

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(2부)

| 자현 | 오인회 편집부 인터뷰 |

자현님은 30대에 아이를 키우고 직장생활을 하면서 성공에 관심이 생겼고 자기관리, 인간관계, 자기계발에 관련한 책을 읽다가 그런 책들이 하나같이 마지막에는 마음에 대한 부분을 이야기하는 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 하는데요, 깨어있기와 오인회, 감지 인텐시브를 통한 통찰과 이후 삶의 변화에 대해서 들어보았습니다(편집자주).

편집부(이하 편) 어떤 연습을 하셨나요?

자현(이하 자) 굉장히 단순한 연습을 했어요. 처음엔 화분을 보고 그 다음에 잎을 보고 마지막으로 잎 하나만 전체 경계를 지어 보고 감지 상태를 계속 유지하는 거죠. 생각으로 빠지는 것이 아니고요. 예를 들어 화분을 감지로 보고 있을 때 옆에서 도반님이 지나가는 순간 의식이 탁 일어났어요. 그 다음에 ‘그렇게 걸어오면 부딪혀!’라는 생각이 탁 일어났어요. 그리고 그 분이 지나가면서 화분과 부딪혔어요. 그러니까 불편한 감정이 일어났는데 그 과정이 순차적으로 보였어요. 그때 그건 ‘제가 한 것’이 아니었어요. 그저 어떤 현상이 ‘일

어난 것’이었죠. 진짜 현상인 거예요. 그때 성지님께서 저에게 질문을 하셨어요. 그 질문이 관점을 바꾸는 계기가 된 것 같아요.

편 어떤 질문과 어떤 관점의 전환이죠?

자 그동안에는 주로 몸을 나라고 기준삼고 그 상태에서 본 관점이었어요. 그런데 이것은 일어나는 것이고, ‘이것을 보고 있는, 알아차리고 있는 그 관점’에서는 어떠냐고 물으셨어요. 그 관점에서는 ‘어떻게 보이는지’에 대한 질문이었어요. 그리고 그 관점에서는 아무것도 문제될 만한 것이 없었어요.

편 내가 생각, 느낌, 감정을 일으킨다는 관점이 아닌 그것들은 그저 ‘일어나는 것’, 어떤 상황과 조건에 따라 그저 일어나는 현상이라는 것을 발견하셨군요.

자 네, 내가 어떤 주체성을 가지고 일으키고 행위했다고 하는 관점에서 그것들이 그저 일어나는 그 자체로 알아차리는 관점으로의 변화라고 할 수 있어요. 내가 주체가 되었을 때에는 모두 내 문제가 되는 거예요. 그때는 내가 중심이 되어 모든 것을 평가할 수 있는데, 나라고 하는 주체성이 없는 상태에서는 그것이 성립되지 않는 거죠. 그리고 나의 관점에서는 어떤 것이 좋고 싫음이 문제될 수 있지만, 그것이 일어나고 있음을 알아차리는 관점에서는 전혀 영향 받지 않아요.

관점의 변화에 도움이 된 또 다른 연습은 느낌과 함께 있는 바탕, 움직이지 않는 침묵이라고 해야 하나요? 깊은 침묵 같은 느낌을 느낀 것이었어요. 그 연습을 하면서 느낌이 나타났다가 사라지고, 움직임이 있다가 없어지는 상태를 경험한 것이 제 관점의 변화에 기반이 되었던 것 같아요. 그런 상태에서는 느낌의 변화, 몸의 움직임 등이 전혀 영향 받지 않았어요. 되게 아이러니한 것이 그럼 ‘나’라는



사람이 ‘나’를 미워하는 것이 되잖아요. ‘네가 어떻게 그럴 수 있어’라며 ‘내가 했다’라고 하는 주체성을 갖고 하는 행위에 대해 평가하잖아요. 그것이 내려놔지니까 아이들이 하는 행위에서도 ‘내가 평가를 하고 있었다’는 것을 알게 되었어요. ‘아이가 울면 안 된다’는 평가가 있으니까 힘든 거잖아요.

편 내가 ‘나’에 대한 평가를 놓아버리니까 아이들에 대해서도 판단이나 부정적인 평가를 놓게 되었다는 말씀이시군요.

