"참본성과 조우할 때 내면 한계 극복 가능"



하심

촉니 린포체 · 에릭스완슨 지음
이재석 옮김
느낌이 있는 책 펴냄
1만5천원

〈하심〉은 현대 티베트의 명상 스승 가운데 가장 사랑받는 사람 가운데 한 명인 촉니 린포체의 저서다. 이 책은 두려움과 고통, 불안과 의심이 없는 삶을 찾고 누리는 방법을 알려준다. 8살에 촉니 린포체의 환생자로 지목받은 그는 네팔과 인도서 수행했고, 20살에 수행자의 계율을 벗고 재가자가 됐다. 그리고 아내를 만나 두 딸을 낳고 기르며 재가자로서, 그리고 세상에 속한 사람으로서 균형과 조화를 이루며 살고 있다. 그래서 그의 가르침은 불교 철학을 기반으로 하고 있어 영적으로 훌륭할 뿐 아니라, 세상의 어려움을 통찰하고 공감하는 지혜를 갖추고 있다.

촉니 린포체는 몇 년 전 고층 빌딩을 연결하는 유리 다리를 건넜던 경험을 토대로 이 책을 시작한다. 그는 저 아래가 훤히 보이는 그 유리 다리를 건너야 했는데 다리가 혹시 무너지지는 않을까 걱정하며 두려움에 휩싸였다. 그러다 왜 자신이 두려움이란 감정을 만났는지 들여다보게 됐다. 바로 그 마음은 어린 시절 나무에 오르내리며 떨어졌던 기억 때문에 생긴 일종의 '패턴' 임을 깨닫게 되었다. 그리고 지금 이 다리는 절대 위험하지 않다는 것, 이 두려움이 존재하기는 하지만 진실은 아니라는 것을 깨닫게 된다. 그리고 평온한 마음으로 다리를 건넜고 허공을 건너는 듯한 기쁨을 몸소 느꼈다.

저자는 이 경험을 토대로 우리 모두 경험과 생각으로 만들어진 일종의 '패턴' 을 갖고 있음을 일깨워 준다. 그리고 그 내면의 한계를 바라보고 다스리면 패턴 안의 진짜 자신인 '참본성(essence love)' 과 조우할 수 있다고 전한다. 그리고 그 참본성과 만나 깨어날 때 삶에서 경험하는 온갖 고통에서 벗어남은 물론 타인을 아무런 조건 없이 사랑할 수 있는 마음도 갖게 된다고 덧붙인다.

사람의 생각과 느낌, 행동을 몰아가는 패턴을 깊게 이해하는 것은 자신이 경험한 것, 낳고 자란 문화가 만든 편견과 집착을 뛰어 넘어 '마음을 여는' 것을 뜻한다. 그리고 마음을 열어 '참본성' 과 만나게 되면 인간 내면에 무한히 펼쳐져 있는 '비어 있음' 을 느끼게 된다.

촉니 린포체는 이 비어 있음을 본질적 사랑이 존재하는 곳이라 생각한다. 그리고 이

촉니 린포체의 '참본성' 법문
고층빌딩 연결다리 건넌 경험 소개
두려움 존재하지만 참진실 아니다

는 인간이라면 누구나 갖고 있는 것이라 말한다. 그리고 살아가면서 여러 상처와 정서로 가려진 이 본성을 깨우게 되면 누구나 내면의 평화, 즉 열린 마음으로 자유롭게 사랑하고 사랑받을 수 있는 능력을 지니게 되고 살면서 겪는 갖가지 도전들에 확신과 명료함으로 대처하는 능력도 가질 수 있다고 설명한다.

