



오인회 소식

2018년 9월 (제84호)

권두언 (卷頭言)

내가 된다는 것

모든 철학을 버려라
그것이 내가 경험한 심오한 진리라 해도...

불안함이 다가와도 괜찮다
불안전함 자체가 안전이고 원래의 삶이다

그 불안전한 허공의 삶이 땅이 되어
나무를 심을 수 있게 되는 날이 올 것이다

그러면 내가 나 자체가 된다

- 超顯 -



*** 홀로스 공동체 후원 현황 ***

홀로스 공동체의 다양한 활동들은 여러분의 소중한 후원으로 진행되고 있습니다. 후원해주신 분들에게 깊은 감사를 드립니다.

● 홀로스 운영 후원 내역

○ 일반후원

8월 27일 장경옥 10만원 / 9월 10일 류창형 3만원 / 9월 10일 선호 1만원 / 9월 11일 권오인 10만원 /

9월 20일 여행 1만원 / 9월 27일 장경옥 10만원 /

● 공동체학교 후원 내역

○ 일반후원 (기보 100만원/ 연주 60만원, 바람 300만원, 지원 100만원, 자명 200만원)

○ 월정기후원 (매월 20만원 2년간/ 별칭 뒤에 숫자는 월 후원 횟수 입니다)

• 일반 (익명1/24, 익명2/24, 능주24, 솔내음17, 무유19, 고을22, 서원18, 여몽21, 원님21, 기보21, 썬이16, 허유19, 거위19)

• 기타 (가온20, 구당21, 자현19)

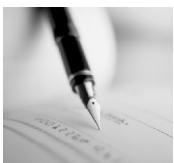
<공동체학교 후원계좌> 우리은행 1002-135-404042 이원규 / 문의 : 02-747-2261 (신현이)

● 번뇌즉보리 총서 후원 안내

번뇌즉보리 총서 2권, 대승기신론 중권이 레이아웃을 마치고 인쇄에 들어갈 준비를 하고 있습니다. 곧 발행되니 출판즉시 보내드리겠습니다. 후원 감사합니다.

(대승기신론상 출판 완료, 中 출판비 : 450만원, 下 출판비 : 450만원 / 현재 후원액 4,673,102원 (上출판 이월금 215,451원, 능주40만원, 우현 254,500원, 기보 100만원, 금산스님 50만원, 나무 30만원, 고을 100만원, 원님 100만원)

<번뇌즉보리 총서 후원계좌> 농협 351-0680-1315-13 이원규 / 문의 : 02-747-2261 (신현이)



‘나’라고 표현하는 순간 ‘마음의 구조’ 속으로 들어가는 것

가온 인터뷰 1

가온님은 사범대학을 졸업하고 30대 후반에 교대를 다시 다니면서 몸도 마음도 피폐해지고 바닥을 치면서, 인생이 무엇인가 나는 누구인가 고민이 들었습니다. 몸이 힘드니 대체의학 관련 책도 많이 읽다가 몸과 마음이 연결되어 있음을 알면서 나이 마흔에 아콰타코스를 처음 시작하여 동사섭/에니어그램/꿈작업/EFT관련 강좌를 찾아 다녔습니다. 그렇지만 뭔가 부족함은 항상 남아 있었습니다. 우연히 우현님의 강좌에 참여했다가 조금 더 공부하고 싶어 깨어있기 기초, 심화과정을 마치고 수요오인회를 하면서 나타나는 모든 것이 현상임을 현상의 내용에 스토리에 동일시되어 살아가는 나를 발견하고 나를 내려놓고 사는 자유를 만날 수 있었습니다. 학교에서 아이들과 함께, 내가 만나는 사람들의 삶에 따뜻한 바람으로 살고 싶습니다.

편 : 수요일 오인회에 참여하고 계신 걸로 알고 있습니다. 처음 깨어있기 강좌는 어떻게 해서 참여하게 되었나요?
가 : 제가 전부터 마음에 관련된 책을 많이 읽었어요. 다른 책들을 읽던 중에 미내사라는 곳을 알게 되었고 홈페이지도 알게 되었어요. 그래서 정기구독을 했었고 깨어있기라는 책을 2010년에 읽었지요. 당시에는 이해되는 부분도 있었지만 어렵게 느껴지는 부분이 더 많았어요. 한번 프로그램에 가보자라는 생각이 들기도 했으나 자신을 드러내는 데에 두려움이 있어 머뭇거렸어요. 또 제가 있는 곳에서 함양이라는 곳이 굉장히 멀더라고요. 그래서 결국 가지 못했어요. 그러다가 2016년에 그래도 한번 가보자는 마음이 생겨서 참여하게 되었습니다.

편 : 지금여기 잡지를 정기구독 하셨다고 했고 우연한 계기로 깨어있기 책을 보셨다고 했는데, 그전에도 관심이 있으셨나보네요?

가 : 네. 마음에 관련된 프로그램들을 해보고 뭔가 다르다는 것을, 그냥 삶을 사는 것과 의식을 바라보는 것은 다르다는 것을 조금 알아차릴 수는 있었어요. 그러나 그것을 실생활에서 적용하는 데에는 어려움이 있었어요. 그래서 다양한 것들을 경험해 보려고 했던 것 같아요. 동사섭이나 EFT도 관심을 가졌어요. EFT는 몸에 혈점을 두드리면서 그 느낌을 의식화하고 점점 사라진다는 것을 의식적으로 느끼게 하는 과정이에요. 2016년 깨어있기 기초 과정에 참여하기 전에 우현님이 진행하시는 나와의 소통 강의를 먼저 들었어요. 우현님께서 공내아뇌 공부법에 대한 강좌를 서울에서 한 적이 있었어요. 거기에 아들과 함께 참여를 했는데 그것을 보면서 나와의 소통 강의도 유익하겠다는 생각이 들어 참여하게 되었어요. 이것을 계기로 함양을 가볼 수 있겠다는 생각이 들었고 깨어있기까지 참여할 수 있게 되었습니다.

편 : 그렇게 거리감이 없어지면서 깨어있기에 참여할 수 있게 되셨군요. 처음에 공내아뇌나 나와의 소통 강좌를 들었을 때 어떤 느낌이 드셨나요?

가 : 나와의 소통에서는 올라오는 생각이나 느낌을 그저 흘러 보내는 연습을 많이 했어요. 그것이 당시에는 유익했어요. 그런데 일상으로 돌아와서 해 보려고 하면 너무 힘들더라고요. 왜냐하면 에너지가 큰 감정들은 잘 흘러보내어지지 않게 되잖아요. 그래서 이게 지속적인 공부가 필요하다는 느낌을 받았고 나와의 소통은 지속적인 연결은 되지 않는다는 느낌이 들었어요. 그때만 하고 끝나잖아요. 이것의 기본 바탕이 되었던 깨어있기를 참여해야겠다는 생각이 들었어요. 예전에 책에서도 읽었지만 머리로만 아는 것과 느낌으로 아는 것은 또 다르잖아요? 제가 이해되지 않는 부분도 있어서 한번 봐야겠다는 마음을 먹고 참여하게 되었습니다.

편 : 그렇게 해서 깨어있기 기초 과정에 참여 하셨는데 2박 3일 동안 과정은 어떠셨나요?

가 : 사람들은 자유롭기를 원하는데 결국은 나로부터 자유로워져야 한다는 것을 말씀해 주셨어요. 그것이 중요하다는 것을 느낄 수 있었어요. 깨어있기 기초 과정을 통해 여러 가지 느끼기 연습을 많이 했어요. 이 연습들을 하면서 예전에는 살면서 느낌을 느끼는 과정 자체가 어려웠다는 것을 알아차렸어요. 내가 그 느낌들과 동일시 되었기 때문에 그냥 살면서는 참 어렵구나, 누군가 옆에서 찔러줄 때 나를 들여다 볼 수 있는 틈이 생긴다는 것을 깨어있기 과정을 통해 많이 느꼈던 것 같아요. 그리고 책을 읽고 어떤 부분에 대해서는 삶에서 질문을 던지거나 조금씩 준비를 해왔던 것을 알아차릴 수 있었어요.

편 : 깨어있기 강좌를 듣기 전에도 여러 가지 책을 읽거나 프로그램에 참여했던 것이 준비가 되었군요. 그러면 기초과정을 들으실 때 감지에 대해서는 발견 하셨나요?

가 : 많이 어려웠어요. 왜냐하면 이게 감지인가라는 질문이 계속해서 올라왔거든요. 우리가 기본적으로 살아오면서 이게 맞나? 틀리나? 이 생각에 많이 걸려있는 것 같아요. 학교 교육을 통해서 옳다, 틀리다를 분별해 와서 삶 속에서도 많이 걸려있기 때문에 내가 지금 하고 있는 이것이 제대로 맞나? 라는 생각들에 주위가 가서 어렵게 느껴졌어요.

그런데 수요일 오인회 모임에 꾸준히 참여하면서 감지라는 말없이도 느끼기가 자연스럽게 발견되는 부분이 있더라고요. 그 생각에 걸리지 않고 느끼기가 자연스럽게 체득이 되었어요.

편 : 처음에 '나로부터 자유로워진다는' 부분을 말씀하시면서 동일시되어 있던 나를 볼 수 있다고 하셨는데, 그 부분을 좀 더 자세히 부탁드립니다.

가 : 그전에는 '내가 자유로워진다고' 여기는 부분이 컸어요. 그런데 감정, 생각, 느낌 느끼기 연습을 하면서

나라고 생각하는 그것을 느끼고 그것으로부터 자유로워지면 되겠구나! 라는 통찰이 올라왔어요. 그런데 그 순간에는 느꼈지만 그것을 터득해 나가는 세밀한 과정들이 지속되지 않는다면 일상으로 돌아가 다시 관성으로 되돌아가게 되더라고요. 심화과정하고 수요 오인회를 하면서 끝까지 한번 해보자라는 마음으로 지금까지 오게 되었던 것 같아요.

