

상태states와 단계stages

| 켄 윌버 | 정창영 옮김 |

영적 체험의 상태가 그 '개인'이 머무는 단계에 의해 다양하게 나타난다는 것을 보여줍니다. 물론 모든 체험을 넘어선 것에도 관심을 두어야 하겠지만... (편집자 주).



깨어 있는 의식 상태에서 경험할 수 있는 전형적인 영적인 상태 또는 절정체험은 무엇일까? 가장 전형적인 것은 아마 자연 속을 거닐다가 주변의 모든 것들과 하나가 된 듯한 경험을 하는 절정체험일 것이다. 이런 체험을 **자연 신비주의**라고 하자. 꿈꾸는 의식 상태에서 경험하는 영적인 체험은 어떤 것일까? 여러분은 꿈속에서 빛나는 거대한 구름을 볼 수도 있고, 거기에서 사랑의 빛이 방사되는 것을 경험할 수도 있으며, 심지어 무한한 사랑과 하나 되고 있음을 느낄 수도 있다. 이런 체험을 **신성神性 신비주의**라고 하자. 꿈도 없는 깊은 무형의 의식 상태에서도 어떤 영적인 체험이 가능할까? 가능한 것처럼 보인다. 어떤 영적인 또는 종교적인 체험을 비어 있음, 형상 없음, 드러나지 않음 또는 공소, 심연, 우르그룬트Urgrund, 아인Ayin 등으로 표현하는 것을 보면 그렇다. 이런 체험을 **무형無形 신비주의**라고 부르자. 끝으로 모든 것과 하나된 것처럼 느껴지는 몰입flow 상태가 있다. 이런 체험은 어떤 단계에서나 있을 수 있는데, 그것을 '비이원적 신비주의'라고 하자.

요점은 여러분이 발달의 어떤 단계에 있더라도 이런 영적인 상태들 가운데 어떤 것이라도 체험할 수 있다는 것이다. 여러분이 어떤 단계에 있든지 그 단계에서 깨어 있는 의식 상태, 꿈꾸는 의식 상태, 그리고 깊이 잠든 의식 상태에 있을 수 있기 때문이다. 예를 들어 여러분이 어떤 발달 라인에서 오렌지 수준에 있다면, 그 수준에서 밀도가 높은 절정체험, 정묘한 절정체험, 원인이 되는 또는 비이원적인 절정체험을 할 수 있다.

지난 30여 년간 단계와 상태의 관계를 조사한 연구자들은 대단히 중요한 것을 배웠다. 그들이 배운 것은, 여러분은 여러분이 도달해 있는 의식 **단계**(또는 수준)에서 영적인(명상적인, 변형된) 상태를 해석할 것

이라는 사실이다. 다시 말해 여러분의 발달의 높이에서 해석할 것이다 (물론 실제로는 그 사람의 전체 AQAL 매트릭스에 따라서 자신의 체험을 해석할 것이다. 하지만 수준/단계는 전체적인 해석에서 특별히 중요한 요소로 작용한다. 여기서 우리가 강조하는 바가 바로 그것이다.)

의식 발달 단계를 단순히 7수준(태곳적, 마법적, 신화적, 합리적, 다원적, 통합적, 초超통합적)으로 나누고, 그것을 4가지 형태의 의식 상태(밀도가 높은, 정묘한, 원인이 되는, 비이원적인)와 조합할 경우 4×7 곧 28종류의 영적인 또는 종교적인 체험이 있게 된다. 그리고 우리는 그 28가지 체험 모두에 대한 증거를 발견했다.

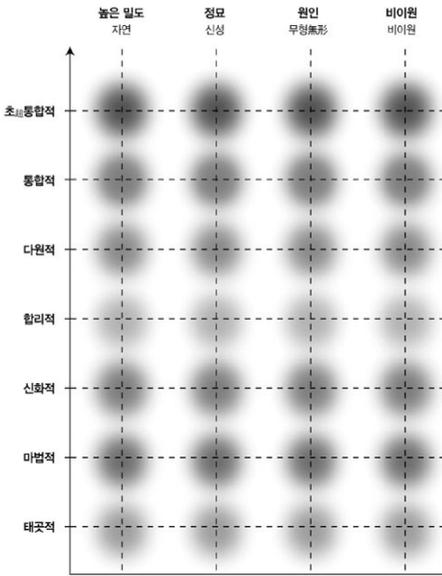


도표 17 | 윌버-컴즈 격자

상태와 단계의 조합으로 만들어진 이 격자lattice에 이것을 만든 두 사람의 이름을 따서 **윌버-컴즈 격자**Wilber-Combs Lattice라는 이름을 붙였다(처음에는 '컴즈-윌버 격자'라고 했는데, 내가 앨런 컴즈Allan Combs에게 그 발음이 우스꽝스럽다는 설명을 한 몇 달 후에 '윌버-컴즈 격자'라고 이름을 바꾸었다).

