유영일의 '참나' 찾는 **행복한 책읽기** ❷ 바이런 케이티의 〈나는 지금 누구를 사랑하는가〉



▶ **한줄 요약**
내면 목소리 들어야 진짜 삶.

'생각 허구성' 무너진 자리에 드러난 실상



바이런 케이티는…

〈타임〉지가 '새 시대의 영적 지도자'로 손꼽은 바이런 케이티는, 이혼 후 피해망상증과 우울증, 자기 자신에 대한 분노와 좌절에 시달리다가 요양원에 들어가 지내던 어느 날 기적과도 같은 인식의 변화를 경험하고, 새사람으로 다시 태어났다. 생각의 허구성을 낱낱이 파헤침으로써 고정관념과 편견, 선입견이 저절로 해체되는 과정을 그는 스스로 '작업(The Work)'이라고 불렀고, 수많은 이들이 그와 함께 하는 '작업'을 통해 깨어났다. 지은 책으로는 〈네 가지 질문〉, 노자 도덕경을 창조적으로 해설한 〈기쁨의 천 가지 이름〉, 금강경 해설서인 〈당신의 아름다운 세계〉 등이 있다.



삶이 우리를 속이는 것이 아니다

보이스 피싱을 비롯한 사기가 극성을 부리는 세상이다. 사기꾼은 피해자들의 감정을 조종할 줄 아는 고도의 심리학자들이다. 수준 이상의 지성을 갖추었다고 하기에 손색이 없는 사람들이 거액을 사기당하고 땅을 치는 경우가 적지 않다. 그들은 하나같이 '그 순간 무엇에 홀린 듯이' 분별력을 상실했다고 말한다. 속지 않으려면 정신 바짝 차리고 살아야 한다. 사기꾼이란 결국 피해자들의 욕심을 이용하여 자신의 욕심을 채우는 사람들이다. 사기꾼에게 속아 넘어가는 피해자들은 결국 자기 욕심에 걸려 넘어졌다고 볼 수 있다. 자기 돈을 지키려는 욕심, 자기 돈을 더 불리려는 욕심이 없다면, 누가 어떤 수작을 부리더라도 넘어갈 리 만무하다. 사기꾼들은 사람들의 욕심과 두려움을 잘 알아서 여기에 길이 있다고 꼬드기고, 경계의 끈을 늦추도록 사람을 여러 모로 안심시키기도 하고 자존심을 한껏 높여 주어 우쭐하게 만들기도 한다.

그러나 사기꾼들만이 덫을 놓고 우리를 위험하게 하는 것은 아니다. 덫은 살아가는 동안 내내 여기저기 널려 있다. 때로는 덫에 걸려 넘어지기도 하고 용케 피하기도 하면서 우리는 삶이라는 여정을 헤쳐 나아간다. 덫에 걸려 넘어진 사람들은 '삶이 자기를 속였다' 고 하고, '운명에 걸려 넘어졌다' 고 한다. 과연 그런 것일까? 실패를 경험한 많은 이들은 푸시킨의 다음과 같은 경구에 많은 위안을 받는다. "삶이 그대를 속일지라도 슬퍼하거나 노여워하지 말라. 슬픈 날을 참고 견디면 기쁜 날이 오고야 말리니." 그러나 널리 회자되어 온 이 경구는 과연 진실일까?

우리를 속이는 것은 삶이 아니다. 운명이 아니다. 우리를 속이는 것은 우리 자신이다. 우리의 오감을 만족시키려는 우리의 욕심이다. 삶이 우리를 속였다고 탓하는 것은, 벽에 부딪혔다고 벽을 탓하는 어린아이와도 같다. 우리 자신이 깨어 있지 못하여 넘어진 것뿐이다.

바이런 케이티의 네 가지 질문

나의 오감을 채우고 만족시키고자 하는 욕심은, '나' 라는 개체가 그저 얼기설기 인연따라 형성된 거푸집 같은 것임을 깨닫지 못한 데서 비롯된다. 개체의 생존과 번영을 위해서 온갖 작전을 꾀하는 에고의 생각들은 모두가 다 편견이요 고정관념이요 선입견이다. 인생의 괴로움과 고통은 있는 그대로를 있는 그대로 받아들이지 못하는 데서 생긴다. 변하지 않는 실체란 아무것도 없다는 것을 이해하지 못하고 고정된 무엇으로 자기를 채울 수 있다는 생각을 깨어 부수기 위해서는 어떻게 해야 할까? 케이티는 자기 생각에 속아 넘어가지 않으려면, 어떤 것에 대한 판단을 할 때마다 네 가지 질문을 해보라고 제안한다.

