

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 (3부)

| 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.

편 ‘지우려고 하는 나’를 봄으로서 어떤 해방감을 느꼈다고 했잖아요?
도 아주 일시적인 해방감이었어요. 그리고 ‘그 해방감을 느끼는 나’가 다시 생긴 것이죠. 결국, 해결이 되었다고 생각했을 때 곧바로 마음에 빠져버린 것이죠. 그래서 그 마음이 ‘더 있을 거야.’ ‘아직 부족해’라는 마음을 계속 일으켰죠. ‘내가 생각했던 통찰과는 너무 달라. 이건 아닌 것 같아’라는 생각과 함께요. 제가 생각했던 통찰은 황홀경이 가득하고, 모든 것이 화목해 보이며, 지금까지 쓰지 못했던 모든 창의력을 다 발휘할 수 있게 되고, 외계인이 실제로 있는지 없는지와 같은 세상의 모든 지식을 알게 될 줄 알았어요. 태양계를 벗어나 어디든지 볼 수 있게 될 줄 알았죠.

편 최근까지도 그런 생각을 했었어요?

도 그 모든 생각이 멈추는 순간이 있었어요. 제가 오인회를 3번째 올 때까지는 그 마음이 계속 있었어요. 그런데 4번째 왔을 때 허유 님, 나무 님, 췌이 님, 아롬드리 님 이야기를 쪽 듣다 보니 제가 ‘어느 생각에 빠져 있다는 것’을 스스로가 알아챘어요. 그 모임이 끝난 후 지하철을 타고 좌석에 딱 앉는 순간에 통찰이 오더라고요. ‘그 궁금해하는 것조차 모두 하나의 느낌’이라는 사실어요. 그것이 해결되니까 더 이상 궁금한 것도 없고, 알고자 하는 마음도 없는 상태가 되어버리더라고요.

편 다시 한 번 정리해 볼게요. 마음속에 올라오는 느낌을 역추적해서 무언가를 지우려고 한 자신을 지우게 되었고, 그로 인해 공소해지고 모든 것이 흘러가는 느낌을 받았지만, 그것을 알게 모르게 알아채고 구별하는 ‘나’가 있었다, 그래서 예전보다 마음은 편해졌지만 답답함은 여전히 있다가 최종적으로 그 ‘답답해하는 나’조차도 하나의 느낌이라는 것을 알아채는 순간 더 이상 궁금한 것이 사라졌다는 것이네요.

도 그래서 오인회 모임이 저에게 큰 도움을 주었죠. 사실, 저는 ‘선생님 이야기만을 듣고 따르자.’라는 생각이 컸기 때문에 선생님 외에는 다른 사람의 어떤 말도 듣지 않겠다는 생각이 지배적이었어요. 그런데 오인회에서 선생님 강의도 계속 듣고, 거기에 참석한 분들의 이야기를 들으면서 그 생각이 완전히 달라졌죠. 참석한 사람들의 이야기를 들으면 들을수록 저 자신을 더 잘 느낄 수 있겠더라고요. 어떤 이야기를 들을 때는 ‘나도 저런 실수를 했었는데.’라고 생각을 한다거나 또 어떤 때는 ‘내가 이 부분은 전혀 생각해보질 못했구나.’라고 알게 되었죠. 이 부분에서 힌트가 많이 되었어요.



편 오인회에 나온 지 얼마 안 되었죠?

도 한 달 정도 된 것 같은데요. 저에게 있어서는 소중한 시간이었죠.

편 일상에서 감정적인 문제를 다룰 때, 예전과 달라진 차이점이 있다면 말씀해 주세요.

도 감지로만 보게 되니 친구들이 욕을 해도 어떤 사람들이 독설을 날려도, 제 약점을 아무리 공격하더라도, 짜증과 부끄러움을 불러일으키는 강력한 느낌이 올라와 제 몸을 휘감긴 하지만, 그렇다고 그것이 제 깊은 마음을 뒤흔들지는 못하게 됐습니다. 단지 그 사람의 의도를 최대한 파악하는 데 모든 에너지를 쏟게 돼요. 제 경험이 아직 부족하여 상대방에 대한 깊은 동일시를 느끼기는 힘들지만, 제가 가지고 있는 한도에서는 최선의 선택을 하는 데 모든 주의를 쏟죠. 그럼 상대방의 욕에 빠지지 않게 되더라고요. 왜 상대방이 저런 반응을 보이는지에 대한 근본 원인을 보는 것이죠.

