



## 체험담

이 책의 연습들을 글로서 읽을 때와 실제 자연에 나가 연습한 후의 경험은 큰 차이가 납니다. 다음의 글을 읽고 스스로 '연습'을 실행해보시길...

## 생각과 느낌의 경계

| 천강 / 사업, 홀로스 발기인 |

이 글은 지난 11월 30일부터 며칠간 진행된 깨어있기 프로그램의 1단계 체험담입니다. 그동안 지속적으로 만남을 가져온 일부 홀로스 발기인인 목요모임 회원들에게 천강 님이 자신의 체험을 그대로 전달하기 위해 발표한 내용입니다.

제가 얼마 전 목요모임 여러분들께 메일을 보내면서 몇 번을 고쳐 썼습니다. 처음에 썼던 메일은 이런 거였어요. '아! 내가 20년 동안 찾아 헤매던 결과물이 이거였다'. 그런데 가만히 읽어보니 너무 비약하는 것 같기도 해서 다시 썼는데, 그만큼 제가 전달하고자 하는 결과물에 대해 포인트를 맞춰봤지만, 설명은 그냥 글자로만 보이고 그 체험에 대한 것이 와 닿지 않았던 것이지요. 이번에 하게 된 체험이 분명 그동안의 것과 차이가 있는데 이게 무슨 차이일까? 그것을 설명할 방법이 없었던 것입니다. 그래서 정확한 전달을 위해서는 여러분들을 체험시키는 것 외에는 방법이 없다라고 생각했어요.

지난 11월 월인 님이 안내하는 프로그램 체험을 위해, 통나무집에 들어간 지 6일째 되는 날, 순간적으로 무언가를 봤어요. 그것은 그냥 탁~ 들어가 보게 된 것입니다. 거기에 들어가 보니 내가 밖에 있었던 때가 생각이 잘 안나요. 일단 들어가긴 했는데 문을 못 찾겠는 거예요. 다시 나와서 어느 문으로 들어갔는지 찾아보았는데 계속 찾지를

못하겠더군요. 그냥 저절로 들어가질 뿐인 겁니다.

그러면 나한테 어떤 현상이 일어났고 무엇이 바뀌었느냐? 대부분의 경우 어떤 수련을 갔다 오게 되면 저는 광분(?)을 하게 됩니다. 뭐라고 표현해야 하나, 목소리가 달라진다는 게 맞을 것 같네요. 목소리가 달라지고 제스처가 나오고 내 경험의 흥분이 상대방에게 전달 됐는지 안됐는지 보다가, 상대방이 흥분이 안됐다면 억지로라도 흥분을 시켜야만 되는 것이 나의 패턴이었습니다. 그런데 이번에 갔다 와서는 몇 사람과 얘기하면서 느끼는데 그런 식이 안되는 거예요. 왜 안될까? 그동안은 말로 설명할 수 있었고 여러분들에게 어떻게 하면 되니까 가보라고 할 수 있었어요. 그런데 이것은 체험이라기보다는 봤다라고 하는 게 나올 것 같아요. 어떤 상태를 봤다. 보고 나니까 과거로, 보지 않던 때로 돌아갈 수가 없는 것이지요.

그동안 의식훈련이라는 것을 쪽 하면서 목표로 잡았던 것은 평상심이었습니다. 평상심이 도이고, 일상의 도라는 것이 나와야 된다는 거지요. 아무리 깊은 체험이 있다 해도 일상에 돌아왔을 때 유지되지 않는다면 의미 없다는 것입니다. 그것은 어느 날 바지를 입는데 입고 나서 왼발을 먼저 넣었어? 오른발을 먼저 넣었어? 라고 자문해보면 기억을 못하는 것과 같지요. 그런데 이제는 생각하려고 하지도 있는데 문득 보인다는 거였어요. 바지를 입는데 어느 쪽 다리가 먼저 들어가는구나 하는 게 보이더라는 거지요. 그리고 문을 열고 들어가려는데 ‘아! 내 왼발이 먼저 들어가는구나’ 하는 게 보이는 겁니다. 행동과 사건과 내 생각의 흐름이 동시에 느껴진다고 표현할 수 있을 것 같아요.

그러면 그러한 것들이 이 현실에서 어떤 도움을 줄까요? 예를 들면, 말을 할 때 지금 제가 얘기하는 제 목소리를 듣는 거예요. 전에는 의식을

해야만 들렸거든요. 이제는 무언가를 인식하고 듣는 게 아주 포괄적이 된 것입니다. 지금 시야가 넓어져 여러분들의 표정도 다 보이면서 또 내 목소리도 들려요. 동시에 여기 이 프로젝트에서 나오는 기계음도 같이 들립니다. 지금 말하고 있는데 내 목소리가 탁탁~ 튀는 것도 같이 느껴져요. 그러면서도 이야기하는 스토리를 잃지 않아요. 왜 그러냐면, 생각을 따라 말을 하는 게 아니라 말이 떠오르는 것이기 때문입니다. 생각이 끌고 가는 게 아니라는 거예요.

이것을 경험한 후 내가 깨달은 것은 공감, 경청이라는 것은 노력해서 되는 것이 아니라는 것입니다. 그것은 되어져야 하는 것이지요. 지금은 내가 노력하지 않아도 한 사람을 보면 그 사람에게 붙여져 있는 의식적 이름표가 떨어져 있어요.

