

경험의 진정한 본성

| 루퍼트 스피라 | 김현정 옮김 |

우리의 의식 에너지가 머무르는 어떤 대상으로서의 '나'가 아니라, 그저 순수한 알아차림으로서의 '나'에 대해 말합니다(편집자 주).



존재와 앎과 행복의 중요한 본성

우리 자신부터 살펴볼까요? ‘나(I)’, 즉 주체인 경험을 인지하는 사람에 대해 무엇을 말할 수 있나요? 가장 먼저, ‘나는 분명히 존재한다’고 말할 수 있을 것입니다. 내가 없다면 이 말들을 인지할 수 없기 때문입니다. 또 분명히 말할 수 있는 것은 ‘지금 의식하고 있다 혹은 인지하고 있다’는 사실입니다. 만약 이것이 사실이 아니라면 내가 하고 있는 사고들이나 감각들, 지각들을 우리는 알 수 없을 것입니다.

다른 말로 하면, 나는 지금 존재하고 있고, 그 존재하는 ‘나(I)’는 내가 존재한다는 것을 알고 있습니다. 자기 자신의 존재를 인식하는 이 앎은 우리가 하는 경험들 가운데 가장 익숙하고 사적이며 분명한 사실입니다. 그리고 우리가 모두 하는 것입니다.

우리는 이 현존하는, 깨어있는 ‘나(I)’를 때때로 ‘알아차림(Awareness)’이라고 일컫는데, 그것은 알아차리는 것이 존재한다는 것을 의미합니다. 이 알아차림이라는 말은 우리 자신의 근본적인 두 특성, 즉 존재와 앎이 하나로 인식되었을 때 쓰이는 단어입니다.

우리가 경험으로 자신에 대해 아는 것은 또 무엇이 있을까요? 나는 여러 생각과 감각과 인식 들을 알아채지만 그렇다고 생각이나 감각, 인식으로 만들어져 있지는 않습니다. ‘나(I)’를 구성하고 있는 것은 순수한 있음과 앎입니다.

이러한 ‘나(I)’를 탁 트인 빈 공간에 비유할 수 있습니다. 마음과 몸과 세계(사고, 감각, 인식)라는 객체들이 출현하는 그런 공간으로 비유할 수 있습니다. 빈 공간을 보면 그 무엇이 나타나 이러저러한 일을 해도 전혀 동요되지도 않고 항의하지도 않은 것처럼, 알아차림이라는 탁 트인 빈 공간도 마음이나 몸, 세계가 그곳에 나타나도 전혀 저항하

지도 않고 그 출현을 막지도 않습니다. 이렇게 전혀 저항하지 않는 것이 바로 행복입니다. 이렇게 동요하지 않는 것이 평화입니다. 이 행복과 평화는 마음, 몸, 세계가 어떠한 상태이든 상관없으며, 그 조건과 환경이 어떠한든 알아차림이라는 소중한 본성으로 존재합니다.

따라서 행복과 평화는 존재와 얹어 그러한 것처럼 우리에게 있는 진정한 본성 가운데 매우 중요한 요소입니다.

분리된 자아의 탄생과 죽음

진짜이고 유일한 자아인 알아차림이 빈틈없이 가려지면, 제한되고 분리된 자아가 그 모습을 드러냅니다. 마치 차단하고 있는 막을 무시하면 진짜 풍경이 보이듯이 말입니다.

그런데 진정한 본성을 철저히 가려버리면, 모든 경험에 자연스럽게 녹아있는 평화와 행복도 은폐될 것입니다. 분리된 자아의 중심부에 심한 고통(분리된 존재의 고통)이 늘 자리하고 있는 이유가 바로 이것 때문입니다. 이 분리의 고통을 느끼지 않으려고 사람들은 많은 시간을 물질이나 다른 대상을 원하고, 또 열심히 일을 하거나 사람들과의 관계를 맺습니다.