모든 감정과 생각이 하나의 느낌이라는 것을 아니까 상대방의 감정에 휘둘릴 필요도 없고, 휘둘린다 하여도 크게 상관없어요. 휘둘려도 ‘내’가 휘둘리는 것이 아니니까요. 이런 것들이 일상 대부분으로 퍼져나가고 있는 중이에요. 그리고 친구들과 이야기할 때도 그 친구의 주위가 어디로 쏠려 있는지 알아채니까 말을 하기도 편해지고, 그 친구의 진심을 알아채기도 더 쉬워지는 것 같아요.

편 상대방의 의도가 잘 보인다는 것이죠?

도 마음의 작용을 보게 되니까 그렇게 되더라고요. 감지가 더 날카로워질수록 그렇게 될 것 같아요.

편 혹시 그 말에 대한 좀 더 구체적인 예를 들어주실 수 있나요?

도 이 인터뷰를 하기 전에 친구를 만나고 왔는데요. 고민 상담을 해주었습니다. 그런데 그 친구의 이야기를 듣다 보니 그가 어떤 특정한 행동을 하기 싫다는 생각에 아주 강한 에너지를 보내고 있음이 캐치가 되더라고요. 그래서 대화를 계속 진행시켜나가면서 그 싫은 생각에 대한 에너지를 분산시켜 줬어요. 그 싫은 생각을 하게 만든 근본 이유를 찾아내서 진짜 현실과 다름을 알려주고, 좋은 생각으로 주의가 갈 수 있게 제가 직접 경험한 것들을 알려주었습니다.

예전에는 그 친구 이야기에 귀를 기울여 듣지도 않았을 뿐만 아니라 제가 가진 경험의 기준만으로 남을 평가하였기 때문에 제대로 된 소통이 잘 안 되었는데, 감지를 통해서 마음의 작용을 바라보니 ‘나’라는 것을 언제든지 버릴 수 있게 되었고, 주변에서 들려오는 이야기를 예전보다 더 잘 듣게 되었어요. 이제 제 경험에 묶여 사는 것이 아니라 경험을 쓰고 이용할 수 있는 상황으로 된 것이죠. 사람 관계라는 것이 저에게 있어서는 가장 어려운 일이고, 충돌하는 일이 여전히 일어난다고 있지만, 그 충돌에 사로잡혀 살지는 않게 되었다는 것입니다.

편 그럼 대인 관계에 있어서는 그렇게 문제될 것이 없겠네요?

도 충돌과 이견은 계속 있겠죠. 상황은 언제나 변화하기 때문에 없지는 않을 겁니다. 그렇지만 그것이 더 이상 저를 뒤흔들지는 못할 것이라는 거죠.

편 이 공부에 있어 아직 부족한 점이나 해결된 문제가 있나요?

도 더 이상 ‘나는 누구인가?’라는 의구심은 없는데, 마음을 어떻게 활용해야 할지에 대해 초점을 두고 있어요. 요즘 허무함이 많이 올라와서



요. 아무것도 안 해도 굉장히 편안하거든요. 이런 상황을 보고 선생님 이 그렇게 있으면 안된다고 말을 하셨기 때문에 무언가를 더 배워야 할 것 같긴 한데, 예전과 마음을 쓰는 방식이 너무나 달라져서 어떻게 써야 하는지를 다시 배워야 할 것 같아요.

편 어떻게 다르죠?

도 얼마 전까지만 해도 어떤 강력한 동기를 가지고 살아왔어요. ‘나는 돈을 많이 벌 거야.’ 아니면 ‘멋진 여자를 만나기 위해서 무언가를 이루겠어’라든지 ‘나는 깨달음을 얻을 거야.’와 같은 항상 강력한 방향성을 가지면서 살아왔죠. ‘나’라는 기준을 명확히 하면서요.

그런데 지금은 ‘나’라고 하는 것이 하나의 느낌이고 현상임을 아니까, 예전과 같은 동기로는 더 이상 마음의 힘이 나오질 않더라고요. 그런 생각 자체가 힘을 발휘하기도 전에 느낌으로 환원되던지 흘러가 버리는 거죠. 그래서 마음 쓰는 법부터 다시 차근차근 배워야 할 것 같아요. 그리고 아직 ‘나’에 미묘하게 빠져있는 것들도 많다고 생각돼요. 그래서 100일학교에 가서 잘 배우려고요.

