근본경험

‘깨어있기’와 오인회悟因會(깨어있기 참가자들의 후속 모임. 다양한 연습과 대화들이 이어진다) 공부를 통해 개념과 경험의 세계로부터 자유로워지고 있는 이들을 인터뷰했습니다.

‘깨어있기’가 깨어있게 한다(3부)

| **무연** | **오인회 편집부** 인터뷰 |

2013~2014년에 걸쳐 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대담을 위주로 오인회에서 진행되는 작업을 소개합니다. 감지에서 감각, ‘나’라는 느낌에까지 이르러 점차 마음에서 일어나는 모든 것들을 하나의 ‘마음속 현상’으로 보는 과정을 세세히 담았습니다. 관심있게 봐주세요. 이 글을 정리해준 영채 님에게 감사드립니다.

무연 님은 ‘마음이란 무엇인가’를 탐구하면서, 생각이 어떤 과정으로 일어나는지 궁금했습니다. 우연히 《깨어있기》 책을 만나게 되었고, 책 속의 “우리가 보고 있는 것은 내 마음의 상”이라는 문구가 가슴에 와 닿았다 합니다. 그후 깨어있기 프로그램과 오인회 모임에 참가하면서, 내 마음의 상이 내면에서 언어로 나타난 것이 생각이고, 외부의 움직임으로 표출된 것이 행동이라는 것을 알게 되었습니다. 그리고 이것을 자각하는 것도 자신을 자유롭게 할 수 있는 길 중에 하나라는 것을 알게 되었습니다. 지금은 ‘깨어있기’란 단어가 사람을 깨어있게 만드는 힘이 있다는 것을 느끼면서 지내고 있습니다(편집자주).

(지난 호에 이어서)

무연 항상 나라는 느낌이 무언가를 한다고 하고, 주인이 되죠. 주체가 되어가지고요.

월인 그렇습니다. ‘나’라는 것은 주체가 되어서 행동하는 그런 ‘느낌’이라는 것이지요. 그것에 문제가 있나요?

무연 없습니다. 원래 그런 것 같습니다.

월인 네. 원래 그래요. 그러니까 ‘그런 느낌’을 ‘느낌’으로 알면 ‘내’가 필요할 때 주인 노릇을 하라고 내버려두고, 필요 없을 때는 접어서 고개를 숙여버리면 됩니다. 그 ‘나라는 느낌’을 숙일 수 있겠어요?

무연 숙이려면 연습을 해야 할 것 같습니다.

월인 ‘누가’ 연습을 할까요?

무연 결국 나란 놈이요.

월인 연습'하는' 건 누구입니까?

무연 나라는 느낌입니다.

월인 연습'하는' 건 '나'죠? 사실은 연습이 필요 없는 거예요. 본질은 그 나란 느낌이 일어나도록 하는 바탕일 뿐이라는 것을 파악하게 되면 연습은 필요 없어요. 잘 생각해보세요. 그래서 통찰을 하라는 겁니다. 깨달음이라는 것은 통찰이지 연습이 아니에요. 연습은 관성을 바꾸는 거예요. 예를 들어 담배를 피다가 담배를 끊기 위해서 하는 작업인 거지, 원래 우리는 담배와 상관없는 존재라는 것을 아는 것, 이것이 통찰이거든요. 나는 담배가 아니다, 이것을 알면 통찰이 끝난 건데 그럼에도 불구하고 습관적으로 담배가 입에 가요. 그걸 끊기 위해서 하는 작업이 연습이에요. 그런데 담배를 끊는 연습을 하다가, 아주 오래 걸려서 이제 좀 멈출 수 있게 되면 '아, 담배는 내가 아니었구나.' 이렇게 갈 수도 있겠죠. 그렇게 하면 오래 걸리는 겁니다. 반면, 통찰의 길은 '담배는 내가 아니구나.'를 파악하고 나면 여러 가지 일들을 통해서 담배를 쉽게 끊을 수도 있겠죠. 그러니까 통찰이 되고나면 관성을 더 쉽게 멈출 수도 있다는 얘기입니다.

무연 감지라는 것이 있지 않습니까? 그 느낌을 느끼는데, 그때 '느끼는 놈'은 아까 표현하신 관찰자와 동일하다고 보면 됩니까?

