

투리아티타, 제4의식을 넘어서

| 켄 월버, 애덤 레너드, 테리 패튼, 마르코 모렐리 | 안희영, 조효남 옮김 |

경험자와 경험대상, 주체와 객체를 넘어 비이원성으로 가는 길을 말합니다. ‘보는 자’는 그것을 넘어서 일자—者和 다르지 않음을...(편집자 주).



제4의식 상태와 그 너머로?

일부 위대한 명상 전통에서는 오직 매우 고도로 개발된 명상 수련자들만이 획득한다고 하는 두 개의 추가 상태를 기술하고 있다. 둘 다 깨어 있는, 꿈꾸는 그리고 깊은 꿈 없는 수면의 세 가지 일차적 상태를 ‘넘어서’ 간다.

투리야turiya 상태(문자 그대로 ‘제4’라는 것을 의미하는 상태)에서 개인의 주의注意는 조대의 거친, 깨어 있는 체험에 고착되어 있지도 않고, 꿈과 비전/환상visionary 체험 속에 일어나는 더 정묘한 현상에 있지도 않다. 사실상 주의는 더 이상 어느 현상에도, 심지어 매우 정묘한 침묵과 깊은 꿈 없는 수면의 정적靜寂에조차 고착되지 않는다. 이런 일들이 일어날 수도 있고 일어나지 않을 수도 있다. 그래도 여전히 알아차림은 꾸준히 남아 있다. 그 상태는 지극히 명석하고 각성으로 깨어 있는 것이고, 그래서 순수하게 모든 경험의 주체나 주시자로— 깨어 있는, 꿈꾸는 그리고 깊은 수면 상태를 통해—안식한다. 이 주시하는 알아차림이 너무나 강력하게 성장하기 때문에 개인의 알아차림은 안정된 상태로 남아 있는 것이다! 무엇이 일어나고 있건, 무엇을 하고 있건 간에 알아차림은 정적 속에 그 자체로 그리고 그 자신으로 안식한다.

투리야티타turyatita상태(‘제4의식을 넘어서는’ 것을 의미하는 상태)에서는 안정한 주시가 더욱 강화된다. 그리고 주시자와 주시되는 것 사이에 모든 분리가 소멸될 때까지 진화한다. ‘경험자’와 ‘경험되는 것’ 사이의 분리감은 사라진다. 개인은 모든 내면과 외면의 현상들을 어떤 주체/객체의 구분을 넘어 비이원성으로 체험한다.

지금 이 순간의 영의 현존 Spirit Now

당신 그리고 영의 무경계성, 즉 존재의 항존하는 진여 Suchness 사이에는 결코 아무것도 있을 수 없다. 지금 이 순간에 영은 현존하며 완전하고, 당신 자신의 알아차림/자각보다 멀리 떨어져 있는 게 아니다. 당신은 이것이 실제적이고 진실되게 하기 위해 아무것도 할 필요가 없다. 당신은 단지 자신의 현재의 알아차림/자각 속에 편안히 안식하며 쉴 수 있다. 당신은 그냥 깨어 있을 수 있다. 만약 당신이 그렇게 하면 당신은 무한한 알아차림 속에 이미 쉬고 있다는 것을 발견할 것이다. 이것이 곧 선禪 불교의 돈오頓悟학파가 수 세기에 걸쳐 추천해 온 것이다. ‘그냥 지금 당장 깨어나라!’

지금 당장 현전現前하는 알아차림의 무한성 속에 쉬는 것이 영성 수련의 전형이다. 당신은 이것이 얼마나 오랫동안 지속되느냐에 무관하게 지금 당장 즉각적으로 할 수 있다. 비록 그러한 상태가 보통은 아주 짧은 순간 일어나지만 말이다. 이것은 인류에게 알려진 최상의 그리고 가장 우아한 영성 수련 중의 하나다. 이미 존재하고 있는 것을 알아차리고 그대로 받아들이라. 모든 것이 존재하고 있는 그대로 있게 하라. 사실 당신이 이미 줄곧 안식하며 쉬고 있던 현재의 알아차림/자각 속으로 편안히 이완하며 들어가라! 이것을 매일 하루 동안 여러 번 해 보라. 그래서 그것이 자연스럽게 생겨나고 더욱더 길게 지속될 때까지 해 보라.