편 100일학교는 언제 갈 생각이죠?

도 11월 7일이요.

편 그럼 앞으로 뭔가 세워 놓은 계획이라든지 목표는 없고?

도 계획을 세울 수가 없어요. 세울 힘이 안 나요. 지금 이 상태가 너무 좋고 아무것도 안 해도 되기 때문에 100일학교를 가려고 해요. 선생님이 본질적인 공부를 하면 할수록 더 위태로워지고 심해지면 누구도 못 말리는 천방지축이 될 수 있다고 겁을 주셨기 때문이라도 얼른 가

려고 합니다. 그래서 아직 부족한 것도 많이 채워서 잘 뿌리박고 올 생 각입니다.

편 함께 공부하시는 분들에게 도움의 말씀 한마디 해주세요.

도 일단 제가 이런 공부를 한 것이 짧아서 경험이 너무 적어요. 이걸 본격 적으로 시작할 때도 함께한 사람이 없어서 다른 사람들은 저와 어떻게 다른지를 보지도 못했고 많은 사람들을 지켜본 것도 아니라서 결국 제 경험만을 이야기할 수밖에 없네요. 그래서 제 경험만으로 봤을 때는 ‘자신 스스로의 확신’이 먼저 있어야 할 것 같아요. ‘이곳에서 내가 공부를 하면 예전부터 궁금했던 부분이 해결되겠구나’라는 마음의 확신이 있어야 자기 자신을 내려놓을 수 있게 됩니다. 그렇지 않으면, 항상 의심하고 내가 가진 지식과 비교를 하게 돼요. 그럼 학생의 본분을 충실하게 이행하지 못하게 되죠. 그럼 선생님이 정말 옳은 말을 하는지 틀린 말을 하는지 구분조차 할 수 없게 될 겁니다.

그리고 마음의 확신이 생긴 분이라면 그냥 무작정 연습을 하시면 돼요. 선생님을 신봉하라는 말이 아닙니다. 단지 선생님의 말을 잘 듣고 직접 자신의 마음에 실험을 하는 것이 중요한 겁니다. 그럼 결국 연습이죠. 자전거 타는 걸 연습하듯이 하세요.

저는《깨어있기》책과《관성을 넘어가기》책을 처음 봤을 때, 정말 하나도 이해가 되지 않았어요. 그래서 도대체 이 분은 무슨 말을 하려고 하는지 전혀 몰랐습니다. 그런데 선생님을 만나서 살아가는 모습을 보니 그냥 느낌이 오더라고요.

편 어떤 모습에 확신을 가지게 된 거죠?

도 일단 성지 형과 ‘우리’가 100일학교를 통해서 놀라울 정도로 변한 것



을 보고 거의 확신을 가지고 있었어요. 가장 친한 친구 두 명이 100일이 지날 때마다 인간 개조가 되어서 나오는데 어떻게 그걸 보고 가만히 있겠어요. 그리고 8월 6일에 본격적으로 공부를 시작하기 3일전에 내려와서 함양 관광을 하고 있었어요. 그때 수련원을 방문한 손님 한 분이 저의 감정을 뒤흔들어서 벼랑 끝으로 몰아붙인 적이 있었거든요. 도저히 스스로 견딜 수 없어서 선생님에게 무작정 찾아갔어요. 그때 정확히 기억은 안 나지만 선생님이 제 감정에서 떨어져 나올 수 있는 질문을 두 가지 정도 했는데, 그랬더니 방금까지만 해도 안절부절 못하던 제 마음이 갑자기 평안해지더라고요. 이게 무슨 일인가 싶었죠. 신기하기도 하고요. 이 사건을 통해서, 마음의 부분에 대해서 선생님에 대한 작은 불신과 의심까지도 없어졌어요.

편 직접 월인 님을 뵈면서 믿음은 갔지만, 이 사건을 통해서 마음의 확신으로 다가온 거네요.

도 그렇죠. 그래서 ‘감정이 불안해지면 무조건 선생님을 찾아가자’라고 생각을 했어요. 아무튼 저는 저의 마음을 뒤흔들어준 그 분에게 정말 감사함을 느껴요. 일상생활에서도 만나기 힘든 감정의 소용돌이를 선생님이 있는 곳에서 만들어줬으니까요.

