

살아있는 깨달음

| 스콧 킬러비 | 문영민 옮김 |

순수의식은 일과 생활을 떠난 비일상의 세계로 가야만 가능한 것이 아니라 도리어, 언제 어디서든 늘 함께 있는 것임을 발견하고 오고 감이 없는 그것을 인식하라고 말합니다(편집자 주).



우선 순수의식awareness에 대한 직접적이고 경험적인 소개부터 시작하자. 우리는 매일 매순간 순수의식을 인식하며 그러다가 결국 그 인식이 확고해지고 지속되게 된다. 그렇게 순수의식을 한번 인식하고 나면 의도할 때 언제나 순수의식을 인식한다. 앉으나 서나, 쉬고 있으나 일하고 있으나, 신체 활동을 하나 가만히 누워 있으나 우리는 순수의식을 인식한다.

모든 경험에서 순수의식을 인식하면서 우리는 삶에 무슨 일이 일어나든 순수의식은 항상 있는 것이고 이미 늘 있어왔다는 것을 알게 된다. 순수의식은 인간의 이해를 넘어서는 평화와 안정감을 준다. 순수의식이 늘 존재한다는 것을 알면 순수의식이야말로 우리의 진짜 정체성을 깨닫는다. 순수의식이 늘 현재에 있기에, 우리의 진짜 정체성은 순수의식이다. 이것을 깨닫게 되면 순수의식으로 드나드는 온갖 현상(생각, 감정, 감각, 상태, 경험 등)과 자신을 동일시하는 경향에서 자연스럽게 저절로 풀려난다.

어떻게 순수의식을 인식하는가?

지금 당장 내면의 움직임을 멈추고 다음에 떠오르는 생각이 무엇인지 주시하라. 그 생각이 사라지면, 생각이 없는 빈 공간으로 머물라. 그것이 생각 없는 순수의식이다.

우리 인간은 자아감각 그리고 타인이나 세상에 대한 정보를 얻을 때 생각에 지나치게 의존해왔다. 생각에 의존하는 이 습관은 우리가 분리되어 있다는 믿음을 만들어내었다. 개념들을 배우고 반복하며 의존할수록, 그 개념들이 정말로 별개의 것들을 가리키는 양 느껴진다.

고통, 추구, 갈등은 분리가 있다는 믿음에서 나온다. 이 믿음 때문

에 우리는 서로 분리된 개개의 사람과 물건으로 이뤄진 세상에서 분리된 개인이라고 자신을 경험한다. 나, 너, 우리, 그들, 국가, 달, 원자, 시어머니 등등의 생각이 올라오면 그것이 마치 별개의 것을 가리킨다고 믿는 경향이 있다.

이런 신념 체계가 개인적 고통을 만드는 핵심요소다. 개인적 고통이 일어나는 이유는 우리가 마음에 일어나는 생각과 동일시되기 때문이다. 만약 그 생각이 부정적이면 우리는 감정적·정신적 고통을 겪는다. 만약 그것이 긍정적일 경우도 고통이 일어난다. 그 긍정적 이미지가 위협을 받게 되면 그것을 보호하려는 과정에서 고통이 일어나게 되는 것이다.

이 신념 체계는 또한 무언가를 추구하게 만든다. 우리가 분리된 존재라고 믿는 한, 우리는 자신을 한정된 시간 속에 존재하는 개인이라고 생각하게 된다. 끝나지 않는 그 스토리 안에서, ‘나의 삶’이라는 영화를 상영한다. 과거는 불완전하게 느껴지고 미래에만 완벽해질 수 있을 것 같다. 그래서 결국 미래를 향해 끊임없이 무엇인가를 추구하게 된다. 우리는 계속해서 미래의 행복을 추구하나 영구적인 만족을 찾지는 못하는 것 같다. 이런 분리감 속에서 종종 우리는 자신이 부족하다고 느낀다. “나는 부족한 점이 많아.” “나는 아직 멀었어.” “나는 사랑 받을 가치가 없어.” “나는 불안해.” 이렇게 결핍감을 느끼면 우리는 다른 사람과 상황을 통제하고 바꿈으로서 그 결핍감을 메우려 한다. 이 부족함의 스토리에 동일시되는 한 우리는 안정적인 만족, 평화, 사랑, 완전함을 찾을 수 없다.

