

마음 다루기 The Ease of Being

존재의 평온(10부)

| 진 클라인 | 심정요 옮김 |

우리는 침묵으로 되돌아가기 위해 대상을 이용한다. 그 대상은 우리의 몸, 감각, 마음이다.
우리는 자각을 위해 그것들을 이용한다(저자).



‘다면적 깨어있음multi-dimensional awareness’이란 무엇입니까? 자신의 안과 바깥에서 동시에 무슨 일이 일어나는지 깨닫는 것을 말하나요?

깨달음은 시간-공간에 속하지 않으며 안과 밖에도 속하지 않습니다. 당신의 몸, 마음, 감각도 당신 주변에 있는 것들과 마찬가지로 당신 안에 나타나는 것입니다.

당신은 지각에 얼마나 관여하는지 살펴보아야 합니다. 참여하는 순간과 분리되는 순간의 차이점을 알아차려야 합니다. 뭔가를 보거나 들을 때 관심은 대상을 향하고 동기가 생기며 제한되지요. 우리의 두뇌는 관심을 끄는 것은 무엇이든 즉각 꼬리표를 붙여서 이름과 형태만 보게 합니다. 조건화된 반응에서 자유로워지면 우리의 감수성이 다면적, 포괄적이 되고 자각이 해방되어 전체 속으로 융해되지요.

이름을 붙이면 인식이 제한되나요?

이름과 형태로 대상을 한정지으면 대상에 얽매이게 됩니다. 하지만 주의를 열어놓으면 당신의 인식 안에 대상이 나타나게 됩니다. 고요한 관찰과 관찰 대상 사이의 공간이 느껴지지요. 이러한 공간 간의 관계는 지금껏 개념화하는 과정에 묶여 있던 에너지를 풀려나게 합니다. 그래서 대상(그것도 당신 안에 살아있는 것이지요)과 당신의 자각을 동시에 알아차리게 됩니다.

첫 번째 단계는 매일 일상생활에서 자신을 의식하는 것입니다. 보이는 대상에 이름을 붙이거나 대상을 한정 짓지 말고 보이는 그대로 보고 살아가는 데 익숙해지십시오. 관찰 대상에 개입하려는 자동반응이 떨어져나가고 지각이 더 이상 지배당하거나 제한되지 않으면 생생해지고 경계가 없어지며 다면적이 됩니다. 이렇게 열린 상태에서는 개인

의 정체성도, 타인의 이미지도 없고 전적인 자유만 있습니다. 이런 상태는 결코 추구하거나 얻을 수 없습니다. 이미 당신의 본성이니까요. 모든 지각이 본성을 방증하고 있습니다.

언젠가 하신 말씀 중에 모든 생명체들의 통합된 자아가 있다고 하셨는데요. 분리된 자아의 형상을 본 제 경험상 이해하기가 좀 어렵습니다.

누군가를 처음 만날 때 실은 당신 자신과 만나게 됩니다. 당신 안의 ‘비어 있음emptiness’이 살아 있는 모든 존재의 ‘비어있음’과 만나는 것입니다. 대상은 바로 이러한 공간에서 나타납니다. 그러나 공간 자체는 영향을 받지 않죠. 있음에 대한 자각에서 떨어진 상태에서는, 모든 관계(여전히 관계를 말할 수 있다면)가 대상과 대상 사이의 일입니다. 하지만 대상이 존재하려면 대개체와 의식이 필요합니다. 자주적으로 존재하지 않기에 늘 불안해하지요. 이러한 관계 속에서 각 대상은 안정을 추구하고 사랑받기를 갈망합니다. 포착과 이기심뿐입니다. 상대방에게서 무엇을 취할 수 있을지 찾습니다.

그러면 인격은 이미지일 뿐, 독립적으로 존재하지는 않나요?

우리가 보통 ‘인격’이라 일컫는 것은 사실 기억이며 ‘나’라는 이미지를 국소화시킨 것이고 에고를 유지하려는 피신처입니다. 인격을 규정지으려는 순간 정지되고 경직되며 유연함을 잃게 됩니다. 그러나 동일시에서 한 걸음 물러나 보면 무한한 깨어남과 진짜 인격이 드러나는 가운데 당신은 굳건히 서게 되지요. 인격의 속성상 특정한 상황에 직면할 때 등장하고 상황이 종료되면 사라집니다. 인격은 도구일 뿐 아무것도 아닙니다.

기억은 정확하게 무엇인가요?

기억은 생각하는 방식이자 사고입니다. 기억을 진지하게 파고들어가면 생각은 언제나 현재에 있다는 것을 알게 될 겁니다. 당신은 ‘3년 전’이라는 꼬리표를 붙이겠지만 꼬리표를 붙이는 행위 자체는 현재에 일어납니다. 과거란 없습니다. 기억이란 마음의 상태를 의미한다고 볼 수 있죠.

