

가슴으로 질문하라!

| 니르말라 | 유명일 옮김 |

건조한 지성으로 '나는 누구인가?'를 묻는 대신에 온 가슴으로 '이 경험을 하는 자는 누구인가?'를 물으라고 말합니다(편집자 주).



자기 탐구

경험의 내용물에 초점을 맞추는 것을 넘어서는, 심지어 우리가 확대되는지 축소되는지를 알아차리는 것마저 넘어서는 놀라운 질문은 이것입니다. “이것을 경험하는 것은 누구 또는 무엇인가?” 이 질문은 “나는 누구인가?”라는 고전적인 자기탐구 질문의 변형입니다.

며칠 전 이메일을 훑어보다가 『기적 수업 A Course in Miracles』의 한 구절과 마주했습니다. “너희는 이 세상에서 결코 만족을 찾을 수 없으리라”라는 대목이었습니다. 이 주장은 대다수 영적 가르침의 핵심입니다. 영적 수행과 가르침은 우리가 흔히 만족을 구하는 지점들과는 다른 방향으로 우리를 돌려세우려고 합니다. 우리 관심의 초점을 세상에서 ‘존재 자체’로 전환시키려고 합니다. 자기탐구는 그렇게 하기 위한 한 가지 기법입니다. 자기탐구에서 우리는 단순히 “나는 누구인가?”라고 묻거나 그 변형인 “이 경험을 하고 있는 것은 누구인가?”라고 묻습니다.

이 경험을 하고 있는 것은 누구인지 찾아보면 당신은 아무도 찾을 수가 없습니다. 거기에는 아무것도 없습니다. 경험하는 주체는 경험 될 수 없습니다. 눈이 눈 자체를 볼 수 없듯이 말입니다. 그러니 어떤 “것”도 찾을 수가 없습니다. 만질 수도, 볼 수도, 들을 수도 없습니다.

‘아무것도 없음’을 발견했을 때 사람들은 자신들이 찾기로 되어 있는 “어떤 것”을 계속해서 찾아 헤매기 일쑤입니다. 아무것도 찾지 못할 때 어딘가 다른 곳을 찾아 헤매는 것은 지극히 당연한 일입니



다. 우리는 아무것도 없는 ‘무’가 답일 거라고는 기대하지 않습니다. 그래서 우리는 답을 찾아서 마음으로 돌아가 거기에 대해서 생각하고, 기억을 뒤적거리고, 좋은 답을 상상합니다. 질문 자체에 머물려는 생각 같은 것은 하지 않습니다. 하지만 마음으로 하는 자기탐구는 무 미건조하기 짝이 없습니다. 거기에는 흥미진진하고 군침 도는 육즙이 없습니다. 그런 경험은 그다지 풍요롭지 않기 때문에 곧 마음은 싫증이 나서 그만두고 맙니다. 마음이 보기에 그 안에는 별게 없습니다.

질문을 하는 또 다른 방법은 온 ‘가슴’으로 하는 것입니다. 인생이 거기에 달린 것처럼 혼신을 다해 묻는 것입니다. 이렇게 열과 성을 다해 질문을 하면 마음이 알아낼 수 있는 것을 넘어서 갈 수 있습니다. 온 가슴으로 질문을 했지만 답을 발견하지 못할 때 우리는 그냥 거기에, 알지 못함에 머물게 됩니다. 우리는 스스로를 알지 못한 채로 그냥 내버려둡니다. 거기에는 그 공간 외에는 아무것도 없고, 그래서 우리는 그저 그 공간에 깨어 머물습니다. 우리의 눈 뒤, 우리의 생각 뒤, 우리의 느낌 뒤 거기에 아무것도 없음이 존재함을 의식하면서 말입니다. 어떤 것도 찾을 수 없을 때는 있음의 세계로 돌아오지 말고 그냥 거기 아무것도 없음 속에 머물면서 그 자체에 호기심을 가져보시오. 무, 그것은 어떠한가요?

