

## 박티요가를 통한 심리치유의 이해<sup>†</sup>

곽 미 자<sup>‡</sup>

춘해대학 요가과

본 연구는 요가의 주요 체계중 하나인 박티요가를 통하여 심리치유의 가능성과 박티요가에서 바라보는 심리치유의 의미를 밝히고자 하였다. 박티요가는 헌신요가 또는 신애의 요가로 알려져 있는데, 박티요가의 주요 경전중의 하나인 나라다의 박티 수트라를 통해서 박티와 박티요가의 의미를 살펴보았다. 나라다에 의하면 박티는 신에 대한 지고한 사랑이며, 박티는 신에 대한 지고한 사랑을 이루기 위한 수단이면서도 지고한 사랑 그 자체인 목적이다. 수단에 관하여 박티의 낮은 차원인 아파라 박티를 의미하며 목적에 관하여 박티의 고차원적인 측면인 파라 박티를 의미함을 논하였다. 박티요가의 수련법은 바가바타라는 박티 경전을 중심으로 살펴보았으며, 심리치유의 가치에 초점을 두고 수련법을 이해하고자 하였다. 또한 박티요가의 의미와 수련법을 토대로 박티요가의 심리치유적인 활용 가능성과 박티요가에서 보는 심리치유의 의미를 제시하였다. 박티요가의 다양한 수련법들은 심리치유뿐만 아니라 영적치유에도 도움이 될 수 있어 전일건강에 대한 구체적인 방법들을 박티요가가 제시한다고 할 수 있다.

주요어 : 박티, 박티요가, 심리치유, 요가.

요가라는 용어 자체는 결합, 조정, 조화, 통합, 들이 요가의 어원 '유즈(yuj)'에 나타나 있다. 'yu' 활용을 뜻한다. 그것은 변형 혹은 해방을 향한 에너지의 최대한의 조정을 의미한다. 이 모든 의미 그 자체는 합일과 분리, 즉 실재와 합일하고 비실재와 분리함을 의미한다. 거기에 에너지, 창조성,

<sup>†</sup> 본 논문은 2005년도 춘해대학 학술연구비 지원에 의한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author): 곽미자, 울산광역시 울주군 웅촌면 곡천리 산2-10 춘해대학 요가과  
Tel: (052) 270-0272, E-mail: arunachala09@hanmail.net

방향성을 강조하는 자음 ‘j’가 결합되었다. 그래서 요가라는 말에는 통합, 식별 그리고 훈련이라는 의미가 담겨 있다(Frawly, 2004).

몸, 마음, 영혼의 전인적인 건강을 지향하는 요가가 대체의학이나, 심리학 특히 자아초월심리학의 한 분야로 관심이 커져감에 따라 요가의 다양한 체계를 심리학적으로 이해하려는 시도가 이루어지고 있다. 국내에서도 라자요가(김명권, 조옥경, 2002; 곽미자, 2002, 2005), 가나요가(곽미자, 2004), 하타요가(김채희, 2005)를 비롯하여 쿤달리니 요가의 관점에서 본 차크라(김복태, 2005)의 심리치료적 접근 및 가치를 다룬 연구가 이루어져 왔다. 여러 종류의 요가가 있지만, 몇몇 연구자들(Swami Tapasyananda, 1979; Prem Prakash, 1998, Frawly, 1998)에 의하면 요가의 주요 두 체계는 가나요가와 박티요가이다. 가나요가는 지식 요가 또는 지혜의 요가로 번역되고 있으며, 지식은 진정한 자신(참나)에 대한 앎을 의미할 뿐만 아니라 참나와 하나가 된 상태를 의미하기도 한다(곽미자, 2004).

박티요가는 헌신의 요가 또는 신애의 요가로 번역되고 있다. Swami Tapasyananda (1979)와 Prem Prakash(1998)에 의하면 박티는 모든 영적 수련에 있어서 중요하며, 라자요가<sup>1)</sup>와 까르마요가는 박티요가의 수행을 위한 도구로 사용된다고 한다. 그들은 라자요가의 수련을 통해서 마음을 신에게 지속적으로 고정하는 박티를 이루게 되며, 박티 없이 까르마요가는 단순히 사회적인 봉사로서 남을 것이라고 하였다.

까르마요가는 행위요가로 번역되며, 행위의 결과를 기대하지 않고 이기심 없는 태도로 행위하는 것을 의미한다. 박티와 함께 이루어지는 까르마요가에서는 모든 행위가 신을 위한 숭배이며, 행위의 동기는 신을 위해서이며, 행위의 결과를 신에게 바치는 것이다. 이광수(1993)는 샹카라(Sankara)가 바가바드 기타에 나오는 박띠를 두 부분으로 즉, 행위로 규정지어지는 박띠요가와 지혜로 규정지어지는 박띠로 해석하고 있음을 언급하면서 까르마요가, 가나요가, 박띠요가의 상호보완은 박띠에 의해 이루어지니 박띠는 지식과 행위를 연결시키는 역할을 한다고 하였다<sup>2)</sup>. Frawly(1998:243)는 영적인 삶은 신에 대한 헌신(bhakti)과 참나에 대한 지식(jnana)이라는 두 요인을 통해서 진보하며, 특히 헌신은 참나에 대한 지식을 위한 기본 토대이기 때문에 보다 중요하다고 하였다. 바가바드 기타에서도 크리슈나는 아르쥬나에게 헌신의 길을 가지 않는 이는 결코 나에게 이를 수 없다고 하였으며, 비슈누과의 헌신적인 경전인 바가바타(bhagavata)에서도 모든 진정한 영적 수행은 박티요가의 부분이라고 하였으며, 박티를 통해서만 신에게 이를 수 있다고 하였다.

이처럼 요가의 체계에서 박티와 박티요가는 매우 중요하다고 볼 수 있다. 하지만 그것의 중요성에도 불구하고 박티요가는 맹목적인 믿음과 교리에 대한 숭배라는 잘못된 인식으로 인해 박티요가의 진정한 본질을 간과해왔으며 (Swami Satyananada, 1981), 국내에서는 박티

1) 라자요가(raja yoga)는 요가의 으뜸, 또는 왕이라는 의미이며, 주로 파탄잘리의 요가 수트라를 토대로 하고 있다.

2) 여기서 인용된 이광수(1993)의 박띠는 연구자마다 다르게 산스크리트 발음을 표기한 것으로서 Bhakṭi의 미한다. 본 연구에서는 Bhakti를 사랑, 헌신으로 이해하며, 용어의 통일을 위하여 박띠로 표기한다.

및 박티요가에 대한 연구(이광수,1993; 안옥선,1987) 몇 편을 제외하고는 그 중요성에 비해 박티요가에 대한 연구가 적은편이다.

Swami Satyananda(2001)는 박티는 21세기의 새로운 과학이라고 하였으며, 박티가 인간의 마음, 행동, 자연, 사회 및 전 인류에 미치는 영향을 탐구하는 것이 새로운 과학의 영역이라고 하면서 박티 및 박티요가의 중요성을 강조하였다. 그는 또한 박티요가의 수련법 중의 하나인 신의 이름을 찬양하는 끼르탄(kirtan)이 21세기의 새로운 요가일 것이라고 하였으며, 신의 이름을 찬양함으로써 육체적, 심리적 그리고 사회적 질병들이 치유됨을 강조하였다. Nagendra (2000)는 현대인은 강한 몸의식(body-consciousness)을 가지고 있기 때문에 박티는 현대인에게 가장 쉬운 길이라는 것을 성자 라마크리슈나의 말을 인용하면서, 심리 신체적 증상으로 인한 환자들은 라자요가나 하타요가 뿐만 아니라 박티요가를 통해서 많은 도움을 받고 있음을 제시하였다.

