의식 혁명

데이비드 호킨스 (미국 정신의학자)

〈4 · 끝〉 마음 들여다보기

마음의 모든 경험 '내 것' 아님을 알 때 깨달아

의식의 진화

수천 번의 계산에 따르면, 전 세계 인구의 의식 수준은 한 생애 평균 5점 이상 높아지는 일이 거의 없다. 살아가는 동안, 사람은 말로 다 할 수 없는 수백만 가지의 개인적 경험을 하는 것이 분명한데도, 학습되는 교훈은 대개 몇 가지뿐이다. 지혜를 얻는 일은 느리고 고통스러우며, (그것이 부정확한 것이라 해도) 익숙한 관점을 기꺼이 포기하는 이들은 극히 드물다. 변화나 성장에 대한 저항은 상당하다. 대부분의 사람들은 그들을 의식의 낮은 수준에 가둬 놓는 신념체계를 바꾸느니 차라리 죽으려 들 것처럼 보인다.

만약 이것이 사실이라면, 인간의 상태는 앞으로 어떻게 될까? 기대할 수 있는 것은 세대 당 5점의 향상뿐일까? 이것은 우리가 주목할 만한 가치가 있는 힘든 질문이다.

무엇보다 세계 인구 전체의 의식 수준 분포에서 관찰할 수 있는 것처럼, 인류 대다수는 진화 척도의 아래쪽에 있으며 자신의 실제적 무력함을 보상하기 위해 여전히 위력에 의존하고 있다.

의식 속에서의 상승 운동을 촉진하는 데 있어 가장 중요한 요소는 자발적 태도다. 자발적 태도는 새로운 가설들의 타당성을 감정(鑑定)하는 새로운 수단을 통해 마음을 연다. 비록 변화하려는 동기는 인간 조건의 숱한 측면과 마찬가지로 무수하지만, 그것은 가장 흔히 마음이 어떤 수수께끼나 모순에 접해 도전받을 때 자연발생적으로 일어난다는 것이 밝혀진다. 사실, 일정 부문들(예컨대, 선禪)에선 앎의 도약을 교묘히 유도하기 위해 일부러 그런 막다른 골목을 만들어 낸다.

의식 척도에는 큰 발전을 가능하게 해 주는 두 개의 임계점이 있다. 첫 번째는 200으로, 힘의 부여가 일어나는 초기적 수준이다. 이 지점에서는 비난을 멈추고 자신의 행동, 느낌, 신념에 대한 책임을 수용하려는 자발성이 일어난다. 원인과 책임을 자신의 외부로 투사하는 한, 사람은 피해자역이라는 무력한 방식 안에 머물 것이다. 두 번째는 500 수준이다. 이 수준에 이르는 길은 사랑과 시비분별하지 않는 용서를 하나의 생활양식으로 수용하는 것이고, 모든 사람, 모든 것, 모든 사건에 예외를 두지 않는 무조건적 친절을 베푸는 것이다. 일단 그렇게 하는 데 몰두하면, 지각이 진화하면서 사람은 다른, 보다 온건해진 세계를 경험하기 시작한다.

홀로그램과 지각

태도가 사람이 경험하는 세계를 바꿔 놓을 수 있다는 것과 세계를 경험하는 수많은 유효한 방식이 있다는 것은, 처음에는 매우 어렵게 느껴진다. 그러나 홀로그램을 바라볼 때처럼, 무엇이 보이는지는 전적으로 그것을 바라보는 위치에 달려 있다. 그렇다면 과연 어떤 위치가 '실상' 인가?

사실, 이곳은 홀로그램 우주다. 각각의 시점은 바라보는 이의 의식의 독특한 수준에 의해 규정된 어떤 위치를 반영한다. 만일 내가 홀로그램 이쪽에 있다면, 나의 지각은 저쪽에 있는 관찰자의 지각과는 거의 부합하지 않을 것이다. 그러한 폭넓은 불일치에 대한 일반적 반응은, "그 사람 미친 게 틀림없어!"이다. 그리고 설령 세계가 거울로 돼 있다는 얘기를 되뇐다고 해도, 그것만으로는 진실이 아니다. 세계는 무한한 차원들을 갖는 홀로그램 세트다.

구체적인 예를 통해 이 모든 것을 좀 더 잘 이해해 보기로 하자. 길 모퉁이의 '부랑자'를 상상해보자. 누더기를 걸친 노인이 상류층 주택가에서 품위 있는 석조 건물에 홀로 몸을 기대고 있다. 다양한 의식 수준의 전망에서 노인을 바라보고, 사람과 관점에 따라 그가 어떻게 다르게 보이는지, 그 비일관성에 주목하자.