이 신념체계는 또 우리가 갈등을 경험하게 만든다. 분리되었다는 믿음 때문에 우리는 다른 사람으로부터 그리고 삶 자체로부터 떨어졌다고 느끼게 된다. 공간적인 분리감이 생기는 것이다. 우리가 개별 대

상처럼 느껴지면 우리는 다른 대상/사람이 우리 정체성을 위협하거나 약화시킬 수 있다고 믿는다. 그래서 우리가 옳고 상대가 틀리길 바르게 된다. 옳음이 있으면 틀림이 있기 마련이다. 우리가 옳다고 주장하면 상대를 틀리게 만드는 것이다. 자신이 옳다고 함으로써 우리는 자신을 더욱 견고하게 하고 이렇게 해서 깨지기 쉬운 자아 중심 즉, 에고를 위협으로부터 보호한다. 우리가 갈등에 휩싸이는 이유가 이 때문이다.

많은 이들의 경우 생각은 매우 빠르게 잇따라 일어나며, 거기에는 흐름을 통제할 수 없을 만큼 강한 어떤 힘이 실려 있어서 통제 불가능하다고 느껴진다. 하루 종일 온갖 판단, 의견, 신념, 정신 자세, 비판, 개념들이 올라온다. 자아는 그 생각에 의존하여 우리가 누구인지를 알아내려 한다. 이름, 개인사, 기억, 신념, 정치적 사상을 비롯해 나라고 생각하는 관념이 모두 생각의 흐름 속에서 일어난다. 우리의 생각은 대부분 자아 중심적이다. 무엇을 경험하든 그 안에는 자아 중심성이 있다. 여기서는 자아 중심이라는 용어를 특정 시공간에 한정된 별개의 존재라는 뜻으로 쓰겠다.

때로 마음이 조용해지는 경험을 하더라도 그것은 무념무상 방식으로 삶을 경험한 것은 아니다. 우리는 생각의 흐름을 영구적으로 차단하려는 시도를 하지 않았고 그렇게 할 수도 없다. 생각은 삶의 부분이다. 일단 생각과의 동일시를 끊고 생각의 대상이 모두 별개의 것이라는 믿음을 없애고 나면, 생각을 기능적으로 자유로이 사용할 수 있게 된다. 예컨대 친구들과 이야기를 나누고 식료품 가게에서 장을 보고 차를 몰고 세금을 내고 아이들을 가르치는 일 등등 이 모든 것이 생각하는 능력 없이는 불가능하다.

중요한 것은 생각을 없애는 것이 아니라 분리되었다는 믿음을 꺾는



어보는 것이다. 그 믿음이 없어지면 생각은 나에게 해를 주지 못하고 생활에 유용한 도구가 된다. 생각은 순수의식 안에서 일어나며 그것과 불가분의 관계에 있다. 그 자체가 순수의식과 다름없다.

우리가 하고자 하는 것이 생각을 없애는 것이 아니라는 것을 염두하고, 먼저 분리되었다는 믿음이 힘을 잃는, 생각 없는 순수의식을 시도해보길 바란다. 그러면 머릿속에서 저절로 전개되는 과거, 현재, 미래의 이야기, 자아 중심성으로부터 풀려날 수 있을 것이다.

생각 없는 순수의식을 인식하다 보면, 우리가 생각에 그토록 의존할 필요가 없다는 것을 알게 된다. 우리는 그저 순수의식 자체로 존재할 수 있다. 이것이 가장 단순하고 수월하게 사는 방법이다. 애쓰지 않고 자연스럽게 늘 순수의식을 경험하게 될 것이다. 생각 없는 순수의식을 경험하면 삶에서 스토리들이 중요하지 않게 보인다. 따라서 자아 중심성은 자연히 사라진다. 그리고 순수의식을 진정한 정체성으로 보게 된다. 이것을 인식하면 우리가 그토록 찾던 평화, 자유, 지혜, 즐거움, 웰빙을 진실로 경험하게 된다.

생각이 없는 순수의식을 인식한다는 것은 무슨 뜻일까? 순수의식은 개념이 아니다. ‘순수의식’이라는 단어는 다른 개념과 마찬가지로 순수의식 속으로 들어왔다가 나가는 하나의 개념이다. 모든 개념은 순수의식 속으로 왔다 나간다. 이것을 이해해야만 혼란을 피할 수 있을 것이다. 그래서 앞서 설명한 ‘생각이 없는 순수의식’을 반복할 필요가 있다.

지금 당장 내면의 움직임을 멈추고 다음에 떠오르는 생각이 무엇인지 주시하라. 그 생각이 사라지면, 생각이 없는 빈 공간으로 머물라. 그것이 생각 없는 순수의식이다.

