

애씀없이 지켜보다

나투리(영어교사)


제가 그동안 많은 시간을 통찰보다는 경험에 머물러 있었고, 생각이 나 감정이 일어난 후에야 통찰하려고 애써 왔다는 것을 알 수 있었습니다. 이미 대상과 내가 하나되어 현상을 경험하는 순간에는 나와 대상은 분리되어 보이지 않았기 때문이겠지요.

그런데 그렇게도 빠르게 일어나서 분별하기 어려웠던 의식과정을 해부도를 통해 단계별로 이해하고 체험하고 나니 어느 대상에도 주의가 가지 않고 쉽게 주의 자체로 머무를 수 있었습니다. 그때 나라는 느낌은 어디에도 없었으며 모든 것이 있는 그대로 보이고 들리고 생각이 오고 가는 것을 애씀 없이 지켜볼 수 있다는 것이 놀라운 경험이었습니다. 그럼 앞으로는 언제든 주의 자체에 머무르면 그 의식 과정을 지켜보는 게 엄청 빨라지겠구나, 즉각적 통찰이 가능함을 알 수 있었습니다. 주의가 가지 않으면 대상과 나의 구분이 사라진다는 것, 주의 자체로 머물 수 있다는 것을 체험으로 알 수 있었기 때문입니다.

그리고 보여지는 세상이 결국 모두 나의 마음 작용임을 알 수 있었던 것도 중요한 체험이었습니다. 수없이 많이 듣고 머리로 이해했던 말이지만 이제야 조금 알 것 같습니다. 셀 수 없이 많은 미묘한 감지, 무의식적 주의가 붙어있는 수없는 느낌을 통찰해내는 작업은 이제 시작이라는 생각도 들고, 느낌을 보려고 할 때 느낌을 만들어내는 모든

생각과 경험, 감정이 함께 보이니 빠른 방법이라는 생각도 듭니다. 늘 감정이나 생각 보기만 해왔기 때문에 그 차이를 알 수 있었습니다.

하루가 지나서 보니 수련 기간에 과연 내가 과거의 경험을 다 내려 놓고 온전히 알려고 했는가? 하는 생각이 올라옵니다. 이해하려 하는 습관으로 하지는 않았는지? 안다는 느낌으로 하지는 않았는지? 분명 알아진 것도 있지만 안다는 느낌으로 받아들인 것도 많다는 것이 보입니다.

이렇게 듣거나 머리로 이해한 것 말고 진짜 알고 있는 것은 아직 적지만 그래도 어떻게 가야할지 모르던 저의 깨어남의 여정에 방향키를 잘 잡은 느낌, 생활 속에서 탐구해 나갈 수 있는 방법을 알게 된 것, 그리고 질문을 던져주는 분이 옆에 계신 든든한 느낌이 들어 월인님과 보이는, 보이지 않는 모든 스승들께 감사드립니다. 순수하고 성실하게 탐구해 나가겠습니다. 

모든 아이들은 걸음마에 실패하지 않는다

정혜(주부)

이번 워크숍에 참가하기 전에 나는 내게 있는 '간절함' 하나 만큼은 세계 제일일 거라는 자부심으로 내게 일어나는 일, 내 눈 앞에 있는 것들은 다 신께서 주시는 싸인임을 믿었지요. 그리고 그런 것들이 너무 소중했어요. 그러한 기억의 덩어리들…….

첫날, 수련 시작하자마자

월인님이 가혹하다 싶을 정도로 폐부를 찌르며 잘라 쪼개는 듯한 질문을 던지시면서 현재에서 한 발자국이라도 벗어난 대답을 허용 안하시는 결의에 찬 태도에 저는 화들짝 놀라면서 단박에 그것들(기억의 덩어리들)을 던져버렸어요. 부끄러움이나 억울함을 느낄 여유조차도 못가진 채로 오롯이 현재에만 집중하자고 결심을 안 할 수가 없었죠. 저는 ‘단박’에 했다고 기억하는데 나중에 같이 있었던 친구의 증언에 의하면 제가 계속 자신의 이야기만 하면서 월인님 말씀을 안 듣더라는 겁니다.

어쨌든, 나라고 믿고 있던 그것들을 후딱 버리고 나니 통쾌함이 있더군요. 이것은 과거에도 몇 번 경험해보던 느낌이었어요. 그러나 이렇게 짧은 시간에 잔인할 정도로 단호하게 날려보긴 처음이었어요. 실은 과거의 것을 회상하는 달콤함은 제게 가장 큰 걸림돌이었지요. 그 다음부터는 흔적으로 여전히 남아있는 과거의 기억들과 ‘있음’ 간의 싸움이었는데요.

전체에 주의를 보내는 가운데 선생님의벼락같은 소리가 들립니다.

