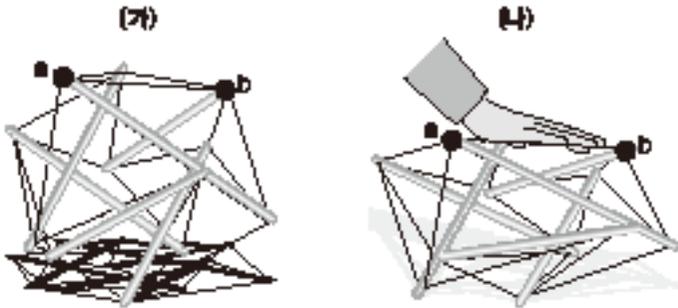


관성을 넘어가기

감정, 느낌, 텐세그리티

| 월인 |

이 글은 깨어있기™를 수강하고 마음의 본성에 대한 일별이 있어도 감정에 꼬달리는 마음을 다루기 위한 '관성다루기'의 기본원리를 설명하고 있습니다. 흔히 마음의 상태이라 이름붙여진 그것은, 우리가 세계를 어떻게 경험하고 있는지 그 근본원리를 보여주는 의미있는 단어입니다. 앞으로 일련의 글을 통해 상체(상체)에 대해 깊이있게 파악해보려 합니다. 상이란 일종의 텐세그리티 구조와 같아서 마음의 스토리가 어떻게 상을 만들고, 느낌을 이루며, 감정을 폭발시키는지 보여줄 것입니다. 원리를 알게 되면 무의식의 자동적 프로세스에 빠져들지 않고, 감정을 '느끼며' 초연히 관성으로부터 자유로울 수 있을 것입니다(편집자 주).



상相_마음이 경험하는 ‘세계’를 존재케 하는 토대

진리를 설파했다고 하는 불교의 경전이나 인도의 영적인 경전들, 진리에 이르렀다고 선언한 역사상 수많은 성인들이 공통적으로 말하는 것은 우리가 환상幻象 속에 살고 있다는 것입니다. 환상이란 무엇일까요? 사막의 신기루와 같이, 있는 듯이 보이지만 실재하지 않는다는 것입니다.

과연 그러할까요? 우리가 경험하는 세계는 그렇지 않은 것 같습니다. 새봄에 피는 노란 민들레를 보면 하늘거림이 이쁘며, 낮달맞이꽃의 은은하면서도 신비로운 향기는 그저 환상이라고 하기에는 너무 감각적입니다. 또 가을의 에메랄드빛 용추龍湫 계곡 물에 손을 담그면 차가운 짜릿함이 전해져옵니다. 설악산의 단풍은 그 휘황찬란함이 진하게 느껴집니다. 오르



낮달맞이꽃

막길을 걸으면 힘이 들고, 자동차가 앞에서 달려오면 피해야 합니다. 그것을 실재가 아니라고 말할 수 있겠습니까? 누군가 내 엉덩이를 걷어차면 아파서 눈물이 날 지경이고, 하늘에서 폭우가 쏟아지면 흠뻑 젖어 감기에 걸려서는 일주일 고생하기도 합니다. 파도가 해안에 부딪히면 하얀 포말濤沫이 부서지며 2미터 높이의 푸른 공간으로 확 퍼집니다. 이것을 어찌 환상이라고만 할 수 있겠습니까?

만일 이렇게 경험하는 우리의 세계가 환상이라면 우리 삶의 근저가 헛된 것이니 어찌 삶을 살아갈 의미가 있겠습니까? 그러나 물론 좋은 점도 있을 것입니다. 이 모두가 환상이라면 우리가 겪는 모든 고통이 그저 꿈에 불과할 테니까요. 인간관계에서 오는 괴로움과 매일 아침

일어나 출근해야 하는 어려움도 한순간의 꿈일 뿐이겠지요.

어쨌든 결론적으로 말하자면 성인들이 환상이라고 말한 것은, 그런 경험이 전혀 거짓이라는 것이 아니라, 우리가 바다를 바다로 ‘인식’하고, 자동차나 단풍, 폭우, 포말이라고 ‘인식’하는 그 ‘경험적 느낌’, 조선백자의 그 하얗고 유려한 곡선과 빛나는 그 ‘느낌’이, 모두가 마음에서 만들어진 ‘상相’이라는 것입니다.

상이라는 것과 실재한다는 것, 이 두 가지에는 커다란 차이가 있습니다. 우리가 경험하는 감각적 경험은 감각에게 실재합니다. ‘인생이 환상幻想’이라는 말은 감각적 경험을 부정하는 것이 아니라 우리가 그 경험에 붙인 마음의 상相을 경계하는 의미입니다. 그러나 이 상相은 단순히 ‘이미지’라는 말로 가볍게 정의내릴 수 있는 것은 아닙니다. 우리의 실질적 ‘경험’이 대부분 상相으로 되어 있기 때문입니다. 그리고 그 사실 때문에 우리가 환상 속에 살고 있을 가능성이 농후하기도 한 것입니다. 만일 우리가 감각적 경험 속에서만 산다면 실재 속에 산다고 할 수 있을 것입니다.

