

# 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(2부)

| 자형 | 오인회 편집부 인터뷰 |

자형님은 어렸을 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 관성학교 과정을 보내고 있습니다. 백일학교 생활을 통한 통찰과 이후 삶의 변화에 대해서 들어보았습니다(편집자주).

편집부(이하 편) 주의를 믿음에 잘 파악했으니 평소에 자신이 갖고 있는 신념은 잘 파악이 되겠네요?

자형(이하 자) 특별히 신념이라고까지 할 건 없는 것 같아요. 다만 생활하면서 모든 생각들이 올라오는 것이 느껴져요. 예를 들어 어떤 사람과 이야기하다보면 자동적으로 올라오는 반응들을 통해 저의 기준과 믿음들이 느껴지는 거죠. 그러면 그냥 알아채는 거예요. 아, 내가 이런 상황에서 이런 기준과 믿음들을 갖고 있구나, 하면서요. 하지만 이제는 그 알아차림에 어떤 방향이 있지는 않아요. 처음에는 어떤 반응이 올라왔을 때 스스로 생각하기에 부정적인 느낌의 것이면 바꾸거나 없애보려는 흐름이 있었거든요. 그런데 스스로 더 살펴보고 탐구를 하다보니 무언가를 바꾸려는 흐름 자체가 오히려

그것의 존재를 인정하는 것이더라고요. 그것 또한 그저 믿음일 뿐인데 말이죠. 어떻게 하려는 의도 자체가 그것을 더 강하게 만들어 준다는 것을 알게 됐어요. 그 후부터 어떤 흐름이든 알아차림만을 하고 있어요. 그렇게 생활하다보면 큰 흐름들이 느껴지기도 하고 자연스럽게 그 흐름들과 함께 흘러가고 있는 것 같아요.

편 그런 믿음을 파악하는 것이 일상의 삶에 어떤 의미가 있는가요? 관련 경험이 있으면 말씀해주시죠.

자 네, 백일학교 오기 전에는 영적 완성, 인간 완성이 가장 큰 기준이고 최고의 기준이었기 때문에 그것과 맞지 않는 것은 무시했던 것 같아요. 주의가 가지 않았죠. 예를 들면 가족이나 친구들과 이야기를 하다가 그 기준과 맞지 않는 상황이나 이야기를 들으면 때때로 좀 강하게 표현하기도 했던 것 같아요. ‘그만해라, 정신차려’ 같은 말들로요. 쓸데없고 답답하게 느껴졌거든요. 왜 저런 대상과 주제에 에너지를 소비할까. 왜 스스로에게 진실하지 못할까, 이런 기준들이었죠.

그런데 제가 가지고 있는 기준들, 믿음들을 예외 없이 다 살펴보고 그것마저도 믿음일 뿐이라는 것이 분명해지고 나니, 그런 기준들로 상대를 판단해서 정리를 하지 않게 됐어요. 이제는 상대와 어떤 이야기를 할 때 그 순간의 이야기에 집중해요. 저 사람이 과거에 어땠고, 지금 어떤 것을 몰라서 저런 생각과 행동들을 하고 있고... 이런 생각들이 아니라 지금 상대방이 하는 이야기와 그 내용에 담긴 상황에 주의를 쏟는 거죠. 그렇게 이야기를 듣다보면 전에는 못 느꼈던 상대방의 기준과 주의의 섬세한 결들을 느끼게 돼요. 그러다 보면 저에게도 새로운, 그 상황에 맞는 반응들이 나오게 되더라고



요. 일상의 관계적인 측면으로 본다면 교류와 대화의 폭이 넓어지고 열려있다는 느낌이 들어요.

편 그 전에 기준으로 본다면 ‘인간으로 태어나서는 영적완성이 가장 큰 목적이 되어야 하고 거기에 반대되거나 방해되는 것은 할 필요가 없다’였던 건가요?

