



# ‘깨어있기’가 깨어있게 한다(34부)

| 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)

**무연** 실시간으로 알아차리면 알아차림의 에너지가 더 강하기 때문에 올라오는 것이 상대적으로 약하다는 게 느껴지는 것 같습니다. 그리고 하다보면 알아차렸지만 내용 속으로 빠지는 경우인 것 같은데 회사 같은 데서 상대를 비난하고 싶다거나 이럴 때 나도 모르게 그 사람을 뭐라고 하고 있더라고요.

**월인** 속으로요?

**무연** 아니요, 말로도요. 그런 경우에 그 사람에게 직접 그러진 않더라도 주변 사람하고 같이 이야기하다보면 '내가 이 사람에 대해 이런 소리 하고 있네.' 하고 평소에 별로 하고 싶지 않은 이야기였는데 알면서도 하게 되는 경우가 있더라고요.

**월인** 흐름에 끌려서? 비난하고 싶은 느낌과 '내가 또 이런 느낌 속에

들어있구나. 알면서도 하고 있네.’ 이 느낌 중에서 어떤 게 더 나 같습니까?

**무연** 말하고 있는 게 더 나 같습니다.

**월인** 비난하고 있는?

**무연** 아는 건 순간적인데 하다보면 빠져가지고 계속 하고 있죠.

**월인** 지금은 말하고 있는 것이 나 같습니까?

**무연** 네.

**월인** 그것이 바로 나 같은 느낌이죠. 나 같은 느낌이라는 게 뭘니까? 특별히 있지도 않은데 에너지가 뭉친 것 같지 않습니까? 어떻습니까?

**무연** 순간적으로 뭉친 것 같습니다.

**월인** 뭉쳐서 그 힘이 빠져나가는 것이죠. 그런데 그때는 나 같은 느낌이라는 것을 잘 모르죠. 말할 때는요.

**무연** 네. 그냥 나로 존재합니다.

**월인** 나로 존재한다는 건 뭘까요?

**무연** 그냥 사실적으로 나라는 게 있는 걸로 착각하고 내가 주인이 되는 것 같습니다.

**월인** 지금 말하면서 나라는 느낌을 느끼면서 했나요?

**무연** 조금은 느꼈던 것 같습니다. 의식은 하고 있거든요.

**월인** 조금은 느끼면서 말하고 있는 나를 많이는 못 느꼈다 이거죠? 그런데 주로 말하는 나에 에너지가 많이 실려있죠. 그리고 느끼는 나가 조금 있었고. 결국은 에너지가 어디에 더 많이 실려있다는 소리였어요? 말하는 나? 아니면 그것을 느끼는 나?



그런 내용마저 다 걸어내고 나면  
지금 이 순간에 나는 진정으로 뭘니까?

**무연** 말하는 나에게 더 실려있죠.

**월인** 그런데 말하는 나는 ‘그것이 나야.’라고 조금은 느끼는 내가 있어요. 그런데 정작 말하는 나는 ‘이것이 나야.’라는 느낌을 많이 느끼진 못하죠. 그냥 에너지가 많이 실려있을 뿐이에요. 그러니까 나라고 우리가 말하는 것은 ‘나를 느껴보자.’ 하면 이미 에너지 덩어리가 있으면 그것을 느껴보려는 나 쪽으로 초점이 많이 가 있는 상태 이럴 때 느껴지는 건데, 이놈이 안 느껴질 때는 그냥 에너지가 딱 실려서 자기 일을 하고 있죠. 말을 하건, 행동을 하건, 감정을 느끼건.

지금은 나라는 것이 무엇으로 있습니까?