물론 감각적 경험에도 세밀히 들여다보아야 할 점이 있습니다. 거기에다 과거 경험의 흔적이 끼어들어 상시로 우리의 현실을 왜곡하기 때문입니다. 예를 들어, 서쪽의 백담사를 거쳐 설악산을 넘어 동쪽의 강릉 경포대 쪽으로 넘어 가본 적이 있습니다. 아침에 출발해 어디 어디를 넘어 드디어 저녁 늦게 설악산 계곡에 이르렀을 때, 그때까지의 힘든 몸을 쉬며 계곡의 시원한 물에 발을 담근 기억이 있습니다. 그러나 이 시원한 푸른 계곡물에 대한 기억 때문에 잊혀지지 않는 것은 아닙니다. 그때의 산행이 너무 힘들어 그 산행 후 일주일을 앓아누워야 했기 때문입니다. 그래서 그 후로도 백담사 길을 걸어 설악산으로 들어

서려 하면 몸은 흠칫 놀라며 뒤로 물러서는 느낌을 받곤 했습니다. 즉, 설악산 앞에 서면 과거 경험으로 인해 내 몸은 힘이 빠지며 약간의 괴로움도 느끼는 것입니다. 아직 산에 발을 딛지도 않았는데 과거의 힘들었던 경험이 몸에 물리적으로 영향을 미쳐 힘이 빠지고 몸이 무거워지는 느낌을 만들어내는 것입니다. 그것은 마치 우리가 가파른 100계단 앞에 섰을 때의 아득하고 힘이 빠지는 느낌과 같습니다. 이때 우리는 ‘지금 이 순간의 감각적 경험’과 ‘과거 경험의 흔적’이 겹쳐져서 이 둘을 한꺼번에 경험하고 있으며, 의식은 이것을 ‘산을 타는 경험’이라고 왜곡하여 느끼게 될 것입니다. 즉 이 순간 감각적 경험이라고 여기는 것도 사실은 지금의 경험과 과거의 경험을 합한 것이라는 점입니다. 이것은 감각적 경험도 왜곡될 수 있다는 점을 보여줍니다.

그러나 여기서의 마음의 상이라는 것에 좀더 주목하고자 합니다. 마음의 상은 과거의 경험에 다양한 경험들이 서로 섞이어 하나의 개념을 만들어내며, 마침내 하나의 ‘느낌’을 형성한 후 거기에 이름이 붙은 것을 말합니다. 예를 들어 ‘의자’라는 이름을 보겠습니다.

눈앞에 보이는 저 의자가 하나의 ‘상’으로 보이기까지 전과정을 살펴 보겠습니다. 2~3살을 지나, 경험이 쌓이고 ‘의자’가 처음으로 ‘인식’될 때 그것은 하나의 사물로서 ‘존재’하는 엄연한 현실이었습니다. 그런데 점차 경험이 쌓이고 얹히 생겨나면서 의자는 복합적인 상으로 바뀌어갑니다. 어느 순간 마음을 관찰하고, ‘나’를 깊이 들여다보면서 마음의 기능이 참으로 절묘하게 내가 경험하는 세계를 매순간 창조하고 있음을 알게 되었습니다. 예를 들면 의자는, 손으로 그것을 만졌던 기억, 코로 맡았던 냄새, 의자에 부딪혀 아팠던 통증, 손바닥에 닿았던 매끈한 느낌, 빗자루대로 의자의 등받이를 두들겨 들어봤던 소리의 기억

등으로 이루어져 있었습니다. 그리고 저 매끈하게 곡선을 이룬 등받이의 휘어진 느낌이 등에 닿았던 기억, 손으로 잡고 들어 움직여봤던 저 무게감, 엉덩이가 닿는 부분의 가죽의 느낌, 앉았을 때 단단히 고정되어 있는 네발의 균형감, 이 모든 경험들이 내가 눈으로 보는 ‘의자’라는 상재 안에 고스란히 담겨있었습니다. 이 경험적 기억들이 의자가 아닌 다른 것, 즉 책상이나 그 위의 책들, 서랍 속 연필이나 학습도구들과 분별되면서 이 의자는 ‘독립적으로 존재한다’는 ‘느낌’을 주고 있는 것입니다.

그런데 의자가 독립적으로 존재한다는 이 분리감은 지금 이 순간 어떻게 촉발될까요? 우리의 눈은 카메라처럼 세상을 평면적으로, 여러 색깔들을 구분할 수 있을 뿐입니다. ‘의자’를 따로 볼 수는 없습니다. 눈의 기능만을 보면 우리는 그저 여러 가지 색깔들의 차이를 느낄 뿐입니다. 예를 들어 소파의 등받이와 바닥을 동시에 보면 바닥은 내게서 좀더 가깝게 느껴지고 등받이는 약간 멀리 있어 거리감이 다르게 느껴집니다. 그것이 등받이는 서있고 바닥은 내려앉아 있다고 ‘여기’만 듭니다. 그러나 눈에 보이는 것을 그대로 묘사하자면, 눈은 그저, 의자의 색깔인 베이지색에 그 사이 사이 회색이나 검은 색의 점들이 섞여있고 주변으로 갈수록 약간 흐려졌다가 내부로 올수록 점점 더 베이지색이 진해지는 정도의 차이가 있는 무엇을 볼 뿐입니다. 그리고 폭신한 등받이의 느낌도, 그저 색깔로 구분이 될 뿐인데, 튀어나온 부분은 조금 더 밝게 느껴지고, 그 부풀려져 보이는 밝은 부분의 느낌은 전에 손으로 만져보고, 앉아봤을 때의 폭신한 느낌이 지금 마음에 떠올라 느껴지는 것일 뿐, 실제 눈에 그런 폭신함이 ‘보이는’것은 아닙니다. 따라서 ‘폭신한’ 소파는 눈에 보이는 것이 아니라 촉각으로 전에 경험한 것이 지금 보이는 것과 결합한 ‘과거의 느낌’인 것입니다. 그것이 과