자 그렇죠. 강하게 표현하자면 가족도 필요 없고, 돈도 필요 없고, 다 필요 없다. 다 중요한 것이 아니고. 그래서 개인시간도 별로 없고, 주말도 없고 그랬어도 문제가 되지 않았어요. 가장 큰 기준이 있었으니까요. 그런데 집에 가면 어머니가 걱정을 하시죠. ‘공부를 해라, 젊을 때 다양한 것을 경험해라’ 등등. 그러면 저는 항상 ‘지금 그것이 중요한 게 아닙니다’라고 하죠. 그리고 그때 생각은 어머니는 영적 성장과 관련된 부분들에 대해서 이해가 없으시기 때문에 저렇게 말씀하신다고 생각해서 크게 신경 쓰지도 않았었어요. 또 영적 성장과 관계없는 사람들과는 교류를 하지 않았어요. 시간낭비라고 생각했기 때문이었죠. 하지만 동시에 일어나는 모든 일들은 배움이고 성장과 관계되었다고 보았기 때문에 정말 열심히 진실하게 생활했어요.

편 ‘사람이라면 영적 완성이 가장 큰 목표가 되어야 한다’는 그 자체가 본인이 갖고 있던 큰 신념이었다는 것을 발견하게 된 거네요. 그래서 거기에 더 이상 집착을 하지 않게 되었군요. 사실은 다른 기준은 다 놓은 상태였기 때문에 마지막으로 남아있던 영적완성이라는 가장 중요한 기준마저 놓게 된 거네요. 그러면 지금은 믿고 있는 믿음이 하나도 없는 건가요?

자 그렇다고 볼 수 있겠죠. 지금은 습관적이고 관성적인 믿음들을 다루는 일들을 하고 있어요. 그렇지만 또 그것들에 주의를 주지 않으면 그런 믿음들이 강하게 느껴지진 않아요. 단순한 반응들이니까요. 전체적인 흐름은 조화와 균형 쪽으로 흘러가고 있는 것 같아요.

편 감정의 문제에 대해 이야기를 좀 해보죠. 감정이란 무엇이고 어떻게 생겨나는지 설명해주시죠.

자 감정이란 것은, 기준과 기준이 만나서 일어나는 현상이라고 할 수 있을 것 같아요. 예를 들면 ‘나는 지금 청소를 해야 하는데 상대방이 방을 어지르고 있어’. 이런 상황을 만났을 때 ‘주변 환경을 깨끗이 해야 한다’는 저의 기준과 ‘방을 편하게 사용하고 싶다’는 상대방의 기준이 만나서 저에게는 ‘불편함, 짜증, 답답함’ 등 다양한 반응, 감정들이 올라오는 거죠.

그렇게 내재되어 있는 기준들이 있고, 기준들이 만나서 부딪힘이 일어나고, 그것들의 반응, 현상의 일어남을 감정이라 할 수 있을 것 같아요. 부딪힘이 일어나는 순간 다양한 느낌이 일어나요. 그런데 그 느낌 자체로는 무엇도 아니에요. 그냥 몸의 어떤 느낌이 일어날 뿐이죠. 그런데 그 느낌에 개념을 붙이게 되면 그때부터 그동안 경험한 것과의 비교에 의해 좋고 나쁨이 생겨나고 끌리고 밀치는 느낌이 일어나지요. 그런 느낌이 구체화되어 어떤 감정으로 이름 붙여지게 되는 거죠.

그리고 이 감정이라고 하는 것을 저는 두 가지로 나누어 봤는데요, 하나는 좀 전에 설명드린 개념적인 기준들이 만나서 일어나는 감정이 있고요. 다른 하나는 에너지적인 기준이 만나서 일어나는 느낌, 감정이 있어요.



