근본경험

'깨어있기'와 오인회(悟因會 : 깨어있기 참가자들의 후속모임. 다양한 연습과 대화들이 이어진다) 공부를 통해 개념과 경험 세계로부터 자유로워지고 있는 이들을 인터뷰했습니다.

모든 것들이 그렇게 기대어 있구나

| 바람 |

바람님은 중학교에서 수학교사로 재직중입니다. 1차 깨어있기 워크숍에 참가한 이래로 꾸준하게 오인회 모임에 참여하며 자기탐구의 여정을 밟고 계십니다. 「지금여기」 편집부에서는 바람님을 만나 그동안 깨어있기 공부를 통해 일어난 경험에 관해 이야기를 나누어 보았습니다(편집자 주).

질 : 어떻게 해서 '깨어있기' 강좌에 참가하게 되셨나요?

답 : 제가 큰 아이 때문에 한참 발도르프 교육에 관심을 가질 때였는데, 그 발도르프 농법을 소개하는 사이트에 딱 한 줄 '미내사'가 적혀있었어요. '여기는 뭐야?' 하면서 '미내사' 사이트에 들어갔는데 프로그램이 여러가지가 있는 거에요. 그래서 그때부터 미내사와 인연을 맺고 워크숍에 참가하여 왔습니다. 제가 미내사와 인연을 맺은 게 한 5년쯤 되었고, 미내사에 있는 워크숍들을 항상 관심 있게 지켜보고 1년에 한 가지 정도는 참여를 하는 편이었는데, 마침 '깨어있기'라는 제목에 굉장히 끌려서 소개된 내용을 읽어보고 참가하게 됐습니다.

질 : 그때가 언제였나요?

답 : 2010년 2월에 제1차 '깨어있기' 기초과정이 있고, 3월에 심화과정이 있었어요. 그런데, 제가 '깨어있기' 책을 읽고 굉장히 부푼 기대를 안고 기초과정에 갔는데 그 감지, 감각에서 굉장히 잘 안되고 힘

들었습니다. 월인님 왈, "감지 감각이 안 되면 심화를 할 수 없다"고 하셨기 때문에 기초과정을 수강하고 바로 심화과정을 들을 수가 없었어요. 알고 봤더니 저 빼고 웬만한 사람들은 그냥 바로 다 심화를 갔더라고요. (웃음) 그해 8월이었을 겁니다. 여름방학 맞춰서 3차 심화과정에 참가를 하고, 9월부터 오인회에 참석하기 시작한 거죠.

질 : 조금 전에 '깨어있기' 제목에 굉장히 끌렸다고 말씀하셨는데 그 부분에 대해 좀 구체적으로 말씀해주세요.

답 : 그냥, 뭐라 설명할 수 없는 그런 거 있잖아요. 그 부제(副題)가 '내가 자유로워지는 것이 아니라 나로부터 자유로워지는 것이다.' 인데, 그걸 보니까 '아, 이걸 하면 정말 모든 게 해결이 되겠다.' 라는 느낌에 확 끌린 거죠. 왜냐하면 이건 근원적인 뭔가를 짚어주는 것 같았거든요. 그리고 실제 책 내용을 읽어봐도 그런 부분들이 있잖아요. 근본적인 것부터 논리정연하게 전개되는 그런 점 때문에 '아, 이거 될 것 같다!' (웃음) 이것만 잡으면 더 이상 헤매지 않아도 될 것 같다' 는 생각이 들어 의심 없이 참여를 했죠.

질 : 기초과정에서는 어떤 체험 같은 게 있으셨나요?

답 : 깨어있기 수련과정에서 특별한 건 없었어요. 저는 기초과정을 하고 바로 심화과정도 해서 빨리 이 길을 가고 싶어 하는 욕구에 가득 차 있던 상태였죠. 다만 기초에서 감지 · 감각이 잘 안돼서 괴로웠고요. 그런데 심화에 갔을 때 감지는 좀 감이 잡히더라고요. 실제로 저 같은 경우는 '깨어있기' 기초나 심화보다는 오인회 나오면서 꾸준히 한 것이 조금씩 변화를 보여준 것 같아요.

질 : 감지가 어느 정도 파악되었다고 하셨는데 그 점에 대해 말씀 좀 해주세요.

