

의식 혁명

데이비드 호킨스 (미국 정신의학자)

<1> 위력에서 벗어나 힘을 따르라

간절한 발원, 차별 없는 부드러움... 깨달음으로 가는 길

<의식 혁명>(판미동 刊)은 '의식 지도'의 창시자 데이비드 호킨스의 저서다. 저자는 신체운동학 이론을 바탕으로 한 의식 지도의 탄생 과정과 그 의의를 담고 있다. 수십 년에 걸친 연구와 통찰의 열매에 고등입자물리학과 비선형동역학 분야의 혁명적 발견을 제시하는 등 영적 진실을 과학적인 측면에서 접근하여 설명하고 있다. 이와 함께 저자는 정치, 경제, 문화, 예술, 스포츠, 건강 분야를 아우르는 실제 삶에서 위력과 힘이 각각 어떻게 작용하는지 자세히 보여주며 위력과 힘의 극명한 차이를 드러낸다. 참된 힘은 생명을 지지하고 영적인 것과 연결되는 반면, 위력은 곧 약함을 나타내고 죽음과 연결된다는 것을 강조하며, 힘과 위력은 우리의 행동을 결정하는 숨어 있는 결정자임을 일깨워주고 있다. 본지는 이 책의 내용을 4회 발췌·요약해 실는다.

<편집자 주>

의식의 데이터베이스

신체운동학 연구는 금세기 후반 조지 굿하트 박사의 저작을 통해 최초로 과학적으로 주목받았다. 굿하트 박사는 양호한 물질적 자극, 예컨대 영양 보충제 같은 부정적인 지표 근육군의 강도를 증가시키는 반면, 해로운 자극은 근육군을 갑자기 약화시키곤 한다는 것을 발견한 뒤에, '응용신체운동학'이라 직접 명명한 분야를 개척했다. 그러한 발견의 함의는 개념적 의식 훨씬 밑에 있는 어떤 수준에서 육체는 자신에게 좋은 것과 나쁜 것이 무엇인지 '인식'할 수 있고 근육테스트를 통해 그에 관한 신호를 보낼 수 있다는 것이었다.

1970년대 후반, 존 다이아몬드 박사는 이 분야를 새로운 학과목으로 발전시키고 그것을 '행동신체운동학'이라 명명했다. 다이아몬드 박사의 놀라운 발견은, 지표근육군은 물질적 자극은 물론이고 긍정적이거나 부정적인 감정적·지적 자극 앞에서도 강화되거나 약화된다는 것이었다.

신체운동학 테스트를 시행하는 데는 두 사람이 필요하다. 우리는 그를 피험자라고 부를 것이다.

피험자에게 팔을 누를 테니 팔에 힘을 주라고 말한다. 이제 신속하고 확고하고 균등하게 상대의 팔을 누른다. 핵심은 팔의 탄력과 반응을 테스트하기에 충분한 정도로만 누르는 것이지, 근육이 피로해질 정도로 세게 누르는 것이 아니다. 알아보고 하는 것은 누가 더 센가가 아니라, 팔근육이 누르는 압력에 맞서 어깨 관절을 '불뻑'고 있을 수 있는가이다.

피험자의 팔근육에 아무 이상이 없고 피험자가 외부 자극을 받지 않는 편안한 마음 상태를 유지하고 있다면 근육은 '강한 반응'을 나타내어 팔을 계속 들고 있을 수 있을 것이다. 만일 부정적 자극(예 인공감미료)을 주고 테스트를 반복하면, "앞서보다 세게 누르지 않는다 해도, 근육은 누르는 압력을 버티지 못할 것이고 피험자의 팔은 아래로 떨어질 것"이다.

다이아몬드 박사의 연구가 갖는 인상적 측면은 피험자들이 나타내는 반응의 일관성이다. 결과는 예측 가능하고, 재현 가능하며 공통적이었다. 자극과 반응 사이에 아무런 사리에 맞는 연관이 없을 때조차 그랬다. 전혀 밝혀지지 않은 이유로 인해, 일정한 추상적 상징은 테스트에서 모든 피험자에게 약한 반응을 일으켰다. 어떤 상징은 정반대의 반응을 일으켰다. 일부 결과는 당혹스러웠다. 명시적으로는 긍정적이거

나 부정적 내용이 없는 그림들이 모든 피험자에게 약한 반응을 일으키곤 했던 반면, 다른 '중립적' 그림들은 모든 피험자에게 강한 반응을 일으켰다.

