



‘깨어있기’가 깨어있게 한다(23부)

| 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 그러니까 감지로 한번 살아가보라 이거죠.

무연 네. 그럴 필요가 있겠다고 느껴집니다. 하나 더 생각해봤는데요. 어제 누가 나에게 “2+3은 얼마냐?” 물으면 5라고 대답을 하거든요. 오늘 또 “누가 2+3은 얼마냐?” 물으면 5라고 대답을 하지 않습니까? 동일한 대답의 결과가 나오는데 그런 게 동일선상에 동일한 나라는 느낌을 만들어내는 것 같습니다.

월인 네. 그것도 생각이죠. ‘어제 “2+3은 얼마냐?”와 오늘 “2+3은 얼마냐?”라는 똑같은 질문을 받고 똑같은 대답을 했구나.’라는 건 생각 아닙니까? 그 생각을 빼고 느껴볼 수 있을까요?

무연 네. 느끼는 지는데 실제로 보다보면 그런 게 생각으로 바로 가버

린다고 할까요?

월인 그러니까 ‘동일하다/다르다’는 다 뭐니까? 사실 생각이예요. 느낌에는 ‘같다/다르다’라는 것이 없죠. 그냥 오직 이 순간 유일무이한 느낌일 뿐이죠. 느낌으로만 본다면 전무후무한 느낌이에요. 모든 느낌은 전무후무 유일무이해요. 생각이 ‘같은 느낌이야/다른 느낌이야/변함 없는 거야’ 이렇게 자꾸 이름을 붙이고 있는 것이죠. 그래서 그런 생각이 범주화시키고 경계를 만들어 가지고는 어떤 틀을 만들고 느낌을 그 안에 집어넣고 있는 것이죠. 그래서 우리가 ‘생각은 컵이고 느낌은 컵 안에 든 물이다.’ 이렇게 이야기하지 않습니까? 느낌은 매 순간 움직인단 말이에요. 물은 끊임없이 그 형태가 따로 없듯이. 그런데 컵 속에 들어있으니까 늘 컵 모양으로 느껴지는 것 아닙니까? ‘어제의 나와 오늘의 나는 똑같은 사람이야.’라는 컵 안에 들어있는 느낌이 같은 느낌을 만들어낸다 이거죠. 그 생각만 빼면 과연 같냐 이거예요. 지금 나란 느낌은 어떻습니까? ‘어제의 나와 오늘의 나는 똑같아’라는 생각을 지우고 지금 현재 나라는 느낌을 느껴보세요.

무연 ‘이게 뭘까?’ 하는 느낌입니다.

월인 ‘이게 뭘까?’라는 ‘이게’라는 것으로 뭐가 잡힌다는 거네요.

무연 잡힌다기보다는 막연하게 내용은 없지만 ‘이게 뭘까?’ 이런 거요.

월인 생각한 거요? 아니면 무슨 느낌으로 잡은 겁니까?

무연 느낌으로 잡은 걸 말로 표현한 겁니다.

월인 자, 그럼 느낌이 잡혔다는 소리네요. 막연하지만 어떤 느낌이 있어요. 그렇죠? 뭔가 있는 것 같기도 하고 그렇다고 없는 건 아니고. 그렇죠? 잡으려고 하니까 잘 잡히지는 않지만 없다고 말할 수 없는 어떤



느낌이 있어요. 의식하고 존재하는 그런 느낌. 그런데 그것을 물론 말로 표현하려니까 되게 애매하죠.

그 느낌에 집중하면서 그 느낌이 변함없는 나라고 여길 수 있는 느낌인지 생각을 빼고 느낌에만 집중하면서, 그러면 어떻습니까? 생각을 일단 빼버리면 그 느낌은 지금 이 순간에 유일무이한 느낌이죠. 그것 밖에 없잖아요, 지금. 전에도 있었고 앞으로도 있을 그런 느낌이 아니죠. 그건 알 수도 없는 거예요. 그렇죠? 오직 유일무이하고 전무후무한 오직 지금 이 순간의 느낌인 것이죠. 비교 대상도 없고 말이죠. 왜냐하면 생각을 불러일으켜서 어제의 느낌을 만들지 않는 이상은 비교 대상이 없는 것이죠.

