

자연스러운 영적 체험 (2부)

| 스티브 테일러 | 유래현 옮김 |

일상에서 할 수 있는 여러 양식들을 통해 우리가 완전한 충만을 체험하고 있음을 일깨워줍니다. 그것이 어렵지 않고 자연스럽게 다가온다는 것을...(편집자 주).



(지난 호에 이어서 2부)

음악과 다른 예술 양식들



내 친구 하나는 브람스의 4번 교향곡의 콘서트 연주를 듣다가 강력한 영적 체험을 했다.

첫 악장에선 약간 위밍업 하는 정도랄까... 그러다 좀 더 귀를 기울이기 시작했습니다. 음악의 흐름을 타기 시작했죠. 모든 잡념을 떨칠 수 있을 것 같았습니다. 느린 악장이 시작되자 그것은 특별히 아름답게 들렸습니다. 마술 같은 순간이 찾아왔고 갑자기 폭발하는 소리들이 반짝이는 꽃잎들처럼 느껴졌어요. 오케스트라, 작곡가, 나의 영혼, 우리 청중의 영혼이 그것에 열리게 된 거예요. 자비로운 햇살에 우리를 열어놓은 거죠. 마치 제 안의 단단히 오므라들어 있던 꽃 같은 것이 갑자기 활짝 열린 것 같았다는 겁니다.

그 즉시 생명의 흐름이 내 주변에서 느껴졌어요. 지상에서 천국을 경험하는 듯한 느낌이었어요. 제가 그 흐름 속의 갈대 같았고 그 흐름의 리듬에 맞춰 하늘거리는 거였죠. 희열이 느껴졌는데 강한 행복감이었어요. 사는 것이 그 이상 좋을 수가 없었고 그렇게 며칠이 갔어요. 5일 동안 그런 완전한 충만함을 느꼈습니다.

음악은 영적 체험의 강력한 동기가 될 수 있는데, 왜냐하면 그것에 의해 우리는 이완된 상태가 되고 생명에너지가 재충전되고 더 집중되기 때문이다. 하지만 더욱 의미 있는 점이라면, 음악에는 주의를 하나로 집중시키는 강력한 힘이 있다는 것이다. 어떤 음악 작품들은, 물론 우리 개인의 기호에 따르는 것이겠지만 아주 강력하고 아름다워서 그 안에 완전히 몰입할 수 있게 된다. 일상의 시끄러운 생각들은 마음이 고요해지면서 점차 사라진다. 예컨대 내 친구는 ‘모든 잡념을 떨칠 수 있을 것 같았다’고 썼다.

하지만 음악이 가지고 있는, 마음을 이완시키고 고요하게 하는 효과에 덧붙여 말하자면, 음악이 자주 고양된 의식에 의해 영감을 받아 만들어진다는 사실이 중요하다. 작곡가(또는 송라이터)는 환희감이라든지, 미와 존재감의 비전을 느끼고는 그것을 음악을 통해 표현할 것이고, 감상자는 그 자신이 수용적인 상태에 있는 한 그것을 느끼게 된다. 음악은 영적인 느낌의 전달 매체가 될 수 있다. 말러나 베토벤, 또는 좀 더 현대적인 작곡가인 헨리 고레츠키(개인적으로 내가 제일 좋아하는 작곡가이다) 그리고 존 태버너를 보면 확실하다. 영성과 깊은 관련이 있는 인도 음악의 경우에도 그렇다. 그 반복, 순환되고 선법적인 특성을 보면 인도 음악은 청중에게(그리고 음악가에게) 강력한 몰입상태를 유도하기 위해 고안된 것 같다.

몇 년 전 나는 ‘천(千)의 교향곡’이라고 불리는 말러의 8번 교향곡의 연주회에 간 적이 있다. 마지막 악장에서 말러는 괴테의 희곡 파우스트의 마지막 장면을 음악으로 바꾸어 놓았다. 그 파우스트의 영혼이 천국의 가장 높은 곳으로 상승하는 것을 묘사하는 마지막 몇 줄은 ‘얻을 수 없는 것이 여기 얻어졌도다 / 형언하기조차 힘든 것이 여기 성취되었도다’ 하는 불가사의한 상태를 묘사하는 것 같다. 나는 합창단

의 노래에 맞춰 프로그램에서 그 구절들을 읽으며, 천상이나 다른 세계에서 온 것 같은 말리의 음악을 들었다. 그 음악은 신비 경험의 고평함과 환희의 완벽한 표현처럼 느껴졌고, 마음속 깊이 환희가 차올랐다. 내 내부의 존재가 빛나고 박동치는 것처럼 느껴졌고 고양된 의식 상태가 음악을 통해 나에게 전달되는 것 같았다.

음악을 통해 고양된 의식 상태는 항상 쉽게 나타난다. 청취자가 눈을 감을 때나 외부 자극에서 떨어져 있을 때(음악으로부터도 떨어져 있을 때) 그리고 그 주위가 그 자신의 존재 내에 머무를 때 흔히 일어나곤 한다. 지금까지 말했던 음악적 경험 강도가 낮은 것일지라도 우리가 형체 없는, 모든 실재의 '바탕'과 하나 되기만 하면 음악은 고평도의 경험을 쉽게 만들어 낼 수 있다.

작가인 워너 앨런은 어느 날 저녁 베토벤의 7번 교향곡의 연주를 듣다가 음악에 도취되었다. 그는 눈을 감고 강렬한 정신적 체험을 하게 된다.

은빛 불덩이였습니다... 내부가 바깥보다 좀 더 밝게 빛나는 원형이었어요. 그 원은 존재의 중심에 있는 약간 먼 태양으로부터 나오는 빛의 터널로 변했습니다. 순식간이지만 부드럽게 전 터널을 통과해 태어났고 그렇게 나아가자 빛은 은색에서 금색으로 바뀌었어요. 힘의 무한한 바다와 깊은 평화로운 느낌으로부터 오는 듯한 끌어당기는 힘이 느껴졌습니다.

저는 우주의 빛 실재 속에 흡수되었습니다. 그것에 대한 지식으로 불처럼 타오르면서... 나는 그것인 동시에 나 자신이기도 했습니다. 전체 속에 녹아있는 수은 한 방울 같은 존재였죠.

다른 예술 형식 역시 영적인 경험을 발생시킬 수 있다. 앞서 언급한 ‘전달’ 효과로 인해 음악이 특히 강력한 동기가 될 수 있지만 이론적으로는 어떤 것이든 긴 시간 동안 주의를 집중시킬 수 있다면 영적인 체험을 유발할 수 있다. 내 친구들의 영적 체험 사례를 예로 들어보겠다. 이것들은 춤추는 동안 일어난 일들이다.

- 20년 전 브래드포드에 있는 알함브라 공연장에서 알빈 에일리 밴스 그룹은 처음으로 영국에서 공연을 하게 되었다. 그들은 계시라고 하는 작품을 공연했는데 복음 이야기와 복음 송가를 이용한 것이었다. 나는 음악 속에 완전히 몰입했다. 나는 너무나 아름답게 움직이는 몸들에 경외감을 느꼈다. 나는 거의 그들과 함께 있는 것 같았다. 나는 정말로 날아갈 것 같았다. 행복, 고요한 느낌, 사람의 몸과 그 움직임이 얼마나 아름다운지 등이 아직도 기억난다.
- 나는 로열 노던 음악대학에서 있었던 현란한 터키 터비시 공연에 참석했다. 그것은 정말 영적인 경험이었다. 방은 침묵 속으로 들어갔고 아기들도 울지 않았으며 청중들이 미동하는 소리조차 들리지 않았다. 거기에는 다만 빙빙 도는 흰색 치마들이 가볍게 스치는 소리와 무대 위에서 미끄러지는 작은 소리들만 있었다. 강렬한 평화와 고요, 행복과 정적의 느낌이었다. 바깥 세계에서 일어나는 일은 아무래도 좋았다. 모두 하나가 된 것 같았고 최면에 걸린 것 같았던 그 경험은 잊을 수 없을 것이다.

문학과 미술에서도 마찬가지다. 시를 읽거나 가끔은 소설을 읽는 경우에도, 그리고 그림을 감상하는 것도 그 아름다움에 도취되어 마

음이 고요해진다면 때때로 영적인 효과를 가진다. 그런 경우에 ‘전달’ 효과는 아주 중요하다. 위즈워드나 D. H 로렌스(그의 유명한 소설들 뿐 아니라 천여 편에 달하는 시를 남겼던) 같은 시인들은 그들의 시를 통해서 영적인 비전을 전달한다. 터너, 모네, 반 고흐도 마찬가지다. 그들이 그 주변의 ‘존재(is-ness)’에 강렬하게 각성하고 세계에 깔린 광휘와 조화를 느꼈다는 것을 알고 싶으면 그저 그 그림들을 보기만 하면 된다. 그리고 그 그림들을 바라보면, 그들이 가졌던 어떤 신선하고 강렬한 비전이 우리에게 전달된다.