다이아몬드 박사가 잠시 주목했으나, 그것의 비정상 함의에 대해 깊이 분석하지 않은 또 다른 현상이었다. 기만으로 알려진 진술이 담긴 테이프를 듣는 피험자들은 비록 화자가 진실을 말하는 것 같고 그 말이 설득력 있게 들린다 하더라도 테스트에서 약한 반응을 나타냈다. 입증 가능한 참된 진술이 담긴 녹음을 듣는 동안에는 피험자들은 공통적으로 강한 반응을 나타냈다. 이것이 바로 이 책의 저자이자 저명한 정신과 전문의 데이비드 R. 호킨스의 출발점이었다. 1975년, 호킨스 박사는 진실과 거짓에 대한 신체운동학적 반응을 연구하기 시작했다.

호킨스는 커져지 않으면 꺼지는 신경 시냅스처럼, '지식'의 가장 기본적인 세포적인 형태처럼, 첨단을 걷는 물리학자들이 우리에게 말하는 우주 에너지의 핵심적 본성처럼, 답이 아주 명백하게 '예' 아니면 '아니오'로 나오도록 질문을 구성해야 한다는 것을 밝혀냈다. 호킨스 박사의 연구에서 가장 결실인 큰 발견은 상대적 진실의 등급을 측정하는 수단을 발견한 것이었다. 그 수단을 이용해 1에서 1000에 이르는 범위에서 지적 위치, 진술, 이데올로기들의 서열을 매길 수 있다. 시험자는 "이 항목(책, 철학, 교사)은 200으로 측정됩니다.(예/아니오) 250으로 측정됩니다.(예/아니오)"라는 질문을 계속해 나갈 수 있는데 그러다 마침내 일반적으로 약한 반응이 나와서 측정치가 정해지는 지점에 이르게 된다. 측정치가 갖는 엄청난 함의는, 인간 역사상 최초로 이데올로기의 유효성이 그 모든 대상 속의 내재적 성질로서 감정(鑑定)될 수 있다는 것이었다. 호킨스 박사는 20년에 걸친 비슷한 측정을 통해, 인간 의식 수준들의 스펙트럼 전체를 분석해, 인간 경험의 지형에 관한 매혹적인 지도를 그릴 수 있었다. 이 '의식의 해부학'은 인간의 전 상태에 대한 쇼이며, 개인과 사회와 인류 일반의 감정적 영적 발달에 대한 종합적 분석을 가능하게 해준다. (비드 출판사 편집자 E. 윌렌, 애리조나주, 1995)

마음의 여정

신체운동학을 처음 접했을 때, 나는 그 잠재력 앞에서 굉장 경이로움을 느꼈다. 그것은 두 우주, 즉 물질 우주 및 마음과 영의 우주 사이의 '융합'이었고,



에고가 무 되는 것 두려워하며
자신의 존재에 매달릴 때 공포 뒤따라
존재 자체에 대한 욕망 내려놓아야
마침내 무나 비존재나 넘을 수 있어

차원들 간의 접점이었다. 자신의 근원을 잃어버린 채 잡자는 이들로 가득한 세계에서, 높은 실상과의 잃어버린 연결을 회복시켜 주고 그것을 모두가 알 수 있도록 입증해 주는 도구가 여기에 있었다. 나는 생각할 수 있는 온갖 물질, 생각, 개념을 테스트하기 시작했고, 제자들과 연구 조수들도 같은 작업을 하도록 했다. 그때 나는 어떤 이상한 일에 주목했다. 모든 피험자들이 부정적 자극(형광등, 살충제, 인공감미료 같은)에 약한 반응을 보인 반면, 자신의 삶의 수준을 발전시킨 영적 훈련생들은 보통 사람들처럼 약해지지 않았다. 피험자의 의식 속에서 뭔가 중요하고 결정적인 것이 바뀌었다. 명백히 그들은 자신이 세상에 좌우되는 것이 아니라 자신의 마음이 믿는 바에 의해서만 영향받는다는 것을 깨달은 것이다. 어쩌면 그것은 깨달음을 향한 진보 과정 바로 그 자체가 존재의 무상함에 저항하는 인간 능력을 높여준다는 걸 보여 주는 것일 수도 있다.

