

# 각성 인텐시브

-자각(Self-realization)을 위한 72시간의 강력한 물음

| 찰스 버너 & 모나 소스나 | 달마 발체 | 플라, 심정요, 박병오, 김미선 옮김 |

이 글은 별책으로 상세히 소개되었으나 일반회원을 위해 간략히 정리해드립니다. 구체적인 것은 별책을 참고하십시오. 각성 인텐시브 코스에 관심 있는 분들의 참여 바랍니다(편집자 주).

1968년 미국의 캘리포니아에서 찰스 버너(Charles Berner)는 “깨달음 인텐시브(Enlightenment Intensive)”라고 스스로 이름 붙인 과정을 개발해냈다. 이 과정은 세 가지 강력한 테크닉의 조합으로 이루어져 있다.

1. 선 공안 수행법은 사찰에서 오랜 시간 동안 진행되는 안거와 내면의 리얼리티를 향한 물음인 공안의 조합된 형태를 사용한다. 이 테크닉은 불교 승려들은 물론 많은 구도자들에 의해서 전세계적으로 행해지고 있다.
2. “나는 누구인가?” 하는 물음은 인도의 위대한 신비가인 라마나 마하리쉬에 의해 그의 유일한 명상 테크닉으로 사용되었다. 이

명상법을 통해서 마하리쉬는 깨달음에 도달할 수 있었다.

3. 두 사람이 서로 마주 앉은 상태에서 진행되는 대화법은 현대화된 의사소통 테크닉으로 개인간의 문제를 해결하는 데 아주 효과적이다. 정해진 시간 동안 두 사람이 듣고 말하면서 비로소 정직한 의사소통이 이루어질 수 있게 된다.

지난 35년 동안 각성 인텐시브는 많은 세라피스트들을 키워냈다. 특히 인도의 푸나에 위치하고 있는 오쇼 아쉬람에서 훈련을 받은 세라피스트들이 전세계적으로 활발한 활동을 벌이고 있다. 오쇼는 외적인 동일시에 소비되는 시간을 줄이고자 “나는 누구인가?”라는 공안을 “당신 안에 있는 사람은 누구인가?”로 바꾸었다.

또한 그는 전체 과정을 ‘당신 안에 있는 사람은 누구인가?—각성 인텐시브’라고 새롭게 불렀다. 각성 인텐시브 과정에는 오쇼의 동적명상이 포함되는데, 여러 차례 진행되는 세션 이후에 참여자들에게 신선한 에너지를 제공할 뿐만 아니라 내면의 탐구를 위한 새로운 인식법을 창조해내는 데 아주 효과적이다.

“당신 안에 있는 사람은 누구인가?”라는 공안은 마치 내면의 중심을 향해 화살을 쏘는 것과 같다. 이 화살은 여러 층의 인성과 동일시를 뚫고 나와 우리를 움직이지 않는 내면의 중심으로 이끌어준다. 이 과정의 목적은 우리의 내적존재, 그 참된 진실을 직접적으로 경험하는 데 있다.

우리는 보통 우리의 내적존재를 알기 위해서 감각하기, 생각하기, 믿기, 결정짓기, 추론, 느끼기와 같은 간접적인 방법에 의존하여 간접 경험을 한다. 직접 경험은 말 그대로 직접적인 방식을 통해 우리 각자가 내면의 존재를 직접적으로 경험할 수 있게 된다.

‘나’에 관한 본질적인 진리를 직접적으로 경험하게 될 때, 우리는 이것을 ‘깨달음의 경험’이라고 부른다. 시간의 경계에 걸리지 않고 즉각적으로, 지금 이 순간에 일어나는 경험. 어떠한 의심조차 초월할 뿐만 아니라 존재의 상태가 좀 더 깨어있는 의식의 상태로 변화되는 경험. 각성 인텐시브 과정을 다르게 부르자면

참된 ‘나’와의 직접적인 만남이라고 지칭할 수 있다.

## “나는 누구인가?”

오쇼는 이 테크닉의 중요성에 대해서 이렇게 설명한 바 있다.

