

# 근본경험

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



# ‘경험하는 나’마저도 현상이다(1부)

| 허일 | 오인회 편집부 인터뷰 |

허일 님은 청소년 상담일을 하고 있는 직장인입니다. 어릴 적부터 인간의식의 변화와 잠재능력 개발에 관심을 키우던 중 가족세우기 트레이닝을 받으면서 미내사를 알게 되었습니다. 깨어있기를 통해 근본에 대해 맛을 보고 현재 강원도 시골에서 아내와 두 아이와 살면서 깨달음을 몸으로 살아내는 시간을 보내고 있습니다. 깨어있기를 통해 무엇이 달라졌는지 들어보았습니다.

편집부(이하 편) 반갑습니다, 허일 님.

허일(이하 허) 네, 저도 반갑습니다.

편 미내사클럽을 처음에 어떻게 알게 되었나요?

허 제가 가족세우기라는 프로그램에서 트레이닝 과정을 밟고 있었는데요. 거기서 같이 수업을 듣는 사람들끼리 과거에 받았던 교육들과 현재 받고 있는 여러 가지 교육에 관한 이야기가 오갔습니다. 그러던 중에 언뜻 미내사에 대한 이야기를 듣게 되었습니다. 그래서 궁금해서 찾아봤죠. 그랬더니 흥미로운 강좌들이 많이 있더라고요. 그때 처음 알게 되었어요.

편 흥미로운 강좌라면 어떤 것들이 있었나요?

허 예를 들면, 키네지올로지라는 생체정보반사학 워크숍 같은 경우, 몸

의 특정한 근육을 가지고 진실이나 거짓을 판단한다거나, 가족세우기도 그런 범주에 들어가고, 깨어있기와 자기변형게임도 마찬가지였습니다. 구체적인 내용들은 잘 몰랐을 때라서 그런지 하나하나 다 흥미롭고 호기심이 들었습니다.

편 원래 이런 분야에 관심 있었나요?

허 제가 심리학과를 졸업했는데요. 심리학과에 재학하던 당시에 재직하셨던 학과 교수님 중 한 분이 켄 윌버의 《무경계》를 번역한 김철수 교수님이셨습니다. 초월심리학에 관심이 많으신 분이셨어요. 그분의 수업을 들으면 그분이 하는 말들이 재밌고 흥미로웠습니다. 그분을 통해서 의식과 관련된 공부에 관심을 두게 된 것 같습니다. 그리고 그전에도 정식으로 명상을 배운 건 아니지만 오쇼의 책들을 보면서 호기심을 채워갔었지요. 참 신기해서 직접 따라 해보기도 했습니다.

편 심리학 전공을 하면서 켄 윌버를 알게 되고 명상 관련 서적에 관심을 가지게 되었다고 하셨는데, 과 친구들 중에서 다른 친구들은 그런 데에 관심을 가진 친구들 있었나요?

허 과에 한 명도 없었어요.

편 본인이 특별히 관심을 가졌던 계기라도 있었나요?

허 김철수 교수님께서 자주 썼던 개념 중의 하나가 스플아이이라는 개념이 있거든요. ‘우리 안에는 많은 스플아이들이 있다. 시시때때로 그중 한놈이 나와서 주인행세를 한다.’ 지금 돌이켜 보면 깊이 있는 말들을 언뜻 던져주셨는데 그때 그것을 소화할 수 있는 여력이 없었지만 그런 일상적이지 않은 이야기들이 저에게는 많은 통찰을 주었고 다르다



는 느낌을 느꼈습니다.

편 다르디는 느낌이 무엇이죠?

히 일반적으로 다른 곳에서 들을 수 있는 교훈이나 교회에서 들을 수 있는 설교 같은 것과는 많이 달랐어요. 그런 느낌이 오쇼의 명상 책을 읽을 때도 들었었는데 정확히는 모르지만 다른 것을 얘기하고 있다는 느낌을 받았고, 어렸을 때부터 그런 쪽에 흥미가 많았어요. SF라든지 초현실적인 것에 관심이 많았습니다.

또 어렸을 때 꿈이 고고학자였어요. 고고학이 굉장히 지루한 학문일 수 있는데 묻혀있는 신비로운 것을 발굴해내는 쪽에 관심이 많았죠. 어쩌면 그런 호기심이 계속 이런 공부를 하도록 끌어왔던 단초가 되기도 해요.

편 깨어있기 강좌는 어떻게 참여하게 되었나요?

