

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(5부)

| 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)

월인 지금 시각적 감지가 어느 정도로 오고 있습니까?

무연 사물을 보고 ‘저것이 느낌이고 내 안에서 일어나는 거구나.’ 라는 식의 인지가 이제 일어납니다.

월인 만약 ‘저것이 내 안에 일어나는 느낌이구나.’라는 것이 일어난다면, 그 느낌이 주의를 조절하면 달라진다는 것도 시험해봤습니까?

무연 네. 주의를 그냥 감각 상태로 하면 보이는 그 자체지 그렇게 크게 구별이 안 되었습니다.

월인 그때 미미하게 어떤 상이 생기는 것과 감각으로 들어갔을 때 상이 사라지는 것 그것을 한번 내적으로 잘 느끼면서 구별해보세요. 그러면 ‘아, 이런 것이 시각적 상이구나. 시각적 느낌이구나.’라는 것이

좀 와 닿을 수 있습니다. 우리가 주의제로 갔다가 주의5로 나왔다가 하는 연습을 하죠? 주의제로하면 눈에 보이지만 ‘보지 않는’ 상태가 됩니다. 그러다가 주의5로 올라오면 분명한 상이 잡혀서 느낌으로 오지요. 이렇게 주의제로와 주의5 사이를 왔다갔다 하는 것만 해봐도 시각적인 상 또는 시각적인 느낌이 생겨났다 사라졌다 하는 것을 확인할 수 있습니다. 그것을 한번 연습해보셔도 됩니다.

무연 알겠습니다.

월인 시각적 느낌은 미묘해서 촉각적인 느낌과 비교하면 레벨이 낮습니다. 강하지 않기 때문에 그것을 느낌으로 파악하기가 쉽지는 않습니다. 그런데 시각적 감지가 느낌으로만 파악되면 다른 나머지 감각 대상들은 다 감지로서 금방 파악이 됩니다.

무연 네, 감지로서 의식을 하지 않으면 그냥 그렇게 보이긴 합니다.

월인 그렇습니다. 지금은 애써야죠. 연습을 많이 하면 그냥 바로 느낌으로 다가옵니다. 이제 느낌으로 분명히 오면 굳이 생각으로 볼 필요가 없어요. 왜냐하면 느낌으로 볼 때 더 세밀하고 엄밀하게 구별이 되거든요. 그리고 구별이 되기 때문에 일상을 살아가는 데 아무 불편함이 없어요. 생각으로 보면 수많은 생각들의 네트워크가 동시에 흔들려서 복잡한데 감지로 보면 머릿속이 아주 단순해지죠. 감지로 살아가면 단순해지면서도 엄밀하게 구별하기 때문에 좋습니다. 생각은 필요할 때만 가져다 꺼내 쓰면 되지요.

무연 ‘생각’에 대해 말씀하시니까 일상을 살다보면 생각 같은 게 많이 떠오르거든요.

월인 필요도 없는 생각이?

무연 네. 그랬을 때 그냥 생각 없이 바라본다는 것이 가능한지 한번 시도해봤거든요. 그런데 잘 안 되더라고요.



월인 어떻게 했지요?

무연 생각이 떠오를 때 그냥 이름과 생각 없이 본다는 마음으로 보려고 하는데 생각이 떠오르고 그냥 진행이 되더라고요.