답 : '감지로 본다는 게 이런 거구나' 하는 정도? 예를 들면 (앞에 있는 컵을 가리키며) 감지 없이 일상적으로 봤을 때는 이게 컵이잖아요. 그런데 감지 상태로 보면 컵이라는 생각이 없어지고 그냥 형태감, 질감만 남는 거죠. 저는 '감지가 되니까 연습을 계속 해야 된다' 라는 것에 초점이 맞춰져 있어서 틈나는 대로 주로 시각적인 감지 연습을 많이 했죠. 뭐 한참 할 때는 제가 보는 모든 풍경들이 영화 스크린처럼 보이기도 하고 약간 실제 감각이 떨어진 느낌이었습니다.

질 : 그럼 그것이 일상생활과 어떤 관련이나 의미가 있었나요?

답 : 그때는 '빨리 이 단계를 넘어서 그다음 단계로 가야지 '라는 생각에 (웃음) 제가 월인님께 "감지 연습을 할 때 그런 느낌이 온다."고 했더니 "그것이 '나' 라는 것이 희미해져서 그런 것이다."라고 설명을 해주시더라고요. 그런가보다 했는데 지금 돌아보면, 감지를 일상 생활적 측면에서 활용을 한다면 소위 말하는 ' 내려놓기, 비우기 ' 이런 것에 적용이 될 수 있는 부분인 것 같아요.

질 : 그러면 '깨어있기' 강좌에 참여하기 전부터 일상적인 문제가 별로 없으셨던 건가요, 아니면 참여하고 나서부터 그런 문제가 없어지신 건가요?

답 : 양 쪽 다일 것 같아요. 깨어있기 강좌를 듣기 전에는 제가 스스로를 괴롭힌 측면이 강했죠. '그 사람 때문에 괴로워' 이런 측면이 있어 그 사람을 미워하고 했는데, 곰곰이 분석을 하면 결국은 그렇게 만든 게 나더라고요.

질 : 그러면 깨어있기 참가 후에 비슷한 경험이 있었을 때 어떤 변화가 있으셨나요?

답 : '깨어있기' 와 오인회에서 의식의 프로세스 즉, 생각이 있고 그 아래 감지 · 감각이 깔린 구조를 설명해주셨기 때문에 내 생각 속에서 스토리가 나온다는 것을 알겠더라고요.

'이건 스토리야. 더 이상 붙잡고 있을 게 아니다' 라는 것이 분명해지면서 옛날에는 그것을 가지고 몇날 며칠을 고민했다면, 그 후에는 '아, 이건 스토리지. 이거 가지고 고민하지 말자. ' 그러면 더 이상 진행이 되지 않더라고요.

질 : '이것이 스토리다' 하는 건 어떻게 자각되신 건가요?

답 : 내 머릿속에서, 내 생각 속에서, 그러니까 일어나지 않은 일에 대해서 또는 저 사람이 표현하지 않은 것에 대해서 한마디를 가지고 계속 살을 붙이는 생각 속에 빠지면 그런 현상들이 생기게 되는 것을 봤어요. 그런 측면에서 내가 만든 스토리라는 겁니다. 전에는 스토리라는 것에 대한 생각도 아예 없었지만, 내가 하는 생각이 굉장히 논리적인 생각이고 내가 하는 생각이 굉장히 맞다 여겨서 그걸 붙들고 내 속을 끓였는데, 나중에는 '아, 이건 스토리지, 이건 실제와 다를 수도 있고 전혀 실제가 아닐 수도 있고 내 상상이 만들어낸 산물일 뿐이야' 라는 것이 수용되니까 그냥 폐기처분이 된 거죠.

질 : 그러면 어떻게 그렇게 파악이 될 수 있었을까요?

답 : 감지라는 것들이 사실은 내가 만들어놓은 정보의 망(網)인 거고 이 사람이 '아' 라고 했을 때 내가 '아' 이외의 것들을 그런 정보의 망으로부터 끌어와서 덧붙이고 있음을 보았기 때문입니다. 그러니까

이것이 내 속에서 창조된 산물이라는 게 확실히 인정이 되었어요. 저 사람은 단지 '아'라고 했고 '아'일 뿐인데 '아' 이외의 것은 다 내 속에서 만들어진 것이라는 것을 자각하게 된 것이죠. 그런데 이런 과정이 사실은 계속 그런 구조에 대한 얘기, 감지에 대한 얘기를 들으면서 자연스럽게 몸에 밴 것처럼 감지의 느낌이 받아들여진 것 같아요.