자 그렇죠. 아이들에게 보이는 현상들에 대해서 제가 일상을 살면서 그냥 흘려보낸다고 생각했는데, 매순간 끊임없이 평가가 있었던 거예요. 미미하게 계속. 그런데 그때는 그것들이 많이 거뒀진 느낌이었어요. 완전히는 아니지만요. 요즘에는 아이들이 하는 행동이나 모습을 보면 되게 우스꽝스러워요.

편 예전에는 그런 아이들의 행동을 심각하게 받아들여 화를 냈나요?

자 예전에도 화를 내거나 심각하게 받아들이지는 않았어요. 그렇지만 내적으로 많은 것들이 올라왔어요. 그런데 지금은 그런 것들이 굉장히 많이 잦아들었어요. 그리고 이 느낌이나 생각들이 ‘올라온 것’이라는 것을 아니까 굉장히 수월해졌어요. 그것 자체로도 재미있어요.

편 그러면 주의와 믿음이 명확하게 파악된 건가요? 구체적으로 설명해주세요.

자 제가 파악한 ‘믿음’은 주의가 밀집된 것 같아요. 예를 들어 ‘나는 김도영이다’는 생각에는 제 주의와 에너지가 굉장히 많이 밀집되어 있죠. 그것이 믿음이고 그것을 기반으로 삶을 살아가고 있죠. 삶이라는 어떤 이야기^{story}가 형성되는 것 자체가 믿음의 체계인 것 같아요. 믿음이 내 삶을 지탱하는 큰 힘인 거죠.

그런데 그 믿음이 저를 힘들게 할 때가 있어요. 예를 들어 ‘아이들은 울면 안 돼, 스스로 해야 해, 강해져야 해’라는 생각을 제가 강하게 믿고 있는데 아이들이 그대로 하지 않을 때 힘든 거잖아요. 그것이 저는 믿음이라고 봐요. 물론 믿음 아닌 것이 없죠. 다 믿음인데 제 삶을 힘들게 하는 것은 그런 외부로 향한 믿음이라고 할 수 있을 것 같아요.

편 내 삶에 있어서의 믿음 체계, 그것이 ‘믿음’이라는 것을 알게 되었을 때 어떤 변화가 있었나요?

자 그 믿음을 크게 고집피울 필요가 없게 되었어요. 그저 믿음일 뿐이니까요. 그리고 믿음을 주장하지 않고, 지금 있는 그대로의 상태를 볼 수 있게 되었어요.

편 예를 들어서 ‘나는 김도영이고, 두 명의 아이를 키우고 있다’는 것들 하나의 믿음이라고 할 수 있다는 건가요?

자 그렇죠.

편 자헌님께서 갖고 있는 또 다른 믿음에 대해 설명해 주세요.

자 제가 볼 때 믿음 아닌 것이 없어요.

편 그렇다면 본인이 다른 믿음보다 더 강하게 믿고 있는 믿음에 대해 설명해 주세요.

자 굉장히 많은 것 같아요. 일반적으로 생활할 때에는 생각나지 않다가도 어떤 상황에 부딪히면 그때 그 신념이 드러나는 거잖아요? 지금 현재로서는 ‘나는 대답하는 사람이야’라는 믿음을 가지고 충실하게 답을 하고 있잖아요? 내가 그것에 대한 믿음을 가지고 있으니까 대답을 하고 있는 거죠. 평소에 가지고 있는 큰 신념은 ‘거짓말은 나쁜 거야, 사람은 자립해야 해, 자율적이어야 해’가 있어요.

편 그것들이 사실이 아닌 그저 믿음이라고 인식할 때와 사실이라고 받



아들일 때 어떤 차이가 있나요?

자 사실이라고 하면 그것은 변할 수 없잖아요. 그런데 내 믿음이라고 한다면 그것은 언제든지 내려놓을 수 있어요. 그 상황에 맞도록 바뀔 수도 있죠. 주장을 할 수도 있고 안 할 수도 있죠. 믿을 수도, 믿지 않을 수도 있죠. 그저 믿음만 바꾸면 돼요. 그런데 믿음을 바꾸는 것은 쉽지 않다는 것을 경험해요. 왜냐하면 그것이 믿음이라는 것을 알겠지만 그 믿음에서 힘을 빼거나 체계를 바꾼다는 것은 시간이 굉장히 많이 필요하겠다는 생각을 해요. 하지만 그것 자체가 믿음이라는 것은 분명하죠. 그런데 그것이 믿음이라는 것을 ‘보게 되면’ 힘은 빠져요. 그리고 그것이 크게 중요하지 않다고 여겨지기도 하죠. 물론 중요한 상황에서는 중요해지겠죠.

