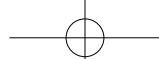


근본경험

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



그 ‘궁금해 하는 것’조차 모두 하나의 ‘느낌’이다 (1부)

| 도건 | 오인회 편집부 인터뷰 |

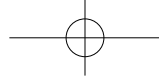
도건님은 성균관대 생명공학부를 졸업한 학생으로 중학생 때부터 근본적이고 정신적인 것에 대한 궁금증을 가져 왔습니다. 그러던 중 24살이 되던 해에 라마나 마하리쉬의 《나는 누구인가》라는 책을 본 후 ‘나’라는 것에 대한 본격적인 질문이 시작되었고, 때마침 성지님의 소개로 미내사의 깨어있기 기초과정에 참여하게 되었습니다. 기초과정 이후에 ‘나라는 것’에 대한 통찰이 찾아왔고, 이를 더 깊게 탐구하기 위해 백일학교에 입학하게 되었습니다. 깨어있기 기초 과정을 공부하면서 변화되는 과정과 심화 과정을 통해서 찾아온 통찰에 대해서 들어보았습니다.

***도건**道健이란 이름의 의미 : 道는 어디에도 걸림이 없다. 있지도 없지도 않지만 만상萬象을 이루어낸다. 건健은 굳건하여 물러서지 않으며 강한 의지를 발휘한다. 단, 무언가를 얻으려는 강한 의지는 방해받으면 항상 함정에 빠진다. 그러므로 얻을 것 없는 본성을 바탕으로 이유 없는 의지를 사용하여 만상萬狀을 즐기라. 도道에는 이유가 없으므로. - 越因

편집부 : 의식적인 것에 관심이 생긴 계기가 무엇인가요?

도건 : 중학교 1학년 때, 눈앞에서 외할머니가 돌아가시는 것을 지켜보는 경험을 하였습니다. 그때, 교과서에 실려 있는 고전 시가에서나 찾아볼 수 있는 인생무상이라는 것을 조금이나마 느끼게 됐는데요. 정말 열심히 살아가던 사람이 단 한 순간의 죽음으로 차갑게 식어가는 모습을 본 것이 저에게는 큰 허무감으로 돌아왔던 것 같아요. 그 이후부터 ‘세상이 도대체 무엇인가?’라는 질문이 어설피게나마 시작되었습니다.

외할머니가 돌아가신 이후에도, 심령 관련 TV에서나 봤던, 이승과 저승을 가르치는 강을 사이에 두고 외할머니와 서로 쳐다보는 꿈을 꾸기도 하고, 가족에게 중요한 일이 있거나 하면 할머니가 꿈속에 나타나 우리에게 도움을 주었고, 실제로도 모두 잘 풀리는 결과를 얻게 되는 경험을



직접적으로 받다 보니, 세상이 어떻게 된 것인지, 나는 무엇인지에 대한 궁금증이 커져 갔습니다. 그래서 대학교 입학과 동시에, 각종 종교들을 돌아 다녀보면서 외할머니의 사건에 대한 해답을 얻어 보려 노력했지만 쉽지 않았고, 그 상태에서 전전공공한 상태가 계속되었습니다. 그러다가 24살에 군을 전역하고 난 후에 책을 많이 읽게 되는 계기가 있었습니다. 그때 인생 계획을 어떻게 해야 하는가? 라는 의문에 나름 고민을 하다가 ‘나는 누구인가?’라는 질문으로 다시 돌아오게 되었어요. 이 질문에 정확한 답을 내리지 못하면 인생 설계를 시작조차 못 하겠더라고요. 그러다가 라마나 마하리쉬의 《나는 누구인가》라는 책을 보고 깜짝 놀라는 경험을 했습니다. 그때 이후로 의식적인 것에 본격적으로 관심을 가지고 공부를 하게 되었습니다.

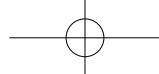
편 : 라마나 마하리쉬의 어떤 점이 그런 생각을 하게 만든 거죠?

도 : 이 책은 진짜 사실만 이야기하고 있다고 확신했어요. 제가 가장 궁금해 한 것에 대한 답을 아무 꾸밈없이 표현한 것만 같았거든요.

여러 종교를 돌아다니고 각자의 이야기를 들어봤을 때는 제 물음에 대한 확실한 해답을 얻지도 못 했고 무조건적인 믿음을 강요받았기 때문에 하나 같이 의심스러웠고 돈과 얽혀 있을 것만 같은 생각이 많이 들었는데, 라마나 마하리쉬의 책은 전혀 그런 느낌이 없었습니다.

그 책은 ‘나는 누구인가?’의 답으로만 채워져 있었고, 마하리쉬의 말대로 ‘나는 누구인가?’ 라는 질문을 내 마음에 3번 정도만 하여도, 제 마음이 텅 비어 버렸으니까요.

