

축소된 우주의식, 마음

| 스타니슬라프 그로프 | 정인석 옮김 |

우리는 자신을 '한정된 존재'로 여깁니다. 그러나 그 한정되었다는 '느낌'도 역시 마음에 나타난 느낌임을 알겠습니까?(편집자 주).



고 대 인도의 현자들은 위대한 심리학자였다. 그들은 인생에서 마음 이상으로 중요한 것은 없다는 것을 이해하고 있었다. ‘마음’은 모든 지식의 원천이다. 때문에 무엇을 이해하려면 마음을 통해서 이해하게 된다. 지각에는 다섯 감각이 있고, 행위에는 다섯 가지 기관이 있지만 마음의 도움 없이는 육체의 어떤 감각도 기능하지 않는다고 본 것이다.

한 가지 분명한 것은 모든 감각은 ‘마음의 지배하’에 있다는 사실이다. 만약에 어떤 사람의 마음이 종잡을 수 없을 만큼 방랑상태에 있을 때는, 누가 옆에서 말을 걸어도 상대가 말하는 것이 귀에 들어오지 않는다. 오감에 의해서 모아진 정보는 오직 마음이 거기에 함께 있을 때만 받아들여지게 되는 것이다.

마음은 심장에 있으며 프라나 샷티prana shakti, 즉 생명력에 의해서 유지되고 있다. 위대한 우파니샤드Upanishad의 현자는 “오 나의 아들이여, 마음은 프라나에 의해서 묶여 있다.”라고 말하고, 『우파니샤드』에서는 생명력은 ‘참나Self’에서부터 유래한다고 설하고 있다. 이 생명력은 끊임없이 동적이며, 마음은 이 생명과 일체화되고 있다. 그 결과 마음은 끝없이 사고한다.

마음은 매우 활동적이어서 이 세상에는 마음을 피한 인간은 한 사람도 없다. 최고의 요가행자라 할지라도 사고로부터 자유로운 니르비칼파nirvikalpa¹⁾의 경지에 도달하지 않는 한, 마음 때문에 괴로움을 당하

1) 지각pratyaksa이 일어나는 과정에서 니르비칼파는 개념작용과 이미지작용을 포함하지 않은 상태를 말하며, 이에 반하여 개념작용을 포함하는 상태를 사비칼파savikalpa라고 한다. 이들 개념에 대한 해석은 통일되어 있지 않다. 니야야Nyaya 학파(인도 논리학·인식론의 발전에 기여한 정통 브라만 철학 ‘유평철학’의 하나)나 미맘사Mimamsa 학파(브라만철학 ‘유평철학’의 하나)에서는 양자를 ‘지각’으로 보는가 하면, 불교논리학파에서는 니르비칼파만을 지각으로 보았다.

마음은 축소된 우주의식이다. 이 축소된 의식이 스스로를 외부에 존재하는 사물에서 분리하여 명상을 통해 내면으로 전환할 때, 그것은 다시 순수의식이 된다.

게 된다. 마음은 매우 교묘해서 믿을 수가 없다. 마음은 여러분을 괴롭히고 속이며 함정으로 끌어들이는다. 『바가바드 기타Bhagavad Gita』는 이렇게 지적하고 있다.

마음이 끊임없이 밖으로부터 정보를 가지고 오는 감각을 추구하고 있을 때, 그 사람은 자기 자신의 마음의 폭풍에 의해서 어디론가 밀려서 떠내려가는 배처럼 되어서, 결국은 마음에 의해서 침몰당하고 만다.

인간이란 그가 생각하고 있는 그 자체다. 무엇이든 그가 느끼며 생각하고 있는 것의 영향을 받는다. 우리는 일상생활에서 아주 많은 일을 매우 소중하게 대한다. 예컨대, 중요한 과일을 소중하게 다루며, 많은 카운슬러를 찾아가 여러 종류의 조언을 받고 있다. 그렇지만 자기 마음에 관해서는 생각하지 않는다. 결코 자기 마음을 컨트롤하려고 하지 않는다. 만약에 컨트롤할 수단인 고삐가 없이 마음을 방치하게 된다면, 마음은 부정적인 감정으로 가득하게 될 것이다. 또한 분노와 창피 등 온갖 종류의 사소한 감정으로 가득 차서 자기 자신을 대수롭지 않고 하찮은 것에 동일시해 버린다. 요컨대, 사람은 어떤 생각을 품고 있느냐에 따라서 그 생각으로 변신하게 된다. 만약 당신이 요가에 대해서 생각하게 되면 위대한 요가행자가 되며, 심리작용에 대해서 전념하게 되면 위대한 심리학자가 된다. 마찬가지로 언제나 열등한 생각을

가지고 살아간다면, 마음이 좁고 비열한 사람이 되어 버린다. 그렇기 때문에 자신의 사고에 대해서 언제나 살피고 경계해 주기를 바란다.