**무연** 지금은 뭔가 들으면서 쳐다보는 나로 있습니다.

**월인** 들으면서 쳐다보고 그것도 자기 안에 뭔가 있나 바라보는. 자기를 한번 들여다보세요. 진짜 나는 무엇을 하고 있는가를 살펴보면 나는 현재 지금 무엇으로 있습니까?

**무연** 나는 무엇으로 있는가 찾아보려는 그것으로 있습니다.

**월인** 찾아보려는 그 느낌이 느껴지나요?

**무연** 네.

**월인** 지금 그것으로 있죠? 지금 이 순간 나는 그것으로 있는 거예요. 그것이 나죠? 다른 뭐가 있습니까?

**무연** 없습니다.

**월인** 지금 이 순간 캐릭터로서 내가 있습니까? 문장식이라는 평소의

나라고 여기는 나가 지금 현재 있나요?

**무연** 지금 이 순간은 약한 것 같습니다.

**월인** 약하죠. 왜 약할까요?

**무연** 대화하면서 그쪽을 알아차림한다든가 투명함쪽으로 중심 이동했다고 할까요?

**월인** 그럼 문장식이라는 캐릭터로서 나가 주로 활동할 때는 어떤 때입니까?

**무연** 일상에서 사람과 대화를 한다든가 할 때입니다.

**월인** 일상의 어떤 사람과? 지금 저하고 대화를 하고 있잖아요. 그것도 대화 아닙니까? 어떤 대화일 때죠?

**무연** 업무라든가 집에서 가족들과 대화할 때 같습니다.

**월인** 그럼 캐릭터라는 것은 업무와 관련되어서 또는 가족과 관련되어서만 형성되어 있나요? 지금은 자신의 캐릭터가 어떤 캐릭터입니까? 문장식이라는 이름의 연결되어 있는 캐릭터로서?

**무연** 공부할 때는 집중하고 이 공부에 관심있는 문장식입니다.

**월인** 그러니까 문장식이라는 캐릭터에 묶여있는 부분 중에 그런 부분도 있는 거예요.

**무연** 네. 일부인 것 같습니다. 지금 현재는 공부하려고 하는 거죠.

**월인** 그럼 현재 지금 이 순간에 작동하고 있나요?

**무연** 지금 이 순간에 특별한 건 없고요. 선생님 말씀에 집중하려는 거기에만 들어가 있습니다.

**월인** 그러면 이런 데 관심 있는 문장식이 작동하는 건 언제입니까?



**무연** 평소에도 기본적으로 있고요.

**월인** 평소에 어떤 때 그것이 작동해요?

**무연** 혼자 있는 시간이라든가 다른 일 안하고 있을 때 그렇습니다.

**월인** 거기에 관해 내용들을 기억하거나 회상하거나 이럴 때 그것이 작동하죠? 지금 이 순간 자기 마음을 직접 들여다볼 때는 어때요?

**무연** 들여다보면 별 내용이 없는 것 같습니다.

**월인** 그렇죠. 그러면 지금 이 순간에 나라는 것은 뭐니까?

**무연** 별 내용 없는 나죠.

**월인** 그렇죠. 그렇지만 뭔가 존재하고 있고, 존재감이 있고, 알아채는 기능이 있고 이런 것이죠. 그것도 일종의 내용이죠. 알아채는 것 또는 존재한다는 느낌 이런 것들이 마음에 올라온 내용이잖아요. 캐릭터는 색깔이 농후하다면 지금 올라와 있는 존재감이나 알아채는 느낌 이런 것들은 색깔이 좀 투명하죠. 그런 것들도 다 내용이라 해보자고요.

그런 내용마저 다 걷어내고 나면 지금 이 순간에 나는 진정으로 뭐니까? 지금 자기를 들여다보면 나라고 할 만한 게 뭐니까?

**무연** 나라고 할 만한 게 없습니다.

**월인** 특별히 다른 무언가와 분별되는 그 무엇이 있나요?

**무연** 특별하게 없습니다.

**월인** 그럼 특별하게 없다고 하는 그것이 말하고 있어요? 나라는 것이 특별히 없네요?

**무연** 지금 이 순간에 없습니다.

**월인** 지금 이 순간에만 없어요? 어떤 것이 본질적인 것입니까?

**무연** 나라고 할 만한 게 없는 게 본질적입니다.

**월인** 그것은 이제 분명해졌어요?

**무연** 네. 많이 분명해졌어요. 그런데 부딪히고 하다보면 아무 생각 없이 강한 나라는 게 올라올 때가 있으니까요.

**월인** 올라오는 것은 내면에 쌓여있는 것이 사건과 상황에 부딪혀서 반응하는 현상이에요. 이제 성인成人은 어린아이가 아니니 많은 경험이 쌓여있어 그것들이 순간순간 반응합니다. 그러나 즉각 자기를 들여다 보면 '이거 내 본질적인 것은 아니지.'라고 할 수 있습니까?