Frawly(1998:250)는 박티요가의 수련법 중의 하나인 의식(儀式)은 환자의 몸과 감각을 치유과정으로 가져오기 때문에 심리치료에 있어서 중요하다고 하였다. 의식(儀式)에 사용되는 봉헌은 다섯 가지 감각과 몸을 구성하고 있는 다섯 원소를 정화하기 위한 것으로 이루어져 있다. 이를테면 후각과 연관된 흙의 요소를 위

한 백단향 같은 향기로운 기름, 미각과 연관된 물의 요소를 위한 유동식 음식, 시각과 연관된 불의 요소를 위한 기름 램프, 촉각과 연관된 공기 요소를 위한 향, 청각과 연관된 에테르 요소를 위한 꽃이 의식(儀式)에 사용된다. 다섯 원소는 심리적인 측면과 밀접한 연관을 가지고 있으므로(Frawly, 1998:60), 의식(儀式)을 통해서 몸의 감각과 마음을 정화시킬 수 있는 좋은 도구가 된다고 볼 수 있다.

이처럼 박티요가는 심리치유<sup>3)</sup>의 가능성과 가치가 있음을 제시하고 있지만 국내에서는 박티요가의 관점에서 심리치유를 이해하려는 연구가 거의 없는 편이다. 박티요가를 통한 심리치유를 이해하려는 시도는 바쁜 현대인을 위해 요가의 길로서 건강을 도모하는 방법을 제시해 주고 건강에 대한 개념을 폭넓게 인식하는데 도움이 되리라 본다.

따라서 본 연구에서는 박티요가를 통한 심리치유의 이해를 돕고자 한다. 본 연구의 목적을 위해 우선 박티요가의 이해와 박티요가의 수련법을 살펴본 다음 박티요가에서의 심리치유의 가능성과 박티요가에서의 심리치유의 의미를 밝히고자 한다. 박티요가를 흔히 헌신, 신애의 길로 표현하고 있으나, 어떤 의미에서 표현되어지는지를 나라다(Narada)의 박티 수트라(bhakti sutra)<sup>4)</sup>를 토대로 박티요가의 의미를 다루고자 한다. 박티요가의 수련법은 스리마드

3) 요가에서 건강의 의미는 문제의 해결이나 육체적, 심리적 질병을 치료하여 건강한 자아의 발달뿐만 아니라 나아가 요가의 궁극적인 목적인 자아소멸 또는 자아초월까지 포함하고 있다. 본 연구에서는 박티요가의 궁극적 목적도 자아복종 또는 자아소멸이 이루어져야 가능하다고 보기 때문에 자아초월이라는 좀 더 광범위한 의미에서 심리치유라는 용어를 사용하고자 한다.

4) Narada의 bhakti sutra는 헌신에 대한 경전으로서, 84 sutra로 이루어져 있으며, 저자는 Naradā 알려져 있다. 나라다의 생애에 대해 잘 알려져 있지 않지만, bhagavata(장절과 열에서 그의 어린시절에 대해

바가바타(srimad bhagavata)<sup>5)</sup> 경전에서 제시된 것을 중심으로 살펴보면, 박티요가에서의 심리치유의 가능성에 대해서는 박티요가의 수련법을 토대로 문헌을 통해 그 가치를 밝히고자 한다.

## 박티요가의 이해

### 1. 박티의 의미

박티(bhakti)의 어원은 ‘숭배하다, 봉사하다, 사랑하다, 헌신하다’라는 의미를 지닌 bhaja라는 단어로 부터 유래된다. 국내에서는 박티에 대한 구체적인 연구가 없는 상태라, 박티는 흔히 헌신으로, 때론 신애(信愛)로 번역되고 있다(이광수, 1993). 나라다의 박티 수트라에 의하면 박티는 신에 대한 지고한 사랑이다(bhakti sutra 2). 박티를 이해하기 위해서는 우선 지고한 사랑이 무엇인지를 이해할 필요가 있다.

첫째, 지고한 사랑은 일반적으로 우리가 맺고 있는 관계중심 즉 부모와 자식간의 사랑, 부부간의 사랑, 연인과의 사랑등과는 다르다. 보통 세상의 관계중심의 사랑은 개인의 자아에 의해 일어난다. 자아에 의한 사랑은 ‘나’, ‘나의 것’으로 구분한다. 흔히 부모의 사랑은 비이기적이라고 하지만 나의 자식이기 때문에 사랑을 하는 것이다. 이러한 소유의 개념이 들어갈 때 이기적인

사랑으로 표현한다(Swami Bhuteshananda, 1999). 하지만 지고한 사랑은 이기적이거나 자아에 의한 사랑이 아니라, 자아가 사라짐으로써 나타나는 사랑이며, 가장 순수한 사랑이다. 우리가 신을 사랑할 때 우리는 신이 나의 신이기 때문에 사랑을 하는 것이 아니다. 신에 대한 사랑에서는 소유의 개념이 없다. 신 그 자체가 사랑의 가치가 있기에 사랑을 한다. 이에 Swami Sivananda(1997)는 박티는 사랑 그 자체를 위한 사랑이며, 순수한 사랑이라고 하였다.

둘째, 사랑의 가치를 행위(doing)와 존재(being)의 관점에서 본다면, 자아에 의한 사랑은 사랑하는 행위로 나타나지만, 자아가 소멸된 사랑은 바로 존재 그 자체라고 볼 수 있다. Mishra(1993)에 의하면 행위 하는 것으로서의 사랑은 존재 그 자체인 사랑에 이르기 위한 하나의 수단이 된다. 따라서 사랑은 진정한 참나의 본성인 목적이면서도 그 본성을 실현하기 위한 수단이다.

셋째, 헌신은 영원하다(bhakti sutra 3). 지고한 사랑은 사라지지 않는, 끊어지지 않는 불멸의 사랑이다. Ramana Maharshi(2006)는 박티를 기쁨의 흐름과 같이 끊어지지 않는 사랑이라고 보았다. 영원히 사라지지 않는다는 점에서 지고한 사랑은 일시적인 사랑과 차이가 난다. 상황에 따라 일어났다가 사라지는 헌신과

---

간단히 기술되어 있다. 브라민의 집에서 일을 도와주고 있는 어머니가 돌아가시자 나라다는 숲으로 은거하여 신에 대한 비전을 보고자 열망하고 기도한다. 마침내 신의 비전을 본 뒤 그는 계속해서 신의 비전을 보고자 하나 볼 수 없음에 실망을 하던 차에 신의 목소리를 듣게 된다: 나의 비전을 볼 수 없을 것이다 이미 나의 비전을 보았으므로 너의 삶은 즐거움으로 가득 찰 것이며, 신의 영광에 대해 노래하라. 그 이후 나라다는 방랑하며 신의 이름을 노래하고 사람들에게 헌신 또는 사랑의 길을 가르치게 되었는데, 이것이 나라다의 박티 수트라라고 한다(Swami Bhuteshananda, 1999).

5) 주 크리슈나(Krishna)의 숭배에 토대를 둔 박티요가 경전이다.

사랑은 우리의 진정한 본성이 아니라 마음의 움직임이다. 우리의 본성인 사랑과 헌신은 어떤 조건, 상황에 상관없이 시간과 공간을 초월하여 있기 때문에 지고의 사랑은 그 자체로 완벽하다(bhakti sutra 4).