무를 찾고 구하는 가운데 우리가 발견하는 것은 훨씬 더 너른 공간입니다. “나는 누구인가?”라는 질문과 함께하면 공간이 활짝 열립니다. 무의 공간은 매우 넓습니다. 그 안에는 자리가 아주 많습니다. 무 안에서 머물 때 우리는 이 세상의 것들이 결코 실재하지 않는 방식으로 실재하는 수많은 것들이 그 공간에 존재함을 알아차릴 것입니다. 그 공간 속에서 움직이는 것들은 큰 사랑, 대자비, 크나큰 통찰, 거대한 기운 같은 ‘존재’의 참된 특성들입니다.

‘존재함Beingness’을 향해 돌아설 때마다 다른 특성들이 나타납니다. 존재함은 무한한 특성들을 가지고 있고, 그것은 매 순간 다르고 새롭게 나타납니다. 이러한 특성들은 다른 차원 안에 존재하는 듯합니다. 왜냐하면 그것들은 물질적 대상들보다 더 생생히 실재하는 깊이와 견고함을 갖고 있기 때문입니다.

무 안에 내내 존재해온 이 특성들은 우리가 무와 함께 머물 때 명백해지기 시작합니다. 내면에 계속 초점을 두면서 지내는 한 가지 방법은 “나는 누구인가?”라는 질문을 되풀이하는 것입니다. 무를 경험하면서 자신이 누구인지 도무지 알지 못할 때도 그 질문과 더불어 사십시오. 그냥 “아무것도 알지 못하는 것은 누구 또는 무엇인가?”라고 묻기만 하십시오.

‘나’라는 지각

‘무’는 그것의 모든 특성들과 더불어, 아무리 아름다운 경험이든 고통스러운 경험이든 상관없이 모든 경험 안에 현존합니다. 한편 거의 모든 경험의 스펙트럼을 통하여 “나”라는 지각이, 경험을 하고 있는 어떤 사람이라는 지각이 또한 존재합니다. 그것이 누구냐고 물었을 때 아무것도 발견할 수 없다 할지라도 말입니다. 거기에는 어떤 존재의 지각, 어떤 정체성의 지각이 거의 항상 존재합니다. 위축될 때도 존재에 대한 지각은 축소된 형태일지언정 여전히 존재합니다. 확장된 상태일 때도 여전히 존재에 대한 지각은 존재합니다. 슬플 때는 슬퍼하는 것이 ‘나’인 것 같습니다. 깨달았을 때는 깨달은 것이 ‘나’인 것 같습니다. 돌맹이가 발등에 떨어졌을 때는 아파하는 것이 ‘나’인 것 같습니다. 언제나 ‘나’라는 지각이 있습니다.

어떤 경험을 하든 ‘나’라는 지각은 너무나 선명하기 때문에 우리는 대개 그러한 경험을 통제하거나 조종하려는 경향을 보이곤 합니다. 이것은 일리가 있어 보이는데, 왜냐하면 그것이 자신의 경험처럼 느껴지기 때문이죠. ‘내’가 이 경험을 하고 있고, 그러니 ‘나’는 그것을 고치거나 더 좋게 만들 수 있어야 한다고 생각하는 거죠. 그것이 바로 우리의 고통입니다. 우리의 고통은 항상 현존하는 이 ‘나’라는 지각에 의해 야기되는 것이 아닙니다. 이것은 정말로 일리가 있는데, 왜냐하면 내가 경험하는 모든 것이 나이기 때문이죠. 그 모든 것이 바로 나입니다. 우리의 고통은 자신이 경험하는 것이 무엇이든 그것을 바꾸려고 애쓰는 것 때문에 야기됩니다. ‘내’가 고통스러운 경험을 할 때는 거기에 대해서 ‘내가’ 뭔가를 할 필요가 있는 것 같습니다. ‘내가’ 좋은 경험을 하고 있다 할지라도 그것을 어떻게 유지할 것인지 하는 문제로 ‘나는’ 전전긍긍하기 일쑤입니다.