월인 생각을 바라보려면 ‘느낌 차원’으로 내려가야 됩니다. 생각 차원에서는 생각을 바라볼 수가 없습니다. 왜냐하면 생각에 자꾸 끌려 들어가죠. 생각이라는 것은 이름들의 네트워크인데 ‘내가 나’라는 생각 또는 ‘바라봐야 되겠다. 관찰해야 되겠다.’라는 생각을 가지고 그 레벨에서 다른 생각들을 바라보면 다른 생각이 흔들릴 때 나 역시 흔들리기 때문에 같이 끄달리죠. 같이 섞어버립니다. 그런데 내가 느낌 차원으로 내려가 있으면 생각들이 움직일 때 움직임 자체로 느껴지죠. 생각이 내용 속으로 빨려 들어가지 않고 생각을 생각으로 바라보려면 느낌 차원에서 느껴야 되지 생각 차원에서는 생각의 내용 속으로 들어가 버리고 맙니다. 생각을 바라본다는 것은 내용 속으로 들어가지 않는다는 뜻이에요. 그런데 생각은 내용 속으로 들어가지 않을 수가 없는 게 다른 모든 것들과 연결되어 있기 때문에 하나가 흔들리면 다른 것도 흔들립니다. 그래서 내가 생각 차원에서 바라보면 바라봐지지가 않죠. 감지 레벨에서 있어야 됩니다. ‘감지 레벨에서 있는다’는 말은, 예를 들어 한 문장의 생각이 있다면 그 생각을 한 덩어리로 느끼는 거예요. 내용 속에 들어가 있지 않고요. ‘오늘은 날씨가 참 좋네.’라는 생각이 있다면 ‘날씨가 참 좋네.’를 떠올리면 어때요? 날씨가 좋다는 그 내용 속으로 들어가게 되잖아요? 의미가 느껴지죠. 그것은 생각 속에 들어가 있는 거고 즉 그것은 내가 생각 차원에 있다는 뜻이고, ‘날씨가 참 좋네’라는 생각을 느끼려면 전체가 한 덩어리로서 어떤 느낌이 있다는 것을 발견해야 해요. 그래서 그걸 위해서 우리가 그 문장을 떠올렸을 때 ‘뇌 속의 물리적인 느낌 느껴보기’(깨어있기 연습 중 하나)를 했던 것입

니다. 잘 안되면 그것부터 해야 됩니다. 그래서 생각의 내용 속으로 빠지지 않는 연습을 해야 됩니다. 내용 속으로 빠져버리면 그것은 생각을 볼 수 없고 생각과 같은 레벨에 주의가 머물고 있다고 보면 됩니다. 하나의 문장이나 하나의 말을 한 덩어리로 느끼는 겁니다. 느낌이라는 것은 항상 한 덩어리입니다. 생각은 뭐예요? (핸드폰을 내밀며) 껍질, 핸드폰, 화면, 송화기, 수화기 이런 것들이 생각이죠? 느낌은 이것 모두가 한 덩어리가 된 거예요. 내용은 다 하나하나 분별되어서 와 닿는 것이라면 느낌은 그냥 한 덩어리로 느껴지는 겁니다. 생각을 느낀다면 생각도 역시 한 덩어리로 느껴져야 돼요. 이런 식이죠. ‘나는 지금 서울에 와서 여기 이렇게 화상 회의를 하고 있다’라는 생각의 내용은 ‘서울’, ‘화상회의’, ‘하고 있다’ 이런 것들이 다 개별적으로 내용이 와 닿잖아요? 그것은 개별적이기 때문에 생각 속에 들어있는 거예요. 느낀다면 ‘나는 서울에서 화상회의를 하고 있다’라는 문장 전체가 한 덩어리로, 그 전체가 가지고 있는 무엇을 느끼는 것입니다. 이런 것이 생각을 ‘느낀다’는 겁니다. 그렇게 되면 그 내용 속으로 빠지지 않게 되지요, 우리의 생각이나 말도 마찬가지로요. 그래서 처음에 내용 속으로 빠지지 않게 하기 위해 생각을 할 때 뇌 속의 물리적인 느낌에 초점을 맞췄던 것입니다. 왜냐하면 모든 생각들은 결국 육체적인 뇌의 신경활동과 연계가 되어있기 때문입니다. 연계가 되어있기 때문에 내가 감정이 일어나 화가 올라오면 몸에서 열이 받쳐 올라오듯이 말입니다.

