

의식 혁명

데이비드 호킨스 (미국 정신의학자)

〈2〉 의식의 스펙트럼

기쁨으로 가는 열쇠...전 생명에게 무조건 친절해야

의식 지도

이 연구의 목표 중 하나는 인간 연구의 미담의 영역이 갖는 범위와 그 일반 지형을 묘사할 수 있도록, 의식의 에너지 장에 관한 실용적 지도를 작성하는 것이다. 독자들이 그 지도를 보다 쉽게 이해할 수 있도록, 다양한 에너지 장에 관해 나온 수적(數的) 지시를 반올림해서 상대적 수치로 만들었다.

의식 지도를 볼 때, 측정 수준은 의식의 특정 과정, 즉 감정, 지각, 태도, 세계관, 영적 신념과 상관 있다는 것이 분명해지게 된다. 지면이 허락한다면 도표를 인간 행동의 전 분야를 망라하도록 확대할 수 있다. 시종일관하게, 연구 결과들은 서로가 서로를 뒷받침했다. 조사가 자세하고 광범위할수록 상호 뒷받침은 더욱 커졌다. 의식 척도에서 임계적 반응점은 200 수준으로 측정되는데, 그것은 온전성 및 용기와 결합된 수준이다. 그 수준 이하의 모든 태도, 생각, 느낌, 단체, 실제, 역사적 인물은 사람을 약하게 한다. 그 이상으로 측정되는 것은 피험자를 강하게 한다.

200 이하의 수준들에서는 개인의 생존이 일차적 추진력이지만, 희망 없음과 우울의 지대인 의식 척도 맨 밑바닥에는 그러한 동기조차 결핍돼 있다. 두려움과 분노라는 보다 높은 수준들은 개인의 생존 욕구에서 일어나는 예고 중심적 충동을 특징으로 한다. 자부심의 수준에서는 생존 동기가 타인의 생존 또한 포함할 만큼 확장될 수 있다. 사람이 부정적 영향력과 긍정적 영향력 사이의 분계선을 넘어 용기로 진입하면서 타인의 안녕이 점점 더 중요해지게 된다. 500 수준까지는 타인의 행복이 본질적 동기부여 요인으로 출현한다. 500대 후반의 특징은 자신과 타인 모두를 위한 영적 삶에 대한 관심이고, 600대는 인류 이익과 깨달음의 추구가 일차적 목표다. 700에서 1000까지 삶은 전 인류의 구원에 봉헌된다.

이 도식에 대한 얇은 인식론적 효과는 미묘하지만 널리 미칠 수 있다. 여기서 발견된 것들이 갖는 함의는 스포츠, 의학, 정신의학, 심리학, 인간관계, 일반적 행복 추구에 실용적으로 적용된다. 예컨대, 의식 지도를 성찰하면 인과에 대한 이해가 변형될 수 있다. 지각(知覺) 자체가 사람의 의식 수준과 함께 진화함에 따라, 세상이 원인의 영역이라고 부르는 것이 사실은 결과의 영역임이 자명해지게 된다. 자신의 지각의 귀결에 책임짐으로서, 관찰자는 피해자 역할을 초월해 '저 밖의 어떤 것도 나를 지배하는 힘을 갖지 못한다.'는 이해에 이를 수 있다. 인생사가 삶에 긍정적 효과를 갖는지 부정적 효과를 갖는지 여부, 그것이 기회로 경험되는지 아니면 스트레스로 경험되는지 여부를 결정하는 것은 인생사 자체가 아니다. 그러한 것을 결정하는 것은 사람이 인생사에 반응하는 방식과 그것에 대한 태도이다.

심리적 스트레스는 사람이 저항하고 있는 어떤 조건의 총 결과다. 그러나 그 조건은 그 자체로는 아무런 힘이 없다. 아무것도 스트레스를 '창조' 하는 힘을 갖지 못한다. 이 사람에게는 할 일을 높이는 시끄러운 음악이 저 사람에게는 즐거움의 원인이 될 수 있다.