거의 느낌이란 것은 직접 만져보면 압니다. 마음에서 느껴진 그 폭신함을 ‘기억’하면서 소파 가까이 가서 손으로 만져보세요. 그리고 지금 손으로 다가오는 ‘폭신함’을 있는 그대로 느껴보십시오. 과거의 느낌과 지금의 느낌이 같은가? 아마도 조금 다를 것입니다. 그것은 이 둘이 서로 다른 것이기 때문입니다.

우리는 시각경험을 통해 지금 들어오는 정보에 기반하여 그동안 과거에 해왔던 모든 감각경험을 불러내어 과거로서 ‘경험’하고 있습니다. 그것은 지금 눈을 감고 촉감으로만 자신의 몸을 느껴보면 금방 알 수 있습니다. 눈을 감고 시각적으로 몸을 그리지 말고 그저 촉각으로만 자신의 몸을 느껴보십시오. 몸 전체가 하나로 ‘느껴’지나요? 촉각으로만 느껴본다면 자신의 몸이 여기저기 ‘비어있고’ 스위스 치즈의 송송 뚫린 구멍처럼 ‘느껴지지 않는’ 부위도 있을 것입니다.

이렇게 몸 느끼기 명상이나 자비명상을 하다보면 어느 순간 몸이 사라지는 경험을 하게 됩니다. 그러나 의식은 여전히 있습니다. 몸만 사라지는 것입니다. 왜냐하면 몸의 시각적 과거 이미지에 주의가 가지 않고 오직 현재의 의식적 존재감에만 주의가 가게 되기 때문입니다. 그때 개별적인 몸은 없습니다. 개별적인 몸이 ‘느껴지지’ 않으면 분리된 ‘나’라는 의식도 희미해지게 됩니다. 왜냐하면 기본적으로 ‘나’라는 의식적 느낌은 몸의 느낌을 기반으로 하기 때문입니다.

자, 이제 다시 의자를 봅시다. 저 베이지색 의자가 독립적으로 내 시각에 존재하는가? 아니면 과거의 모든 감각적 경험들과 지금의 시각적 경험이 통합되어 하나의 상相을 만들고 있는 것인가? 그리고 저 튀어나와 보이는 의자는 진정으로 독립적인 입체로 보이고 있는 것일

까? 우리는 그것을 ‘입체’라고 ‘봅니다’. 그런데 다시 어린아이의 눈으로 돌아가 봅시다. 마음의 상을 내려놓고 자세히 들여다보면 그것은 마치 그림 속의 의자를 보듯이 그저 평면 속의 색깔들일 뿐입니다. 한번 깊이 들여다봅시다. 거기 공간에서 튀어나와 있는 ‘의자’란 없습니다. 이렇게 눈에 다가오는 대로 ‘보이는 것’만 보기 위해서는, 여러분의 마음에 떠오르는 ‘상’에서 주의를 옮겨 지금 이 순간 ‘눈에 보이는 그대로’에 집중할 수 있어야 합니다.

상상으로 들어가기 위해 우리는 먼저 감각(感覺)을 연습하고, 감지(感知)를 연습하고, 이후 느낌들이 서로 의존적임을 알게 하며, 개념으로 들어가, 마침내 상으로 들어갑니다.

상相이란 무엇인가?

그것은 인간의식으로 하여금 하나의 사물이 독립적으로 존재한다고 믿어지게 하는 마음의 ‘느낌’입니다. 우리가 이 세상을 독립적인 다양한 사물들이 어우러져 존재한다고 믿게 하는 기본적인 마음작용이 바로 상相의 형성을 통해서 일어납니다. 그런데 이 상이 어떻게 생겨나고 유지되며 사용되는지 안다면, 또 그 구조와 쓰임새를 철저히 마음으로 파악하면, 이 세계라고 믿는 현상계엔 어떤 독립된 실체도 없음을 통찰하게 해줄 것입니다.