물론 꼭 같다고 할 순 없습니다. 같다고 하는 것은 유물적 사관이죠. 물질과 정신을 나눠놓고 보는 관점에 의해서 그런 말이 나오는 것입니다. 어쨌든 물리적인 느낌에 초점을 맞추면 그것을 한 덩어리로 느낄 수 있거든요. 감정이 올라왔을 때 감정을 한 덩어리로 느낄 수 있는 것처럼, 생각도 주로 뇌에서, 옛날 사람 같으면 배에서 일어난다 말



할 수 있겠죠. 지금은 뇌에서 일어난다는 것을 의식하고 있고 느낌도 주로 그쪽에서 느낍니다. 그것을 현대사회가 사고를 많이 사용하는 생활이 되었기 때문입니다. 어쨌든 생각을 할 때 그 생각이 불러일으키는 뇌 속의 물리적인 느낌을 한 덩어리로 잡아서 느끼기 할 수 있습니다. 어떤 생각을 할 때 미미하게 뇌 속의 소엽들, 전두엽, 후두엽, 좌측 두엽 등 이런 곳에 미미한 물리적인 느낌을 잡아서 경계 짓고 그걸 한 덩어리로 느끼기 연습을 한 이유가 생각의 내용에 빠지지 말라고 그런 것입니다. 그렇게 느끼려면 육체적인 몸에 초점을 맞춰야하기 때문에 당연히 생각의 내용에서 빠져나올 수밖에 없어요. 예를 들어 ‘강아지가 잔디밭에서 뛰고 있어’ 그러면 머릿속에 상이 떠오르잖아요? 강아지, 푸른 잔디밭, 뛰놀고 있는 모습 이런 것들이 상으로 잡히는데 그러면 거기에 또 공이 나오고 내가 알던 잔디밭과 그 주변을 둘러싼 바위 등등, 자꾸 내용 속으로 빠진단 말이예요. ‘강아지가 잔디밭에서 뛰어놀고 있다’라는 말 자체가 불러일으키는 뇌 속의 물리적인 느낌에 초점을 맞추면 그 내용에 빠져들지 않고 그 말이 불러일으키는 몸의 느낌을 보게 되니까 한 덩어리로 느낄 수가 있게 됩니다. 그런 식으로 처음에는 생각 느끼기를 해보셔도 됩니다. 그런데 나중에는 그렇게 하지 않더라도 말하면서도 자기 생각이 하나의 느낌으로 느껴지죠. 시작은 그렇게 하면 좋습니다.

무연 네 알겠습니다.

월인 주의제रो와 주의5 사이를 왔다갔다 하면서 시각적 감지를 발견해보고 생각 느끼기를 해보신 것은 어떻습니까?

무연 주의제रो와 주의5 왔다갔다 해보니, 시감에 대해서 주의제रो 하면 사물의 경계가 흐려지면서 특별하게 상이 있다는 느낌이 없어진다고 할까요?

월인 주의제로 하면 마음이 비어버린다는 것이 느껴집니까? 시각적인 측면에서.

무연 네. 뭐가 잡혀있다는 감은 안 들거든요.

월인 주의5로 하면 뭔가 나타나죠.

무연 네. 주의5로 하면 신경이 더 써지고 주의가 가면서 사물에 대한 구분이 생깁니다.

월인 거기서 생각과 이름은 아직 나타나지 않은 상태죠?

무연 네. 생각과 이름은 없지만 그 상에 대한 '안다'라는 느낌, 내 안의 느낌을 가졌습니다.

월인 '내 안의 느낌이겠구나.'라고 추측이 되고 조금씩 와 닿아도 상관없고요. 일단은 시각적 감지가 뭔지 '아, 이런 느낌으로 나타나는구나.'를 아시겠죠?

무연 네. 그건 잡힌 것 같습니다.

월인 그럼 주위 방을 둘러볼 때도 바로 그런 느낌으로 바라볼 수 있겠습니까?

무연 아직은 느낌이 내 안에서 일어난다는 걸 의도적으로 가지면서 봐야지만 보아지는 것 같습니다.

월인 그렇군요. 그런 식의 시각적인 느낌을 자꾸 연습해 보세요.