월인 우리가 처음 시작할 때 '느끼는 놈'과 '느껴지는 대상'은 같이 일어난다고 그랬어요. 느끼는 놈이 따로 있는 것이 아니라 느껴지는 놈이 있기 때문에 느끼는 놈이 있다는 것이지요. 이렇게 잡았을 때(핸드폰을 잡으며) 이때 '느끼는 놈'은 손이고 '느껴지는 대상'은 핸드폰이고, 그 둘 사이에 어떤 '느낌'이 있습니다. '누가 무언가를 잡은 느낌' 이것이 지금 동시에 생겨나고 있는 중인 거예요. 그래서 마음에서 이

핸드폰이 사라지면 핸드폰을 느끼던 주체도 사라진다는 것입니다. 그래서 마음이 비어버려요. 대상이 없어진 마음은 텅 비어버립니다. 그 주체가 없어진 마음에는 대상도 사라져버려요. 그래서 자기 자신을 깊숙이 들여다보면 어느 순간 들여다보는 자기와 들여다보여지는 자기가 둘 다 같기 때문에 합쳐져서 하나가 되고 당연히 어느 하나도 존재할 수 없기 때문에 사라져버리죠.

무연 결국 느낌이라는 것은 대상이 있을 때만 있는 거고, 대상과 느끼는 자가 동시에 생긴다는 말씀이시죠?

월인 그렇습니다. 그것이 실제로 그런지를 자꾸 연습을 통해서 살펴보셔야 해요. 지금 여기서 우리가 얘기하는 것은 상대가 있기 때문에 '내'가 거기서 강하게 부각되고 느껴지고 하는 거죠. 상대가 다 사라지고 방안에 혼자 있으면 어떻습니까? 생각도 안하고 가만히 있으면 지금 느끼는 '나'라는 그 '구별되는 느낌'이 아마 희미해질 겁니다. 그렇죠? 그런 것을 봐서도 나란 느낌은 대상이 있을 때 더 강하게 올라오고 대상이 사라지면 희미해진다는 것을 알 수가 있죠.

그리고 감지 연습하실 때 생각에 빠지지 않고 하려면 경계를 정확히 그리고 그 안에 있는 모든 느낌들을 세세하게 느껴봐야 해요. 입체감을 말로 하지 않고 푹 들어간 느낌, 엇나간 곡선 등 세세하게 '느낌에 주의를 기울여보는' 겁니다. 그럼 생각으로 갈 에너지가 없어져요. 생각이 일어난다는 것은, 에너지를 느끼는 데 쓰고 있지 않다는 뜻이기도 합니다.

무연 네. 해보겠습니다.

* * *

월인 지난 시간 정리된 걸 말씀해보실까요.

무연 이제까지는 무언가 직접 느껴지는 것을 느낌으로 생각했었는데, 지난 시간에 선생님께서 구체적으로 설명해주셔서 느낌이 마음의 작용이라는 것, 즉 꼭 어떤 신체적인 느낌이라기보다는 마음에서 그것을 구별하면 된다고 이해했습니다.

월인 신체적으로 느껴지는 것은 사실 촉각적인 느낌이지요. 그 외의 느낌도 있습니다.

무연 신체적으로 그런 느낌으로만 생각했었는데, 사물을 보고 어떨 때 놀라는 경우처럼 '구별되는 것'이 '느낌'이라는 설명을 좀 더 이해하게 되면서, 그렇게 감지연습을 했습니다.

월인 해보시니까 어떻습니까?

무연 지속적으로는 못했지만 틈틈이 시간을 내서 했는데, 예를 들자면 따뜻한 컵이 있을 때 손에 컵을 대면 따뜻함이 느껴지지 않습니까? 따뜻함이라는 것을, 생각과 이름을 붙이지 않고 따뜻함이라는 '느낌'을 가지고 있다가 손을 떼면, '따뜻하게' 느껴지지 않았는데, 그런 것이 말하자면 내 마음의 작용에 의해서 일어나는구나 하고 느꼈습니다.

월인 손을 대서 따뜻함을 느끼다가 손을 떼면 따뜻함이 사라졌다고요?