넷째, 헌신 혹은 지고한 사랑은 신을 향한 집중된 마음이다. 즉 헌신은 신에 대한 일념으로써, 신 이외 다른 모든 것에 의지하는 것을 포기하는 것을 의미한다(bhakti sutra 9,10). 즉, 신과 하나됨을 의미한다고 할 수 있겠다.

다섯째, 지고한 사랑은 말로써 설명할 수 없다(bhakti sutra 51). 나타나는 지고한 사랑을 마치 병어리의 심정에 비유하고 있다(bhakti sutra 52). 맛있는 것을 맛볼 수 있지만 그것이 어떠한지를 말로 설명할 수 없는 병어리의 심정처럼 신에 대한 지고한 사랑 역시 그것을 느낄 수 있지만 어떤 말로도 묘사할 수 없다. 신을 느낄 수 있지만 또는 경험할 수 있지만 말로써 설명할 수 없음은 여러 헌신자들이 공통적으로 언급하고 있는 부분이다(Swami Satyananda, 2001).

이외에도 나타나의 박티 수트라에서는 여러 성자들의 박티에 대한 설명을 하고 있다. 비야사(Vyasa)에 의하면 박티는 경전에 기술되어 있는 대로 숭배 등에 대한 끌림(attraction)이다(bhakti sutra 16). 가르가(Garga)에 의하면 박티는 신의 화신과 같은 신의 유희에 대한 이야기들에 대한 끌림이다(bhakti sutra 17). 산딜야(Sandilya)에 의하면 박티는 참나로서의 신에 대한 헌신이며, 헌신의 길에 방해가 되는 모든 것을 포기하는 것이다(bhakti sutra 18).

## 2. 박티의 두 가지 차원

### 1) 낮은 차원의 박티(apara bhakti)

박티는 두 가지 차원으로 이해된다. 즉 순수의식에 이르기 위한 하나의 방법인 낮은 차원의 박티와 순수의식의 드러남 그 자체인 높은 차원의 박티이다(Swami Satyananda, 1981:377). 이른바 박티는 순수의식과 합일을 이루기 위한 하나의 방법이자 그 결과로 나타나는 순수의식의 자발적인 드러남이다. 어느 한 대상에 대한 강한 집중을 발달시키게 되면 그 마음의 집중은 헌신으로 나타난다. 개인의 모든 에너지를 한 방향에 초점 두게 될 때 자기 안에 내재해 있는 헌신을 그 대상에 투사하게 되는 것이다. 개인의 헌신을 좀 더 강하게 체험하기 위해 신상이나 그림, 이미지 등을 숭배의 도구로 활용할 수 있다. 처음에는 자기 내면에 있는 헌신을 드러내기 위해서는 드러낼 수 있는 그 무엇이 필요로 하기 때문이다. 대체로 우리는 의식이 확장되어 있지 않을 경우 보이지 않는 실체를 있는 그대로 믿고 따르기가 어렵다. 그리하여 눈에 보이는 신상이나 신의 상징물, 또는 자신에게 강하게 와 닿는 어떤 형상을 활용하게 되면 자기내면에 잠재해 있는 헌신을 표현하는 것이 쉽다. 이러한 헌신을 낮은 차원의 헌신이라고 하여 아파라 박티(apara bhakti) 혹은 가우나 박티(gauna bhakti)라고 하며, 헌신의 대상이 형상이 있는 것이어서 사구나 박티(saguna bhakti)라고 한다.

낮은 차원의 박티는 수련 또는 몰입의 과정으로서 이해되어야 하며, 헌신의 대상에 집중함으로써 헌신을 체험할 수 있어야 한다. 헌신의 대상은 자신의 마음을 모을 수 있는 것이면 좋

다. 마음이 이끌릴수록 더 깊이 사랑하게 되는 것은 자연스런 이치이다. 모든 것이 헌신의 대상이 될 수 있음은 다음의 유타와 기타(uddhava gita)나 바가바드 기타(bhagavad gita)의 크리슈나의 가르침에서도 잘 나타나고 있다(Swami Satyananda, 1981:380,382).

“지고자(supreme)는 숭배자가 숭상과 헌신을 느낄 수 있는 어떤 이미지나 매개체를 통해 숭배되어 질 수 있다. 왜냐하면 지고자는 모든 것 속에 내재해 있기 때문이다” - 유타와 기타

“헌신자(bhakta)는 어떤 형태에서든 나(Krishna)를 숭배할 수 있다. 헌신자가 선택하는 어떤 형태이든, 나는 헌신자의 헌신을 알아 볼 것이다” - 바가바드 기타

구체적인 형상에 대한 헌신은 단지 자신의 진정한 본성을 알기 위한 수단이다. 우리가 헌신하는 어떤 형상은 순수의식 또는 신의 드러남이지만 신이 그 형상에 한정되어 있는 것은 아니다. 이는 헌신의 대상은 순수의식에 이르기 위한 하나의 도구이지 그 자체가 목적이 아님을 의미한다.

낮은 차원의 박티에서 사용되는 신상이나 이미지 이외에도 미묘한 기하학적 도형, 소리 및 빛과 같은 형태들도 사용한다. 이러한 형상이나 이미지들은 마음을 내면으로 향하게 하려는 것이며, 그뿐만 아니라 여러 생명의 모습에서 신성을 보도록 도우려는데 있다(Frawly, 2004).

## 2) 높은 차원의 박티(para bhakti)

자신의 헌신이 깊어질수록 자연스럽게 헌신은 한 대상에 한정되는 것이 아니라 모든 것이 헌신의 대상임을 느낄 수 있다. 모든 것이 신의 모습이며, 모든 것 속에, 또는 어디에나 신의 모습이 내재해 있으므로 한 대상에만 자신의 헌신을 한정지을 필요가 없는 단계에 이른다(Swami Sivananda, 1997). 이 단계에 이르기 위해서는 의지적으로 모든 것 속에서 자신이 헌신하는 대상을 볼 수 있도록 하여야 한다. 이를테면, 만약 당신이 크리슈나의 헌신자이라면 크리슈나의 이미지와 형상에만 자신의 헌신을 몰두하는 것이 아니라 다른 모든 것 속에서도 크리슈나의 모습을 볼 수 있도록 한다. 처음에는 이러한 느낌과 태도가 다소 지적인 것으로 여겨지나, 수련을 거듭함으로써 깊은 헌신이 개인의 경험을 통해 드러나게 될 것이다. 즉 이성적인 믿음 또는 신념에 의해서가 아니라 개인의 직접적인 앎과 체험을 통해 모든 것 속의 신성을 보게 될 것이다(Swami Satyananda, 1981:382).

모든 것에는 신성이 깃들어 있으며, 자신과 다르지 않다는 느낌으로 일어나는 사랑과 헌신은 무엇에 대한 또는 누구에 대한 사랑 즉, 대상이 있는 사랑이 아니다. 대상 없이 이루어지는 사랑 또는 헌신은 자아소멸 혹은 자아초월 상태에서 드러나는 진정한 우리의 본성이다. 대상이 없는 사랑에서는 사랑을 하는 것이 아니라 우리의 본성 자체가 사랑이고 헌신임을 알게 된다. 이러한 높은 차원의 사랑과 헌신은 파라 박티(para bhakti)라고 하며 또는 형상이 없이 이루어지는 헌신 그 자체이므로 니르구나

박티(nirguna bhakti)로 알려지고 있다. 나라다의 박티 수트라(30절)에서 박티는 헌신에 대한 수련의 결과 그 자체이라고 하는 것은 바로 높은 차원의 박티를 의미한다고 볼 수 있다.

