



‘깨어있기’가 깨어있게 한다(27부)

| 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)

무연 감지연습 때 생각과 이름을 빼고 대상을 바라보면 주체감이 변함 없는 것처럼 투명한 느낌에 가깝지 않습니까?

월인 주체감이? 대상이 투명해지지 않는 이상, 주체도 투명해지는 건 아니에요. 이름과 생각을 빼도 (리모컨을 들며) 형태와 질감이 있잖아요. 물론 이름과 생각이 있을 때에 비하면 투명합니다. 그렇지만 이것(예: 리모컨)의 느낌과 이것(예: 휴대폰)의 느낌이 다르잖아요. 그러면 주체도 다른 겁니다. 이것(리모컨)을 리모컨으로 보는 주체와 이것(휴대폰)을 휴대폰으로 보는 주체가 다른 거예요. 주체의 내용이 즉각 바뀌죠. 느낌으로서의 주체가 달라졌다는 말이에요. 그러니까 이름으로 따지면 ‘이것은 리모컨이야’라고 이름을 붙이면서 대상을 바라볼 때는 ‘리모컨을 보는 나’가 있고, 대상에서 이름이 떨어지면 주체로서의 나

에서도 이름이 떨어지지만, 어떤 형태와 질감을 가진, 대상을 바라보는 어떤 느낌으로서의 주체로서 내용이 있는 겁니다. 그 레벨이 비슷해요. 대상이 그러한 이름과 생각이 있는 레벨에 있으면, 주체도 그런 이름과 생각의 레벨에 있는 거예요. 대상이 이름과 생각이 떨어진 감지의 레벨이라면 주체도 감지의 레벨에 있죠. 감지에도 다 내용이 다릅니다. 느낌으로서의 내용이 있어요.

그다음, 대상이 상이 없는 감각적인 자극으로만 다가온다면 주체 역시 상이 없게 되죠. 주체도 투명해져 버리는 거예요. 그래서 우리가 감각상태로 들어가면 어때요? ‘내가 없는데 있다’ 이런 소리를 하게 되는 거예요. ‘눈에 안 보이지만 보인다’ 이런 소리를 하잖아요? 그때 자기라는 것이 많이 투명해져서 ‘있는듯 없는듯’한 거예요. 이렇게 주체와 대상은 항상 같은 레벨이에요. 그것을 느낌으로서 구별해 보는 것이죠.

무연 감각 상태로 갔을 때 대상이 없어지고 주의제로의 상태가 되지 않습니까? 그럼 눈은 뜨고 있지만 대상을 인지 못하죠.

월인 그렇습니다. 거의 주체가 없어지죠. 정말 그렇게 되면 사실 어떤 ‘대상’도 눈에 안 보입니다. 그런데 우리가 눈에 보인다는 것은 그 상이 미미하게 남아있다는 소리죠. 그런데 연습상으로는 그 정도로 충분하기 때문에 감각을 설명할 때 그렇게 하는 것입니다. 그 정도만 되도 마음의 상이 거의 없어져서 나라는 것도 거의 사라진 상태가 되죠. 엄밀하게 말하면 상이 없으면 눈에도 안 보입니다. 무언가 날라오면 피하기는 해요, 본능적으로. 그렇지만 안 보인다는 말을 하게 됩니다. 그래서 상이 없으면 마음에 안 보입니다. 보인다는 생각 자체가 없고 보인다는 느낌 자체도 없습니다.



무연 조금 헛갈리는 부분이, 나라는 느낌이 주체와 대상에 따라서 바뀌는 건데...

월인 잠깐 스탱. 나라는 느낌이 주체와 대상에 따라서 바뀐다는 것은 헛갈리는 표현인데요. 대상에 따라서 나라는 느낌이 바뀌는데 그 나라는 느낌 속에 주체라는 느낌과 대상에 해당하는 내용이 포함되어 있다 이거죠.

무연 거기서 주체감+내용이라고 했을 때, 주체감은 대상에 대해서 변화가 적은 건가요?

월인 주체감이라는 것은 강도만 달라지는 것입니다.

무연 그놈이 말하자면, ‘내가 지속된다’는 느낌을 가지게 하는 요인이 되는 거죠?

월인 네.