무연 손을 떼니까 따뜻함이 없어졌는데 그런 구분이 내 마음에서 일어난다는 것을 살펴보았습니다. 그 전에는 그런 것이 막연하게 일어났다 사라지는 정도로 의식만 했었는데 이것이 마음의 작용이라는 것을 의식적으로 보려고 했습니다.

월인 따뜻하다는 느낌이 나타났다 사라지는 마음의 작용이다? 손에 느껴지는 따뜻함 말고 마음에 느껴지는 따뜻함을 파악했다는 건가요?

무연 파악이라기보다는 그런 식으로 의식을 했다고 할까요? '구별하

고 있구나.' 하고 뒤에 가서 좀 더 생각하게 되었습니다.

월인 '구별하고 있구나'….

무연 네. 마음이 구별하는구나 하고요.

월인 따뜻함과 따뜻하지 않음을? 그러면 따뜻함을 마음으로 구별할 때는 어떤 식으로 구별한다는 거죠?

무연 그러니까 아무런 느낌이 없다가, '따뜻하다'고 표현했지만, 어쨌든 느껴지지 않았던 데서 뭔가 만지면 다르게 느껴지지 않습니까?

월인 그렇죠. 구별되죠.

무연 예. '따뜻함'은 제 표현이구요. 그런 것이 느껴지고 손을 떼면 그런 것이 없어진다는 것. 그런 것을 '구별하고 있는 것'이라고 했습니다.

월인 네. 그것은 촉각적인 거죠. 시각적인 것도 할 수 있습니까?

무연 시각적인 것도 그런 식으로 바라봤습니다. 예를 들어 저것이 하얀색과 검정색이라면 그런 걸 다르게 구분하는 것은 '내 마음에 의해 구분되는구나.'라고 의식적으로 한번 느껴보려고 했던 것 같습니다.

월인 좋습니다. 의식적으로 확인하는 것인데요. 예를 들면 이것을(검은 휴대폰) 보다가 이것(흰 케이스)을 보면 확연히 구분이 되죠. 그럴 때 내 의식에 비친 어떤 구분되는 무엇을 의식적으로 잡아낼 수 있느냐가 중요해요. '구별된다'는 것은 드디어 '아, 구분 되는구나. 이런 것을 느낌이라고 하는구나.' 여기까지 파악되셨고, 그 다음부터는 이것(검은 휴대폰)을 보다가 이것을(흰 케이스) 보면 뭔가 훨씬 더 확 튀어나오죠. 이러다가(검은 휴대폰을 보여주다가) 이러면(흰 케이스를 보여줌) 훨씬 더 밝으면서 뭔가 확 와 닿는 게 있죠. 그것을 의식적으로 탁 잡을 수 있겠어요? 따뜻함이 손에 느껴지는 것처럼, 이것(검은 휴대폰)을 보다가 이것(흰 케이스)을 보면 마음에 확 와 닿는 것.

무연 구별은 되는데 시각적인 것은 평소에 그냥 느낌이라고 생각하

지 않고도 구별되지 않습니까? 그런 것이 좀 큰데 '그것을 마음이 구별하고 있구나'라고 좀 더 의식적으로 생각하려고 하거든요.

월인 좋습니다. 그것이 시발점인데 지금 한번 제가 물어보는 거예요. 이것을(검은 휴대폰) 볼 때와 이것을(흰 케이스) 볼 때 뭔가 확연한 차이가 있잖아요? 그 확연한 차이가 일어나면서 뭔가 에너지적인 느낌의 차이는 혹시 안 느껴집니까? 이것을(검은 휴대폰) 보다가 이것을(흰 케이스) 볼 때 무언가 미미하게, 신체적인 것은 아니더라도 신체에 떠도는 에너지적인 느낌, 조금 단순한 의식적 구별보다는 물리적인 느낌이 들어가는 거죠.

무연 색상에 대해서는 그냥 보는 그것이구요. 손이 움직일 때 뭔가 움직인다는 느낌이 가슴에서 좀 느껴지는 것 같습니다.

