명상도서 모음

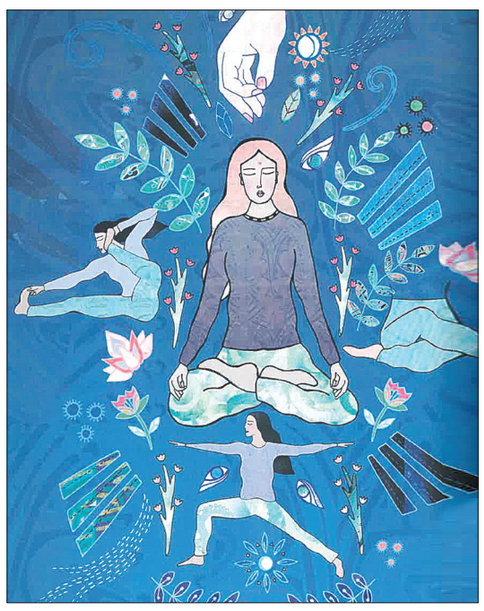
명상, 망설이는 사람들을 위해



명상의 힘
스와미 사라다난다 지음, 김재민 옮김
판미동 / 1만9천원

명상 발심 돕는 정보기법 소개
전통 요가 명상법 중심으로 해
명상 자세 호흡법 스트레칭 등
마음가짐 · 삶의 태도 폭넓게

박재완 기자 wanihollo@hanmail.net



"저는 사람들이 명상하고 싶어 해도 명상하는 것 자체가 편하지 않기 때문에 수련하기를 망설이거나 단념한다는 사실을 깨달았습니다."

명상 수련을 망설이거나 어려워하는 이들을 위한 책이 출간됐다. 책 〈명상의 힘〉은 명상을 평화롭게 하기 위해 몸과 마음 모두를 준비하는 데 사용할 수 있는 정보와 기법들을 소개한다. 이 과정은 요가의 관점을 바탕으로 하지만, 이 책에 수록된 통찰과 실천 방법들은 명상이나 묵상 또는 마음챙김을 하는 모든 수련자들을 위한 것이라고 할 수 있다.

책은 명상을 처음 시작하려는 사람들이 초반의 장애물과 불편함을 넘어설 수 있도록 도와준다. 뿐만 아니라 이미 명상수행을 하고 있지만 높은 단계로 나아가는 데 신체적·정신적 장애물에 직면한 이들에게도 도움이 될 것이다.

책은 어려운 명상 철학이나 고급 명상 기법을 가르치지 않는다. 이런 정보는 다른 많은 스승들로부터 얻을 수 있기 때문이다.

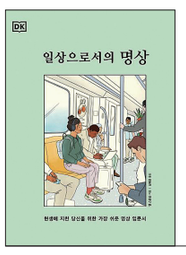
〈호흡의 힘〉, 〈차크라의 힘〉에 이은 시리즈 세 번째 책 〈명상의 힘〉은 저자가 40년 넘게 요가와 명상을 지도해 온 경험을 바탕으로, 특정한 요가 전통에 한정되지 않는, 누구나 쉽게 따라 할 수 있는 명상법을 소개한다. 저자는 현대인들이 스트레스와 불안 해소를 위해 명상에 관심을 가지지만 육체적·심리적 불편감 때문에 명상 실천에 어려움을 겪는 경우가 많다는 점에 주목했다. 이에 오랜 지도 경험을 바탕으로, 명상할 때 흔히 겪는 다양한 문제에 대한 해결법 및 수련에 도움이 되는 크고 작은 조언을 망라했다. 편안히 앉아서 명상하기 위해 몸과 마음을 준비하는 데 필요한 모든 것을 정리해 놓았다. 책에는 전통 요가의 명상법을 중심으로 아유르베다·마음챙김·좌선 등을 아우르면서, 명상 자세와 호흡법, 몸을 풀어주는 요가 동작과 스트레칭, 꾸준히 수련하기 위한 마음가짐과 삶의 태도까지 폭넓게 담겨 있다.

다채로운 일러스트와 사진을 담아 시각적으로도 풍성한 〈명상의 힘〉은 추상적인 개념과 수련법을 생생한 이미지로 전달하여 독자의 직관적 이해를 돕는다. 평정한 마음과 건강한 삶의 방식을 함께 기를 수 있도록 해준다. 초심자와 명상을 꽤 오랫동안 수련해 온 사람 모두에게 유용한 책이다.

