근본경험

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

모든 '현상'은 그것의 '배경'을 동반한다(1)

| 힌지 |

힌지 님은 IT계통에서 일하는 엔지니어로서 평소 의식현상에 대해 많은 관심을 가져오셨습니다. 깨어있기 프로그램을 접하신 후에 일어난 변화에 대해 들어보았습니다(편집자 주).

편 : 깨어있기 책이나 강좌를 어떻게 알게 되셨는지요?

힌 : 어느 날 서점에 갔다가 『깨어있기』책을 발견했어요. 기존에 제가 미내사를 알았던 것도 아니고 그냥 우연히 발견한 책의 글귀가 마음에 들었어요. 책 표지에 "내가 자유로워지는 것이 아니라 나로부터 자유로워지는 것이다" 그 한마디 문장을 딱 보니까 느낌이 왔어요. 가슴에 와 닿았죠. 책 뒤에 관심 있는 분들은 기초과정, 심화과정에 참여할 수 있다는 안내가 되어 있어서 마음에 들었어요. 책을 사서 주말에 틈틈이 봤는데 상당히 괜찮다는 생각이 들더라고요, 그래서 기초과정과 심화과정에 참여하게 되었죠.

편 : 깨어있기에 참가하기 전까지 자신에게 주로 영향을 미쳤던 영적 이론이나 수행방법이 있다면, 또 수행을 했다면 어땠습니까?

힌 : 저한테 가장 많이 영향을 미쳤던 것은 스무 살 때 읽었던 크리슈나무르티의 『자기로부터의 혁명』이었어요. 그 책 읽고 마음에 들어

서 1학년 때 건축과를 그만두고 철학을 전공하게 되었죠. 그런데 철학과를 다니면서 세계를 이해하는 세계관이나 내 밖의 세계를 정의하는 다양한 접근방법을 배우는 데는 도움이 되었는데, 지금에 와서 느낀 것이지만, '내용'에 너무 빠져있었어요. 저는 그 내용들을 파악하고 원인과 해결책을 내용이라는 관점에서만 바라보고 있었거든요. 이미 마음이 '내용에 빠진 상태'에서 그 내용을 가지고 해결을 하려고 하다 보니까 문제가 완벽하게 해결되지 않았던 것이죠. 왜냐하면, 시간이 지남에 따라 마음의 내용은 바뀌게 되어 있으니까요. 생각도 바뀌고 의식도 바뀌는데 계속 그 내용으로 처리를 해왔던 것입니다. 그런데 '깨어있다'라는 것은 마음의 '내용 밖으로 나와야 한다'는 것인데 이미 내용에 빠진 상태에서는 아무런 의미가 없었던 거죠.

편 : 그때는 어떻게 그걸 이해를 하셨어요?

힌 : 그때는 지금 『깨어있기』에서 말하는 감지感知 혹은 생각과 감정, 마음 이런 것들과 내가 동일시되어 있었을 뿐, 이것들이 삶을 살아가는 수단이며, 도구로서의 측면임을 전혀 바라보지 못하고, 칸트적인 생각 자체에 의미를 높게 두고 있었죠. 그래서 존재를 살펴본다, 아니면 나의 실재를 살펴본다는 것도 실재의 느낌으로 접근한 것이 아니라 생각, 개념으로만 접근했던 거예요. 그래서 머리는 더 복잡하고 해결되거나 나아지지 못했습니다.

편 : 생각으로 접근한다는 건 어떻게 하는 건가요?

힌 : 생각으로 접근한다는 것은 지금 생각해보면 되게 표면적인 수준이었죠. 과연 나란 무엇인가? 그리고 우리는 왜 세상에 태어났는가? 하는 포괄적이고 철학적인 질문들에 대한 답을 구하려고 노력을

했는데 생각차원에서만 머물렀지 보다 깊은 차원, 느낌의 차원에까지 이르지는 못했어요. 그런데 그 당시에는 젊고 어려서 그런지 모르겠지만 그런 질문을 하고 그것에 대해 고민하는 것이 당연하다고 생각했어요. 젊었을 때 뭔가에 대해 고민하고 방황하는 것이 나중에는 아름다운 결과물 혹은 꽃을 피울 것 같은 그런 걸 당연시 했던 거 같아요. 그러나 이미 내용에 빠져서 그것으로 계속 파악하려다 보니 어떤 문제는 해결되기도 하지만 마음의 구조를 본 것이 아니라 내용을 봤기 때문에…….

편 : 내용에 빠진다는 게 구체적으로 어떤 거예요?