요컨대 가상의 분리된 자아는 외부 사물이나 사람, 세상에서 평화나 행복, 사랑을 찾습니다. 하지만 분리된 자아가 바로 가림막이기 때문에 찾을 수 없을 것입니다. 알갭게도 분리된 자아가 원하는 것은 오로지 평화와 행복과 사랑입니다.

분리된 자아는 불꽃에 덩벼드는 나방과 같습니다. 나방은 불꽃을 열렬히 원하지만 결코 가질 수 없는 것입니다. 불꽃에 닿자마자 죽습니다. 하지만 불꽃에 뛰어드는 일은 나방이 불꽃을 경험하는 유일한

길입니다. 분리된 자아가 평화와 행복과 사랑을 경험하는 유일한 길이기도 합니다. 용해되거나 죽음으로써만이 경험할 수 있습니다.

모든 분리된 자아는 열망이 끝나는 지점에 다다르고 싶어 합니다. 열망이 멈추기를 갈망하고, 용해되거나 죽기를 갈망합니다. 죽음(분리된 자아의 죽음)으로 평화와 행복과 사랑을 경험하고, 소중한 본성을 드러나게 하고, 그 자신을 '기억'하게 됩니다.

하지만 지금까지 살펴본 것처럼 분리된 자아야말로 자신의 허상적인 관점에서 보면 진짜 자아입니다. 환상이 애초부터 진짜가 아닌데 어떻게 없어질 수가 있겠습니까? 없어질 수 없습니다. 존재하지 않은 것처럼만 보이겠지요.

만약 분리된 자아가 진짜라면, 진짜인 것은 사라질 수 없기 때문에 그것을 제거하는 일은 불가능할 것입니다. 또 다행스럽게도, 분리된 자아나 대상, 타자, 세계와 같이 실재하지 않는 것들은 결코 진정한 존재로 드러나지 않습니다.

그러므로 마음이 활동하지 않거나 그 활동이 중단되면 이러한 이해가 생길 것입니다. 필요한 것이 있다면 용기를 내어 사랑의 눈으로 진실하게 보는 것뿐입니다. 명료하고 분명하게 보고 그 결과를 그대로 살아내는 것뿐입니다.

참되고 유일한 자아인 알아차림은 한계나 운명이라는 말을 모릅니다. 알아차림은 스스로 무한하고 영원하다는 것을 압니다. 이렇게 말하지 않고 달리 말하는 것은 생각과 느낌일 뿐입니다. 이 생각과 느낌을 깊이 탐구해보면, 그것들이 경험의 진정한 본성을 반영하지 않고 있음을 알게 될 것입니다.

우리의 자아는, 가림막 때문에 제한되고 결핍되어 있다는 느낌과 생각에서 벗어나면, 영원하고 무제한적인 알아차림이라는 유일한 참

자아로 드러나게 될 것입니다.

그렇다면 우리 사회가 근본적으로 존재하더라도 추정하는 다른 면들, 즉 독립적으로 존재하는 객체, 다른 대상, 세계에 대해 알아보시다.

우리가 세상을 경험하는 유일한 방법은 시각과 청각, 미각, 촉각, 후각과 같은 감각기능을 통한 지각입니다. 사실, 독립적으로 존재하는 객체나 세계를 발견한 사람은 아무도 없습니다. 지금까지 발견된 것은 오로지 지각입니다. 그래서 세계가 어떠하다는 지각이 우리에게 있다는 말조차 할 수 없는데, 그 이유는 그 세계가 결코 발견된 적이 없기 때문입니다. 우리가 확실히 말할 수 있는 것은 지각들을 안다는 것뿐입니다. 그리고 지각들은 알아차림과 연동하여 항상 지각됩니다.