낮은 차원의 박티는 높은 차원의 박티에 이르기 위한 수단임을 알 수 있다. Ramana Maharshi(2006)는 지고의 신에게 특정한 이름들과 형상들을 덧붙이더라도, 그 사람은 그 이름들과 형상들을 통하여 모든 이름들과 형상들을 넘어서게 된다고 하였다. 그는 고통으로부터 구원받기 위하여 모든 곳에 퍼져 있는 지고의 존재 대신에 특정한 이름들과 모습들을 지닌 신을 숭배해도 결국에 헌신자는 오로지 지고의 신에게 도달한다고 하였다. Frawly(2004)도 형상은 형상 없음으로 가기 위한 수단이며, 마음의 집중을 돕는 상자에 불과하다고 보았다. 이처럼 낮은 차원의 박티는 수단이 되며 박티요가의 궁극적인 목적은 높은 차원의 박티(para bhakti)에 있음을 알 수 있다.

### 3. 박티요가의 의미

신에 대한 사랑 또는 헌신을 박티라고 한다면 그 헌신을 통해 신에 이르는 길을 박티요가라고 한다(Swami Bhuteshananda, 1999). 이는 정확하게 박티요가가 의미하는 바이다. 앞서 박티는 수단이면서 목적이라고 하였다. 수단에 관한 박티는 수련되고 훈련될 수 있는 점에서 낮은 차원의 박티(apara bhakti)를 의미한다. 낮

은 차원의 박티의 관점에서 이루어지는 모든 수련법이나 몰입방법을 박티요가라고 할 수 있다. 박티의 목적에 관하여 박티는 높은 차원의 박티(para bhakti)를 의미한다. 높은 차원의 박티는 박티요가의 목적 또는 박티요가 수련의 결과라고 볼 수 있다. 따라서 박티요가는 신<sup>6)</sup>에 대한 헌신 혹은 사랑을 발달시키는 여러 방법 또는 과정뿐만 아니라 그것을 통해서 이루어지는 신과의 온전한 사랑, 즉 신성과의 합일, 또는 하나됨(eness)을 의미한다고 볼 수 있다.

### 박티요가의 수련법과 심리치유의 가능성

박티의 길에서는 단순히 박티에 대한 지적인 이해만으로는 충분하지 않다. 박티는 그 자체로 목적이면서 그것에 이르기 위한 하나의 수단이므로(Swami Vivekananda, 2003), 박티의 수련법은 매우 중요하다. 바가바타(bhagavata)에서는 박티의 수련법을 통해서 지고의 박티 상태(para bhakti)에 이르러야 한다고 한다. 즉 초보자는 의식(儀式) 등을 포함하고 있는 박티 수련법으로 시작하여 궁극적으로는 지고의 박티 그 자체에 이르러야 한다(Swami Bhuteshananda, 1999). 자신의 경험에 따라 스스로 발견하게 될 박티를 발달시키는 여러 방법들은 낮은 차원의 박티(apara bhakti)에 해당이 된다고 볼 수 있다.

6) Ramana Maharshi(2006)는 사랑을 통하여 현자는 신이 바로 자신의 참나와 다르지 않다는 것을 알게 된다고 하였다. 이는 높은 차원의 박티에서는 신은 자신과 더 이상 분리된 것이 아니라 바로 참나임을 말해주는 것이다. 따라서 여기서 신은 신성(divine) 혹은 참나(Atman, Self), 순수의식(pure consciousness)과 같은 의미로 사용한다.

## 1. 박티요가 수련법

### 1) 스리마드 바가바타 경전에서의 박티 수련법

스리마드 바가바타(srimad bhagavata)에서는 박티를 수련하기 위한 방법으로서 다음의 아홉 가지 방법들을 제시하고 있다(Swami Satyananada, 1981; Swami Sivananda, 1993).

#### ① 신 또는 영적 스승에 대한 일화 듣기 (shravana)

슈라와나는 라마, 크리슈나, 부처, 예수와 같은 영적 화신의 이야기를 듣는 것을 뜻한다. Swami Sivananda(1993:22)에 의하면 단순히 혼자서 책을 읽는 것보다는 영적 스승이나 현자를 통해서 신들의 영광과 형태 등의 이야기를 듣는 것이 보다 효과적이며, 그 이유는 혼자서 책을 읽게 될 경우 일어나는 의심을 스스로 해결하기 어렵기 때문이라고 한다.

#### ② 신에 대한 찬가(kirtan)

끼르탄은 신의 이름들과 영광을 찬송하는 것을 뜻한다. 이는 신의 이름을 어떤 음률에 맞춰 찬송하는 것으로써, 노래를 통해 자신의 감정과 열정을 신에게로 향하게 한다. 신의 사랑 속으로 자신의 자아가 녹아들 수 있도록 진실한 열정으로 찬양하는 것이다. 신에 대한 찬가는 마음의 즐거움을 일으키며 동시에 가슴을 정화시킨다(Swami Sivananda, 1993:25).

#### ③ 신에 대한 기억(smarana)

스마라나는 어떤 형태에서든 신을 지속적으로 기억하는 것을 뜻한다. 이는 언제나 신을 기

억하는 것이며 신의 이름과 형태를 끊임없이 기억하는 것이다. 이때 마음은 자연스럽게 외적인 것에 대해 주의를 빼앗기는 대신에 신의 영광과 이름들, 형태들에 대해 내면으로 명상하게 된다. 이는 신을 기억함으로써 감각적인 대상으로부터 마음을 내면으로 철회하는 제감법이다. 제감법(pratyahara)은 라자요가의 여덟 지칙 중 다섯 번째에 해당하는 것으로서 감각을 다스림으로서 마음을 다스리게 하는 방법이다.

위의 세 가지 방법들은 마음을 정화시키고 심리적 장애를 제거하며 마음을 조화롭게 한다. 위 방법들을 통해 긴장이나 강한 자아중심적인 태도가 점차 사라지게 되며 헌신자는 마음을 하나로 모으게 된다. 자기 안의 신성을 발달시키고자 하는 열정이 강해지며 그 신성이 드러나기 시작한다(Swami Satyananada, 1981).

#### ④ 헌신적인 봉사(padashevana)

파다세바나는 스승(guru)에 대한 봉사 또는 신의 이름으로 이루어진 봉사를 뜻한다. 스승 또는 신에 대한 봉사는 ‘내가 행한다’ 라는 자아감 없이 즉 행위자 없이 행하는 태도라고 볼 수 있다. 까르마요가에서는 인류에 대한 이기심 없는 봉사를 강조하고 있으며, 박티요가에서는 전 인류를 신성으로 여기기 때문에 인류에 대한 헌신적인 봉사가 곧 신에 대한 봉사라고 여기고 있다.

#### ⑤ 외적인 숭배(archana)

아르차나는 외적인 의식적인 숭배(ritualistic worship)와 헌납을 뜻하며, 여기서는 형식적인 것이 아닌 자각으로 이루어지는 숭배를 의미한



다. 숭배는 일반적으로 탄트라와 베다의 가르침을 통해 이루어지며 사원이나 가정집 또는 어디에서나 이루어질 수 있다. 숭배는 자신의 가슴에 와 닿는 현신의 대상에 대한 이미지나 형상 또는 그림이나 사진을 통해서 마음을 집중함으로써 이루어질 수 있으며, 또는 마음속에 현신의 대상을 시각화함으로써 현신의 대상에 집중할 수 있다. 짧은 의식(儀式)으로서, 사원에 모셔 놓은 신상의 모습으로 있는 신에게 찬가, 꽃, 불, 향, 음식, 물 등을 바치는 것을 푸자(puja)라고 한다. 푸자 그 자체는 꽃을 드리는 것을 의미한다. 푸자는 꽃이 자연스럽게 자신의 꽃잎을 펼치듯이 신성을 향하여 가슴을 자연스럽게 여는 것을 상징한다. 푸자는 그와 같은 순수함, 개방성, 수용성과 순결로 행해져야 한다. 푸자는 명상과 보통 결합된다. 왜냐하면 명상은 내적 숭배의 주요한 방법이기 때문이다. 푸자는 우리의 환경, 감각, 정서를 정화시켜 마음 내에 더욱 깊은 명상이 일어나도록 해준다. 그러므로 푸자를 한 후 잠시라도 앉아서 명상을 하는 것이 좋다(Frawly, 2004).

