근본경험

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

안과 밖이 따로 없음을 알아차리다(1부)

| **사랑나무** | **오인회 편집부** 인터뷰 |

지난 4월 오랜만에 사랑나무 님이 함양을 찾았습니다. 그동안 일본에 있다가 돌아온 지 얼마 안 되어 누님이신 평온 님과 이야기를 나누고 깨어있기 워크숍에 안내하고자 왔다가 그동안의 자신의 경험을 이야기하였습니다. 의미 있는 변화가 일어나고 있어 소개합니다.

사랑나무 님은 어려서부터(초등학교 입학 전) 죽음에 대한 궁금함이 있었습니다. 왠지 죽어도 끝이 아닐 거란 느낌 그래서 자주 한번 죽어볼까? 하는 생각을 하곤 하였습니다. 그렇게 자라나면서 사회 생활을 하고 25살쯤에 그동안 겪어보지 못한 힘든 시간을 지내던 중 마음속으로 더 이상 이렇게는 지내기 싫다, 모든 것이 지겹고 세상이 지겨워 끝내고 싶다는 생각을 하게 되었습니다. 문득 괴로운 마음에서 벗어나고픈 갈증 같은 것을 느끼게 되었습니다. 그렇게 힘든 시기를 지낼 때 큰누님이 몇 권의 책을 보내 주었습니다. 에크하르트 톨레의 《지금 이 순간을 살아라》와 《나우》라는 책이었습니다. 그 책을 통해서 많은 갈증이 해소됨을 느꼈고 그 뒤 또 다른 책이 월인 선생님의 《깨어있기》였습니다.

책의 내용이 알듯 말듯... 뭔가가 자신의 문제를 해결할 수 있을 것 같다는 끌림에 깨어있기 워크숍에 참가하게 되었습니다. 깨어있기 워크숍 마지막 날 밖에서 잠시 쉬는 시간에 월인 선생님이 다가와 거울은 자기 자신을 비추지 못한다는 말씀을 해주셨는데 그 문구가 가슴에 들어와 떠나지 않았습니다. 그로부터 7년여 시간이 지나는 동안 이런저런 체험과 통찰이 일어났습니다.

편집부 초기에 깨어있기 워크숍에 참가하였는데 그때 깨어있기를 통해 가장 와 닿았던 것은 무엇이지요?

사랑나무 깨어있기에 참여하기 전에 스스로 내면을 들여다보는 연습은 되어 있었습니다. 다만 섬세하게 주의와 전체주의, 감정 하나하나를 디테일하게 보는 것은 2010년 즈음 깨어있기 워크숍에 참가했을 때 많은 경험을 했습니다. 깨어있기에 참여하기 전에는 '나의 내면'이나 '바깥'이라고 인식되는 것이 따로 구분된다고 여겼는데, 주의 연습과 전체주의를 연습하면서 안과 밖이 따로 없다는 것이 알아차려졌습니

다. 그 뒤로는 안팎이 따로 느껴지지 않고 그냥 하나로 느껴졌어요. 그 때 주의가 아주 많은 역할을 한다는 것을 알고 갔습니다. 주의라는 것은 확실히 에너지이고 주의가 가지 않으면 약하게 느껴진다는 것도 알게 되었습니다. 저 혼자 스스로 할 때는 그것을 관심이라고 표현했었습니다. 즉, 내가 거기에 '관심을 두지 않으면 사라진다'는 식으로 받아들였어요.

편집부 전체주의를 통해 안팎이 없다는 것이 와 닿았던 그 상황을 자세히 설명한다면?

사랑나무 주의 연습을 할 때, 특정 부분에 시선을 두고 연습을 하다가 이후 시선과 상관없이 주의를 전체로 보낸 상태에서, 밖을 향해 대상을 마주한다 여기고 보면, 그 전에는 '보는 내가 따로 있고' 보여지는 상대적인 나무, 사람, 동물이 별개로 따로 떨어져서 보이는 것처럼 느꼈는데, 어느 순간 둘이던 이것들이 하나로 탁 되어버리는 순간이 있었어요.

편집부 어떤 순간에 그런 느낌이 들었나요?