편 : 그 과정 속에서 새롭게 발견된 통찰이 있었나요?

가 : 어떠한 의식적 공부를 하더라도 밖에서 어떤 방법이나 어떤 기법을 가져와서 나를 잠시 들여다보고 끝나기 보다는, 그 방법에 의해 관찰이 계속 되어야 한다는 생각이 들었어요. 그렇게 깨어있기에서는 정말 나를 들여다볼 수 있는 도구를 배웠고 수요오인회에서 그렇게 실천할 수 있게 된 것이 중요한 것 같아요. 다른 기법들은 주입되는 부분이 강한데 깨어있기는 스스로 하게 하며, 정말 근본적으로 두려워하는 나를 들여다 볼 수 있도록 안내를 해주셨어요. 감정, 생각, 그 느낌 느끼기 과정을 통해서요.

편 : 어떤 부분에서 두려움이 컸나요?

가 : 저는 자신을 드러내는 것에 대한 두려움이 있어요. 나의 감정, 생각, 느낌들이요. 그래서 타인의 기준에 어떻게 판단될까 하는 것에 대한 두려움이 굉장히 크게 작용하고 있어요. 그런데 깨어있기와 오인회 과정에서는 그 느낌과 계속 만나야 하는 거예요.

깨어있기 기초, 심화과정 내내 그 과정들을 반복하면서 '두려워하는 나'의 느낌이 조금씩 열려져 가기는 했어요. 그런데 지금까지 제가 수요 오인회를 하면서 가장 크게 생각했던 것들은 나의 생각과 느낌들을 있는 그대로 만나고 드러내면서, 나로부터 자유로워지는 과정을 자연스럽게 계속 해왔던 것 같아요.

편 : 이제는 두려움이 많이 사라졌나요?

가 : 네. 남 앞에 나서거나 앞에서 발표하는 것을 두려워했었는데 지금은 그것을 살펴보면서 함께 해 나가고 있습니다. 전체 학부모들 앞에서 컨설팅이나 함께 이야기를 나누는 자리가 있으면 예전에는 두려워서 무조건 거부했었는데 지금은 직면하고 해 나가면서 자연스럽게 하고 있습니다.

편 : 왜 그런 두려움을 느끼셨던 것 같으세요?

가 : 그동안 굉장한 어려움 속에서 살아왔어요. 어려서부터 여러가지 좌절하는 경험도 많이 있었고. 드러내면 나에게 상처로 되돌아오는 과정을 많이 겪었고, 그런 경험들이 축적되어 그런 것 같아요. 그런데 책을 읽으면서 새로운 것을 발견할 때에는 굉장히 안정적이고 편안함을 느꼈어요. 내향적인 성격이죠.

편 : 환경과 타고난 특성 등이 복합적으로 작용해서 드러내는 것이 어려웠다는 말씀이시군요. 그런 어려움과 상처는 누구에게나 있을 수 있는데, 가온님이 겪었던 객관적인 상황 자체의 문제인지 가온님이 느낀 주관적인 상처로 받아들이는 쪽의 문제인지..

가 : 주관적인 것 같아요. 왜냐하면 옛날에 가지고 있는 것인데 지금은 상황이 그렇지 않은데도 이 느낌이 드는 것을 보면 주관적이라는 느낌이 들어요.

편 : 그 두려움이 필연적인 것이 아니라 나의 주관적인 것이라는 말씀이시군요. 그러면 처음에 말씀 하셨던 자기 동일시에서 두려움이 느껴진 것이 아닌가 하는 말씀이신가요?

편 : 네. 긍정적인 것들도 많이 있지만 부정적인 것들도 자기 동일시가 굉장히 많이 되어 있었다는 것을 알아차릴 수 있었어요.

편 : 긍정적인 동일시라는 것은 어떤 것이 있나요?

가 : 나를 긍정적으로 바라보고 참 괜찮은 사람이라고 하는 것도 어떻게 보면 동일시잖아요.

편 : 그저 막연하게 '참 괜찮은 사람이야'라고 느끼신다는 건가요?

가 : 아니요. 어떤 것들이 이루어졌을 때, 예를 들어서 제가 나이 마흔에 임용고시를 보면서 교대를 애 들 데리고 젊은 학생들과 함께 공부해서 장학금을 받으면서 다니고 임용고시도 좋은 성적으로 다시 치러서 했을 때 굉장히 긍정적인 느낌을 주고 강하게 느꼈어요.

편 : 20대에 임용고시를 보지 않은 이유가 있나요?

가 : 저는 사대를 졸업했어요. 원래 법대로라면 사대 졸업한 학생에게 임용고시를 보지 않아도 되는 자격을 부여했었는데 그 당시 법이 바뀌어서 사대 졸업생들도 임용고시를 봐야만 했어요. 그게 저에게는 큰 좌절이었어요.

편 : 그래도 그때 그냥 임용고시를 보면 합격할 수도 있지 않았을까요?

가 : 그때는 가정 형편도 어려웠고 공부에만 매진할 수 없는 형편이었어요. 그런데 그것도 보니까 제가 제 스스로 한계를 주었다는 것을 알 수 있었어요.

편 : 교대에 편입하면서 공부를 하고 임용고시를 보셨군요. 그러면 지금 초등학교 선생님이로 일하신 지 몇 년 정도 되셨어요?

가: 올해로 11년이 되었네요.

편 : 깨어있기 심화과정은 어떠셨어요?

가 : 깨어있기 기초 끝나고 바로 다음 달에 심화 과정을 들었어요. 기초 심화과정에서 생각과 느낌을 만나는 것이 굉장히 의미 있었어요. 계속해서 공부를 하고 싶어서 오인회 모임에 함께 한 것이지요.

편 : 깨어있기 심화 과정에서 나의 생각과 느낌이 잘 파악이 되셨나요?

가 : 감지 연습도 계속 했었고 전체주의를 하면서 느끼기, 이런 것들을 통해서 나를 들여다 볼 수 있는 과정을 했어요.

편 : 들여다보니 어떠셨어요?

가 : 처음에는 사실 '나'라는 것도 잘 파악이 되지 않았어요. 자주 어딘가에 빠졌어요. 그런 과정을 통해 감정과의 동일시에 대해 많이 살펴보았던 것 같아요. 그러면서 조금씩 알아차리고 느껴졌어요. 거리감을 두고 볼 수 있게 되었던 거예요.

편 : 생각에 빠지고 감정에 동일시되는 그런 일이 아주 많았나요?

가 : 심화과정 끝나고 감정에 대해 느끼기를 하면서 생활 속에서 가장 큰 변화는, 느끼면 거기서 빠져나올 수 있다는 거예요. 느끼니까 거리감을 둘 수 있게 되잖아요. 물론 그럼에도 불구하고 잔잔한 동일시가 이루어지는 것이 있지만 감정 속에서 빠져나오는 시간이 훨씬 단축되더라고요. 그런 삶의 변화들이 있으니까 기쁨으로 다가왔어요. 그래서 공부를 지속적으로 하게 되었지요. 이런 것들이 다 나로부터 자유로워지는 과정으로 일어나는 일이잖아요.

편 : 가온님은 주로 어떤 감정에서 좀 힘들셨어요?

가 : 화를 내서는 안된다는 기준이 있었어요. 화냈을 때 기분이 크게 상하고 자신에게 부끄러웠어요. 그러면서 지속적인 2차 감정들이 훨씬 더 크게 일어났지요. 화냈던 순간보다 2차감정이 더 크게 올라와 그런 나에 걸렸어요. 그 무게감이 컸던 것 같아요.

편 : 화났다는 사실 자체보다는 내가 화를 냈다는 그 사실, 그로 인한 2차적인 감정이 더 힘들게 하셨다는 거죠? 그런데 어떻게 해서 거기서 자유롭게 되신 거죠?

가 : 생각 느끼기, 느낌 느끼기 그 다음 나는 누구인가를 계속 살폈지요. 느껴지는 느낌과 그것을 느끼는 자, 화를 느끼는 '나'는 누구인지 질문하면서 거기로부터 점차 자유로워지게 된거지요.

편 : 생각 느끼기 할 때 어떤 생각과 느낌을 느끼셨는지..

가 : 생각이 올라오는 것이 느껴지더라고요.

편 : 예를 들어 얘기하신다면 화가 났을 때 상황에서 구체적으로 어떤 생각을 느끼셨어요?

가 : 예를 들면, 저도 직장생활을 하고 남편도 직장생활을 하는데 기본적으로 가사 일을 나뉘어야 한다는 기준이 크게 있었어요. 그것은 누가 더 많이 해서가 아니라 함께한다는 느낌을 공유하고 싶은, 그리고 당신도 수고한다는 것을 나누고 싶은 마음이지요. 그런데 남편이 너무 가부장적이라 그런 것들이 안돼요. 설거지하면서 갑자기 ‘어제도 안 도와주고 그제도 안 도와주었다’는 생각이 올라오면 에너지가 증폭되요. 말은 안 하지만 에너지가 증폭되다가 남편이 무심코 하는 말에 대해 목소리가 높아진다던지 통명스러운 말투로 나와서 서로 관계가 틀어지죠. 또, 그 미묘한 느낌을 남편도 느끼면서 불편한 소리를 하게 되면 이제 같이 기분이 나빠지는 상황이 되죠. 그런데 요즘에는 제가 설거지를 하면서 지금 이 순간에 집중하다 보니까 지금 하고 있는 일을 남편이 안 도와준다는 생각 자체가 없는 거예요. 그리고 즐기면서 하게 되지요.

편 : 생각 자체가 없어졌다는 말씀이세요? 좀 전에 기준이 있다 했는데.

가 : 네. 그 기준이 저에게 굉장히 강하게 있었구나! 어떤 부분에 있어서 제가 남편보다 바쁠 때가 더 많거든요. 지금은 그런 것에 개의치 않고 내가 필요하면 설거지하고, 청소기 돌리고, 요리하고 그렇게 되요.

편 : 남편은 아직도 안 도와주시겠네요?

