

바이런 케이티의 '작업'

소개

“당신에게 자유를 줄 수 있는 사람은 오직 당신 자신뿐입니다. 이 작은 책은 그렇게 하는 방법을 보여 줄 것입니다.”

- 바이런 케이티

'작업'이란

바이런 케이티의 '작업(The Work)'은 세상에 모든 고통을 일으키는 생각들을 알아차리고 질문하는 방법입니다. '작업'은 자기 자신과 평화로운 삶, 세상과 평화로운 삶을 발견하는 길입니다. 마음이 열려 있는 사람이라면 누구나 '작업'을 할 수 있습니다.

© 2018 본 내용에 관한 모든 저작권은 Byron Katie International, Inc. 에 있습니다.

현실과 다투는 생각을 알아차리기

우리가 고통을 받는 것은 오직 ‘지금 있는 현실’ 과 다투는 생각을 믿을 때뿐입니다. 마음이 티 없이 맑을 때는 ‘지금 있는 것’ 이 바로 우리가 원하는 것입니다.

현실(現實)이 실제 있는 그대로와 다르기를 바라느니, 차라리 고양이를 개처럼 짓게 하려고 애쓰는 편이 더 나을 것입니다. 온갖 노력에도 불구하고, 고양이는 당신을 올려다보며 울 것입니다. “야옹.” 현실이 실제 있는 그대로와 다르기를 바라는 것은 가망 없는 일입니다. 그런데도 우리는 고양이를 개처럼 짓게 하려고 애쓰며 평생을 보낼 수도 있습니다.

자세히 관찰해 보면, 우리가 이러한 생각을 하루에도 수십 번씩 생각한다는 것을 알아차릴 것입니다. “사람들은 더 친절해야 해”, “아이들은 예의 바르게 행동해야 해”, “이웃들은 밤에 떠들지 말아야 해”, “식품점 계산원은 더 빨리 계산해야 해”, “남편(아내)은 내 말에 동의해야 해”, “나는 더 날씬해야 해(더 예뻐야 해, 더 성공해야 해).” 이런 생각들은 현실이 실제 있는 그대로와 다르기를 바라는 방식들입니다. 이 말들이 우울하게 들리나요? 맞습니다. 우리가 느끼는 모든 스트레스는 지금 있는 현실과 다투기 때문에 일어납니다.

처음 ‘작업’ 을 접하는 사람들은 이렇게 말하곤 합니다. “하지만 현실과 씨름하지 않으면 무기력해질 것 같아요. 현실을 그대로 받아들이기만 하면 수동적이 될 거예요. 행동할 의욕까지 잃을 거고요.” 나는 대답 대신 이렇게 질문합니다. “당신은 그게 진실인지 정말로 알 수 있나요?” 일자리를 잃었을 때 “일자리를 잃지 않았더라면 얼마나 좋을까” 와 “나는 일자리를 잃었어. 지금 내가 할 수 있는 일이 뭘까?” 가운데 어느 쪽이 더 무기력하게 들리나요?

‘작업’ 은 당신이 일어나지 말아야 했다고 생각하는 일이 실제로는 일어나야 했다는 것을 보여 줍니다. 그 일은 일어나야 했습니다. 그 일이 일어났기 때문입니다. 세상의 어떤 생각도 그 사실을 바꿀 수는 없습니다. 용납하거나 시인해야 한다는 말이 아닙니다. 지금 일어나는 일을 거부하지 않으면서, 마음의 갈등과 혼란 없이 지켜볼 수 있다는 뜻입니다. 자녀가 병에 걸리기를 바라는 사람은 아무도 없으며, 자동차 사고를 당하고 싶어 하는 사람은 아무도 없습니다. 하지만 이런 일이 일어날 때 그 일을 마음으로 거부한다고 해서 무슨 도움이 될까요? 그 점을 알면서도 우리는 그렇게 합니다. 멈추는 방법을 모르기 때문입니다.

나는 지금 있는 현실을 사랑합니다. 내가 영적인 사람이어서가 아니라, 현실을 거부하면 나 자신이 괴롭기 때문입니다. 우리는 현실이 있는 그대로 좋다는 것을 알 수 있습니다. 현실을 거부하면 긴장하고 좌절하기 때문입니다. 그럴 때는 마음이 편안하거나 자연스럽지 않습니다. 우리가 현실에 맞서기를 멈출 때 행동은 단순하게, 물 흐르듯이, 친절하게, 두려움 없이 일어납니다.

자신의 일에 머물기

나는 온 우주에서 세 가지 일만을 봅니다—나의 일, 남의 일, 신의 일. (내게는 ‘신’ 이라는 말이 ‘현실’ 을 뜻합니다. 현실은 신입니다. 현실이 다스리기 때문입니다. 나는 나의 통제, 당신의 통제, 모든 사람의 통제를 벗어나는 일을 신의 일이라고 부릅니다.)

우리가 스트레스를 받는 까닭은 대부분 마음으로 자기의 일을 벗어나 다른 곳에서 살기 때문입니다. “너는 직장을 구해야 해, 네가 행복하기를 위해, 너는 시간에 맞춰 와야 해, 너는 건강해야 해” 라고 생각할 때 나는 남의 일에 간섭하고 있습니다. 지진, 홍수, 전쟁, 혹은 내가 언제 죽을 것인지에 대해 걱정하고 있다면, 나는 신의 일에 간섭하고 있습니다. 내가 마음으로 남의 일이나 신의 일에 간섭할 때는 분리가 일어납니다. 나는 이 사실을 1986년에 깨달았습니다. 내가 마음으로 어머니의 일에—예를 들어 “어머니는 나를 이해해야 해” 와 같은 생각으로—간섭할 때 나는 즉시 외로움을 느꼈습니다. 그리고 고통이나 외로움을 느꼈을 때는 늘 다른 사람의 일에 간섭하고 있었음을 알게 되었습니다.

만일 당신이 당신의 삶을 살고 있고 나도 마음속에서 당신의 삶을 살고 있다면, 여기에 있는 나의 삶은 누가 살까요? 우리는 둘 다 거기에 있습니다. 마음으로 남의 일에 간섭할 때 나는 내 삶을 살고 있지 않습니다. 나 자신에게서 분리되어 있습니다. 그러면서도 왜 삶이 뜻대로 풀리지 않는지 의아해 합니다.

