

여기에 존재하기

| 존 버니 | 김현정 옮김 |

지금 여기에 있다는 것은 여기 있음을 '느끼는 것'이 아니라 '지금여기가 '되는 것'임을 보여줍니다(편집자 주).



요컨대 깨어있음은 단순히 여기에 존재하는 것입니다. 그것은 ‘여기에 존재한다’라는 생각이나 ‘나는 여기에 존재하고 있다’라고 속으로 말하는 스토리가 아닙니다. 생각하는 자나 이야기하는 자가 없습니다. 여기에 존재하는 사람은 아무도 없습니다.

깨어있음은 믿음에 관한 것도 아니고, 심지어 이해에 관한 것도 아닌데, 적어도 우리가 흔히 생각하는 식의 그런 이해는 아닙니다. 깨어있음에 대해 이야기하기란 참으로 어렵습니다. 전통적인 수도원에서 많은 수련자들이 대부분 침묵을 지키며 지내는 이유를 이해하기란 쉽습니다. 동일시에서 벗어나는 차원에 대해 이야기하자면, 그런 환경에서는 해야 할 일들—장작을 패거나 물을 길거나 씨앗을 뿌리거나 채소를 뜯는 일들—을 그냥 하면 되고, 모든 일이 아주 단순해질 수 있습니다.

하지만 여기 세상 속에 있으면서 바쁜 생활을 하면서도 우리는 그렇게 단순해질 수 있습니다. 이 순간에 일어나는 즉각적인 경험에 주의를 기울일 수 있습니다. 그 경험은 이해를 필요로 하거나 심지어 믿음을 필요로 하지 않습니다. 그 경험이 어떻게 당신은 그것과 함께 여기에 있으면 됩니다. 그러면 그것은 점점 단순해지고, 당신은 스토리, 즉 그 경험이 단순하다는 스토리조차 내려놓게 됩니다. 당신은 열려있음, 텅 비어 있음으로 자유낙하를 하게 될 것입니다.

깨어있음은 모든 통제를 내려놓는 일입니다. 그래서 명상 수련은 통제하고 방어하고 고집하는 일에 길들여진 우리의 몸에 유용할 수 있습니다. 명상은 우리가 꼭 붙잡고 있는 것이 어디에 있는지 알아채는 데 도움을 줍니다. 그냥 앉아서 모든 것을 멈추고 신체적으로나 감정적으로나 에너지적으로 무슨 일이 일어나는지 지켜보십시오. 우리의 몸은 훌륭한 거울입니다.

그러므로 단순히 여기에 있으십시오. 무슨 일이 일어나는지 지켜보십시오. 분석하거나 고치거나 이해하거나 설명하려고 할 필요가 없습니다. 깨어있음은 그 모든 것이 사라질 때 남아 있는 것입니다. 문자 그대로 모든 것을 내려놓고 그냥 여기에 있는 것입니다. 개념적으로 보면 매우 단순한 문제입니다. 단순함 그 자체, 그냥 여기에 존재하는 것입니다. 이제 여러분은 무언가 성과를 얻으려고 더 이상 노력하고 있지 않습니다. 그 강박증은 사라졌습니다. 여러분은 태양과 같습니다. 환하게 빛나는 존재 속에 뿌리를 깊이 박은 채 모든 것과 연결된 태양과 같습니다.

깨어 있기 과정에 더 깊이 연루되면서부터 여러분은 -모든 것이!- 깨어있기를 전달하고 전달받는다는 것을 알게 됩니다. 그것에, 그 놀라운 과정에 주의를 기울이면 무언가 깊어지는 느낌을 느낄 수 있을 것이고, 지금 모든 곳에 편재하는 깨어있기의 힘 또는 에너지도 느끼게 될 것입니다. 여러분은 서서히 그 에너지가 됩니다.

그러나 이것을 믿으려고 할 필요는 전혀 없습니다. 단지 주의를 기울이고 통제를 기꺼이 내려놓으면 됩니다. 지금 경험하는 일이 무엇이든, 그것은 지금 일어나고 있는 일일 뿐입니다. 그대로 두십시오. 지금 만나고 있는 일이 어떤 것이든-여러분의 가슴이 열려 있든 닫혀 있든, 여러분이 평화롭게 있든 갈등 속에서 몸부림치고 있든-, 그것은 출입구일 뿐입니다. 그것은 관심이라는 거울을 가지고 지금 여기를 경험할 기회, 지금 여기에서 일어나고 있는 일을 경험할 기회입니다. 삶에서 하는 경험은 늘 무언가의 투영이고, 궁극적으로는 그 자체가 가르침입니다. 여러분이 그 가르침을 받을 준비가 되어 있다면 말입니다.