상相을 알면 마음의 구조가 보이고, 세상이 보이며, 현상계의 존재가 보입니다. 이 모두가 마음작용임이 보일 것입니다. 상은 색깔과 불가분의 관계에 있고, 촉감과 관계하며, 청각과 미각, 후각과 필수 불가결의 관계를 맺고 있습니다. 이들 감각적 경험들이 어울려 하나의 상을 형성하고 있는 것입니다. 예를 들어 마우스를 보면 이 형태와 상관

없이 마우스가 존재할까요? 시각적 자극
인 색의 차이가 없이 ‘형태’는 구분되지 않
습니다. 모든 형태의 구분은 그 아래 ‘색깔
의 차이’를 기반으로 합니다. 또 마우스의
둥근 모습은 진정 독립적으로 그 자체가 둥근 것일까요? 둥글다는 것
은 각지다, 네모나다 라는 것과 차이나는 대비로서의 둥근 것일 뿐입
니다. ‘느낌’은 바로 그렇게 다른 것과의 대비된 자극입니다.



상은 개념으로 들어가기 위해 미리 거쳐야할 필수적 과정입니다. 이
상相이 형성되어야 드디어 상들의 모임에 이름을 붙인 개념과 의미가
가능해집니다. 개념과 의미는 상들이 어떤 새로운 의미를 띄면서 특별
한 관계를 맺은 것입니다. 따라서 개념을 이해하고, 개념을 경험하기
위해서는 그 전에 필수적으로 상이 존재해야 합니다. 그런데 상相이란
독립적으로 존재하지 않고 매우 의존적이라는 데에 그 특징이 있습니
다. 따라서 상에 기반을 둔 행복과 불행, 인생과 무생물계, 성공과 실
패 같은 개념은 당연히 뿌리가 없는 허상 위에 지어진 그림이 되고 맙
니다.

상相이란, 말 그대로 이것과 저것이 서로에게 의존하고 있다는 말입
니다. 즉 각진 느낌은 둥그런 느낌을 기반으로 일어납니다. 생각으로
보면 이 둘이 독립적으로 있는 듯이 여겨지지만 생각의 기반인 ‘느낌’
에서는 결코 이 둘이 독립적이지 않습니다. 왜냐하면 직선은 곡선을
배경으로 마음에 띄우지 않고서는 결코 직선의 ‘느낌’을 떠올릴 수 없
기 때문입니다.

우리는 종종 황홀경이나, 순수의식 상태, 범아일여, 우아일체의 상
태에 이르렀다는 이야기를 듣습니다. 그러나 이 모든 ‘이르름’, 이 모든

새로운 ‘상태’로의 진입도 역시 필연적으로 멈추게 되어있습니다. 왜냐하면 그것은 새롭게 ‘얻은’ 것이고, 이전에도 이후에도 항상하는 본질적인 것이 아니기 때문입니다. 마음의 모든 ‘상태’는 일시적입니다. 그 일시적인 상태에 이르렀다고 기뻐한다면 조만간 그 상태에서 빠져나온 것을 슬퍼할 때가 올 것입니다.

우리가 마음의 ‘상相’을 깨달으려 하는 것은, 그 모든 마음의 상태 역시 일종의 ‘상’이기 때문입니다. 그것을 알아채고 그 상이 본질적이지 않음을 깨달으려는 것입니다. 이 마음의 상들이 본질적이지 않다는 것을 알게 되면 이제 그는 그 어떤 상에도 머물지 않게 될 것입니다. 사실 우리는 늘 머물 없는 그 속에 있기도 합니다. 그러하기에 본질을 발견한다는 것은 무언가 새로운 것을 얻는 것은 아닙니다.

고정된 마음의 그림도 상이지만, 일시적인 어떤 마음의 상태도 상에 속합니다. 동적인 상相인 것이지요. 사실 고정된 상이란 없습니다. 고정된 상이란 우리 마음의 측정기가 둔해서 고정된 것으로 ‘보는 것’일 뿐 실제 그 상 역시 끊임없이 움직이는 상인 것입니다. 마치 우리 시각은 저 눈앞의 멈춰있는 자동차를 고정된 무엇으로 보지만, 시각의 한계를 넘어 소립자 수준으로 가면 거기 끊임없는 소립자들의 진동이 있고 따라서 무한한 움직임으로 가득 차 있는 것과 같습니다.

우리는 세계를 경험합니다. 그런데 그 경험이란, 마음에 쌓인 감각적 흔적들의 쌍雙을 기반으로 이루어집니다. 즉, 우리가 지금 눈앞에서 ‘은근히 넘실넘실 흔들리는 기다란 강줄기’를 경험하고 있다면, 그것은 마음속에 이 강줄기보다 상대적으로 짧은 무엇을 상상하고 있으며, 또 부드럽기보다는 상대적으로 격랑激浪의 흔들리는 파도를 마음

의 배경에 띄워놓고 그 강을 보고 있다는 뜻입니다. 즉 무언가를 느끼기 위해서는 그렇게 느끼기 위해 대비되는 기준이 지금 이 순간 무의식에 깔려있어야 한다는 것입니다. 이렇게 비교할 수 있는 것이 없다면 ‘길다’거나 ‘은근히 흔들린다’는 ‘느낌’은 느끼지 못할 것입니다. 왜냐하면 ‘느낌’이란 비교에 의해서만 ‘느껴지기’ 때문입니다. 그것을 상相의 세계라 합니다.