“이 테크닉은 아주 훌륭한 명상법으로써, 라마나 마하리쉬는 오직 이 방법을 사용하였다. 그리고 “나는 누구인가?” 를 끊임없이 묻고 물어서 결국 깨달음에 도달하였다. 이 한 가지 물음 외에 다른 아무 것도 없었다.”

“명상은 굉장히 강력하다. 우리는 최대한 깊게 들어가야만 한다. 명상의 강력함이 표면에 머무르지 않고 내면의 중심까지 침투할 수 있어야만 한다. 마치 과녁을 뚫고 지나가는 화살처럼 그대의 존재 깊은 곳으로 계속해서 뚫고 들어갈 수 있어야만 한다. 그런 어느 순간, 마치 드릴로 구멍을 뚫고 있었는데 갑자기 구멍이 반대편까지 뚫리는 것 같은 때가 온다. 명상이란 바로 드릴로 구멍을 뚫는 것과 같다. 나는 누구인가? 나는 누구인가? 나는 누구인가? 끊임없이 뚫고 또 뚫어야 한다. 그런 어느 순간, 그대는 자신이 뚫어놓은 구멍을 발견하게 되리라. 중심에 조금씩 조금씩 가까워지고 있는 그대 자신을 만나게 되리라. 이보다 더 아름다운 일이 어디에 있겠는가!”

“우리는 홀로 있어야만 한다. 홀로, 전적으로 홀로. 그리고 나의 존재 안에서 한 번도 여행해본 적 없는, 처너지와 같은 중심을 발견해야만 한다. 나를 제외하고 누구도 들어갈 수 없는 존재의 중심, 나조차도 일정한 범위까지만 들어갈 수 있을 뿐이다. 나조차 밖에 남겨질 때 중심이 도래한다. 나가 아닌 다른 존재가 그곳으로 들어가게 된다. ‘나’는 문밖에 남겨둔 채, 우리는 에너지의 형태로 그곳에 도달한다. 이름도 없고 형태도 없는, 한 번도 본 적 없는 무형의 나만이 들어갈 수 있다. 모든 인성이 사라지고, 나의 자리를 가리키던 주소마저 사라져 버리고 없다. 내가 누구인지 알지 못한다. 그리고 내가 누구인지 알지 못할 때, 비로소 우리는 중심으로 들어갈 수 있다. 갑자기 성소의 한가운데

서있는 나를 발견하게 되고 비로소 ‘나는 누구인가’를 알 수 있게 된다. 하지만 이 일은 과거에 우리가 가지고 있던 인성과는 무관하다.”

“그런 까닭에 이 테크닉은 다르다. 그리고 나는 그대가 이 방법론을 실행해보길 원한다. 최선을 다하여 전체적으로 이 과정 속으로 뛰어들기를 바란다.”

## 각성 인텐시브 테크닉의 구조

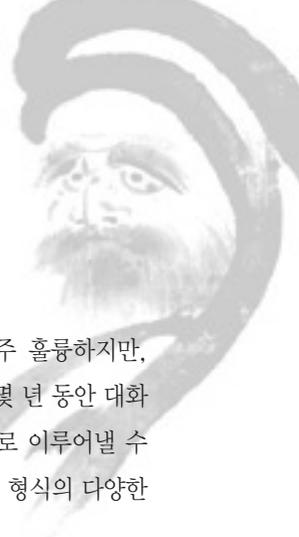
참여자들은 파트너를 선택한 다음 서로 마주 보고 앉는다. 다이아드(dyad communication technique) 방식은 두 사람이 파트너가 되어 진행되는 대화법이다.

한 세션은 40분씩 진행되고, 두 사람은 전달자와 듣는 사람의 역할을 번갈아 한다. 듣는 사람이 먼저 “당신 안에 있는 사람은 누구입니까?” 라는 공안을 묻는다. 맞은편에 앉은 사람은 그 질문 밑에 깔려있는 본질적인 진리를 직접적으로 경험할 준비를 한다. 그런 다음, 물음을 듣고 내면에서 일어나는 대로 파트너에게 말을 한다.