무엇이 다른 사람에게 최선인지 안다고 생각하는 것은 내 일을 벗어나는 것입니다. 아무리 사랑으로 포장해도 그것은 순전한 오만이며, 그 결과는 긴장과 걱정, 두려움입니다. 나는 내게 무엇이 옳은지 알고 있는가? 내가 할 일은 이것뿐입니다. 먼저 이 문제를 해결합시다. 남을 위해 남의 문제를 해결하려고 애쓰기 전에….

세 가지 일을 충분히 이해하고 자신의 일에 머무른다면, 삶은 이제껏 상상하지 못한 방식으로 자유로워질 것입니다. 혹시 다음에 스트레스나 불편한 마음이 느껴지거든, 지금 마음속에서 누구의 일에 간섭하고 있는지 자신에게 물어보세요. 웃음을 터뜨릴 수도 있습니다. 당신은 그 질문을 통해서 자신에게 돌아올 수 있습니다. 또 이제껏 진정으로 현존(現存, 지금 여기에 존재함)한 적이 없음을, 마음속에서 남의 일을 하며 살았음을 깨달을 수 있습니다. 일단 남의 일에 간섭하고 있음을 알아차리면, 당신의 아름다운 자신으로 돌아올 수 있습니다.

한동안 이렇게 실천해 보면, 당신이 해야 할 일은 아무것도 없으며 당신의 삶은 저절로 완벽하게 흘러가고 있음을 알게 될 것입니다.

생각을 이해로 만나기

우리가 믿지만 않으면 생각은 해롭지 않습니다. 고통을 일으키는 것은 생각이 아니라, 생각에 대한 집착입니다. 생각에 집착한다는 것은 그 생각을 살펴보지 않은 채 진실하다고 믿는 것입니다. 믿음은 우리가, 때로는 아주 오랫동안, 집착하는 생각입니다.

대부분의 사람들은 생각이 '나' 라고 얘기하는 것을 진짜 '나' 라고 믿습니다. 어느 날, 숨 쉬고 있는 것은 내가 아님을 알게 되었습니다. 나는 숨쉬어지고 있었습니다. 또 놀랍게도, 생각하고 있는 것은 내가 아니었습니다. 실제로는 내가 생각되어지고 있었고, 생각은 개인의 것이 아니었습니다. 아침에 일어나서 “나는 오늘 생각하지 않겠다” 고 생각해도, 이미 늦습니다. 이미 생각하고 있습니다. 생각은 저절로 나타납니다. 구름이 텅 빈 하늘을 가로질러 흘러가듯, 생각은 허공에서 나와 허공으로 돌아갑니다. 생각들은 와서 머무르지 않고 지나갑니다. 진실이라 믿고 집착하지만 않으면, 생각은 조금도 해롭지 않습니다.

사람들은 생각을 통제할 수 있었다는 사람들에 대해 얘기하지만, 그럴 수 있었던 사람은 아무도 없습니다. 나는 생각을 놓아주지 않습니다. 생각을 이해로 만납니다. 그러면 생각이 나를 놓아줍니다.

생각은 산들바람이나 나뭇잎, 하늘에서 떨어지는 빗방울과 같습니다. 생각은 그렇게 나타납니다. 그리고 우리는 질문을 통해서 생각들과 친구가 될 수 있습니다. 당신은 빗방울과 다룰 수 있나요? 빗방울은 개인의 것이 아니며, 생각도 마찬가지입니다. 어떤 괴로운 생각을 이해로 만나면, 다음에 그 생각이 나타날 때는 흥미롭게 느껴질 수 있습니다. 전에는 악몽이었던 생각이 이제는 재미있게

느껴집니다. 다음에 그 생각이 또 나타날 때는 웃을 수 있습니다. 그 다음에는 아예 알아차리지 못할 수도 있습니다. 이것이 지금 있는 현실을 사랑하는 힘입니다.

마음을 종이에 옮기기

‘작업’의 첫 단계는 당신을 힘들게 하는 사람이나 상황에 대한 판단을 종이에 쓰는 것입니다. 당신에게 스트레스를 주는 과거, 현재, 미래의 상황에 대해, 그리고 당신을 화나게 하거나 슬프게 하거나 두렵게 하는 사람, 애증의 감정이 엇갈리는 사람, 당신이 싫어하거나 염려하는 사람에 대해 쓰세요. 생각하는 그대로 솔직하게 쓰기 바랍니다. (종이의 빈 칸을 이용하세요. 또는 thework.com/korean 에서 '이웃을 판단하는 양식'을 다운 받은 뒤 인쇄하여 사용할 수 있습니다.)

우리는 수천 년 동안 남을 판단하지 말도록 교육받았습니다. 그러나 이제는 직시합시다. 여전히 우리는 끊임없이 남을 판단합니다. 진실은, 우리의 머릿속에서는 남에 대한 판단이 멈추지 않는다는 것입니다. 우리는 ‘작업’을 통해서 그런 판단들이 마침내 종이에 있는 그대로 표현될 수 있도록 허용합니다. 그리고 가장 역겨운 생각들까지도 조건 없는 사랑과 만날 수 있다는 것을 알게 됩니다.

처음에는 아직 완전히 용서하지 못한 사람에 대해 쓰기를 권합니다. 그 사람은 부모나 애인일 수 있고, 적일 수도 있습니다. 이곳은 가장 효과적으로 시작할 수 있는 자리입니다. 비록 그 사람을 99퍼센트 용서했다고 해도, 완전히 용서하기 전에는 당신은 자유롭지 않습니다. 아직 용서하지 않은 나머지 1퍼센트는 당신이 맺고 있는 (자기 자신과의 관계를 포함하여) 모든 관계에서도 똑같이 간혀 있는 바로 그 자리입니다.

처음 시작할 때 비난하는 손가락으로 바깥을 가리키면, 초점은 자기에게 맞추어져 있지 않습니다. 그러면 편안한 마음으로 가감 없이 자기의 대답을 들을 수 있습니다. 우리는 다른 사람에게 무엇이 필요한지, 그들이 어떻게 살아야 하는지, 그들이 누구와 함께 살아야 하는지를 안다고 굳게 믿는 경우가 많습니다. 우리의 시력은 다른 사람을 볼 때는 좋은 편이지만 자기 자신을 볼 때는 그렇지 않습니다.