저자는 명상을 통해 마음의 안정을 찾는 여정을 자기 자신과의 대화이자 훈련으로 여기며, 이러한 관점을 일상에서도 이어가도록 권한다. 명상에 도움을 주는 일상적 방법으로는 삶의 태도 돌아보기, 수련일지 작성하기, 내면의 반응 관찰하기, 감사하는 마음 기르기 등이 있다. 또한 삶을 간소화하고 먹는 것과 먹는 법을 의식적으로 선택하는 등 생활방식에서도 명상 중 경험하는 평온함이 일상으로 확장되고, 건강한 일상이 다시 명상 수련의 진전으로 이어져 선순환이 이루어지도록 조언한다. 이처럼 명상과 일상을 하나로 연결하는 이 책은 단순히 명상 기법을 알려주는 것을 넘어 삶에 대한 깊은 통찰과 긍정적인 변화를 경험하기 위한 책이라고 할 수 있다.

저자 스와미 사라다난다는 세계적인 요가 수행자 스와미 비슈누 데바난다의 제자로, 40년 이상 전 세계에서 요가와 명상을 지도하며 많은 요가 지도자들을 양성했다. 런던 대학교에서 동양 및 아프리카학으로 석사 학위를 취득했으며, 20년간 〈인터내셔널 요가 라이프 International Yoga Life〉를 편집하고 인도 성지순례를 이끌었다. 현재 영국 런던과 서리를 중심으로 미국, 독일 등에서 요가 코스와 워크숍을 여는 등 왕성한 활동을 하고 있다.

과학에 근거한 명상 작용 원리



일상으로서의 명상
앤 스완슨 지음 / 심태은 옮김
시그마북스 / 2만원

"명상이란 무엇인가? 명상이란 편안한 상태에서 내 주의와 의식을 현재의 순간에 집중해 명확성과 감정의 안정성을 증진하는 수련 방법이다."

〈일상으로서의 명상〉은 과학에 근거한 명상의 작용 원리를 정리한 개론서이자 명상 수련법을 다룬 사용자 친화적 안내서이다. 책은 몸과 마음, 영혼을 치유하는 75가지의 간단한 명상을 소개한다. 수면에 도움을 주는 명상, 창의력을 불러일으키는 운동, 비행기 이륙 전의 의식적인 움직임 또는 PMS나 관절염 통증을 완화하는 시각화 등 자기에게 가장 잘 맞는 명상법이 무엇인지 알아본다.

이 책의 목표는 현대사회를 사는 많은 사람들이 적용할 수 있는 다양한 짧은 명상 수련법을 소개하는 것이며, 마음챙김과 명상 기법을 일상생활에 적용하는 실용적인 조언도 언급하고 있다.

책은 총 네 개의 장으로 이뤄져 있다. 제1장 '명상의 작용원리'에서는 명상이 무엇인지, 누가 명상을 해야 하며, 언제 수련하는 것이 가장 좋고, 수련 장소는 어디가 좋은지 살펴본다. 또한 명상이 현실을 헤쳐 나가고 자신을 비롯해 타인과 더 깊은 관계를 맺기 위한 가장 중요한 스킬인 이유에 관해서도 다룬다.

제2장 '건강한 마음을 위한 명상'에서는 이론을 넘어 건강한 마음을 뒷받침하는 수련을 다룬다. 빠른 속도로 변하고, 요구하는 것이 많은 세상에서 명상은 힘든 감정을 회피하기보다는 고요히 앉아서 그런 감정과 마주하는 방법을 알려준다.

제3장 '건강한 몸을 위한 명상'에서는 의식을 더욱 세부적으로 조정해 몸이 보내는 요청과 타고난 지혜를 더 잘 이해하는 데 도움이 되는 명상을 소개한다.

제4장 '일상에서의 명상'에서는 바쁜 삶 속에서 1분이라도 명상을 하거나 단 한 번이라도 의식적으로 호흡하는 요령들을 일러준다. 주변의 소리, 촉각, 자연 속에서 명상 수련을 더 잘하는 방법, 요가, 태극권, 춤 등 몸을 움직이면서 명상하는 법, 출퇴근길에서, 청소나 정원을 가꾸면서, 회사에서, 운동하면서, 심지어는 세수하면서 어떻게 명상의 힘을 활용할 수 있는지 알아본다.

