근본경험

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

‘깨어있기’가 깨어있게 한다(7부)

| **무연** | **오인회 편집부** 인터뷰 |

2013~2014년에 걸쳐 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대담을 위주로 오인회에서 진행되는 작업을 소개합니다. 감지에서 감각, ‘나’라는 느낌에까지 이르러 점차 마음에서 일어나는 모든 것들을 하나의 ‘마음속 현상’으로 보는 과정을 세세히 담았습니다. 관심있게 봐주세요. 이 글을 정리해준 영채 님에게 감사드립니다.

무연 님은 ‘마음이란 무엇인가’를 탐구하면서, 생각이 어떤 과정으로 일어나는지 궁금했습니다. 우연히 《깨어있기》 책을 만나게 되었고, 책 속의 “우리가 보고 있는 것은 내 마음의 상”이라는 문구가 가슴에 와 닿았다 합니다. 그후 깨어있기 프로그램과 오인회 모임에 참가하면서, 내 마음의 상이 내면에서 언어로 나타난 것이 생각이고, 외부의 움직임으로 표출된 것이 행동이라는 것을 알게 되었습니다. 그리고 이것을 자각하는 것도 자신을 자유롭게 할 수 있는 길 중에 하나라는 것을 알게 되었습니다. 지금은 ‘깨어있기’란 단어가 사람을 깨어있게 만드는 힘이 있다는 것을 느끼면서 지내고 있습니다(편집자주).

(지난 호에 이어서)

월인 달라지는 것은 조금씩 연습하면 될 거고, 중요한 것은 그것이 하나의 느낌으로 잡히느냐예요. 어때요? 애매해도 상관없습니다. 구별만 되면 됩니다.

무연 네. 구별은 됩니다.

월인 좋습니다. 그 느낌은 어디에 있는 것 같아요?

무연 가슴에 있습니다.

월인 어디든 상관없어요. 그 느낌을 잡아낼 수 있으면 됩니다. 자, 그것이 ‘나’란 느낌이란 말이죠. 그 ‘나’란 것도 하나의 느낌이라는 것을 아시겠냐 이거예요. 그러니까 평상시에 밖에 나가서 직원들을 만나고 친지들을 만나고 친구들을 만날 때 항상 ‘내’가 있잖아요? 나를 잊

어먹기도 하죠. 나를 못 느끼기도 하죠. 그렇지만 누군가가 나를 툭 친다거나 나를 의식화시키면 또 나로서 작용을 합니다. 그런 순간순간마다 하나의 느낌을 잡아내고 거기에 경계를 그리고 느껴보라는 것입니다. 감지 연습의 최종적인 목적은 바로 '나'라는 느낌을 하나의 느낌으로 잡아내기 위함이에요. 물론 시각적 감지 같은 것은 사물이 느낌으로 존재한다는 걸 보여주는 것이긴 하지만요. 사실 우리가 보고 있는 것이 핸드폰인 것 같고 문門인 것 같지만 저런 모습의 사물이 있는 것이 아니라, 그냥 저 자극이 눈으로 들어와서 전기신호로 바뀌어 뇌에서 활성된 '모습'인 것입니다. 지금 보고 있는 것은 뇌가 만들어낸 또는 마음이 만들어낸 것으로 마음의 장場에 '형성'되어진 것입니다. 늘 저렇게 보아왔기 때문에 저것이 존재한다고 여기는 것뿐이에요. 그래서 하나의 느낌으로 잡아내고 덧붙여서 나란 느낌을 계속 찾아보세요.

그 다음에 생각 느끼기는, 생각은 감정의 밑바닥에 깔리는 역할을 하니까 감정에 끌려다닐 때 생각 느끼기를 한다면 훨씬 더 감정이 편해집니다. 생각 느끼기는 유용하니까, 또 마음이 고요해져버리죠. 복잡한 네트워크를 타고 가지 않으니까요.

무연 네. 그런 것 같습니다. 생각 느끼기를 하면 덜 감정적으로 가고 이야기 속으로 덜 빠지니까 좀 편하다는 느낌을 받습니다.

월인 그렇습니다. 생각 느끼기를 많이 연습해보세요. 그래서 말하는 것도 일종의 생각에서 나오는 것이니까 말하면서도 그 생각을 느끼면서 하면 언제든지 멈출 수가 있습니다. 느끼고 있는 것이니까요.