편 지금 이 모든 것이 함양에서 일어난 일이죠?

도 예. 그 2주 안에 여러 사건들이 아주 많이 일어났죠. 생각해보니 굉장히 다이나믹하네요.

편 인터뷰 소감을 한마디 해주세요.

도 일단 제가 이렇게 인터뷰를 했다는 것만으로도 신기하네요. 제 경험

을 공유할 수 있게 되어서 정말 좋은 것 같아요. 만약 시간이 오래 지나서 1년이나 2년 후에 했다면, 지금처럼 생생하게 말하지는 못했을 거예요. 지금도 많이 까먹었다고 생각되는데 말이죠.

편 무엇을 까먹은 거죠?

도 함양에서 있었던 과정들과 거기서 얻은 느낌들이요.

편 그래도 일기로 다 기록을 했잖아요?

도 맞아요. 그 일기 때문에 지금 이렇게 이야기를 할 수 있게 된 거예요. 까먹고 있었다가 일기를 통해서 전부는 아니더라도 그래도 느낌이 남아있는 선에서 최대한 불러일으킨 거죠. 언젠가 함양에서 있었던 일들을 이야기 하고 싶었는데, 이렇게 느낌이 아직 생생할 때 말할 수 있게 되어서 다행이고, 그 생생함이 다른 사람에게 더 쉽고 가깝게 느껴지도록 만들어줬으면 하네요.

편 편하게 또 하고 싶은 이야기 있으면 해주세요.

도 많은 이야기를 해서 떠오르는 건 없긴 한데, 음... 정말 본질적인 것에 궁금한 사람이라면 여기만큼 좋은 곳이 있을까? 라고 생각되거든요. 특히 실험정신이 아주 투철한 과학자 스타일이라면 더 잘 맞을 것 같아요. 논리적이고 분석적으로 가기 때문에, 과학적인 마인드와 아주 잘 맞아 떨어져요.

편 100일 학교를 가는 것이 일단 계획은 되어 있는데, 그것 말고 일상에서 탐구해야 할 주제가 있나요?

도 없죠. 마음을 지금 사용할 수가 없습니다. 일단 100일학교에 가봐야



알 것 같아요. 예전에 선생님께 들은 이야기 중에 하나가 떠오르는데요. ‘지금까지 쌓아온 블록을 다 무너뜨리고 다시 새로운 블록을 쌓아야한다.’라는 말인데요. 지금 뭔가 쌓아온 블록은 무너져가는데, 어떻게 새롭게 쌓아 나가야할지 모르겠어요. 예전과 같은 방식으로 블록을 쌓으면 힘없이 무너져버리니까요.

편 또래 친구들한테도 이 공부의 좋은 점들을 잘 알려주세요.
 도 그렇게 해야죠. 그리고 젊을 때 하는 것이 더 빨리 배우는 것 같더라고요. 가치관이 그렇게 확고한 것도 아니라서 수용도 잘하는 것 같고요. 그래서 청년 100일학교 하는 것이 참 좋다고 생각해요.

편 청년 100일학교 학생을 잘 모아야겠네요.
 도 그래서 정말 괜찮은 사람들과 접촉하려고 노력하고 있어요.

편 그럼 인터뷰를 이걸로 마칠게요.

* * *

— 깨어있기 심화과정 이후 —

(다음은 심화과정을 마친 후 일어난 경험들에 대해 후속 인터뷰를 통해 정리한 내용입니다)

편 깨어있기 심화과정을 들으셨는데 어떤 변화가 있었나요?
 도 깨어있기 기초과정을 통해서 본질적인 통찰을 경험하였다면, 심화과정을 통해서 지금 이 순간을 실시간으로 알아채게 되었다는 것이 가장 큰 변화였습니다. 그리고 “진정한 ‘나’는 주체와 대상 간의 관계

를 초월한다.”라는 것을 알게 되었습니다.

편 실시간으로 알아채게 되었다는 것을 조금 더 자세하게 말해주실
래요?