△의식 척도 밑바닥인 **20수준(수치심)**에서 부랑자는 더럽고, 역겹고, 창피스러워 보인다. **30수준(죄책감)**에서 노인은 그의 상태로 인해 비난받을 것이다.(저런 꼴을 당해도 싸지, 필경 게으른 복지사기꾼일 거야.) **50수준(희망 없음)**에서는 노인이 처한 곤경이 절망적으로 보이고, 그는 사회가 노숙 문제에 대해 할 수 있는 일이 아무것도 없음을 증명하는 꼼짝 못할 증거로 보일 것이다. **75(슬픔)**에서 노인은 비극적이고, 고독하고, 버림받은 것처럼 보인다.

△의식 수준 **100(두려움)**에서는 부랑자를 위험한 존재로, 사회적 위협으로 볼 수도 있다. (저 노인이 무슨 범죄를 저지르기 전에 경찰에 신고해야 하는 게 아닌가 몰라.) **125수준(욕망)**에서 노인은 좌절감을 불러일으키는 어떤 문제를 대표할 수도 있다. (왜 누군가 뭔가를 하지 않는 거지?) **150(분노)**에서 노인은 난폭한 사람으로 보일 수도 있다. 한편으로는 그런 끔찍한 상태가 오늘날 우리나라에 존재한다는 것에 화가 치밀 수도 있다. **175(자부심)**에서 노인은 당혹스러울 수 있고 자신을 개선하려는 자기존중이 부족해 보일 수 있다. **200(용기)**에서 우리는 지역 노숙자 쉼터가 있는지 생각해 보려는 동기를 갖게 될 수 있다.

△**250수준(중립)**에서 부랑자는 괜찮아 보이며 심지어 흥미롭게 보일 수도 있다. **310(자발성)**에서 우리는 길 모퉁이로 내려가서 그 양반이 기운을 내도록 하려면 내가 뭘 해야 하는지 알아보겠다고 결심할 수도 있다. 어쩌면 우리는 지역 쉼터에서 일정 시간 자원봉사를 하겠다는 동기를 갖게 될 수도 있다. **350(수용)**에서 길모퉁이의 노인은 호기심을 자극한다. 그는 우리가 결코 이해 못할 수도 있는 이유 때문에 거기 있는 것이다. **400(이성)**에서 그는 이 시대의 경제 사회 병리의 한 증상이거나, 아니면 심도 깊은 심리 연구의 훌륭한 대상자일 수도 있다.

△더 높은 수준들에서 노인은 흥미로울 뿐 아니라 친근해 보이기 시작하며, 그 다음에는 사랑스러워 보이기 시작한다. 어쩌면 그 다음에는 그는 사실 사회적 한계를 초월해 자유로워 진 사람이라는 것, 그리고 연륜에서 오는 지혜와 물질적인 것에 대한 무관심에서 비롯된 평온함을 간직한 유쾌한 노인 양반이라는 걸 볼 수 있게 될 것이다. **600(평화)**에서 그는 우리 자신의 일시적 표현으로 드러난다.

> "마음 관찰할수록 겸손해지고
> 앎의 성장 일어나는 통찰 가능
>
> 인간 에고는 실제 '나'가 아니다
> '나'는 모든 괴로움의 원천일 뿐
>
> 에고 초월해 본성을 인지한 순간
> 마음은 저절로 녹아 버린다"

마음은 자신의 내용과 동일시한다. 마음은 자신이 받은 것으로 인해 영예를 얻고 비난을 뒤집어쓰는데, 허영스러운 마음에는 자신이 하고 있는 유일한 일이 경험함이라는 것을 인정하는 것이 굴욕적일 것이다. 사실, 마음은 경험함을 경험할 뿐이다. 마음은 세계를 경험하지 않으며, 그저 감각기관이 세계에 관해 보고할 뿐이다. 재기 넘치는 생각과 가장 깊은 감정조차도 경험일 뿐이다. 궁극적으로 우리는 경험을 경험하는 단 한 가지 기능을 갖는다.

의식의 주된 한계는 그 무구함이다. 의식은 속기 쉽다. 그것은 모든 것을 들은 대로 믿는다. 의식은 하드웨어와 같아서 그 속에 설치된 소프트웨어라면 무엇이든 구동시킬 것이다. 우리는 결코 자신의 의식의 무구함을 잃는 법이 없다. 의식은 인상받기 쉬운 어린아이처럼 계속해서 순진하고 잘 믿는다. 의식의 유일한 보호자는 설치되는 프로그램을 꼼꼼히 살피는 식별력 있는 앎이다.

