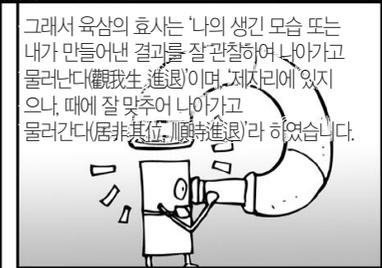
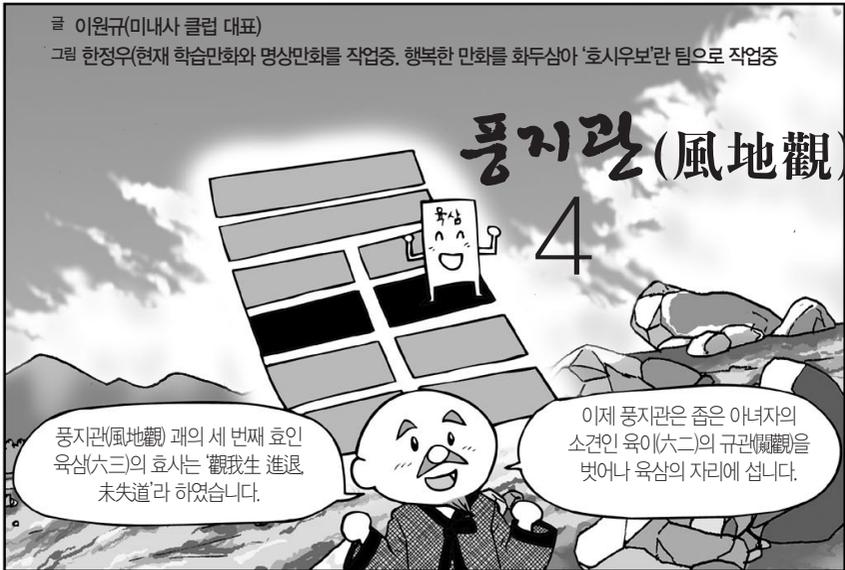


만화로 보는 '명상 주역 에세이'

글 이원규(미내사 클럽 대표)

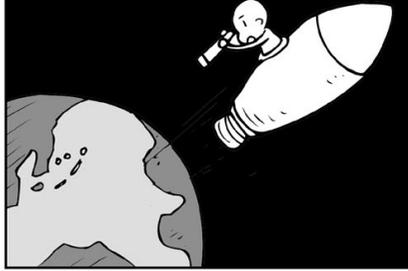
그림 한정우(현재 학습만화와 명상만화를 작업중, 행복한 만화를 화두삼아 '호시우보'란 팀으로 작업중)



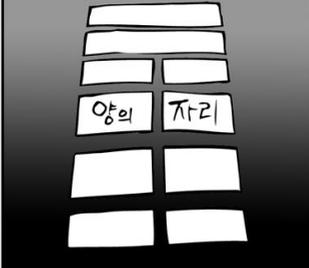
그런데 과연 우리는 자신의 모습을 잘 관찰할 수 있을까요? 어떻게 스스로의 모습과 행위를 관찰할 수 있을까요? 자기관찰을 위해서는 무엇보다 먼저 자기로부터 떨어져 나올 수 있어야 합니다.



그것은 지구를 보기 위해 지구를 떠나야 하는 것과 같습니다. 그런데 육심은 음으로서 자기를 유지하려는 특성을 지니고 있어 그것이 쉽지 않습니다. 자신의 유지에 초점이 있는 자는 '있는 그대로의 관찰'이 되지 않습니다.



그럼에도 불구하고 외부와 접하여 양적인 활동을 해야 하는 것이 육심의 자리입니다. 세 번째 효가 양의 자리라는 것은 바로 그러한 의미입니다.



육심은 지금까지 '자기'라는 문틀을 통해 보고 있다는 것을 알지 못하다가 이제는 그러한 자기의 생김새를 보아야 하는 상황인 것입니다.



나의 생김새와 전체의 흐름을 본다는 것은, 지구를 떠나야만 지구를 볼 수 있듯이, 그 관(觀)이 '나'를 넘어서야 함을 의미합니다.



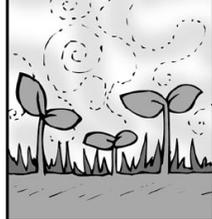
'나'란 무엇일까요? 사실 실시간으로 내면에서 올라오는 것 자체가 바로 현상으로서의 내 모습입니다. 나의 감정, 느낌, 외부에 접하여 일어나는 모든 반응들..