도 심화과정 전까지 저는 이미 흘러간 느낌만을 알아채고 있었고 지금
바로 이 순간 살아있는 느낌은 알아채지 못하고 있었습니다. 진정한
지금 이 순간을 보지 못한 것이죠. 예를 들자면, 제 마음속에 화라는
감정이 올라왔을 때 그 화를 지금 이 순간 곧바로 관찰하는 것이 아니
라 화가 휩쓸고 지나간 흔적들을 알아채왔다는 것이죠. 그 흔적을 통
해서 내가 화를 내고 있다는 것을 알아채고는 있었으나, 지금 바로 내
마음을 타고 흐르는 생생한 화의 정체는 보지 못했던 것입니다. 선생
님의 비유로 따지면, 빠르게 달려가는 말의 꼬리만을 붙잡고 있었던
것이죠. 실제 말의 머리나 몸통을 보지 못하는 것이죠.

그러다가 심화 과정에서 ‘주의에 주의 기울이기’와 ‘투명한 주의 느
끼기’ 연습을 하던 도중에, 내 마음을 관찰하는 관찰자가 지금 이 순
간에 올라오는 느낌까지 알아채기 시작했습니다. 올라오는 모든 것을
관찰하기 시작한 것이죠. 그랬더니 제가 지금 당장 생각하는 모든 것
들이 느껴지기 시작했습니다. ‘내가 알았어’라는 것도 일어나자마자
알아채기 시작했고, ‘다 끝난 것 아닌가?’라는 생각도 올라오자마자
알아채기 시작했습니다. 결국 이런 모든 생각이 하나의 작용임을 알
게 된 것이죠. 실시간으로 알아채기 전의 상태는 굉장히 어렵듯이 알
았다는 것이 극명하게 느껴졌습니다. 실시간으로 알아채지 못하면,
미묘하게 ‘나’라는 것에 계속 빠져있게 된다는 것을 알았죠.

편 실시간으로 알아채고 있는 그것도 하나의 관찰자라는 건가요?



실시간으로 본다는 행위 자체도 하나의 파도에 지나지 않아요.
본질은 이 모든 상태들 너머에 있는 것입니다. 느껴지는 모든 것은 이미
하나의 주체와 대상에 지나지 않아요. 본질은 느껴질 수가 없습니다.

도 그렇죠. 하지만 일반 관찰자와는 약간 느낌이 다릅니다. 일반적인 관찰자는 ‘내가 보고 있고 관찰하고 있다’라는 주체가 강하게 있다면, 실시간적인 것은 딱히 ‘나’라는 것이 거의 느껴지지 않는 투명한 상태에 있습니다. 주의에 주의 기울이기를 했을 때, 여러 느낌들이 들어옴만 알아채는 것처럼 말이지요.

편 독자들을 위해서, 실시간으로 알아채기 전과 후의 상태를 조금 더 이야기 해주시겠어요?

도 깨어있기 기초과정과 오인회에 참석하게 되면서 ‘나는 누구인가?’라는 의문이 사라졌고, 올라오는 모든 것이 하나의 느낌이라는 것을 알아했습니다. 그랬더니 삶이 붕 떠버리고 허무해지는 느낌이 강하게 올라왔습니다. 제가 중요하다고 생각했던 모든 것, 심지어 ‘나’라는 것도 하나의 느낌이라는 것을 알게 되었으니까요. 그러면서 ‘중요한 것이 없다’라는 마음의 상태가 한동안 지속되었고 온몸에서 에너지가 나지 않는 상태가 100일학교에 입학하기 전까지 계속되었습니다.

그런데 여기서 핵심은 어떤 상태에 빠졌다는 것입니다. 실시간으로 보지 못했기 때문에 생기는 함정이라고 할까요. 이런 허무함에 빠져도 그 당시 저는 허무함에 빠졌다는 것을 잘 알지 못했습니다. 그리고 그 허무함을 뒤늦게라도 알아챈다고 하여도 진정 ‘나’로부터 자유로워졌다고는 말하기가 힘들었죠. 지금 이 순간에 존재하는 또 다른 ‘나’에 이미 사로잡혀있으니까요.

실시간으로 알아챈 후에도 감정이 올라오는 건 마찬가지로이지만 이 순간 이미 알아채고 있다면, 허무함과 '나는 알았다.' 라는 것에 더 이상 무방비하게 빠질 이유는 없는 것이죠. 이미 이 순간에 올라오는 작용임을 아니까요. 그럼 허무함을 즐기고 '나는 알았어.'라는 생각을 반갑게 맞이해주는 것이지 거기에 사로잡혀 있지는 않게 됩니다.