1. **그것이 사실인가?**
2. **그것이 사실이라는 것을 절대적으로 확신할 수 있는가?**
3. **그런 생각을 믿으면 당신은 어떤 반응을 하게 될까?**
4. **그런 생각을 하지 않으면 어떻게 될까?**

바이런 케이티가 제안하는 것은 '생각의 가지치기' 이고, '생각의 외과수술' 이다. 어떤 생각이 우리를 쓸데없는 고통 속으로 몰아넣는지 그 생각에 물음표를 붙이는 것만으로도 우리는 우리 자신을 바라볼 수 있는 거리를 확보하게 된다. 우리를 고통으로 몰아넣는 것은 우리의 생각 자체가 아니라 '생각에 덧입혀지는 집착' 이고, 집착에서 벗어나기 위한 첫번째 조건은 집착을 집착으로 바라보게 하는 '집착과의 거리두기' 일 것이다. "그 생각이 과연 사실인가?"라는 질문만으로도 우리는 우리 자신을 GPS(범지구 위치결정 시스템)로 내려다보는 것처럼 우리의 생각과 거리를 확보할 수 있게 된다. 그렇게 나 자신의 생각과 '거리두기' 를 하는 데서 더 나아가, 사랑하는 사람이나 가족, 세상과 '거리두기' 를 함으로써 우리는 비로소 실상에 눈을 뜨는 첫걸음을 떼게 된다.

> **개체는 인연따라 형성된 거푸집**
> **에고의 생각은 편견이요 선입견**
> **자신 목소리 선 깊은 울림 존재**

'내 생각이 과연 사실인지' 질문을 하다 보면, 우리는 우리가 살아가는 모든 것이 스스로 지어내는 '이야기' 일 뿐이라는 자각에 몸서리치게 된다. "우리 모두는 사랑한다고 하면서 상대방에 대한 이야기를 꾸며내기 일쑤이고, 상대방을 사랑하는 것이 아니라 내가 꾸며낸 상대방에 대한 이야기를 사랑합니다. 그러니 누가 나를 사랑한다고 해도 그 사랑의 대상은 진정한 나와는 아무런 상관이 없습니다. 서로가 자기 식으로 이야기를 지어내면서 자기 식으로 상대를 바라보고 맛보고 느낍니다." 그리하여 "진정한 나를 만난 사람은 아무도 없습니다. 어느 누구도 어느 누구를 제대로 만난 적이 없습니다."

관계로부터 자유로워지기

왜 우리는 배우자를 있는 그대로 바라보지 못할까? 왜 배우자는 이런 사람이 되어야 하고, 내게 이런 것을 해주어야 한다고 의무감을 지우는 것일까? 배우자에게 의무감의 족쇄를 채우지 않는다면, 배우자로 하여금 훨훨 자유를 숨쉬게 할 수 있다면, 우리는 얼마나 큰 존재가 될 수 있을까? 케이티는 "마음에 맞는 짝을 구하든 말든, 파트너의 상태가 어떻든, 그것은 사실 문제가 아니"라고 말한다. 이런 모습 저런 모습의 사랑을 갈구하는 것은 사실, 우리 자신에 대한 허기증의 반영이다. 자신이 자신을 채울 수 있을 뿐, 어느 누구도 '나' 를 대신하여 채워 줄 수 없다.

사랑한다는 이유로 우리는 끊임없이 부모, 혹은 자식에게 이렇게 저렇게 해 달라고 요구한다. 이런 사람, 저런 사람이 되어야 한다고 은근히 혹은 노골적으로 밀어붙인다. 이런 저런 그림을 그려놓고 그 그림 안으로 들어와 주기를 바라고, 그 실현 정도에 따라 나의 행복이 좌우된다고 믿는다. 그러나 그것은 사랑이 아니다. 진정한 사랑이라면, 그 대상이 누구이든, 각자 자기 인생을 살도록 자유의 날개를 달아주어야 한다.

케이티는 '엄마 새가 어떻게 새끼 새들을 둥지에서 끌어내는지 아느냐?' 고 묻는다. 엄마 새는 새끼들에게 "사랑한다, 애들아. 훨훨 날아가거라."라고 말하지만, 인간의 엄마 아빠들은 "사랑한다, 얘들아. 안전한 둥지 안에 오래 오래 있으렴."하고 잡아두기 일쑤라는 것이다. 무엇이 진실한 사랑인지는 자명하지 않는가? 케이티는 말한다. "아이에게 그 아이 자신의 삶을 돌려주는 것, 그것이 사랑입니다. 내 아이들에게 무엇이 최선인지를 안다고 여기는 순간, 고통스러운 일들이 닥쳐옵니다." 케이티는, 진정한 사랑은 "스스로 좋아하는 풀을 뜯게 하는 것"이라고 강조한다.