세션과 세션 사이에 휴식과 걷기, 동적명상과 식사시간이 포함된다. 세션 이외의 시간 역시 각성 인텐시브 과정의 일부이며 경험이 많은 리더와 스태프의 지도에 따라 움직이도록 한다.

이 과정은 3일 동안 진행되며, 숙박이 포함되어 있다. 3일 동안 참여자들은 침묵과 고립상태에 머물게 된다.

수천 명이 넘는 사람들이 각성 인텐시브 과정을 경험했다. 그리고 모든 사람들이 3일 후에 변화된 모습으로 과정을 끝마쳤다. 높은 수치의 참여자들이 3일 안에 깨달음의 경험을 이루어냈고, 집으로 돌아가는 도중에 혹은 인텐시브가 끝나고 난 며칠 이내, 몇 주 후에 경험을 했다고 보고하고 있다.



## 각성 인텐시브에 쓰이는 테크닉

마음은 어떻게 창조되었는가?

오랜 세월 동안 사용된 ‘나는 누구인가?’ 라는 테크닉은 아주 훌륭하지만, 느리고 점진적이다. 버너는 좀 더 속도가 빠른 방법론을 찾던 중, 몇 년 동안 대화 테크닉 분야에서의 경험과 사람들 사이의 대화를 좀 더 효율적으로 이루어낼 수 있는 방법을 익히던 과정에서 일대 일 대화를 기로 하여 다이어드 형식의 다양한 측면을 연구하기에 이르렀다.

그가 찾아낸 한 가지 원리는 개체들 사이에 어떠한 논점에 대해서 의사소통이 이루어지지 않을 때, 마음의 활동이 더 활발해진다는 사실이다. 예를 들어서, 당신이 이 장을 읽어가는데 제대로 이해를 하지 못한다고 하자. 그럴 경우, 의사소통이 성공적으로 이루어지지 않았기 때문에 우리는 당신의 마음에 더 많은 내용을 밀어 넣게 될 것이다. 반면 당신이 이 장에서 읽은 내용을 제대로 이해하고 있다면, 의사소통이 원활하게 이루어졌기 때문에 당신의 마음에 그 이상의 정보를 추가할 필요가 없다.

또 다른 중요한 원리는 우리가 어떤 내용을 전적으로 수용하게 되면, 마음의 영역을 떠나서 앞의 영역으로 들어가게 된다는 것이다. 이 테크닉은 부분적으로 이러한 기본원리에 대한 관찰을 근거로 형성되었다.

마음은 우리가 이해하지 못하고, 일치되지 못한 내용들로 가득 차 있다. 혹은 전적으로 경험한 내용이 아닌 부분적이고 지엽적으로 경험한 내용들로 가득하다. 예컨대 과거에 쇼크(trauma)를 경험한 적 있는 사람이 있다고 해보자. 그 자신이 감당하기에 쇼크가 너무나 강해서 나중에 경험의 통합을 할 수 있도록 그가 쇼크를 마음에 보관해 두었다고 할 경우, 그는 쇼크가 일어난 당시에 발생한 경험의 일부분만을 통합하게 된다. 하지만 그가 제대로 이해하지 못하고 수용하지 못한 부분의 경험은 그의 마음 속에서 보류가 된 상태로 남아있게 된다.

사무실 책상 위에 보면 누구나 ‘보류’ 혹은 ‘미결’된 문서를 보관하는 서류함이

있다. 이것이 바로 마음이다. 우리는 이렇게 생각한다. ‘언젠가 저 내용을 해결해야지.’

나중에 그 중 한 부분에 대해서 작업을 하면서 몇 장의 서류를 처리하지만 또 다시 새로운 사안 열 가지가 생기고 결국 한 번에 모두 처리할 수 없게 된다. 서류들을 쳐다보면서 ‘저걸 이해하지 못하겠군. 나중에 다시 하는 수밖에.’ 라면서 서류뭉치를 또 보류함 속에 집어넣는다. 이 서류뭉치가 바로 마음이다.