히 가족세우기 워크숍을 하면서 깨어있기를 알게 되고, 책을 보게 되었고 깨어있기에 참가하게 되었습니다. 그리고 깨어있기를 이수한 이후에는 자기변형게임 같은 강좌도 참여하게 되었고요.

편 깨어있기에 참가하게 된 직접적인 계기가 있었나요?

히 가족세우기를 하면서 영향을 많이 받은 것 같아요. 저는 상담을 직업으로 하다보니 어떻게 하면 상담을 잘할 수 있을까 하는 생각으로 가족세우기를 시작한 건데, 명상과 밀접하게 관련이 많더라고요. 오쇼의 동적 명상을 많이 연습시키고 그런 명상, 깨달음, 화두나 관련된 단어들을 사용하더라고요. 안 그래도 평소에 그런 쪽에 관심이 많았는데 그런 분야의 책을 많이 읽게 되었고 그러다보니 깨어있기까지

오게 된 것이죠.

편 그러면 깨어있기 워크숍에서 어떤 것을 배웠나요?

허 저는 워크숍에 들어가기에 앞서 먼저 책을 읽으면서 나름대로 이것저  
것 해보려 했습니다. 감지가 뭔지 알아보려고 이렇게 뚫어져라 현상  
으로 오랫동안 보고 있으면 생각이 없어지는 상태가 오더라고요.

편 책만 보고서 연습했다는 말이죠?

허 네, 책에 쓰여 있는 대로 해보려 했는데 한계가 크더라고요. 이게 감지  
인지 감각인지 와 닿지가 않아서요. 가끔 어렵פות이 그렇게 연습을 하  
다 보면 뭔가 평소의 의식과 다른 경험들이 오기도 했거든요.

편 그런데 책만 보고 어떻게 연습하시게 된 거죠? 보통 그렇게 생각하기  
힘들 거 같은데요.

허 그 당시 봤던 깨달음과 관련된 책들은 좋긴 하지만 추상적이고 어떻  
게 하면 그런 상태로 접근해나갈 수 있는지 방법론이 친절하지 않았  
던 것 같은데, 깨어있기 책에는 구체적인 연습방법이 챕터마다 있어  
서 반가웠어요.

편 어떻게 해서 깨달음에 대해서 관심이 생겼죠? 깨달음이란 무엇이라  
고 생각하시나요?

허 깨달음이란 어떤 상태라고 생각했어요. 깨달았다고 하는 인물들이 있  
잖아요. 예를 들면 신성무의 구르지예프라든지 오쇼라든지 《네 가지  
질문》의 바이런 케이티라든지 그런 류의 내용들을 보고 그런 사람들  
에게 관심을 가지다보니 어떤 일관성이 보이더라고요. 분명히 같은



공간, 같은 시간 속에 살고 있는데 이 사람들이 살고 있는 세계는 되게 다른 것이죠.

편 구르지에프나 오쇼, 바이런 케이티의 글에서 어떤 일관적인 내용을 느꼈나요?

허 예를 들면, 굉장히 극단적인 고통 가운데서 순간적으로 깨어남을 경험하는데 분별없음으로 세상을 바라보고, 어떤 고통이나 감정으로부터 떠나있고, 모든 것을 신비롭게 볼 수 있는 관점들이 표현되어 있었습니다. 이런 게 사람들마다 조금씩 다르긴 하지만 공통적으로 도달할 수 있는 영역이겠구나 하는 신뢰를 하게 되었습니다.

편 본인도 그런 경험을 하고 싶었나요?

허 네, 그런 욕구가 컸죠.

편 본인에게 그런 고통이 있었나요??

허 그렇게 고통스럽지는 않았어요. 상담을 공부하다 보면 여러 가지 이론들을 접하게 되고 치료, 상담 워크숍을 통해 감정을 다루고 고통을 다루는 방법들을 접하게 되거든요. 그러다 보니 자연스럽게 그런 방법들을 찾게 되고 접근하게 되더라고요.

편 본인의 문제라기보다는 상담을 위해 필요한, 내담자에게 고통이나 감정을 치유케하는 방법을 찾다 보니 자연스럽게 이런 데 관심을 갖게 되었다는 건가요??

허 예, 처음에는 그런 동기로 출발했습니다.

편 그럼 본인은 사실 문제가 없었지만 직업적인 필요에 의해서 관심을 갖게 되었다는 건가요?

