



감정은 순식간에 사라질 수 있다

군대에 있을 때 일어난 한 사건은 내게 평생을 두고 잊혀지지 않을 중대 사건 중 하나였습니다. 아주 짧은 순간의 일이었지만 내 삶의 태도에 커다란 영향을 미쳤기 때문입니다.

공병부대에서 복무하던 어느 겨울날 군사작전 차 여주 별관으로 나갔습니다. 우리가 할 일은 작전용 임시 비행장의 기초를 닦는 일이었습니다. 끝없이 펼쳐진 여주 들판에 비행기 이착륙이 가능한 시설을 완공해야 했습니다. 그러나 군사작전을 위한 임시용이었기에 땅을 고르고 시멘트를 쳐서 실제 비행장을 만드는 것이 아니라 가로, 세로 1.5m되는 두꺼운 알루미늄판을 서로 연결하여 논(畓) 위에 평평한 임시 활주로를 만들어가는 것이 전부였습니다. 얼어붙은 논바닥에 알루미늄판을 옮겨놓기 시작했는데, 이 알루미늄판은 한 사람이 옮기기에 너무 무거워 두 사람씩 짝을 지어 날라야 했습니다. 나와 짝이 된 병사는 함께 군에 입대한 동기였습니다. 심성이 착한 친구여서 남에게 전혀 악한 일을 하지 못할 것 같은 이였습니다. 동기이기도 하고 맑고 착한 친구였기에 우리는 특별히 친하게 지냈습니다.

우리는 알루미늄 판들을 하나하나 힘들여 나르기 시작하였습니다. 두 사람이 호흡을 잘 맞추어 들고 나르고 놓아야 했습니다. 그렇지 않고 누구 한 사람이 먼저 놓거나 하면 그 무게 때문에 다른 한 사람도 할 수 없이 놓아버려야 했고, 잘못하면 다칠 수도 있는 일이었습니다.

그런데 함께 나르던 어느 순간 이 친구가 잘못하여 알루미늄 판을 놓치고 말았습니다. 그 자신은 놓치는 줄 알았기에 잘 피하였습니다. 그러나 혼자서 들 수 없는 무게였기에 나도 놓쳤고 그 무거운 알루미늄

판은 내 발등을 찌고 말았습니다. 군화를 신긴 했지만 워낙 무거웠기에 그 판에 맞은 내 발의 통증은 심했습니다. 더욱이 겨울이라 얼어있던 발의 아픔은 더 컸습니다. 순간 화가 치밀어 올라 분노가 목구멍까지 올라왔습니다. 그렇다고 그에게 화를 낼 수도 없었습니다. 왜냐하면 고의로 그런 것이 아니고 또 고의로 그럴 친구도 아님을 잘 알고 있었기 때문입니다.

그렇다 하더라도 마음에서 올라오는 분노를 막을 길은 없었습니다. 그를 보기도 싫어 얼굴을 외면한 채 저 멀리로 가서 땅을 차며 분노를 삭이고 있었습니다. 내뱉어 폭발시키지도 못하고, 안으로 품어 누를 수도 없는 상황의 분노, 모두들 한번씩 경험해보았을 것입니다. 그때 이 친구가 슬며시, 조심스럽게 눈치를 보며 내 앞쪽으로 왔습니다. 그리고는 미안한 얼굴로 빙긋이 웃는 것이었습니다. 그 순간 나도 모르게 웃음이 나오고 말았습니다.

그때... 놀라운 일이 일어났습니다.

그 당시 나는 자신을 들여다보는 공부를 하고 있었기에, 순간적으로 감정이 사라져버린 내 마음이 보였고, 이런 상황이 참으로 신기하고 놀라웠습니다!! 그토록 화난 내 마음은 어디로 갔는지 사라지고 없었던 것입니다. 강력한 폭풍처럼 마음을 휘몰아치던 분노가 녀석의 웃음에 그냥 사라지고 만 것이었습니다. 그때 난 순간적으로 알아챘습니다. 아! 분노란 것이 아무리 강하다 하더라도 한순간에 사라질 수 있는 것이구나 하는 것을. 그 후부터 일어나는 어떤 감정도 오래 갖고 있지 않게 되었고 감정에 휘둘리지 않게 되어갔습니다.

그전까지 나는 강하게 올라온 분노란 오랜 시간을 거쳐 삭여내거나 풀어야만 하며, 분노를 일으킨 대상을 통해 해결해야 한다고 무의식적으로 생각하고 있었습니다. 또 더 깊은 무의식에서는 그런

상황에서 분노가 일어나는 것은 마땅하며, 그렇지 않으면 나의 존재감에 흠이 나고, 상처받는 것이라 여겼던 것 같습니다. 그런데 그날의 경험을 통해, 분노하지 않아도 나의 존재는 흠 없이 온전할 수 있으며, 늘 그러하다는 것을 알게 된 것입니다. 그렇게 분노를 비롯한 모든 감정은 순간적으로 생겼다 사라질 수 있음을 배운 것입니다.

사실 우리가 살아가다 보면 이러한 일들이 자주 일어납니다. 집안 식구에 대해 불같이 화가 났는데, 그 일과 전혀 상관없는 이웃집 사람이 잠시 들른 경우, 우리는 그를 보고 웃음 지으며 친절하 마음이 됩니다. 그 순간 어느새 불같은 화는 사라지고 없습니다. 그런데 그가 돌아가고 나면 다시 불같이 화를 내는 것입니다. 그러한 상황이 종종 있지만 우리는 분노가 이렇게 순간적으로 사라질 수 있다는 것을 잘 알아채지 못합니다. 그것은 우리가 그것을 의식적으로 경험하지 않았기 때문입니다.

