



‘깨어있기’가 깨어있게 한다(22부)

| 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 자, 무연 님은 뭐를 해보셨죠?

무연 저는 지난주에 변함없는 나라는 생각을 뺐을 때 대상에 따라 달라지는 주체감의 느낌을 좀 더 명확히 확인해보기를 했습니다. 해보니까 '변함없는 나'라는 생각을 뺐 상태에서는 분명히 앞에 일어났던 느낌과 대상이 바뀐 후에 느낌은 지속될 수 없고 다르다는 것이 느껴졌어요. 그런데 또 한편으로 보면 나란 느낌이 다르게 느껴지지만 앞에 일어났던 느낌하고 뒤에 일어난 나라는 느낌을 느끼는 행위가 계속 쪽 연결되고 이어진다는 느낌이 동일한 내가 하고 있다는 착각을 만드는 원인인 것 같습니다.

월인 이어진다가나 연결되었다는 그 생각을 빼고 한번 느껴보시죠. 그것도 생각 아닙니까?

무연 동일하다는 결과를 가지고 원인을 생각해보면 그런 것이 있었다는 거지, 행위하는 순간에서는 못 느끼는 것 같습니다. 지난 후죠.

월인 구체적인 예를 들어보면요?

무연 앞에 A라는 대상을 느끼다가 지금은 B라는 대상의 느낌이 드는데, 이때 나라는 느낌이 바뀐 거지 않습니까? 그 일이 지나고 동일한 내가 했다는 착각이 일어나게 하는 요인을 찾아보면 A, B를 경험한 하나의 주체가 있었다는 그런 기억이 이어져 있는 것 같거든요.

월인 그렇죠. 그런 연속성을 주는 것은 기억과 생각이죠. ‘똑같은 주체가 A도 경험했고, B도 경험했어.’라는 생각 아닙니까? 그 생각을 빼고 해보자는 것입니다. 그 연속성을 주는 것은 기억과 생각이죠. 그런데 생각은 나타났다 사라지는 마음의 현상입니다. 생각은 내려놓고 지금 이 순간의 느낌으로서만 살펴보면 지나간 것은 어떻게 느낄 수 있습니까?

무연 기억을 해야만 느낄 수 있는 것 같습니다.

월인 기억을 해야만 느껴지죠? 그런데 결국 지나간 기억은 생각으로 불러낼 수밖에 없는 것이죠. 그런 기억들 대부분이 ‘이름 붙여진 과거 느낌’이에요. 그래서 과거가 아닌 느낌을 느낀다면 결국 이 순간에 있을 수밖에 없고, 이 순간에 느끼는 느낌은 ‘지금 느낌’인 것이죠. 과거의 영향을 받았다 하더라도 말이죠.

예를 들어 누가 10분 전에 나에게 욕을 했어요. 그 기분 나쁜 느낌이 계속 이어진다면 그것은 ‘아, 그놈이 나한테 욕을 했기 때문이야.’ 하는 생각이 밑바닥에 깔려있기 때문이고, 그 생각이 없다면 그 감정적 느낌은 신경생리학에 의하면 90초 정도 머물다 사라지고 말겁니다. 생각



이 계속 그 느낌을 불 지피고 있는 것이지요.

‘아침에 사무실에서 일하던 나는 지금 이 순간의 나와 똑같아.’라는 생각을 지우고 한번 자기를 느껴보자고요. 그렇게 느낄 수 있습니까?

무연 그런 생각을 안 하면 느낄 수 있죠.

월인 네. 생각을 안 하고 그리고 지금 느껴지는 느낌에 초점을 맞춰야 겠죠. 지금 어떤 느낌입니까?

무연 ‘지금 이 순간의 느낌이 뭘까?’ 하고 보고 있는 것 같습니다.

월인 지금 이 순간의 느낌들에 대해서만 살펴보면서 어떤 느낌이 나타났다가 사라지나를 느끼기만 한다면, 지금 이려고 있는 내가 ‘변함없는 나야.’라는 생각 없이 느끼기만 한다면 지금 이 순간에 있는 나만 느끼겠죠. 만약 생각 없이 느낌만 가지고 비교가 가능할까요? 예를 들면 아침의 나와 지금의 나를 생각 없이 느낌만 가지고 아침의 나의 느낌을 불러일으키고 지금의 나의 느낌을 불러 일으켜 느껴서 느낌만 비교해 보는 것이죠. 생각이 끼어들지 않고 그렇게 할 수 있을까요?

무연 잘 안 되는 것 같은데요.