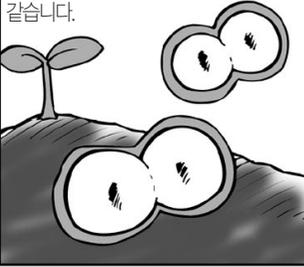
그런데 그것들이 너무 커져서 거기에 빠지게 되면 동일시로 인해 관찰은 불가능해집니다. 따라서 관찰을 위해서는 마음에서 떨어져 나와 실시간으로 올라오는 미세한 것도 잘 구별할 수 있어야 합니다.



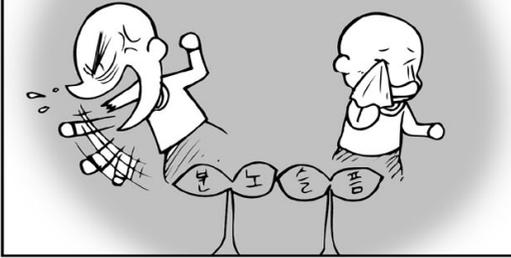
산에 가서 이제 막 생겨 자라나는 어린 떡잎들을 살펴보십시오. 처음에 그것들은 서로가 잘 구별되지 않습니다.



커다란 떡갈나무의 떡잎이든, 작은 수호의 떡잎이든 모두가 비슷한 콩나물 잎과 같이 두 개의 떡잎이 갈라져 나와 그 삶을 시작합니다. 마치 어류의 초기 세포분열 시기와 포유류의 분열시기는 그 모습에 큰 차이가 없는 것과 같습니다.



그와같이 내 안에서 지러나오는 작은 감정의 떡잎들, 느끼의 떡잎들도 처음에는 잘 구별되지 않습니다. 나중에는 격렬한 분노와 어두운 슬픔으로 커지더라도 말입니다. 자기를 살핀다는 것은 바로 이렇게 잘 구별되지 않는 초기의 미세한 차이를 분별해내는 것을 의미합니다. 그것이 되지 않아 이미 커져버린 후에는 바로 동일시로 빠지고 말기 때문입니다.



여기서 중요한 것 한가지는 내 모습을 '아는 것'과 '관찰하는 것'은 근본적으로 크게 다르다는 점입니다.



관찰이란 지금 이 순간에 집중하는 것이고, 아는 것은 과거에 의해 쌓이고 형태지워진 것을 재확인하는 것입니다.



이렇게 '알'이 과거를 통해 유지되는 음이라면, 관찰은 지금 이 순간의 양입니다. 즉, 육심의 특성은 '알'으로서 음(사)인데 그가 서있는 자리는 '관찰해야 하는' 양의 자리(드인) 것입니다.



육심은 마치 자기 일에만 관심을 두던 사원이 팀원과 전체 프로젝트를 살펴야 하는 팀장이 된 것과 같습니다.



즉 과거에 의해 형태 지워진 생김새인 나라는 '신념'을 떠나 지금의 '상황'을 관찰하여 진퇴를 결정해야 하는 것입니다.



그런데 흥미롭게도 '얹'과 '관찰'은 상호보완적인 관계에 있음을 아십니까? 즉, 과거에 쌓여진 얹이 없으면 그것을 기반으로 해서 새롭게 관찰되는 것도 없다는 것입니다.



맨처음 아무것도 아는 것이 없을 때 관찰하는 것 그것은 그야말로 무에서 시작하는 일입니다. 그러나 점차 얹이 많아지면 그것을 기반으로 해서 새롭게 관찰되는 것들 또한 점점 많아집니다.



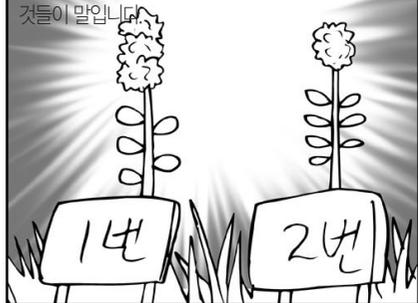
린네가 처음 세계의 식물들을 수집할 때 각 식물에 대한 '얹'이 없었고, 그로인해 큰 돈을 주고 사온 많은 것들이 구별이 안되어 중복되는 경우가 많았다고 합니다. 그래서 구별하기 위해 이름을 붙이기 시작한 것이 린네의 학명(學名)이 시작된 계기입니다.