‘작업’을 하다 보면 당신이 다른 사람을 어떻게 생각하는지 알게 되고, 이를 통해 자신이 어떠한지 알게 됩니다. 그리고 마침내 자기 바깥의 있는 모든 것이 자기 생각의 반영임을 알게

됩니다. 당신은 이야기꾼이자, 모든 이야기를 바깥으로 투사하는 사람이며, 세상은 당신의 생각들이 투사된 이미지입니다.

태초부터 사람들은 행복해지기 위해 세상을 바꾸려고 노력했지만, 이 시도는 한 번도 성공한 적이 없습니다. 문제에 거꾸로 접근하기 때문입니다. 우리가 ‘작업’ 을 통해 배우는 것은, 투사된 대상이 아니라 투사하는 영사기(마음)를 바꾸는 방법입니다. 이것은 영사기 렌즈에 보풀이 있는 거친 형질을 대고 있는 것과 같습니다. 우리는 스크린에 흠집이 있다고 생각하고서, 흠집이 있는 것으로 보이는 사람을 모조리 바꾸려고 애씁니다. 하지만 투사된 모습들을 바꾸려 애쓰는 것은 부질없는 일입니다. 거친 형질이 어디에 있는지를 바르게 깨닫는다면, 영사기의 렌즈를 깨끗이 할 수 있습니다. 그러면 고통이 끝나고 천국에서의 작은 기쁨이 시작됩니다.

양식을 작성하는 방법

어떤 사람 때문에 화가 나거나 가슴이 아프거나 슬프거나 실망했던 상황을 잠시 떠올려 보세요. 그 상황에서 실제 느끼던 것처럼 그 사람에 대해 마음껏 비판하고, 가혹하고, 유치하고, 응징하기를 권합니다. 슬프고, 화나고, 겁에 질리고, 어찌할 바를 모르는 어린아이처럼 충동적으로 쓰세요. 지혜롭거나 영적인 사람, 너그러운 사람이 되려 하지 마세요. 지금은 느끼는 감정을 있는 그대로 정직하게 인정해야 할 때입니다. 당신의 감정들이 결과를 걱정하거나 처벌을 두려워하지 않고 완전히 표현되도록 허용하세요.

다음은 ‘이웃을 판단하는 양식’ 을 완성한 보기입니다. 이것은 내가 두 번째 남편인 폴에 대해 쓴 사례입니다(이 내용은 폴의 허락을 받고 여기에 실렸습니다). 이 판단들은 내 삶이 변화되기 전까지 평소 그에 대해 생각하던 것들입니다. 이 양식을 읽는 동안 폴 대신 이 자리에 어울리는, 당신의 삶에 있는 다른 사람의 이름을 넣어 읽어 보기를 권합니다.

1. 당신을 화나게 하거나 슬프게 하거나 실망시키는 사람은 누구인가요? 당신은 그 사람의 어떤 점이 싫은가요?

나는 폴이 싫다. 왜냐하면 그는 내 말에 귀를 기울이지 않기 때문이다. 나는 폴에게 화가 난다. 왜냐하면 그는 나를 존중하지 않기 때문이다. 나는 폴 때문에 슬프다. 왜냐하면 그는 몹시 화가 나 있기 때문이다.

2. 당신은 그 사람이 어떻게 바뀌기를 원하나요? 그 사람이 어떻게 하기를 원하나요?

나는 폴이 내게 충분히 관심을 기울여 주기를 원한다. 나는 폴이 내 말에 동의해 주기를 원한다. 나는 폴이 더 많이 운동하기를 원한다.

3. 그 사람이 해야 하거나 하지 말아야 할 것들(행위, 태도, 생각, 느낌 등)은 무엇인가요?

폴은 담배를 끊어야 한다. 폴은 내게 사랑한다고 말해야 한다. 폴은 나를 무시하지 말아야 한다. 폴은 아이들이나 친구들 앞에서 나를 비난하지 말아야 한다.

4. 당신이 행복하기 위해 그 사람이 해야 할 필요가 있는 것들은 무엇일까요?

폴은 내 말에 경청할 필요가 있다. 폴은 내게 거짓말하지 않을 필요가 있다. 폴은 자기 생각을 얘기하고, 나와 마음을 나눌 필요가 있다. 폴은 내게 자상하고 친절하고 너그러울 필요가 있다.

5. 당신은 그 사람을 어떻게 생각하나요? 목록을 만들어 보세요.

폴은 정직하지 않다. 폴은 부주의하다. 폴은 유치하다. 폴은 무관심하며 나를 위해 시간을 내지 않는다. 폴은 무책임하다.

6. 당신이 그 사람(그것, 그 상황)과 다시는 경험하고 싶지 않은 것은 무엇인가요?

나는 앞으로 다시는 폴이 건강을 망치는 모습을 보고 싶지 않다. 나는 앞으로 다시는 폴과 말다툼하고 싶지 않다. 나는 앞으로 다시는 폴의 거짓말에 속고 싶지 않다.

탐구: 네 가지 질문과 뒤바꾸기

1. 그게 진실인가요? (‘예, 아니요’ 로 대답. 대답이 ‘아니요’ 라면 ‘질문 3’ 으로 갑니다.)
2. 당신은 그게 진실인지 확실히 알 수 있나요? (‘예, 아니요’ 로 대답)
3. 그 생각을 믿을 때 당신은 어떻게 반응하나요?
4. 그 생각이 없다면 당신은 누구일까요?

그리고

뒤바뀌 보세요. (각각의 뒤바꾸기가 이 상황에서 당신에게 진실하게 여겨지는 세 가지 구체적인 사례를 찾아보세요.)

이제, 앞의 사례에 있는 양식 1번의 첫 번째 문장(“나는 풀이 싫다. 왜냐하면 그는 내 말에 귀를 기울이지 않기 때문이다.”)을 네 가지 질문을 이용하여 조사해 봅시다. 글을 읽으면서, 당신이 아직 완전히 용서하지 않은 사람을 생각해 보세요.

질문 1. 그게 진실인가요?

스스로 물어보세요. “풀은 내 말에 귀를 기울이지 않는다는 말이 진실인가?” 고요하세요. 정말로 진실을 알고 싶다면, 대답은 질문에 맞게 떠오를 것입니다. 마음이 질문하게 하고, 대답이 떠오르기를 기다리세요. (질문 1과 질문 2에 대해서는 ‘예, 아니요’ 로 간단히 대답합니다. 만일 당신의 대답 속에 “왜냐하면” 이나 “하지만” 같은 말이 들어간다면, 이것은 알맞은 대답이 아닙니다. 그럴 때 당신은 실제로는 ‘작업’ 을 하고 있는 것이 아니며, 자신의 바깥에서 자유를 찾고 있는 것입니다. 나는 당신이 새로운 패러다임으로 들어오기를 바랍니다.)