원치 않은 이혼은 상처가 될 수 있지만, 원하는 것일 때 그것은 자유를 가져다주는 해방이 될 수 있다.

의식 지도는 또한 역사 진보에 새로운 빛을 던져 준다. 위력(force)과 참된 힘(power)의 구별은 이 연구의 목적에 가장 중요한 것이다. 예를 들면, 우리는 인도의 영국 식민주의 말기 같은 역사적 시기를 조사할 수 있다. 그 당시 자기이익과 착취에 속해 있던 대영제국의 위치를 측정하면 의식 척도 상에서 200이라는 임계 수준 훨씬 이하로 나오는걸 보게 된다. 마하트마 간디(700으로 측정되는)의 동기는 인간 의식의 정상(正常) 범위에서 거의 정상(頂上)에 가까웠다. 간디가 그 투쟁에서 이긴 것은 그의 위치가 훨씬 더 큰 힘에 속해 있었기 때문이었다. 대영제국은 위력을 나타냈는데(175로 측정), 위력은 힘과 맞닥뜨릴 때 아니면 백결구 깨열된다.

우리는 사회가 전 역사에서 입법 행위, 전쟁, 시장 조작, 법률, 금지령 등 위력의 모든 현시를 통해 사회 문제를 '처리' 하려고 했다는 것과, 그런 요법에도 불구하고 문제는 지속되거나 재발했을 뿐이었다는 걸 관찰할 수도 있다. 비록 위력의 위치에서 일어난 정 부(또는 개인)들은 근시안일 수도 있지만, 예민한 관찰자의 눈에는 사회적 갈등상태는 저변의 기원이 노출되고 '치유' 되기 전까지는 사라지지 않으리라는 것이 결국 명백해지게 된다.

치료와 치유의 차이는, 전자는 맥락이 동일하게 유지되는 반면, 후자는 임상적 반응이 맥락의 변화를 통해 유도된다는 것이다. 맥락의 변화는 단순히 증상에서 회복되기보다는 그 상태를 일으킨 원인이 절대적으로 제거되게 해 준다. 고행암에 항고혈압제를 처방하는 것과, 환자가 더 이상 화내고 억압하지 않도록 그의 삶의 맥락을 확장시키는 것은 전혀 다르다.

이 의식 지도를 성찰하는 데서 비롯되는 공감대 기쁨에 이르는 길을 더욱 단속시켜 주기를 바란다. 기쁨으로 가는 열쇠는 자신의 생명을 포함하는 전 생명에 대한 무조건적 친절이다. 우리는 그것을 가리켜 연민이라고 한다. 연민 없이는 인간 노력에서 그 어떤 유의미한 것은 거의 성취되지 않는다. 우리는 개인의 치료에서 더욱 큰 사회적 맥락으로 일반화시킬 수도 있는데, 더욱 큰 맥락에서 환자는 자신과 타인 모두를 향한 연민의 힘을 불러일으키기 전까지는 진실로 낫거나 근본적으로 치유될 수 없다. 그리고 자신과 타인 모두에게 연민을 갖게 된 지점에서, 치유된 이는 치유하는 이가 될 수도 있다.

인간 의식의 수준들

인간 의식의 다양한 수준들이 그 자체를 표현하는 방식은 심원하고도 광범위하다. 그리고 그 효과는 굵직하고도 미묘하다. 200 이하의 모든 수준은 개인과 사회 전반에 걸쳐 생명에 파괴적이고, 200 이상의 모든 수준은 힘의 건설적 표현들이다. 200이라는 결정적 수준은 위력과 힘의 일반 영역을 가르는 지레 받침이다.

