

# 근본경험

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



# ‘안다’는 그 자체가 역설적으로 본질이 아니라는 증거이다(2부)

| 나무 | 오인회 편집부 인터뷰 |

대학 졸업 후 방송인으로서 사회생활을 했던 나무 님은 10여 년 전, 한 명상 프로그램을 계기로 의식 탐구에 대한 관심을 가지게 되었고 깨어있기 프로그램을 만나며 의식 발생의 전체 과정에 대한 구체적인 이해와 통찰을 경험할 수 있었다고 합니다. 이후, 그러한 경험은 자신의 하루하루에 보다 더 실제적으로 적용되고 있다고 합니다. 깨어있기 과정을 공부하면서 구체적으로 무엇을 경험하고 통찰하였으며, 그 경험과 통찰이 일상생활에서 구체적으로 어떻게 적용되고 있는지 들어보았습니다(편집자 주).

편집부(이하 편) : 구체적으로 어떤 상황에서 그런 통찰이 오게 됐나요?

나무(이하 나) : 선생님께 몇 가지 개인적으로 궁금했던 것을 물어본 적이 있었는데, 그때 ‘분별되어져 있음’을 제가 믿고 있다는 것이 짝어졌어요. 그러면서 마음에서 일어난 움직임과의 동일시, 나라는 것과 너라는 것이 주체대상으로 생겨나는 그 구조가 말이죠. 결국 마음에서 구조가 형성되지 않으면 어떤 일도 일어나지 않는다는 점이 다시 한 번 환기됐어요.

그리고 집에 왔는데 뭔가를 보다가 ‘참, 느낌이라는 건 느끼는자와 느껴지는 대상이 생겨나야 하는 거잖아. 이 구조가 생겨나고 이들이 만났을 때 느낌이라는 게 생겨나는 거고. 그럼 지금 내가 만지는 이 느낌도 구조가 생성되어 있는 거고, 그래서 이렇게 촉각적으로 느껴지는 거고... 그럼 눈을 감았다가 떴을 때 보여지는 이 자체

가, 구조가 생겨났고 눈에 보이는 시각적인 느낌이 만들어진 거구나. 눈을 감으니까 아무것도 없는데, 이렇게 눈을 뜨니까 보여지는 이 자체가 느낌인데, 시각적 느낌. 그래, 나라는 것이 있고 대상이라는 것이 있어 둘이 만나지면서 동시에 맛봐지고 냄새 맡아지고 생각되어지는 이 ‘느낌’이라는 것이 발생하는 거지. 그럼 내가 지금 이걸 본다는 것은, 내 눈앞에 있는 이것이 보이는 ‘대상’이고, ‘나’라는 것이 지금 함께 생겨나 있다는 의미이지. 그래, 이것이 느낌이잖아...’ 그러면서 180도 달라지더라고요. 구조적으로 파악이 되고 연결이 되면서 ‘보이는 것이, 들리는 것이 다 진짜가 아니네’라는 통찰이 왔어요.

편 오인회에 참석하면서 백일학교 때 경험들의 의미가 다시 한 번 새겨지게 되면서, ‘그때 이런 체험을 했었는데 그 의미가 이런 것이었구나’ 하고 재확인되었고, 그동안 배웠던 것들에 대해 좀 더 깊이 있어지고 폭도 넓어졌다는 것이군요?

나 네. 일주일에 한 번씩 참여했던 진심직설 강의 시간이 소중한 시간이었더라고요.

편 그래서 내가 경험하는 모든 것이 마음의 느낌이라는 것이 확연하게 와 닿았고, 내가 있고 대상이 있고 하는 것이 마음의 분별이라는 게 파악된 건가요?

나 네.

편 내가 느끼는 공포감이나 감정들도 마음의 분별을 바탕으로 해서 생겨나는 거다?