편 그럼 그렇게 실시간 상태로 있는 것이 본질입니까?

도 아니죠. 이것도 하나의 상태입니다. 그저 본질을 더 알아채기 쉬운 상태일 뿐이죠. 일어나는 모든 것을 하나의 느낌으로 파악할 수 있게 되니까요. 그럼 그 느낌들의 작용을 통해서 본질이 이 모든 것의 너머에 있다는 걸 역으로 알게 되는 것이죠. 이렇듯 실시간으로 본다는 행위 자체도 하나의 파도에 지나지 않아요. 본질은 이 모든 상태들 너머에 있는 것입니다. 느껴지는 모든 것은 이미 하나의 주체와 대상에 지나지 않아요. 본질은 느껴질 수가 없습니다. 감각적으로 확인할 수도 없어요. 결국 '본질은 이것이야.'라고 꼬집어 말하는 순간 본질이 왜곡되는 것입니다. 그렇지만 모든 느낌이 본질에서 나오는 것이기에 느낌 또한 본질이라고는 말할 수는 있겠네요. 형태 변환이 일어난 것이지만요.

편 다시 정리해보면, 깨어있기 기초과정을 하면서 통찰은 일어났지만, 마음의 관찰 속도가 지금 이 순간에 다가가지 못해 '나'라는 것에 빠지는 것이 지속되었고, 이로 인해 허무함과 무기력감에 한동안 빠졌다는 거네요. 그러다 100일학교 입학 후, 깨어있기 심화과정을 들으면서 올라오는 지금 이 순간의 느낌들을 의식적으로 알아채기 시작했고, 이것을 통해서 감정들에 더 이상 사로잡히지 않게 되었고 부가적



으로 본질을 더 쉽게 알아챘다는 거네요.

그럼 기초과정과 오인회를 통해 알아챈 통찰은 진정 본질적인 통찰이 아니었다는 의미인가요?

도 예. 그때는 ‘나’라는 것도 하나의 느낌이라는 것을 알게 된 순간이랄까요. 하지만 그 통찰이 약간 어설프지 않았나 싶네요. 지금과 비교하면 너무나 큰 차이가 있으니깐요. 삶의 여유라든지, 여러 감정들을 대하는 자세가 그때와는 달라졌으니깐요.

편 어떤 자세가 달라졌나요?

도 실시간으로 알지 못했을 때는 지금 이 순간 ‘나’에 사로잡혀 있었기 때문에, 나도 모르게 나의 고집을 내세운다든지, 남을 생각하지 않고 나의 경험과 기준으로 평가해버리는 경우가 많았습니다. ‘나는 알았다.’라는 생각에 깊게 사로잡혀 있기도 하였고요. 이것 때문에 다른 사람과 강한 충돌이 일어나기까지 했으니깐요. 그래서 ‘아직도 뭔가 부족하다.’라는 느낌이 마음 깊은 곳에서 올라오기도 많이 했었죠. 중요한 건 이 모든 생각들이 지나가고 3초 정도는 지나야 의식이 확인을 할 수 있었으니, 그 잡을 수 없는 2초에 대해서는 제 스스로에 대해 확신이 없었죠.

그러다가 실시간으로 알게 되면서부터는 그저 제가 생각하는 모든 것을 바라보기 시작했습니다. 제대로 최지웅이라는 사람의 성격을 바라보게 된 것이죠. 만약에 어떤 사람과 충돌이 일어난다면, ‘지웅이가 지금 어떤 말을 들으니 화를 내는구나.’라고 알아채거나 어떤 상황에서서는 무슨 기준의 잣대를 상대방에게 들이대는지를 확인하게 되었습니다. 그랬더니, 그 이후부터는 별로 무서울 것도 부끄러울 것도 당황스러울 것도 없어지고 그 파도가 닥쳐와도 그저 나의 성격을 알게 될

뿐이지 그것들에 의해 내 마음이 휘둘리진 않게 되더라고요. 그 감정에 초반부터 잘 빠지지 않으니까요. 그러면서 전체적인 제 마음의 상태가 안정되어졌어요. 감정뿐만 아니라, 뭔가를 배울 때도 마찬가지로, 무언가를 할 때도 대체적으로 침착해진 것 같아요.