위대한 투카람 마하라즈Tukaram Maharaj²⁾는 “당신은 군중 속에 있든 홀로 있든 마음속에 있는 사고의 결과를 받아들이게 된다.”고 말하였다.

투카람의 마음 속에는 신이 함께하고 있었다. 때문에 투카람은 도처에서 오직 신만을 보았던 것이다. 어느 아름다운 시 속에서 그는 “오! 신 비슈누이시여, 모든 사람을 당신이라 생각하고 나는 모든 사람에게 인사를 합니다.”라고 말하였다.

투카람은 마음의 힘을 가지고 있었기 때문에 이같은 체험을 한 것이다. 그는 또 이렇게 말하였다.

나는 일체의 다름과 차별의 감정을 버렸습니다. 내가 번덕스러워서
가 아니라 진리를 경험하고 싶기 때문에 그렇게 한 것입니다. 이것은
모든 경전이나 베다Veda에서 선언된 진리입니다. 이들 경전은 인간이
아니라 신으로부터 나온 것들입니다.

투카람은 자기 자신의 사고와 끊임없는 묵상을 통해서 신은 어느 곳에나 편재遍在하고 있다는 자각에 이르게 되었다. 사람은 끊임없이 간절하게 생각하는 것을 얻게 된다.

이상은 어느 한 설화를 상기시켜 준다. 옛날 쉬크 나스루딘Sheik

2) 투카람Tukaram(1607-1649)은 서남인도의 시인이며, 15~18세기에 걸쳐서 활기를 띠었던 마라티Marathi 문학의 대표자다. 세속적 영화와 명예를 멀리하고 시인적 지조로 일관한 종교적 열정을 기울인 비슈누Visnu에게 바친 시는 수천에 이른 많은 사람들에게 애송되고 있다.

Nasrudin의 이웃에는 한 마리의 물소를 키우고 있는 사람이 있었다. 그 물소에는 아름답게 굽은 모양의 두 개의 뿔이 있었다. 매일같이 나스루딘은 이 물소를 볼 때마다 강렬한 힘과 아름다움에 감탄하였으며, 특히 그 아름다운 뿔에 멧하니 났을 잃기도 하였다. 그리하여 그는 “만약 내가 저 두 개의 뿔 사이에 앉는다면 델리Delhi의 왕좌에 앉아 있는 것과 같은 기분을 느끼게 될 것이다!”라고 생각하기 시작했다. 매일같이 나스루딘은 이것만을 생각하였다.

그의 강박적인 망상은 점점 심해졌으며, 심지어 물소의 이마를 꿈에서까지 보게 되었다. 운 좋게 어느 날 물소가 나스루딘의 집안 마당에 와서 주저앉았다. 나스루딘은 즉시 물소 이마 위로 올라타 뿔을 잡았다. 그러자 물소는 바로 일어나 몸을 흔들어서 나스루딘을 떨어뜨렸다. 나스루딘은 땅에 떨어지면서 등을 다치고 말았다.

그는 비명을 지르며 사랑하는 처를 불렀다. “오, 나의 사랑하는 당신. 등을 크게 다쳤습니다. 방으로 데려가 마사지를 부탁합니다.” 나스루딘의 처 파티마Fatima는 그를 방으로 데려와 찜질치료를 하기 시작했다. 치료하면서 그녀는 남편에게 “여보, 저 물소 이마에 앉기 전에 어찌해서 이런 일을 생각해 보지 않았습니까?”라고 말하였다.

나스루딘은 “당신은 참 둔감하구려. 나는 만 1년간이나 저 물소의 이마에 앉을 것을 생각해 왔단 말이요!”라고 대답하였다.

