

변형의식 상태, ASC (2부)

| 토니 크리슈 | 김정림 '지금여기' 번역위원 옮김 |

단순한 자기관찰을 통해 흠없는 변형의식 상태로 들어가는 것에 대해 이야기합니다
(편집자 주).



(지난호에 이어서)

ASC는 어떻게 해서 발생하는가?

‘변형의식 상태(Altered States of Consciousness)’라는 제목의 책에 대한 저자이자 동시에 편집자인 찰스 타트(Charles Tart)는 1960년대에 이 주제에 대한 연구를 수행할 때, 무엇이 ASC를 일어나게 할 수 있는가를 정확하게 단언할 수 있는 증거를 수집하는 것이 어려웠다. 왜냐하면 거의 모든 것이 ASC를 일으킬 수 있었기 때문이었다. 귀를 굽는 것에서부터 술 또는 환각제(LSD)와 같은 약물을 섭취하는 것에 이르기까지 거의 모든 것을 포함시켜야 하기 때문에 직접적인 원인의 목록을 작성하는 것 자체가 의미없는 작업이라고 생각하였다. 커피를 마시는 것과 같은 일상적인 것까지도 ASC를 발생시킬 수 있기 때문이다. 언뜻 보기에는 직접적인 원인이 전혀 없을 때도 있었다. 나를 부르는 존(John)의 목소리를 들었던 경험도 전화벨이 울릴 때까지 나는 알지 못했다. 아마도 많은 경우 ASC에 대한 경험은 이렇게 발생하며 알아차리지도 못하고 지나치게 된다.

그렇기는 하더라도, ASC를 발생시키는 고전적 방법이 존재하며, 각 문화권은 나름대로의 전통적 방법을 지니고 있다. 그러나 ASC가 우리로 하여금 육안으로 보이는 시간여행부터 죽은 사람과의 접촉에 이르기까지 모든 것을 경험할 수 있게 해주는 다른 부분들이 그렇게 많기 때문에, 기법 중의 일부는 특정한 영역의 경험과 연관관계가 있다는 것을 이해하여야 한다. 예를 들어, 술은 사람의 육체적인 능력을 떨어지게 하는 일반적 경향을 지니고 있다. 가장 잘 알려진 기법 중의 일부를 다음에 소개한다.

다양한 형태의 명상과 기도

이들은 심상(心象, imagery)과 공상(fantasy)을 이용; 경구(警句), 의문사항, 기도문에 대한 반복적 암기(mental repetition); 생각과 감정을 가라앉히기; 신에 대한 사랑과 열정을 불러일으키기; 특정한 경로를 따라가는 주의력 집중, 맨 나중 것은 의문사항 또는 문제점에 철저하게 집중함으로써 가능할 수 있다. 이러한 방법으로 사람이 맨 정신으로는 보이지 않는 것에 대하여 반응을 하도록 요구를 받는다.

신체의 자세, 움직임 그리고 춤

특수한 환경에서 몇 가지 신체의 자세를 이용한 실험을 통해 인지 상태를 현저하게 변화시켰다. 인간심리학회지 1986년 여름호(The Journal of Humanistic Psychology, Summer 1986)에 발표한 굿맨(Felicitas D. Goodman)의 신체의 자세와 종교적 의식변화상태(Body Posture and Religious Altered States of Consciousness), 또 “자기와 마술(Magnetism and Magic)”을 참고하라. 초기의 성령강림운동(Pentecostalism), 인도의 샹티팻(Shaktipat), 인도네시아의 수부드(Subud)와 같이 다양한 형태의 종교적 수행에서 일어나는 무의식 상태에서 신체를 움직이게 하면 분명히 빠른 ASC 상태로 발전할 수 있다. 수피의 춤과 같이 일정한 율동도 여러 문화권에서 특수한 형태의 ASC를 발생시키는데 사용하는 하나의 방법이다. 이러한 관 들 중의 많은 것에서, 일반적으로 지배적인 과정에 의해 억제되는 정신현상을 쉽게 발생시킬 수 있어서, 결과는 사람이 생각과 의지로부터 사람을 해방시키는데 도움이 되는 자세 또는 율동 때문일 수 있다. 수피춤의 회전(휠링)은 특히 이와 같은 관련사항을 나타낸다.