나 네. 분별은 일어날 수밖에 없는 거잖아요. 우리가 의식을 가지고 생활을 하니까. 그런데 ‘분별이 일어나 생겨난 그것을 진짜라 믿어왔기 때문에 그렇게 될 수밖에 없었구나.’ 분별이 중요한 것이 아니고, 분별되어진 것을 ‘믿고 있었다’는 점을 알아차리는 것이 참 중요하더라고요.

편 그러니까 신념, 감지나 생각, 느낌에 대한 것도 믿음이 중요한 역할을 하더라는 것이 강하게 마음에 와 닿았군요?

나 네. 그동안 알아차려져진 것들이 복합적으로 어우러져서 그런 거 같아요.

편 감각, 감지, 생각 이 세 개가 어떤 차이가 있는지 예를 들어 설명해주세요.

나 일단 분별이란 용어를 사용한다면, 마침 앞에 컵이 하나 있네요. 제가 이것을 생각으로 보면 컵의 모양이 이렇고 안은 비어있고 손잡이가 있고 등등, 이렇게 생각은 하나하나 다 나눕니다. 그리고 이 나뉜짐이 진짜 있는 걸로 믿고요. 그런데 감지라는 느낌의 차원에서는 하나를 전체로 보고 느끼게 된다고 할까요? 그러니까 분별이 하나하나 이렇게 다 나뉘져 있다기보다는 전체로서의 하나랄까?

편 분별의 강도가 좀 약하고 좀 더 통합적이라는 건가요?

나 네. 그런데 감각상태가 되면 ‘이것이 무엇이다’라는 분별 자체가 사라지죠. 나와 대상이라는, 그 ‘주체와 대상’이라는 그 ‘구조’ 자체가 사라지니까요.

편 그러면 생각에서 감지로, 또 감지에서 감각상태로 가는 연습은 어떻게 하셨나요?

나 연습하기보다 의식적으로 제가 이 모든 것들이 한꺼번에 파악됐던 때가 있어요. 화요모임 끝나고 버스를 탔는데, 늦은 시간이라 버스가 거의 텅 비어있었어요. 전 중간쯤에 앉았고 평소 습관처럼 버스 안 빈 공간에 주의가 가 있었지요. 그때 정류장에서 앞문을 통해 몇몇 사람이 올라왔는데, 올라오고 있다는 느낌이 없는 거예요. 감각 상태였던 거죠. 그러다가 투명함이 인식되고 다시 어느 순간 올라오고 있는 뭔가가 눈에 들어오면서 '나'란 느낌도 동시에 생겨나더라고요. 그 후 그 사람에 대해, 키는 어땠고 얼굴 생김새는 어땠고 옷은 뭘 입었고 이렇게 하나하나 분별이 다 들어갔습니다. 그것이 의식적으로 그 순간 확 알아차려지면서 '아, 내가 평소에 이렇게 해서 뭔가를 의식하는 것이었구나' 하는 생각이 들었지요. 생각, 감지, 감각상태를 일부러 나누어 보는 연습이, 분별의 정도와 분별없음을 확인해보기 위해, 이름을 붙여보기도 하고 그걸 떼보기도 하는 거였구나 라는 것을 알게 되었지요. 이 과정이 의식적으로 파악되고 나니까, 뭔가를 볼 때 경계를 뒤봤다가 거기서 주의를 빼보고 하면서 그런 것들이 점차 구분되어졌어요. 이런 식으로 연습을 했던 거 같아요.

편 감지단계에서 생각의 층으로 넘어가는 과정을 정확하게 말해보면?

나 점차 그 구분되어지는 것들이 많아졌어요. 의식적으로 전체과정이 파악되자, 전체에서 무언가가 하나의 대상으로 파악될 때 그것을 보는 나도 생겨나는 것이 느껴졌고, 그러면서 전체로 보이던 것



이 하나 하나로 점차 구체화되고 나뉘었습니다. 얼굴로, 팔로, 눈으로 그리고 점차 세분화되면서 속눈썹도 보이는 식으로 하나하나 구분지어지더라고요. 그런 후 이 사람은 ‘이런 사람이야’ 라고 판단하게 됩니다.

