유영일의 '참나' 찾는 **행복한 책읽기** ❶ 에크하르트 톨레의 〈지금 이 순간을 살아라〉



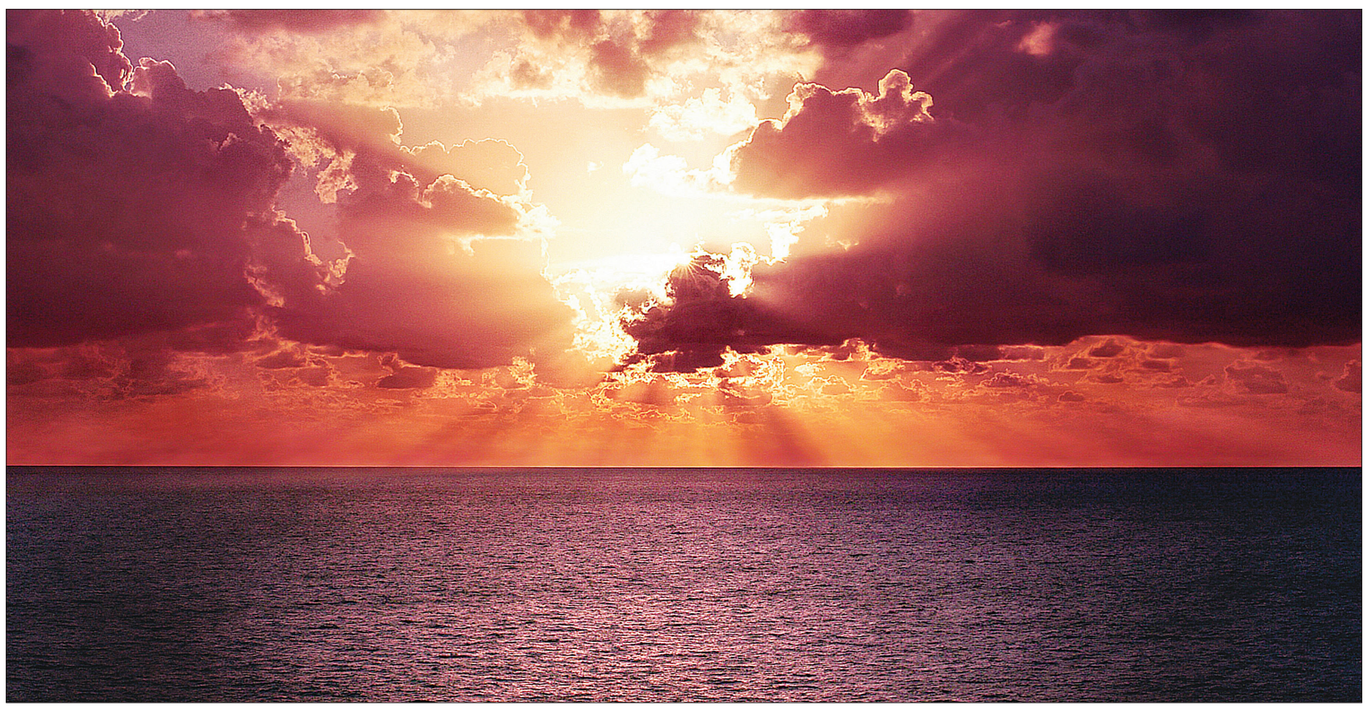
▶ 편집자, 기획자, 번역자, 저자로서 책과 함께 살아왔다. 책읽기와 명상을 통해 내면의 큰 울림을 체험하고, 저마다 자기 안에 배태되어 있는 '성스러움의 씨앗'(불성, 신성)을 발아시키고 꽃을 피우는 일이야말로 진정한 성공이라고 믿게 되었다. 옮긴 책으로는 〈지금 이 순간을 살아라〉 〈내 안의 나〉 〈볼텍스〉 〈춤추는 공(空)〉 등이 있으며, 지은 책으로는 〈백일 감사: 백일만 하면 행복이 춤춘다〉 〈마하무스 이야기〉(우화) 〈말할 수 없는 위안〉 등이 있다.

'영원한 현재' 살기 위한 비결은?



