

자연스러운 영적 체험 (1부)

| 스티브 테일러 | 유래현 옮김 |

의식이 고양되고 맑아지는 일시적인 깨어있음을 우리 모두가 일상에서 종종하고 있음을 밝히며 그것을 의식하고 지속할 수 있는 길을 찾아봅니다(편집자 주).



스티브 테일러

일시적인 영적 체험은 매우 일반적이지만, 늘 깨어있는 상태가 유지되는 일은 극소수의 사람들에게만 가능하다.

스티브 테일러의 신간 『Waking From Sleep(잠에서 깨어나기)』에서 발췌한 이 글은 일시적인 영적 체험(혹은 깨어남의 경험이라고도 한다)에 대해 설명한다. 일시적 영적 체험을 통해 우리는 영속적인 깨어있음의 상태를 엿볼 수 있을 것이다.

저자가 주목하는 '자연스러운 영적 체험'이라는 현상은 자연 속에 있을 때, 운동을 하다가, 춤을 추거나 음악을 듣다가, 혹은 아침에 눈뜨는 순간이나 성행위중에 일어난다. 깨어남의 체험을 이해함으로써 영속적인 깨어남의 상태가 좀 더 쉽게 다가오길 바란다. 즐겨 읽어주시길!

- M. King

1961년에 영국 작가 마가니타 라스키(Marghanita Laski)는 자신의 책 『Ecstasy(엑스터시)』를 집필하기 위해 영적 체험을 일으키는 요인들을 조사한 결과 자연이 가장 공통된 원인임을 알게 되었다. 20% 이상의 영적 체험들이 어떤 식으로든 자연환경과 연관되어 있었다.

나에게 있어서 자연은 언제나 강력한 깨어남의 효과를 가지고 있다. 교외에서 혼자 걸어갈 때면(다른 사람들과 함께 있을 때는 그런 일이 잘 일어나지 않는다) 으레 어떤 순간이 오는데 좋은 기분이 내면에서 차오르고, 주변의 나무와 들판, 하늘이 더 생생하고 아름다워 보이면서 전에 없던 빛을 내뿜는 듯 보인다. 머리 위에 떠있는 구름은 극적인 아름다움과 이상한 감각을 느끼게 하며 하늘의 빈 공간은 영적 존재감을 띤다(사실 나는 이 글을 쓰기 직전에도 웨일즈의 앵글시에서 보낸 주말에 이런 경험을 몇 차례 했다).

하지만 꼭 교외일 필요는 없다. 나는 삶의 대부분을 도시에서 보냈고 영적 체험이 일어난 장소도 대부분 도시였다. 나무로 둘러싸인 평지나 공원 등 하늘이 탁 트인 자연적인 장소에서도 종종 그런 체험이 있었다.

평지를 걸으면서 하늘을 쳐다보곤 한다. 햇살이나 구름의 아름다움에 매혹되었고 금세 ‘영적’인 느낌이나 지각이 시작되는 것이다. 여기에 나의 ‘영적 체험 일기’에 적었던 12년 전 경험을 소개한다.

어쩐지 좀 들뜬 기분이 들어서 스포츠 센터 뒤에 있는 넓은 들판을 산책하기로 마음먹었다. 아주 아름다운 저녁이었다. 맑게 갠 푸른 하늘이 어두워지면서 해가 지는 쪽이 오렌지색으로 물들었다. 별 몇 개가 반짝이기 시작했다. 나는 들판을 계속 돌아다녔고 하늘을 보며 그 아름다움에 새삼 놀라곤 했다. 아무런 생각을 하지 않았다. 마음이 고요했고 생명력을 한껏 느꼈다. 마치 내가 하늘 속으로 들어간 것 같았고 공간에 대한 감각이 변하고 있었다. 하늘이 ‘저 위’에 있는 게 아니라 바로 곁에서 나를 둘러싸고 있는 내 일부처럼 느껴졌다...