질 : 그럼 그렇게 스토리에서 자유로워질 수 있게 되면서 일상에서 감정적인 어려움에서 쉽게 벗어날 수 있게 되었나요?

답 : 네. 굉장히 짧아졌어요. 어떤 감정에 머물러 있는 시간이 굉장히 단축이 되었고, 감정이 올라왔을 때 잠깐 상황 파악만 되면 쉽게 사라졌습니다. 더 좋았던 건 2차 감정에 빠지지 않게 된 것이었고 정신적인 에너지를 낭비하지 않게 된 것이죠.

질 : 깨어있기 후에는 '주체' 자체도 '내'가 아닌 대상으로 감지로 보게 되신 거네요.

답 : 그렇죠. 나라는 것에 대해 굉장히 많은 변화가 있었어요. 내가 생각하는 '나'라는 것이 진정한 '나'가 아니구나 하는 의심의 싹이 조금 텄죠. 작년 가을쯤에 오인회에 오느라고 버스를 타고 오는데 숙제를 안 해서 '가서 뭔 말을 하지? 감지 · 감각 연습이나 할까.' 하고 보는데, '나라는 것이 뭐지?' 하는 생각과 함께 그 순간에 '나라는 것은 실체'라는 느낌이 갑자기 가벼워진다고 해야 되나? 갑자기 의심의 싹이 이만큼 자란 느낌으로 '나라는 것이 진짜 있는 거야?' 하는 느낌이

들더라고요. 그 날 집에 와서 잠자리에 누웠는데 이상하게 아랫배에서 아무 이유 없이 뻑뻑한 기운들이 한참을 머무르다가 없어졌어요. 그래서 그 다음 주에 그 얘기를 했더니 '아마 나가 발악하고 있는 것 아닐까?' (웃음) 그러시더라고요. 그 날 이 후 '나' 라는 것에 대해서 진짜 이 '나' 라는 게 어떤 뿌리를 갖고 있는 게 아니라는 것이 확실해졌고 이렇게 확 도약을 하더라고요.

질 : 그러면 깨어있기 수업이나 오인회 참가하시면서 특별한 체험은 없으셨나요?

답 : 특별히 한번에 확 다가온 건 없고, 천천히 변화가 왔어요. 최근 들어 제 주변사람들이 저를 보는 시선이 많이 달라진 것 같기 때문에 내가 좀 변화가 있다는 걸 더 실감하죠.

질 : 주변 사람의 시선이 어떻게 달라졌나요?

답 : 전에는 제가 그런 말을 못 들었는데, '긍정적이다, 편안해 보인다.' '아무개가 그런 말을 했는데 선생님 괜찮아요?' 와 같은 말을 들어요. 자기는 그런 말 들으면 굉장히 속상하고 속에 담아두고 있을 것 같은데 저는 아무렇지 않게 보이나 봐요. 그럴 때면 '내가 백 프로 괜찮다는 건 거짓말이지만 한 십 프로 밖에 안돼서 무시할 수 있는 상태' 라고 설명을 하죠.

질 : 그럼 그런 불편한 경험들이 지금은 전혀 영향을 못 미치겠네요.

답 : 네. 영향을 미치지 않아요. (웃음) 잘 잊어버려요.

질 : 오인회에 계속 참석하시면서 배운 것과 관련해서, 혹은 그와 관계없이 꾸준히 해 오신 작업이 있으시다면?

답 : 없어요. (웃음)

질 : 그러면 거의 감지 · 감각 연습, 스토리에 빠지지 않는 연습만을 해오신건가요?

답 : 뭐 그걸 연습했다기보다 말씀을 들으면서 '아, 그게 그런 구조로 생기는 거고 그렇구나.' 라고 이해하고, 그리고 나서 제가 여기서 알게 된 것, 배운 것을 실습한 거죠.

질 : 그런 실습의 과정을 좀 자세히 말씀해주세요.

답 : 그것이 과정이라기보다, 생각이 떠오르면 전에는 생각 자체에 빠져서 열심히 했다면 이제는 '어, 이거 내가 생각하고 있네.' 그러면서 덧붙여지는 부분들, 즉, 실제와 상상 속에서 만들어낸 얘기들이 구별이 되기 시작했어요. '어, 지금 내가 생각하고 있네.' 가 파악이 되고 느껴지면 어떨 땐 얘기를 덧붙이면서 즐기기도 하고, '에이' 그러면서 폐기처분하기도 하고 그러죠.