촉니 린포체는 우리 안에 있는 훌륭함과 따뜻함, 열림과 용기의 무한한 능력인 참본성을 깨우기 위해 티베트 불교의 가르침을 알려주고 패턴이 어떻게 생겨나는지 설명하며 또 그것을 해결하기 위한 명상 수행도 제시한다. 그의 친절하고도 재치 있는, 그리고 겸손한 안내에 따라 몸, 느낌, 생각, 본질을 자각하면서 참본성에 닿게 되면 고통에서 벗어나는 것은 물론 나와 타인을 진정으로 사랑하는 단계에 이를 수 있다. 린포체는 이 모든 과정을 놀라운 통찰력으로 지도하며 참다운 나를 발견하는 기쁨을 선물하고 있다. **김주일 기자** kimji4217@hyunbul.com

저자 **촉니 린포체**는…1966년 네팔 카트만두서 태어났다. 티베트 밖에서 교육받은 불교 지도자 가운데 가장 유명한 인물 중 한 사람이다. 세계를 돌며 가르침을 펴는 힘든 스케줄과 가정생활을 병행하고 있다. 네팔의 비구니 사원과 티베트에서 가장 큰 비구니 사원, 티베트 동부 지역의 50개가 넘는 수행 센터와 은둔처를 관리하는 일도 맡고 있다. 촉니 린포체는 동양 철학과 서양 학문, 그중에서도 신경학에 깊은 관심을 가지고 있고 삶의 조화를 찾는 데 있어서도 뛰어난 통찰력을 보여준다.

"여행 작가를 꿈꾼다면 일단 먼저 책부터 써라!"

여행작가의 모든 것

문윤정 지음 | 위닝북스 펴냄 | 1만8천원



여행작가의 반열에 들어선 저자는 이 책의 프롤로그에서 이렇게 밝힌다. "세상에는 두 부류의 사람이 있다. 여행을 많이 하고도 책으로 내지 않는 사람과 여행을 많이 하지는 않았지만 책으로 내는 사람 이렇게 말이다. 책을 쓰는 사람과 쓰지 않는 사람은 생각의 차이일 뿐 여행에서 차이가 나는 것은 아니다. 우리 속담에 구슬이 서말이라도 꿰어야 보배라는 말이 있다. 자신의 여행기가 없다면 아무도 알아주지 않는다. 여행 작가를 꿈꾼다면 먼저 책부터 써야 한다."

1989년 해외여행자율화가 시작된 이래 20년이 지난 지금, 연간 출국자수가 1천만명 시대를 맞고 있다, 이제 여행은 특별한 일이 아닌 일상이 돼버렸다. 하지만 여행을 갔다와서 책을 펴내는 사람은 손에 꼽을 정도다. 본 기자도 대학시절 50여개국을 여행 했을 정도로 여행 베테랑이라고 자부하지만 아직 한 권도 여행서를 낸 적이 없다. 몇 번 시도하다가 이내 포기하고 말았다. 그런데 이 책의 저자는 인도와 네팔을 여행하고 여행기를 내더니 지난해에는 실크로드 여행집을 펴냈다. 여행하고 나서 책 한 권 쓰는 것을 두려워하지 않는다. 여행만 하고 오면 책 한 권이 뚝딱 나온다. 무슨 비법이 있는 것일까?

저자는 여행을 좋아하고 낯선 문화와 낯선 사람들을 이해하고 공감할 수 있는 열린 마음이 있다면 누구나 여행 작가가 될 수 있다고 말한다. 그리고 조언한다. 여행 작가가 되고 싶다면 우선 책부터 펴내라고. 물론 책 쓰는 과정은 쉽지 않지만, 그렇기 때문에 책을 쓰고 나면 전문가로 인정받을 수 있다고 말한다.

여행 작가가 되기 위한 사람이 따로 있는 것도 아니고 그 조건도 특별하지 않으며, 기본적으로 여행을 좋아하고, 글쓰기를 좋아하는 사람이면 된다.

자신의 이름으로 된 저서를 펴내는 것은 돈 한 푼 안들이고 최고의 마케팅을 할 수 있는 지름길이며, 자신을 퍼스널 브랜딩하기 위해 필요한 것이 바로 책 쓰기라는게 저자의 지론이다. 저자는 이 책에서 여행을 즐기는 사람들에게 꼭 여행기 출간을 권유한다. 한 권의 책을 씀으로서 그 분야서 전문가가 되고 자신을 브랜딩 할 수 있으니 책 쓰기만큼 미래를 준비하는데 좋은 것이 없다는 것이다. 직장인이라면 자신이 종사하는 그 분야를 자세히 들여다보면 여행기를 쓸 콘텐츠가 반드시 있으며, 자신의 취미와 관심분야를 살린다면 얼마든지 여행 책을 쓸 수 있다고 용기를 준다.

