승려가 된 무에타이 선수, 래퍼로 '전향'

음악잡지 '노이지', 캐나다 힙합가수 노노 라이언 인터뷰

무에타이 선수가 되기 위해 태국행을 택한 후 어느 날 출가한 스님이 현재는 '힙합 래퍼'로 활동 중이다. 바로 캐나다 래퍼 겸 스포큰 워드(Spoken Word; 가수가 노래 대신 얘기를 들려주는 음악 장르) 아티스트 노노 라이언(Nono Ryan)이다.

노노 라이언은 8월 23일 음악잡지 '노이지(Noisey)'와 인터뷰서 무에타이 선수 시절과 승려로서 태국 생활, 음악에 입문하게 된 계기 등을 밝혔다.

8년 전 노노는 무에타이 선수가 되겠단 꿈을 안고 태국으로 이주, 프로선수로서 삶을 포기했다.

"당시 한 번도 고향을 벗어나본 적 없는 순수한 소년이었어요. 그런데 어느 날 내 존재감을 증명하고 싶었고, 불현듯 '최고의 싸움꾼'이 돼야겠다고 마음먹었습니다."

그런데 노노는 어느 날 갑자기 운동선수로서 삶에 큰 회의를 느끼게 된다. 상대선수를 심하게 다치게 한 자신을 보며 '원치 않는 길'이란 사실을 직시했고, 이후 자연스레 불교에 입문하게 됐다.

"무에타이 선수로서 삶이 건강하지 못하단 생각을 했습니다. 제 코치는 저를 돈벌이 수단으로만 여겼고, 어느 날은 내 상대로 초보선수를 올려 보내 그 선수는 큰 부상을 입었습니다. 그 날 사건은 여전히 끔찍한 기억으로 남아있습니다. 전 누구를 해치기 위해 무에타이를 시작한 것이 아니라 사람들에게 감동을 주고 싶던 것뿐입니다."

노노는 태국 티앙마이 근처 정글 속 사원서 출가했다. 선수생활을 그만둔 후 캐나다로 돌아와 방황한 시기도 있었지만, '진짜 인연'이었을까. 그는 다시 태국으로 돌아갔다.

"태국에 도착했을 때 친분 있던 코치들이 모두 사고로 죽었단 소식을 들었어요. 그 후 뎅기열을 심하게 앓아 숙소에서 누워만 있었는데, 지인이 사원서 가져다 준 약을 먹고 곧바로 쾌차했습니다. 그 인연으로 사원에 방문했고 깊은 고민을 통해 불교에 귀의하기로 결심했습니다."

무에타이 선수 되려 '태국행'
상대선수 큰 부상에 회의 느껴
방황 중 한 사원 방문하게 돼
불교 귀의했지만 음악으로 행복
수행이 영감 얻는 데 도움

그렇다면 승려로서 그의 삶은 어땠을까? 무에타이 선수 출신이란 꼬리표가 무색할 만큼 그는 수행에 매진했다. 팔리어와 산스크리트어로 된 227개 계율을 공부하고, 외부와 단절한 채 염불 기도에 임했다.


캐나다 래퍼 노노 라이언은 음악잡지 '노이지'와 인터뷰서 무에타이 선수 시절과 승려로서 태국 생활, 음악에 입문하게 된 계기 등을 밝혔다. 사진출처=노이지

"제가 머물던 사원은 전기가 공급되지 않아 매일 새벽 칠흑같이 어두운 정글을 뚫고 마을에 나가 탁발을 했습니다. 맨발로 6km 거리를 걸어가야 했지만, 그 또한 수행의 연장이란 생각에 힘든지도 몰랐습니다."

고행 속 노노에게 위안이 됐던 것은 '음악'이다. 수행 중에는 음악 · 춤 모든 것이 금지돼 있었지만, 그는 시와 가사를 쓰며 음악에 대한 열망을 키웠다. 가수가 돼 무대서 공연을 할 거란 장대한 꿈은 아니었지만, 현재 그는 '진짜 가수'가 됐다. 불교서 영감을 얻은 그의 대표적 곡은 'Word'와 'Ocean'이다.

"승려로서 경험은 현재 래퍼로서 가사를 쓰고 음악적 영감을 얻는데 큰 도움이 됩니다. 그로 인해 다른 아티스트들과 차별화 된 나만의 음악 세계를 구축할 수 있었습니다. 현재는 캐나다서 래퍼로 활동 중이지만, 난 여전히 인생의 답을 찾고 있습니다."

조금은 특별한 삶을 거쳐 온 노노. 그는 일련의 경험들이 전부 이유가 있는 것이라 믿는다.

"저는 진실 된 무언가를 갈망했고, 많은 경험을 통해 결국 찾았습니다. 이상하게 들릴지 모르지만 두려우면서도 평화로웠어요. 전 지금도 인생의 더 깊은 의미를 찾기 위해 노력하고 있습니다."