문제는 그 글 대부분이 읽히지가 않는다는 것이었지만, 만약 이 글을 이해하게 되는 순간이 온다면 내가 궁금해하던 그 본질에 다가갈 수 있을 것이라는 마음이 들었습니다. ‘이분이 살아 있었다면, 제대로 배울 수



있었을 텐데'라는 아쉬움과 함께요. 이때 당시 성지 형과 이런 분야에는 잘 통해서, 여러 가지 정보를 많이 공유했어요.

편 : 성지 님이랑 어떻게 알게 되었죠?

도 : 제가 2011년도에 군전역을 한 후 제 스스로의 삶을 살아보겠다는 마음을 가지고 휴학을 했어요. 그리고 공주에 내려가서 성지 형을 그때 처음 봤어요. 같이 라이브 카페를 함께 운영하면서 생각하는 방식에 대해서 많이 배웠습니다.

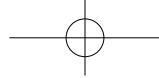
편 : 카페를 운영했었어요?

도 : 네. 성지 형이 노래도 부르고 가게의 전반적인 모든 일을 했고 저는 옆에서 서포트하는 형식으로 했어요. 거기서 형한테 많은 것을 배웠죠.

편 : 성지 님을 알게 된 것은 우연이었나요?

도 : 고등학교 친구가 소개해줬는데 사실 그전부터 이야기는 여러 번 들었어요. “너랑 잘 맞을 친구가 있다.”라고 수차례 말했는데, 막상 만나고 보니 정말 잘 맞았던 거죠. 그래서 지금까지 오게 된 것입니다. 형에게서는 근본을 추구하는 마음이 매우 강하게 표현이 되었고, 저는 숨기고 있었지만 항상 그 마음을 가지고 있었어요. 지금까지의 경험으로 와 닿은 것이 있었으니까요. 그래서 형과 정보공유를 많이 하다 보니 켄 월버도 알게 되었고, 켄 월버 모임에도 같이 가서 좀 들어보았는데 너무 이론적이어서 저한테는 잘 안 맞았습니다.

그러다가 형이 어느 날 백두대간을 간다고 하더라고요. 켄 월버의 《무경계》를 읽고 달라진 점이 있어서 그걸 좀 더 알아보고 오겠다고 백두대간을 종주할 준비를 하고 있었는데, 며칠 지나서 그 계획을 수정하는 거



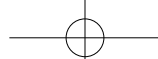
예요. 그래서 이유를 물어봤더니 “더 좋은 곳을 찾았다. 나는 여기 가서 배우야겠다.”라고 하는 거예요. 알고 보니 미내사 백일학교였어요. 그때 미내사를 처음 알게 되었어요. 그런데 그곳에서 무엇을 배우는지도 잘 몰랐고, 당장 학교생활이 너무 바빠서 당시에는 살짝 흘러 넘기는 느낌이었는데, 형이 백일학교 끝나고 나서 그곳에 더 머물겠다고 하는 거예요. 저는 그 이야기가 충격적이었어요. 제가 알고 있는 형은 정말 독립적이고 누군가에게 스승이라는 이야기를 잘 안 하는 사람인데, 그 형이 고개를 숙이고 들어가서 정착까지 하려는 모습을 보면서, 나도 언젠가는 꼭 한번 가야겠다고 생각을 했어요.

그런 생각을 가지고 있었는데 우리 님이 먼저 백일학교에 가게 되었어요. ‘우리’도 20살 때부터 친구인데 그 친구가 백일학교를 마치고 졸업발표를 할 때, 제가 초대를 받아서 가게 있었는데 ‘우리’가 너무나 많이 변한 거예요. 깜짝 놀랐어요. ‘우리’의 살아온 모습을 너무나 잘 알고 있었는데 졸업발표를 들으면서 ‘우리’가 급변했다는 것을 느꼈어요. 그것을 확인하게 되니까 저도 미룰 수가 없겠더라고요. 그래서 선생님한테 무조건 찾아뵙겠다고 말씀드렸고, 대학 공부가 끝나자마자 함양으로 내려와 선생님께 배우게 된 것이죠.

편 : 대학교 4학년 2학기까지 다 마치고요?

도 : 네. 계절 학기를 마치고 나서 곧바로 갔죠. 제가 코스모스 졸업이라 2014년 8월에 계절학기가 끝나고 졸업을 했습니다. 아마 8월 3일에 내려온 걸로 기억나네요.

편 : 지금까지 성지 님과 경험적으로 통한 것이 있어서 이곳으로 왔다고 했는데, 어떤 것이 와 닿았어요?