고요한 자각(silent awareness) 속에서 살아간다면 어떤 것도 남겨두거나 기억하려 들지 않을 것입니다. 소위 ‘우주의 기억’이라 불리는 우주의 마음에 속하게 될 테니까요.

그것이 바로 생각이나 기억에 빠지지 않고 침묵으로부터 말한다는 것이군요. 그렇다면 우리는 침묵이 나타날 때까지 기다려야 하는 겁니까?

고요한 관찰이라는 관점에서 살아보라고 말하고 싶군요. 그 고요한 관찰을 늘 삶의 배경으로 삼으십시오. 그것은 창조적인 예술가와도 같지요. 화가는 매순간 순간 화가입니다. 화가로서 살아가지요. 화가에게는 화가만 보입니다. 음악가에게는 매 순간 음악가가 들리죠. 당신도 늘 그 고요함을 배경에 두고 살아야 합니다.

음악가는 악기를 창조의 도구로 쓰는데, 우리를 고요한 각성으로 이끌어줄 도구는 없을까요?

음악가는 음악을 통해, 화가는 그림을 통해, 시인은 시를 통해 삶을 바라봅니다. 예술은 예술가의 고요한 관찰을 반영하지요. 마찬가지로 우리는 침묵으로 되돌아가기 위해 대상을 이용합니다. 그 대상은 바로 우리의 몸, 감각, 마음입니다. 음악가가 악기를 이용하듯 우리는 자각

을 자각하기 위해 그런 것들을 이용합니다.

당신의 몸, 감정, 욕망, 기분, 신체적 상태를 탐험해 보십시오. 자신이 누구인지에 대한 고정 관념은 제쳐두세요. 아무것도 모르는 마음으로 탐험가가 되어 매순간 순간 새로운 것을 발견하는 여정을 떠나보세요.

탐험을 해보면 자신이 진정으로 관찰하는 것이 아니라 두려움과 욕망을 투사해서 세상에 덧씌워본다는 것을 알 수 있습니다. 그러므로 당신이 보는 것은 자신이 만든 조건이며 세상 그 자체가 아닙니다. 깨어남이란 당신이 정말 어떻게 기능하는지를 이해하는 것으로, 단순히 심리적 차원이 아니라 모든 차원에서 변형이 일어나게 됩니다. 자발적인 변화를 꾀한다면 그저 에너지를 약간 전환해서 잠시나마 힘을 빼고 편안하게만 해보세요. 이렇듯 개방적이고 탐험하려는 태도를 갖춘다면 저절로 고요해집니다.

요가가 자각에 도움이 될까요?

악기를 완벽하게 조율해서 훌륭한 연주로 이어지려면 우선 잘 들어야 합니다. 마찬가지로 귀 기울여 들어야 완벽한 태도를 취할 수 있고 흠어진 에너지를 다시 조화롭게 할 수 있습니다. 귀 기울이는 행위는 이미 고요한 자각이라는 형태로 당신 안에 내재되어 있습니다.

뭔가를 이루려고 요가를 한다면 그 틀을 버리십시오. 요가가 장애물이 될 수도 있습니다. 근본적으로 당신이 누구인지 아는 것은 어떤 체계나 과정을 거쳐 성취하는 일종의 목표와도 같다는 잘못된 믿음을 심어줄 우려가 있으니까요. 이렇게 믿는다면 본연의 자신과 멀어집니다. 이미지로 안정을 찾으려는 욕구를 내려놓으십시오. 뭔가를 만들어내려는 시도를 멈추면 자신이 아닌 것이 무엇인지 알게 됩니다. 과거와

선입견을 참고하려는 행위도 막을 내립니다. 그러면 침묵 속에서 귀 기울이는 틀로 되돌아오지요.

저는 가끔 제 마음이 고요하다고 생각하지만 이를 생각하는 것도 하나의 생각입니다. 어떻게 하면 이 게임을 멈출 수 있을까요?

당신은 마음이 아닙니다. 마음은 기능입니다. 당신 안에서 나타나는 것이지요. 잠잠한 순간도 있겠지만 속성상 늘 움직입니다. 그러므로 움직임과 불안함을 구분해야 합니다. 그런 다음 자신이 그 불안함을 얼마나 키우고 있는지를 잘 지켜보십시오.

마음을 고요하게 하기보다는 몸에 대한 감각을 살피보는 일부터 시작하는 편이 쉬울 것입니다. 차분해진 몸은 마음도 고요하게 하는 효과가 있습니다. 몸과 마음은 하나니까요. 몸이 마음의 수축과 방어에 익숙해지는 과정을 들여다보세요. 그러면 몸과 마음은 관찰 대상이 되고 당신은 분리됩니다. 이때 본래 몸의 감각이 떠오르게 되지요.