길을 걷기

우리는 샷상이라는 것을 통해 함께 모여 있는데 실제로 진정한 가르침은 그 침묵이라고 할 수 있습니다. 스승의 자질이나 학생의 자질이 아닙니다. 진 클라인(Jean Klein)이 자주 말했듯이, 사람들이 스승이라고 제자라고 자처하지 않을 때 진정한 가르침은 일어납니다.

사실 우리는 전혀 분리되어 있지 않습니다. 우리는 하나입니다. 개인적인 갈등 속에 갇혀 있을 때, 우리는 서로 다르다고 느낍니다. 물론 인간으로서 신체적 감각의 차원에서 느끼면, 우리는 서로 다릅니다. 그러나 본질적으로 근본적인 현실 차원에서 보면, 우리는 분리되어 있지 않습니다. 침묵은 그 근본적인 현실을 열 수 있는 기회를 제공합니다.

그것은 믿음이나 행운이 아닙니다. 만약 그렇다면 정말 문제일 것입니다. 우리의 믿음들은 모든 비탄의 원인입니다! 믿음을 고집하면 할수록 우리는 상처를 더 받게 될 것입니다. 그렇게 고집하기 때문에 우리가 고통스러워하는 것입니다. 또 분리되어 있다는 환상 때문이기도 합니다. 하지만 사실 우리가 고집스럽게 붙들고 있는 것은 자기 보호를 하기 위해서입니다. 우리는 살아남고자 그리고 편안해지고자 애쓰는 인간 유기체이기 때문입니다. 심리학에 정통한 사람이면 누구나 알듯이 인간은 생존하려고 다양한 전략을 개발했습니다. 그 전략들을 에고(ego) 혹은 개성(personality)이라고 부르는데, 우리는 개성이 우리라고 쉽게 속아 넘어갑니다. 그렇지만 그 무엇도 진정한 우리가 아닙니다. 우리는 열려있음, 자유일 뿐입니다.

실제로 내가 여러분에게 가르쳐야 할 것은 아무것도 없습니다. 그냥 지금 일어나는 일에 관심을 기울이십시오. 일어나고 있는 일이 일

어나도록 허락하기만 하면, 그것에 저항하지 않으면, 아무 문제도 없습니다. 그 일은 인간 유기체를 관통해 지나갈 것이고 그 유기체는 그것을 충분히 경험하게 될 것입니다. 만약 여러분이 그것을 문제로 경험한다면, 그 경험이 일어나도록 활짝 열어두십시오. 긴장과 갈등과 저항이 일어나도록 활짝 열어두십시오. 그 불편함을 느낄 수 있도록 스스로 허락하십시오. 그것이 어디에도 남아 있지 않고 통과할 수 있도록 충분히 경험하도록 허락하십시오.

놀랍게도 여러분이 배워야 할 것은 존재할 수 있지만 하면 된다는 것입니다. 필요한 것은 그것뿐입니다. 그런데 우리는 “난 저것이 아니라 이것을 원해. 난 고통이나 두려움, 슬픔, 분노가 아니라 축복이나 하나됨, 기쁨을 원해”라고 하는 경향이 있습니다. 알갭게도 소위 많은 가르침이 오직 그 싫은 것을 가리킵니다.

문제가 되는 것은 고통이나 두려움 그것이 무엇이 되었던 그 자체가 아닙니다. 문제는 그 경험에 대한 저항, 즉 그것을 없애려 하고 해결하려 하고 이해하려는 노력입니다. 나는 그것을 원초적 저항이라고 말합니다. 그 저항은 보통 무의식적인 것이지만 여러분이 그것을 진정으로 그리고 기꺼이 경험하고 함께 머문다면 그것은 표면 위로 떠오를 것입니다. 실제로 우리가 해야 할 일은 단지 그것, 그 경험과 함께 꺾듯이 머무는 일입니다. 당연히 그 길은 울퉁불퉁한 길이기 때문에 보기보다 걷기에 훨씬 더 어려운 길일 것입니다.