한번의 알아챌, 이것은 참으로 중요합니다. 사실 그 이전에도 일상에서 이런 일들이 무수히 있었을 것입니다. 그런데 전혀 모르다가 그때 그것을 의식적으로 알아챌 후 감정에 대한 나의 태도에 많은 변화가 생겼습니다. 지켜보는 힘은 이토록 강력한 것입니다. 그리고 이런 생각을 하게 되었습니다. ‘우리가 경험하는 모든 것들에서 이런 알아챌들이 일어난다면 그의 삶은 ‘지혜’ 자체가 되리라’는…

마음의 아픔을 넘어서 가라

대학 때 처음으로 강렬한 사랑의 감정에 눈을 떴습니다. 무엇이든 최초의 경험은 강력한가 봅니다. 그 친구의 몸에 손끝만 닿아도 기쁨으로 온 몸이 떨렸습니다. 어깨를 안으려고 손을 내밀어 천천히 움직여가는 그 순간은 말 그대로 온몸의 세포가 깨어서 우주적인 춤을 추는 듯 했습니다.

손의 감각세포는 극도로 예민해졌고, 그녀의 어깨에 닿는 순간 민감해진 온 신경은 그곳에 집중되어 다른 어떤 것도 내 의식의 세계에 들어오지 못하는 것이었습니다. 그것은 영원의 순간이었습니다. 영원이란 바로 이런 것이라 여겨집니다. 시간이 느껴지지 않고 오직 있는 것은 지금 이 순간 뿐, 그러다 헤어져 집으로 돌아가면 머릿속엔 온통 그녀 생각뿐이고, 꿈속에서 마저 내 개인적인 생활은 없어지는 것 같았습니다.

그러나 아쉽게도 강렬했던 기간은 얼마 지나지 않아 끝이 났습니다. 차라리 서로가 시들해져 떠나간 것이라면 편하게 잊었을 터인데, 이제 막 불붙어 불길이가장 세차게 타오를 때 멈추어야 했고, 더욱이 세상에 태어나 처음으로 경험하는 기쁨의 전율을 더 이상 계속할 수 없다는 것이 내게는 커다란 고통으로 다가왔습니다. 그 쓰라림과 가슴의 통증은 강렬한 기쁨의 크기에 비례하여 내가 감당할 수 없을 만큼 압도적이었습니다.

그즈음 그녀 외에도 두 가지 일이 내 삶의 중심을 차지하고 있었습니다. 하나는 논문을 써야할 급박한 상황이었고, 또 한 가지는 한분에게서 내면의 공부를 하고 있었는데 마침 늘 듣던 말이 '마음의 아픔을 넘어서 가라'였습니다. 거기다 그녀와의 이별로 얻은 고통이 덧붙여져 나는 삼중의 심적 하중을 느끼며 생활해 나갔습니다.

그 당시엔 '마음의 아픔을 넘어서 가라'는 것이 무엇을 뜻하는지 와 닿지 않았습니다. 아픔이 느껴지는데 그 아픔을 어떻게 넘어서 가라는 것인지, 넘어가면 아프지 않은 것인지, 도통 나는 그 의미를 알 수 없었던 것입니다.

그런데 바로 이 사건을 통해 내가 '마음의 아픔'보다 더 큰 존재라는 것을 체험하게 됩니다. 너무도 커서 결코 견디지 못할 것 같은 아픔을, 깨어서 의식적으로 넘어가게 되면 이제 우리는 '자신'이라 여기는 그 '모든

아픔'보다 자기가 더 큰 존재라는 것을 경험할 수 있습니다.

그녀와 헤어진 후 가슴에 실제 통증을 느끼며, 먹지도 못하고 잠도 잘 오지 않는 아픔과, 손발의 힘이 모두 빠져나간 것 같은 무력감을 느끼며 하루하루를 좀비처럼 지냈습니다. 대학 도서관 본관 창문에서 그녀가 귀가하는 모습을 바라보며 맥없이 주저앉기도 했고, 공대 도서관 구석에 틀어박혀 눈에 들어오지 않는 논문을 기계적으로 훑기를 거의 3개월 여간 했던 것 같습니다. 글을 아무리 읽으려 해도 내용이 들어오지 않았고, 머릿속은 하얗게 텅 비어 있을 뿐이었습니다. 그때까지도 가슴 속 아픔은 그 세기가 전혀 줄어들 기미가 없었습니다. 나는 그야말로 아무것도 하지 못하며 세월을 보내고 있었습니다.

그런데 3개월여가 지나간 어느 날, 참으로 놀라운 체험을 하였습니다. 이것은 체험이라기보다는 일종의 알아챌이였는데 내게는 그것이 존재감을 새롭게 느끼는 삶의 전환점이 되었습니다. 어느 때와 마찬가지로 허전하고 아픈 가슴을 느끼며 논문거리를 들고 공대 도서관으로 갔습니다. 학교의 가장 구석에 있던 이 작은 도서관엔 많은 학생들이 자신의 목표를 향해 열심히 공부에 열중하고 있었습니다. 그 중 비어있던 한 자리에 앉으며 '오늘도 어제처럼 눈에 들어오지 않는 글씨들을 마주 하겠구나' 하는 마음으로 아무 생각 없이 책을 펼쳤습니다. 그런데 한 두 페이지를 읽어내려 가던 순간 나는 놀라고 말았습니다. 어! 책이 읽히고 있었던 것입니다. 내용이 머리에 들어왔고, 구도가 잡히며 줄거리가 생생하게 마음의 스크린에 살아서 움직였습니다. 이럴 리가 없는데! 하며 아픈 가슴 속을 느껴보았습니다. 쓰러린 아픔은 여전히 그 자리에 있었고, 사랑의 결핍감은 어제와 똑같이 내 존재의 큰 자리를 차지하고 있었습니다. 그런데 그 와중에 '책이 읽히고 있었던 것입니다!'

나는 이런 상황에 놀랐습니다. 그리고 순간적으로 '아, 바로 이런 것이

“아픔을 넘어서 간다”는 말이 의미하는 것인가하고 자문하였습니다. 내 가슴 속의 아픔은 여전히 전혀 줄어들지 있는데도 그동안 읽히지 않던 글이 눈에 들어오고 다른 모든 일을 ‘할 수 있었던 것입니다.’