이러고 나서 2~3일 뒤에 아들한테서 연락이 왔어요. 요즘 우리 애가 서울예전에 합격을 했기 때문에 굉장히 기쁨에 차있습니다. 자기 실력에 전혀 갈 수 없다고 생각했던 곳에 붙었으니 자다가도 웃고 ‘이게 꿈이야!’라고 얘기도 한다고 합니다. 이번에 졸업공연을 했는데, 서울예전에 들어가고 난 후 자신감이 생겨서 한 고등학교 졸업 공연이예요. 그런데 그 공연을 본 후 사람들이 다들 놀라는 거예요. 애가 진짜 배우구나. 나이 드신 부인들이 와서 사인을 받아가지, 거기에 참가했던 외국 여자가 “지금 그리스(Grease)를 공연했는데, 나도 미국에서 배우로 무대에 서봤지만 당신이 연기하는 것을 보니 내가 그리스(Grease)를 잘못 해석했었구나. 당신한테 배워야겠다.” 그렇게 얘기를 했다는 겁니다. 자기가 들을 수 없었던 찬사를 다 들은 거죠. 그 얘기를 엄마한테 하니깐 엄마는 더 기뻐서 너무 좋아 웃으며 저에게 이야기하는 거예요. 그런데 그 순간 집사람 얼굴을 보면서 저는 이렇게 느껴지는 거예요. 땅 색깔의 동그란 모양에 구멍이 뚫려 있는데 검은

부분과 흰 부분이 있어요. 거기 옆에 있는 것들이 막 왔다 갔다 하고 밑에 길게 입이 벌어져 보여요. 그런 모습이 ‘웃는다’라고 전달되는 것이 아니라 그냥 분별없이 있는 그대로 보이는 거예요. 그래서 생각을 해봤죠. 이 상태가 무슨 상태일까? 어린 아이가 태어나서 부모를 보든, 다른 사람을 보든, 보는 시각이 그렇지 않을까 싶어요. 판단 분별이 떨어졌다는 얘기는 내가 무슨 사물을 볼 때 그 사물과 연결되어 있는 스토리나 이름이 떠오르는 것이 아니라 그냥 있는 그대로를 느낀다는 것을 말합니다.

그래서 그때 ‘아내가 기쁘고 자식이 기뻐하는 상황에서 네 마음은 춤추지 않니?’ 라고 자문하면서 내 마음을 보는데 순간 내 마음이 없어졌어요. 아! 마음이 내 것이 아니구나. 그렇다면 마음이 없어졌으면 나는 감동이 없나? 야! 좋다~ 이러면 감정이 섞인 거예요. 그런데 이제는 그렇게 얘기하는 게 쑥스러워요. 자연스럽지가 않더라는 거죠. 그래서 이것과 연관되어 제 뇌리에 떠오른 게 창조였습니다. 성경을 보면 처음에는 혼돈의 상태입니다. 혼돈이 그치면서 하늘과 땅이 나타나고 사물이 나타나죠. 동물도 짓고, 식물도 짓고, 사람도 나타나죠. 그리고 하느님이 뭐라고 하셨냐 하면 ‘보기에 참 좋았다’라고 해요. 제가 느끼는 ‘보기에 참 좋았다’란 것은 Beautiful이란 뜻이 아니라 ‘그냥 그것’입니다. 만들어 놓은 그대로야! 이런 느낌이 들었어요. 거기에는 판단과 분별이 없다는 거죠. 그럼, 창조는 누가 하는 것이냐, 하느님이 창조하시는 게 아니고 인간이 한다는 거예요. 아담에게 하느님께서 뭐라고 하셨어요? 거기다 이름을 붙이라 그러셨지요. 이름을 붙인다는 게 창조라는 거죠.

이런 과정을 겪으면서 제가 시계를 봅니다. 벽에 걸려있던 시계의 종류가 여러 개인데, 시계! 하고 부르면서 보면 벽에 붙어 있던 그것이 ‘어! 나 시계 아냐.’ 그러는 겁니다. ‘어, 재도 시계? 재랑 나랑 모양도

다르고 다 달라.’ 그러는데, 아! 이름이라는 것은 커뮤니케이션을 위해 필요해서 붙인 것이고, 내가 붙일 이름이 필요하구나 하는 것을 알게 되었어요. 그게 인디언들이 했던 방식이거든요.