마음을 관찰하기만 해도 의식 수준이 상승하는 경향은 오랜 세월 동안 사람들의 이목을 끌었다. 관찰되는 마음은 보다 겸손해지며 전지에 대한 주장을 포기하기 시작하는데 그 다음에 앎의 성장이 일어날 수 있다. 겸손함과 더불어 자신을 향해 웃음을 터뜨릴 수 있는 능력이 오고, 사람은 점점 더 마음의 피해자 대신 주인이 되어 간다.

우리는 나는 곧 내 마음 '이다' 라고 생각하다가 자신이 마음을 가지고 있다는 것, 그리고 생각, 신념, 느낌, 의견을 갖는 것은 그 마음이라는 것을 보기 시작한다. 결국 우리는 자신의 모든 생각이 의식의 거대한 데이터베이스에서 빌려 온 것 일뿐, 정말로 내 것이었던 적은 없었다는 통찰에 이를 수도 있다. 우세한 사고방식은 받아들여지고, 흡수되고, 동일시되며, 그리고 때가 되면 우리 속에서 유행하게 된 새로운 관념으로 교체된다. 그런 지나가는 개념에 가치를 덜 둠에 따라 그러한 것은 우리를 지배하는 능력을 상실하고, 우리는 점진적인 마음의 자유를 경험한다. 이것은 차례로 즐거움의 새로운 근원으로 무르익는다. 사람이 의식 척도를 올라감에 따라 존재 자체의 즐거움이 어울리게 성숙한다.

결론

인간 존재는 우리가 온통 짊어지고 있는 어떤 '괴로움'이다. 우리에게는 태어나게 해 달라고 청한 기억이 없다. 그런데 뒤이어 우리는 그토록 한계가 커서 삶을 고양시키는 것과 죽음으로 이끄는 것을 거의 구별하지 못하는 어떤 마음을 상속받았다. 삶의 투쟁 전체는 이 근시안을 초월하는 데 있다. 우리는 의식이 이원성을 극복하고 더 이상 지상에 매이지 않는 지점까지 발전하기까지는 존재의 높은 수준에 들어가지 못한다. 우리가 우리를 무지의 어둠 바깥으로 인도하는 타고난 나침반을 마침내 발견할 수 있는 능력을 얻은 것은, 초월하려는 우리의 집단적 의지 때문이었을 것이다. 우리에게는 그동안 그토록 엄청난 대가를 치르게 한 교활한 지성의 덫을 우회해 갈 수 있는 매우 단순한 어떤 것이 필요했다. 그 나침반은 '예' 또는 '아니오'라고 말할 뿐이다. 그것은 우릴 강해지게 하는 하늘나라와 정렬된 것이 무엇이고, 우릴 약해지게 하는 지옥과 정렬된 것이 무엇인지를 말해 준다.

어디에나 존재하는 인간 에고는 실제로 '내'가 전혀 아니다. 인간 에고는 '그것'일 뿐이다. 이 환상을 꿰뚫어볼 때 어떤 끝없는 우주적 농담이 드러나는데, 그 농담에서는 인간 비극 자체가 코미디의 일부다. 인간 경험의 아이러니는 분리된 개별적 '나'의 환상을 보존하기 위해 에고가 얼마나 지독하게 싸우는가에 있다.

하지만 분리된 개별적 '나'는 형이상학적 불가능일 뿐 아니라 모든 괴로움의 원천이다. 인간 이성은 끊임없이 설명할 수 없는 것을 설명하기 위해 스스로를 소진시킨다. 설명 자체는 고급 코미디이며 사람이 자신의 뒷통수를 보려고 하는 것처럼 어리석다. 그러나 에고의 허영에는 한계가 없으며, 에고는 의미 없는 것을 이해하려고 하는 바로 그 시도에 의해 한층 더 부풀게 된다. 에고와 동일시하는 마음은 정의상으로 실상을 이해할 수 없다. 만일 마음이 실상을 이해할 수 있다면 마음은 자신의 환상적 본성을 인지한 순간 곧장 저절로 녹아 버릴 것이다. 마음이 에고를 초월한다는 역설을 넘어서야, 있는 것은 그것의 무한한 절대성 안에서 우뚝하고, 자명하고, 찬란하다. 그 다음에는 모든 말이 무용지물이다.