사랑나무 전체주의를 통해 전체를 의식하는 상태에서 대나무를 보게 되었는데, 보이는 내가 없어지는 경험을 하게 되었습니다. 되돌아보면 그 당시에 대나무를 보고 있지만 '대나무'라는 의식을 하지 않고 있었던 것 같아요. '바라봄'만 주기적으로 계속 흐르고 있는 상태랄까요? 그러다가 저 밖을 보았는데 그것이 제 마음을 보는 것과 똑같았어요. 대나무를 보는 것 자체가 내 밖에 다른 무언가를 보는 것이 아니라 봄만 있으니 '대나무가 내 마음이구나'라고 와 닿았어요.

그런 상태로 감지 연습을 하고, 전체주의 연습 할 때도 그런 순간이

있었고, 침묵 연습을 할 때 사물이나 형태를 두고 말 없는 침묵을 느껴보라고 했을 때도 저에게는 그 말이 반가웠습니다. 그 전에 주의연습은 좀 어렵다고 느끼고 있다가 침묵연습이나 전체주의 연습을 할 때는 쉬웠어요. 말없는 침묵을 느껴보라고 하니까 너무 잘 느껴졌었어요.

편집부 그것은 고요한 침묵이지요. 침묵의 새로운 측면은, 아무 소리도 없는 고요가 아니라 소리가 있지만 그 속에 깨지지 않는 침묵인데 그것은 어때요?

사랑나무 맞아요. 그 속에서 생각이나 감정을 일으켜서 생각에 깨어있기, 감정에 깨어있기 연습을 했는데, 옛날에 경험했던 상황을 떠올려서 감정을 끌어 올려서 감정을 느끼고 있으면서도 그 감정에 전혀 영향 받지 않고 있을 수 있는 상태가 너무 좋았어요. 끄달리지 않고 항상 그것을 바라보고 지켜볼 수 있으니까요.

깨어있기 첫 번째 워크숍을 하고 집에 돌아갔을 때, 물론 감정이 쉽게 일어나지 않는 것은 아니었지만, 잘 일어나도 감정과 함께 깨어있기를 통해 바라보는 자로 있어봤기 때문에 침묵이나 전체주의가 종합적으로 저에게 하나로 통합되었어요. 그것을 볼 수는 없지만 그것이 모든 것을 보고 있는 상태, 그것이 느껴졌습니다. 그런 경험들을 하다가 순간 이런 경험을 한 적이 있었어요. 아주 맑고 명료한 무엇은 있는데 내용은 전혀 없는 고요함. 그런 것을 월인 선생님께서는 순수의식이라고 표현해 주셨어요. 그 뒤에 일반 생활을 할 때 생각과 감정들이 일어나는데 그 순수의식이라는 그림자를 잡고 있었던 모양이에요. 그때 당시 경험하고 체험했던 것은 맞는데 그 이후에 그 체험을 감지적으로 잡고 있었던 것 같아요. 그것이 중심이 되어 생각이라든지 감정이 비교가 되니까 생각이나 감정이 올라오면 그 투명한 순수의식이라

고 내가 생각했던 그곳으로 자꾸 돌아갔던 것 같아요. 그러면서 생각과 감정이 쉽게 내려가졌어요. 그러나 뭔가 미진했어요.

사랑나무 그때 일본에 가기 전에 월인 선생님이 해주신 이런 저런 질문 중에 거울은 자신은 볼 수 없다는 말이 가슴에 탁 들어와서 그 말이 떠나지 않았어요. 어떻게 보면 잠들 때도 그렇고 밥 먹을 때도 그렇고 모든 생활을 할 때 물론 다른 모든 것들을 할 때 몰입되어 있을 때 그런 것을 잊어버렸지만 평상시 생활을 할 때 늘 그 말이 잡혀 있었어요.

편집부 뭔가 와 닿는 게 있는데 명확하진 않았던 거네요.

사랑나무 그렇죠. 알 것 같았는데 그게 저도 내면적으로 뭔가 와 닿았던 모양이에요. 마지막 넘어가야 될 관문이다 라는 걸 가지고 있었던 모양이에요. 거울은 자신을 볼 수 없다는 말이 가만히 다르게 의미를 받아들여보니까 발견될 수 없다인데 발견되면 그건 본 모습이 아니지 않습니까, 그래서 그게 지우개 역할을 했던 것 같아요. 생각이나 감정. 근데 그때 당시에는 보는 자, 내가 되어있는 거는 투명의식이라 그 중심에서 다른 것들을 계속 지우고 있었던 자극이 저한테 계속 일어났던 것 같습니다.

편집부 구체적으로 얘기하면?