가 : 남편은 변함 없지만 제가 변해서인지 몰라도 말이 부드러워 졌어요. 감사한 일이지요. 그리고 가사일도 가사일이지만 결국은 소통하고 싶은 욕구가 밑바닥에 있었구나! 라는 걸 알아차릴 수 있었죠.

편 : 남편에 대해 가졌던 가사분담에 대한 생각의 기준들이 보였고 거기에 휘둘리지 않고 지금 이 순간 집중해 일할 수 있게 되어서 마음이 편하게 되었다는 말씀이시군요. 남편과의 관계도 부드러워지고 소통이 잘 되고 있다는 말씀이시죠? 그러면 조금 더 세밀하게 들어가서 남편이 집에 들어와서 얘기를 한다든지 할 때 화날 때가 있지 않으세요?

가 : 최근에 남편에게 화를 낸 적은 없어요. 한번은 시어머니가 병원에 계시는데 남편은 날마다 가보기를 원했어요. 제가 감기로 아픈 통에 처음에는 가다가 나중에는 못 가게 되었는데 어느 날 남편이 이야기를 했던 것 같아요. 오늘은 좀 가보지 라고.

저는 강요당하는 것에 거부감이 있어요. 내가 자발적으로 할 건데 왜 강요하는가. 강요해서 하는 일은 의미 없다, 이런 생각으로까지 발전하게 되어요. 그런데 그때는 그 말을 한 후 남편의 미묘한, 불편해하는 느낌들이 느껴졌는데, 그 느낌이 그냥 존중이 되더라고요. 이때 제가 어떤 말을 던지면 남편의 기준을 상하게 할 것 같아서 그 사람 기준을 존중하며 조용히 밥 차려주고 필요한 것 챙겨주었어요. 예전 같으면 ‘자발적으로 할 건데 왜 그걸 강요하나’ 라며 감정에 빠져서 말이 통명스럽게 나간다던지 따진다던지 했을 거예요. 이번엔 그렇게 되지 않고 학교에 갔다가 퇴근하고 와서 이런 저런 것 모두 잊어버리고 자연스럽게 대화를 했어요. 그리고 며칠 후에 갔지요. 제가 며칠 못 갔더니 어머니가 별로 안좋아하는 모습이 느껴지더라고요.

얼마 후 저희 집에 대게가 선물로 들어와서 어머니 모시고 먹자고 남편한테 얘기해서 남편이 잠시 어머니를 모시고 왔어요. 그런데 어머니가 저를 여전히 마음에 안들어 하시는 모습이 느껴졌어요. 저는 그럴 수도 있겠다고 이해가 되면서 좀더 어머니에게 대게 살을 발라드리고 하다보니까 어느 순간 풀려버리는 거예요. 예전 같았으면 며느리가 아파서 못갔는데 그것도 이해 못해주나 하는 생각이 속으로 올라오고 불편한 마음을 나도 모르게 드러냈을텐데, 느낌은 느낌대로 두고 그냥 해나가니 괜찮구나, 내가 이 상황을 바꿔나갈 수 있구나라는 쪽으로 에너지가 움직이게 되었어요. 그렇게 점차 문제가 있으면 그것을 해결하는 쪽으로 에너지가 쓰여 지는 것 같아요. 예전 같으면 문제가 되었겠죠. 어머니가 불편해 하고 이걸 저도 불편해 하니깐요. 그런데 그것을 문제라고 느끼지 않기 때문에 자연스럽게 해결되어지는 쪽으로 가네요. (다음호에 계속 됩니다)

대승기신론(67) - 2013년 7월 30일 강의

월인 (越因)

우리가 빠지지 말아야 될 것이 바로 '진여(眞如)'라는 말입니다. 진여, 진실, 본질이라는 것도 역시 하나의 말이죠. 엄밀히 따지면 진여라고 할 만한 것은 없습니다. 본질이라고 할 만한 것이 없어요. '본질'이라고 하면, '본질이라는 것이 있으려니'하고 생각하게 되는데, 그것이 바로 하나의 상(相)입니다. '본질'이라고 이름 붙여 버리면 마음속에서 벌써 그런 상(相)이 생겨나고 있는 것입니다. 그런데 본질이라고 할 만한 것이 없다고 하면, 마음은 또 '아! 본질이라는 것도 없지.'하는 생각에 뿌리를 박아버립니다. 자기의 모든 생각을 떠날 수 있어야 돼요. 내 마음에 일어나는 모든 현상, 즉 마음에 의해서 잡히는 그 무엇도 구름과 같은 헛된 것임을 발견할 필요가 있습니다. 자신이 무엇을 믿는지 살펴보세요. 그 모든 믿음들은 마음에 떠오른 임시적인 현상을 고착화시키고 뿌리박게 하는 힘입니다.

진여는 상(相)이라고 할 만한 것도 없다(言眞如者亦無有相)고 했습니다. 상(相)이 없는 것은 말로 할 수 없죠. 그래서 '일체분별은 자기 마음의 일을 분별하는 것이니, 마음은 자신을 보지 못하고, 자신에 대한 상을 만들 수 없다.(一切分別, 則分別自心. 心不見心, 無相可得.)'고 했어요. 마음자체의 상(相)을 만들 수 없기 때문에 본질을 보거나 느끼거나 잡을 수 없어요. 만일 본질을 어떤 상(相)으로 만든다면 그것은 마치 코끼리의 다리 만지기와 같을 겁니다. 그래서 비트겐슈타인은 "말로 할 수 없는 것은 말해서는 안 된다."고 했습니다. 언어를 떠나 있다는 것은 언어뿐만 아니라 느낌의 세계도 떠나있는 거예요. 본질은 언어와 현상을 떠나 있습니다. 다시 말하면 모든 현상은 언어입니다. 분별되는 모든 것은 언어이고, 본질은 이런 말과 생각을 떠나 있습니다.

진여는 공(空)과 불공(不空)이라고 했습니다. 일체의 염법(染法), 즉 현상계와 상응하지 않기 때문에 공(空)이라고 했습니다. 비어 있다고 한 것이지요. 주관과 객관을 통해 생겨나는 분별과 연관되어 있지 않다는 말입니다. 일체의 염법은 주체와 대상으로 나뉘는 분별을 통해서 생겨나는데, 진여는 그런 분별과 차별되는 모양을 떠나 있습니다. 그리고 공(空)은 있는 것도 아니고, 없는 것도 아니라고 했습니다. '공(空)'이라고 하면 보통은 '없음'이라고 여기기 쉬운데, 공(空)은 없는 것도 아닙니다. "이게 무슨 소용 있어. 삶에 아무런 의미가 없어. 텅 비어 있어." 이런 것은 공(空)이 아니에요. 진짜 공(空)은 있는 것도 아니고 없는 것도 아닌 겁니다. 말로 할 수 없고, 의식으로 붙잡을 수 없다는 의미에서 공(空)이라고 표현할 뿐, 있고 없음의 개념과 분별로 한정지을 수 있는 것이 아닙니다. 어찌 보면 무한(無限)일 수도 있죠.

대승기신론에서는 '있는 것도 아니고, 없는 것도 아닌 것'을 분석적으로 표현해냅니다. 있는 것이 아니라고 할 때는 비유(非有), 없는 것도 아니라고 할 때는 비무(非無), 있지 않은 것도 아닌 것은 비비유(非非有), 없지 않은 것도 아닌 것은 비비무(非非無)라고 표현합니다.

비유(非有)를 예를 들어 살펴볼까요? 청색과 붉은색의 본질이 같다면 붉은색과 붉은색의 본질도 같을 것이고, 따라서 모든 색의 본질은 같을 것입니다. 색의 본질이라는 의미니까요. 그렇다면 청색과 붉은색은 같은 건가요, 다른 건가요? 색깔의 본질이란 것은 모든 색에 동일할 것이므로 청색의 본질과 붉은색의 본질은 똑같겠죠. 그렇다면 청색과 붉은 색은 같은 것인지, 다른 것인지 묻는 겁니다. 이번에는 본질은 같은데 표현, 즉 현상만 다른 것이라고 해보죠. 그렇다면 청색과 붉은색은 있는 것인가요? 없는 것인가요? 청색과 붉은색이 '있다'고 한다면, 그 둘이 다르다는 의미입니다. 분별된다는 거죠. 그런데 본질은 하나예요. '일즉다 다즉일(一卽多多卽一)'이죠. 하나가 여러 개이고, 여러 개가 하나예요. 다르지 않지만 같지도 않죠. 같다고 하면 구별이 없어야 하는데, 청색과 붉은색은 구별이 되니까 같지는 않습니다. 그렇다고 본질에 있어서는 다르지도 않죠. 그래서 다르지도 않고 같지도 않다는 것입니다. 우리가 하는 분별은 모두 부분만 보는 거예요. 非有, 非無, 非非有, 非非無 또는 非有非無도 그런 겁니다.

현대의 방식으로 풀어볼까요. 청색은 600~700THz, 그리고 붉은색은 400~450THz의 진동수에 해당합니다. 그런데 진동이라는 파동의 측면에서 보면 붉은색이나 푸른색은 같습니다. 그 진동의 횟수가 다를 뿐이죠. 진동수가 다르기 때문에 하나는 빨간색으로 나타나고 하나는 청색으로 나타난 것일 뿐, 진동이라는 측면에서 보면 본질적으로 다르지 않아요. 그러나 진동수의 측면에서 보면 차이가 있고, 그 차이는 우리 눈에 청색과 붉은색으로 드러납니다. 물체도 마찬가지죠. 딱딱한 플라스틱과 물은 다르지만, 물질의 근본으로 내려가면 에너지끈의 진동이 얼마나 빠르지의 차이일 뿐입니다. 따라서 본질적으로 차이가 있는 게 아무것도 없어요.

수소와 산소는 같은 것일까요, 다른 것일까요? 여러분이 본질적인 에너지 끈을 보고 있다면 수소와 산소에는 차이점이 없습니다. 그러나 원자 단위, 분자 단위를 본다면 수소와 산소에는 당연히 차이가 있죠.

