

근본경험

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



경험의 내용물에서 자유로워지다(2부)

| 무유 | 오인회 편집부 인터뷰 |

무유님은 대학시절에 다가온 여유로운 시간 속에서 그리고 문학, 철학 등 인문학에 대한 노출 속에서 우리의 삶은 어디서 오며 어떻게 살고 어디로 가는데에 대한 끝도 없는 의문이 있었고 답을 찾아가는 과정에서 그 어디에서도 해소되는 맛을 보지 못했습니다. 그리고 직장생활 30여 년 간간히 끊임없이 답을 구하는 여정 속에서 마음은 답답갑갑함, 회색빛만 짙어져 갔습니다. 깨달음을 이루기 위하여 여러 곳을 전전하고 수많은 책들을 접하면서 조금씩은 뭔가가 다가오는 듯했으나 결국은 머리로만 아는 지식에 지나지 않아 채워지지 않는 욕망은 지속되었습니다. 그러던 중 우연히 월인님이 쓰신 《깨어있기》와 《관성을 넘여가기》를 접하게 되었고, 실제로 깨어있기 기초, 심화 강좌와 감지 인텐시브 과정에 참여하고 뒤이어 오인회에도 계속 발길을 두게 되었다고 합니다(편집자 주).

깨어있기 워크숍과 오인회를 통하여 마음과 의식이 발생하는 구조와 그것이 작용하는 구조를 심도있게 통찰할 수 있는 기회를 지속적으로 가졌습니다. 그 흐름이 감각, 느낌, 생각, 감정으로 이어진다는 것과 강화되는 마음이 본질에 바탕을 둔 의식의 다양한 발현이며, 고정적 주체가 없는 임시적이고 일시적인 생멸하는 현상에 불과하다는 것, 더 나아가 '나'조차도 그 현상의 한 측면일 뿐이라는 깨침을 통하여 삶의 자유를 터득해나가고 있습니다. 이 순간 이 자리에서 많은 사람들이 깨어있기를 통한 본질탐구로 원래부터 있고 부족함이 없는 자유를 누리기를 두손 모읍니다(무유 드림).

편집부(이하 편) 그렇다면 요즘 일상에서 감정적인 문제는 없나요?

무유(이하 무) 감정적인 문제라기보다는 감정이 일어나는 부분에 대한 것을 이야기한다면요, 예를 들면 영화를 보다가 슬픈 장면이 나오면 눈물이 나요. 그러다가 금방 또 잊어버려요. 이런 것처럼 떠올려 보면 순간순간 감정은 일어나고 깊이 느껴지지만 그 감정이 전처럼 오래가지 않아요. 감정이 지속되는 시간이 많이 줄었어요.

편 감정이 일어나도 문제가 되는 상황은 아닌 건가요?

무 네. 일어나도 그것이 문제라는 생각이 안 들어요. 제 속에 특정한 신념이 있어서 감정이 작동하는 것이지 문제가 있는 것이 아니니까요. 예를 들면 하늘에서 빗방울이 얼면 눈이 돼서 떨어지듯이, 내면에 어떤 기준이 있으니까 작동하는 거죠. 작동하니까 몸이 영향을 받는 거구요. 가슴이 답답해지거나 열이 오르거나요. 그런 느낌들은 있는데 근본적으로 문제는 없는 거죠.

편 그러면 그것에 대한 대처랄 것도 특별히 없겠네요.

무 사실은 아무런 문제가 없는 거죠. 스위치를 누르면 전기불이 들어오듯이 다 그런 작용들인 거예요. 하지만 월인 선생님의 책《관성을 넘어가기》의 관점으로 보면 관성을 다루어야 관성으로부터 자유로워질 수 있고 주변과 조화로울 수 있다는 측면 때문에 그런 작업들은 계속 하고 있어요.

편 그러면 지금까지 저와 인터뷰한 무유 님은 누구인가요?