박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

"명상 분위기, 긍정적 에너지 방출 효과"

집안을 명상공간으로 만드는 7가지 팁

명상의 묘미는 당신이 언제 어디에 있든 조용한 순간을 원할 때 할 수 있단 것이다. 집에 특별히 명상공간을 마련하지 않아도 집안 자체를 명상과 사색을 할 수 있도록 만들면 명상은 언제든지 충분히 할 수 있다.

특별히 장소에 구애받지 않지만 명상을 하는 사람들 대부분은 안락한 집에서 하기를 선호한다.

호주 언론 시드니모닝헤럴드는 "집을 명상할 수 있도록 꾸며놓으면 지속적으로 침묵을 유지하고 조용히 명상에 들 수 있다"며 "그리고 명상적인 집안 분위기는 우리에게 긍정적 에너지를 가져다 준다"고 소개하며 명상공간으로 집안을 꾸미는 팁을 제시했다.

어수선한 물건들을 치워라

일반적으로 명상은 한 가지 생각이나 화두에 초점을 맞추고 몰입하는 방법으로 진행되기 때문에, 방이 너저분하면 집중을 잘 할 수 없다. 집안에 구석을 명상 공간으로 지정하고 쿠션 몇 개와 양초를 놓아라.

단순하게 꾸며라

명상을 하기 위해 지정한 공간 한가운데에 작은 그림이나 동상 등을 놓는다. 그림이나 동상은 명상에 집중할 때 방해받지 않을 정도인 것으로, 그리고 영적 상승을 꾀할 수 있는 것들로 선택해야 한다.

지수화풍 등 4대 원소를 활용하라

지수화풍 등 4대 원소도 충분한 도구가 될 수 있다. △크리스탈 수정과 흙, 소금 나무 △아로마 향이 나는 공기 △양초 △세라믹 볼에 담긴 물 등으로 명상공간을 꾸며보자.

안전한 구역으로 만들어라

명상시 촛불을 사용한다면 화재가 발생하지 않도록 지면이 편평한 지면이어야 한다. 또한 화재시 불을 끌 수 있도록 모래 등을 그릇에 보관해놓는다.

편안한 공간으로 만들도록 노력하라

명상공간이 따뜻하고 공기가 쾌적한 상태가 되도록 유지해야 한다. 명상을 하다 피곤함을 느낄 때 충분한 산소와 쾌적한 향으로 공간을 채운다면 명상에 더욱 잘 몰입할 수 있다.

소리에 집중하라

바람소리, 종소리, 음악 또는 자연의 소리가 적절한 분위기를 연출할 수 있다. 만약 음악 또는 명상용 소리를 사용할 때는 한 가지 트랙을 재생해 지겨움이 발생하지 않도록 다양한 종류의 사운드를 재생하도록 하라.

자연과의 연결고리를 찾아라

자연에 있는 것들이 명상에 몰입하게 도움을 줄 수 있다. 그릇에 담긴 물, 화병의 꽃, 식물 등을 보면서 집중과 몰입을 하면 세계에 나와 사물만 있는 것 같은 순간을 느낄 수 있다. 듣는 것, 보는 것, 느끼는 것 등 모든 감정을 이와 같이 활용할 수 있다.

이보형 객원기자

"강바닥에 묻힌 불상 구하라"… 발굴 위한 불교 의식

캄보디아 스님 및 주민들, 제사 이후 6개 불상 추가 발견

강바닥 깊이 묻힌 불상을 건지기 위해 물과 흙의 정령에 바치는 의식이 치러져 화제다.

태국 일간지 '파타야메일(Pattaya Mail)'은 지난 8월 25일(현지시간) "캄보디아 킨 카앙 마을 주민들이 톤레 삽강 바닥에 묻힌 불상을 건져 올리기 위해 물과 흙의 정령에게 도움을 청하는 불교의식을 봉행했다"며 "행사에는 사부대중 500여 명이 참석해 불상의 무사 귀환을 빌었다"고 보도했다.

'파타야메일'은 "조상들로부터 수 백 년 전 약탈을 피해 강바닥에 불상들을 묻었단 얘기를 전해들었다"는 마을 주민들의 증언을 토대로 조사한 결과 "지난 7월 잠수부들이 작은 불상 2개를 건졌다. 근처서 강바닥에 묻힌 2m 크기의 불상도 발견했지만 구조엔 실패했다"고 전했다.


캄보디아 킨 카앙 마을 주민 및 스님들은 불상의 무사 귀환을 기원하는 불교의식을 봉행했다. 사진출처=파타야메일

씨엉 찬 흥 관계자는 "주민들은 물과 흙의 정령에게 제대로 된 의식을 치르지 않아 불상을 건질 수 없던 거라 생각한다"며 "영혼을 달래는 의식은 힌두교 전통이지만 문화적 다양성을 간직한 캄보디아서는 불교 의식과 딱히 구별하지 않는다"고 설명했다.