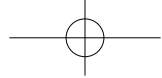
도 : 일단 성지 형은 기독교인데, 어느 순간부터 불교 공부를 하더라도 하느님의 진리에서 벗어나지 않을 것이라고 말하면서 불교 공부를 시작하는 거예요. 저는 예전부터 불교 쪽에 관심이 있었어요. 기독교는 무언가를 품어가는 맛이 있다면, 불교는 핵심으로 다가가는 느낌이 있었어요. 성지 형이 핵심으로 다가가는 방법으로 진행해 가니까, 원래 이런 방향을 추구했던 저에게는 잘 맞을 수밖에 없었어요. 와 닿는 것도 많았고요. 성지 형이 목표가 생기면 강하게 돌파하고 극복하는 스타일이라 불교에 관해서도 저보다 훨씬 빠르게 핵심을 향해 가더라고요. 그래서 좋은 정보가 나오면 저에게 공유를 해주고, 저는 그것을 받아서 감명을 받는 사이클이 계속 이어졌어요. 미내사도 형이 먼저 알게 되었고, 체험을 해보면서 좋다는 것을 아니까, 저에게 소개해준 것이죠.

편 : 성지 님이 도중에도 서울로 와서요?

도 : 예, 원래 친했고, 이런 면에서는 잘 통했으니까요. 계속 이야기를 했어요. 자신이 변해가는 과정과 느낀 점들을요.

편 : 그때 무슨 이야기를 했어요?

도 : 저는 감지나 감각 같은 개념들을 전혀 몰랐기에, 한동안은 일상적인 이야기만 했는데, 어느 순간부터인가 형이 감지나 주의를 알게 모르게 경험시켜 주더라고요. 지금 생각하면 그것이 무슨 말인지 알겠는데, 그 당시에는 이렇게 해보라면 이렇게 하고, 저렇게 하라고 하면 저렇게 따라하는 방식으로 진행되었죠. “지금 엉덩이 느낌이 있어? 아까는 엉덩이 느낌이 없었잖아. 왜 그런 거 같아?”라고 말이죠. 그렇게 2시간 가량 듣고 따라 하다 보니 ‘나’라는 것이 없다는 것을 알아차리게 되었어요. “어? 무슨 일이지? 딱히 ‘나’라는 게 없는데? 이거 어떻게 된 거



지? 이거 뭐야, 이상해.”라고 하면서요. 그런 경험이 생기니까, 형이 지금 그 느낌을 잘 알고 있으라고 하더군요. 하지만 공부 기반 자체가 부실했기 때문에, 오래 지속되지는 못 했어요.

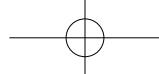
편 : 그럼 성지 님이 백일학교 중간 중간 올라와서 이렇게 이야기를 해 준 거네요?

도 : 예. 그랬어요. 전화도 많이 하는 사이였고 이런 이야기를 할 수 있는 사람도 형 밖에 없었고요.

편 : 깨어있기 기초과정을 듣기 전에 12일 정도 먼저 함양으로 내려와서 공부를 했다고 들었는데요. 그 기간 동안 무엇을 느끼고 어떤 걸 경험 했나요?

도 : 저는 깨어있기 기초과정이 있는지도 모르고, 학기가 끝나자마자 온 것이라 아무 정황이 없었어요. 일단 내려와서 3일 동안은 함양 관광을 한 후에 8월 6일부터 공부하기 시작하였죠. 선생님이 저에게 과제를 내어주는 형식이었어요.

선생님이 저한테 “어떤 사물들의 경계를 그리고 이름 없이 형태와 질감을 느껴보아라.”라든지 “이름과 생각이 나오면 다시 다른 사물로 옮겨라.”라고 과제를 내주셨어요. 그럼 저는 그것을 될 때까지 계속 했어요. 선생님에 대한 확신이 있었고, 선생님 말대로 하면 될 수 있다는 것을 이미 여러 친구들과 경험을 통해서 알게 되었으니까요. 그래서 될 수 있으면 하고, 시간 날 때마다 하고, 밥 먹고 나서도 그냥 계속 했어요. 그렇게 해서 이름과 생각이 잘 떨어지면 선생님께서는 다른 과제를 내주셨죠. 그다음에는 움직이는 사물에 대해서 느낌 알아채기를 했는데 ‘움직이는 사물이 움직이는 건지, 내 마음이 움직이는지를 확인해봐라.’라고 말이



쥬. 12일 동안 이렇게 반복이 되었습니다. 그렇게 진행되면서 감지라는 것을 명확하게 구분할 수 있게 되었어요. 생각과 마음의 현상이 전부 느낌이라는 것도 알게 되었고요.

하지만 부분적인 과제만 계속 하다 보니 전체적인 틀은 알 수가 없더라고요. 지금까지 배운 것들이 어떤 원리로 돌아가는지 전혀 몰랐던 거죠.

