유영일의 '참나' 찾는 **행복한 책읽기** ⑪ 지두 크리슈나무리티의 '아는 것으로부터의 자유'



▶ **한줄 요약**
명상을 통해 삶의 전체를 관조하고 생의 즐거움을 오롯이 즐기자

강박에 인생을 허비하지 말라



지두 크리슈나무르티(J. Krishnamurti)는…
1895년 남인도 출생. 열세 살 때 신지학회에 의해 발탁되어, 동서양을 아우르는 새로운 개념의 그리스도인 '세계의 교사'가 되기 위한 교육을 받았다. '별의 교단'을 세워 그를 추종하는 모임을 만들었으나 그는 메시아적인 이미지를 단호히 거부하고 어느 날 극적으로 단체를 해체하였다.
진리는 '길 없는 길'이어서 정형화된 종교나 철학이나 종파로는 접근할 수 없다고 선언하고, 다른 사람들이 자신에게 떠맡기려는 구루의 지위를 단연코 거부하였다. 1986년 90세를 일기로 세상을 뜰 때까지 강연을 계속하였으며, 〈자기로부터의 혁명〉, 〈시간도 없는 공간 속에서〉, 〈자연은 참으로 신비합니다〉, 〈관계에 대하여〉 등 수백 권의 저서가 있다.



경쟁과 성과에 대한 집착
인생의 즐거움 잃는 원인
내려놓는 용기 필요한 때

좀비, 스스로 만든 감옥에 갇힌 사람들

〈웜바디스〉라는 영화에는, 아름다운 인간 소녀와 사랑을 하게 된 좀비가 등장한다. 주인공 좀비는 자신의 이름도 모르고, 나이도 모른다. 자신이 누구였는지도 전혀 기억하지 못한다. 폐허가 된 공항에서 막연히 뭔가를 기다리면서, 자기가 무엇을 기다리고 있는지도 모르는 채, 비척비척 정처 없이 헤매기만 하던 주인공 좀비는, 우연히 아름다운 소녀를 만나고, 그때부터 차갑게 식어 있던 심장이 다시 뛰기 시작한다. 영화는 사랑이 어떻게 세상을 바꾸는지, 좀비가 거꾸로 인간을 깨우쳐 가는 과정을 극적으로 보여준다.

좀비란 '살아 있는 시체'이고, '인간에게서 영혼을 뽑아낸 존재'이며, '기억과 의지가 삭제된 인간'이다. 소설과 영화 등의 대중매체에 좀비가 줄줄이 등장한 이래로, '주체성이 결핍되어 자발적 생각이 없는 인간'을 가리켜 '좀비 같다'는 비유가 생겨나기도 했다.

〈웜바디스〉를 보면서 문득 이런 생각이 들었다. 우리보다 더 진화된 인간종족이 있다면, 그 종족들은 우리 지구인들을 보면서 우리를 좀비처럼 생각하지는 않을까?

'저것들 좀 봐, 재들은 말이야, 자기들이 어디에서 와서 어디로 가는지도 모른대. 이런 깜깜이들! 사실은 거의 아무것도 모르는 것들이 도대체 어떻게, 저렇게들 잘난 척들을 하면서 살 수가 있는 거지? 우와, 저것들 좀 봐, 저마다 자기 잘났다고 차려입은 꼴들을 좀 보라구. 아무리 저 잘났다고 해 보았자 자기들이 가진 두뇌 능력의 5%도 사용하지 못하는 것들 아냐? 보물은 자기들 마음속 깊은 곳에다 감추어 놓고, 보물찾기 놀이라도 하고 있는 것 같아. 자기가 자기를 숨겨 놓고 자기를 찾는 보물찾기 놀이.'

사실, 지구인의 절대 다수는 '물질 바이러스'에 감염되어 있고, '무엇이 되어야 한다'는 강박관념의 포로가 되어 평생을 성과에 매달려 시간을 탕진해 버린다. 자기가 만든 감옥에 자기를 가두면서도 감옥에 갇힌 줄도 모르는 채 평생을 보내 버린다. 어떻게 해야 이 감옥에서 탈출할 수 있을까?