질문 2. 당신은 그게 진실인지 확실히 알 수 있나요?

다음 질문들을 잘 살펴보세요. “풀은 내 말에 귀를 기울이지 않는다는 말이 진실인지 내가 정말로 알 수 있는가? 나는 다른 사람이 귀 기울여 듣고 있는지를 늘 확실히 알 수 있는가? 때로는 나도 듣고 있는 것처럼 보이지만 사실은 다른 생각을 하고 있지 않은가?”

질문 3. 그 생각을 믿을 때 당신은 어떻게 반응하나요?

“폴은 내 말에 귀를 기울이지 않는다” 는 생각을 믿을 때, 당신은 어떻게 반응하나요? 폴을 어떻게 대하나요? 가만히 멈추고 알아차려 보세요. 예를 들어, “나는 그를 노려본다. 그의 말을 가로챈다. 그의 말에 관심을 보이지 않는 것으로 그에게 복수한다. 그가 내 말에 귀를 기울이도록 더 빨리, 더 크게 얘기한다.” 내면으로 더 깊이 들어가면서 계속 목록을 만들어 보세요.

그 생각은 당신의 삶에 평화를 주나요, 아니면 스트레스를 주나요? 당신은 어떤 과거와 미래의 이미지들을 보며, 그런 이미지들을 볼 때는 몸에서 어떤 감각들이 일어나나요? 지금 자신이 그런 느낌들을 느끼도록 허용해 보세요. 그런 생각을 믿을 때는 어떤 중독 증세나 강박 현상 같은 것이 나타나나요? (술, 마약, 쇼핑, 음식, 성행위, 텔레비전, 컴퓨터 등과 관련된 행동을 하게 되나요?) 이 상황에서 자신을 어떻게 대하는지도 지켜보고, 그럴 때는 어떤 기분이 느껴지는지도 보세요. “만사가 귀찮다. 기분이 안 좋고, 화가 나고, 강박적으로 음식을 먹고, 며칠씩 멍하니 텔레비전을 보고, 우울하고, 외롭고, 원망한다.” “폴은 내 말에 귀를 기울이지 않는다” 는 생각을 믿을 때 일어나는 모든 결과를 알아차려 보세요.

질문 4. 그 생각이 없다면 당신은 누구일까요?

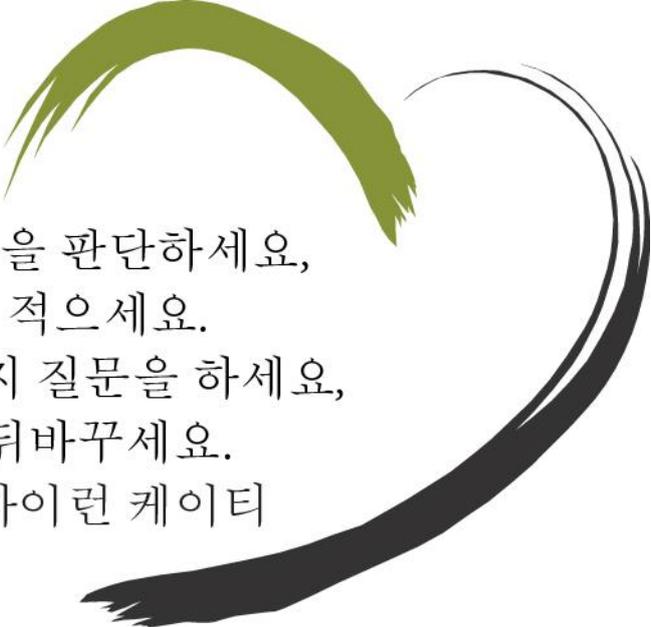
이제, “폴은 내 말에 귀를 기울이지 않는다” 는 생각을 믿을 수 없다면 당신은 누구일지 곰곰이 생각해 보세요. 눈을 감고서, 폴이 당신의 말에 귀 기울이지 않는 모습을 마음속에 그려 보세요. 폴이 귀 기울여 듣지 않는다는, 그가 귀 기울여 들어야 한다는 생각이 아예 없다고 상상해 보세요. 충분히 여유를 가지세요. 무엇이 드러나나요? 무엇이 보이나요? 그것이 어떻게 느껴지나요?

뒤바꿔 보세요.

“나는 폴이 싫다. 왜냐하면 그는 내 말에 귀를 기울이지 않기 때문이다” 라는 원래 문장을 뒤바꾸면, “나는 내가 싫다. 왜냐하면 나는 폴의 말에 귀를 기울이지 않기 때문이다” 가 될 수 있습니다. 이 말이 당신에게 원래 문장만큼 진실하거나 더 진실한가요? 당신의 말에 귀 기울이지 않는 폴에 대해 생각하는 동안, 당신은 그의 말을 귀 기울여 듣고 있나요? 당신이 다른 사람의 말에 귀 기울이지 않는 사례를 계속 찾아보기 바랍니다.

또 하나의 뒤바꾸기는 “나는 내가 싫다. 왜냐하면 나는 내 말에 귀를 기울이지 않기 때문이다” 입니다. 당신이 마음속에서 자기의 일을 벗어나 폴의 일을 생각하고 있을 때, 당신은 자기의 말을 귀 기울여 듣고 있나요? 그가 당신의 말에 귀를 기울여야 한다고 믿을 때, 당신은 자기의 삶을 미루고 있지는 않나요? 그가 당신의 말에 귀를 기울여야 한다고 믿는 동안, 당신이 폴에게 어떻게 말하는지 들을 수 있나요?

뒤바꾸기를 하고 나면, 양식의 1번에 있는 두 번째 문장인 “나는 폴에게 화가 난다. 왜냐하면 그는 나를 존중하지 않기 때문이다” 에 대해, 그 다음에는 양식에 쓰인 다른 문장들에 대해 차례차례 정해진 질문을 계속해 나가면 됩니다.



