

‘나’를 아는 것만이 유일한 리얼리티이다

| 달마 |

각성 인텐시브가 진행되는 동안,
마음이라는 창고 안에 쌓여 있던 미완의 항목들이
당신의 의식층으로 되돌아 오게 된다.
탐구와 대화를 통해서, 당신은 비로소 완성을 이루게 되고
제 임무를 완수한 항목들은 마침내 의식층으로부터 떠날 수 있게 된다.
마음이 점차로 텅 비어간다(저자 주).

미내사에서 처음 주최하는 72시간의 각성 인텐시브가 2006년 10월 함양에서 진행되었다. 18명의 참여자들과 6명의 스태프로 이루어진 각성 인텐시브가 열리기 일주일 전, 우리는 미내사 수련원이 몇 명의 참여자를 수용할 수 있는지 장소의 요모조모를 살펴보기 위해서 함양을 찾았다.

미내사 수련원은 대구와 광주 사이에 면한 함양군 내에서도 아름다운 산과 계곡을 배경으로 한 시골에 자리잡고 있었다. 그곳에서 미내사 이원규 대표이사님의 아버님이 자연을 조각하며 생활하고 계셨다.

인텐시브가 시작되기 하루 전날, 식사를 담당해주시기로 되어 있던 식당 아주머니가 병원에 입원한 딸을 간호하기 위해서 서울로 가버렸다는 소식을 듣게 되었

다. 갑작스러운 소식을 듣고 걱정을 하던 차에, 이사님의 아버님께서 마을 아주머니 한 분을 모시고 오셔서 식사에 관한 문제가 극적으로 해결되었다.

미내사는 이미 9월에 각성 인텐시브에 관한 별책을 출판했고, 별책을 읽은 많은 사람들이 이 과정에 대한 큰 관심을 보였다. 공간 형편상 참여자를 20여명 밖에 수용할 수 없어서 아쉬울 정도로 미내사 회원들뿐만 아니라 많은 사람들이 각성 인텐시브에 대한 특별한 관심을 보여주었다.

인텐시브에 참여한 사람들은 직장과 가족으로부터 4일간의 휴가를 얻어냈고, 참된 내면의 존재를 찾고야 말겠다는 전적인 결의를 가지고 먼 길을 달려왔다. 인텐시브가 다른 워크샵과 달리 여러 명의 스태프를 필요로 하는 탓에 이사님은 우리들과 함께 전 과정을 이끌고 도와줄 세 분을 모시고 왔다. 참여자와 스태프들을 포함해 26명이 길고 강렬한 여행을 떠날 준비가 모두 된 셈이었다.

10월 12일 오후 2시. 각성 인텐시브 테크닉에 관련된 설명을 끝내자 실제 과정이 시작되었다. 두 명의 파트너가 서로 마주 보고 자리에 앉는다. 둘 중에서 한 사람은 듣고 다른 사람은 말을 한다.

말하는 사람은 ‘당신 안에는 누가 있습니까?’ 라는 공안을 들고 거기에 대한 대답으로 의식 속에 떠오른 것은 무엇이든 앞에 앉아 있는 듣는 사람에게 언어로 표현해야만 한다. 5분이 지나고 나면 종소리가 들리고 역할이 바뀌게 된다. 이제 듣는 자의 역할을 했던 사람이 말하는 사람이 되고, 말을 하던 사람은 듣는 자로 역할을 바꾸게 된다. 40분이 지나고 나면 한 세션이 끝나고 짧은 휴식시간을 갖는다. 파트너를 바꾸어서 똑같은 과정을 반복한다.

인텐시브에 참석한 모든 사람이 불교 사원에서 행해지고 있는 선의 공안 수행법에 아주 익숙한 것처럼 보였다. 선의 공안 수행법 역시 아름다운 테크닉이기는 하지만 각성 인텐시브에서 쓰이는 테크닉과는 사뭇 다르다. 불교 승려들 혹은 선의 공안 수행법에 익숙한 사람들은 특히 이 새로운 테크닉에 적응을 하는데 어려움을 겪게 된다. 어쩌면 그들은 스승에게서 익힌 수행법을 제외한 다른 테크닉을 사용해서는 안 된다고 생각할 수도 있다.



붓다는 깨달음에 도달하기 위해서 6년간 고된 수행을 했다. 공안 수행법 역시 깨달음에 도달하기 위해서 몇 년의 시간을 필요로 한다. 따라서 사람들은 명상이란 힘들고 심각하며 내면의 '나'를 알기 위해서는 몇 번의 생애를 거듭해야 한다고 생각한다.