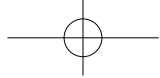
편 : 12일 동안 어쨌든 선생님이 지도하는 대로 열심히 하다 보니까 감지에 대해서 구체적으로 파악할 수 있게 되었다?

도 : 예. 아주 강하게 왔어요.

편 : 조금 구체적으로 어떤 과정을 거쳐서 명확하게 파악됐는지 독자분들을 위해서 설명해 주세요.

도 : 일단 처음에는 선생님이 사물에 대해서 경계를 그리고 형태와 질감을 느끼라 했을 때, 정말 최대한 했어요. 이 연습이 어떻게 흘러갈지는 모르겠지만 선생님에 대한 확신이 있었으니까요. 나름대로 느낌이 오면 저녁 모임에서 느낀 점을 말하고, 예를 들어 “이제 사물을 봐도 별로 이름이 잘 떠오르질 않아요”라고 하면 선생님이 다음 과제를 주셨어요.

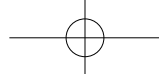
움직이는 식물에 대해서 이름을 떼었을 때 느낌이 어떻게 변하는지 한번 살펴보라 하셨어요. 선생님이 답을 말해주시는 분이 아니잖아요. 그래서 저는 그냥 무턱대고 했어요. 이 연습이 저한테는 큰 장벽과 같았어요. 제 눈에는 움직이는 식물인데 이게 움직이지 않는다고 말하니, 도 대체 이게 무슨 의미일까? 엄청 궁금했는데, 그 궁금함의 결과는 결국 제가 직접 알아내야 풀리는 거였죠. 그래서 더 연습을 많이 했어요. 선생님이 하라는 대로 경계 짓고 형태와 질감을 느끼고, 더 쳐다보고….



그렇게 이틀 정도가 지났는데, 당시 낮에 혼자 산책을 하고 있었어요. 거기서 식물들을 쳐다보고 있는데 어느 순간, 식물이 흔들린다기보다는 주의가 흔들리고 있다는 것이 보이더라고요. 조금 더 계속 보니까, 어느 순간에는 마음이 흔들리고 있음을 알 수가 있었어요. 에너지라고 하면 에너지인데, 그런 에너지들의 흔들림을 알 수 있었다고 할까요? 아무튼. 그것들을 더 느끼고 나서 선생님한테 찾아갔죠. 그래서 지금까지 상황을 이야기했습니다. 선생님이 그 이야기를 듣고, 조금만 더 연습을 해보라고 말씀하셨어요. 그때가 밤 8시 정도였어요. 어두워서 연습하기가 애매했는데 수련원 입구 쪽에 가로등이 있길래 그 아래에서 또다시 흔들리는 식물들을 보고 연습을 했어요. 그때 이름과 생각이 완전히 떨어져 나가고 온몸에서 느껴지는 느낌, 그 감지를 알아채는 순간이 왔어요. 의식적으로 될 때까지 조금 더 연습을 한 후에 이 느낌을 가지고 선생님께 찾아가서 설명하니, 맞다라는 사인을 주시더라고요. 이 장벽 이후부터 배우는 데 가속도가 붙었어요.

편 : 감지를 알았을 때 느낌은 어땠어요?

도 : 알았을 때는 “와 신기하다.”라는 정도였어요. 이런 걸 감지라고 하는구나! 라고 생각하는 정도였다면, 감지를 알고 난 다음 날, 새벽에 일어나 혼자 마을을 돌면서 산책을 했는데 그때는 느낌이 많이 달랐어요. 감지라는 것이 생동감이 넘치다보니까, 기분 좋아서 미칠 것 같았어요. 행복감도 많이 올라오고... 그렇게 마을을 걷는데 마을을 통과하는 시냇가가 있잖아요. 그 시냇가의 물소리를 듣게 되었는데, 그 순간 ‘물소리가 물소리가 아니구나.’라는 걸 알아챘어요. 이때부터 제가 이름과 생각으로 정의 내려온 모든 세상이 무너지기 시작했어요. 나뭇잎이나 나무라고 제가 바라보고 있는 시선마저도 모두 다 느낌으로 다가오니까,



정신이 없었어요. 새로운 세상을 다시 살아가는 느낌이랄까? 이런 감지 상태가 24시간 지속되는 건 아니지만, 의식적으로 주의를 기울이면, 다시 그 상태로 갈 수 있게 되었어요.

편 : 조금 혼란스러운 느낌도 있었겠네요?

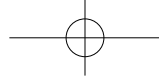
도 : 예. 처음에는 매우 혼란스러웠어요. 혼란이긴 한데 기분 나쁜 혼란은 전혀 아니었어요. 뭔가 풀려나가는 느낌이 많이 들었으니까요. 제가 예전부터 궁금했던 라마나 마하리쉬의 말도 감지를 알아채고 난 이후에 이해가 되는 것들이 많아졌고요. 의식적으로 표현하기는 힘들지만, 복합적으로 풀려지는 것들이 많았어요.

