

근본경험

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



존재로서 이미 충만하다(1부)

| 자형 | 오인회 편집부 인터뷰 |

자형님은 어릴 때부터 성장에 관심이 많았고 한 번 사는 인생, 다 걸고 해볼 만한 최고의 가치는 무엇인가를 질문하다 20대에 들어서부터 본격적으로 마음공부를 시작했습니다. 그렇게 질문하며 찾은 답이었던 영혼의 성장과 완성을 위해 관련 단체에서 7년간 활동하다 작년에 정리하고 나와 새로운 시작을 준비하며 대학원 공부를 하던 중 미내사 뉴스레터에 백일학교 모집글을 보고 백일학교에 입학하게 되었습니다. 현재는 백일학교 졸업 후 미내사 함양수련원에서 '관성을 넘어가기' 과정을 보내고 있습니다. 백일학교 생활을 통한 통찰과 이후 삶의 변화에 대해서 들어보았습니다(편집자주).

자형(自炯)이란 이름의 의미 : 어디에도 의존하지 않는 자유, 스스로 존재하는 것은 본질뿐이다. 이렇게 스스로 존재하는 본질에 기반을 두고, 자신의 형형한 밝음과 현명함을 마음껏 밝히라. - 越因

편집부(이하 편) : 자형님은 처음 미내사클럽을 어떻게 알게 되었나요?

자형(이하 자) : 아버지가 미내사클럽에서 발간하는 잡지 <지금여기>를 구독하셨어요. 제가 초등학교 때부터요, 초창기 때부터 보셨던 것 같고, 창간호 버전이 집에 있어요. 저는 20대 초반부터 영적인 분야에 관심이 있어서 그쪽 공부를 계속 했어요. 그래서 학창시절에 지금여기 잡지를 종종 읽었어요, 집에 항상 있으니까. 그런데 그 내용이 흥미롭고 깊이가 있어서 인상적이었던 것 같아요. 그랬기 때문에 무의식 중에 관심이 계속 있었고 그러다 제작년에 생각이 나서 홈페이지에 들어가 보게 된 것 같아요. 그때 회원가입도 하고 뉴스

레터를 신청했구요. 그 시기부터 좀 더 가깝게 개인적으로 소식을 받아 봤습니다.

편 어렸을 때부터 아버지 때문에 알게 됐군요. 그러면 어렸을 때 아버지한테 영향을 많이 받았겠네요.

자 아버지께서 영성에 관심이 많으셨어요. 불교, 기독교 등 여러 곳을 다니며 공부하셨고 그 이후부터 기수련을 오래 하셨어요. 뇌교육, 뇌과학 쪽에 관심 많으시고요. 하지만 아버지 교육관이 '이게 좋으니까 이걸 꼭 해라'라는 주입식은 아니었어요. 그래서 특별히 그쪽 공부를 집중적으로 한 적은 없어요. 다만 관련 정보를 자연스럽게 접하면서 성장했죠. 초등학생 때 학교에서 가훈을 알아오라고 한 적이 있었어요. 그때 아버지께 가훈을 여쭙보니 '홍익인간 이화세계'라고 하시는 거예요. 주변 친구들 가훈을 들어보면 착하게 살자, 바르게 살자. 보통 이런 내용이었는데 그때 당시 왜 이렇게 별나고 유난스러운 가훈인지 속으로 좀 툭툭거렸던 기억이 나네요. 아무튼 그런 가풍이 있었다고도 볼 수 있을 것 같아요.

편 어렸을 때부터 아버지가 미내사클럽 회원이셨기 때문에 자연스럽게 <지금여기>를 접할 수 있었는데 20대에 들어서 관심이 부쩍 늘어났다는 건가요?

자 그렇다기보다는 그 전엔 잡지에 대해서 알고 있었지만 크게 관심은 없었어요. 집 책장에 꽂혀 있었던 수많은 영성서 중 하나였죠. 그런데 2, 3년 전에 문득 생각이 나서 홈페이지를 찾아보았고, 그것이 저에게는 첫 시작이었어요.



편 어떻게 2, 3년 전에 문득 생각이 나지요?

자 그 이유는 저도 몰라요. 물론 그 생각을 떠올리게 된 계기는 있었죠. 그 시기에 제가 속해 있었던 단체의 문제점과 해결방안에 대한 고민이 깊었거든요. 그래서 다른 단체들은 어떻게 활동하고 있나, 잘하고 있는 부분은 무엇이고 어려움은 어떻게 극복해나가는지가 궁금했어요. 그래서 비슷한 단체들을 알아보다가 미내사클럽이 떠올랐어요.

편 자형님이 일하던 단체도 이런 정신세계와 관련된 단체였나요?