처음에는 모든 사람들이 각성 인텐시브 테크닉 대신에 그들에게 이미 익숙한 공안 수행법이라는 구덩이에 빠지게 된다. 즉, 참여자들은 오직 깨달음에 관련된 내용만을 말할 수 있다고 생각하며 첫날을 낭비하게 된다. 예컨대 '나는 텅 빈 공간입니다.', '나는 우주입니다.' 혹은 '나는 내가 아닙니다.' 등과 같이 익히 들어온 깨달음의 언어를 반복하느라 하루를 소비하게 된다.

내면의 직접적인 경험을 통해서 얻어내지 않은 이러한 말들은 단지 껍질뿐인 언어에 불과하다. 그들은 책을 통해서 공안에 대한 대답을 익혔고 알고 있다. 그러나 공안에 대한 어떠한 대답도 옳지 않다. 여기서 우리는 질문과 공안의 차이점을 알 수 있다. 질문은 대답을 전제로 한다. 즉, 모든 질문은 그에 합당한 정답을 가지고 있다. 하지만 공안에는 정답이 없다. 오직 직접적인 경험만이 그 대답이

될 수 있을 뿐이다.

그런 까닭에 첫째 날은 늘 어려울 수밖에 없다. 일단 참여자들이 테크닉을 이해하고 나면, 곁에 불과한 개념과 지식적인 정의를 거치고 나서 비로소 완료되지 못한 문제들과 마주치게 된다. 진정한 리얼리티와 교류를 하기 시작한다. 그러므로 둘째 날부터는 새로운 국면으로 진입하게 되면서 첫째 날의 어려움이 줄어들기 시작한다.

우리의 마음은 끝마치지 못한 문제들로 가득하다. 공안을 내면으로 가져가면, 이러한 문제들이 머리를 들어올리면서 우리의 관심을 요구하게 된다. 오랫동안 마음이라는 창고에 묵혀두었던 문제, 마치 포장지만 살짝 건드린 채 창고 가장 깊은 곳에 감추어두었던 상자와 같은 중요한 문제들과 만나게 되는 그 순간, 심장이 빠르게 뛰기 시작하면서 그와 연관된 감정이 움틀거리기 시작한다.

완료되지 않은 숙제처럼 남겨둔 문제들을 더 이상 회피하지 않은 채 탐구하고 대화로 전달하게 되면서 이제 우리는 더 이상 낡고 오래된 문제들을 마음이라는 창고에 담아둘 이유가 없어지게 된다. 억압이 아니라 완료 과정을 통해서 마음로부터 문제가 사라지고 나면, 엄청난 에너지의 분출이 일어난다. 그리고 바로 이 에너지가 72시간이라는 과정을 거치면서 내면의 '나'에 대한 자각으로 우리를 이끌어주는 힘이기도 하다.

이 테크닉에서 우리는 내면에 있는 '나'를 직접적으로 경험하겠다는 의도와 의지를 가지고 있어야만 한다. 마치 활을 들고 과녁을 향해서 화살을 날리는 것처럼 내면의 리얼리티를 직접적으로 경험하고 말겠다는 결의를 가지고 있어야만 한다는 뜻이다. 동시에 두 발은 현재 우리의 리얼리티인 땅 위에 붙이고 이제 내면이라는 신대륙의 탐험을 시작한다. 결의로부터 우리는 탐험을 위한 에너지를 얻게 된다.

각성 인텐시브 테크닉은 인간의 모든 에너지를 포함할 뿐만 아니라 사용 가능하게 만든다. 어떤 에너지도 거부하지 않고, 제외 당하지 않으며 억압되지 않는다. 각성 인텐시브에서 깨달음을 위한 시간이 3일 밖에 걸리지 않는 이유가 여기

에 있다.

셋째 날, 참여자들은 마음이 점차로 텅 비어져 감을 느낄 수 있다. 그리고 그 빈 자리를 기쁨이 채워가기 시작한다는 것을 느낄 수 있다. 이제 텅 비어 있음은 단순한 언어적인 표현에 국한되지 않는다. 사람들은 내면에 있는 그가 누구인지 직접적으로 경험하기 시작한다. 그들의 얼굴에서 그러한 경험을 읽을 수 있다. 에너지에 변화가 일어난다. 웃음이 터져 나오고 눈물이 흘러내린다. 모두가 훨씬 더 젊어 보일 뿐만 아니라 새로운 행복감이 환하게 발산되기 시작한다. 깨달음이 주변을 환하게 밝히는 빛처럼 퍼져 나간다.