여러분의 감각기관이 어디에 초점을 맞느냐에 따라 존재하기도 하고 때로는 존재하지 않기도 합니다. 그래서 있는 것도 아니고 없는 것도 아니라고 말하고, 존 휠러라는 물리학자는 ‘모든 존재는 관계다.’라고 말한 겁니다. 이런 얘기는 정신과 물질을 넘어선 것인데, 물리학자들은 존재의 본질을 파악하고 있다는 거죠. 정신적인 존재도, 물질적인 존재도 관계예요. 물질을 탐구한 물리학자가 이런 수준의 말을 하는데, 의식을 공부하는 사람이 “이것은 존재하고, 저것은 존재하지 않는다.”라거나 에테르체, 아스트랄체, 멘탈체 등을 중요하게 얘기한다면 안 되겠죠. 어떤 의미에서는 감정체가 존재합니다. 그걸 체로 본다면 말이죠. 정신체도 존재합니다. 하나의 고정된 변함없는 성격이라는 측면에서 존재하는 것이 성격체죠. 매일 화만 내는 사람은 화(火)감정체가 우세인 사람이라고 그렇게 이름 붙이면 체가 있는 거예요. 별거 아니고, 어렵게 생각할 필요도 없습니다. 일종의 관성적인 습관, 에너지 패턴인데 그 물리적인 측면으로 보면 분노로 드러나는 거죠. 체라는 것은 형성되어 고정된 모습이잖아요. 모든 체라는 것은 어떤 습관적인 패턴을 이룬 것이라고 보면 됩니다. 그 패턴이 오래가면 존재한다고 여기고, 짧으면 일시적인 현상이라고 보는 거죠. 그러나 우리가 보는 모든 것이 현상이라고 말하는 이유는, 그것들은 나타났다가 결국에는 사라지기 때문입니다. 그리고 유지되는 존재와 사라짐도 감각기관의 민감도에 따라 달라집니다.

항존상(恒存相)의 오류와 단멸상(斷滅相)의 오류에 대해 말한 적이 있습니다. 불교에서는 무엇인가가 계속해서 영원히 존재한다는 견해인 항존상(恒存相), 즉 상견(常見)을 부정합니다. 또 모든 것은 멸하여 사라지고 결국엔 아무것도 없다는 단멸상(斷滅相), 즉 단견(斷見)도 부정합니다. ‘진아(眞我)가 존재하는가?’라는 질문에 ‘존재하지 않는다.’라고 하고, ‘진아(眞我)가 존재하지 않는가?’라는 질문에도 ‘존재하지 않는 것도 아니다.’라고 합니다. 존재한다는 것은 항존상의 오류이고, 존재하지 않는다는 것은 단멸상의 오류입니다. 두 가지 다 오류예요. 이렇게 말하는 이유는, 마음이 뭔가를 안다고 붙잡지 못하게 만들기 위해서입니다. “진아(眞我)가 있다.”고 말하면 마음이 거기에 뿌리박고, 그것을 주장하는 내가 생겨납니다. “윤회가 있어.”라고 말하면, 그 때부터 윤회가 없다고 믿는 사람과 부딪치기 시작하죠. 윤회는 있지도, 없지도 않습니다. 믿는 사람한테는 있고, 믿지 않는 사람한테는 없어요. 뭔가가 정말로 존재하는지에 대해서 우리는 아무 말도 할 수 없습니다. 칸트의 말처럼 물(物) 자체를 건드릴 수 없는 것과 똑같아요. 우리는 결코 존재 자체를 건드릴 수 없습니다. 존재가 있는지 없는지도 알 수 없어요. 이렇게 말하면 불가지론자(不可知論者)가 되어 “우리는 아무것도 알 수 없어.”를 주장할 수도 있는데, 그렇다면 그 사람은 불가지론(不可知論)의 자아를 가지게 되는 거죠. 그래서 대승기신론에서는 쌍비론(雙非論)을 사용합니다. 우리의 마음이 그 무엇도 붙들고 늘어지지 못하게 만들어요. 非有, 非無, 非非有, 非非無 또는 非有非無 등이 우리 마음이 어딘가에 안착하지 않도록 하는 방편인 것입니다. 송산선사는 “오직 모를 뿐!”이라고 얘기했죠. 그 때의 ‘오직 모를 뿐’은 쌍비론이나 불가지론의 ‘오직 모를 뿐’이 아닙니다. 무한과 신비로 가득한 모름이에요. 진여가 공(空)이라는 뜻은, 충만함의 상대적인 개념인 텅 빈 공(空)이 아닙니다. 절대적인 공(空), 무한한 신비로서의 공(空), 가득 찬 텅 빈, 충만한 텅 빈을 얘기 하는 겁니다.

또한 진여의 특성이 불공(不空)이라고도 했습니다. 헛되고 텅 빈 게 아니라는 거예요. 불공(不空)이란, 이미 본질의 법체가 공(空)하여 허망하지 않다는 의미입니다. 이게 바로 진심(眞心)이라는 것이죠. 보조국사(普照國師)는 <진심직설(眞心直說)>이라는 책에서 ‘이 진심은 항상 변하지 않고 정법이 만족하기 때문에 불공이라고 이름 한다. 그러나 또한 취할만한 상이 없으니, 망념을 여윈 경계는 오직 증득함으로써만 상응하기 때문이다. (眞心, 常恒不變, 淨法滿足, 則名不空. 亦無有相可取, 以離念境界, 唯證相應故.)’라고 했습니다. 증득(證得)은 증거를 통해서 얻는 거예요. 경험을 증거 삼아 얻을 뿐이지, 상(相)을 통해서 얻는 게 아닙니다. 마음 자체는 얻을 만한 상(相)이 없습니다.

진여는 공(空)과 불공(不空)의 특성을 지녔는데, 마음이 있다는 증거를 통해서만 마음의 본체를 얻을 뿐, 상(相)을 통해서 마음 자체를 알 수는 없습니다.

생멸문(生滅門)에 들어갑니다. 생멸문의 가장 주된 테마는 각(覺)과 불각(不覺)입니다. 생멸문은 분별을 인정하죠. 깨달은 사람과 깨닫지 못한 사람, 번뇌와 열반을 분별합니다. 초심자는 번뇌와 열반, 다시 말해

본질과 본질에서 떠난 현상을 일단 분별하고 인정한 다음에 시작하는 수밖에 없습니다. 왜냐하면 현상 속에 빠져 있는 상태이기 때문입니다. 그래서 진여문과 달리 생멸문에서는 상대적인 진리와 진리 아님, 즉 각(覺)과 불각(不覺)을 구분해서 나누기 시작합니다. 각(覺)의 뜻과 불각(不覺)의 뜻을 나누죠. 진여문에서는 각(覺)도 불각(不覺)도 없어요. 유무(有無)도 없는데 각(覺)과 불각(不覺)이 어디에 있겠습니까.

각의 뜻(覺義)은 나와 대상의 분열이 허구임을 파악하는 것입니다. 물려받은 마음인 업식(業識)에 에너지가 들어가서 마음이 한번 움직이면 나와 대상으로 분열되는 전식(轉識)이 일어납니다. 마음이 움직이지 않는 감각으로 가면 나와 대상이 분열 되지 않아요. 감지로 나오면 그 때부터 느낌상의 나와 느낌상의 대상으로 나뉘고, 허구 속으로 들어가게 되죠. 나와 대상은 일시적인 현상임을 파악하는 것이 분열이 허구임을 아는 것입니다. 사실 여러분은 무수히 경험하고 있어요. 뭔가에 몰입할 때 '나'라는 생각이 들지 않습니다. 잠에 몰입할 때도, 분노로 가득할 때도 나와 대상은 사라집니다. 나야아아라 폭포를 처음 보면 그 장관의 느낌만 있을 뿐 나와 대상은 사라집니다. 이처럼 나와 대상은 시시때때로 사라지는데, 다시 돌아와서는 '아! 내가 그걸 경험했어.'라고 이름 붙입니다. 각(覺)이라는 건, 이렇게 나와 대상의 분열이 임시적이고 일시적인 현상이라는 점과 그것이 허구라는 것을 파악하는 겁니다. 경험적으로 아는 거죠.

각(覺)은 생각을 떠나는 겁니다. 생각은 분열의 모태죠. 생각이란 기본적으로 나와 대상의 분열을 기반으로 하는 분별이므로 생각을 떠나는 게 중요합니다. 생각만 떠나면 분별에 그렇게 시달리지 않아요. 분별은 있어도 번뇌에 빠지지 않는 거죠. 생각을 떠나게 되면 '법계가 모두 하나의 상(相)이며, 바로 여래의 평등한 법신이다. 이 법신에 의지하여 본각(本覺)이라고 이름한 것을 말한다. (法界一相, 卽是如來平等法身. 依此法身說名本覺.)'고 했습니다.

각의(覺義)의 또 다른 뜻은, 하나가 아닌 불이(不二)인 법계일상(法界一相)이 본각(本覺)의 의미라는 겁니다. 불이(不二)는 둘이 아니란 말이죠. 본질은 나와 대상이 분열되기 이전을 말하는 것이니, 그렇다면 하나일 것이라고 생각하기 쉬운데 그렇지 않습니다. 하나라는 것은 항상 둘을 전제로 합니다. 하나는 하나 아닌 것을 전제로 해요. 그래서 하나라고 얘기 하지 않고, '둘이 아니다(不二)'라고 말하는 것입니다. 본질의 세계는 하나의 세계가 아니라 불이(不二)의 세계입니다.