이 부분이 어렵다면 간단한 방법으로 시작하라. 지금 이 순간 가슴이나 신체 내부에서 느껴지는 감각에 하루 종일 주의를 기울여보라. 힘닿는 데까지 최대한 지금 느껴지는 감각으로 주의를 돌려라. 그 안에는 아무 생각도 없다는 것을 알아차려라. 오로지 현재의 느낌만 있을 뿐이다. 신체 내면의 공간을 경험하며 이완하라. 그 안에서 이완할수록 그 공간이 더 확장되고 그 경험은 더욱 생생해질 것이다. 당신은 가슴속 그 공간이 다리, 팔, 머리에도 존재한다는 것을 감지하게 될 것이다. 꼬리에 꼬리를 물고 들려오는 머릿속의 목소리가 이 공간에서 일어난다는 것을 알게 될 것이다. 그 목소리를 듣는다는 것이 이 공간이라는 것을 알아차리게 될 것이다. 그래서 점차 이 공간이 진짜 자신처럼 느껴지고 생각은 점점 자신이 아닌 것으로 보일 것이다.

그리고 몸과 마음 안에서 느껴지는 공간이 몸과 마음 바깥에 있는 공간과 같다는 것도 알게 될 것이다. 이 생각 없는 순수의식은 당신이 어디에 가든 어디에 있든 상관없이 함께 한다는 것을 알게 될 것이다. 집에서도 직장에서도 다른 사람의 회사에서도 혼자 있을 때도 말이다. 이 공간이 항상 있다는 것을 발견할 것이다. 이때 그것의 자연스러운 평화를 경험하게 된다. 마치 고향에 온 듯한 느낌이다. 당신의 삶에서 가장 중요한 공간, 그 안으로 들어가 이완하라. 빠져나오면 다시 돌아가기를 반복해서 자동적이 되게 하라. 그 공간 안의 평화는 끌어당기는 힘이 있기에 조만간 자동적이 될 것이다.

만약 생각이 없는 순수의식이 무엇인지 잊어버릴 때면 다시 이 장으로 돌아와 위의 글을 읽어라.

순수의식이란 무엇인가?

순수의식이란 모든 것이 오가는 무한한 무념의 공간이다. 그것은 무언無言, 무념無念, 무소無所의 현존이다. 모든 것은 순수의식으로 들어왔다 간다. 삶에서 일어나는 모든 것은 순수의식의 한 모습이다. 예를 들어 개념은 순수의식이 하나의 모습으로 나타난 것이다. 하나의 개념이 나타나면 그 개념은 별개의 대상을 가리키는 것 같다. 이때 순수의식은 그 개념을 보거나 경험하는 것이 순수의식이다. 개념이 사라지면 그 대상을 별개의 분리된 존재로 보는 경험 또한 사라지게 된다.

일체의 생각이 드나들을 경험하는 순수의식은 개념이 아니다. ‘순수의식’이라는 말은 머릿속의 목소리를 듣는 ‘그것’을 가리킨다. 당신이 ‘순수의식’(혹은 다른 단어)이라는 단어를 말할 때 그 소리를 듣고 그 생각을 보는 것이 진짜 순수의식이다. 우리가 순수의식이라는 것을 실제로 경험하기 전까지는 물론 여러 가지 비유나 개념을 동원하는 것이 순수의식을 이해하는 데 도움이 되겠지만 순수의식이란 절대 생각이나 말로 이해될 수 없다는 것을 확실히 알아야 한다. 우리가 하는 말이나 생각은 그저 순수의식이라는 것을 표현하는 일부에 지나지 않는다. 내가 이야기하는 순수의식을 너무 지식적으로 이해하려 하지 말라. 가장 직접적인 방법은 무념의 공간이 모든 경험의 근간이 되는 것을 깨달을 때까지 정기적으로 무념 이완을 하는 것이다.

아무도 순수의식을 이해할 수는 없다. 순수의식은 대상이 아니기 때문이다. 명심하라. 인간은 생각에 너무 많이 의존해왔다. 그래서 이장을 읽으면서도 낱말 자체를 이해하려 노력하고 있을 것이다. 하지만 우리는 당신에게 생각이 순수의식 속에 나타났다가 사라지는 것을 보라고 말하고 있다. 순수의식에 대한 설명이나 생각은 아무리 훌륭

중요한 것은 생각을 없애는 것이 아니라
분리되었다는 믿음을 꿰뚫어보는 것이다.
그 믿음이 없지 않으면 생각은 나에게 해를 주지 못하고
생활에 유용한 도구가 된다.

하더라도 그 역시 개념일 뿐이다. 자기 자신, 친구, 가족, 사회, 과학, 신, 깨달음, 자아실현, 사업, 종교, 철학, 문화, 정치 등 이들 개념이 심오하든 엉터리이든 관계없이 그것은 모두 일시적으로 순수의식으로 떠올랐다가 다시 사라진다.