그것의 의미는 이렇습니다. 지금 연필 한 자루를 꺼내서 보십시오. 그리고 그 연필이 ‘길게’ 느껴지는지 아니면 ‘짧게’ 느껴지는지 보십시오. 만일 길게 느껴진다면 이번에는 그 옆에 연필보다 더 긴 무엇을 놓고 보십시오. 그러면 연필이 어떻게 느껴집니까? 아마도 짧게 느껴질 것입니다. 이는 연필보다 긴 것을 바로 옆에 두고 그것을 기준으로 보기 때문입니다. 그러나 아무것도 비교대상을 두지 않고 하나의 연필만 볼 때는 자신이 그동안 봐왔던 필기구를 무의식적으로 연상하며 그것과 비교하여 보게 됩니다. 그래서 다른 것과 비교하지 않아도 짧다거나 길다거나 하는 느낌이 나는 것입니다. 이와 같이 무언가가 길다거나 짧다고 느껴지려면 기준이 있어야 합니다. 사물 자체는 길지도 짧지도 않기 때문입니다. 우리의 일상에서 일어나는 모든 판단과 느낌은 이렇듯 내면에 쌓인 기준이 무의식적으로 적용되어 일어납니다. 누군가를 아름답게 느끼거나 거칠고 부드럽게 느끼는 것도 마찬가지입니다. 각지거나 곡선으로 느껴지는 것도 그와 같으며, 평평하거나 우뚝 솟았거나, 차거나 더운 것도 모두 마찬가지입니다.

이렇게 우리가 경험하는 세계는 이것을 느끼기 위해 저것이 필요한 세계입니다. 이것을 상相의 세계라 합니다. 이것으로 인해 저것이 존재하며 서로[相]가 서로의 존재 근거가 되는 것입니다. 불교의 상相이

란 마음 속 이미지의 세계라는 의미와 더불어, ‘독립된 실체가 따로 있지 않고 서로가 서로에게 의존하는 현상계’라는 심오한 의미가 있습니다. 이렇게 우리의 경험세계는 상相으로 이루어져 있습니다.

우리 삶의 중요한 키워드인 ‘감정’도 상의 일종이 증폭된 것입니다. 처음 사물을 보면 네모나다 곡선이다, 튀어나왔다 등 형태를 구분하다가 거칠다 부드럽다 등의 질을 구분하게 됩니다. 그런데 이 질質의 구분에서 점차 호오好惡가 생겨납니다. 모든 비교는, 사물에 대한 분별 자체에서 진화하여 좋고 나쁨으로 나아갑니다. 이것이 의식의 발달단계 상에 나타납니다. 아이가 처음으로 마음을 사용하기 시작하면 최초로 ‘나’와 ‘나 아닌 것’을 구분하게 됩니다. 그래서 만 2세가 되면 점차 ‘내가 한다’가 생겨나며 ‘나’를 주장하기 시작합니다. 그리고는 ‘미운 네 살’의 고집스런 자아 형성기에 이르게 됩니다. 이 시기가 바로 ‘나와 대상’을 구분하는 시기입니다. 이렇게 나와 대상이 분명해지는 시기가 지나면 이제 ‘대상’을 하나하나 개별적으로 분별하는 시기가 옵니다. 의자와 책상, 벽과 천정을 모두 다르게 하나하나 구분해냅니다. 이것을 불교에서는 ‘현상現象이 나타나는 시기의 앎’이라 하여 현식現識이라 합니다. 이러한 분별의 시기가 지나면 이제 드디어 대상들 간의 비교를 통해 **좋고 나쁨을 구분**하게 됩니다. 그래서 좋으면 기쁘고 싫으면 기분이 나쁜 경험을 하게 됩니다. 감정은 이 상황을 즉각 파악하게 하는 무의식적 자동반응인데 이를 통해 우리는 신속하게 행동할 수 있다는 이점이 있지만 동시에 그것의 오류로 인해 커다란 고통을 맛보기도 합니다.

인간을 움직이는 가장 큰 요소는 여전히 감정입니다. 마음의 본성을 잠시 보았다 하더라도 감정의 영향력은 무시할 수 없습니다. 그 이전이나 이후에도 감정은 깊이 들여다보고 살펴야 합니다. 왜냐하면 이는

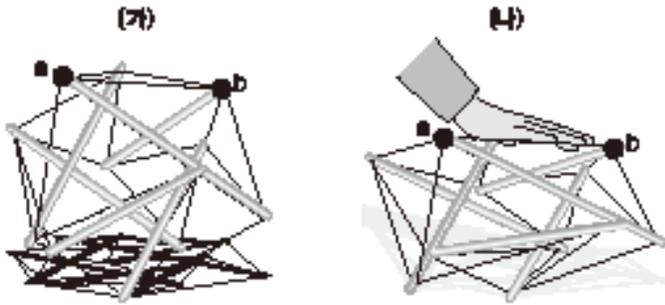
자신의 욕구를 단순히 조심하고 참는다면 이는 그저 억압에 불과합니다.
조만간 압력이 커지면 터져나오게 되어있으며 결코 그리 오래가지 못하고
결심은 무너지고 말 것입니다. 신기독야의 진정한 의미는,
흘로 있을 때 자신의 욕망을 지켜보며 꺾어내면
미묘한 재미가 생겨난다는 것을 발견해보라는 의미입니다.