무 무유라는 존재가 살아오면서 물려받은 것을 포함해서 경험한 것의 복합체라고 할까요. 깨어있기를 공부하기 이전 기준으로 보면 그게 저라고 할 수 있을 것 같아요.

편 깨어있기를 공부하고 난 이후의 기준으로 봤을 때는요?



무 그런 것들은 제가 아니라 ‘나’라는 기준과 틀에서 일어나는 현상일 뿐인 것이죠. 그래서 그 경험의 내용물로부터 조금 자유로워졌어요. 전에는 경험의 내용 자체를 ‘나’로 생각했는데 지금은 상대적으로 많이 가벼워졌어요.

편 상대적으로 가벼워졌다는 것은, 아직도 가벼워질 게 있다는 말씀인가요?

무 사실 본질적인 관점으로 보면 가벼워지고 말 것도 없어요. 처리할 것도 없죠. 전에 어떤 책에 이런 설명이 있었어요. 본질을 알아차린 이후에 그 본질과 하나가 되는 삶을 살기까지 어떤 사람은 10년이 걸리기도 한다고요. 자신이 전에 살아온 습들이 있기 때문에 그런 관성을 다루는 데 시간이 필요하다고 하더군요. 저 스스로도 살펴보니 마음의 구조를 본다고 해도 무의식적 반응 자체가 계속 작동하는 것이 느껴져요. 그런 관점에서 자동적인 관성적 패턴들을 계속 살펴보고 닦아가고 있습니다.

편 조금 전에 살펴보는 관점을 이야기하셨는데, 그 살펴보는 것은 누구인가요?

무 어떤 상황이 있을 때 그 상황을 보는 ‘나’가 있는데, 그 ‘나’를 다시 보는 관찰자의 입장이에요. 깨어있기 용어로는 의식의 3분열이죠. 그 자리에서 현상을 느껴보면 모든 일어나는 것이 느낌에, 경험에 불과하다는 것이 분명해져요. 그러니까 어떤 바탕 위에서 잠시 생겨났다가 사라지는 것이 보여요. 그런 자리로 가면 일어나는 현상에 영향을 받지 않게 되는 것 같아요.

편 ‘바탕’이라는 말이 정확히 어떤 의미인가요?

무 바탕이 되는 자리에 있으면 모든 것이 거기서 잠시 톱 생겨났다가 사라지고, 생겨났다 사라져요. 시간의 차이는 있지만요. 어쨌든 그

것이 어떤 실체가 있는 것이 아니고 생멸하는 현상에 불과하다는 것이 파악되는 거죠. 그러다보니까 일어나는 것에 매이지 않게 돼요. 초연해진다고 할까요.

편 그럼 바탕이 되는 자리에 머물러 있을 때는 문제가 없지만, 거기서 이탈할 때는 문제가 생길 수 있는 건가요?

무 그곳에 자리 잡으면 이탈이라는 것이 있을 수가 없죠. 무슨 일이 일어나도 뿌리가 바탕 자체에 있기 때문이에요. 말로 설명하기 쉽지 않네요.

편 마음 바탕에 자리 잡는 것은 누가 자리 잡는 거죠?

무 이것이 아는 것이 아니기 때문에 뭐라고 말을 할 수가 없어요. 안다면 벌써 대상으로 경험되는 것이기 때문이에요.

편 대상으로 누가 경험하는 것이죠?

무 대상으로 누가 경험한다고 이야기하기가 애매해요. 그 자리는 의식을 하거나 알 수가 없기 때문에 하나의 ‘대상’으로 경험할 수 없어요. 일단 그 자리에 있다가 의식으로 나와서 분리가 되는 순간에 ‘대상’이 생기고 ‘나’가 생기는 거예요.

편 그 자리에서 떠나게 되는 건가요?

무 그 자리에서 떠나는 건 아니고 그 자리에서 그런 ‘현상’이 발생한다고 볼 수 있어요.

편 같은 자리네요.