편 ‘중요한 상황’이라는 것은 사실인가요, 믿음인가요?

자 그 또한 하나의 믿음이죠.

편 결국 ‘나’에 의해서 만들어진 것이라고 할 수 있겠네요. 내가 의미부여를 크게 하면 중요한 것이 되는 거구요. 그러면 믿음을 파악하는 것이 일상에서는 어떤 의미가 있나요? 그와 관련된 경험이 있다면 말씀해주세요.

자 깨어있기 심화에서 가장 기억에 남는 연습이 옆 사람의 손을 잡고 바라보는 거였어요. 상대방의 손을 잡고 얼굴을 바라보았는데 눈물이 왈칵 나는 거예요. 그때 제가 지금까지 이 사람을 진심으로 본 적이 단 한 번도 없었다는 것을 알게 되었어요. 그렇게 바라보기 전까지 수많은 저의 생각과 판단들을 덧붙이고 있었던 거죠. ‘나와 이 사람은 어떤 관계여야 해, 이 사람의 이름은 뭐고 성별은 여자야’라는 등 결론을 이미 내려놓고 그 사람을 만나고 있었던 거예요. ‘진실로 만나는 것’이 아니라 ‘이야기로 만나고 있다’는 것을 경험했어요. 내

가 지금까지 사람들을 다 이렇게 보고 있었다는 것을 느꼈어요.

그 당시는 회사의 관리이사님이 직원들을 비인간적이고 기계적으로 관리하고 있다고 느끼던 때였어요. 그 모습을 보고 관리이사님은 ‘정말 나쁜사람이야!’라고 굳게 믿고 있었어요. 그런데 그때 경험을 하고난 후 관리이사님에 대한 옳고 그름의 잣대를 가지고 있는 것은 바로 ‘나’라는 것을 새롭게 발견했어요. 그 사람이 하는 행위 자체가 나의 생각이나 감정에 영향을 주는 것이 아니라는 것을 알게 되었죠. 그 판단을 내려놓으니까 그 사람의 있는 그대로의 모습을 지켜보게 되었던 것 같아요. 그렇게 되니 그분과의 관계가 급선회를 했어요. 그 전에는 ‘나는 옳은 사람이고 저 사람은 비인간적이야!’라고 경계 지었다면, 그저 있는 그대로의 모습을 보니까 그 사람이 그 상황에서 할 수 있는 것을 하고 있을 뿐이더라고요. 그 사람 자체를 인정하고 존중하게 되었다고 할까요?

편 그 이후 관계가 어떻게 변화되었나요?

자 그 전에 이사님은 제가 회사 시스템을 관리하는 중요한 일을 하고 있으니까 그분이 저를 관리할 수는 없었던 상황이었어요. 저를 신뢰하지 못 하시더라고요. 끊임없이 저를 파악하고 주변 사람들을 통해서 제가 하는 일에 대해 전적으로 믿지 못하는 상태였어요. 그런데 제가 이사님에 대한 판단을 내려놓으니까 그 상황이 급선회가 되었어요. 그 이후로는 이사님이 저를 전적으로 믿어주셨어요. 그 전에는 프로그램 개발을 하면 전체적인 업무 과정에 관여하게 되고 교육을 해야 하니까 업무 체계를 잡게 돼요. 그런데 이사님은 제가 이 부분에 될 수 있으면 개입하지 않았으면 했어요. 그리고 다른 사람에게 교육을 맡기곤 했어요. 그런데 제 판단을 내려놓으니 수용적인 태도가 되었어요. 내가 지금까지 내 잣대와 판단으로 이사님



을 대하고 있었다는 것이 느껴지면서 미안한 마음이 들었어요. 그러면서 이사님과 마음을 열고 소통할 수 있게 되었어요. 그리고 그 이후로 직원들 관리를 저에게 전적으로 맡기셨어요.