저자의 말을 들어보니 고개가 끄덕여 진다. 사람들은 근사한 여행을 했기 때문에

열린마음 있으면 누구나 여행작가
책 출간은 '퍼스널 브랜딩' 의 필수

책을 쓰는 것이라고 보통 생각한다. 하지만 이 책의 저자는 생각이 다르다. 좋은 여행, 멋진 여행이라서 쓰는 것이 아니라 책을 썼기 때문에 멋지고 특별한 여행이 된다는 것이다. 그리고 책을 펴내고 나면 평범한 나에서 평범하지 않는 나로 바뀌기 때문에 책을 쓴다는 것은 평범하지 않은 나로 바꾸는 작업이기도 하다는 것이다.

실제로 저자는 첫 여행 책을 내고 나서 신문사 두 곳으로부터 객원기자 콜을 받았다. 객원기자로 일하면서 많은 유명 인사들과 수행자들을 인터뷰했으며, 그 결과물을 4권의 책으로 펴냈다.

현재 저자는 서울 성동구 소월아트홀과 〈한국 책쓰기 성공학 코칭협회〉에서 여행작가 코치로 활동하고 있으며, 칼럼기고와 강연으로 바쁘게 살고 있다. 저자가 만일 여행 책을 내지 않았다면 이런 기회는 결코 오지 않았을 거란게 저자의 생각이다. **김주일 기자**

▲저자가 알려주는 여행에세이 3개월만에 쓰는 법

① 책쓰기의 토대를 세워라(계획하기)
–여행지에 대해 전반적으로 공부
–요즘 유행하는 트렌드를 파악
–자신에게 맞는 여행기를 정하자
–책의 목차부터 만들자
–현 출판시장을 조사하고 분석하자

② 쓰고 또 쓰고 잘써라(집필하기)
–집필 계획을 세우자
–준비되었다면 무조건 써내려가자
–일단 초고부터 완성하자
–사진부터 정리하자
–초고를 탈고하자

③ 아무지게 준비하고 제대로 계약하라 (출판사 계약)
–출간 기획서 먼저 작성하자
–프로필 작성
–출판사에 원고 피칭
–유리한 조건서 출판을 계약하자

매일 15분 호흡 연습 2회… 현존 자각 가능

현존수업

마이클브라운 지음 | 이재석 옮김
정신세계사 펴냄 | 1만5천원



현존 수업은 모든 존재가 공유하는 현존(Presence)에 다시 자신을 연결시키고자 하는 사람이라면 누구에게나 도움될 수 있도록 고안된 과정이다. 이 것은 부드럽고 안전해서 누구나 쉽게 따라할 수 있다. 또 이 과정을 통해 얻게 되는 이익은 매우 실질적이고 그 효과는 지속적이다.

갓난아기는 거의 직감에 의존하는 감정적인 존재로서 세상을 '움직이는 에너지' 로 바라본다. 그러나 정신적 의사소통과 물질적 조작 능력이 발달하면서 감정체는 억압되어 무의식 속에 숨겨지고, 세상은 점차 '견고한 물질' 로 인식되기 시작한다. 그러나 억압된 에너지는 아직도 그 자리에, 그 모습 그대로 있다. 그것을 통합하지 못하는 한, 우리들은 내면의 혼란을 외부로 투사해 불행을 자초하는 악순환에서 벗어날 수 없다고 저자는 이 책에서 말한다.

생생한 내적 떨림이 없다면 우리들은 지금 현존 속에 있지 않은 것이다. 우리들 대부분은 그 느낌을 망각해버린 지 오래다. 자신이 앞으로 나아가고 있다고 '생각' 하지만 실은 똑같은 쳇바퀴를 계속 맴돌고 있을 뿐이다. 누구나 어떤 형태로든 이런 절망적인 느낌을 더 이상 외면할 수 없었던 때가 있었을 것이다. 이때 외부적인 상황들을 바꿈으로써 상황을 개선해보려는 노력은 본질적으로 쓸데없는 소동에 불과하다.

