

# 근본경험

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



# 지금 ‘나타난 나’를 사랑하다(1부)

| 자헌 | 오인회 편집부 인터뷰 |

자헌님은 30대에 아이를 키우고 직장생활을 하면서 성공에 관심이 생겼고 자기관리, 인간관계, 자기계발에 관련한 책을 읽다가 그런 책들이 하나같이 마지막에는 마음에 대한 부분을 이야기 하는 것을 보고 마음에 관심을 갖게 되었다고 합니다. 그렇게 공부하다 영적인 세계와 영적 성장에 대한 정보를 접하게 되었고 그런 삶을 살고자 노력했지만 지식을 통한 공부는 한계가 있다는 것을 느끼던 중 어떤 책을 통해 미내사클럽을 알게 되었다고 합니다. 그 이후 미내사 홈페이지를 살펴보다가 깨어있기 프로그램에 대한 설명글이 와 닿아 프로그램에 참가하게 되었다고 합니다.

깨어있기와 오인회, 감지 인텐시브를 통해 자신이 하고 있는 행위들이 ‘스스로 일어남’을 발견했고 모든 생각, 감정, 느낌들이 일어나는 것을 경험했다고 합니다. 생각은 ‘내’가 할 수 없고 경험은 ‘내’가 일으킬 수 없다는 것을 발견한 후 그 결과에 대한 부분을 책임지려는 마음이 사라지며 생활이 편안해졌고 일어나는 모든 것들이 소중하게 느껴졌다고 하는데, 깨어있기와 오인회, 감지 인텐시브를 통한 통찰과 이후 삶의 변화에 대해서 들어보았습니다(편집자주).

※ 자헌慈獻 : 사랑은 우주의 근본 속성, 그 사랑이 현상으로 드러나도록 헌신하라는 뜻.

편 깨어있기 강좌는 어떻게 참여하게 되셨나요?

자 인터넷 검색을 하다가 알게 됐어요. 홈페이지 메뉴에 의식개발 프로그램 카테고리 있더라고요. 그중에서 깨어있기 프로그램 소개 글을 읽는데 내용이 길진 않았지만 저한테는 힘이 있게 느껴졌어요. 그래서 신청하게 되었어요.

편 보통 사람이라면 그 글을 보고도 지나칠 수 있었을 것 같은데 자헌님은 어떻게 끌리시게 되었는지 구체적으로 말씀해주시겠어요?

자 네, 깨어있기 소개 글을 보는데 굉장히 명료한 느낌이 들었어요. 제가 책을 좋아하고 많이 읽는 터라, 책을 읽다보면 책 내용이 자기가 경험한 것을 이야기하는 건지 다른 사람들의 말을 주워 담아 책으로

였는지 알 수 있었어요. 그런데 그 글을 봤을 때는 책 쓰신 분의 이야기구나 라는 걸 느꼈어요. 그래서 신뢰감이 생겼지요. 당시 의식에 관심을 갖고 책을 보고 있었는데, 제가 지금까지 삶을 살면서 느꼈던 것들이 잘 표현되어 있었던 것 같아요. 맑고 힘이 있었어요. 편 삶에서 어떤 걸 느끼셨죠?

자 영성 관련 책들에서 하는 많은 말들이 있잖아요? 또 그런 것들을 삶에서 검증해보고 싶기도 하구요. “우리는 하나다. 세상은 나의 투영이다” 이런 이야기들이요. 그런데 그것이 내 것이라고 느껴지지 않는었어요. 전 오래 전부터 원불교를 다녔는데 거기 지도 교무님의 영향을 많이 받았어요. 그 분 말씀이 우리가 인간으로 태어난 의미는 의식성장에 있다고 이야기를 하셨어요. 그래서 삶의 목적이 돈이나 명예 이런 것들이 아니고 의식성장이라는 것에 포커스를 맞춰 생활한다면 그 목표를 잘 설정하고 가는 것이라고 했죠. 그때는 그것이 가장 주된 관심사였던 것 같아요. 그러다보니 의식개발 프로그램에 관심이 있게 되었고 깨어있기 강좌를 알아보게 되었어요.