“ 나라고 할 것이 있나요? 내가 무어라 해도 기분 나쁜 나’가 있나요?” 하십니다.

생각하는 순간 또 나’로 돌아옵니다.

“ 생각에 빠지지 말고!”

“ 내가 있어요? 나라고 할 게 있어요?”

‘없어요.’

나는 없지만 의식은 더 명료해집니다. 언제까지나 가만히 이렇게 있

고 싶어집니다. 그러나 주의에 주의를 보내기'가 됨을 확인하실 때마다 가만히 앉아있지 못하게 합니다. 무조건 걷게 하시고 밖으로 내뱉습니다. 이제 막 일어선 아이에게 얼른 걸으라고 하시는.... 이걸 대체 뭔지.... 삶 속에서 깨어있기를 이렇게 즉각적으로 실천시키시다니... 진정한 터프가이십니다. 덕분에 겨울 한밤중에 집밖으로 혼자 쫓겨나서 처량함에도 젖어보았습니다. 킁킁 짓는 진돗개 웅미를 보며 너랑 나랑 둘 다 불쌍하다' 하면서...

집에 와서는 ' 걸음마를 배우는 아이들은 넘어져도 포기를 모른다. 그리고 모든 아이들이 걸음마에 실패하는 경우는 없다'고 하신, 월인님의 말씀을 기억하면서(저에게 하셨던 가장 부드러웠던 말씀^^); 주의에 주의'를 보내며 시선을 이리 저리 돌리기도 하고, 집안을 걸어다니는 연습을 하고 있습니다. '마음이 참자아에서 한 순간도 벗어나 있지 못하게 하라'는 마하리쉬님의 말씀이 실감나게 와 닿습니다.


3일 동안, 월인님은 드림머신을 타고 제 꿈속으로 들어와 꿈속에서 꿈꾸는 나를 마구 깨워놓고는, 토템(영화 '인셉션'에 나오는, 꿈인지 현실인지 알아채게 하는 도구)과 킁(꿈속에서 현실로 깨어나게 하는 도구)으로 안내하는 지도를 손에 쥐어주셨어요.

집으로 오는 길에 미내사 아버님께서 ' 좋은 결과가 있었나요?' 하고 물어보셨습니다. 옆에 있던 친구는 '정말 좋았어요'라고 행복해 합니다.

저는 속으로 대답했어요.

' 네, 새 보물지도를 받았어요. 그리고 이 지도는 정말 다이렉트하군요. 이제 저에게 혼란스러움은 없겠습니다.'


함께 지냈던 친구들에게도 고마움을 전하고 싶어요. 삐걱대는 제가 절대 다른 사람에게 누가 안 된다고 재차 강조하시면서 저를 안심시켜

주셨던 호명님, 깨어있기 연습하면서 제가 길을 잘못 찾아 큰 길까지 내려갈 때 혼란스러워하면서도^^ 제가 걱정되어 따라와 주신 따뜻한 마음 잊지 못할 겁니다. 그리고 제게는 축복과도 같은 나투라님, 언제나 나침반이 되어줘서 고맙습니다. 시시각각 업데이트가 되는 최신 나침반이라서 너무 든든합니다. 

다가오는 사건들을 새롭고 평화롭게

호명(기업체 대표)

생각이 늘 문제라고 생각했는데, 생각의 근원이라고 할 수 있는 감지와 감각'에 대한 공부는 참으로 기쁜 일이었습니다. 생명력의 의식적 측면인 주의'에 대한 공부 또한 기쁜 일이었습니다. 감정과 생각 그리고 감지와 감각에 대한 개념이 정리되고, 특히 주의에 대한 이해가 좋았습니다. 무엇보다도 그러한 개념과 이해를 실제 실습으로 체험할 수 있도록 해주셔서 저에게는 참 특별한 배움이었습니다. 완전한 배움을 얻기에는 좀 짧은 교육기간이었지만 그래도 이후의 삶에 크게 도움이 될 것을 확신합니다. 사람과 사물 그리고 제게 다가오는 사건들을 새롭고 평화롭게 맞이하며 관계할 수 있는, 그래서 삶이 더욱 즐겁게 될 것이라는 확신이 생겼습니다.

월인님의 뜻하신 바대로 더 넓게 보급되고 더 많은 사람이 깨어있게 되기를 바라며 정말 좋은 가르침에 매우 감사드립니다. 

투명한 의식 위의 현상일뿐...

자연

정신없이 집안일을 마치고 함양을 향해 떠났다. 이번 심화과정은 단출한 인원이었지만 재미있었고 나에게 새로운 세계를 열어주었다.

기초과정에서 이런저런 경험을 하면서 전체를 볼 수 있는 메커니즘이 중요하다고 알고는 있었지만 그 메커니즘이 무엇인지는 제대로 인지되지 않았다.


