

# 근본경험

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



# 투명한 의식을 즐기는 자마저도 없다(1부)

| 초현 | 오인회 편집부 인터뷰 |

초현님은 디자인 회사를 운영하고 있으며, 지난 2008년 말 깨어있기가 처음 시작되는 시점에서 천강님과 함께 연습을 했고 그때 '내가 없음'을 경험하고는 두려움을 느끼게 되었습니다. 왜냐하면 사업가로서 해야 할 일도 이루어야 할 것도 많고, 많은 즐길 거리와 책임져야 할 가족들을 눈앞에 두고 있는데 그 모든 것을 이를 '나'가 없다고 하니 두려움을 느낀 것입니다. 그런데 일상을 살며 복잡한 마음이 되었을 때 이 투명한 '나 없음' 속으로 들어가면 평안하고 안락했기에 5년여를 그 속으로 즐겨 들어가 있다가 최근 '그것을 즐길 나'마저 없으며, 그때 도리어 '내가 없는' 정성, 이유 없는 생명의 힘을 쓰게 된다는 것을 발견하고, 진실한 평화의 새로운 일상을 살아가고 있기에 인터뷰하였습니다(편집자 주).

허유 : 처음에 어떻게 해서 미내사를 아시게 되셨죠?

초현 : 일단 저는 박OO 사장을 통해 천강님을 알게 되었어요.

천강 : 전에 이미 목요일마다 일주일에 한 번씩 모여서 공부를 하고 있었어요. 박OO, 화동, 우심을 비롯한 몇몇 사람들이... 거기에 초현님은 가끔 식사할 때 와서 만났지요. 그러니까 도반道伴이라는 이름으로 만난 지는 오래되었어요. 만나게 되면 이런 저런 얘기를 했는데, 초현님은 그런 쪽에 대한 관심이 별로 없었어요. 그냥 사람들이 좋아서 만나 식사하고...

초 : 그 당시 저는 그런 모임에 함께 한다는 것 자체가 뿌듯했어요. 천강님이, 사업도 잘하고 영적으로도 좀 성숙한 사업가로 살아가는 것이 가능하지 않을까, 하는 취지에서 시작한 모임이었지요.

허 : 그게 몇 년 도인가요?

초 : 한 6~7년 된 거 같아요. 그때는 가끔 어떤 분들이 와서, 다양한 프로그램을 짧게 짧게 경험시켜 주었어요. 한 일 년 반 정도, 목요일 저녁에 한 2시간 했나요?

허 : 통나무집에서?

천 : 아니, 처음 시작은 우리 에스코빌딩에서 했어요. 그런데 월인님이 왔지.

초 : 가끔 시간 나실 때마다 저녁에 오셔서….

허 : 처음엔 월인님 없이 그냥 나름대로..

천 : 그렇지. 우리끼리 하다가 월인님이 왔었고, 코칭과 같은 기법들을 같이 배우고, 또 월인님에게 소개받아 프로그램을 하기도 하고..

초 : 그런 과정에서 저는 재미를 느끼고 배운 것을 해보길 좋아했어요. 사실 그때는 제가 특별히 무언가를 추구해서 간 것이 아니니까 재미로 하게 된 거죠. 예를 들면 코칭 프로그램 같은 것도 들어보면서 그 과정에서 저를 돌아보게 된 계기가 있었어요. ‘아, 내가 이렇게 살았구나.’ 하는 것을 느꼈지요. 그 전에는 그저 이렇게 툭툭 지나갔던 삶이었어요. 어릴 때는 주로 혼자 지냈는데 집안이 너무 엄했고 아버지는 대단히 괴팍하셨어요. 어린 시절에는 매일 산으로 도망가서 산에 누워 늘 별만 봤던 거 같아요. 집에 가면 아버지한테 혼나니까 무서워서 밤늦은 10시 정도에 들어가는 거예요. 그때 시골에는 정지라고 부역이 밖에 있었는데, 솔뚜껑을 살살 열어보고 밥이 있으면 먹고 없으면 못 먹고 잡니다. 그 정도로 아버지가 일밖에 모르시고, 누나들은 꼭 잡혀있었는데, 저는 혼날 줄 알면서도 늘 도망을 잤어요. 잡히면 기둥이 묶이기도 하고… (웃음)

허 : 고향이 어딘가요?



초 : 문경이에요. 돌아보니까 그때는 늘 하늘만 봤던 거 같아요. 그 조차도 매일 보면 아무 느낌이 없는 거예요. 처음에는 별자리를 보다가 북두칠성이 저 정도 되면 집에 들어가야겠다 하거나, 비오는 날에는 남의 집 처마 밑에 앉아있기도 하고. 프로그램을 하면서 그런 것을 되돌아본 계기가 되었어요. 아, 내가 그렇게 살았구나... 그러다가 월인 님이 통나무집에 한번 모이자고 해서...