무연 알겠습니다. 시각적인 감지 연습이 필요하다고 생각되는데, 의도를 갖지 않고 연습을 안 하면 그렇다는 느낌이나 생각 없이 보통 지나가고 말더라고요.

월인 내가 보는 것이 사실인 것 같고 저 밖에 있는 실체 같지요.

무연 네. 계속 연습을 해야 할 것 같습니다.

월인 좋습니다. 생각 느끼기는 어떻습니까?

무연 지난번에 선생님께서 뇌 속의 물리적 느낌을 잡아서 느껴보라



생각을 느낀다는 것은,
 과거나 미래라는 생각의 내용 속으로 들어가지 말고
 지금 이 자리로 돌아오는 것입니다. 그 스토리를 떠올렸기 때문에
 내용이 당연히 떠오르지만 그것이 전부가 아닙니다.
 내용이 있고, 내용을 감싸고 있는 나는 여기에 있던 말이에요.
 '여기에 있는' 나로 돌아오는 것입니다.

하셨는데, 마음이 복잡하고 심란할 때는 그러려고 하는데, 순간은 되지만 금방 생각으로 이어지는 경우가 많았습니다.

월인 생각이 느껴진다는 것이 뭔지는 아시겠어요?

무연 그 부분이 정확하지 않고 애매하거든요. 예를 들어서 '내가 누구를 좋아한다.'라는 생각이 나타났을 때, 순간적으로 나타나기 전의 에너지적인 느낌을 느껴야 하는 건지, 아니면 내용에 관계없이 나타난 에너지로 바라봐야 하는지 궁금하거든요.

월인 지금 동대문을 한번 떠올려 보세요. 떠올랐죠? 옛날에 봤던 거죠? 그럴 때 마음의 내용 속으로 들어가지 말고 전체로서의 어떤 구별되는 느낌이 없습니까?

무연 전체로서 구별된다는 말씀은, 이미지적인 거요?

월인 이미지적인 것은 내용입니다.

무연 지금 말씀하시는 것과 내용이 잘 구별되지 않습니다. 제가 생각하기로는 그냥 내용이 되어버리는 것 같은데요.

월인 동대문의 그림 속으로 우리는 들어가게 되잖아요. 그것은 내용 속으로 들어가기 때문에 저 멀리 가버리고 말아요. 그보다는 현재 생각이 일어나고 있는 장, 그것이 두뇌든 마음이든지, 마음에 동대문이 떠올랐는데 보통은 동대문 안으로 들어간단 말이에요.

드라마를 생각해 보세요. 주인공 활동하는 드라마의 내용에 폭 빠져 들어가면 그 속에 일어나고 있는 주인공과 주변과 다른 사람과의 관계, 스토리, 관계들의 네트워크 상에 폭 빠져들어 가게 됩니다. 전체의 스토리가 다 느껴지잖아요? 그 말은 우리가 내용 속에 들어가 있다는 의미입니다. 지금 우리가 말하려는 것은 그런 과거나 미래의 내용 속으로 들어가지 말고 지금 이 자리로 돌아오는 것입니다. 그 스토리를 떠올렸기 때문에 내용이 당연히 떠오릅니다. 그렇지만 그것이 전부 아니라는 것입니다. 내용이 있고 내용을 감싸고 있는 나는 여기에 있단 말이에요. ‘여기에 있는’ 나로 돌아오는 것입니다. 내가 이 스토리 안에도 들어가 있지만 바로 지금 이 자리에도 있다는 것이지요. 그것을 바라보는 겁니다. 그걸 동시에 하라는 것이지요. 동대문을 떠올리면서 동시에 동대문을 떠올리고 있는 현상을 느껴보라는 것입니다. 두 가지를 동시에 해 보세요.

또는 동대문이라는 무덤덤한 사물을 떠올려보고, 회사에서 보기 싫은 사람 한번 떠올려 보세요. 그때 그 두 가지는 어떤 에너지적인 느낌의 차이가 어떻습니까?

무연 차이가 있습니다.

