



‘깨어있기’가 깨어있게 한다(15부)

| 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 지금 말하는 순간에도 그게 느껴져요? 말하는 순간에도 그것이 느껴지도록 하면서 말해보세요. 평상시에도 그러려고 하면 힘들 테니까 시간 날 때마다 말이죠. 그래도 일상에서 자꾸 바라보려고 하면 아무래도 더 빠지지 않게 되죠.

무연 눈에 보이는 것에 대해 나와 대상과의 구별에서, 보이는 것이 나라는 느낌 없이 본다면 보이는 것에 대한 동일시인 것이다, 이렇게 머리로 정리해 놓고 보는 것을 관찰자 입장에서 쳐다봤거든요. 그런데 관찰자 입장에서 보니까 아무 생각 없이 보아지더라고요.

월인 지금 하신 말씀을 핸드폰을 보면서 다시 설명해보세요. 어떻게 봤다는 겁니까? 지금 뭔가를 보면서 그 상태를 불러일으키고 얘기해

보세요

무연 핸드폰을 보고 있다면 ‘내가 보고 있다’라는 그 느낌을 가져보기 위해 관찰자가 하나 만들어지는 거죠. 평상시에는 핸드폰을 보는 자와 동일시되어 그냥 보는데 관찰자 입장에서 내가 떨어져 본다고 하면서 쳐다봤거든요.

월인 ‘핸드폰을 보는 나’를 관찰한다고요?

무연 네. ‘내가 보고 있다’는 것을 관찰하려고 했습니다. 나와 분리되어 있다는 것을 느껴보려고요.

월인 잠깐만요. ‘나와 분리되어 있다’는 것을 느껴보려 했다고요?

무연 대상과 나, 나라는 느낌을 찾아보려고 말입니다. 그렇게 일부러 인식하려고 하면 나와 대상이 분리되어 있구나, 주체와 대상이 있구나 하다가 그런 생각이 없으면 주체와 대상이라는 것도 없죠.

월인 주체와 대상이 의식되지 않는다고 해서 ‘보는 것’이 없는 것은 아니죠. 보고 있죠.

무연 네. 맞습니다.

월인 그것을 느낌의 차원에서 하나하나 확인하세요. 앎과 생각의 차원이 아니라.

무연 그렇게 해보자고 노력하고 있습니다. 머리로는 이해가 되는데 몸으로 와 닿지가 않아서요.

월인 몸으로 와 닿으려면 감지연습을 많이 해야 됩니다. 첫 번째는 감지연습을 통해서 눈에 보이는 것이 느낌이라는 것을 분명하게, 즉 ‘내가 보는 세계’가 일종의 신기루라는 것, 마야Maya라는 것을 와 닿게 하



는 그런 연습입니다. 두 번째는 ‘내가 대상을 바라본다’고 할 때 ‘나’와 ‘대상’을 각각의 느낌으로 확인하는 작업이죠. 그런데 내가 그냥 대상만을 바라볼 때는 ‘나’라는 것이 안 느껴지기 때문에, 그때는 대상을 대상으로 확인하는 작업입니다. 그렇다고 해서 ‘내’가 없는 건 아니라는 거죠. 이 대상을 ‘대상으로 본다’는 그 자체가 보고 있는 겁니다. 그것을 느낌으로 확인하세요. 무언가를 ‘대상’으로 보면, 그 활동 자체가 이미 ‘보고 있는 내’가 ‘대상’이 아니냐를 확인하는 거예요. 그다음 세 번째는 핸드폰을 보고 있는데 특별히 ‘내’가 의식이 안 됩니다. 그냥 핸드폰으로 보인다는 것 자체가 핸드폰을 보고 있는 내가 있다는 증거이기 때문이죠. 그래서 핸드폰을 보는 나를 ‘의식하려고’ 하면 이런 일이 생기는 것입니다. 핸드폰이 여기 있고 그것을 보는 나. 그것을 관찰하고 있는 상태에서 관찰자가 좀 전까지는 핸드폰을 보고 있는 나였다는 것이죠. 그것은 ‘의식되지 않는 나’였다는 것, 이것을 알아채는 것이 통찰입니다. 왜냐하면 마음에 잡히지 않는 것을 깨우쳐야 되거든요. 그것은 잡을 수가 없어요. 대상을 통해서만 알 수 있습니다. 이 모든 말이 느낌으로 와 닿도록 해보세요. 그러면 그것이 통찰로 이어집니다.

다시 정리하자면, 감지연습을 통해서 세 가지를 하고 있죠. 첫째, 느낌의 세계라는 것. 둘째, 대상을 본다는 것이 이미 대상을 보는 누군가를 만들어 놓고 있다는 것. 셋째, 대상을 보고 있는 나를 ‘의식하는’ 작업을 통해서, ‘내’가 의식이 되고, 이놈이 좀 전까지는 의식되지 않던 주체라는 것, 이것을 통해서 의식되지 않는 주체도 마음의 현상이라는 것을 파악하는 것. 이 세 가지 작업을 느낌 차원에서 하면 에너지가 들어가 있다는 겁니다. 에너지 차원에서 확인하면 깨우침이 일어나죠. 나라는 것이 하나의 현상이구나. 지금 나라는 게 느낌으로 잡히는 거 아니에요?

