

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 (2부)

| 도건 | 오인회 편집부 인터뷰 |

도건 님은 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 성지 님의 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.

편집부(이하 편) 아까 현기증을 말할 때 블랙아웃 상태가 있었다가 회복되는 과정을 말씀해주셨는데 그 짧은 시간을 잘 살펴보니 최초의 감각 상태에서부터 시작했다가, 원근감이 구별되고, 사물이 구별되는 느낌이 생겼다는 거죠.

도건(이하 도) 예. 그렇게 되는 거죠. 그런데 현기증으로 이것들을 구별하기가 힘들잖아요. 이것은 의식적으로 알아챌이 있는 상태에서 해야 구별이 가능한데, 그나마 일반 사람들도 의식적으로 파악하기 쉬운 순간을 저는 가위눌릴 때라고 생각하거든요.

편 가위눌릴 때?

도 제가 대학교 때 한동안 가위눌렸었거든요. 그때 보면, 가위눌리기 직

전에 느낌이 있어요. ‘가위눌릴 것 같은 느낌’이랄까요. 온몸에서 올라오는 느낌이 있어요. 아마 가위눌려 본 사람이라면 다 알 것이라 생각해요. 이 느낌은 딱히 누가 정해 놓은 이름이 없어서 느낌을 생생하게 받을 수 있는데, 이것을 상세하게 표현하지 않을게요. 아마 이 글을 보신 분들이 그것을 상상하면서 온몸에 달라지는 느낌을 알아챌다면 감지에 가까운 겁니다.

다시 되돌아와서 그 ‘가위눌릴 것 같은 느낌’이 올라올 때 “아… 가위눌리겠다.”라고 마음속으로 정의를 내리면 그때부터 각종 환각 현상이 일어나거든요. 귀신 울음소리, 누군가 쳐다보는 것과 같은 느낌 등등이요. 그런데 ‘가위눌릴 것 같은 느낌’이 올라올 때 그 느낌 그대로 느끼면서도 다시 잘 수 있어요. 의식이 이 느낌에 반응하지 않으면 더 이상 가위눌리지 않는 것이죠. 그 느낌을 그대로 느낄 수 있다면 감지 상태에 있는 겁니다. 온몸에 다가오는 느낌만을 파악하는 것이죠. 특히나 수면 상태라서 생각의 힘이 약해져 있기 때문에 느끼기가 더 쉬울 겁니다. 가위에 많이 눌려본 분들이라면 잘 알 것이라 생각해요.

편 그 느낌은 어떤가요?

도 굳이 말하자면 온몸을 압박하는 느낌이랄까요. 아니면 블랙홀에 빨려들어갈 것 같은 느낌? 사람마다 다를 거예요. 저는 그런 느낌이 많이 들어요. 나를 이런 것을 많이 고심해봤어요. ‘어떻게 하면 감지를 잘 알아듣게 할 수 있을까?’라고 스스로 질문하면서 말이죠.

편 ‘어떻게 잘 설명할까’ 라고요?

도 예… 뭐 여러 가지 많은데요. 감기 걸릴 것 같을 때, 몸살 걸릴 것 같을 때, 그럴 때도 알기가 좀 쉬워요. 얼마 전에 몸살에 걸릴 뻔한 적이



있었어요. 깨어있기 워크숍이 끝나고 나서였는데 깨어있기 때 에너지를 너무 많이 썼었나 봐요. 그래서 안 좋은 몸 상태로 잠을 자는데 온몸에 힘이 전혀 없고, 찬바람이 내 몸을 쭈시는 것과 같은 느낌을 받았어요. 이것을 두고 ‘아, 몸살 걸릴 것 같다.’ 라고 생각하는 것이 아니라, 온몸에 느껴지는 그 느낌만을 받아들인다면 감지 상태에 있는 것과 흡사해요.