그러나 차츰 자신이 누구인가라는 진리에 다가갈수록 여러분은 ‘경험 속에 꺾듯이 머무는 일’이 자연스럽게 일어나는 일임을 알게 될 것입니다. 처음에는 일어나는 일을 허용하는 것이 노력을 해야 하는 일처럼 보일지도 모르지만, 깨어있음에 단단히 닿을 내리면 내릴수록 노력해야 한다는 것이 실제로는 일어나는 일에 대한 저항이나 갈등임

을 알게 될 것입니다. 마침내 그 노력을 놓아버릴 수 있을 때, 일어나는 일이 무엇이 되었든 그것과 함께 머무는 일은 진정으로 노력 없이 되어갑니다.

전에도 이야기했듯이 그렇게 되는 데 가장 도움이 되는 태도는 탐험가와 과학자들이 지니고 있는 태도입니다. 탐험가는 무슨 일이 일어날지 모르는 미지의 세계를 대담하게 돌아다닙니다. 과학자는 어떤 선입견도 없이 일어나는 일을 관찰하고 어떤 의미인지 고찰하며 모든 것에 의문을 던집니다.

만약 여러분이 믿음을 자신이라고 동일시하고 있다면, 반드시 그것에 의문을 제기해야 합니다. 믿음들은 참과 거짓, 선과 악이 아니라 그저 정신적 구조물일 뿐입니다. 짧게 보면 그것들은 유용할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있지만, 궁극적으로 여러분이 펄쩍 뛰어내려 마침내 바로 여기에 있게 되면 그런 것과는 전혀 상관이 없게 될 것입니다. 그러면 믿음이란 더 이상 지금 일어나고 있는 일이 아니게 됩니다. 여러분의 시각은 변하게 될 것입니다. 여러분은 서서히 그 변화에 가슴을 열고 그 경험이 깊어지도록 마침내 그것이 영원히 지속될 수 있도록 허락하는 법을 배우게 될 것입니다. 그것이 전부입니다. 실제로 그 일은 스스로 일어납니다. 그 누구도 그것을 여러분을 위해 해주지 않습니다. 심지어 여러분 스스로도 그 일을 하지 않습니다. 그럴 수 있다면 이미 그렇게 했을 것입니다.

사실 이 길은 무엇이든 있는 그대로 말하는 솔직함의 길이기도 합니다. 수치스러워하지도, 책망하지도 말아야 합니다. 이 순간 당신이 어디에 있는지 그 진실을 정직하게 표현하기만 하면 됩니다. 그곳이 좋게 보이든 나쁘게 보이든, 그곳이 좋게 느껴지든 나쁘게 느껴지든 아무 상관이 없습니다. 중요한 것은 그 곳에 빛을 가져다 대기만 하면

*이 순간에 있는 존재에 자신을 진정으로 열 때, 우리는 그 존재에 더욱 깊이
그리고 자연스럽게 자신이 열려 있음을 발견합니다.
그 존재 속으로 들어가 깊이 그것을 받아들입니다.
변형이란 그런 것입니다.*

됩니다. 그러면 진리가 여러분을 자유롭게 할 것입니다. 심지어 그것이 제한된 진리라 할지라도!

사람들은 자신들이 충분히 ‘영적인’ 사람이 아닐까봐 두려워합니다. 예를 들어 여러분이 어려운 심리적 문제들에 자주 부닥치면서, 부정적인 상태가 영원히 지속될 것 같은데 자신이 그렇다는 것을 기꺼이 인정하지 못할 수도 있습니다. 왜냐하면 자신이 그런 모습으로 있어서는 안 되기 때문입니다. 그렇지 않습니까? 영적인 상품을 구매하려고 원하는 세계에서 듣기로는 빛나는 오아시스에 도달해야 하는데 말입니다. 그래서 여러분은 자신들에게조차 실제로 경험하고 있는 것이 어마어마한 고통이라는 것을 인정하고 싶어 하지 않습니다.

하지만 누가 고통스러워하고 있는 겁니까? 누가 화내고 있습니까? 누가 두려워하고 있습니까? 누가 슬퍼하고 있습니까? 스스로 묻고, 그런 다음 모든 걸 멈추고 앉으십시오. 이 물음에 활짝 여십시오. 단순히 질문을 하는 게 아니라 그 질문이 되십시오.