편 그 이후로 회사생활에서 불편함도 많이 사라지고 원활해졌겠네요.

자 네. 그건 인간관계에서 참 중요한 것 같아요. 상대를 적으로 만들지 않는 것이요.

편 알겠습니다. 그러면 감정이란 무엇이고 어떻게 생겨나는지 설명해 주신다면?

자 현재 들어오는 자극에 반하는 저의 가치기준, 즉 믿음이 있는데 그 둘이 대치될 때 감정이 일어나는 것 같아요. 감정이란 것이 좋고 나쁨이 다 있는 거잖아요. 저항이 없을 때는 좋다고 느끼고, 저항이 생길 때는 고통이나 슬픔, 괴로움이 생기죠. 제가 느끼는 것 중에 하나는 감정이라는 것이 같은 에너지 차원의 변화라는 거예요. 그런데 거기에 생각과 이름이 붙으면서 증폭되는 것 같아요. 일어나는 에너지는 비슷하지만 그 상황에 맞는 이름들이 붙으면서 슬픔이 되고 화가 되고 이런 식으로 이름지어지는 것 같아요.

편 그러면 일어나는 어떤 느낌이 있더라도 생각이 안 붙으면 증폭이 안 될 수 있겠네요.

자 그렇죠.

편 그러면 일상에서 겪는 감정적인 문제가 혹시 있으신지요? 있다면 어떻게 대처하시나요?

자 감정은 끊임없이 일어났다 사라지는데 그것도 하나의 현상으로 보고 있어요. 그것에 대처한다기보다는 그냥 느낀다고 해야 될까요. 그것 자체가 소중한 느낌이에요. 화라고 하는 것을 힘든 것이라고 규정한다면 힘든 것이겠죠. 그런데 화가 일어나는 과정들을 보면

그것도 재밌는 것 같아요. 모든 상황이 다 만들어져야 화라는 하나의 감정이 일어나는 거잖아요. 아이들이라고 하는 존재, 상황, 내가 가지고 있는 것 등등. 그런 것도 또 하나의 열매들이라고 느껴져요. 편 아이들이 없다면 화날 것이 없는 거고 생명이 작동하지 않고, 또 아이들이 없다면 삭막할 수도 있고요.

자 네, 어마어마한 생명이에요.

편 그렇다면 일상의 삶을 대하는 태도가 긍정적으로 변했다고 할 수 있을까요?

자 긍정이라기보다는 ‘소중하다’는 느낌이에요. 긍정은 부정을 배제하는 느낌이 드는데, 슬픔도, 화도 소중한 삶의 이야기 중의 하나이고 전체의 구성요소라는 느낌이에요.

편 깨어있기 심화과정에서 감정 느끼기를 하잖아요. 요즘 그것의 의미가 새롭게 와 닿으시나요?

자 그렇죠. 그때 선생님께서 이유 없이 감정을 내어 쓸 수 있다면 이유 없이 그칠 수도 있다는 말씀을 하셨어요. 그 말씀이 와 닿았죠. 좀 전에 이야기한 감정이라는 느낌에 생각이 붙어서 증폭된다는 것도 깨어있기 심화 때 경험한 거예요. 그리고 슬퍼서 눈물을 흘리고 싶으면 그것이 그렇게 어렵지 않다는 것을 발견했어요. 그러다 화를 내면 화도 일어나고, 그러니까 감정이라는 것에 대해 자신감이 생겼던 것 같아요.

편 감정에 짓눌리거나 힘들어하지 않고 자유롭게 조절할 수 있는 자신감인가요?