'무엇이 되어야 한다'는 병

가장 시급한 것은, 자신이 감옥에 갇혔다는 것을 각성하는 일이다. 이것이 어려운 까닭은 집단적으로 갇혀 있기 때문이다. 너도 나도 다 갇혀 있으니, 갇혀 있다는 것을 자각하지 못한다. 감옥에서 풀려나 자유를 향유하는 각자(覺者)가 많아져서 그들을 본보기 삼아 자극을 받아야 하지만, 소수인 각자가 오히려 '비정상'으로 손가락질을 받기 일쑤이다.

감옥에 갇혀 사는 사람들의 공통된 특징은 두려움이다. 직업을 잃는 것에 대한 두려움, 충분한 음식과 돈을 갖지 못하는 것에 대한 두려움, 이웃과 대중이 나에 관해 어떻게 생각하고 있을까, 성공하지 못하면 어쩌냐, 지위를 잃으면 어쩌나, 조롱당하고 경멸당하면 어쩌나, 고통과 병에 대한 두려움, 지배에 대한 두려움, 사랑받지 못하는 것에 대한 두려움, 배우자나 아이들을 잃는 것에 대한 두려움….

이런 두려움들의 주요 원인 가운데 하나는, 우리가 있는 그대로의 자신과 직면하기를 원치 않는 데에 있다.

있는 그대로의 자신을 직면하지 않는 것은, 다른 사람들과 사회의 잣대에 맞추어 살도록 길들여져 왔기 때문이다. 우리는 언제나 '있는 그대로의 우리'와 '어떻게 되어야 하는 우리'를 비교한다. 그래서 더 돈이 많고, 더 훌륭한 사람, 더 머리 좋은 사람, 더 유명한 사람이 되기 위해서 달려간다. '더 더 더' 자기 자신에게 요구하고, 자신을 끝없이 채찍질한다. 우리는 어린 시절부터 비교하고 경쟁하는 것을 배운다. 롤 모델이라는 그럴듯한 이름으로 누군가를 모방하려고 한다는 것은 자기 자신을 파괴하겠다고 결심하는 것이다. 비교와 경쟁을 함으로써 우리는 더 발전하려고 하고, 더 성숙하고자 하고, 더 이지적이고자 하며, 더 아름다워지려고 한다. 하지만 과연 그것이 자기 자신을 충만하게 채우는 일이 될 수 있을까? 채우면 채울수록 진정한 나 자신이 설 자리가 없어지는 것은 아닐까?

크리슈나무르티는 말한다.

"있는 그대로의 자신이 된다는 것은 사실 무척 힘든 일이다. 반대로 세상에서 무언가 중요한 인물이 되고자 하는 것은 그다지 어려운 일이 아니다. 당신은 항상 자신을 꾸며서 보이고 있다. 그렇기 때문에 있는 그대로의 자기 자신이 되는 것이 복잡한 일처럼 느껴진다."

우리는 우리 자신으로서 있는 그대로 존재하는 법을 배우지 못한 채, 오랜 세월 선생들에 의해, 권위자들에 의해, 책과 성인들에 의해 마치 순가락으로 떠먹여지듯 양육되었다. 그래서 그들의 말과 글에 의지하여 살고, 그들의 가치관으로 자신을 포장하고는 그것을 정말 자신의 것인 양 착각하면서 살아간다.

진리나 깨달음을 추구한다고 하면서 '고정된' 무엇인가를 획득하려고 하지만, 진리나 깨달음은 고정된 무엇이 아니다. 진리는 살아 있는 것이며, 때문에 고정된 어떤 길을 갖고 있는 것이 아니다. 진리란 살아 움직이는 것이어서 쉴 자리가 없다. 진리는 어떤 교회에도 없으며 어느 종교나 선생, 철학자 그 누구도 당신을 진리로 인도하지 못한다는 것을 알게 되면, 당신은 이 살아 있는 것이 다름 아닌 있는 그대로의 당신이라는 사실을 알게 될 것이다.

크리슈나무리티는 말한다. "당신은 지금 이 순간에도 변화하고 있다. 당신이란 존재는 결코 한 결같지 않다. 순간마다 새로운 면모가 드러나고 새로운 깊이가 생긴다. 어느 한 순간에 모든 것이 한꺼번에 다 만들어질 수는 없기 때문이다. 그러므로 조금이라도 현명한 사람이라면, 남 보기에 그럴듯한 사람이 되고자 하는 것을 포기할 것이다."