에카르트 톨레는…

독일에서 태어나 런던 대학을 졸업, 케임브리지 대학에서 연구원이자 개인지도 교수로 일했다. 스물아홉 살에 찾아온 심오한 영적 변화는 그의 과거를 용해시키고, 인생행로를 근본적으로 바꾸어놓았다. 그 후 몇 년 동안, 열정적인 내면 여행의 시발점이 되었던 그 변화를 이해하고 종합하고 깊게 하는 일에 몰두했다. 지난 십여 년간 상담자이자 영적 지도자로서 유럽과 북아메리카에서 작은 모임들을 이끌어 왔으며, 이 책을 통해 처음으로 그의 가르침이 전세계에 널리 알려지게 되었다.



내맡김, 시간없는 현존서 영원히 존재
저자 "외부 침묵 집중하면 내면 창조"
무엇이 된다는 것 집착하면 순간 놓쳐
모든위기 영원한 현재 살기 위한 기회

'영원한 현재' 타고 노는 어린이가 되라

어린이를 볼 때면 입가에 저절로 미소가 흐를 정도로 사랑이 솟아나는 것은 어째서일까? 어린이는 있는 그대로 이미 충분하다. 어른이 어린이를 볼 때, 어른은 그 어린이의 전도유망한 미래 때문에 사랑을 느끼는 것이 아니다. 어린이에게는 과거도 미래도 없다. 지금 이 순간이 있을 뿐이다. 어린이는 지금 이 순간에만 실존한다.

'당신의 내면에는 당신의 삶의 상황을 구성하는 일시적 환경에 의해 영향을 받지 않는 무언가가 있으며, 있는 그대로의 상태를 가감 없이 받아들이는 '내맡김'을 통해서만 거기에 접근할 수 있습니다. 그것이 당신의 생명이요, 당신이라는 존재입니다. 그것은 시간 없는 현존의 영역에서 영원히 존재합니다.'

– 에크하르트 톨레의 '지금 이 순간을 살아라' 中에서

시간은 한 순간도 머무는 법이 없다. 붙잡으려 하는 순간, 달아나 버린다. 어린이는 시간의 그런 속성을 있는 그대로 받아들이면서 시간을 타고 놀면서 즐긴다.

어른은 어린이에게 무엇이(누가) 되어야 한다는 생각을 주입하려고 하고, 그것을 성장을 위한 배움이라고 생각한다. 어른의 이런 교육에 따라 어린이는 무엇이 되어야 한다는 것에 익숙해지고 길들여지고 차츰 중독이 되면서 어린이를 상실해 가고 성장해 가지만, 실제로는 늙음의 과정에 진입한 것이다. 지금의 내가 아닌 다른 누군가로 그럴듯하게 변하지 않으면 안 된다는 생각에 중독이 된 어른은, 노인이 되어 죽을 날이 가까워져도 늘 미래에 초점이 맞추어져 있어서 '오직 그 순간만이 존재하는 현재'를 즐길 줄 모른다. 하지만 지금 이 순간을 놓치는 것은 시간 전체를 놓치는 것이다. 시간은 지금 이 순간만으로 이루어져 있기 때문이다.

끝없이 누군가 중요한 인물이 되어야 한다고 변신을 꾀하지만, 다른 누군가가 된다는 것은 애초에 가능한 일이 아니다. 국화가 어떻게 장미가 될 수 있겠는가? 코스모스가 어떻게 목련이 될 수 있겠는가? 다른 누군가가 되는 데에 성공하여 '유명한 과학자', '이름난 부자'가 된다고 해도 기껏해야 이름표와 직함과 소유의 크기가 달라질 뿐이다. 포장지가 달라질 뿐, 본질은 변할 수 없다.

'무엇이 된다는 것'에 중독이 되면, 이 순간의 충만함을 놓치고, 신기루 같은 미래에 오늘을 팔아버린다. 욕망, 소망, 희망은 우리를 지금이 아닌 먼 미래로 떠나가라고 충동질하지만, 미래는 실재하지 않는다.