편 생각이죠?

나 네. 그것을 딱 규정지어버리는 거예요. 거기에 이 사람은 어떠한 사람이다 하는 것에 주의가 많이 쏠리니까 믿어지게 되고.

편 감각에서 감지단계로 생각단계로 이렇게 발전하고 이행해가는 과정에서 우리의 주의도 함께 쓰인다는 것도?

나 네. 주의라는 에너지가 쓰이지 않으면 무엇이 무엇이라는 것을 모르잖아요. 그래서 이 주의 에너지는 우리가 일상에서 쓰고 있는 전기 에너지와 같은 역할이구나 하는 것을 알았어요. 불을 켜면 보이는데 불을 끄면 안 보이잖아요. 것처럼 대상에 주의가 가지 않으면 뭔가가 있는데도 그것이 있는지를 모르더라고요. 그래서 ‘안다’는 의식작용에서, 물론 저장된 정보 흔적들이 있어야 알아지는 것이지만, 거기서 주의에너지라고 하는 그 작용이 이루어지지 않으면 ‘의식한다’는 현상은 발생되지 않는 것이구나 라고 말이죠.

편 자신이 가지고 있는 신념이 파악됐는지요? 그런 신념을 예를 들어 하나만 설명해주세요

나 신념이요? 가장 기초적인 것은 ‘내가 있다’는 거겠죠. ‘나라는 것이 실제로 존재하고 있다’.

편 그것이 왜 신념인가요?

나 ‘나’라는 것을 찾아보면, ‘나라는 것이 느껴진다’는 자체가 이미 실체가 아니고 느낌이라는 증거더라고요. 그러나 전엔, ‘나라는 것이 느껴진다’는 이 자체가 ‘내가 존재하는 증거다’라고 여기고 있었어요. 이렇게 느껴지는 몸이 있고 나라는 느낌도 있으니까, 이 느낌과 동일시되어 그 느낌을 ‘나’로 알고 있었어요. ‘느껴지기 때문에 이것은 실재하는 나야. 존재 하는 거야’ 이렇게 믿어 왔었던 것입니다. 그런데 이제 ‘느낌’이라는 것이 좀 구별되니까, 예전엔 실재라고 믿었던 그 증거가, 반대로 실재가 아니라는 증거가 되더군요.

편 왜 그런 변화가 생겼나요?

나 그것은 어떤 과정이라기보다는 느낀다는 것이 뭔지 파악되니까 그렇게 된 것 같아요.

편 느낀다는 것이 어떤 의미인지 파악되니까 나라는 것이 뭔지 파악되었다는 것인가요?

나 네. 이 몸이 느껴진다는 것은 이미 진정한 내가 아니라는 것이지요. 왜냐하면 몸을 느낀다는 것은 내가 일단 느껴지는 그것과 떨어져 있다는 것이잖아요? 그러면 떨어져 있는 그것을 느끼고 있는 내가 있는 거지요. 그러므로 그것이 진정한 나는 아닌 거죠.

편 최소한 느껴지는 것은 ‘나’가 아니라는 것이다?

나 네, 그렇죠. 그러다보니 ‘어? 내가 느껴진다는 것은 그것이 느낌이라는 증거인데, 그동안 왜 나라는 느낌을 진짜라고 믿어왔던 거지?’라는 질문이 올라왔어요. 더듬어 살펴보니, 아, 태어나서 뭔가를 배울 때 ‘이것은 무엇이다’라고 우리에게 주입되고 그것을 믿게



되는 과정이 있다는 것을 알게 되었어요. 결국 살펴보면 느낌이라는 것인데, 단지 이름 속 세상에 있었던 거죠. 그리고 우리가 그것을 진짜로 계속 믿었고, 믿으면 그것이 실재가 아니라도 실재가 되어버리잖아요. 그런 식으로 살펴봄이 되어드리라고요. 거슬러 올라가보면 어릴 때로 가는데, 뭔가가 있고 ‘무엇이다’라는 것을 알게 된 것은 태어나 자라는 과정에서 누군가 나에게 알려줬고, 그렇게 알게 된 것을 믿으면서 살아온 것이죠.