힌 : 하나의 동일시 속에서 다른 동일시를 다루는 거죠. 만일 어떤 분노의 상황이 발생하면 "내가 왜 저런 사건에 대해서 분노를 하지?" 그러면서 분노에 대해서 공부하고 어떻게 해서 분노를 없앨 수 있을까? 라는 또 다른 동일시 속에서 그것에 대해 연구를 하는 것과 같습니다. 그것은 실제 분노가 일어나는 과정을 본 게 아니라 결과물을 가지고 희석시키거나 아니면 좀 더 나은 방향으로 에너지를 돌리려고 하는 그런 것들이 더 많았어요.

편 : 제일 궁금하고 알고 싶었던 것은 무엇이죠?

힌 : 불교에서 말하는 깨달음이었죠. 미내사를 알기 전에는 체험적인 요소에 중점을 많이 뒀어요. 그런데 체험적인 요소는 다 오고 간다는 걸 〈깨어있기〉 기초과정을 통해 느꼈고 그때는 사실 좀 놀랐어요. 체험적인 요소가 한 개인의 삶을 바꿀 수 있는 큰 요소가 된다고 판단하고 있었기 때문이에요. 그런데 선생님이 '왔다 가는 것은 늘 지나가는 것' 이기에 체험적인 요소가 그 자체로 의미는 있지만 거기에 매달

릴 필요는 없다고 말씀하시는 걸 듣고 깜짝 놀랐죠. 그동안 저는 체험적인 요소를 상당히 중요하게 여겼거든요. 그 체험적인 요소는 내부적으로 어느 정도 준비되어야 가능하기 때문에 그것을 판단근거로 생각하고 있었죠.

편 : 처음에 깨달음에 관심 갖게 된 건 어떤 이유에서인가요?

힌 : 『자기로부터의 혁명』을 읽고 상당한 오기가 발동했어요. 이 책에서 얘기하는 궁극적인 그것을 개인적으로 증명하고 싶은 욕구가 강했어요. 그 책을 보게 되면서 불교에 관심이 갔고 그동안의 고민들이 결국 깨달음이라는 말로 요약될 수는 있겠지만 그동안 헛돌았던 측면도 없잖아 있죠.

편 : 그동안의 고민이라는 게 구체적으로 어떤 건가요?

힌 : 자아가 도대체 뭔지, 내가 뭔지에 대한 고민들이었죠. 그런데 실제로는 내가 그 고민에 동일시되어 있었던 거죠. 저는 이 고민을 안고 있으면 언젠가는 해결될 것이라는 측면으로 접근했었지 구조적인 측면을 볼 생각은 해보지 못했던 거죠. 그 당시에는.

편 : 그럼 내가 뭔가 라는 그 의문을 불교에서 말하는 깨달음을 얻으면 해결될 거라고 믿었다는 거네요? 그러면 〈깨어있기〉 수련을 통해 자신에게 일어난 인상적인 체험이 있나요?

힌 : 워크숍에 참여하기 전 주말에 공원에서 책을 쭉 다 읽어봤어요. 어느 대목인지는 모르겠는데 좀 와 닿은 것이 있어 그 느낌으로 저녁까지 산책을 하는데 평소와는 느낌이 완전히 다른 거예요. 세상이 다가오는 모습이. 두 시간 정도 산책하면서 세상이 있는 그대로 보이

더라고요. 생각이 들어오지 않고, 있는 그대로 보여지는 그런 상태로 있었어요. 몽롱하지만 명확하게 보이는 상태. 그 당시에는 체험적인 요소에 빠져있었던 것 같아요. 그런 현상이 왜 발생하는지 그걸 볼 겨를이 그때는 없었던 거죠. 깨어있기 기초과정, 심화과정에서는 특별히 어떤 체험이라고 할 만한 건 없었어요. 오인회에 나오면서 선생님과 이야기를 주고받고 그에 따라 일상에서 계속 내면을 살피고 있었죠. 그런데 여름쯤인가부터 나도 모르게 희열이 찾아오는 경우가 종종 있더라고요. 아무 이유 없이 섬광처럼 짧은 순간 희열도 오고. 체험적인 요소는 저에게 그 정도가 인상적이었던 것 같아요.

편 : 깨어있기 워크숍에서 감지부터 배웠다고 했는데 감지라는 게 뭐고 어떻게 파악할 수 있는 건가요?