천 : 그전에 나는 월인 님과 통나무집에 일주일 있으면서 깨어있기 기초연습과 같은 것을 했어요. 그리고 어떤 놀라운 경험이 일어났지. 나는 그동안 살아오면서 생각에 많은 고통을 받았고 그 생각을 멈출 수 있다면 얼마나 좋을까하며 고심을 해오고 있었는데 그 일주일 연습 중에 생각이 멈추는 현상이 일어났어요. 아무리 생각을 하려해도 생각이 나지 않는 거야. 그것은 주의에 주의 기울이기와 같은 상태였고 감각(깨어있기 용어)에 가까운 투명한 감지(깨어있기 용어) 상태였던 것 같아요. 그 경험을 하고는 중간에 나와서 월인 님에게 '이제 연습은 그만하고 우리 도반들에게 내가 경험한 것을 전해줍시다.' 이랬단 말이에요.

그래서 프로그램을 중간에 끝내고, 다음 주 목요일 날 도반들에게 내가 경험한 것을 이야기해 놓은 것이 『깨어있기』 책 끝에 실린 경험담이에요. 그리고 나서 '나도 됐으니 여러분도 다 될 수 있다, 모두 해봅시다' 라고 해서 예닐곱 명이 한꺼번에 초기 코스에 들어간 거지요.

초 : 그때 기억을 더듬어 보면, 지금까지는 어떤 프로그램을 한다 하면 기준이 있고 설명이 있고, 춤을 춘다거나 하는 행동이 있고 했는데, 이 프로그램은 달랐어요. 그저 A4만 나눠줘요. 그리고는 어떤 연습을 시키고 계속해서 뭘 보았나, 뭘 느꼈나 이런 것만 물어보는 거예요. 15분 정도 사물을 보고 와서는 느낀 것을 쓰는 것을 계속 반복하

니까 얼마나 지루하겠어요, 말도 못하게 하고…. 강의라도 하면 재미나 있지(웃음). 다들 핸드폰 있으니까 밖에 나가서 받기도 하면 나중에는 그런 것 멈추고 연습만 하게 하고…. 그래서 제가 질문을 했어요. ‘이런 것을 왜 해야 합니까?’ 그러니까 월인 님이 ‘우리가 이미 여기 와있고, 지금 다른 것은 할 것이 없으니 한번 제대로 해보는 게 어떻겠냐. 할 만큼 해보고 그 결과는 나중에 보자.’ 그래요. 그래서 ‘이왕 왔으니까 뭘 다른 걸 하겠냐, 그냥 한번 해보자’ 하는 마음으로 계속 하게 되었지요.

허 : 그래서 2박 3일 동안 그렇게 감지 연습을 하게 된 거네요?

초 : 네.

허 : 그때 어떤 것을 발견하셨나요?

초 : 지금도 그때 기억이 생생해요. 그렇게 지루하게 토요일도 지나가고 3일째 되는 날, 오후 2시 정도였던 것 같아요. 이제 저녁만 되면 집에 가게 되는데, 그때 제가 소리를 질렀어요. 눈에 사물이 보이는데 마치 카메라 렌즈가 사진을 찍듯이 선명하게 탁탁 잡히는 거예요. 천강 님 통나무집에 가면 싱크대가 있는데, 우리가 재료를 사와서 요리도 하고 과일도 깎고 하는 도마가 있었어요. 그 위에 사과 반쪽이 넘어져있고 칼이 있고, 사과 껍질도 있는데, 그런 것들이 너무나 완벽한 거예요. 디자인적으로 흠잡을 데가 없었어요. 설명을 그렇게 하면 이상한데 저는 디자인을 하는 사람이니까 그렇게밖에 표현이 안 되네요. 어쨌든 디자인이 깨끗하고 탁 와 닿으니까 그것 자체로 완벽한 느낌이 드는 거예요. 그러니 놀랄 수밖에 없었죠. 그래서 나도 모르게 소리를 지르고 말았어요. “어! 어!” 그러자 다들 왜 그러냐고 해서 그 얘기를 했더니 월인 님이 2층으로 올라오라고 해서 올라갔어요. 그리고 물건을 2개 놓고 그 앞에 앉히고는 의식으로 그 2개를 같이 보게 했어요.



그리고는 이어서 의식을 죽 넓혀가게 했어요. 그렇게 죽 넓혀가 모든 것들이 의식이 되는 거예요…. 이상하게 제가…. 보통 그걸 보고 있으면 눈을 깜빡거리잖아요. 그런데 눈도 깜빡거리지 않고 마음은 빈 채로 있는데, 사람들이 올라왔다 내려갔다 하는 것도 다 느껴지고, 밑에서 얘기하는 것도 다 들리는 거죠.

허 : 1층에 있다가 월인 님과 함께 두 분만 2층으로 올라가신 거예요?

초 : 네, 그리고 월인 님은 어떻게 하라고 설명한 뒤에 내려가고.