무연 알겠습니다.

월인 내 안에서 일어난 것이라고 꼭 설득할 것은 없고 그것이 하나의 느낌이라는 측면이 무엇인지를 관심 있게 보면 됩니다. 느낌이라는 것이 도대체 뭔지, 내가 마음만 조금 바꿨다고 그 느낌이 달라진다는 것

은 무엇을 의미하는지 그것을 살펴보면 됩니다. 오케이. '나'란 느낌은 어떻습니까?

무연 대상을 바라보며 주체감 느끼기를 했는데 마음의 내용과 주체감 느끼기 두가지 측면에서 봤습니다. 그러니까 내용은 느껴지는 것 같은데, 나로서의 주체감 느낌으로는 오지 않는 것 같습니다. 내용은 좀 오거든요.

월인 내용은 어떤 식으로 오죠?

무연 내용은 봤을 때 대상에 따라서 생각의 느낌이 다르다는 게 조금 느껴집니다. 대상에 따라 다르다는 것이요.

월인 대상에 따라 뭐가 다르다는 거예요?

무연 내 안에서 느껴지는 어떤 에너지의 느낌이라고 할까요? 어떤 대상에 따라서 feeling이 좀 다른 거죠.

월인 네. 그런 것이 느껴지죠?

무연 네.

월인 그것이 내용이에요. 그렇죠? 그런데 주체로서의 느낌은 잘 안 느껴진다는 것이죠?

무연 네.

월인 주체로서의 느낌이 느껴지면 어떨 것 같습니까? 어떤 느낌일 것 같아요?

무연 글쎄요. 상대와 구분되는 거라고 할까요?

월인 그것은 내용입니다. 상대와 구분되는 것은 내용이잖아요?

무연 어떤 주체로서 뭔가 변화가 없을 것 같다는 생각도 들고요.

월인 변함없을 것 같다? 무슨 말이죠?

무연 그러니까 주체라는 것이 나와 대상에서의 '나'니까 항상 나라는 것이 변함없이 나라고 붙들고 있는 것 같거든요.

월인 지금도 나란 느낌이 있잖아요. 그렇죠?

무연 이걸 나라는 느낌이라고 말하면 나라는 느낌이죠.

월인 그것이 바로 나라는 느낌이에요. 그냥 나죠? 그냥 나지 이게 느낌인가 이건가요?

무연 그런 것 같아요. 뭔가 뚜렷하게 감지에서 느낌 느끼듯이 그런 식으로 느껴져야 하지 않나하는 추측을 해서 그런 것 같습니다.

월인 지금 마음속에 '나란 느낌은 이렇게 느껴져야 되는 것 아니야?'라며 어떤 상에 맞는 것을 기대하고 있다면 '지금 이 순간 느껴지는 것'이 무엇인지 잘 와 닿지 않습니다. 마음속에서 상을 지우고 지금 현재 일어나는 현상, 현재에 일어나는 '구분되는 것'에 관심을 기울이면 됩니다. 지금 있죠? 나라는 것이? 그것이 느낌이에요. 그것이 지금 구별되는 것 아니에요? 다른 사람이 아닌 나 아니에요? 그 나란 느낌 안에 내용으로서의 나가 들어있지요. 지금 그 내용이 전부가 아니잖아요? A라는 사람을 볼 때와 B라는 사람을 볼 때는 내 태도가 달라지는데 그 달라지는 내 태도, 저 사람에 대한 내 느낌 이것을 내용이라면 수도 없이 '나'가 바뀌는 거란 말이에요. 그렇기 때문에 그것만 가지고 있으면 '변함없는 나'라고 느껴지지 않습니다. 왜냐면 대상에 따라서 다 바뀌니까요. 바뀌지 않는 것이 무엇이냐는 겁니다. 이 사람을 볼 때도 여전히 나라고 느껴지고, 분명히 태도는 바뀌지만, 저 사람을 볼 때도 나라고 느껴지고, 이렇게 변함없는 나라고 여기게 만드는 것이 무엇이냐는 겁니다. 변함없는 느낌이 무엇인지를 바라보라 이겁니다.

무연 변함없는 느낌이라고 하면 안 느껴지는 것 아닙니까?