마음은 이렇듯 우리의 인생에 영향을 주게 된다. 생각하고 생각한 끝에 결국은 그 과보果報를 받게 된다. 마음은 모든 재난, 고통, 기쁨의 근원이다. 물론 생각에는 나쁜 것도 있고 좋은 것도 있다. 그러나 때로는 나쁜 것이 좋은 것으로, 좋은 것이 나쁜 것으로 보이게도 한다. 여러분은 끊임없이 마음을 쓰는 일에 몰두하고 있는 것이다. 마음을 켜

트를 하려면 마음을 아는 방법밖에는 없다. 마음의 근원을 알고 마음이 어떻게 일어나게 되는가를 발견할 때, 비로소 마음을 알 수 있게 될 것이다.

그렇다면 마음의 근원이란 무엇인가? 캐쉬미르 Kashmir의 시바교 Shaivism 철학자들은 이렇게 말한다.

마음을 물질이라고 생각해서는 안 된다. 마음은 ‘우주의식 universal consciousness’의 축소된 형태에 지나지 않는다.

이 우주의식이 삼라만상으로 형성된 멋진 세계를 탄생시킨 것이다. ‘의식’은 이 우주를 창조할 때 밖에 있는 물질을 사용한 것이 아니다. 우주의 존재 자체로부터 스스로의 스크린 위에 우주를 창조해 낸 것이다. 이 동일한 우주의식이 마음이 된 것이다. 『바가바드 기타 Bhagavad Gita』에서 신은 “이 모든 세계는 내 마음의 산물이다.”라고 말하고 있다. 때문에 마음을 아는 일은, 마음의 가치를 알고, 마음의 위대함을 알고, 마음의 숭고함을 아는 일이다. 만약 자기 자신의 마음을 완전히 이해하게 되면, 그때는 단지 인간이 아니라 자기 자신이 신이 되는 것이다.

이 진리를 알고 있었던 현자들은 “모든 인간은 신 이외의 아무것도 아니다.”라고 말하였다. 그렇지만 이는 현실의 경험은 아니다. 우리의 경험은 자기가 한정된 존재임을 말해 주고 있을 뿐이다. 이 ‘한정감 sense of limitation’도 마음에서 온다. 『카타 우파니샤드 Katha

Upanishad₃₎는 이렇게 말하고 있다.

자기는 5감과 마음으로 얽힌 한정된 경험자다. 캐쉬미르의 시바교 Kashmir shaivism의 현자들은 이를 매우 훌륭하게 설명하고 있다. 캐쉬미르의 시바교의 가르침에 의하면, 세계를 창조하는 과정에서, 최상의 자유의식은 고상하고 숭고한 상태에서 내려오며, 내려갈수록 점점 더 한정받게 되고 지각대상의 형태를 취하게 된다.

의식은 지각의 감각을 통해서 작용하고 스스로를 개별적인 경험자로 보며, 행위의 여러 기관을 통하여 작용함으로써 스스로를 개별적인 행위자로 본다. 이처럼 한정된 형태의 의식이 ‘마음’인 것이다. 그러기에 인간의 마음은 우주의 ‘축소된 의식contracted consciousness’ 이외의

3) 바라문교Brahmanism의 근본성전根本聖典인 베다veda(어원상으로는 알다를 의미하는 동사 vid에서 유래하며, 지식, 특히 종교적 지식을 의미한다)를 구성하고 있는 4부분(상히타samhita(本集), 브라흐마나brahmana(祭儀書), 아라냐카aranyaka(森林書), 우파니샤드upanisad(奧義書) 또는 베단타vedanta라고도 함)의 하나인, 우파니샤드의 명칭을 갖은 문헌은 다수에 이른다. 그 가운데는 고타마 붓다Gotama Buddha 이전에 성립된 우파니샤드, 고타마 붓다 이후에 성립된 우파니샤드가 있으며(총 13종, Katha 또는 Kathaka) Upanisad는 후자에 속한다. 이렇듯 베다의 성립은 최고층最古層과 최신층에 걸쳐 있어 다양하다. 이 우파니샤드는 야유르베다yajur-veda의 타이티리야Taittiriya 학파의 우파니샤드로서 모두 2편 6장으로 되어 있으며 그 내용은 다음과 같다.