편 감지, 믿음, 신념 이런 것들을 파악하는 것이 일상의 삶에 어떤 의미가 있을까요?

나 가장 큰 것은 동일시라는 측면인 것 같아요. 동일시에서 벗어나는 것. 예를 들어 분노나 수치스러움은 그냥 마음에서 일어나는 하나의 ‘대상’인 거죠. 느껴진다는 것은 결국 떨어져 나와 그것이 대상이 되었을 때만 느낄 수가 있는 거니까요. 그것을 파악하지 못할 때는 이 ‘대상’이 ‘나’인양 착각을 해서 동일시되는 것이고. 동일시 됐을 때는, 수치스럽거나 화가 날 때 이것을 유발했다고 생각되는 사람이나 상황을 탓한다거나 이런 식으로 가지를 치는데, 동일시로부터 벗어나기 시작하니까, 느껴지는 그 순간 그것을 1차 화살로 끝내 버리게 되는, 그래서 뭔가를 탓하거나 나를 탓한다거나 하는 부정적인 것을 만들어내는 행동으로 이어지는 것이 줄어들더라고요. 그러면서 경험되어지는 것들도 달라지고, 행동이 달라져요.

편 감정이란 무엇이고 어떻게 생겨나는 건가요?

나 순수한 느낌이라는 것은 ‘좋다, 싫다’는 것이 없고, 그런 기준이 없으니까 밀치거나 끌어당기는 내적 움직임 없이 그냥 구별만 되는



데, 감정이란 이름 붙은 것이 느껴질 때는, 단순히 구별되어진 그것에, 그동안 쌓인 나의 기준이 많이 개입되어 덧붙여져서, 좋아하는 것, 싫어하는 것에 대한 분별의 믿음이 강하게 느껴질 때 올라와요. 그래서 내가 좋아함 내가 싫어함 처럼, ‘나’적인 부분이 많이 개입됐을 때 감정적으로 느껴지더군요.

편 결국, ‘내가 대상을 인식하는 그 구조’와 본질적으로는 차이가 없는데, 다만 거기에 나를 보호한다든지 나를 좀 더 주장하고 싶다는 것이 덧붙여진 건가요?

나 네. 나라는 존재 자체를, ‘내가 존재한다’는 이 믿음 자체를 사실로 확인하고 싶어하는 거죠.

편 그것이 강하면 강할수록 감정도 커진다는 얘기죠? 그런 의미에서는 결국 자기주장이라고도 할 수 있겠네요?

나 네. 그렇다고 할 수 있죠.

편 일상에서 겪는 감정적인 문제는 없나요?

나 지금은 딱히 감정적인 문제가 있지 않아요. 그리고 뭔가 있어도 대상화하여 이것을 느낌으로 느끼게 되면, 일단 이것으로부터 떨어져 나오니까, 자연스레 사라지더라고요.

편 ‘느낌’으로써 자연스레 사라진다?

나 네. 대상으로 느껴지는 순간 이미 그 감정의 강도는 약해지고, 대상으로 느껴짐이 계속 되어 질수록 점점 그 강도는 더 떨어지면서 사라지는 거죠.



편 대상으로 느낄 수 있느냐가 핵심이네요? 감정을 하나의 대상으로 느낄 수 있느냐?

나 네.

편 그런데 감정이라는 것도 우리 삶에서 필요한 측면이 있는 것 아닌가요?

나 그렇죠. 그런데 그 감정과 동일시되느냐 안 되느냐가 관건인 것 같아요. 동일시 안 된 상태에서 그냥 감정으로 사용될 때는 그것에 빠짐이 없으니까 상대와의 관계에서도 부정적으로 발전되는 움직임이 조기에 차단되는 것 같아요. 그런데 감정이 나라고 동일시되는 순간에 ‘니 탓 내 탓’이 들어가고 또는 내 탓의 강도를 더 크게 만들면서 강화되는 것 같아요.