자 네, 고등학교 졸업 이후 바로 사회생활을 시작했는데 사회생활 시작했던 20대 초반부터 인간이 추구할 수 있는 최고의 가치를 찾았어요. 외향적이고 적극적인 성격이라 뭐든지 하면 곧잘 했지만 어떤 분야에서 대가를 이루고 싶은 마음은 없었어요. 의미 없게 느껴졌달까요. 그보단 성장에 관심이 많았죠. 구체적으로 어떻게 성장해야 할지는 몰랐지만 큰 방향은 성장이었어요. 본격적으로 탐구를 시작하게 되면서 제가 내린 결론은 인간은 육체로만 정의내릴 수 있는 존재가 아니라 그 이상이라는 것이었어요. 인간은 영적인 존재고 영혼의 성장과 완성을 위해서 지구에 왔다는 것이었죠. 제가 속해 있던 단체는 그러한 고민과 성찰 중에 만난 곳이었고 20대의 대부분을 그곳에서 보냈다고 볼 수 있어요.

편 백일학교에 참여하시게 된 동기나 계기는 무엇인가요?

자 2, 3년 전에 미내사 홈페이지에 가입했고 그 이후에 제 이메일로 뉴스레터가 매주 왔어요. 거의 확인하지 않고 있었는데 우연히 작년 6월에 이메일을 확인하다 미내사 뉴스레터를 클릭했어요. 맨 상단에

백일학교 모집 글이 있더라구요. 사실 저는 미내사클럽이 <지금여기>라는 잡지를 발간하는 단체라는 것 외에 제대로 아는 것은 없었어요. 그런데 백일학교 모집글을 읽다 보니 강한 끌림을 느꼈어요. 일정을 보니까 입소일이 바로 다음주더라구요. 당시 대학원을 다니고 있는 중이었고 생활적으로도 정리가 필요했던 터라 백일학교에 들어가는 건 현실적으로 어렵게 느껴졌어요. 그래서 좋은 곳 같지만 가기는 어렵겠구나 하고 마음을 접었어요. 그렇게 하루가 지났고 다음날 대학원 수업 준비를 하는데 다시 백일학교가 생각나는 거예요. 그래서 학교를 안 가고 백일학교 모집글을 한 번 더 읽어보면서 백일학교에 들어가는 것에 대해서 진지하게 생각했어요. 그렇게 몇 시간을 고민하다 신청서를 넣기로 결정했어요. 그렇게 결정하게 된 가장 큰 동기는 그 시기였어요. 그때 제가 오랫동안 근무했던 곳을 퇴직하고 새로운 시작을 준비하는 중이었거든요. 새롭게 무언가를 시작하기 전에 저 자신에게 그 동안의 삶을 돌아보고 앞으로를 계획할 시간과 공간이 필요했어요. 백일학교는 그렇게 하기에 적합한 곳으로 여겨졌고요. 그렇게 결정하고 신청서를 넣었고 다음 날 연락이 왔어요. 그렇게 해서 백일학교와의 인연이 시작되었죠.

편 그동안 오랫동안 공부를 했다고 했는데, 어떤 공부를 한 건가요?
 자 인간이 추구할 수 있는 최고의 가치를 찾다가 발견한 것이 영적 성장과 완성이었고 그렇게 하기 위한 방법으로 개인 수행과 더불어 비전이라고 하는 것을 위해 일을 했어요. 개인 수행으로는 명상, 절수련, 진동 수련, 호흡을 했고 제 개인적인 기준(에고)을 바라보고 내려놓는 연습을 했어요. 그렇게 3년 정도 하니 인간관계에서 오는 갈등이나 부딪힘이 더 이상 세계 문제가 되지 않았어요. 그 이후로



비전이라고 하는 것에 더 온전히 몰입하게 되었죠. 비전이라고 하는 것의 핵심은 무슨 일을 하든 사람들의 본성을 밝히고 깨달음을 전한다는 것이었어요.

편 그러면 그 단체에서 계속 공부할 수 있지 않았나요?

자 말하자면 긴데, 짧게 정리하자면 그 당시에 어떤 흐름에 의해서 그 곳을 정리하고 나왔어요. 제 삶을 관통하는 강한 흐름이 있었다고 할까요. 그때는 몰랐지만 그 흐름의 실체를 백일학교에서 공부하면서 발견했어요.

음, 영적 완성을 위한 마음공부 첫 시작부터 쭉 저의 중심이었던 기준은 온전한 사랑, 명백한 진리, 조건 없는 진실함이었어요. 그 건 제 인생의 방향을 이끌었던 큰 주제이기도 했었고요. 그 기준들을 중심으로 공부가 흘러갔고 시기에 맞게 마무리되었어요. 개인적이고 민감한 내용들이라 이 정도로만 말씀드릴 수 있을 것 같네요.

편: 그이후로 미내사클럽을 새롭게 접하면서 백일학교 과정에 참여하게 되었다는 거군요. 백일학교에서는 어떤 생활을 하였고 거기서 무엇을 배웠는지 말씀해주세요.

자 백일학교 생활을 느낌으로 표현한다면 온전함, 충만함이라고 할 수 있을 것 같아요. 백일학교에 온 첫날 저에게 가장 강하게 다가온 느낌은 존재로서 충분하다는 충만감이었어요. 조건 없는 충만함이라고 해야 할까요. 그런 느낌 속에서 저의 주제들을 품고 탐구하고, 안내받고 함께 나누는 시간들이었어요.

편 기억에 남는 일이나 체험이 있으면 이야기해주세요.

자 이곳에서의 생활을 이야기하자면 첫 번째로 감지에 대해서 배웠어요. 간단히 설명 드리자면 감지란 이름과 생각 없이 외, 내부의 느낌을 느끼는 건데요. 100일간 감지 연습을 하면서 기본적으로 ‘느낌에 깨어있는’ 생활을 했어요. 그 과정 속에서 ‘나’라는 것이 일어나는 현상이라는 것을 발견했고 그것과 관련된 다양한 경험들이 있었습시다.

편 백일학교에서 삶 자체, 충만한 삶에 대한 느낌이 컸다고 했는데 존재로서의 충만이라는 이야기를 모르는 사람이 들으면 생소할 것 같아요, 존재로서의 충만함이라는 것이 무슨 의미인지 구체적으로 설명해주시죠.

자 설명하기가 좀 어렵긴 하지만 그래도 그 느낌을 말해보자면, 백일학교의 생활과 그렇지 않은 일반적인 삶의 양식이 대비되었기 때문에 확연히 느껴졌다고 할 수 있을 것 같아요. 일반적인 삶의 양식에서는 끊임없이 무언가를 해야 하죠, 효과적이고 효율적으로 가치를 창조해야 한다고나 할까요. 무언가를 함으로써 인정받고 생활을 유지할 수가 있잖아요. 그런데 이곳에서는 그게 아니었어요. 그냥 충분한 거예요. 충만하고, 그걸 백일학교 입학한 첫날, 백일학교 식구들과 아침 산책을 하면서 느꼈어요. 존재로서 충분하구나, 가슴 깊은 곳에서 감사함이 올라왔어요. 감사함을 가득 담아 주체일기를 작성했던 기억이 나네요.

편 이후에도 그런 느낌이 계속되었나요? 백일학교에 있다 보면 해야 될 일도 있을 거고 일정한 역할을 해야 됐을 텐데 그럼 사실 사회생활에서 하는 것과 비슷한 측면이 있잖아요. 그럴 때도 존재의 충만



함이 유지되었나요?

자 무언가 일을 한다는 측면은 비슷할 수 있는데 이게 좀 달라요. 백일학교에서 배우는 핵심 중의 하나가 이유 없는 정성이거든요. 이유 없이 그냥 하는 것을 배우는 거예요. 아무 이유 없이 정성을 들일 줄 알아야 이유 없이 내려놓을 수도 있다는 것인데요. 이 원리를 처음 접했을 때 사실 좀 놀랐어요. 이유 없이 어떻게 그냥 하나, 그렇게 하면 대충, 책임감 없이 하는 것은 아닌가. 그런 생각이 들었거든요. 그런데 백일학교 생활하면서 이 주제가 제 삶에 고스란히 스며들었어요. 이것을 가장 선명하게 체험한 순간은 잡초를 뽑으면서였어요. 보리수관 앞에 잔디가 있는데 이곳의 잡초가 매일 뽑아줘야 할 정도로 무수히, 빠르게 자라요.

어느 여름날 뜨거운 태양 아래 잡초를 뽑고 있는데 그날 주제가 ‘실시간으로 느낌에 깨어있기’였어요. 잡초를 열심히 뽑고 있는데 순간 저의 관성이 강하게 느껴졌어요. ‘빨리 뽑고 다음 일을 하자’라는 것이 내면의 흐름이었는데 그 흐름은 ‘잔디 뽑는 일은 생산적이지 않고 가치가 없다’라는 내면의 기준으로부터 시작되었다는 것을 발견한 것이었죠. 그것을 발견한 후 그 즉시 다른 종류의 일들이 떠오르면서 가치 있는 일, 가치 없는 일이라는 것이 따로 있는지, 아니면 가치라는 것이 실제하는지를 스스로에게 물어봤어요. 그러니까 그런 것이 없는 거예요. 순전히 그런 믿음과 생각, 기준들에 사로잡혀서 스스로를 상황에 쫓기게 하고 매순간 온전히 존재할 수 없게 했다는 것을 알게 된 것이었죠. 그것을 알아차리고 나니까 이유 없이 그 순간에 온전히 몰입하게 되었어요.

