



## 감정과 자유 영혼의 만남

| 비레쉬 | 진선 '지금여기' 번역위원 율김 |

우리는 감정 속에 쉽게 빠집니다. 그리고는 거기서 빠져 나오지 못하거나 혹은 아주 힘들게 오랜 시간이 지난 후에나 벗어납니다. 그래서 감정을 두려워하는 것입니다. 웃는 것도, 우는 것도, 특히나 화내는 것은 더욱 못합니다. 우리는 화를 '낼 줄' 알아야 합니다. 화에 '빠지는 것'이 아니라 자유롭게 필요에 따라서 내고 거두어들일 줄 알아야 합니다. 그것이 우리가 인생 30년 이상을 감정을 경험하며 살아온 이유 아닐까요? 그런데 아직도 우리는 감정을 잘 사용하지 못합니다. 그저 거기에 빠질 뿐입니다. 우리는 화를 내야 될 때 내지 못하며, 울어야 할 때 울지 못하고, 웃어야 할 때 적절히 웃지 못합니다. 그저 자신의 과거로 인해 조건지어진 상황을 만나면 로봇 처럼 울음과 분노의 스위치가 켜질 뿐입니다. 그리고는 그 스위치를 스스로 끄지 못합니다. 여기 그것을 제대로 연습하고 생명의 표현인 감정을 자유롭게 사용하고 멈추기 위한 과정이 있습니다. 이 과정을 지나면 거친 파도와 같은 감정으로부터 자유로움을 느끼게 될 것입니다. 두려움 없이 모든 감정을 언제든지 표현하고, 또 자유로이 멈춘다는 것이 어떻게 생명의 힘과 연결되는지도 알게 될 것입니다. 그것을 맛볼 수 있는 좋은 기회를 만들었으니 관심 있는 분들의 참여 바랍니다(편집자주).

## 과정의 진행

태어났을 때 당신은 사랑을 필요로 합니다. 당신에게는 사랑이 필요합니다. 아직 아무것도 줄 수 없으니까요. 당신은 비어있는 상태입니다.

부모는 이렇게 말합니다. “정말이지 큰 축복이야, 네가 이 지구에 도착했고, 우리는 너를 정말로 사랑한다.” 이런 메시지는 “아! 나는 사랑스러운 존재야. 이런 느낌을 다시 느꼈으면 좋겠어. 너무 좋아!” 라는 생각과 느낌을 강화하게 될 것입니다.

그런데 당신의 부모가 “너는 거추장스런 짐이야. 우리는 네가 태어나는 것을 원하지 않았어. 너는 실수로 태어난 거야! 시간과 장소가 적절하지 않았어!”라고 말했을 수도 있습니다. 그러나 당신이 원하는 사랑을 얻지 못했다고 해도 괜찮습니다. 그것은 절대로 장애가 아니며, 당신 삶에서 그저 하나의 사실일 뿐입니다.

부모, 이웃사람들, 사회, 당신을 둘러싼 세계는 아직 당신에게 사랑을 줄 준비가 되어 있지 않았습시다. 당신은 그저 그것을 얻지 못했을 뿐입니다. 그것을 문제로 삼지 말기를... 다만 “이봐, 그래도 나는 사랑스러워. 그리고 나는 사랑이 필요해. 세상에 대해 불평을 하고 싶진 않아. 나는 사랑이 필요하고 사랑을 얻어야 해.”라고 말하세요.

주기도 하고 받기도 하는 사랑의 과정은 당신이 사랑스러운 존재라고 느끼도록 해줍니다. “나는 지금 모습 그대로 사랑스러운 사람이야. 나는 모든 것을 망쳐버렸지만, 지금 모습 그대로 충분해. 나는 사랑스러워.”라고 진정으로 말할 수 있는 것, 그것이 바로 우리 여정의 전부입니다. 그리고 당신은 사랑을 받고, 사랑을 줍니다.

사랑을 주고받는 과정은 자기정체성인 “나는 존재한다.”라는 감각

을 줍니다. 그러나 과정이 언제나 잘 작동하는 것은 아닙니다. 당신은 충분히 사랑받지 못하거나, 혹은 사랑을 너무 많이 받기도 합니다. 당신의 부모는 곁에 없었거나, 혹은 너무도 오래 옆에 있었습니다. 아니면 아예 부모가 없거나…

“를 사랑해”라고 말하는 것은 아주 단순하면서도 매우 힘든 일입니다. 당신이 자신을 열어 “너를 사랑해”라고 하는 것은 마치 누군가에게 당신 자신의 가슴을 발로 걷어차도 좋다고 초대하는 것과 같기 때문입니다. “너를 사랑해”라고 말하는 것, 그것은 당신의 입장입니다. “네 여정이 어떤 것이었는지는 상관하지 않아. 그냥 사랑해.”라고 말한다면 사람들은 당신이 느끼는 것을 그대로 느낄 것이고 그들의 유일한 답도 당신의 사랑을 돌려주는 일 뿐일 것입니다.