우리는 또한 외부로 나갈 메시지를 ‘외부유출’ 서류함에 던져 넣는다. 하지만 배달부는 그 서류들을 가지러 오지 않고, 다른 사람들은 우리가 그들에게 보낸 메시지를 받지 못했다. 이 역시도 마음에 그대로 저장된다. 예를 들어서 마음이 없는 사람이 ‘나는 누구인가?’에 대해서 묵상하기는 비교적 쉽다. 하지만 우리가 ‘나는 누구인가?’를 묵상하기 시작하면, 마음 속에 보류 상태로 보관된 ‘나는 누구인가?’와 관련된 수많은 아이디어로 인해 마음이 끼어들어 방해를 일으킨다. 이해하지 못한 ‘나’에 관한 생각, 사회적 환경에 의해서 나에 대해 이런 식으로 혹은 저런 식으로 생각하면서 얻은 아이디어, 그리고 다른 사람들에 의해 이해될 수 없는 ‘나’에 관한 갖가지 내용들로 인해 마음이 끼어드는 것이다. 그런 까닭에 우리가 묵상을 하기 시작하면, 실제적인 의미의 ‘나’ 대신에 마음 속에 보관된 온갖 아이디어를 얻게 될 뿐이다. 마음의 늪을 통해 ‘나의 길’을 찾는 것이 몇 년의 묵상을 거치고도 성공하지 못하는 이유가 여기에 있다.

만일 당시에 관한 거짓된 생각과 정보가 어떤 식으로든 긍정적인 영향을 끼쳤다면, 우리는 이미 오래 전에 깨달음을 얻고 말았을 것이다. 기억과 두려움, 특히 ‘내가 만일 이런 사람이라면 어찌지?’와 같은 두려움이 주변 사람들에게서 들은 나에 관한 의견 그리고 평가와 더불어 그대로 마음 속에 저장되어 있다. 하지만 이 모든 의견이나 평가 등은 마음 안에 쌓여 있는 여러 가지 인상에 불과하다.

다른 한편, 내가 누구이고 무엇인지에 관한 올바른 정보도 무궁무진하다. 그리고 의식적이고 직접적인 앎을 위해 이러한 정보는 아주 유용하다. 왜냐하면 자신에 대한 올바른 앎은 우리를 옳은 방향으로 인도해줄 수 있기 때문이다.



하지만 다른 사람을 통해서 얻은 나에 관한 정보는 그것이 간접적인 인식을 제공할 뿐이라는 속성을 이해할 때만 유용하게 쓰일 수 있다.

이런 일이 있었다. ‘당신은 누구인가?’ 라는 질문을 처음 받고 난 한 참여자가 대뜸 자신의 운전면허증을 꺼내더니 앞에 앉아 있는 파트너에게 보여주었다. 그에게는 운전면허증에 적힌 내용이 곧 그 자신이었다. 사람들은 마음 속에 그들이 가지고 있는 자신에 대한 여러 가지 생각과 동일시를 일으킬 뿐 아니라 이름과 생년월일 그리고 다른 사람에 의해서 주어진 운전면허증 같은 정보에서 자신의 개체성을 찾는다. 또한 사람들은 남들이 내려준 평판이 곧 그 자신이라고 생각한다. 예컨대 ‘괜찮은 남자’라거나 ‘착한 딸’이 곧 자신들의 실제모습이라고 생각하면서 살고 있다.

한 사람은 주변 사람들로부터 셀 수 없이 많은 평판을 들으면서 살고 있다. 이 말은 곧 수많은 인성(personality)을 가지고 있다는 뜻이다. 사실대로 말하자면, 나의 이름이 곧 나는 아니다. 사람들이 나에게 붙여준 평판이 내가 아니고, 아버지로서 남편으로서 직장 상사로서 큰아들로서 조기 축구회 동호인으로서 내가 가진 인성들조차 내가 아니다. 마치 자신이 누구인지 잊어버린 채 무대 위에서 연극을 하는 배우처럼, 매번 역할이 바뀔 때마다 ‘이 역할이 곧 나’라고 동일시를 벌이지만 그것 역시도 공연이 진행되는 동안 쓰게 되는 가면일 뿐, 내가 아니다.