그것을 발견하기 전에는 10분 단위로 시계를 보면서 이게 언제 끝나나 지루해했는데 이유 없는 정성을 들이며 몰입하니 어찌나 시간

이 빨리 가던지. 순간의 달콤함을 그때 체험했어요. 이유 없는 정성이 생활 깊숙이 스며들어 있기 때문에 제가 백일학교에 들어온 첫날, 존재로서의 충만함을 느끼지 않았나 생각해요. 이유 없는 거죠. 어떤 일이든. 무엇을 하든. 그래서 대충, 의미 없이 할 것 같지만 그렇지 않아요. 도리어 아주 진하게 순간에 존재하죠.

편 백일학교를 떠나서 다른 곳에 있더라도 그 충만감이 계속될 것 같나요?

자 네, 원리를 터득했다고 할까요. 그런 원리가 생활 깊숙이 뿌리내리기 때문에 어느 곳이든지 환경이 문제가 아니라고 생각해요. 모든 느낌, 감정은 제 마음의 믿음과 기준에서 일어나는 것이니까요. 물론 상황이 더 불편하고 힘들 수는 있겠죠. 하지만 그것 또한 마음을 살펴 볼 수 있는 좋은 환경이 된다고 생각합니다.

편 그래서 어떤 일을 하더라도 또 어떤 장소에 있더라도 마음의 충만감은 깨지지 않을 것 같다는 건가요?

자 네, 저는 백일학교에 들어오기 전에도 삶에서 일이나 관계에서 비롯되는 갈등이나 감정적인 문제들은 없었어요. 물론 부딪힘은 있었지만 그게 문제가 되지 않았어요. 그게 모두 제 에고적인 기준에서 비롯되었다는 것을 알았거든요. 그렇게 내면의 기준들을 살펴보고 내려놓는 훈련을 했었어요. 예를 들어 어떤 사람과 이야기를 하다가 안 좋은 감정이 올라왔다고 해요. 그러면 그 감정의 뿌리에 있는 기준을 보는 거예요. 단순히 옳고 그르다를 판단하는 것이 아니라 아주 깊이 박혀 있는 기준들을 보는 거죠. 이때 이 작업은 스스로에게 아주 진실해야 해요. 그래야지 표면적인 기준과 이유들이 아



닌, 숨기고 싶은 어찌면 부끄럽고 못한 모습의 기준들을 직시할 수 있었어요. 또한 이렇게 직시할 수 있는 중심 원리는 어떤 예고라도 그것이 본질이 아니라는 것을 아는 거예요. 저는 그것이 분명했기 때문에 어떤 기준이든지 바라볼 수 있었고 정말 핵심적인 기준을 바라봤을 땐 그것이 그냥 힘없이 사라짐을 체험했어요. 그 실체를 모르는 상태에서 본능적으로 스스로를 방어하고 보호하기 위한 행위들이 멈췄던 거죠.

그러나 이때에는 어떤 한계가 있었어요. 그 예고를 바라보는, 그래서 그것을 통해 성장하고자 하는 주체는 존재했다는 거예요. 바로 그 사실을 백일학교에 와서 알게 되었는데요, 그 당시는 그런 것이 있다는 것도 몰랐어요. 무엇이든 수단이라고 생각했었죠. 하지만 그것 또한 믿음이었다는 것을 여기에 와서 발견한 거예요.

편 그러면 그 전에도 자기의 기준을 보는 연습을 했다는 이야기죠?
자 네. 그 전에 있었던 곳에서도 원리가 있었어요. 원리, 수행, 생활 공부라는 3대 원리가 있었는데 원리를 통해 바른 기준을 세우고 수행을 통해 본성을 밝히고 생활을 통해 업을(우리식으로는 관성) 닦는 식이었죠.

그런데 제가 했던 방식의 원리는 아니었어요. 경전에 나오는 것 같은 큰 흐름의 원리들이 있었지만 마음을 세밀하게 들여다보고 분석하는 방법은 아니었어요. 전 동서양 관계없이 영성관련 책들을 읽고 생활에 적용해보고 가까운 도반들과 나누는 식으로 저만의 방식으로 내면 탐구를 해왔어요.

편 깨어있기 강좌에도 참여한 것으로 알고 있는데 어떻게 참여하게 되

있나요? 그리고 깨어있기 강좌를 통해서 어떤 것을 알게 되었나요?
자 깨어있기는 백일학교 생활 중에 참여했어요. 백일학교 중에는 기초 심화 두 번씩 참여했고 졸업 이후에 함양에서 생활하면서도 강좌가 있을 때마다 꾸준히 참여하고 있어요. 백일학교 생활이 주제를 품고 감지와 느낌에 깨어있는 것이지만 2박 3일 깨어있기 강좌에 참여할 때에는 더 집중적으로 감지와 믿음, 기준에 대해서 섬세하게 탐구하는 시간을 가질 수 있어서 좋아요.