이것은 제가 탐구하면서 느낀 건데요. 물론 크게 본다면 그것도 기준과 만나서 일어난다는 측면에서는 같아요. 차이가 있다면 하나는 생각과 개념적인 측면이라면, 다른 하나는 에너지적이고 무의식적인 측면에서 일어나는 반응이라는 거예요. 에너지적인 기준들은 굉장히 미묘해서 느끼기 쉽지 않지만 주의가 어디에도 머무르지 않은, 투명한 상태에 있을 때 느낄 수 있었어요. 예를 들어 어떤 사람을 만났을 때 그냥 이유 없이 좋은 사람이 있죠. 그건 좋은 느낌이 일어나기 때문이에요. 그렇기 때문에 좋은 감정이 일어나고. 그리고 또 어떤 사람을 만났을 때 이유 없이 싫은 사람이 있어요. 가까이 하고 싶지 않은 느낌, 밀침이 일어나죠.

그런데 어느 날 느낌에 깨어있는 연습을 하던 중 대상에 따른 다양한 반응들을 살펴보면서 에너지적이고 무의식적인 기준들이 있다는 것을 발견했어요. 그것이 어떤 반응들을 자동적으로 일어나게 하더라고요. 그런 것들을 살펴보면서 모든 것이 현상이고 반응이라는 얹이 더 깊게 와 닿았어요.

편 에너지적인 기준... 어쨌든 기준과 기준이 부딪혀서 생겨나는 마음의 현상, 느낌이다 라고 이야기할 수 있다는 거죠. 그러면 자형님은 일상에서 겪는 감정적인 문제가 있는지요? 있다면 어떻게 대처하시는지요?

자 감정적인 문제라고 하는 것이 강도가 강한 것과 약한 것이 있을 텐데, 현재는 감정적인 문제라고 할 것까진 없어요. 감정의 느낌들은 항상 일어나죠. 청소를 하든 밥을 하든 기준끼리 만나서 반응하는 것이 감정이니깐요. 그런데 특별히 문제가 될 만한 감정은 없어요.

조금 더 자세히 설명을 드리자면 예전과 비교해서 설명해 볼 수

있겠는데요. 전에는 무언가 문제가 생기면 적극적으로 해결하려고 하는 편이었어요. 예를 들어 학교 다닐 때 친구와 불편하거나 문제가 생기면 잠깐 좀 보자고 따로 불러서 이야기로 바로바로 푸는 편이었거든요. 지금은 감정적인 이슈가 크게 없더라도 어떤 올라오는 반응들이 느껴지면 강도가 어떻든 그것을 어떻게 해보려고 애쓰지 않아요. 그냥 반응을 느껴요. 그 반응이라는 것이 기준들과 만나서 일어나는 건데 제가 기존에 갖고 있는 기준이 강한 경우일수록 그 반응도 강하게 일어나고 에너지가 많이 뭉쳐있어서 잘 풀리지 않더라고요. 그러면 그 에너지를 애써서 풀려고 하지 않고 스스로 사라질 때까지 그냥 두어요. 그런 뭉친 에너지도 관성적인 반응들인데 주의를 계속 주고 있지 않으면 자연스럽게 사라지거든요. 물론 뭉친 에너지와 무거운 감정들을 빨리 털어버려야 하는 경우라면 전에 감정들을 다루던 방식으로 금방 전환을 시킬 수도 있겠지만 요즘엔 그렇게 하고 있지는 않아요. 지금의 방식이 문제가 되지 않는 것도 있고 더 자연스러운 느낌이에요. 그리고 그런 제 반응들을 보는 것이 신기하기도 하고 흥미롭기도 하구요. 모든 상황이 반가운 손님 처럼 느껴져요.

편 감정이 일어나더라도 그냥 일어나는 대로 나누고 방임한다, 그렇지만 필요한 일은 찾아서 해결한다, 이렇게 이야기할 수 있겠네요. 그러면 특별히 뭐 감정적인 문제가 있더라도 대처하는 것도 없으시네요.