브라만 사제 바자스라바사Vajasravasa는 선행공덕을 쌓기 위해 늙고 병든 소들을 사람들에게 나누어 주었다. 이를 본 아들 나치케타스Nachiketasa는 아버지의 자선행위가 잘못되었다는 것을 알았다. 그래서 그는 아버지에게 나는 누구에게 줄 것이냐고 세 번 물었다(아들은 아버지의 소유물로 보았기 때문에). 아버지는 화가 나서 아들을 염라대왕에게 주어 버렸다. 염라대왕은 그에게 세 가지 소원을 들어주겠다고 하였다. 그래서 그는 첫째 소원으로 집에 돌아가게 해 줄 것과, 둘째 소원으로 불화의 의식儀式과 선행에 대해서 물었다. 그리고 셋째 소원으로 죽음에서 벗어나 영원히 사는 길과 불멸의 자아atman에 대해서 물었다. 이 셋째 소원에 대한 염라대왕의 대답이 ‘카타 우파니샤드’의 핵심이다. 제작 연대는 대략 BC350~300년경으로 보고 있다.

아무것도 아니다. 이 축소된 의식이 스스로를 외부에 존재하는 사물에서 분리하여 명상을 통해서 내면으로 전환할 때, 그것은 다시 순수 의식이 된다. 이것이 마음의 참다운 위대함이며, 또한 힘이기도 하다.

한정된 상태에 있는 마음은 모든 종류의 감정·사고·상상에 의해서 괴롭힘을 당한다. 이러한 것들은 비칼파(vikalpa, 분별⁴⁾)라고 칭한다. 한 사고로부터 수많은 사고가 발생하며 파괴된다. 비칼파는 집착·혐오·선망·중요·탐욕과 같은 모든 종류의 감정의 근원이다. 이러한 것은 사람으로 하여금 진실을 허위로, 허위를 진실로 믿게 만든다. 그렇지만 마음의 힘을 사용하여 긍정적 사고를 창출하고, 스스로의 내면에 자신의 참 본성(true nature)에 대한 이해를 키우게 되면, 자기 자신의 마음은 자기를 진리로 이끌어 주게 된다.

마음에 대한 올바른 이해를 통해서 자기 마음을 순수하게 만들 때 자기를 사고로부터 해방된 상태(thought-free state)에 이르게 할 수가 있다. 그렇게 되면 자기 자신의 내적인 힘을 경험하게 될 것이다. 위대한 심리학자이기도 하였던 현자 파탄잘리(Patanjali)는 그의 저서 『요가 경 Yoga Sūtras: yogash chitta-vritti nirodaha』에서 “요가란 마음의 변화를 진정(鎮靜)시키는 일이다.”라고 하였다. 마음이 명상과 바른 이해를 통해

4) 산스크리트 비칼파(Vikalpa)는 분별(分別)로 의역되고 있다. 이 밖에도 칼파나(Kalpāna 또는 Parikalpā)도 있다. 어느 말이나 ‘만들어 내다’ ‘지향하다’ ‘구상하다’ ‘배분하다’의 의미를 갖는 동사 어근 Klp의 파생어다. 이들 어의로 미루어보아 분별이란 미분화된 것을 분화하는 것이라고 볼 수 있다. 이는 ‘개념’을 표현하는 서구어의 어원인 ‘하나로 파악할 수 있는 것(conceptum)’이나 ‘납득하다(begreifen)’와도 같다. 이런 점에서 ‘판단’의 의미도 있다. 불교의 유식파(唯識派)에서는 의식(意識)의 밑바닥에는 말라식(末那識, manas)이 있다고 보고, 말라식(七識)이 아라야식(阿羅耶識, alaya-vijnana, 八識)을 실아(實我)로 ‘분별’하여 잘못 집착함으로써 아집(我執)의 근원과 분별지(分別智)·번뇌지를 만들게 된다고 본다.

서 제어가 된다면 마음의 근원인 ‘내적인 자기 inner Self’는 저절로 보이게 될 것이다.

그러기에 『우파니샤드 Upanishads』는 이렇게 말하는 것이다.