이 격자를 어떻게 활용할 수 있는지 간단한 예를 들어보자. 만약 어떤 사람이 백색으로 밝게 빛나는 구름을 보는 절정체험을 했다고 치자. 그 구름이 어떤 때는 사람 모습처럼 또는 빛으로 된 존재처럼 보이

기도 하고, 자기가 그 빛 속으로 들어가 융합되는 것 같은 느낌과 함께 무한한 사랑과 희열을 느꼈다고 하자. 그런데 이 사람이 개신교인이려면, 그의 좌-하 4분면이 그가 자기 체험을 어떻게 해석할지 예견할 수 있게 해준다. 그는 분명히 기독교 용어를 사용해서 자기 체험을 설명할 것이다. 그런데 그는 무엇을 볼 수 있을까?

만약 그가 **레드** 높이에 있다면 그는 물 위를 걷고, 죽었다가 살아나고, 물로 포도주를 만들고, 빵과 물고기를 불리는 마법적인 예수를 볼 것이다. **앰버** 높이에 있다면 영원한 법을 주는 자, 신화와 교리를 믿고 선택한 백성들에게 내린 율법과 규 와 언약을 따르는 사람 그리고 단 하나의 유일한 책(성경)을 믿는 사람을 온전히 구원하는 자로서의 예수를 볼 것이다. **오렌지** 높이에 있다면 보편적인 박애주의자, 그러면서도 신적인 존재, 세계중심적인 사랑과 도덕을 가르치는 자, 하늘에서 뿐만 아니라 이 땅에서도 이번 생에 어느 정도 구원을 가져다주는 자로서의 예수를 볼 것이다. 그린 높이에 있다면 그가 보게 될 예수의 모습은 많은 이들 중에 하나, 여러 영적인 스승들 가운데 하나일 것이다. 그는 진정한 영적인 길에 충분히 깊이 들어가면 모든 길이 다 동일한 구원 또는 해방을 가져다준다는 것을 안다. 그러나 다른 사람과 다른 문화는 각자 자기에게 더 좋은 영적인 길을 택하겠지만, 자기는 온전한 구원을 위해서 예수를 선택했기 때문에 열심히 그 길을 가겠다고 생각할 것이다. 이 사람이 만약 **터콰이즈**(turquoise) 높이로 올라가면 예수를 여러분과 나를 포함한 모든 사람이 접근할 수 있는 그리스도-의식(Christ-consciousness)의 한 현현(顯現)으로 볼 것이다. 그에게는 예수가 우리 모두를 휘감고, 상호 관통하면서, 밝은 빛을 발하며 역동적으로 흐르는 광대한 시스템의 일부로 보는 변형된 의식의 상징이 될 것이다. **바이올렛**과 **울트라바이올렛** 높이에서는 그리스도-의식을 초월적

이고 무한한 것의 상징, 자아 없는 참자아의 상징, 예수와 여러분과 내 안에 있는 신적인 의식의 상징, 모든 것을 완전히 품고 있는 빛과 사랑의 상징, 시간과 스스로 축소된 사랑 없는 에고의 죽음을 넘어 부활한 생명의 상징, 죽음과 고통과 시간과 공간과 눈물과 두려움을 넘어가는 운명이 있음을 드러낸 존재의 상징으로 볼 것이다. 그래서 그는 그리스도-의식이 바로 지금 바로 여기, 시간이 없는 순간에 현존하고 있으며, 거기서 모든 것이 현실로 나오고 있음을 볼 것이다.

달리 표현하자면, 변성 상태 체험은 부분적으로 그 사람이 머물고 있는 단계에 따라 해석될 것이다. 그래서 마법적인 그리스도, 신화적인 그리스도, 합리적인 그리스도, 다원적인 그리스도, 그리고 통합적인 그리스도와 초超-통합적인 그리스도가 있다. 이런 견해는 어떤 체험이나 다 적용할 수 있지만, 영적이고 종교적인 체험에 적용할 때 특별히 중요한 의미를 갖는다. 어떤 사람이 레드나 앰버 높이처럼 아주 낮은 발달 단계에 있을 수 있다. 그럼에도 불구하고 그는 진정으로 정묘한(또는 원인이 되는) 상태의 체험을 충분히 할 수 있다.