사랑나무 어떤 이래야 된다는 생각이 일어나면 그것이 발견되니까. 거울은 자신을 볼 수 없지. 처음에는 그런 문구를 떠올리다가 그것도 습관이 되니까 문구가 안 떠올려져도 발견이 되면 내려놔지고, 내려놔지고 했습니다. 그것이 세월이 지나고 시간이 계속 지남에 따라 의식도 발견되는 것들을 좀 더 섬세하게 발견하고 그러다보면 내려놔지고. 감정 밑에 있는 것도 뭐가 있는지 내려놔지고 했습니다. 이 당시에는 이것이

어떤 이래야 된다는 생각이 일어나면 그것이 발견되니까. 거울은 자신을 볼 수 없지. 처음에는 그런 문구를 떠올리다가 그것도 습관이 되니까 문구가 안 떠올려져도 발견이 되면 내려놔지고, 내려놔지고 했습니다.

뭐지, 뭔가가 있는데 하는 생각이 들 뿐이었는데, 오늘 함양에 다시 와서 수업을 들어보니까 감지가 느낌적으로, 에너지적으로 있다는 것을 발견했어요. 확실히 뭔가 뚜렷해질 때 내려놔지는 것 같습니다. 그렇게 잡히고 있었는데 그것을 몰랐던 것 같아요. 순수의식이라거나 투명한, 제가 어찌 보면 없다고 생각하는 그것을 잡고 있었던 것 같아요. 단지 그것뿐이니까, 그것은 아닐 거라고 어떻게 보면 속은 거 같은 것이지요. 그러다 어느 순간 어! 하고 보이는 느낌, 밥을 먹고 있으면서도 매 순간 계속 그 문구는 가슴에 남아있는 상태로 있었습니다.

편집부 그 문구를 얼마 동안이나 간직하고 있었던 거죠?

사랑나무 깨어있기를 하고 일본에 다시 간 지 7년 정도 됐으니까, 한 7년 정도 품고 있었던 거네요. 7년 정도 품고 있으며 마음에서 바라봐지는 것들이 절로 내려놔지고, 그런 작업을 계속하고 있었죠. 밥을 먹다가 어느 순간 생각이나 감정이 올라오면 이런 것에는 특별히 많이 휘둘리지 않았어요. 왜냐면 이것들이 제가 아니라는 것은 확실히 알았거든요. 그런데 강한 감정 특히나 이제 여자친구랑 같이 생활하다 보니까 거기서 밀침이나 당김이 많이 오고가는데, 이런 강한 것들이 올라오면 그것이 느낌이라는 것을 알지만 여전히 휩쓸려 가고, 그걸 의식적으로 힘을 들여서 내리는 작업을 해야 사라지는 겁니다. 또 약한

것은 한 번 보는 것만으로도 사라지고 하는데, 어느 날 밥을 먹고 있는데 뭔가 하나, 생각이나 느낌이 아니라 순수한 의식 같은 것이 잡히는 거예요. 제가 바탕이나 배경이라고 하는, 의식을 거기다 두고 있었던 지점이 있었는데, 그것이 발견된 것입니다. 그리고는 지금은 이것이 발견되는데 그때는 발견이 안 되었지? 하면서 그것이 갑자기 툭 꺼져버렸어요. 그런데 순수의식이라고 생각했던 그것을 저는 없다고 여겼던 모양이에요. 그것이 되어있어서 에너지 중심이 거기에 머물고 있었던 거죠. 그런데 다른 것들에 비해서 바로 보지 못했고, 정작 그것이 되어있었던 것입니다. 그런데 그날 그것이 딱 잡히는 거예요. 그래서 잡혔는데 엇 이것마저? 탁 없어져버린 거죠. 웃음이 나기도 하고 갑자기 눈물이 막 나오더라고요. 감사한 마음이 올라오고 웃음도 나고.

편집부 웃음의 의미는 뭐죠?

사랑나무 뭔가 해결된 시원한 느낌? 거기서 오는 기쁨의 웃음이 났고 감사함이 느껴졌어요. 여자친구가 옆에 있어서, 그냥 혼자서 속으로 감사합니다, 감사합니다, 했던 것 같아요. 그리고 이제 그 일이 있고 나니까 '거울은 자신을 볼 수 없다'는 이 말이 탁 털려나갔어요. 그래서 더 이상 그 문구가 떠오르진 않고, 월인 선생님을 다시 만나 뵙고 싶다는 생각을 했어요. 감사하다는 말씀도 전하고 싶고. 이런 상황에 있을 때 한국에 넘어올 계기가 있어서 오게 됐는데, 코로나 사태가 터지는 바람에 일본에 못 가는 찰나에 저희 누님과 전화통화만 하다가 직접 만나서 얘기하다 보니까 공부를 해오던 누님도 깨어있기를 듣게 해주고 싶다고 해서 이렇게 같이 오게 된 것입니다.