눈을 뜨면 우리는 색, 모양 등 시각적인 것을 본다. 눈을 감으면 색과 모양과 사물이 모두 사라진다. 순수의식은 늘 현재에 있으며, 눈을 떴을 때 보이는 것과 눈을 감을 때 없어지는 것에 모두 깨어있다. 순수의식은 늘 현재에 있으며 내적이고 외적인 모든 것이 왔다 가는 곳이다. 그렇기 때문에 순수의식은 모든 면에서 삶에 안정감을 준다. 더 이상 잠시 오고 가는 일시적인 것에 붙들리지 않게 된다. 우리의 진짜 정체성이 안정적이고 현재에 머무는 순수의식이라는 것을 알게 된다.

순수의식이라는 말보다 ‘존재being’라는 말이 이해하는 데 더 도움이 될 수도 있다. 항상 있는 ‘존재being’를 부인하기는 어려울 것이다. 그것은 눈을 떴을 때나 감았을 때나, 깨어있을 때나 잠잘 때나, 생각할 때나 생각하지 않을 때나 항상 존재한다. 우리가 그것을 뭐라 부르든, 당신의 어느 한 면이라도 순수의식으로 드러내지 않은 것이 있는지 보라. 생각, 감정, 감각, 상태, 대상, 색, 소리, 그 외 모든 현상이 떠올랐다가 사라진다.

순수의식은 항상 일어나는 관觀이다. 그것은 지금 이순간이라는 공간에서만 일어난다. 좀 더 명확히 순수의식을 인식하고 싶은 마음에 과거에 비추어 보거나 미래로 투사한다면 순수의식은 일어나지 않는

다. 과거에 대한 생각과 미래에 대한 생각도 순수의식 속으로 들어오고 나간다. 과거나 미래에 대한 생각에 지나치게 힘이 부여된다면, 그 생각들을 이완하라. 생각이 쉬게 될 때 생각 없는 순수의식은 애쓰지 않고도 저절로 일어난다.

잠시 시간을 내어 순수의식을 인식하라. 단순하게 하고 모든 생각을 잠시 내려놓으라. 자기 자신, 타인, 세상, 순수의식에 대해 배운 것을 지금 쉬게 하라. 그저 시간을 넘어 깨어있는 관觀을 인식하라. 지금까지 이 글에서 읽은 것도 모두 잊어버려라. 그것들을 놓아버리고 늘 존재하는 당신 존재를 들여다보라. 생각이 없는 순수의식은 당신의 삶 내내 있어왔다. 그것은 유일하게 왔다 간 적이 없는 것이다. 많은 개념들이 왔다 간다. 수많은 감정, 감각, 상태, 경험들은 오고 간다. 그것을 통해 이 순수의식은 항상 여기에 있었다.

여러분이 지금 여기에 있는 동안 생각이 올라오면 흘러가게 허용하라. 그저 사라지게 놔두어라. 다시 지금 바라봄 혹은 공간(당신이 무엇이라 부르든)으로 들어가 쉬어라. 이 페이지에 있는 말들을 분석하거나 생각할 필요가 없다. 순수의식이라는 것은 이 흰 종이와 같은데 글자 하나하나를 담는다고보다는 이 글을 담고 있는 것이다. 그 글자 하나하나도 버려라. 이 글의 나머지 부분을 읽을 때도 잠시 멈추고 글의 내용을 내려놓으라. 잠시 이완을 하고 생각이 없는 순수의식 속에 머물라. 현상이 떠오르면 그것을 강조하지 말고 현상이 떠올랐다가 저절로 사라지도록 내버려두라. 그리고 나서 다시 글을 읽어도 되고 그러지 않아도 된다. 이 글의 가치는 그 말을 외우는 것에 있지 않다. 이 글은 근본적인 당신이 누구인지 가리켜주는 데에 있다. 어떤 좋은 가르침도 그것의 역할을 다하면 스스로 파괴되기 마련이다. 그러기에 순수의식이라는 것을 당신 스스로 경험하는 것이 중요하다.

우리는 종종 그 안에 오고 가는 개인적 스토리나 개념, 이미지에 주의를 한 나머지 늘 여기에 있고, 모든 상황에서 있는 순수의식을 쉽게 간과한다. 절대 움직이지도 않고 변하지도 않고 오지도 가지도 않은 여기라는 것은 무엇인가? 오가는 생각, 물체, 감정, 감각, 상태, 경험들에 정신을 빼앗긴 나머지 근본적인 순수의식을 간과해버리는 경향이 있다. 그런 자신을 발견한다 해도 자책하지 말라. 그런 자신을 발견하면 그저 멈추고 현재와 절대 떼려야 뗄 수 없는 근간, 생각이 없는 순수의식을 인식하면 된다. 가능한 자주 해서 늘 순수의식 상태에 머물도록 하라.