거듭남을 체험했다고 하는 근본주의자와 복음주의자의 경우가 가장 일반적인 예이다. 그들은 자신들이 그리스도(또는 알라, 또는 마리아, 또는 브라만Brahman)를 직접 체험했다고 알고 있다. 그게 아니라 다른 것이라고 아무리 설득해도 쓸 데 없는 일이다. 그런데 그들의 주장은 절반의 진실이다. 그들은 어떤 정묘한 상태의 실체를 진정으로, 생생하게, 실제로, 직접 체험했다. 하지만 그들은 자기들의 단계 곧 자기 중심적이거나 민족중심적인 입장에서 해석하는 것이다. 그들 입장에서는 예수, 오직 예수만이 참 길이다. 더 나쁜 것은 그들의 실제적이고 진정한 사랑의 상태 체험이 그들의 자기중심적인 성향을 실제로 더욱 강화할 것이라는 사실이다. 그들은 예수를 자신의 개인적인 구세주로

받아들이는 사람만이 구원받을 수 있으며, 그러지 않는 사람은 모두를 사랑하고 모든 것을 용서하는 신에 의해 지옥 불에 던져지는 영원한 형벌을 받는다고 주장한다. 이런 지독한 모순이 이해가 되는가? 그렇다. 윌버-킴즈 격자를 이용하면 이해할 수 있다.

의식의 상태States는 것이 존재한다는 것을 알면, 사람들이 상대적으로 발달 단계의 낮은 수준levels에 있을지라도 매우 영적이고 진정한 체험을 할 수 있는 이유를 이해할 수 있다. 그리고 그런 일이 어떻게 그리 흔하게 일어나는지도 알 수 있다. 어떤 발달 라인에서이건 가장 높은 수준(제3층)에 도달한 사람의 수가 1%도 채 되지 않음에도 불구하고, 여러 설문조사 결과에 따르면 어떤 종류의 영적이거나 종교적인 체험을 했다고 응답한 사람은 75%가 넘는다. IOS를 사용하면 이렇게 모순되는 데이터를 이해할 수 있다. 1%는 높은 단계의 영적인 체험을 한 것이고, 75%는 일시적인 변성 상태라는 영적 체험을 한 것이다.

어떤 사람이 발달 단계의 높은 수준에 있으면서 명상상태나 관조상태 같은 의미 있는 다양한 상태를 두루 체험하는 것은 당연히 이상적이다. 그러나 요즘 일부 영적 지도자들이 발달 단계가 있다는 것을 모르거나 또는 무시하고 오직 명상 상태에만 초점을 맞추는 것은 불행한 일이다. 상태States와 단계Stages를 결합해서 다루는 것이 다음 장에서 다룰 ‘통합적인 삶을 위한 훈련Integral Life Practice’의 중요한 목적 가운데 하나이다.(다음 호에 계속) 

- 이 내용은 저작권자와 김영사의 허락을 받아 『켄 윌버의 통합비전』에서 발췌하였습니다. 저작권법에 의해 보호를 받는 저작물이므로 무단전재와 복제를 금합니다.

저자 | **켄 윌버** Ken Wilber(1949~) | “켄 윌버는 우리 모두에게 영감과 통찰을 주는 원천이다. 그가 쓴 글을 모두 읽어라. 그러면 당신의 삶이 바뀔 것이다.” 세계적인 영성 지도자이자 심신의학의 창시자인 디팩 초프라 박사의 말이다. 통합심리학Integral psychology 분야를 대표하는 학자이자 ‘의식 연

구 분야의 '아인슈타인'으로 평가받는 미국 태생의 현대 사상가. 의학과 생화학을 전공했지만 노자의 《도덕경》을 읽고 큰 충격을 받아 심리학·종교·영성 등 동서양 사상에 심취, 23세에 쓴 《의식의 스펙트럼》(1977)을 통해 인간의식 연구의 패러다임을 완전히 바꿔 놓았다. 20여 권의 저서를 발표하면서 심리학과 철학, 인류학, 동서양 신비사상, 포스트모더니즘 등을 총망라하여 인간의식의 발달과 진화에 대한 특유의 '통합이론'을 제시하고 있다. 과학과 사회 문제를 연구하는 두뇌집단지자 교육과 영성 등 통합이론과 수행법을 연구하는 <통합연구소Integral Institute>를 설립하여 전 세계 다양한 분야의 사람들과 함께 지금 여기와 미래를 위한 새로운 관점을 실행·공유하고 있다. 교육학자 잭 크리텐던 교수는 그에 대해 이렇게 언급했다. "21세기는 셋 중 한 명을 택해야 한다. 아리스토텔레스냐, 니체냐, 아니면 켄 윌버냐."

