



‘깨어있기’가 깨어있게 한다(20부)

| 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 주체의 느낌?

무연 뭔가 변함없는 내가 있다는 것이요.

월인 얼굴 모습이나 이런 것도 변함없다고 여겨지지 않습니까? 혹시 몸을 기준으로 삼고 있진 않나요?

무연 어떻게 보면 얼굴은 내가 거울을 안 보는 이상 볼 수 없는 것 아닙니까? 그런데 의식적인 뭔가 변함없는 나라는 놈이 지속한다 그런 게 있는 것 같거든요.

월인 그런 게 있죠? 변함없는 지속되는 나, 이것을 지금부터 찾아보세요. 회사에서도 있었고 지금도 있는 변함없이 지속되는 나라고 여겨지

는 그 느낌이 도대체 어떻게 생겨먹은 건지 한번 찾아보세요. 단순한 생각은 아닌지, 생각은 빼놓고 느낌으로 찾아보세요. ‘변함없는 나야.’ 라는 생각을 유지하고 있다면 그렇게 느껴질 수도 있거든요.

무연 생각을 빼면 또 그런 게 잘 안 느껴지는 것 같습니다.

월인 그렇죠. 잘 찾아보세요. 일단 생각은 지워놓자 이거죠. 그리고 회사에서의 나와 지금의 나가 변함없다고 믿고 있는 건데, ‘무얼 가지고 그러는가? 변함없었던 것이 뭐지? 계속 이어지고 있는 것이 뭘까?’ 한번 지금 찾아보세요. 지금 의식이 되는 것 아니에요? 변함없는 나라고 의식하고 있는 거잖아요.

무연 생각을 일으켜야 의식이 되는 것 같습니다.

월인 생각을 일으켜야 되죠. 그러니까 ‘회사의 나나 지금의 나나 변함없는 나야.’라는 생각이 되게 중요한 역할을 하죠. 그 생각을 떼어 놓았다고 생각해보자고요. 그 생각은 잊어버렸다. 그러면 무슨 다른 요인이 있는지 살펴보세요.

무연 다른 요인은 없을 것 같습니다. 생각이 계속 끌고 다니는 것 같거든요. 그렇게 생각했기 때문에 그렇게 되는 것 같습니다.

월인 그렇습니까? 지금 이 순간은 그러면 생각을 떼어낸 상태의 느낌으로서 느낄 수 있잖아요 자기를. 자, ‘어제도 오늘도 변함없는 나다.’ 라는 그 생각을 뺐을 때 그럼 진짜 이 순간 있는 나는 어떤 나입니까? 생각을 지웠어요. 지금 현재 나라고 여겨지는 것은 어떤 상태, 어떤 형태로 존재합니까?

무연 굳이 표현한다면 투명한 나라고 할까요.



월인 투명한 어떤 느낌, 존재하다는 느낌. 그것은 사실 어제든 내일도 잘 느껴보기만 하면 늘 있는 것이죠. 그런데 그 투명한 나는 개별성이 있습니까?

무연 없는 것 같습니다.

월인 투명한 ‘나’는 개별성이 없다고 했습니다. 저도 지금 들어가 보면 투명한 나의 느낌이 있는데 거기에는 특별히 이원규나 문장식이라고 하는 그런 개별성을 가진 나는 없다는 것입니다. 존재감이라는 것은 우리 둘 다 똑같아요. 그런데도 내가 얼굴을 들고 대화를 하면 ‘당신은 내가 아니야.’ 이것이 기본적으로 전의식에 깔려버립니다. 그런데 ‘내가 아니라고 하는데 그럼 저 사람과 다른 나로서의 나는 어떤 모습이지? 누구야?’라고 찾아 들어가면 찾을 수 없어요. 지금 이 순간 생각을 빼고는, ‘나는 이 모습에 이런 얼굴에 이런 직업에 이런 가족에 이런 친구를 가지고 있는 나야.’라는 것은 하나의 생각이죠? 지금 이 순간에 경험 데이터를 불러내서 생각하고 있는 거예요. 그 생각만 빼버리면 과연 우리 둘 사이의 차이는 무엇입니까? 그 생각 없이 지금 이 순간 존재해봅니다.