그래서야 난 ‘아픔을 넘어서 간다’는 것이 무엇을 뜻하는지 명확히 이해하게 되었습니다. 그것의 핵심은, 마음의 아픔이 사라지는 것이 아니라 나의 ‘존재가 그 아픔보다 더 크다’는 것을 알아챈을 의미했던 것입니다. 그것은 마치 1미터 파도를 두려워하며 한 발짝도 움직이지 못하던 서퍼(surfer)가 수없이 물에 빠지다가 어느 순간 그 파도를 훌쩍 넘어버린 것과 같습니다. 1미터 파도가 오지 않는 것이 아닙니다. 그는 그 파도보다 커진 것입니다. 그는 더 이상 1미터 파도가 주는 아픔을 두려워하지 않게 된 것입니다. 3개월여의 아픔을 의식적으로 느끼며 견뎌내는 동안 존재의 중심은 내 ‘아픔’을 넘어 더 거대한 쪽으로 이미 옮겨져 있었던 것입니다.

그런데 마음의 세계는 서핑의 세계와는 또 다른 면이 있었습니다. 서핑에서는 1미터보다 훨씬 더 큰 2미터 파도가 오면 또다시 두렵고 실력을 키워 넘어가야 하지만 마음의 세계에서는 ‘연역(演繹)’ 또는 ‘통찰 현상’이 있어 강도가 더 센 아픔이 다가와도, ‘나는 그 어떤 아픔보다 더 큰 존재이다’라는 것이 확고히 자리 잡은 이상 흔들림이 없게 되는 것입니다. 이것은 ‘심적인 고통(心的苦痛)’을 끝내버리는 통찰이었습니다. 물론 그 이후에도 간간히 아픔들이 있었지만 그 아픔의 깊은 배경에는 ‘나는 그 어떤 심적 고통보다도 더 큰 존재이다’라는 ‘안전한 평화’가 뿌리내리고 있었습니다.

‘나’도 ‘세계’도 사라지는 체험

그러나 내가 방황하던 이유는 아픔을 끝내기 위함이 아니라 뭔가 인생의 시원한 생명수를 맛보고자 하는 것이었기에 그렇지 못한 답답함을 풀기 위해 또다시 방황을 통한 추구가 계속 되었습니다. 그렇게 이리저리 기웃거리며 호흡 수련도 하고 책도 보며 다양한 강의도 듣던 중에 어떤 의식 프로그램을 듣게 되었습니다. 초기 과정은 심심하다 느껴졌으나 마지막 과정은 상당한 깊이가 있었고 어떤 체험이 일어났습니다.

그 과정이 끝나갈 즈음, 나는 생각을 지우는 연습을 하고 있었습니다. 내면을 들여다보며 어디서 생각이 올라오는지 바라보다가 올라오면 그것을 붙잡아서는 지워버리고, 또 올라오면 지우고를 반복하였습니다. 그렇게 생각 지우기가 기능화 되자 흥미롭게도 지우는 속도가 빨라지기 시작했습니다. 얼마 지나지 않아 떠오르는 ‘생각의 속도’보다 지워 ‘사라지는 속도’가 더 빨라지는 시점에 이르렀고, 따라서 마침내 더 이상 지워야할 생각이 없는 상태가 되었습니다. 마치 방안에서 가구들을 하나하나 치우다가 이제는 다 치우고 텅 비어버린 공간을 마주하고 있는 것과 같았습니다.

그러자 텅 빈 내면의 공간에서, 지워야할 ‘생각’이 떠오르기를 기다리고 있는 ‘나’만 두리번거리고 있는 것이 느껴졌습니다. 그것을 느끼며 잠시 기다리다가 번개에 맞은 듯 번쩍 하고 놀라운 통찰에 이르렀습니다. 바로 이렇게 “생각이 떠오르기를 기다리는 ‘나’란 놈도 하나의 생각이 아닌가?”라는 것이었습니다. 이런 통찰에 이르자 그동안 자동화된 ‘지우기 기능’이 작동하며 갑자기 내면의 배경에서 한시도 쉬지 않고 생각이 떠오르기를 기다리고 있던 ‘나’라는 놈이 ‘스스로를 지워버렸습니다’. 그리고는 알지 못할 나락으로 빠져들기 시작했습니다. 아마 블랙홀이 존재한다면 바로 이런 느낌일 것입니다.

나와 세계는 같이 사라지는 것입니다. 결코 어느 하나만 사라지지 않습니다. 왜냐하면 ‘내’가 곧 ‘세계’이기 때문입니다. 따라서 자신에게 ‘세계가 나타나 있다면’ 그것은 곧 어딘가에 그 세계를 보고 있는 ‘내’가 있다는 증거입니다. 지금 이 순간 당신이 무언가를 ‘의식’하고 있다면 거기엔 이미 그것을 의식하는 어떤 ‘동일시’가 있다는 증거입니다. 그 동일시된 ‘나’를 이 글에서는 ‘감지(感知)’라 부를 것입니다. 우리의 의식발생 과정에서 순수하게 ‘있는 그대로’를 감각한 이후, 그 흔적을 통해 ‘안다’는 느낌을 만들어내는 원인이기 때문입니다.

어쨌든 그렇게 생각지우기를 하던 그 순간 ‘나와 세계’가 한꺼번에 사라져버리고 말았던 것입니다. 그 순간 나는 떠오르는 ‘생각’도 아니었고, 그 생각을 지우는 ‘나’도 아니었으며, 그저 저 깊은 블랙홀로 빠져드는 존재감만 있었습니다. 마치 ‘아무것도 없음’ 또는 무(無)에 온 존재가 몰입되어 있는 것과 같았습니다. 얼마나 지났을까, 온몸이 추웠는지 몸을 떨었고, 누군가 담요 같은 것을 내 어깨에 얹어주며, 밖으로 산책을 데려갔습니다. ‘내가 아니라 발이 걷고 있었습니다. 한 커다란 건물의 뒷산 언덕이었습니다. 거기서도 역시 눈에 많은 것이 보였지만 마음에는 그 어떤 것도 그려지지 않았습니다. 그저 감각적으로 흘러갈 뿐 마음에 어떤 흔적도 남지 않았습니다. 그것은 보아도 보는 것이 아니었습니다. 오직 지금만이 있었으며, ‘안다’는 대상으로 가득 찬 과거와 현재, 미래는 없었습니다. ‘마음이 없는 곳에 시간이 없다’는 것을 그때 깨우쳤습니다. 그저 감각적 정보만이 눈으로 들어올 뿐 내가 ‘아는’ 것은 아무것도 없었습니다. 마음에 어떤 그림도 그려지지 않았습니다. 그렇게 2~3시간이 흘렀을까? 이제는 이 과정을 더 이상 하고 싶지 않았습니다. 어떤 필요도 없었고, 원하는 것도 없었습니다. ‘더 나은 삶의 목표를 정하기’와 같은 몇몇 과정이 남아 있었지만 나는 더 이상 필요

