

마음 다루기 The Ease of Being

존재의 평온(9부)

| 진 클라인 | 박승숙 옮김 |

텅 빈 느낌마저 마음에 나타난 하나의 상태이며, 깊은 잠 속에서도 잠들지 않고 있는 '그것' 위의 현상임을 말합니다(편집자 주).



(지난 호에 이어서)

언젠가 말씀하시길, 처음에는 하나의 대상으로서 침묵을 알다가 나중에는 주객관계를 넘어서 진정한 침묵을 알게 된다고 하셨죠. 어떻게 해야 대상화된 침묵을 넘어설까요?

대상화된 침묵이라면 생각의 부재, 소위 텅 빈 상태를 말하는 것이지요? 네, 생각의 부재 역시 하나의 대상이지만 그 생각의 부재를 아는 것은 궁극적 주체인 당신입니다. 그러니 당신은 주체-대상 관계를 넘어서는 방법, ‘없음’이 ‘없는’ 상태에 도달하는 법을 묻고 계시는군요.

당신이 몸의 특정한 감각을 자각한다고 칩시다. 그러면 몸이 따뜻하다 혹은 춥다고 느끼거나 아니면 특정한 감정 상태를 느낄 것입니다. 그 지각을 의식하는 순간 당신은 자동적으로 거기서 빠져나옵니다. 즉 지각된 대상에 개입하거나 동일시하지 않는다는 뜻이죠. 개입하지 않고 그대로 내버려둘 때 비로소 침묵을 자각하게 됩니다. 그러나 이 텅 빈 상태, 생각이 없는 상태 역시 당신에게 자각되는 하나의 대상입니다.

그러면 “이 텅 빈 상태는 누구에게 속한 것인가?”하는 의문이 생길 겁니다. 이런 질문이 떠오르면, 순간 멈추게 됩니다. 그리고 곧, 텅 빈 상태라는 대상에 초점이 갔다가 주체인 알아차리는 이것에 초점이 갔다가 하면서 끊임없이 전환되는 상태가 옵니다. 그런데 지각하는 이것은 이미지가 없기에 결코 지각될 수 없으므로, 아무것도 딱히 찾아지는 것이 없을 것입니다. 당신은 완전히 열려 있게 되고, 반응에 열려 있습니다. 이때 당신은 존재의 문턱에 있는 것입니다.

알아차림 자체에 초점이 맞춰지고, 대상인 텅 빈 상태는 알아차림

속으로 녹아듭니다. 주체도, 관찰자도, 대상도, 관찰되는 상태도 더 이상 없습니다.

이러한 현상이 일어나려면 완전무결한 관찰, 즉 모든 반작용에서 자유로운 관찰이 필요합니다. 아직 당신은 어떤 대상에 대한 관찰만을 알고 있습니다. 하지만 관찰되는 대상 없이, 관찰 그 자체로 살아갈 수도 있습니다. 그럴 때 우리는 관찰자라는 속성이 사라지며 순수한 존재가 됩니다.

우리는 주체와 대상, 즉 관찰자와 관찰 대상이라는 관계에 아주 익숙합니다. 그러나 관찰 대상이 없어도 관찰이 존재할 가능성, 어떠한 지각도 끼어들지 않는 깨어있는 고요함이 존재할 가능성도 받아들여야 합니다. 명상을 하면 처음에는 이 상태가 될 겁니다.

명상을 하면 처음에는 무언가를, 즉 생각이나 감정, 몸 등을 자각하게 됩니다. 그런 다음에는, 자신이 접촉하고 있는 것이 실제 몸이 아니라 당신의 마음속에 새겨진 스키마(Schema, 투사라는 것을 알아챱니다. 그리고 그 스키마를 만든 이도 당신이라는 것을 알아차리게 되면 그러한 통찰과 함께 투사하는 행위가 멈춰집니다.

명상은 간섭 없는 순간이라 말할 수 있습니다. 그 속에서 우리는, 그 동안 ‘나’라는 것을 유지하기 위해 느낌을 지어내는 데 얼마나 집착하고 있었는지를 보게 됩니다. 지각이 온전히 드러나도록 허용한다면 몸은 스스로를 돌봅니다. 조건 지어진 패턴들이 드러나고 몸의 본질을 알려줄 것입니다. 다시 말해서 몸에게 몸이 될 기회를 준다는 것입니다. 지금까지의 몸은 방어막, 습관에 불과했으니까요. 그러면 전에는 느껴보지 못했던 새로운 몸의 감각, 즉 몸의 본래 지각을 관찰하게 됩니다.