순수의식은 삶에서 어떤 상황에서나 가능하다. 하루에 얼마간 시간을 내서 순수의식을 인식하는 수련을 하라는 것이 아니다. 그런 식의 수련은 순수의식을 우리 생활과 동떨어진 것으로 인식하게 한다. 순수의식은 ‘현실’ 세계에서 사는 동안 따로 시간을 내어 하는 ‘영적’인 수련이 아니다. 순수의식은 일을 할 때도 가족과 함께 있을 때도 언제 어디



서든 항상 있다. 평화로운 곳에 있거나 일상의 스트레스로부터 자유로울 때만 있는 것이 아니다. 우리는 모든 상황에서 순수의식과 함께 한다. 좋은 상황이 펼쳐지든 나쁜 상황이 펼쳐지든 언제나 순수의식을 인식한다. 어디에 있든 무엇을 하든 잠시 시간을 내어보라. 지금 벌어지는 상황에 대해 이름 붙이기를 멈추고 순수의식이라는 것이 여기에 항상 있음을 발견하면 된다.

잠시 멈추고 시도를 해보라. 이 장에서 배운 혹은 다른 곳에서 배운 ‘순수의식’, ‘현존’, ‘존재’라는 말도 내려놓고 각 단락의 모든 말을 놓

아버려라. 이제까지 읽은 것을 돌아보지 말라. 모든 생각을 쉬게 하라. 잠시 여기서 머물러 쉬라. 어떤 생각도 없이 그저 존재로 있으라. 잠시 시간을 가지라.

순수의식을 인식하는 것은 수련인가?

이것은 사람마다 다를 것이다. 어떤 사람은 한번 순수의식을 인식하고 나서 그 한번으로 순수의식이 자신의 진짜 정체성임을 알게 되는 사람도 있다. 그 한번으로 순수의식이라는 것을 늘 인식하게 되고, 모든 것들이 순수의식으로 애씀 없이 들어오고 나오는 것이 보이게 된다.

그런가 하면 어떤 이는 반복적으로 생각 없는 순수의식의 순간을 갖기도 하나 그것이 안정되고 계속해서 일어나기 위해서는 순수의식으로 다시 돌아가고 또 돌아가야 하는 경우도 있다. 그에게는 순수의식을 경험하는 것이 매우 짧은 순간일 것이다. 순수의식이 무엇인지 맛본 상태다. 처음에는 이것만으로도 좋다. 어디에 있건 무엇을 하든 하루에 최대한 자주 생각이 없는 순수의식을 경험하길 바란다. 이렇게 할수록 순수의식이 더욱 쉬워지고 생각이 없는 순수의식에서 머물기가 점점 쉬워진다. 순수의식에 머무는 시간도 점점 길어질 것이다.

생각에는 너무나 강한 힘이 있어, 처음에는 극히 짧은 순간만 순수의식을 인식할 수 있을 것이다. 하지만 이런 순간을 자주 가질수록 생각이 없는 순수의식에 머무르는 시간도 길어질 것이다. 결국 애쓰지 않고도 자연스럽게 순수의식으로 돌아오게 된다. 때로는 어느 순간부터는 수련을 한다는 느낌이 들지 않을 것이다. 순수의식은 늘 있어왔으며 당신이 방문하는 무엇인가도 아니고 수련하는 것도 아닌 아주

깊은 차원에서 당신 자신임을 알게 된다.

순수의식으로 들어가는 것을 짧게나마 자주 반복하다 보면, 끊임없이 일어나는 생각으로부터 휴식을 취할 수 있게 된다. 그리고 당신이 당신의 생각, 감정, 감각, 상태, 경험과 동일시할 필요가 없다는 것을 보게 된다. 또 당신의 경험을 들여다보고, 자신이 진실이라고 믿었던 분리라는 것이 진짜인지 아닌지를 보게 된다. 다음 장에서 분리에 대해 더 자세히 살펴보겠다. 아마도 순수의식을 가장 잘 가리키는 표현을 든다면 알아차리는 역량capacity이라는 단어일 것이다. 역량이라고 표현을 하면 모든 것을 넘어서는 혹은 그 이상의 무언이라고 생각할 여지는 줄어들 것이다. ‘밑에’, ‘뒤에’ 혹은 ‘그 이상’을 포함해 순수의식을 표현하는 모든 것은 역시 그것을 알아차리는 기본 역량이라는 것에 오고 간다. 이 역량은 관찰되거나 나타나는 것이 아니다. 이 표현과 모든 것이 그것으로 들어가고 그곳으로부터 나가고 있다. 이것을 알아차려라. 생각 없이 잠시 쉬어라. 이름을 붙이지 말고 색, 빛, 소리, 감각에 주의하라. 그저 인식하라. 생각이 올라오면 올라오는 것을 주시하라. 그것이 순수의식이다.