편 : 이쪽 방향으로 가는 것이 맞겠다라고 생각이 든 거죠?

도 : 그렇죠. 경험적으로 직접 와 닿아버리니까요. 예전엔 이해되지 않았던 글들이나 현상들을 감지를 통해서 알아채게 된 거죠. “산은 산이요, 물은 물이로다.”와 같은 선인들의 말들, 논리적인 오류가 가득한 말들이 예전에는 전혀 이해가 안 되었고, 그저 분명히 이유가 있어서 적어 놓은 것이겠지라고 생각만 했죠. 그런데 감지를 알고 나서부터는 ‘선인들이 그렇게 말을 할 수도 있겠다.’라고 조금은 이해를 하게 되었죠.

편 : 좀 더 구체적인 예를 이야기해 주실 수 있나요?

도 : 아까 ‘물소리가 더 이상 물소리가 아니다.’라고 말한 것처럼 감지를 통해 보면 지금 내 눈 앞에 보이는 책들도 더 이상 책이 아니고, 지금 보이는 나의 팔조차도 더 이상 나의 팔이 아니게 되어버립니다. 세상 모든 것이 느낌으로 환원되어버리니까요. 그때부터는 생각과 이름으로 무언가를 정의내릴 수 없게 되어버리더라고요.



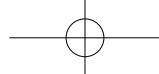
이렇게 감지가 잘 와 닿게 된 이후에는 생각도 감지라는 것을 알아채 보려고 노력했어요. 그뿐만 아니라 밥을 먹을 때, 컵을 들어 올릴 때, 화장실을 이용할 때, 그 모든 것을 세밀하게 감지로 관찰하기 시작했죠. 이때부터 뭔가 알아가는 과정이 즐거워져서 재미있게 하기 시작했어요. 그리고 이렇게 계속 하면 무조건 된다는 자신감도 생기니까 부담 없이 할 수 있었던 것 같아요.

편 : 그럼 생각도 감지라는 것을 며칠 만에 알게 된 건가요?

도 : 음.. 8월 6일부터 지도를 받기 시작해서 8월 8일 감지를 알게 되었고 8월 9일 ‘물소리가 물소리가 아니었구나.’라는 걸 알게 되었어요. 생각이 감지라는 것은 12일에 어렵פות이 알게 되었어요. 사실, 감지를 알고부터 나머지는 쉽게 알게 되더라고요. 감지를 알아채는 것이 저에는 가장 큰 장벽이었죠. 이런 경험을 통해 봤을 때, 감지가 가장 중요하다는 것을 체험적으로 알게 되었어요. 감지가 더욱 명확해지고 섬세해질수록 내 마음에서 올라오는 작용을 더 잘 볼 수 있게 되니까요.

편 : 그럼 그 기간 동안 특히 어려웠던 점이나 막혔던 부분이 무엇이었나요?

도 : 아까도 말씀드렸다시피 ‘감지’였죠. 원래 무의식적으로만 사용하던 것을 의식적으로 알아채려다보니 많이 어렵더라고요. 특히 이것을 모르는 사람이 혼자 한다는 것은 더욱 어렵고요. 분명한 건 이런 것을 의식적으로 알고 있는 사람의 도움이 필요하다는 거예요. 그것을 잘 듣고 그대로 실천하는 경험도 많이 필요해보이고요. 이 연습을 해보니까 ‘체험적으로 경험되지 않으면 안된다.’라는 느낌이 많이 들었어요. 아마 많은 분들이 감지에서 막힐 텐데, 결국 가장 중요했던 것은, 선생님이 내준



과제를 시간을 내서 계속적으로 오랫동안 해야 한다는 거였죠.

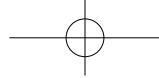
말하자마자 ‘감지’를 알아채는 사람도 분명히 있겠지만, 거의 대부분의 사람들은 그렇지 않을 듯해요. 그래서 ‘경계를 짓고, 형태와 질감을 느끼는 연습’을 집중적으로 계속 하는 것이 중요한 것 같습니다. 나름대로의 결과나 통찰이 나오려면, 거기에 필요한 최소한의 연습시간은 있다고 보는데, 그 시간을 채워가는 것이 저에게는 많이 힘들었어요. 이때는 연습을 하면서도, 잘 하고 있는지도 모르겠고, 어떤 때는 ‘감지’를 알아채려면 2~3년은 걸리지 않을까? 하는 생각이 올라오기도 했어요. 옛날 깨달은 고승 밑에서 가르침을 받고자 하는 제자가 스승의 말을 알아채기 위해 수년 동안 고심하는 것과 동일시도 많이 되었고요. 그런데 이런 불안과 걱정도 모두 마음 작용으로 인해 나타나는 ‘하나의 생각’일 뿐이죠. 그때마다 다시 원점으로 돌아가서 경계를 짓고 형태와 질감을 느끼는 것에 더욱 집중했어요. 그렇게 제가 할 수 있는 선에서 최대한 오랫동안 했던 것이 가장 중요했던 포인트가 아니었나 싶어요.