허 고통이 동력은 아니었던 것 같고요. 상담기법이나 가족세우기나 어느 정도 깊이 들어가면 한계에 부딪히는 점들이 있어요. 지금 돌아보면 계속 스토리 안에서 돌고 있는 거죠. 부정적인 스토리를 긍정적인 스토리로 바꾸는 과정을 끊임없이 반복하는 것이죠.

뭔가 좋아지는 것 같기는 하지만, 그렇다고 그게 그 사람의 행복이나 성장까지 닿아있지는 않은 것 같았어요.

편 상식적으로, 부정적인 것을 긍정적으로 바꾸면 문제가 해결되는 것 아닌가요? 그것이 근본적인 해결이 아니라고 생각한 건가요?

허 네. 왜냐면 항상 일시적이었던 것이죠. 행복은 누가 행복하다고 어떻게 규정지을 수 있는 것이 아니더라고요. 어느 때는 행복해 보이더라도 또 어떤 순간에 다시 우울하고 고통스럽고 슬픔에 빠지는 상태로 돌아갈 수도 있고, 그러면 그런 상태에서 예전에 가졌던 내용들이 또 올라와서 ‘나는 못난 사람이야, 연약한 사람이야’라는 스토리로 자신을 규정하고 하는 일들을 계속 반복할 수 있는데, 그 수준에서 계속 작업을 하다 보면 사람들이 상담이나 그런 치료기법들을 쇼핑하듯이 돌아다니는 거죠. 사실 저도 그런 사람들 중 하나였습니다. 뭔가 좋아질 듯하긴 한데 돌아가면 그게 일상의 큰 변화나 도약을 담보하지는 않았어요.

편 허일 넘게서 상담을 하다 보니 내담자들이 일시적으로 효과가 있는 것 같았지만, 다시 예전의 상태로 돌아가고 어려움에 빠지는 모습을 보면서 본인이 시행하는 상담 기법 같은 것에 한계가 있다고 느꼈던



것인가요?

허 네. 제 상담능력의 한계도 있겠지만, 누가 그 사람의 행복을 끝까지 담보할 수 있겠어요. 그런 측면도 있지만 늘 뭔가 부족하다는 느낌, 이것이 정말 그 사람에게 도움이 되는가 하는 의문이 있었어요.

편 그 방법론 자체가 가진 한계에 부딪혔다는 말이죠?

허 네. 지금 이 사람이 웃고 있기는 하지만 ‘정말 도움이 됐다고 스스로에게 정직하게 말할 수 있을까.’하는 질문이 떠나지 않았죠. 저 자신을 볼 때도 그렇고, 뭔가 강력한 치료 세션을 하다보면 굉장히 정화되는 느낌이 들어요. 뭔가 내가 달라졌어! 라고 생각하고 이런 경험들에 도취되는 경험이 있죠.

편 본인이 치료를 직접 받은 건 아닐 거 아니에요?

허 상담이라는 영역이 재밌는 것이 치료사들도 그런 경험을 하도록 해요. 왜냐면 내가 치료받거나 그런 경험이 있어야 그런 경험을 토대로 도울 수 있기 때문이에요. 상담을 의무적으로 받게 하거나 그러죠.

편 상담사 훈련 자체도 정기적인 교육을 받아야 된다는 말씀이죠?

허 네, 상담사로서 수련해나가는 과정이 그렇죠. 끊임없이 자기 내면을 탐구하고 왜곡된 측면들을 교정하는 작업을 해야 해요.

편 가족세우기 워크숍을 포함해서 다른 세션이나 테라피들도 그런 식으로 하고 있나요?

허 가족세우기 뿐만 아니라 상담 전반이 그렇게 진행됩니다. 상담학이라는 학문 자체가 그런 학문이고 상담사로서 수련해가는 과정 전반이

그렇다고 말씀드릴 수 있겠네요.

편 내담자뿐 아니라 상담사까지도 어떤 프로그램을 이수해야 하고 경험을 해야 한다는 것이 재밌는 시스템이네요.

허 네, 재밌다는 것은 제 선입견일 수도 있지만, 사실 본인의 고통 같은 스스로의 문제가 단초가 되어서 상담공부를 시작하는 사람들이 굉장히 많아요. 오히려 내 문제에 별로 주의가 가지 않는 사람들은 상담에 큰 관심이 없는 경우가 많더라고요. 내가 힘들니까 이런 것들이 매력적으로 보이고 끌어당기는 무언가가 있는 것 같아요.

편 그래서 상담사 생활을 하면서 구르지에프나 오쇼 같은 분들의 일관성 있는 삶에 대해 관심을 갖게 되었고 본인도 깨어남에 대한 경험을 하고 싶단 열망이 생겼다는 거죠?

허 네.

편 오쇼나 구르지에프와 같은 영성관련 책과 《깨어있기》 사이에 어떤 유사점을 느끼셨나요?

허 깨어있기 책의 부제가 있잖아요. 내가 자유로워지는 것이 아니라, 나로부터 자유로워지는 것이라고요. 그런 말이 내가 다른 곳에서 관심을 가졌던 아주 근본적인 부분을 다루고 있다는 공통점을 찾게 되었고, 또 책 앞부분에 월인 선생님의 개인적인 체험이 나오는데 그런 부분들을 보면 “어? 최근에 내가 본 책에 나온 다른 사람들에게서도 이런 내용들을 본 것 같아. 소위 깨어났다고 하는 사람들. 어? 그렇다면 뭔가 분명히 공통점이 있겠구나.” 했지요.

차이점이라면, 굉장히 논리정연하고 과학적이고 체험을 유도한다



는 것이었습니다. 실제로 해보라 하는 부분이 되게 다른 것 같았어요.  
그러나 책만 보고 연습하는 건 한계가 크더라고요.

편 연습은 언제쯤 하셨나요?

허 지금으로부터 약 3년 정도 된 거 같아요. 책을 읽고 6개월 정도 지났을 무렵 워크숍에 참여했었습니다.

편 6개월 정도의 기간 동안 스스로 연습을 하신 건가요?

허 예. 관심이 많았어요. 삼분열이나 그런 내용들도 하다 보면 어? 이게 나를 보고 있는 건데 또 나를 보고 있네? 이런 반복되는 순환이 끝나지 않으니깐 이런 질문들도 생기기도 했어요. 그래서 그런 질문을 수업 받으면서 많이 했던 것 같아요.

편 깨어있기 기초과정과 심화과정, 둘 다 수강하셨나요?

허 네.

편 그럼 깨어있기 강좌를 수강하면서 일어났던 통찰이나 체험이 있나요?

허 기초에서는 주의에 대해서 많은 것을 배웠던 것 같아요. 주의가 가는 곳이 내가 현실이라고 느끼는 부분이 되는 거고 주의가 빠지게 되면 다른 영역이 열리게 된다. 감지, 감각 이런 차원으로 내려가게 되는데 저한테는 그런 것들이 새로운 공부였고요.

심화과정에서는 통찰이 컸던 것 같아요. 수강생이 저 혼자였거든요. 백일학교에 있었던 성지 님과 또 한 분 계셨는데 그분 외에는 수강생이 저 혼자여서. 월인 선생님 말씀으로는 마지막 코스까지 다한

것은 거의 처음 하신 것이라고 그러더라고요. 그러니까 준비된 코스를 항상 끝까지 한 적이 없으셨대요. 아무래도 제가 혼자 있다 보니까 그냥 계속 나가다 보니까 끝까지 다 한 거죠.

편 졸전에 기초과정에서 주위에 대해 공부를 할 때 ‘빠지면 감지, 감각이 된다’고 하셨는데 빠진다는 것이 무슨 뜻이죠?

허 의식하지는 않지만 대상을 볼 때 자연스럽게 주의를 모니터로 보내잖아요, 그때는 모니터라는 생각에 주위가 가있는 거고 거기서 주의를 이 대상의 형태, 질감, 보여지는 자극들에 보내다보면 그것이 감지가 돼요. 감지가 되는 것에서 주의를 빼면 감각상태로 들어가는 것이죠. 주의제로 들어갈 때 감각상태로 가게 되는 것을 말씀드린 것이예요. 그래서 모든 것에 영향을 주고 있는 것은 주의구나. 주위에 대해서 많은 관점을 알게 되었어요.

편 심화과정에서는 어떤 통찰이 있었나요?

허 과정이 많았기 때문에 설명하기 어렵지만, 결과적으로 마음의 상이든 바깥에서 보여지는 것이든 모든 것이 현상이라는 것이 경험적으로 알아졌던 거 같아요.

편 현상이다..... 현상이라는 것을 쉽게 풀어서 설명하자면 어떤 것이 되나요?

