



‘깨어있기’가 깨어있게 한다(24부)

| 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 ‘이게 나야’라는 생각을 늘 하고 살아왔잖아요. 그 생각이 있는 한은 변함없다고 느껴진다 이거죠. 그것은 생각에 붙어있는 느낌이라는 말이에요. 그런데 생각은 사실 일종의 이름표와 같아서 큰 의미가 없는데, 그 안에 느낌이 담기니 쓸모가 있지만, 느낌은 늘 변하고 달라져서 그것을 유지하기 위해 생각이 사용되는 것뿐입니다. 생각이 느낌의 이 모양을 유지시키는 일이 지금 벌어지고 있는 것이죠. 그래서 자기를 정확히 들여다보면 나라는 느낌이라는 것이 쳐다보면 볼수록 특별히 있는 것 같지도 않고 살펴보면 희미해지고 이상해지잖아요. 평상시에 ‘나야’라는 이 생각이 특별한 생각을 하지 않아도 늘 저변에 깔려 있죠. 일상생활 속에서는 ‘이게 나야’라는 생각이 있어요. ‘그래 변함없어. 어제의 나와 오늘의 나나 똑같은 나야. 조금 전 한 시간 전의 나나

지금의 나나 똑같은 나야. 이 몸과 이 생각 이런 캐릭터를 가지고 이런 인간관계를 가지고 있는 나야.’라는 것이 저변에 깔려있죠? 그것이 하나의 생각으로서 깔려있어요. 그와 유사하게 우리가 방 안에 들어오면 ‘이건 안방이야’라고 특별하게 생각하지 않더라도 ‘이건 안방이야’가 있죠. 밑바닥에 깔려버려요. 그리고는 ‘이 방은 안전하고 이러한 모습이야’라는 생각을 가지고 있으니 그 느낌이죠. 늘 그 방의 느낌이 들어요. 우리가 이 방을 자세히 들여다보면 내가 알고 있는 방의 느낌과 다를 수 있고 자주 변해요. 그런데 살펴보지 않으면 이 방은 늘 그 방이 되고 맙니다. 마찬가지로 내가 나라고 여기는 마음도 ‘어제의 나나 오늘의 나나 이 몸과 이 마음을 가진 나는 변함없어.’라는 생각이 밑바닥에 깔려있어요. 특별하게 에너지를 주지 않아도 그래요. 40년 50년 동안 그 생각을 하고 살아왔으니까 배경처럼 그 생각이 깔려있죠. 그러니까 당장 명확하게 살펴보고 느껴보고 주의를 쏟아보면 분명히 달라지고 생각했던 것과 다른데도 들여다보지 않으니까 그냥 ‘그래.’라는 생각이 밑에 깔리면서 변함없는 나라고 여겨지게 되는 겁니다. 이것을 이론적으로 알아도 느낌에는 별 힘이 안돼요. 그러니까 항상 그런 생각이 들 때 그 생각을 지우고 느껴봐야 돼요. ‘변함없는 나인가?’라는 의문과 함께 그 생각을 지우면 어때요?

무연 생각이 맞는 것 같습니다. 생각 차원에서 보면 그 느낌이 생각으로 정의된 그 모양으로 딱 고정되어버리거든요.

월인 그렇죠. 느낌은 그렇게 고정되죠.

무연 네. 느낌 차원에서 해보면 순간적으로 변하는 것이 더 느껴지는 게 와 닿습니다.



월인 좋습니다. 그러면 지금 자신이 나라고 여겨지는 그 느낌이 어떤 느낌으로 있습니까? 앞으로는 생각 속에 있지 말고 느낌으로 들어가세요. 생각은 일상에서 다른 사람과의 관계, 일상을 살아가기 위한 좋은 도구로 그냥 쓰고, 정말 진정으로 자기를 들여다 볼 때는 느낌을 가지고 보는 것이 좋습니다.

무연 그런데 느낌 차원에서 느껴서 보려고 하면 또 생각으로 표현이 되거든요.

월인 생각으로 표현을 안 해도 좋아요. 그냥 느낌 속에만 있어보는 거예요. 표현은 어떻게 해도 상관없어요. 안 해도 상관없습니다. 자기 자신이 살펴볼 때는 아니까 자기 자신에게 느낌을 표현할 필요는 없잖아요.

무연 하다보면 생각으로 표현이 안 되어지면 뭔가 답답한 그런 느낌이 들더라고요.