편 백일학교나 깨어있기 강좌에서 공통적으로 다뤄지는 중요한 주제가 감지라고 할 수 있는데 감지가 무엇인지 설명해주세요.

자 네, 감지는요, 예를 들어 외부대상에 대한 감지는 (컵을 들며) 컵을 봤을 때 대상에 경계를 그리고 이름과 생각을 지우고 질감과 시각적인 자극에 초점을 맞춰서 느끼는 거예요.

‘이건 컵이야’, ‘이것은 내가 아끼는 거야’ 등의 이름이나 생각에 주의제로 하는 거죠. 그러면 대상을 있는 그대로 가깝게 느낄 수 있어요. 그리고 그것이 깊어지면 어느 순간 알아차림이 일어나요. 원래부터 그런 것이 있는 게 아니고, 보고 느끼는 것들이 모두 대상 그 자체가 아니라 내 마음에 ‘무엇이다’라는 개념과 믿음이 있을 뿐이었다는 것을 알게 되는 거죠.

편 그런 감지를 파악할 수 있는 좋은 방법이 있다면 소개해 주시죠.

자 음.. 많이 하는 것? (웃음) 이곳 함양수련원에서 생활하면서 깨어있기 강좌 등을 통해 여러 사람들을 만났는데요. 그분들이 탐구하면서 발생하는 장애 중에 하나가 ‘감지가 잘 안된다’, ‘감지는 어려워’, ‘감지가 분명하지 않다’는 생각이라는 것을 봤어요. 물론 생소한 개



넘이고 늘 생각만을 사용하다가 느낌 차원으로 들어가려니 어려울
순 있어요. 저도 그랬고요. 하지만 잘 할 수 있는 방법이 있다고 한
다면 그냥 하는 거라고 말씀드리고 싶어요.

하다가 생각이 올라오면 올라왔다는 것을 알아채고 그냥 또 다시
감지 연습을 하는 거죠. 그렇게 하다보면 어느 순간 이게 감지구나
라는 느낌이 오는 것 같아요.

그리고 그 감지의 깊이도 계속 깊어지는 것 같아요. 감지 연습 방
법은 깨어있기 책에도 나와 있고 깨어있기 강좌에 참석하면 마르고
닿도록 이야기해주잖아요. 대상에 경계를 그리고 이름과 생각 없이
바라보는 것. 그것을 생각이 아니라 느낌으로 느끼는 것은 될 때까
지 꾸준한 훈련이 필요하다고 생각해요.

편 감지연습을 할 때 안내자가 시키는 대로 따라서 하는 게 제일 좋을
것 같다?

자 네, 그게 기본인 것 같아요. 그랬을 때 질문도 생기고 그 다음 단계
로 진행될 수 있는 것인데, 연습을 시작하면서부터 된다거나 안된
다는 등의 생각에 빠지는 것은 또 그것에 먹이를 주고 있는 격이니
까요. 그냥, 주의 집중해서 꾸준히. 이것이 방법이라면 방법입니다.

편 그렇게 연습을 통해서 파악을 하셨는데 결국엔 감지라는 것은 무엇
인가요?

자 핵심적으로 이야기를 하자면 자기 마음의 상이라고 말할 수 있겠
지요.

편 연습과정에서 통찰이 왔다거나 새롭게 발견된 것이 있었을 것 같은

데 감지와 관련된 경험들이 있으면 이야기해주시죠.

자 네. 그런 발견들은 주의를 의식적으로 많이 보내고 있을 때 더 분명하게 느껴지더라고요. 감지를 발견한다는 것은 사실 그냥 하고 있고 무의식적으로 일어나는 작용인데 의식화해서 그것을 느끼는 한 단계잖아요.

개인적으로 감지가 선명하게 일어났던 순간의 경험을 하나 말씀드리자면, 백일학교에서 계속 느낌이 일어나는 것에 주의를 두고 생활을 했었어요. 그러던 어느 날 아침에 잠에서 눈을 뜨는 것과 동시에 시각적인 이미지가 잡히면서 저라는 주체와 외부환경이라는 대상이 일어나는 것을 느꼈어요. 매우 빠른 흐름이어서 평소에는 의식하지 못했는데 느낌들에 깨어있는 생활이 지속되다보니 그런 의식작용들이 아주 섬세하게 느껴졌던 것 같아요. 처음 이미지가 잡혔을 때는 그것이 무엇인지 의식하지 못했는데 곧 그 느낌을 느끼고 있는 것이 '나'이고, 보여지는 이미지들은 천장이나 서랍장 등의 '대상'으로 분별되었어요.