월인 오케이. 그런 것이요, 그런 것이라도 좋습니다. 이렇게(팔을 가슴 쪽에 두었다가) 있다가 이렇게(팔을 뻗어 움직이며) 갈 때를 보면, 뭔가 미묘한 느낌이 느껴지는 거죠. 이러고(팔을 몸쪽 가까이) 있을 때와 이러고(팔을 펴 움직이며) 있을 때, 움직일 때 그러한 미묘한 느낌이 있습니다. 꼭 몸의 신체적 느낌으로 구체적으로 나타나지 않더라도 미묘한 에너지 흐름과 같은 것들이 시각적으로 이렇게(휴대폰을 잡고) 볼 때와 이렇게(휴대폰을 90도 돌려 잡아) 볼 때도 분명히 길게 볼 때와 좁게 볼 때 차이가 난다는 말이죠. 그렇기 때문에 우리가 구별을 한다는 말이에요. 이런 것들을 점차 점차 미묘하게 에너지적인 느낌에 초점을 맞추면 이럴(휴대폰을 길게 잡고) 때와 이럴(휴대폰을 좁게 잡고) 때의 느낌이 차이가 나는 것이 시각적으로도 다가올 거예요. 사실은 다 느껴지고 있는데, 지금 우리 '주의'가 그 '차이가 나는 느낌'에 가지 못해서 그래요. 어쨌든 시발점으로서는 좋습니다. 그리고요?

무연 감지연습과 상관 없을지 모르겠지만, 요즘 밤에 자다가 새벽에

많이 깨거든요. 새벽에 깨다 보면 생각의 바다라고 할까요? 이런 저런 많은 생각들이 왔다갔다 하는데 이것을 느낌으로 느껴보면 어떨까 했습니다. 이렇게 느껴보려 했는데 생각이 에너지적으로 느껴지지는 않고 그냥 또 생각 속에 빠져서 헤어 나오지 못할 때가 많았습니다.

월인 우리가 생각 느끼기를 해봤잖아요? 생각을 떠올렸을 때 생각의 내용으로 들어가지 말고 그 생각이 불러일으킨 뇌 속의 물리적인 느낌에 초점을 맞추어서 살펴보기를 했었습니다. 그런 식으로도 해봤습니까? 내용에서 빠져나와서?

무연 그냥 그 생각이 났을 때 마음으로 '생각이 올라왔구나'를 알아차림으로 보려고 했던 것 같습니다.

월인 생각이 올라오는 것을 알아차림으로.... 지금 회사 사무실을 한 번 떠올려 보세요. 떠오르죠?

무연 예.

월인 그때 알아차림이라는 것은 뭡니까?

무연 회사 생각이 떠오르면 그 후에 그 이미지를 지금 '생각하고 있구나' 이런 것이요.

월인 음. 그런 것이 얘기하신 알아차림이에요? 오케이. 그것은 의식적 알아차림이네요. '느낌'으로는 아니고요. 의식적인 알아차림은 시간차가 항상 있을 수 있어요. 딜레이가 있습니다. 그러나 '느낌의 알아차림'은 '즉각적'입니다. 예를 들면 내가 이것(흰 케이스)을 딱 잡는 '순간' '느낌'으로 오죠? 그래서 생각을 느낌적으로 알아차린다는 것은 생각이 떠오르는 순간 알아차려진다는 것입니다. 왜냐하면 느낌은 즉각 이렇게 손을 사물에 대자마자 오는 것이기 때문에요. 그런데 의식적으로 알아차리는 것은 시간이 조금 지나서 '내가 그러고 있었구나.' 이러기가 쉽죠. 그래서 생각을 느낌으로 알아차리려면, 생각의 내용 속으로