저서로는 《의식의 스펙트럼The Spectrum of Consciousness》, 《모든 것의 역사A Brief History of Everything》, 《무경계No Boundary》, 《에덴을 넘어Up From Eden》, 《아이 투 아이Eye to Eye》, 《켄 윌버의 통합심리학Integral Psychology》, 《켄 윌버의 ILP Integral Life Practice》, 《켄 윌버의 일기One Taste》, 《세상에서 가장 아름다운 용기Grace and Grit》 등이 있다.

역자 | **정창영** | 대학에서 신학을 공부하고 30년 넘게 경전 연구와 번역에 전념하고 있다. 에스트라리지Astrology가 인간의 무한한 가능성을 열어 보여주는 탁월한 도구라는 사실을 알아차린 후 천문天文 정보를 쉬운 일상 언어로 풀어내는 작업에 힘을 쏟고 있다. 옮기고 엮은 책으로는 《티벳 사자의 서》, 《바가바드 기타》, 《요가 수트라》, 《동양정신과 서양정신의 결혼》, 《탈무드》, 《있는 그대로》, 《라마 크리슈나》, 《종교에 매이지 않은 그리스도인》, 《내면의 불꽃》, 《열자》, 《창세기의 비밀》, 《인들의 삶과 가르침을 찾아서》, 《별들에게 물어봐》, 《나의 출생차트를 해석한다》, 《예언자》, 《도덕경》, 《선심 심》 등이 있다.

켄 윌버의 통합비전

삶, 종교, 우주, 그리고 모든 것에 대한
혁명적인 통합 접근법



켄 윌버 지음 | 정창영 옮김 | 출판사 김영사 | 정가 13,500원

“켄 윌버를 이해하기 위한 가장 쉽고 핵심적인 입문서!”

광대한 의식의 세계를 하나의 지도로 표현할 수 있을까? 깨달은 사람도 심리치료가 필요할까? 굉장한 의식적 체험이 왜 일상의 변화로 이어지지 않을까? 어린이와 달인의 무심함은 어떻게 다를까? 성공한 사람과 영적 지도자들이 어째서 사회적 물의를 일으키는가? 몸·마음·영을 통합적으로 발달시킨다는 의미는? 영성이란 무엇이며, 우리 시대에 어떤 실질적 가치를 지니는가?

‘플라톤 이래 가장 위대한 사상가’, ‘문화 창조자’, ‘의식 연구의 아인슈타인’으로 칭송받는 통합심리학의 대가 켄 윌버는 고대의 샤먼과 현자들로부터 현대의 최첨단 인지과학까지, 인간의 성장 및 발달에 관해 알려진 모든 모델과 시스템 속에서 5가지 공통 핵심 요소(AQAL)를 뽑아내어, 이를 건강·비즈니스·생태학·심리학·사회학·영성 등 다양한 방면에 실제로 응용할 수 있는 사와 혁신적인 비전을 제시한다. 몸·마음·그림자·영혼을 위한 다양한 ‘1분 모듈’까지 제공함으로써 일상에서도 간단하게 삶의 질을 높일 수 있는 통합적이고 구체적인 비전을 제안하고 있다.

표지부터 새롭게 바뀐 이번 개정판은 다음과 같은 변화를 더했다.

- 정확성 : 번역, 용어, 인명, 그래프 속 캡션의 재검토와 수정
- 명확성 : 의미 분별을 위한 적절한 영어·한자 병기, 주요 내용 강조
- 편의성 : 세부 목차, 본문 속 도표까지 충정리한 색인 추가, 휴대하며 읽기 쉬운 얇고 감각적인 신행 양장본, 합리적인 가격

켄 윌버의 저서 중 유일하게 가벼운 분량 속에 100여 개의 올 컬러 이미지들이 수놓아진 《켄 윌버의 통합비전》은 수많은 책 속에서 반복적으로 언급된 핵심 개념들을 알기 쉽게 소개할 뿐만 아니라, 처음으로 끝까지 독파한 켄 윌버의 책, 더 나아가 넓고 깊게 그의 사상을 공부하기 위한 좋은 출발점이 되어줄 것이다.