없다는 말을 남기고 집으로 향했습니다. ‘나’를 느낄 수가 없는데 어떻게 그런 ‘나’를 위한 새로운 삶의 목표를 정할 수 있겠는가?

그렇게 3일간을 보냈던 것 같습니다. 아무런 생각도 없이 블랙홀에 빠져든 상태로 며칠을 보낸 후 다시 내용이 있는 의식의 세계로 나왔습니다. 이제 내가 추구하던 것이 얻어진 것일까? 분명하지는 않지만 더 이상 원하는 것이 아무것도 없었으므로 나는 발이 세상에서 떠있는 듯이 3개월여를 그렇게 평화 속에서 지냈습니다.

그러나 그것은 그저 왔다가는 또 하나의 체험일 뿐이었습니다. 그 체험의 강도가 약해지자 일상에서 다시 도전받기 시작했습니다. 전보다 약하긴 했지만 감정이 다시 올라오고, 마음이 물들기 시작했으며, 내적으로 요구하는 것이 생겨나고 의심이 고개를 내밀기 시작했습니다. 이것이 끝이 아니란 말인가?

눈은 모든 것을 보지만 눈 자신을 보지는 못한다

깊은 블랙홀로 빠져드는 체험을 한 후 나는 ‘이제 끝났나보다. 더 이상 얻을 것이 없는 것 같다’는 생각을 했습니다. ‘내가 없는 무아’라는 것이 이제서야 무엇인지 알 것 같았습니다. 한번 깊은 미궁 속에 빠져본 후 그 미궁의 깊이, 온통 미지이며 아무런 흔들림도 없는 절대무와 같은 그것이 존재 깊숙이 자리 잡고 앉아 내게서 떠나지 않고 있었습니다. 그저 암흑만이 있고 밖에도 내면에도 아무것 없는 그야말로 무의 상태에서 3일간을 지낸 후 내 마음은 ‘그래, 내 생의 작업이 드디어 끝났구나’라고 느꼈습니다. 길을 걸어도 음식을 먹어도 그 블랙홀의 ‘무’의 감각이 늘 함께 했습니다. 내면엔 그저 평화가, 외부엔 아무 일도 일어나지 않고 있었습니다.

그런데 3개월가량 지나자 서서히 그 '감각'이 희미해지면서 이전보다는 약하지만 다시 생각에 휘둘리고 미세한 감정이 일어나며 무의 감각이 서서히 사라져가는 것이었습니다. 그때서야 이것이 전부가 아니라고 생각되기 시작했습니다. 세상 모든 사람을 속일 수 있어도 자신을 속일 수는 없는 법입니다. 내면에서 '아직 부족하구나'라는 생각이 올라오고 다시 흔들리는 것을 막을 수 없었습니다. 도대체 뭐가 더 있단 말인가? 소위 말하는 무아의 체험을 한 것이 아니란 말인가? 아니면 무아의 체험이란 것도 그냥 하나의 체험에 불과하며 지속될 수 없다는 말인가?

그리하여 마음은 또다시 현재를 떠나 여행하기 시작했습니다. 그러다 꼭 알맞은 시기로 느껴지는 때에 '절대'의 입장에서만 말하고 있는 『아이앰댓』이라는 책을 접하게 되었습니다. 그 책을 매우 흥미롭게 읽었는데, 그 이유는 질문자들이 마음에 들었기 때문입니다. 스승에게 무조건 고개 숙이지 않고 집요하게 묻는 것이 마치 내가 묻고자 하는 것을 꼭 집어서 대신 물어주는 듯했고, 그 대답 또한 시원했던 것입니다. 20대 반 불경을 접했을 때 나가세나와 석가모니의 문답집을 보는 것과는 같았습니다. 다른 글과는 달리 이 경전은 나가세나 비구가 석가모니와 설전을 벌이는 장면이 아주 상세히 나와 있었습니다. 이 책은 석가모니에게 고개 숙이며 그저 '네, 네'만 하는 다른 경전들과는 확실히 달랐습니다. 그와 같이 『아이앰댓』도 역시 스스로 이해되거나 체험이 일어나지 않는 한 끊임없이 의문을 던지는 질문자들과, 그에 대해 한 치의 흔들림 없이 대답하는 마하라지의 명철한 대답이 시원하게 느껴졌습니다.

그런데 책을 읽어가던 중 막히는 부분이 있었습니다. 바로 '눈은 모든 것을 보지만 눈 자신을 보지는 못한다'라는 문구였습니다. 뭔가 이해될 듯 하면서도 시원하게 수용되지 않는 이 문구가 가슴에 들어와 뺏날

며칠이고 떠나지 않았습니다. ‘화두란 이런 것이 아닐까? 스승이 주어서가 아니라 어떤 계기로 가슴속 깊이 들어와 제 스스로 떠나지 않는 문구! 내가 일부러 그것을 붙잡고 놓지 않으려고 하는 것이 아니라 그 문구 스스로가 내 가슴 안에 들어와 자리 잡고 떠나지 않는 것!’ 거기에 내가 할 수 있는 일이라고는 아무것도 없었습니다. 밤이면 그 문구와 함께 잠이 들고, 아침에 일어나면 그 문구와 함께 또 하루를 시작했습니다. 마치 문지방에 서 있는 듯이 알듯 말듯 한 느낌이 나를 사로잡아 이 의문에서 멀어지지 못하도록 하였습니다. 아마도 이 말의 뜻을 이해하기에 너무도 먼 곳에 있었다면 이렇게 사로잡히지는 않았을 것입니다. 그런데 바로 한발만 내디디면 이해될 상태에 와있었기에 그토록 그 말에 사로잡힌 것이 아니었을까? 그래서 ‘화두’는 누군가가 주는 것이 아니라 그 스스로 자신에게서 떠나지 않는 것, 즉 내 안에서 살아있는 ‘활구(活句)’일 수밖에 없다고 이제는 느끼는 것입니다. 그리고 그 활구는 나의 의지를 몰수하여 모든 에너지가 그를 따르도록 하였던 것입니다.

