



## 자기 사랑은 타인의 사랑을 추구하는 것만큼이나...

| 바이런 케יתי, 마이클 카츠 | 박인재, 김윤 옮김 |

자신을 사랑한다는 것은 말과 같이 쉽지 않습니다. 바이런 케יתי는 스스로가 가장 부끄러워하는 것에서 시작하자고 말합니다. 그것을 명확히 보고 드러낼 때 어디든 갈 수 있는 자유를 얻게 된다고...(편집자 주).

## 자기를 사랑하기

자기의 사랑을 받으려고 노력하는 것은 다른 사람의 사랑을 추구하는 것만큼이나 고통스러운 일이며, 그 결과도 마찬가지로 만족스럽지 않습니다. 추구를 그만두는 것도 마찬가지로 작용합니다. 자신에 대한 조사되지 않은 생각들을 진지하게 탐구하면, 사랑은 저절로 나타납니다. 상대가 배우자든, 어머니든, 직장 동료든 고통스러운 관계에 대해 탐구할 때마다 스트레스의 원인은 자신의 생각이라는 것을 늘 발견하게 됩니다. 당신의 문제는 외부에 있는 사람이 아닙니다. 그것은 불가능합니다. 그리고 뒤바꾸기를 할 때 당신은 고통스러운 생각의 정반대가 어떻게 해서 그 생각만큼 진실하거나 더 진실할 수 있는지를 보게 됩니다. 그러다가 어느 지점에서 당신은 “나는 나 자신에게 충실해야 해”, “나는 나를 이해해야 해”, 그리고 궁극적으로는 “나는 나를 사랑해야 해”와 같은 말들에 도달하게 됩니다.

이것은 당신에게 새로운 소식이 아닐 수도 있습니다. 대부분의 사람들이 친구들이나 가족 혹은 상담가들로부터 자기 자신을 사랑해야 한다는 말을 듣습니다. 하지만 당신은 어떻게 자신을 사랑하나요? 뒤바꾸기에 따라 살 수는 없을 것 같다는 사실이 심지어 또 하나의 괴로움이 될 수도 있습니다. “대체 뭐가 문제지? 왜 나는 나 자신을 사랑하지 못할까?” 이 과정은 억지로 할 수 있는 것이 아닙니다. 당신이 할 수 있는 일은 단지 탐구를 하고 무엇이 진실인지를 발견하는 것뿐입니다. 만일 당신이 고통스러운 생각의 매듭을 풀지 않았다면, 당신은 촛불을 켜 놓고 욕조에 들어가 거품 목욕을 하며 긍정적인 확언들을 반복하고 자신을 더없이 다정하게 대해줄 수 있지만, 욕조에서 나오면 똑같은 생각들이 다시 돌아와 당신을 괴롭힐 것입니다. 그것은 유혹

을 연출하는 것과 비슷하며, 당신이 유혹하려고 애쓰는 단 한 사람은 바로 당신입니다.

이 장은 자기 자신을 유혹하거나 속이기 위한 것이 아닙니다. 그 반대입니다. 그것은 당신 자신을 속이지 않으려는 것입니다. 다른 사람들을 사랑하지 못하도록 가로막는 단 하나의 장애물은 당신의 생각을 믿는 것입니다. 그리고 당신은 그것이 자기 자신을 사랑하는 데도 유일한 장애물이라는 것을 알게 될 것입니다. 결국 자신에게 진실이 아닌 믿음들을 발견하기 위해서는 자신에게 매우 사적인 질문들을 던질 필요가 있습니다. 당신이 부끄러워하는 것은 무엇인가요? (그렇게 하지 말아야 한다고 생각하면서도) 당신이 아직 원망하고 있는 사람은 누구인가요? 아직 자신을 용서하지 못하고 있는 일은 무엇인가요? 탐구는 조작이 아닙니다. 탐구는 진실을 사랑하는 마음으로 자기 내면으로 들어가서 자기의 대답을 발견하는 것입니다. 자기를 사랑하는 것이 힘들면 당신의 작업은 아직 끝나지 않았습니다.