천 : 인원이 많고 각자가 수련해가는 스타일이 다르다보니까 모두가 같은 연습을 일률적으로 하지 않았어요. 마지막에는 방에 들어가 각자에 맞게 따로따로 하도록 했었어요.

초 : 그러면서 제가 그때 본 것이 있어요. 중앙에 큰 계란 덩어리, 불로 만든 힘줄 같은 게 있는데 거기서 불이 파바팍! 하고 막 튀는 거예요. 굉장한 에너지 같아. 그것이 있고 제가 개구리처럼 바짝 말라서 그 주변을 돌고 있어요. 개구리가 차에 깔리면 땅에 바짝 마르잖아요. 그것이 이렇게 도는 거예요. 당시에는 그것이 저 같은 느낌이 드는 거예요. 그리고 오른쪽에는 굉장히 맑은 젤 같은 거울이 있고, 그것이 벌어졌다가 닫혔다가 하는데 벌어지면 그 안이 새까맣요. 아마도 무한한 느낌을 주는 것이었어요. 그런데 이것이 또 닫혀요. 이렇게. 그때 제 몸이 없는 것 같은 느낌을 받았어요. 처음에는 특이한 렌즈처럼 사물을 보는 경험으로 왔다면, 2층에서는 이렇게 제 몸이 거의 사라진 느낌으로 왔지요. 그러다 보니 저 멀리 고속도로를 지나가는 차 소리가 나를 관통해 지나가는 듯한 느낌, 1층에서 나는 소리들도 관통하고, 새 우는 소리도 다 지나가는 느낌이었어요. 몸이 없는 듯한 느낌이 들었죠.

허 : 실제로 거울이 있던 건 아니고요?

초 : 네, 그 속에서 본 것 같아요. 그 다음 또 굉장히 큰 매 같은 것이 하늘에서 그것을 보는 듯한 느낌이 있었어요.

허 : 눈을 감고 있었나요?

초 : 아니요, 뜨고 있었죠. 그때는 몸이 사라지고 나니까 갑자기 내가 그 사물들이 나타나는 공간이 되어버렸어요. 그렇게 한참을 깜깜하고 무한한 거울을 보다가 쓰러져 잤어요. 한 2시간 동안 잔 거 같아요. 깨우더라고요. 그래서 일어났는데, 월인 님이 어땠냐고 묻길래 그런 경험 얘기를 했죠. 그러자 월인 님이 그게 나의 본질과 유사하다는 거예요. 그런데 그 말이 굉장히 두려웠어요. 갑자기 엄청난 두려움이 몰려오면서 나도 모르게 “그럼 ‘나’ 라는 것이 없는 거예요?”라고 물었지요. 왜 두려웠냐면..

허 : 그것이 ‘나’ 라는 말을 듣고?

초 : 네, 그것이 ‘나’ 라는 얘기를 들으니까, 내가 받아들이기에는 그 자체가 아무 존재도 아니었던 거예요. 이것이 ‘나’ 라면 ‘나’ 라는 것은 아무것도 아닌 거예요.

허 : 그때 몸이 없어지고 투명해진 느낌?

초 : 예, 그런 것들을 전반적으로 경험하고서는 그렇게 해석을 한 것이죠. 그것을 ‘나’ 라고 하는데, 그것이 사실이라면 그럼 아무것도 할 일이 없고, ‘나’ 라고 할 만한 것도 없는 것이구나. 지금까지는 디자인도 잘해야 되고, 열심히 해서 유명해져야 하고, 사업도 잘 해야 하고, 나중에 멋있는 집도 지어야 하고 이런 저런 계획이 있었는데 그것이 ‘나’ 라면 아무 의미가 없잖아요? 그런 것이 ‘나’ 라고 하니까 굉장히 두려웠던 거죠. 그래서 싫었어요. 그때는 그렇게 하고 헤어졌지요. 짧은 대화였죠. 저녁때가 되어 돌아가야 했으니까.



그리고 이제 일상생활로 돌아왔는데, 며칠간은 여전히 사물들이 카메라 렌즈로 사진 찍듯이 선명하게 탁탁 잡히는 거예요. 그러던 어느 날 회의하러 가던 중 정지 신호에 차를 신호등 앞에 세웠는데 갑자기, 눈물이 막 흐르는 거예요. 엄청난 눈물이 흐르는데 이것이 슬픈 것도 아니고 기쁜 것도 아니고, 이유도 없이... 그때 앞에는 유치원버스가 지나가고 있었어요. 아이들이 엄마한테 손을 흔드는데 그것이 슬로우 비디오처럼 보이고 그 모습이 너무 아름다운 거예요. 영화에서 슬로우 비디오로 천천히 진행되는 모습을 보면 아름답잖아요.