편 감정이라는 것은 인간관계나 삶에 필요한 것인데, 감정을 대상으로 느낄 수 있느냐 아니면 그것에 빠져 동일시되느냐에 따라, 삶에서 감정의 좋은 부분을 잘 사용할 수 있다는 말씀이네요?

나 그렇죠.

편 지금 ‘나무’ 님은 누구인가요?

나 ‘나’라는 것도 하나의 느낌이다, 라는 표현 밖에는 못하겠네요. 나는 실재라고 느꼈었는데, 아까 말씀드렸던 것처럼 실재라고 느꼈던 증거가 도리어 ‘그것은 느낌이고 실재가 아니다’라는 증거임이 분명해지는 것이 동일시에서 벗어나는 과정이 되었어요. 그러다보니 ‘나’라는 것도 의식이 활동하는 과정에서 나타나는 하나의 ‘현상’임을 알았어요. 초반에 공부할 때는 주체와 주체감이 헷갈렸었는데, 보

이지 않는 이 주체조차도 주체 역할이었던 것이지 진짜 주인은 아닌 거더라고요. 그동안 나라는 걸 실재한다고 믿고 있었고, 나라는 느낌을 그 증거로 삼으면서 그냥 ‘주인이다’하고 살아왔는데, 주체라 여겨지는 나도 하나의 역할로서 보이지는 않지만 마음의 한 대상이 될 수 있는 것이고, 실제 삼분열이라든가 주의를 주었다 뺏다하는 것을 해보면서 나라는 것이 대상이 된다는 걸 느낌으로 확인하게 되었죠. ‘느껴진다는 것’ 자체가 이미 한정돼있다는 것이고, 한정돼 있다는 것은 뭔가가 또 다른 것이 있다는 것임을. 뭔가 있는 그것이 무엇인지는 모르지만...

편 ‘무엇인지는 모르겠다’는 그것은 뭐지?

나 알 수 있는 부분이 아닌 거죠.

편 거기에 대한 궁금증은 없으시지요?

나 예. 그냥 ‘나’라는 것이 느껴지고, 느껴진다는 것이 안다는 거고, 그 자체가 이미 그냥 부분이라는 것으로 연결되니까요.

편 그것이, 말하자면, 본질 혹은 근본의 증거가 된다?

나 네. 그것이 만약 진짜 주인이라면 ‘나’라는 것은 대상이 될 수밖에 없는 거구나. ‘나’라는 것이 인식될 때도 있고 안 될 때도 많잖아요. 잠을 잔다거나, 뭔가 일을 하면서도 나라는 것이 늘 인식되는 것은 아니더라고요. 인식되고 있는 줄 알았지만, 뭔가를 다하고, 뭔가가 다 일어나고 난 다음에, 그때서야 그것을 대상으로 삼는 나라는 게 일어나더군요. 그래서 ‘내가 이것을 했어’ 하는 거였구나 라는 것을 경험하게 되었죠. 그 때문에 근본이라는 배경에 나라는 것은 현상



이라는 것이 이렇게 표현될 수밖에 없겠구나. 예전에는 그래도 뭔가 조금이라도 ‘안다’는 것으로 토를 달았다면, ‘안다’는 그 자체가 오히려 역설적으로 ‘그것’이 아니라는 증거가 되니까, 아 이것은 토 달 수도, 토 달아지는 것도 아니구나라는 걸 알게 됐죠.

편 ‘나’가 본질이 아닌 증거이면서 또 한편으론 본질의 존재를 의미하는 거다?