의식적으로 호흡을 어떤 방법으로 조절하기

호흡은 신체의 변화, 기분, 감정과 밀접하게 연관되어 있기 때문에 호흡을 의식적으로 변화시키는 것은 ASC를 발생시키는 강력한 형태가 될 수 있다. 일반적으로 빠른 심호흡은 가속기와 같은 역할을 한다. 그것은 심장의 박동을 빨라지게 하고, 혈액에 과도하게 산소를 보내주며, 웃을 때나 울 때와 같은 흥분, 높은 활동성, 격양된 감정과 같은 종류의 신체적 상태를 재현시킨다. 그것은 흐느껴 울거나 웃는 것과 같이 신체적 움직임을 통해서, 자신의 마음을 터놓고 감정을 표현하지 못하게 하는 습관적으로 마음을 억제하고 있는 근육 및 심리적 장벽을 낮추어 줄 수 있다. ‘환생요법(Rebirthing)’과 같은 대중적인 율동치료(popular therapy movements)에 호흡이 많이 사용되는 이유이다. 그것은 강력한 신체의 율동과 감정을 포함하여 오랫동안 마음에 간직하고 있던 감정과 무의식적 환상을 외부로 표출할 수 있게 해준다. 환상은 지나간 삶의 기억, 유아시절의 정신적 상처의 표출과 같이 여러 가지 방법으로 설명될 수 있다. 이런 것은 조심스럽게 다루어야 한다. 반대로 호흡을 천천히 하게 되면 감정을 제어하고 정신적 변화의 속도를 줄이게 되고, 성공적으로 잘 사용되게 되면 생각이 멈추어지고 자기 자신에 대한 완전히 다른 경험을 하도록 몰입하게 하는 ASC를 발생시킨다.

단식, 격리, 전쟁, 방향감각상실(disorientation) 등과 같은 스트레스의 활용

어떤 형태의 스트레스라도 현저하게 ASC를 촉발시킬 수 있다. 단식은 가끔 사용되는데 아마도 그 이유는 그것이 상당히 제어가 가능한 스트레스의 형태이며, 죽어가는 느낌까지도 일어나게 하기 때문이

다. 많은 사람들은 자동차 사고 후, 또는 지진, 홍수와 같은 자연재해의 발생 중, 또는 수술 후에 뒤따라 나타나는 ASC를 경험한다. 레이팅(R. D. Lating)의 “경험의 정치학(The Politics of Experience)”이라는 저서에서 제시 왓킨스(Jesse Watkins)의 경험이 인용되고 있다. 제시가 알고 있는 자아와 더 자유로운 자아 사이에 존재하는 장애물이 직장 생활방식의 변화, 초과 근무, 이에 따른 피로의 누적, 개에게 물려 행한 병원치료에 의해 깨어져 나갔다. 제시는 경험의 일부를 다음과 같이 기술하고 있다:

“나는 때때로 엄청난 여행, 정말 환상적인 여행을 앞에 둔 느낌을 가지고 있었으며, 오랫동안 이해하려고 시도를 해왔던 일들인 선악, 기타의 문제들에 대하여 이해를 하게 되었다. 내가 그 문제를 해결하게 된 것은 그때 지니고 있던 모든 감정과 함께 결론에 도달했기 때문이었는데, 그때 나는 내가 나라고 상상해왔던 그 어떤 것보다 그 이상이었고, 지금 존재할 뿐만 아니라 생명체의 가장 하위 형태로부터 현재까지 태초 이래 존재해왔던 것이다. 그것은 실제 내 경험의 총합이었으며, 내가 하고 있는 것은 그것을 다시 경험하는 것인 것처럼 보였다. 그뿐 아니라, 때때로 나의 앞으로의 상황에 대하여 이런 종류의 예상을 하였다. 가까운 미래에는 가장 대단한 여정, 즉 모든 것을 자각한다는 최종의 일을 위한 여정이라는 것이다. 그것은 갑작스럽게 느끼는 소름 돋는 경험이어서 깊이 생각할 겨를도 없이 나를 전율하게 하였고 그것을 받아들일 수 없었기 때문에 즉시 나 자신을 외부세계로부터 차단하였다.”