그 상태에서 며칠이 흘렀는지 알 수 없지만 분명한 것은 그 당시 화두였던 ‘눈은 모든 것을 보지만 눈 자신을 보지는 못 한다’에 나의 온 의식이 집중되었다는 사실입니다. 그러다 어느 날, 아! 그것이 온몸으로 확연히 이해되었습니다. 그 순간 수많은 것들이 떨어져나가는 느낌이었습니다. 아주 가벼워져 아무런 무게감을 느끼지 못하는 자유로움이 있었습니다.

눈이 모든 것을 보듯이 내 마음의 근본도 마음에서 일어나는 모든 것을 봅니다. 거기에는 생각도, 감정도, 그 밑바탕의 느낌들 및 기타 마음에 의해 느껴지고 알려지고 경험되는 모든 것이 포함됩니다. 그것들은 모두 대상일 뿐 진정한 내가 아니었던 것입니다. 진정한 나는 그저 경험되지

근원의식에 일종의 흔적인 감지(感知: ‘익숙하다, 안다’는 느낌을 일으키는 것)를 남기는데, 이후 저장된 흔적인 감지와 지금 새롭게 주의가 가서 감각된 정보가 비교, 대조되면서 우리 내면에 생각과 의식을 일으킵니다.

그러나 생각도 결국 근원 에너지의 패턴입니다. 따라서 생각의 내용에 빠지지 않고 생각을 ‘감각하기’ 시작하면, 그것을 정밀하게 들여다보게 되고 그것이 의식에너지의 ‘작용’임을 알아채게 됩니다. 그런 후에는 일어났다 사라지는 생각이라는 패턴과 감정이라는 패턴, 더 미세한 감지라는 패턴을 볼 수 있습니다.

이것을 물로 비유하자면, 생각과 감정과 감지는 일종의 파도입니다. 분명한 모양이 있으며 서로 간에 구별이 됩니다. 그런데 그것을 좀더 자세히 들여다보면 모두가 물의 ‘작용’임을 보게 됩니다. 그리고 마지막으로 물의 작용이란 일어났다 사라지는 현상이라는 것을 눈치채게 됩니다. 우리의 근원은 바로 이 물과 같으며 그래서 일상에서 모양 있고 구별되는 세계의 밑바탕에 아무 구별 없는 세계가 동시에 있다고 하는 것입니다.

동일시: 삶을 ‘알게’ 해주는 유용한 도구

생각과 의식이 발생하면 이때부터 어느 한 생각과의 동일시가 일어나고, 동일시가 일어나면 에너지가 주로 쏟아 부어지는 부분인 ‘나’가 고착되며, 이후 ‘나 아닌 것’과의 끌림과 밀침을 통해 좋다, 싫다는 감정이 일어나게 됩니다.

예를 들면, 도로에서 차 한대가 급하게 끼어듭니다. 순간 화가

일어납니다. 그런데 사실 이렇게 화가 나는 것은 ‘저런 행동을 해서는 안된다’라는 생각이 내면에 저장되어 있었기 때문입니다. 그 생각과 ‘내’가 동일시되어 있는 것이지요. 즉, 그 주체가 되는 생각이 반대되는 상황으로 인한 생각과 부딪혀 밀침의 감정이 일어난 것입니다. 그런데 흥미로운 점은 이 두 가지 생각 모두가 저 밖의 ‘외부’에서 일어나는 것이 아니라 사실은 이 ‘내면의 세상’에서 일어나는 생각들이고, 나의 생명에너지가 그 중 하나의 생각과 동일시 될 때 분노의 느낌이 분명해진다는 점입니다. 만일 이때 일어난 생각과 동일시가 되지 않고 초연히 이 두 생각들이 생겼다 사라지는 현상을 볼 수 있었다면 자유에 한발 가까워졌을 것입니다.

다시 말해 동일시란 지금 일어나는 수많은 생각들 중, 그동안 살아오면서 내가 받아들이고 인정한 생각의 네트워크에 유사한 것을 ‘나’라고 이름 붙여 에너지 중심을 삼는 것입니다.

감정: 감지들의 밀고 당기는 관계를 보여주다

현재 일어난 상황이, ‘나’와 동일시된 생각에 일치하거나 불일치함에 따라 끌림(탐욕)과 밀침(저항)이 발생하는데 그 에너지가 증폭되면서 감정이 일어납니다. 대표적 감정을 단계별로 나누면 밀침에 해당하는 것에는 무기력 또는 냉담함, 슬픔, 두려움, 증오, 분노가 있고, 끌림에 해당하는 것으로는 육체적 즐거움에 대한 탐닉, 사랑에 대한 탐닉, 정신적 기쁨에 대한 탐닉이 있습니다.

냉담함이란 얼어붙어 움직이지 못하며 에너지가 갇혀 있는 것을 말합니다. 거기서 조금 나와 움직일 수 있지만 수동적으로 느끼기만 하는

슬픔이 있습니다. 그 후 뭔가 대처를 해보고 싶지만 상처를 입을까 함부로 움직이지 못하는 두려움이 있고, 상대를 향해 쏟아내기 시작하는 증오가 있습니다. 그리고는 드디어 폭발하는 분노가 있습니다.