그 뒤로 외부의 것들에 대해 좀 단게 되더라고요. 이 사람 저 사람 만나고, 쫓아 다니고 골프 치고 이런 것들을 점차 그만두고 그냥 이 자리에 앉게 되더군요. '이렇게 아름다운 것들이 여기 있는데 뭘 위해 저렇게 쫓아 다녔나' 이런 느낌이 든 거예요. 사업을 하다보면 자연스럽게 저녁에 누굴 만나게 되는데 그런 일도 많이 줄고, 혼자 있는 시간이 많아졌어요. 그리고는 사업을 하다 두려움이나 괴로움이 오면 그 투명함 속으로 들어가려고 해봤어요. 그 속은 굉장히 깨끗한 느낌이 들었고 거기 들어가면 편안해졌기 때문이에요. 어떻게 보면 맛있는 음식을 먹은 것처럼 끝났던 거죠. 그래서 퇴근하고 나면 혼자 이렇게 앉아있기도 하고, 그 속에 들어가 보려고도 하고...

허 : '거기 들어간다' 는 것이 통나무집에서 연습하시다 느꼈던 그 상태인가요?

초 : 네, 그 상태에 들어가고 싶었는데, 처음엔 잘 안 되더라고요. 오래 앉아있지도 못하겠고, 어쨌든 그런 것을 가끔씩 앉아서 했고, 또 제가 봤던 거울이라든지 투명함, 그것이 뭘까 하는 의문이 들고 나름대로 해석도 해봤어요. 그런 과정을 2~3년 거치다 보니 아무래도 그 마음에 계속 머물러 있게 되었죠, 저녁에도 궁금하면 누워서 또 그 투



명하고 편안함 속으로 들어가고... 그렇게 그 투명함 속에 들어가는 것이 익숙해진 어느 날 의문이 들었어요. '아, 이런 건 그냥 놔두더라도, 진짜 나는 누구일까?' 그러면서 마음이 통나무집에서 느꼈던 그 쪽의 방으로 계속 가게 됐어요.

허 : 그쪽 방으로요?

초 : 네, 그때 느꼈던 그 느낌의 공간으로. 결국 그것이 '내가 없어진 듯한 느낌' 이니까... 통나무집에서 그 일이 있는 후 4~5년 정도를 저처럼 되면 누워서 그 느낌의 공간으로 가곤 했어요. 특별한 자세를 취하진 않았어요. 운전을 하거나 회의를 하거나 자기 전이라든지 아무 때나 시간이 나면 계속 의식을 거기로 보냈어요. TV도 안 보게 되고 그 자체가 좋아지게 되었어요. 어릴 때 별 보던 것처럼 그 자체가 편안한 방처럼 되어버린 거예요. 그래서 그쪽으로 계속 들어가게 되었고, 혼자 있게 되고, 그냥 제 할일만 하게 되었죠... 그런데 어느 순간 그리로 의식을 보내면서 '그 안으로 들어가는 것' 은 '누구지?' 하는 의문이 생기는 거예요. 그때부터는 '의식을 보내는 그 자체는 누구지?' 를 궁금해 하게 되었죠. 그런데 들어가니까 아무것도 없는 거예요.

허 : 혼자 하실 때 그런 연습이 쉽게 되던가요?

초 : 통나무집에서 경험했던 그 방에서의 느낌이 강렬했기 때문에 의식을 그리로 향하는 것은 어렵지 않았어요. 다만 의식을 보내 그 느낌 안으로 들어갈 때도 있지만 들어가지 못할 때도 있었지요. 그렇더라도 자꾸 그리로 의식이 향하게 되더라고요. 일부러 하려고 한 것도 아닌데 워낙 그 느낌이 강렬했기 때문에 그랬던 것 같아요. 그 방에 못 들어가더라도 그 자체가 좋았고, 또 그렇게 하는 것이 힘들다거나 애절한 것도 없었어요.

허 : 거기만 가면 편안해지는 느낌.



초 : 그렇죠. 어차피 모임도 없다 보니 시간 나면 자동으로 거기에 들어가게 되고,,, 그렇게 됐죠.

허 : 그렇다면 통나무집에서의 경험 이후로 일상이나 직장 생활, 가정생활이 번잡한 일은 멀리하고 조용한 시간을 많이 가지셨네요?

초 : 그렇죠. 많이 쫓아다니는 게 없어졌어요. 그전에도 혼자 있길 좋아하긴 했지만 어쨌든 번잡하게 다니거나 누군 만나는 게 거의 없어졌죠.

허 : 그러면 그렇게 내가 없는 상태로 들어갔을 때 어떤 느낌이었나요? 처음에 두려움을 느꼈다고 했는데, 그런 두려움은 없었나요?

초 : 네, 그런 건 없었어요. 거기에 들어가게 되면 공기 같은 느낌, 뭔가 있긴 한데 없는 것, 어떻게 보면 선명하게 그 안이 보이는데 또 없어요. 안 보이면서 없는 게 아니고 보이면서 없는 거죠. 물방울을 보면 투명하게 없는 듯하지만 보이잖아요. 그러다 보니 저쪽 건너편도 보이죠. 그렇게 자기 전에 잠시나마 그런 상태 속으로 들어가 있으면 굉장히 안락하고 편안한 느낌이었어요.