자 네, 그때 변화되는 것을 경험했잖아요. 생각만으로도 기뻐지고 슬퍼지고요. 에너지가 일어나는 그런 느낌은 불러일으켜지는데 또 이 름표를 바꾸면 느낌이 바뀌더라고요. 그러니까 감정이란 것에 좀



- 가벼워졌던 것 같아요.
- 편 그렇다면 나라는 것은 누구인가요? 김도영은 누구인가요?
- 자 김도영은 이름이에요. 이렇게 일상을 살 때에는 그런 개념이 크게 중요하게 다가오지 않는 것 같아요.
- 편 김도영이라는 이름표를 떼버리면 어떤가요?
- 자 그냥 ‘있는’ 느낌이에요. 또 가만히 살펴보면 느낌은 변하더라고요. 처음 관찰했을 때에는 몸이 ‘나’인 것 같은 느낌이었는데 몸을 관찰하고 있으면 그것을 관찰하는 의식이 ‘나’로 느껴져요.
- 편 지금도 그렇게 느껴지세요?
- 자 지금은 말을 하는 것 자체에 에너지가 가있기 때문에 말을 하는 것이 ‘나’로 느껴져요. 그 다음에 질문을 받으면 ‘나’라는 느낌이 이동하고요. 계속 이렇게 변화되는 거예요.
- 편 나라는 것은 고정적인 것이 아니라 여러 가지 모습으로 변화한다는 것이군요. 그렇다면 지금 말하는 다양하게 변화하는 ‘나’라는 것, 이것을 진정한 나라고 할 수 있을까요?
- 자 아니요. 지금까지 살펴본 결과, 그런 것도 다 일어나는 것이더라고요. 어떤 믿음 하나를 살펴봤을 때에도 믿음 또한 그 순간 일어나는 것이지 제가 일으키는 게 아니고요.
- 편 이렇게 다양한 모습으로 ‘나’의 모습이 바뀌는데 ‘나’라는 현상이 대상과는 어떤 관계에 있나요?
- 자 대상 없이 ‘나’라는 것이 나타날 순 없어요. 관찰자가 나로 느껴지기 때문에 그런 것 같아요. 몸이라는 대상이 있어야 관찰할 수 있죠. 대답 또한 질문이 있어야 일어나는 것처럼, 대상이 없는 상태에서 는 나라는 느낌이 일어나지 않는 것 같아요.
- 편 예를 들면 몸을 관찰할 때 몸과 관찰자인 내가 동시에 생겨나는 것

과 같다는 말씀이시죠. 말을 할 때는 말을 듣는 사람이 대상이 되고 말을 하는 나는 주체가 되면서 세트로 나타난다는 것이죠. 그럼 그 전에 일어났던 세트는 사라지고요. 이런 과정인가요?

자 네. 끊임없이 변화하는 과정이에요. 또 그런 변화들을 바라보는 것이 기뻐요.

편 왜죠?

자 그냥 기뻐요. 기쁘지 않으세요?

편 고민거리가 사라져서 그런가요?

자 그보다는 고민을 사랑하게 돼서인 것 같아요. 하하. 고민은 내가 하나의 존재로 살아있다는 느낌인 것 같아요. 고민이 없진 않아요. 그냥 그것을 사랑하고 인정하게 된 느낌이에요.

편 어떤 고민을 말씀하시는지 예를 든다면?

자 상황마다 달라요. 요즘엔 아이들을 잘 양육하는 것에 대한 고민이 있어요.

편 그런 고민들이 오인회 참석 전과 비교했을 때 달라진 점이 있나요?

자 돌아보면 그동안 ‘잘해야 한다, 인정받아야 한다, 사랑받아야 한다.’ 이런 기준들이 무의식적으로 깔려있었던 것 같아요. 그런 기준이 강했기 때문에 안 될 때 고통스러웠어요. 그래도 제가 그런 것들을 적절히 잘 처리해왔으니까 크게 힘들지는 않았지만 전혀 힘들지 않았던 것은 아니었어요. 그런데 지금은 그 자체로 즐길 수 있게 된 것 같아요.

최근 이야기를 하자면, 저희 남편이 굉장히 선한 사람이에요. 그런데 화가 많아요. 그래서 무언가 잘 모르거나 안 될 때 답답함을 느껴요. 최근 촛불집회에 같이 갔는데 지하철 안이 더워서 짜증스러워하더라고요. 남편이 가고 싶어 해서 길을 나섰지만 어쨌든 가



끊임없이 변화하고 있는 현상 하나하나를
소중하게 느낄 수 있다는 것.
바로 지금 그런 삶을 살고 있는 것 같아요.