---

“나는 나를 사랑해야 해”라고 생각하는 사람은

사랑이 무엇인지 모릅니다.

우리가 이미 사랑입니다.

그러므로 자신을 사랑하지 않을 때

자신을 사랑해야 한다고 생각하는 것은 완전한 망상입니다.

이 생각의 뒤바꾸기가 더 진실하지 않나요?

“나는 나를 사랑하지 않아야 해.”

자신을 사랑하지 않아야 한다는 것을 어떻게 알까요?

당신은 자신을 사랑하지 않고 있습니다!

지금 당장은 그렇습니다.

진실은 영적인 개념을 존중하는 것이 아닙니다.

“나는 나를 사랑해야 해.” 와아, 어느 행성에서요?

사랑은 행위가 아닙니다.

당신이 해야 할 일은 아무것도 없습니다.

자신의 마음에 질문을 할 때,

당신이 사랑으로 존재하지 못하도록 막고 있는 유일한 것은

스트레스를 주는 생각임을 알게 됩니다.

---

## 자기 사랑을 가로막는 장애물

### ○ 당신이 가장 부끄러워하는 것

당신이 가장 부끄러워하는 것이 좋은 출발점입니다. 이것이 드러나는 데는 얼마간의 시간이 걸릴 수도 있습니다. 우리는 부끄럽게 여기는 것을 너무나 비밀스럽게 숨겨서 심지어 자신에게도 그것을 숨기려 애씁니다. 우리는 자기를 존중해야 한다는 주장에 집착하지만, 그러는 사이에도 자신이 얼마나 형편없이 초라하며 자신이 저지른 일들이 얼마나 용서받을 수 없는지에 관한 생각들은 거둬들이고 되풀이되고 있습니다. 비밀들은 탐구를 해달라고 외치고 있습니다. 비밀을 감추고 있는 한, 당신은 자유로울 수 없습니다. 그리고 결국에는 우리가 부끄럽게 여기던 것들이 우리가 주어야 하는 가장 위대한 선물임이 드러납니다.

우리는 자신이 이겨낸 역경을, 그리고 어떻게 하여 이겨냈는지를 정직하게 얘기하는 사람을 존경합니다. 커다란 난관을 열린 가슴으로 극복한 사람들을 만날 때, 우리는 그들 안의 진실에 이끌리며, 그들은 우리가 우리 자신의 진실을 발견하도록 돕습니다.

나는 당신을 힘들게 하는 것이 무엇인지 정확히 보는 것, 그리고 부정하기를 그만두는 것이 안전하다는 것을 보여드리고 싶습니다. 당신이 다른 사람들에게 전해줄 수 있는 놀라운 선물을 발견하기만 한다면 얼마나 좋을까요. 나도 한때는 비밀들을 가지고 있었습니다. 특히 나 자신에게 숨기려 했던... 그런데 내 안에서 발견한 것들은 이제 여러분과 나누는 선물이 되었습니다. 나는 발견될 것이라는 두려움 없이 어디든지 갈 수 있고, 누구든지 고통스러운 믿음들을 믿고 있는 사람들과 함께 할 수 있습니다. 왜냐하면 나 자신의 고통스러운 믿음들 속으로 깊이 들어가 보았기 때문입니다. 나는 그 믿음들에 질문을 했고 그것들이 꿈처럼 사라지는 것을 보았습니다. 눈 속의 괴물을 똑바로 바라보자, 거기에는 나의 사랑을 갈구하는 한 어린아이가 있었습니다. 내가 가진 것 중에 나 자신의 소중한 삶 말고 또 무엇이 가치 있을까요? 한때 나는 고통으로 미쳐 있었습니다. 만일 내가 이 연습을 할 수 있다면, 당신도 할 수 있습니다.