편 원불교를 다니게 된 계기가 있었나요?

자 처음엔 사물놀이를 배우려고 하다가 다니게 되었어요. 그 당시 회사 동료가 장구연습 하는 것을 보고 저도 배우고 싶다고 같이 가자고 했어요. 그런데 그 친구가 안 데려가더라고요. 그래서 제가 따라갔는데 그곳이 원불교였어요. 갔더니 그곳 교무님이 교리 공부하는 날에 법회 한번 나와 보라고 하시더라고요. 그런데 그날이 연습하는 날이랑 겹쳐있었어요. 그래서 자연스럽게 법회를 듣게 된 거죠. 그때 교무님이 말한 교리를 듣고 굉장히 충격을 받았던 것 같아요.

편 왜요?

자 그때 저는 주로 무소유 등 불교 관련 서적들을 읽고 있었어요. 그런



내용들을 책으로 접할 땐 참 편안하고 좋는데 현실로 돌아오면 너무 먼 이야기처럼 느껴졌어요. 그리고 불교는 단어가 어렵잖아요. 그런데 교무님은 그런 것들을 이해하기 쉽고 편하게 이야기해주셨고, 생활 속에서 마음챙김을 어떻게 하는지 간편하게 이야기해주셨어요. ‘와, 이렇게 쉽고 직접적으로 이야기할 수 있구나.’ 했어요. 그때부터 법회에 나가게 되었어요.

편 깨어있기 기초과정에서는 어떤 마음으로 가셨고 어떤 도움을 얻었나요?

자 깨어있기 기초 때는 정말 어떤 지식이나 기반이 없었던 것 같아요. 그러다가 월인 선생님이 ‘나’라는 것이 없다고 이야기하시는데 ‘아니 왜 저렇게 이야기하시지? 저게 무슨 의미지’라는 의문을 계속 가지고 있었어요. 프로그램 흐름대로 꼭 따라갔고, 참 좋은 말씀이다, 그런데 좀 낯설다, 싶었어요. 집에 가서 연습해봐야겠다 하고 왔어요. 그때는 뭔가 많은 걸 듣고 온 것 같은데 크게 저에게 영향을 미치지 못했어요. 그 이후에 선생님께 무엇을 여쭙보려고 통화를 했는데 심화를 꼭 참석하라고 하시더라고요. 그래서 심화에 참석하게 됐죠. 기초 때는 크게 연습을 열심히 해 볼 의지가 없었던 것 같아요. 그냥 프로그램 하나 참여하러 왔던 정도였죠. 그런데 심화 때 감지라는 게 뭔지 감이 왔어요. 재미있더라고요. 감지, 감각 연습과 ‘있음’ 연습이요. 저는 명상을 하거나 체험을 해본 적이 없던 상태였어요. 그런데 있음 느끼기를 하면서 주체감이 없어졌다고 할까요? 경계가 없어진 느낌. 그때 제가 준비가 되어있고 기초 지식이 있었으면 아~ 이걸 말씀하시는 거구나 라고 통찰이 있었을 텐데 그때는 그저 신기했어요. ‘어머 내가 어디 있지’ 뭐 이런 생각들이 떠오르고 그랬는데 그게 신비로운 체험이었어요.

그때 주의에 주의 기울이기 연습도 있었는데, 끝나고 돌아오는 버스 안에서 그 연습을 다시 해봤어요. 저는 멀미가 심하거든요. 그런데 연습을 하면서 ‘내가 지금까지 진짜 헛되이 나를 힘들게 하면서 살았구나.’라는 생각이 들었어요. 왜냐하면 보통은 버스 안의 모든 음악 소리가 거슬렸고 주변 사람들의 움직임이 불편하게 와닿기도 하고 멀미도 해서 불편했는데, 주의에 주의 기울이기를 하니까 나라는 중심이 사라지면서 거슬리지 않고 그런 것들이 전부 다 있어야 하는 것들이 있는 것으로 느껴졌어요. 전에는 ‘소리가 시끄러워서 집중이 안 되네.’라는 생각 때문에 나를 힘들게 했는데 그런 것들이 사라지니 그냥 그런 소리가 있는 것뿐이더라고요. 그때는 ‘마음의 기준’이라는 걸 몰랐지만 지금 생각해보면 그랬던 것 같아요. 제가 중심을 잡으려고 정말 애를 쓰고 살았구나 싶더라고요. 그때 3시간 정도 가랑 버스를 타고 왔는데 그 동안 버스 안에서 정말 편안했어요. 진공상태에 있던 느낌이었어요.