힌 : 감지感知만 명확해도 자기가 세상에 있는 것이 아니고 내가 세상을 만들고 파괴한다는 걸 매번 새롭게 느끼게 되죠. 그리고 아주 얕은 잠에서 깨어날 수 있는 상태가 되는 것 같아요. 우리는 대부분 기존에 쌓여온 감지들, 여태까지 우리가 살면서 느꼈던 모든 느낌들에 중독되어 있고 거기에 빠져있죠. 그 모든 것들이 감지였던 거죠. 그 감지를 바탕으로 우리가 추구할 수 있는 욕망, 목표 이런 것들이 매번 새롭게 만들어지고 새로운 방향으로 바뀌게 되는데 그 과정 중에 감지가 방향을 잡고 삶을 나답게 만드는 아주 큰 역할을 하고 있다는 것만 알아도 삶에서 일어나는 상당수의 문제를 해결할 수 있죠.

편 : 감지를 좀 더 쉽게 풀어서 설명한다면 어떤 거죠?

힌 : 뭔가 '안다', 혹은 '느껴서 안다' 아니면 잠에서 깨어났을 때부터 느껴지는, 사실은 전부 감지를 바탕으로 하고 있다고 보면 되죠. 내

가 길을 걷든, 회사 일을 하든, 뭘 하든 '느껴지는' '안다' 이후에 발생하는 감정들도 모두 감지를 바탕으로 생겨나고 감지가 없는 상황에서는 나타날 수가 없는 거죠. 의식에서 나타난 모든 것들은 다 감지라고 할 수 있어요. 그런데 그 밑으로 내려가면 감각感覺에 가까운 맨 느낌(감지에는 '이름'에 붙어있는 고정화된 감지와 매순간 감각작용에 자극받아 신선하게 불러일으켜지는 생생한 감지가 있다. 맨 느낌은 감각에 가까운 생생한 감지를 말한다: 편집자 주)이 있는데 이것이 파악되지 않을 경우에는 감지에 의존할 수밖에 없죠. 그 느낌의 순간이 너무 짧기 때문에 어쩔 수 없이 감지까지 파악하는 게 그나마 접근이 쉽긴 한데 느낌으로 발현된 감지 그리고 감지에서 결과물로 나오는 판단들, 생각들, 감정들 이런 것들을 기반으로 우리는 살고 있는 것입니다. 그런데 우리가 결과적으로 생각한 판단, 개념, 감정으로 표현되기 이전의 감지만 파악해도 삶에서 도움이 되죠.

편 : 느낌과 구별해서 말씀해주신 것 같은데 힌지 님은 느낌과 감지를 어떻게 구별하시나요?

힌 : 느낌과 감지는 사실 다 같은 감지죠. 그런데 이걸 구분하자면 느낌 쪽은 생생한 감지, 살아있는 감지, 지금 이 순간 다가오는 느낌이고 제가 감지라고 표현한 것은 내면에 쌓여있는 감지죠. 경험된 흔적들. 경험된 흔적들로서의 감지는 안다고 여겨지는데, 생생한 느낌으로서의 감지는 이걸 안다고 할 수도 없고 뭐라고 얘기를 할 수는 없는데 그 느낌에 대한 영역은 저도 설명하기가 되게 힘들어요. 그런데 감지가 명확해지면 감지 밑에 있는 묘한 아주 미묘한 그런 것들도 파악이 되죠.

편 : 그러면 감지라는 게 뭔지 좀 정의랄까 구체적으로 짚어주시면 좋겠네요.

힌 : 고정화된 감지란 기존에 가지고 있는 기억에 붙은 느낌이라고 보는 게 아마 일반인이 접근하기에 가장 쉬울 거예요. 그런데 저걸 기억이라고 하기에도 뭐해요. 우리는 하나의 시계를 보는데도 그 시계에 대한 수많은 기억은 다양하고 하나로 통일할 수 없어요. 그런데 그 시계가 그 시계로 보이려면 그것의 공통항목, 공통 꼴이라고 할 수 있는 내부의 판단기준, 근거가 되는 것이 생겨나는데 그것이 결국 감지인 거죠.

우리가 매일 보는 컵 그리고 어쩌다 계절이 바뀌면서 만나는 봄바람, 여름바람 이런 것들도 다 매번 새로운 거고 그 순간에만 느껴지는 건데 감지가 형성되면 이미 너무 익숙해져서 별 관심가지 않는 죽은 걸로 느껴버리게 되죠. 우리가 만지는 볼펜, 시계 이런 것도 이미 죽어 있는 감지로 정의를 내리고 그걸 가지고 삶의 기반을 삼고 있는 것입니다. 그것을 통해 살면 일상이 지루해집니다.