이번 심화과정에서 월인님께 처음으로 했던 질문은 왜 깨어있기 과정에서 감각과 감지를 중요하게 다루는지 궁금하다는 것이었다. 그때까지는 감지라는 것이 무엇인지 알고는 있었지만 무슨 의미인지 선명하지가 않았다. 내가 그동안 살아오면서 알게 된 지식, 기억, 경험 등이 프로그램화 되어서 무의식중에 자동으로 나타나는 것이 감지였다. 이 감지라는 것이 우리가 살아가는데 필요한 역할도 있지만, 어떤 상황이나 자극에 자신의 의도와는 다르게 자동으로 나타나서 우리를 한정시키고 왜곡시켰다. 우리가 순수한 본성으로 세상을 바라볼 수 없었던 것도 자동화 되어있는 감지 때문이었다. 이번 심화과정에서 감지 연습을 많이 하면서 확연히 느낄 수 있었다. 어떤 누군가의 이미지를 떠올리면 감지가 한정되어지고 감지를 주의제로 하면 그 이미지가 사라져버렸다. 나라는 이미지 또한 감지였었다. 나에 대한 상을 떠올리고 감지를 주의제로 하면 내가 사라지고 없었다. 그저 감각만이 있

을 뿐...

그리고 너무 놀라운 경험은, 느낌의 핵심은 비어있다는 것이었다. 월인님의 안내로 상처받은 상황을 떠올리면서 핵심 느낌을 찾아 들어가 들여다보았을 때 텅 비어 있었다. 순간 너무 당황스럽고 이게 무언가 싶었다. 괴롭고 힘든 상황의 느낌을 있는 그대로 느껴주는 걸 두려워하고 저항하면서 회피했었는데, 정작 그 느낌은 비어있었던 것이다. 나에게 이 경험은 어떤 힘든 상황에서도 느낌을 제대로 느낄 수 있도록 용기를 주었다. 큰 경험이었다.

투명한 의식을 느껴볼 수 있었던 경험 또한 너무 소중하다. 교육을 마치고 일상으로 돌아와 생활하면서 느껴지는 변화는 느낌과 감정에 큰 흔들림이 없다는 것이다.

심화과정 때 경험했던 투명한 의식에서 우리의 감정, 느낌, 생각 등이 잠깐 나타났다가 사라지는 신호이며 현상이라는 것이 명백해졌기 때문이다. 연습 때 바람에 흔들리는 나무를 보면서 ‘흔들리는 것을 볼 수 있다는 것은 흔들리지 않는 바탕이 있어서가 아닌가’ 하는 통찰이 오면서, 나의 슬픔을 바라보았을 때 그 바탕에는 투명한 의식이 자리하고 있었다. 전혀 감정에 물들어 있지 않는 투명한 의식이 느껴졌다. 감정은 단지 투명한 의식 위에서 떠오르는 현상일 뿐....

이런저런 연습을 하면서 느껴지는 것은 깨어있는 의식으로 감각, 감지, 주의, 동일시에 대해 제대로 파악하고 볼 수 있어야 한다는 것이었다. 일부러 화내는 연습을 할 때 너무 몰아붙인 것 같아 미안한 마음을 유수님에게 전하며 월인님에게 다시 한 번 감사의 마음을 전합니다. 

탐구하는 마음으로 바라보기

유수


애써 고이 가라앉혀놓았던 흙탕물을 한껏 뒤흔들어 놓았달까, 자신을 들여다보는 것은 그렇게 우선 불편한 느낌으로 다가왔다. 그렇다면 그 불편한 느낌은 어디서 온 것일까, 왜 생긴 것일까. 현상 뒤의 구조를 읽어내는 것은 무척 흥미로웠다. ‘아, 그래서 그랬구나!’

하지만 그 구조를 이해하는 것만으로는 현상을 넘어설 수 없다고 말씀하신다. ‘그걸 알아서 뭐할 거야, 느낌을 느껴보라고.’

그 ‘느낌’이란 것에 확신이 가지 않았다. 이런 게 느낌이겠거니 하면서, 느낌이라는 또 하나의 감지를 만들어낸 뒤 그 위에다 모래성을 쌓은 것은 아닌가 의심스러웠다. 감각, 감지...

그러나 느낌을 등한시하고 감정을 불편한 어떤 것으로 보던 태도는 달라졌다. 또 깨어있거나 마음공부와는 전혀 관계없는 책이나 글에서, 표현만 다르고 적용분야만 다를 뿐 똑같이 의식적인 면을 발견하고는 순간 짜릿하기도 했다.