편 : 이 방법에 대한 믿음을 가지고 연습하고 계속 실천한 것이네요?

도 : 그렇죠. 그런데 그것이 가장 어렵겠죠..

편 : 그것을 해결하기 위해 어떤 방법을 사용하였나요?

도 : 밥 먹고 하고, 시간나면 하고, 일할 때 하고, 잠자기 직전까지 계속하면 됩니다. 그 이상도 그 이하도 없는 것 같아요. 일을 하면서도 연습을 충분히 할 수가 있더라고요. 설거지를 할 때도 설거지하는 그릇을 보고 형태와 질감을 느낄 수 있고요, 굳이 조용한 곳에 가서 명상하듯이 할 필요는 없다고 봐요. 쓰레기를 버리러 갈 때는, 쓰레기봉투를 보고 연습을 해도 되고요. 청소를 할 때는 빗자루나 청소기의 이름을 떼고 형태



와 질감을 느끼면 되니까요.

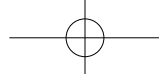
편 : 깨어있기 기초과정을 통해 무엇을 배울 수 있었나요?

도 : 일단, 지금까지 경험한 것의 전체적인 틀을 볼 수 있었던 것이 저에게는 가장 중요한 배움이었어요. 제가 원래는 12일 동안만 공부하고 집에 돌아올 생각이었는데, 만약 그렇게 돌아왔다면 저는 아마 절대로 여기서 인터뷰를 하지 못했을 겁니다.

깨어있기를 하기 전에 선생님께서 아직 부분적인 것 밖에 모르니, 전체적인 체계와 구조를 알 필요가 있다고 이야기 해주셨어요. 그 틀을 정확히 알지 못하면 일상생활에 나가서 제대로 활용할 수가 없다고 하셨거든요. 그리고 그때 당시에는 미내사에서 쓰던 용어들을 몰라서 선생님의 정확한 의도를 파악하기가 많이 힘들기도 했고요. 그래서 정확히 알고 일상생활에서 실험을 할 수 있게 선생님께서 도와주셨죠. 그렇게 깨어있기를 하면서 감각이라든지, 감지, 생각, 주의제로, 어떻게 하면 무의식을 사용할 수 있는지 등등을 다양하게 배웠어요.

그리고 나름 명확해진 감지를 더욱 명확하게, 이론적으로도 상세하게 배울 수 있는 시간이었던 같고요. 그리고 이미 경험적으로나 체험적으로나 쌓인 것들이 있으니까, 수업을 들으면서 알아듣기가 훨씬 쉬웠어요. 그것 때문에 선생님의 의도를 더 깊게 알 수 있게 되었고, 좀 더 깊은 질문을 할 수 있었어요.

마음의 전체적인 틀을 깨어있기를 통해서 이론적으로 알게 되니까 구별되는 ‘나’라는 것과 생각과 감정 모두 느낌이라는 것을 더욱 쉽게 알아챌 수 있었어요. 깨어있기 수업 듣기 전에 파편적이고 어렵풋하게 알아채졌던 것들이 깨어있기 기초과정을 들으면서 그것들이 모두 하나로 꿰어지는 성과도 있었죠. 또 감지, 감각, 주의제로 모두 마음대로 쓸 수 있



게 되어서, 일상생활에서 일어나는 모든 것에 실험할 수 있는 준비를 할 수 있게 되었죠.

편 : 감지를 보는 것이 쉽게 잘 되었어요?

도 : 예. 미리 했던 경험과 이론적인 것이 결합되니 그때부터는 쉽게 잘 되더라고요. 그리고 주체와 대상 간의 관계를 깨어있기 전 교육을 받을 때는 도무지 이해가 안 되었어요. 선생님이 쓰는 용어에 대한 정의가 저에게는 없었으니까요. 선생님이 이야기를 해주셔도 제가 알아듣지를 못했죠. 그러다 깨어있기를 들으면서 그 용어에 대한 정의가 정립되니까, 알아서 이해가 되더라고요. 선생님이 저번에 그런 말을 한 이유가 이것 때문이구나 라고 말이죠.

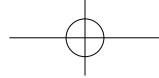
편 : 깨어있기 과정에서는 체험이라든지 크게 와 닿은 것이 있었나요?

도 : 저는 '나라는 것'에 대해서 크게 와 닿았어요. 깨어있기 마지막 날까지 했던 과제가 '눈은 모든 것을 보지만, 눈은 자신 스스로를 보지 못한다.'였거든요.