의식을 주관한 두엉 퐁 스님은 "제사를 지낸 이후 불상 6개가 추가로 발견됐고, 최근엔 같은 시기로 추정되는 유물도 발견됐다"고 희망을 내비치며, "발견된 유물은 근처 사원에 보관중이며 다이버 12명이 수색을 계속 진행하고 있다"고 덧붙였다.

한편 '파타야메일'은 "킨 카앙은 프놈펜서 40km 거리의 고대 도시로서 15세기 샴족이 앙코르 와트를 점령한 시절 옛 수도 롱벡이 있던 자리"라고 설명해 태국 왕조가 침입했을 당시 마을 주민들이 불보를 숨겼을 가능성을 시사했다.

이승희 수습기자

누가 가장 멋있는 스님일까

일본 불교계, '얼짱 스님' 콘테스트 열어

일본 도쿄에서 멋있는 스님을 뽑는 이색 콘테스트가 열려 화제다.

미국 언론 쿼츠(QUARTZ)에 따르면 8월 22일 일본 불교 상조회사 주최로 열린 '얼짱 스님(handsome monk)' 컨테스트서 비구니 스님 코유 오사와가 1등을 차지했다.

보도에 따르면 코유 오사와 스님은 도쿄서 열린 장례문화산업 육성을 위해 마련된 행사에서 청중들로부터 가장 많은 표를 차지한 것으로 나타났다.

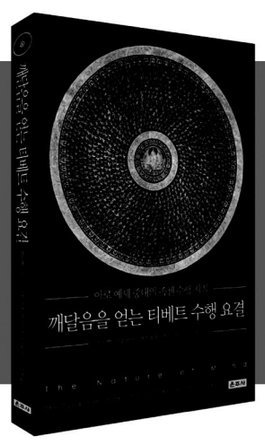
오사와가 스님은 평온한 인상으로 명상에 몰입하는 모습을 연출해 참가객들에게 큰 호응을 얻었으며, 2등을 차지한 비구 스님은 가라데 무술로 타일을 부수는 퍼포먼스를 선보였다.

또한 3등은 라디오 쇼를 진행하는 스님이 차지했다.


8월 22일 일본 불교 상조회사 주최로 열린 '얼짱 스님' 콘테스트서 비구니 스님 코유 오사와가 1등을 차지했다. 사진출처=QURTZ

이보형 객원기자

족첸(대원만) 수행의 안내서!



아로 예세 중내의 족첸 수행 지침

깨달음을 얻는 티베트 수행 요결

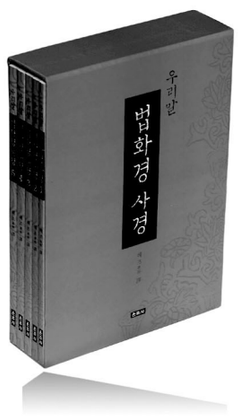
10세기 티벳불교의 위대한 성취자이자 스승인 아로 예세 중내의 핵심 가르침!

티벳불교의 가장 높은 단계의 가르침인 족첸 수행에 대해 간단하면서 명료하게 설명! 어떻게 마음의 본성을 알아보고, 어떻게 마음의 본성에 머무는 삶을 살 것인가? 근기가 다른 사람들을 위한 아홉 단계의 수행법을 통해 모든 이들을 행복과 평안으로 이끌어준다.

켄첸 빨덴 셰랍 린포체 • 켄뽀 체왕 된갈 린포체 저 / 고수연 옮김 / 국판 / 256쪽 / 값 14,000원

부처님의 가피가 가장 수승한 법화경 사경!

"이 법화경은 능히 일체 중생들을 구원할 수 있으며, 일체 중생들로 하여금 모든 괴로움을 벗어나게 할 수 있느니라."

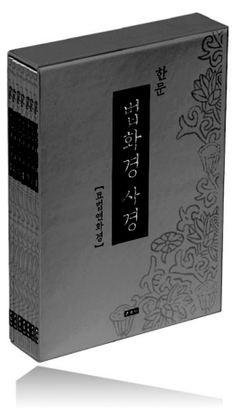


우리말 (전5권)

법화경 사경

혜조 역 / 사륙배판 케이스

전체 940쪽 / 값 40,000원



"만약 어떤 사람이 이 법화경을 듣고 직접 쓰거나 남을 시켜서 쓰게 한다면, 그가 얻는 공덕은 부처님의 지혜로 수량을 헤아리더라도 그 끝을 알 수 없을 정도로 많으니라."

한문 법화경 사경 (전7권)

사륙배판 케이스 / 전체 750쪽 / 값 40,000원

도서출판 운주사 ● 서울시 성북구 동소문동로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks