

근본경험

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



자등명自燈明, 스스로를 믿고 불을 밝히라(3부)

| 자명 | 오인회 편집부 인터뷰 |

자명님은 중학교 사회교사로 5년 동안 재직하셨으며 지금은 전북 부안에서 전업주부로 살고 계십니다. 라마나 마하리쉬의 《나는 누구인가》를 읽고 마음의 본질을 파악하는 공부를 본격적으로 해보겠다는 결심을 하게 되었고, 이후 두 군데 선원을 7년 넘게 다니면서 마음의 본질을 파악하는 공부를 꾸준히 해 오셨습니다. 그러다가 미네사폴리스 홈페이지에서, 깨어있기 워크숍 참가자의 인터뷰 기사를 보면서 그동안 '마음의 구조'를 보지 못하고 내용에만 빠져있었던 것이 아닐까 하는 생각이 들어 마음의 구조를 들여다보고자 깨어있기 과정에 참여하게 되었다고 합니다. 깨어있기를 통해 그동안 추상적으로만 알고 있었던 마음공부의 여러가지 개념들이 바로 '이것'을 말하고 있었구나 라는 통찰이 찾아왔다고 합니다. 그 이후 개념을 파악하는 것을 넘어 실질적인 체험을 더 하고자 오인회 수요모임에 참석하게 되었고 약 1년 9개월 동안의 오인회 모임을 통해 그동안 간과하고 있던 것들을 언뜻 보게 되었다고 합니다. 깨어있기와 오인회를 통한 통찰과 이후 삶의 변화에 대해서 들어보았습니다(편집자주).

편집부(이하 편) 마음 공부하는 다른 분들에게 도움되는 말씀 한마디 해주세요.

자명(이하 자) 이 공부를 하시는 분들이 마음에 대해 '나는 잘 몰라'라고 뒤로 물러나는 측면이 있을 거예요. 예를 들어, 감지 연습을 할 때 월인 선생님이 계속 코너로 몰아가는 것이 있잖아요. “그래서 어떻게 느꼈죠? 무엇을 발견했죠?”라며 막 몰아가요. 그러면 저도 하는 경험이지만 머리가 멍해지면서 아무 생각도 들지 않아요. 그리고 끝나고 나면 기분이 나빠지죠. 왜냐하면 내가 감지로 인해서 느꼈던 어떤 것에 대해 선생님이 원하는 답을 말했어야 하는데 하지 못했다는 생각 때문이죠. 그러나 그것은 내가 느끼고 경험한 것을 믿지 못하고 의심하며 확신이 없기에, 그 경험을 기반으로 하는 도약

이 일어나지 않기 때문이지요.

그러므로 공부하시는 분들에게 “자신을 믿어라”고 얘기해주고 싶어요. 사실 지금 이 모든 것이 다 ‘나’잖아요. 현상적인 모든 것들이 모두 나로 인해서 일어나는 것이니까요. 그래서 우리에게 가장 중요한 것은 ‘나를 믿는 것’이라고 생각해요. 이 공부를 하면서 이것이 가장 중요하다고 여겨졌어요.

저는 다른 사람에게 싫은 소리를 잘 못해요. 거절도 잘 못하죠. 그렇게 끄꿇대면서 어떻게 말할지 고민을 해요. 하지만 이제는 내가 싫은 것을 싫다고 잘라 말할 수 있게 되었어요. “나 그것 안 해요. 나 그것 못해요.” NO라는 말을 할 수 있게 된 것이죠. 그것은 자기 믿음에서 와요. 그렇게 일종의 자기 믿음이 기반이 되어야만 쌓이고 쌓여 앞으로의 공부가 잘 될 것이라는 생각이 들어요.

편 오늘 인터뷰를 한 소감이 어떠신가요?

자 사실 제가 공부를 하면서 느낌, 감지로 인해서 알게 된 체험들이, 이번 질문지를 처음 받았을 때는 답변으로 잘 나오지 않았어요. 그런데 인터뷰를 통해, 깨어있기에 참여하며 선생님께 들었던 개념화된 것들이 자기 것이 되었다는 느낌이 드네요. 머리로만 알았던 개념들이 연습을 통해 마음에 느낌으로 와 닿게 되고 그 경험이 내 것이 되었지만, 오늘 인터뷰를 하면서 뭔가 전체적으로 정리가 되는 느낌이에요.

편 개념으로만 알고 있었던 것이 경험적으로 체험되었다고 하셨는데 구체적으로 어떤 것이 있었나요?

자 예를 들면 전체주의를 할 때 전체적으로 주의가 나가는데, 그때 나는 없고 빈 공간만 있어요. 그 안에 나무도 있고 새도 있고 다 있지



만 말이죠. 그동안 저에게는 공췌이라는 것 또는 전체라는 것이 단순한 개념에 불과했어요. 그런데 ‘깨어있기’에 가서 ‘내가 없다’고 하는 것이 체험되니까 ‘비어있다는 것이 이것을 말하는 거구나!’ 하고 깨달았어요. 그때 분명해졌어요. 제 방 공간에 나를 중심으로 내 눈에 보이는 것뿐만 아니라 보이지 않는 전체적인 공간을 모두 이미지로 그릴 수 있는 것처럼, 의식 공간이 넓어지면서 그 속에 ‘나’도 하나의 부분으로 있는 것임을 개념이 아니라 체험으로 알게 되었죠. 깨어있기를 통해 감지 연습을 계속 하면서 알게 된 것 같아요.