△에너지 수준 20 '수치심': 수치심의 수준은 위협하리만큼 죽음에 가깝다. 죽음은 수치심으로 인해

의식 지도

신에 대한 관점	자기에 대한 관점	수준	로그	감정	과정
참나	있음	깨달음	700~1000	형언할 수 없는	순수 의식
전존재	완벽한	평화	600	지복	빛비춤
하나	완전한	기쁨	540	평온	변모
사랑하는	온건한	사랑	500	경외	드러남
현명한	의미 있는	이성	400	이해	추상
너그러운	조화로움	수용	350	용서	초월
영감을 주는	희망적인	자발성	310	낙관주의	의도
할 수 있게 해주는	만족스러운	중립	250	신뢰	풀러남
허락하는	실행할 수 있는	용기	200	공정	힘의 부여
무관심한	요구가 많은	자부심	175	경멸	평창
복수심을 품은	적대하는	분노	150	미움	공격
부정하는	실망스러운	욕망	125	갈망	노예화
벌하는	겁나는	두려움	100	불안	위축
냉담한	비극적인	슬픔	75	후회	낙담
선고하는	희망없는	무감정, 증오	50	절망	포기
보복하는	악	죄책감	30	비난	파괴
멸시하는	가증스러운	수치심	20	치욕	제거

수치심·죄책감·욕망·분노·자부심 내려놓고
용기·중립성·자발성·수용의 태도 가져야
붓다가 도달한 의식수준 700~1000에 이르러
200이하의 모든 태도·생각은 에너지 약화시켜

의식적 자살로서 선택될 수도 있고, 혹은 삶을 연장하기 위한 조처의 불이행으로 보다 미묘하게 결정될 수도 있다. 수치심은 성격의 전 수준을 끌어내리기 때문에 다른 부정적 감정에 대한 취약성으로 귀결되며, 따라서 그릇된 자부심과 분노, 죄책감을 흔하게 일으킨다.

△에너지 수준 30 '죄책감': 조종하고 처벌하기 위해 우리 사회에서 그토록 일반적으로 이용되는 죄책감은 후회, 자책, 피학성에, 피해자역의 그 모든 증상 같은 각양각색의 표현으로 그 자체를 나타낸다. 무의식적 죄책감은 심인성 질환, 사고 경향성, 자살 행동으로 귀결된다.

△에너지 수준 75 '슬픔': 우리를 대부분은 일정 기간 슬픔을 경험하지만, 이 수준에 머물러 있는 이들은 지속적 후회와 우울의 삶을 산다. 이것은 습관적 패배자들의 수준이며, 실패를 자신의 생활양식의 일부로 받아들이는 상습적 노름꾼들의 수준이다. 그런 삶은 돈과 건강의 상실은 물론이고 직업, 친구, 가족, 기회의 상실로 귀결된다.

△에너지 수준 125 '욕망': 이 수준에는 이용할 수 있는 에너지가 한층 더 많다. 욕망은 경계를 포함하는 인간 활동의 방대한 분야에 동기를 부여한다. 돈과 명망 혹은 권력에 대한 욕망은 삶의 유력한 동인으로서의 두려움(에너지 수준 100)을 넘어선 많은 이들의 삶을 지배한다. 명백히 욕망은 무감정이나 슬픔보다는 훨씬 높은 상태다.

△에너지 수준 150 '분노': 비록 분노는 살인과 전쟁으로 인도할 수도 있지만, 하나의 에너지 수준으로서의 분노는 그 밑에 있는 것들에 비해 죽음에서 훨씬 멀어져 있다. 분노는 건설적 행위에도 혹은 파

괴적 행위에도 이를 수 있다. 분노는 좌절된 욕구에서 비롯되므로, 분노의 바탕에는 그 밑의 욕망의 에너지 장이 있다. 분노는 쉽게 증오에 이르는데, 증오는 개인의 삶의 모든 영역에 파괴적 영향을 미친다.