이웃을 판단하세요,
적으세요.
네 가지 질문을 하세요,
뒤바꾸세요.
- 바이런 케이티

스스로 하기: 양식

이제 당신은 ‘작업’ 을 직접 해 볼 수 있을 만큼 충분히 알게 되었습니다. 우선 편안히 이완하고, 마음을 고요히 한 다음, 눈을 감고서, 과거에 스트레스를 받았던 상황이 마음속에 떠오를 때까지 기다려 보세요. ‘작업’ 을 해 보고 싶은 상황을 선택한 뒤, 그 상황에서 당신이 경험하고 있던 생각과 느낌들을 떠올리면서 ‘이웃을 판단하는 양식’ 의 빈 칸을 채워 보세요 짧고 단순한 문장을 이용하세요. ‘비난이나 판단의 손가락을 밖으로 가리킬 것’ 을 기억하세요. 다섯 살 아이의

관점으로 써도 되고, 다른 나이 때의 관점으로 써도 됩니다. 아직 자기 자신에 대해서는 쓰지 마세요.

1. 당신을 화나게 하거나 슬프게 하거나 실망시키는 사람은 누구인가요? 당신은 그 사람의 어떤 점이 싫은가요? (가혹하고 유치하며 웅졸하게 쓰세요.)

나는 (이름) 때문에 화가 난다(슬프다, 괴롭다 등등). 왜냐하면 (이름)은 _____ 때문이다.

2. 당신은 그 사람이 어떻게 바뀌기를 원하나요? 그 사람이 어떻게 하기를 원하나요?

나는 (이름)이 _____를 원한다.

3. 그 사람이 해야 하거나 하지 말아야 할 것들(행위, 태도, 생각, 느낌 등)은 무엇인가요?

예: (이름)은 _____해야 한다(또는, 하지 말아야 한다).

4. 당신이 행복하기 위해 그 사람이 해야 할 필요가 있는 것들은 무엇일까요? (오늘은 당신의 생일이라서 원하는 것은 뭐든지 가질 수 있다고 상상하세요.)

(이름)은 _____할 필요가 있다.

5. 당신은 그 사람을 어떻게 생각하나요? 목록을 만들어 보세요. (관대하지 마세요.)

(이름)은 _____하다

6. 당신이 그 사람(그것, 그 상황)과 다시는 경험하고 싶지 않은 것은 무엇인가요?

나는 앞으로 다시는 _____하고 싶지 않다(또는, 하지 않겠다).

스스로 하기: 탐구

‘이웃을 판단하는 양식’에 쓴 문장들 중 맨 처음 문장부터 하나씩 ‘작업’을 합니다. 순서대로 네 가지 질문을 한 뒤, 뒤바꾸기를 합니다. (도움이 필요하다면 ‘양식을 작성하는 방법’에 있는 사례를 참고하세요.) 이미 안다고 생각하는 것 너머에 있는 가능성들에 마음의 문을 열어 보세요. ‘모르는 마음’을 발견하는 것처럼 신나는 일은 없습니다.

이 작업은 명상입니다. 이것은 물 속으로 잠수하는 것과 같습니다. 질문한 뒤에는 기다리세요. 대답이 당신을 찾게 하세요. 마음이 진정으로 물으면 가슴은 대답할 것입니다. 많은 사람들이 자기 자신과 자기 세계에 대한 진실들이 드러나는 것을 경험하게 될 것입니다. 그 진실들은 자신의 삶 전체를 영원히 변화시킬 수 있습니다.

이제 직접 ‘작업’을 해보세요. 당신이 양식의 1번에 적은 첫 번째 문장을 보세요. 그리고 네 가지 질문을 해보세요.

질문 1. 그게 진실인가요?

내가 볼 때 현실은 진실한 것입니다. 지금 당신 앞에 있는 것이 무엇이든, 지금 실제로 일어나고 있는 일이 무엇이든, 그것은 진실합니다. 당신이 좋아하든 싫어하든, 지금 비가 내리고 있습니다. “비가 내리면 안 돼”는 하나의 생각일 뿐입니다. 현실에서는 “...해야 해”나 “...하면 안 돼”와 같은 것은 없습니다. 이것들은 우리가 현실에 덧씌우는 생각들일 뿐입니다. 마음은 목수의 수평측정기와 같습니다. 측정기의 방울이 한쪽(“비가 내리면 안 돼”)으로 쏠리면, 마음이 자기 생각에 빠져 있음을 알 수 있습니다. 방울이 한가운데(“비가 내리고 있어”)에 있으면, 나무의 겉면이 평평하며 마음이 현실을 있는 그대로 받아들이고 있음을 알 수 있습니다. 이 자리에서는 긍정적인 변화가 효과적으로, 분명하게, 올바르게 일어날 수 있습니다.

이 질문을 할 때는 서두르지 마세요. 이 질문에 대한 대답은 “예” 아니면 “아니요” 입니다.(만일 대답이 “아니요” 라면 질문 3으로 가세요.) ‘작업’ 은 자신의 가장 깊은 내면에서 무엇이 진실인지 발견하려는 것입니다.

당신은 지금 자신의 대답을 귀 기울여 듣고 있습니다. 그것은 다른 사람의 대답이 아니며, 당신이 배운 어떤 것도 아닙니다. 이럴 때는 마음이 불안할 수 있습니다. 모르는 곳으로 들어가고 있기 때문입니다. 하지만 내면으로 계속 들어가면서, 내면의 진실이 떠올라 질문과 만나게 하세요. 다정한 마음으로 자기를 탐구하세요. 이 경험에 자신을 완전히 맡기세요.

질문 2. 당신은 그게 진실인지 확실히 알 수 있나요?

‘질문 1’ 에 대한 대답이 ‘예’ 라면, 스스로 물어보세요. “그게 진실인지 내가 확실히 알 수 있는가?” 자신이 쓴 문장이 진실해 보일 때가 많습니다. 당연히 그럴 것입니다. 하지만 당신의 관점들을 떠받치는 것은 평생 갖게 된 믿음들이며, 그 믿음들을 지탱하는 것은 검증되지 않은 증거들입니다.

1986 년에 현실로 깨어난 뒤, 나는 대화를 하면서 또는 대중 매체와 책을 통해서 사람들이 이렇게 말하는 것을 많이 들었습니다. “세상에는 이해와 관심이 부족해요”, “요즘은 너무 폭력적이에요”, “우리는 서로 더 많이 사랑해야 해요.” 나도 전에는 이런 이야기들을 믿었습니다. 이 이야기들이 세심하고 신하며 다정해 보이지만, 나는 그런 이야기를 믿을 때 내면에서 평화롭지 않은 스트레스와 근심이 생긴다는 것을 알게 되었습니다.