“사랑해”라고 말할 때, 당신은 “말도 안돼, 너는 아무도 사랑하지 않아. 그냥 해본 말일 뿐이야”라고 말할 수도 있습니다. 그것은 하나의 반응입니다. 상대가 당신에게 마음을 열 때 그것을 느낀다면, 당신도 같은 것으로 응답할 것입니다. 그것을 인간적인 반응이라고 부릅니다. 당신이 바라보고, 마음을 연다면, 상대방도 마음을 열게 됩니다. 당신은 마음에서 마음으로 오가는 인간적인 반응을 얻게 되는 것입니다.

만일 사랑한다는 말이 그저 하나의 지적인 여행이고 일종의 유희라면, 인간적인 반응이 일어나지 않을 것입니다. 내가 “어이, 사랑해”라고 하는데 당신이 “꺼져!”라고 말한다면, 그것이 하나의 반응입니다. 당신은 인간적이 아니었던



그림1.

것입니다. 사람들이 인간적인 차원에 있으면 당신의 인간다움도 그것을 느낍니다. 그에 대한 반응으로, 당신도 인간적으로 행동할 수밖에 없는 것이지요. 어떤 사람이 “나는 완전히 망했어. 사랑이 필요해. 제발 나를 사랑해줘.”라고 말하면 마음이 열린 당신이 할 수 있는 일은 그의 인간다움에 대한 반응으로 그 사람을 사랑하는 것뿐입니다. 그러나 머리로만 사랑한다 생각하면서 “왜 도와줘야 하는데?”라고 말한다면 그것은 반응이 아니라 정치적인 것이 됩니다.

우리 모두 인간적이 되면 이때 서로에게 줄 수 있는 유일한 반응은 인간적인 반응뿐입니다. 반면 게임하는 것처럼 행동하며 자신으로 존재하지 않을 때, 우리는 게임의 상황을 만들고 있는 것입니다. 사랑이 필요한데도, 그것을 당신에게 말하지 않고 벽으로 가서 머리를 부딪치면, 당신은 “는 정말 이상한 방법으로 사랑을 구하는구나. 왜 그냥 와서 ‘사랑이 필요해.’라고 말하지 않는 거야?” 라고 하겠지요.

인간적이 되면 모든 거짓된 태도를 내버리고 정직하게 됩니다. 그러면 당신은 고향에 돌아온 것입니다. 다시 자기 자신이 된 것입니다. 거울을 보며 다음과 같이 말할 수 있을 것입니다. “어쩐! 어제는 내가 정말 끔찍한 거짓말쟁이였어. 그렇지만 오늘 나는 용기를 내고 있어. 정직하다고 느끼고 있지. 내가 해냈어. 정말 기분이 좋아. 오늘 또 다시 나 자신을 과장하지는 않겠어. 내 친구들에게도 거짓된 행동을 하지 않을 거야. 인간적인 반응으로 행동하겠어. 거짓말을 하거나, 속이거나, 남을 조종하려 하거나, 회피하려 하지 않겠어. ‘안녕, 나는 사랑이 필요해’라고 말하려고 노력할 거야”.

이렇게 하여 사랑을 받으면, 당신은 사랑을 주게 되고, 자신에 대한 사랑을 느끼게 됩니다. 그것이 바로 당신이 지금 여기 있는 이유입니다. 그렇게 말함으로써 당신은 용기를 연습니다.