는 과정에서 불편함이 있잖아요. 지하철엔 사람도 많고 덥고 길도
헤맸고요. 그러다보니 후회하는 마음이 생긴 것 같고 그러면서 짜
증이 일어난 것 같아요. 남편이 그런 모습을 보이면 예전에는 짜증
내는 것은 나쁘다는 생각이 들어서 저도 그 사람에게 짜증을 냈을
것 같아요. 그런데 이번엔 그런 모습을 옆에서 보는데 재미있게 봐
졌어요. 그 순간에 그렇게 짜증내고 있으니까 또 그 사람인 거잖아
요. 그냥 그 자체로 개별적인 특징으로 보였어요.

편 남편분은 깨어있거나 감지인텐시브 같은 프로그램에 참석하지 않은
것으로 알고 있는데 자현 님이 안내를 좀 해주시나요?

자 아니요. 제 성격이 누굴 안내하고 가르치는 스타일은 아니에요. 하
지만 남편을 처음에 만났을 때 조건은 이런 거였어요. 마음공부를
같이해야 한다는 것. 그래서 처음엔 어필을 많이 했었어요. ‘당신은
깨어있기를 해야 한다. 나는 오인회에 가야한다’ 등으로요. 그런데
그런 주장이 관계의 조화를 깨더라고요. 아직 이런 것들이 와 닿지
않은 사람에게 강요를 한다고 해서 좋은 결과를 낼 것 같지 않았어
요. 그래서 지금은 그 사람의 있는 그대로를 지켜보고 있어요. 감지
인텐시브 때 성지 님이 ‘함께 지내다보면 서로에게 묻는다’는 표현
을 했었는데 그 말이 참 멋있게 느껴졌어요. 제가 잘 살면 되겠죠.
그를 변화시키기 위해서 제가 잘 사는 모습을 보여주려는 것은 아
니지만요. 요즘엔 남편도 조금씩 알아보고 참여하려고 하더라고요.
편 남편분도 느끼시는 게 있었나봐요?

자 남편이 종종 제가 아이처럼 보인대요. 고민도 없고. 그런 모습을 좀 부러워하는 듯해요. 제가 무엇을 오래 고민하거나 붙잡고 있는 스타일이 아니라 해결할 거 있으면 해결하고, 할 수 있는 게 있으면 하고, 아니면 제가 할 수 있는 일을 해요. 안 되는 것이 매달리고 짜증난다고 될 것도 아니니까요. 저의 그런 모습이 처음엔 낯선가보더라고요. 어린아이들이 생각이 없잖아요. 그런 모습을 보고 딸이랑 같다고 이야기해요. 하하.

편 남편의 그런 모습들을 이해하는 건가요?

자 네. 남편의 일이 생각을 많이 하는 일 같아요. 전기자동차 칩과 관련한 일을 하는데 그 일이 본인 회사에서 취급하는 제품만 안다고 되는 게 아니라 구조 전체를 봐야 하는 거더라고요. 그런데 개발을 본인이 한 게 아니니까 알아야 할 게 많아요. 그래서인지 예민해요. 생각을 많이 하고요. 일 외에 다른 것을 생각하는 것을 원하지 않아요. 그런데 본인도 그런 것에서 자유롭고 싶은 마음이 있는 것 같아요. 그래서 가고는 싶어 하는데 일에서 놓여나는 게 쉽지 않은 것 같아요.

편 그렇군요. 이 공부에 있어서 부족하다고 생각되는 점이나 해결되지 않은 문제가 있으신가요?

자 일상생활에서 크게 문제되는 것은 없어요. 가끔 이런 질문을 스스로에게 한 번씩 해요. ‘내가 중요하게 생각하고 진행하고 있는 일들이 최악의 상황이 되면 어떨까. 그것도 하나의 일어나는 현상이라고 볼 수 있을까?’라고요. 느껴보면 그럴 때 감정은 일어날 것 같아요. 그런데 그 또한 크게 문제되지 않을 것 같아요.

편 공부가 부족하다고 느끼는 것은 없으신가요?

자 지금 드는 생각은 공부를 많이 하신 분들에 비해 제가 특별히 어떤



체험이나 경험을 한 건 아니라서 그런 게 더 있을까 하는 생각이 들기는 해요. 하지만 그런 생각이 일어난다는 것을 볼 뿐이에요.