편 : 그런 감지를 통해서 우리 일상이 감지를 기반으로 한 판단, 생각, 감정에 의해서 하루하루 살아가고 있다는 걸 좀 더 철저하게 느끼신 거네요?

힌 : 초반에는 그것이 명확하지가 않았어요. 계속 시간을 두고 틈날 때마다 감지에 대해 명확해지는 것이 뭘까? 하는 의문들을 가지다보니까 과정이 어쩔 수없이 보이게 되더라고요 질문만 잘해도 과정은 자연스럽게 드러나니까요.

편 : 〈깨어있기〉 과정에서 어떤 걸 새롭게 배우거나 알게 된 게 있

나요?

힌 : 워크숍에 다녀온 뒤로 내가 지금껏 '마음의 과정'이 아니라 '마음의 내용'에 빠진 상태로 내면 바라보기를 하고 있었구나 라는 것이 명확해진 것 같아요.

편 : 그걸 설명해 주시죠.

힌 : 간단해요. 내가 고민에 빠져있으면 고민과 이미 동일시된 상황에서 고민이 내 것인 양 받아들이고, 그것을 해결하기 위해 A가 부족하면 B를 보충하고 B가 부족하면 C를 보충하며 내용을 채워가는 식으로 했던 것인데 〈깨어있기〉에 참여한 후, 여기서는 감지라는 내용부터 출발하기 때문에 자연스럽게 내용보다는 과정에 주의가 갈 수밖에 없었어요. 그런 영향으로 인해서 '과정을 지켜보려고 하는' 틈새를 발견할 수 있었던 것 같아요.

편 : 그럼 〈깨어있기〉 워크숍 이후에는 과정이 다 파악된 건가요?

힌 : 바로 파악되지는 않았어요. 오인회에서 선생님이 말씀하시는 걸 듣고 도대체 어떤 걸 키포인트로 말씀하시는지 이해하려고 노력을 많이 했죠. 워크숍에 참여한 이유도, 기존에 그렇게 오랫동안 고민했는데 나아진 게 전혀 없었다가 책을 보면서 아! 이것이 삶에서 일어나는 모든 걸 이해하는 하나의 방법론이 되겠다 싶어 참여하게 되었고, 오인회를 통해 그 방법론이 어느 정도 이해되고 습득되는 과정이 있었어요. 그게 한 6개월~1년 정도 되었던 것 같고 요즘은 어느 정도 많이 이해가 돼서 감지와 느낌, 감각상태라는 게 엄청난 매력을 갖고 있구나! 라는 걸 느끼곤 하죠.

깨어있기 워크숍에 다녀온 뒤로
내가 지금껏 '마음의 과정'이 아니라 '마음의 내용'에 빠진 상태로
내면 바라보기를 하고 있었구나 라는 것이
명확해진 것 같아요.

편 : 오인회에 꾸준하게 참여하면서 과정에 대해 파악되었다고 하셨는데 과정이 파악된다는 게 어떤 건가요?

힌 : 첫 번째 계기가 있어요. 선생님은 늘 이렇게 질문을 하시죠. "지금 느낌이 뭐야?" "지금 안에서 뭐가 느껴져?" 어느 정도 감지가 명확해져 있으면 내 안에서 어떤 느낌이 일어나는지 금방 알 수 있거든요. 사람들과 주고받는 대화에서도 힌트를 얻었죠. "지금 느낌이 뭐야?" 물으실 때 "아무 느낌 없습니다."라고 대답했는데 "그러면 그 느낌에서 한발자국 뒤로 물러나와. 약간 빠져나와." 그 말을 듣는 순간 강하게 힌트가 왔어요. 느낌에 빠질 수도 있고 즉, 그 느낌에 포함될 수도 있고 그 느낌에서 약간 밖으로 빠져나올 수도 있는 거였어요. 어떻게 보면 그 전에는 내부 공간을 인식하지 못했던 거죠. 내 안에서 어떤 느낌, 감정들이 발생하면 그 느낌, 감정이 전부인 걸로 알고 있었는데, 그것을 '느낀다는 것이 뭔지 알게 되면' 거기서 한발자국 뒤로 물러날 수가 있거든요. 그렇게 되면 과정은 과정대로 지나가고 문제를 지켜보는 내가 남는 거죠.

편 : 빠져있는 것으로부터 한발자국 물러나면 과정이 보이나요?

힌 : 과정도 보이고 잠깐 놀라기도 하죠.