진실하게 이루어진다면 의식(儀式) 그 자체가 하나의 심리적 그리고 영적인 치유과정이다. 의식(儀式)은 마음을 치유하고 건강하게 하기 위한 긍정적인 인상을 제공하므로 심리적 치유에서 중요하다. 불의 의식(儀式)<sup>7)</sup>은 심리적으로 부정적인 면을 신성의 불(Divine fire)에게 바침으로써 정화를 가져오는 숭배이다(Frawley, 1998:250). 불은 물질세계에서 신의 현존이자 빛의 현존이다. 불은 형상 없는 신의 상징으로

사용된다. 불의 의식(儀式)에서 우리는 신에게 우리의 생각과 감정을 바친다. 자각의 불로 있는 신에게 우리는 우리 성향의 저급하고 순수하지 못한 면을 바친다. 삶에서 실패한 것이나 고치길 바라는 어떤 것을 글로 기록하여 신성한 불 속에 바칠 수도 있다. 이러한 의식(儀式)은 고치고자 하는 우리의 성향과 영혼의 힘을 일치시켜 줄 것이다. 혹은 우리가 바라는 높은 목표와 축복을 불 속으로 던져 바칠 수도 있을 것이다. 이것은 그러한 목표와 축복을 활성화시키는 데 기여할 것이다. 불은 신의 메신저이다. 불에다 무엇을 바치든지 간에 그것은 신에게로 전해지며, 불은 신성한 에너지를 가지고 우리에게로 되 돌아온다. 불을 성스럽게 만드는 것은 의식(儀式)이라기보다는 우리가 불속에 투사하고 능력이 있게 하는 성스러움에 대한 자각이나 의식이다(Frawly, 2004).

Frawly(2004)에 의하면 헌납을 통한 의식(儀式)은 형상을 지니고 있는 신을 숭배하는 것인 반면, 불의 의식(儀式)은 형상을 지니고 있지 않은 신을 숭배하는 것이다. 전자는 가슴을 열게 하는데 그 목적이 있으며, 후자는 마음과 의식을 일깨우는데 그 목적이 있다고 한다. 숭배의 목적은 내면에 깃든 현신과 사랑을 일깨워 신 또는 신성과의 합일에 이르도록 하는데 있다.

#### ⑥ 정신적 숭배(bandana)

반다나는 모든 이와 모든 것을 신성의 형태로 여기는 정신적 숭배를 의미한다. 이는 모든

7) 이는 산스크리트로 호마(homa), 하바나(havana)와 아그니호트라(agnihotra)로 불리워진다.

것은 신성의 모습이므로 숭배되지 않을 것이 없음을 나타낸다. 스리마드 바가바타에서는 다 음과 같이 말해지고 있다(Swami Satyananda, 1981).

“하늘, 공기, 불, 물, 대지, 별들, 유성, 나침 반의 모든 방향들, 나무들, 강들, 바다와 모든 살아있는 것들은 지고자의 몸으로 구성되어 있 다.”

이처럼 모든 것은 절대자의 형상을 하고 있 으므로 헌신자는 모든 것을 숭배하지만 그것이 신성의 모습에 숭배하는 것임을 안다.

#### ⑦ 신성의 하인(dasya)

다스야는 신성의 하인이 되는 느낌을 뜻한 다. 여기서 개인은 신의 하인이라는 자세로 오 로지 신의 뜻에 따라 행하는 것이다. 오로지 신 의 뜻에 따르기 위해서는 자아를 하인으로 만 들어야 한다. Swami Sivananda(1993:44)에 의 하면 자신을 신의 하인으로 여기는 헌신자는 늘 신을 위대하게 보며 신은 자신의 주인이기 때문에 자신의 의무는 신을 숭배하고 사랑하는 것으로 여긴다. 헌신자는 신에게 봉사하며 세상 을 신의 드러남으로 보기 때문에 세상에도 봉 사한다. 그는 모든 것의 하인이라는 태도를 가 진다. 이러한 태도를 통해 헌신자는 마침내 신 에 대한 끊임없는 명상으로 신 안에 자아를 잃 는다는 것이다. 신성의 하인으로 여기는 태도는 자아를 복종하게 하는 태도라고 볼 수 있다.

#### ⑧ 우정의 자세(sakhya)

사키야는 우정의 자세를 뜻한다. 이 단계에 서 헌신자는 절대자와 개인적이고 친밀한 관계 인 것처럼 느낀다. 헌신자는 절대자를 항상 가 까이 있는 친구처럼 여긴다. 마치 다정한 친구 처럼 함께 먹고, 말하고 생활하는 태도를 말하 며 이러한 태도 역시 신을 늘 기억하게 하는 명상이 되므로 자아소멸에 도움이 된다.

#### ⑨ 완전한 순종(Atma nivedana)

아트마 니베다나는 완전한 순종을 의미한 다. 완전한 순종은 모든 것을 신에게 바침을 의 미한다. 신을 위해 자신의 모든 것 즉 몸, 마음 그리고 영혼을 바치며 자신은 더 이상 독립된 존재라고 여기지 않는다. 헌신자는 신의 한 부 분이 되며 신은 헌신자를 보살피며 헌신자를 자신으로 여긴다. 슬픔, 고통, 즐거움 등 모든 것들은 하나의 신의 선물로 여기게 되며 이에 집착하지 않게 된다. 자신은 신의 온전한 도구 임을 안다(Swami Sivananda, 1993:33).

### 2) 나라다의 박티 수트라에 의한 박티 수련법

나라다의 박티 수트라(82절)에서는 박티는 그 자체가 하나이지만<sup>8)</sup> 11가지 형태로 드러난 다고 하였다. 즉, 신의 축복된 영광에 대한 사 랑, 신의 매혹적인 아름다움에 대한 사랑, 신의 숭배에 대한 사랑, 끊임없는 신에 대한 기억의 사랑, 봉사에 대한 사랑, 신을 친구로서 여기는 사랑, 신을 아들로써 여기는 사랑, 남편(혹은 아내)으로서 신에 대한 사랑, 신에 대한 자기복 종의 사랑, 신 안에의 완전한 몰입의 사랑, 신

8) 높은 차원의 박티(para bhakti)를 의미한다.

으로부터 분리되는 고통에 대한 사랑이다. 이것들은 헌신자가 쌓아야 하는 박티의 태도이면서 신과의 관계를 나타내고 있다. Swami Bhuteshananda(1999)에 의하면 헌신자와 신과의 관계를 개인적으로 친밀하게 설정하는 까닭은 신이 자신으로부터 멀리 있다고 여기지 않기 위한 것이며, 이러한 친밀한 관계를 통해 박티를 수련하게 된다는 것이다. 또한 박티 수트라 78절에서는 비폭력, 진실, 청결, 자비, 영성의 믿음 등과 같은 덕목들도 헌신자들이 쌓아야 하는 박티 수련법으로 여기고 있다.