자 지금은 그래요. 만약 문제가 된다면 표현을 해서 해결을 하겠지만 그렇지도 않거든요. 그리고 그냥 반응들을 보는 것이 재미있기도 해요. 예를 들어 제가 기분이 안 좋을 만한 상황에 처했을 때 제 반



응들을 살펴보고 있으면 전혀 감정을 드러내지 않는 모습을 보기도 하고, 상황에 따라 티가 나게 반응하는 것도 느껴지거든요. 이런 것들을 그냥 살펴보면서 제 기준들과 관성들을 알아가고 있어요. 저를 새롭게 알아가는 중인 것 같아요.

편 그러면 감정적인 문제가 일어나더라도 그것을 특별히 문제시하지 않고 그런 감정적인 상황에 반응하는 자기 자신을 살펴보니까 오랫동안 감정이 머무르지 않고 금방 풀린다는 이야기인가요?

자 네, 그런데 금방 풀리든 금방 풀리지 않든 문제가 되지 않아요. 불편함이 느껴지지만 불편함 자체가 되어 있지는 않기 때문에 불편한 느낌이 있다는 것을 느끼면서 그냥 생활해요. 그러다보면 어느새 사라져있고요. 물론 이 부딪힘이 에너지이기 때문에 가벼운 것들은 가볍게 사라지는데 에너지가 강한 기준끼리 부딪히면 그게 오래가기도 하더라고요. 그런데 그게 짧든 길든 문제가 안돼요.

편 왜 문제가 안되는 거죠?

자 그런 감정들이 기준끼리 부딪혀서 일어나는 반응이라는 것, 그리고 그 기준들이 현상이고 믿음이라는 것들이 분명하니까 그것이 일어나지만 근본적으로 힘이 없는 느낌이에요. 모래성 같다고 해야 할까요? 겉으로 보기엔 단단해 보이지만 파도가 한번 휩쓸고 가면 형태도 없이 사라지는 모래성처럼요. 그래서 감정의 강도가 강하든 약하든, 짧게 가든 오래 가든 문제가 되지 않아요. 현상이 어떻게 일어났다는 측면, 그것을 알아챈다는 측면에서는 동일하고 그것을 알아채는 그것은 그것에 영향 받지 않거든요. 그래서 결과적으로 빠져있고 싶어도 빠져있을 수 없기도 해요.



편 감정은 각자가 가진 기준들이 부딪혀서 생긴 것이고 그 기준은 오랜 시간 동안 형성된 것이니까 어떻게 보면 자연스러운 현상이다? 감정이라는 것도? 그렇기 때문에 그게 뭐 오래가든 금방 없어지든 그 자체가 중요한 이슈가 아니게 됐다 이런 이야기인가요?

자 네, 그렇기도 하구요. 그리고 제가 이런 반응들을 탐구하면서 발견한 것은 그것에 대해서 주의를 강하게 주는 것이 오히려 그것을 근본적으로 오래가게 만든다는 것이었어요. ‘좋은 상황이야 혹은 문제야’라고 믿는 순간 그런 상황이 더 단단하게 실체화되는 것을 느꼈어요. 하지만 그런 정의내림 없이 모든 것이 기준들과 만나서 일어나는 현상이라는 것을 보고 그 반응들을 그냥 흘러가게 두면 그런 기준 자체가 열리는 것을 느꼈어요. 뭔가 힘이 없어지는 것? 그러니까 그 반응, 상황에 대해서 옳다, 그르다는 결론을 내리는 것 자체가 오히려 그 믿음에 힘을 실어준다는 느낌이 들었기 때문에 그것이 중요하다, 중요하지 않다는 문제가 아니게 된 것 같아요.

편 감정에서 느껴지는 불편한 느낌들이 오래가는 이유는 사실 내가 거기에 주의를 계속 붙여놓고 중요하게 생각하고 신경을 쓰기 때문에 오래 간 것이었다는 것을 발견하게 된 거네요?

자 그렇죠. 그리고 그런 부딪힘이 일어났을 때, 제가 갖고 있던 기준이 강하고 오랫동안 쌓인 것일수록 느낌이 강하고 오래 지속된다는 것을 발견한 거죠.