편 : 왜 놀라는 거죠?

힌 : 그 느낌 혹은 거기에 동일시되었던 나가 약간 떨어져 나와요.

떨어져 나오다보니까 흠칫 놀라게 되죠. 아! 내가 그동안 알고 있었던 '나'는 정말 하나의 순간에 '동일시되었던 나' 밖에 아니었구나. 중요하게 여겨졌던 '나'가 내동댕이쳐질 수 있는 그런 상황이 될 수 있는 거죠. 그동안 감지, 생각에서 감정으로 가는 과정이 너무 빨라서 보질 못했는데 그것은 이미 동일시되어 있으면 그 동일시에서 벗어나는 게 상당히 어렵기 때문이지요. 그런데 한발자국 물러남으로써 동일시되어 있으면서 동시에 동일시되지 않은 나를 발견할 수 있는 거예요. 바다에서 파도가 치는 것과 같은데, 그때는 파도가 쳐도 상관없어요. 이미 파도가 치는 걸 보고 있기 때문에. 그리고 그 파도가 내가 아니라는 것도 알고 있으니까요.

편 : 뒤로 한발자국 물러나는 것에서 파악하셨다는 거네요.

힌 : 그 이후에도 그런 현상이 왜 일어나는지 정말 궁금했었죠. 왜 한발자국만 물러났는데도 예전에는 그렇게 소중하고 높게 평가되었던 '나란 존재'가 아무것도 아닌 '잠깐의 현상'이구나라는 것으로 어떻게 변화되는지 계속 의문을 가지고 있었어요.

편 : 독자들을 위해서 '내용'과 '과정'이 어떻게 차이가 있는지 구체적인 예를 들어서 설명해주시죠.

힌 : 회사업무를 어떤 식으로 처리하는 게 좋을지 그런 부분에 대해 동료들과 대립이 있을 수 있거든요. 그러면 같이 얘기하다가 대립이 발생하는 순간도 보이고, 대립의 내용이 뭔지도 알고, 그리고 약간의 분노도 올라오죠. 이때 내용들도 보이고 과정들도 보이기 때문에 그 내용에 빠지지 않을 수가 있어요. 분노가 올라오지만 분노를 표현할 수도 있고 없앨 수도 있고 그리고 정말로 우리가 해결하려고 하는 문

제를 그 상황에서 좀 더 명확하게 바라볼 수 있고, 해결을 이렇게 하는 게 효율적이지 않겠느냐는 의견을 제시할 수도 있게 되는 거죠. 드라마에서 부부싸움 하는 것을 보면 이미 내용에 빠져서 그 내용을 가지고 싸우고 접시가 깨지고 이러는데 예를 들면, 이 과정에서 분노를 일으키고 아내에게 화를 내고, 그런 내안의 과정도 보이고 내용도 함께 있다는 걸 알게 되는 거죠. 파도가 어떻게 해서 나타났다가 어디로 사라지는지, 그리고 그게 현상이라는 걸 아니까 내용에 빠지는 경우가 많이 줄어듭니다.

편 : 회사에서 업무적으로 동료들과 부딪히는 순간이 있을 때 그 내용이라든지 분노가 일어난 것, 그다음에 업무 내용 그런 과정들이 전부 보인다고 하셨잖아요? 그러면 보는 주체는 있을 거 아니에요. 그거는 뭐예요?

힌 : 정말 미묘해요. 어떻게 설명할 수가 없어요. 그러니까 지금 우리가 대화하면서 내 목소리를 내가 듣고 있는 것, 의식하고 있는 것과 동일하거든요. 그런데 그걸 보고 있는 것도 사실 나라고 얘기할 수 있고 그 '나'도 결국 현상이라고 얘기할 수 있는데, 그 '나'에 관성적으로 묘한 에너지를 유지하고 있는 것 같아요.

편 : 그럼 그런 나와 업무적으로 동료들과 부딪혔을 때의 나는 어떻게 차이가 있는 거죠?

힌 : 차이는 없어요. 그러니까 다 현상으로 보이는 거예요. 다만 그 모두를 현상으로 정의하는 그것을 설명 못 드리겠다는 거예요.

편 : 모든 것을 현상으로 보고 있는 그것은 설명을 못 하겠다?

힌 : 그것도 현상으로 보이긴 하는데, 그 보는 그것마저 현상인 것 같은데, 거기서부터는 아직 저 스스로에게도 설명을 못하겠어요. 그냥 구조적으로 나타나는, 현상을 현상으로 본다고 하면 그 현상을 현상으로 바라보는 누군가가 있어야 되거든요. 항상 주체와 대상은 쌍으로 등장하니까. 그 역시도 현상인데 미묘하게 에너지적인 우위? 관념적인 우위? 그런 것을 좀 두는 것 같아요.