이런 일이 일어나고 난 다음 일요일에 Y 사장을 만났습니다. Y 사장이 제일 먼저 걱정했던 것이 뭐냐면 ‘어휴! 저 사람이 월인 님과 가서 도를 닦다가 넘어가나보다. 앞으로 사업은 어찌고, 난 어떻게 혼자 놀지’라는 것이었습니다. 그리고는 만나자마자 ‘그래! 알아듣겠는데 그게 사업하고 무슨 상관이 있어’ 이렇게 단도직입적으로 묻는 거예요. 제가 이와 똑같은 질문을 수련 6일째 되는 날 스스로에게 했어요. 그날 이게 딱 왔는데, 그것을 표현하자면 의식이 확장되었다는 표현이 맞는 것 같아요. ‘의식이 확장된 것과 현상계에서 살아가는 것이 어떤 관계가 있나?’ 저 자신한테 물어봤어요. ‘특히 사업하는 현장에서는 무엇이 도움이 될 것 같아?’ 아~ 그런데 이게 도움이 되는 거예요. 그때 떠올랐던 것이 관계에 있어서 경청과 공감이라는 것이었습니다. 경청과 공감이란 온갖 신경을 다 쓰고 뭘 한다고 되는 게 아닙니다. 공감과 경청이라는 단어 때문에 미내사에서 하는 72시간 ‘각성 인텐시브’라는 프로그램에도 들어갔었습니다. 72시간 동안 아무것도 하지 않고 온 몸과 마음을 들여서 상대방의 눈을 보고 얘기하고 듣는 것이거든요. 지금까지와는 다른 진짜 경청을 해봤어요. 그래도 그건 노력해야 해요. 내가 의식하는 거예요. 그런데 지금은 내가 의식하지 않고 저절로 일어나는 현상입니다. 그게 왜 가능하냐면 내 행위에 마음이 따라다니질 않기 때문이지요. 생각이 일어나질 않아요. 왜냐, 마음이 없어졌으니까. 마음이란 것은 내가 필요하면 갖다 쓰는 것이지, 나한테 속한 것이 아니라는 거예요. 생각이란 내가 머리 쓰는 데 필요한 도구지, 내 안에 있는 게 아니라는 거죠. 이건 말로 설명될 수 있는 게 아니라서 체험하게 해드리려고 몇 가지 준비를 했어요.

그런데 준비하면서 다른 사람들에게도 시험을 해봤는데 잘 안되는 거예요. 내가 지난 4일간 줄곧 떠들었던 게 무엇이나면 ‘자신 있다. 그것은 참 쉽다’였는데 잘 안되었지요. 그러면서 느끼는 것은 이 길을 간 사람에게 이것은 너무 순간적으로 일어나기 때문에 그 문을 다시 찾아 다른 사람이 들어가게 하기는 좀 어렵다는 거예요. 여기 회원 중 어떤 프로그램에 갔다 온 사람이 무언가를 봤다고 얘기를 해요. 그동안 나도 여러 프로그램을 돌리고 경험해 봤으니까, 그 말이 가능성 있다고 보여 집니다. 그런데 그것을 누군가에게 쉽게 체험시키기 위해서, 또는 전달하기 위해서는 그렇게 봤다고 하는 시점, 그 상태에서 딱 멈춰 세워야 된다는 거예요. 그리고 ‘다시 해봐요. rewind 또 rewind’ 하며 그 부분이 어느 지점이라는 것을 분명하게 인식을 해야 한다는 거지요. 그래야 나중에 문고리를 찾아 쉽게 전달을 할 수가 있어요. 예를 들어 거대한 놀이동산에 누가 데려다줬어요. 그런데 나중에 그 입구를 찾아 나오려고 하니깐 안보이는 거예요. 아무리 뒤져봐도 못 찾는 거예요. 운전도 내가 운전 안하면 못 찾는 거와 마찬가지로요.

여태껏 내 삶은 내가 직접 운전했던 게 아니라 내 생각이 운전을 했던 거예요. 생각이 나의 주인이었지 내가 나의 주인이 되어 본적이 없기 때문에 그 부분을 못 찾는 거예요. 그러니까 딱 그 시점에 들어가면 Stop, 나머지는 이것이 익숙해져서 들락날락할 수 있는 단계까지 훈련이라는 게 필요하다는 겁니다. 그리고 이것을 어떻게 하면 다른 사람들에게 아주 쉽고 빠른 시간 안에 보게끔 하느냐가 저의 목표였어요. 프로그램을 안내했던 월인 님도 안내해보니 어떤 사람은 되고, 어떤 사람은 안된다고 해요. 그 이유는 상대가 문고리를 못 찾아서 그렇다는 겁니다. 제가 ‘문고리를 잡았다’라고 표현했어요. 그런데 이 문고리는 거의 바닥에 와 있는 문고리라서 희미하게 짐작을 해요. ‘아!

이거겠다'라고 짐작을 하죠. 앞으로 '노력이 필요 없는 단계', '깨어있음과 잠자는 것이 같음을 보는 단계'의 두 단계가 더 남았다고 해요. 제가 경험한 것을 통해서 간다고. 그렇다면 우선 지금 내가 경험한 것만이라도 여기 있는 우리 모임 회원들에게 그것을 체험하게 해서 일상생활에 그것이 자연스럽게 일어나도록, 깨어있음의 상태가 되도록 훈련을 먼저 하자고 제의했지요. 제가 일단 멈춤을 한 이유는 바로 그것입니다.

제가 여기까지 오면서 느꼈던 것은 '야! 20년 동안 이것을 체험하려고 왔구나'였어요. 저를 제일 괴롭게 했던 것은 생각이 나를 끌고 간다는 거였죠. 생각과 상황에 좌지우지되거나 현상에 좌우된다는 거였어요. 민감해지면 민감해질수록... 그런데 이제 좌지우지되지 않는 이유는 의식의 초점이 생각 속에 머물지 않고 생각이 일어나는 밑바탕에 가있기 때문이에요. 그래서 오늘 여러분들에게 체험시켜 드리고 싶은 것은 '생각 밑에는 뭐가 있는가'입니다.