들어가지 말고 그것이 불러일으킨 뇌 속의 물리적인 느낌에 초점을 맞추라고 하는 것입니다. 그런 연습을 자꾸 하다보면 느낌으로 와 닿을 때가 있을 것입니다. 어떠한 생각을 하든 뇌腦에서 뉴런이 움직이든 뇌 속에 전기가 흐르든 그런 일들이 벌어질 것 아니에요? 그런 일들이 벌어질 때, 그것이 미미한 에너지 흐름과 같은 느낌들을 만들어낸단 말이에요. 내적으로 내가 어떤 생각을 할 때 즉, 우리가 주의를 왼쪽 귀에다 주면 주의가 왼쪽 귀로 가는 것이 느껴지잖아요. 그런 것처럼 생각이 일어날 때도 이런 미미한 느낌들이 있다는 말입니다. 어떤 생각을 할 때 그런 것과 연관시켜서 느껴보려고 하면 즉각적인 느낌 쪽으로 갈 수 있습니다. 내용 속으로 들어가면 자꾸 내용에 빠집니다. 생각의 내용으로 가지 말고 생각이라는 어떤 형태가 가진 느낌을 찾으려고 해보세요. 지금 회사 사무실을 한번 떠올려보세요. 떠오르죠?

무연 네.

월인 떠오르면 주의가 머릿속에서 어디로 갑니까?

무연 회사 사무실로 갑니다.

월인 아니, 주의가 뇌의 어느 위치에 느껴지죠?

무연 머리 속의 상단에요.

월인 어느 상단이요? 전두엽? 두정엽?

무연 네. 여기가 두정엽인가요?

월인 두정엽으로 주의가 몰리는 게 느껴져요?

무연 네.

월인 그렇다면 이제 생각으로부터 빠져나와서 느끼게 된 것이지요.

무연 그런데 그대로 내용은 남아있는 것 아닙니까?

월인 내용은 남아있지만 벌써 물리적인 '느낌'에 '초점'을 맞춰버렸기 때문에 내용 속으로 더 이상 빠져들지 않잖아요. 마음이 회사 사무실

이라는 내용으로 가버리면, 사무실의 전경이 떠오르고 거기 내 책상에 뭐가 있고 옆에 뭐가 있고 이런 것들이 다 떠오를 거 아니에요? 그것이 내용으로 빠지는 것입니다. 이렇게 내용으로 들어가는 것은 끝이 없을 것입니다. 생각이라는 것이 속성상 우주 전체가 연결되어 있는 것이니, 한편의 드라마가 형성되지요. 그런데 생각에서 빠져나와서 사무실에 대한 물리적인 느낌이 내 두정엽의 어떤 미묘한 주의를 집중시키는구나 하고 알게 되면 그것 자체만 느끼게 되지 생각의 내용이 드라마처럼 막 펼쳐지진 않아요. 그것이 바로 생각의 내용 밖으로 나왔다는 뜻입니다.

무연 그럼 거기서 멈춰지는 것입니까?

월인 예. 일단 멈춰지죠. 벌써 생각 밖으로 나오면 생각이 멈춰요. 더 이상 확장되지 않습니다. 생각이 자꾸 확장된다는 것은 마음의 중심이 생각 속에 들어가 있다는 의미입니다.

무연 예, 하다보면 생각 속으로 빠져들더라고요.

월인 그렇지요. 아무래도 생각의 내용 속으로 들어가죠. 드라마가 재밌잖아요.

무연 분노도 하고 웃기도 하고.

월인 네. 드라마는 재밌죠. 그러니까 우리는 늘 드라마 속에 있는 거예요. 꼭 영화나 티비 안 봐도 됩니다. 늘 드라마를 달고 살잖아요.

무연 그런데 만약에 생각을 느낌으로 느끼게 되면, 우리가 생각에 빠져서 허우적거리지 않고 생각 자체가 끊어지고 나지 않는 겁니까?

월인 그렇습니다. 다만, 느끼면 끊어지고 멈추기 쉬운데 그 다음 또 다른 생각이 나겠죠. 그럴 때 역시 또 나와서 느끼면 또 멈추고 이 작업을 계속하면 자동적으로 생각이 일어나 떠오르는 속도가 일단 느려질 것입니다. 그래서 속도가 점차 점차 느려져 생각과 생각 사이가 넓

어지면 생각을 다루기가 더 쉬워지고 생각이 빛의 속도처럼 자기 멋대로 확장되는 것이 일단 멈추게 되지요. 또 하나의 생각이 길게 늘여져서 그 생각을 느끼기가 쉬워지게 됩니다. 생각의 내용 속으로 들어가지 않는 것만 기억하시면 많은 도움이 되실 겁니다.