편 : 얘기가 점점 깊은 곳까지 가게 되는데, 결국 구조를 본다는 건 나와 대상의 관계를 파악한다는 것과 맥락이 닿아있을 것 같은데, 이 '나' 라는 것은 어떻게 해서 생겨난 것일까요? 우리가 이 부분이 해결되어야 숙제를 끝냈다고 할 수 있는데, 나라는 게 어떻게 발생하고 정체가 뭘까요?

힌 : '나' 도 일종의 현상이고 도구로 접근하는 게 가장 명확할 것 같아요. 예전에 마트에서 장볼 때 그걸 느낀 적이 있어요. 마트의 장바구니는 거기다 라면을 담을 수도 있고 과일을 담을 수도 있고 채소도 담을 수 있는데 결국 계산하고 나갈 때는 반납해야 되거든요. 그런데 반납할 때 그 순간 딱 느낀 것이 그것이에요. '나' 도 장바구니와 마찬가지 아닌가? '나' 도 쓸 수 있을 때 쓰고 채소를 담을 때 채소를 담고 쌀을 담을 땐 쌀을 담고, 다 쓰고 나면 반납하는 것과 같은 것. '나' 에 대해서 의미를 두거나 지위적인 요소를 두지 말고, 마음 혹은 나라는 것이 수단 혹은 도구이구나라는 걸 느낄 때가 종종 있어요. 그것이 얼마만큼 명확하냐 하는 명확성의 차이인 것 같은데, 그러지 않고서는 나를 찾으려야 찾을 수 없는 것이지요. 저는 스무 살 때부터 그 짓을 했는데 결국 돌아보니까 어떻게 보면 잘 살기 위한 방법으로 어떻게 잘 쓰느냐 하는 것이었는데, 거기에 너무 의미를 두려고 했던 거죠.

편 : 장바구니는 전제가 마트에서 파는 물건을 담기 위한 거니까 그 물건들, 즉 대상들이 없다면 장바구니 자체도 처음부터 없었을 거 아닌가요?

힌 : 그렇죠. 저는 그때 재미있게 느꼈던 것이, 마트가 우리 삶의 배경이라고 할 수 있겠다는 거였어요. 그리고 물건들이 우리가 삶에서 추구하는 목표들이고 어떻게 보면 욕망의 대상들이고. 재밌는 것은 그런 목표들, 욕망의 대상들이 다 감지를 통해서 만들어진다는 거지요. 순수하게 있는 그대로를 보는 게 아니라 무의식적으로 쌓여진 감지를 나의 목표로 삼는 거죠. 그런데 감지를 통해 만들어진 그 대상들을 다 비우고 나면 장바구니도 필요 없을 거고, 우리가 지금 얘기하는 '나'도 사실 필요 없게 되는 거죠.

편 : 체험과 통찰을 비교해서 본인의 경험에 비추어 설명을 해주시죠. 체험을 하는 것과 과정을 파악하는 것, 즉 통찰을 한다는 것이 어떤 차이가 있는 지요?

힌 : 그것이 참 미묘하네요. 일단 체험은 수련하는 과정에서 부가적으로 나타나는 현상들이지요. 그 체험 자체를 추구하게 되는 것은 현상들을 자꾸 반복하려고 하는 상황이 될 수 있거든요. 그래서 체험적인 요소는 〈깨어있기〉 참가 이후부터 크게 의미를 두지 않게 되었고요. 통찰의 측면은 저도 설명을 할 수가 없어요. 구조를 보려고 하는 그 안에서 어떻게 일어나는가를 설명드릴 순 있어도.

편 : 통찰은 없었지만 구조를 보는 연습을 계속 하셨다는 건가요?

힌 : 그렇죠. 감지가 명확하고 그를 통해 마음의 구조를 보게 되면 분노, 기쁨과 같은 것을 느끼면서도 동시에 그 배경이라는 것도 알 수

있거든요. 분노와 함께 분노의 배경이 같이 있다는 것도 보이지요. 그런 구조적인 이해가 명확해지면 삶에서 이리저리 끌려 다니지 않고 에너지도 빠져나가지 않아요.

편 : 그 구조를 보는 걸 통찰이라고 할 수 있지 않을까요?