편 왜 그런 현상이 일어났는지 혹시 생각해보셨나요?

자 그 당시에는 그것이 어떤 의미인지 정확하게 몰랐어요. 그냥 중심이 사라진 느낌이었어요. 그 이후에 계속 선생님의 설명을 듣고 공부하다보니 주의에 주의를 기울이는 것이 ‘나’의 중심을 약화시켰기 때문에 그런 현상이 일어난 게 아닌가 생각했어요.

편 주의에 주의를 기울이다보니까 불편한 느낌과 멀미나는 느낌도 사라진 건가요?

자 네.

편 멀미는 신체적인 증상인데 그것까지 사라진 건가요?

자 멀미라는 게 왜 일어났는지 살펴보면 차가 흔들리는데 나는 흔들리지 않으려고 하는 마음이 저의 중심이 되어있고, 그 흔들림에 주의



가 계속 머물다보면 멀미를 하는 것 같아요. 그런데 흔들리는 ‘나’에서 중심이 없어진 느낌이었어요. 전체가 하나가 된 느낌이었어요. 나라는 것이 버스와 전체가 된 느낌? 그러다보니 흔들리는 제가 없었던 것 같아요.

편 그래서 신체적인 현상으로 보이는 멀미조차도 사라지는 상태가 되셨군요.

자 네, 그래서 그 방법은 제가 종종 사용했어요. 회사가 끝나면 버스를 탈 때가 있었는데 그때 멀미가 오면 그 연습을 했거든요. ‘흔들림 속에 흔들리지 않는 느낌’에 주의를 주는 것이요. 그렇게 하니 멀미가 사라지더라고요.

편 그전에는 흔들리지 말아야겠다는 것에 주의가 쏠려 있었는데 주의에 주의를 기울이다보니 거기서 주의가 빠져서 멀미가 일어나지 않았던 거군요. 재미있는 현상이네요.

자 신기하죠? 저는 정말 신기했어요.

편 그때는 느낌이 어떠셨어요? 편한 느낌이 있다고 하셨는데요.

자 버스타고 올 때요? 버스 공간 전체가 하나같은 느낌이었어요. 그런데 그 편안함이 ‘아, 편해’라는 느낌과 달랐어요.

편 어떻게요?

자 진공 상태에 있을 때 그런 느낌이지 않을까 싶어요. 일반적으로 말하는 ‘아, 편하다.’라는 느낌과는 다른데, 이걸 표현할 수 있는 단어가 ‘편하다’는 것 밖에 없네요.

편 그때는 나라는 느낌이 없는 상태였나요?

자 그게 중요하지도 않았고 있나 없나도 살펴보지 않았어요. 그냥 그 느낌 속에 있었던 것 같아요. 그러면서 하나 올라온 생각이 ‘그동안 내가 나 스스로 힘들게 하면서 살았구나.’였어요. 그것은 스스로를

수용하려는 의도를 가진 것도 아니었고 그냥 그런 느낌이었어요. 그동안 어떻게 뭔가를 해보려고 혼자 애쓰고 살았다는 것이 느껴지더라고요.

편 애쓰고 살았다는 것은 내가 나를 힘들게 하고 있었구나 라는 의미인가요?

자 제가 저를 계속 세우고 중심을 잡아야한다고 해왔던 것이 와 닿았어요.

편 어떻게 와 닿았죠?