그러나 아마도 서로의 맹목에 대한 연민으로부터, 우리는 자신을 용서하는 법을 배울 수 있고 그 다음에 평화는 우리의 확실한 미래일 수 있다. 우리의 지상에서의 목적은 여전히 모호할 수 있지만, 앞에 놓인 길은 분명하다. 인류의 의식 수준이 마침내 200을 넘은 상태에서, 우리는 인간 문명 전체에서 큰 변형을 기대할 수 있다. 그것은 인류가 자신의 지식에 대해 그리하여 자신의 행위에 대해 점점 더 책임지게 되기 때문이다.

좋든 싫든, 우리는 전적으로 책임지게 되었다. 집단적 앎의 진화에서 우리는 우리가 의식 자체의 청지기 역할을 맡을 수조차 있는 지점에 와 있다. 인류는 더 이상 무지의 대가를 수동적으로 치르는 것을 감수하지 않는데, 그렇지 않다면 인류의 공유의식은 새로운 수준으로 상승하지 않았을 것이다. 이 시대부터, 사람은 더 이상 어둠의 노예가 되지 않기를 선택할 수 있다. 그때 그의 운명은 확실할 수 있다.

정리=이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

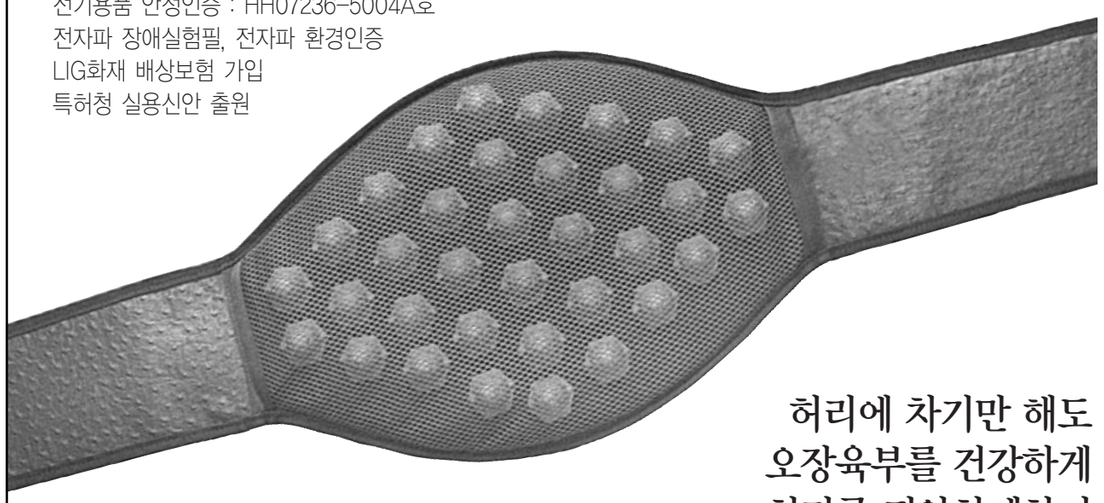
이 글은 '판미동'에서 펴낸 〈의식 혁명〉에서 발췌한 내용입니다.

건강백세 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?

"암은 열에 약하고" 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

식약청 의료기기 05-0626호 인증

식약청의료용구 개인용온열뜸기 : A83060호
식약청 의료용 전자기 발생기 : A85020호
전기용품 안정인증 : HH07236-5004A호
전자파 장애실험필, 전자파 환경인증
LIG화재 배상보험 가입
특허청 실용신안 출원



허리에 차기만 해도
오장육부를 건강하게
허리를 편안하게하며
각종 질병을 예방하세요

열침의효능 헬스밸트
금강약돌 온열복대

원적외선 "열침"의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각볼이 80℃이상의 고열이 발산되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 "열침"을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳에다 착용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량. 만성위염. 장염, 생리통. 변비, 허리통증완화. 고관절, 어깨결림 고혈압, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

*아랫배가 냉하거나 손,발이차신분
*오십견, 고관절, 당뇨, 전립선
*생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다)
*하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3~4일 먼저 선체험 후 구매여부를 결정하세요. 많은 스님, 불자님들께서 체험 후 좋은 치유 효과를 보고 있습니다.

쑥뜸의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고

오장육부를 치유함에 있어 쑥뜸을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 쑥뜸(최고60℃)보다 높은 고열(80℃이상)의 원적외선 "열침"이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유 되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차거운배, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

◆ 문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099

*입금계좌 : 농협 053-12-125418 강환영
*일요일 공휴일도 상담합니다.
*대리점 및 딜러모집
(조합자극건강매트, 오십견조끼, 요추베개등 자매품다양)