힌 : 그런데 어느 순간 이렇게 되었는지 그걸 설명할 수가 없어요. 특별한 계기가 없었어요. 특별한 계기도 없었는데 그냥 계속 하다보니까 어느 순간에 그냥 되더라고요.

편 : 그게 시기적으로 어느 때쯤이었나요?

힌 : 시기적으로 따지면 올해 6~7월 정도일 거예요. 별것은 아닌 것 같은데 삶을 엄청나게 바꾸더라고요.

편 : 구체적으로 얘기할 수 있는 범위 내에서 얘기를 해주시죠.

힌 : 어떤 현상이 일어나려면 동시에 그 배경이 있어야 돼요. 어떻게 보면 그 둘은 쌍으로 발생하는데, 에너지가 어느 순간 현상 쪽으로 끌려가는 게 아니라, 주의를 5 : 5로 분배하듯이 현상도 현상으로 보이고 그 현상에서 아주 미묘한 내적인 공간이 보이기 시작하더라고요. 그러니까 분노의 장면이 보이면서도 내부적으로는 분노가 일어나는 바탕이 보인다고 할 수 있죠. 올 여름에 그 경험이 있었는데, 영화를 볼 때 내가 지금 극장에서 영화를 보기 때문에 그 영화는 현실이 아니고 재밌게 즐길 수 있는 이야기와 같은데, 공포영화가 공포스럽지만 동시에 극장 안에 있다는 것도 알 수 있잖아요. 그것과 아주 흡사해요. 내가 시장에 가요. 그 복잡하고 정신없는 세계에 있으면서도 보이는 대상과 약간 동떨어진 느낌이 들어요. 그러니까 마음 안에서는 복잡하

고 경적을 울리면서 달리는 버스도 보이는데 그 세계에 빠지지가 않아요. 약간 즐기는 듯 하는 것이죠. 배경이 있다는 걸 알면, 내가 현실 속에서 다투듯이 열심히 살아도 그걸 밖에서 볼 수 있듯이 정말 현실을 영화처럼 보는 순간이 있죠.

편 : 일순간에 그렇게 되신 거예요?

힌 : 일순간은 아니에요. 그것이 조금씩 조금씩 다 깨져나갔어요. 그동안은 감지를 통한 내 기준점이 있었기 때문에 내가 보고 싶은 것, 그것이 결국 나타워지는 건데, 내가 보고 싶어졌던 게 다 없어지고 내려놓아지니까, 사람 혹은 사건들에 대해서 있는 그대로 보여지니까 새로운 느낌들이 오는 거예요.

편 : 그 전에도 그런 식으로?

힌 : 그 전에는 명확하지가 않았어요. 현상을 현상으로 보려고 너무나도 열심히 해서 그 현상을 규명하고 파악하려고 에너지를 많이 투입했었죠. 그런데 어느 순간 그 에너지가 현상 쪽에 가 있지 않고 배경 쪽에 자연스럽게 가게 되더라고요.

편 : 모든 감지에서 감지가 내려놓아지고…….

힌 : 가장 명확한 설명이 그래요. 감지가 내려놓아지고 있는 그대로 보게 되는 것, 그게 가능하게 된 거죠.

편 : 그런 현상들, 감지가 '내가 아니라는 것' 을 파악하셨고...

힌 : 나, 생각, 감정, 이것들이 주主가 아니었던 거죠. 이것들이 모두 다 수단이었던 거죠. 결론적으로 얘기하면 그렇게 되는 것인데, 과정

이 보이면 일상생활 자체가 달라져요. 회사에 출근해서 열심히 일하는 내가 있고, 그래야만 된다고 생각하는데 거기서 한발자국만 물러나보면 그러고 있는 과정이 다 보이는 거예요. 그러니까 삶 자체가 '내가 나의 영화를 보는 것'과 같이 돼요. 영화, 연극 얘기는 인도철학 쪽에서 예전부터 많이 나오는 얘기인데 표현이 참 재미있는 것 같아요.

편 : 한발자국 물러나면 과정을 볼 수 있다...?

힌 : 네. 그런데 그것보다 더 명확해야 할 것들이 감지感知예요. '내'가 '감지를 기반으로 하고 있다'는 게 명확해져야 돼요.

편 : 감지에 기반하고 있다는 것이 명확해지려면?

힌 : 저 같은 경우에는, 도대체 '안다'는 것이 뭘까? 안다는 현상이 도대체 뭘까? 그런 질문과 의문들을 항상 품고 있었는데, 개인마다 그 접근방식이 조금씩 다른 것 같아요.