예를 들어 “사람들은 더 많이 사랑해야 해” 라는 이야기를 들을 때, 내면에서 이런 물음이 떠올랐습니다. “그 말이 진실인지 내가 확실히 알 수 있는가? 사람들이 더 많이 사랑해야 하는지 내가 스스로, 내 안에서 정말로 알 수 있는가? 온 세상이 내게 그렇다고 말한다 해도 그 말이 정말 진실인가?” 그런데 내 안에서 대답을 들었을 때, 놀랍게도 나는 세상이, 조금도 남거나 모자람이 없이, 있는 그대로 있다는 것을 알게 되었습니다. 현실에 관해서는 ‘...해야 한다’ 는 것이 없습니다. 오직 지금 있는 것이 있는 그대로, 바로 지금 있을 뿐입니다. 진실은 모든 이야기에 우선합니다. 그리고 조사되지 않은 모든 이야기는 진실을 가립니다.

나는 마음을 불편하게 할 수 있는 모든 이야기들에 질문을 했습니다. “그게 진실인지 내가 확실히 알 수 있는가?” 그리고 대답은, 질문처럼 하나의 경험이었습니다. “아니요.” 나는 그 대답 안에 뿌리 내리고 서 있을 것입니다. 홀로, 평화롭게, 자유롭게.

‘아니요’ 가 어떻게 옳은 대답일 수 있는가? 내가 아는 사람들과 내가 읽은 책들은 하나같이 그 대답이 ‘예’ 이어야 한다고 말했습니다. 하지만 진실은 진실 그 자체이며, 누구도 좌우할 수 없다는 것을 알게 되었습니다. ‘아니요’ 라는 내면의 대답으로, 세상은 늘 그래야 하는 대로 있다는 것을 알게 되었습니다. 내가 반대하던 안 하든 상관없이.... 나는 온 가슴으로 현실을 껴안게 되었습니다. 나는 아무 조건 없이 세상을 사랑합니다.

만일 당신의 대답이 여전히 ‘예’ 라면, 좋습니다. 이것은 그래야 하는 대로입니다. 당신이 쓴 문장대로 상대방이 정말 말하거나 행동했다고 생각한다면, 또 그게 진실인지 당신이 확실히 알 수 있다고 생각한다면, 곧장 ‘질문 3’ 으로 넘어가도 좋습니다.

질문 3: 그 생각을 믿을 때 당신은 어떻게 반응하나요?

우리는 이 질문을 통해 내적인 원인과 결과를 깨닫기 시작합니다. 그리고 생각을 믿을 때(생각을 믿는 것은 괜찮습니다) 가벼운 불안에서부터 두려움이나 공포심에 이르기까지 마음이 불편해지고 동요한다는 것을 알게 됩니다. ‘질문 1’ 을 통해 생각이 자신에게도 진실하지 않다는 것을 깨닫게 되면, 거짓말의 힘을 알아차리게 됩니다. 우리의 본성은 진실이기에, 진실에 맞설 때는 마음이 편안하지 않습니다. 스트레스는 평화처럼 자연스럽게 느껴지지 않습니다.

네 가지 질문이 나를 발견한 뒤, 나는 “사람들은 더 많이 사랑해야 해” 와 같은 생각들을 알아차렸고, 그런 생각들이 마음을 불편하게 한다는 것을 알게 되었습니다. 그 생각이 일어나기 전에는 평화로웠습니다. 내 마음은 고요하고 평온했습니다. 스트레스도 없었고, 몸에서 불편한 반응도 일어나지 않았습니다. 내 이야기가 없을 때 나는 이렇습니다. 그리고 고요한 알아차림 속에서, 나는 그런 생각을 믿거나 집착할 때 일어나는 느낌들을 알아차렸습니다. 그 고요 속에서, 그런 생각을 믿으면 그 결과로 마음이 불편해지고 슬퍼진다는 것을 알 수 있었습니다. 다음에는 “나는 이를 위해 무언가를 해야 해” 라는 생각으로 이동합니다. 그 다음에는 죄책감으로 옮겨갑니다.

나는 어떻게 하면 사람들이 더 많이 사랑하게 할 수 있는지 전혀 알 수가 없었습니다. 나 자신이 지금 실제로 사랑하는 것보다 더 많이 사랑할 수는 없었기 때문입니다. “사람들이 더 많이 사랑해야 한다는 생각을 믿을 때, 나는 어떻게 반응하는가?” 라고 스스로 물었을 때, 나는 (명백히) 마음이 불편했을 뿐 아니라, 그 생각이 진실임을 증명하기 위해 마음속 과거의 영상들로 반응한다는 것을 알았습니다. 사람들에게 받았다고 여기던 부당한 대우들, 사람들이 내게 가했다고 생각한 끔찍한 일들, 나와 아이들을 냉정하게 대했던 첫 남편에 관한 기억들로... 나는 존재하지 않는 세계로 떠났습니다. 그때 나는 찻잔을 들고 의자에 앉아 있었는데, 마음으로는 실체 없는 과거의 영상들 속에서 살고 있었습니다. 나는 고통의 신화라는 책 속의 인물, 불의로 가득 찬 세상에 사로잡힌 고통의 여주인공이 되었습니다. 그래서 몸은 스트레스를 받았고, 겁에 질린 눈을 통해 모든 것을 보고 있었으며, 끝없는 악몽을 꾸는 사람, 몽유병자와 같았습니다. 치료약은 그저 생각을 조사하는 것이었습니다.

나는 ‘질문 3’ 을 좋아합니다. 이 질문에 스스로 대답하면, 그리고 한 생각의 원인과 결과를 알게 되면, 모든 고통이 사라지기 시작합니다.

질문 4: 그 생각이 없다면 당신은 누구일까요?

