다. 다른 모든 욕망은 분별이 부족한 데서 생깁니다. 욕망이란 자신의 공허감을 채우고 보상을 얻기 위해 애쓰는 것입니다. 그러므로 노력 끝에 바라던 대상을 얻게 될 때, 당신은 잠깐 동안 합일 속에서 최고의 만족감을 누리지만 이 만족감은 원인이 없습니다. 그리고 그 순간은 순간이라 부를 수도 없습니다. 그것은 무시간이기 때문입니다.

그렇다면 원인과 결과로 생기는 카르마란 무엇입니까?

자신이 누구라는 생각이나 이미지 없이, 프로그램 없이 살아있는 순간에는 카르마가 없습니다. 그 카르마는 누구의 것입니까? 카르마 문제는 접어두세요. 완전히 놓아버리십시오. 그런 생각은 있지도 않은 누군가에 대한 존재를 붙잡게 합니다. 당신이 완전히 고요할 때, 자신이 아무개라는 이미지가 있습니까? 어떤 이미지와 동일시하는 반사작용이 사라질 때, 개별 독립체는 없다는 확신이 생깁니다. 합일만이 있을 뿐입니다. 그때 당신은 카르마에서 벗어납니다. 카르마는 누군가에 속해 있기 때문입니다. 그러나 개별성이나 한 사람이라는 이미지, 이것 혹은 저것이라는 이미지를 더하는 순간 당신은 카르마에 묶입니다.

이미지와 동일시한다는 것이 어떤 의미인지 구체적인 예를 들어주시겠습니까?

당신이 온종일 끊임없이 자신을 구획된 실체로 덩어리지으려 한다는 것에 주의하세요. 당신은 신체감각이나 감정, 생각에 자기 자신을 국한시키려 합니다. 하지만 어떤 지각 안에서도 자신의 진아를 찾을 수 없다는 사실을 인정하면 경계 짓기가 중단됩니다. 생각과 이미지, 상황을 만들어내기를 멈춥니다.

당신은 어떤 기억도 없이 열린 삶을 살아야 합니다. 이는 무슨 일이 일어나든 삶에 완전히 열려있다는 뜻입니다. 이같이 열린 상태에서는 어떤 기억이나 반응도 없기 때문에 당신은 새롭고 신선한 삶의 매순간마다 완전히 깨어있게 됩니다. 더는 반복됨이 없는 것입니다.

선생님께서 말씀하신 침묵에 가장 근접한 경험은, 사랑의 느낌과 그것이 주는 만족감인가요?

침묵은 나타났다 사라지는 모든 현상의 배경입니다. 그것은 어떤 자극도 필요치 않는, 조건 없는 사랑입니다. 사랑은 저절로 스스로를 복돋웁니다.

하나됨을 알고 그 속에서 살아가는 순간에는 ‘타인’이 없습니다. 오직 진아 밖에 없습니다. 이것이 사랑입니다. 하지만 당신이 자신을 아무개라고 여길 때 모든 관계는 객체 대 객체, 남자와 여자, 어머니와 아들, 개인 대 개인이 되어버립니다. 그렇게 되면 사랑을 위한 교감이나 가능성이 없습니다.

선생님께서서는 우리 자신과 육체, 능력과 개성 등을 받아들이라고 말씀하셨습니다. 그런 후에는 어떤 일이 일어납니까?

자신을 진정으로 받아들이면—심리적이 아닌 기능적인 방식으로 받아들임을 의미합니다—그 받아들이는 자리와 받아들이는 대상 사이에 공간이 느껴질 겁니다. 당신의 본성과 당신이 투사한 이미지 사이의 이 공간감은 아주 중요합니다. 나타나는 모든 것들을 받아들이면 그것으로부터 자유로워집니다. 처음에는 당신이 받아들이는 대상으로부터 자유로워집니다. 그러나 나중에는 받아들임 그 자체에서 자신을 발견할 것입니다.

받아들임에 선악의 개념이 있나요?

선악은 선입관적인 생각, 기억의 투영입니다. 보이는 대상에 욕망과 두려움을 투사하기를 멈추십시오. 있는 그대로를 받아들이세요. 대상을 진정으로 알려면 받아들여야 합니다. 받아들임에서 주안점은 받아들이는 대상이 아니라 받아들이는 입장 그 자체입니다. 당신은 받아들임과 하나 되어 있음을 발견하게 될 것입니다.

받아들이는 자는 대상이 아닙니다. 내면의 실재입니다. 수용은, 수용된 모든 것에 자유를 부여합니다. 당신이 진정으로 받아들인다면 그것이 생생하게 살아나 자신의 이야기를 들려줄 것입니다. 그러나 당신의 개인성, 당신의 ‘풍경’을 받아들이는 것만이 전부는 아닙니다. 이것은 받아들임 그 자체의 속성인 본질적인 경험을 하기 위한 예비단계에 지나지 않습니다.

하지만 살다보면 결정해야 할 때가 있는데 분별하지 않으면 결정을 어떻게 합니까?

상황을 받아들인다면 당신이 할 수 있는 것은 결정하는 것뿐입니다. 받아들임 속에서는 상황이 당신이라는 전일성의 일부분이기 때문에

전체적인 관점에서 결정이 나옵니다. 이 받아들임에는 수동성이 없습니다. 이것은 최고로 깨어있는 상태입니다. 그리고 그 결과로 발생하는 결정은 반응이 아니라 행동입니다.

열린 삶을 살고 모든 상황이 다가오게 하는 순간, 당신은 삶의 실제적인 흐름과 함께 흘러가게 됩니다. 만일 예고에게 어떻게든 사건을 통제하게 한다면 당신은 삶의 흐름과 조화롭지 못함을 발견할 것입니다. 반응과 저항이 시작됩니다. 당신은 “나는 이것을 가지고 있으니 저것을 원해”라고 말합니다. 이것은 갈등하는 상태입니다. 그러나 받아들임 속에서는 그저 여기 이 자리에 살아있습니다. (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 | 아드바이타 베단타 Advaita Vedanta(비이원주의) 사상가. “자발적인 내적 침묵 상태에서만이 진정한 본성, 순수 의식 자체에 눈뜰 수 있다”고 말했다. 체코 브르노 Brno 에서 어린 시절을 보내고 빈과 베를린에서 음악과 의학을 공했다. 1933년에 프랑스로 와서 2차 세계대전 기간 동안 레지스탕스에서 활동했다. 1950년경 인도로 떠나 3년 간 요가를 공부했다. 그때 아드바이타의 영적 스승을 만났고 서양으로 돌아와 가르침을 전하기 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