나 네. 그것으로부터 나온 현상이니까, 이 ‘나’가 또 그것이 아니라고는 할 수 없는 거죠. 물과 파도의 비유가 아무리 식상하다해도, 물과 파도라는 이 표현만큼 적절한 것이 없다는 게 느껴졌어요. 아무리 거센 물결이나 물방울들이라 해도 나온 곳을 보면 물의 여러 가지 모습일 뿐이지 결국엔 물밖에 없다는 것. 차창 밖 강을 봐도, TV 속 바다나 강이나 물의 풍경을 봐도 정말 물밖에 없어요. 그런데 그 물이 작용하는 물방울이라든가 물결이라든가 하는 것은 정말 현란한 모습, 한정지을 수 없는 그 모습들, 그렇지만 또 한정지어져 있죠.

편 그 분별의식 때문에 그렇게 보인다는 거죠?

나 네. 일단은 모양에 현혹되고 뭔가 다른 모양이 있으면 다른 것이 있는 것처럼.

편 나와 대상은 어떤 관계가 있는지 의식작용과 관련해서 말씀해주세요요.

나 ‘나와 대상’은 떨어져 떨어 수 없는 관계예요. 무엇이 먼저다 할 수 없고, ‘나’라는 것이 생겨나면서 대상도 동시에 같이 생겨나니까요. 우리가 감각상태에서 감지상태로 가는 그 과정을 한두 번만 느껴봐도

그 둘이 같이 일어나고 있음을 알 수 있어요. 그러면서 대상으로 느껴질 때 이미 대상에 따라 나라는 것도 그때마다 또 생겨나고….

편 결국 대상이 생겨나는 동시에 나도 같이 생겨난다는 거죠?

나 네. 나라는 ‘내용’, 대상에 따라 생겨나는 나라는 것은 결국 나의 많은 ‘내용’이잖아요. 이럴 때 다르고, 저럴 때 다른 거죠.

편 그러면 내용 없는 ‘나’와 대상은 없나요?

나 내용 없는 나와 대상이라는 그 부분이, 최초분열인 감각상태에서 보면, 내용이 있는 ‘나와 대상’의 일어남은 없지만, 내용이 전혀 없다고 할 수 없는 점이 있는 것 같아요. 왜냐하면 생각에서 감지, 감각으로 가다 보면 투명함만 남잖아요. 그런데 그 투명함이라는 것이 느껴진다는 것 자체가, 이미 구조적으로 이것을 느끼고 있는 나가 형성되어 있다는 것이죠.

편 투명한?

나 순수감지상태라고 해야 할까?

편 내용이 빠진 순수함?

나 네. 색깔이 빠진 그야말로 투명함만 남은? 그릇의 틀만 남은? 그릇이 있으면 그릇에 반찬이 들어갈 수도 있고 여러 가지 다양한 것이 들어갈 수 있지만, 그 그릇이 없으면 뭔가 담을 수가 없잖아요. 그런 것처럼 내용이 없는 나라는 것이 기초 상태로 딱 일어나 있기 때문에, 그 다음으로 내용 있는 나라는 것들이 계속해서 생겨나는구나. 그래서 이 ‘내용 없는 나’라는 것이 일어나는 최초분열이고 그



때문에 나라는 것이 계속 있는 것 같은 느낌에 빠질 수밖에 없었다는 것입니다. 그런 것이 감각, 감지를 몇 번 하면서 느껴지더라고요.

편 내용 없는 나와 대상은 어떻게 해서 생겨나는 걸까요?

나 나라는 것은 마음이 일어나는 과정에서 나타나는 현상이잖아요. 그것은 그냥 하나의 마음의 작용? 마음이라는 것이 움직이는 속성이 있더라고요. 마음은 정말 끊임없이 움직이지요.

편 그렇죠.

나 그러다보니, 마음이 움직여지면서 최초의 분열 현상이 일어나고, 그러면서 대상이란 것이 인식되고, 대상을 통해 나라는 것이 이렇게 파악되어질 수 있구나 하는 거지요.

편 백일학교와 깨어있기에 참가한 후 업무나 일상에서 달라진 점이 있는지요?