자, 그런 느낌 속에 한번 있어 보는 거예요. 그 느낌을 맛보면서 즐기면서 ‘야, 이런 느낌이구나’라고 경험하고 주의를 주면서 그 느낌을 놓지 않는 겁니다. 오직 그 느낌에 집중하는 거예요. 살펴보고 뭔가 빠져나가면 다시 찾아보고 그 느낌을 찾는 데에는 생각이 필요 없죠. 느낌을 그냥 느낌으로 잡는 거예요. 오늘 끝나고 그걸 한 30분만 해보세요. 잘 보세요. 재미있습니다. 그 느낌을 맛보고 어디 있는지 찾고 하는 게 딱 잡으려하면 뭔가 안 잡힌 것 같고, 그렇다고 없는 것도 아니고, 애매한 것 같지만 분명히 있고, 있다고 하기에는 너무 애매하고, 구체적이지 않고 뭐 이런 것이죠. 그 느낌을 아주 세세하게 파악해가지고 한번 묘사를 해보세요. 그러면 아마 《대승기신론》에서 말하는 그런 내용이 나올지도 모릅니다. 있다고도 할 수 없고 없다고도 할 수 없고, 있는 것도 아니고 없는 것도 아니고, 있고 없음마저도 아니고.

무연 선생님이 말씀하신 이런 상태로 일상생활을 할 수 없지 않습니까?

월인 그렇죠. 거기에만 초점을 맞추고 있으면 일상생활은 안 되죠. 분별이 없으니까. 느낌의 분별은 있지만.

무연 이런 상태는 일상에서 따로 시간을 내야되는 건가요?

월인 네. 시간을 내서 살펴봐야 하는 것이죠. 일상은 분별을 해야 되는 것이기 때문에 분별없이 살 수 없는 거잖아요. 그렇지만 이 느낌이 있는 것도 아니고 없는 것도 아니고, 잡으려고 하면 사라지고, 안 잡고 있으면 분명히 있고, 찾지 않으면 늘 있는 이 느낌이 점점 더 분명해지고 확고해지고 확실해질수록 그러면 분별이 그렇게 나를 휘두르지 않습니다.

왜냐면 지금 이 있는 것도 아니고 없는 것도 아닌 이 느낌이 자꾸 명백해지면 질수록 저 밑바닥에 자리 잡기 시작하죠. 흔들리지 않는 뿌리로 자리 잡기 시작해요. 그리고 그 위에 일상의 분별이 작용한다 이 말입니다. 그런데 그것이 없고 그냥 일상의 분별만 있으면 분별 속에 자꾸 빠지죠. 그것이 있으면 분별이 작동하고 놀 때는 이것을 기반으로 하기 때문에 자기가 아무리 움직인다 하더라도 이게 전부가 될 수 없거든요. 애가 주인이 되요. 애가 주인이 돼서 분별을 하는 것은 아무 문제가 안 됩니다. 분별을 많이 할수록 더 좋아요. 더 세밀해지고 분별에 끌려 다니지 않아요. 그리고 애한테는 특별한 개별적인 나가 없잖아요. 개별적인 나가 없는 존재하는 어떤 투명한 의식 이 위에서 모든 분별들이 존재하기 때문에 그 분별들에는 나라고 할 만한 게 아주 작게 느껴지죠. 그러면 분별을 아무리 해도 상관없어요. 분별을 하면 할수록 더 좋아요. 끌려 다니지만 않으면 분별은 아주 훌륭한 도구입니다. 세밀하게 하면 할수록 더 좋죠. 최고의 분별가가 되어보세요. 그럼 최고의 지혜입니다. 문제가 되는 건 분별에 끌려다니니까 그런 것



매 순간 상황과 조건에 따라 느낌도 달라지고 여러 가지가
합쳐서 만들어진 어떤 결합물에 붙여진 이름이라 한다면
그런 '나'는 있습니다. 우리가 갖고 있는 오해가 뭐냐하면
'변함없는 내가 있어'라는 것입니다.

이죠.

무연 방금 말씀하신 상태가 깨어있기 연습했을 때 있음의 상태보다 더 깊은 상태라고 할 수 있나요?