---

### 연습 : “가장 부끄러워하는 것”

---

다음 과정을 천천히 밟아 나가세요. 이 연습을 시작하는 것이 어려울 수도 있습니다. 당신이 쓴 것을 당신 말고는 아무도 볼 필요가 없다는 것을 기억하세요. 이것은 당신을 위한 것입니다. 그러니 최대한 정

직하게 두려움 없이 하세요. 이제 당신은 또 다른 수준의 자유로 들어가고 있습니다.

### 1단계

짧고 간단하게 쓰세요.

“내가 가장 부끄러워하는 것은 \_\_\_\_\_이다.”

예를 들어,

“내가 가장 부끄러워하는 것은 내가 아이들을 버렸다는 것이다.”

### 2단계

이것이 의미한다고 여겨지는 것들을 써보세요. 예를 들면, “나는 아이들을 버렸다. 그것이 의미하는 것은, 내가 형편없는 엄마라는 것이다. 아이들은 결코 나를 용서하지 않을 것이다. 만일 사람들이 이 사실을 알게 되면, 그들은 나를 지독히 혐오하며 나와 만나려 하지 않을 것이다. 아이들은 형편없는 부모가 될 테고, 영원히 상처를 간직할 것이다.” 이런 식으로 자기 자신의 목록을 적어보세요.

### 3단계

당신의 목록에 있는 각각의 ‘의미’를 하나씩 탐구하세요. 예를 들면, “나는 형편없는 엄마다.” 자신에게 물어보세요. “그게 진실인가? 나는 그게 진실인지 확실히 알 수 있는가? 이 생각을 믿을 때 나는 어떻게 반응하는가? 이 생각이 없다면 나는 누구일까?” 그리고 뒤바꾸기를 하세요.

첫 번째 ‘의미’에 대해 자세히 탐구하고 나면, 다음 의미들을 하나씩 탐구해 보세요. “아이들은 결코 나를 용서하지 않을 것이다.”—그게 진

실인가? 등등.

스스로 자신의 진실을 물어보세요. 질문을 할 때는 깊이 명상하듯이 하세요. 질문을 한 뒤에는 가슴에서 대답이 떠오를 때까지 조용히 기다리세요.

충분히 시간을 가지세요. 과거에 이 생각에 대해 수백 번이나 숙고했다고 해도 이미 대답을 알고 있다고 생각하지는 마세요. 당신이 오랫동안 믿었던 대답은 지금 이 순간 당신에게 진실한 대답이 아닐 수도 있습니다. 그리고 오늘의 대답은 당신을 놀라게 하거나 심지어 충격적일 수도 있습니다. 자신에게 진실한 대답을 발견하세요. 그것이 어떤 대답이든지, 그리고 사람들이 그 때문에 당신을 심하게 비난할 것 같아도...

뒤바꾸기가 어려워 보이더라도, 원래의 진술만큼 진실하거나 더 진실한 세 가지 진짜 사례를 찾아보세요. 그 사례가 아무리 시시해 보여도 괜찮습니다. 예를 들면, “나는 형편없는 엄마가 아니다. 왜냐하면 아이들이 아팠을 때 보살폈고, 항상 아이들에게 밥을 챙겨주었고, 아이들의 생일을 기억했기 때문이다.”

당신의 가장 어두운 비밀들에 대해 질문을 하고 뒤바꾸기를 할 때, 당신은 그것이 의미한다고 생각했던 모든 것이 꼭 진실한 것은 아니라는 것을 발견합니다. 이 여행은 마음이 당신에게 다른 진실들을 제공하도록 허용합니다. 그것들은 당신의 좋은 점들을 드러내는 진실들입니다. 어떤 것도 자신에게 숨길 필요가 없습니다. 당신을 자유롭게 하는 것은 진실입니다.