우주가 살아있는 것 같았다. 내 주변의 검푸른 우주는 살아있었다. 마치 그것이 인격을 가진 듯했다. 우주 전체가 살아 숨 쉬는 것 같았다. 그것을 바라보면서 마음을 가라앉히면 그 느낌이 점차 강해졌다. 그러나 다시 생각으로 빠지면 그 느낌이 사라졌다.



사진 Bob Suits

물론 수많은 시인들이 자연 속에 홀로 있을 때 느꼈던 경외감과 환희에 대해 묘사했다. 워즈워드의 시가 바로 이런 것으로 유명하다. 자연 속에 하나로 어우러지는 존재와 기쁨과 고요에 대한 함.

그와 비슷한 시기에 활동했던 시인인 퍼시 비시 셸리(Percy Bysche Shelley) 역시 ‘자연 신비주의자’였다. 그는 자연에 스며있는

‘아름다움의 영혼’을 보았으며 ‘보이지 않는 어떤 힘의 무시무시한 그림자/보이지 않게 우리 사이에 떠돈다’라고 표현했다. 19세기 영국 시인이자 사제였던 제럴드 맨리 홉킨스(Gerald Manley Hopkins) 역시 ‘은 세계가 신의 장엄함으로 가득 차 있나니... 구겨진 은박지가 빛을 받아 반짝이는 듯하다’라고 묘사했다. 그 밖에 윌트 윌트먼, D. H 로렌스, 에머슨, 윌리엄 블레이크, W. B 예이츠 같은 시인들도 자연을 관상(觀賞)하며 느낀 의미와 조화, 내적인 기쁨을 묘사했다.

어쩌면 자연에는 인공적 환경에 존재하지 않는 특별한 영적인 힘이 존재하는 양, 그러한 영적 경험들이 자연으로부터 직접적으로 연유한다고 믿고 싶을 수도 있다. 낭만주의 시인들은 그렇게 믿었다. 예컨대 셸리는 자신이 봤던 ‘보이지 않는 힘’을, 스스로의 의지에 따라 나타났다가 사라지는 일종의 영혼으로 인식했다. 이러한 인식이나 믿음이 어느 정도는 사실일 것이다. 브라만(Brahman) 또는 영력(靈力)은 분명 자연 속에서 더 알아채기 쉽다. 아마도 자연 속에서 더욱 순수하게 나타나기 때문이리라. 물론 영력은 온 세상에 스며있다. 콘크리트, 금속, 유리, 플라스틱 밖에 없는 도심 거리도 브라만으로 가득하다. 하지만 돌과 모래 같은 자연물질을 인공적으로 가공하여 건물을 짓거나 플라스틱 같은 합성 물질을 만들면 영력이 희석되어 약해질지도 모른다. 에크하르트 톨레가 말하듯 돌이나 크리스털과 같은 자연 물질에는, 인공 물질과 달리, 에테르적 특질이 있으며, 이는 ‘(물질의) 형태에 따라 그 속에 내재된 영(靈)이 약화된다’는 것을 의미한다.

하지만 내가 보기에 위 모든 경험들의 공통된 생각은, 자연을 관상하는 것은 우리의 생명 에너지를 강화하고 고요하게 하며 정화할 수 있다는 것이다(동시에 우리의 존재를 비우면서 말이다). 자연에는 강력한 힘이 있다. 고요함, 열린 공간, 아름다움, 장엄함. 그것들만으로

도 예기치 않은 즉흥적인 명상 상태와 영적 경험을 쉽게 이끌어낼 수 있다.

깨어남의 지점에서



작가이자 영적 스승인 앨런 와츠(Alan Watts)는 자신의 자서전 『In My Own Way(나만의 길)』에서 아침에 눈 뜰 때마다 매번 경험하는 ‘깨어남의 상태’를 묘사했다.

매일 아침 일어날 때 나는 생명의 의미에 관해서 지극히 명료해진 느낌을 받는다. 그것은 나 자신과 이 우주가 지극히 단순한 물질(matter)이라는 느낌이다. ‘나’와 ‘존재하는 그것(That which is)’은 다르지 않고 같다. 언제나 그래왔고 앞으로도 그럴 것이다.