관성慣性에 해당하기 때문입니다. 늘 해오던 대로 에너지는 흐르기 쉽고 이 감정적 에너지는 우리의 존재를 흔들어 놓습니다.

상相_텐세그리티

그 감정의 기본 모습은 역시 상相입니다. 우리가 20권짜리 대하소설을 재미있게 보려면 최소한 5권째까지는 읽어보아야 가능합니다. 아무리 훌륭한 대작도 처음에는 재미있거나 감동적으로 느껴지지 않습니다. 왜냐하면 재미와 감동이라는 ‘느낌’은 잘 짜여진 배경이 필요하기 때문입니다. 대하소설은 그 배경이 아주 치밀하게 잘 짜여져 있는데 그 배경을 위해 초기 4분의 1은 읽어야 우리 마음에 그것이 형성되는 것입니다. 이렇게 잘 짜여진 배경은 그 내용의 각 요소들이 어떤 관계를 가지며 서로를 통해 서로를 느끼고 판단하게 합니다. 그렇게 느낌을 불러일으키도록 이야기 구성요소들 간의 관계를 형성하며 드디어 강력한 감정의 드라마가 형성되기 시작합니다. 그렇다면 왜 관계가 그러한 역할을 하는 것일까요?

건축에서는 텐세그리티라는 개념이 있습니다. 이 말은 긴장tension + 온전성integrity이라는 단어가 결합된 말로, 긴장요소들의 균형을 통



텐세그리티

해 이루어지는 구조의 온전성을 나타내기 위해 벅민스터 풀러라는 건축가가 처음 고안한 개념입니다. 텐세그리티 구조에 변화를 일으키면 그 변화는 전체 구조에 영향을 미칩니다. 이 구조 속에서는 개별 요소들이 개별적으로 보이지만 전체가 하나로 연결되어 영향을 주고받습니다. 예를 들어 좌측 그림에서 a와 b에 걸리는 힘은 이 구조상 일정하게 정해져 있습니다. 그런데 우측 그림처럼 손으로 내리 누르면 a와 b에 걸리는 힘과 느낌은 달라질 것입니다. 즉 a에 걸리는 힘인 ‘느낌’은 전체 구조의 변화에 의해 달라지고 일정한 경험적 모습을 띄게 된다는 것입니다.

이와 유사하게 우리에게 어떤 느낌이 ‘느껴진다’는 것은 그 아래 마음의 스토리 전체 구조가 일정한 모습으로 형성되어 있다는 의미입니다. 즉, 독립적인 ‘내’가 화가 나고, ‘내’가 두려운 것이 아니라, 마음의 스토리가 그런 ‘느낌’을 느끼도록 지금 이 순간 짜여져 있다는 말입니다. 그리고 ‘나’란 그 스토리의 일부 요소로 포함되어 있을 뿐입니다. 이것을 자각하면 그 즉시 느낌은 물거품처럼 약화되고 맙니다. 스토리란 마음이 만들어낸 ‘이야기’이기 때문입니다.

텐세그리티와 무의식에 기반한 감정 다루기

통찰력게임을 하면서 오래된 감정적 트라우마에 고통스러워하는 사람들을 많이 보아왔습니다. 그런데 이들은 고통의 원인이 무엇인지 알고 이해한다 해도 결코 쉽게 벗어나지 못합니다. 왜냐하면 그것은 몸속 깊이 뿌리내리고 있는 경우가 많기 때문입니다. 그럼 어떻게 몸에 자리 잡은 것일까요? 무의식적 재료들은 몸을 구성하고 있습니다(이 부분은 다음호에 소개합니다). 마치 건축학의 텐세그리티 개념처럼 특정한 구조가 특정한 긴장을 동반하는 것과 같습니다.

그런데 자기관찰을 하다보면 모든 느낌들이 신기하고 흥미로워지는 시기가 옵니다. 그때는 ‘외로움’도 ‘심심함’도 ‘지겨움’도 일종의 ‘느낌’으로 관찰대상이 됩니다. 그렇게 되어 느낌을 겪어내는 것이 괴롭지 않고 재미있어진다면 그것은 무의식적 동일시에서 빠져나오고 있다는 의미입니다. 분노의 ‘느낌’이 올라옵니다. 그리고 그 느낌이 느껴지고 그것을 지긋이 보고 있는 것이 재미있습니다. 탐욕의 ‘느낌’이 올라옵니다. 그리고 그 느낌이 느껴집니다. 그것을 지켜보는 것이 재미있습니다. 그렇다면 이제 관성이 다루어지기 시작한 것입니다.

홀로 있을 때 자신의 욕망을 지켜보십시오. 욕망대로 행동하지 않고 지켜보는 것이 괴롭지 않고 재미있다면, 또 흥미롭다면 이제 당신은 관성을 넘어가고 있는 중입니다. 처음 마음의 본질이 통찰되어도 이 분노와 공포와 슬픔, 특히 욕망은 쉽게 가라앉지 않습니다. 그리고는 그것과 함께 할 수는 있어도 종종 그것에 저버리고 그 감정의 소용돌이 속으로 돌아가 버리기도 합니다. 그러다가 그 현상이 ‘나와 대상’이라는 습관적인 나타남 때문이라는 것이 보여지면 이제 서서히 대부

분의 감정들은 힘이 빠지게 됩니다. 그러함에도 불구하고 쉽게 여겨지지 않습니다.