물론 그 행위자들과 예술가들, 특히 음악가와 무용수들 역시 강력한 영적 체험을 가질 수 있다는 것을 잊어서는 안 된다. 1장에서 우리는 무용수 모리스와 민속 음악가의 경험을 이미 살펴보았다.

스포츠

스포츠 역시 영적 체험을 일으킨다. 오랫동안 단순한 리듬을 타는 달리거나 수영을 비롯해 혼자서 하는 운동이 특히 그렇다.

정신병리학자 테이데어스 코스트룰라바(Thaddeus Kostrulaba)가 조깅을 시작했을 때 그는 매번 달리고 난 후 얼마나 에너지로 충만하고 활기차게 되었는지 알고 놀랐다. 그는 ‘느낌의 놀라운 변화가 온다... 행복감과 에너지의 느낌’이라고 적었다. 그는 달리기가 일종의 명상처럼, 달릴 때 반복되는 리듬이 만트라처럼 작용해서 마음을 고요하게 한다는 것을 깨달았다. 그는 ‘결국 30에서 40분 사이 어느 지점에서 현재의식은 힘이 고갈되고 대신 의식의 다



디지털 작업. 밥 서티스

른 영역이 활성화된다.’라고 썼다.

지난 장에서 살펴보았던 역설의 한 가지 예라면, 근육에너지를 소진해버리고 난 뒤에 오히려 활기차고 에너지 넘치는 상태를 느낀다는 것이다. 근육에너지를 다 써버림과 동시에 생명 에너지를 보존하고 재생성할 수 있다. 특히 그것은 마음이 잘 집중되고 잡생각이 사라질 때 더 그렇다. 아마 코스트롤라바가 내부에서 느꼈던 행복의 주요 근원은 바로 이것일 것이다: 생명 에너지의 더 높은 집중(그리고 더 큰 고요) 상태.

이 때문에 달리기와 조깅, 또는 수영이 스포츠로서 인기를 얻는 것일 수도 있다. 신체를 건강하게 유지하는 동시에 정신적 활기와 행복감을 준다. 한 지인이 말하기를 ‘내가 달리기를 좋아하는 이유는 마음이 가라앉고 머리를 멍도는 걱정거리들로부터 해방되기 때문이에요. 달리가 끝날 즈음이면 마음이 상쾌해지고 깨끗하고 깨어있게 됩니다.’라고 했다. 비슷하게, 미국 마라톤 선수인 케시 스위처(Kathy Switzer)는 그녀가 훈련 중에 어떻게 더욱 깨어있게 되는지를 묘사했다: ‘전 신체적으로 음식과 날씨, 접촉에 더 민감해져요. 또 정신적으로는 사회나 세계의 문제들에 대해서도 더 예민해지죠. 뭐든 보고 느끼는 것이 다 강렬해집니다.’ 이것은 자아라는 마음이 고요해지고 사라져갈 때 언제나 일어나는 현상이다. 자아에 의해 지배당하던 정신적 에너지가 풀려나와 지각으로 전이되는 것인데, 이렇게 해서 우리는 주변 환경과 경험에 더 민감하고 깨어있게 되는 것이다.

역사상 가장 유명한 달리기 선수 중 하나인 로저 배니스터가 경험한 달리의 영적인 효과를 한번 살펴보자. 그는



샘 블라이트

1마일을 4분 내에 처음으로 주파한 사람이다. 그는 여기서 달리기의 기쁨에 대해 처음 알게 된 환희의 순간을 묘사한다. 어렸을 때 그는 해변을 따라 달리다 잠시 멈추고 바다를 바라본다.

공기는 뭔가 특별한 느낌이 있어서 마치 그 자신이 생명을 가진 것 같았다... 나는 모래 위에 나 있는 잔물결무늬를 내려다보았다. 어찌나 아름다운지 빠져들 것만 같았다. 나는 뒤로 물러섰다. 수많은 모래조각들이 그 자체로 완벽했다...