편 : 그 과제는 스스로 설정한 것인가요, 아니면?

도 : 여러 과제들을 하다가 갑자기 이 부분에서 막혔었어요. 선생님께서 올라오는 느낌을 역추적 하는 것에 대해 말씀해주셔서 그대로 하긴 했는데 풀리지가 않았던 거죠. 그러다 깨어있기 마지막 날에 모든 수업이 끝나고 나서 저에게 따로 여러 가지를 알려주셨어요. 이것을 해결할 수 있는 여러 힌트들을요. 이것이 '백척간두 진일보'이니 연습 잘 해보라고 하시면서요. 이 주제 때문에 일상생활에서도 집중적으로 연습할 수 있는 동기가 되었어요. 정말 궁금했거든요.

편 : 그럼 이 문제가 깨어있기 때에 해결된 것은 아니고?



도 : 예. 해결은 안됐죠.

편 : 그럼 그 문제를 일상에 들고 간 거네요. 그때 깨어있기를 수강한 사람은 몇 명이나 있었어요?

도 : 5명 정도 있었어요.

편 : 그럼 다른 사람들은 이렇게 깊게 공부를 못했을 것이고, 약간의 특별지도를 받은 셈이네요? 그전에 미리 공부를 했기 때문에.

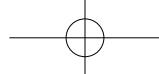
도 : 그렇죠. 그것이 엄청 컸죠. 일반 사람들은 깨어있기에 와서 감지를 배우기 시작하는데, 저 같은 경우에는 감지가 명확해지니까, 기초과정임에도 불구하고 더 깊게 들어갈 수 있는 혜택을 누린 거죠.

편 : 그럼 이 최종적인 의문만 남고 나머지는 다 해결된 거라고 볼 수 있는 건가요?

도 : 사실 그렇지는 않았어요. 위에서 보듯이 핵심에는 다가가고 있지만, 항상 걸려 넘어지고, 화가 나고 우울해지기도 하고 그런 것들은 전부 남아있었죠. 지금 다시 돌아켜보면, 핵심적인 것에만 치중되어 있었어요. 주변에 있는 것들 전부가 해결된 것은 아니었죠. 그래도 예전보다는 훨씬 덜했어요. 그래서 일단 깨어있기는 이 과제를 남기고 끝이 난 거죠.

편 : 미리 공부했던 것이 깨어있기를 하는 데 어떤 도움을 주었나요?

도 : 저한테는 이것이 절대적으로 도움이 됐죠. 그래서 만약 시간이 조금이라도 있는 분이라면, 미리 공부하러 가는 것을 추천하겠습니다. 사전에 체험적으로나 경험적으로 공부를 하게 되면, 깨어있기 기초과정을 받아들이는 것 자체가 완전히 달라지니까요. 깨어있기 기초과정

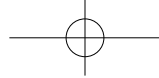


을 보면, 감지를 알아채게 하려고 선생님이 노력하는 모습을 볼 수 있어요. 결국 기초과정의 의도는 감지를 알아챈 후 그것을 통해 일상생활에서 마음의 작용을 들여다보는 실험을 하라는 것이 목표인데, 미리 공부하면 조금이나마 감지에 관련된 경험이 쌓일 거예요, 그럼 깨어있기를 들을 때 이해하기도 아주 수월해지고 이론적으로도 그 모든 경험들이 잘 섞일 수 있도록 도와주거든요. 정말 제대로 배울 수 있는 거죠. 스스로 더 깊은 질문을 할 수 있게 되고, 그럼 선생님은 거기에 맞는 피드백을 주시니까, 주변사람들한테는 조금 미안할 수도 있겠지만, 그렇다고 미안하다고 볼 수도 없는 것이, 심화된 것도 함께 들을 수 있게 되니까 서로 간에 동기부여도 되고 그것 때문에 사람들의 전체적인 분위기 자체가 학구적이고 열정적으로 될 수 있었거든요. 시너지가 일어나는 거죠. 그래서 미리 공부한 것이, 저뿐 아니라 깨어있기 수업 전체에도 도움이 많이 되었어요.

편 : 생각, 감지, 감각 상태는 각각 무엇인지, 그리고 그 차이가 구별이 되는지요? 예를 들어 설명해주세요.

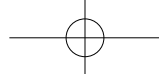
도 : 두 가지 정도 있는데요. 저는 빈혈증세가 좀 많이 있거든요. 자다가 갑자기 일어나면 어지럼증이 상당히 많이 일어나요. 저는 이 증세가 일어나는 과정 자체가 일반 사람들보다 느려서 이것들을 구별하기가 쉽습니다. 대부분 찰나의 순간이라 경험하기가 다소 힘들 수도 있겠지만 한번 설명해 볼게요.