무연 매순간 대상이 바뀔에 따라서 ‘나라는 느낌’도 달라진다 이렇게 하면서도, 가다보면 뭔가 ‘지속적인 내가 있다’ 이런 착각을 하게 만드는 거 같아요.

월인 그렇죠. 그것은 주체감이 있기 때문이에요. 그런데 나라는 느낌은, 변함없다고 느끼는 ‘주체감’과 대상에 따라 바뀌는 ‘내용’을 포함해서 이게 나잖아요. 이 전체가 나니까 대상에 따라 바뀌는 느낌이 전반적으로 전체가 바뀌었다고 할 수 있는 것이죠. 전체의 느낌이 달라졌잖아요. 그런 의미에서 나라는 게 바뀌었다는 겁니다. 주체감은 거의 안 바뀌고 있습니다. 내용이 자주 바뀌니까 내가 바뀌는 것으로 여겨지는데, ‘나’라는 느낌은 이것을 다 포함한 포괄적인 느낌이기 때문이에요. 그러니까 내용이 바뀌면 전체적으로도 바뀌었다고 하는 것이죠.

나가 바뀌었다고 하는 겁니다. 주체감으로서는 많은 차이가 없지만 말이죠.

무연 여기서 주체감이라는 놈은 나라는 주의의 출발점으로서의 역할 입니까? 대상이 바뀌었지만 주체가 계속 지속된다는 부분이 헛갈리게 만듭니다.

월인 그러니까 사실은 주체감과 내용을 완전히 분리시킬 수가 없기 때문에, 내용이 없는 주체감이라는 것은 투명한 관찰자나 대상 자체가 투명해졌을 때만 이것이 따로 있는 겁니다. 대상이 투명해졌을 때만 주체감을 구분할 수 있어요. 대상이 투명하지 않으면 주체감은 항상 내용에 붙어있어요. 이것이 따로 떨어질 수가 없습니다.

무연 주체가 있었는데 대상이 생김에 따라서 내용이 생기는 것 아닌가요?

월인 하나의 대상이 나타나면 ‘아, 이놈이구나.’하고 나한테 이놈에 대한 내용이 떠올라요. 내가 예전에 경험했던 흔적들이죠. 이것이 떠오른 내용이고, 감각하고 있는 것은 대상이죠. 그런데 이제 ‘대상’이 바뀌면 ‘나’도 새로 바뀌어요. 새로운 내용이 떠오르는 것이죠. 어떤 대상이 나타나면 그에 관한 놈이 나타나서 비교하고 구별해서 ‘이게 그 대상이구나.’ 하고 알아요. 이런 것이 내 안에 있는 ‘내용’이에요. 그리고 그 모든 것 뒤에 있는 것은 변함없는 비개인적 주체예요. 왜냐하면 주의를 이렇게 쏘아 보내고 있는 것이 주체이기 때문이지요. 투명한 에너지 흐름, 알아차리는 흐름이 여기서 이렇게 늘 흘러가고 있습니다. 그 안에 떠오른 것이 마음의 ‘내용’이에요. 그래서 ‘주체감’과 ‘내용’이 합쳐져서 그 순간의 ‘나’라고 느껴집니다. 아버지가 나타나면 내가 알고



사실 진짜 나는 이 공간에 더 가까워요.
이 모든 것들이 일어날 수 있는 바탕이
되고 에너지원이 되는 것

있는 아버지가 떠올라서 ‘아버지구나’, 아들이 떠오르면 ‘내 아들은 이런 놈이지’ 하고 떠오르고 서로 비교해서 ‘아들이구나’ 하고 안다 이거죠. 그렇게 대상에 따라 내 안에서 내용이 나타나 비교해서 알 수 있게 하는 거예요.