이 단순한 가르침은 진실하고 완전하다. 하지만 수련에서 대개의 수련자들이 오직 돈오 학파의 ‘완전한 수행[本證自覺 本證妙修]’만으로 정진해 가기는 어렵다. 갑작스러운 명료(돈오) 후에 혼란(미혹)이 되돌아온다. 알아차림은 표류한다. 명료성은 이제 오직 관념일 뿐이다. ‘점수漸

修학과'가 없이는 돈오 학파는 깨우침見性이 추상적이고 개념적인 어떤 것이 되어 버리는 '담론 학파'로 쉽게 전락할 수 있다. 역사적으로 보아도 수련자들은 통상 영성 수련을 하기 위해 그 이상의 어떤 것들을 해야 할 필요가 있어 왔다. 그래서 통상 그 수련이 취하는 형식은 이러한 가장 단도직입적인 방법에 의해 영향을 받아 왔다. 그것은 하루 중의 특정한 시간 동안에 현재의 알아차림/자각 속에 의식적으로 쉬는 것을 포함한다. 이에 대한 또 다른 명칭이 곧 명상이다.

1인칭의 영으로 깨어나기

우리는 다양한 무형상 명상無色界禪定 수련을 통해 직접 '영Spirit'으로 깨어날 수 있다. 또는 당신과 신God 사이의 모든 경계들이 녹아 사라지도록 2인칭의 영적 교섭의 체험을 심화시킬 수 있다. 심지어 당신은 존재의 총체성에 대한 무아의 경지의 정관/묵상을 통해 일자一者속으로 녹아들 수 있다. 여하튼 당신은 무언가 신비스러운 것을 알아채기 시작할 수 있다. 당신과 모든 종류의 현현으로 춤추는 그러한 우주적 가슴(우주심that Heart)과 그 빛the Light 사이에는 정체성의 수준에 있어서 어떤 분리나 차이나 근본적인 구분이 있을 수 없다. 작은'나'는 한계가 없는 본래의 참나의 존재I AM로 녹아든다.

당신이 여하한 방법으로 거기에 도달하더라도 발견되는 것은 동일하다. 당신이 바로 그 모든 것이다. 당신의 몸과 마음보다 무한히 더 거대한, 이 방대하고 믿을 수 없는 정도로 복잡하고 소용돌이치며 광대한 에너지가 넘치는 역동성은, 곧 그것이 당신으로, 다름 아닌 당신의 심신으로 나타나고 있을 때보다 훨씬 더 충분하고 실제적인 곳은 아무 데도 없다. 이것은 1인칭의 영으로 깨어나는 것이다.

당신은 살아 있고 깨어 있으며 흐르고 있는 빛 자체다. 당신은 매 순간 선행(先行)하는 존재의 기반으로부터 솟아나고, 매 순간 삶에서 삶으로 춤을 추고 있고, 매 순간 무현현자(the Unmanifest)로 스스로 도로 항복하고 있는 생명력 자체다. 그렇지만 그 모든 역동적 활력에 있어서 그보다 더 중심에 있는 것은 아무것도 없고, 그 빛(the Light)이 더욱 충분한 곳은 아무 데도 없다. 또한 당신이 서 있는 곳보다 그 자체(Itself)로서 동시성 속으로 보다 더 충분히 해방될 수 있는 곳은 아무 데도 없다. 당신이 곧 빛이다. 그 빛은 가장 본질적으로 '지금 여기' 빛으로 존재하고 있다. 즉, 그것은 당신의 몸의 호흡 속에, 당신의 눈빛이 빛나는 속에, 당신의 마음과 감정이 방사하는 속에, 그리고 당신이 곧 약동하는 생명 자체인 바로 그 속에 존재하고 있다.

가이아(Gaia)가 모든 세포들 속에서 의식적이라면 그녀가 바로 여기보다 의식적인 곳은 아무 데도 없다. 당신이 곧 자연이다. 당신이 곧 생명의 그물이다. 당신의 숨 쉬는 리듬과 파동 속에 대양의 태곳적 고동이 들리고 느껴질 수 있다. 당신은 분리된 게 아니고 분리될 수조차 없다.