순수의식을 위한 도구들

방 한가운데에 회전의자를 놓고 앉는다. 먼저 한쪽 벽을 쳐다보라. 그쪽 벽을 쳐다볼 때 보이는 모든 대상을 인식하라. 외부의 대상, 이를테면 색깔, 재질, 선, 램프, 문, 그림 등이 있을 것이다. 하지만 잘 보라. 생각이 올라오기 전에는 분리된 외부 대상이란 사실 존재하지 않았다. 어떤 대상도 자신을 별개의 것으로 지칭하지 않는다. 다만 생각이 그런 분리를 일으킨다.

램프가 별개의 대상으로 떠오르기 위해서는 ‘램프’라는 단어나 추상적 묘사나 이미지가 순수의식 속에 떠올라야 한다. 중요한 것은 생각이다. 생각은 소위 내면에 존재하는 대상이다. 생각은 마음속에서 일어나는 듯하다. 내적으로 생각이 일어나지 않으면 외부로도 대상이 독립적으로 나타나지 않는다. 이 방 안에, 외적으로 존재하는 것은 없다. 생각이 바깥에 독립적으로 존재하는 것을 만들어내는 것이다. 내면의 것이건 외부의 것이건 무엇이든 순수의식 속으로 들어가고 나간다. 현상은 매순간 변하면서 순수의식으로 떠올랐다가 사라진다. 하지만 순수의식 자체는 변하거나 움직이지 않는다. 오거나 가지 않는다. 항상 있어왔고 오고 가는 모든 것에 깨어있다.

의지를 돌려 다른 벽을 보고 이것을 테스트해보라. 각각의 벽을 볼 때마다 완전히 새로운 것들이 올라온다. ‘의자’, ‘그림’, ‘문’같은 새로운 생각과 새로운 이미지가 나타난다. 한쪽 벽에서 다른 벽으로 넘어갈 때 변하지 않은 경험이 있다면 그것은 오직 모든 것이 오고 가는 인지하는 공간뿐이다. 그 공간이 순수의식이며 그것은 당신의 삶에서 한결 같았다. 이제 똑같은 실험을 외부에서 해보자. 물론 이 순수의식은 여러분이 바깥에 있을 때도 함께한다. 길, 나무, 새로운 생각, 감각, 감정 등 현상이 다 다를지라도 순수의식은 결코 변하지 않는다. 여러분이 어디 있든 무엇을 하든 항상 있어왔다.

내면의 것이든 외면의 것이든 무엇이든 똑같은 순수의식으로 들어가게 되는 것이 분명해질 때 ‘내면’, ‘외면’, 이 모든 것이 그저 생각이며 순수의식 속에서 나타났다 사라진다는 것을 보게 된다.

두 대상

당신이 앉아 있는 방에, 두 가지 대상을 적어도 90 센티미터 이상 떨어지게 놔두어라. 그것이 램프여도 좋고, 책상, 화분, 컴퓨터 어느 것이든 괜찮다. 그것을 대상 A, B라고 하자. 자세히 보면 당신의 눈은 한번에 한 대상에만 집중할 수 있다. A와 B를 왔다 갔다 할 수는 있어도 두 물체에 동시에 주의를 줄 수는 없다. 두 대상을 왔다 갔다 해야만 한다. 첫 번째는 A, 두 번째 B, 그리고 다시 A, 다시 B를 봐야 한다.

한번에 한 대상에 집중하기를 멈추고 잠시 뒤로 물러나, 방 전체를 인식하는 순수의식이 자신임을 알아차리라. 방 안에 있는 무엇에 대해서도, 방에 대해서도, 자신에 대해서도 특별히 주의를 쏟지 말고 그저 있으라. 이 순간이 일어나고 있는 그 공간 안에 머무르라. 지금 이 순간은 지금을 경험하는 순수의식과 불가분의 관계이다. 그것은 다른 둘이 아니다. 이렇게 순수의식 안에서 쉴 때 이 방은 여러 색과 빛 그늘 모양으로 잘 짜인 직물처럼 보일 것이다. 생각 때문에 ‘의자’, ‘마루’와 같은 별개의 대상이라는 인식이 일어나는 것이다.

지금 방안에 있는 어떤 대상에 대해 생각이 올라오게 허용하라. 예를 들어 의자가 갈색이고 둥근 모양이라고 해보자. 의자라는 생각이 올라오면 눈은 의자에 초점이 갈 것이다. ‘의자’라는 생각이 올라올 때 의자라는 대상물이 생겨나는 것이다. 생각을 통해 마음이 대상물을 만들어낸다. 마음이 개입하지 않고는 별개의 대상물을 경험할 수 없다.