월인 어떻게 있어요? 회사 사람을 떠올렸을 때는 어떤 거 같아요?

무연 더 강한 것 같습니다.

월인 동대문은 약하고 회사 사람은 강하지요? 이것이 바로 밖에서 느껴지는 느낌의 일부예요. 어째서 보기 싫고 이러 저러한 상황이 힘들고, 이런 것들이 내용이라면, 그 전반적인 느낌은 강하고 그에 반해 동대문은 약합니다. 하나는 무덤덤하고, 다른 하나는 강한 밀침과 연관된 느낌이에요. 거기서 밀침의 느낌을 빼고, 비교를 해보면 강한 형태라든가 질감이라든가 무게 이런 것들에서 두 가지 느낌이 차이가 납



니다. 그런 것들이 생각을 느끼는 거예요. 이번에는 끌리는 사람, 좋아하는 사람을 떠올려 보세요. 그 사람의 느낌은 어떻게 다릅니까? 밀쳐내는 사람과 끌리는 사람과 무덤덤한 사물과는?

무연 좀 더 가벼운 느낌이 듭니다.

월인 가볍긴 가벼운데 무덤덤한 동대문과 비교해서는 어때요?

무연 동대문은 무덤덤하고, 좋아하는 사람은 가볍고 편안한 느낌이라고 할까요?

월인 에너지 레벨은 어떻습니까?

무연 에너지 레벨은 좋아하는 사람이 높긴 한데 편안한 느낌입니다.

월인 그렇죠. 밀쳐내는 사람과 비교해보면 어떻습니까?

무연 밀쳐내는 사람은 무겁죠.

월인 에너지가 투입되는 양은 어때요?

무연 무거운 쪽이 많다는 느낌입니다.

월인 느낌을 그런 식으로 한번 살펴보는 겁니다. 밀쳐내고 끌리고 하는 내용이 아니라, 느끼고 있는, 내 에너지를 잡아먹는 양상, 에너지가 투입되는 양상을 살펴보세요. 그리고 기본적으로 그런 생각을 할 때 내가 느끼는 물리적인 느낌을 파악해보는 거예요. 그렇게 해도 우리가 의식적 내용은 다 알거든요. 그렇지만 내용에 빠지지 않는지요. 지금 어떻습니까? 지금 밀쳐내는 사람을 떠올렸는데 싫은 느낌 속으로 빠지나요? 아니면 '싫은 느낌이 이런 거구나'를 느끼고 있습니까?

무연 빠지지 않고 느껴집니다.

월인 자, 그럼 그런 것들이 구별되면 이제 무덤덤한 생각들을 여러 가지로 느껴보면서 구별해보면 되겠죠. 동대문을 떠올려보고, 시골 풍경을 떠올려보고, 이랬을 때 내 안의 에너지가 투입되는 양과 질과 무게나 이런 것들을 살펴보면서 떠올리는 거예요. 소프트한 것, 하드한

것 등등. 그 생각을 떠올렸을 때의 내적인 느낌이에요. 그래서 느껴지는 전반적인 것을 살펴보는 겁니다. 그런 것에 초점이 맞춰지면 생각의 내용을 알지만 그 내용에 빠지지는 않게 될 것입니다. 그때는 내용만 존재하게 되지 않아요. 내용을 밖에서 보는 것이지요.

무연 그런데 그런 생각이 떠올라서 볼 때 저는 스토리, 문장으로 연결된다는가 어떤 이야기 속으로 들어가는 경우가 많거든요.

월인 대부분의 마음은 이야기 속으로 들어가게 되지요.

무연 네. 조금 생각하다가 다른 것과 연결이 되고 맙니다.