---

나는 실재입니다.  
이 말은 내가 바로 나일 수 있는 완벽한 존재이며,  
다른 누구도 나일 수 없다는 뜻입니다.  
내가 나이기 위해서는 이 키여야 합니다.  
정확히 이 키여야 하고, 지금 예수두 살이어야 하고,  
이 체중이어야 하고, 여성이어야 하며,  
정확히 지금 이대로 컴퓨터 키보드 위에  
내 손가락이 놓여 있어야 합니다.  
나이기 위해서는 이러해야 한다는 것을 압니다.  
그리고 이 완벽한 세상에는 실수가 없습니다.  
지금 있는 것과 다투지 않는 사람의 눈에는 이 세상이  
순수한 기쁨과 아름다움으로 짜인  
형형색색의 주단으로 보입니다.  
나로 있는 길에는 두 가지가 있습니다.  
하나는 미워하는 길이고, 하나는 사랑하는 길입니다.  
(나는 나일 뿐 다른 선택권이 없으니) 어떻게 해야 할까요?  
나는 나로 있겠습니다.  
그리고 모든 면에서 내게 완벽해 보일 때까지,  
심지어 완벽함을 넘어 달콤해 보일 때까지  
나에 대한 생각들에 질문을 하겠습니다.  
이 세상에서 누군가는 행복해야 합니다.  
그 사람이 나여서 좋습니다.  
나는 분명히 행복하기를 자원합니다.

---

## 비판과 친구 되기

만일 당신이 정말로 자유롭기를 원한다면, 다른 사람들의 비판도 선물이 될 수 있습니다. 어떤 비난을 받고 고통을 느낀다면, 자신을 보호하려는 충동을 조금이라도 느낀다면, 그것은 당신이 자신에 대해 인정하지 않고 사랑하지 않는 것이 남아있다는 의미입니다. 이것은 당신이 숨기고 싶어하는 바로 그 부분입니다. 당신은 사랑받고 이해받기를 원하지만, 그 부분에 대해서는 아닙니다. 그리고 앞에서 보았듯이, 숨기게 되면 다른 사람들뿐 아니라 자기 자신에게서도 분리됩니다.

사람들에게 듣고 싶지 않은 최악의 말은 무엇인가요? 당신이 너무 공격적이라는 말인가요? 당신은 가끔 공격적인가요? 그러면 그들의 말이 맞습니다. 따라서 일어날 수 있는 최악의 일은 그들이 당신에게 진실을 말하는 것입니다. 당신이 원하는 것은 그것이 아닌가요? 어떤 사람이 “당신은 너무 공격적이에요!”라고 말하면 당신은 이렇게 말할 수 있습니다. “잘 아시는군요, 내가 봐도 그래요.” 그러면 평화가 있습니다. 아니면 당신은 이렇게 말할 수도 있습니다. “아니, 난 그렇지 않아요! 당신이야말로 공격적이에요!” 그리고 당신은 다음에 어떤 일이 일어날지 압니다.

누군가가 당신에게 또는 당신에 대해 무슨 말을 하든지, 만일 당신이 스트레스를 경험한다면, 그 순간 당신은 고통을 받고 있는 사람입니다. 스트레스는 자신의 생각에 질문할 때라는 것을 알려주는 신호입니다. 비난을 듣는 법을 이해하고 그것의 가치를 경험한다면, 당신은 다음의 연습을 자신에게 선물로 주고 싶어질 것입니다.

---

## 연습 : 비판

---

### 1단계

누군가가 당신을 비판하며 당신이 잘못했고, 불친절하고, 모호하며, 무관심하다고 말하면, 그것을 느껴보세요. 느끼며 가만히 있어 보세요. 그리고 자신에게 물어보세요. “그게 진실인가? 그녀의 말이 맞을 수 있는가? 누군가가 어떻게 해서 나를 그렇게 볼 수도 있는지 이해되는가?” 대답이 떠오를 때까지 기다리세요. 그리고 그냥 이런 식으로 반응할 수 있는지 보세요. “그걸 알려줘서 고마워요. 당신 말이 맞을 수 있어요.” (그 사람에게 이 말을 마음속으로 말할 수도 있고, 소리 내어 말할 수도 있습니다.) 이제 어떤 느낌이 드나요?