△에너지 수준 175 '자부심': 자부심은 오늘날 인류 대부분이 동경하는 수준이다. 사람들은 그 밑의 에너지 장들과는 대조적으로 이 수준에 도달할 때 긍정적으로 느낀다. 그런 자존감 상승은 낮은 의식 수준들에서 경험되는 모든 고통에 대한 진통제다. 문제는, 모두가 알다시피 "자부심에는 말망이 따른다."는 것이다. 자부심은 방어적이고 상처받기 쉬운데, 왜냐하면 자부심은 외적 조건에 의존하고 있어서 그러한 조건 없이는 더 낮은 수준으로 갑자기 복귀할 수 있기 때문이다. 평창된 예고는 공격받기 쉽다.

△에너지 수준 200 '용기': 200 수준에서 처음으로 힘이 나타난다. 이 수준에 있는 사람들은 자신이 받은 만큼의 에너지를 세상에 돌려준다. 낮은 수준에서는 개인은 물론이고 집단은 보답하지 않으며 사회로부터 에너지를 빨아들이기만 한다. 성취는 긍정적 피드백으로 귀결되기 때문에 자기보상과 자존감은 점차 강화된다. 이곳이 생산성이 시작되는 지점이다. 인류 의식의 집단적 수준은 여러 세기 동안 190에 머물러 있었는데, 흥미롭게도 지난 10년간 현재 수준 207로 뛰어올랐다.

△에너지 수준 250 '중립성': 우리가 중립으로 명명한 수준에 이를 때 에너지는 매우 긍정적으로 된다. 고정된 위치를 갖는 것은 극성(極性)을 창조하고 극성은 차례로 대립과 분할을 창조한다. 무술에서와 마찬가지로 고정된 위치는 허점이 된다. 휘어지지 않는 것은 부러지기 쉽다. 사람의 에너지를 흠여 놓는 장벽이나 대립을 넘어서면서, 중립 상태는 유연성을 그리고 문제에 대한 비분별적이고 현실적인 평가를 가능하게 해 준다. 중립적이라는 것은 상대적으로 결과에 집착하지 않음을 뜻한다. 자기 마음대로 하지 못하는 것이 더 이상은 패배, 끔찍한 일, 혹은 좌절을 안겨 주는 것으로 경험되지 않는다. 중립 수준에 있는 사람은 이렇게 말할 수 있다. "글쎄, 이 일을 못잡으면 다른 일자리를 구하지 뭐." 그것은 내

적 자신감의 시작이다. 자신의 힘을 느낄 때, 사람은 쉽사리 겁먹지 않으며 뭔가를 증명하려는 충동에 사로잡히지 않는다.

△에너지 수준 310 '자발성': 예를 들면 중립 수준에 있는 이들은 일을 적당히 하지만, 자발성 수준에 있는 이들은 일을 잘하고 또 모든 노력에서 성공하는 것이 일반적이다. 이 수준에서 사람들은 진정으로 후회적이지 되고, 사회·경제적 성공이 자동적으로 뒤따르는 듯하다. 그들은 서비스에 종사한다거나 '밑바닥'에서 시작한다고 해서 품위가 떨어진다 그 느끼지 않는다. 그들은 남을 도우며 사회에 기여한다. 그들은 자부심을 놓았으므로 기꺼이 자신의 결함을 보고 타인으로부터 배우고자 한다.

△에너지 수준 350 '수용': 수용 수준에 있는 개인은 옳고 그름을 판정하는 데 관심이 없는 대신, 쟁점 해결에 전념하고 문제 처리를 위해 무엇을 해야 하는지를 알아내는 데 전념한다. 힘든 일이 불편함이나 낙담을 불러일으키진 않는다.

△에너지 수준 500 '사랑': 무조건적이고, 변치 않으며, 영속적인 한 사랑의 발달을 특징으로 한다. 그러한 사랑은 동요하지 않는데, 그것은 그 근원이 외적 요소에 의존하지 않기 때문이다. 사랑은 위치를 점하지 않으며 분리를 넘어서 전역적(全域的)이다. 그 다음에는 더 이상 어떤 장벽도 없기 때문에 '다른 것과 하나로' 존재하는 것이 가능하다. 그러므로 사랑은 포용하며 점진적으로 자기감(自己感)을 확장시킨다.