자 그전에 힘든 상태가 있었잖아요? 멀미도 나고 시끄럽고 사람들이 하는 말들 중에 거슬리는 말도 있고요. 버스를 타면 특유의 냄새가 나는데 그것 때문에 머리도 아팠어요. 그런데 그런 상황들이 주의에 주의 기울이기를 해서 제 중심이 사라지니 그것 자체로 그냥 하나처럼 느껴지더라고요.

편 그러면 평소에 생활 속에 있었던 힘든 문제라든지 개인적인 곤란함, 그런 것과 관계없이 버스를 타던 그 당시에는 소란스러움, 냄새 이런 것들만 문제였던 건가요?

자 네, 그때는 그런 생각들은 없었고요. 깨어있기를 마치고나서 그것에 대해 집중이 되어 있었어요. 그리고 제가 어느 순간 몸의 경계가 사라진 경험을 했는데 그때 처음 그런 경험을 했었기 때문에 깨어있기에 집중이 되어있었던 것 같아요. 그래서 제가 버스에서 연습을 했었던 것 같고요.

편 그럼 그 버스에서 느꼈던 불쾌한 느낌들만 문제였었고 주의에 주의를 기울이다보니 그런 느낌들이 사라지는 경험을 하신 거네요. 그 공간 전체가 하나였고 진공상태와 비슷한 느낌이었다고 했는데 그게 얼마나 지속되었나요?



자 버스에서 내려 지하철로 내려갈 때까지 그 느낌이 지속되었어요. 버스에서 내려 터미널에서 지하철로 내려가는 느낌이 평소와 많이 달랐어요. 집에 도착하고 나서 기억이 안 나는 것으로 봐서 그 상태까지만 지속이 된 것 같아요.

편 그 이후에도 그런 체험들이 계속됐나요?

자 깨어있기 심화 이후 몇 달간 간혹 주의에 주의 기울이기 연습을 하면 그 상태가 되었어요. 예를 들어 회사에서 근무 중 제 기준에 아니다 싶은 사람의 말을 들었을 때 예전 같았으면 감정이 동요됐을 텐데 그 이후에는 그냥 온전한 말로써 들렸어요.

편 그러니까 본인의 신경을 건드리는 회사 동료의 말에도 흔들림이 없었다는 건가요?

자 네. 어떤 느낌이었냐면 사람과 관계를 맺을 때 한발 뒤로 물러나서 관계하는 느낌이었어요. 그 전에는 직접 대면하는 느낌이었거든요.

편 깨어있기 강좌를 수강한 이후에 회사 내 대인관계에서 변화가 생긴 건가요?

자 원래 제 성향이 사람들과 관계를 깊게 맺는 스타일이 아니고, 늘 어느 정도 거리를 두고 만나기 때문에 크게 힘들거나 부딪히는 것은 없었어요. 하지만 그 사람이 뭔가를 잘못했다거나, 부당한 행위를 했다고 느껴지는 것들이 있으면 저렇게 해서는 안된다 라는 생각이 강하게 올라오긴 했죠. 그런데 깨어있기 이후에는 그런 생각과 감정들이 올라오긴 하지만 그게 크게 중요하게 와 닿지가 않더라고요. 그 감정 자체가 소중한 느낌이라고 해야 할까요.

편 감정들 간에 차별이 없어졌다는 건가요?

자 네, 크게 다르지 않았어요. 그래서 그때는 그게 되게 신기했어요.

편 왜 그랬을까요?



자 그 전에는 어떤 상황, 개념에 대한 생각이 강하게 붙어서, 이걸 안 좋은 거야라는 생각이 힘을 더 많이 받았던 것 같아요. 그런데 깨어있기 이후에는 그 느낌이 일어나면 거기에다 어떤 생각을 더 강하게 덧입히지 않고 그 느낌을 계속 관찰하고 있었어요. 감정이 일어났을 때 감정의 느낌을 그냥 느낌으로 느끼다보면, 그 느낌 자체도 재미있다고 할까요? 미세한 느낌들이 변화하는 것이 느껴졌거든요. 그런 부분이 초창기에 있었던 것 같아요.