일과 돈, 성공으로부터 자유로워지기

'누구나 마음만 먹으면 원하는 바를 성취할 수 있다' 고 외치는 동기부여 책들이 많고 그렇게 믿고자 애쓰는 사람들도 많지만, 진정한 자유는 물질의 많고 적음에 달려 있는 것이 아니다. 물질에 대한 욕심을 버리고 집착을 버려야 한다는 가르침이 많지만, 현실은 그렇게 되지 않은 경우가 훨씬 더 많다. 버리려고 애쓴다고 해서 버려지는 법은 거의 없다. 무엇을 욕심내고 있는지, 그 '무엇' 과 '욕심' 의 실상을 알아서 그것들의 '텅 빈' 이치를 터득하게 되면, 저절로 집착하지 않게 될 것이다. 케이티는 "우리가 집착하는 것은 물질 자체가 아니라 물질에 대해 우리가 지어낸 이야기"라고 말한다. 집이나 차에 대해 집착하는 것이 아니라, 집이나 차에 대한 우리의 생각에 집착한다는 것이다.

'멋진 차야.' '주행 성능이 최고야.' '이렇게 낡은 차를 타고 다니다니, 창피해.' '고급 차를 타고 다니면 사람들이 달리 볼걸?' 이런 이야기를 지어내는 것이 문제일 뿐, 차의 소유 여부나 어떤 차를 타고 다니느냐는 전혀 문제가 아니다. 그런 것들에 매여 사는 것은 스스로를 형편없이 축소 왜곡시키는 짓이 아닐 수 없다. 지금의 내가 아닌 다른 누군가가 되어야 한다고 자기를 충동질하고 부추겨서 끊임없이 위치 이동을 꾀하는 것은, 결코 해결책이 될 수 없다. 무엇보다도 자신의 생각이 헛된 가치관에서 나온 것임을 질문을 통해 깨달아야 한다.

가짜를 가짜로, 헛된 것을 헛된 것으로 알아차리고 난 뒤에는 무엇이 남을까? 배우자나 자식이 내가 바라는 만큼 해주지 않아서 실망한 것이 아니라, 사실은 나 자신의 기대와 욕구 때문에 실망한 것임을 깨닫고 난 후, 그래서 내 생각으로부터도 자유로워지게 되면 그 뒤에는 무엇이 남을까?

가짜의 내가 사라지고 없는 그 자리는 결코 텅 빈 공허의 지대가 아니다. 가짜의 옷을 벗은 그 자리에는 실상이 비로소 아름다운 자태를 드러내기 시작할 것이기 때문이다. 케이티는 말한다.

"우리는 남자도 아니고 여자도 아닙니다. 심지어 인간도 아닙니다. 그것이 실상입니다."

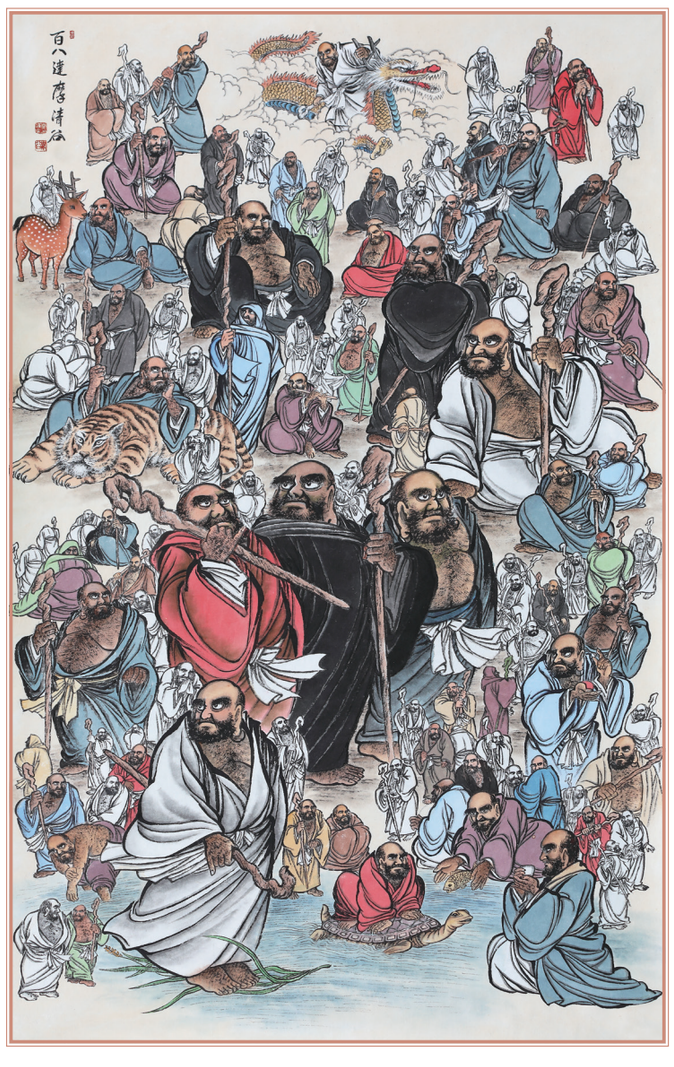
"'지어낸 이야기' 라는 여과장치를 버리면, 당신은 보다 높은 차원에서 당신 자신의 목소리를 듣기 시작합니다. 저마다 독특한 방법으로 듣기 시작하고, 저마다 다 놀라울 정도로 멋진 방법으로 듣기 시작합니다. 그리고 내면에는 절대로 사라지지 않는 깊은 울림이 존재합니다. 당신은 그 울림을 소중히 여기게 됩니다. 그것을 벗어나서는 결코 진정한 삶을 살 수 없다는 사실을 깨닫게 되기 때문입니다."