### 3) 그 외 박티 수련법

Swami Niranjanananda(2002)는 박티요가의 목표를 두려움과 죄책감 없이 이루어지는 순수한 사랑, 자아초월적인 사랑, 신에게 하나로 집중된 사랑으로 보고 있다. 그는 다음과 같이 박티의 단계를 수련해야 한다고 보았다. 첫째, 자신이 진정으로 누구인지를, 자신의 진정한 성품이 무엇인지를 알기 위해 자신이 쓰고 있는 역할의 가면을 벗고 살아가는 것이 필요하다. 둘째, 자기내면에 있는 신성한 성품이 무엇인지를 알고 그것을 신의 본성과 동일시하는 것이다. 셋째, 현자나 성자로부터의 가르침을 신뢰하고 삶의 양식이 될 수 있도록 실천한다. 넷째, 신의 영광이나 기적을 편견 없이 받아들인다. 다섯째, 절대적인 믿음을 가지고 신의 이름, 신의 본성과 신의 지혜를 기억하는 것이다. 기억은 만트라와 형태로 낮은 자아와 높은 자아를 연결한다. 만트라는 마음과 동일시하지 않고 마음을 해방시켜주는 힘이다. 만트라는 두뇌, 에너지와 차크라, 의식을 활성화시키는 특정한 주파

수와 함께 진동으로부터 생성된 소리이다. 만트라를 활용하여 마음과 의식의 깊은 영역으로 들어가는 것이다. 여섯째, 절제되고 적절한 행위를 하는 것이다. 절제된 행위라는 것은 행위를 억압하는 것이 아니라 행위의 목적과 방향, 동기, 명료함을 제시하는 것이다. 일곱 번째, 모든 것에서 신성을 느끼고 보는 것이다. 여덟 번째, 만족이다. 만족을 느낄 때 심리적으로 조화를 느끼며, 어떤 대상에 대해 불평을 낳는 나쁜 의도가 없게 된다. 아홉 번째, 신의 도구가 되도록 한다. 자아가 사라질 때 그 순간은 신의 도구가 된다.

이외에도 박티를 발달시키는 방법으로서, Frawly(1998)에 의하면 첫째, 신과 맺게 될 특정한 관계, 이른바 주인으로서의 관계, 친구로서의 관계, 부모로서의 관계, 자식으로서의 관계, 남편 혹은 아내로서의 관계, 연인으로서의 관계를 선택하는 것이다. 둘째, 숭배하게 될 특정한 신상 이를테면, 쉬바, 크리슈나, 여신들, 혹은 신의 이미지, 위대한 스승의 사진을 선택하는 것이다. 셋째, 반복하게 될 신성의 만트라 혹은 이름을 택한다. 이를테면, 옴(Om), 람(Ram), 나마 쉬바야(Namah Shivaya), 하레 크리슈나(Hare Krishna)와 같은 만트라 중 어느 하나를 선택한다. 넷째, 선택한 신에게 숭배, 헌납과 기도를 매일하도록 한다.

## 2. 박티요가 수련법을 통한 심리치유의 가능성

Frawly(1998:246)는 헌신의 수련은 모든 질병을 치유할 수 있는 넥타이며, 헌신의 결핍은 모든 심리적인 문제의 뿌리가 되며, 다른 한편 신성은 결코 결핍되는 것이 아니기 때문에 헌신

을 가진 사람은 심리적인 문제들을 가질 수가 없다고 하였다. 슈리 라마크리슈나도 신에 대한 진정한 사랑은 헌신자의 모든 어려움과 문제들을 없앤다고 하였다(Swami Bhuteshananda, 1999). 나라다는 헌신은 모든 행위들을 신에게 복종하는 것이며 만약 신을 잊게 된다면 매우 큰 고통이 있다(bhakti sutra 19)라고 하였다. 이처럼 박티는 건강 및 고통으로부터의 자유와 밀접하게 연관이 있음을 알 수 있으며, 박티를 수련하는 것이 치유가 될 수 있음을 시사하고 있다. 따라서 박티를 발달시키는 박티요가의 수련법을 통한 심리치유에 대한 가능성을 다음과 같이 찾아볼 수 있겠다.

첫째, 위의 박티요가 수련법에서 강조되고 있는 것은 신 혹은 신성과의 관계이다. 박티는 신과 맺게 되는 내면의 관계이다. 우리가 부모, 연인, 친구들과의 관계를 가지듯이, 마찬가지로 신과의 관계를 가져야 한다. 박티는 모든 관계의 가장 기본이 되므로, 자신이 신과 어떤 관계인지를 찾아내어야 하며(Swami Satyananda, 2001), 헌신은 형상을 필요로 하지 않을지라도, 신성과의 관계없이는 불가능하다(Frawly, 1998:254). 라마크리슈나는 신에 대한 강한 헌신을 일깨우기 위하여 헌신자는 신과의 관계를 어떤 형태로든 가져야 함을 강조하였다(Swami Bhuteshananda, 1999; Nagendra, 2002).

많은 심리적 문제는 사랑의 결핍으로 인해 일어난다. 사랑은 관계에 의존하며, 진정한 관계는 신성과의 관계이다. 신성과의 적절한 관계를 가지지 못할 경우, 우리는 삶 혹은 우리 자신과 적절하게 관계할 수 없을 것이다. 우리의 모든 인간관계는 시간에 의해 구속받기 때문에

부차적이다. 우리는 다른 사람들 내면에 있는 신성을 보게 될 때 근원적인 관계를 맺을 수 있다. 모든 관계 이면에 있는 영원한 존재에 대한 인식 없이는 어떤 관계에서도 만족이 있을 수 없다. 진정한 관계는 다른 사람들과 다른 모든 생명체에서 신성을 보는 것이다(Frawly (1998:246). 이처럼 신성과의 관계를 통해 진정한 관계의 의미를 찾을 수 있으며, 관계로부터 야기되는 여러 문제들을 해결 할 수 있음을 알 수 있다.

둘째, 박티요가에서 찾을 수 있는 치유의 가능성은 개인의 감정을 신성에게로 향하는 감정의 변형 혹은 승화를 통해서이다. 박티요가에서는 자신의 자아에 의해 일어나는 여러 가지 감정들을 신과의 합일을 이루기 위한 하나의 도구로써 활용한다. 개인마다 감정을 표현하는 방식은 제각기 달라도 어느 누구든 감정 없이 살아가는 사람은 없다. 감정들은 하나의 에너지이다. 부정적인 감정이든 긍정적인 감정이든 상관없이 일어난 감정은 모두 거기에 상응하는 그 나름의 에너지를 지니고 있다. 일어난 에너지는 소멸되지 않으므로 흔히 우리는 이러한 에너지들을 미움의 대상에게 또는 애정의 대상에게 자각 없이 쏟게 됨으로써 일어났던 에너지들을 집중하여 긍정적이고 창조적인 방법으로 쓰는 것이 아니라 외적인 대상으로 흘트리게 되는 것이다. 하지만 박티요가에서는 일어나는 감정들을 모두 헌신의 대상에게로 향하게 한다. 자신의 열정들을 세상과 그 대상으로 향할 때 그것은 자신의 성장을 가로막는 적이 될 수도 있지만 그 열정이 신 또는 헌신의 대상을 향하게 될 때 그 열정은 개인의 의식을 변형시

키는 도구가 된다.