어른이 되어서도 '현재에 가만히 있어 볼 줄 아는' 어른은 '축복받은 어린이'다. 숨을 들이쉬고 내쉬면서, 한시도 쉬지 않는 호흡과 맥박을 고스란히 느끼며, 과거로도 미래로도 달아나지 않는 어른-아이는 시간 속에 있으면서도 시간 안에 살고 있는 것이 아니다. '영원한 현재(Eternal Now)'를 타고 놀고 있는 것이다. '영원한 현재'를 타고 놀면서 '시간의 울타리 없음'을 깨달은 사람은, 몸-마음 또한 아무런 경계선이 없다는 것을 알아차리게 된다.

지금 이 순간을 살면서 경계가 없어진 '깨달은 이'는, 어린이의 마음으로 다시 돌아간 것처럼 보인다. 그래서 예수는 '어린이와 같지 아니하면 천국에 들어갈 수 없다'고 했던가. 깨달은 어른-아이가 어린이와 다른 점은, 사회화에 길들여지고 중독된 상태를 졸업했다는 것이다. 에크하르트 톨레는 법화경(신해품, 長子窮子의 비유)과 신약성경('돌아온 탕자의 비유)에 똑같이 등장하는 우화를 들어 이를 설명한다. 아들은 아버지의 집을 떠나 재산을 탕진하고 빈털터리가 되어 집으로 돌아온다. 아버지의 뜨거운 환영 속에서 돌아온 탕자는 예전과 같으면서도, 같지 않다. 탕자로서의 경험이 없었다면 도저히 획득할 수 없는 깊이를 존재에 더하게 된 것이다.

존재의 새로운 경지

무엇이 된다는 것에 자기를 팔아버리는 사회화의 과정이 모두가 다 에고의 놀음이고 거짓 탈을 쓰고 벌이는 광대극임을 깨우치게 되면, 있지도 않은 과거와 미래의 허상 놀음에서도 한 걸음 벗어나게 되지만, 이것은 단지 '번뇌의 끝'인 것만은 아니다. '번뇌의 끝'임과 동시에 '존재의 새로운 경지'에 진입하는 것이다.

깨달음이란 어디 먼 데 있는 것을 내게로 가져오는 것도 아니요, '아무리 다가가도 붙잡을 수 없는 초월의 세계'도 아니다. 톨레에게 있어서 깨달음이란 자신의 본래 존재와 하나됨으로써 느끼는 자연스러운 상태일 뿐이므로, 깨달음(enlightenment)보다는 깨어남(awakening)에 더 가깝다. 본래의 나를 회복함으로써 '어떠한 힘 앞에서도 부서지지 않는 그 무엇, 겉거죽의 나보다 훨씬 위대한 그 무엇에 연결된 상태'에서는, 에고가 만들어내는 과거와 미래가 더 이상 힘을 쓰지 못하고 '영원한 현재'가 실존할 뿐이다. 어떻게 해야 '영원한 현재'를 살 수 있을까?

깨어 있지 못한 상태에서 우리는 우리의 신분이나 지위나 소유물을 자기 자신과 동일시한다. 에고를 자신과 동일시하여 자신이 에고의 노예가 되어 살고 있다는 것을 알아차리지 못한다. 자신도 모르게 에고에게 점령을 당하고, 자신을 점령하고 있는 그 허상을 자기 자신의 실체라고 여기면서 한평생을 보내 버리는 경우가 얼마나 많은지 모른다. 자유를 향한 첫걸음은, 점령군인 에고가 진정한 자기 자신이 아님을 깨닫는 데에 있다. 생각에 자기를 다 넘겨주지 않고 '생각하는 자를 유심히 지켜보기 시작하는 순간', 더 높은 차원의 의식이 활성화된다.

에고와의 동일시를 벗어나 '더 높은 차원의 의식이 활성화'된 그 상태는, 모든 생명 현상의 배후에 깔려 있는 '큰 사랑'과 접속된 '열림의 상태'이기도 하다.

침묵의 위대한 힘

살아 움직거리는 만물의 배후에 자리한 '큰 사랑'은 눈에 보이는 형상 안에도 스며 있고, 형상과 형상 사이에도 스며 있다. 우주 만물을 이루는 빛과 소리, 그 사이사이 구석구석에 없는 곳 없이 스며 있다. 개가 짖는 소리, 차가 지나가는 소리에 가만히 귀 기울여 보라. 소리에 감각을 다 빼앗기지 말고, 소리가 나오고 있는 침묵의 바탕을 느껴보라. '음악은 음표와 음표 사이의 침묵에서 나온다'고 했던가. 톨레는 '외부의 침묵에 주의를 집중하면, 내면의 침묵이 창조된다'고 말한다.