허 : 처음에는 두려움을 느꼈는데 그 두려움이 왜 없어졌을까요?

초 : 그것은 자연스럽게 없어졌어요. 그 경험을 할 당시에는 내 마음에 '무언가 해야 한다'는 것이 많았어요. 이것을 해야 하고 저것을 이뤄야 되고 사업도 잘 해야 하고 집안에 대한 책임도 져야 하고... 그런데 그런 것을 할 '내'가 없다고 하니까 얼마나 두렵겠어요. '그럼 내가 뭘 위해서 살아야 하나' 하는 것 때문에 두려움이 확 밀려왔죠. 하지만 그런 것은 잠시고, 좀 지나니까 두려움이란 개념조차 없었어요. 그곳은 깨끗하니까. 그냥 자꾸 들어가게 되는 거였어요.

허 : 이를 게 전혀 없다는 것을 저변에 깔고 연습하셨던 건가요?

초 : 그건 아니에요. 그런 생각은 없었어요. 그냥 그 경험 당시는 두

려웠던 거고, 돌아와서 그 경험 속으로 들어가면 깨끗하니까 계속했던 것이죠.

허 : 아무 생각 없이 그냥.

초 : 네, ‘또 들어가면 두려울 텐데’ 이런 것도 없었으니까 그냥 들어간 거죠. 깨끗함 자체로 들어간 거예요. 그렇게 한 5년 정도 되었을 즈음에 월인 님이 전화하셔서 얘기를 나누는데 ‘이제 이유 없이 정성을 다해보라’ 는 말을 했어요. 그때 그 말이 저한테 굉장히 크게 와 닿았어요. 아, 정성을 다한다는 것이 ‘내가 온전함’ 을 얘기하는 것이구나를 알았어요. 내가 이것을 열심히 해서 남을 도와주고, 생활을 게을리 하지 않고 이런 차원이 아니라 그냥 ‘나의 온전함 자체로 받아들이는 것’ 이 ‘정성’ 이구나 라고 크게 와 닿은 거예요. 그러면서 이제 그걸 바라보는 나, 그 투명한 의식으로 들어가려고 하는 이것이 누군지가 궁금해졌어요. 그게 불과 일 년 반이나 일 년 정도 되었죠.

허 : 도대체 누가 그 투명함 속으로 들어가는 건지?

초 : 네, 그게 궁금하게 된 건데, 이 투명함 속에 들어가 보았으니 이제 이것이 무엇인지는 알겠어요. 그런데 의식의 방향을 바꾸어 도대체 ‘그것 속으로 들어가고, 그것을 궁금해 하는 이놈은 누군가?’ 라며 관심의 방향을 거꾸로 돌아보게 된 거예요. 그렇게 된 것은 얼마 되지 않아요. 그 투명함 속으로 들어가는 것에 습관이 되어있었으니까요. 그러다가 한 2개월 전쯤? 들어가려는 그놈이 궁금해졌고 그렇게 되돌아 보다보니까 갑자기 애가 사라지는 거예요. 사라지니까 내 놀이가 없어지고 말았지요.

허 : 들어간 상태에서 사라진 건가요, 아니면 들어가기 전에…?

초 : 들어간 상태에서 사라졌어요. 저녁에 누워있거나 운전을 하거나 할 때 그게 참 좋은 느낌이었는데 갑자기 그것이 없어지니까 궁금



결국에는 '나'라는 것 자체도 생각으로 이뤄져 있는데  
경계 짓고 지우는 작업이 그 생각들이 없는 곳에 머물 수 있게  
해준 것이 아닌가 해요.

해졌어요.... 그런데 그 투명함 속으로 들어갈 때 문을 열고 들어갈 때  
도 있었지만 안 열고 들어갈 때도 있었거든요. 그래서 '아 이것이 안  
열고 들어간 때구나!' 라고 생각한 거죠. 그래서 그 다음 날 또 들어가  
서 들어가는 그놈을 되돌아보았죠. 그러자 또 아무것도 없는 거예요.  
한 며칠 그렇게 되니까 이건 아닌 거예요. 그리고는 한 달인가 되니까  
이제는 모든 게 없어졌어요.

허 : 그때는 느낌이 어땠나요?

초 : 어떤 깨끗한 방이 있었는데 갑자기 사라지니까 어디 갔는지 궁  
금했죠. 나중에 계속 보다 보니까 어디 갈 데도 없고 방향을 정할 수도  
없고 쉽게 얘기하면 의식을 보낼 데가 없어진 거예요. 어디에 보낼  
지.... 그때 월인 님이 또 희한하게 때맞춰서 전화를 하셨는데...

허 : 월인 님이 초현 님한테 전화를 하셨어요?