월인 생각으로 불러내지 않으면, 그렇죠? 생각으로 어떤 상황을 만들어서 그 상황 속에 내가 느꼈던 느낌을 불러내지 않는다면 아침에 일어났던 나라는 느낌을 불러내기가 힘듭니다. 느낌은 금방 휘발되고 사라지기 때문이에요. 그래서 최소한 우리가 느낌에만 초점을 맞추면 지금 이 순간에 있을 수밖에 없어요. 그래서 우리가 감지로 살아가면 머리가 늘 맑고 비어있는 듯하면서도 지금 이 순간에 초점을 맞추게 된다는 것입니다. 생각이 없는 거니까요. 감지는 늘 이 순간에 초점을 맞출 수밖에 없어요. 그 느낌이 과거의 영향을 받은 관성적인 느낌이라

할지라도 그 느낌이 지금 살아서 움직이는 것은 이 현재라는 시간 속에서 움직이기 때문에, 과거에 의해서 영향 받은 모습을 띤 느낌이라 할지라도 이것이 살아서 생생하게 느껴지지요.

무연 기억이 끼어들면 이 순간이 아니라고 할 수 있습니까?

월인 생각이 끼어들어서 불리일으켜진 느낌, 이 느낌 자체는 지금 이 순간에 일어나고 있는 것입니다. 왜냐하면 느낌이 느껴지려면 에너지가 가야 되고 에너지라는 것은 지금 현재에만 존재하는 거니까요. 생각이 끼어들어서 불리일으켜진 느낌도 이 순간에 존재하는데 다만 생각이란 놈이 이미 형성시켜놓은 어떤 기존 모습대로의 느낌, 그 느낌에 생각이 지금 불을 지피는 역할을 한 것이죠. 그래서 생각은 떠나갔더라도 그 느낌이 지금 남아서 거기에 에너지만 투입되면 계속 남아서 움직이겠죠. 그런데 주의를 지금 느낌에 초점을 맞춰보면 어제 일어난 일에 생각을 줘서 그 생각이 불리일으켜진 느낌을 지금 살려놓았다 하더라도, 예를 들어 어제 누군가 나를 모욕했어요. 그 생각을 떠올리니까 느낌이 나요. 그 느낌이 살아있는 것은 지금 이 순간이니까 ‘지금 이 느낌이 어떤 느낌이지?’라고 지금 이 자리로 주의를 모으면 이 느낌은 점차 사라질 수밖에 없어요. 왜냐하면 지금 일어나고 있는 일이 아니니까요. 상황은 다 끝났거든요. 그런데 생각은 그렇게 지나가버린 상황, 오지 않은 상황 이런 것들을 구조화시키죠. 일종의 청사진이에요. 에너지의 청사진, 느낌의 청사진이죠. 그 느낌의 청사진에 이제 그 생각을 믿는 마음, 즉 에너지가 들어가면 이것이 살아 움직이면서 어떤 느낌을 만들어내는데, 그렇다 하더라도 그 느낌에 주의를 집중하면, 즉 느낌 자체를 느껴보려하면 그것은 사라지게 되어 있어요. 왜냐하면 현재 일어나는 상황이 아니거든요.



느낌에 집중하면 항상 현재의 상황과 조건이
만들어내는 느낌에 주의를 갈 수 밖에 없어요.
그래서 느낌에 초점을 맞추라는 겁니다.

월인 한번 해보세요. 어제나 그제나 일어났던 일 중에 내가 쉽게 놓지 못하는 일이 있으면 한번 떠올려 보세요. 있습니까? 그걸 느껴보세요. 느낌으로 느껴집니까?

무연 네. 오래는 지속되지 않지만 기억하는 순간 나타납니다.

월인 나타나지만 그 나타난 순간은 뭐냐면 이미 기억이라는 청사진에 에너지가 투입된 거예요. 그래서 느낌을 만들어낸 것이죠. 그런데 느낌에 주의를 기울여 관찰하고 살펴보고 느끼면 이제 관찰로 에너지가 옮겨가고, 이것을 만들던 힘이 사라졌기 때문에 이 느낌은 약화되기 시작해요. 더 이상 이것을 키울 수 있는 힘이 없잖아요. 상황도 안 일어나고 조건도 그런 조건이 아니라 생각이 만들어냈으니까요. 그래서 이 느낌에 주의를 집중하게 되면 느낌은 자꾸 작아져요. 흐려지고 흩어지죠. 왜냐하면 지금 일어난 일이 아니거든요. 그런데 느끼지 않고 도리어 이 생각 저 생각으로 더 굳히고 증폭시키면 애는 자꾸 커지겠죠. 그것은 이 느낌을 형성하는 생각에 에너지를 주는 거란 말이에요. 생각을 믿는 마음이죠. 그때는 이것을 느끼는 것이 아니고 우리가 느낌 속에 빠져있다는 겁니다. 생각이 자꾸 여기에다 에너지를 집어넣고 있거든요. ‘어제 그 놈이 나한테 모욕을 줬어.’ 이런 생각을 하면 자꾸 이 느낌을 구조화시키고 강화시키는 거예요. 그런데 더 이상 이런 생각을 하지 않고 관찰하기 시작하면 이 느낌은 증폭될 수가 없어요. 이 느낌은 관찰시점부터 흐려지고 약해지고 사라져가죠. 왜냐하면 지금

일어나는 일이 아니거든요. 그래서 느낌에 집중하면 항상 현재의 상황과 조건이 만들어내는 느낌에 주의가 갈 수 밖에 없어요. 그래서 느낌에 초점을 맞추라는 겁니다.