월인 유사하죠.

무연 그럼 깊은 잠에 빠졌을 때 그 상태는 자기가 없어진 상태라고 할 수 있나요?

월인 개별적인 자기는 없어졌죠.

무연 그럼 무의식하고 그것은 어떻게 구별이 되나요?

월인 깊은 잠에서는 무의식도 작동을 안 하잖아요. 무의식도 자고 있죠. 그런데 꿈꾸는 잠의 상태에서는 무의식이 작동을 해요. 지금 낮에도 당연히 무의식이 작동하면서 은근하게 움직이는 파도처럼 작동하는데 그 외 아주 빠른 표면의식의 파도가 이 은근한 움직임에 영향을 받아서 출렁이죠. 이것은 주로 겉의 상황과 조건이라는 바람에 흔들리지만 거대한 기본적인 구조는 밑의 은근한 파도를 근간으로 하면서 이게 움직이죠. 이것이 무의식적인 흐름이라면, 표면의식의 현상과 내가 맞닥뜨려진 상황과 조건들 이것이 바람이라고 할 수 있겠죠.

무연 제가 좀 헷갈리는 부분이 행동이라든가 대답이라든가 계산한 답이라든가 이런 게 무의식의 자동화에 의한 결과 아닙니까?

월인 대부분 그렇죠.

무연 그럼 아까 말씀하신 그런 의식하면서 하는 모든 것이 자동화된 무의식의 경험들에서 나오는 거 아닙니까?

월인 의식도 작용을 하고 있지요 지금. 명확하게 분별하는 마음이 의식이라면, 무의식은 분별없이 은근한 느낌으로 올라오는 것입니다. 그 느낌이 의식적인 기억들을 불러일으켜서 명확하게 분별하고 인식화하는 거잖아요. 그러니까 무의식도 의식의 합작이죠. 의식이 전혀 작동 안하는 게 아닙니다. 그러니까 의식은 어떻게 보면 표면적인 것인데, 그 의식은 개별성이 있다는 오해가 들어있는 움직임이라 보시면 됩니다. 그러면서 의도를 가질 수도 있다고 보는 것이지요. 왜냐하면 개별적인 자아가 있다고 여기는 오해에 기반한 움직임이기 때문에 이 자아의 의도가 있고 이 의도대로 뭔가를 할 수 있다는 오해에서 비롯된 수많은 실마리가 있다는 말입니다. 그것이 의식세계라는 것을 이루고 있습니다. ‘개별적인 자아가 있다’는 오해에 기반해서 움직이는 세계가 있는데, 그것을 우리가 의식이라 부르는 것입니다만, 그것이 오해라는 것이죠. 오해기 때문에 그 의식 깊숙이 심층으로 들어가면 역시 심층의 무의식적 움직임에 많이 좌우받고 있는 거예요. ‘내가 한다’는 생각을 자꾸 하고 이름을 붙이고 하지만 정말로 지금 그 자리에 앉아서 있는 것이 내 의도대로 지금 하고 있는 겁니까?

무연 아니죠.

월인 아니라면 왜 아닐까요? 자동으로 일어나고 있는 거예요?

무연 방금 후에 뭘 할 거라고 의도한 것이 없지 않습니까?

월인 그렇습니다. 사실 엄밀히 보면 ‘내’가 의도해서 된 게 없죠. 어떤



조건, 미묘한 흐름, 끌림에 의해서 끌려가고 그동안 쌓인 관성들이 그 다음 순간을 선택하는 데 주도적인 역할을 하는 연속적인 사건들의 이어짐입니다. 사실 우리가 의도적이다/의도적이지 않다, 의식적이다/의식적이지 않다 하는 것도 마음이 나눈 구분일 뿐입니다. 개별적인 자아가 있는 의식 상태와 없는 무의식 상태를 지금 마음이 나눠놓고 있잖아요. 그러니까 사실은 ‘진짜 그것을 나눌 수 있는가?’ 하는 것을 먼저 물어봐야 돼요. 지금 이 순간에 무연 님이 ‘아, 내가 지금 자발적으로 하고 있는 것은 아무것도 없어. 무의식적으로 하다보니까 이렇게 온 거야. 과거의 어떤 관성에 의해, 끌림에 의해 자동적으로 발현되어서 여기서 지금 이런 얘기를 하고 있다’라고 말하는 것은 또 ‘내가 없이 무의식적인 자동화 과정이야.’라고 이름 붙이고 있는 것이예요. 우리가 무의식적인 자동화 과정이라는 개념을 갖고 있다 이 말이지요.