이 놀라운 순간에 나는 순수한 기쁨에 펄쩍 뛰었다. 나는 이렇게 조금 달린 것으로 만들어질 수 있는 행복감에 놀라고 어안이 병병했다... 이제 달리자 신선한 리듬이 몸속으로 들어왔다. 움직임이 더 이상 의식되지 않자 자연과 새롭게 하나가 되는 것을 알게 되었다. 내가 도저히 존재할 것이라고 믿지 않던 힘과 아름다움의 원천을 발견한 것 같았다.

나는 최근 스스로 달리기를 해보았고 비슷한 경험을 하게 되었다. 나는 보통 집 근처에 있는 별관에서 20~25분을 뛴다. 특별히 체력이 좋거나 한 것은 아니기 때문에 시작할 때 좀 힘들다. 벌써 오래 뛰지 못할 것 같이 느낀다. 하지만 몇 분 지나면 리듬을 타기 시작한다. 힘이 덜 들기 시작하면서 의식 상태가 변하기 시작한다. 만약 마음이 생각들로 번잡하면 나는 그것에서 떨어져 나와 그것을 사라지게 두는 '비동일시' 과정을 거친다. 15분 정도 되면 멈춘다. 잠깐 쉬기 위해서이기도 하지만 그렇게 해서 주변을 둘러볼 수 있기 위해서이다. 주변의 모든 것들이 더 아름답고 생생하다. 나무들은 더 실제적이고 또렷해 보인다. 하늘의 어두움은 더 풍부하고 깊어진다. 하늘을 볼 때 가

꿈 나는 내가 정말 여기 있구나, 이 행성의 표면에서 온 우주가 내 주변에 와 닿는구나 하고 느낀다. 그 가운데 살아있다는 것은 정말 근사한 일로 느껴진다. 가끔은 나라는 것이 사라져 버리고 나 자신이 전체 우주의 일부가 된 것처럼 느낀다. 온 우주가 살아있고 그 살아있음은 나를 통해서 흐르고 나의 일부가 되어 있다.

달리기는 나에게 영적 수행의 한 방법이라 할 수 있다 - 스티브 테일러

나는 휴식 후 5분이나 10분 정도 더 달린다. 그리고 나서 집에 돌아오면 그날 저녁 내내 지속되는 행복감으로 충만하다. 나는 만족스럽고 온전하다. 내 마음은 걱정, 분노, 혐오 같은 것들에 둔감해진 것 같다. 결과적으로 달리기는 나에게 영적 수행의 한 방법이라 할 수 있다.

확실히 달리기의 명상적 효과를 다른 요소들과 분리하는 것은 힘들다. 개인적으로 달리는 동안 접촉하는 자연이 영적인 효과에 기여하는 것은 확실하다고 믿고 있다. 그리고 어떤 운동이라도 영적인 효과가 있다면 그것은 항상성 교란에서 오는 것 같다. 결국, 힘든 운동은 분명히 주요 생리적 변화를 일으켜 산소흡수나 심장박동이 증가한다든지, 체온이 상승되게 만든다. 또한 행복감은 운동할 때 몸에서 만들어지는 엔도르핀에 어느 정도 원인이 있을 것이다.

하지만 내 관점에서 명상적 효과가 아마 가장 중요한 것 같은데 왜냐하면 달리기 이후 경험한 것은 항상성 교란 상태라기보다 생명에너지가 안정·강화된 것에 가깝기 때문이다. 그것은 명상 경험과 유사한 몇 시간 지속되는 고요하고 차분한 상태이지 수면부족이나 단식, 약물에 의해 생겨나는 거칠고 들뜨고 불안정한 (대개는 일시적인) 상태

가 아니기 때문이다.

다른, 좀 더 조용한 운동도 영적인 체험을 일으킬 수 있다. 영국 시인 테드 휴(Ted Hughes)는 낚시할 때 명상적인 상태를 자주 경험했다. 시 쓰기에 대한 한 에세이에서 휴는 시를 쓰기 위해서는 강도 높게 집중할 수 있어야 하고 자신은 그 능력을 낚시를 통해 획득했다고 적고 있다. 그는 낚시찌를 오랫동안 바라보는 것의 효과에 대해 이렇게 말한다. ‘그 마음을 어지럽히는 성가신 충동들이 녹아 없어진다... 일단 그것들이 없어지면, 은총의 상태 속으로 들어간다. 당신의 존재 전체가 찌 위에 머물러 있지만 풀리지 않고 맑게 깨어있는 상태이다.’ 쉽게 말해 이것은 명상 체험을 묘사한 것과 같다. 그리고 실제로도 이름만 다를 뿐이지 찌가 집중 대상으로 작용하는 완전한 명상 체험이다.