월인 자, 그렇다면 내가 어제의 나와 오늘의 나, 지금 시간과 장소와 대하는 사람이 다 달라졌는데 변함없는 나라고 느껴지잖습니까? 기본적으로 알죠? 그것이 일종의 느낌이기 때문에 '안다'고 여기는 것입니

사실 우리가 보고 있는 것이 핸드폰인 것 같고 문門인 것 같지만
저런 모습의 사물이 있는 것이 아니라, 그냥 저 자극이 눈으로 들어와서
전기신호로 바뀌어 뇌에서 활성된 '모습'인 것입니다.
지금 보고 있는 것은 뇌가 만들어낸 또는 마음이 만들어낸 것으로
마음의 장場에 '형성'되어진 것입니다.

다. 어제의 나나 오늘의 나나 '변함없는 나야'라는 느낌이 있으니까 변함없는 나라고 아는 거예요. 느낌이 없다면 알지 못하죠. 그러면 어제의 나와 오늘의 나, 이 사람을 대할 때와 저 사람을 대할 때의 나, 이것이 각각 내용만 보면 다 달라졌는데 왜 변함없이 여전히 '나다.'라고 여기게 만드느냐는 것입니다. 그것은 거기에 변함없이 '이게 나지.' 라고 여기게 만드는 무엇이 있단 의미입니다. 그것이 무엇일까요?

무연 나라는 기억된 생각일까요?

월인 기억? 네, 변함없이 어제의 나나 오늘의 나는 똑같다는 생각이 일단 있죠. 그러나 생각은 사실 힘이 없습니다. 우리가 누차 얘기했지만, 예를 들면 '지금 거기 조금 있으면 비행기가 추락할 거예요'. 내가 이렇게 말했어요. 이것이 일종의 생각이죠? 그런데 그것이 영향을 미칩니까, 안 미칩니까? 뭐 크게 개의치 않죠? 이와 같이 생각은 별로 힘이 없어요. '그것을 믿는 생각'일 때 힘이 있는 것입니다. 그래서 '어제의 나와 오늘의 나는 똑같은 나야.'라는 생각만으로는 별로 힘이 없어요. 그것을 믿게 하는 무언가 다른 것이 있다는 말이죠. 바로 '그 생각을 믿게 하는 느낌'이 있는 거예요. 그 생각을 믿게 하는 느낌이 없다면 '어제의 나와 오늘의 나는 달라.'라고 여길 수도 있어요. 그러나 그 생각에는 '똑같은 기억이고 생각'이지만 그런 생각에는 영향을 안 받고 힘이 없어요. 그래서 다르다고 믿지 않아요. 그렇죠? 그렇다면 '어제

의 나와 오늘의 나가 똑같다.'라는 생각에 힘을 주는 것은 무엇일까요?

무연 믿는 생각이죠. 믿음인 것 같습니다.

월인 그것을 믿는 마음인데 그것을 믿게 만드는 것이 무엇 때문이냐는 것입니다. 무슨 이유가 있을 것 아니에요? 물론 오래도록 그 생각을 변함없이 해왔다는 점도 있겠지만 그것을 여전히 '변함없는 나야.' 라고 믿게 만드는 어떤 '느낌'이 있다는 것입니다. 느낌은 일종의 에너지입니다. 생각에 힘을 주는 에너지이지요. 그래서 어제도 오늘도 똑같이 '느껴지는 뭔가'가 있다는 소리입니다. 그것이 이제 무연 님 스스로 찾아야 할 것인데, 일단 느낌은 안 찾아졌으니까 말로 하자면 그것이 바로 '주체로서의 느낌'이라는 것입니다. 이것(안경통)은 내가 아니지요? '내'가 '이것'을 보고 있어요. 말은 안 하더라도 내가 보는 순간 어때요? 말하지 말고 책상 위에 있는 물건을 한번 보세요. 생각 없이 한번 봅니다. 생각 없이 한참 보다가 감각으로 들어가 버리면 너와 나가 사라지지만, 감각으로 가지 말고 감지 상태에만 있어도 어때요? 그것과 나 사이에는 어떤 공간 감각이 있죠? 떨어져 있다는 말입니다. 그러니까 떨어져있다는 것은 '저것과 나를 나누고 있다' 이 말입니다. 마음이 그렇게 나누고 있는데 저것은 내가 아니죠? 그런 느낌이 있죠? 그러면 '이 내가 나다' 이런 느낌도 있단 말이에요. '저것은 내가 아니고 이것이 나야.' 라는 느낌이 있다는 것입니다. 그중에 이놈을 대상으로 보는 내용에 두지 말고 바로 '저것은 내가 아니야, 이것이 나야.' 라는 주체로서의 느낌, 그것이 바로 주체로서의 느낌이라는 말이에요.