이 질문은 대단히 강력합니다. 당신은 그 사람이 어떻게 해야 한다고 생각하는데 그가 그렇게 하지 않거나, 어떻게 하면 안 된다고 생각하는데 그렇게 하고 있을 때, 그 사람 앞에 있는 당신의 모습을 그려 보세요. 이제 잠시 눈을 감고 심호흡을 한 뒤, 만일 이 생각을 생각할 수조차 없다면 자신이 누구일지 한번 상상해 보세요. 이 생각이 없다면, 똑같은 상황에서 당신의 삶은 어떻게 다를까요? 눈을 감고서, 당신의 이야기 없이 그 사람을 지켜보세요. 어떤 모습이 보이나요? 이야기가 없을 때 그 사람은 어떻게 느껴지나요? 당신의 이야기가 있을 때와 없을 때, 어느 쪽이 더 마음에 드나요? 어느 쪽이 더 친절하게 느껴지나요? 어느 쪽이 더 평화롭게 느껴지나요?

자기의 이야기들에 한정되지 않을 때, 자기 자신은 누구일까요? 그럴 때 자기 자신이 누구인지 깨닫는 사람은 많지 않습니다. 참고할 것이 없기 때문입니다. 이 질문은 새로운 자기 자신을 드러냅니다. 그래서 대부분의 사람들은 이 질문에 대해 “모르겠어요” 라고 대답합니다. 어떤 사람들은 “자유로울 거예요”, “평화로울 거예요”, “더 사랑하는 사람일 거예요” 라고

대답합니다. 또는 이렇게 말할 수도 있습니다. “마음이 맑고 깨끗해져서 그 상황을 제대로 이해하고 효율적으로 행동할 거예요.” 이야기들이 없을 때 우리는 두려움 없이 명쾌하게 행동할 수 있습니다. 그럴 때 우리는 다정한 친구이며, 귀 기울여 듣는 사람입니다. 우리는 행복하게 사는 사람들입니다. 우리는 호홉처럼 자연스럽게 존중하고 감사합니다. 행복은 자연스러운 상태입니다. 알아야 할 것은 아무것도 없음을 아는 사람에게는, 필요한 모든 것은 이미 자신에게, 바로 지금 여기에 있음을 아는 사람에게는….

뒤바뀌 보세요.

뒤바꾸기는 원래 문장을 바꿔 쓰는 것입니다. 먼저, 그 문장이 마치 자신에 대해 쓰인 것처럼 바꿔 씁니다. 다른 사람의 이름 대신 자기 이름을 넣습니다. ‘폴’ 이나 ‘메리’ 대신 ‘나’ 를 넣으세요. 예를 들어 “폴은 내게 친절해야 한다” 는 문장은 “나는 내게 친절해야 한다” 와 “나는 폴에게 친절해야 한다” 로 바꿉니다. 또 하나의 형태는 정반대로 뒤바꾸는(180도 반대로 회전시키는) 것입니다. 그러면 원래 문장은 “폴은 내게 친절하면 안 된다” 로 바꿉니다. 그는 내게 친절하면 안 됩니다. 그는 내게 친절하지 않기 때문입니다(내 견해에 따르면). 우리가 여기에서 알아보려는 것은 ‘어떻게 하는 것이 옳은가?’ 가 아니라 ‘무엇이 실제로 진실인가?’ 입니다.

‘직업’ 에서 뒤바꾸기는 매우 힘 있는 역할을 합니다. 여기에서는 다른 사람에 대해 쓴 글을 자신에게 그대로 적용한 뒤, 이 글이 원래의 글만큼 진실하거나 더 진실한지를 보게 됩니다. 뒤바꾸기와 결합된 탐구는 자신이 진정 누구인지를 깨닫는 지름길입니다. 자기 문제의 원인이 ‘밖에’ 있다고 생각하는 한, 자기의 고통이 다른 사람이나 다른 무엇 때문이라고 생각하는 한, 그 상황은 나아질 희망이 없습니다. 그럴 때 당신은 언제까지나 피해자의 역할을 하게 되고, 낙원에 살면서도 고통을 겪게 됩니다. 그러니 진실을 깨닫고 자유로워지세요.

6번 문장을 위한 뒤바꾸기

‘이웃을 판단하는 양식’ 에 있는 6번 문장에 대한 뒤바꾸기는 다른 것들과 조금 다릅니다. “나는 앞으로 다시는 …하고 싶지 않다” 는 “나는 기꺼이 …하겠다” 와 “나는 …하기를

고대한다” 로 바꿉니다. 예를 들어 “나는 앞으로 다시는 풀과 다투고 싶지 않다” 는 문장은 “나는 기꺼이 풀과 다시 다투겠다” 와 “나는 풀과 다시 다투기를 고대한다” 로 바꿉니다.

다시는 화나 스트레스를 경험하고 싶지 않다고 생각할 때마다, 기꺼이 경험하려 하고 또 그렇게 하기를 고대하세요. 그 일은 다시 일어날 수 있습니다, 마음속에서라도. 이 뒤바꾸기는 삶 전체를 온전히 껴안기 위한 것입니다. “나는 기꺼이 …하겠다” 고 말하고 결심하면 마음이 열리고, 창조적이 되며, 유연해집니다. 현실에 저항하는 마음이 누그러지며, 그 상황을 없애려 하느라 헛되이 애쓰지 않게 됩니다. 마음이 가벼워지고 밝아집니다. “나는 …하기를 고대한다” 고 말하고 결심하면, 삶이 펼쳐질 때 당신은 능동적으로 삶에 대해 열리게 됩니다. 내면의 자유는 세상에서의 편안함과 사랑으로 표현됩니다.

같은 감정이나 상황이, 마음속에서라도, 다시 일어날 수 있음을 인정하는 편이 좋습니다. 고통과 불편한 느낌이 탐구로 초대하는 신호임을 알게 되면, 불편한 느낌들을 진심으로 고대할 수 있습니다. 나아가 그런 느낌들이, 아직 완전히 조사하지 않은 믿음을 알려 주기 위해 찾아오는 친구로 느껴질 수도 있습니다. 이제는 조화롭고 평화롭기 위해 사람이나 상황이 바뀌기를 기다릴 필요가 없습니다. ‘작업’ 은 행복으로 가는 직접적인 길입니다. 행복은 내면에서 발견되며, ‘작업’ 은 당신을 그곳으로 데려갑니다.

질문과 답변

탐구는 생각의 과정인가요? 생각이 아니면 무엇인가요?