스포츠에는 이런 리듬적인 것이나 만트라적 효과를 제외하고도 영적 체험을 일으키는 다른 면들이 존재한다. 산길 달리기나 등산처럼 혼자 하는 운동이라는 점이라든가 자연 역시 그 유발 원인이 될 수 있을 것이다. 등반가 리처드 버드는 북극권을 탐사할 때 겪었던 신비 체험에 대해 이렇게 묘사한다.

낮이 죽고 밤이 태어나고 있었다, 아주 평화롭게. 헤아릴 수 없는 우주적 작용과 힘이 존재했다. 고요하고 조화롭게... 조화, 바로 그것이었다! 침묵으로부터 나타난 그것. 완벽한 화음의 긴장감, 천상의 음악이라 말할 수 있으리라. 나는 그 리듬을 알아챌 수 있었고 잠시라도 그것의 일부가 될 수 있었다. 그 순간 나는 인간이 우주와 하나라는 것에 대해 한 치의 의심도 없었다.

운동할 때의 신체 움직임은 또 다른 요인일 것이다. 코스트롤라바

가 발견한 것처럼 운동은 우리 몸의 에너지 흐름에 영향을 미칠 수 있다. 가끔 너무 오래 앉아있으면 에너지가 몸 전체에 흐르지 않고 정체된 것처럼 느껴진다. 하지만 운동을 하면 막혔던 것이 다시 뚫리고 흐름이 원활해져서 활력이 넘치게 되고, 아마도 영적인 상태가 되게 만드는데도 같다.

그래서 이런 이유로 우리는 동양의 운동들, 그러니까 하타 요가, 기공, 태극권, 유도, 가라데 등을 하게 된다. 이 운동들은 일반적으로 하는 호흡 조절과 더불어, 우리 내부의 에너지(차크라나 경락 같은)를 발진시키거나 깨우고, 몸의 어떤 부분에 에너지가 흐르지 못하게 막는 장애물을 제거하도록 고안된 신체 운동을 결합한 것이다. 요가나 기공을 수련하는 사람이라면 누구나 이런 재생효과를 알아챘을 것이다.

그들은 오래전부터 이러한 운동에 영적 차원이 있다고 여겨왔다. 그리고 우리는 수영이나 달리기 같은 운동에도 그런 효과가 있다는 것을 알아야 한다. 수영이나 달리기를 요가의 서구적 형태로 보아야 할 것이다. 우리가 운동을 하는 이유 중 하나는 영적인 효과 때문이다. 2장에서 언급했듯 운동하는 사람들이 이런 영적 체험들을 할 때 운동능력이 향상된다는 것은 의미심장하다. 모든 것이 자연스럽게 완벽하게 이루어지고 시간은 느리게 흘러간다.

섹스

비슷한 이유로 높은 수준의 의식 상태를 이끌어내는 또 다른 신체적 활동이 있는데 바로 섹스이다.

섹스가 사람을 해방시키는 효과는 D. H. 로



렌스 소설들의 주요 주제 중 하나인데 그의 소설들은 그래서 자주 검열 대상으로 전락하곤 했다(그의 마지막 소설인 『채털리 부인의 사랑』은 그의 사후 30년이 지나도록 출판되지 못했다). 로렌스에게 섹스는 의식 변환의 수단으로, 일상의 자아 고립 상태에서 벗어나게 만드는 힘이 있고 그가 ‘놀랍도록 풍부한 접촉의 경험과 순수하게 흐르는 아름다움의 세계’라 불렀던 것에 이르도록 해준다. 그는 ‘낮설지만 위안을 주는 평화의 흐름, 모든 것이 잘 될 것이라는 느낌이 진정한 섹스와 함께 생겨난다’고 말한다. 그는 채털리 부인이 사냥터지기와 사랑을 나누고 나서 집으로 걸어오는 중에 세계를 보는 그녀의 시각이 완전히 변성되는 순간을 이렇게 묘사한다.