더 심한 경우는 사람들이 특정한 상태에 대해 흥미를 가질 때이다. 즉, 정치가는 자신이 얻은 명성이나 평판을 유지하기 위해 자신을 변호한다. 혹은 사람들이 흔히 기대하는 형태의 모습을 유지함으로써 그것이 곧 자신의 참모습이라고 말한다. 예컨대 사람들은 사랑 받기를 원한다. 아주 흔한 열망 중의 하나이다. 사랑을 받기 위해서 사람들은 특정한 방식으로 행동한다. 공격적이거나 수동적 혹은 중립적인 태도 등, 사랑을 받기 위해 요구되는 방식이 어떤 것이든 무관하게 그것을 따른다.

사람들은 무의식적으로 특정한 대상과 동일시를 벌일 뿐만 아니라 특정한

방식과도 동일시한다. 그리고 그러한 자신의 모습을 참된 것으로 믿는다. 마음 속에 저장된 이 모든 동일시와 마스크는 목상을 시작하면서 방해가 받게 된다.

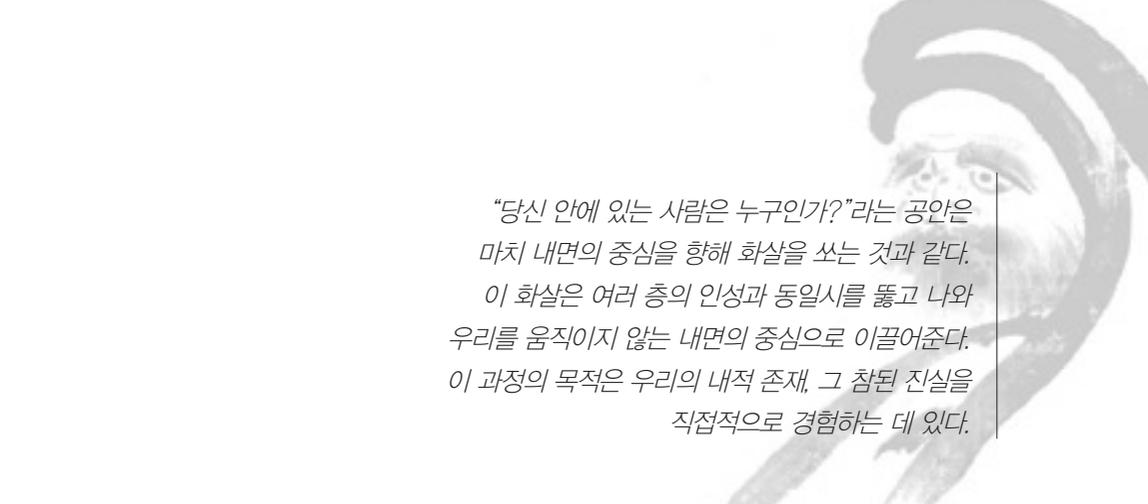
## 의사소통을 통해서 마음을 타파한다

전통적인 방식의 목상은 점차적으로 마음을 소진시킨다. 오랜 시간 바위를 바라보고 있자면, 얼마 후 바위가 녹아 없어지게 된다. 하지만 그러기 위해서 최소한 사천 억 년 동안 혹은 그 이상 바위를 노려보고 있어야만 한다. 바위 위로 숨을 쉬게 되면 바람에 의한 풍식작용 보다 조금 더 빨리 바위가 소멸된다. 흐르는 물은 바람보다 조금 더 빠를 수 있고 망치를 들고 깨뜨리면 그보다 더 빠르다. 또는 화공약품을 통한 용해는 단 몇 분 만에 끝날 수도 있다. 이처럼 '나'에 대한 무수한 동일시와 혼돈, 쇼크와 명성 등을 용해시키는데 여러 가지 등급이 있다.