당신은 매 순간 새롭게 태어나고 죽으며, 영의 몸으로 계속해서 태어나고 또 태어나게 되는 그대로의 당신 자신을 아는 속으로 가장 깊숙이 들어가 보도록 하자. 풀잎과 나무들과 같이, 개미와 영양들과 같이 태어나게 되고 죽어 간다. 당신은 신비(the Mystery)의 몸이다. 이러한 말을 듣고 있는 이 몸은 그 수십 억 배의 수십 억 배의 10^{15} 가지의 수많은 표현들 중의 하나로서의 빅뱅의 몸이다. 절대 분리된 것이 아니다. 빅뱅(의 영)은 당신으로 존재하고 있고 당신의 역할을 하고 있으며 참당신(You)으로서 나타나고 있는 바로 여기보다 더 그 자신인 곳은 아무 데도 없다.

당신은 그 중심이 모든 곳에 있고 그 주변 둘레가 아무 곳에도 없는
순수한 나인 존재 I AM이다. 정말로 그렇다.
그러므로 당신은 진실로 당신 자신인 일자^{the one}, 즉 언제나 당신으로 존재해 온
일자를 구하고 있거나 찾고 있거나 잊어버리고 있다는 상상을 해서는 안 된다.

당신은 당연히 그 모든 것이다. 그렇지만 보다 근본적으로 피부로
소중하게 보존되어 있는 자아 배후의 그 당신, 즉 나 배후의 나는 그
모든 것들이 생겨나는 자각/알아차림의 본성^{the Awareness}이다. 당신
은 심신이 생겨나는 바로 그 공간, 빅뱅이 생겨나는 바로 그 공간이다.
읽고 있는 이 책의 이 페이지와 당신 주위의 다른 대상들을 알아차려
보라. 당신의 신체적 감각을 알아차려 보라.

그리고 당신은 이러한 보이는 모습이나 음향들이나 감각들이 아니
다. 그것들은 모두 진실로 당신 자신인 **알아차림 본성**의 대상으로 생
겨나고 있는 것들이다.

이제 당신의 감정... 관념... 기억... 욕망... 그리고 개인의 정체성의
의미...를 알아차려 보라.

이것들은 모두 진실로 당신 자신인 **알아차림 본성**의 대상으로 생겨
나고 있는 것들이다. 당신은 당신의 감정이 아니다. 당신은 당신의 관
념이 아니다. 당신은 당신의 기억이 아니다. 당신은 당신의 욕망이 아
니다. 심지어 당신은 당신 개인의 정체성의 의미가 아니다. 그 모든 것
들은 **당신 You** 자신인 **알아차림** 속에서 대상으로 생겨나고 있는 것이
다.

당신은 이 모든 것들을 보고 있는 의식적인 보는 자^{the Seer}다. 당신
은 이 모든 것들을 느끼고 있는 의식적인 느끼는 자^{the Feeler}다. 당신
은 이 모든 것들을 듣고 있는 의식적인 듣는 자^{the Hearer}다. 당신 자신
인 보는 자는 모든 체험의 보는 자인 일자와 분리되어 있거나 다르지

않다. 당신 자신인 자는 보는 자, 즉 바로 당신 안의 나I와 내 안의 나I와 모든 사람 안의 나I **배후의 진아**the Self다. 당신은 **공쏘하고 자유롭다**. 그리고 당신은 언제나 그래 왔다.

당신은 결코 움직인 적이 없다. 당신은 언제나 당신 자신이었다. 당신은 언제나 완벽하게 침묵하고 전적으로 열려 있고 무한한 깊이를 갖고 있다. 당신은 모든 탄생이 있기 전에 있고 모든 죽음을 넘어 있게 될 궁극의 깊이다.

당신의 심신 그리고 당신의 개인성individuality의 모든 개성personality과 국소성은 **순수의식**the Consciousness 속에, 즉 진실로 당신이 자신인 **진아**the Self 속에 반영되어 있다. 그 모든 것들이 실재이고 중요하고 존중받아야 할 가치가 있다. 그렇지만 그것은 가장 심층적으로 **당신 자신인 자**Who You Are에 비하면 표피적인 것임을 잊어서는 안 된다. 즉, 가장 심오하게 보면 당신은 단순히 또는 심지어 기본적으로도 그런 존재가 아니라는 것이다. 당신은 그 중심이 모든 곳에 있고 그 주변 둘레가 아무 곳에도 없는 **순수한 나인 존재**I AM다. 정말로 그렇다!