이것은 놀랍지만 단순한 사실로 우리 문화가 지금까지 직면한 적이 없는 경험입니다. 물질, 다시 말해 사람들이 독립적으로 존재하는 우주에서 만들어졌다고 가정하는, 생명이 없는 비활성 소재인 물질은 한 번도 발견된 적이 없습니다. 물질은 어떤 조건 하에서 사용되는 실용적인 모델로서 유용하고 소중한 개념이지만 그럼에도 불구하고 개념일 뿐입니다. 물질은 발견된 적이 없습니다. 무언가 발견된다면 그것이 무엇이든지 알아차림과는 상관없이 알려질 수 없기 때문에 앞으로도 영원히 발견되지 않을 것입니다.

사실 알아차림으로 생겨나는 생각과 감각과 인식조차도 경험으로 철저히 분석해내면 그리 오래 배겨나지 못합니다. 물질과 마음이라는 독립적인 실재에 대한 믿음을 녹여버리고 알아차림의 존재와 중요성을 만들어내는 것은 중간 단계입니다. 하지만 이것이 철학이 아니라 실제 경험으로 세워지기만 한다면, 경험의 실재를 더 정확하게 반영하는 무언가를 위해 이 모델도 버려져야 할 것입니다.

생각에 관해 우리가 아는 것은 사고하는 과정에서 했던 경험뿐입니다.

다. 또 우리가 감각에 대해 아는 것은 감각하기라는 경험뿐입니다. 또 눈으로 보기에 대해 아는 것은 보는 경험뿐이고, 소리에 대해 아는 것은 듣는 경험뿐입니다.

또한 생각하기와 감각하기와 보기와 듣기와 만지기와 맛보기와 냄새 맡기에 대해 알려진 바는 그것들에 대한 앎뿐입니다. 그렇다면 이 앎을 아는 것은 무엇일까요? 알 수 있는 능력이 있는 어떤 것만이 무엇이든 알 수 있습니다. 그러므로 앎을 아는 것이 바로 앎입니다.

지금까지 알려진 것은 순수 앎, 즉 앎과 있음 그 자체뿐입니다. 그리고 그 앎은 당신 자신입니다. 알려진 것은 그 자신을 인식하는 알아차림뿐이고, 그 자신을 인식하는 자신뿐입니다.

어떠한 객체나 사람에 속하지 않는 자신, 당신 자신만이 있을 뿐입니다. 그 이유는 그것이 속할 만한 객체나 사람이 없기 때문입니다. 이 앎은 그 자신에게만 속합니다. 이것은 그 자신이며 오로지 그 자신을 압니다. 거기에는 다른 누구도, 다른 객체도 없고, 내면의 자아도 없고, 외부 세계도 없습니다.

그렇다면 다름과 거리와 분리와 물성이 전혀 없는 이것에 어떤 이름을 붙일 수 있을까요? 아름다움 혹은 사랑으로 부를 수 있겠군요.

아름다움은 객체가 객체가 아님을 알아내는 것입니다. 사랑이란 다른 사람들이 다른 사람이 아님을 발견하는 것입니다.

우리의 진정한 본성이 그대로 드러나면, 스스로 분리된 자아들로 세상에 태어나 어른으로 성장하고 늙어서 죽음을 향해 간다고 믿었던 삶의 한 장이 끝나게 됩니다. 하지만 그것은 또 다른 삶의 장이 펼쳐지는 시작점일 뿐입니다.

다음 장에서 우리는 삶의 모든 영역에서 이 새로운 이해를 깨닫습니다. 사고방식만이 아니라 느끼고 감각하고 인식하고 행동하고 관계

를 맺는 모든 방식을 동원해서 말입니다. 그것은 영원히 끝나지 않는 과정으로, 경험하는 매 순간마다 우리의 순수 본성인 평화가 서서히 스며들 것입니다.

진정한 본성을 무시할 경우, 우리 자신 즉 알아차림은 마음과 몸과 세계라는 제한적인 성질의 옷을 입을 것입니다. 그것은 중요한 무엇이 될지도 모릅니다.