무연 네.

월인 지금 말하고 있을 때 나라는 느낌이 잡힙니까?

무연 네.

월인 어떤 나로 잡히는 겁니까?

무연 말하려는 의도와 말하고 있는 상태 이런 것입니다.

월인 말하는 걸 알고 있는 것도 일종의 나지요. 이런 것들이 느낌으로 구분이 됩니까?

무연 그런데 말하고 있는 것을 느껴보려고 하면 말이 먼저 나간 다음에 느껴지는데요.

월인 아, 그런가요? 말하면서는 안 느껴져요? 그렇다면, 전체주의 상태에 들어가보세요. 전체주의에 들어가면 어떤 존재감이라는 것이 있죠? 존재한다는 느낌 그것을 확인하고 다시 말하는 나로 돌아옵니다. 지금 말하면서 그걸 확인하세요. 존재한다는 그 느낌, 말하면서 그걸 확인하면서 말할 수 있습니까?

무연 네.

월인 그것을 확인하면서 말해보세요.

무연 네. 확인하면서 말하고 있습니다.

월인 그것이 바로 뭐예요? 존재감이 있는 상태에서 말이 되어지고 있는 것입니다. 아까는 뭐가 안 된다고 했죠?

무연 존재감이 있는 상태에서 말을 하는데 말하는 내용에 대한 것이 말하고 난 뒤에 느껴진다는 것입니다. 실시간으로 안 느껴지고요.



마음에 잡히지 않는 것을 깨우쳐야
되거든요. 그것은 잡을 수가 없어요.
대상을 통해서만 알 수 있습니다.

월인 말의 내용에 대해서요?

무연 그냥 말해지는데 말하는 것을 느낀다는 걸 느껴보려고 하면 지금 제가 바로 말하지만 이 말하는 내용에 대한 건 타임 딜레이 후에 아무 슨 말이구나 그런 식이 된다는 겁니다.

월인 자, 그러면 말을 누가 하는 겁니까?

무연 그러게 말입니다.

월인 말이 그냥 나오는 거죠? 말의 내용이 어디서 어떻게 조합되는지도 모르고 나오죠? 조합되는 것은 의식이 안 되잖아요. 그럼 말의 내용을 조합하는 것은 누구예요?

무연 자동이죠.

월인 자동이에요? 그러면 거기서 ‘나’라는 것은 어디 있어요? 그 과정에서.

무연 ‘나’라는 것은 그 후에 생겨납니다.

월인 그렇습니다. 뒤에 이름 붙여지는 거죠. ‘내가 했어.’ 이라고 있는 것입니다. 지금 말하면서도 잘 살펴보면 이 말이 어디서 어떻게 나오는지도 잘 몰라요. 그냥 나오고 있어요.

무연 네. 바로 그렇습니다.

월인 뒤에 가서 ‘내가 했어.’라고 이름붙이는 역할만 하는 겁니다.

무연 네. 그런 것 같습니다.

월인 말하면서 느낄 수 있는 것은 이름 붙여진 나라기보다는 자각하고 있는 존재감 같은 거죠. 그 정도예요. 그 존재감이 말을 하고 있는 것은 또 아니거든요. 그냥 조작되어서 나오고 있어요. 조합되어서 나오고 있어요. 누군지도 모르죠. 이 안의 경험치가 쌓여있던 것들이 그냥 정리되어서 나오죠. 대부분 내가 이 말을 해야겠다 마음먹고 하지 않습니다.

무연 그래서 말하면서 느끼라는 것이 어렵다고 생각되어졌습니다. 내용이 나와버리는데 그것을 순간적으로 느끼면서 할 수가 없었습니다..

월인 말의 내용을 느끼라는 것이 아니라 존재하고 있는 의식적인 느낌, 그것을 느끼면서 말하라는 거예요.

무연 네. 실시간으로 나오는 말의 내용을 느끼는 거라고 받아들이고 하려니까 되게 어렵더라고요.

월인 네. 할 수가 없습니다. 불가능하죠. 저 무의식층에서 만들어져 나오는데요. 실시간으로 느낀다는 것은 이 존재감 같은 거예요. 말하고 있다는 이 상황을 보고 있다는 뜻이죠. 그런 의미입니다. 그것은 어렵지 않아요. 그럼 그런 과정에서 나는 어디 있습니까? 이 말하는 과정에서.

무연 없죠.

월인 없어요? 이 지켜보고 있는 이런 의도는 느껴지고 존재감도 느껴지죠?



무연 네. 느껴집니다.

월인 그다음에 말이 되어지고 있는 것도 느껴지죠. 정말 ‘나다’라고 이름붙일 만한 건 특별히 없어요. 그런데 끝나고 나서는 ‘내가 했어.’ 라고 이름표를 붙여요. 이것이 뭘니까 도대체? 무슨 일입니까?

무연 모든 것이 자동으로 일어나고 있는 거 같은데요.