따라서 박티요가에서는 감정들을 억압하는 대신 또는 지나치게 다른 외적인 것으로 쏟게 됨으로써 흩어지는 에너지를 헌신의 대상을 향하여 헌신과 사랑, 순종을 하게 한다(Swami Satyananda, 1981). 나라다의 박티 수트라(65절)에서도 개인은 모든 행위들을 신에게 헌신해야 하며, 갈망, 분노, 자만심 등을 신에게만 향해야 함을 강조하고 있다. Swami Bhaskarananda (1998)는 만약 개인의 자아적인 사랑을 신에게로 향하게 된다면 그것은 참나 실현 혹은 신성 실현(God-realization)의 효율적인 수단이 됨을 인도 여러 헌신자들의 삶에서도 찾아 볼 수 있다고 하였다. 이처럼 박티요가의 심리치유의 요인은 개인의 정서를 신 또는 신성에게로 향하는 정서의 승화 혹은 변형이라고 볼 수 있다.

셋째, 박티요가에서의 치유의 가능성은 감정의 몰두 또는 몰입을 통해서이다. 박티요가에서 감정의 몰입을 도와주는 수련법으로서 숭배의식과 찬가 그리고 신의 이름을 계속 부르는 자파(japa)를 들 수 있다. 숭배는 외적인 의례의식의 숭배와 정신적인 숭배가 있는데, 정신적인 숭배는 일종의 명상이며, 의례의식을 통한 숭배는 정신적 숭배로 이어지기 위한 하나의 수단이다(Swami Bhaskarananda, 1998). 박티요가에서는 물질적인 것 예를 들어 과일, 꽃 등을 헌신의 대상이나 스승에게 정성껏 바치는 것 또한 자아를 없애는 하나의 방법이 된다. 어떤 동기나 기대 없이 바치게 될 때 우리의 자아는 자연적으로 정화되기 때문이다. 또한 박티요가에서는 물질적인 것뿐만 아니라 일어나는 마음을 바치는 것 역시 하나의 의례의식으로서 자아를 소멸시키는

하나의 방법으로 여기고 있다. 부정적이든 긍정적이든 일어나는 마음을 헌신의 대상 또는 신에게 바치게 될 때 마음은 고요해지고 헌신은 깊어짐을 느끼게 된다. 자신의 마음을 바치기 위해서는 끊임없이 헌신의 대상 또는 순수의식인 신을 기억하고 있어야 한다. 그렇지 않고서 우리는 자동적으로 일어나는 마음을 자각하는 것이 쉽지 않기에 정신적인 숭배는 명상이라고 볼 수 있다. Ramana Maharshi (2005)는 진정한 숭배의식은 숭배하는 대상 속으로 몰입되어 개별성을 잃는 것이라고 하였다.

박티요가의 길을 가는 사람은 신을 찬양하거나 신의 이름을 부르는 자파, 신의 찬양을 노래하고 있는 경전을 통하여 헌신적인 방법으로 자신의 모든 정서들을 의식의 중심으로 향하게 할 수 있다(Swami Rama & Swami Ajaya, 1979). 의사인 Swami Karmananda(2001)는 심장병과 순환계 장애를 겪고 있는 환자에게 자신의 욕망, 집착 등의 정서적 에너지를 신에게 향하게 하기 위하여 신을 찬양하고 노래하는 찬가(kirtan)가 매우 도움이 됨을 밝혔다. Swami Niranjanananda(2002)도 신에 대한 찬가는 단순하고 반복적으로 이루어지고 있으나 정서의 흐름을 긍정적으로 바꾸고 집중력을 발달시키고 마음과 몸에 생기를 불어넣는다고 하였다.

넷째, 박티요가에서는 봉사를 통해서 치유가 가능함을 말하고 있다. 어떤 동기 없이, 결과에 대한 기대 없이 이루어지는 봉사는 단지 심리적인 치료에만 적용되는 것이 아니라 의식을 확장시키는데 필요한 수련법이다(Frawley, 1998). 나라다의 박티 수트라(66절)에서도 개인은 하인으

로서 혹은 아내로서 신에게 끊임없는 봉사를 해야 하며 신을 사랑해야함을 강조하고 있다.

## 논의

박티요가를 통한 심리치유의 이해를 돕기 위해 박티 및 박티요가에 대한 의미와 수련법 그리고 심리치유의 가능성을 살펴보았다. 박티는 누구나 쉽게 어떤 상황에서도 가능하기 때문에 여러 요가 중에서도 박티요가가 가장 쉬운 요가로 알려져 있다(Swami Sivananda, 1997). 박티요가는 누구에게나 어떤 상황에서도 쉽게 적용될 수 있기에 심리치유에 대한 가능성 또한 폭넓게 적용될 수 있으리라 본다.

박티요가에 대한 의미를 살펴봄으로써 박티요가에서의 심리치유 혹은 건강에 대한 의미를 다음과 같이 찾아볼 수 있겠다. 박티는 신에 대한 헌신 또는 사랑이며, 박티요가는 그 사랑을 실천하는 수련법이자 수련의 결과로서 신과 하나 된 사랑으로 볼 수 있다. 신에 대한 사랑(박티)은 진정한 자신의 본성에 대한 깊은 이해이며 자신의 참 모습과의 동일시로 나아가는 과정이므로 치유라고 볼 수 있다. 박티요가에서의 치유는 박티요가의 목적과 같다고 하겠다. 박티요가의 목적이 신과의 하나 된 사랑으로서, 나라고 하는 자아의 완전한 소멸 혹은 자아의 초월을 의미하듯이 박티요가에서의 건강 혹은 치유는 마음의 뿌리인 자아<sup>9)</sup>까지 완전히 소멸하는 것을 의미한다.

박티요가의 수련법에 내포되어 있는 심리치

유의 가치를 살펴볼 때, 박티요가의 심리치유 방법은 바로 박티요가의 수련법 즉 낮은 차원의 박티(apara bhakti)에서의 수련법과 같다고 볼 수 있다. 박티요가의 다양한 수련법은 자아를 소멸하고, 자신의 진정한 본성인 사랑 혹은 헌신을 발달시키기 위한 방법이다. 개인마다 정도의 차이는 있지만 누구에게나 박티가 있으므로(Swami Niranjanananda, 2002), 박티요가에서는 개인의 잠재되어 있는 박티를 표현할 수 있는 여러 수련법이 심리치유의 방법이 될 수 있음을 시사하고 있다. 마음을 순수하고 성스러운 존재에 집중함으로써 우리는 순수하고 성스럽게 되므로(Swami Niranjanananda, 2002), 박티요가에서는 집중의 대상을 신에 두고 자신의 신성을 찾고자 한다. 그 과정에서 박티요가에서는 주로 사랑과 헌신이라는 자신의 감정을 치유의 도구로 삼고 있음을 알 수 있었다. 내면에 잠재되어 있는 사랑과 헌신을 치유의 도구로 활용하기 위하여 다양한 인간관계에서처럼 신과의 관계를 중요시 하게 된다. 그 이유는 신과의 확고한 관계는 바로 자신의 신성 또는 참나의 본성을 실현하는 것이기 때문이다.

개인의 신성을 보는 진정한 관계는 심리치료 장면에서도 가능하다고 본다. 상담자가 내담자 안에 깃든 신성을 느끼는 것은 상담자의 의식변형을 가져올 뿐만 아니라 내담자에게도 치유를 가져옴을 연구자의 경험을 통해 알 수 있었다. 연구자는 상담 도중 내담자의 아픔을 경청하는 과정에서 순간적으로 ‘상처 받은 자는 없으며, 우리는 참나 이기에 상처 받지 않으며, 상처받는다’고 여기는 것은 자신의 자아이다’ 하

9) 라마나 마하리쉬는 여러 생각들 중 첫 생각을 ‘나라고 하는 생각’ 즉 자아라고 한다.