마음을 용해시키는데 가장 강력한 도구는 의사소통을 통한 방법이다. 앞서 언급한 것처럼 마음은 완료되지 않은 개체들간의 의사소통으로 가득하다. 이러한 원리를 따른다면, 우리가 먼저 할 일은 참여자로 하여금 그가 누구인지 목상해본 다음 목상 후 마음 속에 떠오르는 내용을 앞에 앉아 있는 파트너에게 그대로 전달하는 것이다. 마음 속에 떠오른 내용들을 전달하고 나면, 다른 개체에 의해 수용되고 이해되었기 때문에 마음 속에서 용해되어 사라지고 만다. 이것이 바로 이 테크닉의 핵심이다.

이 테크닉은 이미 다른 방법들과 시험, 비교되었고 과정을 이끌어가는 리더의 기술과 경험의 정도에 따라 다르겠지만 전통적인 테크닉보다 약 50배 심지어 100배 정도 더 빠르게 깨달음의 경험을 이루어낸다.

선승들이 사용하는 방법은 개체들 간의 접촉 면에서 한계를 가지고 있다. 가끔씩 수행승은 그가 깨달음을 경험했는지 어떤지 알아보기 위해 선사를 찾는다. 줄을 서서 기다리다 차례로 선사의 방에 들어간다. 수행승이 한 두 마디를 하고 나면 선승은 종을 집어 들고 흔들어댄다. 수행승은 방을 떠나야만



“당신 안에 있는 사람은 누구인가?”라는 공안은  
마치 내면의 중심을 향해 화살을 쏘는 것과 같다.  
이 화살은 여러 층의 인성과 동일시를 뚫고 나와  
우리를 움직이지 않는 내면의 중심으로 이끌어준다.  
이 과정의 목적은 우리의 내적 존재, 그 참된 진실을  
직접적으로 경험하는 데 있다.

한다. 몇 차례의 실패를 거듭하고 난 후, 수행승은 내면으로 들어가기로 포기해 버린다. 그러던 어느 날, 오랜 시간이 지난 어느 날 그 일이 일어나고야 만다. 이러한 과정과 관련된 일화를 한 편 소개하고자 한다.

몇 년 동안 명상을 해온 수행승이 있었다. 그는 선의 전통에 따라서 매일 스승을 찾아와서 그가 성취한 것, 경험한 것 그리고 명상의 진척 과정에 대해서 보고를 했다.

매일 그는 아름다운 경험을 스승에게 들려주었지만, 스승의 대꾸는 한결같았다.

“말도 안 되는 소리! 네가 무(無)의 경험을 하지 않고서 나를 만족시킬 수 없을까다. 그 이하로는 아무 소용이 없다.”

어떻게 무(無)를 경험할 수 있다는 말인가? 무언가를 경험하는 순간, 이미 그것은 하나의 유(有)를 창조해내게 되는 것을, 설사 무(無)를 경험한다 하더라도 경험을 하게 되는 그 순간 유(有)로 떨어지게 되어 있다. 경험한 내용이 한계를 짓게 된다.

제자는 최선을 다했다. 아름다운 빛을 경험하기도 했다. 그때 온몸이 빛으로 가득했다. 하지만 이 경험은 무가 아니었다. 때로 그는 이 세상에 속했다고 말할 수 없는 향기를 맡기도 했다. 하지만 여전히 무는 아니었다. 그는 공중으로 붕 떠오르는 경험을 하기도 했다. 마치 중력의 한계를 벗어난 것만 같았다. 하지만

이것 역시도 무는 아니었다. 붓다가 자비의 미소를 띤 채 그의 앞에 서있는 적도 있었다. 하지만 이것 역시 무는 아니었다. 매번 그는 스승에게 거절 당했고, 방밖으로 쫓겨났다. 스승은 그를 때리고 내쫓았다. 그런 다음 그의 면전에서 문을 닫아버렸다.

그런 식으로 몇 년의 시간이 흘렀다. 그러던 어느 날, 제자가 스승을 찾아와서 말했다.

“이제 스승님이 행복해 하실 겁니다. 저는 마침내 무를 경험했습니다.”

이 말을 듣자마자 스승은 여태까지보다 더 세게 제자를 후려쳤다.

“만일 네가 무를 경험했다면, 그 안에 머무를 수 없다. 경험한 자는 경험 속에 머물 수 없기 때문이다.