'모든 소리는 침묵에서 태어나서 침묵으로 돌아가서 소멸하며, 살아 있는 동안에도 침묵에 둘러싸여 있습니다. 침묵은 소리를 존재하게 해줍니다. 그것은 모든 소리, 모든 곡조, 모든 노래, 모든 말이 지닌 특성임과 동시에 현시되지 않은 세계의 일부입니다. 현시되지 않은 세계는 이 세상에서 침묵으로 존재합니다. 그래서 침묵만큼 신성한 것이 없다고들 말하는 것입니다. 당신은 침묵에 주의를 기울이기만 하면 됩니다. 대화를 하면서도 단어 사이의 공백, 문장 사이의 무언의 틈새를 의식하십시오. 그러는 동안 당신의 내면은 점차 고요해질 것입니다. 내면이 고요하지 않으면, 침묵에 주의를 기울일 수 없습니다. 밖에는 침묵이 흐르고 안에는 고요함이 자리잡으면, 당신은 현시되지 않은 세계에 들어와 있는 것입니다.'

영원한 현재를 사는 연금술

존재가 거짓 경계를 지우고 침묵의 사랑 안에 몸담게 되기 위한 으뜸가는 조건은 '내맡김'이다. '내맡김'은 '삶의 흐름을 거스르지 않고 따르는, 단순하지만 심오한 지혜'이다. 삶을 경험하는 유일한 장소는 '지금'이므로, 내맡김이란 '지금의 순간을 무조건적으로, 기꺼이 받아들이는 것'이다. '있는 그대로에 대한 내면의 저항을 포기'하는 것이다.

진흙탕에 빠졌을 때, '좋아, 단념을 하고 진흙탕 속에 빠져 있겠어'라고 말할 사람은 없다. 내맡김은 그렇게 단념하는 것이 아니다. 좋지 않은 상황을 받아들일 필요는 없다. 자기 자신을 속이고, 다 괜찮다고 달래려고 할 필요도 없다. 단지 거기에서 빠져 나오고 싶어 한다는 것을 충분히 알아차리는 것이 첫번째로 할 일이다. '상황 자체에 어떤 식으로든 이름표를 붙여 단정짓지 말고, 어떠한 판단도 하지 말아야 한다.' 그 순간의 '있음'에 주의를 집중하는 것이다.

병에 걸리면, 누구라도 실망하거나 자책하기 쉽다. 병(disease) 자체가 '몸과 마음이 편하지 않은 상태'로, 자연스러움에 대한 저항이 쌓인 결과물이다. 하지만 병이라는 것도 어떤 존재 상태에 대해 무슨 무슨 병이라고 이름을 붙인 것뿐이다. 병의 실체는 없다! 병을 앓는 이가 첫번째로 할 일은, 자기 자신을 병자와 동일시하는 일에서 벗어나는 것이다. 톨레는 '질병으로부터 시간을 철수시키'라고 말한다. '거기에 과거나 미래를 부여하지 말라'고 한다. 그래서 병을 앓는 시간을 '강한 현존의 깨어 있음 속으로 들어가는 기회'로 삼으라고 한다.

모든 위기는 '영원한 현재'를 살기 위한 기회일 수 있다. 어찌 위기의 때나 병을 앓는 시기뿐이겠는가? 삶 전체가 '쇳덩어리를 황금으로, 고통을 깨어 있는 의식으로, 재난을 깨달음으로' 연금술적으로 변화시킬 기회로서 주어진 것이다. '지금 이 순간을 충만하게 사는 법'을 나의 삶 속에 들여놓기 위한 기회다.

2021 謹賀新年 신축년

㈜천호월서희망재단

코로나19 함께 잘 이겨냅시다

새해 복 많이 받으세요

이사장 월서 큰스님 합장



https://cwhope.tistory.com/1 [천호월서희망재단]
서울 마포구 효창목길 27, ㉾04185 ☎ (02)713-4100 Fax 02)701-1705

2021 謹賀新年 신축년

대한불교조계종

사성암

사부대중일동



전남 구례군 문척면 사성암길 303 Tel 061-781-4544