나무들이 마구 생겨나서 조수처럼 밀어닥치는 것 같았고, 공원 경사면의 융기된 부분은 살아있었다.... 우주는 중심의 항성들과 그 주위를 도는 행성들처럼 거대한 시계로서의 활동을 멈췄다. 별들이 눈처럼 열려 마치 저마다 의식을 갖고 있는 듯 했고 하늘은 위안을 향한 부드러운 그리움으로 가득 차 있었다. 그것은 그저 분위기라고 말할 수 있는 것이 아니었다. 그것은 그 자체의 감정과 영혼을 갖고 있었다. 모든 것들이 자신의 영혼을 갖고 있었다.

이것은 저장도의 영적 체험을 아름답게 묘사한 것이다. 그것을 통해 우리는 주변의 ‘무생물’이라 불리는 것들이 살아있고 그 자체의 영혼을 가지고 있다는 것을 알게 된다. 또한 영력이 하늘에 퍼져 ‘위안을 향한 부드러운 그리움’을 만들어내는 것임을 알 수 있다. 아마 여러분 중 대부분이 섹스 도중이나 후에 이런 것을 경험했을 것이다. 감각적 즐거움 너머 존재하는, 의식의 변화에 의해 초래된 행복감. 아마

도 그 전까지는 스트레스를 받거나 걱정이 있었고 삶이 문제로 가득 차 있다고 느꼈겠지만 섹스 이후엔 모든 것이 놀랍도록 달라보이곤 하는 것이다. 문제들은 사라져 버린 것 같고(결국 상당 부분의 문제들은 우리가 걱정함으로써 창조해내는 것이라는 것을 증명한다) 마치 발전기가 내부에서 켜진 것처럼 당신 자신이 빛나는 것처럼 느끼며 완전함과 고요로 가득 차게 된다. 장거리 달리기를 할 때처럼 근육에 너지라는 면에서는 피곤하다고 느끼겠지만 생명에너지라는 면에서는 놀랍도록 활력이 있을 것이다. 그리고 바깥을 바라보면 채털리 부인이 본 것과 같은 조화와 생동감을 발견할 것이다. 이번 예에서 한 지인이 오르가즘을 경험한 후 어떻게 느끼는지 묘사한 것을 보자.

아무런 체중감도 없는 것처럼 느꼈어요, 몸 전체에 따뜻한 느낌이 흘렀죠.... 무엇이 어찌되든 상관없을 것 같았고 문제들은 더 이상 존재하지 않게 되었어요. 느낌이 가득 차서 다른 것은 더 이상 남아있을 곳이 없었다고나 할까요. 뭐든지 다 해낼 수 있는 기분이 들었어요.

사물들이 더 선명하게 보이기 시작했어요. 제가 평상시 보는 것 너머까지 보게 되었죠. 색깔은 좀 더 선명해지고... 예컨대 나무를 본다면 그것이 그냥 나무라기보다 정말 있는 그대로 보이게 되었죠. 그 본성을 보게 되지, 단지 하나의 대상으로 보는 것이 아니었어요..

초월심리학자 제니퍼 웨이드는 섹스 중 일어난 의식의 변성과 고양된 상태의 사례들을 몇 년째 수집해오고 있다. 웨이드는 많은 사람들이 내적으로 밝은 빛을 본다든지, 강력한 행복감이나 환희를 경험한다든지, 확장하고 우주와 하나가 된다든지, 또는 신성한 존재를 느꼈다는 것을 발견했다. 어떤 여성은 연인과 섹스할 때 언제나 커다란 평

화를 느끼며, 그것은 마치 자신이 어떤 화재 현장 앞의 개인데 거인이 부드럽게 그녀를 쓰다듬는 것처럼 모든 것이 괜찮다고 확인시켜 주는 우주적 방식 같다고, 그것은 정말 기분 좋고 편안하다고 말한다. 다른 사람은 말하기를 ‘그것은 신성 속으로 걸어 들어가는 것 같았어요, 무엇이든 하나였죠. 사랑의 감정은 엄청났고... 뭔가 다른 신성한 것이 스며든 것 같았죠.’ 웨이드는 개인적으로 섹스 도중 가졌던 강렬한 영적 경험에 대해 묘사한다. 그녀는 형태를 가진 세계를 초월해서 현실의 근원과 하나가 된 것처럼 느꼈다. 이 경험은 1장에서 언급했던 라마크리쉬나의 경험과 매우 유사하다.