또 다른 생각으로는 ‘궁극적인 무엇이 있는 게 아닐까’라는 생각이 일어나기도 해요. 그것에 무계가 실리기도 하구요. 그런데 그게 또 크게 중요하지 않아요. 생각이 일어나고 그것을 보다보면 그렇게 되는 것 같아요. 그것 또한 하나의 생각일 뿐인 거죠.

편 궁극적이고 중요한 것이 실제로 있다기보다는 그런 생각들이 떠올랐다가 사라지는 것을 볼 뿐이라는 건가요?

자 네. 지금도 탐구는 진행 중이에요. 아직 해결되지 않은 질문이 있어요. 나라는 것이 끊임없이 변화하고 일어나고 있지만 ‘계속 있다’라는 느낌에서 놓여나지 못하는 느낌이 들어요. 다 느낌인데 말이죠.

편 그게 느낌인가요, 사실인가요? 제가 질문하기 전에 느낌에서 놓여나고 싶다고 이야기하셨는데.

자 그게 중요하진 않아요. 그런 생각이 들면 그 믿음에 실린 에너지가 강하게 올라와요. 빠지기도 한다는 이야기죠.

편 왜 그런 것 같나요?

자 그 믿음을 깰 만큼 그것에 대한 확신을 덜 갖고 있는 것 같아요. 그 의문에 대해서 나라는 것도 하나의 현상이라는 것을 명명백백하게 인정할 만큼은 아닌 거죠. 지금은 그것을 향해 가는 과정이라고 느껴져요.

편 그런데 나라는 느낌이 정말 명확한 사실일 수도 있잖아요.

자 그런데 그게 사실로 와 닿진 않아요. 순간순간 내가 올라올 때 사실적으로 느껴지죠. 그런데 시간이 지나면 조금씩 멀어져요.

편 사실처럼 느껴지긴 하지만 멀어지는 것 같다?

자 네. 믿음이 해체되는 느낌이랄까요.

편 왜 그렇게 되죠?

자 현상을 보니까 그런 것 같아요. 아, 이게 내가 믿고 있던 믿음이거나 라는 것을 보면 현상이구나 한번 인정이 되고 또 한번 보면 인정이 되고, 그런 것들이 쌓이는 느낌이 들어요.

편 그러면 또 다른 측면으로 믿음이 강화되는 거 아닌가요?

자 그런 것 같아요.

편 그렇다면 그 믿음이 강화되면 그건 믿음이 아니라 사실이 아닌가요?

자 그런데 그건 믿음과는 다른 것 같아요. 감지 인텐시브 교육을 받을 때 성지 님이 질문이 중요하다고 이야기했었거든요. ‘이게 사실인가? 느낌인가? 이게 나인가?’ 이런 질문들을 던져보라고 했어요. 그런데 나에게 사실로 다가왔을 때 그런 질문이 올라오지 않았거든요. 그러다가 이게 느낌이라는 것이 와 닿으면서 그때서야 질문이 일어나더라고요. 그런 것처럼 지금은 또 다른 믿음을 형성한다기보다는 갖고 있는 믿음을 허무는 작업이라고 느껴져요.

편 그럼 나라는 느낌에서 놓여나고 싶다는 열망이 강하지는 않은 건가요?

자 그렇죠. 나라는 게 현상인데요. 저는 지금 있는 그대로의 저를 사랑하게 되었어요. 부인하거나 그럴 필요가 없이 소중한 거죠. 비로소 나를 알게 된 느낌이라고 할까요?

편 그럼 전과 다른 것이 뭐죠? 그전에도 나는 소중하지 않았어요?

자 그 전에는 나를 평가하고 가혹했던 것 같아요. 예를 들어 어떤 것에 ‘화’가 났다면 그때는 그게 제가 되었죠. 그런 제 모습들을 분별하고 평가했었고요. 지금은 그런 ‘화’나 다양한 감정들이 감사하게 느껴져요. 지금은 나라는 느낌 자체가 소중해요.



편 그럼 나를 포기할 수 없겠네요? 소중한니까?

자 나라고 하는 것 자체가 계속 변화하는데 무엇을 포기 못하겠어요.

포기하고 말 것도 없어요. 그냥 나타난 것인데 저에게 포기하고 말
고 할 수 있는 그런 권한이 없는 느낌이에요.