월인 자, 지금 눈을 감고 느껴보세요. 눈을 감고 자신의 몸을 한번 느껴봅니다. 자신의 몸을 느껴보면 시각적인 상이 있죠. 시각적으로 상상이 되죠. ‘내 몸은 이런 느낌이야.’ 그것이 촉감과 함께 어울려져 경계가 명확해지지요. 사실은 촉감으로만 따지면 경계가 명확하지 않는데 시각적인 상이 붙어서 명확하게 있는 것 같이 상상하고 있는 겁니다. 그 상상을 지워버리세요. 시각적인 느낌은 지워버리고 촉감의 느낌이 있죠? 조금 전의 시각적인 상, 내 몸의 모습을 그렸을 때는 시각적인 경계를 그린 겁니다. 이제는 그 시각적인 경계를 지워버리고 촉감의 경계만 남겨두는 거예요. 촉감의 경계는 시각에 비해서 되게 애매해요. 몸이 안개 속에 있는 것 같아요. 이것은 시각적으로 구분하니까 그런 느낌이 드는 것뿐이에요.

자, 그다음에 자기 마음의 느낌, 나라는 의식적인 느낌을 한번 느껴보세요. 명확하지는 않지만 분명히 ‘나’라는 의식적 느낌이 있죠. 그것이 바로 의식적인 경계입니다. 의식적인 경계는 촉감의 경계보다 더 경계가 애매모호해요. 그렇지만 구별된다는 차원에서는 경계가 있다는 뜻이에요. 시각적인 경계는 아주 명확하죠. 왜냐면 우리가 가진 감각기관 중에 시각이 가장 명확하기 때문에 마음으로 시각적인 경계를 그리면 명확하다고 느껴지는 것뿐입니다. 눈보다 더 정밀한 감각기관이 있다면 시각적인 경계는 애매하게 느껴질 거예요. 그러나 우리가 가진 최고의 정밀한 기관인 시각으로 따져봤을 때 명확하다가 그거보다 아주 희미한 촉감의 경계로 따져보면 훨씬 더 희미하죠. 그런데 마음의 경계는 더 광범위하고 더 애매하죠. 마음의 느낌에 내가 있는 것 같잖아요? 그렇지만 경계선이 불분명하죠. 어디서 어디까지가 나인지 마음의 느낌으로 경계를 그리기가 혼란스럽고 애매해요. 그렇지만 마음의 경계라는 것이 바로 그런 것이라는 것을 알아야 합니다. 구분되는 것, 그것이 경계거든요. 경계선이라는 것은 뭘니까? 이쪽과 저쪽을 나누는 마음이잖아요. 그러니까 마음의 경계예요. 내가 존재한다는 느낌, 이 느낌이 있을 때와 없을 때는 경계가 분명히 다르죠? 자, 이제 마음의 경계를 보는 거예요. 마음의 경계는 시각적, 촉감적인 경계보다 더 애매하지만 분명히 구분된다는 그것만 있으면 되는 겁니다. 자, 그런 마음의 경계로 ‘내가 있다’, ‘내가 존재한다’는 느낌이 있습니까?

무연 네.

월인 그렇습니다. 경계선은 명확하지 않지만 분명히 있죠. 있다는 것 자체가 구분된다는 뜻이에요. 자, 그런 느낌이 있죠? 그 느낌이 있는 곳과 없는 곳의 차이가 있습니까? 다시 몸으로 돌아옵니다. 몸의 느낌



‘변함없는 나인가?’라는 의문과 함께
‘이게 나야’라는 생각을 지우면 어떠한가?

이 느껴지나요?

무연 네.

월인 다시 마음의 느낌, ‘내가 존재한다’는 마음의 느낌으로 돌아갑니다. 느껴집니까? 느껴지면 손을 들어 표시합니다. (무연 손 들어 표시) 오케이. 자, 손 내리시고. 이렇게 ‘내가 존재한다’는 마음의 느낌이 있고 다시 몸의 느낌으로 돌아오세요. 촉감의 느낌으로. 몸의 느낌이 있으면 손을 들어 표시합니다. (무연 손 들어 표시) 촉감의 느낌이 있죠? 오케이. 내리시고. 다시 마음의 느낌으로 돌아갑니다. 마음의 경계 ‘내가 존재한다’는 마음의 경계가 있나요?

무연 네.

월인 이렇게 시간적인 경계로 따지면 됩니다. 내가 존재한다는 마음의 경계는 시간적인 경계로 구분이 되기 쉬워요. 촉감의 경계는 공간적인 경계가 많이 쓰인다면 마음의 경계는 시간적인 경계로 구분이 많이 되죠. 좀 전에 몸을 느낄 때는 마음의 존재감이 없었죠. 그러다가 다시 마음의 존재로 가니까 존재감이 있죠. 그러면 그것이 시간적인 경계인 것입니다. 마음의 경계는 시간적인 경계로 따져보면 더 명확해져요. 그렇게 내가 존재한다는 존재감이 있다는 것이 구분되죠? 그 구분되는 느낌 속으로 들어가 보세요. 내가 존재한다는 느낌이 분명히 있었어요. 그 느낌 속으로 들어갑니다. 들어가고 있다고 느껴지면 손들어 표시합니다. (무연 손 들어 표시) 그 느낌이 아직도 잡히고 있고 들어가

고 있죠? 더 깊숙이 느낌의 핵심이 뭔지 들어가 보세요. 생각 빼고 존재감의 느낌 속으로. 지금 어떻습니까? 지금 어떤 상태입니까?