월인 그렇습니다. 생각의 네트워크에 빠져버리게 되지요. 처음에 좀 느끼는 것 같다가 바로 이야기 속으로 들어가고 맙니다. 그러니까 처음에는 자꾸 의도적으로 살펴보려고 해야 합니다. 어떤 한 문장, 한 생각이 가지고 있는 물리적인 느낌, 그것이 전반적으로 내 몸에 펼쳐내는 다양한 질적인 느낌, 형태적인 느낌, 이런 것들에 관심을 기울이면 나중에는 그냥 자연스럽게 생각하고 말하면서도 그것들을 느낄 수 있게 됩니다. 말하면서도 거기에 빠지지 않고 생각은 생각대로 다 하지만 그것을 또 ‘느끼는 것’입니다. 그렇게 철저히 되면, 그것이 바로 내 안에서 일어나는 모든 것들을 ‘현상으로 보게 되는’ 칩경이기도 해요. 왜냐하면 우리가 가장 빠지기 쉬운 것이 감정과 생각이거든요. 호오가 없는 ‘느낌’은 ‘구분이 되지만’ 미약하기 때문에 거기에는 많이 빠지지 않습니다. 그러나 감정은 ‘내 기준’이 들어가서 일으키는 느낌이기에 끌어당기고 밀어내는 느낌이 강력합니다.

이렇게 하는 것도 자기를 들여다보는 하나의 연습이 됩니다. ‘생각’은 우리를 끌고 다니는 주요 요소입니다. 그렇기 때문에 생각만 다룰 수 있어도 거의 70~80프로 굴레에서 벗어났다고 볼 수 있습니다. 에너지가 아주 섬세한 생각의 경우를 제외하면, ‘느끼기’를 통해 대부분



의 거친 생각이라는 굴레에 빠져들지 않게 될 수 있습니다.

그런데 좋고 싫음은 이미 감정적인 측면이 강하기 때문에 거기에 포함된 생각은 더 거친 측면이 있어요. 일반적인 생각은 일상의 필요를 위한 분별과 많이 연관되어 특별히 끌리고 밀치는 것이 없는 무덤덤한 분별이 대부분입니다. 필요에 의한 것으로 좋고 싫음이 크지는 않거든요. ‘내가 버스타고 집에 간다.’ 이런 것은 일상적인 생각이지 좋고 싫음이 없잖아요. 어떤 ‘도구로서의 생각’인데 그런 것까지 느낌으로 구분이 되기 시작하면, 느끼기가 아주 민감해진 것입니다. 좋고 싫음은 사실, 구분은 명확히 되지만, 그 속에 내가 가진 기준이 포함되어 있기 때문에, ‘나라는 것을 이루는’ 그런 생각을 다루기는 쉽지 않습니다. 그런데 무덤덤한 생각을 다루게 되면 점점 그것도 가능해지기 시작한다는 것입니다.

무덤덤하다는 것은 거기에 대해 ‘나’가 강하게 올라오지 않는다는 뜻입니다. 그러니까 보통 내가 좋아하는 사람을 만나면 ‘내’가 강해지고 내가 싫어하는 사람을 만나도 ‘내’가 강해지죠. 그러나 무덤덤한 대상을 만나면 끌리고 밀침이 없기에 ‘나’도 되게 약해져있는 상태예요. 그런 상태에서 생각들을 구분해낸다면, 아주 미묘하고 작은 에너지가 투입되는 생각들에 대해서도, 그 생각들의 형태와 질감들을 구분해낸다는 뜻이기 때문에, 많이 민감해져있는 상태입니다. 그렇게 되면 이제 끌리고 밀치는 강한 감정을 동반하는 생각들이 미묘하게 올라오기 시작할 때부터 그것들을 분별할 수 있게 됩니다. 그리고 그것이 작게 올라올 때 분별하고 멈추기는 쉽습니다. 따라서 느낌에 민감해져서 분별력이 치밀해지고, 그 치밀한 분별력으로 거친 감정이 시작될 때의 미미한 느낌도 구분해내면 마음은 거기서 Stop! 할 수 있는 것입니다. 작을 때 다루기는 무엇이든 쉽습니다.