편 오늘 인터뷰를 통해 새롭게 정리된 내용도 있으신가요?

자 그동안 구조라는 것이 명확하지 않았어요. 감각에서 감지, 감지에서 생각으로, 생각이 또 깊어져서 감정으로 가는 마음의 구조들. 지금도 확실하게 돼? 라고 물어보면 아직은 확실하게 잘 되는지는 모르겠어요. 하지만 제가 한 발자국 떨어져 바라보면서 경험한 것을 통해 ‘아, 이것이 감지였구나. 생각에 빠져 있었구나’라는 것들이 구별되었어요.

편 구조라는 것이 무엇을 말하는지 구체적으로 알려 주세요.

자 구조는 감각에서 감지로, 감지에서 생각으로, 생각에서 감정으로 가는 것이예요.

편 그중 구체적으로 하나만 예를 들어 설명해주시겠어요?

자 아침에 걸을 때 하나라고 느끼는 느낌을 들 수 있어요. 걸어갈 때는 열심히 가는데요. 30분쯤 가면 유턴하는 곳이 있어요. 그러면 그때 붉은 해가 산에서 올라와요. 그것을 등지면서 걷고 있는 동안 고요

한 이 상태에서 계속 한 덩어리가 되어 걸어요. 유턴하는 곳에서 스트레칭을 하면 그때 감각 상태에서 빠져 나와요.

편 한 덩어리라고 느끼는 것은 감각상태를 말씀하시는 건가요?

자 네. 스트레칭이 끝나고 걸어 내려올 때에는 ‘모내기를 일찍 시작한 사람이 있네!’ 라는 생각이 떠오르게 되죠. 그리고 걸음이 조금씩 느려지기 시작하면서 생각으로 가득 차게 돼요. ‘오늘 우리 딸이 서울에 간다고 했는데’ 그런 생각도 떠오르죠.

편 아침 산책하면서 감각부터 생각까지 마음의 구조를 느껴보는 시간을 가지셨군요. 오늘 인터뷰 참여해 주셔서 감사합니다.

자 네, 감사합니다.

〈9월 21일 후속 인터뷰〉

편 분명한 통찰이 왔다고 하셨는데 그것에 대해 말씀해주세요.

자 인터뷰를 마친 후 올해 6월, ‘아, 바로 이것이구나. 언제나 알고 있었는데 왜 그것을 지금까지 눈치채지 못했을까?’ 하는 마음이 들었어요. 내가 그동안 10년 넘게 찾아오던 것에 대해 ‘지금 있는 바로 그것’임을, ‘아, 내가 그것을 간과하고 있었구나’ 하는 통찰이 있었어요. 그전에는 이 공부를 해오면서, 사람들이 모두 ‘이것, 이것’ 하는데 그것이 도대체 무엇인가? 했었고 답답했어요. 그런데, 6월 어느 순간 확실하게 바로 이것이구나 하는 것이 있었어요.

편 그 ‘이것’이구나 할 때 ‘이것’이란 무엇입니까?

자 그것은, 진정한 나라는 것이 이 현상적이고 개체적인 나가 아니라,




‘전체가 바로 나’라는 것이지요. 눈에 보이는 것 전부, 내가 느끼는 것 전부를 포함해서 모두가 하나이며 모두가 나에게서 ‘일어나는 일’이라고 하는 통찰이 일어난 것입니다.

편 그런 후에 요즘 달라진 것은 무엇입니까?

자 요즘에는 이렇게 가만히 있으면 ‘이 자리에’ 확실히 있어요. 마음이 다른 데 가지 않고. 그래서 ‘아, 이것이 바탕이구나, 더 이상 찾을 것도 얻을 것도 없다’라는 것이 분명해요. 5월 12일 첫 인터뷰 후 6월 경에 이 얹이 온 후, 무언가를 찾고 얻으려 하고 하는 것이 더 이상 마음에서 사라졌어요. 아침에 산책을 하면 내가 걸지 않고 다리가 걷고, 눈에 보이고, 귀에 들리고 하면서 산책을 해요. 그러면서 생각으로 쫓아가며 뭘 헤아리거나 하는 것이 없어졌어요. 그 당시 생각은 일어나지만 더 이상 한 생각이 올라오면 그것을 묻고 늘어지거나 과거로 돌아가 소재를 찾아내고 끊임없이 재구성하거나 하는 일이 없어졌던 때였어요. 제가 성격이 쫄한 편이라서 무시를 당했다거나 하면 다 지나간 일이라도 다시 떠오르고 하여 그것에 매몰되고, 가라앉았다가 또 일어나면 다시 재구성해 불러일으키곤 했는데, 그것이 없어졌어요. 또 아침에 일어나면 ‘아, 하루를 또 살아야 되나’ 하는 마음도 없어졌어요. 이미 이 자리가 그것임이 분명해졌기 때문이죠.

편 그렇군요. 장시간 인터뷰 감사드리며, 건강한 활동 속에서 주체와 대상의 관계를 통해 잘 사용하시기 바랍니다.

자 고맙습니다. (끝) 

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