그러므로 당신은 진실로 당신 자신인 **일자**the One, 즉 언제나 당신으로 존재해 온 일자를 구하고 있거나 찾고 있거나 잊어버리고 있다는 상상을 해서는 안 된다.(끝) 

- 이 글은 『건강 웰라이프 그리고 영적 성장을 위한 켄 윌버의 ILP』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **켄 윌버**Ken Wilber | 모든 세계의 위대한 심리학적, 과학적, 철학적, 영적 전통들의 진리들을 포용하는 '모든 것의 이론'의 개발자. 『무경계』, 『우아와 용기』, 『모든 것의 역사』 등 20여 권의 저서가 있다. 과학과 사회 문제를 연구하는 두뇌 집단이자 통합 네이키드, 통합교육 네트워크 및 통합영성 센터 같은 지역 및 온라인 공동체인 통합연구회Integral Institute의 창시자다. 개인 웹사이트는 www.kenwilber.com이다.

애덤 레너드 Adam Leonard | 교육자, 기업 컨설턴트, 작가, 기업가, 모험가, 그리고 ILP 수련가. 원래 조지타운 대학의 외국 업무 사무관으로 훈련받았고 대학원에서 통합 커뮤니케이션 분과를 선도하였다. 통합 접근을 개인, 팀, 기업 발전에 응용하는 일을 전문으로 하고 있으며, 여러 개의 교육기관에서 ILP 집단을 이끌어 오고 있다. 『통합생활수련 초보자 도구』(Integral Institute, 2005)와 『통합운영 시스템』(Spounds True, 2005)에 공저자로 참여했고, 『존재의 단순한 느낌』(Shambhala, 2004)을 공동 편집했다. 개인 웹사이트는 www.adamleonard.com이다.

테리 패튼 Terry Patten | 30년 이상 수련 실천을 해 온 세미나 리더, 코치, 이론가, 그리고 수련가로서 켄 윌버와 함께 ILP를 개발한 팀의 주요 구성원이며 의식 기술 카탈로그인 『탐구를 위한 도구』의 창립자이자 지도자이기도 했다. 4권의 저서가 있으며 수백 명의 사람들이 자신의 수련을 발견·심화하며 보다 높은 가능성을 실현하도록 지도해 왔다. 캘리포니아 산라파엘에 거주하면서 코치, 컨설턴트, 작가, 교사, 기업가, 대중 자연보호론자로 활동 중이다. 개인 웹사이트는 www.integralheart.com이다.

마르코 모렐리 Marco Morelli | 프리랜스 학자, 저자이며 시인. 통합 네이키드 Integral Naked를 가동한 발기인 팀의 요원이자 통합연구회의 수많은 착수 프로젝트에 관여했다. 그는 켄 윌버의 저서 『통합 비전』(Shambhala, 2007)에 창의성 부문 책임자로 참여했으며, 이전 저서로는 『루벤의 고아들 : 현대 니카라과 시선집』, 『사랑의 거울』, 『염세주의와 다른 시들의 기쁨』이 있다. 그의 개인 웹사이트와 블로그는 www.MADRUSH.cc에 있다.

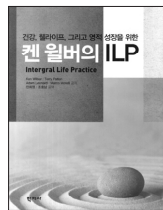
역자 | 조효남 | 육군사관학교를 졸업한 후(1967), 미국 미시간 주립대학교에서 구조공학 박사학위를 받았고(1972) 육군사관학교 교수(1973~1987), 한양대학교 건설 환경시스템 공학과 교수로 재직(1988~2008)하였으며 공대 학장을 역임하였다. 지난 2000년 이래 한국트랜스퍼스널(자아 율)학회 공동회장, 한국건강연대 공동상임대표, 미래사회와 종교성 연구원 이사 등을 역임하였고, 현재는 한양대학교 명예교수이자 한국정신과학학회 회장이다.