'있는 그대로' 바라보기

나무나 꽃이나 사람을 본다고 말할 때, 우리는 정말 그들을 보는 것이 아니다. 그 말들이 만들어낸 이미지를 보는 것이다. 아내나 남편이나 자식들을 보면서도 자신이 지어 놓은 이미지를 보고 있는 것이어서, 어느 날 문득 사실은 그들을 전혀 사랑하지 않았다는 것을 발견하게 될 수도 있다. 내가 나 자신을 있는 그대로 놓아두지 않듯이, 나와 관계되는 사람들 또한 내가 만든 관념의 틀 속에 그들을 가두어두기 일쑤다.

그 모든 것들을 내려놓을 수 있어야 한다. 더 이상 아무런 투사 없이, 내가 만든 창문을 통하여 바라볼 수 있는 용기를 가져야 한다. 두려움 없이 있는 그대로의 나로서 존재하는 용기가 발휘될 때, '발가벗는 천진성'의 기쁨이 저절로 수반된다.

대다수의 우리는 우리의 마음이 무엇인가로 계속 점유되어 있기를 바라며, 그럼으로써 스스로를 있는 그대로 보지 않으려고 한다. 우리는 비어 있는 것을 두려워하고, 그 두려움을 보기를 두려워한다. 우리는 수많은 사람들이 했던 말들과 우리가 경험한 모든 불행한 기억들을 짊어지고 살고 있다. 크리슈나무르티에게 있어서 고독이란, '그 모든 것을 완전히 버리는 것'이다. '나'라는 중심에서 떠나 온전히 침묵하는 것이다. 중심이 없으면 주변도 없는 고요 속에, 그 어떤 것도 파괴할 수 없는 '신비'만이 살아남아서 반짝거린다.

"완전한 자기포기와 함께 나무나 별 또는 반짝이는 강물을 보는 마음만이 아름다움이 무엇인지를 알며, 우리가 정말로 보고 있을 때 우리는 사랑의 상태에 있게 된다.…사랑은 새롭고, 신선하고, 살아 있는 것이다. 그것은 어제도 없고 내일도 없다. 생각의 혼란 저편에 있다. 사랑이 무엇인지 아는 것은 천진한 마음뿐이며, 이 천진한 마음은 천진하지 않은 이 세상에서 살 수 있다."

명상에의 권유

살아 있으나 사실은 죽어 있는 사람들 가운데에서 온전히 살아 있기 위한 이 고독, 이 침묵, 이 고요, 이 사랑을 만나고 그 안에 머무는 것이 바로 명상이다. 명상은 나와 타자, 나와 세계의 분리가 끝나는 상태로서, 이는 의지나 욕망에서 비롯된 그 어떤 행동에 의해서 이루어지는 것이 아니다.

"명상은 삶으로부터 분리된 것이 아니다. 그것은 바로 삶의 본질, 바로 일상생활의 본질 자체이다. 농부가 아내와 함께 지나가면서 웃는 웃음소리를 듣는 것, 지나가는 소녀가 탄 자전거의 벨소리를 듣는 것과 같이, 명상이 열어 보이는 것은 삶의 전체이지 그 단편이 아니다."

그와 같은 명상 속에서만 사랑은 그 존재를 갖는다. 그때 사랑은 스스로 자기를 표현하고, 스스로 길을 찾고, 스스로 충족한다. 그 사랑 속에서 행동할 때, 그 행동 속에는 아무런 후회도, 아무런 모순도, 인간의 비참과 수고로움, 그 어떤 것도 더 이상 존재하지 않는다.

그리하여 크리슈나무르티는 권유한다. "그렇게 홀로 명상하라. 길을 잃어라. 지금까지 어디에 있었는가를 기억하려고 하지 말라. 기억하려고 하면 죽은 것이 될 것이다. 그것에 대한 기억에 집착하면 결코 다시는 혼자 있을 수가 없을 것이다. 그러므로 그 끝없는 고독 속에서, 그 사랑의 아름다움 속에서, 그 순진무구함 속에서, 그 새로움 속에서 명상하라."

〈작가〉

법보신문 공익법인
아이시아 어린이재단

1.4kg 미숙아
호흡곤란에 구멍난 심장

삼야스가 건강해져 한국에서 오래 살 수 있도록.
어두운 앞날을 밝혀줄 작은 빛과 희망을 전해주세요.



농협 301-0189-0372-01 국민 023537-04-004063
후원신청전화 02-725-7010

이주노동자 지원 사업
다문화가정 지원 사업
국내 취약 계층 지원 사업
해외 지원 사업