유영일의 '참나' 찾는 **행복한 책읽기** ❸ 켄 윌버의 〈무경계〉



▶ **한줄 요약**
세계와 나의 합일을 추구하면 평화가 온다.

'나는 누구인가' 관한 동서통합 접근



켄 윌버 (Ken Wilber)는…
자아초월심리학의 대가. 의학을 전공하던 중에 노자 도덕경을 접한 후 동서양의 심리학과 철학, 종교, 영성에 심취, 모든 갈래를 통합하고, 과연 인간의 의식이 어디까지 확대될 수 있는지 그 지평을 가리켜 보이기 시작했다. 23세에 쓴 처녀작 〈의식의 스펙트럼〉으로 세상을 놀라게 했고, 이를 요약한 〈무경계〉는 그의 가장 인기 있는 저술이 되었다. 저술로는 〈통합 명상〉, 〈통합 비전〉, 〈통합 영성〉, 〈모든 것의 목격자〉, 〈성, 생태, 영성〉, 〈아이 오브 스피릿〉 등이 있다.



깨어남을 위한 방아쇠

'무아지경' 은, 문자 그대로 '나' 라는 존재를 망각하게 되는 상태를 가리킨다. 예술 작업에 몰두하거나 빼어난 경관을 바라볼 때에도 그런 상태에 머물 수 있다. 남녀관계도 절정에 이르면 '나와 네가 없어져 버리는 상태' 에 도달한다.

무아지경 곧 황홀경은 일시적인 것일 뿐 영속되지 않는다. 그것이 중생들의 삶의 현주소다. 중생은 '나' 를 어떻게든 세상에 인상적으로 각인시키고 싶어 하면서 삶이라는 드라마를 이어가고, 내 주의주장을 관철하려는 사람들로 만원이기에 세상은 늘 소란스럽기 마련이지만, 그런 중생들 역시 마음 깊은 곳에서는 '무아지경' 을 추구하는 본성을 깔아두고 살아간다. 왜 한편으로는 '유아지경' 을 추구하면서 다른 한편으로는 '무아지경' 을 추구하는 것일까? 왜 '나' 를 나타내려고 그렇게도 안절부절못하면서 다른 한편으로는 '나' 를 망각하고 싶어 하는 것일까?

세상살이 자체가 고통이라는 것을 알기 때문이다. 소유욕이나 권력욕, 명예욕, 성욕을 달성할 때에도 잠시 잠깐 무아지경의 황홀이 주어지지만, 무아지경은 정말로 '어쩌다가' 만나게 되는 행운일 뿐, 쉽사리 생활화될 수 없는 무엇이다. 그리하여 살면 살수록 '무아지경' 이 궁극의 목표가 될 수 없으며 중생살이에 더욱 몰두하게 만드는 미끼에 지나지 않다는 것을 절감하게 된다. '사랑은 짧고, 생활은 길다' .

어쩌다 만나게 되는 무아지경을 위해서 한 생애를 다 낭비해 버리지 않으려면, 모든 것을 멈춰 세우고 질문을 던지는 시간을 가져야 한다. '나' 란 누구인가? 왜 인생은 괴로움이 주조음(主調音)일 수밖에 없는가?

켄 윌버에 따르면, 삶이 고통이라는 인식, 삶에 대한 극심한 불만은 '정신질환' 의 신호도 아니요, 사회부적응의 지표도 아니며, 인격장애도 아니다. "삶과 존재에 대한 근본적인 불만 내부에 감춰져 있는 것은 흔히 사회적 위선이라는 엄청난 무게에 매몰되어 있는 '특수한 지성' 이 움트고 있다는 증거이기 때문이다." 삶을 고통으로 인식하게 되는 사람은, 소위 '표준적인 자기만족' 이 가져다주는 위안에 머물지 않는다. 세상과의 적당한 타협이 가져다주는 위안을 오히려 산산조각내어 버리고, 자기 자신과 세계를 세심하게 들여다보기 시작한다.

경계 너머, 그리고 의식의 스펙트럼

삶이 고통이라고 인식함으로써, 그리하여 '나' 라는 것을 세심하게 들여다봄으로써 최초로 알아차리게 되는 것은, '나' 를 '나' 라고 경계지었던 그것이 잘못된 경계선에 지나지 않다는 자각이다. '나는 누구인가?' 라는 물음은 곧 '나는 어디에 경계선을 긋고 있는가?' 라는 의미이다. 질문이 촘촘해질수록 경계선은 변경될 수 있다는 것, 다시 그어질 수 있다는 것을 발견하게 된다. '나는 몸' 이라는 인식은 '나는 나의 몸이 아니다' 라는 바른 인식으로 바꾸어지고, '나' 와 동일시되었던 '욕망' 이나 '감정' 이나 '생각' 도 마찬가지로 그런 것들이 '나는 아니다' 라는 인식으로 탈바꿈된다. 신분이나 지위나 소유물 또한 진정한 내가 아니라는 인식이 자명해진다. 누군가 내 이름을 부를 때, "예"라고 대답을 하는 그 주체는 어디에 자리잡고 있는 것인가? 내가 나라고 인식하는 주체는 누구인가? 무엇인가?