무연 설명을 들으면 이해가 가고 알겠는데 돌아가서 혼자 해보려면 잘 안 되는 것 같습니다.

월인 그렇습니다. 느낌으로 찾아보면, 지금 느낌이 어떻습니까? 지금 느낌은? 웃을 때 어떤 느낌이었어요? 뭐 때문에 웃었을 거 아니에

요?

무연 뭔가 긍정하고 받아들이니까요.

월인 그렇지만 '여전히 잘 안 된다.' 그런 느낌이 웃으며 일어나죠? 그런 느낌. 그런 것이 느낌 아닙니까? 지금은 어떤 느낌이에요?

무연 지금 뭔가 열심히 들으려는 느낌이요.

월인 그런 어떤 느낌이 있죠? 그런 태도를 내보이는 느낌이 있어요. 자 그 느낌에만 집중하면 주체감은 희미해지는데 저를 보면 어때요? 벌써 두 사람이 분리되죠? 그리고 자기 자신이 더 가깝게 느껴지죠? 저 상대는 멀고 자기는 가깝다기보다는 그냥 한 몸인 거죠. 그런 것 중에서 바로 상대에 대해서 일어나는 내용만 빼버리고 남는 것이 뭔지를 보라 이 말이에요. 내용을 빼면 뭐가 남는 것 같아요?

무연 내 안에 뭔가 잡혀져 있는 느낌이 남는 것 같습니다.

월인 자, 이게 뭐죠?

무연 안경집입니다.

월인 안경집이라고 말하는 순간 자신을 의식했습니까?

무연 못 하고 있었습니다.

월인 못 했죠? 오케이. 자, 이제는 안경집을 보면서 안경집을 보는 자신을 의식하면서 동시에 보세요. 보고 있습니까? 안경집을 보는 자기가 느껴지죠?

무연 네.

월인 그렇게 느껴지는 주체가 주체감이에요. 느껴지죠? 주체감으로서의 느낌이란 것이 뭔지 아시겠어요?

무연 그럼 주체로서의 느낌을 느끼려면 대상을 보면서 주체라는 것을 의식해야만 느껴지는 겁니까?

월인 기본적으로는 그렇게 하면 분명히 되는데, 이제 그것이 익숙해

지면 말하면서 말하는 자기를 동시에 느낄 수 있습니다. 우리가 그것을 삼분열이라고 해왔죠. 대상에 몰입되어버리면 기본적으로 주체로 안 느껴집니다. 이미 주체로서 완전하게 동일시된 거죠. 자신을 의식하면서 대상을 바라보면 주체가 느껴지는 거죠. 90프로는 대상에 몰입되어 있지만 10프로 정도는 자신을 의식하기 때문에 자신이 느껴지는 거예요. 그런 식으로 주체를 일단 확인해 보는 것입니다. 그러면 항상 자기관찰을 할 때는 자기가 주체감으로서 느껴지겠죠. 관찰하는 놈마저도 주체감으로서 느껴지는 것입니다. 그런데 우리가 어떤 행위 속에 들어있을 때, 즉 그 행위에 깊이 몰입되어 있을 때는 행위를 하는 놈이 의식되지 않아요. 그것과 동일시되어 있기 때문이죠. 그런데 언뜻언뜻 아주 속도가 빨라지면 눈치를 채게 됩니다. 그리고 말하면서 실시간으로 자기가 말하고 있다는 것을 볼 수가 있습니다.

무연 상대를 보면 그에 대한 경험 내용이 생기지 않습니까? 그래서 저는 경험 내용이 있는 주체였을 때, 내용을 빼고 남는 그것이 주체가 아닐까 생각을 해봤었거든요. 그런데 대상에 대한 내용을 일으키는 어떤 느낌이라는 것을 나오게 하는 그것이 주체에 포함되지 않는가 의문이 들었습니다. 그것이 주체에 포함되지 않는가요?