편 독자들을 위해서 조금 구체적인 본인의 경험을 가지고 이야기해줄 수 있나요?

자 저 같은 경우 자존심이 센 편이어서 그런지 존중받지 못했을 때 반



나뭇가지와 바람이 만나 나뭇가지가 흔들리듯  
'나'라는 것은 현상과 현상이 만나  
일어나는 반응이구나...

응이 강하게 올라오더라고요. 상대가 의도했든 의도하지 않았든 제 기준에 부딪히는 상황이면 반응하는 거죠. 그런데 이 부분에서 중요한 것은 '저 사람이 나를 존중해주지 않아서 기분 나빠'가 아니에요. 단지 내가 이 상황을 이런 식으로 해석하고 있다는 것을 알아채는 것이죠. 보통 생각하는 식인 '저 사람이 나를 함부로 대했어. 그래서 기분 나빠. 하지만 그렇게 생각하지 않고 이 기준을 바라볼 거야' 이런 것이 아닌 것입니다. '저 사람이 나에게 어떤 식으로 대했다고 여기는 것' 자체가 제 '해석'이라는 것을 아는 거예요. '저 사람이 나를 무시했어'라고 하는 것 자체가 저의 해석이라는 거죠. 일단 그것이 분명해야 돼요. 그런데 그렇더라도 상대의 행동에 대해서 제가 느끼는 불쾌감은 여전히 존재해요. 그 사람의 행동의 기준과 제 기준이 만나서 발생하는 느낌이니깐.

어느 날 그런 느낌을 받았을 때 제 몸과 마음의 느낌들이 변하는 것을 느꼈어요. 제가 받은 느낌은 저를 포함한 주변의 에너지가 차갑고 딱딱하게 변하는 느낌이었어요. 평소 같았으면 살짝 그런 불편한 느낌을 느끼면서도 알아채고 넘어갔을 텐데 그때는 그렇게 안 났어요. 그래서 그냥 두었죠. 그리고 그 사람을 대할 때마다 제 반응들을 살펴봤어요. 한동안은 그 차가운 느낌이 그대로 있더라고요. 그래서 그 에너지를 더하지도 않고 빼지도 않고 그냥 지켜봤어요. 며칠 지나고 다시 그 사람과 대화를 하는데 그 에너지가 사라져 있더라고요. 그래서 이것이 이런 식으로 반응하기도 하고 오래가기

도 하는구나 라는 것을 알았어요.

그런데 그 일을 통해 배운 것이 하나 더 있어요. 그 이후에 제 에너지가 균형 잡힌 느낌이 들었거든요. 그 전엔 상대에게 에너지가 좀 많이 쏠려있었어요. 뭐랄까 과하게 잘하려는 느낌이 있었던 것 같아요. 그것도 저에게서 올라오는 반응들이 그랬기 때문에 그냥 둔 것이기도 했는데, 그 일이 있고 난 뒤로 그런 에너지가 사라졌어요. 그렇게 그 흐름들을 다 지켜보면서 알게 됐어요. 에너지는 이렇게 스스로 균형 잡아가지도 하는구나. 이런 측면에서는 기분 좋은 일이든 기분 나쁜 일이든 그런 판단이 중요한 게 아니라 모두 에너지 작용이고 흐름이라는 측면에서 다름없구나. 이렇게 생활 속에서 배우고 있어요.

편 그것을 백일학교 생활하면서 경험적으로 터득한 거네요. 아무리 강한 감정이라도 시간이 지나면 없어지는 것을 알게 된 거네요. 좋습니다. 다음 질문 드리죠. 그럼 나는 누구인가요?