이런 물음들의 뒤에도 살아남아 있는 것이 있으니, 그것은 순수한 각성 자체이다. 나는 나의 몸이 아니라, 몸을 갖고 있다. 나는 이런 저런 욕망이 아니라, 이런 저런 욕망을 갖고 있다. 나는 감정이 아니라, 감정을 갖고 있다. 나는 나의 생각이 아니라, 생각을 갖고 있다. 하지만 '갖고 있다' 는 그것도 실체가 있는 것은 아니다. 그리하여 모든 생각, 감정, 느낌, 욕구를 주시하고 있는 '또 다른 나' 가 있다는 것을 알아차리는 시점이 오게 된다. 세상 만물을 대하는 나의 모든 것은 흔들리지만, '그것' 만은 흔들리지 않는 '부동의 주시자' 이다. '태풍의 중심' 이라고도 할 수 있는 이 근원은, 주변에서 사납게 휘몰아치는 불안과 고통의 한가운데에서도 아무런 상처 없이 투명한 고요함을 유지한다. 흔들리고, 불안하고, 어디에도 기댈 데 없는 소란의 한가운데에서 그것을 의식하는 '중심' 이 곧 나의 실체임을 알아차리고, 그 실체 안에 머무는 법을 터득한다는 것은, '폭풍우 치는 바다 표면 위의 파도로부터 고요하고 안전한 해저의 심연으로 잠수하는' 능력을 얻는 것과도 같다.

> **자아 넘어선 무아지경의 세계**
> **깨달음 지평관한 정교한 고찰**
> **'나' 내려놓고 '무한'에 내 맡겨**

진정한 나를 살지 못하고 가짜의, 허구의, 날조된 나(페르소나)를 살고 있다는 자각에서 출발하여 타인과 세상은 나 자신을 비추는 거울(투사)이라는 자각을 거쳐, 초개인적 주시자가 존재한다는 것을 알아차리는 단계(켄타우로스 수준)에 이르게 된다고 하여, '나' 라는 경계선이 저절로 허물어지지는 않는다. 여전히 일상의 개인적 '나' 가 있고, 그 모든 것을 지켜보고 주관하는 초개인적 '나' 가 따로 있어서, 아직 순수한 합일의식에 다다른 것은 아니기 때문이다. 그러나 초개인적 '나' 가 존재한다는 것을 알아차리게 되면, 그는 지속적으로 주시자로서, '진정한 자기' 로서 머물러 있으려고 애쓰게 된다. '나' 라는 좁은 인식의 삶이 가져다주는 모든 제약과 문제들로부터 한발 비켜나는 데서 더 나아가 궁극적으로는 그런 것들로부터 완전히 발을 빼고자 한다.

대립과 투쟁에서 삶의 춤으로

켄 윌버는 불교와 기독교를 비롯한 여러 지혜전통들에 나타난 '합일의식' 을 줄기차게 가리켜 보인다. "어린아이 같은 마음이라야 천국에 들어갈 수 있다"고 말한 예수에게 제자들이 재차 그것이 무슨 뜻인지를 물었을 때, 예수는 이렇게 대답한다. "너희들이 둘을 하나로 만들 때, 안을 밖처럼, 밖을 안처럼, 위는 아래처럼 만들 때, 그리고 남자와 여자를 하나로 만들 때, 너희는 그 왕국에 들어가리라."(도마복음)

"빛과 그림자, 긴 것과 짧은 것, 검은 것과 흰 것, 이와 같은 것이 서로 별개의 것이고 구별되어야 한다는 말은 그릇된 것이다. 그런 것들은 단독으로는 성립되지 않는다. 그런 것들은 다만 동일한 것의 다른 측면일 뿐이며, 실재가 아니라 관계성을 말하는 단어들이다. 존재의 조건은 상호 배타적인 특징으로 이루어져 있지 않다. 본질적으로 사물은 둘이 아니고 하나이다."(능가경)

"있는 것은 고통뿐, 고통받는 자는 없다. 행위는 있지만, 거기 행위자는 없다. 열반은 있지만, 열반을 구하는 자는 없다. 길은 있지만, 그 길을 가는 자는 없다."(청정도론)

'개인인 나' 가 구획하는 경계선으로 인해 대립이 생기고, 대립은 고통으로 이어지지만, 대립되었던 것들이 실은 하나라는 것을 깨우치게 되면, 불화는 조화로 녹아들고, 투쟁은 춤이 되며, 오랜 숙적은 연인이 된다. "이 우주에는 어떤 경계도 없다. 경계는 실재의 산물이 아니라, 우리가 실재를 작도하고 편집한 방식의 산물, 즉 환상이다."