### 2단계

비판을 받은 뒤에 자신에게 물어보세요. “이런 말을 들을 때 스트레스를 받는가?” 만일 그렇다는 대답이 나오면, 그것은 그 비판이 당신에게 진실하다는 의미입니다. 그리고 당신이 그 문제를 다루지 않았거나, 자신의 아픔을 이해할 만큼 충분히 깊이 들어가지 않았다는 것을 의미합니다. 당신이 방어하게 되는 생각들에 질문할 때 어떤 일이 일어나는지 보세요.

예를 들어, 친구가 “넌 내 말에 귀를 기울이지 않아”라고 말할 때, 당신은 아픔을 느낄 수 있습니다. 당신을 아프게 하는 생각은 “그녀는 나에게 대해 잘못 알고 있어”일 수 있습니다. 그 생각에 질문을 해 보세요.

“그녀는 나를 잘못 알고 있어”—그게 진실인가? 아니, 그렇지 않다.

진실은 가끔 내가 남의 말에 귀를 기울이지 않는다는 것이다.

그녀가 잘못 알고 있다고 믿을 때 나는 어떻게 반응하는가? 나는 즉시 화가 나고 부당하게 비난받는다고 느낀다. 나를 방어하기 시작한다. 마음속으로 그녀를 공격하기 시작한다. 내가 불쌍하게 느껴진다. 그녀의 말을 듣지 않는다.

“그녀는 나를 잘못 알고 있어”라는 생각이 없다면 나는 누구일까? 그녀의 말에 귀를 기울일 것 같다. 그녀가 하는 말에 마음을 열 것 같다. 나 자신을 더 깊이 들여다볼 것 같다.

뒤바뀌 보세요. “그녀가 나를 잘못 알고 있다고 생각할 때, 나는 그녀를 잘못 알고 있다.”

인정을 구하는 데 더 이상 에너지를 쏟지 않을 때, 당신은 비판을 반박하거나 방어하는 대신, 비판을 선물로 보며 두 팔 벌려 환영할 수 있습니다. 정직하면, 아픔을 감수하고 가슴을 열면, 감추고 싶은 비밀이 노출되고 남에게 이용될 것이라는 환상이 끝나게 됩니다. 당신이 정말로 겸손할 때는 비판이 상처를 입힐 수 없습니다. 오히려 당신에게 도움을 줄 뿐이라는 사실이 경험을 통해 분명해집니다. 맑음은 이처럼 효과적인 행위로서 생명을 갖게 되며, 그러면 당신은 남들에게도 친절하고 자기 자신에게도 친절합니다.

---

망어는 전쟁의 첫 번째 행위입니다.  
만일 내가 이기적이고, 거절을 잘하고,  
냉정하며, 불친절하고, 부당하다고 당신이 말하면,  
나는 말하겠습니다.  
“고마워요. 나는 내 삶에서 이 모든 것을 찾을 수 있습니다.  
나는 당신이 말한 모든 것이었고, 그 이상이었어요.  
당신이 보는 것을 모두 얘기해 주세요.  
내가 이해할 수 있도록 우리 함께 도우면 좋겠어요.  
나는 당신을 통해서 나를 알게 됩니다.  
당신이 없이 내가 어떻게 내 눈에 보이지 않는  
내 안의 불친절한 부분들을 알 수 있었어요?  
당신은 나를 나 자신에게 데려옵니다.  
그러니 내 눈을 들여다보며 다시 얘기해 주세요.  
당신이 내게 모든 것을 주기를 원해요.”  
우리는 이렇게 친구로 만납니다.  
그것을 정직이라 합니다.  
나는 모든 것입니다.  
만일 당신이 나를 불친절한 사람으로 본다면,  
그것은 내가 내면으로 들어가서  
내 삶에서 어떻게 보이는지 살펴볼 기회입니다.  
내가 불친절한 적이 있었는가?  
나는 그랬던 때를 찾을 수 있습니다.  
내가 부당하게 행동한 적이 있는가?  
이것을 인정하는 데는 시간이 오래 걸리지 않습니다.