생각에 빠졌을 때와 느낌으로만 받았을 때 어떻게 달라지는지를 좀 더 이야기 해볼게요. 제가 일부러 생각과 느낌을 왔다 갔다 해봤거든요. 감지를 가지고 실험을 해본 거죠. ‘몸살 걸릴 것 같은 느낌’이 올라올 때 “몸살 걸렸네.”라고 스스로 생각하고 판단하면 그때부터 난리가 나더라고요. 온몸에 힘이 다 빠지고, 전신에 있는 세포들이 백기를 들고 행복하는 듯이 축 처지더라고요. 몸살 걸렸다는 생각이 온몸에 영향을 끼친 거죠. 그 순간에 ‘이렇게 계속 가다가는 몸살이 정말 심하게 오겠다.’라는 생각이 들어서 감지 상태로 옮겨갔어요. 그럼 느낌만 남아있게 되잖아요. 그 상태에서 몸을 더 따뜻하게만 만들고 잤거든요. 그러니깐 몸살이 낫더라고요. 만약 생각에 빠져서 내 몸 상태를 나쁘게만 보았다면 아마 몸살에 걸렸을 확률이 더 높았겠죠.

정리해보면 아픈 순간에는 온몸에서 느껴지는 느낌들을 알아차리기가 쉬워요. 의식적인 힘도 많이 약해져 있어서 그런 것 같기도 하고요.

편 (웃음) 그렇죠. 그런 것을 알아차릴 좋은 기회가 될 수도 있겠네요. 감지를 파악하는 것이 어떤 의미가 있는지 말씀해주세요.

도 일단 감지는 정말 많은 곳에 쓸 수가 있어요. 첫 번째로 마음을 관리하고 관찰할 수 있게 돼요. 예를 들어 제가 많이 무서워하는 대학교 선

배가 있었어요. 그 선배에 관련된 이름이나 소식이 들려오면, 온몸에서 식은땀과 함께 옛날 안 좋았던 추억들이 강하게 떠올라요. 그런데 감지를 알게 되고 생각과 감정 모두 하나의 느낌이라는 것을 알게 되면서 그 선배의 어떠한 소식을 듣더라도 감지로 알아차리게 되었어요. 그 선배의 말을 들었을 때 올라오는 느낌을 느낌으로 알아차리게 된 거죠. 그러니까 더 이상 감정과 생각에 빠지지 않게 되어버렸고 동시에 무서워할 동기 자체를 잃어버리게 되었어요. 이 무서워하는 감정이 더 이상 '나'가 아니게 되어버린 것이죠. 그래서 이제 무서움에 에너지를 쓸 필요가 없이 제가 지금 해야 하는 것들에 에너지를 더 쓸 수 있게 되었고요. 그것을 통해 감정에 지배를 받는 것을 넘어서 감정을 제대로 쓸 수 있는 힘을 가지게 되었어요.

그뿐 아니라 공부를 할 때에도 도움을 많이 얻었어요. 저는 원래 잡생각이 많은 스타일이라서 무언가 오래 붙잡고 하는 것이 힘들었어요. 이를 해결하고자 위빠사나와 사마타를 해봤지만 큰 효과를 보진 못하고 있다가 깨어있기의 감지를 명확하게 알고 나서 곧바로 공부에 접목시켜 보았는데, 생각의 작용을 알게 되니 잡생각을 마음대로 멈출 수 있게 되더라고요. 잡생각을 느낌으로 환원시켜버리거나 아니면 모든 생각에 대해서 주의 제로를 하거나, 잡생각이 들어도 그것이 생각임을 알고 계속 공부를 하는 것이죠. 그러면 처음에는 공부라는 행위에 에너지를 쏟다가 어느 순간에는 아무 생각도 없이, '나'라는 것도 없이 공부를 하게 되더라고요. 몰입을 의식적으로 할 수 있게 된 것이죠.