.....

그것은 느낌입니다. 감정이나 정서로 채색된 느낌이 아니라, 그런 채색이 일어나기 전, 순수한 감각 또는 순수한 느낌의 세계인 것입니다. 창조는 생각에서 나오는 게 아니고 느낌에서 나옵니다. 느낌과 생각은 연결되어 있어요. 내가 느낌의 차원에 가 있으면 거기에는 생각이 임의적으로 접근하지 못해요. 그래서 어떻게 하면 느낌의 세계로 들어갈 수 있을까?에 포인트를 맞춰야 되는 거죠. 의식의 초점이 생각이나 현상에 끌려가는 게 아니라 우선적으로 일어나는 느낌에 맞춰져야 하는 겁니다. 그 느낌은 어디서부터 훈련하면 될 수 있을까요? 오감을 깨우면 됩니다. 감각이에요. 촉각, 미각, 시각... 보세요. 시(視)는 본다는 거예요. 각(覺)은 깨운다는 거죠. 마찬가지로 미각, 촉각도 맛과 촉감을 통해 각(覺)에 들어설 수 있음을 상징합니다. 이렇게 해서 깨어날 수

있다는 거지요. 지금까지는 여러 가지 수련이나 성경공부, 또는 명상을 통해서 깨어날 수 있다고 생각했는데 그렇지 못했던 것은 대부분이 초점을 못 맞춰서 나타났던 오류라고 나는 느꼈습니다. 이것은 오감 훈련을 통해서 나타날 수 있다는 것이죠. 제가 이것을 딱 본 다음에 '야! 예술가들은 바로 직전에 가있구나'라는 생각을 했어요. 여러분 생각해보세요. 고희나 르느와르, 이런 인상파들이 그림을 그릴 때 눈에 보이지도 않는데, 어떻게 소나무 하나를 불타듯이 그릴 수 있겠어요. 한번 시도해보세요. 생각으로 빠지지 않고 나무를 한두 시간 동안 계속 볼 수 있나. 그 사람들은 한두 시간이 아니라 열흘도 봤을 거예요. 소나무는 없어지고 그것만 남는 거죠. 그것을 말로 표현할 때 느낌이죠. 그것을 색으로 표현할 때는 와 닿지 않아서 이렇게 했다 저렇게 했다 하다가 자기가 봤던 것이 표현될 때까지 그리는 거죠. 이것은 무슨 얘기냐? 본 자만 그릴 수 있고 창조할 수 있다는 것입니다.

듣는 얘기를 해볼까요? 제가 차에서 항상 클래식 음악을 듣습니다. 내가 아는 노래만 귀에 들리고 나머지는 딴 생각을 할 때가 많죠. 그러다가 아주 익숙했던 노래, 젊었을 때 자주 들던 아바의 댄싱 퀸 같은 노래가 들려오면 딴 짓을 하다가도 그 순간 우리는 어디로 갑니까? 뇌로 간다는 거죠. 뇌는 기억을 되살리고 그때 느꼈던 감정까지 같이 올라오죠. 그래서 순간 내 몸에 반응이 나타납니다. 그런데 지금은 소리로 들려요. 그 소리에 계속 민감해질수록 신선하고 흥미롭지요. 멜로디로 안 들어오고 소리로 들어온다는 거예요. 북소리라면 큰북, 작은북이 다르듯이 각 소리가 다르게 들립니다. 나아가 아나운서 목소리도 내용이 없이 그냥 소리로 들려요. 갓 태어난 아이가 듣는 거라고 생각하면 됩니다. 우리가 해외로 가면 머리가 깨끗해지는 이유가 될까요? 외국인들 얘기하는 걸 못 알아들으니깐 그럴 거예요. 소리는

들려오는데 나의 의식이 거기에 끌려가지 않는다는 거죠. 소리로 듣는 것은 바로 그와 유사합니다. 바이올린 소리니 첼로 소리니 이런 걸로 구분하는 게 아니라, 음~ 표현이 잘 안되는데 굳이 말하자면 언어 직전의 세계라는 게 맞는 것 같아요. 소리를 선으로 표시하는 경우가 있죠. 예를 든다면 어린애들이 말귀를 알아들을 때 표현하라고 하면 바이올린 소리는 얇은 선을 긋고 첼로는 굵은 걸로 쪽 그을 것 같아요.

흥겨운 음악이 나오면 몸이 흔들리고 춤을 춘다, 이것은 저절로 일어나는 것이 아니고 학습 효과라는 거죠. 아무리 내가 알고 있던 흥겨운 노래가 나온다고 해도 깨어있는 상태로 가면 나의 감정을 흔들지 못해요. 그냥 흘러서 나를 통과해 가는 거예요. 또 한 가지 희한한 것은 바로 지나간 것은 생각이 안난다는 겁니다. 미래의 다가올 것도 생각나지 않고, 그때서야 ‘지금여기’라는 표현을 알게 되었어요. 이해라는 표현은 걸맞지 않지요. 상상이 가십니까?