본각(本覺)과 시각(始覺)에 대해 얘기했어요. 본각(本覺)은 본질적인 각(覺)을 말하고, 시각(始覺)은 현상적으로 드러난 각(覺)을 뜻합니다. '깨달았다, 깨닫지 못했다' 하는 것은 시각(始覺)의 차원입니다. 본질의 차원에서는 깨달음도 깨닫지 못함도 없어요. 불경을 볼 때 시각(始覺)의 차원에서 말하고 있는지, 본각(本覺)의 차원에서 말하고 있는 것인지를 잘 살펴봐야 합니다. 선사들이 제자들을 시험하고서 "너는 아직 안 됐다."라고 하는 것은 시각(始覺)의 차원에서 하는 말입니다. 본각(本覺)의 차원에서는 되고, 안 되고 라는 것이 없습니다. 있고 없음이 없고, 없다는 것마저 없는데, 무슨 깨달음이 있겠습니까? 우리는 이 안경집과 휴대폰을 본질의 차원에서 보고 있죠. 그런데 전자현미경으로 깊숙이 들여다보면 알루미늄이나 철의 원자로 보게 되고, 더 미세하게 들어가면 전자와 양성자 수준으로 보게 되겠죠. 그 수준으로 들어가면 둘 사이에 어떤 차이가 있습니까? 더 들어가서 양자, 에너지 끈까지 들어가면 둘 사이에 전혀 차이가 없죠. 그 패턴에 차이가 있을 뿐 본질적인 차이는 없어요. 지금 이 순간에도 더 깊이 들어가면 모든 것은 텅 비어있습니다. 색(色)이 곧 공(空)인 것입니다. 지금 이 순간에 색(色)이 사라져야 공(空)이 되는 것이 아니에요. 이 순간 여러분의 눈으로 볼 때는 색(色)이지만, 심안으로 볼 때는 공(空)인 것입니다. 지금 이 순간에 공(空)이고, 지금 이 순간에 색(色)이에요. 내가 무엇으로 보느냐에 따라 달라지기 때문에 모든 것이 관계이고 상(相)이라는 겁니다. 지금 이 순간에 공(空)으로서의 관계를 맺느냐, 색(色)으로서의 관계를 맺느냐입니다. 다시 말하면 시각(始覺)의 차원에서 보느냐, 본각(本覺)의 차원에서 보느냐 하는 거죠.

본각(本覺)의 차원에서 보면 지금 이 순간 깨달음도 깨닫지 못함도 없어요. 그런데 시각(始覺)의 차원인 현상계로 나와 보면, 마음을 넘어간 사람에게는 괴로움이 없고 마음을 넘어가지 못한 사람은 괴로움 속에서 살아야. 그럼 현상적인 시각(始覺)의 차원에서는 차이가 있는 겁니다. 그러나 지금 이 순간에도 본각(本覺)의 차원에서는 아무런 차이가 없기 때문에 괴로운 마음과 괴롭지 않은 마음이 다를 바 없다는 겁니다. 괴로운 마음은, 그 마음이 분열 되어서 물줄기들이 서로 부딪치고 있는 것뿐이에요. 그리고 괴롭지 않은 마음은 그 물줄기가 고요한 것뿐입니다. 물이라는 본질의 차원에서 보면 다 똑같죠. 물의 모습이 다를 뿐입니다. 진정한 명상은 고요한 마음으로 가는 게 아니라 물 자체를 발견하는 거예요. 끝없이 파도치더라도 본질은 물임을 파악하는 게 진짜 명상입니다.

구경각(究竟覺)에 이르는 단계를 살펴보죠. 불각(不覺), 상사각(相似覺), 수분각(隨分覺), 구경각(究竟覺)의 순서입니다.

범부는 생각에 끌려다니는 사람이므로 불각(不覺)입니다. 상사각(相似覺)은 각(覺)과 비슷하지만 완전하지는 않다는 의미인데, 생각이 하나의 상(相)임을 깨달은 단계입니다. 생각이란 것도 마음에 일어난 하나의 느낌이라는 것을 깨달은 거예요. 컵을 만질 때 어떤 느낌이 일어났다는 것은, 컵은 내 손이 아니며, 컵과 손 사이에 어떤 관계가 맺어졌다는 의미입니다. 생각도 하나의 느낌이라는 것은, 생각이 본질이 아니라는 걸 의미합니다. 이걸 깨달은 사람이 상사각(相似覺)이고, 그 다음 차원은 부분적인 증득(證得)을 한 수분각(隨分覺)입니다. 생각에 고정된 주상(住相)이 없다는 걸 파악해서 분별추념상(分別醜念相)을 떠난 사람입니다. 주상(住相)이 없다는 것은 모든 것이 현상임을 알아 상주하는 상(相)이 없음을 보는 겁니다.

본각(本覺)으로 넘어가면, '나'라는 것이 모든 것을 알아채지만 그 알아채는 '나'마저도 하나의 상(相)이라는 걸 그 '나'가 압니다. 다른 '나'가 아는 게 아니에요. 본질이 나를 현상으로 아는 게 아닙니다. 현상인 '나'가 스스로를 현상으로 아는 거예요. 그러면 그는 현상을 떠나게 됩니다. 자꾸 현상을 떠나서 본질을 찾으려고 하면 방향이 잘못된 겁니다. 본질은 잡을 수 없어요. 잡힌다는 것 자체가 현상이라는 의미입니다. 이것이 우리 마음의 오류이고, 공부의 힘든 점입니다. 우리가 지금까지는 항상 뭔가를 잡아서 알아왔기 때문에 본질도 잡아서 이해하려고 하는 거예요. 의식이 생겨난 이후로 마음은 항상 무언가를 잡아서, 잡는 주체와 잡히는 대상으로 나뉜 상태로 살아왔습니다. 이렇게 분별된 앎만을 해 왔기 때문에 본질을 발견하려고 할 때도 그런 식으로 하지만 절대로 안 되는 겁니다. 사실 어려운 것이 아니에요. 물론 어렵지 않다는 말은 발견한 사람만 할 수 있는 말이죠. 아직 발견 못한 사람에게는 너무 힘든 것이거든요. 태어나면서부터 계속해서 어떤 물건을 붙잡고 있는 사람이 있다면, 그는 '잡은 느낌'이란 것을 모를 겁니다. 한 번이라도 놓아 봐야만 다시 잡을 때 어떤 느낌인지를 알죠. '나'라는 것도 마찬가지예요. '나'라는 느낌이 느껴진다는 것은 그걸 잡고 있다는 의미죠. 그렇지만 지금까지 계속해서 '나'라는 것을 잡고서 거기에 중심을 두고 살아왔기 때문에 그것이 하나의 느낌이라고 인정이 안 되는 겁니다. 누가? 그 '나'가. 그런 '나'를 떠나는 걸 미세념(微細念)을 떠난다고 하고, 이것이 본각(本覺), 구경각(究竟覺)으로 가는 길입니다. 물론 이것도 다 생멸문에서의 각(覺)입니다.

그 다음에 초상무념(初相無念)에 대해 얘기합니다. 최초의 상(相)에는 생각이 없다는 의미죠. 초상(初相)을 안다는 것은 깨닫는다는 것을 말하며, 처음에 어떤 상(相)이 일어났다는 것을 깨달은 것을 지초상(知初相)이라고 합니다. 상(相)이 일어났음을 아는 그 앎 자체가 이미 분열되어 있는 마음에서 일어나는 일이므로, 마음이 분열되는 그 시점에서는 상(相)을 상(相)으로 알기 어렵습니다. 마음의 상(相)이 생겨나는 것은 매일 일어나는 일이에요. 아침에 눈을 뜰 때 상(相)이 생겨나는데, 그 순간을 한 번 알아채보세요. 첫 상(相)이 어떻게 생겨나고, 그것을 어떻게 아는지를 관찰해 보세요. 그러면 마음의 구조가 보입니다. 마음이 분열되는 순간이 알아채져야만 최초의 상(相)을 알게 됩니다. 모든 상(相)은 마음이 분열 되어야만 보이기 때문에 눈을 떠서 뭔가 보이면 이미 마음이 나와 대상으로 분열된 겁니다. 잠에서 깨어나는 그 순간을 잘 관찰하고 살펴보면 마음에 떠오르는 최초의 상(相)이 어떻게 생겨나는지가 보일 겁니다.

초상(初相)을 안다고 하는 것은 곧 무념을 말하는 것(言知初相者, 卽謂無念)이라고 했습니다. 각(覺)이란 망념(妄念)이 없는 것인데, 일체 중생은 주체와 대상으로 나뉜 분별하는 망념(妄念)으로 인해서 주체를 자기라고 인정해 버리고, 거기서 불각(不覺)이 생겨납니다. 주체감은 마음에 일어나는 하나의 느낌이고, 대상도 마음에 일어나는 하나의 느낌입니다. 둘 다 내 마음의 장에서 생겨난 느낌이라는 현상에 불과한데, 그 일부인 주체감에만 동일시되어 자기라고 여기죠. 지금 자기 앞에 있는 사람을 보면 '앞에 있는 저 사람은 내가 아니다.'라고 생각되잖아요. 그런데 사실 그 사람은 내 마음에 비춰진 상(相)입니다. 내가 내 마음을 보고 있는 거예요. '저 사람은 아무개야.'하는 것은 내 마음에 깃들여 있는 상(相)입니다. 저 사람 자체가 아니에요. 그래서 내 눈에 보이는 세계가 내 마음의 세계라고 하는 겁니다. 인드라마가 그런 거죠. 하나의 구슬이 옆에 있는 구슬을 다 비추고 있어요. 옆에 있는 구슬을 내가 건드리지 못합니다. 내 마음의 구슬에 비친 옆의 구슬을 느끼는 것뿐이에요. 모든 느낌은 내 구슬에 비춰진 상(相)이고, 그런 의미에서 내 세계라는 거죠. 그 세계들이 서로가 서로를 비춰 주고 있는 것이 인드라마입니다. 망념(妄念)으로 인해 불각(不覺)이 생겨나기 때문에 그 망념(妄念)을 떠나면 즉각적으로 각(覺)이라는 것이 각의(覺義)입니다. (다음호에 계속됩니다)

홀로스 공동체 소식

1. 백일학교 인터뷰

삶의 진정한 의미를 찾아서

- 존재의 불안을 해결하고자 백일학교에 입학하다 2

지난 8월 1일 메타몽과 물방울님이 새로이 백일학교에 입학하였습니다. 그 중 메타몽님 인터뷰를 소개합니다. 메타몽님은 대학을 졸업하고 잠시 직장을 가졌지만 어릴 때부터 가져온 삶의 진정한 의미를 해결하지 못하면 지금 삶의 기초가 없는 것이라 여겨 그것을 추구해오던 중 백일학교에 오게 되었다고 합니다. 현재 그의 마음을 들어 보았습니다(편집자 주).