허 고정된 것이 아니고, 다른 것들과 관계지어서 나타났다가 사라지므로 저한테 그것은 실체가 아니라는 말, 내가 붙잡을 수 있는 것이 아니라는 의미입니다. 매 순간 바뀌는 그런 것이죠.



편 생각, 감지, 감각은 어떤 것이고, 그 차이에 대해 설명해주시죠.

허 예를 들면 제 노트북이 고장 나서 다른 집 노트북을 빌려쓰고 있거든요. 그런데 이것이 옛날 컴퓨터라 되게 느려요. 인터넷을 하다보면 페이지가 넘어가기 전에 버퍼링이 걸려서 하얀 창이 종종 떠요. 그런데 저는 그 하얀 창을 보고 있으면서도, 보고 있지 않은 거예요. 다음에 나타날 페이지를 생각하고 있더라고요. 하얀 창으로 보이지 않고 그 하얀 창에 다음 페이지를 투영한 것이 생각이라면, 하얗다는 창을 보는 것이 감지겠죠.

편 그게 감지?

허 그 하얀색을 하얀색으로 보지 않고 다음 페이지를 보고 있다면 그것이 '생각'이고요, 그 생각이 아니라 나타난 그대로를 보는 것, ('이거는 하얀색 페이지이네.'라고 보는 것, 그것도 생각이겠지만) 하얀색 자체를 느끼는 것은 '감지'가 되겠지요. '감각'은 '하얀색이다 뭐다'도 없죠.

편 심화과정 중에서, 마음속의 나타난 것이라든지 밖에 나타난 현상이라든지, 이런 것들에 대한 통찰을 얻으셨다고 했는데요. 그러면 그걸 경험하고 있는 '나'는 현상인가요? 어떤가요?

허 '나'도 현상이죠.

편 경험하는 '나'마저도?

허 네. 경험하는 '나'는, 찾으려고 하면 찾을 수 없기 때문에, 그리고 나라고 불리는 건 그때그때 주의가 뭉쳐있는 느낌일 수도 있고, 생각일 수도 있고... 지금 저한테 발견되는 건 그런 것들?

편 왜, 찾으려고 하면 찾을 수 없을까요?

허 지금도 인터뷰를 하면서 말을 하고 있으면, 말을 하는 동시에 듣잖아요? 그러면 듣는 내가 어디 있는지 들으면서 찾다 보면, 처음에 ‘신체적인 나’를 ‘나’라고 생각하게 되면 신체를 기준으로 ‘이게 나구나’라고 여기고, 들려오는 소리를 내 귀가 듣는구나.. 라고 여길 수도 있겠지만, 그 신체도 내가 아니라는 걸 알기 때문에 신체 안에서 ‘나’라고 생각할 만한 대상을 찾을 수가 없게 되지요.

편 그럼 첫출발은, 나를 찾기 위한 방법인가요? 그렇게 보는 과정이 나를 찾기 위한 과정인가요? 본인이 공부했던 내용이 말이죠.

허 사실 ‘나’라는 것이 사라질 줄은 몰랐어요. 그러기를 바라지도 않았고... 그런데 심화 마지막쯤 되니까 그렇게 되더라고요. 내가 사라져있더라고요. 원래 있었던 것도 아니니까 사라진 것도 아닌데, 그렇게 드러난 거죠. 모든 것이 현상이라는 것을 알게 된 후에 월인 님께서 그것을 경험하고 있는 나는 누구고 나는 어디에 있느냐고 하셨어요. 그 때 그것도 현상이고 ‘경험하는 나’마저 현상이라는 걸 알게 됐어요.

편 그러면 ‘나’가 사라지는 체험을 하신 거네요?

허 그랬던 것 같아요. ‘나’라는 것이 있다고 믿으면, 나를 중심으로 세상을 보더라고요. 이런 컵을 봐도 ‘내가 보는 컵’이고, 내 기준으로 ‘부드러운’ 컵, ‘하얀’ 컵 등 모든 것이 나와 연관되어 있는 거죠. 그런데 그 때 경험했던 그런 느낌은, 주변의 모든 현상들이 ‘나’는 없고, 그냥 그 자체로 존재하는, 중심 없이 떠다니는 그런 느낌이었어요.

편 평소에 항상 존재한다고 생각하고 느꼈던 ‘나’라는 것이 없다는 걸 그



때 순간적으로 파악하신 거군요?

허 네. 이러면 또 월인 선생님께서 ‘누가 파악했나?’라고 질문하실 텐데요. (웃음) 뭐라고 표현하기가 참 어렵죠.