표면이미지를 넘어 꿈의 밑바닥에 자리 잡고 있는 감정, 과거의 경험과 꿈이 보여주는 깨달음으로 통찰하는 법을 배워 꿈을 꿴어 보는

단순한 자기관찰을 통해 사람은 점차, 자신을 내세우던
에고를 초월하도록 안내하는 통찰 형태에 도달하게 된다.

어떤 사람은 에고의 임시성을 통찰하고,
그로부터 일어나는 해탈을 경험하게 된다. 그리고는
흠 없는 변형의식 상태(ASC)에 도달하게 된다.

것이 ASC를 경험하는 고전적 방법이다. 이것이 가능한 이유는, 비유로 들자면 하드디스크에 내장되어 있는 프로그램과 연결시켜주는 컴퓨터 스크린의 아이콘과 같기 때문이다. 꿈 이미지는 그 이미지를 통해서 직접 접촉되기 전까지는 깨어있는 의식의 스크린에 나타나지 않는 기억 또는 변화들과 직접적으로 연결되어 있다. 실례: 일단 꿈속의 이미지에 흥미를 갖게 되면 나는 꿈속에서 생각하는 것에 반응하여 쉽게 흐르기 시작하는 감정에 관계하게 된다. 이것은 어떤 일로 해서 크게 우는 것과는 다르며, 무엇이 나의 마음 깊은 곳으로부터의 반응인가를 알게 해주는 느낌의 흐름에 더 가깝다. 이것은 내가 전체 그림 속에서 묘사해야 할 무언가를 경험하도록 해주는데, 그러나 어떤 그림이나 환상없이 직접적으로 그것을 아는 것과 같다. 왜 꿈을 들여다보게 되면 이렇게 되는지 알지 못한다. 그것은 그저 어떤 방법이든 내가 마음의 눈을 그것에 열었다고 할 수 있다. 그때 나는 저변에 자리 잡고 있는 것을 통찰한 것처럼 보인다. 나는 단지 모든 것 저변에 존재하는 광활한 곳으로 들어간 것처럼 느꼈다.

내가 본 첫 번째 것은 나의 막내아들에 대한 것이었다. 아이는 표면 바로 아래 웅크리고 있으면서 우리가 일상생활이라고 부르는 외부세계로 박차고 나오지 못하고 있었다. 그것은 하나의 계시였는데, 그 상징이 그의 행동에 대해 많은 것을 설명해 주었기 때문이다. 그것은 그가 겪고 있는 어려움이 무엇인가를 내게 정확히 보여주었다. 많은 사

람들이 존재와 에 지라는 이 숨겨진 세계를 보지 못한다. 그러나 내 아 들은 그것을 항상 알고 있었고 마치 그로부터 태어나지 않은 것처럼 그 안에 사로잡혀 있었다. 처음 그를 보자마자 나는 크게 걱정되었다. 그러나 곧 이것이 그의 삶이라는 것을 알게 되었다. 어렵겠지만 그는 대부분의 사람에게 거부당하는 것에 대해 배울 것이다. 그는 그것들을 본능적으로 알게 될 것이다. 그것은 그가 태어난 곳이 우리들 내부에 존재하는 장소인 바로 내면세계이기 때문이다. 그래서 나는 그 기억을 마음에 담고 계속 나아갔다.

나는 내가 알았던 모든 사람을 생각해낼 수 있었고, 내면에서 그들이 누구인가에 대한 통찰을 얻을 수 있음을 알게 되었다. 그것은 내가 있는 이 장소 또는 환경이 표면 아래 존재하는 공간과 같았기 때문이다. 여기에서 당신은 어느 누구의 집이라도 들어갈 수가 있다. 당신은 나무의 뿌리를 비롯해 모든 생명체에 접근할 수 있는데, 그들 모두가 여기에서 비롯되었기 때문이다. 여기서는 자아감각 역시 달랐다. 나는 내가 항상 존재했음을 의심할 여지없이 알게 되었다. 과거를 돌아보면 그때 무슨 일이 일어났는지도 즉시 알게 되었다. 성장을 위한 인류의 분투, 그 자신을 만나기 위한 모든 노력들... 그것을 알게 된 것은 나 역시 그 모든 것의 일부였기 때문이다.