무 같은 자리라. 그 자리에서 무엇이 발생해도 제가 매이지 않게 돼요. 사실 무엇에 매일 ‘나’라고 할 수 있는 게 없어요. 표현을 해야 하니까 그것에 ‘나’라는 말을 넣게 되는데 정확하게는 그것을 ‘나’라고 할 순 없어요. 원래 ‘나’라는 것이 나라는 나 같은 느낌과 어떤 경험의 복합체라고 알고 있었는데 사실은 그게 아니라는 거죠.



편 그게 허상이었다는 것인가요?

무 그런 거죠. 그런데 그것에 굉장히 매여서 살았던 거예요.

편 그러면 정말 문제 자체가 생길 수가 없는 거네요.

무 문제가 없는 거죠. 말 그대로 문제가 있지만 문제가 없다는 것. 희한하고 아이러니한 말이지요.

편 전에는 일상에서 어떤 문제들을 느꼈을 것이고 그런 문제를 해결하기 위해서 깨어있기 강좌에도 참여하시고 다양한 노력을 하셨을 텐데 지금 와서 돌이켜보면 어떨까요? 그런 것들을 문제로 여겼던 관점에 바뀐 점이 있나요?

무 그렇죠. 완전히 바뀌었다고 할 수 있죠. 전에 세상을 보는 관점과는 완전히 달라졌죠. 지금도 가는 길에 있다고 생각하지만 그때에 비하면 세상을 보는 시각이 완전히 바뀌었어요.

편 가는 길에 있다는 것은 무슨 의미인가요?

무 지금까지 30년 정도 마음과 관련한 책을 많이 사서 읽으면서 세밀하게 따지고 분석해봤거든요. 이 공부가 머리로 하는 게 아닌데 계속 머리로 이해하려 하게 되더라고요. 그런데 그렇게 하면 잘 되지 않고 굉장히 힘들었어요. 또 머리로 계속 공부하다보니 정보가 너무 많아서 서로 다른 개념들끼리 충돌할 뿐 실제 삶의 변화와 연결되지 않았어요. 그런데 ‘느낌’으로 공부를 하니 일상에서 행동의 변화가 일어나고 삶 전체적으로 변화가 일어나게 되는 것 같아요.

편 지난 30년간 스스로가 변화되고자 노력은 해왔지만 생각과 논리로 살펴보는 방법이 실제 삶에 적용되지가 않았던 것이군요.

무 정확히는 30년간 공부한 게 아니고 직장생활을 한 거죠. 실제로로 공부는 많이 못했어요. 이성적 추론을 통해서 생각만 한 것 같아요. 교회 다닐 때는 사람들 만나면 ‘하나님이 있나 없나’를 가지고

토론하고요. 본격적인 공부는 아니었지만 관심은 많았어요.
 편 왜 노력을 하게 될까요? 왜 그런 부분에 관심이 계속되었을까요?
 무 현재 저 자신이 못마땅했던 거겠죠. 저 스스로가 어떤 지점에 못 갔
 다고 생각하기 때문이에요. 저를 어떤 위치에 올려놔야 한다고 생각
 한 거죠.

편 그것도 일종의 신념이 아닐까요?

무 그럴 수도 있죠. 그런데 그것이 참 잘 안 놓여요. 아직 부족한 점, 해
 결되지 않는 점은 감지를 꾸준히 하면서 살펴봐야 할 것 같아요. 감
 지를 하지 않으면 계속 생각에 빠지고 비슷한 상황이 반복되는 것
 같아요.

편 나와 대상은 어떤 관계인지 의식의 분열현상과 관련해서 설명해주
 시겠어요?