이 책은 자기 마음과 친해지기 위한 자기 연민서이자 간단한 명상 기법으로 사회적 어색함, 시험불안, 가족 모임 등 실제상황에서 어떻게 하면 좋을지에 관한 내용을 담은 실용적인 안내서이다.

저자인 앤 스완슨은 MS, 마사지 요법사(LMT), 공인 요가 요법사(C-IAYT), 요가 지도 전문가(E-RYT500), 세계적 베스트셀러 〈요가의 과학〉의 저자다. 메릴랜드 대학 통합의학 대학원에서 요가 테라피 석사 학위를 받았다. 현재는 최신 연구와 고대의 지혜를 접목해 실제로 쉽게 할 수 있는 기법을 개발하고 있다.

박재완 기자

아잔 차 스님의 '명상'



깨달음의 지혜
아잔 차 지음
김열권 옮김
싱긋 / 2만2천원

책 〈깨달음의 지혜〉는 위빠사나를 서구에 알린 태국의 선사 아잔 차 스님의 핵심적 가르침을 담은 수행지침서 〈깨달음의 지혜〉 제3판으로, 재판인 〈불교 수행〉의 개정판이다. 이 개정판은 구판과는 달리 아잔차 스님의 가르침만 모아 엮었으며 초판과 〈가르침의 정수와 질의응답 모음집〉이라는 소책자의 핵심 내용으로 구성되어 있다.

깊고 풍부한 삶의 연륜에서 우러나오는 아잔 차 스님의 가르침을 바탕으로 한 법담과 실수행, 깨달음의 과정을 담았다.

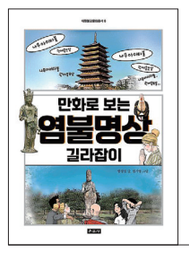
아잔 차 스님 특유의 단순 명료하고 단도직입적이면서 유머러스한 가르침은 이해하기 쉬울뿐더러 영감과 탐구심, 경탄을 불러일으킨다.

책은 제1장 '아잔 차 스님의 생애과 깨달음'을 시작으로 제2장 '수행자들의 법담', 제3장 '깨달음에 이르는 길'로 이뤄져 있다. 부록으로 '염불위빠사나' 수행 사례를 실어 수행자들의 실수행과 국내 수행계의 시야 확장에 도움을 준다.

아잔 차 스님이 수행한 위빠사나는 붓다를 깨달음에 이르게 한 수행법으로 아나빠나사띠, 위빠사나, 담마까야 등 그 유형이 다양하다. 그 중 염불위빠사나는 집중력을 증대하는 데 탁월한 효과가 있는 염불 수행과 깨달음에 이르는 연결고리가 튼실한 위빠사나 수행의 장점을 접목한 탁월한 수행법이다. 아잔 차 스님은 모든 현상은 변하는 불확실한 것, 즉 무상을 깨닫지 못하면 그로부터 비롯되는 고에서 벗어나지 못하고 자아를 영구불변하는 실체로 여기는 이상 집착과 고통이 따르므로 행복이든 불행이든, 기쁨이든 슬픔이든, 선이든 악이든 모두 놓아버려야 한다고 설한다.

박재완 기자

염불명상 A에서 Z까지 만화로 쉽게



만화로 보는 염불명상 길라잡이
방경일 글
정기영 그림
운주사 / 2만원

염불이란 무엇이고, 염불명상이란 무엇인가? 염불명상은 왜 하는가? 염불명상은 어떤 사람에게 필요한가? 염불명상은 어떻게 하는가? 염불명상은 어떻게 활용 가능한가? 이 모든 것에 대한 답을 만화로 쉽게 얻을 수 있는 책이 나왔다. 〈만화로 보는 염불명상 길라잡이〉이다.

책은 염불명상의 개념, 원리와 종류, 구체적 실천 방법, 그리고 다양한 활용까지 폭넓게 다루고 있어서, 염불명상 입문서 겸 실천 가이드북이라고 할 수 있다.