질 : 나와 대상이 서로 기대고 있음을 실감하셨다는 그 부분에 대해 좀 말씀해주세요.

답 : 얼마 전이었죠. 월인님이 대승기신론 강의 가운데 의타성법(依他性法) 얘기할 때, 딱 듣는 순간 '현상을 현상으로 보는 것이 근본을 아는 것이다, 근본 상태에 있다는 증거다', 그 말이 확 와 닿았어요. 그런데 이제 교회 가서 묵상기도 하면 주변 소리도 들리고, 어떤 때는 피아노 반주자가 반주도 하고 그러는데, 전에는 소리에만 집중을 했거

든요. 그러나 요즘은 눈을 감고 소리를 들으면 소리 자체보다 소리의 배경, 이름 붙이자면 침묵에 더 주의가 가요. 그러면서 '이 소리의 있음은 침묵에 의해서만 드러날 수 있는 거구나. 모든 것들이 다 그렇게 기대어 있구나' 라는 것이 파악되었고, 그래서 이제 소리를 들으면 사실은 침묵과 소리가 동시에 파악이 되죠. 그것을 내면에 적용하면 이제 내면에서 소란스러운 것들과 그것 이전이 함께 있음이 어렴풋이 느껴져요.

질 : 일상생활에서 아이들과의 관계가 변화된 건 있었나요?

답 : 일단 제 감정이 잘 조절 되고 분노나 화가 전에 비해 많이 줄고, 생각도 단순해지고, 주변의 평가도 제가 많이 편해졌다고 합니다. 그것이 아이들과의 관계도 변화시키죠.

질 : 남편 분은 어떠세요?

답 : 남편도 그런 표현은 잘 안하는데 제가 얘기하는 거에 대해서 '당신 말이 맞는 것 같다' 고 표현해주고 항상 고맙다고 하죠. 바가지를 안 긁으니까. (웃음)

질 : 그전에는 안 그러셨나요?

답 : 그전에는 굉장히 날카로웠죠.

질 : 그러면 "깨어있기"가 실제적인 효과도 있으셨네요. 가정생활도

더 화목해지고 유대도 돈독해지고.

답 : 예. 그렇죠.

질 : 처음에 감정이 올라왔을 때 잠깐 상황 파악만 되면 그 감정이 쉽게 사라진다고 말씀하셨는데 어떻게 해서 그렇게 되셨나요?

답 : 이것(감정)은 망치 같은 존재라서 얘가 나를 잡아먹게 놔둘 수도 없고, 정말 휙 입김 한번 불면 날아갈 수 있는 무엇이라는 것을 알게 된 게 가장 근본적인 원인인 것 같습니다.

질 : 감정이 휙 한번 불면 날아가 버릴 가벼운 것이라는 것을 어떻게 파악한 것이지요?

답 : 아까 말했듯이, 오인회에 버스타고 오면서 '나라는 것이 있는가?' 라는 의심이 들었을 때 전체적으로 '나' 라는 것에 균열이 가기 시작했습니다. 그러면서 감정이 올라오면 '이것이 감정이지' 라고 알아차리며 감정에 대해 실험했습니다. 즉 저는 관찰한다는 단순한 방법을 쓴 것이죠. 그런데 그렇게 단순한 관찰을 통해서도 감정이 사라지는 경험을 하자, 이 감정이라는 것이 가볍게 사라져버릴 수 있는 것임을 알아차린 것 같아요. 그런데 어느 날 매번 이 관찰자를 세운다는 것이 불편해서 그 이야기를 했더니 월인님이 '관찰자 없이도 가능하다, 지금 말하는 자기가 느껴지지 않지 않는가?' 라고 하셔서, 정말 그렇다는 것을 보고, 이제 관찰자 없이 그냥 느껴지는대로 느끼게 되었습니다.

질 : 그럼 요즘은 관찰자를 세우지 않고, 아무런 의도없이 보나요?

답 : 그렇습니다. 요즘은 '관찰해야지' 라고 해서 느껴지는 것이 아니고 그저 '지금 상태가 느껴지고 있음' 이 곧 관찰입니다. 즉 느낌이

따로 있고, 관찰하는 것이 따로 있는 것이 아니라 '느낌 자체가 곧 관찰' 이라는 것입니다.