편집부 거울은 자신을 볼 수 없다는 그것이 명확해진 그때를 구체적으로 들여다보죠. 그때 밥을 먹고 있는데 무슨 일이 벌어진 거죠?

사랑나무 주의가 그쪽에 가있었어요. 쉽게 얘기하면 순수의식이라고 생각한 그쪽으로 주의가 가서 그걸 배경으로 두고서 다른 것들을 다 보고 느끼고 했었던 거죠.

편집부 순수의식 자리에서 다른 것들을 보고 느끼고 했다고 했는데 그 순수의식 자리란 것이 어떻게 알려지게 된 거죠? 그 자리에 있었는데… 어떻게 거기서 빠져나오게 된 거예요? 그 전까지는 그걸 못 봤단 말이에요. 그게 되어 있었으니까. 그런데 어떻게 보게 된 거죠? 밥을 먹는 중에…

사랑나무 의식이 의식을 의식했다고 해야 될 것 같습니다.

편집부 밥을 먹으면서도 자신의 의식을 의식하고 있었나요?

사랑나무 네. 먹는 행동과 상관없이 의식 자체를 또 의식을 의식하고 있는 그런 상태가 계속 됐었어요.

편집부 그렇게 하고 있었는데, 그때 무슨 일이 벌어진 건가요?

사랑나무 음… 뭔가 아주, 그러니까 그 전에는 밝고 명료한 그 순수의식 상태가 '나'라고 여겨졌는데,

편집부 밝고 명료한 느낌이 있었던 건가요?

사랑나무 네. 그 느낌을 계속 '나'라고 여기고 있었는데, 순간 그 느낌이 의식되면서 그 문구가 떠오르지는 않았지만 그냥 자동적으로 내려짐이, 지워짐이 일어났습니다. 지금 살펴보면 그 문구가 발동을 했었던 것 같아요. "거울은 내가 아니다"가 저변에서 작용을 한 것 같아요. 그러자 발견되는 모든 것이 자동적으로 내려놔지는 것이지요.

편집부 자동화가 되어있었던 건가요? 그런데 그때 그 순수함이라는 그

것이 '발견'된 것이군요?

사랑나무 네. 그때 그 순수한 느낌이라고 지금 얘기하는 그것마저 발견되니까 그것도 갑자기 툭 털려버렸어요. 그러면서 감사하다는 감정들도 많이 느껴지고, "아 거울은 자신을 보지 못한다!"에 대한 이해가 이제 확 다가왔죠. "아 그것이 어떤 말인지를 확실히 알겠다." 그래서 생각이라기보다 느낌이라고 표현하는 것이 가까울 것 같은데, 이렇게 마주보거나 어떤 사물들이나 무엇을 보면 마치 아까 잠깐 수업 때 선생님이 얘기해주신 것처럼, 저것이 마치 내가 '나'로 보이는 것이 아니라 마치 없는 '나'를 증명이라도 하듯이 그렇게 보여 진겁니다. 그래서 굳이 "그럼 네가 너의 본성을 봤냐?"하면 본 건 없습니다. 그것은 절대 볼 수가 없는 것이고, 대신에 그러면 "그걸 어떻게 아느냐?"라고 물으면 "지금 나를 봐라"고 할 수밖에 없을 것 같아요. 아니면 "여기를 봐라, 당신을 봐라, 이 상황을 봐라, 그것이 지금 당신을 증명하지 않냐"라고 그렇게 표현을 할 수 밖에 없을 것 같아요. 그런데 거기에서 정말 많이 헤맸던 것 같습니다.

편집부 어떻게? 뭘 헤맸지요?

사랑나무 그러니까 내가 없는 것 같은데, 뭔가 답답함이 계속 남아있는 것 말이지요.

편집부 아, 답답함이 있었어요?