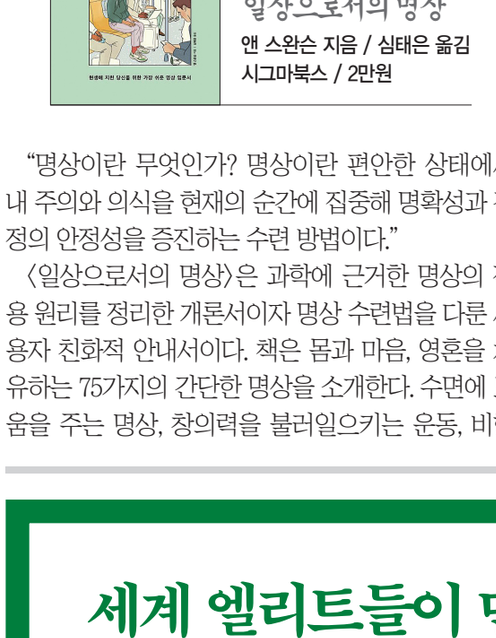
책은 두 부분으로 되어 있다. 만화로 된 부분은 염불명상의 기본적인 내용을 재미있게 보여준다. 다음으로 만화에 덧붙인 해설은 염불명상의 핵심 요소들을 쉽게 이해할 수 있게 해 준다.

만화 부분은 만화로서의 특색을 살려 재미있게 각 주제에 대한 기본적인 내용을 담되 더 깊은 내용으로 이끄는 마중물로서의 역할을 하며, 글 부분은 각 주제에 대한 세밀한 설명을 담아내고 실천으로 이끌어준다. 따라서 이 두 부분을 읽음으로써 독자들은 염불명상에 대한 이해를 넘어 혼자서도 직접 실천해 볼 수 있을 것이다.

염불은 불교 수행의 유력한 방법 중 하나로 오랫동안 많은 대중이 실천해 왔다. 다른 수행에 비해 쉽고, 간단해서 많은 대중이 쉽게 다가갈 수 있었다. 그런 이유로 더러는 하근기 수행으로 폄하되기도 했다. 하지만 역설적으로 그런 이유로 인해 오랜 기간 많은 대중으로부터 사랑을 받았다.

박재완 기자

세계 엘리트들이 먼저 알아본 불교의 가치!
유수의 기업에 마음챙김 명상 열풍을 불러일으킨
구글 '내면검색(Search Inside Yourself) 프로그램'의 핵심
거기에 마음의 과학 '불교'가 있다!

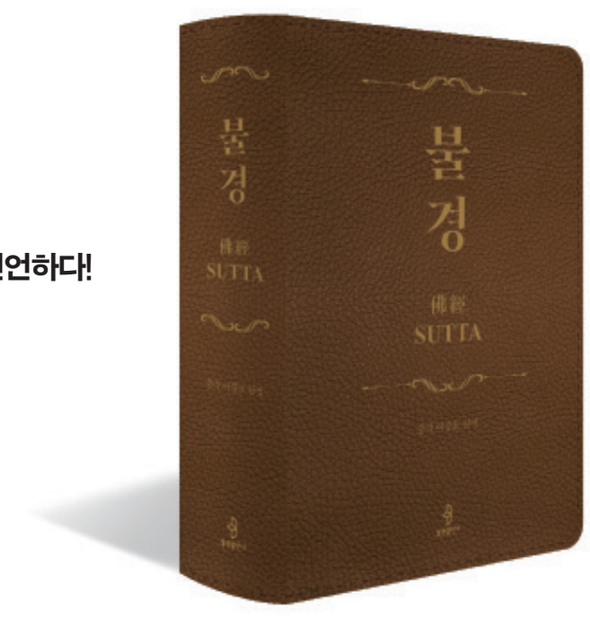


구글 엔지니어 출신 명상가가
직접 체험하고,
서양의 선승이 통찰한
'모두를 위한 불교'.
내 삶의 자유를 찾아가는 첫 걸음!

불교를 알면 삶이 자유롭다
이해하고 실천하면 행복해지는 마음의 지혜
차드 멩 탄·소류 포울 지음 | 이재석 옮김
516쪽 | 25,000원

불광출판사 전화 02) 420-3200 | www.bulkwang.co.kr | 불광미디어

"기독교에 성경, 이슬람교에 코란이 있다면
불교에는 불경(佛經)이 있다"
붓다의 가르침을 집약한 세계 최초의 한글 불경(佛經)
한국불교를 대표하는 석학
이중표 교수의
50년 염원이 깃든 역작
'불상(佛像)에서 불경으로',
불교 공부와 수행의 전환을 선언하다!



불경 佛經
중각 이중표 편역
1,448쪽 | 70,000원 | 가죽 양장