또 다른 유명한 영적 스승인 지두 크리슈나무르티(Jiddu Krishnamurti)도 유사한 체험을 묘사했다. 젊은 시절 인도에 있을 때 그는 한밤중에 일어나 그 자신이 순수한 에너지의 근원과 하나인 것을 느꼈다. 물리학자 데이비드 봄과의 대화에서 그는 이렇게 말했다.

터무니없게 들릴까봐 이런 말을 하는 것이 망설여집니다만, 모든 에너지의 근원에 가 닿았습니다. 그 일은 두뇌에 엄청난 영향을 미쳤습니다. 신체적으로도 영향을 미쳤고요, 말 그대로 어떠한 분리도 없었습니다. 세



사진: Miller Bedi

계에 대한 감각도, ‘나’라는 감각도 없었지요. 짐작이 가나요? 엄청난 에너지 근원만이 느껴질 뿐입니다.

나와 똑같은 강도는 아니지만, 아내도 가끔 나와 비슷한 경험을 한다. 아침에 일어나면서 종종 ‘순수한 행복’, ‘조화와 평화의 느낌’, ‘모든 것이 순조롭다’, ‘아무 문제가 없다는 기분’을 느낀다고 말한다. 불과 1~2초 정도 그런 느낌이 들다가는, 곧바로 ‘막 시작된 오늘과 어제를 떠올리고, 그렇게 해서 기억과 생각이 마음속에서 일어나기 시작한다’ 다시 말해서 그 느낌은 그녀의 예고가 재잘거리기 시작하면서부터 끝난다. 마치 그녀의 예고가 어딘가에 사로잡혀 다소 둔감해지면서 마음의 나머지 부분들도 깨어나지 않게 되었고 그래서 예고 없는 순수한 의식을 잠시 맛보게 되었다는 것이다.

내가 경험한 가장 강력했던 영적 체험은 어느 날 한밤중에 깬 때 일어났다.

어떤 면에서 이 경험은 크리슈나무르티의 경험과 유사했다. 나 역시 광대하고 강력한 에너지 근원의 일부가 된 것처럼 느꼈다. 그 에너지 근원은 우주의 본질적 현실이었다. 사실 나는 한밤중에 깬 때 의식이 고양되는 경험을 자주 한다(어떤 이유에서인지 잠을 다 자고 일어난 아침에는 그런 일이 일어나지 않는다). 체험은 언제나 같다. 내가 침대 위에 누워있거나 화장실에 앉아있다. 어떤 힘 또는 존재가 하늘을 채우고 있다는 느낌이 강하게 든다. 굳이 쳐다볼 필요도 없다. 무언가 하늘에서부터 짓누르는 듯하고 그것이 무한하게 느껴진다. 우리가 ‘하늘’이라고 생각하는 그것이 실제로는 존재하지 않는다는 것도 느껴진다. 왜냐면 거기에는 지구의 대기를 채우는 공간만이 있고 그것이 태양계 너머 무한을 향해 뻗어있을 뿐이기 때문이다. 그리고 그

공간 전체가 강력한 힘으로 가득 차 있다.

잠든 상태는 세계에서 떨어져 나온 상태다. 이때 사람은 비활동적이 되고 마음이 텅 비워져서 극히 적은 정보를 처리하고 삶의 에너지가 재충전된다. 물론 꿈을 꿀 때에는 마음이 활동적이지만 이러한 체험은 깊은 잠 속에서 일어난다. 꿈꾸지 않고 마음이 비어있을 때 말이다. 결과적으로 영적인 상태와 상응하는 에너지의 집중과 고요한 상태가 되기 때문에 이러한 일이 일어난다고 할 수 있다.