현존 수업에서는 이런 쓸데없는 소동을 '드라마' 라고 부른다. 이 책에서 '드라마' 는 원인에 영향을 미치지는 못하고 그저 결과에만 달라붙어 그것을 조작해보려는 신체적, 정신적, 감정적 활동을 가리킨다. 진짜 원인을 자각하지 못하는 한, 드라마는 계속해서 또 다른 드라마를 낳을 뿐이다.

이 책은 매일 15분간의 호흡연습을 2회씩 실천함으로써 지금 이 순간 '현존' 의 울림을 온몸으로 자각하게 하고, 일상에서 내적 변화를 이끌어낼 강력한 통찰을 매주 하나씩 10주간 제공한다. 그럼으로써 당신이 무의식 속에 깊숙이 숨겨놓은 그 불편한 감정들을 더 이상 외면하지 않도록 한다. 이 여행에서 외부의 도움은 전혀 필요치 않다. 깨어 있는 자각의식 속에서 만나게 될 '현존' 이, 우리에게 필요한 모든 것을 제때에 알아서 마련해주는 '현존' 만이 우리들을 도울 것이라고 저자는 말한다. 이 책의 안내만을 잘 따른다면, 당신은 10주 동안 혼자서 안전하게 경이로운 내면여행을 체험할 수 있을 것 같다.

김주일 기자

매끄런 해설로 더 읽기 쉬워진 법구경

하룻밤에 읽는 법구경

법구 지음 | 유중 옮김 | 사군자 펴냄 | 1만4천원



법구경은 형식상 26개의 주제로 나뉘어 있지만, 그 핵심은 우리의 '마음' 을 다루고 있다. 사실 이 세상에 생겨난 모든 만물 뿐만 아니라 우리가 하는 '생각과 말과 행동' 역시 우리 마음에서 나온 것이다. '나는 누구이고, 우리는 왜 태어났고, 또 무엇을 해야 할까?' 이 책을 통해 우리는 자연스럽게 깨닫게 될 것이다.

부처의 가르침을 담은 수많은 경전 가운데 법구경이 널리 알려진 것은 지금까지 다른 그 어떤 경전보다 부처의 가르침을 가장 시적으로 잘 표현하고 있기 때문이다. 그 언어가 매우 아름다우며, 문장이 길지 않고 간결하면서도 부처의 가르침을 아주 잘 나타내고 있다.

사실 바쁘게 살아가는 삶 속에서 많은 경전을 읽는다는 것이 쉽지는 않다. 그런 의미에서 법구경은 모든 경전을 시로 엮어 아우르면서도 단숨에 읽을 수 있다는 커다란 장점이 있다.

그러다보니 불교를 떠나 누구라도 '좋은 글' 이나 '마음을 편하게 해주는 글' 을 쓰는 이들이라면, 한두 번쯤 법구경의 구절을 인용하지 않는 이들이 없고, 독자들이 꾸준하다.

불교 경전 가운데 특히 법구경은 서양의 여러 나라에서도 여러 언어로 번역되어 나왔다. 1870년, 서양에서 영어로 번역되어 최초로 출판된 것은 종교역사학자인 막스 뮬러(Max Muller)에 의해서였다.

이 책이 출판되자, 서양 사람들에게 부처에 대한 엄청난 관심을 불러일으켰다고 한다. 얼마 후 그의 번역이 서투르고 잘못된 부분이 있다는 지적을 받기도 했지만, 20세기 서양 문화에 엄청난 영향을 미쳤고 수많은 영어 번역서들이 그 뒤를 따랐다.

그래서 이 책을 편저한 이는 책을 번역하면서 가능한 이 같은 외국의 많은 책들도 참고했다. 또한 필요한 경우 독자들의 이해를 돕기 위해 주석에 그들의 번역과 해석을 함께 실었다.

예를 들어 보다 더 상세한 설명이 필요하다거나 혹은 색다른 번역이 있다거나 혹은 아주 탁월하거나 독특한 번역들은 이 책 맨 끝에 주석으로 처리해 소개했다. 그러면서 그동안 잘못된 번역이나 매끄럽지 않거나 이해하기 어려운 구절들은 가능한 더 쉽고 더 편하게 읽을 수 있도록 하였으며, 각 구절마다 간단한 해설을 함께 실은 것이 이 책의 특징이다.