편 이전에는 어떤 감정이 일어날 때 거기에 더 강하게 생각이 붙어서, 불쾌한 감정이 확 일어나고, 상대방에 대해서 감정이 증폭되었다면, 깨어있기 강좌를 듣고 난 후에는 그것이 좀 약해졌고 느낌으로 볼 수 있게 되었다는 건가요?

자 아직 느낌으로 볼 수 있게 된 것은 아니었어요. 그건 제가 의식적으로 했던 것 같지 않아요. 깨어있기 심화의 연속선상에서 그런 흐름이 쪽 이어졌던 것 같아요.

편 자연스럽게 저절로 됐다는 얘기인가요?

자 네, 그래서인지 일 년쯤 지나니까 그게 희미해지더라고요. 그리고 해보려고 해도 그런 상태가 안 되더라고요. 그래서 내가 한 게 아니라는 것을 알게 됐죠. 그냥 그때 선생님의 안내가 있어서, 그걸 그대로 그냥 따라가다 보니까 흐름을 타고 연결이 되었던 거죠. 그래서 그런 상태가 깨어있기에 다녀오고 한 달 정도 계속 지속됐던 것 같아요

편 그럼 혼자서 연습을 할 수 없는 건가요?

자 주의에 주의 기울이기 같은 연습을 할 수는 있는데, 워크숍에서 이끌어 줄 때와는 달랐던 것 같아요.

편 워크숍에서만큼은 아니더라도 어느 정도 효과는 있을 수 있지 않



나요?

자 네, 그런데 제가 또 막 그렇게 해보려고 한 적도 많지 않은 것 같아요, 연습을 많이 하진 않았거든요.

편 누가 지도를 해주면 잘 따라가는 편이신가요?

자 그런 것 같아요. 예를 들어 ‘몸에 경계를 그리세요, 그리고 그 경계에 주의 제로 하세요.’ 이런 유도 멘트가 워크숍 때는 있었던 것 같아요. 그걸 따라가면서 하니깐 잘 됐는데 혼자서 하려니깐 잘 안됐죠. 생각이 일어나니까 방해를 받았던 것 같아요. 예를 들어 ‘몸에 경계를 그려야지’ 이런 의도를 갖고 시작하면 일단 그 생각이 일어나잖아요? 그러면 거기에 주의가 갔다가 또 왔다가 흩어지는 느낌이 들더라고요.

편 또 다른 체험이 있었나요?

자 네, 오인회에 참여한 지 몇 달 지났을 즈음 ‘그럼 뭐지? 그래서 왜 내가 없어야 되지? 이런 의문을 갖게 되었던 것 같아요. 나는 도대체 뭐지? 나는 이렇게 있는데 왜 자꾸 없다 그러지? 그럼 나는 뭐지? 이런 의문이었는데 어느 날 오인회 모임이 끝나고 허유 님과 차를 타고 가는데 ‘이런 것이 다 감지고 느낌입니다.’라는 내용의 이야기를 하시더라고요. 그때 좀 놀랐어요. 그러면서 ‘만약 인간이 뇌가 없다면 이걸 인식이나 하겠어요’라는 이야기를 하는데 제 입장에서선 어떻게 저렇게 간단하게 말할 수 있지? 라는 생각이 들었어요. 그리고 그 다음주쯤이었던가, 오인회 모임에 감지연습을 하러 갔죠. 그리고 그때 허유 님이 하셨던 ‘당연히 느낌이지’라는 말이 강하게 다가왔어요. 그날 모임 때 나눴던 이야기들이 계속 머릿속에 맴돌아서 버스를 타고 집에 돌아가는 길에 처음으로 혼자 감지연습을 하게 되었죠.

편 그게 처음인가요?

자 네, 제가 혼자 앉아서 감지 연습을 해본 적이 없었어요. 그때 처음으로 버스에 앉아서 앞의 의자를 보고 감지연습을 하는데 뭔가 모드가 바뀌는 듯한 느낌이 들었어요. 그리고 옆의 차를 봤는데 차가 움직이는 것이 ‘느낌’인 거예요. 어떤 간격을 거리감이라고 하잖아요. ‘거리감’이라는 것이 ‘실제로 있다’고 믿었을 때와 ‘느낌’으로 볼 때는 굉장히 다르더라고요.