△에너지 수준 600 '평화': 이 에너지 장은 초월, 참나 각성, 신 의식 같은 용어가 지시하는 경험과 관련된다. 이것은 지극히 드물어서, 천만 명 중 단 한명이 거기에 도달한다. 이 상태에 이를 때 주체와 객체 간의 구별은 사라지고, 지각에는 특정한 초점이 없다. 600과 그 이상의 수준에서는 지각은 슬로모션으로 일어나고 시간적 공간적으로 멎어 있다는 보고가 이따금씩 흘러나온다. 아무것도 죽어 있지 않으며, 전부가 살아 있고 광채를 발한다. 600에서 700사이로 측정되는 미술, 음악, 건축물의 결과품은 일시적으로 우리를 의식의 높은 수준으로 데려갈 수 있다.

△에너지 수준 700~1000 '깨달음': 이것은 역사 속의 위대한 이들의 수준이다. 이들은 무수히 많은 사람들이 전 시대를 통해 뒤따른 영적 패턴의 기원이 됐다. 이 수준에는 타인과 분리된 개별적인 사회적 자기의 경험은 더 이상 없고, 오히려 참나는 의식(consciousness) 및 신성(Divinity)과 동일시한다. 나타나지 않은 것(Unmanifest)은 마음 너머에 있는 참나로 경험된다. 예고의 이러한 초월은 그런 상태가 결국 어떻게 성취될 수 있는지를 타인에게 가르치는 사제로도 기여한다. 이것은 인간계에서 의식 진화의 정점이다. 1000의 수준에 도달한 이들은 크리슈나, 붓다, 예수 그리스도들이다.

이 글은 '판미동'에서 펴낸 <의식 혁명>에서 발췌한 내용입니다.



禪農教團 宗務法人

우리불교 曹溪宗 종도모집

입 종 안 내

1) 입종 구비서류

- ◇ 사찰 및 승려 등록 신청서 1통
- ◇ 주민등록증 앞·뒤 사본 1통
- ◇ 반명함판 사진 3매
- ◇ 법당사진 안 밖 각 1매(사찰등록 하실분에 한함)
- ◇ 승려증 발급 하실 분은 필히 타종단 수계첩 및 승려증 사본 첨부
- ◇ 도첩은 본 종단에서 수계를 받을 분에 한하여 발급합니다.

2) 입종 후 발급 증명서

- ◇ 승려증 (법사증·포교사)
- ◇ 사찰 등록증
- ◇ 주지 임명장
- ◇ 추대장 및 위촉장 (간부스님에 한함)

- 총본산 : 충남 천안시 서북구 입장면 신덕리 209-8번지 광덕사
- 총무원 : 전화 041)584-4153 / Mobile 010)6478-1569

세계불교종단연합회(WBOA)

작금 세계불교문화가 수직적 종신제(교황적 이념)에 집착되어 불교문화의 수평적(평등이념) 지위를 잃어 가는 말세적 불교 문화의 분열상을 보면서 불교 국가간 종단간 소통과 교류 및 연대만이 더 큰 불교세계를 이루고 소멸되어가는 불교 문화의 재 창달의 길이라 여겨 세계불교 연합체를 만들고자 합니다. (군소 종단의 적극 동참을 희망 합니다)

문의 041)584-4153
H·P 010-6478-1569

응화세존 3천 4십 1번 음 10월 1일

WBOA 총재 영공 조성 (부산 태종사 조실)
회장 홍산 현불 (우리불교조계종 종정)

(宗)선농교단 우리불교 조계종에서는 도제양성과 포교에 함께 할 사찰 및 종도님을 모십니다.