월인 보는 순간에 내용이 드러나지 않습니까? 그것을 나오게 하는 것이 누구일까요? 그것이 내용들의 데이터베이스예요. 내용들의 데이터베이스가 올라오면서 주체라는 어떤 카테고리 안쪽으로 들어가는 거예요. 그래서 대상에 대해서 '나'로서 반응을 하는 거죠. 그러니까 유리병으로 예를 들어보자구요. 투명한 병 이 안으로 대상에 대한 내 경험 데이터베이스의 내용이 마음에 올라오면서 그 유리병 안으로 들어가요. 그리고 그 유리병은 항상 혼자로 형성되지 않고 상대쪽 유리병과 짝이 되어 나타납니다. 이 유리병은 특별한 내용이 없기 때문에 내

용이 없이 투명하면 있는지 없는지 잘 모릅니다. 그렇지만 분명히 경험내용과 이놈은 다른 거예요. 내용은 내용이고 내용이 살아있게 만드는 이놈이 주체로서의 느낌이라는 것입니다. 그래서 이것이 '내가 저 상대방을 경험한다' 이렇게 느끼게 만드는 거예요.

무연 경험 데이터베이스에서 유리병으로 담아지는 것은 저절로 그냥 일어납니까?

월인 아, 누가 담느냐? 그것은 대상 때문에 자연스럽게 일어나죠. 대상과 함께 주체가 형성되면서 자연스럽게 올라오는 거예요. 그것이 바로 주체와 대상이 동시에 일어난다는 원리이지요.

무연 그것을 담는 주체와 연관되어서 주체가 하는 행위인지요?

월인 그러니까 그런 담는 행위를 누군가가 한다고 여기고 있는 거지요?

무연 네. 아니면 자동으로 일어나는지요?

월인 주체와 대상이 마음에서 나눠지면서 마음속 내용들이 주체와 대상의 내용들로 자연스럽게 분리가 됩니다. 그것을 또 주워담는 누군가가 있는 것이 아니라요. 유리병이라고 말해놓으니까 이것을 또 담는 누군가가 있다는 생각이 들어가는 것인데, 이것은 다 비유기 때문에 그런 누군가를 만들지 말고, 중요한 것은 우리가 발견하려고 하는 것은 내용으로서의 느낌과 주체로서의 느낌 이것이 다르다는 것, 내용으로서의 느낌은 끊임없이 변해왔기 때문에 변함없는 나라고 느끼게 만들어주는 요인이 못 된다 이것입니다. 지난 세월 수많이 변해왔기 때문이에요. 그러나 주체감 이것은 끊임없이 달라져온 경험내용과는 달리 늘 비슷한 느낌으로 왔기 때문에 여전히 이 나가 초등학교 4학년 때의 나고 5학년 때의 나라고 여기게 만든다는 말입니다. 어제의 나와 한 달 전의 나가 변함없는 나라고 느끼게 만들어주는 '주체로서의

느낌'이라는 것입니다. 기본적으로 '나'의 내용은 다 달라졌다고 말은 하는데, 여전히 '어제의 나나 오늘의 나는 변함없는 나인데.' 이런 느낌이 있잖아요? 그런 느낌이 있는 한 그 느낌에 저항을 하지 못하고 '나는 있다'라고 여기는 겁니다. 그것을 '하나의 느낌'으로 보지 않는 이상은 말이죠. 그런 것마저도 느낌이라는 것을 파악하게 되면 그 사람은 자기라는 것을 그냥 넘어가게 되요. 그것이 하나의 느낌이기 때문에요. 지금은 그것이 하나의 느낌으로 다가오지 않고 어제의 나나 오늘의 나나 그것이 모두 자기라고 여기는 거예요. 느낌이라고 여기지 못하는 겁니다. 그래서 느낌으로 느끼는 작업을 우리가 이렇게 나눠서 하는 거예요. 내용으로서의 느낌과 주체로서의 느낌으로 나눠놓고 시작해보는 것입니다. 일단 논리적으로 무연 님의 마음을 지금 깨뜨리는 거예요. 논리적으로 생각해보자고요. 내용은 분명히 다 달라졌잖아요? 세포마저도 다 달라졌어요. 몸의 내용도 다 달라졌어요. 7년마다 온 몸의 세포가 다 바뀌는데 그러니까 7년 전의 내 몸과 지금의 내 몸은 세포 하나하나가 다 바뀌었어요. 다 생겨났다 사라지고 생겨났다 사라지고 해서 이 형태는 유지하지만, 마치 빙산이 매년 얼었다 녹았다 얼었다 녹았다 하면서 비슷한 형태를 유지하듯이 내 몸도 7년마다 생겨났다 늙어서 사라지고 그것을 계속해서 7년마다 반복하지만 유사한 이 형태대로 내 몸이 유지되고 있을 뿐이지 7년 전의 몸과 지금의 몸은 완전히 달라져있다는 것입니다. 그런데도 변함없는 내 몸이라고 여기죠. 그런 것처럼 우리의 의식적인 측면도 그와 유사하게 모든 내용들은 다 바뀌었어요. 의식의 내용은 다 바뀌었잖아요? 초등학교 1학년 때와 지금은 그 경험내용이 완전히 달라졌죠? 그런데도 그때의 나와 지금의 나를 같다고 느끼잖아요?