탐욕에는 크게 육체적, 과도적, 정신적 탐욕이 있는데, 육체적 탐욕은 즐거움을 갈망하는 것으로 나타나고, 과도적인 탐욕은 흔히 갈애(渴愛)라고 하는 사랑의 탐욕으로, 그 후 정신적 탐욕은 기쁨에 탐닉하는 형태로 나타납니다.

이 모든 감정들을 느끼고 사용하는 것은 좋지만 문제가 되는 것은 그 감정들에 빠지는 것입니다. 저항하게 되는 감정들은 위협의 신호로 보고, 탐욕하게 되는 감정들은 잠시 누린다고 여긴다면 이들을 잘 사용하는 것이 됩니다.

빠지지 않기 위해서는 이러한 감정에 대해 내면에서 끌리거나 밀치는 순간을 알아채면 됩니다. 그렇게 되면 그것을 향해 생겨나는 에너지 통로를 멈출 수 있습니다. 사실 모든 감정은, 그 전에 생겨나 있는 감지와 동일시되면서 에너지 통로가 생성되고 그를 통해 생명에너지가 주로 부어져, 그것과 밀침 또는 끌림이 일어나 발생하는 것입니다. 그렇게 일어난 감정은 나의 심신을 온통 물들이게 됩니다.

그러므로 어떤 생각에 끌리거나 저항할 때 그 생각의 짝이 되는 숨겨진 주체생각을 순간적으로 알아채게 되면 주체생각과의 자동적인 동일시가 멈추고, 그로 인해 에너지 통로가 생기지 않으며 그 두 생각 전체를 그냥 바라볼 수 있게 됩니다.

감각에 열려있기

이렇게 어느 한 생각이나 어느 한 감지와 동일시를 알아채기 위해

‘모든 감각에 열려있기’라는 방법을 사용할 수 있습니다.

예를 들어 자신의 몸을 민감한 진동체라고 생각합니다. 그리고 주의를 몸에 둡니다. 사방에서 날아와 내 몸에 부딪히는 소리가 몸의 어느 부위에 자극을 주고 공명을 일으키는지에 주의합니다. 그렇게 하면 사방에서 들리는 모든 소리를 들을 수 있습니다. 어느 한 소리에 빠지지 않고 모든 소리를 듣는 것입니다. 보통 우리의 주의를 소리 나는 사물이나 장소로 빠르게 달려가 그것만을 듣습니다. 그렇기에 들려오는 수많은 소리들 중 하나의 소리에 귀를 기울이며 거기에 빠지는 것입니다. 그 습관적인 ‘빠짐’을 멈춰보는 것입니다.

그와 같이 시각도 마찬가지입니다. 주의를 자신에게 두고 사방을 봅니다. 어느 한 가지에 시각적 주의가 빠지지 않도록 하여 보게 되면 시야에 나타나는 모든 것이 ‘보이게 됩니다’. 어느 한 가지를 ‘보는’ 것이 아니라 ‘보이는’ 것입니다.

그와 같이 내적인 감정이나 생각도 그렇게 할 수 있습니다. 생각과 감정 하나에 빠지지 말고 그냥 내적 중심에 주의를 남겨둔 채 있으면서 열어놓습니다. 그렇게 되면 모든 생각과 감정 및 느낌들이 전체적으로 ‘느껴집니다.’ 어느 하나를 ‘느끼려고’ 하거나, 어느 한 가지 느낌이나 생각, 감정에 ‘빠지지’ 않은 채 그 모든 것을 향해 열려있기가 가능합니다.’ 그리되면 모든 것이 느껴지고, 보이고, 생각되어짐을 알 수 있습니다. 더 나아가 그 ‘보여짐’이 깊어지면 내가 동일시 되어있는, 그래서 ‘내’게 보이지 않던 ‘주체생각’도 보이게 됩니다. 사실 주체가 되는 생각이나 느낌은 잘 보이지 않습니다. 그것은 이미 ‘내’가 되어있기 때문입니다. 그러므로 그렇게 동일시된 주체생각을 보기 위해서는 섬세하고 투명하며 중도적인 자세가 요구됩니다.

깨어있기: '있음'을 깨닫기

깨어있기는 투명한 의식의 상태이며, 아무런 '안다'는 생각이나 느낌이 없이 열려있는 의식을 말합니다. 보통 우리는 어떤 생각이나 느낌을 늘 의식하고 있으며, 그것을 내용이 있는 의식이라고 부릅니다. 그러나 깨어있기는 어떤 내용도 없는 의식이며, 그런 의미에서 '의식이 없다'라고도 할 수 있습니다. 그렇지만 항상 현재에 반응할 수 있는 상태이므로 텅 빈, 열려있는 의식이라 하는 것입니다.

그래서 생각이 감각되기 시작하면 이제 그 생각을 '아는 깨어있는 의식' 느끼기로 갑니다. 깨어있기는 수동적으로 감각하기입니다. 의식과 생각, 감정, 감지 등 모든 것을 수동적으로 감각하는 것입니다. 다가오는 대로 감각하기, 이것이 깨어있기의 정의입니다. 그리고 그 깨어있기가 항상 가능하도록 열려있는 것입니다.

깨어있기 연습 과정에서 졸림이 일어나기도 하는데 졸린다는 것은 지금 깨어있는 것이 아니라 '깨어있다'는 '감지' 속에 있기 때문입니다. 우리의 의식은 놀라운 능력을 가지고 있어 '깨어있다'는 느낌도 만들어냅니다. 즉, 일종의 미세한 이미지를 만들어 느끼고 있는 것입니다. 그것 역시 고정된 과거이기에 졸리는 현상이 일어납니다. 변화가 없으면 의식은 졸음에 빠집니다. 이때는 그 이미지를 느끼고 있는 깨어있는 의식을 느끼도록 해야 합니다.