위대한 신비주의자 라마나 마하리쉬도 말했듯, 인도 철학에서는 사람이 깊게 잠들어 있을 때마다 사마디 상태가 되며 단지 무의식 상태이므로 그것을 알지 못할 뿐이라고 믿는데, 이는 사뭇 의미심장하다. 그러나 가끔은, 깨어난 뒤에도 사마디가 잠시 유지될 때가 있는 듯하다.

고요와 정적

때로는 조용한 장소에서 쉬거나 이완되어 있을 때에도 이 일이 일어날 수 있다. 휴식을 취할 때 우리는 생명 에너지의 정상적인 ‘방출’을 의도적으로 감소시킨다. 우리는 활동적이기를 멈추고 외부 자극으로부터 떨어져 나오고 계속 재잘대는 마음이 느긋해지도록 두게 된다.



이미지: Bob Suits

이것이 바로 휴식이다: 에너지가 새어나가는 채널들을 닫아서 배터리가 재충전될 수 있게 하는 것. 생명에너지가 재충전되어 좀 더 집중된 상태가 일어나는데 그 결과 건강과 활력을 느낌과 동시

에 깨어남의 상태를 경험할 수도 있다.

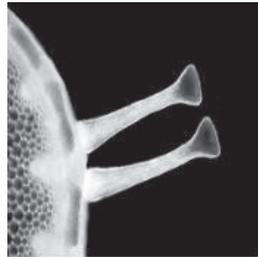
이런 일은 당신이 단지 어두운 방에 앉아있거나 조용하고 텅 빈 밤 거리를 산책하기만 해도 일어날 수 있다. 내 친구는 자신이 가끔 밤에 혼자 깨어있을 때 경험하던 희미한 영적 체험을 이렇게 묘사했다.

나는 새벽 두세 시까지 깨어있는 것을 무척 좋아했다. 그 시간이면 정말이지 모든 것이 평화롭기 때문이다. 창가에 앉아 거리를 바라보곤 했다. 나무가 꼭 살아있는 것만 같았다. 공기 중에서 어떤 기운이 감도는데 그것은 진동이랄까, 일종의 평화로움이었다. 단지 소음이 없기 때문이 아니라 어떤 평화로운 힘 같은 것이 있었다. 그것은 늘 거기에 있었다. 다만 우리가 너무 바쁘게 지내다보니 그것에 주의를 기울이지 못했던 것 같다.

리처드 버크(Richard M. Bucke)는 ‘우주적 의식’의 경험이 그가 깊은 이완 상태에 있을 때 일어났다고 말했는데 이는 의미심장하다. 그의 마음은 ‘고요하고 평화로웠으며’, 그 자신은 ‘고요하고, 거의 수동적인 즐거움, 거의 생각을 하지 않지만 아이디어, 이미지, 감정이 저절로 흘러가게 두는 상태, 말하자면 나의 마음을 통과해 지나가는 상태’였다고 적고 있다.

하지만 이완 자체가 영적 체험의 유일한 원인이 되는 경우는 드물다. 대개 그것은 강력한 기여 요인이다.

우리가 릴랙스하면 마음이 어느 정도 가라앉고 비워지지만 영적 차원에 들 정도로 고요해지려면 주의를 모을 만한 대상이나 활동이 있



이미지: Bob Suits

어야 한다. 자연이나 음악 등, 주의를 쏟을 ‘대상’이 이완과 함께 작용하는 것이다. 예를 들어 현대 신비주의자 버나뎃 로버츠(Bernadette Roberts)는 자신의 책 『무아의 경험(The Experience of No-Self)』에서 전일성의 경험을 이야기하는데, 이는 자연 공간 속에서 이완된 상태를 경험할 때의 효과인 듯하다.

그 경험은 캘리포니아 빅서에 있는 한 수도승의 은거지에서 머무를 때, 바다가 내려다보이는 언덕을 따라 산책하던 중에 일어났다.