는 내면의 목소리를 듣게 되면서 자신도 모르게 웃음이 터져 나왔으며, 눈물을 흘리고 있던 내담자도 함께 웃었다. 웃고 난 뒤 내담자에게 웃음이 나온 까닭을 설명하였을 때 내담자 역시 자신의 아픔은 자아에 의해 비롯되며 자신은 참나 임을 이해하게 되었다고 하였다. 이러한 짧은 경험이 일어나게 된 순간만은 자신이 내담자를 치유하는 것이 아니라 신성 혹은 참나가 치유함을 알게 되었다. 상담자라고 여겼던 나의 자아가 사라지는 보다 높은 차원의 의식의 변형을 느낄 수 있었다.

박티요가에서 바라보는 신 혹은 신성과의 관계에 대한 의미는 상담자-내담자의 관계를 한정된 자아중심에서 자아초월적인 맥락에서 볼 수 있도록 한다. 즉 상담자와 내담자는 두 자아의 만남이 아니라 상담자 내면에 깃든 신성과 내담자 내면에 깃든 신성과의 만남이라고 볼 수 있다. 그러기 위해서는 상담하기 전에 상담자와 내담자는 함께 고요히 명상을 하는 시간을 가질 필요가 있다고 본다. 진정한 관계가 무엇인지를 탐구해봄으로써, 자아적인 관계에서 오는 문제들을 해결하고 치유하는 가능성을 찾을 수 있으리라 본다.

본 연구에서 다룬 박티요가의 수련법은 일부분에 해당되므로 박티요가 수련법 전체로 볼 수 없을 것이다. 여기서 다룬 심리치유는 박티요가를 통한 가능성을 제시하고 있으므로 이를 실증적으로 연구하는 후속 연구가 뒤받침 되어야 할 것으로 본다. 예를 들자면 박티요가 수련법 중의 하나인 신에 대한 찬가(kirtan)를 통하여 구체적으로 어떤 맥락에서 심리치유에 효과적인지 또는 의식의 변형에 영향을 미치는지에

대한 후속 연구가 이루어질 필요가 있다.

본 연구에서는 박티요가를 통한 심리치유의 가능성을 제시하는데 그 의의를 두고자 한다. 박티요가의 수련법은 진정한 치유라고 할 수 있는 신성과의 관계를 통하여 마음뿐만 아니라 영적 치유까지 이루어지게 하는 전일건강에 대한 구체적인 방법을 제시한다고 본다. 특히 관계와 정서를 다루는 심리치유에 있어서 도움이 되리라 본다. 또한 상담자 및 치료자의 태도나 역할에 대해서도 관점의 전환을 가져다 줄 것으로 본다. 상담자 및 치료자는 내담자로 하여금 내담자 자신의 신성을 볼 수 있도록 도와주기 위해서는 상담자 자신이 먼저 신의 도구가 되어야 한다고 본다. 이 글이 조금이나마 심리치유에 대한 개념을 폭넓게 이해하고, 다양한 박티요가 수련법이 치유의 방법이 될 수 있음을 이해하는데 도움이 되길 바란다.

## 참고문헌

- 곽미자(2002). 요가의 심리치유방법: 안타르마우나. **한일 요가교류대회자료집**, 한국요가지도자연협회, 127-148.
- 곽미자(2004). 지식요가를 통한 심리치료의 활용 가능성. **東西精神科學**, 제 7권 제2호. 한국동서정신과학회지.
- 곽미자(2005). 마음의 요가:쁘라띠야하라를 중심으로. **2005 한국상담학회 연차대회 학술논문자료집**. 한국상담학회.
- 김명권, 조옥경(2002). 요가의 심리치료적 가치-아스탕가 요가를 중심으로-. **상담학 : 한국상담학회** 3(1). 255-277.
- 김복태(2005). 요가 심리학의 차크라 모형에 관한 상담

- 및 심리치료적 이해. 서울불교대학원대학교 석사학위논문.
- 김채희(2005). 요가자세법, 호흡법 수련과 신체심리치료의 치료적 요인에 관한 연구. 서울불교대학원대학교 석사학위논문.
- 안옥선(1987). Bhagavad-gita의 bhakti에 대한 연구. 동국대학교 대학원 석사논문.
- 이광수(1993). 힌두교에서의 사랑의 의미:박피(bhakti)와 고대 인도 사회와의 관계를 중심으로. 석당논총, 19:223-241.
- Bhaskarananda Swami(1998). *The essentials of hinduism*. Sri Ramakrishna Math.
- Bhuteshananda Swami(1999). *Narada bhakti sutras*. Advaita Ashrama.
- Frawley D.(1998). *Ayurveda and mind: The healing of consciousness*. Motilal Banarsidass.
- Frawley D.(2004). 베다입문. (김병채 역). 슈리크리슈나다스 아쉬람. 원저 1990 출판.
- Kamananda Swami(2001). *Yogic management of common diseases*. Yoga Publications Trust.
- Mishra K.(1993). *Kashmir saivism : the central philosophy of tantris*. Portland: Rudra Press.
- Niranjanananda Saraswati Swami(2002). Bhati yoga, *Yoga*. 6(november-december). Sivananda Math.
- Nagendra, H.R.(2000). *The science of emotion's culture(bhakti yoga)*. Swami Vivekananda Yoga Prakashana.
- Prem Prakash(1998). *The yoga of spiritual devotion:a modern translation of the Narad bhakti sutras*. Inner Traditions International.
- Rama Swami & Ajaya Swami(1979). *Emotion to enlightenment*. Himalayan International institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A.
- Ramana Maharshi(2005). *그대 자신을 알라*. (김병채 역). 슈리크리슈나다스 아쉬람. 원저 1995 출판.
- Ramana Maharshi(2006). 슈리 라마나 기타. (김병채 역). 슈리크리슈나다스 아쉬람. 원저 1935 출판.
- Satyananda Saraswati Swami(1981). *A systematic course in the ancient tantric techniques of yoga and kriya*. Bihar School of Yoga.
- Satyananda Saraswati Swami(2001). *The bhakti age*. Yoga Publications Trust.
- Sivananda Sri Swami(1993). *Essence of bhakti yoga*. A divine Life Society Publication.
- Sivananda Sri Swami(1997). *Bliss divine*. A divine Life Society Publication.
- Vivekananda Swami(2003). *Bhakti-yoga: the yoga of love and devotion*. Advaita Ashrama.

논문접수일: 2006년 3월 6일

수정논문접수일: 2006년 6월 5일

게재결정일: 2006년 6월 7일



# A study on the psychological healing of Bhakti yoga

Mi-Ja Kwak  
Choonhae college

This study was focused on the psychological understanding of bhakti yoga which is one of the important types of yoga. Bhakti yoga is called yoga of devotion or yoga of love. The meaning of bhakti or bhakti yoga was reviewed through the bhakti sutras by Narada. According to Narada, bhakti has been described as the supreme love towards God and as means as well as goal for God-realization. As means to get the supreme love toward God, it is called apara(lower) bhakti, as goal, para(higher) bhakti. This study reviewed the nine practices of bhakti yoga through srimad bhagavata which is the scripture of bhakti yoga based on the worship of Lord Krishna and other practices of bhakti yoga. I tried to identify the possibility of healing through practices of bhakti yoga and the meaning of healing through the meaning of bhakti and bhakti yoga. Bhakti yoga gives the idea of holistic health in detail because it brings psychotherapeutic value as well as spiritual healing.

*Keywords: Bhakti, bhakti yoga, psychological healing, yoga*