자기를 사랑하지 못하는 사람들이 우리의 모임에 참여하기도 합니다. 그들은 사랑을 찾고 있습니다. 모든 사람에게 사랑이 필요하니까요. 당신의 모든 부정성은 사랑받지 못한 데에 대한 반응입니다. 당신의 모든 사회적인 게임, 모든 상처, 분노, 고통은 사랑받지 못해서 생긴 일종의 반응입니다. 이런 모든 거짓을 피하고 곧장 사랑으로 나아가세요. 그것은 당신이 무엇을 하건, 온전히 그것을 하는 것입니다. 가슴으로 하세요. 이 과정에서는 온전히 “네가 미워!”라고 말하세요. 그것이 무슨 문제인가? 당신은 비명을 지를 수도 있습니다. “미키 마우스”라고 해도 됩니다. 어떤 말을 해도 전혀 상관없습니다. 제가 독일에서 고향치기 모임을 열었던 적이 있었는데, 사람들이 “나는 벌레다!”하고 외쳤습니다. 어떤 말을 해도 좋습니다. 당신은 하나의 움직이는 에너지(Energy in motion: Emotion 감정)를 만들어낼 필요가 있습니다. 당신의 여러 감정들을 내어놓고, 그것을 나누는 것은 건강한 것입니다. 그것은 당신의 마음을 변화시킵니다. 당신의 존재를 변화시킵니다. 당신에게 자신이 존재한다는 느낌을 줍니다. 그래서 제1단계로 당신의 에너지를 끌어내도록 분노의 장이 마련됩니다.

### 제1단계 : 네가 미워!



그림 2

(모든 참가자들이 중앙에 자리잡을 수 있도록, 장소를 매트리스와 쿠션으로 막는다. 모두 신체 서로 닿을 듯한 거리를 유지한다) 주먹을 쥐고, 음악이 시작되면 서로 고향을 치기 시작한다. “네가 미워!”라고 외치면서, 계속해서 반복한다. 참가한 모든 사람에게 다가가 고향치는 것을 중단하지 않는다. 오히려 더욱 소리를 크게 지르고 점점 더 집중하라. 배에서 고향 소리가 올라오도록 하고 이 일에 더욱 더 몰입한다. 이 단계에서는 전혀 신체적인 접촉을 하지 않는다. 모든 것을 목소리로 표현한다. 멈추지 말고, 원을 떠나지 말 것.

이 과정의 첫 번째 단계는 모든 사람들을 깜짝 놀라게 만듭니다.

모두 서로를 마주보며 “네가 미워!” 라고 소리치면, 당신은 “이봐 나는 너를 알지도 못해. 그냥 이곳에 왔을 뿐이거든!” 하고 말할 수도 있습니다. 아무래도 상관없습니다. 상대의 말의 의미에 신경 쓰지 마세요. 이것은 그저 마구 말을 쏟아내는 과정입니다. 그것은 온전히 투사하는 것이며, 하나의 연습입니다.

“뭐라고?”라는 말로 응수하지 마세요. 그러면 곤란해집니다. “내가 배설물을 쏟아내고 그것을 집어 든다. 너도 쏟아내고 그것을 집어 든다. 그리고 서로에게 그것을 던지는 것이다.” 말의 의미가 무슨 상관인가? 말은 움직이는 에너지일 뿐입니다. “나는 사람이다. 그리고 나는 배설물을 쏟아낼 권리가 있고, 내 방식대로 배설한다. 그런데 그게 마음에 안든다면, ‘난 네가 미워!’라고 하라!” 당신은 힘의 중심에 있으며, 자신이 살아남을 수 있다는 것을 알고 있습니다. 사람들이 당신에게 소리를 지르면, 맞아서 당신도 소리를 지를 수 있습니다. 그렇게 하면서 정말로 많은 재미를 느낄 수 있을 것입니다. 그것은 모두 감정(E-motion)입니다. 에너지(E)는 당신의 생식기이고 그곳에서 움직임(motion)이 만들어지는 것입니다. 소리를 많이 지르고, 많은 감정이 튀어나오도록 하세요. 거기서 당신은 자기 생명의 힘을 발견하게 될 것입니다. 이 첫 번째 단계에서 뒤로 물러서게 되면, 당신은 감정들로 잔뜩 두들겨 맞은 샌드백처럼 지치게 될 것입니다. 그러니 물러서지 마세요.

## 제2단계 : 당신을 사랑합니다

모임에서 제일 중요하게 등장하는 문제는 사랑입니다. 사람들은 사



그림 3

음악이 바뀌면 소리 지르기를 멈추고, 당신의 가슴 저 밑바닥에서부터 여러 번 반복해서 “를 사랑해”라고 서로에게 말한다. 눈을 맞추고, 서로의 몸이 자연스럽게 부딪치도록 한다. 그리고 부드러운 감정이 일어나 흐르게 허용하라. 다시 한번 모든 참가자들이 서로 돌아가며 마주칠 수 있도록 하고, 자신이 말하고 있는 것을 느낄 것.