만일 그랬던 일이 기억나지 않으면,  
 내 아이들이 알려줄 수도 있습니다.  
 내가 내 삶에서 발견하지 못했지만  
 누군가가 상기시켜 줄 수 있는 것이 무엇일까요?  
 만일 당신이 어느 한 가지를 말했는데  
 내가 방어하려는 충동을 느낀다면,  
 그것이 바로 내 안에서 발견되기를 기다리던 진주입니다.

(끝) 

- 이 글은 '사랑에 대한 네 가지 질문'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **바이런 케이티** | 현재 서구에서 에크하르트 톨레와 함께 가장 주목받는 영적 스승으로서, 자기 자신과 삶에 대한 관점을 혁명적으로 바꾸는 방법인 '작업'(The Work)을 창안했다. 작업은 네 가지 질문과 뒤바꾸기로 이루어진 생각 탐구 방법이다. 2008년에는 오프라 윈프리의 소울(Soul) 시리즈에 3주 연속 출연하여 오프라 윈프리와 대담을 하였으며, 시사주간지 타임은 그녀를 새 시대의 혁신자로 소개한 바 있다.

미국 캘리포니아 남부 사막지대인 바스토우에서, 세 자녀를 둔 어머니이자 부동산 중개인으로 평범하게 살던 케이티는 이혼을 계기로 점점 우울증이 심해졌고, 분노와 좌절감에 빠져들었다. 급기야 죽고 싶은 충동에 사로잡히게 된 그녀는 결국 1986년에 요양원에 들어갔다. 그 뒤 보름쯤 지난 어느 날 아침, 요양원 다락방에서 홀로 방바닥에 누워 자던 그녀는 고통이 없는 절대 기쁨의 상태로 깨어났다.

요양원에서 집으로 돌아온 뒤, 사람들이 스스로 그녀의 집을 찾아오기 시작했다. 그녀에 대한 소문이 점점 퍼졌으며, 여기저기에서 초청이 밀려들기 시작했다. 그 후로 케이티는 많은 나라를 다니며 작업을 소개하고 있으며, 수많은 사람들이 작업을 통해서 참된 평화와 행복을 찾았다고 증언하고 있다.

역자 | **박인재** | 번역 프리랜서이자 명상지도자. 주로 외국의 자기 계발 자료 및 영성 자료를 한국에 소개하는 일을 하고 있다. 영화 <시크릿>의 자막을 공동 번역했으며, 번역한 책으로는 <가장 쉬운 길>이 있다.

역자 | **김윤** | 1965년에 태어나서 서울대학교 경영학과를 졸업했다. 자유롭게 평화로운 삶으로 안내하는 책들을 우리말로 옮기고 소개하는 일을 하고 있다. 그동안 옮긴 책으로는 <마음은 도둑이다>, <지금 이 순간>, <영원으로 가는 길>, <네 가지 질문> 등이 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

## 사랑에 대한 네가지 질문

바이런 케이티, 마이클 카츠 저 | 박인재, 김윤 역 | 침묵의향기 펴냄 | 13,000원



세계 20개의 언어로 번역 출간된 바이런 케이티의 베스트셀러 《네 가지 질문》의 후속편이며, 자유롭게 사랑하고 평화롭게 관계할 수 있는 새롭고 특별한 비결들을 소개하고 있다. 이 책은 사랑과 관계가 힘들어지는 진짜 원인이 무엇인지 보여 주고, 바이런 케이티의 명쾌한 해법과 깊이 있는 설명을 다채롭고 상세하게 엮었다. 네 가지 질문을 통해 평화로운 인간관계를 누리게 된 사람들의 사례와 이야기들도 풍부하게 실려 있다.