네가 만일 무를 경험했다면, 더 이상 할 말도 없을 테고 보고할 내용도 없을 것이다. 너는 또 놓치고야 말았다. 네 마음이 너를 조롱했다. 네 마음은 심지어 무에 관한 궤변을 만들어내기까지 했다. 빛을 만들어내고, 활짝 핀 연꽃을 만들어내는가 하면 향기와 온갖 것을 만들어냈다. 심지어 궁극적인 속임수까지 만들어냈으니, 무를 꾸며내지 않았느냐? 하지만 네가 거기에 있고, 경험하는 자가 있었다. 경험하는 자가 대상을 경험했다. 그러므로 여전히 이중성이 존재하고 있다.”

바로 그 순간, 제자는 이해를 얻었고 그의 내면에서 변형이 일어났다. 그는 스승의 발 아래 엎드렸다. 스승은 제자의 얼굴을 들어 두 눈을 들여다 보더니 이렇게 말했다.

“비로소 그 일이 일어났구나. 네가 부재하고, 마음이 부재하며 경험이 부재했기 때문에 너는 마침내 무를 경험할 수 있었다. 이것이 바로 진정한 깨달음이다. 무를 어찌 보고할 수 있겠느냐? 무에 관해서 무슨 해설을 할 수 있겠느냐? 무를 어떻게 자랑할 수 있겠느냐? 무에 대해서 어떻게 증명할 수 있겠느냐?”

그러므로 마음을 조심해야만 한다.

## 텅 빈 마음

마음은 생각과 인상, 기억과 의도, 의심을 담고 있다. 그리고 예고의 원천—자신을 행위 및 존재하기와 동일시 하면서 얻게 된 ‘나’에 대한 잘못된 개념—이 된다. 또한 비교, 구별, 판단, 정당화, 논리적 사고 등을 하는 지식체계를 가지고 있다.

마음은 의식의 영역을 뛰어넘어 무의식의 장에 까지 확장된다. 누구도 마음 전체에 대해서 의식하고 있는 사람은 없다. 대신에 때때로 마음의 여러 부분을 의식권으로 가져오곤 한다. 예컨대 한 순간 이것에 대해서 생각하다가 다음 순간 다른 것에 대해서 생각을 한다. 마음이 담고 있는 내용과 행위는 마음의 어떤 부분이 의식권에 들어오느냐에 따라 다르다. 우리가 아무것도 들어있지 않은 마음의 한 부분을 의식의 장으로 가져오게 되면 이 말은 곧 우리가 공백의 마음을 가지고 있다는 뜻이다. 많은 사람들이 마음의 공백부분 혹은 빈 공간이나 의식의 장을 가득 채움과 같은 상태와 깨달음의 상태를 혼동한다. 앞에 열거한 이러한 마음의 상태는 깨달음이 아니다.

의식의 장을 가득 채운 공백의 마음은 깨달음의 경험이 일어날 수 있는 가능성을 강화시켜준다. 마음이 온갖 것들로 가득 차 있을 때보다 마음이 텅 비어있을 때, 단 1초 동안이라도 마음이 그러한 상태에 머물게 된다면 깨달음을 얻을 수 있는 가능성은 훨씬 높아진다.

마음을 텅 비게 하는 데 두 가지 테크닉이 있다. 하나는 마음의 내용물을 태우거나 용해시켜 버린다. 다른 방법은 일시적으로 마음을 의식의 장으로부터 분리시킨다. 대부분의 테크닉은 후자를 선호한다. 마음이 담고 있는 모든 내용물을 용해시키고 아무것도 남지 않게 하려면 얼마만큼의 시간이 걸릴지 알 수가 없다. 마음 전체의 용해는 가능하고 실제로 상위 단계의 명상 테크닉 역시 그것을 시도하지만, 그 일은 30년 정도의 시간이 소요된다. 불교의 많은 명상법은 공백의 마음을 얻기 위한 여백을 중시한다. 이 역시도 마음을 의식의

장에서 분리시키려는 하나의 방식이다. 마음이 슬금슬금 떨어져 가는 동안, 우리는 진리를 직접적으로 알 수 있게 된다. 각성 인텐시브는 마음을 의식의 장으로부터 분리시킬 뿐만 아니라 용해시킨다.