량을 받아들이지 않습니다. 그 모든 부정성을 극복하고 당신이 사람들에게 사랑을 주면, 그들은 “됐어, 나는 사랑을 믿지 않아.”라고 말합니다. 바로 그 점이 이 워크숍에서 초점을 맞추고 있는 것인데, 사람들에게 사랑을 받아들이는 방법을 안내하는 것입니다. 진정한 느낌을 가지고 “를 사랑해”라고 말하는 것은, 내가 알고 있는 가장 강력한 참 만남(엔카운터)기법 중 하나입니다. 그것은 사람들을 압도합니다. 이 말은 사람들의 방어기제를 완벽하게 제거합니다. 왜냐고 이유를 묻지 않습니다. 그저 사랑을 받아들일 수만 있을 뿐입니다. 보통은 사람들이 “너를 사랑해”라고 말하는 일이 매우 드뭅니다. 당신은 사랑을 느끼지만 그런 말은 거의 하지 않습니다. 어쩌면 생일파티 때나 살짝 그 말을 했었을 지도 모를 정도로 매우 드문 일입니다. 그러니 진정한 느낌을 가지고 ‘사랑해’라고 말해보세요.

(1단계에서 진정 분노를 느끼던 참가자가 이 단계에서 바로 사랑의 감정 속으로 들어갈 수 있고, 그러면서 동시에 자신이 분노에서 사랑으로 아무런 이유 없이 옮겨갈 수 있음을 알아채는 순간, 그는 내면의 자유를 느끼며 크게 변형될 것입니다. 왜냐하면 이때부터 그는 자신이 분노에 빠지는 로봇에서 분노를 언제든 거두어들일 줄 아는 자유 영혼임을 깨닫게 될 것이기 때문입니다-편집자주).



그림 4.

(이 단계에서 매트리스와 쿠션은 치워야 한다) 신체적인 에너지가 완전히 소진되는 첫 번째 시점을 넘어서게 되면, 우리가 “두 번째 바람 (Second Wind)”이라고 부르는 신선한 에너지의 근원이 자리 잡고 있다. 팔을 들어 올려 손을 위로 올리고 손가락을 편 채, 무릎을 엉덩이 높이까지 올라오도록 하면서 제자리에서 점프한다. 발뒤꿈치가 바닥에 닿도록 한다. 눈을 뜬 채, 양쪽 또는 다른 참가자의 눈을 바라본다. 몸을 편안하게 하고, 모든 소리와 고함이 계속될 수 있도록 허용한다. 음악이 당신으로 하여금 완전히 에너지를 비울 수 있도록 도와줄 것이다. 이 단계는 당신이 평소에 느끼는 감각 너머에 있는 두 번째 바람과 조우하게 해줄 것이다. 계속 뛰고 멈추지 말 것

### 제3단계 : 두 번째 바람

‘두 번째 바람’의 단계에서 당신은 계속해서 뛰어야 합니다. 계속 뛰게 되면, 그러는 동안 어느 순간 자신이 스스로에게 한계를 정해 놓았다는 사실을 알게 되고, 또 그런 한계들을 넘어설 수 있다는 것도 알게 됩니다. 많은 사람들이 그런 것을 한 번도 시험해 보지 않습니다. 그들은 그룹 차원에서 도움이 필요합니다. 만일 당신이 이런 과정을 혼자 시도한다면 저항이 클 것입니다. 그러나 여럿이 모여 모두가 함께 시도한다면, 더욱 고양된 에너지를 얻을 것입니다. 모임의 에너지가 더욱 커지게 되고 당신은 자신이 정한 한계 너머에 도달할 수 있게 됩니다. 그것이 바로 이 과정이 그룹으로 이루어지는 이유입니다.

이러한 작업 초기에 우리는 실험을 했었습니다. 두 시간, 세 시간 동안 이 과정을 지속하곤 했습니다. 그런 다음 안으로 들어가서 다음과 같이 말하곤 했죠. “좋아, 이제 1분이다!” 그러자 모두가 “1분!”이라고 소리치며 혼신을 다합니다. 그렇게 해서 에너지가 풀려났었습니다. “좋았어, 한번 해보자! 두 번째 바람! 어서!” 그러한 에너지, 그것



은 변형을 의미합니다. 사람들이 할 수 없다고 생각할 때, 결심만 하면 할 수 있다는 것을 가르쳐주는 것입니다. 그것에 회의가 들면 그룹이 당신을 도와줄 것입니다. 누구도 당신이 중간에 갑자기 멈추고 나가버리기를 원하지 않을 것이기 때문입니다. 이때 스태프들이 당신에게 달려들 텐데, 그것을 동료들의 압박, 스태프들의 강제적인 행동이라고 합니다.