저는 처음에 블랙아웃 상태가 오래 지속이 됩니다. 눈을 뜨고 있음에도 모든 시야가 눈을 감은 것처럼 검게 변하죠. 그러다가 시야가 회복되는 순간이 찾아옵니다. 눈에 빛이 다시 들어오면서 세상이 보이긴 하지만, 중요한 건 아무 생각과 정신도 없다는 것이죠. 그냥 세상을 보는데




세상을 바라본다는 느낌이 전혀 없습니다. 물체들 간에도 딱히 구별 되지 않는 구간이 있죠. 아마 이것을 더욱 민감하게 보면, 입체감과 원근감 자체도 없음을 알 수 있어요. 그것이 감각 상태와 매우 유사합니다. 감각이라는 것은 시각에 들어오는 자극만을 받아들이는 상태니까요. 그러다가 시야가 회복이 되다보면, 어느 순간, 물체와 사물들이 하나의 정보로서 뚜렷해지고, 그것을 보는 '주체'가 형성됨을 알아챱니다. 정말 찰나의 순간인데, 분명히 느낌이 있어요. 사물들 사이의 관계도 아주 뚜렷해지죠. 이 순간을 좀 더 표현하면, 정신이 붕 떠있던 상태에서 무언가 고정되고 명확해진 정신으로 들어오는 순간이죠. 그 순간까지도 '저건 컴퓨터지, 저건 오디오야'라는 생각은 할 수가 없어요. 생각이 비집고 들어올 수 없는 순간이거든요. 단지 구별됨만이 있는 거죠. 이것이 감지와 흡사합니다. 경험을 통해 쌓인 느낌들, 뭔가 사물 간에 구별은 있지만, 그것에 좋고 싫음도 이름도 떠오르지 않죠. 그러다가 그 감지의 순간을 벗어나 생각까지 진행이 되면, 보통 우리 사람들이 살아가는 상태로 들어오게 됩니다. '저건 컵이네, 컴퓨터가 눈앞에 있었네.'라고 말하면서 말이죠. '아.. 현기증이 또 생겼네.'라든지 '도자기가 내 눈 앞에 있었구나, 잘못하면 큰일 날 뻔 했네.'라고 말이죠. 생각은 이름 붙은 감지를 통해서 불러 일으켜진 과거의 관계들을 일으키는 겁니다. 만약 컵과 비슷한 모양의 물체로부터 시각적 자극을 받으면, 그 자극이 예전부터 봐왔던 경험들을 일깨워 '컵'이라는 자신이 본 과거의 상을 떠올리는 것이죠. 그런 생각이 더 진전이 되면, '어제 본 컵은 참 예뻐했는데, 그때 마신 차는 참 맛있었어.'라는 생각들이 꼬리에 꼬리를 물고 나아갈 거예요. 아마 컵에 관련된 추억들이겠죠. 생각은 생각을 불러내는 작용이 있습니다.

이 정도가 제가 구별하는 방식이고요. 비유를 하나 들어보면, TV프로그램 중에 발명품을 소개해주는 것들 있잖아요. 거기에는 아마 처음 보



는 생똥맞은 물건이 나올 거예요. 그럼 우리는 ‘이게 도대체 무슨 물건이지?’라고 하면서 유심히 쳐다볼 거예요. 이때를 잘 보면 잠시나마 생각이 떠오르지 않는 순간이 있을 것입니다. 이것이 감지와 가까워요. 사물의 명칭도 용도도 모르지만, 형태를 구분하는 정도의 느낌. 그러다가 발명자가 발명품에 대해서 설명을 하기 시작하면, 그때 사물의 이름과 용도가 그 물건에 덮어씌워지게 되죠. 그럼 ‘이게 과일을 꺾는 것이구나.’라든지 ‘통조림을 쉽게 따게 만든 것이구나.’라고 생각이 들어오게 되는 거죠.

또 하나 예를 들자면, 백화점에서 접시를 판매하는 구간을 지나가다 보면, 접시들이 조명으로 인해서 아주 아기자기한 자태를 뽐내고 있다는 것을 볼 수 있어요. 그런데 막상 그것을 구매해서 집으로 들고 가면, 그 느낌이 나지 않는 것을 알 수 있는데, 조명 때문이라고도 말할 수 있겠지만, 마음의 작용으로 설명하면 우리의 주의를 강하게 끌리도록 디스플레이해서 그런 느낌이 만들어 진 것이죠. 조명이 있는 것과 없는 곳에서 접시를 구분해 보면, 그 달라지는 느낌을 알아채기 쉬울 겁니다. 그 질감, 형태와 같은 느낌이 달라진다는 것을 말이죠. 생각 이전 상태에서 파악하고 알아채는 감지 상태에 가까운 것입니다. 이 정도로 이야기 하면 될 것 같아요(다음 호에 계속). 

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