이때 주체감은 주의가 흘러가면서 ‘내가 있다’는 느낌을 일으키지요. 주의가 흐르는 시작점이 주체로 느껴지지요. 그래서 주체감은 변함이 없는 것 같지만 주의가 매순간 여기서 흘러간다는 측면 이 흐름이 같은 거지, 늘 똑같은 건 아니예요. 투명하니까 같다고 느껴지는 거지 늘 생겨났다 사라졌다 생겨났다 사라졌다 해요. 주체감이 물이라고 생각해 보자고요. 물이 여기서 여기로 흘러요. 그러면 시작점이 주체고 도착점이 대상이예요. 대상을 보지 않을 때는 물이 흐르지 않으므로 없습니다. 그런데 대상을 보면 물이 딱 나타나죠. 그래서 물이 흐르기 시작합니다. 그리고는 빨간 물감(내용)을 탄 물이 흐르기 시작하죠. 그래서 새끼줄 보고 뱀이구나 안다 이거예요. 물이 뱀의 그림에 물들 어가지고 물을 타고 뱀의 그림이 흘러가요. 그래서 새끼줄을 보고 ‘저게 뱀이네’ 그러고 있는 것이죠.

그러니까 뱀의 그림 이것이 바로 내 안에 있는 내용이고, 흘러가는 물, 이것이 주체감을 이루는 주의의 흐름인데, 이 주의의 시작점이 주체처럼 느껴지는 거란 말이에요. 물이라는 것은 별 차이가 없기 때문에 없어졌다 나타났다고 하더라도 늘 그 물이 그 물 같은 것이죠. 변함없는 주체가 느껴지기보다는.

무연 매순간 내용이 바뀔에 따라서 잘라놓고 보면 ‘나라는 느낌이 변하는구나’라고 하지만 어느 순간에 보면 연속적인 듯한 착각이 많이 들어서요.

월인 그것이 바로 내용이 아닌 주체감이에요. 여기서 항상 주의가 시작된다는 점, 그 점 때문에 ‘이놈이 변함없는 놈이다’라고 느끼게 만드는 것이죠. 이 놈 자체가 이 공간이라는 마음의 장 안에 떠오른 현상이에요. 그것을 ‘나’라고 여기고 있는 것이죠. 사실 진짜 나는 이 공간에 더 가까워요. 사실 나라고 할 만한 것도 없죠. 이 모든 것들이 일어날 수 있는 바탕이 되고 에너지원이 되는 거니까, 그것이 진짜 나라고 할 수 있는데, 그러나 다른 것과 구별을 할 수 없다는 측면에서 특별히 개인적인 ‘나’라고 할 만한 게 없다는 얘기죠.

무연 순간순간을 잘라서 보면 다르구나 하면서도 또 어느 순간 보다보면 뭔가 이어진 듯한 그런 걸 만드는 게 뭘까 의문이 들었습니다. 이론상으로 보면 그렇구나 하면서도 어느 순간에는 나라느 느낌이 지속되는 듯 하는 느낌도 들고요. 이번 주는 그런 상태였던 거 같습니다.

월인 그럼 이 작업을 해보는 이유가 뭡니까?

무연 매순간 ‘나’라는 게 마음에 나타나는 현상이라는 것이죠.

월인 현상이라는 것은 나타났다 사라지는 거니까.

무연 네. 순간순간 사라지는 것.

월인 변함없이 계속 이어지는 느낌이 있다는 것도 사실은 내가 몰두하고 있을 때나 잠잘 때는 사라지고 없잖아요. 늘 있진 않죠. 까먹을 때도 있고요. 잊혀졌을 때는 없다는 걸 알 누군가가 없기 때문에 모르는 것이죠. 나라느 게 나타나지 않았을 때는 ‘나라느 게 나타나지 않았구



나'를 알 누군가가 없기 때문에 나타나지 않음을 알 수 없는 거예요.

요즘은 생활이 어떻습니까? 나를 사용하는 삶입니까, 내가 주인같은 삶입니까? 나한테 끌려 다닙니까, 아니면 나를 가끔 끌고 다닙니까?

무연 좀 섞여있는 것 같은데요. 어떤 경우에는 대상에 따라서 나라는 것이 '일어난다는 것'을 알아차리면 동일시라든가 스토리에 빠지는 게 덜하고 컨트롤이 되는 것 같거든요. 그런데 또 크게 일어나면 거기에 빠졌다가 뒤늦게 알아차리는 것도 있고. 어떤 경우에는 말씀하신대로 그것이 주인이 아니라는 것을 순간적으로 알아차리다가도 또 동일시가 되기도 하고 섞여있는 느낌이 듭니다. (다음 호에 계속) 

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