사실 한달 전의 나와 지금의 나가 크게 달라지지 않았지만 여전히

그런 것들을 하나의 느낌으로서 보게 되면
내가 어떤 내용과 동일시되어 있을 때도 즉각적으로 빠져나오면서,
아 하나의 느낌 속에 있었구나 라는 것을 보게 될 것입니다

미묘한 차이가 나겠죠. 의식적인 내용에 있어서요. 그런데도 늘 변함없는 나라고 여기잖아요? 이렇게 나눠서 한번 살펴보면 정말 변함없는 나라고 할 만한 것이 없다 말이에요. 그런데도 문제는 논리적으로는 이해가 되는데 느낌으로는 '그래도 변함없는 나야.' 이렇게 느껴지잖아요? 이것이 문제라는 것입니다. 그때 주체로서의 느낌이 많은 것을 좌우하고 있는 거예요. 왜냐하면 상대에 따라서 '나'의 태도나 여러 가지가 달라진다는 것은 느끼잖아요? 내가 집에서 가족을 대할 때와 사무실에 가서 상사를 대할 때와 부하 직원을 대할 때 내 태도가 다 달라져요. 그렇다면 분명히 '나'의 내용은 달라지는 겁니다. 내가 여기를 볼 때와 저기를 볼 때 내 느낌이 달라져요. 그런데도 여기를 볼 때와 저기를 볼 때 내용은 달라졌지만 '그것을 보는 나나 저것을 보는 나는 변함없어.'라는 것이 있다는 말이에요. 그 변함없는 나의 측면, 그것이 바로 주체로서의 느낌이라는 것입니다. 저 멀리 떨어진 저놈(안경집)과 이놈(자신)이 다르다는 것이지요. 삼분열일 때 '대상을 바라보는 내'가 있다고 느껴지잖아요? 관찰하는 내가 있죠? 자기 마음속을 관찰할 때도 그렇습니다. 마음속을 관찰하는 나도 일종의 주체고 주체감이고 그 다음 이것(안경집)을 보는 나도 주체감이잖아요? 사물을 한번 보세요. 책상에 있는 사물이 뭡니까? 그놈을 바라보는 나의 느낌을 느껴보세요. 느껴지죠? 그다음 눈을 감고 자기 안을 관찰해 보세요. 지켜보고 있는 나가 있죠? 그것이 느껴지죠? 그 느낌이나 다시 눈을 뜨고 사

물을 바라보면서 사물을 바라보는 나나 어때요 느낌이? 비슷해요? 달라요?

무연 비슷합니다.

월인 비슷해요. 왜 그럴까요? 주체로서의 느낌이니까 그렇습니다. 대상에 따라 다양한 경험들을 하는 것입니다. 달라지는 것은 바로 경험의 내용들이에요. 경험 내용들은 사실 우리를 변함없는 나라고 느끼게 만들지 못합니다. 끊임없이 달라지기 때문이죠. 변화무쌍합니다. 그런데 지금 내면을 관찰할 때의 관찰, 이것은 특별한 내용이 없어요. 관찰자는 그냥 지켜본다는 느낌만 있을 뿐이죠. 그렇죠? 바로 그런 느낌이에요. 밖에 있는 이 물건을 볼 때도 그냥 지켜본다는 느낌, 다만 이것은 이 사물 대상이 명백하니까 이에 대한 경험내용이 나한테 올라와 있겠죠. 그러나 그 내용을 빼고 보면 여전히 지켜본다는 느낌이 있으며 그것과 자기 내면을 관찰하는 관찰자를 바라볼 때 관찰자의 느낌은 큰 차이가 없다는 말이에요. 그런 것이 바로 주체감이라는 겁니다.