자 여기 오기 전에는 나는 '무아'고 '우주의 생명'이고 이렇게 알고 있었고 그런 식으로 다양하게 표현을 했다면 이곳에서 공부하면서 발견한 것은 나라는 것이 다양한 차원으로 존재하고 정의내릴 수 있다는 것이예요. 현상계에서는 이 몸이 나라고 할 수도 있고 다른 차원에서는 의식, 마음, 영혼이라고 할 수 있는 것들을 나라고 할 수도 있겠죠. 그런데 최종적으로 제가 살펴본 나라는 것의 정의는 저에게 의식적·무의식적으로 저장되어 있는 수많은 기억, 지식, 정보들이 제가 경험하는 외부 환경과 반응해서 일어나는 현상이라는 것이었어요.

육체, 의식이라는 것도 어느 조건에서는 일어나지만 다른 조건에



서는 인식조차 할 수 없다는 것을 여러 가지 실험, 탐구를 통해 발견할 수 있었죠. 그래서 그것은 항상 변하는 것이기 때문에 나라고 할 수 없구나, 나라고 할 만한 것은 없구나, 나는 나뭇가지가 바람과 만나 흔들리듯이 현상과 현상이 만나 일어나는 반응이구나를 알게 됐어요.

편 어떤 고정된 변하지 않는 실체로서의 내가 아니고 과거의 경험이 쌓여서 순간순간 구체적인 상황에 반응하는, 변하는 거니까 특별히 나라고 할 만한 게 없다, 라고 이해해도 되겠네요.

자 네, ‘나는 어떤 사람이야. 나는 이래.’라고 믿은 상태에서 산다면 이것이 정말 나라고 느껴지지만 자세히 들여다보면 그렇지 않죠. 나라는 것에 실체가 없고 반응이다라는 것을 안 상태에서 세상을 경험하기 시작하면 또 다르게 세상이 경험되는 거죠. 그런 것 같아요.

편 의식의 대상이라든지, 내가 경험한 세계란 무엇인가요? 그것이 어떻게 생겨나는 건지 알려주세요.

자 제가 질문지를 받고 막혔던 게 이 부분이었는데. 이게 무슨 소리지 하구요. (웃음) 제가 느끼는 것은 그냥 동시에 일어나는 것 같아요. 예를 들면 잠에서 깨서 눈을 뜨는 순간 나와 외부 대상이 동시에 인식되는 거죠. 음. 이런 거예요, 주변에 많은 사람들이 같은 공간에 있다고 해도 제가 한 사람과의 대화에만 집중하고 있다면 그 외 사람들은 그 공간에 있더라도 제 인식 안에는 없는 것과 같아요. 누가 왔다 갔는지도 알 수 없죠. 그런데 또 만약 같이 있는 사람 중에 어떤 사람이 좋거나 싫으면 그 사람에게 주의가 가있기 때문에 다른 사람들은 몰라도 그 사람의 존재에 대한 인식은 분명히 있죠. 이치

럼 제 주의를 어디로 흘러가는가에 따라서, 주의를 어디에 보내느냐에 따라서 대상이 있기도 하고 없기도 한 거예요. 제 마음 안에서 일어나는 현상이기 때문이죠. 나와 현상은, 주체와 대상은 동시에 발생하는 것이라고 일어나는 것이라고 할 수 있을 것 같아요.

편 나와 대상은 동시에 생겨났다가 동시에 없어지는 그런 현상이라는 거죠. 그래서 어떤 대상에 대한 의식이 있다면 결국 주체에 대한 의식도 같이 존재한다는 것, 그것을 이야기 하시는 거죠. 그러면 그것을 통해서 나와 대상이 같이 생겨났다가 동시에 없어지는 하나의 마음의 현상이라는 것이 명확히 파악되겠네요.

자 네, 예를 들어 저는 깨어있기 워크숍에서 감지와 주의 훈련을 하다가 그런 것을 더 분명히 체험했어요. 주의제로를 했을 때는 어떤 물건이 특정한 위치에 있다는 것을 몰랐다가 주의를 강하게 보냈을 때 그것이 있다는 것을 인식했거든요. 그런 연습을 했을 때, 그리고 평소에 습관적이고 일상적으로 어떤 길을 지날 때와 주의를 강하게 보내고 전체를 느끼면서 걸을 때랑 다름을 느끼고요. 주변에 주의를 보내면서 세심하게 느끼면 그동안 보지 못했던 모습들과 대상들을 발견하게 되지요. 그렇게 저의 주의를 갔을 때, 주체의 주의를 어떤 대상을 향했을 때 동시에 그것이 일어나고 인식된다는 거예요.