무연 네. 시작하는 단계라 아직 미숙하지만 감지연습 중에서 제일 안 되는 부분이 아까 말씀하신 시각적인 것인데, 그런 느낌은 느끼려고 해도 습관화되어서 느끼기보다는 그냥 생각으로 가버리는 것 같아요.

월인 사실은 느끼고 있는데 그걸 느낌으로 모르는 거예요.

무연 네. 그런 것 같습니다.

월인 그 느낌이라는 것은, 일단 '구별되는 것'이라는 것. 그러니까 이것과 이것을 구별시켜주는 것이 저 밖에 있는 것이 아니라 내적으로 내 안에서 차이가 난다라는 것, 즉 분명히 구별된다는 것은 내 안에 있는 어떤 흐름이 차이가 난다는 것입니다. 에너지 흐름이라든가 또는 마음의 상이 형성되는 것이거든요. 이것(흰 케이스)을 보는 순간 내 마음의 상이 형성되었단 말이에요. 그 다음에 이것(검은 휴대폰)도 상이 형성되었어요. 그런데 내 마음의 장이라는 것은 하나의 재질일 것 아닙니까? 그러니까 보는 것에 따라 마음이 어떤 형태를 띠겠죠. 마음이 물처럼 이렇게 있다가 이 흰 케이스를 보는 순간 이 형태로 마음이 딱 형성되는 거예요. 형태든지 색깔이든지. 그러다 또 이 검은 휴대폰을 보는 순간 그 형태로 형성되죠. 그래서 마음 안에서 이것의 모습과 저것의 모습이 구별되는 겁니다. 그렇기 때문에 우리가 의식적으로 이 둘을 분별해 의식하는 것이지요. 그때 마음에 시각적으로 형성되는 이것들을 일종의 느낌으로 파악하는 것인데, 저 같은 경우에는 이렇게 됩니다. 이 검은 휴대폰을 보면 다양한 부분에서 구별이 되는데, 이 검은 휴대폰을 멀리 갖다놓고 이 흰 케이스를 가까이 두면 가깝다/멀다

라는 원근감이라는 것이 있죠. 그리고 작다/크다라는 어떤 크기의 느낌이 있어요. 그러니까 원근감은 멀리 있을 때는 먼 느낌이 내적으로 느껴지지 않습니까? 그것은 어때요? 먼 걸 보고 가까운 걸 한번 보세요. 그 방에서 제일 먼 쪽과 제일 가까이 눈 앞에 있는 것을 보고 멀리 보고 가까이 볼 때, 멀리 보는 느낌과 가까이를 보는 느낌이 내적으로 어떻게 차이가 납니까? 공간감각 자체를 한번 비교해보세요. 사물 자체보다는 먼 느낌과 가까이 있는 물건의 느낌, 이럴 때 분명히 우리가 그것을 구별하는데, 이것은 시각적인 것입니다. 원근감은 시각적인 거죠? 구별을 하는데 내 안에서는 그것이 어떤 식으로 구별이 되느냐는 말입니다. 뭔가 느낌의 차원 또는 구분이라는 차원인데 좀 더 에너지나 물리적인 차원으로 연결된 부분을 살펴보는 거예요.

무연 의식을 하려고 해서인지, 가슴에서 그냥 멀리 있는 것과 가까이 있는 것이 좀 차이가 있다고 할까요?

월인 그렇지요. 그런 느낌도 있고, 눈에서도 한번 찾아보세요. 저 같은 경우는 가까이일 때는 뭔가 눈으로 확 다가오는 게 있고 멀 때는 멀리 있는, 눈과 연관된 느낌이 있어요. 가까이 있을 때 좀 더 느낌이 강하고 멀 때는 좀 가볍고 떨어진 느낌, 이런 것이 눈 주변에서 일어나는 어떤 현상이 있다 이 말이에요. 그런 게 있습니까?

무연 가까운 걸 보니까 좀 더 힘이 들어간다 할까요? 멀리 있는 것을 보면 풀려서 보는 것이 있는 것 같습니다.

월인 그런 것이 있죠. 그것이 물리적인 느낌인 것 같아요, 어때요?