바다갈매기가 시야에 들어왔다. 허공을 활공하다가 수면 아래에 들어갔다가는 다시 바람을 타고 놀았다. 평생 장님으로 지내다가 막 눈을 뜬 사람처럼, 낮을 잃고 그것을 바라봤다. 최면에 걸린 것 같았다. 마치 나 자신이 날아가는 것처럼 보였다. 응당 있어야 할 분리가 우리 사이에는 없었기 때문이다. 하지만 분리가 없어진 것 말고도 뭔가 더 있었다. 정말로 아름다우면서도 알 수 없는 ‘어떤 것’이었다. 눈을 돌려 사원 뒤쪽의 소나무 언덕을 바라봤는데 그곳에도 여전히 분리가 없었다. 오직 그 무엇보다 풍경과 특정 대상을 막론하고 관통해서 흐르고 있었다. 모든 것의 전일성을 분다는 것은 마치 특수 3D 입체안경을 쓴 것과 같다...

은거의 목적은 물론 조용하고 스트레스 없는 곳으로 가서 생명에너지를 충전하고 쉬는 것과 우리의 삶에 가득히 채우고 있는, 에너지를 고갈시키는 분주함과 정보의 홍수에서 벗어나는 것일 것이다.

대부분의 은거 생활에서는 마음을 고요하게 하는 수련을 하며, 대개는 명상을 한다. 은거하는 동안 어떤 영적인 ‘기운’이 구축되기도 하

며, 그것이 전체 그룹에서 발산되면 우리에게도 영향을 미친다. 그 최종 효과는 주변 환경에 대한 의식을 고양시키며 온전한 내부 존재감, 즉 사랑이나 기쁨을 가져다주는 우리의 생명에너지를 강화하고 고요해지게 하는 것이다. 예컨대 작가 엘리자베스 디볼드는 일주일간 미국의 영적 스승인 앤드류 코헨과 함께 묵언 은거를 하면서 경험했던 수준 높은 영적 체험을 이렇게 묘사한다.

나의 지각은 고양되었다. 색깔들이 진동하고, 흐르는 강물은 소리 없이 으르렁댔으며, 이 이상한 빛이 모든 것을 물들였다. 살아있구나 하고 깨달았다. 빛은 살아있었다. 나를 둘러싼 모든 것, 온 세상이 투명하고, 그 자체에서 빛을 내고 있었다. 나의 감각으로는 진실의 표면에만 간신히 가닿을 뿐, 표면 아래 놓인 진실의 환한 불꽃을 볼 수는 없었다. 하지만 '나는 여기 있고 세계는 저기 있다'는 식의 일상적인 감각은 사라졌다. 사이사이에 존재하는 공간들이 모두 채워졌다. 모든 것이 하나였다. 나 또한 그로부터 분리되어 있지 않다. 나는 완전히 비워졌고, 이런 충만함이 도처에 가득했다.

이러한 경험은 수도승과 같은 삶의 목적 중 하나이기도 하다. 사제들은 조용히 생활하며 기도와 명상의 시간을 가지는 것은 물론, 침묵하며 혼자 사는 특정 기간을 가진다. 2005년도에 방영했던 BBC TV 시리즈 「Monastery(수도원)」는 일반인 남자 다섯 명이 몇 주간 베네딕트회 사제 생활을 한 경험을 담았다.

그들은 대부분 침묵, 정적, 기도, 명상에 깊이 영향을 받았으며 '영적'인 느낌을 강하게 경험했다. 다시 말해서 수도 생활은 생명에너지를

강화하고 차분하게 만드는 효과가 있었다. 출연자 중 한 명인 토니는 이렇게 말했다. ‘저는 제 내면 깊숙이 존재하는 영성에 접촉했습니다. 그것은 제게 더욱 열심히 노력하고 소중한 것들에 대해 감사하며 더 나은 사람이 되어 더 나은 삶을 꾸려나갈 수 있도록 에너지를 줍니다.’