## 깨달음에 가까이 다가서다

사람들이 테크닉에 익숙해지면서 마침내 마음이 사라진다. 이제 아주 멋진 공간에 도달한 그들은 조만간 깨달음의 경험을 하게 될 것이다. 그리고 실제로 그 일이 일어나게 될 때, 누군가의 설명 없이도 깨달음을 자명하게 알 수 있다.

간혹 느낌이나 순수한 빛과 같은 시각화가 이 지점에서 끼어들기도 한다. 사람들은 종종 그들 자신을 밝은 빛으로 느끼기도 한다. 하지만 밝은 빛은 깨달음이 아니다. 밝은 빛은 그저 밝은 빛일 뿐이다.

사람들이 거의 그곳에 도달하게 되었을 때, 여전히 자신이 누구이고 무엇인지 보려고 한다. 그들은 “나는 어디에 있지?”라고 생각한다. 이때 당신은 그들이 실제의 자신을 인식해보려고 노력하는 것을 멈추게 해야한다. 그들은 사물을 인식하는 사람과 동일시하고 있는 것이다. 그래서 그들은 자꾸 보려고 한다. 그것을 멈추게 해야 한다. 그러면 그는 단지 지켜보는 사람(the seer)임을 발견하게 된다. 그들은 지켜보는 자와의 동일시에서 벗어나게 된다.(자신이 지켜보는 자임을 발견하는 것과 자신을 지켜보는 자로 동일시 하는 것은 다르다: 편집자 주) 그리고는 이렇게 말한다. “가만, 이제는 볼 수도 없다고? 그렇게는 안 되지, 그럼 내게 남는 것이 무언가?” 이 지점에서 생리적인 혼돈을 겪는 사람들이 있다. 그들은 복통이나 고통을 호소하기도 한다. 왜냐하면 이제 진리가 곧 닥쳐와 가까운 곳에 있기 때문에 그들은 진리를 어떻게든 외면해 보려고 시도하는 것이다.

일부러 그렇게 한다는 게 아니라 그들 존재의 핵심으로 믿어왔던 몇 가지 동일시로부터 분리되면 흔히 일어나게 되는 현상이다. 시간이 되면, 메커니즘이나 일정한 과정을 거치지 않고, 전적으로 아무것도 하지 않은 채 그들은 깨달음에

도달하게 된다. 결국 깨달음은 의지적으로 얻을 수 있는 물건이 아니다. 오히려 즉흥적으로 일어나는 사건과 같다. 우리가 할 수 있는 일이란 가능성이 극대화 되는 상황을 연출하기만 하면 된다. 그리고 각성 인텐시브 과정은 그러한 목적을 위해 고안되었고 그 역할을 효율적으로 해오고 있다.

## 결론

여기에서 주어진 테크닉은 잘 다듬어졌을 뿐만 아니라 그 효과가 입증되었다. 각성 인텐시브의 가장 뛰어난 장점은 자기보완성에 있다. 만일 당신이 깨달음을 얻고자 하는 의도를 가진 두 사람을 두고 같은 테크닉을 적용해본다면 3, 4개월이 지난 어느 날 그들은 같은 경험을 하게 될 것이다. 단 그들이 정직하고 지성적인 사람들이라면 말이다. 실제로 이 테크닉은 그런 식으로 개발되었다. 기본개념은 섬광처럼 버너에게 떠올랐지만, 최종적인 형식은 수백 명의 사람들과 수천 시간 동안의 작업을 통해서 이루어졌다.

1968년부터 1978년까지 버너는 인생의 10분지 1을 각성 인텐시브 과정에 쏟았고, 거의 일년 내내 그는 이 테크닉을 분석하고 나누고 세밀화하여 정제시켰다. 여기에 제시된 테크닉은 바로 그러한 버너의 광범위한 실험의 결과라고 볼 수 있다. (좀더 자세한 것은 이번호 별책 참조). 

- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.