제가 얘기하려는 것이 무엇이나면 내 의식의 초점, 나의 의식적 주의가 어디에 가 있는가가 열쇠입니다. 지금 한번 시험을 해볼게요. 눈을 감고 앞에 있는 무엇이든지 손으로 한번 만져보세요. 책상이건, 볼펜이건, 종이컵이건. 손바닥으로 만지신 분들은 이제 손끝으로 한번 만져보세요. 집게손가락 끝으로 아까 만졌던 물건에 다시 한 번 대보시고 물체와 손끝이 만나는 지점에 의식을 집중해보세요. 이제 눈 뜨시고, 아까 손바닥으로 댔을 때와 손끝으로 댔을 때의 차이가 있죠? 다시 한 번 해보실래요. 사물을 한번 쥐어도 보고, 바닥도 만져보고 볼펜도 쥐어보세요. 우리가 의식적으로 볼펜을 알지만 그게 아니라 눈을 감고 손가락으로 대보고 만져보세요. 모르는 물건이든 아는 물건이든 민감한 상태에서 내 손바닥과 손가락에 닿는 그 물체의 느낌에 초점을 맞춰보세요. 손을 움직여도 좋고 어쨌든 그 느낌을 한번 찾아보세요.

어디서부터 어디까지가 생각이고 어디까지가 느낌인지 한번 구분을  
지어보실래요? 이게 실마리를 찾는 첫 번째 통로입니다.

- 질기다. 그러면서 거추장스럽게 느껴졌었는데 손끝으로 하니까  
심플한 그런 느낌이 들었어요. 그런 차이가 있네요.

지금 얘기하신 가운데 질기고 거추장스럽다 얘기하셨는데 이것이  
느낌일까요?

- 거추장스러운 건 느낌 같고 질기다는 것은 생각인 것 같아요.

손가락 끝으로 만지니까 심플하다고 하셨는데, 이 세 가지 단어 가운데  
느낌에 가장 근접한 단어를 찾는다면 어떤 것일까요?

- 거추장스럽다. 음~ 그것도 느낌보다는 생각 쪽에 더 많이 가 있는  
것 같아요.

그렇죠. 지금 여러분들이 답을 찾아가고 있네요. 사실 거추장스럽다,  
질기다와 같은 느낌들은 전반적으로 다 생각 쪽에 가 있죠. 그렇다면 그  
물체가 거추장스럽거나 질긴 것이 아니라 우리 생각이 그렇다는 거겠죠.  
여러분들이 인식하셔야 할 것은 생각이라는 것은 감정이 들어가 있는  
겁니다. 판단도 들어가 있고, 우리의 모든 것을 생각이라고 보시면 돼요.

그리고 그 모든 생각들 바로 밑에 느낌이 있습니다. 그것을 찾아야만  
느낌의 세계로 가게 됩니다. 느낌의 세계는 뭘까요? 언어 이전의 세계란  
말이죠. 제가 이 훈련을 하면서 처음 나타났던 현상은 계속 즐렸다는  
거예요. 이런 것을 느껴보라고 하면 생각으로 들어가 즐다가 고개가 팍

꺼져요. 저는 여태껏 어떤 교육을 받으면서 좋아본 적이 없어요. 줄 수가 없죠. 생각이 끊임없이 돌아가는데 어떻게 즐겼어요. 그런데 이번 체험에서는 초기에 무척 좋았다는 겁니다. 그때 떠오른 사람이 누구냐면 Y 사장(목요모임 멤버)이에요. 그때서야 Y 사장님이 평상시 조는 게 무 이해가 되는 거예요. 졸음은 어디서 오느냐. 생각과 느낌이 점점을 못 찾으면 오는 것 같아요. 저는 생각은 많은데 느낌은 아무것도 없는 거예요. 느낌이란 단어가 명확하지를 앓던 거죠. Y 사장님 같은 경우는 느낌은 많은데 그 느낌을 표현할 단어가 부족하니까 찾다가 테트리스 마냥 왔다 갔다 하면서 툭 떨어져 줄 수 밖에 없는 거죠. 그래서 존경스러워 보이더라고요. 안에 느낌의 언어가 풍부하게 차있는데, 그 풍부하게 차 있는 걸 자꾸 생각으로 정리하라고 하니 얼마나 힘들었겠어요. 이것은 현대 교육이나 커뮤니케이션이 가지고 있는 한계이면서 범죄다, 창조를 일어나지 못하게 하는 범죄라는 생각이 들었어요. 이런 사람들한테는 그림으로 그리든지, 조각으로 표현해보라고 한다면 인생이 달라질 거예요. 그랬다면 아마 사업 안하고 설치미술을 했든지 백남준 씨처럼 됐겠죠(웃음). 생각과 느낌의 구분에 대해 잠시 말씀드렸는데 어디까지가 생각이고 느낌인지 감이 오는 분이 계시면 한번 말씀해 주실래요? J 사장님은 옆에서 말한 것에 대해 생각 몇 퍼센트, 느낌 몇 퍼센트라고 봅니까?

- 언어로 표현되어지는 순간에 생각이 되어버리는 것 같아요.