질문에 대답해야 한다는 의무감 없이 그 질문의 불편함 속에서 앉아 있는 것을 허용할 수 있습니까? 여러분이 모를 수 있다는 것을 허용할 수 있습니까? 알지 못한다는 것에 대해 자신을 열어둘 수 있습니까? 당연히! 알지 못한다는 것은 당신의 본성입니다. 꽃이 향기를 뿜어내는 일처럼 그것은 전적으로 자연스러운 일입니다. 그래서 꽃이 그렇게 아름다운 것입니다. 꽃은 아름다우려고 노력하지 않습니다. 그것이 그대로 있습니다. 우리도 그저 존재한다면, 있는 그대로 아름답

다울 것입니다. 그것으로 충분합니다.

살아있음

우리의 진정한 본성은 온전히 살아있는 것입니다. 이 살아있음은 누구에게는 있고 누구에게는 없는 것이 아닙니다. 특정한 누군가에게만 있어야 할 것이 아닙니다. 살아있음은 우리의 정수이고, 진정한 본질입니다. 우리가 그것을 잘 모르기에 우리의 살아있음은 알아차리기 힘든, 꽉 막힌 것이 되어 있을지도 모릅니다. 우리는 분명 우리 인간에게는 중요한 때때로 어렵기도 한 생존을 위해 그럭저럭 살아가고 있을지도 모릅니다.

그러나 어떤 시점부터 우리는 자신을 열고 변형이 일어나도록 허용할 수 있는 공간이 있다는 것을 알게 됩니다. 그리고 그 일은 실제로 일어납니다! 가끔 만사가 갑자기 극적으로 변하기도 하지만 보통 그런 변화는 도토리가 떡갈나무가 되듯이 서서히 단계적으로 일어납니다.

그 변형과정에는 끝이 없습니다. 어떻게 그런 게 있을 수 있겠습니까? 그 신비는 계속해서 자신을 드러낼 것입니다. 우리는 멈추지 않고 배우게 됩니다. 게다가 배우는 일에 점점 능숙해질 것입니다. 더 나은 학생이 된다고 말할 수도 있습니다. 궁극적으로 스승은 없고 오로지 학생만이 있습니다.

그 신비 속에서 우리가 깊어질수록 우리의 마음은 열리고 넓어질 것입니다. 미래에 대한 선입견은 계속 줄어들 것입니다. 아는 자가 되려는 의지가 아니라 배우고자 하는 의지가 매순간 강해질 것입니다. 이 순간에 있는 존재에 자신을 진정으로 열 때, 우리는 그 존재에 더욱 깊이 그리고 자연스럽게 자신이 열려 있음을 발견합니다. 그 존재

속으로 들어가 깊이 그것을 받아들입니다. 변형이란 그런 것입니다. 그것은 신비이고 마법이고 샷상의 힘입니다.

에너지와 영혼

만약 여러분이 잠시 침묵 속에서 앉아 있을 수 있다면 다양한 경험들을 할 것입니다. 피곤하기도 하고 졸리기도 할 것입니다. 몸이 어딘가 불편한 것을 느끼기도 하고, 안절부절 못하면서 정신이 산만함을 발견하기도 할 것입니다. 다른 상황이었더라면 알아차리지 못할, 감정적인 무언가를 경험하는 자신을 발견할지도 모릅니다. 여러분은 조용히 앉아 있는 일을 꽤 쉬운 일로 생각했을 것입니다. 하지만 사실 의식적으로 앉아 있는 일은 어렵고 견디기 힘든 일일 수 있습니다. 그럼에도 불구하고 침묵 속에는 어떤 힘이 있습니다. 우리의 밑바닥에 있는 에너지적인 본성을 열 수 있는 가능성이 있습니다.

이런 이야기를 할 때면 나는 ‘영적’이라는 단어보다 ‘에너지적’이라는 단어를 자주 사용합니다. 에너지적이라는 말은 믿음이나 개념들에 영향을 적게 받습니다. 에너지는 실용적인 것입니다. 스위치를 누르면 빛이 들어오는 것처럼 말입니다. 우리는 어떻게 해서 그렇게 되는지 잘 알지도 못하고 그것을 알 필요도 없습니다. 그렇지만 전기를 이용하면서 살아가고 있습니다. 그것은 우리가 살고 있는 현실의 일부입니다.