편 알겠습니다. 앞으로 마음속으로 그리고 있거나 소망하는 특별한 계
획 같은 게 있으신지요?

자 최근 들어서는 계획 같은 게 없어요. 그냥 순간순간 있는 것 같아요.
저에게 올 일이 올 것이라는, 그런 마음이에요.

편 특별히 미래에 대해 고민하거나 계획을 세울 것이 없다?

자 만약 계획을 세우고 있다면 그게 저의 현재겠지요? 하나 있다면 그런
건 있어요. 아이들을 기르는 엄마들이 죄의식이나 죄책감에 시달리
거든요. 저도 그런 입장에 있어봤고요. 예를 들어 아이를 혼내면 왜
혼냈지 하며 후회하다가도 또 그런 상황이 오면 가혹하게 혼내게 되
고 그런 상황이 반복되는 거죠.

편 왜 가혹하게 혼내는 거죠?

자 자신을 미워하는 사람이 남을 사랑할 수 없어요. 그런 악순환의 고
리 속에 엄마들이 많이 놓여있게 돼요. 그래서 제가 걸어온 그런 과
정들을 나누어 보고 싶다는 생각은 들어요. 요즘엔 어린 엄마들과
이야기를 나눠보고 하거든요. 그런데 그런 것 또한 내가 뭘 해야
되겠다는 생각에서 그런 건 아니고요. 그들도 그들 나름의 이야기
가 있기 때문에 그냥 제가 어떤 말을 했을 때 제 말이 있을 뿐이고,
제 말이 그들에게 전달될 수도 있고 아닐 수도 있죠. 그건 알 수 없
는 일이에요. 그냥 그 속에 있는 것. 하지만 의미는 있겠다는 생각
이 들어요.

편 지금 같이 공부하는 다른 분들에게 본인의 체험이나 경험 중에서

이렇게 하면 도움이 될 수도 있다 하는 것이 있으면 말씀해주시겠어요?

자 저는 선생님이 말씀하시는 걸 간과하지 않으면 좋겠다는 생각이 들어요. 제가 너무 간과하며 살아서, 돌아보니 드는 생각이예요. 그런데 또 중요한 건 때가 되어야 하는 것 같아요. 아무리 안내해주셔도 제가 준비되지 않으면 의미가 없더라고요. 그래서 탐구자의 입장에서 알든 모르든 꾸준히 뚜벅뚜벅 걸어가는 것이 탐구를 진전시키는 방법인 것 같아요.

편 그래도 어쨌든 감지인텐시브에 참석했던 것이 결정적인 도움이 되었다고 할 수 있을까요?

자 네. 감지가 공부의 시작이라는 게 맞는 것 같아요. 감지 연습을 집중적으로 하는 것. 그게 참 중요한 전환점이 되는 것 같아요. 또 선생님을 믿고 따르는 것. 그리고 집중해서 연습하는 것이요.

편 끝으로 인터뷰 소감을 한마디 해주신다면요?

자 인터뷰 하면서 정리가 되는 느낌이 들었어요.

편 어떤 점이 정리되었나요?

자 그동안 지나왔던 탐구의 흐름이나 지금 '나'라는 존재를 제가 어떻게 느끼고 있는지를 다시 한 번 살펴보게 되었어요. 좀 전에 이야기한 것처럼 제가 지금 탐구하고 있는 과정들이 '또 다른 나에 대한 믿음을 구축하는 거 아닌가? 해체하는 과정인가?' 이런 생각을 해왔던 것 같아요. 그런데 오늘 인터뷰 하면서 알게 된 것은 지금 현재로서 그런 과정들을 순간순간 느끼면서 그냥 사랑하게 된, 그런 상태인 것 같아요. 모든 것이 소중한 하나의 현상인 거죠. 실체가 있다는 건 하나밖에 없다는 거잖아요. 변화도 없고. 그런데 끊임없이 변화하고 있는 현상 하나하나를 소중하게 느낄 수 있다는 것. 바로 지



금 그런 삶을 살고 있는 것 같아요.

편 네, 오랜 시간 동안 인터뷰에 응해주셔서 감사드립니다. (끝) 

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