점점 근접해가고 있군요. 여러분들은 지금 우리 두 사람이 얘기하는 것을 통해 감을 잡아가고 있는 거예요. 제가 목욕탕에서 시험을 해봤는데 찬물, 뜨거운 물을 두고 손바닥과 손가락 끝으로 느껴봤어요. 손가락

끝이 닿을락말락하는 순간에는 깨어있는 상태로 가지 않는 한 차이를 못 느낍니다. 그리고는 의식으로 넘어갑니다. 차다? 누가 가르쳐줬지? 차다고... 차다는 단어는 어디서 나온 거지? 물이라는 것도 마찬가지로요. 누가 물이라고 가르쳐줬지? 한번 각자 돌아가서 시도해보세요. 자기가 찾아가는 거예요. 이것은 완전히 문고리 잡는 거예요. 여러분들이 지금까지 해왔던 것은 촉각에 대한 겁니다. 이젠 시각에 대해 한번 해볼게요. (물건을 하나 보이며) 이게 뭐 같아요? 처음 본 사람 손들어보세요. 다 처음이죠? 뭐라고 생각하세요?

.....

지금 누군가 이걸 보고 나서 다른 사람을 둘러보며 ‘뭐 같아’ 라고 했어요. 시각이 동원된 거예요. 여기서 ‘뭐 같아’는 생각일까요, 느낌일까요? 지금 힌트를 드리는 겁니다. 다시 보여드릴게요. 이걸 한 번 보세요. (물건을 보여주며) 허공에 뭔가 하나 툭~ 나타났어요. ‘이게 뭐지’라고 규정하려고 머리가 획 돌아가는데 무엇인지는 아무래도 알 수 없죠. 이걸 지구상에 처음 태어난 거니까. 이걸 어떻게 알겠어요. 순간 내가 원시인이 되고, 외계인이 된 듯하죠. 그것이 느낌의 첫 단계라는 것입니다. 우리는 살면서 이런 현상을 수없이 만나거든요. 이 얘기의 핵심이 뭐냐면 느낌이란 생각이 작동하기 바로 전의 그곳을 말한다는 거죠. J 코치가 ‘말로 설명할 수 없다’고 표현했어요. 그렇지요. 말로 설명할 수 없다는 얘기는 각자 다 다르다는 거죠. 누군가 진짜로 느낌의 세계가 무엇인지 와 닿았을 때, 그에게 뭔가 조금만 쳐주면 갑자기 확 열리는 경험을 하게 될 것입니다. 그 경험을 제가 했어요.

촉각을 통한 것은 목욕탕에 가서도 해봤어요. 목욕을 하면서 피부를 한번 만져봤는데, 그냥 샤워를 하면서 만지고, 비누칠을 하고나서

만졌는데, 느낌이 완전히 다른 거예요. 이렇게 물 맞는 것에서부터 시작해서 하나하나 모든 것 자체를 느껴보면 새로운 세상이 열려요. 생각의 세계는 유추함으로 해서 판단하고 지루한 지도(地圖)의 세계로 들어감으로 해서 흥미를 잃을 수 있는데 느낌의 세계는 무궁무진하고 끝이 안나는 세계인 거예요.

그 다음은 음식을 먹으면서 한번 느껴봤어요. 제가 낙지볶음밥을 먹었는데 얼마 전까지 제일 잘 먹고 좋아하던 음식에서 갑자기 통증이 느껴져요. '아! 매운 것은 맛이 아니고 통증이구나'. 다른 콩나물이나 밥을 먹는 데는 분별이 없으니까 구별이 안돼요. 뭔가 맛을 느끼기 위해 눈을 감은 것이 아니라 눈을 뜨고 먹었어요. 굳이 표현하자면 미밋하다고나 할까? 예를 하나 들어볼게요. 오늘 아침 떡하고 두부를 2개씩 나눠 먹었어요. 배하고 3개를 먹었는데, 두부는 아무 맛이 없어요. 물론 우리가 흔히 말하는 맛을 말합니다. 고소하다? 아냐, 그런 맛 자체가 없는 거예요. 요즘 제가 헬스를 하니까 먹으면서 순간, 단백질이구나 라고 저절로 해석이 됐을 뿐이에요. 그 다음 떡을 먹는데 떡은 간이 있어요. 짜고 달고 소금하고 설탕을 넣은 모양이에요. 전에는 총체적으로 맛을 판단할 때 맛이 있다. 즉 나한테 익숙하다 익숙하지 않다는 기준이 있었는데 그게 아니라 그 기준이 없어지면서 원자재가 가지고 있는 고유의 그것을 분별한다고 할까, 미세한 차이점을 알아차린다고 할까, 아무튼 그렇게 되더라고요. 음식을 먹는데 맛있다라는 것이 같이 안와요. 맛있다라는 것은 사실 해석된 감정이지 있는 그대로의 느낌이 아니라는 거죠. 맛은 길들여지고 배우는 것이라는 것을 분명히 보여주는 사례가 있어요. 요즘 와인이 유행되니 와인을 먹어보면 알 겁니다. 고급, 저급 와인을 떠나서 와인을 설명해놓은 것을 보면 돼요. 『신의 물방울』이라는 만화에서 와인 설명한 것을 보면 이견