깨어있음이라는 관점에서 보면, 생각이나 느낌이나 감각이나 감정 등 우리에게 인지되는 것은 무엇이든 그것들은 기본적으로 에너지의 움직임입니다. 우리가 진정으로 깨어있을 때 우리는 그 에너지와 우리가 분리되어 있지 않다는 것을 알게 됩니다. 우리는 그 움직임으로,

그 에너지로 나아가기 시작하고, 미지의 세계, 신비의 세계, 진정으로 살아있음의 세계 속으로 이행하게 됩니다.

일정 시점에 이르면 우리는 더 이상 그것에 대해 생각조차 하지 않습니다. 즉 그것에 대한 생각은 사라지고 우리는 그냥 현재에, 이 깨어있음에, 이 존재의 편안함에 있게 됩니다. 깨어있음을 통해 우리는 다음 순간 어떻게 해야 할지 알 수 있습니다. 선불교에서는 여러분이 정원을 가꾸는 능력이 있는 한 그것이 얼마나 큰지는 중요하지 않다고 말합니다. 그러므로 여러분은 그 정원을 가꾸는 법을 알아야 합니다. 그리고 바로 다음에 일어나는 일을 하면 됩니다.

우리 앞에, 바로 당장 있는 일이 바로 다음 일입니다. 그런데 우리는 자주 주의를 다른 곳으로 돌립니다. 미래를 걱정하거나 계획합니다. 끊임없이 지금 이 순간으로 돌아올 수 있다는 능력-이것은 우리의 수행이 제안하는 기회입니다. 그렇게 우리는 단순히 느끼고, 이 순간에, 근본적으로 지금 당장 우리인 이 에너지에 자신을 엮습니다. 미지의 것에, 말로 표현할 수 없는 것에 주의를 기울입니다.

근본적으로 우리인 이 신비를 일컫는 이름은 많습니다. 존재, 공간, 텅 비어 있음, 신, 사랑, 도(道) 등등. 하지만 일단 그것에 자신을 열기만 하면, 당신이 그것임을 알기만 하면, 그 모든 이름을 잊어버려야 합니다. 그냥 그것으로 존재해야 합니다.

이 말은 신성에 취해 멍해져 아무 일도 하지 못하는 상태가 된다는 의미는 아닙니다. 즉 운전을 하지 못하거나 못을 박지 못하거나 소프트웨어를 설치하지 못한다는 의미는 아닙니다. 오히려 그런 일들을 더 잘 할 수 있고 과거에 했던 것보다 더 효율적이고 완벽하게 살게 될 것입니다. ‘나’와 ‘나의 경험’ 사이에 구분이 사라질 것입니다. 흔히 우리가 말하는 ‘나의 경험’이란 신기루이며 투사입니다. 전적으로 살

아 있으면 더 이상 투영은 없을 것입니다. 오직 살아 있음만 있을 것입니다.

빛 속으로 용해되기

깨어있다는 것은 한 곳으로 용해되면서 동시에 모든 곳으로 드러나는 것입니다. 또 깨어있음은 여기에 존재하는 것, 에너지로 존재하는 것으로 불리기도 합니다. 그것의 숙명적인 부산물은 그 특성이 어떠한 활활 타올라 사라집니다. 그래서 존재하는 것에 저항하거나 싸우거나 논쟁하는 것보다 그것을 그대로 받아들여야 합니다. 존재하는 것을 수용하고 허락해야 합니다. 그것이 되어야 합니다.

이제 인식하는 자와 인식되는 대상 간에 구분이 사라지고 오직 인식만이 있습니다. 단순히 듣고 관찰하고 느끼고 생각하는 것만이 있습니다. 그러면 이 완성되지 않은 생각이 일어나도록 그대로 두어야 합니다. 그것이 커지도록 그대로 두어야 합니다. 고통스러운 것이든, 황홀한 것이든!

때때로 샷상은 압력술 속에서 머물기와 같습니다. 그 속은 점점 뜨거워집니다! 점점 뜨거워지도록, 그 열기가 뜨거워지도록 그대로 두어야 합니다. 어쩌면 그 열기는 육체적인 불편함일 수도 있습니다. 몸이 바들바들 떨리거나 문 밖으로 뛰쳐나가고 싶을지도 모른다. 로버트 아담스가 말했듯이, 강의를 듣기 위해 여기에 왔다면 당신은 잘못된 것입니다!