마지막 날, 모든 사람들은 표현하기 어려운 큰 기쁨과 함께 다른 참여자들에 대한 감사함으로 가슴이 벅차 오름을 느낄 수 있다. 마치 함께 사막을 횡단해온 캐러밴들 처럼 이 어려운 여행을 함께 해온 사람들에 대한 특별한 경외감이 가슴 속에 가득하다.

이번 각성 인텐시브가 끝나고 나서 많은 사람들이 이런 말을 했다.

“인텐시브에 참여하기 전에 별책을 읽었을 때는 무슨 말인지 하나도 이해할 수가 없었습니다. 인텐시브가 끝난 지금, 나는 책에 적힌 모든 내용을 이해할 수 있습니다.”

깨달음을 경험한 사람들은 종종 이런 표현을 쓴다.

“어떻게 내가 저 모습을 과거에 보지 못했을까요? 저렇게 분명한데 말입니다. 이제야 내가 언제나 깨달음 속에서 살고 있었음을 알게 되었습니다. 이제야 모든 사람들도 깨달았음을 볼 수 있습니다. 오직 몇 사람만이 아직 못보고 있을 뿐입니다.”

참여자들 중의 한 사람이 나에게 이런 말을 했다.

“나는 언제나 어렵고 심각한 것을 찾아 다녔습니다. 이제야 평범함, 단순함 혹은 자연스러움이 바로 깨달음이라는 사실을 알게 되었습니다.”

이 과정에 대한 이해를 돕기 위해서 붓다의 깨달음에 대한 오쇼의 통찰력을 적어보고자 한다.

붓다는 6년간 쉴 새 없이 명상하고 집중하며 금욕적이고 고된 수행생활을 했다. 그는 인간으로서 할 수 있는 모든 수행을 거쳤다. 그가 해보지 않은 고행이 하나도 없었고, 그가 걸어본 적 없는 험난한 길이 하나도 남아있지 않을 지경이었다. 그는 전 존재를 걸고 수행에 매달렸다. 하지만 거기에는 노력이 있었고, 예고가 있었으며 그는 결국 실패하고 말았다.

궁극의 세계에서 예고는 언제나 실패할 수밖에 없다. 물질의 세계에서 예고는 늘 성공할 수밖에 없다.

물질을 다루는 세계에서는 예고 만큼 성공을 거둘 수 있는 것도 없다. 각성의 세계, 의식의 세계에서 예고는 언제나 실패를 거듭할 수밖에 없다. 서로 다른 두 세계에서 정확하게 반대되는 상황이 벌어진다. 또 그래야만 한다. 왜냐하면 두 세계는 서로 정반대 되는 차원에서 존재하기 때문이다.

붓다는 완벽하게 실패하고 말았다. 6년 후, 그는 전적으로 좌절하고 말았다. 단 한 조각의 희망조차 남아있지 않았다. 오직 절망뿐이었다. 아무런 희망도 남아있지 않은 상태에서 그는 모든 노력을 포기하고 말았다. 이미 세상을 저버렸고, 왕국을 떠난 그였다. 가시적인 세계에 속한 모든 것을 떠나버린 그는 물질세계의 모든 것을 포기해 버린 지 오래 되었다.

이제 6년간의 고된 노력 이후 그는 다른 세계에 속해 있는 모든 것조차 포기해 버렸다. 완전한 진공상태, 모든 것이 텅 비어 버렸다. 그날 밤, 그는 여느 때와 전혀 다른 류의 수면을 취할 수 있었다. 그도 그럴 것이 더 이상 예고가 남아있지 않았고, 전혀 다른 성질의 침묵이 내면에 가득했기 때문이다. 노력이 사라져 버렸다. 꿈조차 사라져 버린 그는 여태까지와 전혀 다른 존재가 되어 있었다.

노력이 사라지면 불완전하게 남아 있을 게 아무것도 없다. 그때 꿈은 더 이상 필요치 않다. 꿈이란 언제나 미완의 숙제를 완성하기 위해서 존재할 뿐이다. 낮 동안 미완의 상태로 남겨두고 온 일이 있다면, 꿈 속에서 완성을 이루게 된다. 왜냐하면 마음이란 모든 것을 완료해야만 하는 경향을 가지고 있기 때문이다. 미완

으로 남아있는 숙제가 있을 경우, 마음은 언제나 불편함을 느끼게 된다. 노력을 여러 면에서 쏟아보아도 여전히 미완으로 남아있을 때, 결국 꿈이 동원될 수밖에 없다.