무연 뭔가 집중하려고 하는 것 같습니다.

월인 무엇이에요? 내가 존재한다는 느낌이 아직도 있습니까?

무연 네. 거기에 집중하고 있습니다.

월인 존재한다는 그 느낌에 집중하세요. 그 느낌이 어떻게 되어있어요? 생각 빼고.

무연 막연하게 투명하다고 할까요?.

월인 투명하게 되어버립니까? 내가 존재하다는 느낌으로 존재해보면서 정말 나라는 게 뭔지 한번 살펴보세요. 느낌에 초점을 맞춰서 나라는 걸 찾아봅니다. 나라는 것이 있나요? 어떻습니까?

무연 뭔가 얇이라고 할까요?

월인 어떤 얇이죠? 뭔가 있다는 얇?

무연 네.

월인 생각으로 간 것이죠. 생각을 떼버리고 느낌으로 가세요.

무연 느낌으로 보면 호흡에 따라서 뭔가 팽창하고 수축하고 합니다.

월인 그것은 촉감이죠. 그것은 촉각적 느낌으로 간 거고 의식적 느낌으로 가세요. 마음의 느낌으로. 우리가 촉감의 느낌과 구분했죠. 어떻습니까? 지금 어떤 느낌이죠?

무연 뭔가 고요한 느낌인데.

월인 오케이. 지금 말하는 것을 쳐다보세요. 그런 식으로 합니다. 그런



의식적인 느낌에 초점을 맞춰서 나라는 것을 찾아봅니다. 잡힙니까?
나라는 게 있나요??

무연 이런 상태에서 무엇을 나라고 해야할지 모르겠습니다.

월인 모르겠으면 그냥 들어가세요. 자꾸 나오지 마시고 계속 거기 집중하면서 합니다. 눈은 안 감아도 좋고 자기 자신을 살펴보면서. 자, 나라는 것이 특별히 있어요? 평소시의 문장식이라는 사람이 있어요? 지금 느낌에?

무연 특별히 없는 것 같습니다.

월인 그럼 없는 그 상태를 느끼세요. 그렇지만 없는 건 아니죠? 아무 것도 없는 건 아니죠. 뭔가 있죠? 오케이. 몸의 느낌이 아니라 의식적인 느낌, 뭔가 존재합니까? 존재감이 있어요?

무연 뭔가 있긴 있는 것 같습니다.

월인 오케이. 나오지 말고 그 상태로 있어요. '있는 것 같다'는 것은 미묘하게 마음이 나뉘져 있는 상태예요. 더 집중해서 들어가 봅니다. 있는 것 같은 그 느낌이 뭔지. 거길 들어가세요. 뭔가 잡으려고 하지 말고 있는 그대로 느끼면 됩니다. 뭔가가 있습니까? 있다가 없다가 합니까?

무연 뭔가가 없는 듯 하다가 있는 것 같습니다.

월인 네. 그걸 잘 들여다보세요 계속. 자, 있는 것 같은 때는 느낌을 잡고 있는 때입니다. 그래서 '지켜보는 나'가 잠시 생겨나 있는 겁니다. 거기 에너지가 나왔어요. 없는 것 같을 때는 그 지켜보는 나가 희미해져 갔을 때지요. 왜냐면 대상이 투명하니까. 잘 들여다보세요. '없는 것 같은' 속으로 들어가버리세요. 뭔가 있는 것 같은 느낌에 남아져 있

지 말고 없는 것 같은 느낌 속으로 들어가 봅니다. 그런 느낌이 유지 되도록 하세요. 지금 이 순간 문장식이라는 사람은 어디가 있는 거죠? 거기에 집중하고 있을 때.

무연 집중하고 있을 때 없는 거죠.

월인 없어요? 그럼 문장식이라는 특성은 되게 일시적인 것이죠. 나타나기도 하고 사라지기도 한다 이 말입니다. 그걸 철저하게 한번 바라 보세요. 내가 나라고 여겼던 것이 나타나기도 하고 사라지기도 하는 건가 이 말이죠. 그것이 자꾸자꾸 분명해져서 자기라고 믿었던 것이 금이 가기 시작하면 ‘정말 나는 뭐가?’ 하고 살펴볼 힘이 좀 생기는 겁니다. 지금은 어떻습니까? 문장식으로 돌아왔습니까? 지금은 나라는 게 무엇으로 있습니까? 의식적인 나가 어떤 모습이에요?

무연 집중하고 투명한 느낌이 있습니다. (다음 호에 계속) 

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