공부가 정신력 싸움이라고들 많이 하는데, 정신의 작용을 보면 더 이상 싸움이랄 것이 없어집니다. 싸운다는 의미가 결국 공부를 하기 싫은 생각과 맞서서 스스로가 이기고 공부를 지속한다는 의미잖아



몸과 마음에 올라오는 느낌들을 감지적으로 역추적하기 시작했어요
그러다보니 어느 순간, 그 올라오는 느낌들을 받아들이는
주체의 느낌이 의식적으로 모습을 드러냈고
그 주체감조차 하나의 느낌이라는 것을 알아버리자
모두 눈 녹듯이 사라져버리더군요

요. 그렇게 싸우면서 공부를 하면 얼마나 공부가 피곤해지는지 몰라요. 그러니 대부분 사람들이 공부를 싫어하는 거죠. 감지로 생각의 작용을 알고 나서 공부를 하면 그때부터는 잡생각을 해부할 수 있게 돼요. 잡생각에 사로잡히지도 않고, 그것이 왜 일어났는지 작용을 통해서 살펴볼 수 있게 되는 것이죠. 그럼 떠오르는 모든 생각에서 자유로워지고, 더 이상 생각과 싸울 필요도 없이 하나의 행위를 계속할 수 있게 되죠. 그럼 그때부터는 무언가를 추구하면서 공부하는 것이 아니라, 그저 아무 생각 없이 공부하게 되더라고요. 몰입의 순간에는 '내가 무언가를 한다.'는 생각이 없는 것처럼 그 행위만 있게 되는 것이죠. 감지만 알아도 실생활에 잘 이용할 수 있고 마음공부도 제대로 할 수 있게 되는 것입니다.

지금 공부 이야기를 했지만, 사실 다른 모든 것도 똑같아요. 세상이 마음에서 비롯되는데 마음에서 벗어나는 것이 어디 있을까요? 저를 포함한 대부분 사람들이 마음에서 올라오는 생각과 감정에 사로잡혀서 고통스러워하잖아요. 자신의 생각과 현실과의 차이에서 오는 괴리감에 우울해지고 '나는 이렇게 해야 한다.'라는 강한 신념을 가지고 있는 사람이 현실의 무게를 이기지 못하고 그 신념을 자신 스스로 저버릴 때 죄책감으로 괴로워하며, '나의 감정은 항상 고요하고 평안해야 해.'라고 자신을 강화해온 사람이 사람간의 관계를 통해서 혼탁해지고 격해지는 자신의 감정을 보면서 스스로 자책하고 답답해하잖아

요. 굳이 그럴 필요가 없다는 것이죠. 이 모든 것들은 ‘공부는 정신력 싸움이야.’라는 것과 전혀 다르지 않아요. 싸움을 할 필요가 없습니다. 이 모든 생각과 감정을 감지를 통해서 한번 해부해보세요. 그럼 자신이 그렇게 중요하게 생각했던 신념과 고정관념들 모두 하나의 마음 시스템을 통해서 일어나는 작용임을 알아채게 되니까요. 이런 과정이 더 진행되다보면 ‘나’라는 것 역시 하나의 마음 작용임을 알아채게 되는 것이죠.

그래서 저는 감지라는 것이 마음공부 하는 것에 있어서 아주 중요하다고 생각합니다. 생각과 감정에서 떨어져 나와 ‘나’라는 것이 특별히 없다는 통찰까지 가는 데 훌륭한 도구가 되어주니까요. 처음에는 저도 감지가 왜 중요한지를 상세히 알지 못했지만, 직관적으로 이것이 중요하다는 것을 알아채고 일상생활에 접목시키는 것에 집중을 많이 했어요. 그리고 깨어있기의 마지막 날 주제였던 ‘눈은 모든 것을 보지만 눈은 자신 스스로를 보지 못한다.’를 경험적으로 알아채기 위해서 감지가 필수이기도 했고요. 그러니 더욱 생활 전반에 많이 쓰려고 노력을 했죠. 그래서 깨어있기 이후에 집에 오자마자 제가 하루 동안 가장 많은 시간을 쓰는 행위가 뭔지를 살펴보았어요. 그랬더니 공부에 투자하는 시간이 가장 많더라고요. 그래서 공부를 감지와 접목시킨 겁니다. 그 결과, 공부도 더 재미있게 하게 되고, 감지를 더 잘 사용할 수 있게 되고 더불어 마음공부도 같이 할 수 있는 일석 삼조의 생활 사이클이 된 거죠. 그러다가 궁금한 것이 생기면 곧바로 질문을 하고 피드백을 받았어요. 성지 형이 전화나 그룹 메신저를 통해서 항상 도움을 줬으니까요.