편 찾으려고 하면 찾을 수 없다고 말씀하셨는데요. 나라는 것이 없기 때문에 찾을 수 없는 건가요?

허 그렇죠. 내가 찾으려고 하잖아요. 중요한 건 찾으려고 하는 내가 있다는 걸 기준 삼아서 찾기 때문에...

편 그 찾는 것 자체를 ‘나’라고 할 수 있지 않나요?

허 그렇죠. 찾고자 하는 것을 ‘나’라고 여기고 있는 거죠. 그리고 찾는 동안에는 그걸 모르고 있는 거죠. 매 순간 거기에 빠지게 되더라고요. 깨어있기 후에도요.

편 그럼 ‘나’가 ‘나’를 찾는 것이기 때문에 찾을 수 없는 게 당연하다, 이런 이야기가 될 수 있겠네요? 안경을 이미 쓰고 있는데 안경을 찾으러 다니는 것과 비슷하달까요?

허 네, 그 비유도 적절한 것 같아요. 결국, 찾는다는 것도 지금 나에게 뭐가 없다는 것을 전제로 하고 있는 움직임이잖아요? 비어있는, 기준삼고 있는 내가 있는 거죠. 그걸 계속 만들어내고 있으니까...

편 비어있는 ‘나’요?

허 부족한 ‘나’예요. 찾는다는 건, 뭔가 알아낸다는 건, 모르고 있는 나, 그게 없는 ‘나’를 전제하고 움직이기 때문에, 그게 ‘나’가 아니라는 게 드러나지 않는 이상은, 개가 제 꼬리를 물려고 뱅뱅 도는 모습이 되는

것 같아요.

편 그런 소득 없는 추구는 어떻게 해야 끝나게 되는 거죠?

허 예전에는 그냥 말로 설명할 수 있을 것 같았거든요? 그런데 생각에 의지하지 않고, 생각 너머의 경험을 찾아보니까 모르겠더라고요. 모르는 게 너무 많아요. 요즘 오인회에서 제가 그런 질문을 많이 하는 것 같아요. 기존에 알았다고 생각했던 것들이, 그 말만 알고 있던 게 너무 많더라고요. 월인 선생님의 ‘너가 어디 있어?’ 같이... 분명히 내가 사라지는 체험이 있었지만, 그건 그때뿐인 거죠. 그 이후로도 ‘매 순간순간 ‘나 없음’을 경험하고 있는가’에서는 어느 순간 돌아봤을 때, 생각에 의지하고 있었던 거예요. ‘어라, 내가 있나? 아, 이러이러하니 까 내가 없지?’라고 생각하고, 그와 관련된 느낌을 만들어내고, 과거의 기억에 발을 딛고 있다는 걸 언제부턴가 조금씩 알아가고 있어요.

편 내가 없다는 걸 생각으로 정리하려고 하는 건가요?

허 생각에 의지하고 있는 거죠. 월인 선생님께서 근경식이라고 하시잖아요. 보는 나와, 대상과 그것 사이의 느낌. 그런데 잘 찾아보면, 뭘 대상이라고 불러야 되고, 뭘 느낌이라고 봐야 되고, 뭘 보는 자라고 해야 하는지가 모호해져요. 그냥 그 순간에 그 느낌이라고 불릴 수 있는 그것이 잠깐 있는 거죠. 있다고 말하기도 어려운 그것이. 그리고 그걸 가지고 대상이라고 부르고, 느낌이라고 부르고, 보는 나라고 부르는 것, 이런 생각으로 나누고 있다는 게 요새 경험을 통해서 발견되는 것 같아요. 이걸 한번 점검받고 싶은 마음도 있는데, 뭔가 자꾸 생각으로 나누고 있다는 생각이 들어요. 나눌 수 있는 게 아닌데...



편 깨어있기 심화 과정까지 거치면서 ‘나’가 사라지는 체험을 했었고, 생각을 통해서 ‘나’가 사라지는 상태를 만들려고 하는 노력을 했다는 건가요?

허 그때 느낌을 교묘하게 불러일으키려 했죠.

편 다시 재생시키고 불러일으켜서 그때의 체험을 다시 만들어내려고 하는 그런 노력들을 은연중에 했다는 거죠?

허 네.

편 그런데 최근에는 그런 걸 다 떠나서, 내가 보는, 내가 경험하는….