마음은 속박의 근원인 동시에 해방의 근원이기도 하다. 마음은 다양한 고통을 낳아 주기도 하지만, 마음을 사고로부터 자유롭게 하면 이 세상이 낙원인 것을 알게 된다. 마음을 사고로부터 자유롭게 하기 위해서는 마음을 내면으로 돌려서 명상하는 일이다.

사고(思考)의 힘은 당신을 위대한 학자로 만들 수도 있으며, 수많은 강의를 하며, 수많은 책을 읽으며, 또한 수많은 책을 저술할 수도 있게 한다. 그러나 마음에 순수한 힘을 주려면 명상을 통해서 마음의 안정을 유지하지 않으면 안 된다. 이 마음의 힘을 유지할 수 있게 된다면 참으로 많은 사람을 도울 수도 있게 된다. 이렇게 되면 도움을 받은 사람은 도움을 준 사람으로부터 은혜를 입게 된다. 만약에 심리학자가 자신의 마음의 안정을 유지할 수가 있게 된다면 이는 세상에서 다시없는 소중한 보물이 될 것이다.(끝) 

- 이 글은 『고대의 지혜와 현대과학의 융합: 자기초월의 패러다임』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미대사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **스타니스라프 그로프** Stanislav Grof | 체코에서 의과대학을 나와 철학박사 학위를 받았다. 정신과 의사이며, 초(超)개인 심리학(감각적 지각을 중시하는 정신 요법의 하나) 분야의 선구적인 창시자다. 호프만 박사가 우연히 합성한 LSD-25를 접하고 우주와의 합일, 내면의 본성과 만나는 강력한 경험을 하게 된 후 환각제 연구에 인생을 바칠 것을 결심한다. 2007년 10월 5일, 프라하의 다그마 & 바츨라프 하벨 재단에서 수여하는 VISION 97 상을 받았다. LSD 연구로써 미국의 학계에까지 유명해졌으며, 미국 국적을 획득하여 현재 80이 넘는 나이에도 왕성한 활동을 펼치고 있다.

역자 | **정인석** | 1929년 10월 16일(음) 전남 강진 병영(兵營)에서 출생하였으며, 서울대학교에서 문학

사(교육학 전공), 교육학 석사(교육심리학 전공)를, 한양대학교에서 교육학 박사학위를 받았다. 고려대학교, 숙명여자대학교, 한양대학교 대학원 외래교수, 명지대학교에서 교수 및 사회교육대학 원장을 역임하였고, 현재 한국트랜스퍼스널 학회 고문으로 있다. 저서로는 『역경의 심리학』, 『인간 중심 자연관의 극복』, 『의미없는 인생은 없다』, 『용기있는 사람으로 키우는 심리학의 지혜』 등 다수가 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

고대의 지혜와 현대과학의 융합 자기초월의 패러다임



스타니슬라프 그로프 지음 | 정인석 옮김 | 출판사 학지사 |
정가 16,000원

이 책은 1982년에 인도의 봄베이에서 개최되었던 제7회 국제트랜스퍼스널학회International Transpersonal Association(ITA)에서 발표된 논문들 가운데서 스타니슬라프 그로프Stanislav Grof에 의해서 편집된 <고대의 지혜와 현대과학Ancient Wisdom and Modern Sciences>을 발췌하여 편역한 것이다.

1960년대 후반에 하나의 학문분야로 출발한 트랜스퍼스널 심리학transpersonal psychology은 인간의 의식이나 정신에 대한 새로운 통찰을 촉진하였다. 그 결과 오늘날 트랜스퍼스널 심리학은 인간적 현상을 연구하는 여느 과학적 학문분야의 부분적 진리까지도 체계적으로 수렴하여 보다 많은 진리의 통합을 지향하는 학문으로 발전하게 되었다.

이 책의 기반이 된 제7회 국제트랜스퍼스널학회의 주제가 ‘동과 서 : 고대의 예지와 현대과학East and West: Ancient and Modern Science’이었다는 것도 종래의 패러다임의 전환에서 요청되는 조화와 통합을 지향하는 필연적인 가치추구로 이해할 수 있다. 따라서 이 책의 내용도 동양사상이나 그리스도교로 대표되는 ‘종교적 세계관’과 뉴사이언스로 인식되고 있는 ‘현대과학’의 새로운 지知的 원류와 융합할 수 있는 접점의 모색에 있다는 것을 알게 될 것이다.