편 공부에도 도움이 되고, 마지막 의문도 해결할 수 있는 상황을 만든 거



네요.

도 정말로 그렇게 되었죠. 조심스럽게 말하자면 깨어있기를 듣고 나서 감지를 알아챘어도 이것을 일상생활에 쓰지 않으면 ‘아무 소용이 없다.’고 봐요. 감지를 만든 이유가, 일상생활에 직접 쓰면서 본질적인 부분을 체험적으로 알아채게 하려고 만든 도구인데, 그걸 안 쓰면... 본질적인 부분이 해결이 쉽지가 않으니까요. 저는 감지를 실생활에 접목시켜야 한다고 생각합니다. ‘본질적인 것이 궁금은 한데, 감지를 쓰지 않는다. 이 생각은 굉장히 모순적이면서도 안타깝다고 할까요.

편 본질적인 것이 궁금하다면 감지를 어떤 식으로 활용해야 하는 거죠? 도 비유로 쉽게 표현하자면, 저는 감지를 현미경으로 보거든요. 우리의 눈으로는 곰팡이나 미생물을 보지 못하잖아요. 누가 말해주지 않는다면 그런 것이 있다는 사실조차 모를 것이고 대부분은 듣고도 아마 믿지 않겠죠. 그런데 분명히 곰팡이와 미생물은 있거든요.

마음도 마찬가지입니다. 보통 우리는 생각에 빠져 살기에 본질적인 것을 보기가 굉장히 어렵습니다. 그래서 곰팡이와 미생물을 쳐다보기 위해서 현미경을 쓰는 것처럼 마음의 내부구조를 보기 위해서 감지라는 현미경을 쓰는 겁니다. 깨어있기의 목표는 바로 사람들이 마음의 현미경이 될 수 있는 감지를 몸에도 심어 가는 것입니다.

근데 그 현미경을 일상에 들고 가서 제대로 쓰지 않는다는 것은 ‘현미경을 쓰는 것은 귀찮아서 못하겠다. 하지만 곰팡이의 존재 유무는 궁금하니깐, 평상시대로 그냥 맨눈으로 곰팡이를 보겠다.’라는 말밖에 안 되거든요. 그러니 정말 본질적인 부분에 관심이 있다면 현미경을 잘 쓸 줄 알아야 하고, 그러려면 현미경을 많이 다뤄 봐야 하죠. 많이 다뤄 보려면 어떻게 해야 할까요? 일상생활에 많이 써야죠. 많은

경험을 쌓아야 합니다. 확대도 해보고 축소도 해보고 조리개로 빛의 양도 조절해보면서 곰팡이를 잘 찾기 위한 기술을 익혀야죠. 이게 깨어있기라는 강의를 듣는 학생의 도리가 아닐까 생각하는데요.

편 좋은 비유네요. 감지라는 좋은 도구를 얻었으면 그것을 잘 활용해야 한다는 말이네요.

도 네, 그렇죠.

편 깨어있기에서 배운 것을 생활에 활용하면서 자신을 꾸준히 관찰하는 것이 중요한데 어떻게 일상에 접목시켰나요?