무연 네. 개념화한 것입니다.

월인 그렇죠. 그리고는 그렇지 않은 ‘내가 한다’라고 믿고 있는 사람들의 행동은 ‘내가 한다’라고 여기고 있는 자기 개념 속에 들어있는 것이고요. 그 둘은 과연 나눌 수 있는 것인가? 이 말이지요. 모두 의식적 분별이 이름 붙여놓은 현상일 뿐입니다. 어떤 현상에는 ‘자아가 있다’는 이름 붙여놓은 거고, 어떤 것에는 ‘이건 자아가 없는 무의식적인 과정이야’라고 이름 붙여놓고 지금 마음속에서 그림을 그리고 있는 중인 것입니다. 그러니까 이 자유의지가 있느냐 없느냐에 앞서 자유의지가 뭔지 물어야 합니다. 자유의지라는 것은 무엇이라고 정의해 놓고 거기서 부터 있다/없다를 지금 논하고 있는 거잖아요. 그런데 자유의지가 뭐냐? 그 자체를 정말 정의해보려고 깊이 들어가 보면 애매해진다는 것입니다.

자유의지 자체를 한번 살펴보면 뿌리가 없어요. 갑자기 멍해져요. 자유의지라는 것이 무엇입니까? 자유의지라는 것은 자유의지를 낼 수 있는 개별적인 자아가 있어야 되겠죠. 개별적이고 독립적인 나가 있어야 나의 의지라는 것이 말이 되는 것 아닙니까? 그럼 독립적인 나가 있느냐? 이 말이죠. 예를 들면 '자동차'라는 것이 독립적으로 있는가? 이 말입니다. 차라는 것은 엔진과 바퀴와 덮개, 차축과 이런 여러 가지 것들의 결합물인데 이 각각의 것들에 차가 있느냐 이 말이죠. 자동차라는 것은 여러 것이 합쳐진 결합물에 붙여진 '이름'입니다. 차라는 것이 특별히 있는 것이 아니에요. 그래서 이 결합물이 움직여 가면 우리는 '자동차가 움직인다'라고 이름 붙이는데, 그런데 결합물 중 덮개 없어도 차라 할 수 있죠? 움직이니까 그것까지는 차라 할 수 있겠죠. 그럼 덮개 빼고 바퀴 한 짝이 없어요. 그래도 차입니까? 그래도 굴러가죠. 그러다 바퀴 한 짝 더 없어요. 엔진에 달린 바퀴 두 짝밖에 없어요. 그래도 차입니까? 자전거입니까? 달구지입니까? 엔진과 차축과 바퀴만 있으면 일단 차라고 할까요? 최소한의 차라는 것이 뭐라는 것, '이런 것이 자동차'라고 하는 것도 우리가 정의내리는 거잖아요. 이런 것을 먼저 생각해봐야 합니다.

그래서 비트겐슈타인Wittgenstein이 언어를 가지고 얘기한 것이죠. 말 붙이는 과정. 우리가 '이것은 차야.' '이것은 나야.'라고 이름을 붙이는 것이 과연 무엇을 뜻하는가? 무엇을 '나'라고 하는가? 그것을 살펴본 다음에 '나'가 있다/없다를 말해야 할 것 아니에요? 그런데 내가 있다/없다를 논하기 전에 무엇을 나라고 하는 것인가는 살펴보지도 않고 내가 있다/없다로 들어가 버리면 오류에 빠집니다. 거기에는 이미 '나'라는 것을 전제하고 있는데, 정확히 무엇이 '나'인지는 모르고 그 단어를 사용하고 있는 것과 같습니다. 사실 그 '나'라는 자체가 애매해요.