그리고 또 한가지 분명해지고 있는 것은, 교회에서 체험했듯이 소리가 곧 침묵을 배경으로 하고 있어, 소리는 침묵에 의해 드러나듯이 '현상이 곧 근본에 기대어 있다' 는 것이 분명해지고 있습니다. 이전에 '현상과 근본' 에 대해 들을 때 저의 이미지는 '현상은 작아서 저 거대한 근본의 공간 안에 작은 현상이 있다' 라는 것이었는데, 이제는 현상이 곧 근본 자체라는 것이 와닿습니다. 마치 동전의 양면처럼 딱 붙어 있다는 것이지요.

질 : 그러면 나와 대상의 분열에 대해서는 어떻게 파악하고 계신가요?

답 : 그 대상 자체도 내 안에 만들어진 정보에 의해 떠올려지는 상이지 실재가 아니죠.

질 : 결국 주체든 대상이든 내 맘속의 일이라는 게 명확해지신 건가요?

답 : 그렇죠. 남들이 그런 생각을 하면 더 잘 보이고요. 이렇게 막 속을 끓이고 있는 게 보이면 '그게 전부 네 건데 왜 그렇게 속을 끓이고 있니.' (웃음) 이 말이 올라오지만 꾹 참고 어깨 두드려주고 그러죠. 그러니까 그걸 그 사람이 알아들을 수 있는 언어로 어떻게 해야 할까? 이런 것이 앞으로 제가 해야 할 일이 된 거에요.

질 : 생각을 포함하여 내면의 상과 동일시된다는 것은 어떤 의미인가요?

답 : 내면의 상과 동일시된다는 것은 거기에 빠져있어 그것 자체 이외에는 없는 것처럼 느껴진다는 것입니다.

질 : 그러면 그런 상과의 동일시로부터 벗어나더라도 미묘하게 남아있는 주체와의 동일시는 어떻게 파악될 수 있을까요?

답 : 더 세밀하게 들어가야 하는데 거기에 대해서는 뭐라 말씀 못 드리겠네요.

질 : 처음에 '내가 자유로워지는 게 아니라 나로부터 자유로워지는 것이다.' 라는 표현이 와 닿았다고 하셨는데 이제 공부하신 지도 꽤 시간이 지난 지금은 어떠신지요?

답 : 말 그대로죠. 내가 자유로워지는 게 아니죠. 자유로워질 내가 없기 때문에, '내가 자유로워지는 게 아니라 나라고 생각하는 그 모든 것을 파악을 하면 파악하는 그 순간에 빠져나오는 거니까 나라고 만들어놓은 것에서 떨어져 나온다는 의미로, 나로부터 자유로워지는 거죠.'

질 : 그러니까 자유로워 질만한 '내' 가 없다는 것과 모든 문제는 '나' 라는 감지가 상황과 부딪혀 생기는 것임을 파악한 것이라고 할 수 있겠네요.

답 : 네. 그걸 파악하는 것이 자유로워지는 길인 것이죠. 굳이 따로 자유로워질 내가 있는 것이 아니고.

질 : 그 파악 자체가 자유를 준다는 말씀이신데, 특별히 그런 통찰을 얻게 된 계기가 있으셨나요?

답 : 그러니까 지금까지 쭉 얘기한 것들을 통해서 말하는 것들의 실체 없음, 말하는 것의 가변성을 이해해서 '나'라는 것에 대해 파악이 된 셈입니다.

질 : 그럼 말씀하신대로 나라고 할 만한 것이 없다는 것이 확인이 된다면 지금 이렇게 대답하고 움직이는 사람은 누구인가요?

답 : 움직이고 대답해야 하는 상황에 반응하고 있는 임시적 존재로서의 나겠죠.

질 : 어떤 실체가 있거나 고정불변한 존재로서의 나가 아니라 지금 현재 인터뷰에 답변해야 하는 상황 때문에 발생하는 하나의 현상으로서의 나라는 말씀이시네요?

답 : 그렇죠. 그런 상황에 맞게 세팅setting된 현상으로서의 나, 그렇게 표현할 수 있겠네요.

질 : 처음에 미내사를 통하여 여러 워크숍 프로그램에 참가했다고 하셨는데, 그것들과 깨어있기 프로그램과의 차이는 무엇인가요?