깨어있기와, 일상생활에서의 감정 다루기는 약간 다르다고 하시는 데, 마음공부 초보자로서 깨어있기는 거대담론처럼 다가왔으나 감정은 좀 더 현실적이고 당장 불편하게 하는 것이기도 하기에 귀가 쫑긋 했었던 듯하다.


스편지처럼 흡수하는 학생이 되지 못해 긴 시간 애써주신 월인님께 송구스럽다. 거울처럼 반사시켜 보여주는 ‘나’라는 신념덩어리를 보면서 부끄럽기도 했으나, 그 부끄러운 마음, 자만하는 마음, 거기서 벗어나려는 마음 등에 빠지지 말고 탐구하는 마음으로 바라보기, 이것이 열쇠인 듯하다. 월인님, 함께 해주신 자연님, 감사합니다. 

무엇이든 늘 깨어서...

우심(건축감리)


자기가 자기도 모르게 갖고 있는 믿음, 깊숙이 저 밑바닥에 잠재되어, 그래서 없는 줄 알고 모른 채로 그 믿음에 휘둘려 어떤 신념을 갖고 행동해온, 행동하는 내가 정말로 누구인지 모르게 만든 1박2일이었습니다. 평소 근엄하게 말 적고 자기 감정 억제하고 안 드러내는 게 큰 미덕인양 자랑으로 알고 살아온, 그래서 감정 드러내는 게 그렇게 어색했네요. 실은 누구나 알부남(알고 보면 부드러운 남자)인데 말이에요.

눈치 보는 습도 있고 참으로 부끄러웠습니다. 내 에고, 내 주장이 많이 없어진 줄 알았는데, 무아에 대해서 맞다고 그렇게 공감하고 확실하다고, 잘 이해하고 있다고 자부하며 지냈는데... 아직 멀었네요. 참회합니다. 아이가 되는 게 아니고, 아이처럼 자기 느낌, 자기 감정에 자유로이 되어야 한다는 조언이 새삼 다가왔습니다.

말 많은 수다쟁이를 비난해왔는데, 이제 더 과장하고 그렇게 되는 연습을 해야겠습니다. 늘 깨어서... 


내면의 분열 역시 하나의 그림일뿐...

허유(변호사)

이번 계절수업에서 새롭게 느낀 점 한 가지는, 나와 대상 혹은 주체와 객체라는 분리감(이원성) 역시 자기가 그리고 있는 하나의 그림(감지)이 아닌가 하는 것입니다. 그리고 우리가 느끼는 그러한 분리감은 자연적(관성적)으로 형성된 것으로서 상호작용을 통한 변화와 다양성의 토대로서 작용하는 유용성(0, 1로 이루어진 컴퓨터와 같이)을 지니고 있는 것 같습니다. 그러므로 우리가 그러한 프로세스에 빠지지 않고 그것을 잘 사용하는 것이 중요하다고 생각되네요. 

자동반응이 더디어지다

자은(주부)

계절수업에서 분리 느끼기 작업을 하고 와서인지 집에 돌아와서도 내적감지 분열이 확인되어졌고 나와 대상이 그렇게 분리되어 있음이 확인되다보니 가족간의 접촉에서도 변화가 나타났다. 익숙한 패턴들이 낯설고, 자동적이며 속사포같이 터져 나온 말들과 행동들이 매우 침착해졌다. 침착하다는 건 표현이고, 반응이 더디어지고 텀이 길어진 듯한 느낌이다. 

나와 대상의 기본 구조를 보라

허성(번리사)

이번 계절수업은 나와 대상이 동시에 생겨난다는 점, 그리고 나와 대상이 생겨났다는 것은 이미 분리를 인정한 상태라는 점을 실제 연습을 통해 확인할 수 있는 시간이었습니다. 저에게는 특히 나와 대상의 생겨남을 설명하면서 사용된 ‘주의의 불균형’이라는 표현이 마음 깊이 다가왔습니다. 이 표현을 음미하면서, 과거 혹은 기억으로서의 ‘나’라는 것에 주의를 많이 두어 대상에 비해 상대적으로 높은 낙차를 형성함으로써 주의가 대상을 향해 쏟아지게끔 하는 경향이 있음을 확인할 수 있었습니다. 그렇게 낙차를 만드는 것이 습관적 혹은 관성적이라는 점, 그리고 그것에 의해 ‘나’라는 것이 유지됨이 와 닿았습니다. 그러한 경향성을 눈치 채니 ‘나’에게만 몰려있던 주의를 빼는 것이 좀 더 익숙해졌습니다. 또한, 어떤 일을 처리함에 있어서 나도 모르게 큰 낙차를 만들어놓고 조바심에 사로잡혀 목표를 향해 휩쓸려 가던 경향성에서도 점차 벗어날 수 있을 것 같습니다. 