무 의식된다는 것 자체가 이미 나와 대상이 분열되어 있는 거죠. 얇이
 라는 것 자체가 나와 대상으로 분열된 거라고 할 수 있어요. 컵을 봤
 을 때 컵을 보고 있는 주체인 내가 있고 대상인 컵이 있어요. 이처럼
 무엇을 경험하든 주체와 대상이 동시에 발생한다고 할 수 있어요.
 보통은 대상을 사라지게 하려고 하는데 그것이 아니라 ‘있음’ 상태
 로 들어가면 주체와 대상이 분열되지 않고 ‘나’라는 느낌이 사라지
 면서 ‘대상’도 사라지는 것을 발견했어요.

편 그런 연습의 경험을 통해서 어떤 통찰이 있었나요?

무 나와 대상은 상호의존적으로 동시에 일어났다가 사라진다는 것. 특
 정한 실체가 있는 것이 아니라 ‘현상’이기 때문에 일어났다가 사라
 진다는 거예요. 결국 ‘나’와 ‘대상’은 분열이 일어나면서 나뉘지는 현
 상이라는 것이죠. 그리고 이렇게 발생한 분열이 어떤 관계를 만났



전에는 제 앞에 보이고 느껴지는 것이
 외부의 대상인 줄 알았는데 관찰자 관점으로 탐구하다 보니
 대상이 외부에 있는 것이 아니라 제 안에 있다는 것을 알게 됐어요.
 그것이 지속적으로 반복적으로 경험되다보니
 모든 것이 제 안에서 일어나는 현상이라는 통찰이 왔어요.

- 을 때 ‘끌림’과 ‘밀침’을 발생시킨다는 것입니다.
- 편 전에는 감정적인 문제나 집착이 있었는데 현재는 그런 것들이 많이 줄었다고 하셨습니다. 그러한 변화를 ‘나’와 ‘대상’의 분열이라는 구조를 가지고 설명해주실 수 있을까요?
- 무 전에는 제 앞에 보이고 느껴지는 것이 외부의 대상인 줄 알았는데 관찰자 관점으로 탐구하다 보니 대상이 외부에 있는 것이 아니라 제 안에 있다는 것을 알게 됐어요. 그것이 지속적으로 반복적으로 경험되다보니 모든 것이 제 안에서 일어나는 현상이라는 통찰이 왔어요.
- 편 결국 모든 것이 내 마음속에서 일어난다는 것을 발견하셨군요.
- 무 네. 일어나는 현상이 고정된 무언가가 아니라 일시적인 현상이라는 거죠. 그 분열 자체도 일시적으로 분열이 일어난 것이지 고정된 분열이 아니라는 것이고요.
- 편 그럼 조금 더 나아지려고 하고, 무언가를 놓고 싶어 하는 마음 자체는 어떤가요?
- 무 그것 자체도 분열이 일어난 현상이라고 보는 거죠.
- 편 그렇게 보면 놓아지지 않는다고 해서 조바심 내거나 걱정할 필요가 없겠네요.
- 무 그렇죠. 이제는 그런 것들이 상황 속에서 체화가 될 것 같아요.

편 깨어있기 과정으로 공부하신 지 1년 정도 되었는데 깨어있기 프로그램과 오인회 참여 이후에 대인관계나 업무 등 일상 속에서 달라진 점이 있나요?

무 가장 큰 변화는 특별히 사람을 그리워하지 않게 되었어요. 일부러 만나지 않는 것은 아니지만 기회가 되어 만나게 되더라도 내가 어디에 소속되고 싶다거나 이야기를 나누고 싶다는 생각이 들지 않아요. 편 원래 성격이 사람들을 많이 만나는 것을 좋아하세요?

무 사교적인 성격은 아니에요. 직장 다니면서는 일 때문에 사람을 많이 상대하는 일을 했어요. 어쨌든 관계 속에서 안정감, 소속감 같은 것을 느꼈던 것 같아요. 지금은 그런 생각이 들지 않고 혼자라도 잘 지낼 수 있을 것 같다는 자신감이나 편안함이 생겼어요. 사람이 아니라도 자연과도 교류하면서 지낼 수 있을 것 같아요.

편 혹시 오히려 이 공부를 하면서 더 문제가 생겼다는지, 사람들과의 관계가 안 좋아진 경우가 있나요?