답 : 제가 깨어있기를 하고 나서 다른 워크숍들을 깨어있기의 틀에 맞춰보니까 특히 각성 인텐시브 같은 경우는 굉장히 내면 의식을 잘 체크하게 하고 "당신이 지금 얘기하고 있는 게 다 스토리이고 동일시"임을 알게 해 줄 수 있는 프로그램이더라고요. 그런데 거기서는 '지금 당신이 하고 있는 행위나 이런 것들이 무엇이다'에 대한 설명이 한 줄도 없었어요. (웃음) '그게 그런 거였구나.' 하고 스스로 깨쳐야 되는 그런 워크숍이었더라고요.

그런데 제가 보기에 깨어있기는 설명이 명확하고 길을 잘 가리켜 줘

요. 당신이 지금 어떤 지점에 있고 뭐가 부족하고 어떤 부분을 연습을 해야 되는지에 대한 자세한 설명을 해주죠. 그래서 길을 가기가 좋았어요.

질 : 깨어있기에서 배운 것이 감정조절에 도움이 됐다고 하셨는데 혹시 감정 조절이 힘든 경우가 있다면 어떤 경우였지요?

답 : 예를 들어 말씀드리면, 지난주에 아이들 시험범위 끝나고 자습시간 주면서 저에게 질문하려고 줄 서있는 아이들에게 열심히 설명해주고 그러는데, 공부하기 싫은 아이들이 돌아다니고 난장판을 쳤어요. 서너 번 '자리에 앉아라, 돌아다니지 마라' 주의를 줬죠. 그런데 제가 생각하는 한계, 두세 번을 똑같은 행동을 하면 감정이 딱 솟는 거죠. 그런 케이스에요. 집에서도 아이한테 '네 방 좀 정리해라' 두세 번 말하는데 그 이후에 시정이 안 되면 감정이 올라와요. 크게 확 오죠.

질 : 그런 감정이 올라오는 건 무엇 때문이며 그런 때는 어떻게 대처하시나요?

답 : 제가 제 나름의 기준을 그어놓고 있는 것이죠. '너는 내 자식이고 학생이니까 내 말을 들어야 해' 하는 제 기준, 제가 자라온 환경과 이십여 년 동안의 직업생활에서 확고하게 세워진 기준에 걸리기 때문인 것입니다. 감정이 올라왔다가도 '아, 내가 화에 빠져있구나' 라는 느낌이 알아채지면 그때부터 조금 수위를 낮추기 시작하거든요.

처음 깨어있기 공부 갈 때 참가 계기(동기) 적어내잖아요. 그때도 제가 '나는 늘 평안하게 살고 싶어서'라는 이유를 댔는데 생활면에서 그런 부분에서는 거의 목표달성이라고 해도 좋을 정도입니다. 가끔씩 편하지 않은 상황이 와도 아주 잠시 '아, 올라 왔군. 이거군.' 하고 파악이 되는 동시에 얼마든지 조절해서 터뜨리거나 내려놓는 게 가능하니까요.

질 : 터뜨릴 필요가 있으면 터뜨리고 거두어야 하면 거두어 들이고 하는 작업이 자유롭게 되시는 건가요?

답 : 그게 막 제 몸에 관성처럼 붙기에는 아직 시간이 필요하다고 보는데 자신감은 있죠.

질 : 그럼 이제 일상생활에서 별다른 어려움은 없으시겠네요.

답 : 네. 그래서 월인님이 어떻게 지냈냐고 물으시면 '아, 그냥요. 그냥 그랬어요.' 뭐하고 지냈지 돌아보면 '맨날 그랬는데 뭐' 이런 느낌만 남아있더라고요.

질 : 그럼 이제 가정이나 학교에서 문제는 거의 없다고 봐도 되는 건가요? 혹시 감정적인 문제 가운데 해결되어야 할 것이 아직도 좀 남아있으신가요?

답 : 해결돼야 할 건 아니고요. 가끔 올라오는 '이걸 좀 더 빨리 처리해야 하는데' 하는 욕심 정도가 남아있어요. 그렇다고 제가 완전히 happy한 것은 또 아니에요. 흐름 속에 있는 느낌으로 사는 것일 뿐이지요.

질 : 주의 에너지와 관련하여 동일시 현상과 그 동일시에서 빠져나오는 것에 대하여 말씀 좀 해주시죠.