초 : 네. 통찰력게임 제작 때문에 통화할 일이 있으니까요. 운전하  
고 있었는데 전화가 왔어요. 그래서 '갈 데가 없다'고 했더니 한참을  
되게 웃으시더라고요. 그러면서 '바라보는 나도 없다' 그 한마디를 하  
셨어요. 묻고자 하는 자도 없고, 바라보는 나도 없고, 들어가는 나도  
없는 거죠. 그때 '아, 그거구나' 하고 왔어요. 3개가 없는 거예요. 존재  
하지도 않고.

어떻게 보면 저의 그 건너는 다리가 되는 시점마다 이상하게 월인  
님과 통화를 하게 되었고, 그러면서 한 단계 이해가 좀 빠르게 되었죠.  
내가 경험을 찾고 있는 도중에도 메시지가 왔고, 또 없다고 느끼는 상

태일 때도 전화가 왔으니까 그렇게 또 한 단계 넘어가게 된 거예요. 그러고 나서 이제 그 뒤로는 물음이 없어지는 상태가 되었죠.

허 : 그게 언제쯤인가요?

초 : 불과 한 4개월 정도 되었어요.

천 : 기간적으로 한번 설명해보라고 하지요. 이 공부를 하는 사람들을 위해서. 즉, 통나무집에 가서 주로 젤리 같은 투명한 의식이 나타나고, 이것이 좋은 것이구나 하는 경험을 확인하는 과정에서 어떤 훈련이 도움이 되었는지요?

초 : 저는 기본적으로 그 2박 3일이 주된 경험이었고, 지금도 깨어 있기 내용은 잘 기억나지 않지만, 어쨌든 그건 단순한 교육이 아니었다는 것, 그리고 그냥 사물을 바라보는 그 연습이 일으켜준 상태가 굉장히 도움이 되지 않았나 싶어요. 만약에 제가 누구한테 이런 걸 전하고 싶다면, 그쪽일 거 같아요, 그냥 그 연습을 하는 것.

천 : 뭐라고 할 거 같아요? “나도 당신 같은 그런 것을 체험하고 싶은데 어떻게 하면 됩니까?” 라고 물으면 어떻게 인도하시겠습니까?

초 : 그럼 미내사로 가라고 해야죠. (웃음) 어쨌든 그때 컵과 같은 사물들을 보고 경계 짓고 했거든요. 경계만 보는 거였는데, 그것이 저한테는 가장 효과적이었던 것 같아요. 그전에는 사실 어떤 다른 프로그램에서도 특별한 느낌이 없었거든요.

허 : 구체적으로 좀 말씀해주시면….

초 : 그 당시에 컵을 보면 경계만 보거든요, 그러다가 생각이 일어나면, 예를 들어 ‘컵이 종이로 되었네’, ‘컵이 크네’, ‘동그랗네’ 이렇게 생각이 일어나면 바로 다른 대상으로 옮겨 가요. 또 경계만 봐요. 생각이 일어날 때마다 계속 옮겨가요. 이름과 생각이 일어날 때마다 대상을 바꾸는 거죠. 그것이 집안에 있는 물건도 있고, 우리가 구하기



편한 도구도 있고, 밖에 나가서는 나무도 보고 풀도 보고 했지요. 또 마트도 한번 갔었구요.

허 : 통나무집에서 연습하시다가…?

초 : 네, 통나무집 아래에 있는 마트에 가서 사람도 보고 물고기도 보고 식재료도 보고 했어요. 사람마다 다르겠지만, 저한테는 그것이 가장 효과적이었어요.

허 : 어떤 면에서 효과가 있었을까요?

초 : 내가 직접 하고 직접 볼 수 있으니깐요. 하지만 말만 듣거나 글로 가르쳐주면 내가 듣는 듯한 느낌이잖아요. 하지만 이것은 내가 직접 체험을 하잖아요. 그 부분이 가장 좋았지 않나 생각돼요.

천 : 우리 깨어있기 기초과정에서 이것을 훈련하는데 어느 정도까지 감지 훈련, 즉 보고 경계 짓고 이름과 생각이 떠오르면 지나가고 하는 것을 어느 정도의 시간 동안 했을 때 그런 느낌이 왔습니까?

초 : 저는 2박 3일 했지만, 최소한 이것만큼은 2박 3일이든 5일이든 분명히 느낌이 올 때까지 하고 넘어가면 좋을 것 같아요.

천 : 최소한의 시간으로 따졌을 때 하루 종일 한 10시간, 그 다음날 7~8시간, 이틀을 꼬박했다고 볼 수 있는 거죠.

초 : 그렇죠. 한 17~18시간을 꼬박.

천 : 다른 것 없이 그것만 했어요. 고문이지 고문. 또 뭘 느꼈는지 쓰고. 강의 같은 것은 별로 없고 오로지 그것만.

초 : 얘기도 없었어요. 밥 먹을 때나 얘기하고….

허 : 되게 집중력이 강했나 보군요.