(이전 호에 이어서 계속)

편집자 : 그러니까 '나라는 것은 잡을 수 없는 것이네요?'

메타몽 : 네, 생각을 못 믿게 되었어요. 나중에 생각해 보면 또 달라질 것 같은 느낌이 들었어요. 그래서 이유에 초점을 두지 않으려는 것이 생겼습니다. 그래서 일단 백일학교에서 먼저 다 배워 봐야겠다는 생각을 가지게 되었습니다.

편 : 그런데 왜 자신의 생각을 못 믿게 되었습니까? 여기 들어오기 전 같으면 믿었을 것 아닌가요?

메 : 이유가 생각할 때마다 달라진다는 것을 알게 되었어요. 일관된 것이 없었어요.

편 : 전에도 그랬을 것 아닙니까.

메 : 그 때는 '떠오른 나'에 동일시 되서 바라보니 그것이 나라고 생각했는데, 지금은 그 믿음이 100%가 아니에요.

편 : 동일시된 믿음이 100%에서 좀 떨어진 것인가요?

메 : 네, 동일시가 안되는 것은 아닌데, 그 과정에서 8~90% 정도 동일시 됐을 때, "이것이 진짜인가?" 이런 느낌이 드는 것입니다.

편 : 의심이 드는군요.

메 : 네. 살짝은 그 단계입니다. 완전히 '나'가 아니라는 느낌보다는 '나'가 아닌 거 같은 불안, 의심같은 느낌입니다.

편 : 그렇군요. 백일학교에서 얻고 싶은 것은 무엇입니까?

메 : 제가 정말 얻고 싶은 것은 사실 없습니다.

편 : 존재의 불안은 해소하고 싶은 것 아닌가요?

메 : 백일학교에 처음 왔을 때 2주일 정도를 선생님께 계속 질문을 했었는데요. 답변을 들으면서 선생님께서 하시는 말씀들의 공통점이 자주 보였어요. 큰 열개가 느껴졌죠. 그래서 원리에 대한 이론적인 궁금증은 거의 해소가 되었는데, 존재의 불안은 느낌의 영역이라서 해소가 안 되었고, 연습을 해서 내가 뚜렷하게 느껴야 되겠다는 생각을 했어요. 얻고 싶은 것이 있다면 이것을 습관으로 만들고 싶다는 것입니다. 그러니까 마음이 좀 편해졌어요.

편 : 인도의 보통 사람들이 갖는 마음과 비슷하군요.

메 : 언젠가는 된다?

편 : 언젠가는 되니까 지금 애쓸 것 없다. 그러니까 항상 낙천적이고 자신을 다듬지도 않고 관리도 안하고 세밀하게 탐구도 안 하게 되기 쉽지요. 어느 생인가에는 다 해탈이 되겠지...

메 : 열심히 하되 기대를 하지 말라는 것이네요.

편 : 그렇지요.

메 : 진인사대천명.

편 : 어쨌든 존재에 대한 불안은 여전히 있군요.

메 : 네. 그러나 불안은 있는데 선생님께서 '이게 길이야.' 이렇게 보여주시니까 믿음이 가는 느낌입니다.

편 : 그럼 여기서 지내면 그것이 좀 해소될 것 같나요?

메 : 네

편 : 그렇다면 오기 전과 와서 생활한 것 중에 메타몽이 목표했던 것이 좀 차이가 생긴 것인가요?

메 : 네. 문장으로 정리하면 백일학교에 오기 전에는 존재와 우주의 이론적인 원리를 모르니까 그것에 대해 알고 싶어 했다면, 지금은 그 이론적인 것을 어느 정도 알았으니까 그것을 제 경험으로 느껴보고 싶어요.

편 : 체화시키고 싶다는 것이군요.

메 : 네.

편 : 이론적인 것을 벌써 다 알았다면 그 이론을 한번 들어볼까요?

메 : 순서대로 말씀드리면, 모든 것은 '느낄 수 없는 그곳'에서 시작한 것 같아요. 물리적인 우주던 내 생각이던 그 생성 원리는 똑같은 것 같아요. 말로 표현하는 순간 개념일 뿐이고 실체는 아니지만 어쨌든 말로 표현해 보겠습니다.

어떻게 분별이 시작되었는지는 모르겠지만 아무 것도 없는 것에서 분별이 시작이 되었습니다. 분별이 시작되었다는 것은 차이가 생긴 것이니까, 차이가 생긴 것 중에서 어느 것이 더 좋다는 것이 생겼고, 그것이 끌림과 밀침의 시작이 되었습니다. 그리고 끌림과 밀침이 서로 상호작용을 하면서 우주가 팽창한다고 여겨져요. 그리고 물리적인 우주가 이렇듯이 개념도 물리적이라고 생각을 했어요. 있음과 없음도 끌림과 밀침의 느낌인 것 같습니다. 없음은 밀침, 있음은 끌림 이렇게요. 끌림과 밀침 사이에서 에너지가 발생하면 에너지가 발생한 순간 이미 팽창을 시작하고 그러다 보니까 이런 물리적인 세계가 형성된 것 같습니다.

나라는 물리적인 존재가 생성되는 법칙도 똑같다고 생각했습니다. 정자와 난자가 만나서 하나가 되고 이것이 세포 분화를 하면서 각 기능의 분별이 생겼습니다. 세포가 분화하는 것도 분별이니 기관들의 차이가 생기는 것이지요. 그 후 아기가 나오고 그 마음에 경험들이 쌓이기 시작했습니다. 쌓이다보면 경험들에 교집합이 생기고 그 교집합과 이외의 것들 사이에 차이가 생깁니다. 교집합은 주체, 그 외의 것들은 대상이 된 것입니다. 아기가 만든 것이 아니고 그런 차이들이 쌓이니까 알아서 주체와 대상간의 차이가 생긴 것 같아요.

주체와 대상이 생기는 순간 끌림과 밀침의 법칙에 의해서 점점 주체와 끌림을 가지는 경험들을 끌어당기기 시작하고, 아닌 것들은 밀치기 시작합니다. 그런 경험들이 주체에 붙으면서 뚜렷해지니 사람들이 말하는 '나라는 것이 생겨났다고 생각했습니다. 그리고 어느 정도 자아가 쌓이다 보면 그것을 넘어야 될 때가 오는데, 그 넘어야 될 때가 지금 저희가 하는 과정인 것 같습니다.

편 : 왜 넘어야 되지요? 쌓인 자아를 통해 잘 살면 되잖아요.

메 : 생각해 본 적은 없지만 선생님께서 말씀해주신 것들이 떠오르는데요. ‘나’라는 것이 관성이 되었고 관성이 잘 쓰이면 되는데 주체와 대상으로 굳어져버리니까 작동을 안 해야 될 때도 작동을 하게 되니 거기서 괴리감이 생기고 불편감이 생기면서 괴로움이 생기는 것 같습니다. 그러면 본능적으로 괴로움은 밀치게 되니까 거기서 벗어나려는 속성이 작용하고 벗어나려고 하다 보면 이렇게 공부를 하는 쪽으로 오는 것 같아요.

편 : 그것을 자신의 존재의 불안이 생기는 과정에 적용을 하면 어떻게 되나요?

메 : 제 존재의 불안이 생기는 과정이요?

편 : 자신이 어렸을 때부터 자라나면서 자아가 쌓여 형성되었을 것 아닙니까. 자아가 아주 확고하게 거의 굳어가는 상태인데 그때 메타몽에게는 존재의 불안이 생겼어요. 경험이 쌓여서 자아가 확고해지면 잘 쓰이게 될텐데 갑자기 존재의 불안이 왜 생겼을까요?

메 : 떠오른 것은, 주체와 대상이 생겼을 때 대상만 인식을 하고 주체는 인식하지 못했는데 어느 순간 주체를 대상으로 인식하기 시작했습니다. 그러나 명확히 아는 것은 아니니 그 인식되는 주체가 무엇인지 의문이 생긴 것 같아요.

편 : 그때 존재의 불안을 느끼고 있는 ‘자신’을 인식했나요?

메 : 그것은 지금 느끼는 것입니다.

편 : 그 당시 자아가 생겼는데 그것이 존재의 불안을 일으킨 것 아닌가요.

메 : 여기서 아직 연결이 안 되네요.

편 : 자아가 확고해졌으면 자아가 잘 쓰여야 되겠지요. 그동안 자아가 부딪힌 것도 별로 없고, 어떻게 보면 잘 살아왔잖아요. 그런데도 존재의 불안이 생겼단 말이죠. 보통은 자아가 쓰이다가 넘어가기 어려운 장애를 만날 때 불안이 올텐데 메타몽은 크게 장애를 만나지 않았는데도 존재의 불안이 왔어요. 이것은 근본적인 것이라고 할 수 있습니다. 보통 사람 같으면 자아가 확고해지고 나서 살아가다 부딪힘이 생기고 불안, 장애가 생기고 괴로움이 생겨서 해결하고 싶다고 할 수 있겠죠. 그런데 메타몽에게는 장애가 생긴 것도 없고 하고 싶은 대로 다 할 수 있었는데 허무함이 왔단 말이에요. 그것은 장애 때문이라기 보다는 ‘존재 자체’에 대한 불안이 온 거지요.

메 : 그렇네요. 제가 왜 살아야 될 지에 대한 불안이 든 것이군요.