편 : 안다는 현상이 뭘까 이걸 계속 품고 계셨다?

힌 : 네, 순수하게 알고 순수하게 지각한다는 것이 도대체 뭘까?

편 : 순수하게 있는 그대로 본다는 것이 뭘까?

힌 : 네, 맞아요. 순수하게 있는 그대로 보는 것이 뭐지? 그리고 내가 보는 것, 내가 안다고 하는 이것이 과연 내가 아는 걸까 라는 내부적인 의문들을 계속 갖고 있었던 거죠. 그런데 이런 감지를 명확하게 하는 방법론적인 측면은 개인마다 조금씩 다른 거 같아요.

편 : 그것을 사물에 적용해서 설명해주면 어떻게 되죠?

힌 : 깨어있기 과정과 비슷하게 나무에 대한 정의, 나무 잎사귀는 초록색을 띠고 줄기는 갈색이다 이런 시각적인, 촉각적인 느낌들을 다 빼는 거죠. 빼면서 감각感覺상태로 들어가게 되는 건데, 그 감각상태에 들어가는 과정을 명확히 하려는 의도가 있으면 '내가 보고 있는 것들이 다 감지구나', 감각으로 들어가기 전까지는 모든 게 감지였구나 하는 것이 어느 순간 보일 때가 있어요. 그러니까 그걸 계속 심화하는 거죠.

편 : 있는 그대로 본다는 것은 결국 내가 지금까지 알고 보는 것은 모두 감지였다는 걸 발견하는 거네요?

힌 : 네. 그렇죠. 그걸 명확히 하는 거죠.

편 : 뭔가를 새롭게 본다는 게 아니고요?

힌 : 새롭게 보는 것이 아니에요, 단지 내 안에 있는 것들을 명확히 하는 거예요. 저 밖의 대상들을 명확히 하는 것이 아니라 내 안의 감지들을 명확히 하는 거예요.

편 : 대상이란 감지感知들의 투영投影임을 명확히 발견한다는 거네요. 그런 방법을 꾸준히 시간이 날 때마다 연습해서 결국 감지 파악이 되고 그런 토대 위에서 문제에 대한 상황이 발생했을 때 한발자국 물러남을 통해서 해결이 되었고... 그러면 한발자국 물러난다는 것은 감지가 명확해짐을 통해서 그렇게 된 건가요?

힌 : 감지가 명확하게 되면 한발자국 물러날 필요도 없어요. 감지를 통해서 현상이 발생하고, 현상을 현상대로 보면 현상은 항상 배경을 필요로 하거든요. 대상이 보이는 순간 배경이 나타나는데 에너지가 배

경 쪽으로 더 가는 거죠. 우리는 일상에서 현상, 대상에 에너지가 더 많이 가거든요. 감지가 명확해지면 에너지가 반반씩 될 수도 있고 현상 쪽 대상 쪽에는 에너지를 전혀 주지 않을 수도 있어요. 배경에 에너지를 준다는 건 사실 말이 안 되는데 배경에 주의가 가 있으면 일상생활 자체가 아까 말씀드린 것처럼 영화처럼 그렇게 보일 때가 있죠. 대상 자체가 하나의 연극인 거고.

편 : 정리를 하자면, 깨어있기 수업 이후에 꾸준히 오인회 참석하면서 개인적으로 의문을 품고 탐구를 계속 하셨다는 것인데 그렇게 감지가 명확히 파악이 되면서 자연적으로…….

힌 : 네, 현상과 함께 자연적으로 배경이 보이고, 그런데 그걸 제가 의도하지도 않았어요. 그냥 어느 순간 배경이 보이는 그런 일이 일어나더라고요.

편 : 그러면 힌지 님의 공부과정은 감지를 명확하게…….

힌 : 제가 할 수 있는 것은, 내가 나를 정의하는 게 아니라 내가 아닌 것들을 다 부정하는, 다 털어내는 거였어요. 실제적으로 할 수 있는 건 그것밖에 없더라고요. 내가 만일 '나라는 것이 도대체 뭘까?' 그 의문만 계속 갖고 있었다면, 그것 역시 메타감지를 통한 '내용에 빠진 상태' 거든요. 그것을 내용이 아니라 과정적으로 접근하면, 선생님이 말씀하시는 '느낌으로 접근하라' 는 얘기가 결국은 감지의 순간 그런 것을 보라는 얘기거든요. 생각으로 접근하지 말고 느낌으로 접근하라는 것이 정말 중요하더라고요. (다음 호에 계속)

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