‘그럼 심심하지 않느냐?’ 하는데 심심하다는 것 역시 하나의 느낌이거든요. 거기에서는 어떤 느낌도 없어요. 어떤 느낌도 자신의 본질이 아니에요. 그러면 어떻게 됩니까? 아, 이것은 어떻게 보면 정말 놀라운 거예요. 자기라는 것이 없다는 것이 그런 겁니다.

그래서 우리는 나라는 것을 직접 살펴본 것 아닙니까? ‘과연 나라는 것이 무엇인가? 우리가 나가 있다고 하는데 진짜 나가 뭐지?’ 하고 파헤쳐서 나눠보고 살펴보고 들여다보니까 나라는 것이 이런 저런 걸로 이루어진 한 순간의 어떤 현상이다, 그래서 그 현상 중에 하나라도 빠져버리면 이 ‘나’라는 것도 와해된다, 이런 사실을 발견해서 ‘이 나라는 것도 매 순간순간 달라지고 있구나’ 하고 알고 나면 그것을 대하는 마음이 달라집니다. 과연 그렇게 달라지는 것을 진정 나라고 할 수 있을까요? 매 순간 상황과 조건에 따라 느낌도 달라지고 여러 가지가 합쳐서 만들어진 어떤 결합물에 붙여진 이름이라 한다면 그런 ‘나’는 있습니다. 우리가 갖고 있는 오해가 뭐냐하면 ‘변함없는 내가 있어’라는 것입니다. 우리는 지금 변함없는 내가 있다는 것이 오해라는 것을 말하는 것이지, 매 순간순간 어떤 역할을 하고 있는 주체는 의식에 있어서는 필수적입니다. 그것은 현상적으로 있을 수밖에 없어요. 그것이 없다면 그것은 정신이상자죠. 주체가 없다면 의식을 사용할 수 없는 존재입니다. 물론 삼매에 들어가 있거나 몰입에 들어가 있을 때는 조금 다르게 설명해야겠죠. 주체가 없는 것을 무조건 정신이상자라고 할 수는 없어요. 그렇게 특수한 경우는 있습니다만, 기본적으로 주체가 제대로 작용을 못하고 있다면 그건 의식작용이 문제가 있는 것입니다.

자, 이제 지금 느낌은 어떻습니까? 그래도 여전히 어제의 나와 오늘의 나가 똑같은 나라고 생각되나요? 요즘은 어떻습니까?

무연 생각 자체가 안 들면 그런 느낌이 없습니다.

월인 ‘변함없는 내가 존재한다’는 데에 금이 가고 있습니까?

무연 금을 만들고 있습니다.

월인 누가 만들고 있습니까?

무연 개념화하니까 만들어지네요.

월인 ‘나라는 것이 진짜 있는가?’ 한번 의심이 들기 시작하면 이제 벽에 금이 가고 있는 겁니다. ‘나라는 집에 금이 가고 있는 것이죠. 조만간 무너질 때가 옵니다. 그러면 저를 원망하지 마십시오. 집이 무너졌다고.

칼라 집이 무너지면 어떠합니까?

월인 맨 처음 무너지면 겁이 납니다. 두렵습니다. 자꾸 뭘 붙들려고 하죠. 너무 허망하고 허전하고 붙잡고 싶고. 왜냐하면 튼튼한 집을 짓고 살아왔는데 그 집에 금이 가고 무너지고 하면 ‘내가 설 곳이 없네.’ 이런 느낌이잖아요. 그런데 사실 그때도 ‘미묘한 내가 있는 거잖아요. 그것이 ‘내가 설 곳이 없네.’라고 느끼는 것이거든요. 그것이 하나 남아가지고 그러고 있는 것이죠. 그걸 알아채면 그것마저도 금이 가고 ‘두려워할 나라의 것 자체가 하나의 조건에 의해 만들어진 상황이구나’라고 알게 되지요. 그렇게 되면 붙잡으려고 하는 나머지도 무너져내려 완전 자유가 옵니다.

그런데 그 자유는 일순간의 자유예요. 왜냐하면 구속되었다가 느껴지는 한순간의 자유죠. 그 자유감이 지나고 나면 자유란 느낌 자체도 없습니다. 왜냐하면 그것이 당연해져버렸기 때문이죠. 그다음에는 그냥 일상입니다. 그런데 그 일상이 옛날과 달라진 일상입니다.