이러한 고통에서 벗어나는 두 가지 길이 있습니다. 하나는 “이 경험을 하고 있는 것은 누구인가?”라는 질문을 던져 자신이 ‘무’라는 사실을 깨닫는 것입니다. 이렇게 물을 때마다 ‘나’라는 지각은 줄어들고 무에 대한 지각은 늘어납니다. 여전히 ‘나’라는 지각이 있지만, ‘나’는 더 작아지고 무는 더 커집니다. 이러한 깨달음은 고통을 경감시키는데, 왜냐하면 다루어야 할 ‘나’는 줄어들고 아무런 관리도 필요 없는 무는 늘어나기 때문입니다. 무는 유지비가 아주 적게 듭니다.

고통에서 벗어나는 또 하나의 방법은 우리가 바로 모든 것임을 깨닫는 것입니다. 우리는 만물이 바로 우리 자신임을 알아차립니다. 천장의 선풍기도 ‘나’고 저 그림도 ‘나’입니다. 모두가 다 ‘나’입니다. 우리가 얼마나 작은 존재인지 그 한계가 없는 것처럼, 얼마나 큰 존재인지 또한 한계가 없습니다. 우리는 세상의 모든 행복이고, 세상의 모든

요점은 우리의 인간성을 고치거나 제거하는 데 있는 것이 아니라
우리의 인간성을 '깨닫는' 데 있습니다.
이것은 “그 인간성은 오늘 어떠한가?” “오늘도 ‘나’라는 지각을 하는
무엇이 찾아왔는가?”라는 질문을 던짐으로써 이루어집니다.

슬픔이며, 세상의 모든 돈이고, 세상의 모든 빈곤입니다. 그러니 우리가 다루어야 할 것은 지극히 적습니다. 모두가 나 자신이니 할 일의 거의 없습니다. 이런 깨달음이 고통을 제거해줍니다.

우리는 첫 번째 것을 자기 탐구로, 두 번째 것을 우리가 그 안에서 모든 것과 하나가 되는 헌신(박티)으로 생각할 수 있습니다. 자기탐구를 통해서만 자신이 무임을 깨닫는 반면, 헌신을 통해서만 자신이 모든 것이라는 정체성을 깨닫습니다. 나는 저것이고, 나는 저것이고, 나는 저것입니다.

전부라는 깨달음이든 아무것도 아니라는 깨달음이든 모두 아름답습니다. 하지만 그런 깨달음이 반드시 인간다움에 어떤 영향을 미치는 건 아닙니다. 우리가 다음 날 아침 깨어났을 때 여전히 한계를 지닌 ‘나’라는 지각이 존재하는 이유는 바로 이 때문입니다. 고통은 우리 인간성의 범주에서 생겨나는 것이기 때문에 많은 이들이 이 인간성을 어떻게 다루어야 할지 알고 싶어합니다. 요점은 우리의 인간성을 고치거나 제거하는 데 있는 것이 아니라 우리의 인간성을 ‘깨닫는’ 데 있습니다. 이것은 “그 인간성은 오늘 어떠한가?” “오늘도 ‘나’라는 지각을 하는 무엇이 찾아왔는가?”라는 질문을 던짐으로써 이루어집니다. 우리의 인간성을 해방시키는 유일한 길은 인간 경험에 대한 진실을 발견하는 데 있습니다.

좋은 소식은 우리가 깨닫지 말아야 할 건 아무것도 없다는 사실입니다. 지금 당장 매우 인간적인 뭔가를 경험한다 할지라도 아무 잘못

없습니다. 초월적인 뭔가를 경험한다고 해도 아무 잘못 없습니다. 지금까지 우리 삶은 실제로 하나의 긴 깨달음의 과정이었습니다. 뭔가를 깨닫지 못한 순간이 한 번이라도 있었나요? ‘나’에 대한 지각이 아무리 하찮을 때라도 우리는 자신의 ‘나me-ness’을 깨닫고 있습니다. 때로 우리의 깨달음은 매우 인간적이고 매우 평범합니다. 그러니 뭔가를 깨닫기 위해 특별한 깨달음을 기다릴 필요는 없습니다. (끝) 