무연 평상시에도 이런 반응이 일어났을 것인데 그때는 전혀 의식하지 못하다가 지금 이렇게 의식하려고 하니까 그런 느낌이 있거든요.

월인 그것이 물리적인 느낌인 것 같나요? 아니면 에너지적인 느낌이에요? 이름을 붙이자면 뭘까요? 자신한테서도 느껴지는 그 느낌, 뭐

라고 할 수 있어요? 그냥 단순히 생각은 아니죠?

무연 네. 물리적인 변화부터 느껴집니다.

월인 내 눈에 느껴지는 그 느낌 말이에요. 물리적인 느낌이에요?

무연 네.

월인 그런 식으로 이 검은 휴대폰을 볼 때와 이 흰 케이스를 볼 때는 어때요? 이 두 가지를 그런 식의 눈과 연관된 물리적인 느낌으로 구별해볼 수 있겠어요?

무연 네. 비교가 돼서 보입니다.

월인 눈과 연관된 느낌으로?

무연 네.

월인 그럼 이거(휴대폰을 들고)와 이것(휴대폰을 90도 돌리며)도 됩니까? 차이가 있어요? 눈에 느껴지는 것이?

무연 뭐가 돌아간다는 느낌이 있습니다.

월인 그것은 움직임의 느낌이고. 이 형태(휴대폰을 들며)와 이 형태(휴대폰을 90도 돌린 상태로 들며) 이 차이의 느낌.

무연 구별은 되는데 어떤 차이가 느낌적인가는 잘 모르겠습니다.

월인 아까 원근감으로서 느껴졌던 눈의 느낌 있잖아요. 그런 것으로는 없습니까? 이것(휴대폰을 들며)과 이것(휴대폰을 90도 돌린 상태로 들며)? ……오케이. 아직 섬세하지 않아서 모를 수 있어요. 그럼 이것(검은 휴대폰)과 이것(파란 책)은 어때요?

무연 차이가 있습니다.

월인 확 크게 차이가 나죠? 눈에 느껴지는 느낌도 차이가 나나요?

무연 네.

월인 오케이. 그런 거에 초점을 맞춰 보세요. 어떤 미미한 느낌이 있죠? 이것(파란 책)과 이것(검은 휴대폰)은 차이가 납니까?

무연 네.

월인 그런 거예요. 그런 것에 초점을 맞추세요. 분명히 형태의 차이지만 눈에서 느껴지는 어떤 에너지적인 것이 있어요. 꼭 완벽히 물리적인 것이 아닌 미미한 것이라도 단순한 생각 차원의 것은 아닌 것입니다. 미미한 느낌이라고 말하는 것이 이해됩니까?

무연 네. 조금 되는 것 같습니다.

월인 예. 그런 차이가 분명히 있어요. 그런 것들에 초점을 맞춰서 사물을 볼 때 이런(사각 케이스) 형태를 볼 때와 이런(마우스) 형태를 볼 때 눈에 느껴지는 미미한 것. 결국 시각이니까 눈에 느껴지기가 쉬워요. 촉감은 손이나 몸에 느껴지는 것이고, 청각은 귀에 느껴질 것 아니에요? 후각은 코에 느껴지는 것이고, 미각은 혀에 느껴는 것이고. 그러니까 눈과 연관된 어떤 미미한 물리적인 변화와 에너지적인 변화와 연관이 있어요.

칼라 물리적인 느낌과 에너지적인 느낌은 다른가요, 같은가요?

월인 물리적인 느낌은 손에 딱 대면 이것이 물리적인 느낌이죠? 에너지적인 느낌이 더 강해지고 진해지면 물리적인 느낌으로까지 가죠. 그런 차이라고 할까요.

무연 시각적인 느낌을 하려고 했을 때는 느낌을 머릿속 두정엽이라든가 뒤쪽이라든가 그런 데서 좀 느껴보려고 했거든요.

월인 아, 시각적인 것을? 그것은 생각을 느낄 때 그렇게 하시고, 시각적인 것은 눈과 연관되게 그렇게 해보도록 하세요. 그렇게 하시면 아마 더 빨리 캐치될 겁니다.

무연 네. 감사합니다. (다음 호에 계속)

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