무연 투명한 것 같습니다.

월인 그럼 그 투명한 나에는 개별적인 캐릭터를 가진 나는 없는 거잖아요. 지금 이 순간의 자기를 깊이 들여다보면 항상 투명하데, 들여다보지 않고 생각을 하거나 상대를 만나면 ‘캐릭터의 나’가 늘 살아서 남과 나를 구분하고 마음을 다 색칠하고 있습니다. 들여다보지 않은 상태에서는 그냥 색칠되어진 캐릭터로서의 나에 에너지가 실려서 그 높으므로 그냥 말하고 행동하고 생각하고 하는 자동화 과정인 것이죠.

자동 로봇입니다. 무연이라는 캐릭터는 빼버리고 문장식이라는 캐릭터는 빼버리고 지금 이 순간에 있는 존재로서 대답해 보세요. 지금 이 순간에 있는 존재는 모르는 것이 있습니까? 투명한 존재감은 부족한 것이 있나요?

무연 아는 것은 모르겠는데, 부족한 것은 생각이 없으면 없는 것 같습니다.

월인 모른다고 여기는 마음이 있나요?

무연 그런 것은 없는데요.

월인 안다고 여기는 마음은 있습니까?

무연 그것도 없습니다.

월인 그럼 끝났네요. 부족한 거 없잖아요. 그럼 뭘 찾습니까? 찾고 있는 것은 누구예요? 찾고 있는 것은 뭡니까?

무연 관성인 것 같습니다.

월인 관성은 나입니까?

무연 나의 것 중에 하나인 것 같습니다.

월인 나이긴 나예요?

무연 여러 가지 수없이 나타나는 것 중에 하나입니다.

월인 나타나는 것 중에 하나죠. 그런데 나타났다 사라집니다. 지금 우리는 진짜 나를 찾고 진짜 나로 있으려고 하는 것 아닙니까? 예를 들어 내가 부산 가는 기차표를 들고 있다 그러면 부산 가는 기차표가 진짜 나는 아니잖아요. 부산 가는 기차표가 나의 일부라고는 말할 수 있



회사에서도 있었고 지금도 있는
변함없이 지속되는 '나'라고 여겨지는 그 느낌이
정말 어떤 것인지 한번 살펴보라

겠죠. 그렇지만 그것이 진짜 나는 아니죠. 언제나 놓을 수 있잖아요. 마찬가지로 존재하는 캐릭터로서의 나도 그냥 지금 이 순간 정말 있는 그것을 제외하고는 다 놓을 수 있는 것 아닙니까? 놓을 수 있는 것이 진정한 나의 일부입니까? 아니면 내 소유입니까?

무연 놓았다가 다시 붙들고 하니까.

월인 지금 이 순간 생각 말고 진짜 존재하는 그 나로 다시 돌아오세요. 돌아왔습니까?

무연 네.

월인 나는 누구입니까?

무연 아무것도 아닙니다.

월인 아무것도 아니지만 없는 것은 또 아니죠?

무연 네.

월인 어쨌든 어떤 '무엇'은 아니에요. 아무것도 아닌 나로 존재할 수 있겠습니까? 필요하다면 언제든지?

무연 순간적으로 짧게 존재할 수 있을 것 같은데 그런데 곧 생각이 붙어버립니다.

월인 그런데 생각이 붙어도 그 생각이 나의 본질적인 부분이 아니라는 것은 알잖아요?

무연 그렇죠.

월인 그럼 생각이 붙은 것이 뭐가 문제 됩니까? 붙어도 상관없잖아요.

무연 그것이 주인이 되어 사는 시간이 대부분 더 많으니까요.

월인 그것이 주인 노릇을 하게 시키면 되잖아요. 시키는 것은 상관없습니다. ‘아, 저놈이 주인 노릇을 잘하고 있네.’ 이려고 있으면 되잖아요.