그 이후 나는 ‘동물의 사원(the Temples of the Animals)’이라고 부르는 곳에 오게 되었다. 다시 한 번 나는 그것을 하나의 그림 또는 장면이라고 말해야겠다. 그러나 그것은 조율(an attunement)이라고 하는 것이 더 적절하였다. 살았던 만물이 함께 모였다. 커다란 원형경 기장에 동물들의 위계로서 뿐만 아니라 이 모두는 서로를 아는 하나의 마음 또는 하나의 영혼으로 연결되어 모였다. 사원 안으로 걸어 들어갔을 때 나는 생명의 역사만큼이나 오래된 광대한 영혼들을 만났고,

생명체가 했던 모든 경험을 했으며, 막대한 경험을 통해 얻은 모든 지혜를 알게 되었다. 이 위대한 영혼이 나를 향했고 그것이 나의 영혼 속으로 들어와 내가 배우자를 사랑하고 아이들을 돌보아주는 방법을 아는지 살펴보는 것이었다. 내가 이해한 바대로라면, 그것이 이렇게 한 것은, 생명이 다양한 형태를 통해 행했던 모든 것 중 가장 중요한 것은 자식과 배우자를 돌보면서 자기를 내어주는 일의 위대함이었다. 그것은 어떻게 사랑하는가를 가르쳐주었으며, 만일 그 수업을 마치지 못했다면 나는 그의 축복을 받을 수 없었다. 있는 그대로 나 자신을 내어주는 법을 충분히 배웠다고 판단되면 그 지혜의 일부를 나누어주는 축복을 받았다.

약초, 약물, 다양한 형태의 식이요법들은 역사가 시작된 이래 ASC와 관련이 되어 있다. 어떤 사람들은 실로시빈(psilocybin: 멕시코 버섯에서 추출되는 LSD와 비슷한 환각제)과 같은 약물이 모든 종교적 환상의 근원이었다고 생각하고 있다. 많은 사물들이 ASC상태에 도달하게 할 수 있다는 것을 생각해보면 이것은 사실이 아닌 것 같다. 어쨌든 환각성분을 포함하는 약물, 또는 약초들이 강력한 ASC상태로 이끌 수 있기 때문에 그것들이 ASC를 통해 우리에게 풍부한 경험을 줄 수 있는 중요한 경로의 하나가 되고 있다. 강력한 환각작용과 감정을 일으킬 수 있는 모든 것은 또한 거기에 수반되는 위험성이 도사리고 있다. 위험한 작업 중 하나인 운전을 하고 싶을 때, 사회는 차량을 안전하게 다루는 방법을 배울 수단을 우리에게 제공해준다. 그러나 환각성 약물들은 쉽게 구할 수 있음에도, 안전하게 그것을 사용하는 방법을 가르쳐주는 곳이 어디에도 없다.

ASC를 경험하게 하는 가장 간단하고 기본적인 형태는 인간의 정신

이 작용을 방해할 하지 않는 것이다. 이러한 방법은 불교, 기독교, 회교 신비주의, 수부두(Subud)와 같은 전통적 학파들, 그리고 최근에는 칼 융(Carl Jung)의 무의식 접근 방법을 통해서 가르쳐지고 있다. 불교에서는 위파사나 명상(Vipassana meditation)이 의식의 움직임에 끼어들지 않고, 명상의 목표를 부여하지 않는 순수한 관찰 방법이다. 자기 마음의 흐름을 편집하거나 감독하지 않을 때 사람은 단순히 마음과 감정이 일으키는 바를 관찰한다. 기독교 신비주의에서는 ‘무지의 구름’이라는 책이 그와 유사한 과정을 묘사하고 있다. 다만 관점은 아주 다르다.