한 가지 좋은 뉴스는 그것을 다루는 법을 이해할 필요가 없다는 것입니다. 여기에 존재하는 것으로 충분합니다. 당신이 해야 할 일은 스스로가 요리될 수 있도록 허용하는 것을 배우는 것뿐입니다. 빛 속으

로 사라지는 것을, 동시에 모든 곳에 나타나는 것을, 자유란 바로 그런 것입니다.

(질문) 저는 최근에 그 강렬한 열기를 느끼고 있습니다. 노력이 라는 강렬한 느낌을 이해하게 되었지만 그 노력이 무엇을 향한 노력인지 모르겠습니다.

당신이 노력하고 있다는 것을 어떻게 압니까? 무언가가 자신을 밀거나 압박을 가하는 것 같은 물리적 감각으로 느끼는 겁니까? 아니면 정신적 혹은 감정적으로 경험하는 겁니까?

(질문) 그것은 끊임없이 일어나는 생각 같은 것입니다. 내가 노력하고 있다는 것을 저는 더 이상 알지 못합니다. 저는 오랫동안 깨어 있기 위해 몸부림쳐왔습니다. 그리고 이 긴장 상태가 누적되지만 합니다. 일정한 방향 없이 누적됩니다. 그것을 살펴보면 볼수록 그 감각은 강화됩니다.

그 감각이 강화되는 일은 실제로 확장의 시 일지도 모릅니다. 잠시 동안 그냥 두고 보세요. 앉아서 그 압력을 보십시오. 그러나 아무런 기대도 없이 말입니다. 이것은 아주 어려운 일입니다. 당신이 어떻게 또는 왜 그것과 함께 앉아 있는지에 대해 기대를 갖거나 결론을 내리지 않은 채 한 곳에 앉아 있으십시오. 모든 것을 한쪽으로 제쳐두십시오.

앞에서 말했듯이 그것은 정말로 요리하는 것과 같습니다. 요리할 때 당신은 뚜껑을 열어서 김을 빼내야 할 때를 알아야 합니다. 브로콜

리를 찢고 있다면 브로콜리가 선명한 초록색으로 부드러워졌을 때, 그것이 흐물흐물해지기 전에 꺼내고 싶을 것입니다. 내가 전에 승려였을 때 그와 같은 살인적인 스케줄 속에서 앉아 있었습니다(우리는 결코 뚜껑을 연 적이 없었습니다). 너무 심하게 그렇게 했습니다. 사원을 떠난 뒤, 나중에야 그것을 알게 되었습니다. 혼자 살면서 나는 자신의 내적 욕구를 따라 조용히 앉아 있을 수 있었습니다. 그리고 자신을 너무 심하게 몰아붙이지 않을 때 더 깊이 들어가고 더 많은 것을 발견하는 자신을 봤습니다.

(질문) 선생님이 하는 이야기를 듣는 동안에도 긴장이 다소 있습니다. 왜냐하면 김을 빼는 때와 압력솥의 뚜껑을 열어야 할 때와 열지 말아야 할 때를 여전히 알고 싶어 합니다. 그 때를 알지 못하면 어찌지요? 내가 모른다는 이 불편한 감각이 있습니다.

맞습니다. 당신은 모릅니다. 그래서 찾아내야 합니다. 실험할 기회를 자신에게 주십시오. 이렇게 저렇게 시도해보십시오. 그리고 어떤 일이 일어나는지 보십시오. 어떻게 하면 존재를 활짝 여는 데 가장 유용한지에 대해 당신은 더욱 예민해지게 될 것입니다. 가슴을 여는 일은 자연스러운 과정입니다. 그것은 사랑이고, 기쁨이고, 삶을 전적으로 사는 것입니다. 그것은 모든 사람들이 진정으로 원하는 것이고, 우리는 매순간 그렇게 살 수 있습니다. 스스로에게 그것을 발견할 기회를 허락하기만 하면 말입니다. 그것이 활짝 피어나도록 허용하는 것을 발견하는 데는 단지 시간이 걸릴 뿐입니다. 그래서 모른다는 것도 좋습니다. 당신은 지금 올바른 길을 가고 있습니다.