편 어떤 차이가 있죠?

자 실재라고 믿었을 때는 그것 자체가 사실로 고정되어 있었는데, 그때의 느낌은 그냥 ‘느낌’이었어요. 약간 그림처럼 평면인 그런 느낌이더라고요. 움직임도 느낌이고, 느낌으로 보이는 것이 아니라 그냥 느낌이더라고요. 그리고 앞의 의자를 만져봤어요. 그런데 이것도 느낌이더라고요. 실재가 아닌. 그때 이 모든 것이 느낌이구나가 분명하게 다가왔어요. 그 이후에 집에 가서 제 딸아이를 보는데 제 딸도 느낌이더라고요.

편 왜 느낌이죠?

자 그냥 느낌으로 다가왔어요. 그때 굉장히 놀랐어요. 그리고 좀 혼란스러웠어요.

편 혼란스러웠다?

자 네, 그런 느낌이 하루쯤 지속되었던 것 같아요. 혼란스러움은 지금 생각해보면 기존에 제가 실재고 진실이라고 믿고 있었던 것과 다른 것을 경험했기 때문이었던 것 같아요. 어떤 것이 진실이지? 라는 느낌의 혼란이었던 것 같아요. 그 이후에는 그냥 지냈어요. 그렇지만 왜 그렇지? 난 뭐지? 라는 의문은 한동안 계속됐어요. 그러다가 또 잊고 지내고... 제 성향이 좀 그래요. 그래도 그것에 대한 궁금증은



있었던 것 같아요. 그 이후 오인회에 꾸준히 나갔던 것이 탐구를 계속 할 수 있게 했어요. 오인회에선 가장 근본적인 질문을 계속 해주시잖아요. 다 그것에 포커스가 맞춰져 있고요. 그렇게 살펴보면서 많이 답답했어요.

편 왜 답답했나요?

자 ‘나’라는 것이 없다고 하는데 그것이 무슨 의미인지 잘 이해가 되지 않았어요. 그럼 이렇게 느껴지는 ‘나’는 뭐지? 라는 생각이 들었죠. 자기 전에도, 아침에 깨어나서도 그런 생각을 많이 했어요. 오인회에 참여하면서 그런 생활을 한 6개월쯤 하다 보니 그런 일들이 일어났어요.

편 알겠습니다. 처음에 말씀하시기를, 깨어있기 강좌를 듣고 생각과 감지, 감각 상태에 대해서 좀 알게 되었다고 하셨는데 생각, 감지, 감각 상태는 각각 무엇이고, 또 차이가 구별 되시는지요? 예를 들어 설명해주시겠어요.

자 처음 제가 경험한 ‘감각’상태는 전적인 수용의 느낌이었어요. ‘내가 뭔가 안다’는 느낌이 사라진 상태요. 그리고 그것이 지속되어 그것조차도 희미해지는 상태가 제가 경험한 감각 상태예요. 감지는 말 그대로 제가 느끼는 ‘느낌’인 것이죠. 생각과 그에 의한 호오가 덧붙여지지 않은 느낌이에요.

편 덧붙여지지는 않지만 구별이 되는 느낌인가요?

자 네, 분별이 되니까 느낌이 있는 것이죠. 그러니까 감각상태에서는 어떤 느낌도 무언가 안다는 것도 없다면, 감지는 일반적으로 제가 느끼는 느낌의 변화들이 알아져요. 그것이 무엇인지 분명히 이름 지어서 아는 것은 아니지만 그 변화의 ‘구별되는 느낌’이 있어요. 느낌의 상이 잡히는 것이라고 해야 할까요.

편 그렇다면 생각은 언어로 표현된 모든 것이라고 할 수 있을까요?