초 : 집중력이 강했다기보다는 음…. 그냥 쉽게 ‘아 이것이 금이에요.’ 그러면 ‘아, 그래요?’ 이랬던 것 같아요. 어릴 때도 그런 것이 있었거든요. 의심이 없다고나 할까, 그래서 젊을 때는 겁 없이 외국도 가

고 그랬죠. 그냥 하면 한다는 기본은 좀 있었구요, 그러다 보니 회사도 체계 같은 것보다는 그냥 하는 거였죠. 지금까지 이렇게 하면 얼마 남고 저러면 손해 보고 이런 것 없이 했어요. 그래도 회사는 잘 굴러가지요.

어쨌든 깨어있기 연습을 한다 하면 '내 몸과 마음에 소리가 관통되고, 내가 사라진다'는 정도만 해놓아도, 저 같은 경우지만, 자동으로 이 길을 가게 되지 않을까 해요. 그래서 감지 연습은 시간이 걸려도 넘어서면 좋을 거 같아요.

천 : 구체적으로 얘기하면, 어떤 사물이든지 간에, 작든 크든, 경계 짓고 경계 지은 다음에 사물에 대한 생각이 떠오르는 순간에는 주의를 다시 바꿔서 다른 사물로 옮겨가고….

초 : 그렇죠, 어떤 판단이 일어나면 무조건 옮기는 거죠.

천 : 이것을 꼬박 이틀을 하다가 그런 체험이 일어났는데… 이 길을 가고자 하는 사람들에게는 이것이 지루해도 반드시 이 과정은 가야 될 필수 코스다?

초 : 그것을 해놓으면 그다음부터는 스스로 간다는 거죠. 다른 경험들의 경우에는 보통 그것을 안 하면 내가 괴로울 때만 그것을 찾게 되는데 이것은 괴롭든 괴롭지 않든 그냥 그 의식이 너무나 깨끗하니까 자동으로 가게 되는 것이었어요.

천 : 경험상, 위치가 고정되어 있는 물건으로 할 때와 움직이는 사물, 그때 마트에 가서 랍스터라든지 게,形形色색의 사람들을 보고 했는데 그때 어떤 차이가 있던가요? 아니면 고정된 것만 해도 되던가요?

초 : 그건 차이가 없었던 것 같아요.

천 : 지금도 경계 짓고 지우는 작업을 합니까?



초 : 안 해요. 그 뒤로도 안 했고.

천 : 그런데 그때 같이 이 길을 갔던 사람 가운데서 화OO 님도 똑같이 했다가 당시에는 경험이 없어서 체험이 안 일어났어요. 그래서 마지막 헤어질 때 집에 가서 해보겠다고 하고 가서는 매일 아침에 한두 시간씩 새벽에 나가서 연습한 거예요. 그래서 결국 며칠 만엔가 딱 왔다고 해요. 그러니까 오로지 경계 짓고 이름과 생각을 떼는 것 자체가 체험이 일어나게 했고, 그때 다섯 명이 했는데 나머지 사람들은 지루해서 안 했어요. 그러면 이 과정은 지루해도, 하면 반드시 결과가 나온다는 건가요?

초 : 반드시 결과가 나오고 오랜 시간도 안 걸린다고 여겨집니다. 그런데 경험이 안 일어난 상태에서 멈추는 것은 안 좋은 것 같아요. 거기까지는 가주는 것이 필요한 것 같아요.

천 : 일어난다는 것은 무엇이 일어난다는 거죠?

초 : 내가 사라지는 체험이죠.

천 : 그러면 그런 체험을 했을 때 내가 사라졌다는 것은 어떻게 느낀 거예요?

초 : 그것은 말로 하자면, 우리가 일상적으로 몸이라든지 ‘나’ 라는 것에 꼭 붙잡혀 있잖아요. 그런데 그때는 나라는 것이 완전히 없다는 것을 확연히 알게 되더라고요. 왜냐하면, 그동안 나를 가지고 그렇게 살았기 때문에 그것이 없어진다는 것을 경험하게 되는 것이지요. 그렇게 나로 살았기 때문에 소리가 관통한다는 것, 아예 제 존재가 없어지는 것이 대비되는 경험으로 와 닿는 것이지요. 그런데도 의식은 있어요.

허 : 그렇게 살았다는 것이 무엇을 의미하지요?

초 : 우리가 보통 내 몸이라든지 다른 사람과 다른 몸과 마음의 경



계를 갖고 살잖아요, 생각도 그렇고. 그런데 그때는 그런 구별되는 경계가 없어지는 것을 확실히 느낄 수 있는 거예요. 의식은 맑은데….

천 : 그러면 그 경험이 통나무집에서 일어난 거예요? 아니면 통나무집에서 나와 혼자서 계속 그 작업을 하다가 일어난 건가요?

초 : 통나무집에서였죠. 대상을 사진 찍듯이 보게 된 후 놀라고 나서 2층에 가 두 시간 동안 앉아있을 때.