느낌이 되기

불편하거나 다루기 까다로운 느낌을 느끼고 있는 자신을 발견할 때, 당신이 그 느낌이 되도록 허락하십시오. 긍정적인 관찰자로 그 느낌과 함께 있지 마십시오. 오히려 그 느낌 자체가 되십시오. 그 느낌이 되었을 때 생각은 모두 사라집니다. 그 느낌과 함께 있으면 여전히 분리가 있는 것입니다-거기에는 ‘당신’이 있고, ‘당신’과 함께 있는 ‘감정’이 있습니다. 여전히 예고가 기능하고 있는 것이고 그 감정을 느끼고 있는 누군가가 있는 것입니다. 아무도 아닌 자에게 자유가 있습니다.

느낌을 느끼는 누군가가 있는 한, 당신은 여전히 동일시하고 있는 것입니다. 동일시는 고통의 원천입니다. 그것이 바로 고통입니다. 그러나 당신이 느낌이 되면, 더 이상 동일시는 없습니다. 예고를 내려놓기만 하면-즉 전적으로 이 순간에 현존하도록 스스로 허락하기만 하면-거기에는 아무도 없습니다. 동일시도 없습니다. 고통도 없습니다.

(질문) 저는 느낌이 된다는 것을 이해할 수 없습니다. 느낌을 받는 법과 느낌을 거부하는 법을 알기는 하지만 그것이 되는 것이 무슨 의미인지 알지 못합니다.

깨어있음과 느낌이 통합되는 지점이 있는데, 그곳에는 ‘나’와 ‘나의 느낌들’이 더 이상 존재하지 않습니다. 그 분리가 사라집니다. 그것이 바로 내가 깨어있음으로 의미하는 것입니다. 똑같은 것입니다. 그러면 감정은 우리가 이야기하는 그 스토리가 더 이상 아니게 됩니다. 그것은 그냥 하나의 움직임이고 한바탕 훑고 지나가는 에너지일 뿐입니다.

*느낌을 느끼는 누군가가 있는 한, 당신은 여전히 동일시하고 있는 것입니다.
동일시는 고통의 원천입니다. 그것이 바로 고통입니다.
그러나 당신이 느낌이 되면, 더 이상 동일시는 없습니다.*

(질문) 스토리는 감정을 타오르게 합니다. 그리고 선생님의 조언은 스토리를 놓아버리거나 어떻게 해서든 그 스토리 아래로 지나가라는 말입니까?

스토리는 표면입니다. 원천으로 가십시오. 스토리는 실제로 느끼고 있는 것에 당신이 접근하도록 가리키거나 도움을 줄지 모르지만 그 느낌의 진정한 원천과는 거리가 멉니다. 어떤 제한된 감각을 제외하고는 말입니다. 감정의 움직임은 매우 다양하지만 인간의 기능의 일부분입니다. 그 자체로는 문제가 아닙니다. 그것이 충분히 일어나는 것을 방해하거나 막았을 때 문제가 되는 것입니다. 그것은 모든 종류의 말썽을 일으킵니다. 정신적 심리적 특히 육체적 문제들을 말입니다.

많은 사람들이 무언가를 느끼는 법을 다시 배워야 하는데 그 이유는 그들이 살아오는 동안 감정을 떼어버리고 그것을 ‘저 멀리’ 있는, 분석되어질 수 있고 잊힐 수 있는 무언가로 치부해버림으로써 어려움을 극복하는 법을 배웠기 때문입니다. 그곳에는 부정적인 전문지식이 무척 많습니다. 우리는 의식불명 상태로 계속 사는 데 선수들입니다! 그렇다면 어떻게 전체로 되돌아갑니까? 자, 사람들이 명상과 같은 것들을 개발해놓은 이유가 여기에 있습니다. 그것이 몸에 익숙해지는 방법과 심사숙고하는 법을 개발하는 법과 의식적인 소통, 나눔, 표현을 개발하는 법을 개발해놓은 이유입니다. 치유가 일어나게 하는 방법들은 매우 많습니다.