여러분도 산책을 가게 되면 모르는 식물들이라도 이름을 붙여보십시오. 1번이나 2번이라는 의미없는 이름도 좋습니다. 그러면 붙이지 않았을 때와는 달리 그 1번 식물에 대한 어떤 얹이 쌓이기 시작할 것입니다.



이름을 붙인다는 것은 '한계를 짓는다는 것이고, 그 한계는 점점 더 명확한 정의로 변하여 1번과 2번은 구별되는 것입니다. 그 후 1번의 얹은 5개인데 2번의 얹은 7개라는 것도 새롭게 관찰될 것입니다. 그 전에는 눈에 들어오지도 않았던 것들이 말입니다.'



즉 린네의 관찰은 이름붙이기를 통한 '얇이' 기반을 두고 있었습니다. 따라서 '나'를 관찰하는 것도 지금 이 순간 이어져서 나오는 미세한 반응들에 이름을 붙이고 구별하는 '얇이' 기반으로 더 세밀한 관찰이 가능한 것입니다.



인간의 '얇이' 역사는 바로 이러한 '과거'의 '얇이'와 '현재'의 관찰의 위대한 조합입니다. 즉 과거 지식과 현재 관찰의 끊임없는 주고받음, 그것을 통해 또다시 거대한 '얇이' 탄생하는 것입니다.



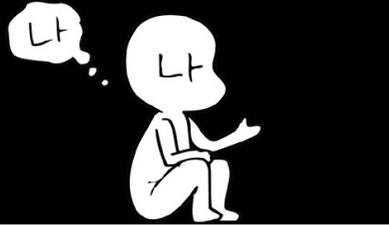
그러므로 '얇이'를 잘 사용하여 '관찰'할 때 최적의 진퇴(進退)가 가능하게 됩니다.



그러므로 “觀我生進退”라는 것은 마치 외줄 위에서 줄타기를 하고 있는 곡예사가 끊임없이 중심을 맞추어야 하는 것과 같습니다. 나의 모습을 끊임없이 관찰하여 그에 맞게 나아가고 물러서야 하기 때문입니다. 육상은 그렇게 상황(상황의 대) 모습에 따라 진퇴를 결정해야 하는 것입니다.



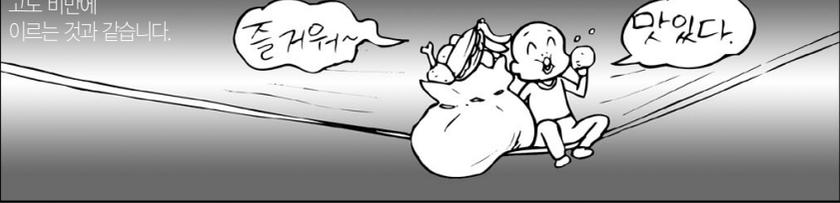
그렇다면 어떻게 육상은 매순간의 내 모습을 관찰할까요? 나의 생각이나 믿음도 나의 모습 중 일부라 했습니다. 그것이 '나'를 이루고 있기 때문입니다.



그러므로 그것들이 모두 일종의 '과거'임을 알고 그로부터 떨어져 나와야 합니다. 그때의 관찰을 통해 아생(我生)은 변화가 가능하고 비로소 진퇴(進退)도 가능하게 됩니다.



반면 아생(我生), 즉 나의 모습과 그로 인해 생겨난 결과를 고집할 때는 결코 진퇴의 균형을 이룰 수 없을 것입니다. 아생을 고집한다는 것은 마치 목이 필요로 하는 포도당을 맛보는 과정에서 생기는 '즐거움'에 집착하여 고도 비만에 이르는 것과 같습니다.



우리 몸은 포도당을 에너지 원으로 삼습니다. 그렇기에 '단것'을 발견하면 그것을 계속 추구하도록 즐거움을 맛보게 생래적으로 정해져 있습니다. 그것이 현재 나의 모습입니다.



그런데 예를 들어 심적인 하중을 받아 스트레스로 가득하게 되면, 그 순간을 모면하고자 포도당을 취하는 데서 오는 부신물인 '먹는 즐거움'에 집착하게 되기도 합니다.





(다음호에 계속)