천 : 그럼 '내가 없어졌다' 는 것은 소리가 나를 뚫고 지나가는 것 같은 경험들…

초 : 그리고 내 눈도 안 깜빡거리고 가만히 있는 거죠. 그런데 의식은 알아요, 누가 들어오고, 이런 것도 알아요. 내가 안다는 것이 없어도 아는 거죠.

천 : 지금 얘기하는 것은, 그 경험이 일어날 때까지는 감지 연습을, 시간이 걸리더라도 꼭 했으면 좋겠다는 것인가요?

초 : 전 그렇게 권유하고 싶어요. 그것이 분명히 누구에게나 일어나리라고 여겨져요. 많이 걸려도 열흘이면 충분히 일어나지 않을까요? 아까 집중이라고 말씀하셨는데 집중을 좀 덜 하면 늦게 일어날 수도 있겠죠. 전화 받는 데 신경 쓰거나 하면 좀 늦을 수 있겠지만 어쨌든 그 연습은 하고 넘어가면 투명함으로 들어가기 쉽고, 그렇게 되면 굳이 뭘 해야 된다고 할 것도 없이 자기 스스로가 그 투명함 속으로 들어가게 되지 않을까…

허 : 감지연습은 주로 외부대상을 통해 하셨을 텐데 어떻게 내 육체라든지 생각이 투명하게 없어질 수가 있었던 거죠?

초 : 저도 원인은 잘 모르겠는데(감지를 파악하기 시작하면 내적인 느낌을 느낌으로 보게 되고, 그 내적인 느낌에 마음을 머물 수 있게 된다. 이때 가장 투명한 느낌인 투명한 '의식 자체' 에 머무르도록 유도하면, 그것도 의식에 의해 잡히므로 그



상태를 유지할 수 있게 되고, 그것이 '의식 있는' '나 없음'을 경험하게 해 준다 - 편 집자 주), 어떻게 보면 그러한 것들이, 결국에는 '나' 라는 것 자체도 생각으로 이뤄져 있으니, 물론 감정 부분도 있고 하겠지만, 그 생각들이 없는 곳에 머물 수 있게 해준 것이 아닌가 해요. 어쨌든 2박 3일간 어떤 생각도 안 하게 되고, 사물을 무심히 그냥 보는 연습을 지속했으니까...

허 : 집중해서 사물만 보는 연습을 하다 보니까...

초 : 그렇죠, 보통은 생각 때문에 틀이 잡혀 있는데 그것이 없어져 버려서 그러지 않았나 싶어요. 렌즈로 확대한 것처럼 탁탁 보이는 것도 그렇고 말이죠. 그 다음 2층에서 의식 상태를 확장해, 하늘로 천지 사방으로 퍼져, 애가 점점 벌어지니까 제 몸이 흩어져나가는 것 같은 느낌이 들고 마지막엔 없어진 거죠. 그러다보니 의식만 있고 몸은 텅 비어 버리게 되고, 텅 비어 있으니 소리는 자동으로 지나가겠죠. 그런 느낌들이에요.

허 : 그럼 통나무집에서 나오신 이후 일상에서는 집중하는 상태가 다시 없어졌을 텐데, 일상에서 여러 가지 신경을 쓰고 일도 하시고 하니, 그때는 어떠셨어요?

초 : 처음에는 렌즈로 보는 것처럼 많이 다가왔고, 그러다 보니 한 2개월 동안은 프레임이 많아졌다는 느낌이 있었어요. 쉽게 말하자면 찍힌 사진이 많은 거죠. 옛날 같으면 집에서 사무실 올 때 무엇을 봤냐고 물으면, '아, 앞에서 이런저런 대상들이 얼쩡거리고, 그래서 뽕뽕거리고...' 그것 밖에 없다고 말할 텐데...


허 : 아, 운전하실 때 앞에서 방해하는 것들...

초 : 예. 그런데 그 일이 있었던 후에는 집에서 나와 컵브를 들고 어떤 대상을 만나고... 등등 이런 프레임들이 많아진 거예요. 물론 그것

도 오래가지는 않았지만요.

천 : 그러니까 그때 정지화면이나 슬로비디오 같은 화면들이 기억에 남았다는 거죠?

초 : 그것은 정지화면 같은 거예요. 사물을 그때그때 많이 봤다는 거죠. 그러다가 어느 날 아침 등교하는 아이들이 온전하게 보여 눈물을 흘리게 되고, 그 후 온전한 지금 이 순간에 고요히 홀로 앉는 일이 많아지고, 앉다 보니 삶에 요란스런 일이 적어졌지요.

그래도 이런저런 일은 있고, 그러다 보면 그 방으로 들어가려고 했고, 그래도 들어가지지는 않았고, 의식은 계속 그 투명함에 보냈고, 운전을 하거나 할 때도 마찬가지였어요... 그러니까 한 번도 그것을 위해 앉거나 해본 적은 없지만, 어디 가거나 회의에 가거나 할 때 계속 그 의식이 있었죠. 그런 과정이었던 것 같아요.(다음 호에 계속) 

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