나 ‘나와 대상’이라는 구조가 파악되고 느껴진다는 것이 무엇인지 알게 됐잖아요? 그러니까 예전에는 마음에서 ‘안다’라는 것이 올라오면, ‘나는 이것이 뭔지 알아’하며 이것을 하나의 재물財物이나 지식처럼 소유물로 가지고 있었다면, 지금은 ‘이것이 뭔지 알아. 그렇기 때문에 안다는 이것이 실재가 아니라는 증거다’가 되기 때문에, 안다는 것에 집착하지 않을 수 있게 되었어요.

편 안다는 통찰이 생긴 건 확실한데, 예전 같았으면 ‘나는 이런 통찰을 했다’고 주장할 수도 있었는데 지금은 그런 통찰로 인해 오히려 그런 주장을 할 수 없는 기반이 된다?

나 네. 어떤 체험이 있어도 이것이 어떻게 해서 일어났는지에 대한 구조적인 측면과 전체 의식과정에서 일어나는 것을 모르면, 나라는 것에 대한 명확한 이해가 없어서 스멀스멀 나와의 동일시에 빠지더라고요. 마음의 전반적인 과정이 이해가 되고 와 닿고 체험이 되면, 이것이 이제 하나의 통찰이긴 하지만 동일시가 되지 않으니 주장할 필요가 없는 거죠.

편 앞으로 계획이 있다면 말씀해주세요.

나 굳이 나를 위해 뭔가를 가지려 하지 않아도 된다는 알아차림이 있었기에 그러한 삶이 실행되어지는 부분이 있어왔거든요. 마찬가지로 그렇게 연장되는 것으로 잡고 있어요.

편 자연스럽게 자신의 체험을 다른 사람들과 나누고 함께 공부하는 계기를 마련하고 싶은 생각이신지?

나 개인적으로 예전에 조금 체험이 있는 후 상담일을 잠깐 했었어요. 뇌파기기를 도구로 한의원과 지적장애친구들 단체에서 임상을 하면서, 상담을 전공한 건 아니었지만, 내담자와 존재 대 존재 자체로 만나는 접근을 했었거든요. 그런데 그것이 좀 잘 맞았어요. 그래서 그러한 경험을 이어가는 걸로 계획은 하고 있어요.

편 함께 공부하는 다른 분들에게 도움이 되는 말씀을 해주세요.

나 감지, 느껴서 안다, 그럼 느낀다는 것은 뭐지? 안다는 것은 뭐지? 이런 식으로 ‘기본적인 질문들’을 곱씹어보면서 품어왔어요. 그 의미도 곱곰이 떠올려보며 마음으로 되뇌어봤던 것 같아요. 그런데 생각으로 질문을 하고 의미를 떠올리다보면 머리에서만 뱅뱅 돌면



서 모르겠다는 생각에 빠져버리기 쉽더군요. 그것을 품으면서 그냥 함께 있어 봤다랄까요? 그러다가 사물들을 보기도 하고 만져 보기도 하고, 사물들 사이 그 빈 공간 그리고 내 눈앞에 있는 무엇과 나 사이의 이 비어있는 공간 자체에도 주의를 두면서 머물러보기도 하면... 좀 다른 느낌이 들어요. 그러면서 내가 지금 느끼고 있는 것, 내가 지금 안다고 하는 것들과 자꾸 연결을 시켜보며 시간이 지났고, 마음에 잡혀지는 것이 좀 더 확장됐던 것 같아요. 그러한 질문과 품음이 제게는 도움이 되었다고 말씀드리고 싶네요.

편 가장 기초적인 연습과 파악을 통해서 공부의 진전됐다고 할 수 있겠네요?

나 네.

편 알겠습니다. 끝으로 인터뷰한 소감을 말씀해주세요.

나 뭔가 장황했지만, 전체적으로 정리되는 시간이 됐던 것 같네요.

편 장시간 인터뷰에 응해주셔서 감사합니다.

나 네. 저도 이렇게 같이 해주셔서 감사합니다.

(끝) 

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