칼 융도 분명히 그러한 접근방법을 묘사하고 있다. 해결할 수 없는 문제로 보이는 것에서부터 벗어나기 위해 환자들이 했던 것을 묘사하면서, 그는 “사람들이 자신을 자유롭게 하기 위해 무엇을 했는가? 내가 아는 한, 그들은 아무것도 하지 않고 일이 일어나도록 그냥 내버려두었다. 마이스터 에크하르트가 가르친 대로 일들이 일어나도록 그냥 내버려두는 기술, 무위(無爲)의 행위(行爲), 자신을 자유롭게 놓아주기 등은 나에게 가장 중요한 것이었다. 그 핵심은 이것이다: 우리는 정신에서 일들이 일어나도록 내버려둘 수 있어야 한다는 것, 이것은 극소수의 사람만이 알고 있는 진정한 기술이다. 의식은 끊임없이 간섭하고 도움을 주려하며, 교정하려고 한다. 결코 정신과정이 평화롭게 성장하도록 내버려두지 않는다. 단순성이 그토록 어려운 것이 아니라면 그렇게 하는 것만으로도 충분할 것이다. 그것은 그저 환상의 조각들이 전개되어 나가는 것을 객관적으로 지켜보는 것일 뿐이다. “황금꽃의 비밀”이라는 도교서적 주석서에서 칼 융이 한 말을 리차드 빌헬름이 따서 말하길;

이러한 접근법의 유효성에 대한 가능한 두 가지 이유는 첫째, 단순

한 자기관찰을 통해 사람은 점차, 자신을 내세우던 에고를 초월하도록 안내하는 통찰형태에 도달하게 된다. 어떤 사람은 에고의 임시성을 통찰하고, 그로부터 일어나는 해탈을 경험하게 된다. 그리고는 흠 없는 변형의식 상태(ASC)에 도달하게 된다. 또한 꿈이 자발적이라는 것, 일부의 확설에 따라 자기제어(self-regulating)적이라는 것을 고려해보면, 그 꿈에 간섭하지 않을 수 있다는 것은 꿈의 창조과정에 더 거대한 자유를 부여할 것이다.

많은 사람들과 함께 한 나 자신의 경험을 통해보면, 우리 내부에는 에고와 감각적 인상의 한계를 넘어서 자아실현을 향해 움직이려는 고유의 과정이 있다는 것을 알게 된다. 이것이 사람의 내면을 표면에 드러나게 하고, 그러한 내용이 유아시절의 고통스러운 경험을 포함할 때 우리 대부분은 ‘간섭하기’ 또는 용의 표현대로 하자면 ‘도움주기, 교정하기, 부정하기’에 집착한다.

LSD세션 동안 일어나는 환각상태의 변형의식이 이상하고, 환상적이거나 또는 놀랄 만하게 보이는 반면, 변형의식을 일으키는 힘을 이해하고자 하는 최근의 시도에 의하면 무작위적인 환각과는 다른 것으로부터 그 상태가 발생된다는 것을 보여준다. 대부분의 연구결과로 보면 그것이 대개 정신의 자기조절과정 또는 우리가 사춘기를 보내면서 경험하는 것과 같은 개인적 성장의 전반적 변화와 연결되어 있다. 꿈은 후자에 대한 저술에서 마리 폰 프란츠(Marie von Franz)는 “그래서 우리의 꿈은 개인적 경향성이 보였다가 사라지고, 다시 나타나는 구불구불한 패턴을 보인다. 누군가가 오랜 시간동안 이러한 패턴을 주시하고 있으면 그 안에 숨겨진 제어하고 감독하려는 성향이 작동하고 있음을, 또 느리고 미세한 정신의 개별화 과정이 일어나고 있음을 관찰할 수 있을 것이다. 점차 더 넓고 보다 성숙한 개성이 나타나고, 조

금씩 효력을 갖게 되며 다른 사람에게도 보이게 된다. 자기조절 효과가 자라나오는 조직의 중심은 우리의 정신체계에서 일종의 “핵을 이루는 원자”로 보여진다. 이것은 또한 발명가, 조직자, 그리고 꿈 이미지의 근원으로 불린다. 융은 이 중심을 “자기(self)”라고 불렀고, 전체 정신의 조그만 부분을 이루고 있는 “에고”와 구별하기 위해 전체정신의 총체(the totality of the whole psyche)라고 기술하였다. (끝) 

- 이 글은 'Altered States of Consciousness'에서 발췌했습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **토니 크리슈** | 지난 50여 년간 사람들의 내면적 삶을 다루는 작가로, 테라피스트로, 교사로 일해왔다. 특히 그는 우리 일상의 깨어있는 삶 아래 놓여있는 낯선 차원의 세계들로 탐험하는 데 대부분의 생애를 바친 진정한 탐구자이다. 홈페이지: <http://dreamhawk.com>

역자 | **김정림** | 대전대학교 대학원 교수, 한국요가연수원장