무연 거기까지 잘 안 가집니다.

월인 왜 안 될까요?

무연 말씀하신대로 관성이 많이 박혀있는 것 같습니다.

월인 ‘어제의 나와 오늘의 내가 변함없는 나다.’라고 여겨지는 그 생각을 제외하면 진짜 변함없는 나인지 그것을 한번 잘 살펴보십시오. 정말 그 생각 빼고 나면 뭐가 남는지. 좋습니다. 오늘은 여기까지 할까요.

무연 네.

* * *

월인 지난 시간에는 뭘 해보시기로 하셨던가요?

무연 어제의 나와 오늘의 내가 변함없는 나라고 여겨지는 그 생각을 빼고 진짜 변함없는 나인지를 살펴보기를 했습니다. 굳이 표현하자면 생각을 빼면 느낌이 일어나기 전에 투명한 상태가 남는 것 같거든요.

월인 지금 이 순간에 ‘어제의 나와 오늘의 내가 똑같아.’라는 그 생각에 힘을 빼면 투명한 느낌이 드는 겁니까?

무연 느낌이라고 표현하기 어려운데 그냥 투명한 또는 캄캄한 상태라고 할까요?



월인 그러니까 ‘어제의 나와 오늘의 내가 똑같다.’라는 생각을 빼면 과연 어제와 오늘이 똑같은 나인가? 이 말이죠. 어떻습니까? 그 생각만 없는 건데.

무연 생각이 없으면 어제의 나와 오늘의 내가 동일하다는 생각이 없는 것이죠.

월인 같다는 느낌도 없어요?

무연 일단 생각이 빠지면 느낌도 그런 게 없는 것 같거든요.

월인 그렇다면 결국 어제의 나와 오늘의 내가 똑같다고 여겨지는 것은 그런 생각이 있기 때문이네요? 생각만 기억으로 다시 불러내지 않으면 동일한 인물이라는 그런 것들이 없다는 거죠?

무연 네. 기억이 어제의 나와 오늘의 내가 동일하다고 하는 요인 중 하나인 것 같거든요. 예를 들면 어제 본 사람이 오늘 또 보면 동일한 사람으로 느껴지지 않습니까? 그것도 결국 기억이 불러내는 거네요.

월인 같은 대상일 경우에 같다고 여기는 생각을 빼고 보면 어떻습니까? ‘저 사람은 내가 어제 본 사람이야.’라는 생각을 빼고 본다면 어떨까요? 그것도 역시 생각이니까. 지금 말씀은 나 자신에 대해서 ‘어제의 나와 오늘의 내가 같다.’라는 생각을 빼니까 같은지는 모르겠다. 그런데 같은 대상을 봤을 때는 ‘저 대상이 어제의 대상과 오늘의 대상이 같아.’라고 여겨지지 않습니까? 그리고 그 생각 때문에 ‘대상에 대해 불러일으켜진 나도 역시 같다.’라는 느낌이 들 수도 있다는 건데요. 그럼 대상을 같은 대상이라고 여기는 그 생각을 뺀다면 어때요? 매일 보는 대상을 감지로 새롭게 보는 것이죠. 살아있는 감지로. 그렇다면?

무연 생각을 빼면 동일하다 동일하지 않다 하는 마음 자체가 안 들거

든요.

월인 그렇죠. 그럼 생각이 중요한 역할을 하네요. 어제의 나와 동일하다고 여기게 만드는, 대상도 마찬가지로요. 그렇죠? 그러니까 우리가 생각에만 끌려 다니지 않으면 ‘같은 사람이야. 변함없는 나야.’라고 여기는 그 마음에 힘이 없어지겠네요. 그렇다면 일단 생각이 빠진 이후에 매 순간순간 대상에 대해 달라지는 나를 느껴볼 수 있었잖습니까? 감지로 보면 대상마다 그 대상에 대해 올라오는 나가 달라지니까. 그렇다면 ‘변함없는 나야.’라는 생각을 빼면 매순간 대상에 따라 나라는 느낌이 달라진다는 것이 캐치되고 ‘변함없는 나야.’라는 생각이 빠지면 똑같은 나라고 여겨지는 그 마음이 흐려지고 없어지니까 결국 나라고 여겨지는 느낌은 순간마다 또는 대상마다 달라지는 느낌이 대부분 거의 전부를 차지한다고 할 수 있겠죠. 그렇다면 그것이 느낌이라는 게 더 분명해지지 않습니까? ‘변함없는 나야.’라는 생각만 빠진다면.