뉴욕에서의 삶을 등지고 나는 세상과 그 속의 모든 것을 떠나 어느 작은 마을에서 은둔 생활을 시작했다. 그 후 7년간 명상과 연구를 하며 그곳에서 보냈다. 내 아이디어를 구체화시킬 수 있으려면, 그러한 의식 상태를 하나의 도구로 완성할 필요가 있었다. 하지만 구하지 않았는데도 압도적인 지복 상태가 되 돌아오곤 했고, 결국 나는 신성한 현존 속에 있으면서 사회에서 여전히 기능하려면 스스로 배워야 한다는 걸 깨달았다. 나는 이제 평범해지고자 했다. 왜냐하면 그냥 평범하다는 것은 그 자체가 저절로 신성의 표현이기 때문이다. 진짜 자신에 관한 진실은 일상 생활의 도(道)를 통해 찾아낼 수 있다. 평범함과 신은 다르지 않다. 필요한 것은 오직 관심과 친절로 살아가는 일 뿐이다. 나머지는 적당한 시기에 저절로 드러난다. 그래서 밀착이 돌아온 영의 여행 끝에, 나는 가능한 한 많은 동료 존재들이 내 삶을 바꾼 현존에

대한 이해에 조금이라도 더 가까이 갈 수 있게 해 주는 가장 중요한 일로 복귀했다.

사람들은 어떻게 그런 삶의 상태에 도달하는지 묻는다. 나는 나 자신의 경험을 사람들과 나눌 수 있을 뿐인데, 그 단계를 따르는 이들이 극히 드물다는 점에 주목한다. 그 단계를 따르는 이들이 드문 것은 그것이 아주 단순하기 때문이다. 먼저, 그 상태에 이르고자 하는 욕구가 강했다. 그 다음에는 예의를 두지 않고, 일관되고 차별 없는 용서와 부드러움으로 행동하는 연습을 했다. 사람은 자기 자신과 자신의 생각을 포함하는 모든 것에 연민을 가져야 한다. 그 다음에는 가까이 욕망을 정지시키고 매순간 시작 의지를 내맡기고자 했다. 모든 생각, 느낌, 갈망, 혹은 행위를 신에게 내맡기자 마음은 점점 더 침묵에 들었다.

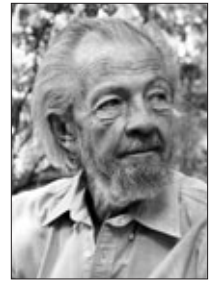
처음에는 마음속 모든 이야기와 논쟁을, 그 다음에는 관념과 개념을 신에게 넘겼다. 생각을 소유하려는 욕구를 놓아 버리면 생각은 더 이상 그런 정교함에 이르지 못하고 겨우 반쯤 형성됐을 때 조각나기 시작한다. 마침내 생각이 되기도 전에 생각 자체의 배후에 있는 에너지를 넘기는 것이 가능했다.

단 한 순간도 명상 상태에서의 흐트러짐을 허용하지 않고 지속적으로 확고부동하게 초점을 고정시키는 일을 일상 활동 중에도 계속했다. 처음에 그것은 매우 어려운 것 같았으나, 시간이 흐를수록 습관적이고 자동적이며 힘들지 않은 것이 됐다.

아무런 징후 없이 삶에서 문득 어떤 전환이 일어났다. 그리고 현존이 거기 있었다. 그것은 명료했으며 전부를 아우르고 있었다. 자기가 죽는 동안 잠시 불안의 순간이 있었고, 그 다음에 현존의 절대성이 순간적으로 경이로움을 불러일으켰다.