허 네. 그전에는 월인 선생님께서 안내해주시는 길을 따라갔다고 한다면, 물론 앞으로도 안내가 계속 필요하겠지만, 이제는 그 안내를 덜어내고 한번 갔던 그 길을 있는 그대로의 경험을 통해서 가고 있는 것 같아요.

편 그전에는 지도를 받아서 그렇게 됐었는데, 이제는 그런 경험들과 통찰을 스스로 혼자 힘으로 하려다 보니까 혼란이 커지죠(웃음) 그리고 내가 느끼는 경험이라든지 그런 게, 내가 나누고 있다, 나의 분별 때문에 그런 현상들이 생기는 게 아닌가요?

허 네. 설명을 위해서 만든 게 아닌가, 지금은 내리기 어려운 결정이라서 조심스럽긴 하지만, 많은 것들이 설명을 위해서 말로 나누고 있구나, 그렇지 않으면 이해시키기 어렵기 때문인가, 이런 생각도 들어요. 그런데 아직 잘 모르겠어요. 그렇게 이야기하기에는, 저 자신도 그런 경험이 충분하지 않은 것 같아서요. 그냥 문득 그런 생각이 들고 있는 요즘이에요. 탐구하다 보면 자꾸 이런 일들이 있어요. ‘이건 보여

지는 거고, 보여지는 대상이 있잖아~' 내 안에서 생각이 올라올 때 '그거 생각이잖아, 그냥 지금 있는 대로 한번 보자고.' 이런 일들이 있는 거죠.

전체주의도 그래요. 전체주의에 잘 들어가질 때도 있지만, 어떨 때는 전체주의 하는 느낌을 만들어내고 있더라고요. 전체주의의 느낌을 불러내고 있더라고요. 전체주의가, 전체 시공간에 전체적으로 끌고루 주의가 가는 것이고, 되게 생생한 건데 유사한 느낌들을 만들어낼 수 있거든요.

편 있는 그대로를 느끼는 게 아니라, 본인이 만들어내는 가상적인...  
허 익숙함이죠.

편 그 경험이나 기억에서 불러일으켜지는 것에 빠지는 경향이 있다는 건  
가요?

허 네. 그것을 어디서 발견하느냐면요. 전체주의가 되게 익숙하게 느껴  
지는 거예요. 전체주의를 할 때, 실제 전체주의가 되는 것 같을 때는 '  
아~, 이 느낌이야' 그런 느낌이 없거든요.

편 아까 주의에 대해서 공부했다고 하는데, 믿음에 대해서도 생각해보신  
게 있나요?

허 믿음은 사실, 깨어있기를 하기 전부터 상담에서도 많이 다루어지는  
주제예요. 깨어있기에서 새롭게 배우게 된 건 믿음이라는 게 옳고 그  
름을 떠나서, 그쪽에 주의가 많이 가면 믿음이 생긴다는 것을 경험적  
으로 알게 되었어요. 주의가 많이 뭉쳐있고, 그 주의가 빠지면 믿음의  
강도도 약해진다는 것. 믿음 자체도 어떤 실체가 아닌 거죠.



편 그럼 자신이 가진 믿음이나 신념이 파악되시나요? 예를 들어서 설명 부탁드립니다.

허 깨어있기 기초 이후였나, 책읽다가였나, 여튼 믿음의 느낌을 줄이는 연습이 있었어요. 그래서 대상을 뭘로 잡을까 하다가 팔이 보이더라고요. 이게 내 팔이라는 믿음은 너무나 강도가 강하잖아요? 그 믿음 자체에 가있는 주의를 느끼고, 굳이 주의를 뺄 필요도 없이, 주의를 느끼면 줄어들게 되는데, 그러면 이게 마네킹 팔인지 내 팔인지 모르는 지점까지 가는 거죠. 그런 경험을 하게 되면, 몸이 나라는 믿음이나 어떤 감정, 내가 옳다라는 느껴지는 것들에 대한 믿음도 그때그때 분별은 잘 되는 편이에요.

어느 순간부터는 자동으로 따라오더라고요, 감정이 올라오면. 그런데 요새는 굳이 그렇게 안 보려고 해요. 예전에는 내 안에 어떤 기준이 자리 잡고 있기 때문에 이렇게 화가 나는구나 하고 유심히 보고 거기서 힘을 빼려고 했다면, 요즘에는 그냥, 공간이라고 표현한다면, 내가 없는 공간 안에 그게 있는 것을 가만히 경험하고 있어요. 경험한다고 하기보다는 그냥 그런 게 나타난다 라는 것?

