헤라클레이토스가 권하는
저 위에서 내려다보며 사색하는 기술

• 우주비행사들은 우주 공간에서 지구와 태양 달등 지구에서와는 다른 더 큰 그림을 보면서 인생관이 달라졌다.

• 헤라클레이토스는 "사람은 똑같은 강물에 발을 두 번 담글 수 없다." 라는 말을 했다. 다른 철학자들이 우주의 기저를 이루는 영구적인 요소를 찾던 곳에서 헤라클레이토스는 끊임없는 흐름과 변화를 보았다. 피티고라스나 플라톤 같은 고대 그리스 철학자들은 우주가 완벽하게 조화로우며 고정되어 있다고 생각하였으나 헤라클레이토스는 역동적인 우주관을 가지고 있었다. 우주는 창조와 파괴가 끝없이 일어나며 변화하는 공간으로, 블랙홀이 은하들을 삼켰다가 다시 뱉어내어 새로운 별들을 탄생시킨다. 헤라클레이토스는 이렇게 말했다. "전쟁은 모두에게 공통되는 것이며, 모든 것은 투쟁을 거쳐 존재한다는 것을 알아야 한다.

• 그러나 이런 우주적인 갈등과 끊임없는 변화뒤에서 헤라클레이토스는 더 깊은 조화, 즉 서로 반대되는 것들 사이의 통일성을 인식했다. 그는 "만물의 보이지 않는 설계가 보이는 설계보다 더 조화롭다"고 말했다."반대되는 것들은 서로 협력한다. 가장 아름다운 조화는 대립에서 온다." 분명하게 보이는 혼돈 뒤에서 우주는 우주적 지성에 따라 통합되고 이끌린다는 것인데, 그 우주적 지성을 헤라클레이토스는 '로고스'라고 불렀다.

• '우주적 의식'을 획득한다는 것은 '본질'을 좋은 경험과 나쁜 경험으로 가르는 자기중심적인 애착과 혐오를 극복한다는 뜻이다.

• "신은 자신의 창조물을 바라보는 관객의 자리에 인간을 앉혔다. 그러나 단지 지켜보기만 하는 관객이 아니라 해석하는 존재로 만들었다."

• 큰 그림으로 보면 자신의 고민이나 걱정거리를 우주적 관점에 놓게 되고, 불안한 자아는 경외감과 경탄 속에 잠잠해진다.