비슷한 시기에 독일 영화제작자 필립 그뢰닝(Philip Groening)도 같은 방식으로 프랑스 알프스에 있는 카르투지안 수도원에서 여섯 달을 지냈다. 그는 대부분의 시간을 수도승처럼 침묵과 고독으로 보냈다. 몇 주가 지나자 그는 자신의 내면이 변했음을 알게 되었고 주변을 다르게 보기 시작했다. 그는 시간 감각, 현존감과 기민함이 고양되는 것을 느끼기 시작했고 흔해 보이는 사물도 매우 생생하고 아름답게 보였다. ‘지금 이 순간에 대한 나의 인식이 변함에 따라 더 많은 것을 볼 수 있게 되었습니다. 의식 수준이 달라졌습니다.’라고 그는 말한다. 결과적으로 그가 수도원에서 지내며 찍은 영화 「위대한 침묵(Into Great Silence)」은 숨이 멎도록 아름다운 영상으로 가득하다. 수도 생활의 고요와 비활동성이 그에게 영적인 영향을 끼쳤다는 것이다.

영적 경험은 휴식, 이완, 정적, 고요에 의해 훨씬 잘 일어나게 된다. 각종 활동으로 정보를 감지하고 처리함으로써 생명 에너지가 소모되는 것을 막고 마음을 고요하게 만든다. 필립 그뢰닝이 주변 환경을 다른 방식으로 보게 된 까닭은 또한 수도원의 침묵과 정적이 만들어낸 높은 수준의 생명에너지에 의해 ‘둔감화 메커니즘’이 더 이상 작용할 필요가 없어지고 현실의 ‘있음’을 걸러내지 않게 되었기 때문이다.

바로 이것이 아마도 나의 가장 강력한 영적 경험이 휴일에 온 몸이 이완되어 쉬고 있는 상태에서 일어난 이유일 것이다. (다음 호에 계속) 

- 이 글은 『Waking from Sleep(잠에서 깨어나기)』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **스티브 테일러(Steve Taylor)** | 『Waking from Sleep: Why Awakening Experiences Occur and How to Make them Permanent(잠에서 깨어나기: 왜 깨어남의 경험이 일어나고 어떻게 그것을 지속되게 할 것인가)』의 저자. 이 책을 두고 에크하르트 톨레는 ‘내가 만난 영적인 깨어남에 관련된 최고의 책들 중 하나이다. 의식의 전반적 변화에 중요한 기여이다’라고 했고, 어빈 라슬로는 ‘내가 읽은 깨달음에 대한 책들 중 가장 깨달음을 주는 책’이라며 찬사를 아끼지 않았다.
홈페이지: www.steventaylor.talktalk.net

역자 | **유래현** | 『지금여기』 번역위원. 서울대학교 작곡과 졸업 후 현재는 프랑스에 머물며 파리고 등사범음악원(ENMP)에서 영화음악, 오케스트레이션, 작곡을 공부중이다. 97년 취산을 만났고 이후 아바타 마스터가 되었다. 온라인 유명 논술 강사, 저술가이기도 했던 그는 질문을 활용한 문제 해결 테크닉을 다룬 『질문의 책』을 집 하고 있다.



당신은 행복한가 10년 만에 다시 열린 행복에 대한 특별한 토론

저자 **달라이 라마, 하워드 커틀러** | 역자 **류시화** |
출판사 문학의숲 | 정가 15,000원

이 책에서 달라이 라마는 ‘혼자 행복해도 되는가, 혼자서 행복할 수 있는가’ 하는 물음을 던지며, 나의 행복은 타인에게 달려 있음을 일깨워준다. 내가 행복해지고 싶다면 먼저 다른 사람을 행복하게 만들어야 한다고 이야기하며, 내가 행복을 추구할 때 다른 사람의 행복은 어떻게 되는지, 개인의 행복과 사회 전체의 행복은 어떤 관계인지 알 때 진정한 행복을 발견할 수 있음을 강조하고 있다. 함께 행복을 나누는 것이야말로 세상을 변화시킬 수 있는 단 하나의 강력한 진리라는 깨달음을 전해주고 있다.

신 · 간 · 안 · 내