하지만 지금 우리의 관심의 초점은 깨어있음에 있고, 그 관점에서 나는 이야기를 시작하고 싶습니다. 사람들은 상당한 양의 깨어있음을 개발할 수 있고 동시에 일정 정도의 부정을 유지할 수 있습니다. 이것은 매우 까다로운 부분입니다. 깨어있음의 최초의 경험은 상당히 즐거운 경험일 수 있습니다. 그것은 당신이 덜 유쾌한 경험을 만나지 않기 위해 고집하고 있는 어떤 것이 될 수 있습니다. 나는 때때로 그것을 '빛 속에 숨기'라고 부릅니다. 그리고 그것 때문에 당신은 영적인 길에서 아주 멀리 에둘러 갈 수 있을 수도 있습니다.

또한 사람들은 영적인 환경에 머물면서 고양된 의식을 유지할 수 있습니다. 거기에는 많은 의식과 신성한 힘(shakti)으로 가득 찰 수 있습니다. 그것은 일종의 습관이 될 수 있습니다—신성한 힘에는 조금만 빠져들어야 합니다. 그렇죠? 하지만 결과적으로 당신은 더 이상 그것에 만족하지 않을 것입니다. 당신은 어떤 영적인 상태에 이를 것이고, 완전히 올라서 진리를 따르는 데 책임을 질 것입니다. 그러나 그것은 여전히 당신이 무언가를 느끼게 만듭니다.

내가 자주 말했듯이 이해에 도달하는 길에서 가장 힘든 부분은 그냥 곳곳이 견디는 일입니다. 그러나 어찌어찌해서 곳곳이 견디는 일을 배웠다면, 그 시점에서는 다음과 같은 질문, “내가 그곳에 도달해 있는 것인가?”라는 질문에 더 이상 에너지가 가지는 않습니다. 미래의 어느 순간에 도달할 것에 대해 의문을 가지는 대신에 바로 이 질문 “어떻게 하면 ‘지금 이 순간’에 완전히 도달할까”라는 질문을 가져야 합니다. 그것이 전부입니다. 진정으로 변형을 원한다면, 시간이 없는 곳, 지금, 존재의 광대함, 단순한 깨어있음 그 자체에 들어서야 합니다.

시간은 분리라는 환상의 일부입니다. 깨어있음으로 존재할 때, 우리의 경험은 무시간적이고 단절됨이 없을 것입니다. 분리가 녹아

없어지고 깨어있음으로 존재하면, 더 이상 특별한 것이 없고 그냥 사람이 존재하는 그것만 있습니다. 그러면 우리는 진리와 신성과 그것을 어떻게 부르든 그것과 하나가 되어 있을 것입니다. 그것은 우리가 진실로 누구인지 깨닫는 것의 통합입니다. 우리가 평화롭고 하나 속에 존재하면, 부족한 것은 아무것도 없습니다.(끝) 

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

저자 | **존 버니**(Jon Bernie) | 열여섯 살 때 처음 깨어남을 경험한 후 스키 로쉬 선사 문화에서 승려 생활을 하면서 전과 남방불교 수행을 했다. 1980년대 후반 존의 영적인 궤적은, 아보타 베단다와 카슈미르 요가의 대가인 진 클라인(Jean Klein)을 만나면서 전환기를 맞이했다. 2002년 아디아산티의 권고로 영적 가르침을 전하는 일을 시작하였으며, 공인된 제로 밸런싱 프랙티셔이자 알렉산더 테크닉 강사이기도 하다. 그의 치유법은 폭넓은 NLP 트레이닝과 최면, 자아수용 트레이닝, 두개천골요법, 유 핑시 박사의 기공에서 많은 영향을 받았다. 개인적인 수련도 병행하면서 Whole Life Expo와 J. F. 케네디 대학교 UCSF 메디컬 스쿨 Suzuki Method Teacher's Conference에서 대중 강연을 하고 있다.

홈페이지: www.jonbernie.org

역자 | **김현정** | 2002년에 3개월간 유럽의 공동체, 탁났한 스님의 플럼빌리지, 웨이커 교도의 공동체 우드부룩, 기독교 공동체 브루더호프 등을 다녀왔다. 각각의 공동체에서 정원사를 보조하는 도우미로, 소정의 금액을 내는 손님으로, 또는 갑자기 들이닥친 불청객으로 머물면서 영혼을 어루만져주는 따스함을 느꼈다. 2006년 12월에 『나눔의 밥상』이라는 책을 번역했고, 현재 이유르베다 요가마사지를 하고 있다.