몸은, 다른 모든 대상과 마찬가지로 시간-공간 속에서 깨어남의 발

현입니다. 그러므로 간섭에서 자유로워지는 순간, 몸의 감각에 국한되어 있던 에너지가 근원으로 돌아가 깨달음 속으로 용해되어 침묵만이 남습니다.

깊이 잠든 상태라 아무런 의식이 없다고 느낄 때, 어떻게 하면 의식을 유지할 수 있을까요?

이미지는 없지만 그때에도 당신은 여전히 있죠. 우리가 대상을 인식하지 못하는 것은 대상이 없기 때문입니다만 깊이 잠든 상태도 다른 상태와 마찬가지로 들어가거나 빠져나올 수 있는 상태입니다. 이러한 상태에 깊이 들어가면 궁극적인 지각자, 즉 의식을 잊게 됩니다. 깊은 잠은 몸과 지능에만 적용될 뿐입니다. 의식은 결코 잠들지 않습니다.

의식이 결코 잠들지 않는다면, 텅 빈 상태를 인식하듯 깊이 잠든 상태도 하나의 지각으로 인식하지 못하는 이유가 무엇입니까?

깨어있는 상태 혹은 꿈꾸는 상태일 때 우리는 대상을 인식합니다. 깊이 잠든 상태에서는 대상이 없죠. 그러나 이 모든 세 가지 상태에서도 자각 자체는 인식되지 않습니다. 다만 잊고 있는 것입니다.

하지만 저는 깨어있고 싶은데요...

비-상태non-state에서 말입니까? 그렇습니다. 당신은 비-상태에서 깨어있을 수 있습니다.

그렇군요...언제요?

언제냐고 묻지 마십시오. 당신이 깨어나지 못하도록 가로막는 유일한 장벽은 자기 자신뿐입니다. 아소카 왕과 그 스승의 이야기를 아십니까? 어느 날 아소카 왕이 스승인 바시슈타에게 이렇게 말했습니다.

“어젯밤 꿈에서 나는 거지였소. 대답해주시오. 나는 거지가 된 꿈을 꾸는 아소카 왕인지, 내가 아소카 왕이라는 꿈을 꾸는 진짜 거지인지 말이오.” 바시슈타가 이에 대답하길, “당신은 둘 중 무엇도 아닙니다. 참나Self일 따름이죠.” 아쇼카는 기뻐서 외쳤습니다. “나는 참나Self이구나!” 그러나 바시슈타는 이렇게 말했습니다. “그것이 당신의 유일한 장애물입니다.”

비 상태로 가고자 하는 욕망도 장애물입니까?

그 욕망도 비-상태에서 직접적으로 생겨납니다. 그러면 욕망이 다른 외부의 자극이 아니라 순수하게 비-상태에서 나왔다고 어떻게 확신할 수 있는가, 이것이 당신의 질문입니까?

욕망은 제약을 느낄 때 생겨납니다. 그러므로 당신이 아무런 제약도 없고 욕망도 없으며 완전히 해방되었다고 느끼는 순간을 좀 더 살펴봐야 하지요. 욕망이 없는 순간에 충만함이 있고 충만함에는 욕망의 대상이나 타인에 대한 이미지가 끼어들 여지가 없습니다. 충만함은 주객 관계의 한계를 넘어서니까요. 그러나 침묵에서 벗어나면 ‘나’가 불쑥 끼어들어 이 ‘경험’이 자신의 경험이라 주장합니다. “내가 행복한 경험을 했는데 그건 새 차... 새로운 상황... 새 아내가 생겼기 때문이야.” 그러나 시간이 지나면 새 아내나 자동차에 완전히 무심해질 수도 있습니다. 이것이 바로 욕망 없는 비-상태는 어떤 대상과도 관련 없음을 증명해주지 않습니까? 당신은 욕망 없는 상태가 당신의 진정한 본성이라 확신하게 되며 ‘외부’에 있는 어떤 것도 비-상태로 이끌어주지 못한다는 사실을 깨닫게 될 것입니다. 이는 매우 중요한 통찰입니다.

비-상태에서 온전히 자율적으로 살아가는 사람과 함께 있으면 당신은 그 자율성을 고요하고 불안 없는 상태로 느낄 것이고, 그런 상태가

당신의 에너지를 재조합시키게 합니다. 당신의 습관적 불안이 비-상태를 가리고 있기 때문에 불안 없는 그 짧은 순간 동안에 자율성을 살짝 맛보는 것입니다.

불안을 없애려고 하면 오히려 더 커지지 않을까요?