#### 제4단계 : 웨이킹



그림 5.

발을 어깨 넓이로 벌리고 서서 몸 전체를 이완하면서 흔들리도록 한다. 흔들림이 다리에서부터 시작되도록 하얏고 몸 전체, 모든 근육으로 퍼져나가도록 한다. 무릎, 엉덩이, 어깨, 손가락, 턱이 이완되도록 한다. 흔들림을 따라서 머리로 움직이도록 한다.

쿤달리니 명상은 당신 몸의 에너지와 관련된 것이며, 오르가즘과 유사한 반응 단계에 머무는 것인데, 그때 몸 전체가 떨리게 됩니다. 빌헬름 라이히는 오르가즘 반사작용이 인간에게 자연스럽게 일어나는 상태라고 말한 바 있습니다. 그러나 이제 우리는 지나치게 지성으로 무장을 하고 있어서, 무엇인가 몸에서 반응이 시작되면 머리가 그런 반응을 멈추게 하려 합니다. 아무 일도 생기지 않도록 막는 것입니다. 그러니 무장해제를 하고 자연적 흐름에 맡겨보세요.

## 제5단계 : 광기 표현



그림 6.

당신의 에너지, 감정, 혹은 내면에서 발견하는 것은 무엇이든 몸을 통하여 표현하라. 온전히 맡기라. 고향을 치고, 울부짖으며 춤을 추고, 분노를 표시하고, 매트리스를 두드리고, 노래도 할 수 있다. 이 단계에서는 다른 사람과 부딪치지 말 것.

## 제6단계 : 춤추기



그림 7.

일어서서 음악의 리듬에 몸을 맡기고 춤을 추기 시작하라. 살아있음과 축복의 느낌을 최대한 느낄 수 있도록 춤을 출 것.

앞 단계의 웨이킹이 옷을 빨랫줄에 걸어놓고 바람에 흔들리도록 하는 것과 같다면, 춤을 추는 것은 옷을 다려서 아름답게 보이도록 만드는 것과 같습니다. 굳이 전기적인 충격을 받는 것처럼 격하게 춤을 출 필요는 없습니다. 마음으로부터 우러나오는 자연스러운 춤을 추면 됩니다. 나는 춤과 음악을 사랑합니다. 그것은 근원적인 것입니다. 활기가 없다고 느낄 때, 춤을 추어서 그것을 날려버릴 수 있습니다.

## 제7단계 : 울기



그림 8

앉거나 누워서 움직이지 않는다. 그리고 부드럽게 자신을 친다. 눈물이 흐르도록 허용하라. 자신에게 부드럽게 대하고, 특별한 이유가 없더라도 눈물을 흘리도록 한다. 눈물과 슬픔을 기꺼이 받아들일 것.

우는 것은 우리의 고통을 치유하는 자연스런 방법입니다. 울 수 있다는 것은 건강하다는 것을 의미합니다. 많은 사람들이 자신의 이미지 때문에 우는 것을 허용하지 않습니다. 그들은 우는 것이 좋지 않다고 배워왔던 것입니다. 우는 것은 약점을 드러내는 것이고, 여자아이 같은 행동이라는 것입니다. 어떤 사람들은 이런 생각을 고수하고 있습니다. 그러나 울음에는 자유롭게 하는 무언가가 있습니다. 그러니 이유 없는 울음을 시도해보세요.

## 제8단계 : 웃기



그림 9

전 세계적으로 웃음은 “하하하” 라는 소리로 표현된다. 특별한 이유 없이 웃는 데에 어려움을 느낀다면, “하하하” 하고 소리를 내는 것부터 시작하라. 그러면 정말 놀랍게도 당신이 심각하게 애를 쓰고 있다는 것에 대해 웃음이 나게 될 것이다. 배꼽에 있는 웃음 우물이 일단 열리게 되면, 흘러넘치도록 그냥 내버려 두라. 다른 참가자들과 마음이 통하고 있다는 것을 느끼고 즐거운 시간을 가질 것.

웃는 것은 건강하다는 것을 의미합니다. 트림을 하거나, 방귀를 끼거나, 웃으면 안된다고 하지만, 이런 모든 것은 자연스런 현상일 뿐인데 우리가 그것들을 막고 있습니다. 사람들은 재채기를 할 때조차 조급하게 해치우고 맙니다. 스스로 재채기를 하는 것조차 용납되지 않는 것입니다. 주위에 아무도 없어야, 당신은 자연스럽게 재채기를 합니다. 그러나 그 모두를 내려놓고 자유롭게, 이유 없이 웃어보세요.