이때 필요한 것이 바로 모든 ‘감정은 일종의 구조 속에서 온다’는 통찰입니다. 즉, 모든 ‘느낌’은 ‘관계’입니다. 그 아래 일종의 구조인 스토리가 있는 것입니다. 그 스토리 속에는 ‘나’와 ‘상대’가 있고, 그들 사이의 줄거리가 있으며, ‘나’에 동일시된 에너지가 있습니다. 우리는 이 에너지를 일종의 ‘믿음[信]’이라고 해왔습니다.

그래서 감정 또는 몸 속 깊이 자리잡은 관성을 다루는 방법에는 세 가지 길이 있습니다.

첫째, ‘나와 대상’이라는 습관적 구조가 생겨나는 순간을 알아채고 거기에서 힘을 빼는 것입니다.

둘째, 그 힘 즉, 에너지인 ‘믿음’을 ‘느껴내는 것’입니다. 그러면 저절로 힘이 빠집니다. ‘느낀다’는 것은 ‘내가 아니다’는 것을 확인하는 의식적 작업인데, 믿음의 에너지를 ‘느낌’으로서 그것과의 동일시에서 빠져 나오게 되는 것입니다.

셋째, ‘느낌’이란 일종의 구조인 스토리 때문에 생겨난다는 것을 ‘확인’하는 것입니다.

특히 세 번째 방법은 순간적으로 즉각 일어납니다. 뭔가 느낌이 일어날 때마다 그 느낌은 저변에 스토리가 있기 때문이라는 것을 기억해 내기만 해도 느낌은 물거품처럼 사라지고 마는 것입니다.

관성, 그것은 에너지가 생각에서 몸에까지 뿌리 내린 것입니다. 예를 들어 위[上]가 생각이고 아래[下]가 몸인 우리 존재가 있고, 그 둘 사이에 나무가 자란다고 해보겠습니다. 이때 위의 생각은 즐기와 가지,

있이라면, 아래 몸은 뿌리인데, 이 생각의 나무가 의식에서 더 아래로 내려가 몸에 뿌리를 내린 것이 바로 무의식적 감정적 스토리입니다.

그러므로 스토리는 ‘생각’ 차원에서 ‘몸’ 차원으로 이어지며, 몸의 스토리란 ‘느낌으로 이루어진 스토리’를 말합니다. 이것이 바로 무의식적 스토리라는 것입니다. 그래서 몸의 스토리는 의식화할 때 상징으로만 나타나는 것입니다. 무의식에서 올라오기 때문입니다. 그것은 미묘한 느낌의 세계입니다.

스토리가 무의식적 몸의 느낌에까지 이어진다는 것은 ‘단식’을 해보면 알 수 있습니다. 단식 첫날엔 배가 크게 고프지 않는데도 식사 때가 되면 배가 고프며 ‘먹고 싶은’ 느낌이 납니다. 이때 잘 느껴보면 배가 고프지 않다는 것을 알 수 있습니다. 이것은 일종의 욕망입니다. 이것을 잘 관찰하면 그 지켜봄이 재미있어지는 시점이 옵니다. 이때가 바로 관성을 넘어가기 위한 좋은 시점입니다. 이 ‘재미를 발견하기’가 바로 관성적 욕망을 지켜볼 수 있게 하는 훌륭한 토대가 됩니다.

예부터 군자는 신기독야(愼其獨也)라고 하였습니다. 즉, 혼자 있을 때 행동을 삼간다는 것입니다. 삼간다는 말이 현대에는 그저 조심한다는 말로 여기지만 사실 여기에는 깊은 의미가 있습니다. 자신의 욕망이나 욕구를 단순히 조심하고 참는다면 이는 그저 억압에 불과합니다. 이 억압은 조만간 압력이 커지면 터져나오게 되어있으며 결코 그리 오래가지 못하고 결심은 무너지고 말 것입니다. 신기독야의 진정한 의미는, 홀로 있을 때 자신의 욕망을 지켜보며 꺾어내면 미묘한 재미가 생겨난다는 것을 발견해보라는 의미입니다. 사실 분노나 슬픔, 두려움을 참아내는 것은 차라리 쉽습니다. 그러나 욕망이나 욕구, 즐거움을 참아내는 것은 지난至難한 일입니다. 왜냐하면 그것은 ‘나’에게 ‘기쁨’을

주기 때문입니다. 기쁨을 주는 것을 왜 참아내려는가? 그것에 집착하면 고통으로 이어지기 때문입니다. 특히 쾌락의 기쁨은 거기에 중독되게 만들고, 기쁨을 느끼지 못하면 오히려 심한 우울과 좌절을 불러오기도 하는 것입니다.