자 네, 개념이에요. 제 내면의 느낌에 이름표를 붙이고 있는 거죠. 그리고 보면 저는 얼마 전에 ‘감지는 이렇게 해야 돼’라고 생각할 때까지 해도 생각이 정말 원수처럼 느껴졌었어요.

편 왜요?

자 뭐가 잘 안 풀릴 때마다 ‘이게 다 생각 때문이야’ 하면서 미워했니까요. 그런데 지금은 이렇게 다양한 느낌에 걸맞는 이름이 있다는 것이 참 신기하고 재미있어요.

편 그런 변화는 감지 인텐시브에 참가하고 나서 일어난 건가요?

자 네. 그 외에도 모든 과정이 다 의미 있었어요.

편 감지 인텐시브는 어땠나요?

자 감지 인텐시브 7박 8일 동안은 굉장히 집중해서 연습을 했어요. 눈 뜨면 감지 연습 하고 다른 것은 아무것도 안했으니까요. 함께한 주변 분들도 너무 좋았어요.

편 무슨 연습을 어떻게 하셨나요?

자 성지 님이 안내해주시는 강의도 있었구요. 연습은 처음에는 경계 짓고, 계속 느낌으로 느끼는 것을 했어요. 이것을 단계별로 하니까 차이가 있었던 것 같아요. 교육 기간 내내 체계적인 연습과 섬세한 안내를 통해 감지가 무엇인지 분명하게 인식할 수 있었어요. 깨어있기와 오인회 모임을 통해 감지를 배우고 계속 연습했지만 혼란스러웠어요. 감지라는 것이 뭔가 분명해야 하고 특별한 어떤 느낌이라고 생각하게 되었던 것 같아요. 그런데 감지 인텐시브를 통해 감지라는 것이 굉장히 단순한 것이고 이것 자체가 느낌이라는 것을 분명하게 알게 됐어요.

편 그럼 이제 다른 사람들에게 설명도 해주고, ‘이런 것이 감지입니다’



멀미라는 게 왜 일어났는지 살펴보면, 차가 흔들리는데 나는 흔들리지 않으려고 하는 마음이 저의 중심이 되어있고, 그 흔들림에 주위가 계속 머물다보면 멀미를 하는 것 같아요. 그런데 흔들리는 '나'에서 중심이 없어진 느낌이었어요. 전체가 하나가 된 느낌이었어요. 나라는 것이 버스와 전체가 된 느낌? 그러다보니 흔들리는 제가 없었던 것 같아요.

라고 자신있게 이야기하실 수 있으세요?

자 네, 제 경험을 얘기해달라고 하면 할 수는 있어요. 그런데 그것은 어디까지나 제가 경험한 상태와 제가 알고 있는 선에서 이야기하는 거예요. 그래서 감지라는 것은 바로 이런 것입니다 라고 정확하게 말할 수는 없을 것 같아요.

편 알겠습니다. 감지 인텐시브 교육 이후 감지가 명확하게 인식되었다고 하셨는데, 그 이후 변화된 점이나 생각의 전환 같은 것이 있었는지요?

자 감지 인텐시브 이후 시기가 개인적으로 생활이 많이 급변하는 시기였어요 어린아이들을 다시 만나게 되면서요. 아이들과 생활하는 것과 어른들과 생활하는 것은 굉장히 다르거든요. 저는 교통정리를 빠르게 하는 스타일이에요. 그리고 어른들은 그것이 가능하잖아요, 제가 선을 그어서 다가가고 싶을 때는 어느 선까지 다가가고, 물러설 수도 있고요. 그런데 아이들은 그렇게 할 수 있는 존재가 아니기 때문에 끊임없이 제가 영향을 받았던 거죠. 그런데 감지 인텐시브를 다녀오고 난 이후엔 아이들이 어떤 행위를 했을 때 어떤 생각이 일어나고, 거기에 어떤 느낌이 일어나고, 감정이 붙고 이런 과정들을 지켜볼 수 있게 되었어요. 그것이 가능해지니까 모든 것이 그냥 흘러가는 것처럼 느껴지더라고요. 그래서 전에는 문제처럼 느껴졌

던 생각이나 느낌들이 힘을 받지 않고 중요하지도 않게 되었어요. 아이들을 있는 그대로 볼 수 있는 상태가 되더라고요. 그래도 여전히 어떤 습관적인 패턴이 작용하기는 해요.