이런 얘기를 자주 하면 마음이 그 상황에 대한 그림을 그리기 때문에 별로 좋지 않습니다. 탐구에 방해가 돼요. 자주 그렇게 되려고 하는 마음이 생겨서. 그렇지만 또 자유로워지면 영원히 황홀 속에 있다든가 이런 오해가 생길 수 있기 때문에 그걸 불식시키기 위해서 이런 말을 해볼 필요는 있습니다. ‘그럼 심심하지 않느냐?’ 하는데 심심하다는 것도 역시 하나의 느낌이거든요. 그것도 하나의 느낌 속에 들어있는 겁니다. 거기에서는 어떤 느낌도 없어요. 어떤 느낌도 자신의 본질이 아니에요. 그러면 어떻게 됩니까? 아, 이것은 어떻게 보면 정말 놀라운 거예요. 자기라는 것이 없다는 것이 그런 겁니다. 뿌리박고 있는 자기가 말로도 표현할 수 없고 느낌으로도 표현할 수 없는 그 없음에 있다는 것. 그런데 ‘없음’ 그러면 우리가 지금은 빈 자리라고 상상한단 말이에요. 그런 것마저도 아니다 이것입니다. 그것도 상상이고 느낌이 기 때문에 거기에는 여전히 ‘비었다 없다’라는 느낌이 있다 이 말이에요. 그런 것마저도 아닌 겁니다. 그래서 ‘없음마저도 아니다’라고 하는 겁니다. 좋습니다. 그래서 무연 님은 낮에도 살펴보기를 하는 겁니까?

무연 일상에서 살펴봐야 실습이 되는 것 아닙니까? 그런데 놓칠 때가 많더라고요. 계속은 못하고 지나 놓고도 한번 보고, 오늘 같은 경우에 회의할 때 옆에서 잔소리 하길래 뭔가 올라오던데 지켜만 보고 있었거든요. 그 경우는 순간에 지켜본 것이죠. 어떤 경우는 지나간 다음에 그랬구나 하기도 하죠.

월인 자주 순간순간 지켜보게 되지 않습니까? 그런 힘이 생기지 않아요?

무연 일부러 연습을 많이 하려고 하죠. 점점 더 그래지는 것 같습니다.

월인 그렇죠. 일상이 연습이죠. 특히 어떤 마음이라도 올라올 때가 중요한 연습입니다. 그냥 평이하게 지나갈 때는 마음을 잘 쓰고 있는 거니까 상관없는데, 올라올 때는 뭔가 걸림이 있다 이런 말이죠. 그럴 때 지켜봄이 작동하게 하는 것 이것이 중요한 겁니다. 그러면 일상의 연습이 되는 것이죠. 그래서 부딪힘이 있는 상황 속으로 들어가 보는 겁니다. 예를 들어 윈드서핑이 재미있는 것이 맨 처음에는 잔잔한 파도도 힘들기 때문에 그것도 두렵지만 좀 탈 줄 알면 자꾸 흔들리는 파도, 바람이 센 파도로 기꺼이 들어가려고 합니다. 그것이 재밌거든요. 흔들림이 있는 파도의 일상으로 들어가는 것이 재미를 느낄 수 있는 좋은 기회죠.

무연 평소 연습하고 느낌을 봐오니까 이런 것이 안 일어날 거라고 생각했는데, 오늘 같은 경우 생각지 않게 이야기 듣다가 보니까 센 에너지 같은 곳아 울컥 올라오는 게 보이더라고요. 나중에 생각해보면 별 것도 아닌 것 같고 좀 바라만 보면 될 것 같은데 어떤 경우는 그냥 넘어가지 않고 걸리더라고요. ‘이것이 에너지가 좀 큰 거구나.’라는 느낌이 들었습니다.

월인 에너지가 크다는 것의 의미는 뭘까요? 어떤 에너지가 크다는 거죠?

무연 똑같은 상황인데 느낌이 강하게 오고 하는 것들이요.

월인 왜 느낌이 강하게 오냐 이거죠.

무연 평소에 뭔가 쌓아놓은 것이 있나 했습니다.