편 : 근본적인 불안이지요. 보통의 사람들은 그냥 잘 살게 되면 궁금해 하지 않아요. 자아가 생기면 그냥 쓰이면서 잘 살아가지요. 잘 만들어진 어떤 욕구들을 향해서 달려가죠. 그러다가 장애가 생기면 괴로워하고, 좌절하면 이것을 해결하려고 하는 과정에서 이 마음공부 쪽으로 올 수는 있겠지만 메타몽은 그런 것은 아니었던 말이죠. 그것은 장애가 생긴 것이 아니라 존재 자체에 대한 불안이 있었던 것 아닌가요?

메 : 맞아요. 중학교 때부터 그랬던 것 같아요. 왜 그랬는지는 모르겠지만요.

편 : 중학교 때부터 존재의 불안이 있었다고요?

메 : 그때는 그것을 생각해야 될 것 같았어요. 욕심 때문이에요.

편 : 무슨 욕심이죠?

메 : 어딘가에서 성인(成人)이 되면 ‘내가 무엇인가’에 대해서 질문해야 될 때가 온다고 들었어요. 그래서 이 질문을 미리하면 빨리 답을 찾을 수 있겠다는 마음이 있었어요.

편 : 그 질문을 미리 했는데 존재의 불안이 있었던 것인가요?

메 : 그때는 질문으로만 있었고, 진짜로 존재에 대한 불안을 느낀 것은 2017년이었던 것 같아요. 우주에 대해서 생각할 때요. 그 전까지는 존재라기보다는 그런 질문을 해야 될 것 같았어요. 그리고 내가 어떻게 살아야 될

지에 대해 모른다는 방향성에 대한 불안이었습니다. 그 다음에는 그 방향성의 근원이 존재감이니까 존재감에 대한 불안이 생겼던 것 같은데 이것도 지금 제가 잘 말한 것인지 모르겠어요.

편 : 합리적인 추론이네요. 자아에게 존재의 불안이 생겼는데 자아는 왜 그런 것을 만나게 되는 걸까요? 존재라는 것은 무엇이죠?

메 : 있는 것이요.

편 : 그렇죠. 따로 존재하는 것이예요. 개별적으로 존재한다는 것입니다. 그러니까 개별적인 자아로 존재하게 되자마자 불안이 생긴 것입니다. 왜 개별적인 존재로 있으면 불안이 생길까요? 그는 전체에서 떨어져 나온 부분이 되어버렸기 때문입니다.

메 : 부분의 고독감이요?

편 : 결국 존재(存在)라는 것은 개별적인 존재인 것입니다. 마음이 개별화되면서 개별화된 모든 것은 스스로에 대해 안정감을 찾으려고 합니다. 그런데 궁극적인 안정감은 개별체 속에서는 얻기가 힘들어요. 전체로 돌아가야만 얻게 되는 것이지요. '내'가 떨어져 나왔다는 무의식적인 느낌이 있으니 근원적인 안정감을 얻고 싶은 것이죠. 개별적 존재는 바다에서 파도가 떨어져 나온 것처럼 떨어져 나온 것이잖아요. 의식적으로는 존재의 불안이지만 무의식적으로는 전체로 돌아가고 싶은 마음이에요. 다시 전체가 되고 싶은 마음인 것이죠.

어릴 때는 그것이 없었잖아요. 부모와 함께 살고, 함께 있다는 것이 있었으니까요. 그런데 자라면서 '내가 개인적으로 존재한다'는 의식이 생긴 것이예요. 의식의 문제죠. 여기서 다루는 것은 바로 그 의식의 문제를 다루는 것입니다. 메타몽이 '개별적으로 존재한다'는 그 의식, 이것은 자신이라는 무한 속에 생겨난 하나의 물방울과 같은 것이지 결코 진정한 자신은 아니라는 자각을 이루려는 것이예요. 이 '나'라는 것이 자신의 마음에 생겨난 하나의 '단순한 의식 현상'이라는 것을 알면 존재의 불안을 일으키는 '나'라는 개별적인 의식을 도구처럼 쓰게 될 것입니다. 자신은 전 존재의 바다에 뿌리박고 있는 것이란 것을 알게 되죠. 그러면 불안이 없어지면서 자아를 아주 잘 쓰면서 살아갈 수 있게 되지요. 이것이 전체 이론입니다.

메 : 그런데 이론은 알아도 제가 느끼지 못하는 것이 중요하네요.

편 : 존재가 그렇게 돼야죠. 그래서 느끼기 연습을 하는 것입니다. 그것이 체득되고 체화되도록 하세요.

메 : 이제 이론은 그만해도 될 것 같아요.

편 : 지금 이 이론도 사실 거칠고 듬성듬성한 것입니다. 그래도 전체 열개는 비슷하니까 이정도면 됐고 체득을 하면 이론이 더 정교해지죠.

메 : '내'가 '느꼈으니까요'.

편 : 그래요. 백일학교 생활을 활기차고 즐겁고 심도있게 하기를 바랍니다.

메 : 감사합니다.

2. 관성다루기 1주일 과정

아래는 관성다루기 1주일과정에 참여하고 계신 이류님과 나무님의 일기 중 일부입니다.

이류 님 일기 : 모든 것은 느낌이다

며칠째 많은 감정들과 생각들을 느끼고 있다. 생각과 감정들을 진하게 느끼면 동시에 몸에도 느껴지며 경계가 그려진다. 가로, 세로, 두께, 색깔, 질감, 무게, 위치....

느낌들을 허용하고 받아들여 기꺼이 맛보고 섬세하게 느끼면 그 느낌들이 지나가도록 내버려둘 수 있다. 생각들과 감정들을 주의 깊게 들여다 보니 그 모든 것들이 다 내 안에 있는 것들이었다. 피상적으로 보면 남의 일처럼 보여지지만 깊이 들여다보면서 느낌들간의 차이와 깊이, 그와 관련한 스토리들까지 또렷이 떠올랐다. 어떤 느낌들은 너무 익숙해서 곧장 깊이 느껴졌고 쉽게 지나가지 않았는데 내가 붙잡고 있는 것처럼 느껴졌다.

이 작업을 하며 '느낌을 느낌으로 보는 것'이 점점 더 강해졌고 목록의 감정들뿐 아니라 생활하는 중

느껴지는 생각과 감정들이 쉽게 지나감을 체득했다. 점점 더 선명해진다.

'내'가 '대상화'되어가는 명료함도 생긴다. 아직 많은 생각과 느낌들을 다루어야 한다.

몇 년전 커다란 체험 이후 한동안, 생각해도 생각이 없고 생각과 감정들이 저절로 사라져 어떤 것도 실체가 없음을 깊이 통찰했었다. 그러나, 그것이 계속되지 않았는데 이제야 비로소 점점 제자리를 찾는 것 같다. 느낌들을 세밀히 맛보는 것은 정성을 들여야 하는 작업이고 체력 소모가 아직은 큰 것 같다. 하지만 왜 이걸 해야 하는지 아직 온전히 통찰과 정리가 되지 못했기에 점점 더 기대가 되고 힘이 들어도 끝까지 정성을 기울여 느끼고 다뤄나갈 것이다.

나무 님 일기 : '그것'이 발견되다

첫째날. 부족함은 겸손함을 알리는 신호

나의 기질적인 패턴인 '부족하다는 느낌.' 이것을 처리할 방법을 모색해보는 관성명상.

이를 통해 의식적인 '나'보다 더 큰 나라할 수 있는 무의식적인 내가 알려주는 길을 찾아가 본다. 삼십여분 선생님의 안내멘트와 함께 한다. 부족하다는 느낌의 이 경험이 진실로 나에게 보내고 있었던 신호가 드러난다. 겸손함... 자칫 교만함에 빠져버릴 수 있음을, 이 부족하다는 느낌을 통해서 중화시켜주고자 했던 무의식의 신호!

선생님 한마디, "앞으로 부족하다는 느낌이 또 느껴지고 부족한 느낌에 빠지려 할 때 이 신호가 보내는 진실한 의미를, 어떻게 알아차릴 수 있을까?" 에 대답한다. '....합장이요'

이 (두 손 모음의)합장의 연결로, 부족한 느낌이 보내는 진정한 신호가 알아차려지리라

"부족하다 여겨지는 이 느낌의 경험에, 감사합니다"

"부족하다는 이 느낌의 경험을 통해, 겸손함이란 것이 더불어 경험되어질 수 있음에, 감사합니다"

둘째날. 모든 현상은 서로를 유지하는데 쓰인다

'...진실을 모른 채, 성년이 되어서도 부모님에 대한 미움, 원망이 있고 나를 미워하고 환상에 빠지게 하곤 했던 어린시절 경험들. 그래서 그런 경험들을 창피하고 버려질 부분이라 믿고 있었는데, 마음공부를 하고 뭉쳐져있던 에너지들이 풀어지고 나니, 오히려 이러 나의 경험들이 고맙고, 참으로 소중한 자원이구나가 새삼 깨달아졌었어요.'

선생님이 물으신다 "왜 그렇지요?"

'...그 경험들 속에는 이미 충만됨 그것이 있었다는 게 체험되고 나니까 '우주에 나타난 모든 현상은 서로를 유지하는데 쓰인다'가 깊이 와닿더라고요, 이런 나의 경험들이 없었다면, 나와 비슷한 상황 속에서 비슷한 경험을 한 이를 대했을 때 존재적으로 가슴으로 받아들이질 못했을 거예요. 그래서 나의 경험들이 참으로 감사해요.'

선생님이 한 말씀 하신다 "학교에 들어와서 배운거예요, 그 각각의 경험들을 배운거지요"

'... 학교?'

"지구라는 학교에 들어와서"

'... 아~ 네... - 맞아요-...그래서 사실 존재 자체에 대해 벽참이 있어요....'