108가지 모습의
"달마" 대사께서
108가지의
번뇌를 물리쳐 줍니다.

번뇌는 원래 108가지가 있다고 합니다.
이에 달마가 108가지의 모습으로 108가지의
번뇌를 물리쳐 줍니다.

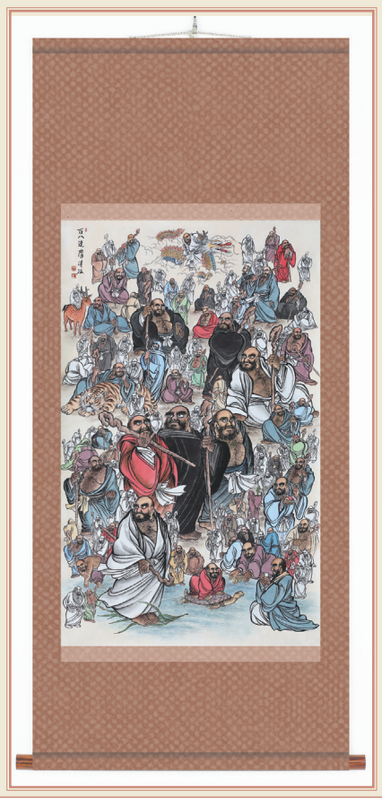
달마는 부처님으로 부터 28대 조사가 되는 분으로 인도의 불교를 중국으로 가지고 와서 중국 선종의 초조가 되는 분이다. 양나라의 무제와 결별하고 갈대를 타고 양자강을 건너 소림사에 은거하며 9년 동안의 면벽좌선으로 크게 깨우침을 얻어 제자들에게 가르침을 내리고 중국선종을 크게 부흥시키신 분이시다.

주문 : 마하몰 02)732-1520 농협 053-01-269062 주식회사 현대불교신문사

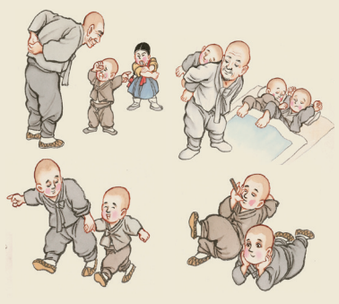


달마의 모습은 원래 왕자로 태어나서 귀하고 잘생긴 모습이였으나 어느날 한마을을 지나다가 어디선가 고약한 냄새가 풍겨나고 마을 사람들이 고통에 시달리고 있어 근원을 찾아보니 어마어마하게 큰 뱀이 죽어 썩어가고 있는데 달마가 자기 육신을 벗어 놓고 뱀 속으로 들어가 뱀의 몸을 움직여 깊은 바다속에 버리고 돌아와 보니 그새 험상궂게 생긴 신선이 지나다가 달마의 몸을 발견하고 자기몸을 벗어 놓고 달마의 몸을 가지고 가버린 것이다. 하는 수 없이 그 몸속으로 들어간 것이 오늘날까지 내려오는 달마의 모습인 것이다.

중국 소림사 한국본부문화원 총무원장이신 청곡 이한동 화백님의 작품으로 한점한점마다 수호신이되어 집안을 지켜 줄것이며 그림에서 발산하는 기운은 가정의 평화와 가족의 건강 등 모든 어려운 일들이 순조롭게 풀리며 만사가 형통하게 할것입니다.



•그림규격 : 75x140Cm •족자규격 : 85x175Cm
•가격 : 300,000원
•그림규격 : 44x75Cm •족자규격 : 54x120Cm
•가격 : 100,000원
• 2점 동시 구입시 390,000원



▣ 수강생 모집 – 장소 : 인사동

청곡 이한동 화백의 그림을 배우고 싶은 분은 마하몰로 연락주시기 바랍니다. 달마도, 풍속화, 산수화, 동자승 등을 지도 합니다.