답 : '동일시라는 건 내 주의 에너지가 거기에 쏟아 부어지고 있는 것' 이렇게 얘기하잖아요. 거기서 주의의 방향이 바뀌는 거죠. 예를 들면 어떤 사람이 내 뒤에서 손을 머리에 올려놓고 살짝 누르고 있는데 주의가 가지 않고 자기 생각이나 일에 빠져있으면 전혀 느껴지지가 않잖아요. 그런데 어떤 계기가 됐든 어느 순간 주의가 그쪽으로 가게 되면 그제야 손이 있다는 걸 알게 되는 것처럼 동일시에 쏟아지던 주의가 다른 쪽으로 조금이라도 이동을 한다든지 바뀌게 되면 그게 동일시된 상태와 빠져나온 상태의 차이인 거죠.

질 : 그러니까 동일시라는 것은 주의 에너지가 어떤 특정한 감지에 쏟아 부어지는 상태라고 보면 되겠네요.

답 : 그렇죠. 주의가 거기에 온통 쫙 몰려있는 상태인거죠.

질 : 그럼 동일시가 생기는 원인은 무엇일까요?

답 : 살아야 하니까. (웃음) 동일시가 필요한 때가 분명히 있잖아요. 대부분의 경우 습관화되면 편하니까. 그래서 필요할 때는 동일시에서 굳이 나오려고 할 필요도 없을 것 같아요. 그런데 습관이나 관성 자체도 사실은 나라고 하는 것을 보호하기 위해 만들어진 거잖아요. 심리적인, 육체적인 방어도 그렇고. 그게 아마 최초 인류부터 지금까지 살아오면서, 자연에서 살아남기 위한 그 모든 DNA가 전해져 내려오면서 굳이 연습하지 않아도 동일시하는 지름길을 가지고 있을 것 같아요. 옛날에는 굉장히 많은 시행착오 끝에 그런 과정을 거쳤다면 현생 인류는 그런 게 필요 없이 그냥 오는 거 아닐까요? 수학도 그런 것이

있잖아요. 지금은 2차 방정식 풀이가 깔끔하게 되지만 사실 처음 2차 방정식 나왔을 때 이렇게 안 풀었을 것 아니에요. 갖가지 이상한 기호들을 동원해서 얼마나 복잡하게 만들었겠어요.

질 : 현상이 나타나는 건 근원이 있다는 증거라는 점에 대해 느낌으로 와 닿으셨다고 했는데 거기에 대해 더 말씀해주신다면?

답 : 예를 들면 '소리의 존재가 침묵을 증거하는 것처럼 그럴 수밖에 없겠다' 라는 식의 파악인 것이죠. 그러니까 '나' 라는 말이 사실은 '나가 아닌 것' 을 전제로 하는 말인 것처럼 '현상이 아닌 것을 전제로 할 때만 현상이 있는 것이다' 하는 것이 느낌으로 다가왔습니다.

질 : '어떤 것이 대상화된다는 것, 느껴진다는 것은 그 이면에 느낌의 바탕이 있다' 라는 말씀이신 거죠?

답 : 네. 전에는 '현상을 현상으로 느끼는 게 근본의 증거다' 라고 하면 '무슨 말이지?' 했어요. 아무 느낌 없이 그냥 말장난처럼 그 문장이 머릿속에서 떠다녔다면 지금은 '이런 식이라 그런 말이 나오는 구나' 하고 이해하게 되었고, 의타성법(依他性法)을 통하여 '현상을 현상으로 보는 것이 근본을 아는 것이다' 라는 것이 느낌으로 파악되었습니다.

질 : 그러니까 근본 자체를 직접 인식할 수는 없다는 것인가요?

답 : 그렇죠. '현상을 현상으로 볼 수 있을 때 근본이 파악되고 있는 것이다' 그런 의미죠.

질 : 그럼 앞으로 더 살펴볼 점이 남아있나요?

답 : 아까도 얘기했지만 1층에서 해결됐다고 끝내지 말고 좀 더 깊이 들어가야겠다고 생각하고 있어요. 해결해야겠다는 측면은 아닌데 조금 더 탐구하고 싶은 생각은 들어요.

질 : 그러니까 해결될 문제가 아니라 탐구할 주제가 남았다는 말씀이신가요?

답 : 네. 그래서 좀 더 깊어지면 좋겠어요.

질 : 그럼 해결해야 할 문제와 탐구할 주제가 어떤 차이가 있을까요?

답 : 제가 삶 속에서 불편을 느끼는 문제는 해결해야 할 문제라고 생각하고, 사람이 배가 부르고 나면 문화생활을 즐기고 싶듯이 그런 차원에서 그 아래에 있는 좀 더 세밀한 부분은 탐구될 주제라고 생각해요.