하지만 진정한 본성을 이해할 경우, 우리의 본성인 알아차림은 탁 트이고 빈 공간이라는 경험으로 실현될 것입니다. 그것은 어떤 것으로 이뤄진 것이 아니라 현상화된 모든 것을 아는 ‘앎’ 자체입니다. 그렇게 그것은 아무것도 아닙니다. 아무런 ‘것’, 대상이 아닙니다.

사랑으로 경험할 경우, 마음과 몸과 세계는 서서히 알아차림의 성질을 띠게 됩니다. 그것들은 흰하게 개방되고 텅 비어 있으며 투명해지면서 우리의 진정한 본성인 평화와 행복에 흠뻑 젖어듭니다. 그런 우리 자신, 탁 트이고 텅 빈 무^無, 알아차림은 우리의 경험 속에서 모든 것의 실재 또는 본질로 현실화됩니다.

‘나는 어떤 사람이다I am something’에서 ‘나는 어떤 사람도 아니다I am nothing’로 통하는 길은 분별이나 제외의 길입니다(나는 이것이 아니다, 저것도 아니다. 그것도 아니다). ‘나는 무엇이다I am something’에서 ‘나는 모든 것이다I am everything’로 통하는 길은 포용이나 사랑의 길입니다(나는 이것이며 저것이기도 하고 그것이기도 하다).

덧붙이는 말—지식과 사랑

진정한 지식은 영원히 존재하는 무제한적인 알아차림이나 앎만이 존재한다는 것을 경험적으로 이해하는 것입니다. 마음과 몸과 세계를

아는 것 같다고 해도, 알 수 있는 것은 이 경험적 이해 밖에 없습니다. 항상 존재하고 제한이 없는 이 알아차림은, 우리 자신의 존재의 친밀함이기도 한 이 알아차림은, 내적으로 보이는 자아 및 그 결과물, 그리고 외적으로 보이는 대상과 타자, 세계의 근원적인 본성입니다.

우리는 이러한 이해를 모든 종교에서 발견할 수 있습니다. 기독교에서는 그것을 이렇게 표현합니다. ‘우리 아버지와 나는 하나다.’ 이 말은 나와 알아차림과 우주의 궁극적 실재가 하나이고 똑같은 실재라는 뜻입니다. 불교에서는 ‘열반Nirvana와 윤회Samsara는 똑같다’라고 말합니다. 즉 투명하고 탁 트인 비어있는 빛인 알아차림은, 결코 어떤 ‘것’로 만들어지지 않은, 즉 아무 ‘것’이 아닌 알아차림은, 모든 현상 즉 모든 ‘것’의 재료이기도 합니다. ‘아무것도 아닌 것’이 ‘모든 것’의 모습으로 나타나는 것입니다. 힌두교에서는 ‘개아Atman와 대아大我·Paramatman가 하나다’라고 말합니다. 이 말은 한계에 관한 믿음과 느낌들을 버렸을 때, 개인적 자아는 영원하고 무제한적인 알아차림이라는 진실하고 유일한 자아로 드러난다는 뜻입니다. 수피즘에서는 ‘시선이 가는 곳 어느 곳이나 신의 얼굴이 있다’라고 말합니다. 즉 보이는 모든 것에 신의 얼굴이 있고, 그것들이 바로 자신들을 보는 신이라는 뜻입니다.

이 경구들은 모두 당시의 문화를 반영하고 있지만 무엇으로도 조건지을 수 없는 똑같은 진리, 모든 경험의 실재를 가리키고 있습니다.

우리는 이 진리를 자각함으로써 우리가 분리되어 있고 서로 다르며 거리가 있다는 믿음을 용해시킬 수 있을 것입니다. 이 거리감과 분리감, 그리고 서로 다르다는 믿음이 없는 상태를 우리는 사랑과 아름다움이라고 부릅니다. 이것이 바로 모든 이가 열망하는 것입니다. 비이원성non-duality에 흥미가 있는 사람들만이 아니라 70억 인류가 모두

원하는 것입니다.