우리가 주체와 주체감을 구별했죠? 주체감은 주체로서 있다가 그 주체를 관찰하려고 관찰자를 만듦으로서 주체가 하나의 대상으로 바뀔 때 주체감으로 떨어진다 그랬어요. 그래서 우리가 주체감이라는 것을 '느낄 수 있는 것'입니다. 마치 내면의 관찰자를 느끼는 것과 비슷해요. 관찰하는 느낌, 이놈이 나인 것 같은 주체라는 느낌, 바로 그런 것들을 자꾸 바라보세요. 하나의 느낌으로서 말이죠. 관찰할 때는 어때요? 특별하게 나라는 색깔이 없고 많이 흐릿해지죠. 왜 그러냐하면 관찰자라는 놈이 투명한 놈이기 때문에 그렇습니다. 그 투명한 놈을 바라보는 주체로서의 나 역시 투명해지는 거예요. 그러니까 특별한 색깔을 띤 아버지로서의 나나, 남편으로서의 나와는 다른 느낌이에요. 그런 특성이 없어진 느낌의 투명한 나죠. 그것이 바로 주체감만 남은, 완

전히 주체감만 남은 것은 아니지만, 거의 주체감만 남은 상태의 나인 것입니다. 관찰자를 바라보는 나라는 것이지요. 그런데 내가 아들을 보고, 아내를 볼 때는 어때요? 그런 투명한 느낌이 아니죠? 뭐가 달라진 겁니까? 뭐가 바뀐 거죠?

무연 내용이 일단 바뀐 것입니다.

월인 그렇습니다. 내용이 바뀌어버렸어요. 그러나 변함없이 그 과정, 관찰자로서의 나 또는 관찰자를 지켜보는 자로서의 나도 같이 있습니다. 왜 그렇지요? 아들을 '바라보고' 있잖아요. 또는 아내를 바라보고 있잖아요. 그리고 떨어져 있고, 이쪽은 가깝고 저쪽은 멀고. 그것이 바로 주체의 느낌이죠. 설명이 좀 다가오나요?

무연 네. 많이 다가온 것 같습니다.

월인 좋습니다. 그런 것들을 하나의 느낌으로서 보게 되면 내가 어떤 내용과 동일시되어 있을 때도 즉각적으로 빠져나오면서, 아 이것이 하나의 느낌 속에 있었구나 라는 것을 보게 될 것입니다.

우리가 살아가는 것은 느낌 속입니다. '나'라는 것 자체가 일종의 느낌으로 형성되어있기 때문입니다. 마음에 의해 파악되는 느낌으로 말이지요. 우리는 느낌으로 형성된 그 나를 그렇게 방어하고 지키려고 애쓰는 것입니다. 물론 몸은 지켜야 되겠죠. 새롭게 발견되거나 또 하실 말씀 있나요?

무연 오늘 같은 경우 사무실에서 연습을 좀 하다보니까, 의문이라든가 궁금해서 일어나는 모든 것이 느낌일 수 있겠다 이런 것이 있었습니다.

월인 좋네요. 그런 생각이 드니까 어땠습니까?

무연 멈춰진다고 할까요? 생각을 바라보니까 일어나는 순간에 아, 이것이 느낌으로 일어날 수 있겠다고 바라보니까 좀 멈춰진 듯하고 진

행이 덜 되는 듯했습니다.

월인 생각이?

무연 어떤 스토리라고 할까요? 계속 가지 않고 순간 멈춰서 바라봐지는 걸 느꼈습니다.

월인 좋습니다. 다음 시간에는 뭘 해보실 겁니까?

무연 나라는 느낌, 주체감에 대해서 아직 더 해보고, 감지연습 계속하겠습니다.

월인 네, 알겠습니다. 다음 시간에 뵙지요.

(다음 호에 계속)

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