편 인식이 생겨날 때는 항상 주체와 대상이 함께 존재하고 분열이 있다는 이야기네요.

자 그렇죠. 그렇게 보고 느끼는 주체가 있는 거죠.

편 그러면 지금 인터뷰 하시면서도 화면에 나오는 제 모습이나 주변 풍



경, 대상들에 대한 앎이 있는 거죠. 대상으로서. 그러면 그것은 필연적으로 그것을 바라보고 있는 주체로서의 ‘나’가 있다는 이야기네요. 그렇지만 그게 항상 처음부터 있었던 고정적인 실체로서의 세계가 아니고 임시적으로 나타나는 현상이라는 말씀이지요.

자 네, 제가 주의를 보냈을 때만 일어나는 현상이죠.

편 그것을 어떻게 파악하셨나요, 파악하게 된 방법이 있다면 소개해주시죠.

자 네. 지금 기억나는 것 하나를 예를 들면 한두 달 전에 함양 터미널에서 있었던 일인데요. 앉아서 사람을 기다리는 중이었는데 기다리면서 주의 연습을 했었어요. 주의 강도에 변화를 주면서 주변을 살펴보는 데 주의를 강하게 주면서 주변을 인식하니까 전에는 안 보이던 것들이 보이더라고요. 그 전엔 여느 터미널과 비슷한 느낌이었는데 하나하나 세밀하게 살펴보니 함양군의 특성이 느껴지는 캐릭터 이미지라든지 풍경 등이 보였어요. 그리고 길 구석에 쓰레기통도 보였고요. 그 장소에 오래 있었던 듯 낯은 느낌이었는데 그날 주의연습을 하면서 처음 본 거예요. 원래 그 자리에 있었는데 제가 그 동안은 인식하지 못했던 거죠. 하지만 주의를 세밀하게 보냈을 때 대상이 인식된다는 것을 발견했어요. 그런 경험을 통해서 내가 경험하는 세상이 실체가 아니라는 것. 그리고 그 자체를 알 수 없다는 것을 알게 됐어요. 하지만 주의를 보냈을 때 대상이 인식되고, 제가 인식할 수 있는 내에서는 경험할 수 있다는 것을 발견했어요. 생각이 아닌 느낌 차원으로 바라봤을 때 더 생생하고 있는 그대로 경험할 수 있다는 것도요.

편 백일학교와 깨어있기 워크숍에 참가한 후에 대인관계와 업무적인 면 등 일상의 삶에서 달라진 점이 있나요?

자 네, 앞에서도 이야기했지만 개인적으로도 변화가 있었고 주변사람들도 변했다고 이야기를 해요. 좀 더 부드러워졌다고 할까요. 전에는 기준이 강했기 때문에 강하게 표현하는 부분들이 있었는데 그런 것들이 많이 없어졌죠. 믿음이 강한 만큼 표현도 강하게 나오는 것 같아요. 그 전에도 불편한 관계는 없었기 때문에 크게 달라진 것은 없지만 현상적으로 보이는 모습은 좀 더 부드러워지고 편안해졌다고 할 수 있을 것 같네요.