이렇게 진리를 자각함으로써 진정한 앎과 사랑은 하나이자 똑같은 것으로 밝혀집니다. 외견상으로 내적인 자아와 외적인 세계의 진정한 본성이 단 하나의 실재라는 것에 대한 경험적인 깨달음은 알아차림이라는 투명한 빛을 재료로 만들어집니다. 즉 우리의 존재 자체가 주는 친밀함으로 생겨납니다.

이해와 사랑을 발견해냄으로써 우리는 지금 사회가 내린 가장 중요한 추정, 즉 분리된 내적 자아인 나와 분리된 외적 객체인 다른 사람 혹은 세계로 추정하는 이원론의 핵심을 강타할 수 있습니다. 우리 내면에서, 그리고 개인들과 공동체들과 국가들 사이에서 일어나는 갈등은 모두 이 이원론이라는 추정에서 비롯되고, 심리적 아픔도 모두 그것에서 기인합니다.

문제의 핵심을 찌르지 못하는 다른 해결책들은 갈등과 고통을 연장시킬 뿐이지 해결해주지는 못합니다. 머지않아 우리는 개인으로서 그리고 사회인으로서 용기를 내어 정직과 겸손과 사랑으로 이 사실에 직면해야 합니다.

예술과 철학과 종교와 과학이 추구하는 최고 목적은 경험적 방법으로 이 진리를 밝혀내는 것입니다. 비록 지금 사회에서 그 목적을 잠시 잊어버렸다할지라도 말입니다. 하지만 그리 멀지 않았습니다. 화가 폴 세잔 Paul Cezanne은 다음과 같이 말합니다. “언젠가 신선한 눈으로 관찰된 당근 하나가 혁명을 촉발할 때가 올 것이다.”

이것이 유일하고 진정한 혁명입니다. 실재를 바라보는 우리의 시각이 완전히 바뀌는 것만이 진정한 혁명입니다. 알아차림(순수한 앎)은 경험을 지켜보는 목격자만이 아닙니다. 경험의 재료이기도 하고 경험의 본성이기도 합니다. 이러한 시각으로 삶을 살기 시작하면 모든 것

이 바뀔 것입니다. 우리가 지금까지 살아오면서 늘 열망했던 것이 존재의 깊은 곳에 있었음을 깨달아야 합니다. 그것은 늘 보이는 곳에 있었습니다. 애초에 그것은 우리가 무언가를 경험할 때 그 배경에서 평화로움으로 있다가 한곳에 머물 수 없어서 이내 즐거움과 자유와 사랑과 창조성이라는 이름으로 불리며 세상으로 흘러나갑니다.

(끝) 

- 이 글은 『The True Nature of Experience』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **루퍼트 스피라**(Rupert Spira) | 어릴 적부터 현실의 본질에 깊은 관심을 갖고서 20년 동안 우스펜 스키, 크리슈나무르티, 루미, 샹카라, 라마나 마하리시, 스리 니사르가다타 마하라지, 로버트 아담스의 가르침을 공부했고 1996년에 스승인 Francis Lucille을 만났다. 스승으로부터 진 클라인, 아트마나다 크리슈나메논의 가르침을 알게 되었으며 특히 경험의 진정한 본질을 깨닫게 되었다. 그의 저서 『The Transparency of Things』(부제: 경험의 본질에 대한 숙고)와 총 2권으로 구성된 『Presence』(평화와 행복의 기술, 모든 경험의 밀접성)는 경험의 비이원적 본질을 철저히 탐구한다. 영국에 거주하면서 정기적으로 모임을 열고 있으며, 유럽과 미국에서 수련을 이끌고 있다.

홈페이지 non-duality.rupertspira.com

역자 | **김현정** | 「지금여기」 번역위원, 2002년 3개월간 유럽의 공동체, 탁났한 스님의 플럼빌리지, 웨이커 교도의 공동체 우드부룩, 기독교 공동체 브루더호프 등을 다녀왔다. 각 공동체에 머물면서 영혼을 어루만져주는 따뜻함을