나는 이루 말하기 힘들 정도로 커다란 (초월적) 경험을 했다. 모든 세상이 점차 밝아지는 흰 빛 속에 사라져버리고 무(無), 비이원성, 공(空)이 남았다... 보통의 의식으로 돌아왔을 때 나는 경이에 사로잡혔고 환희에 찼다. 갑자기 알게 되었다 - 이것이 바로 성자들과 현자들이 말하던 것이구나, 이것이 바로 참이란 것이구나.


아마도 항상성 교란이 하나의 요인이겠지만, 섹스가 유도하는 희열감이 엔도르핀 분비와 같은 화학적 변화와 어느 정도 연결되어 있음은 분명하다. 하지만 또 내가 믿기로는 영적인 효과는 섹스가 우리의 생명에너지를 강화하고 가라앉힌다는 사실에 기인하는 것 같다. 이것은 자연을 관상하거나 음악을 듣는 것과 유사하거나 더 강력한 방법이다. 섹스의 순수한 기쁨은 강력한 몰입 효과를 만들어낸다. 주의는 우리 마음을 어지럽히는 것들로부터 떨어져 나오고 마음은 빠르게 진정된다. 이것이 바로 아무 문제가 없다고 느끼게 되는 이유인데 왜냐

하면 문제들을 만들어내는 걱정거리들이 더 이상 없어지기 때문이다. 또 섹스를 할 때 대개 우리 주위는 침묵, 고요함, 그리고 어둠으로 둘러싸이는데 그래서 자극에 의해 에너지가 새어나가는 일이 없어진다. 섹스에 압도되어 갈망과 기쁨 외의 다른 모든 것에는 주의가 실질적으로 차단되게 된다.

운동과 요가처럼(다시 얘기하지만 더욱 강력한 방법으로) 섹스는 우리 몸에 새로운 에너지를 발진시키거나 또는 적어도 에너지의 흐름을 열어놓거나 돕는다. 초월적인 성적 경험을 한 사람들은 자주 자기 내부에 새로운 에너지들이 깨어난 느낌을 보고한다. 웨이드가 묘사했듯이 ‘어떤 사람들은 몸에서 이상한 에너지가 흐른다고 보고한다. 가끔 그것은 생식선에 자리한 성에너지가 몸 전체로 퍼져나가는 감각으로 시작해서 반짝거리며 불꽃놀이처럼 불타오른다.’ 어떤 사람은 말한다. ‘에너지의 움직임은 분명하다. 몸통을 따라 흐르고, 팔과 다리를 통과하고 나중엔 손과 입 주위에 이르러 극도로 충전된 상태가 된다.’

섹스 도중의 이런 에너지의 해방(주의 집중에 의한 에너지 보존효과와 결합된)은 종종 무척이나 강해서 성에 의한 영적 경험이 아주 강력해질 수 있다.

종교들은 섹스를 다소 부끄러운 어떤 것, ‘육체의 약점’ 혹은 저차원적이고 본능적인 존재의 일부로서 무시해야 하거나 심지어는 마땅히 극복해야 할 대상이라고까지 보기도 한다. 반면에 어떤 소수 종교 그룹들은 섹스에 대해 더 영적인 관점을 갖고 있다. 힌두교와 불교의 탄트라 종파들(중세 인도에서 성행했던)은 섹스를 우주와의 합일이라는 상징적 표현으로 보고 섹스 파트너들은 우주의 절대적 현실의 본질이라 할 수 있는 은총을 직접적으로 경험할 수 있다고 믿는다. 탄트라의 가르침에 따르면, 몸 전체는 섹스 중에 생겨나는 신성한 에너지로 가

득 찬다고 한다. 그것을 조절하는 것도 배울 수 있고 이미 전술했던 경험들을 생각해 보면 맞는 것 같다. 그런데 기독교 내에도 이교적인 중세 종파인 ‘자유로운 영혼의 종단’과 같은 경우에도 유사한 태도를 보이고 있다. 그들에게 잘 통제된 섹스 방식은 기도나 명상과 마찬가지로 영적인 수행으로 받아들여졌다. (끝) 

- 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. 스티브는 리즈 메트로폴리탄 대학의 심리학 강사이자 리버풀 존 무어 대학의 연구자이다. 여러 신문, 잡지와 『Psychologies, Kindred Spirit』와 『The Journal of Transpersonal Psychology』 등 여러 학술 저널에 글을 기고해 왔다.

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