에고가 무(無)가 되는 것을 두려워하며 자신의 존재에 매달릴 때 공포의 순간이 뒤따랐다. 하지만 에고가 죽자, 무가 되는 대신 그 자리에는 '일체임', '전부'로서의 참나가 들어섰다. 그 속에서 일체는 자신의 본질의 완벽한 표현으로 알려져 있고 자명하다. 이 시점에서 육체에 벌어지는 일은 비물질적이다. 영적 삶의 일정 수준에서, 육체의 질량은 치유되거나 저절로 사라진다. 하지만 절대적 상태에서 그러한 고려는 무관한 것이다. 육체는 예정된 경로를 밟을 것이고 그 다음에 그것이 온 곳으로 되돌아갈 것이다. 사람들이 육체가 개별적 인간인 것처럼 여전

데이비드 호킨스(1927~ 2012)



인간 정신의 진화에 대한 전문가이자 국제적으로 명성이 높은 작가이며 강사이다. 그는 영적으로 진화한 의식 상태 및 참나로서의 신의 현존의 각성이라는 주제에 관해 연구했다. 작가의 연구는 영적 삶의 상태에 대해, 이해 가능하며 명료한 방식으로 설명하고 있다는 측면에서 독특한 것으로 널리 인정받고 있다. 1952년부터 정신요법을 연구하기 시작했으며, 미국 정신치료협회의 종신 회원으로 활동했다.

그것에 말을 거는 모습이 우스워 보일 수도 있지만, 자각하지 못한 이들에게 그런 삶의 상태를 설명할 길은 없다. 그냥 자신의 일을 해 나가고 섭리가 사 회적 적응을 맡도록 버려두는 것이 최선이다.

그 상태에 동반되는 황홀경은 절대로 안정적이지 않다. 거기에는 또한 큰 고뇌의 순간들도 있다는 걸 유념해야 한다. 그 상태가 요동하다가 명확한 이유 없이 갑자기 그칠 때 가장 격렬한 순간이 벌어진다. 그런 때는 깊은 절망의 시기, 현존으로부터 버림받았다는 두려움을 불러일으킨다. 그런 추락은 길을 힘겹게 만드는데 반전을 극복하기 위해서는 강한 의지가 요구된다. 이 수준을 초월해야 한다는 것, 안 그러면 견디기 힘든 '은총에서의 추락'으로 끊임없이 고통을 겪는다는 것이 마침내 자명해진다.

나의 경우에 비존재에 대한 두려움은 무시무시했고, 나는 그것으로부터 되풀이해서 뒷걸음질 쳤다. 그제야 고뇌의 목적, 영혼의 어두운 밤의 목적이 명확해졌다. 천국과 지옥을 번갈아 오가는 것이 견딜 수 없어질 때, 존재 자체에 대한 욕망은 내맡겨져야 한다. 오직 그렇게 할 때에야 사람은 마침내 전부임이나 무나, 비존재나를 넘어갈 수 있다. 그 내적 수행의 정점이 가장 어려운 국면이자 궁극적 분수령이다. 사람은 여기서 초월하는 존재의 환상은 돌이킬 수 없다는 것을 똑똑히 안다. 그 단계에서는 되돌아오는 것이 불가능한데, 그 돌이킬 수 없음의 유형이 마지막 장벽을 모든 것 중에서 가장 무시무시한 선택으로 보이게 만든다. 하지만 사실, 자기의 그 최종적 종말에서 유일하게 남아 있는 이원성은 보편적 신성 속에서 녹아버리고, 선택할 개념 의식은 남아있지 않다. 그 다음에 마지막 걸음은 신세계 홀로 옮겨 놓는다.

이 흥미진진한 여정을 따라가라. 당신은 자신의 의식을 위력의 수준이 아닌 힘의 수준까지 상승시키는 것이 얼마나 쉬울 수 있는지를 알게 될 것이다. 그렇게 해서, 당신은 이 세상에서 각성한 아는 이들 중 하나가 될 수 있다. 당신의 삶은 분명코 같지 않을 것이다.

정리:이이나 기자

이 글은 '판미동'에서 펴낸 <의식 혁명>에서 발췌한 내용입니다.

불교종합쇼핑몰

www.buddhabook.co.kr

02) 953-7181

붓다북

불교서적 · 명상음반 · 신행용품