불안은 우리가 뭔가를 바랄 때 생겨납니다. 찾으려는 행위가 강렬할수록 추구하는 것으로부터 멀어지게 됩니다. 바로 이 점에 주의하십시오. 당신은 사라집니다... 찾을 것이 아무 것도 없으니깐요. 비-상태에 있으려 하지 마십시오. 궁극적인 지각자가 되려 하지 마십시오. 지각한 것을 인식하고자 하지 마십시오. 당신은 이미 그렇게 하고 있습니다. 노력하려는 행위를 멈추십시오.

당신은 제약을 받는 느낌이 욕망의 근원이라고 말씀하셨는데요. 이 제한된 존재라는 느낌에 대해 좀 더 자세히 설명해주시겠습니까?

우리는 스스로를 느끼고자 자기 자신을 어딘가에 국한시킵니다. 그리고 특정한 스키마를 만들어내죠. 우리는 몸의 감각이나 감정 상태, 생각과 자신을 동일시합니다. 이렇게 자신을 덩어리 지으려는 욕구로 인해 우리가 끊임없이 제약받게 되는 것이며, 모든 행동과 반응도 일종의 자기 프로그래밍에 따라 나옵니다. 이것이 일상생활에서 어떻게 작용하는지를 보십시오.

반사적으로 지지자를 찾으려는 반응, 어딘가에 자신을 국한시키려는 경향 등의 습관을 ‘자각’하는 순간 이미 거기서 떨어져 나와 거리를 두게 됩니다. 온전한 본래의 자각인 침묵으로 한걸음 물러선 것이라 할 수 있겠지요.

소위 ‘제한된 존재’에 의해, 당신이 아닌 것에 자신을 동일시함으로써

써 생겨나는 욕망이란 것은 당신이 가장 강렬하게 갈망하는 것에서 비롯됩니다. 즉 자유로워지고 조화를 이루는 것, 더 이상 분리감을 느끼지 않는 것, 삶과 하나가 되는 것 등이죠. 이러한 갈망을 놓아버릴 때 당신이 진정 원하는 것, 즉 하나됨^{oneness}으로 가까이 다가설 것입니다.

당신은 상대적 지지기반을 잃을지도 모릅니다. 그러나 진정한 지지기반이 당신 앞에 드리날 것입니다.

가끔 저는 끊임없이 진동하는 신체적인 감각 때문에 이 몸에 국한되는 듯한 느낌을 받습니다. 여기에 내맡겨야 할까요?

아닙니다. 내맡기면 수동적이 됩니다. 당신은 온전히 깨어있어야 합니다. 그러면 감각에 빠져있을 때와 관찰자일 때, 제3자의 입장에 있을 때를 구분할 수 있습니다. 감각에 깨어있으면 관찰하는 행위와 관찰되는 대상 사이의 공간을 인식하게 됩니다. 이 공간은 간섭하려고 시도하지 않을 때, 본 것을 통제하려 하지 않을 때, 즉 감각을 온전히 수용했을 때 생겨나게 됩니다. 예고의 간섭 없이 자각을 수용할 때, 자각이 당신 안에 살아있음을 느끼게 될 것입니다.

아침에 일어났을 때 깨어났음을 알리는 것은 전체의식에 속한 몸입니다. 잠은 잠드는 자와 관련 있으니 잠드는 자의 관점에서 보면 물론 잠이 있습니다. 그러나 사실 의식은 잠들지 않습니다. 대다수 현대 심리학자들은 자각이 나타나는 순간, 의식이 나타난다고 믿습니다. 자각이 죽는 순간 의식도 함께 죽는다고 보죠. 그들은 두 가지 지각 사이에 연속적으로 존재하는 실재를 무시합니다. 의식이 없어진다고 생각하지요. 하지만 텅 빈 상태를 말할 수 있으려면 그 텅 빈 상태를 알아차릴 무언가가 존재해야 합니다. 그것은 과연 누구일까요? 우리가 대상

없는 의식이라고 하는 것, 전일성^{oneness}이라는 것은 현대 심리학에 존재하지 않습니다.

어린 아이였을 때에는 생각하는 나 자신을 늘 관찰했습니다. 그러나 이런 종류의 관찰은 외로움이라는 감정이 늘 동반됐기 때문에 당신이 말씀하신 관찰과는 다른 것 같습니다.

과거로 되돌아가지 마십시오. ‘지금’ 당신이 어떻게 작동되고 있는지 보십시오. 당신 내면에 공포가 있는지 보십시오. 설명하거나 분석하려 하지 마십시오. 처음 자각했을 때로 되돌아가서 몸 어느 부분에 공포가 머물러있는지 살펴보고 그 느낌을 그대로 허용하십시오. 그 느낌을 통제하려 하지 말고, 거부하거나 회피하지도 마십시오. 그 자각이 온전히 자각될 수 있도록 기회를 주세요.