이런 것들이 다 감지와 연결이 됩니다. 사실 ‘생각 느끼기’라는 것도, 생각이 느껴진다는 의미에서 감지라는 의미입니다. 기초과정에서는 이름과 생각의 단계가 있고 그 밑에 감지가 있고 그 밑에 감각이 있다고 했습니다. 그러나 정확히 얘기하자면 사실 마음의 상이 나타났다는 의미에서 마음에 나타난 모든 것은 감지입니다. 그런데 어떤 감지는 이름과 생각의 차원이고, 어떤 감지는 거기에 좋고 싫음이 붙은 더 거친 감지인 것이지요. 그래서 깨어있기 기초과정에서 말하는 감지는 이름과 생각 좋고 싫음이 다 빠져나간 ‘구분만 되는 느낌’, 이것만을 협의의 감지라고 정의했던 것입니다. 이제 정말 제대로 얘기하자면 마음 속에 느껴지는 모든 현상들은 감지라고 보시면 됩니다. 왜 그것이 감지냐 하면 감지는 느껴지는 것인데 느껴지는 이유는, 항상 나와 대상으로 나뉘어져 있는 상태고, 지금까지는 내가 무언가를 느낀다고 해왔지만 더 깊숙이 내려가면, 그 나라는 것도 일종의 대상과 함께 나타난 마음 속 감지라는 의미에서 그렇습니다. ‘나’라는 것이 느껴지잖아요? 어떻게 느껴지는지, 그 ‘나’를 찾아보려 라면 어떻습니까? 사라지죠.....(잠시 멈추고). 지금 다시 ‘나’라는 것이 느껴지죠? 대상인 저와 얘기하면서 무연님 자기라는 것이 있잖아요. ‘내가 있다’는 것이 느껴지죠? ‘있다’는 것을 ‘안다’는 것은 벌써 그것이 ‘느껴진다’는 의미입니다. 그런데 그것이 ‘어떻게 있는지’ 지금 들어가 보세요. 찾아봅시다. ‘나’가 어디 있는지. 분명히 다른 사람과 대화할 때는 ‘나’가 있다고 느꼈는데 ‘내가 어디 있지?’ 하고 나를 찾아보면 어때요? 좀 전에 ‘내가 있다’라고 느꼈던 그 느낌 속으로 찾아 들어가 마음속을 뒤져보면 뭐가 좀 막막하지 않나요? 그러다가 어떻게 됩니까? 희미해지고 사라져버리죠. 그것이 우리가 깨어있기 연습에서 했던, ‘보여지는 나’라는 ‘주의 덩어리’와 보기 시작한 ‘관찰자로서의 나’라는 ‘주의 덩어리’가 만나면 그냥 서로



투명한 돌이 만나니까, 하나의 물방울이 다른 물방울에 붙어서 커다란 물방울로 되고, 그래서 주의만 남아 그냥 ,알아채는 것,만 남는 상태가 되는 것입니다. 그렇게 된 상태라 하더라도 여전히 미묘하게 우리는 그것 역시 감지라고 했죠. 왜냐하면 거기에 관심만 기울이면 알아채고 있다는 것 자체를 알잖아요? 물론 거기에 관심을 기울이지 않으면 알아챌만 있겠죠. 그렇게 마음에 일어나는 모든 것은 느껴진다는 측면에서 감지입니다. 그것을 기본으로 하고, 그러나 거친 감지들로부터 하나씩 하나씩 파악해 가는 것입니다.

일단 시각적 감지는 오래도록 연습해도 좋습니다. 그래서 주의제로와 주의5 사이를 왔다갔다 하면서 시각적 느낌을 자꾸 파악하는 연습을 매일 한 10분씩이라도 꾸준히 하는 것이 중요합니다. 그렇게 하면 어느 순간 ‘이것이 느낌의 세계 속에 살고 있다는 의미구나.’ 하는 것이 파악이 될 것입니다. 계속해보시고 생각 느끼기도 해보시면 마음의 뿌리를 발견하는 데 도움이 될 것입니다. 자, 오늘은 그 정도로 할까요?

무연 네.

(다음 호에 계속) 

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