무연 네. 맞습니다.

월인 그러면 그걸 지금 자신한테 적용하세요. ‘변함없는 나야.’라는 것은 생각이니까 그것은 우리의 본질을 밝히는 데 중요한 요소는 아니죠. 생각은 그냥 내려놓을 수 있는 거니까. 나타났다 사라지는 거니까요. 생각은 빼보자고요. 생각 자체가 하나의 마음의 현상이잖아요. 그렇죠?

무연 네.

월인 생각은 나의 본질이 아니에요. 그럼 생각을 내려놓을 수 있겠죠. 현상이니까. 생각을 내려놓고 나 자신을 살펴보면 지금 눈에 보이는 저 ‘대상’에 대한 ‘나’가 나타나 있겠죠. 그런데 ‘저 대상이 역시 어제 또



‘변함없는 나야.’라는 생각을 빼면
 매순간 대상에 따라 나라는 느낌이 달라진다는 것이 캐치되고
 똑같은 나라고 여겨지는 그 마음이 흐려지고 없어지니까
 결국 나라고 여겨지는 느낌은 순간마다 또는 대상마다
 달라지는 느낌이 거의 전부를 차지한다고 할 수 있겠죠. 그렇다면 그것이
 느낌이라는 게 더 분명해지지 않습니까?

는 지난주 그 대상, 그 사람이야.’라는 그 생각을 내려놓고 대상을 보는 것이죠. 지금 그렇게 볼 수 있습니까?

무연 나라는 느낌은 떠오릅니다.

월인 나란 느낌이 떠오르죠. 대상에 대해서 있으니까. 그런데 ‘저 대상이 똑같은 대상이야. 변함없는 사람이야.’라는 생각을 내려놓자는 거예요. 그건 생각이니까. 생각을 빼고 실체가 뭔지를 보려고 하는 거잖아요? 그럼 ‘저 사람은 변함없는 그때 그 사람이야.’라는 생각을 빼고 보면, ‘변함없는 사람이야.’라는 생각을 가지고 봤을 때 부수적으로 ‘나 역시 같은 사람이야.’라는 생각의 느낌이 올라오는 거니까, 그 생각을 빼보자는 거예요. 그렇게 그 생각을 뺄 수 있다면 ‘나’는 어떻게 느껴집니까? 지금 뺄 수 있습니까? 빼고 한번 느껴보세요.

무연 그냥 대상으로 보이는데요.

월인 ‘그냥 대상’으로 보면 그 대상에 대한 ‘그냥 나’가 있겠죠. 변함없는 나가 아니라 그 대상을 인식하는 나. 우리가 할 것은 두 가지예요. 첫 번째, ‘어제의 나와 오늘의 내가 똑같아.’라는 생각을 지우기. 두 번째, ‘일주일 전의 상대와 오늘의 상대가 똑같아.’라는 생각을 지우겠죠. 그리고 저를 봤다가 칼라 님을 봤다가 하면서 달라지는 자신의 느

김을 한번 느껴보세요.

무연 대상이 일단 다르게 보입니다.


월인 나라는 느낌은요?

무연 내용도 안 들어가는 것 같은데요.

월인 생각을 빼니까 내용도 안 들어가요?

무연 감지에서 조금 더 빠졌다고 할까요? 나라는 내용이 비슷하긴 한데 내용이 약하다고 할까요?

월인 약해졌지만 대상에 따라 달라집니까?

무연 예. 대상에 따라 내용이 달라집니다. 대상이 달라지니까요. (다음 호에 계속) 

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