당신이 느끼지 못하는 신체 부위는 무척 많습니다. 목이나 어깨를 느끼지 못한다는 사실을 알면 깜짝 놀랄 것입니다. 그 부위의 느낌을 확장시켜 그 느낌이 유일한 감각이 되도록 허용하십시오. 그러면 두려움이 자리한 그 부위가 더 이상 단편적인 신체 일부로 구분지어지지 않고 전체적인 몸 감각으로 재통합됩니다.

우리가 보는 몸이 진짜가 아니라면 이 몸은 뭐지요?

몸은 에너지일 뿐입니다. 긴장하는 순간, 반응하는 순간, 에너지는 정지되고 자기 방어의 형태로 고착됩니다. 깨어남은 이러한 고착을 용해시킵니다.

비-상태가 경험되었을 때 그것을 인식하기 위해서는 비-상태라는 개념을 알아야 하지 않습니까?

먼저 비-상태로 존재할 수 있다는 가능성을 받아들이십시오. 둘째로, 비-상태에 사는 사람의 이야기를 들어보세요. 그가 가르치는 관점을 살펴보고, 제3자를 통해 간접적으로 들은 내용을 직접 들은 내용으로 소화시키세요.

대상이란 측면에서 지식을 말할 때 우리는 비유를 듭니다. 이를테면 내가 망고 이야기를 하는데 여러분이 망고를 처음 들었다면 이렇게 묻겠죠. “망고는 어떤 맛인가요?” 그러면 나는 이렇게 대답하겠죠. “복숭아와 자두를 섞어놓은 맛입니다.” 그러면 이 두 개념을 섞어서 망고의 맛을 짐작하겠지요. 대상에 관한 지식, 경험에 관한 지식인 경우에는 이것이 가능합니다.

그러나 지금 우리가 이야기하는 것은 근본적으로 그 어떤 경험도 넘어서는 것입니다. 시공간과 무관하기 때문에 기존에 알려진 무언가와 비교하는 것도 불가능합니다. 여기서 나오는 말들을 받아들이고 여러분 것으로 만들려면 조건 없이 순수하게 경청해야 합니다.


오늘 이 곳을 떠난다면, 뭔가를 기억하거나 이해하려 하지 마십시오. 뭔가를 이해하려는 행위는 기억의 과정으로 여러분을 국한시키는 것이고 미지의 것이 드러나는 데 방해가 됩니다. 제가 말한 내용을 받아들이고 그것과 함께 살아보세요. 자녀나 반려동물과 같이 살듯이 말입니다.

언젠가는 이해되는 때가 올 겁니다. 당신 존재는 결코 자각의 대상이 될 수 없으며 비-상태는 어떤 상태들을 통해 찾아지는 것이 아니라는 것을. 이러한 이해는 즉각적입니다. 여러분의 모든 에너지가 재조합되어 당신이 진정으로 갈망하는 그것을 일별하게 해줍니다. 해야 할 것은 아무것도 없다는 것을 여기서 알 수 있습니다. 당신이 이루고자 하는 모든 것은 이미 이루어져 있습니다. 그렇기에 불안이 멈추고, 불

안 때문에 보이지 않던 것, 즉 침묵이 빛을 발하죠. 당신은 전혀 다른 차원에서 자신을 발견할 것입니다.

그것이 정확히 무슨 뜻인가요?

이 모든 작용을 알고 있어도 일상생활에서 그 같은 깨달음대로 살지는 않을 수 있습니다. 당신의 일상생활을 되돌아보세요. 너무나 익숙해서 눈 감고도 훤히 아는 집안 가구를 보듯이 삶을 살고 행동하고 인간관계를 맺고 있지요. 하지만 이해한 대로 행동한다는 것이 어떤 의미인지 정말로 보는 것은 대단히 흥미롭습니다.

늘 깨어있으세요. 긴장 없이 주의를 기울이세요. 어떤 전략도, 의도도 취하지 마세요. 기억에 의지하여 살지 않는다면 반복되는 일도 없습니다. 당신은 완전히 새로운 걸 보게 됩니다. 침묵은 우리를 떠난 적이 없습니다. 우리가 침묵을 잊고 있을 뿐. (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 베단타Advaita Vedanta(비이원주의) 사상가. “자발적인 내적 침묵 상태에서만이 진정한 본성, 순수 의식 자체에 눈뜰 수 있다”고 말했다. 체코 브르노Brno에서 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