편 지금까지 들어봤을 때, 거듭 모든 것이 느낌이라고 말씀하셨는데요. 그럼 무언가를 추구하는 것, 행복과 불행, 중요함과 사소함, 좋고 싫음 모두 느낌이라고 저는 이해가 됩니다. 그럼 지금 삶이 무미건조해진 않나요?

도 삶이 무미건조하다는 것도 하나의 생각이라는 것이 흥미로운 것이죠. 그리고 무언가를 추구해야 삶이 재미있을 것이고 좋고 싫음이 있어야 삶이 풍성할 것이라고 하는 생각과 기준이 이런 질문을 하게 만든 것 같은데요. 표면적인 현상 세계에서는 이 질문이 적합할 수 있겠지만 본질적인 결로 보았을 때에는 ‘그 모든 것이 없다(空).’라는 겁니다. 행복도, 불행도, 중요함도, 사소함도, 좋고 싫음도, 그것을 통해서 나오는 허무함도, 무상함도 없다는 것이죠.

편 그럼 요즘 삶은 어떤가요? 어떤 마음가짐으로 살아가는지 궁금합니다.

도 무언가를 추구하는 삶이 아니다보니 그저 주변에서 다가오는 흐름대로 삶을 살아가는 것 같아요. 내가 무엇을 해야 한다는 방향이 없어도, 알아서 할 일을 주변 환경에서 주더라고요. 그것들을 그저 나의 모든 경험을 동원하고 정성을 쏟아서 제대로 매듭지을 수 있게 노력해요. 그러다보니 뭔가 추구하는 마음보다는 주변 상황을 더욱 더 민감하게 알아채는 감각을 키우는 데 초점이 맞춰져 있는 것 같아요.



편 주변에서 다가오는 흐름대로 산다는 것이 정확히 무슨 말인가요?

도 그저 지금 이 순간에 초점을 맞추다보면, 제 주변 환경에서 제가 도움을 줄 수 있는 부분이 보이기 시작하는 거라고 할까요? 오디관에 들어가는 순간, '지저분하다.'라는 느낌이 들면 청소를 하고, 전체적인 이곳 함양 수련원의 흐름을 보았을 때, 지금 아궁이에 불을 피워야 하는데 다른 사람들이 할 수 없는 상황이라면 제가 그 공백을 메우는 겁니다. 식사를 준비하는 것도 마찬가지고요. 결국 주의를 함양 수련원 전체에다가 주고 있는 것이죠. 그럼 제가 할 수 있는 범위 내에서 할 일들이 저절로 생기는 것이죠. 사람들 간에 대화를 나눌 때에도 마찬가지로 그 상대방의 반응에 끊임없이 주의를 기울이고 그 다가오는 상황에 맞게 대응하는 겁니다. 그러면 그저 주변 상황에 주의를 기울이고 있어도 '내가 무언가를 꼭 해야 한다.'라는 추구나 의무감 없이도 알아서 그저 흘러가는 흐름대로 살아가게 되더라고요.

편 '나'라는 것을 주장하지 않고 살아가게 된다는 것이네요?

도 필요에 따라서는 '나'라는 것을 주장하지만 그게 필요하지 않은 상황이라면 웬만해서는 잘 활용하지 않는 것이죠. '나'라는 것도 하나의 도구로서 쓰는 것이니까요. 하지만 아직은 이것이 무의식적으로 척척 되진 않아요. 그래서 100일학교에 있으면서 좀 더 명확해지고 뿌리박는 시간을 가져야 할 것 같아요.

편 이런 이야기가 다른 분들에게도 도움이 되었으면 좋겠네요. 혹시 더하실 말씀이 있나요?

도 저는 깨어있기를 통해서 배운 것들이 무척 많은 것 같아요. 특히 본질적인 부분을 이론적인 것을 넘어서 경험적으로 느낄 수 있게 되었으

니까 말이죠. 그리고 급격하게 변화해가는 마음의 과정을 봄으로서 저 스스로 놀랄 때가 많습니다. 지금 저에게 펼쳐진 세상이 너무나 흥미진진해졌다고 할까요?^^ 하지만 저의 체험이 저에게만 국한되는 것이 아니라 이 글을 읽으시는 분들에게도 작은 도움이라도 되었으면 좋겠네요. 그렇게 된다면, 저에게는 큰 보람이 될 것 같습니다.

(끝) 

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