완전히 한 쪽의 그림이에요. 난 아무리 먹어도 그 맛이 안나요. 저자가 말하는 그 맛이 뭔지를 모르겠어요. 무슨 말이나면, 미각도 우리가 원래 가지고 있는 것에 계속 덧씌워져 있다는 거예요. 그러니 거기서 무슨 창조가 일어나겠어요. 여기 지금 있는 사람들이 사업을 하건 하지 않건 간에 앞으로 다가올 미래의 세계가 창조력이 중요한 세계라고 할 때 일깨울 게 뭐냐면 감각을 느끼는 거예요. 감각 가운데서 오감… 흔히 와인을 다루는 소믈리에(와인 전문가)들에게는 얼마나 민감해지느냐는 것이 중요하다고 하는데, 제가 느꼈던 건 그러지 않아도 된다는 것입니다. 맛을 분별하는 코드로 딱 들어가면 여전히 낙지볶음은 맛있어요. 그러나 깨어 있는 상태로 들어가면 일반적인 맛이 없어요. 무미(無味)라는 겁니다. 미세한 차이를 느끼며 그냥 와 닿는 거지요. 그러면서 이런 생각이 들었어요. 내가 이것을 무슨 맛으로 먹었지? 조금 난해합니다. 어떻습니까? 알듯 모를 듯한 거죠.

지금 내가 이 물건을 딱 봤어요. 세상에서 처음 보는 물건을 봤어요. 이걸 보는 순간 내 머리가 복잡했어요. 왜일까요? 규정하려고 했기 때문이죠. 구태여 말하자면 그 규정하려는 활동 바로 전까지가 느낌이라고 할 수 있어요. 딱~ 봤는데 뭔가 확 와 닿았어요. 의식에 뭔가 꽃혔어요. 그런데 이어서 “야! 초콜릿 같구나” 한다면 이미 생각으로 넘어간 거죠. 이해가 돼요? 이렇게 있다가 툭! 나타났어요. 그런데 우리의 의식, 사고, 생각의 수준이 아이들과 같다면 머릿속에 입력된 것이 없으니까 어떨까요?

.....

그런데 우리는 ‘음~음~’하면서 뭘 찾아요? 그동안 입력되어 있던 나와 관계된 것을 저절로 찾으려 갔겠죠. 거기로 가면 ‘자기’와 가까우니까, 거기에 왜 갈까요? 그것이 나한테 스토리를 기억나게 만들어주는

것이거든요. 그런데 ‘지금여기’는 스토리가 없으니까 그냥 지나가는 거예요. 깨어난다는 게 뭐냐면 스토리가 있든 없든 관계없이 모든 것을 스토리 없이 볼 수 있고, 필요에 의해서는 스토리 있게 볼 수도 있고, 내가 이름을 붙일 수도 있고 뗄 수도 있다는 뜻입니다.

깨어있음을 체험하고 나니 좋고 싫음의 분별이 없기 때문에 누가 뭘 하자, 해야 된다고 할 때 감정이 안 올라오더군요. 보기 싫은 사람을 만나 부탁하거나 빌어야 된다고 할 때 내가 지금껏 가지고 있었던 경험에 의하면 ‘아~ 창피하고 하기 싫은데 내가 이 나이에 이거하랴, 이거해서 돈 몇 푼 더 번다고’ 등등... 이런 복잡한 스토리가 짝 끊어올라 와야 하는데 이젠 가야 된다 하면 그냥 가는 거예요. 내가 배경 판이에요. 아무것도 없는 원판. 예를 들면, 윈도우가 된 거죠. 윈도우 위에 무슨 프로그램을 얹어야 돌아갈 거 아녜요. 그래서 이제는 가라고 하니 그냥 움직이는 거죠. 생각이 떠올라 나를 잡지 않고 그냥 가는 거예요. 아무튼 저에게 제일 귀했던 것은 생각이란 내가 아니라 그것이었습니다. 사실 그것은 우리가 수없는 훈련을 통해서 의식적으로는 알았어요. 그러나 생각의 정체는 엄마, 아버지가 있어야 튀어나오는 것이구나를 아는 단계를 지나, 그 밑에 들어가 보니 생각이 떠오르지 않는 세계가 있더라고요. 생각이 안 떠오르는 세계, 그런 것을 보고 체험했다는 것을 말씀드리는 것입니다

1단계는 그거예요. 생각이 일어나기 전이 무엇이다라고 알아채게 되면 오셔서 얘기를 해달라는 거죠. 그러면 개인에 맞춰서 다음 훈련법을 알려드리려고 합니다.

지금부터는 그림을 7장정도 보여드릴 건데 본인이 의식을 하고 보는 거예요. 생각과 느낌의 경계가 있는데, 그림을 보면서 그 경계가 어딘지를 한번 찾아보세요. (그림을 한 장씩 본다) 이 그림이 뭘지