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

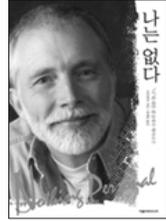
저자 | 니르말라(Nirmala) | 오랜 영적 추구 끝에, 니르말라는 H. W. L. 폰자(Poonja(바바지Papai))의 가르침을 따르는 스승 닐암(Neelam)을 만났다. 그녀는 니르말라에게 그런 추구가 불 요함을 확신시켜주었다. 1998년 인도에서 심오한 영적 깨달음을 경험한 뒤, 그는 닐암의 축복 속에 영성 모임인 샷상(satsang)을 열기 시작했다. 이 영적 지혜의 전통은 바바지의 스승이자 인도의 존경받는 성인인 라마나 마하리쉬(Ramana Maharshi)가 가장 널리 확산시킨 것이다. 또한 니르말라의 관점은 친구이자 스승인 아디아산티(Adyashanti)에 의해 크게 확장되었다.

미국과 캐나다 전역에서 샷상을 개최하는 것과 더불어, 니르말라는 ‘하나인 영성 멘토링(Nondual Spiritual Mentoring)’이라는 직접 상담과 전화 상담을 진행하고 있다. 이 상담은 우리가 우리 존재의 더 미묘하지만 더 만족스러운 내면의 차원들에 주의를 집중하도록 돕는다. 한 번의 영성 멘토링 상담이든 계속 진행되는 일대일 영성 지도든 상관없이, 이것은 우리 삶을 평화와 기쁨과 행복의 참 근원으로 향하도록 할 수 있는 기회를 제공한다. 사람들이 분리의 환상을 넘어서서 모든 것이 하나라는 영적 진리를 직접 경험하도록 니르말라는 전 세계 수많은 개인들 및 집단들과 이 일을 함께해왔다. 멘토링은 직접 또는 전화로 보통 1시간 동안 가능하다. 상담 예약을 하려면 nirmalanow@aol.com으로 니르말라에게 메일을 보내면 된다. 니르말라는 현재 애리조나 주 세도나에서 아내 지나 레이크(Gina Lake)와 함께 살고 있다. 『근원적 행복(Radical Happiness)』을 비롯한 그녀의 저서와 그녀에 대한 더 많은 정보는 www.radicalhappiness.com에서 볼 수 있다. 니르말라의 다른 저서로는 『가슴으로 살기(Living from the Heart)』 『그것은 그것이다(That is That)』 『신비와의 만남(Meeting the Mystery)』 『주는 자 없는 선물(Gifts with No Giver)』 등이 있으며, 니르말라의 글들 가운데 일부는 그의 웹사이트 www.endless-satsang.com에서 무료로 다운로드할 수 있다.

역자 | 유영일 | 수 가이자 번역가. 삶에 큰 의문을 갖고 석가, 예수 노자, 장자에 탐닉했으며, 동서양의 철학과 자기계발 부문의 방대하고 심층적인 독서를 통해 나름대로 독특한 인생체계를 확립했다. 옮긴 책으로는 『지금 이 순간을 살아라』 『마음의 습관』 『춤추는 쏘』 등이 있으며, 지은 책으로는 『나에게 바치는 가장 아름다운 선물』이 있다.

나는 없다

저자 니르말라 | 역자 유영일 | 출판사 아름드리미디어 | 정가 20,000원



우리 모두는 자꾸만 내가 원하는 것을 얻고, 나 자신을 개선하려고 하면 할수록 순간의 행복은 달콤하지만 금방 또 다시 불만족에 빠져들어 더 큰 갈증에 시달리게 된다. 이 책은 '나'라는 존재에서 벗어나 헛된 욕망이나 고통, 심지어 영적 깨달음조차 비우고 온전한 자유를 누리기 위한 명상을 담고 있다. 저자는 역설적으로 '참 나'가 바로 '모든 것의 근원'임을 말하면서 어떤 조건에도 얽매이지 않는 사랑의 중요성을 일깨워 주고 있다.