그리고 어느 날은 잠시 잠들었다 깬 때였는데 몸에 느낌이 없었다가 의식이 일어나면서 동시에 몸의 느낌도 일어나는 것을 체험했어요. 깜깜한 방에 스위치를 누르면 불이 켜지듯이 몸이라는 경계를 방이라고 치면 그 방에 의식이라는 불이 들어와서 그것이 실제로서 인식되고, 또 그 몸을 경계로 주체와 대상이 분별되는 거죠. 그렇게 주체와 대상이 동시에 일어나는 선명한 경험들을 백일학교 생활 중에 종종 했어요.

편 그러한 감지에 대한 공부 또는 개인적인 체험이나 학습을 통해서 감지라는 것이 정말 경험의 흔적이 저장되어 있다가 대상과 함께 나타



나서 의식을 좀더 풍요롭게 하고 다채롭게 한다는 것을 체험하신 거
네요.

자 네, 일어난 현상들이 대상 자체가 아니라 제가 그동안 경험했던 기
역들과 정보들의 합이라는 것이 그런 체험들을 통해 분명해졌던 것
같아요.

편 감각 상태와 생각은 감지와 어떤 관계가 있으며 그 셋의 차이를 구
별할 수 있는지요? 예를 들어서 설명해 주시죠.

자 감지는 이름과 생각을 없애고 질감과 촉감, 느낌에 집중해서 느끼는
것이라고 보는데요, 감지는 기존의 경험과 기억들을 토대로 인식되
는 것이기 때문에 익숙한 느낌이 있어요. 그런데 감각으로 보면 그
런 느낌이 사라지고 이것이 독립되어서 느껴지지 않아요. 예를 들
면 제가 지금 테이블에 컵을 보고 있어요. 감지로 보면 컵에 경계를
그리고, 이 물체가 독립적으로 선명하게 느껴져요.

하지만 감각으로 느꼈을 때 눈앞에 보여지는 것들이 경계 없이 전
체적으로 느껴지고 시각적인 자극들로만 느껴져요. 구별은 있어요.
빛의 다름이랄까. 하지만 이것이고 저것이다 라는 생각의 기준이나
없이 존재하지 않아요.

편 그것을 감각이라 할 수 있고, 안다는 느낌, 여러 가지 촉감이나 질
감, 형태감 같은 것들은 감지라 할 수 있다는 것이군요. 이름과 생
각은 어떤 건가요?

자 이 컵을 감지로 보면 매끈하다, 둥글다 등의 느낌적인 측면으로 볼
수 있어요. 그런데 생각으로 가면 이것 자체가 아닌 이것과 관계된
정보들이 일어나요. 생각으로 보면 이것을 내가 작년에 어디서 구

입했는데, 얼마짜린데 이런 생각들이 올라오죠. 컵 안에 색의 다름 들을 감지로는 색의 느낌으로 보지만, 생각으로 보면 ‘커피를 많이 마셔서 그런지 얼룩이 졌구나’라고 진행되죠. 이름과 생각은 그 자체가 아니라 어떤 스토리, 개념에 의존하고 있는 거예요.

편 네, 그러면 이번에는 주의와 믿음에 대해서 설명해주시죠.

자 저는 깨어있기 강좌에 참여하면서 주의는 의식이라고 느꼈어요. 의식이 어디로, 어떻게, 얼마나 향하느냐에 따라서 느낌의 형태나 강도가 변하는 거죠. 그래서 ‘주의란 의식의 이동이다’라고 설명할 수 있을 것 같아요.

그리고 믿음이라는 것을 저는 두 가지로 나눠서 설명할 수 있을 것 같은데요. 첫 번째 분류로는 ‘나는 이렇게 생각해, 이것은 중요해’라고 하는 생각의 측면에서의 신념과 같은 믿음이 있는가 하면 두 번째 분류로 생각되는 믿음은 의식의 베이스로 깔려서 당연한 진실이라고 알고 있는 믿음이 있는 것 같아요. 생각이라고 생각하지도 못하는 당연한 믿음이랄까요. 무의식적인 차원의 믿음이에요. 예를 들면 나는 존재한다라는 식의 믿음이 있을 수 있겠네요.

편 의식적인 믿음이 있을 수 있고 무의식적인 믿음도 있을 수 있다는 거네요. 이런 주의와 믿음에 대해서는 명확히 파악이 되시는지요?

자 네, 오히려 감지와 감각 같은 생소한 개념보다 주의와 믿음을 살펴보는 것이 비교적 쉬웠어요. 전에 그런 부분을 깊게 살펴보고 연습을 해서 그런 것 같기도 하구요.

예를 들어 주의 연습을 하면서는요, 제가 가지고 있는 믿음에 주의를 강하게 쬐보기도 하고 제로로 해보기도 하면서 이 모든 믿음들



이 느낌일 뿐이구나를 더 분명하게 알 수 있었던 것 같아요.