도 간단하게 설명하면, 일상에서 가장 많이 쓰이는 시간에 감지를 활용했습니다. 제가 얼마 전까지 학생이었기 때문에 공부에 의식적으로 몰입하는 방법을 감지로 실험했습니다. 그리고 2주 동안 많은 것을 배워 와서 그런지 감지로 실험하는 것이 무척 재미있기도 했어요. 이 실험이 진행될수록 통찰도 찾아왔고, 그 맛을 보게 되니 공부뿐만 아니라 생활 전반에 모두 사용하기 시작했어요. 설거지를 할 때, 빨래를 하고 널 때, 빗자루질을 할 때, 화장실을 청소할 때도 전부 말이죠. 감지를 사용하면 할수록 마음의 통찰에 대한 시너지가 커졌으니까요.

편 일상생활에서는 어떤 통찰이 있었나요?

도 일단 ‘눈은 모든 것을 보지만 눈은 자신 스스로를 보지 못한다.’라는 것도 일상생활을 하다가 통찰이 온 것이었어요.

편 그것은 원래 깨어있기 책에 나와 있는 내용 아닌가요?

도 예. 깨어있기 둘째 날에 선생님이 내준 과제 내용이었어요. 그 과제를



듣고 한동안 그것만 생각을 했어요. 그랬더니 깨어있기 수업내용이 들어오질 않는 거예요. 그래서 선생님이 지금 그 생각하지 말고 수업을 먼저 들으라고 말씀하셨죠. 그런데 그것이 생각대로 안 되더라고요. 선생님이 이론이나 방법을 이야기해주면 그 주제와 모든 것을 연관해서 생각하며 일상생활로 돌아왔거든요.

아까 말한 것처럼 생활로 돌아와 공부와 감지 연습을 병행하면서 마음을 들여다보니까 차근차근 통찰들이 찾아왔죠. 처음 3일 동안은 같은 꿈을 꿔요. 재미있는 것은 꿈을 의식적으로 알아채는 순간에 이미 꿈속의 내가 '눈은 모든 것을 보지만 자신 스스로를 보지 못한다.'의 주제를 가지고 연습을 하고 있더라고요. 꿈속에서 제가 어떤 사물을 바라보면 그 사물을 제외한 모든 배경들이 하얗게 변했어요. 꿈에서 자동적으로 해주더라고요. 그런데 배경이 사라지니까 내가 바라보던 사물도 사라지고 마지막에는 저조차도 사라져버리는 것을 계속 하고 있더라고요. 이 꿈이 3일이나 지속되었어요.

편 배경이 사라지니까 보는 사물도 사라졌다는 거죠?

도 예. 그렇게 꿈에서도, 꿈을 깨고 나서도 계속 연습을 했어요. 연습이 계속되던 어느 날, 주체감이랄까요, 모든 대상을 바라보는 어떤 에너지 덩어리랄까요? 그런 느낌을 알아챘어요. 모든 대상을 인식하고 받아들이는 내 안의 주체감이 감지를 통해서 의식적으로 알아채지게 된 거죠.

그 통찰을 통해 저에게 크게 와 닿은 점이 있다면, 선생님의 말이나 '눈은 모든 것을 보지만 자신 스스로를 보지 못한다.'라는 주제를 글자 그대로 이해하려 하면 안 된다는 것이었어요. 느낌으로 알아채야 했고 스스로 실험해야 했어요. 처음에는 글자 그대로 이해하려고 많은

노력을 했죠. 그런데 그것은 생각을 통해 생각으로 이동하는 것이기 때문에 결국 제자리걸음을 하는 것과 같습니다. 생각은 느낌에 붙은 이름들을 통해 일어난 마음 작용의 결과이기 때문이에요.

현미경 비유로 쉽게 표현하면, 선생님의 말씀이나 주제를 현미경(감지)을 사용하고 있는 상태에서 받아들여야 하는데, 현미경을 쓰지 않고 맨눈으로 곰팡이의 존재를 찾으면서 그 충고를 받아들이려고 하니 도저히 이해가 되지 않은 거죠. 결국 감지를 통해 느껴지는 느낌으로 실험을 해야 이 주제를 풀어낼 수 있다는 것입니다.