편 저번에 봤을 때 아이들이 유치원생 정도로 보이던데요. 그 시기가 키울 때 제일 손이 많이 가고 애들이 말썽을 피울 때잖아요.

자 그래도 감지 인텐시브 이후 몇 개월 동안은 많이 편해졌었어요. 그런데 그 동안 아이들과 저와의 관계 속에서 습관들이 있으니까 또 감지가 쌓이잖아요. 그때 당시 저를 정확하게 보진 못했던 것 같아요. 그래서인지 아이들과의 관계에서 일어나는 작용들을 흘러가게 두니 크게 문제되지는 않지만 힘듦은 늘 있었던 것 같아요. 또 아이들과의 관계에서 올라오는 감정, 생각들을 살펴보고 있으면 왜 이런 것이 올라오지? 라는 것들이 있었어요. 나는 성숙한 어른이고 감정적 대상은 어린아이들이인데 이런 상황에서 왜 이런 싫고 미운 마음이 올라오지? 이런 식으로요. 제가 생각했을 때 적절하지 않고 조화롭지 않다고 생각하는 그런 생각과 느낌, 감정들이 일어나는 상태가 지속됐어요. 그것이 올 여름이었어요.

편 그런 것이 왜 일어나는 거죠?

자 당시에는 올라오는 것을 그저 ‘본다’고만 생각했어요. 그런데 바라본 이후에 계속 평가가 붙었다는 것을 알게 되었어요. 그것을 보지 못했던 거죠. ‘이러면 안 돼, 나는 아이들을 돌보는 사람이야’ 등 이런 것들이 무의식중에 계속 붙어서 일어나고 있었던 거예요. 생각과 감정이 일어났을 때 투명한 관찰자 입장에 있었던 것이 아니라 평가하는 관찰자 입장에 있었던 거예요.

편 그때는 평가하는 관찰자를 인식 못하셨던 거네요. 그래도 힘들긴 했지만 극복하지 못할 정도는 아니었고 처리가 가능하셨나요?



자 늘 처리는 하는데, 관찰하면서 저 자신을 자꾸 평가하다 보니까 그것이 오랜 시간동안 누적이 되었는지 지치는 느낌이 들었어요. 평가하는 것이 싫은 거예요. 생각에 빠지고 있다는 것을 알고 이 또한 느낌이라는 것을 알고는 있지만 그래도 힘든 거죠. '나는 도대체 왜 그러지'라는 생각에 빠져있었던 것 같아요. 그러다가 이번 여름에 다시 감지 인텐시브에 참가하게 되었어요.

편 두 번째 참가죠? 그때는 어땠나요?

자 그때는 심신이 굉장히 지쳐있었어요. 그래도 프로그램에 참가하니까 다시 집중이 되었어요. 프로그램을 참여하면서 생각이 일어나고 있다는 것을 정말 명확하게 봤어요. 그 전에도 본다고는 했었지만 그 부분이 분명하지 않았던 것 같아요. 생각, 느낌, 감정이 일어나는 것이 어떤 주체성이 있지 않다는 것을 그때 명확하게 봤어요. 내가 어떤 주체성을 갖고 생각과 감정을 일으키는 것이 아니라 조건에 따라 저절로 일어나는 것을 명확하게 본 거죠. 그동안은 '내가 그랬다'고 생각했기 때문에 '내가 어떻게 그럴 수 있어'라는 평가를 할 수 있었는데 생각이 일어나고 감정이 일어나는 것이 나라고 하는 어떤 주체에 의한 것이 아님을 본거예요. 그런데도 '내가 했다'고 여기고 제가 계속 평가를 하고 있었던 거더라고요. 그것이 얼마나 우스운 일인가를 감지 인텐시브 프로그램 중에 발견하게 된 거죠. (다음 호에 계속)

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