하고 싶은 것, 재미있는 것, 기쁘게 하는 것, 즐거운 것, 특히 쾌락과 관련이 되는 것을 참아내는 것은 그래서 또 다른 기쁨입니다. 그것을 이희지락離喜之樂이라고 합니다. ‘나를 기쁘게 하는 것을 떠나는 즐거움’이라는 말입니다. 관성을 다루는 것은 이렇게 다른 차원의 기쁨을 맛보게 합니다.(다음호에 계속) 

- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | 월인越因 이원규 | 미내사클럽 대표. 격월간 <지금여기> 발행인. '깨어있기' 워크숍을 진행하고 있으며 '통찰력게임'을 보급중이다. 지은 책으로는 《대승, 현상과 본질을 뛰어넘다 上》(2016), 《깨어있기-의식의 대해부》(2009), 《관성을 넘어가기-감정의 대해부》(2013), 《죽음 속에도 봄이 넘쳐나네》(2008), 《주역-심층의식으로서의 대항해》(2009)가 있다.

월인越因은 '인연을 넘어서'라는 뜻이다. 이 세상 만물과 우리 내면은 모두 '이것이 있음으로 해서 저것이 있다'는 인연법칙의 소산이다. 서로가 서로의 원인이 되어주고 있다. 그 어느 것도 변함없는 제1원인인 것은 없다. 우스펜스키의 말대로 '미지未知가 미지를 정의하는' 현상일 뿐. 그것은 외부 물질세계와 내부 정신세계를 망라하여 모두 그렇다. 그런데 이렇게 서로가 서로의 존재를 의존하는 '인연'의 '뿌리 없음'을 보면 이제 인연을 넘어서게 된다. 인연의 파도를 넘어서 그곳에 근원의 물만이 있을 뿐이다. 그의 모양은 이런 저런 파도로 가득하지만 모양을 넘어서 그곳엔 오직 아무런 모양도 없는 '물'만이 존재하는 것과 같다. 우리의 본성은 바로 이 인연의 세계를 넘어서 있다. 그래서 이러한 내용을 말하는 모든 이들을 대신해 월인越因이라 이름하였다. 그 인연의 세계를 넘어 있는 곳을 향하여...

관성다루기

감정_텐세그리티

감정은 마음의 전체 구조가 균형과 조화를 잡으려는 현상입니다. 지진과 해일을 통해 지구가 균형을 잡으려는 것과 같습니다. 그런데 그것은 무의식적 스토리를 기반으로 합니다. 그것을 알지 못하고 부정적 감정을 없애려고만 한다면 고통이 동반될 것입니다. 무지가 고통의 원인이 된다함은 무의식적으로 느낌이 형성되어 그것에 우리 삶이 끌려다니기 때문입니다. 그것을 의식적으로 알아차리게 될 때 느낌에 걸려들지 않을 수 있습니다. 현재 우리의 삶을 운전하고 있는 것은 대부분 무의식적으로 형성된 느낌이기 때문입니다.

우리의 자아는 '특정한 대상'을 만나지 않으면 전체로 존재합니다. 그러다가 '한' 대상을 만나면 그에 대한 개별적인 '주체'로 작용합니다. 그에 대한 경험이 떠올라 그 경험을 기반한 '나'가 형성되어 그를 대하는 '자아'가 나타나는 것입니다. 그러나 대상이 없을 경우 '나'는 다양한 모습을 모두 품어안은 잠재적인 전체로 존재합니다. 이것이 바로 빛이, 관찰자가 확인을 하면 입자처럼 행동하지만 관찰하지 않으면 파동처럼 행동한다는 말의 의미입니다.

우리는 관성다루기를 통해 이 파동처럼 존재하는 무의식적 전체를 느끼고 다루려고 합니다.

강좌 커리큘럼

1. 상재이란 무엇인가? - 상을 파악하기
2. 감정感情도 상이다 - 우리 마음을 가장 흔들어놓는 감정
3. 감정을 파고 들어가는 관찰
4. 관찰에는 감정과 생각, 느낌의 차원이 있는데, 그 아래 더 심층적인 관찰이 있다
5. 그것을 통해 관성을 다룬다
6. 그것을 위해 먼저 기질을 파악한다
(예를 들어 안전을 추구하는 기질은 모든 상황에서 안전에 집중하기에 더 불안하고 부정적인 것에 주의가 가서 그의 내적 스토리는 부정적인 감정을 더 잘 표출해내는 기반이 된다. 그래서 그는 행복하기 힘들다. 왜냐하면 항상 부정적인 생각이 먼저 떠오르기 때문이다. 부정적이어야 안전하고 유지하기가 더 쉬워지기 때문이다.)
7. 기질에 맞는 부분을 발견하고 그에 대해 집중적으로 고차적 관찰을 한다.
8. 근본적인 고독을 다룬다.
(예를 들어, 나는 혼자다라는 무의식적 스토리를 가지고 있으면 그는 아무리 많은 사람들과 함께 있어도, 아무리 풍족해도 그가 느끼는 주된 감정은 '고독'이나 "외롭다"이다. 이는 '자아'라는 독립된 개인이 있다고 믿는 인간 마음이 만나는 최종적 고뇌이다. 마음의 무의식적 저변에 습관적으로 깔린 이 스토리가 사라질 때 고독감은 사라진다.)

일시 2018년 8월 11일(토) 오후 2시 ~ 12일(일) 오후 4시 (1박 2일)

장소 함양 수련원

참가자격 깨어있기 수료자

참가비 10만원