예를 들면 제가 백일학교 졸업 후에 오랜만에 언니를 만났는데 대화하면서 느낀 변화를 말씀드릴게요. 저랑 언니랑 성향이 많이 달라서 전에는 대화하다보면 안 맞는 게 있었어요. 제 기준으로 봤을 때 답답함도 올라오고. '뭘 저런 일을 가지고, 그게 고민할 일이야?' 이런 생각이 올라왔거든요. 그러다보니 이야기 중에 제가 끊기도 하고 충고를 하기도 했어요. 그런데 백일학교 졸업 후에 만나서 이야기를 하는데 제가 언니가 하는 이야기에 그냥 집중하고 있는 거예요. 전에는 이야기를 들으면서도 과거에 언니가 어땠고 어떤 기준을 갖고 있고 이런 생각들로 판단했는데 그때는 그냥 언니 말을 들었어요. 지금 이야기와 느낌에 집중하면서요. 그냥 순수하게 들었고 그 이야기에 대해서만 이야기했어요. 그러면서 알게 됐어요. 내가 그동안 언니를 몰랐구나. 그리고 새롭게 보였어요. 언니가 누군지 모르겠더라고요. (웃음) 그렇게 이야기를 나누니까 상대도 편안해하고 즐거워 하고 고마워하고요.

편 그러면 예전부터 갖고 있었던 언니에 대한 기준이나 생각, 느낌들은



다 버린 건가요?


자 버린다고 버려지는 것도 아니고, 버린 것도 아니에요. 평소에 ‘내가 변했다, 안 변했다.’ 이렇게 생각하진 않거든요. 어느 순간 누군가와 이야기를 하면서 과거에 어떤 느낌으로 보고 있지는 않더라고요. 순수하게 지금 이 순간의 이야기에 집중하고 있으니까요. 그런데 그와 달리 전에는 ‘이 사람은 이런 사람이야’라는 기준으로 판단하고 한정된 범위 내에서 인식했었다는 것을 알게 된 거예요.

그런데 지금 같은 경우는, ‘과거의 정보는 필요 없어’ 이런 것이 아니라, 그런 정보들이 무의식적으로는 존재하고 알고 있지만 베이스 자체가 지금에 집중하는 거예요. 그리고 그것에 대해서만 이야기를 하구요. 물론 필요하면 과거 정보를 가져다 사용하죠. 전에는 어땠지 않았어? 하고 이야기 하면서요. 하지만 제가 가지고 있는 기준 혹은 과거의 경험이 중심이 되어서 ‘그래서 이렇게 해’라고 결론 내리지 않는다는 거예요.

편 그래서 언니와의 관계도 좋아지고 편안한 상태가 되었다는 거네요.  
자 사실 전에도 관계는 다 좋았는데 상대가 더 좋아하는 거죠. 언니가 심리학을 전공했고 상담을 하는데 저한테는 이런저런 고민을 털어놓고 이야기를 많이 해요. 왜냐면 제가 마음공부를 오래 했기 때문에 상황을 원리적으로 풀어주는 부분이 있거든요. 그랬지만 그 전에는 제 기준에 안 맞는 이야기를 계속하면 말을 끊거나 답답해했어요. 그러면 언니가 우스갯소리로 ‘너 어디 가서 상담하지 마라’라고 이야기하기도 했는데 요즘엔 그런 식으로 이야기하지 않으니까요. 동생이나 주변인들한테도 마찬가지로, 그냥 제가 느낀 점을 이야기하지 무언가가 기준이 되어서 강하게 이야기하지는 않게 되더라고



요. 그런데 그게 오히려 관계의 폭을 넓혀주는 것 같아요. 더 스스로 하려는 움직임도 느껴지고요. 아무리 좋은 보약도 먹지 않으면 소용없고, 아무리 좋은 이야기라도 본인이 받아들이지 않으면 적용될 수 없잖아요.

그래서 요즘 느끼는 것이 스스로 선택하고 노력하지 않는 이상 외부에서 해 줄 수 있는 역할은 많지 않구나를 느껴요. 종종 동생에게서도 전화가 오는데 전에는 이야기를 듣고 조언을 많이 해주는 편이었다면 요즘엔 제가 느낀 점들을 이야기해요. 그런데 요즘 동생의 생활의 변화들을 보면 제가 전에 많은 이야기를 해주고 제가 나서서 뭔가를 했을 때보다 스스로 선택하고 행동하는 모습들이 보여요(다음 호에 계속). 

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