아세요? 속리산 정일품 소나무죠. 보는 순간 이것을 잘 아는 분들은 속리산 정일품 소나무라는 생각으로 그냥 들어가 버리잖아요. 의식하지도 못한 순간 생각으로 확 들어가 버리죠. 느끼기도 전에... 이 사진(한옥)도 느끼기 전에 확 지나가버려요. 느낌을 건 뛰어 버린다는 거죠. 그런데 이것을 있는 그대로 볼 수 있으면 어떤 현상이 생기는가? 글을 읽었는데 글의 내용이 나하고 붙어있지 않는 것과 같지요. 예를 들면, ‘불조심’하고 읽었어요. 그런데 그 불조심이 “아~ 조심하라” 그런 뜻이 아니라 단지 글자예요. 깨어있으면 이렇게 볼 수 있는 거예요. 저건 글자고 이건 벽돌이지. 더 나아가 글자라고 하기 전에 검은 먹선이고, 또 더 나아가 흙, 뭔가 차이 나는 것이고. 좀더 가면 그냥 있는 그대로이지요. 여기서 한옥이다, 뭐다 이런 게 안 떠오르는 상태가 깨어있음의 상태고 이걸 느낄 때는 그냥 있는 거예요. 자, 그런데 이 다른 그림(뭐라고 규정하기 힘든 그림)을 봤을 때는 아무리 봐도 모르겠어요. 그러니까 자꾸 내 머릿속의 온갖 짓을 동원해 저것을 규정하고 싶어 해요. 그런데 찾다 찾다가 생각이 스스로 힘을 잃어서 툭 떨어져요. 그리고 흥미가 안 생기죠. 모르니까, 이럴 때 느낌은 어디까지냐? 한번 생각해보세요. 이 사진이 제일 어려운 것 같군요. 자, 이번엔 이 그림을 보세요. 이것을 깨어있는 상태로 보면 탱크라든가 타보고 싶다는 것으로 그냥 넘어가질 않는 거예요. 느낌은 거기서부터예요. 나한테 뭔가 왔을 때 ‘야!’ ‘야!’ 그 다음에 뭔가 돌아가요. 이제 마지막 장면을 보면서 여러분들의 느낌과 생각이 어디까지인지를 한번 보죠. (스크린에 무언가 나타난다) 여기 얼룩말이 있고, 여기는 흰 스크린이 있어요. 이 둘의 차이는 없는 겁니다. 판단, 분별, 스토리가 없어진다는 것은 그리로 들어가는 문이 있다는 겁니다.

지금 제가 여러분들에게 드릴 수 있는 것은 문고리인데, 문고리가

수없이 많아요. 제대로 된, 나에게 맞는 문고리는 촉각에 의해서 이루어질지, 시각을 통해 이루어질지 모릅니다. 그래서 어느 선생님께서 강의를 하실 때 계속 말씀했던 게 뭐냐면 눈이 뚫려야 되고, 코가 뚫려야 되고, 귀가 뚫려야 된다는 거였지요. 그런데 그 말을 못 알아듣겠는 거예요. 일반적인 비유라고 생각한 거지요. 그런데 진짜 귀가 뚫리니까 그것이 무슨 말인지 알겠어요. 정말 소리가 들리는 겁니다. 예전 같으면 생각도 못할 일이에요. 지금 계속 말하면서도 이 프로젝터의 팬 돌아가는 소리를 듣는 거예요. 우리는 보통 어딘가에 집중하면 주변이 안 들리지요. 저는 지금 말하면서 듣는다는 거지요.

깨어있음은 너와 나의 구분이 없어지는 거예요. 그러니까 분별이 없죠. 우리가 신앙생활과 영성생활을 하면서 최종적으로 도달해야 하는 길에 대해서 수없이 의지적으로 쳐서 복종시키려고 합니다. 그러나 그렇게 할 일은 아니라는 거예요. 그건 너무 먼 길이라는 거죠. 그렇기 때문에 자기한테 그런 경험이 왔음에도 불구하고 아니라고, 예수가 왔음에도 불구하고 아니라고 부인하는 것과 똑같은 거예요. 인류 역사상 계속 일어나는 현상이에요.

마지막으로 한번씩 보며 어떤 것이 느낌이고 어떤 것이 생각인지를 한번 구별하면서 마무리를 지을게요. 이 그림을 한번 보세요. 복잡해지죠? 여기에 느낌과 생각이 같이 공존합니다. 다시 처음부터 시간을 뒤서 천천히 한번 봅시다...

(텅 빈 스크린)

여러분들의 생각을 이렇게 비워야 되는 거예요. ‘내’가 그 단계 밑으로 내려앉으면 돼요. 정확한 비유는 아니지만 예를 들어 여기서(책상 윗면)은 여러분들의 얼굴이 다 보이거든요. 이 사람 보면 이 생각이 나고 저 사람 보면 저 생각이 나며 복잡한데, 내려가서(책상 아랫면으로

고개를 낮추면) 수면 위로 올라가지만 앓으면 아무 생각이 안 나죠. 보이지를 앓는데... 내 시선이 어디 있냐는 거죠. 이때 위는 생각이고 밑은 느낌이에요. 내 시선이 생각과 느낌의 경계선에 딱 맞춰져있는 상태에서 보다가 느낌으로 내려가면 보여요. 눈은 떠있어요. 눈을 감을 필요도 없지요. (얼룩말 그림을 보며)막 태어난 아이들은 이것이 얼룩말인지 몰라요. 그런데 어른은 보면 얼룩말이야 라고 하지요. 그런데 깨어있으면 얼룩말이라는 단어는 생각 안나고 그냥 와 닿는 거예요. 얼룩말로 넘어가지 않고, 탱크로 넘어가지 않고, 생각으로 올라가지 않고 이 상태에 그냥 Stay, 멈춰 있는 거예요. 감사합니다.(박수)