



‘깨어있기’가 깨어있게 한다(16부)

| 무연 | 오인회 편집부 인터뷰 |

2013~2014년에 걸쳐 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대화를 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 어떻게 지내셨습니까? 이번 주는 '내가 있는 곳이 느낌의 세계'라는 것을 확인해보기로 했었나요? 어떻습니까?

무연 일단은 감각적 자극에 의한 흔적으로 구분되는 것이 감지이고, 느낌의 세계라는 게 많이 인지된 것 같거든요. 내가 있는 자리가 느낌의 세계라고 인식하고 보면 느낌의 세계라고 인정은 됩니다. 그런데 일상에서 생활하다 보면 나라는 것과 동일시되어 살아가니까 특별히 인식하기 전에는 느낌이라고 인식하지 못하고 지내는 경향이 있는 것 같습니다.

월인 의식을 하려고 하면 된다는 거죠?

무연 네. 의식을 하고 내가 구분해서 내 어떤 감각을 상대적으로 해석

한 감지의 바탕에서 비교하여 나오는 것이라는 식의 인지가 되니까 느낌이라는 것이 인정이 되거든요.

월인 느낌으로 느껴져요?

무연 느낌으로 느껴지고 구별됩니다. 이런 것이 순간순간 보면 내 안에서의 느낌이라고 느껴집니다.

월인 지금 방안의 문이나 천장 같은 걸 보면 느낌으로 다가옵니까?

무연 순간에는 안 오고 머리의 뇌에서 해석된 것을 느껴야 느낀다고 할까요?

월인 어쨌든 그러면 느낌으로 와요?

무연 느낌이라고 제가 인정을 하는 거죠.

월인 인정을 하면 눈으로 보이는 것이 좀 달라집니까?

무연 인정을 하면 ‘내가 내 감각에 의해서 구분하고 있구나.’ 그걸 한 번 더 리마인드한다고 할까요?

월인 자, 생각으로 보는 것과 느낌으로 보는 것이 차이가 있죠. 감지와 생각의 차이. 일단 감지로는 볼 수는 있는 거잖아요? 감지로 보는 것과 생각으로 보는 것의 차이가 있습니까? 하나의 사물을 보고 생각이 붙었을 때와 생각을 뺐을 때 느낌의 차이가 있어요?

무연 생각을 떼고 보면, 이렇게 감지로 구별이 된다는 것이 생각은 없지만 그런 게 느껴지거든요.

월인 그때 생각을 떼면 느낌이 바로 감지라는 거잖아요. 지금 그 얘기를 하는 거란 말이에요. 그러니까 생각을 떼고 보는 느낌을 얘기하는 거



지 생각을 가지고 보는 느낌을 이야기하는 게 아닙니다. 내가 보는 이 세계가 느낌의 세계라고 말하는 것은 생각을 뺐을 때 느낌의 세계를 말하는 거예요.

무연 말로 표현하자면, 생각을 떼고도 구별되는 것ियो.

월인 그렇습니다. 이제 그런 게 보이는 거죠?

무연 네. 알겠습니다.

월인 그게 와 닿아요? 느낌으로?

무연 생각과 이름을 떼고 구별이 되어서 느낌으로 다가옵니다.

월인 그렇다면 이제, 생각으로 볼 때와 느낌으로 볼 때의 미묘한 차이가 있습니까?

무연 생각과 이름을 떼고 보면 그냥 그 상태에서 말로 표현할 수 없는 느낌이지만, 생각을 집어넣으면 거기에 해석을 더하는 거죠.

월인 예를 들어 문을 보면 문이라는 이름을 떼고 봤을 때 보이는 것과 문이라는 생각을 집어넣고 봤을 때는 미묘한 차이가 보인다는 거죠?

무연 네.

월인 좋습니다. 그렇다면 문이라는 이름을 떼고 본 것이 하나의 느낌이라는 것, 그것이 와 닿는다면 느낌으로 보이는 거예요. 그것이 당연히 느낌의 세계라는 거죠. 그러니까 해석할 필요도 없고 즉각적인 감지로 보이는 겁니다. 감지라는 것도 일종의 느낌이니깐요. 그럼 내가 느낌의 세계 속에 있다는 것이 분명해지죠. 보통은 생각을 가지고 봅니다. 생각을 가지고 보면 당연히 '이 세계가 느낌의 세계'라는 것이 와 닿지 않아요. 그냥 생각 속에 있게 되는 거니까.

무연 네. 그리고 해석을 하거든요.

월인 그렇죠. 그러니까 제가 얘기하는 것은 해석을 하지 말고 그냥 감지로 보라는 겁니다. 감지로 바로 볼 수 있습니까?

무연 네. 보려고 하면 봐지는 것 같습니다.

월인 그러면 감지라는 것은 생각과 이름이 없으니까 이미 그것이 느낌이라는 것이 분명한데요. 그렇게 감지로 보면 해석할 필요 없어요. 감지로 보면 이 느낌의 세계라는 것이 해석이 필요 없는 곳인 겁니다. 그 말은 어떠세요?