질 : 바람님에게 있어 탐구될 주제는 구체적으로 무엇이며 일상과 어떤 관련이 있는지요?

답 : 저는 앞으로 제가 있는 자리에서 사람들을 건강하게 도와주는 일을 하고 싶어요. 그럴려면 좀 섬세하고 예민해질 필요가 있을 것 같아요. 제가 하는 게 너무 거친 느낌이 있어서. 제 기준이 워낙 툭툭 떨어져 있고 간격도 크고 이러다 보면 그 사람에게는 굉장히 큰 문제인데 '아, 왜 그런 별것 아닌 걸로' 이런 말이 쉽게 나올 것 같아요. 그런 부분에 대해서는 좀 세심해지고 세밀해지고 싶어요. 예를 들면 굉장히 화가 나는데 '이거 화났군. 그냥 파도야.' 그렇게 얘기하는 그 순간에 수위가 낮아지거나 사라집니다. 그런데 앞으로는 내가 왜 이 부분에서

화를 냈지 하는 부분에서 한층 더 내려가서 살펴보는 그런 것이요.

질 : 그것은 그럼 월인님이 강의에서 말씀하신 '나와 대상의 분열'을 파악하는 것과 관련되지 않을까요?

답 : 그렇죠. 마지막으로 가면 그 얘기인데 저는 일단 이 부분에서 좀 세심해질 필요가 있는 것 같아요. 가끔 보면 월인님이 제가 표현 못한 것을 딱 집어주실 때가 있는데 그럴 때 보면 제 내면의 상태가 어떤 상태인지를, 어느 단계에 있는지를 계속 파악하신다는 느낌이 들어요. 저도 그와 같이 상대방의 얘기 속에서 많이 느낄 수 있지 않을까 합니다.

질 : '나' 라는 현상을 좀 더 다양하게, 다각도로, 대상으로써의 나를 살펴보고 싶다는 말씀이신가요?

답 : 그렇죠. 대상으로서의 나. 또 대상이 돼야만 살필 수 있는 거고.

질 : 나는 되었다, 끝났다, 혹은 나는 아직 끝나지 않았다고 생각하시나요?

답 : 되었다는 아니고요, 끝났어도 아니고, '끝나지 않았다' 라는 게 사실 저를 계속 여기 나오게 하는 느낌인데, '그럼 뭐가 남았어?' 라는 질문을 받으면 '글쎄요, 끝난 것 같지도 않고 끝나지 않은 것 같지도 않고 굉장히 애매한데요.' (웃음) 라고 대답을 할 수 밖에 없네요.

질 : 깨어있기를 함께 공부하시는 도반들께 하시고 싶은 말씀이 있으시다면 한 말씀 해주시죠.

답 : 이 공부는 남녀노소 나이 불문하고 (웃음) 누구든 할 수 있고 누구든 갈 수 있는 길이고 대신에 개인적인 특성에 따라 다르겠지만

저처럼 느린 사람들은 낙수가 바위를 뚫듯이 꾸준히만 하면 살아가는데 정말 불편함이 없는 정도까지는 될 수 있다고 봅니다. 꾸준히 오인회 모임에 참석하는 것을 권하고 싶습니다. 한마디로 그냥 '꾸준히' 그리고 이 공부가 혼자서는 사실 진도도 잘 안 나가지고 힘들다면 힘든 공부인데 같이 그리고 끌어주시는 분과 함께 하면 굉장히 재미도 있고 좋은 공부인 것 같아요. 그래서 오인회 모임에 꼭 참석하시기를 권합니다.

질 : 마지막으로 마음공부나 의식에 대한 탐구를 하는 사람들, 또는 수행에 관심 있는 분들께 도움이 될 말씀을 해주신다면?

답 : 마음공부나 의식수련이 특별한 사람이나 하는 대단한 것이라는 생각을 할 필요는 없을 것 같고 누구나 자기 내면의 불편함이든, 의심이든 그런 것이 공부의 출발점이 될 수 있을 것 같아요. 그런 마음, 그런 싹을 잘 키우면 물론 어떻게 키우느냐가 중요하긴 하겠지만 그런 과정 자체가 마음공부가 아닐까라는 생각을 합니다.

질 : 오랜 시간 인터뷰 하시느라 수고하셨습니다.

답 : 별말씀을요. 덕분에 저도 즐거웠고, 도움이 많이 되었습니다. (끝)

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