### 제9단계 : 연인들의 춤



그림 10.

춤의 기원은 태초에 두 연인이 대단한 오르가즘을 느꼈을 때부터 시작되었다고 한다. 이들은 하늘에 닿을 듯이 펄쩍펄쩍 뛰면서, 살아있다는 것이 그토록 행복하다는 사실에 대하여, 존재에 감사를 표시했다고 한다. 당신의 심장을 느끼고 하늘까지 뛰어오를 것. 지금은 몸을 움직일 때다. 즐겁고 섹시한 느낌을 가져라. 엉덩이를 흔들어라. 이쪽 저쪽 흔들어라. 쿤달리니 에너지가 쏟아져 내리도록, 몸이 떨리도록, 사랑의 정신이 압도하도록 허용할 것.

이 춤은 아이들, 부모님들, 경찰들 모두가 참여할 수 있습니다. 누구든 참여하여 춤을 출 수 있습니다. 이런 식으로 춤을 추는 것은 전혀 무례한 행동이 아니기 때문입니다.

### 제10단계 : 옴

오~~~~~옴. 지금까지 모든 활동들은 바로 “옴 (AUM)”을 노래하기 위한 것이었습니다. 이제 당신은 이완할 수 있습니다! 모든 활동들이 바로 이 지점으로 당신을 데려오기 위한 것이었습니다.



그림 11.

모든 참가자들이 서로 볼 수 있도록 원을 만들어 선다. 중앙에 촛불을 하나 켜고, 팔을 옆 사람의 어깨에 올려놓거나 서로 손을 잡고, 매번 숨을 내 쉴 때마다 옴 소리를 노래한다. 이 소리가 몸 전체를 진동시키도록 할 것. 그리고 계속해서 촛불을 응시한다. 당신의 노래 소리가 온 우주를 채우고 있다는 것을 느껴라.

### 제11단계 : 고요함



그림 12.


그런 다음 자리에 앉는다. 그리고 고요함 속에 머물러 있다. 이것이 최종 도착지다.

### 제12단계 :나마스테 그리고 포옹하기



그림 13.

모든 참가자들과 인사를 나누는 시간을 가질 것. 손을 모아서 앞으로 가져온다. 눈을 맞추고, 서로에게 고개를 숙여 인사한다. 이것이 고대나마스테 인사법이다(“당신 안에 있는 부처님께 인사 드립니다”). 그런 다음 서로 포옹할 것. 최대한 배려해서 서로 감사함을 나눈다. 그런 다음 자리에 앉는다. 그리고 고요함 속에 머물러 있다. 이것이 최종 도착지다.

이 마지막 단계는 참가자들이 다시 가까워질 수 있도록 하기 위한 것입니다. (끝) 

- 이 글은 'AUM MARATHON'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **비레쉬** | 그는 1938년 뉴욕에서 태어났다. 14~28살까지 마약중독이었다. 그리고 뉴욕에 있는 마약 갱생원인 Phoenix House에서 갱생프로그램에 들어갔다. 그곳에서 그는 인간성장에 관심을 갖게 되었다. 중독전문가로서 그 클래스에서 1등으로 졸업하고 London지부 Phoenix House를 설립하기 위해 영국으로 가는데 선택되었다. 1974년 그는 영적 스승인 오쇼를 만났다. 1975년에는 네덜란드 보건부가 중독전문가 교육과정을 만들기 위해 그를 초청했다. 비레쉬는 테라피스트 또는 사람과 함께 작업을 할 사람들을 교육할 목적으로 1978년에 Humaniversity를 세웠다. 그는 혁신적인 테라피스트이며 음명상과 다른 사회적 명상들을 포함하여 많은 테라피적인 과정들을 창안했다. 그는 합기도 검은 띠(1단)를 가지고 있으며 휴머니버시티의 자체 무술 시스템인 오쇼도(道)를 세운 사람이다. 많은 작품을 그린 화가이며 휴머니버시티 사운드라는 음악 프로듀서이다.

역자 | **진선** | 대학에서 불어불문학 전공/ 유럽에서 몇 년 살았으며, 철학과 미술사를 전공함. 통역대학원 졸업. 역사: 창해 ABC문고 <베르메르>