월인 특별히 누군가가 하고 있는 것이 아니죠. 내 경험치들 이런 것들이 복합적으로 저장되어 있다가 시와 때와 조건에 맞춰서 조합되죠.

무연 타임 딜레이 뒤에 그 내용에 대해서 곱씹어보고 후회도 하고요.

월인 그렇죠. 내가 했다고 이름 붙이니까 그렇습니다. 지나간 거기에다가 ‘내가 했다’고 이름 붙이니까 내가 했다고 곱씹고 후회하고 잘못했어 이래야 했어 이려고 있는 거죠. 아주 쓸데없는 짓이에요. 정작 쳐다보면 자기가 한 것도 아니면서.

무연 그렇게 살아왔지 않습니까?

월인 그렇습니다. 이제 그런 게 보이는 거죠? 요새도 후회합니까?

무연 네. 후회하는 경우도 있습니다.

월인 ‘왜 후회합니까? 알면서.

무연 머리로 아는 거죠. 하다보면 에너지적으로 큰 것에 대해선 남음이 큰 거 같아요. 그러면 나중에 이해하려고 분석도 하려고 하고 그러니까요. 후회도 하고 좋아하기도 하고 그런 것 같아요.

월인 ‘내가 했어’라고 ‘이름 붙여놓고’ 거기에 ‘에너지가 많이 쏠리면’ 그것이 ‘나 같아져요’. 드라마를 보면서 주인공한테 주의가 많이 쏠리면 그가 나인 것처럼 슬퍼하는 것과 같이 말이죠. 드라마 보는 것과 똑같

습니다. 내 마음 속에다가 ‘내가 했어.’라고 하고 그 놈을 주인 삼고 있는 거예요. 내 주의력이 많이 쏠리죠. 내가 했다고 이름 붙인 그 행동에 주의가 많이 쏠려서 잘못했어 라고 하고, 에너지가 많이 쏠리니까 후회도 일어나고 하죠. 나도 모르게 ‘내가 했어.’라는 그 에너지가 쏠려 들어가는 겁니다. 한번 잘 살펴보세요.

무연 네 알겠습니다.

월인 그럼 다음 시간에 뭘 해보실래요?

무연 말하면서 자기를 느껴보기를 해보겠습니다.

월인 아까 말 들을 때는 말 듣는 나를 느낄 수 있다고 했잖아요? 그런데 말하면서는 동일시된다고 했죠? 동일시되어서 내가 말한다는 것이 느껴지지 않는다고 했습니다. 말하면서 동일시된 자기를 느껴보는 거예요. 그리고 가끔 가끔 멈춰보는 겁니다. 주장이 나오는 것도 모른 채 주장이 나오는 것과 동일시된 거죠. 그때 멈춰보는 거예요. 말을 들으면서는 그렇게 할 수 있을 거예요. 그리고 이 모든 걸 다 알면서도 후회하는 자기를 한번 잘 느껴보세요. 재밌지 않습니까? 후회하는 자기 속에 있을 때는 뭔가에 동일시되어서 빠져나가지 못하는 것과 비슷한 거잖아요. 그것을 내가 했다고 여기는 거 아니에요? 세월이 한참 지나면 흐려지잖아요. 그러니까 흐려진다는 것은 에너지가 거기 가서 안 붙는다는 뜻입니다. 후회할 짓을 해도 오래 지나고 나면 흐릿해져요. 별로 가슴에 안 남아요. 그만큼 동일시가 안 된다는 뜻이죠. ‘내가 했다.’는 생각에 에너지가 안 붙는다는 뜻이에요. 그런데 어제 한 일에 대해서는 후회가 되요. ‘내가 했다.’는 생각에 강하게 에너지가 붙는 거죠. 지난주에 한 일 중에 후회되는 일이 있습니까? 아 이렇지 말았어야 되는데. 또는 이렇게 했어야 했는데 이런 거.



무연 특별히 생각하는 건 없는데요..

월인 오케이. 그러면 지난 일주일 동안 ‘내가 했어.’라고 강하게 느낀 건 어떤 게 있습니까?

무연 순간순간 기억은 안 나는데 해놓고 남음이 있는 게 몇 가지 있었거든요. 기억은 잘 안 나는데.

월인 오늘 회사에 가서 일을 하고 오셨죠? 그 업무 다 내가 했죠? 지금 내가 했다는 생각이 있죠? 생각하면 내가 했다는 느낌이 있습니까?

무연 네.

월인 그 느낌을 한번 잘 살펴보세요. 그게 바로 주인이 된 겁니다. 내가 했다는 느낌이 있어요. 정작 그 일을 할 때는 ‘내가 하고 있어.’라는 것 없이 했는데 끝나고 나서 지금 붙여놓고 있는 거죠 이름을. 그리고 그 느낌이 있지 않습니까? 그게 하나의 느낌이라는 것을 아시겠어요? 내가 했다는 것에 붙어있는 느낌. 오케이 그럼 다음에는 말하면서 동일시된 자기를 느껴보기를 해보세요. 오늘은 여기까지 하죠. (다음 호에 계속) 📖

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