무연 네.

월인 생각 없이 보아져요?

무연 네.

월인 느낌의 세계라는 것은 해석이 필요 없는 세계입니다. 해석을 해서 ‘저건 느낌이야. 감각에 의한 느낌이야.’ 이렇게 해석을 할 필요가 없다는 뜻입니다. 감지로 보면요.

무연 그런데 우리가 ‘나라는 느낌’을 정리해서 보면 대상을 봤을 때 떠오르는 나라의 느낌에 느낌도 있지만 생각도 많이 있잖아요? 그렇게 보다보면 그것을 일부러 느낌이라고 인식 않고 보다가 동일시가 되어 그냥 느낌이라는 생각 없이 봐지는 것 같거든요.

월인 사실은 감지로 바로바로 볼 수가 없기 때문에 그렇게 된다고 할 수 있어요. 보면서 감지로 바로 들어갈 수 있다면 해석이 필요 없는 것인데, 감지로 바로 안 들어가니까 해석이 필요한 거죠. 문을 보면 이름이나 생각이 먼저 떠오르는 것 아니에요? 아니면 감지로 바로 볼 수 있나요?



상황상황 조건조건 대상대상마다 생겨나는 '역할로서의 나'
이것이 하나의 '느낌'이라는 것이 자주 분명해지면
그 느낌은 아주 유용하고 쓸모 있게 쓰이게 됩니다

무연 네. 생각 떼고 보아집니다.

월인 일상에서도요?

무연 아무 생각 없이 있을 때는 그냥 있다가 감지로 보겠다 하면 그렇게 봐지는데, 일상에서 사람들과 있으면 생각이 많이 들어가죠.

월인 그렇다면 사람들과 얘기하지 않을 때는 감지로 있을 수 있어요?

무연 네. 보려고 하면 봐지는 것 같습니다.

월인 일상에서 그렇게 누구와 대화할 필요가 없을 때 그냥 감지로 있어보세요. 감지로 있으면 미묘한 구분이 더 잘 됩니다. 알아채지 못하던 것도 더 알아채지고. 탁탁 느낌이 바로바로 잡히니까요.

무연 나라는 느낌을 실시간 살펴보기 하나까 주체와 대상의 내용이 분리된 게 뚜렷하게 느껴지면서 주체가 대상을 보고있다는 느낌이 들거든요. 어떤 관찰하는 입장에서 보면 주체와 대상이라는 것도 명확하게 더 분리되면서 인식이 되고 동일시에도 덜 빠지고 됩니다. 그렇지 않고 평상시 실시간으로 보지 못하면 동일시에 많이 빠지는데 나라는 느낌의 실시간 관찰을 계속 해야하는 건지요?

월인 사실 계속 하는 것은 아니고요. 나라는 느낌을 실시간으로 한번만 파악하면 언제든지 필요할 때 파악할 수가 있게 됩니다. 즉, 내가 감정이나 사고에 끌려들어갈 때 언제든지 파악이 된다는 거죠. 그러니까

애써야 된다는 것은 아직 정확하게 파악이 안 되었다는 뜻이에요.

무연 실시간으로 나라는 느낌 살펴보기에 대해 말씀드렸는데요. 나라는 느낌이라는 것이, ‘대상에 대해 가진 기존 내용’이 결국 나라는 느낌의 주된 부분이 되는 것 같아요. 그 내용을 바라보면 우리가 말하는 인식의 주체와 인식의 대상이 좀 더 명확히 구별되어 보는 것 같거든요. 저같은 경우에 그것을 좀 더 연습해야겠다는 생각을 많이 합니다. 연습하다보면, ‘주체란 놈이 뭔가 대상을 바라보고 있다’ 이런 느낌으로 다가왔거든요. 일상에서도 어떤 상황에서 동일시가 되는 것들을 더 파악할 수 있었습니다.

월인 동일시가 덜 된다는 것인가요?

무연 네. ‘느낌’이라고 실시간으로 알아차려지니까 거기에 빠져서 감정적으로 휘둘린다든가 해도 그것이 느껴지니까요.

월인 대상에 대한 ‘나’라는 느낌, 대상에 대한 경험 내용과 주체감이 자꾸 명확하게 느껴지고 있는 건가요?

무연 네. 전보다 잘 느껴집니다.

월인 계속 느끼려고 할 것 없이, 뭔가 올라오고 걸릴 때 놓치지 않고 인식하면 잡히죠. 하려고 하면 또 되잖아요. 지난주에는 그럼 올라오는 걸 몇 번이나 잡았습니까?

무연 올라오는 것이 적긴 하더라고요. 올라오는 순간에 그랬구나 했어요. 저번에 말씀드렸듯이 에너지적으로도 느껴보고, 억누르는 것이 아니고 그걸 느껴서 에너지적으로 발산되도록 내버려 두는 것을 의식적으로 두세번 해본 것 같거든요.



월인 그랬더니 어떻습니까?

무연 어느 순간 ‘그냥 사라지네.’ 하고 느꼈습니다.