또 피곤하다는 현상도 나타납니다. 힘들고 피곤하다는 것은 내적인 끌림이나 밀침에 에너지를 낭비하기 때문입니다. 끌림은 뭔가 좋은 경험을 하였다고 판단하여 그것을 계속 맛보려고 하는 데서 오는 것이고, 밀침은 뭔가 자신은 열등하다고 느끼거나 잘 안될까 불안하거나 다른 일들에 신경이 쓰이는 등 그 느낌에 저항할 때 일어납니다. 그 저항과

탐욕에 에너지를 낭비하기에 피곤한 것입니다. 이때는 그저 자신이 내적으로 무언가에 끌리거나 밀치고 있다는 것을 알아채고 깨어있기 상태로 돌아오면 됩니다.

각성(覺性: 의식의 본질을 깨닫기, 느끼는 자로 있기)

‘느끼는 자’로 있는 것을 의미합니다. 다시 말하면 근원으로 있는 것입니다. 깨어있는 의식을 느끼거나 순수한 있음을 느끼는 것이 아니라 그것을 가능하게 하는 ‘존재하는 자로 있기’입니다.

근원의식에 일종의 흔적인 감지(感知: '익숙하다, 안다'는 느낌을 일으키는 것)를 남기는데, 이후 저장된 흔적인 감지와 지금 새롭게 주의가 가서 감각된 정보가 비교, 대조되면서 우리 내면에 생각과 의식을 일으킵니다.

그러나 생각도 결국 근원 에너지의 패턴입니다. 따라서 생각의 내용에 빠지지 않고 생각을 '감각하기' 시작하면, 그것을 정밀하게 들여다보게 되고 그것이 의식에너지의 '작용'임을 알아채게 됩니다. 그런 후에는 일어났다 사라지는 생각이라는 패턴과 감정이라는 패턴, 더 미세한 감지라는 패턴을 볼 수 있습니다.

이것을 물로 비유하자면, 생각과 감정과 감지는 일종의 파도입니다. 분명한 모양이 있으며 서로 간에 구별이 됩니다. 그런데 그것을 좀더 자세히 들여다보면 모두가 물의 '작용'임을 보게 됩니다. 그리고 마지막으로 물의 작용이란 일어났다 사라지는 현상이라는 것을 눈치채게 됩니다. 우리의 근원은 바로 이 물과 같으며 그래서 일상에서 모양 있고 구별되는 세계의 밑바탕에 아무 구별 없는 세계가 동시에 있다고 하는 것입니다.

동일시: 삶을 '알게' 해주는 유용한 도구

생각과 의식이 발생하면 이때부터 어느 한 생각과의 동일시가 일어나고, 동일시가 일어나면 에너지가 주로 쏟아 부어지는 부분인 '나'가 고착되며, 이후 '나 아닌 것'과의 끌림과 밀침을 통해 좋다, 싫다는 감정이 일어나게 됩니다.

예를 들면, 도로에서 차 한대가 급하게 끼어듭니다. 순간 화가

일어납니다. 그런데 사실 이렇게 화가 나는 것은 ‘저런 행동을 해서는 안된다’라는 생각이 내면에 저장되어 있었기 때문입니다. 그 생각과 ‘내’가 동일시되어 있는 것이지요. 즉, 그 주체가 되는 생각이 반대되는 상황으로 인한 생각과 부딪혀 밀침의 감정이 일어난 것입니다. 그런데 흥미로운 점은 이 두 가지 생각 모두가 저 밖의 ‘외부’에서 일어나는 것이 아니라 사실은 이 ‘내면의 세상’에서 일어나는 생각들이고, 나의 생명에너지가 그 중 하나의 생각과 동일시 될 때 분노의 느낌이 분명해진다는 점입니다. 만일 이때 일어난 생각과 동일시가 되지 않고 초연히 이 두 생각들이 생겼다 사라지는 현상을 볼 수 있었다면 자유에 한발 가까워졌을 것입니다.

다시 말해 동일시란 지금 일어나는 수많은 생각들 중, 그동안 살아오면서 내가 받아들이고 인정한 생각의 네트워크에 유사한 것을 ‘나’라고 이름 붙여 에너지 중심을 삼는 것입니다.

감정: 감지들의 밀고 당기는 관계를 보여주다

현재 일어난 상황이, ‘나’와 동일시된 생각에 일치하거나 불일치함에 따라 끌림(탐욕)과 밀침(저항)이 발생하는데 그 에너지가 증폭되면서 감정이 일어납니다. 대표적 감정을 단계별로 나누면 밀침에 해당하는 것에는 무기력 또는 냉담함, 슬픔, 두려움, 증오, 분노가 있고, 끌림에 해당하는 것으로는 육체적 즐거움에 대한 탐닉, 사랑에 대한 탐닉, 정신적 기쁨에 대한 탐닉이 있습니다.

냉담함이란 얼어붙어 움직이지 못하며 에너지가 갇혀 있는 것을 말합니다. 거기서 조금 나와 움직일 수 있지만 수동적으로 느끼기만 하는

슬픔이 있습니다. 그 후 뭔가 대처를 해보고 싶지만 상처를 입을까 함부로 움직이지 못하는 두려움이 있고, 상대를 향해 쏟아내기 시작하는 증오가 있습니다. 그리고는 드디어 폭발하는 분노가 있습니다.

탐욕에는 크게 육체적, 과도적, 정신적 탐욕이 있는데, 육체적 탐욕은 즐거움을 갈망하는 것으로 나타나고, 과도적인 탐욕은 흔히 갈애(渴愛)라고 하는 사랑의 탐욕으로, 그 후 정신적 탐욕은 기쁨에 탐닉하는 형태로 나타납니다.

이 모든 감정들을 느끼고 사용하는 것은 좋지만 문제가 되는 것은 그 감정들에 빠지는 것입니다. 저항하게 되는 감정들은 위협의 신호로 보고, 탐욕하게 되는 감정들은 잠시 누린다고 여긴다면 이들을 잘 사용하는 것이 됩니다.