편 그러면 어떻게 되는 거죠?

허 밀침이나 끌림은 강도가 많이 줄어들게 돼요. 호기심을 가지고 맛본다고 해야 하나? 화나는 감정, 짜증나는 감정, 답답하고 미묘하게 피곤한 느낌, 이런 모든 느낌들이 되게 재미있어요. 이런 걸 맛보는 게.

편 자기 마음속에 나타났던 밀침과 끌리는 느낌들을 있는 그대로 맛보는 쪽으로 간다, 공간이 되어서 공간 속에 나타난 다양한 느낌들을 맛보려고 하는 쪽으로 관심이 간다는 거죠? 그러면 믿음도 저절로 파악되

나요?

허 믿음을 파악하는 게 별로 중요하지 않게 되는 것 같아요.

편 왜죠?

허 믿음이라는 것도 ‘이런 믿음이 있구나.’라는 데 내가 주의를 보내고, 거기서 만들어지는 것 같거든요? 그러니까 생각 차원에서 만들어지는 거죠. 내가 굳이 ‘이런 믿음이 있구나.’라고 전제하지 않으면 이 느낌은 그냥 본래에 있었던, 파도라고 한다면, 파도가 올라왔다 사라지는 것처럼 자기 모습대로 있다가 지나가는 것이고, 거기에 굳이 ‘믿음이 이런 거구나’하고 덧붙일 필요가 느껴지지 않더라고요.

편 믿음이라는 것이, 다른 말로 하면, 어떤 생각이나 감정에 쏠려있는 주의라고 할 수 있다면, 신념이라는 것은 자기가 가지고 있는 특정한 생각에 대해 주의가 많이 쏠려있고 믿음이 가는 생각이라고 할 수 있는데 신념을 파악하는 게 어떤 의미가 있나요?

허 신념이 깨어있기 책에서는 쏠리는 것으로 정의하잖아요? 신념을 발견한다는 건, 사실 생각은 이 순간에도 왔다 가는 거고, 내가 만들어 낼 수 있는 게 아니고, 어디선가 나타났다가 사라지는 건데, 붙들어 매도록 주의가 계속 뭉치게 되는 그런 현상이 있다는 것이고 알게 된다는 건, 비슷한 길로 가게 되는 것 같아요.

편 신념을 파악하는 것이 일상에서 어떤 의미가 있는지 관련된 경험이 있으면 말씀해주시죠.

허 결국 관계에서 밀침과 끌림이 많이 일어나는데, 신념은 다른 사람들에게 대한 평가나 믿음으로 나타나게 되고, 그 믿음이 깨지거나 충족되



지 않을 때 계속 힘들게 되는데요. 실제로 있었던 일을 말씀드리자면, 제 아이가 양치를 잘 안 해요. 그러면 양치를 하고 자야 된다는 믿음이 있는 거죠. 그러면 아이는 도망 다니고 그래요….

처음에는 잘 설득하다가도 나중에는 화내기도 하고 위협하기도 하거든요? 그런 과정 속에서 은연중에 지금 양치를 해야 된다는 생각으로 가고 있다는 게 발견되면, 물론 닦아야 된다는 생각을 굳이 없애진 않지만, 거기에 주의가 많이 몽치면 아이를 제대로 볼 수 없게 되는 것 같아요. 예를 들면 아이의 모든 행동이 저의 기준에서 자꾸 벗어나려고 하고 도망가려고 한다, 짜증나게 한다, 이렇게 비치다가도 여기에서 주의가 빠져나오게 되면, 이 아이가 어떤 의도를 가지고 있구나, 더 재밌게 나랑 놀고 싶어하는구나, 뭔가 더 먹고 싶어 하나? 이런 질문이 나오기도 하고, 나중에는 오늘은 대충 닦고 자도 되지 않을까? 굳이 이렇게 혼내면서까지 이래야 하나? 라는 마음의 여유와 그 아이의 다른 행동이나 의도를 볼 수 있는 공간이 확장될 수가 있게 되는 것 같아요

편 즉, 자신이 가진 신념을 보게 됨으로써 상황을 좀 더 객관적으로 있는 그대로 볼 수 있게 되는 여유가 생긴다는 거죠?

허 네. 다양한 스펙트럼이 나올 수 있도록, 한 놈을 너무 키우지 않는 거죠. (다음 호에 계속) 

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