생각은 보통 꼬리에 꼬리를 물고 일어난다. 그로 인해 세상이 별개의 대상으로 이루어졌다는 신념을 갖게 된다. 많은 이들이 생각이란

이미 바깥 세상에 있는 것을 비춰주는 거울झ으로 인식한다. 그러나 생각이 없으면 바깥세상에 별개의 대상물은 존재하지 않는다. 예를 들어 어떤 것이 파란색이라는 것을 알기 위해서는 파란색에 대한 기억이 생각이라는 형태로 일어나야 하는 것이다. 파란색이라는 것은 개념일 뿐이다. 여러분이 보는 모든 것은 개념에 의해서 올라오는 것이다.

생각이 없는 순수의식에 자주 머무르다 보면 마음이 점점 고요해질 것이다. 생각이 올라올 때 알아차리기 쉬워지고, 생각이 없어지며 순수의식 안에서 쉬는 것이 점점 쉬워질 것이다. 생각이 없을 때 당신은 개념에서 벗어나 진정한 경험을 하게 된다. 개념이 아닌 진짜 경험이 무엇인지는 말로 표현할 수 없다. 그것은 말할 수 없는 영역이다. 그저 생각을 떠나 존재로 있어 주는 것이다. '순수의식', '존재'라는 말조차 일어나지 않는다. 생각이 없는 순수의식에서는 모든 개념이 들어와 쉬게 된다. 알지 못하는 그곳에서 될수록 자주 머무르라.

공간으로부터 보기

거울을 보라. 그것을 쳐다보는 어떤 형태를 인식하라. 거울에 눈, 코, 입, 귀, 머리카락이 있는 육체적 형태가 비칠 것이다. 이제 거울에서 멀리 떨어져보라. 그러면 머리 뒤편에서 바깥을 바라보는 공간만이 있음을 알아차리라. 육체적 형태를 비쳤던 그 거울에 이제는 바깥 세상을 바라보는 공간만 있을 뿐이다. 머리 뒤편에서 바깥을 보는 이런 관점에서는 형태가 없다. 얼굴도 없다. 눈, 코, 입, 귀, 머리카락도 없고 그저 세상을 보는 공간적인 순수의식만 있을 뿐이다.

당신이 단단한 별개의 형상이라 생각한 것(거울 속 얼굴)은 사실 공

순수의식은 어떤 대상이 아니다. 물체도 아니다. 오로지 대상만이 위치를
갖는다. 순수의식은 공간에 가깝다. 공간을 어느 한곳에 위치시키기란
불가능하다. 여기서 말하는 공간은 신화다. 당신의 본질이 무한하고
완전한 순수의식임을 깨닫도록 안내해주는 신화다.

간적인 순수의식이다. 그 공간적인 순수의식 속에 전 세상이 나타나
는 것이다. 그 공간과 그것 안에 나타나는 세상 사이에는 분리가 없
다. 만약 분리와 경계선이 나타난다면 생각이 일어났기 때문이다. 가
장 흔히 일어나는 주도적인 생각이 '나'와 '내 몸'이다. 만약 당신이 그
'몸 안에 있다'라고 보이면, 어떤 미묘한 생각과 이미지들이 나타남을
알아차려라. '나' 혹은 '당신의 이름'과 같은 생각일 것이다. 마음 안에
서 갖고 있는 나의 몸이라는 매우 미묘한 이미지가 일어난 것일 수 있
다. 그것을 알라. 마음 안에 생각과 정신적 이미지가 나타나면 그것을
바로 바라보라. 그것을 직접적으로 알아차림으로써 그것은 사라질 것
이다. 그것이 없으면 생각이 없는 순수의식 속에서 쉬어라. 순수의
식 속에 나타나는 세상과 당신 사이에 더 이상 경계는 없다. 바깥과
분리된 안은 없다.

감정과 감각

감정과 감각이 느껴지면 그것이 긍정적이든 부정적이든 그것을 둘
러싼 공간을 인식하라. 그것을 (두려움이든 답답함이든) 설명하기 위
해 이름 붙이는 일을 멈추고 감정과 감각이 올라오면 그저 순수한 에
너지임을 관찰하라. 이름 붙이기를 멈추라.

자동적으로 그 순수한 에너지에 이름표 붙이고 분석하고 없애려 하

는 움직임을 알아차리라. 이것들을 알아차리고 힘을 부여하지 않은 과정에서, 그것들은 자연스럽게 사라진다. 그러면 순수의식이라는 정체성 안에 당신은 훨씬 쉽게 머무를 수 있게 된다. 감정을 있는 그대로 허용하고 이름 붙이거나 그것에 스토리를 부여하지 말라. 생각에는 감정, 감각과 연관된 문제가 있을 수 있으나 감정, 감각을 인식하는 것 즉, 순수의식에는 그런 문제가 없다.