셋째날. 경험의 통일장

그간 큰 기질적 느낌으로 관성에 잘 사로잡히곤 했던 '부족하다' '모르겠다'는 느낌, 이 느낌이 찾아올 때면, 여지없이 벽같은 느낌, 존재가 압박된 느낌, 두려운 느낌이 따라붙곤 하면서 '뭔가를 찾는 놈'이 생겨난다, 이 '모른다는 느낌'을 기정 사실화 할 때는,

몇주 전 또다시 '모른다는 느낌'에 빠지자 올라오는 질문, "왜 내가 모른다는 느낌에 자주 빠지지?..."

모른다는 것은 뭐지?" 들여다보니, '내가 알았다'고 할 때가 조명된다. 거기엔, '안다'가 기반이 되어있었고, 이어 올라온, "뭘 알 았다고 했을까?... " 느껴보고 추적해보니

외부에서 들어와 쌓인 것들을 '원래 내 것이다'라고 착각하고 있었음이 발견되면서,

그렇다면, 원래 내 것이 아닌 것을 내 것인양 의기양양해할 필요가 없었다는 자각이 들었다. 그렇다면, '모른다는 느낌'에 대해서도 주눅들 필요가 없는거였구나가 또한 자각된다.

안다는 건, 진정한 누구의 것도 아닌 것이고, 아무리 많은 걸 알아도, 그건 그냥 덧붙여진 것일뿐. 어느 한 때, 존재자체로도 이미 충만하다는 것이 깊이 느껴졌고 존재 자체에 대한 충만함이 내면 깊숙이 자리잡고 있음에도, 나를 위축시키는 '모르겠다'는 속에는 '부족하다'가 있었다.

선생님과의 대화가 이어진다.

"지금 이미 충만해요?"

'...네, 밑바닥에서 나와요.'

“그것은, 알 필요도 없고, 모르는 것도 없는 거지. 한데, 충만한 것은 누구지요? 충만하면, 아는 것도 모르는 것도 문제되지 않고, 모른다는 것은 덧붙여진 것 뿐이니까 그 밑바닥에서는 전혀 부족함도 없었던 원래부터 충만했던 그것인데, 그런데 왜 ‘나는 부족하다, 모른다, 안다’라는 것이 힘을 발휘하게 됐을까요?”

‘...이것이 ‘나’다. ‘나’ 이렇게 존재하는데. ‘나’는 실재다...이것을 기반으로 나오더라구요 모른다는 것이.’

“ok. ‘충만하다’는 것, 이것은 중요한 원천인데, 그것이 근본과 아주 닮아있기 때문이에요. 그런데 ‘충만’에서 ‘나는 충만하다’가 돼버리면 ‘내가 충만한’ 것에 대한 반대가 생기는 것이지. 그러면 ‘불완전’이 ‘내가 불안정하다’는 느낌으로 다가오는거야”

‘...네. ‘나’구나, ‘나’다, 하는 것이 올라와졌을 때, 그 한생각이 올라와졌을 때 그 느낌이 있을 때, 이분법적인 양상이 펼쳐지더라구요’

“그래요. 충만함이 있을 때는, 충만하지 않다는 것이 없고, 충만이라 할 것도 없는 것인데 ‘내가 충만’하면 ‘내가 충만하지 않을’ 때가 있는 거지. 그 중 하나가 ‘내가 부족함’이고 그래서 나라는 놈이 부족감을 채우려고 하는 것이고”

‘...네. 모른다는 느낌에 빠질 때, 뭔가를 해야하는 나가 실재한다고 여기고, 이 생각에 빠져 동일시돼있으니까 뭔가를 준비해야 되고, 안다는 느낌이 들 때를 기준으로 삼는 것이 나옵니다’

“그렇지. 이 삶에 ‘부족’이라는 ‘경험’을 하러 와서 ‘부족하다’는 경험을 한 거예요. 그래서 지금 와닿은 느낌은 뭐예요?”

...“얼마전 제가 다른 시각으로 보게된 것이 하나 있는데, 백일학교 주제중 하나인 경험의 통일장이요. ‘내가 하는 사소한 경험하나가 우주 전체를 대표하는 경험이다’요. 내 부족함에 대해서, 내가 경험하는 이 ‘모른다’가 그저 내가 경험하는 걸로만 여겼었는데, 어느 순간 ‘어? 우주를 대표해서 내가 부족함을 경험하는거네?’ 라는 것이 새롭게 와닿았어요. 지금 그것이 떠오르더라고요. 우주를 대표해서 내가 경험한다고 할 때의 이 ‘나’라는 것은, 전부인 ‘나’가 아니에요. 무슨 경험을 하더라도 그냥 경험으로써 맛을 보는 그 ‘경험’이더라고요”

“ok. 부족감도 그런 느낌중의 하나인거네요?”

‘네. 그렇게 연결이...’

“안다는 것도 그런 경험중의 하나인거고?”

‘아. 네. 그렇죠. 안다, 모른다도... 모른다가, 저에겐 큰 문제였는데, 이제는 그저 제가 ‘경험하는 것’ 중의 하나란 것이죠’

“‘내가 모른다’가 아니라, ‘모른다’를 경험한 거지요”

‘네.. 모른다는 것과 관련해서 맛을 본다는 표현이.. 우주의 경험을 대표해서 ‘내가 부족하다’는 경험의 맛을 보는거예요’

“그것이 자신의 만트라가 되도록 해봐요. 부족감이라는 것에 사로잡힐 때 본질을 일깨우는 하나의 신호인거지. 거기에는 ‘누가 경험하고 있다’라는 것도 없는 거예요”

‘네 그런 것이 없어요. 나는 우주를 대표하는 ‘부분으로써의 나’가 경험의 맛을 보는 것 뿐이에요’

“‘나’란것도 그 맛중의 하나이고”

‘...아~... 네. 맞아요. 부족감 이전에, ‘나’ 라는 맛이 나요. 아~ ‘나 라는 맛’. 나 라는 경험의 맛’

“ok. 지금 ‘나’ 란걸 맛보는 중인가요?”

‘네...’

“‘나 란 것은 이런 것이구나’ 하고 맛보는 것. ... 이 맛을 기반으로 다른 맛이 덧붙여지는 것이지”

‘아~.... 예~... 맞네요. 나 가 올라왔을 때, 나 란 것을 맛보는 중이네요. 이게 또, 아~.... 아~....’

“여기서 ‘맛보기’라는 것이 와닿아요?”

‘네, 나 라는 것을 맛보는 중이라는 것도 그렇고, 우주를 대표해 경험하는 이 부족감...’

“모른다 라는 것도 경험하는거지”

‘네. 안다, 모른다, 부족감’

“두려움도”

‘네. 두려움도’

“열등의식도, 경험을 하는 거지?”

‘아, 예 그렇죠. 제가 이런 것들을 경험 안했다면, 이런 경험을 한 다른 이들을 존재적으로 이해하지 못하겠죠’

“그러면 자비가 안 나오지”

‘네. 그래서 내가 했던 아팠던, 괴로웠던 경험들이, 정말 고맙고 소중한거였구나. 정말 강하게 저 밑바닥에 왔었어요’

....내가 경험한 아파하고 괴로워하고 몰라하고 부족해하며 위축되었었던 나의 경험 하나하나는, 바로 우주 전체의 경험을 존재를 대표해 경험해오고 있었던 것을.
지금 이 순간도....!

넷째날. 그것을 발견하다



이른 아침, 청향관(淸香館) 창밖으로, 앞 산을 가린 채 짙게 깔려있는 물안개가 눈에 들어온다. 자욱한 물안개의 넓은 층이, 고정되게 보인다. “어? 움직이지 않네?”
넓은 층의 물안개가, 움직이기 시작한다. “아, 움직이고 있었구나...”
계속 움직인다... “그렇지. 움직이지 않는게 없지. 물안개가 두텁게 뭉쳐져 있어 고정돼보였구나.”
비어있는 공중을 나는 새들로 주의가 간다. 요 앞 나무들에도....
비어있음 속에서, 움직이는 물안개도 고정된 듯 보이는 나무들도 공중을 날며 자유로이 움직이는 새들도 (텅)빔 속에서 자유롭게 움직이고 있다. 주의가 내면으로 향한다.

“뭘 찾고 있는거지?... ‘나’ 또한 (텅) 빔 속에서, 이렇게 나타났다가 사라지는데!”
자주 습관적으로 올라오고 빠져버리는 ‘부족감’도 ‘모르겠다’는 느낌도,
동일시에 빠져 하우적달 정도로 그동안 진-하게 느껴왔었지...
부족하다는 이 느낌, 모르겠다는 이 느낌...
아... ‘느.낌’이라는, 움직임... 운동감...
“진정한 나는 찾았나?...” “진정한 나는, 어디에 있지?...”
....아~... 움직이는 이. 자. 리!
‘그것’은 모. 르. 지. 만
움직임이, ‘나’라는 움직임이, 이. 령. 게. 나. 왔. 잤. 아!
...그것, 속에서 모든 것이 일어나고 있었네. 일어나고 있네...!”
부족해도 괜찮아. 모르겠다는 느낌이 진-해도 괜찮네...
“부족하다는 느낌, 모르겠다는 느낌. 이게 어디서 경험되는 걸까?
.... 경험되어지는 이. 자. 리. 네...
이 느낌으로, 이 부족하다는 느낌으로, 이 모르겠다가 진하게 느껴지는 이 느낌으로 오는.
... 이 하나하나의 움직임이, ‘그것’으로부터 일어난다. 이 움직임이... ‘그것’이네!“
그냥 이 움직임이 느껴질 뿐이네. 경험되어질 뿐이네.
‘내’가, 경험되어질 뿐이네. ‘내’가, 느껴질 뿐이네. 느껴지는 것들이 느껴질 뿐이네.
무언가를 찾아왔는데, 찾는 움직임이 있어도 괜찮네...
찾는 움직임도 ‘그것’과 함께 ‘그것’으로부터 비롯되고 있는 것일 뿐.

“왜 밀쳐내는 느낌들이 있어도 괜찮은 걸까?”
“‘그것’에 의해, ‘경험’되어지고 있을 뿐이니까~!”