이것이 정리되면서 제 몸과 마음에 올라오는 느낌들을 감지적으로 역추적하기 시작했어요. 그러다보니 어느 순간, 그 올라오는 느낌들을 받아들이는 주체의 느낌이 의식적으로 모습을 드러낸 것입니다. 그 주체감을 보는 순간 모두 눈 녹듯이 사라져버리더라고요. 처음에는 깨어있기에서 마음을 쓰는 여러 방법을 배우니까, 그 주체감을 막 지워버리려고 했어요. 그러나 결국 그것이 알아서 사라지더라고요. 그렇게 되니 뭔가 공췌해졌다고 할까요, 침묵이라고 할까요, 마음이 텅 비어버리더라고요. 그 이후부터 감각을 통해 느껴지는 다양한 느낌들이 제 마음을 자극하지 못하고 흘러가버리는 현상이 일어났어요. ‘제 마음이 그 느낌들에 더 이상 부딪히지 않는다.’라는 것이 더 맞을 것 같네요.

편 그럼 그 주제에 대한 의미가 파악이 된 건가요?

도 그때는 사실 경험적인 결과만을 본 것 같고 왜 그런 결과가 일어났는지는 몰랐어요. 그냥 선생님이 하라는 대로 해봤는데 그렇게 되어버린 거죠. 나중에 더 배우고서야 이것이 무엇인지 알아했어요. 이때는 기초과정만 해서 이론적인 것이 정립되어 있지 않았거든요. 느낌을



역추적 한다는 것은 결국 ‘주의에 주의 기울이기’를 하는 것과 같이 되었고, 추적의 결과 미묘하게 남아있는 주체감을 알아채면서 그것조차 하나의 느낌이라는 것을 경험적으로 알아버린 것입니다. 그 모든 생각 밖에 있는 ‘있음’을 의식적으로 알아채는 순간 공소해진 느낌이 든 것이죠.

편 이런 통찰이 언제 온 건가요?

도 9월이요.

편 그때 주체감이 사라진 경험을 한 것이네요.

도 그렇죠. 그때 당시에는 배운 과정이 너무 짧다보니 이론적으로 아는 것도 부족하고 경험적 공백이 많았어요. 그래서 이 부분에 대해 누가 질문을 하면 대답을 할 수가 없었어요. 내가 왜 이렇게 되었는지 스스로 몰랐으니까요. 탐구하는 스타일 자체가 분석적이고 논리적이어서 그런 것 같아요. 지금도 명확히 말할 수 없는 것은 마찬가지입니다. 그래서 선생님이 쓰시는 비유를 그대로 들어 설명을 해볼게요.

저는 처음에 제 눈에 보이는 모든 사물과 생각에서 이름을 떼기 시작했습니다. 제 눈앞에 보이는 모든 것에서 이름을 뺐는데, 그래도 뭔가가 ‘있다는 느낌’을 받았어요. 그래서 시선을 더 이상 밖으로 주지 않고 제 안으로 옮겼지요. 그리고는 제 안에 있는 마음들을 지워나가 시작했습니다. 그랬더니 마음조차도 텅 비었어요. 더 이상 지울만한 것이 없었던 것이죠. 그래도 뭔가가 계속 남아있었어요. 그 상태에서 방향을 한동안 했습니다. 열심히 해도 해결이 안 되고, 열심히 안 해도 해결이 안 되고, 더 이상 앞으로도 전진할 수 없고 뒤로도 갈 수 없으며 옆으로 빠져나갈 곳이 없었어요. 그러다 순간 알아차렸어요. 뭔가

들여다 보려하고 지우려고 노력하는 것조차 하나의 느낌이라는 것
을요. 그러니 ‘제 자신’이라고 할 만한 것이 사라져 버린 것이죠. 바라보
려고 했던 ‘주체’와 바라다 보여지는 ‘대상’ 모두가 사라져버렸으니까
요. 이 비유는 그 당시 제가 썼던 통찰 일기에 적혀 있던 것이에요. 도
저히 말로 표현할 길이 없는 상태에서 그나마 가장 제 마음을 잘 표현
할 수 있는 비유가 깨어있기 책에 있었거든요.