감정과 감각을 허용하는 동안 아주 미세한 순수의식을 경계를 가진 공간으로 경험하기 시작할 것이다. 당신이 순수의식을 어떤 경계가 있는 것으로 경험할 때마다 이 경계라는 것은 아주 미세한 정신적 이미지 혹은 윤곽이라는 것을 알아차려라. 그 이미지와 윤곽 역시 순수의식에 떠올랐다가 사라질 것이다.

고요함을 인식하기

우리가 어디에 가든 무엇을 하든 무슨 소리가 올라오든 고요함은 항상 여기에 있다. 생각이 다음 생각, 다음 상태, 다음 경험을 쫓아가는 동안, 여기에 늘 있는 고요함은 간과되어 왔다. 이 고요함은 생각으로 알 수 있는 것이 아니다. 오로지 생각 없는 순수의식에서 머뭇머뭇 경험되는 것이다. 이 고요함은 순수의식으로 들어가는 문이다. 이 고요함은 몸 안에 있기도 하고 몸 바깥에 있기도 하다. 분리될 수 없는 것이다. 가능한 당신 안에 있는 고요함을 알아차려라. 생각이 없는 순수의식 안에 머무는 것과 같다. 먼저 자신이 고요임을 알아차려라. 그리고 순수의식이 고요함을 인식하는 것을 보아라. 모든 소리가 고요함에서 올라와 그 고요함 속으로 들어가는 것을 인식하라. 고요함이라는 단어 역시 개념이다. 그 개념을 버리고 가능한 많이 생각 없


이 그대로 존재하라.

순수의식은 어디에 위치하는가?

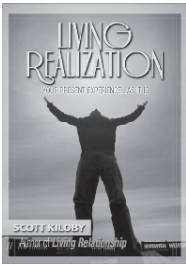
지금까지의 실험에서 순수의식이 몸이나 마음에 위치하며 마치 눈에서 발산되는 것처럼 보일지도 모르겠다. 비이원적 가르침을 읽다보면 순수의식에도 위치가 있다고 믿게 된다. 이런 믿음은 나에게서는 나의 순수의식이 있고 다른 사람에게는 그들의 순수의식이 있다고 가정하게 된다. 이 점을 살펴보자.

순수의식은 어떤 대상이 아니다. 물체도 아니다. 오로지 대상만이 위치를 갖는다. 순수의식은 공간에 가깝다. 공간을 어느 한곳에 위치시키기란 불가능하다. 여기서 말하는 공간은 신호다. 당신의 본질이 무한하고 완전한 순수의식임을 깨닫도록 안내해주는 신호다.

분리가 없는 이 공간에는 위치가 없다. 위치라는 것은 생각이 올라올 때 생긴다. ‘순수의식은 몸과 마음 안에 있다’는 개념을 생각할 때 조차 몸과 마음의 경계 혹은 미세한 정신적 이미지가 개념으로 나타나야 한다. 그것은 매우 미묘하고 하나의 가정이지만 그곳에 있다. 그것이 나타날 때 그저 알아차려라. 생각을 바라보는 것이 위치가 없는 순수의식임을 알아차려라. 생각이라는 것은 그 공간을 어느 특정한 곳에서 찾으려고 하는 것임을 알아차리고, 그런 생각마저 놓아버려라. 생각과 이미지를 알아차리는 것은 생각과 이미지가 아니다. 그것을 알아차리는 것은 순수의식이다. 그것이 진정한 당신의 정체성이다. 생각이 없이 잠시 쉬면서, 공간에는 위치가 없으며 어느 곳에도 위치하지 않음을 보라. 이렇게 하면 순수의식이 오직 몸과 마음에만 존재한다는 인식을 명확히 하는 데 도움이 될 것이다.

몸, 마음, 엄마, 도시, 지구, 컵, 의자, 정의, 선, 악 등 당신이 생각할 수 있는 모든 것 그리고 공간과 순수의식이라는 단어를 비롯해 이 글에서 언급된 모든 것이 그것을 바라보는 순수의식으로 떠올랐다가 다시 사라진다. 그 모든 것을 바라보는 것이 순수의식이다.(끝) 

- 이 글은 『Living Realization』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.



저자 | 스콧 킬러비(Scott Kiloby) | Living Realization이라는 비이원적 기법의 창시자. 같은 이름으로 e북을 냈다. 자신의 영적 여정과 일대일 대담, 그룹 미팅에서 떠오른 이슈들을 담아 2008년에 Living Realization 집필을 시작하였다. 텍스트는 그의 직접 경험에 기 하였고 중관불교, 아드바이타 베단타, 축첸dzogchen, 통합이론 등 다양한 가르침의 영향을 받았다. 저서로는 『Love's Quiet Revolution』 『Reflections of the One Life』이 있다.

홈페이지 www.livingrealization.org

역자 | 문영민 | 의식개발 코치, 네이버 카페 '시크릿의 씨크릿' 운영자, 원네스 트레이