월인 그렇죠. 거기에 무의식적으로 또는 자동적으로 에너지를 많이 주고 있다거나 그 생각이나 그런 상황에 강한 에너지 쉽게 들어가는 에너지통로가 관성적으로 형성되어 있는 겁니다.

무연 그러니까 그런 상황에서 ‘내가 말했더라면 저렇게 안했을 텐데.’ 하는 게 바탕에 깔려있더라구요. 답답한 것이죠.

월인 ‘왜 저렇게 얘기하지?’ 그런 것에 대해서 ‘그럴 필요 없어.’라고 믿고 있는 강한 통로가 있는 것입니다. 그래서 느낌이 올라오면 자꾸 구조를 보려고 살피려고 해야합니다. 그럼 오늘은 여기까지 할까요?

무연 네. 감사합니다.

* * *

월인 지난 시간에 뭘 해보기로 하셨죠?

무연 존재감에 집중하면서 그 느낌이 변함없는 나라고 여길 수 있는 느낌인지, 변함없는 나가 있다는 생각을 빼고 느낌에 집중해서 묘사해보기였습니다. 존재감, 있음 상태보다 깊은 그런 상태로 가보려고 막연히 전체주의 상태에서 집중을 해보려 했거든요. 그러니까 중간에 이런 저런 생각이 불쑥불쑥 튀어나오더라고요. 그래서 주의가 이리저리 옮겨다니는 것 같아서 깨어있기 때 연습을 한 주의에 주의 기울이기를 해봤습니다. 주체감에 주의 기울이기를 했었는데 그렇게 하니까 생각은 덜 일어나고 느낌에 더 집중이 되는 듯했습니다. 그렇게 집중하다 보면 졸림의 상태로도 가더라고요. 궁극적으로 뭔가 투명한 것만 남아있긴 한데 지속적인 집중은 어려웠습니다. 뭔가 투명한 것이 남고 그것을 아는 얇이 있다 그렇게 느꼈거든요. 그것이 변함없는 나라고 여길 수 있는지는 잘 모르겠습니다. 이것도 매순간 변한다는 생각이 들었거든요. 거기까지 해보았습니다.

월인 그것도 변한다면 변하지 않는 나라는 느낌은 있잖아요. 어떻습니까?


무연 변하지 않는다는 것, 그것까지는 느낌으로 못 느끼겠습니다.

월인 그럼 변한다는 것인가요?

무연 이치상으로 생각하면 선생님 말씀대로 뭔가를 알아차리고 잡힌다는 게 그 내용 자체가 변하는 거거든요. 그렇게 따지면 ‘이치적으로는 변한다’ 그런 생각은 드는데 느낌적으로 깊게는 덜 와 닿았다고 할까요?

월인 여전히 어제의 나와 오늘의 나 그리고 계속 변함없는 나가 이어지고 있다는 느낌 이런 건 계속되죠?

무연 예. 생각해보면 그런 게 있습니다.

월인 변함없는 나라는 것은 어떻게 보면 우리가 느낌에 집중했다기보다는 생각에 초점이 맞춰져서 그럴 수 있어요. 예를 들면 늘 말하듯이 이 그릇이 생각과 같은 역할을 한다고 했죠? 이 안에 물이 담겨있는데 물은 부어버리면 형체가 없죠. 이 안에 담겼을 때는 그릇의 모양대로 느껴지지만 말이죠. 그런데 이 그릇에서 빠져나와 다른 컵에 부으면 컵의 형태로 바뀔 거예요. ‘변함없는 나야’라는 생각, 지금 우리가 나라는 느낌을 철저하게 한번 들여다보고 심혈을 기울여 느껴보면 그 느낌이 계속해서 변한다는 것은 알겠는데, 평상시에 여전히 ‘변함없는 나야’라는 생각을 가지고 살아가잖아요. ‘변함없는 나야’라는 생각이 이 그릇과 같은 역할을 하는 것이죠. 그 생각이 ‘변함없는 나야’라는 느낌으로 만들어놓고 있는 거예요. 그 생각에서만 떠나면 느낌은 끊임없이 변함을 알 수 있을 것입니다. (다음 호에 계속) 

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