무 안 좋아졌다기보다는 느끼는 것이 섬세해져서인지 사람들의 기준이나 틀에서 나오는 에너지들이 강하게 느껴져서 불편한 느낌이 커졌다고 해야 할까요. 그 때문인지 주변 사람들이 자신의 문제에 대해 걱정하고 고민할 때 그런 에너지를 같이 경험하고 싶지 않은 느낌이 강해졌어요. 또 한편으로는 이야기를 해주고 싶기도 한데 상대방이 원하지 하지 않는데 제가 먼저 말을 꺼내기도 애매한 거죠.

편 그렇다면 오히려 불편한 상황이 늘었다고도 할 수 있는 건가요?

무 그렇진 않아요. 과정이라고 생각하고요. 서로의 경험을 나누는 것은 상대나 저나 같기 때문에 어떤 느낌이 일어난다는 것은 자연스러운 현상이라고 생각해요.



편 공부하는 데 있어 부족하다고 느껴지는 부분 또는 더 해결되어야 할 문제가 있다면 무엇인가요?

무 감지연습을 꾸준히 해야 할 필요가 있다고 느껴요. 결국 감지연습을 통해서 무의식의 의식화가 일어나는 것이니까요. 무의식적으로 제 반응들이 자동적으로 일어나는 것을 감지를 통해 의식적으로 잡아 내는 거죠. 제 안의 불균형한 패턴들을 균형 잡아 가는 것이 앞으로 남은 과제가 아닐까 하는 생각이 들어요.

편 깨어있거나 오인회 참여를 계기로 앞으로 자신의 삶에 어떤 변화가 생길 것 같은가요? 또는 의욕적으로 해보고 싶은 것이 있나요?

무 딱히 없어요. 뭔가 필요하면 찾게 되겠고, 인연이 있으면 일이 오는 것 같아요. 찾으려 노력한다고 해서 찾아지지 않더라고요. 지금도 어떤 일을 하고 있긴 한데 엄청나게 의욕적이지는 않아요. 이런 것들을 추구하는 힘이 많이 약해졌어요.

편 현재도 감지연습을 하고 계신다고 했는데, 오인회나 깨어있기 강좌를 수강하시는 분들에게 무유 님의 경험담이나 노하우 등 도움이 될 만한 이야기가 있다면 한 말씀 부탁드립니다.

무 감지연습을 하지 않으면서 감지가 잘되기를 바라는 마음이 있잖아요. 과거의 제가 그러기도 했고요. 누워서 감 떨어지기를 바라는 식으로요. 감지라는 것이 분명하지 않았는데 시작한 지 1년이 지나니 뭔가 되는 것처럼 이야기할 때가 있었어요. 지금까지 해오면서 경험적으로 중요하다고 생각이 드는 것은 하루에 단 얼마라도 시간을 내서 꾸준히 해야 하고, 올바르게 해야 한다는 것이에요. 감지연습을 잘못하게 되면 생각으로 하고 있게 되더라고요. 그것은 아무 소용이 없어요. 감지연습을 꾸준히 그리고 올바른 방법으로 계속 한

다면 각자 소기의 성과를 얻지 않을까 생각합니다.

편 마지막으로 소감 한 말씀 부탁드립니다.

무 우연한 기회에 《깨어있기》 책을 통해 공부 과정을 접하게 되었는데
요. 이 과정을 통해 마음의 구조나 의식의 분열이 어떻게 일어나는
지, 그것이 사람에게 어떤 영향을 미치는가에 대해 알게 되었어요.
이렇게 탐구할 수 있도록 도와주신 분들에게 정말 감사드린다는 말
씀을 드리고 싶고 또 기회가 있다면 다른 분들에게도 추천해주고 싶
어요.

편 네. 긴 시간 인터뷰에 응해주셔서 감사드립니다.

무 네. 감사합니다. (끝) 

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