욕망이 있는 곳에 꿈이 있게 마련이다. 왜냐하면 욕망이란 곧 꿈의 또 다른 이름이기 때문이다. 꿈이란 곧 욕망의 그림자이기 때문이다.

그날 밤, 더 이상 아무것도 할 일이 남아있지 않았을 때-이 세계는 이미 쓸모가 없었고 저 세계 역시 쓸모가 없었다- 행위에 대한 모든 동기가 멈추어버렸다. 더 이상 가야 할 곳도 없었고, 굳이 어딘가에 도달해야만 하는 사람도 사라지고 없었다.

그날 밤, 잠은 곧 사마디 (Samadhi)가 되었다. 사atori (Satori)가 되었다. 인간에게 일어날 수 있는 궁극의 현상이 되어버렸다. 붓다는 어둠 속에서 꽃을 피웠고, 다음날 아침 이미 깨달음에 도달해 있었다. 눈을 뜬 그는 사라져 가는 마지막 별을 보기 위해서 하늘을 올려다보았다. 하늘은 언제나 그 자리에 있었으나 그의 욕망이 너무나 커서 늘 그곳에 존재했던 저 하늘을 볼 수 없었다. 하늘은 늘 그 자리에 있었건만, 그는 깨달음에 대한 욕망을 타고 미래로 너무나 멀리 가버린 나머지 '지금 그리고 여기'를 볼 수 없었다.


그날 밤, 욕망도 없고 목표도 없으며 가야 할 곳도 없었다. 그리고 어딘가를 목적지로 해서 가야만 하는 사람조차 사라져 버렸다. 모든 노력이 멈추어버렸다. 순식간에 붓다는 그 자신에 대해서 인식할 수 있었다. 있는 그대로의 리얼리티를 인식할 수 있었다.

우리의 마음은 완료하고 싶은 경향을 가지고 있다. 무엇이든 미완으로 남겨진 것은 우리에게 긴장을 준다. 크게 박장대소를 터뜨리고 싶어도 그럴 수가 없다. 왜냐하면 미완의 긴장이 남아있기 때문이다. 소리 내어 울고 싶어도 눈물을 흘릴 수가 없다. 여전히 미완의 긴장이 남아있기 때문이다. 화를 내고 싶어도 긴장으로 인해 표현할 수가 없다. 우리가 그토록 오랫동안 불편함과 더불어 살아야 했던 이유가 여기에 있다. 삶의 모든 것이 미완의 상태로 남겨져 있었기 때문에 자신의

방안에 앉아 있어도 낯설고 불안할 수밖에 없었다!

당신은 단 한 번도 전체적으로 웃어본 적이 없다. 당신은 단 한 번도 전체적으로 울어본 적이 없다. 당신은 단 한 번도 전체적으로 화를 내본 적이 없다. 당신은 단 한 번도 전체적으로 미워하거나 사랑해본 적이 없다. 그 무엇 하나도 전체적으로 해본 적이 없다. 언제나 많은 일들이 마음 속에 미진한 채 남아있을 뿐이다. 당신이 그토록 쉽사리 불행해지는 이유가 여기에 있다. 당신은 단 한 번도 ‘내 집의 편안함’을 느껴본 적이 없다.

각성 인텐티브가 진행되는 동안, 마음이라는 창고 안에 쌓여 있던 미완의 항목들이 당신의 의식층으로 되돌아 오게 된다. 탐구와 대화를 통해서, 당신은 비로소 완성을 이루게 되고 제 임무를 완수한 항목들은 마침내 의식층으로부터 떠날 수 있게 된다. 마음이 점차로 텅 비어간다.

공안이 어둠 속에서 당신의 길을 밝혀주는 빛이 되리라. 그리고 더 이상 갈 수 없다고 느껴지는 지점에 도달하게 되거든, 이제 그만 포기하고 싶어지는 지점에 도달하게 되거든 그곳이 바로 전환점이 된다. 전적인 노력 이후에 이제 전적인 렛고우를 해야 할 시점이 도래한다. 비로소 직접적인 경험이 일어난다. 오직 각성의 빛만이 당신과 함께 머무르게 될 뿐, 마음이 사라지고 질문이 사라지며 모든 분리가 사라지고 만다. 두 눈이 환해지면서 당신은 이미 집에 도착해 있다. 

- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.