사랑나무 네. 그때 여기 깨어있기 수업이 끝나고 일본을 향해서, 그 순간에 그 순수의식을 체험했을 때는, 솔직히, 그 순수의식 상태를 체험하고 나니까 끝난 줄 알았습니다. 그때 그 체험 자체가 너무 강렬하고 더 이상 무슨 마음에 걸릴 것이 없다고 느꼈어요. 그 순간에 순수의식

을 체험한 상태만으로도.

편집부 순수의식이라고 말하는 것은 어떤 체험이지요?

사랑나무 순수의식이라고 말한 것은 전체주의와 상관없이 있는 그것…

편집부 끝났다고 여기에 된 것은 무엇 때문인가요?

사랑나무 그때 순수의식이라는 것을 체험하고 나니까 "아 내가 생각이나 감정이 아니구나!"를 알게 되어서 쉽게 얘기하면 무아無我라고 해야 될까요? 아무것도 없는 체험이 있고 나니까 생각이나 감정과는 전혀 상관이 없어지고 잘 내려놔지다보니까 "아 이것을 말하나보다"라고 그땐 그랬어요.

편집부 그래서 끝났다고 여겼는데 뭐가 답답했던 것이지요?

사랑나무 그때 월인 선생님이 마지막에 "거울은 자신을 볼 수 없다"라는 말을 해주셨어요. 그런데 그때 느낌이 저는 혼자 속으로 "아, 이것을 사람들이 얘기하는가 보다" 했는데, 월인 선생님이 그 말을 딱 던지니까 "오 이게 끝이 아닌 거구나"라는 마음이 좀 있었습니다. 그래서 그 상태로 일본에 가게 되고 계속 그 단어를 품고 있었어요.

편집부 그러니까 스스로가 체험하고 있는 그 상태와, '거울은 자신을 볼 수 없다'는 그 말이 뭔가 매치되지 않는 부분이 있다고 여긴 것이군요?

사랑나무 그렇죠. 스스로도 아마 그렇게 느꼈던 것 같아요.

편집부 지금 보면 뭐가 매치가 안 됐었던 것 같아요?

사랑나무 음…

편집부 답답하게 만들었던 것이?

사랑나무 '앎'이 오히려 그러지 않았을까요?

편집부 앎이? 어떤 앎?

사랑나무 내가 순수의식이라고 알고 있는 것, 그 앎이 오히려 답답하게 만들지 않았을까 해요.

편집부 아하. 그 앎이?

사랑나무 네.

편집부 나는 지금 투명함으로 있다고 여기는 '그 마음'인가요?

사랑나무 네. 그게…

편집부 음, 그것이 왜 답답하게 느끼게 했을까요?

사랑나무 이제 그 언어하고 비교되면서 느껴졌던 것 같아요.

편집부 '거울은 자신을 볼 수 없다'라는데 지금 경험하고 있는 이것은 느껴지고 있으니까?

사랑나무 네. 이것은 느껴지는데 이제 제 속으로는 "어 끝났다"라고 스스로 이야기했지만, 그런데 또 '거울은 자신을 비출 수 없다'는 말이 딱 들어와서 떠나지를 않았어요. 그 말이 내면을 계속 비췄던 것 같아요. 그 말이 제가 '순수의식'이라고 '느꼈던' 그 상태를 들여다보게 해준 것 같습니다.

편집부 마치 투명한 유리창을 통해서 밖에 사물을 보고 밖에 사물들은 다 보이는데, 그래서 저 밖에 있는 사물들은 내가 아니라는 것을 분명히는 알았는데, 투명한 유리창이 되어있었다는 것은 아직 몰랐던 건가요?

사랑나무 예. 몰랐었어요. 그것이 실은 끝인 줄 알았지만 하나의 상태였

던 것이지요. 그러다가 뭔가가 있으니까 그 무언가가 털리지가 않는 겁니다.

편집부 그런데 무언가가 이제 자꾸 눈에 걸리는 게 있는 거지요, 보이지는 않지만 느낌으로는 있었던 거군요.

사랑나무 그러니까 생각이나 감정 이런 것들은 너무 잘 보이니까 그것이 끝인 줄 알았어요. 그런데 알고 보니까 그것이 일종의 순수의식이라고 하는 그 자리였고 그것이 또 '있었던' 겁니다. 그런데 '거울은 자신을 비출 수 없다'라는 그 말이 지우개가 되어서, 탁 알게 되니까 그 발견의 순간 그게 딱 지워져버린 것 같아요. (다음 호에 계속)

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