그런데 몸을 관찰하는 것은 순수한 관찰이라는 틀로 가기 위한 방편입니다. 자각되는 대상이 아니라 자각하는 자가 강조되어야 합니다. 앞서 이야기했듯, 대상은 자각하는 자를 방증하지만, 자각하는 자는 자각될 수 없습니다. 자신을 관찰하면 이를 발견하게 됩니다. 당신은 중심이나 주변 없이 텅 빈 자신을 느끼게 될 것입니다.

마음이 고요할 때 몸은 왜 졸릴까요?

고요한 자각이 온전하게 실현되지 않았기 때문입니다. 당신은 여전히 몸과 자각에 얽매어 있습니다. 절대적인 자발성만이 계속 맑은 정신으로 깨어있게 합니다. 의식은 잠드는 법이 없으니까요.

‘직관’이란 어떤 의미입니까?

우리가 직관이나 지능, 통찰력이라 부르는 것도 실은 마음의 능력이지만 여전히 전체적 시각이 아니라 ‘나’라는 단편적 관점의 영향을 받습니다.

진정한 지성이나 통찰력은 참나Self에서 나옵니다. 다시 말해서 마음이나 에고, 기억의 방해 없이 침묵에서 직접 나온 행동을 말합니다. 지성은 전체성과 고요한 깨어남에 속해 있습니다. 그것은 다양한 삶의 조건을 아무런 판단 없이 살피는 데서 출발합니다. 그렇게 살피다 보면 일순간 멈추게 되고 그 멈춤 속에는 주변을 참고하지 않습니다. 완벽히 고요하며, 그러기에 밖으로 나가던 모든 에너지가 근원으로 되돌아오고 그러면 고요한 자각은 스스로 압니다. 스스로 아는 것, 그것이 직관입니다.

여기에 관련된 과학 지식이 있나요? 이런 지식이 들어설 여지는 있나요?

과학 지식은 대상에 적용됩니다. 대상을 안다고 생각하기 전에 무슨 일이 벌어지는지 살펴보면 대단히 흥미롭습니다. “나는 그것을 안다.”라고 말하기 전, 당신은 그 대상과 진정으로 하나입니다. 그러나 “나는 안다”고 말하고 나면, 그 순간 지식이 대상으로 자리 잡습니다.

과학적으로 생각하는 사람도 진실을 추구하는 사람과 마찬가지로 전체로 머무르는 순간이 있습니다. 그러나 진실하게 추구하는 사람은 진실 속에 계속해서 머무르는 반면, 과학자들은 진실을 대상화합니다.

고요한 침묵 속에서 살아가면 공격적인 생존 본능도 사라집니까? 이를테면, 강제 수용소에 수감되었을 때 빵 한 쪽을 얻으려고 싸우는

일도 없어지나요? 몸을 포기하는 것쯤이야 대수롭지 않은 일일 테니까요.

전략이 없어집니다. 어떤 식으로 행동할지 알 수 없습니다. 그러므로 행동을 예측할 수도 없지요. 행동은 매순간 상황에 따라 나타나며, 언제나 적절합니다.

그러면 상황에 따라 목숨을 포기할 수도 있고, 아닐 수도 있습니까?

반복은 없습니다. 마음, 기억, 예고만이 안정을 위해 반복을 찾아 헤맬 따름입니다. 그런데 안정은 과거에서 발견됩니다. 그러나 고요한 깨어남에서 ‘나’라는 이미지는 없습니다. 그러므로 반복도 없지요.

실제로 행동하는 자가 없습니다. 행동은 있어도 행동하는 사람은 없죠. 행동하고 나서 마음이 끼어들어와 말합니다. “내가 그걸 했어.” 그러나 이것은 완전히 잘못된 말입니다. 그러므로 뭔가를 하고 나서 “내가 했다.”고 말하지 마세요. 대신 이렇게 말하세요. “난 그 행동의 관찰자야, 내가 한 게 아니야.”

그 관찰된 행동이 만약 자신이 누군가를 죽이는 것이라면요? 그 행동을 어떻게 책임질 건가요? 살인까지는 아니더라도 내 자신이 불친절하다는 것을 보게 되면 어떻게 하나요? “누군가를 힘들게 하는 행동이 있긴 했지만 그건 내가 한 일이 아니야.” 이렇게 말하는 건, 그 행동에 대한 책임을 거부하는 언행이 아닌가요?

당신이 불친절했다는 것에 주목하십시오. 당신의 불친절함을 스스로 관찰하는 순간 당신은 온전히 비인격적인 존재가 됩니다. 이러한 비인격적인 순간에 자발적인 행동이 나옵니다. 그러나 어떤 행동이 나오게 될지 나로서는 모릅니다. (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 Brno에서 어린 시절을 보내고 빈과 베를린에서 음악과 의학을 공부했다. 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 | **심정요** | 〈지금여기〉 번역위원, 덕성여대 영문과 졸업. 전문번역가.