탐구는 생각의 과정처럼 보이지만 실제로는 생각을 풀어 주는 방법입니다. 사실은 우리가 생각하는 게 아니라는 것을 깨닫게 될 때, 생각은 우리를 지배하는 힘을 잃습니다. 생각은 마음속에서 나타날 뿐입니다. 생각하는 사람이 없다면, 어떨까요? 당신은 숨도 스스로 쉬고 있나요? ‘작업’ 을 통해, 우리는 생각을 억압하거나 회피하는 대신, 조건 없는 사랑과 이해로 생각을 만나는 법을 배웁니다.

어떻게 하면 내게 심한 상처를 준 사람을 용서할 수 있을까요?

당신의 적을 판단하고, 종이에 적고, 네 가지 질문을 하고, 뒤바뀌 보세요. 일어났다고 생각하는 일이 실은 일어나지 않았음을 깨닫는 것이 곧 용서입니다. 용서할 게 아무것도 없음을 깨닫기 전에는 진정으로 용서한 게 아닙니다. 이제껏 누군가에게 상처를 준 사람은 아무도 없습니다. 이제껏 끔찍한 일을 저지른 사람은 아무도 없습니다. 끔찍한 일도 없습니다. 실제 일어난 일에 대한 생각, 당신의 조사되지 않은 생각 말고는... 고통 받을 때마다 질문하고 생각을 조사하여 자유로워지세요. 어린아이가 되세요. 아무것도 모른다는 마음으로 출발하세요. 자유를 향해 가는 동안, 늘 모른다는 마음과 동행하세요.

어떻게 현실이 좋다고 말할 수 있죠? 전쟁이나 강간, 가난, 폭력 그리고 아동학대 등은 어떤가요? 당신은 그것들을 용납하는 건가요?

내가 어떻게 그것들을 용납할 수 있겠어요? 나는 단지 그것들이 없어야 한다고 믿으면 고통 받는다는 것을 알아차릴 뿐입니다. 그것들은 존재하지 않을 때까지는 존재합니다. 나는 내 안의 전쟁을 끝낼 수 있는가? 나는 나 자신과 남들을 폭력적인 생각들로 강간하지 않을 수 있는가? 만일 그럴 수 없다면, 나는 남들 안에서 끝내기를 원하는 바로 그것을 내 안에서 계속하고 있는 것입니다. 맑은 마음은 고통을 받지 않습니다. 당신은 이 땅 곳곳에서 벌어지는 전쟁들을 모두 없앨 수 있나요? 탐구를 통해 당신은 한 인간을 위해서, 당신을 위해서 전쟁을 없애 나갈 수 있습니다. 세상의 모든 전쟁이 여기에서 끝나기 시작합니다. 삶이 당신을 화나게 하나요? 좋습니다! 전쟁을 일으키는 사람들을 판단하고, 종이 위에 옮기고, 질문하고, 뒤바뀌 보세요. 정말로 진실을 알고 싶나요? 모든 고통은 당신과 함께 시작하고, 당신과 함께 끝납니다.

항상 현실을 받아들인다는 것은 아무것도 원하지 않는다는 말처럼 들립니다. 뭔가를 원하는 것이 더 재미있지 않을까요?

내 경험에 따르면, 나는 언제나 뭔가를 원합니다. 그것은 재미있을 뿐 아니라 황홀합니다! 내가 원하는 것은 지금 여기에 있는 것입니다. 내가 원하는 것은 이미 내게 있는 것입니다.

이미 내게 있는 것을 원할 때 생각과 행동은 분리되지 않습니다. 둘은 갈등 없이 하나로 움직입니다. 무엇이든 부족한 것을 발견하거든 당신의 생각을 쓰고 질문하세요. 내가 아는 한, 삶은 결코 모자라지 않으며 미래를 필요로 하지도 않습니다. 내게 필요한 모든 것은 늘 빠짐없이 주어집니다. 이를 위해 내가 해야 할 일은 아무것도 없습니다. 지금 있는 것을 사랑하는 것보다 더 신나는 일은 없습니다.

연락처

바이런 케이티의 ‘작업’에 대해 더 많이 알고 싶다면 아래의 사이트를 방문해 주세요.

[thework.com /korean](http://thework.com/korean)

문의사항이 있나요? 이메일 info@thework.com

Byron Katie International, Inc.

P.O.Box 1206

Ojai, CA 93024

USA

1-805-444-5799

International (001)805-444-5799

웹사이트를 방문하면, ‘작업’에 대해 자세히 소개한 글을 읽을 수 있습니다. 케이티가 다양한 주제에 관해 사람들의 ‘작업’을 돕는 동영상도 볼 수 있고, 케이티의 이벤트 일정을 확인할 수 있으며, 자료를 무료로 다운 받을 수 있습니다. 일정이 잡힌 [‘School for the Work’](#) 9일 프로그램, ‘No-Body’ 4일 집중 코스, 주말 프로그램, [‘Turnaround House’](#)에 등록할 수 있습니다. 퍼실리테이터(조력자)를 발견할 수 있고, ‘작업’을 돕는 도우미에게 무료로 전화하는 방법도 알 수 있으며, [‘Institute for The Work’](#)와 공인

퍼실리테이터들에 대해서도 알 수 있습니다. ‘이웃을 판단하는 양식’ 을 다운 받을 수 있고, 과거에 방송된 라디오 인터뷰들을 들을 수 있습니다. 아이폰, 아이패드, 안드로이드폰을 위한 앱을 다운 받을 수 있고, 무료로 전하는 소식지를 신청할 수 있으며, 온라인 숏에서 상품을 구매할 수도 있습니다. 케이티는 페이스북, 트위터, 구글플러스, 핀테레스트 페이지도 운영하고 있습니다. 유튜브 채널 ‘TheWorkofBK’ 에서는 동영상을 볼 수 있고, livewithbyronkatie.com에서는 라이브 스트리밍 이벤트가 열립니다.

작업 스쿨을 위한 장학금을 지원하고, ‘The Work Foundation’ , 501(c)(3) 자선 단체의 다른 프로젝트를 지원하면, ‘작업’ 을 세상에 전하는 일을 도울 수 있습니다. 이 일에 당신을 초대합니다. 기부해 주시는 분께 깊이 감사드립니다. 우리의 웹사이트, theworkfoundationinc.org 에 기부할 수 있습니다. Byron Katie International(전화번호: 805-444-5799)로 전화하거나, 우편을 이용해 The Work Foundation(P.O.Box 638, Ojai, CA 93024, USA)으로 수표를 보내는 방법으로 기부할 수도 있습니다. 감사합니다.

2018년 6월 25일 / 25 June 2018