편 탐구한 내용 중에 구체적으로 소개해 줄 만한 것이 있으면 이야기해 주시죠.

자 네, 믿음이라는 것을 살펴본다면요. 예를 들어 ‘내가 뭔가 중요해’, ‘어떤 사람이 좋아, 싫어’, ‘어떤 일을 하고 싶어, 하기 싫어’ 등의 내면의 방향성이 있잖아요. 그런 것들에 주의가 강하게 가면 강하게 느껴지고, 주의를 빼면 중요하게 느껴지지 않는다는 차이가 있는데 그런 것에 대해서 살펴봤어요.

하나의 예를 들자면 제 마음의 흐름 중에 ‘나는 어떤 일을 하고 싶어’라는 방향을 가진 흐름에 주의를 주고 살펴봤어요. 그 흐름에 대한 첫 번째 질문으로 ‘하고 싶어 하는 그런 종류의 일이 있는가’라는 질문을 했고요, 그 다음으로 그것을 하고 싶은 마음에 주의를 강하게 줘보기도 하고 제로로 해보기도 했어요. 그리고 전체적으로 그런 게 정말 있는가라는 질문과 그렇게 하고자 하는 ‘나’라는 것이 실제 하는가 라는 질문들을 하다보면 그 모든 것이 믿음이라는 것이 분명해지더라고요. 느낌이라는 것, 일어났다 사라지는 것이라는 것을 그런 몇 가지 질문과 실험들을 통해 분명하게 알 수 있었어요. 이따금 어떤 감정과 믿음들이 강하게 느껴지면 그 믿음을 의식화 해요. 그럴수록 더 분명해지죠. ‘믿음 하나 있을 뿐이구나’라는 것어요.

편 그런 작업들은 백일학교 오기 전에도 공부하면서 살펴봤던 부분 아닌가요?

자 네. 그 전에도 마음의 기준들을 살펴보는 것들을 했었죠. 그런 측면

에서는 저도 처음에 백일학교 생활하면서 ‘내가 전에 공부했던 것과 뭐가 다르지?’라는 질문도 있었어요. 하지만 탐구가 깊어질수록 분명한 차이가 느껴지더라고요.

본질적인 차이는 이런 것이었어요. 전에 탐구했던 방식은 그런 것이 다 기준이라는 것을 알긴 했지만 그 기준이 어떤 형태로든 분명히 존재했어요. 옳고 그름, 선과 악이 절대적이라는 믿음은 없었고 그래서 다 기준이라는 것을 알았기 때문에 그 기준들로부터는 자유로웠지만 어찌되었든 그 기준들이 ‘존재’했어요. ‘실제’했던 거죠.

그런데 감지와 감각을 알게 되고 살펴보면서 그런 것들도 ‘현상’이라는 것, 그런 것이 실제 있는 것이 아니라는 것을 알게 되었어요.

한마디로 그런 기준이라는 것도 현상이라는 것이죠. 본질적인 부분에서의 차이는 그런 모든 분별, 기준들을 기준이라고 인식하고 있는 이 주체가 현상이라는 것을 안 것이었어요. 영적 성장과 완성을 이루는 실체가 없다는 것을 알게 된 거예요. 현상계에서 육체가 존재하고 다른 차원에서는 영혼이라는 것이 존재할 수 있겠지만 그것도 하나의 현상일 뿐이고 근원이 아니라는 것이죠. 다 스토리라는 것. 이것의 발견은 저에게 가장 큰 충격이었어요.

항상 성장하고 완성해야 할 무언가가 있다고 믿어왔고 그 무엇이 분명하지 않은 상태에서 노력해왔는데 그것이 현상이고 믿음이었던 것을 발견했으니.. 그래서 한동안은 좀 많이 혼란스러웠어요. 그리고 그제서야 다른 깨어난 사람들이 한 이야기가 어떤 의미인지 알겠더라고요. 영적 완성이라는 것은 개념이라는 것, 어떤 것을 추구하는 것 자체가 근원과 멀어지게 한다라는 것, 모든 현상이 의식의 작용이라는 것어요. 모든 사람들이 다 각자의 믿음의 세상 속에서 살고 있구나. 이런 것들이 깊게 와 닿았어요.



영적 성장과 완성을 이루는 실체가
없다는 것을 알게 된 거예요.
그것도 하나의 현상일 뿐, 근원이 아니라는 것이죠.

지금은 어떤 특별한 상태, 더 나은 나, 성장이라고 하는 것을 추구하지 않아요. 그 모든 것들이 현상이고 믿음임이 분명하기 때문이죠.

이것이 그 전에 공부했던 것과 백일학교에서 공부한 것의 본질적인 차이라고 할 수 있을 것 같네요.