그러나 이러한 자각 자체가 합일의식을 호흡하고 살도록 만들어주지는 않는다. '합일의식 속에서는 초개인적 주시자 자체가 주시된 모든 것과 함께 붕괴될 것' 이지만, 합일의식에 다다르기 위한 수행법 같은 것은 있을 수가 없다. 합일의식에 다다르기 위한 노력이 있어야 한다면, 거기에는 이미 경계선과 경계선을 넘으려는 노력이 있다는 뜻이기 때문이다. 합일의식을 찾으려는 노력은 까비르가 노래했듯이 '물고기가 물 속에서 물을 찾는 것' 과도 같다. 합일의식에는 길도 없고, 성취도 없다.

이를 두고 크리슈나무르티는 "진리는 가까이에 있다. 진리를 찾으려고 애쓸 필요가 없다. 진리를 찾는 자는 결코 그것을 발견하지 못할 것이다."라고 말했다. 황벽 선사는 "획득될 것은 아무것도 없다는 말은 괜한 말이 아니다. 그것은 진실이다"라고 하였다.

합일의식 도달하기 위한 '길 없는 길'

아무리 획득하고 누리고 싶은 합일의식일지라도, 실제로는 그것을 위해 아무 것도 할 수 있는 일이 없다는 것, 이것이야말로 합일의식의 가장 큰 역설이다. 켄 윌버에 따르면, 합일의식의 실현은 '길 없는 길' 이지만, '특수조건' 이 있을 수 있다. 합일의식을 호흡하고 그 안에서 살 수 있는 '특수조건' , 그것은 무엇일까?

세상의 모든 각자들이 가리켜 보이듯이, 우리는 본래 그리스도이고 붓다이다. 좌선을 하든 안하든, 누구에게나 불성이 있다. 그럼에도 그 '성스러운 섭리' 를 살지 못하는 까닭은, 우리가 '합일의식에 저항하고, 도(道)와 싸우고' 있기 때문이다. 모두가 형상으로 표현된 신성이요 불성인데도, 우리는 진리의 현존에 저항하고 있고, 충만한 삶에 반항하고 있다. 그것을 내려놓아야 한다. '나' 를 전폭적으로 무한의 흐름에 내맡겨야 한다.

그리하여 "근원적 저항이 해소되는 정도에 따라 세계로부터의 분리도 해소된다. 모든 형상 그대로의 현재를 보지 않으려는 망설임과 저항에 대한 깊고 전반적인 명도(넘겨짐, 내맡김)가 자발적으로 일어나고, 그렇게 해서 안과 밖 사이에 스스로 세워 놓았던 근원적 경계가 완전히 붕괴된다. 현재 경험에 더 이상 저항하지 않게 될 때, 현재 경험으로부터 자신을 분리해내려는 어떤 동기도 갖지 않게 된다. 세계와 자기는 두 개의 다른 체험이 아니라, 다시 단일한 경험이 된다."

〈작가〉

겨울철
난방(煖房)
걱정 끝!
바닥철거 없이 시공가능 난방비 50% 절감
21세기 신 난방 문화의 대변혁 : 법당, 요사채, 선방, 공양간 등
◆ 시공실적 ◆
해인사 백련암, 미황사(해남), 대흥사(단양), 용담사(안동), 연꽃마을(용인요양원), 전국 캠핑장 킴핑트레일러(경인 아라뱃길, 가평 자라섬), 대부도 캠핑장, 성동힐링센터(동강) 등
이동식 주택형 찜질방 제작판매(2인, 4인, 6인용)
"정직한 시공으로 정성을 다하겠습니다"
정원난방산업 www.garden-heating.com 문의 010-3267-1263

만복승복(가사)
{ 특허권자가 승복을 지으면 뭔가 다릅니다!! }
본 승복사는 가사를 전문적으로 짓는 업체입니다. 가사를 어떻게 하면 더 좋고 더 멋있는 가사를 지을 수 있을까 노심초사 생각하고 또 생각하는 업체입니다. 만복사(승복사)는 미싱 가사가 아닌 수가사식으로 지은 전통 3땀 가사이오며, 타 업체 가사보다 가격이 저렴하고 가사의 가로, 세로의 크기가 거의 오차 없이 정확하게 이루어져 있습니다. 마음 놓고 이용해 주시기 바랍니다. 3땀 가사로 발명특허까지 출원하여 많은 스님들께서 좋아하십니다. 믿고 맡겨주십시오.




만복승복
010-3258-3568 / 031)844-5233
의정부시 의정부동 160번지 라동 23호(제일시장 내)

침향 향기나는 초 침향초
- 대중이 모일때 가장 적합한 초 -
침향은 예로부터 향료로 피워 극히 귀한 기운을 갖는다고 전해집니다.
침향을 피워 향기를 맡게 되면 정신이 맑아지고 집중력이 높아집니다.
법당, 집, 사무실, 기도처 등 다양한 곳에서 침향의 향기와 함께하세요.


식물성 침향초 / 연꽃칠성촛대 / 연꽃촛대
밀납PC컵초 크리스탈받침(별도판매) / 연꽃 크리스탈 촛대
양초 보시 대행
해광산업 031-333-0242 · 010-5848-0189