지난 30년간 도가기공·불교심신 수련과 함께 켄 윌버의 통합 사상을 국내에 소개하며 자아 율 심리학·통합철학·불교·윤리학·氣學·정신과학 분야의 학술활동을 해 왔다. 오랫동안 한양대학교와 고려대학교에서 공학윤리와 과학기술 윤리를 강의해 왔고, 지금은 서울불교대학원 외래교수로서 지난 5년간 통합이론, 통합치유리더, 핵심통합수련, 통합심신치유 등을 강의해 오고 있다. 역서로는 켄 윌버의 『감각과 영혼의 만남』과 『모든 것의 역사』 등이 있고, 저서로는 『의식·영성·자아 율 그리고 상보적 통합』, 『역동적 통합변혁리더』, 『현대과학기술윤리』, 『현대 공학 윤리』 등이 있다.

안희영 | 충북 청주 출생으로 컬럼비아 대학교에서 MBSR 지도자 훈련 과정을 주제로 박사학위를 받았다(성인 학습 및 리더십 전공). 현재 서울불교대학원대학교 심신치유교육학 전공주임으로 재직 중이며 2005년부터 '한국 MBSR 연구소(<http://cale.daum.net/mbsrkorea>)'를 통해 MBSR, 스트레스, 명상, 리더 과 관련된 교육을 하고 있다. 미국 MBSR 본부인 마음챙김 센터(CFM)에서 최초로 MBSR 지도자 인증을 받았으며 정신건강의학 클리닉, 학교, 기업, 명상센터 등 다양한 분야에 MBSR을 소개해왔다. 뉴욕 대학교에서 풀브라이트 교환교수를 역임했으며, 현재 한국심신치유 교육학회 회장, 한국불교심리치료학회 운영위원, 대한통합의학교육협의회 부회장, 한국정신과학회 부회장을 맡고 있다. 옮긴 책으로 『존 카밧친의 처음 만나는 마음챙김 명상』, 『마음챙김에 근거한 심리치료』, 『현재 이 순간을 알기』, 『마음챙김과 정신건강』, 『자유로운 삶으로 이끄는 일상생활 명상』, 『스트레스와 건강』 등이 있다.

건강 웰라이프 그리고 영적 성장을 위한 켄 월버의 ILP

저자 켄 월버, 애덤 레너드, 테리 패튼, 마르코 모델리 |
역자 안희영, 조효남 | 출판사 학지사 | 정가 20,000원



고대의 마법적 의식에서 신비주의 전통의 명상과학, 나아가 건강·영양·운동과 관련된 최근의 놀랄 만한 과학적 발전에 이르기까지, 우리 인간은 언제나 더 심오한 진리를 깨닫고 삶의 조화를 성취하며 우리의 잠재력을 최대한 실현하기 위한 길을 추구해 왔다. ILP, 즉 통합생활수련은 인류가 오랜 역사를 통해 발전시켜 온 수행 및 수련 방법들을 현대의 과학적 지식과 함께 조직화하는 방법이다. 그리고 고대와 현대, 동양과 서양, 사변과 과학의 2분법을 뛰어넘는 하나의 위대한 실험을 개인의 삶에서 실천하는 방법이기도 하다.

이 책은 일상의 삶 속에서 통합 이론을 실천하는 것을 염두에 둔 통합 이론 수련 실천서이다. 몸, 마음, 영이라는 전통적인 의식 발달 영역에 그림자라는 심리치료 모듈을 더해 네 개의 핵심 모듈을 설정하고, 윤리, 일, 관계, 창조성, 혼 등의 보조 수련 모듈을 보완하여 일상생활 속에서 삶과 수련을 통합하는 지도를 제시한 이 책은 가장 포괄적이고 전일적인 수련 형태를 꿈꾸어 온 많은 이들에게 귀중한 영감과 지침을 줄 것이라고 믿는다.

동서고금의 다양한 의식 수련 방법들을 현대 서구사회의 맥락 속에서 소화하고 체계화하는 한편, 각 모듈별로 자신들이 개발한 황금률 수련(Gold Star Practice)을 제시하고 있는 것도 이 책의 진가를 더하는 대목이다. 복잡하고 심오한 켄 월버의 사상에 대해서 잘 모르는 독자들도 처음부터 차근차근 읽어 나가다 보면 그 가닥을 잡을 수 있는 것은 물론, 일상생활에서의 실천방법도 익히게 될 것으로 생각한다.