빠지지 않기 위해서는 이러한 감정에 대해 내면에서 끌리거나 밀치는 순간을 알아채면 됩니다. 그렇게 되면 그것을 향해 생겨나는 에너지 통로를 멈출 수 있습니다. 사실 모든 감정은, 그 전에 생겨나 있는 감지와 동일시되면서 에너지 통로가 생성되고 그를 통해 생명에너지가 주로 부어져, 그것과 밀침 또는 끌림이 일어나 발생하는 것입니다. 그렇게 일어난 감정은 나의 심신을 온통 물들이게 됩니다.

그러므로 어떤 생각에 끌리거나 저항할 때 그 생각의 짝이 되는 숨겨진 주체생각을 순간적으로 알아채게 되면 주체생각과의 자동적인 동일시가 멈추고, 그로 인해 에너지 통로가 생기지 않으며 그 두 생각 전체를 그냥 바라볼 수 있게 됩니다.

감각에 열려있기

이렇게 어느 한 생각이나 어느 한 감지와와의 동일시를 알아채기 위해

‘모든 감각에 열려있기’라는 방법을 사용할 수 있습니다.

예를 들어 자신의 몸을 민감한 진동체라고 생각합니다. 그리고 주의를 몸에 둡니다. 사방에서 날아와 내 몸에 부딪히는 소리가 몸의 어느 부위에 자극을 주고 공명을 일으키는지에 주의합니다. 그렇게 하면 사방에서 들리는 모든 소리를 들을 수 있습니다. 어느 한 소리에 빠지지 않고 모든 소리를 듣는 것입니다. 보통 우리의 주의를 소리 나는 사물이나 장소로 빠르게 달려가 그것만을 듣습니다. 그렇기에 들려오는 수많은 소리들 중 하나의 소리에 귀를 기울이며 거기에 빠지는 것입니다. 그 습관적인 ‘빠짐’을 멈춰보는 것입니다.

그와 같이 시각도 마찬가지입니다. 주의를 자신에게 두고 사방을 봅니다. 어느 한 가지에 시각적 주의가 빠지지 않도록 하여 보게 되면 시야에 나타나는 모든 것이 ‘보이게 됩니다’. 어느 한 가지를 ‘보는’ 것이 아니라 ‘보이는’ 것입니다.

그와 같이 내적인 감정이나 생각도 그렇게 할 수 있습니다. 생각과 감정 하나에 빠지지 말고 그냥 내적 중심에 주의를 남겨둔 채 있으면서 열어놓습니다. 그렇게 되면 모든 생각과 감정 및 느낌들이 전체적으로 ‘느껴집니다.’ 어느 하나를 ‘느끼려고’ 하거나, 어느 한 가지 느낌이나 생각, 감정에 ‘빠지지’ 않은 채 그 모든 것을 향해 열려있기가 가능합니다.’ 그리되면 모든 것이 느껴지고, 보이고, 생각되어짐을 알 수 있습니다. 더 나아가 그 ‘보여짐’이 깊어지면 내가 동일시 되어있는, 그래서 ‘내’게 보이지 않던 ‘주체생각’도 보이게 됩니다. 사실 주체가 되는 생각이나 느낌은 잘 보이지 않습니다. 그것은 이미 ‘내’가 되어있기 때문입니다. 그러므로 그렇게 동일시된 주체생각을 보기 위해서는 섬세하고 투명하며 중도적인 자세가 요구됩니다.

깨어있기: '있음'을 깨닫기

깨어있기는 투명한 의식의 상태이며, 아무런 '안다'는 생각이나 느낌이 없이 열려있는 의식을 말합니다. 보통 우리는 어떤 생각이나 느낌을 늘 의식하고 있으며, 그것을 내용이 있는 의식이라고 부릅니다. 그러나 깨어있기는 어떤 내용도 없는 의식이며, 그런 의미에서 '의식이 없다'라고도 할 수 있습니다. 그렇지만 항상 현재에 반응할 수 있는 상태이므로 텅 빈, 열려있는 의식이라 하는 것입니다.

그래서 생각이 감각되기 시작하면 이제 그 생각을 '아는 깨어있는 의식' 느끼기로 갑니다. 깨어있기는 수동적으로 감각하기입니다. 의식과 생각, 감정, 감지 등 모든 것을 수동적으로 감각하는 것입니다. 다가오는 대로 감각하기, 이것이 깨어있기의 정의입니다. 그리고 그 깨어있기가 항상 가능하도록 열려있는 것입니다.

깨어있기 연습 과정에서 졸림이 일어나기도 하는데 졸린다는 것은 지금 깨어있는 것이 아니라 '깨어있다'는 '감지' 속에 있기 때문입니다. 우리의 의식은 놀라운 능력을 가지고 있어 '깨어있다'는 느낌도 만들어냅니다. 즉, 일종의 미세한 이미지를 만들어 느끼고 있는 것입니다. 그것 역시 고정된 과거이기에 졸리는 현상이 일어납니다. 변화가 없으면 의식은 졸음에 빠집니다. 이때는 그 이미지를 느끼고 있는 깨어있는 의식을 느끼도록 해야 합니다.

또 피곤하다는 현상도 나타납니다. 힘들고 피곤하다는 것은 내적인 끌림이나 밀침에 에너지를 낭비하기 때문입니다. 끌림은 뭔가 좋은 경험을 하였다고 판단하여 그것을 계속 맛보려고 하는 데서 오는 것이고, 밀침은 뭔가 자신은 열등하다고 느끼거나 잘 안될까 불안하거나 다른 일들에 신경이 쓰이는 등 그 느낌에 저항할 때 일어납니다. 그 저항과

탐욕에 에너지를 낭비하기에 피곤한 것입니다. 이때는 그저 자신이 내적으로 무언가에 끌리거나 밀치고 있다는 것을 알아채고 깨어있기 상태로 돌아오면 됩니다.

각성(覺性: 의식의 본질을 깨닫기, 느끼는 자로 있기)

‘느끼는 자’로 있는 것을 의미합니다. 다시 말하면 근원으로 있는 것입니다. 깨어있는 의식을 느끼거나 순수한 있음을 느끼는 것이 아니라 그것을 가능하게 하는 ‘존재하는 자로 있기’입니다.