김주일 기자

주문은 현불샵!
02)2004-8216
농협 053-01-269062
(주)현대불교신문사

세계 최초 수련 전용방석

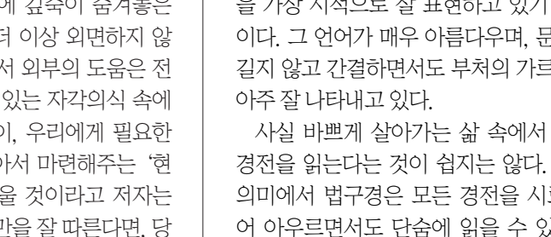
기반

수련문화 활성화를 위한 기반은 품격이 다릅니다

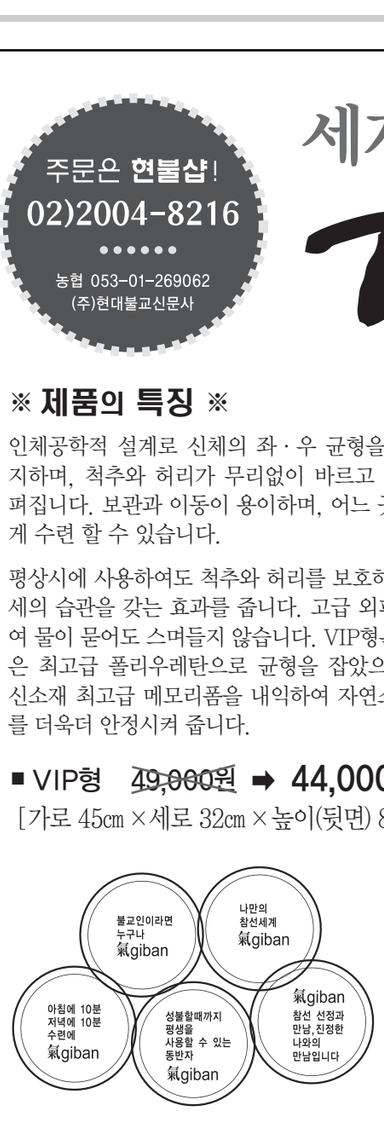
※ 제품의 특징 ※

인체공학적 설계로 신체의 좌 · 우 균형을 바르게 유지하며, 척추와 허리가 무리없이 바르고 자연스럽게 펴집니다. 보관과 이동이 용이하며, 어느 곳에서도 쉽게 수련 할 수 있습니다.

평상시에 사용하여도 척추와 허리를 보호하고 바른 자세의 습관을 갖는 효과를 줍니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다. VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내익하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.



■ VIP형 ~~49,000원~~ ➡ 44,000원
[가로 45㎝ × 세로 32㎝ × 높이(뒷면) 8㎝]





희담석 건강용품 사은대잔치

방사능력이 탁월한 희담석의 생명에너지로 건강과 활력을 찾으세요.



희담석 염주세트
값 30,800원
· 사은품 : 희담석합장주 (낱개) 1만원
· 크기 : 직경 10mm
희담석 108염주 출시기념! 희담석 합장주 증정!

희담석 염주는
· 어깨 결림 등으로 고생하시는 스님
· 목과 팔목이 늘 뻐근한 보살님
· 피로가 누적된 불자
· 온종일 책상에 있는 청년불자 들의 수행과 업무에 큰 도움이 될 것입니다.

* 희담석 활용 100% 활용 방법
희담석(염주, 합장주)을 하루에 한두 번 정도 몸에서 잠시(약 1분정도) 내려놓으세요.
몸에서 분리된 희담석은 그때까지 희담석이 머금고 있던 몸의 나쁜 기운을 내뿜은 후 원래의 희담석 상태로 되돌아갑니다.

☆희담석(稀潭石,Batu Hitam)이란?
화산 폭발시 용암과 함께 분출된 무기물이 오랜 세월을 거치면서 굳어진 화산석(현무암)의 한 종류입니다. 동남아 오지의 주민들이 예부터 치료용으로 사용해오던 것을 원적외선 파동검사등 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지를 가진 것만을 엄선하였습니다. 희담석은 생명의 돌이라 불릴 만큼 분출되는 생명에너지의 양과 질이 뛰어납니다.

■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8216 [농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사