**무연** 네. 가끔 '그것이 느낌이구나. 순간적으로 나타났다 사라지는 느낌이구나.' 이렇게 한번씩 생각이 올라오거든요. 그렇게 되면 좀 더 가볍게 지나가는 거죠.

**월인** 그럴 때는 느낌이 어떻습니까? 막 올라왔을 때 '이건 본질적인 게 아니야. 하나의 느낌이구나.'라고 할 때 '나' 같은 느낌은 어디 있습니까?

**무연** 일어난 찰나, '행동하는 캐릭터로서의 나'만 순간에 존재하는 것 같습니다.

**월인** 아무리 강한 감정이나 강한 캐릭터로서의 특성이 올라와도 그 순간에 '이건 느낌이야.' 이렇게 할 수 있나요? 아니면 그것이 안 될 때도 있습니까?

**무연** 강하게 올라오면 안 될 때도 있고, 그것이 주인이 되는 경우가 많죠.

**월인** 요즘도 많아요?

**무연** 크게 올라오지 않는 것 자체가 많이 달라진 것일 수도 있는데요.

**월인** 전에는 강하게 올라왔을 상황에서도 지금은 약하게 올라올 수 있



아무리 강한 감정이나 강한 캐릭터로서의 특성이  
올라와도 그 순간에 '이건 느낌이야.'  
이렇게 할 수 있나요?

다는 소리죠?

**무연** 예. 강하게 올라오는 것이 약해져서요.

**월인** 자기를 살펴보고 있으니까 그렇습니다. 지금, 자기 자신에 대해  
서 궁금한 게 있습니까? '나'는 누구니까, 지금 이순간의 나는?

**무연** 투명한 나가 말하고 있는 것 같습니다.

**월인** 투명한 나가 어떻게 말해요?

**무연** 그냥 특징 없이 '조건이 되니까 대화한다' 이려고 있습니다.

**월인** '내가 한다.'가 있습니까?

**무연** 누군가가 하고 있는 것 같은데요.

**월인** 누군가가 하고 있어요? 누가요? 누가 말을 하는 것 같습니까?

**무연** 움직여지고 되어지는 것이, 의식적인 나라기보다는 무의식적인  
게 알아서 자동으로 뭔가를 한다, 그런 느낌이 많습니다. 의식 이전 상  
태, 무의식이라고 할까요?

**월인** 그것이 알아서 하고 있어요?

**무연** 그렇죠. 결과만 통보받는다고 할까요.

**월인** '내가 한다'는 생각이 많이 떨어져 나갔습니까?

**무연** 자꾸 이치적으로 살펴봐서 그런가 어느 정도 약화되지 않았나 합  
니다.

**월인** 내가 오늘 여러 가지 일을 하고 왔잖아요? ‘내가 했다’는 생각이 많이 안 들어요? ‘내가 했다’는 생각을 느끼지 않나요?

**무연** 특별하게 ‘내가 했다’기보다는 그냥 일상을 살다가 온 것이죠.

**월인** 누가 일상을 살다가 왔어요?

**무연** 의식 이전에 무의식이든지 바탕이든지 뭔가 알아서 살다가 온 것 같습니다.

**월인** 말하고 있는 것도 나가 아니고?

**무연** ‘나’라고 이름붙인 것일 뿐이죠. 그런데 평소에 ‘나다/나 아니다’라는 의식 없이 살지만, 부딪히고 막 올라오면 나로 작동한다는 것이 분명하거든요. 특별하지 않으면 아무 생각 없습니다. (다음 호에 계속)



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