월인 억누르지 않으면 그것을 의식적으로 느끼는 것이고, 억누르고 저항하면서 느끼면 무의식으로 가버려 더 쌓이게 되지요. 억누르면 사라지기보다는 무의식에 저장됩니다. 해소할 수 없지만 사라질 수 없으니 의식이 안 되는 쪽으로 가버리는 거예요. 억누르지 않고 그냥 내버려둬서 사라지면 그때 사라지는 거구요. 그런데 두 현상 다 의식에서 사라진다는 현상은 같기 때문에 억눌러도 사라진다고 말하는 건데 사실 억누르면 사라지는 것은 아닙니다. 단지 억압되었다가 나중에 터져 나오죠. 그러면 다음 시간에는 뭘 해보실 겁니까?

무연 나라는 느낌을 실시간으로 살펴보기를 더 해보겠습니다.

* * *

월인 무연님 어떻게 지내셨습니까?

무연 나라는 느낌을 실시간으로 살펴보기를 주제로 지냈는데, 나라는 느낌을 실시간으로 살펴보는 게 굉장히 중요하다는 생각이 들었습니다. 대상을 보면서, 대상에 대한 내용을 관찰하고 그것을 통해 곧 나라는 느낌을 살펴보는 것입니다. 보다가 나라는 느낌 중에 부정적인 감정이 올라왔을 때 좀 강하게 잡히는 것 같았습니다. 그런 감정을 보면 평소 저한테 일어나지 않기를 바라는 것, 피하고 싶은 것, 짜증 같은 이런 감정들을 ‘그냥 이것도 하나의 느낌이다.’ 이런 식으로 점차 받아들이게 되었고요. 에너지적인 느낌을 느껴보면 느낌으로 느껴지면서 감정과 분리되어 바라봐지는 것 같습니다. 그런데 그것을 느끼지 못하고 거기에 같이 휩쓸리면 감정 쪽에 빠지는 듯한 일들이 있었습니다.

월인 ‘느낌으로 느낀다’는 것의 의미는, 마음이 이미 거기서 빠져나왔다는 것입니다. 순간순간 또는 대상을 접할 때마다 달라지는 ‘나’라는 느낌이 잡힌다는 것, 그리고 강하게 마음이 걸렸을 때 그것도 역시 피하거나 없애려고 할 것이 아니라 ‘무엇 때문에 이런 것이 올라오는구나.’ 라고 살펴보면 그것 밑의 구조가 보이고 ‘아, 이런 것들을 내 안에 갖고 있고 에너지를 주기 때문에 이런 것이 올라오는구나.’ 이렇게 보면 그것이 나(본질적인 나)라고 여겨지기 전에 ‘그것이 하나의 느낌이구나.’ 하게 되고, 이때 느낌으로서의 나를 의식하게 됩니다. 상황상황 조건조건 대상대상마다 생겨나는 ‘역할로서의 나’ 이것이 하나의 ‘느낌’이라는 것이 자꾸 분명해집니다. 그렇게 되면 그 느낌은 아주 유용하고 쓸모 있게 쓰이는 겁니다. ‘나’라는 것은, 매순간 필요로 하는 내 안에 있는 여러 가지 에너지나 데이터나 감정이나 느낌들을 통합해주고, 그것이 상황 속에서 적절한 역할을 하게 해줍니다. 그래서 그것이 그 순간에 어떤 중심이 되고 있는 것인데, 다만 그놈이 내 마음의 하나의 역할을 하는 놈이지 진짜 주인은 아니라는 것을 ‘이것이 느낌이구나’를 알게 되면 확인되는 것입니다.

그것이 감각적인 대상이든 외부의 대상이든 내적인 느낌으로서의 대상이든, 어떤 대상을 볼 때는 항상 이 역할을 하는 나라는 것이 마음에 생겨나게 됩니다. 이 ‘나’가 마음에 나타난 하나의 ‘느낌’으로서의 나라는 것이 자꾸 분명해지면, 거기에 매몰되거나 묻히거나 하지 않겠죠. 아무리 강한 느낌이 들더라도 말입니다. 물론 강한 느낌이 든다는 것은 그만큼 그 밑에 있는 구조 속에 ‘이래야 돼’라고 여기는 마음에 에너지가 많이 가 있다는 뜻이니까 습관적으로 자꾸 쏠립니다. 그런데 느낌이라는 것이 명확히 파악이 되고 이것을 느낌으로 보면 볼수록 점점 더 떨어져나와 있게 됩니다. 거기에 에너지가 완전히 매몰되지 않



있다는 뜻이죠. 느낌으로 본다는 것이 그래서 매우 중요한데, 이제 ‘나’가 하나의 ‘느낌’이라는 것이 파악된다는 거죠?

무연 예. 그런데 하다보면 아까 말씀하신대로 느낌에 빠져서 스토리가 연결되는 상황까지는 전개가 안 되었으면 했는데 그런 경우가 많이 있더라고요. 느낌이라는 것을 알면서도 빠지더라고요. (다음 호에 계속)



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