편 통찰 일기를 썼나요?

도 예, 저는 미내사 홈페이지에 있는 100일학교 일기에 계속 작성하고
있어요. 그래서 2014년 8월 6일부터 지금까지 제가 겪은 내용들이 전
부 적혀있습니다. 가장 처음부터 나름 통찰이 올라올 때까지는 매일
매일 일기를 작성했어요. 나중에는 도저히 일기를 적지 못하겠더라고
요. 글로 도저히 표현하기가 너무 어려웠어요.

편 그 당시에는 그때까지 일어난 체험이 말로 아직 정리가 안 된 것이었
네요?

도 네. 지금도(2014년 12월) 완벽히 아는 것은 아니에요. 특히 통찰의 순
간은 그냥 공백 그 자체였으니까요.

편 지금 이렇게 인터뷰를 진행하면서 어느 정도 정리되지 않았나요?

도 그러고 보니 그러네요.

편 아까 몸 안에서 올라오는 느낌을 역추적 한다고 했는데 무엇을 추적
한 것이죠?

도 올라오는 ‘느낌’이죠. 감지로 느낌들을 잘 살펴보다보면 느낌이라는



것은 하나의 감각적 자극의 집합체랄까요. 각 상황마다 그 느낌은 다르지만 느낌을 통해 올라오는 내 몸의 자극들을 알아챌 수 있게 됩니다. 팔, 다리, 가슴, 머리 등에서 올라오죠. 그 느낌들의 진원지를 역으로 찾아 간다는 말입니다.

편 느낌의 최종적인 출발지점이 어딘지를 역추적했다는 말이에요?
도 네.

편 그렇게 역추적을 해도 막히는 느낌, 그것을 주체감이라고 표현한 것인가요? 그게 계속 해결이 안 되다가 9월 어느 날엔가 주체감을 지우려고 하는 자신을 발견했다?

도 엄밀히 말하면, 무언가를 계속 지우려고 했던 자신을 주체감으로서 보게 된 것이고, 그 주체감을 알아채는 순간, 모든 주체와 대상의 관계가 사라지고 깊은 침묵과 함께 해방감이 느껴졌어요.

편 해방감의 느낌이라... 그리고요?

도 더 이상 자아라는 것, '나는 최지웅이야.'라는 고정 관념이 이 경험을 통해서 무너졌다고 할까요.

편 지우려고 하는 자신을 바라보게 됨으로서 그런 변화가 일어났다는 것이죠?

도 네.

편 주체와 대상 간의 관계가 사라지면서, 모든 느낌들이 통과해가는 경험을 하게 되었지요?

도 예. '물처럼 흘러나가 버린다.'라는 표현이 더 맞겠네요. 그냥 느낌을 느낌으로 알고 더 이상 붙잡지 않는다는 것. 붙잡을 '나'조차도 없는 상태인 거죠. 건드려지는 '나'가 없는 것이예요.

편 건드려지지 않는 '나'는 있는 건가요?

도 그때는 '나'가 있었어요. 그래서 그 통찰이 일어난 후에도 계속 답답했어요. 항상 뭔가 텅 비고, 침묵과 함께 하며, 어떤 감정과 느낌이 올라와도 그저 흘러가는 것을 느끼는 '나'는 여전히 있었거든요. 그러니 더욱 어떻게 해야 할지 몰랐어요.

편 그런 체험을 하고 난 후에도?

도 그후에도 답답함이 계속 되었어요. '그래도 뭔가 더 있을 것 같은데?' '이게 끝인가?'라는 생각과 함께요. (다음 호에 계속)



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