편 인격을 완성하고 영적인 성장을 이루려고 하는 주체로서의 나, 주체, 그것을 살펴보게 된 계기는 어떤 것이었죠?

자 그 경험은 예기치 못한 때에 갑작스럽게 찾아왔어요. 사실 주체 탐구는 가장 마지막에 하는 것이라 들었고 그때가 백일학교 중반쯤 되었을 때였어서 한창 감지와 믿음을 살펴보는 것을 열심히 하고 있을 때였어요. 깨어있기 기초를 두 번째 참여했을 때였고, 그때 주체는 감지를 더 깊게 체험하는 것이었어요.

그래서 계속 집중해서 과정에 참여했는데 느낌은 점점 더 섬세해지는 것 같은데 뭔가 알듯 말듯 한 거예요. 아주 집중된 상태였고 알듯 말듯한 느낌 때문에 답답한 느낌이 올라올 정도로 몰입되어 있었어요. 그런 상태였는데 그날 마지막 연습으로 안내에 따라 침묵의 바탕으로 들어가게 됐어요. 침묵의 바탕이라고 하는 것은 어떤 의도도 없는 고요의 상태로 들어간 것인데요, 그때 무한으로 느껴지는 공간에서 느낌과 생각, 이미지들이 끊임없이 흘러가는 것을 보았어요. 돌아보면 깊은 내부의식으로 들어갔던 것 같아요. 안내자

의 멘트가 들렸지만 어떤 독립된 의미로 들리지 않고 연결된 소리로 들렸고 그 침묵의 바탕 속에서 30분 정도를 머물렀으니까요.

그러다 다시 안내에 따라 외부의식으로 나왔는데 그와 동시에 특올라온 생각이 어, 분명 내가 탐구를 강하게 하고 있었는데? 그 탐구를 하고 있었던 나라는 느낌, 그것이 나라는 강력한 믿음이 있었는데? 그게 분명 '나'였는데? 그 강한 흐름, 주체가 전혀 느껴지지 않더라는 거죠. 그게 뭐랄까 충격이라고 해야 하나. 아무튼 그 대비가 강하게 왔어요. 멍하기도 하고. 어이없기도 하고. 정리하자면 나라고 하는 것도 느낌이었구나. 끊임없이 대상과 만나 변화하는 현상이었구나. 그런 게 왔던 것 같아요. 왜냐면 '탐구하는 나'는 지금까지 살면서 가장 강한 주체였고 믿음이었거든요.

그런데 그것마저도 있다가 없다가 할 수 있는 느낌이라는 것을 알게 된 거죠. 느낌에 민감해진 상태였기 때문에 그게 더 분명하게 와 닿았던 것 같아요. 너무나도 빠른 속도로 이 느낌들이 일어나기 때문에 나라고 느끼는 것이지 사실 그건 다 다른 기준들과 믿음들의 연속이었던 거예요. 그게 굉장히 미묘하고 연속적이기 때문에 그것을 나라고 느끼고 주체가 실제한다는 믿음이 있었다는 것을 알게 되었어요.

편 그렇게 성장하려는 것에 주의가 많이 가고 거기에 중요성을 부여한 것은 왜였을까요?

자 어렸을 때부터 성장에 관심이 많았어요. 그때 몰랐는데 돌아보니 그렇더라고요. 기억나는 순간들은 중학교 때 빈 교실에서 혼자 어느 스님의 에세이를 읽는데 마음에 울림이 있어서 한동안 그 느낌을 느껴본 기억, 그 내용은 자세히 기억은 안 나지만 굉장히 진솔하게 자



신을 살펴보고 고백하는 내용이었어요. 또 일기를 잘 쓰는 편이었는데 일기 내용에도 뭔가 성장해야 한다, 발전해야 한다. 이런 내용의 글들이 많았어요. 그것은 세상적으로 이야기하는 성공의 느낌이 아니었어요. 그것보다 막연하지만 개인적으로는 느낌이 있었던 어떤 성장이었는데 그건 관계를 통한 성장이기도 했고 인격적인 성장이기도 했던 것 같아요. 그런 방향의 추구가 고등학교를 졸업하고 독립하면서부터 본격적으로 시작됐다고 할 수 있을 것 같아요. 고등학교 때 좌우명이 ‘절대적인 것은 없다’였거든요. 마음의 그 흐름 때문이었는지 세상적으로 무언가를 이루는 것에는 흥미가 없었어요. 그 즈음 제 내면에서 가장 큰 질문이 ‘한 번 사는 인생 다 걸고 해볼 만한 것은 무엇일까’였고 그렇게 영원불멸한 진실, 진리를 향한 탐구가 시작됐어요. 그렇게 다양한 책들을 접하며 공부하다 마침내 영적 성장과 완성이라는 결론에 다다르게 됐죠. 스토리는 그렇게 진행된 거였어요. (다음 호에 계속) 

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