무연 요즘 연습하다보면 생각이 일어났을 때 알아채지 못하면 그것이 스토리가 연결되는 게 보이거든요. 그런데 처음에 생각이 일어났을 때 알아차리면 멈춰지더라고요. 더 진행이 안되고요.

월인 대상이 만들어낸 느낌을 느끼기 시작하는 겁니다.

무연 네. 멈춰지는 것 같아요.

월인 예. 그렇다고 멈추려고 하지는 마시고요. 멈추려고 하면 그 마음에 에너지가 가는 거거든요. 어떤 느낌을 만들어내는 것은 주로 의도나 생각으로 이루어졌죠. 원시적인 의도는 느낌으로 이루어지기도 하지만 현대인의 모든 의도는 대부분 생각으로 이루어졌단 말이에요. 그 생각 또는 어떤 의도가 느낌을 만들어낸다는 말이에요. 그런데 우리가 무언가를 싫어서 없애려고 하는 그 의도가 있다면 없애려고 하는 그것이 느낌을 계속 만들어내겠죠. 없애려고 하면 할수록 그것을 계속 만들어내고 있는 겁니다. 이 생각을 없애려고 하지 말고 생각이 만들어낸 느낌에 초점을 맞춰서 느끼려고 해야 해요.

무연 그러니까 일부러 멈추기보다는 생각이 일어났을 때 순간에 ‘빠져들려고 하네.’ 그것만 느끼거든요. 그러면 진행이 안 되는 경우가 있었습시다.

월인 좋습니다.

무연 주체의 느낌 자체도 변함없이 나라고 느껴지는 느낌이라면, 거꾸로 얘기하면 주체라는 게 매순간 변하는 것 아닙니까?



월인 대상에 따라서요?

무연 대상이 없을 때라도.

월인 대상이 없으면 주체가 없잖아요.

무연 투명한 주체라고 할까요?

월인 투명한 주체도 투명한 대상을 만났기 때문에 있는 겁니다. 대상이 없으면 주체는 없습니다. 주체라는 말 자체가 대상을 전제로 하는 말이에요. 대상이 없으면 주체가 혼자 있을 수 없어요. 혼자 있을 수 있다면 그건 정말 '뭔가가 있다'는 소리가 되는 거예요. 주체가 독립적으로 존재한다는 소리가 되는 거예요.

무연 그런데 실제로 투명한 주체라고 할까요?

월인 구체적으로 예를 들면? 상황과 조건을 이야기해 보세요.

무연 투명한 주의 상태 있지 않습니까?

월인 투명한 주의 상태라는 것이 어떤 거죠?

무연 그냥 있음의 상태라고 할까요.

월인 있음의 상태는 주의에 주의를 기울이거나 투명한 의식을 대상으로 삼고 있는 마음이죠. 그러니까 거기에도 미묘한 대상이 있는 거예요.

무연 주체의 느낌에서 보니까 투명한 대상이 되었던 간에 뭔가 느껴진다는 것 자체가 투명하지만 뭔가 있다는 느낌이고 투명한 게 어떻게 보면 지금 이 순간의 투명함과 마음의 투명함이 느낌적으로는 동일하게 느껴지거든요. 매순간 달라야 하지 않나요?

월인 추측이에요?

무연 예. 추측이죠. 달라야 하지 않겠냐는 것이죠.

월인 왜 그렇지요?

무연 매순간은 다르지 않습니까?

월인 매순간 느낌은 달라지는 거니까?

무연 그런데 실제 그런 투명한 느낌은 동일하게 느껴지는데 그것의 동일한 느낌이라는 게 동일한 나가 생기는 요인 중 하나 아닌가요?


월인 그러니까 ‘나는 동일한 사람이야.’라는 생각을 지우고 느낌에 집중해서 느껴보라는 겁니다. 정말 동일한가라고 말이죠.

무연 생각을 떼어내면 그런 건 안 생기죠.

월인 네. 생각을 빼 보세요. 동일한 나인가 정말로 느껴본 다음에 얘기해보지요.

무연 음...(느껴본 후) 느낌으로 안 느끼고 생각으로 비교해서 그런 것 같습니다.

월인 그렇죠. 사실은 ‘동일한 나야.’라는 생각을 하고 있었던 거죠.

무연 그런 것 같습니다. 생각 밑의 느낌으로 비교하기보다는 그냥 생각으로 이치상 따져보니까 기억으로 비교되면서 동일한 나라는 생각을 만드는 요인 중에 하나인 것 같습니다. 생각을 떼어내면 되는데 실제 하다보면 생각이 딱 달라붙는 경우가 많으니까요. (다음 호에 계속) 

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