“마음 거울에 비친 ‘참나’ 만난건 기적”



마음거울

대화 지음/민족사 펴냄/1만 5800원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

“‘만약 이렇게 참만남에 참여하지 않았더라면?’이라는 생각만으로도 아찔한 두려운 마음이 들 정도로 나에게 참만남은 정말 구원의 의미이다”〈김진영〉

“참만남은 나에게 나를 만날 기회를 주었다. 나를 만나고 남을 어떻게 만나야 하는지에 대한 배움을 주었다”〈조수현〉

대화 스님의 ‘참만남 집단상담’에 참여한 이들이 쏟아내는 희망의 회복 메시지들이다. 40여 년 전 용타 스님과 함께 동사섭 행복 마을 프로그램을 만들고 진행하다가 10여 년 전부터는 상담심리 전공 대학원생들과 현직 상담가들, 초중고 교사들을 지도해 온 영성 교육의 대 마스터 대화 스님이 그동안 상담 사례를 모아 한권의 책으로 묶었다. 이 책은 대화 스님과의 상담을 통해 깊은 내면의 그림자와 만나고 가슴 시린 아픔을 털어내어 변화된 사람들의 이야기이다. 그 내밀하고 진솔한 삶의 이야기는 하나의 마음 거울이 되어 우리를 비추고, 바로 지금 내가 있는 이 자리서 치유의 행복을 선사해 준다.

평안한 일상이 기적처럼 느껴지는 시대, 위기의 시대라 해도 과언이 아니다. OECD 국가 중 10~30대 청장년층과 60대 이상 노년층의 자살률이 가장 높고, 50대 또한 자살이 암에 이어 사망원인 2위라는 것은 믿기 힘든 현상이지만 사실이다. 자살뿐만 아니라 불특정 다수를 향한 분노 조절 장애 범죄도 걷잡을 수 없이 늘어난다. 이는 우리 사회에 계층과 세대를 막론하고 마음의 병을 앓는 이들이 많다는 것을 보여준다. 이를 반증 하듯 심리상담 센터가 성업 중이다. 심리 상담 관련 서적도 즐비하다. 너무나 많아서 옥석을 가리기 힘들 정도다.

이같은 현실에서 최근 출간된 대화 스님(힐링캠프 명상의 집 촌장, 전(前) 사단법인 동사섭 및 재단법인 행복마을 상임이사)의 〈마음거울〉은 출간 되자마자 큰 반향을 불러일으키고 있다.

영성 교육 대 마스터, 상담가들 스승
‘힐링캠프 명상의 집’ 촌장 상담 사례집
대화 스님 참만남 집단 상담 후기 모음

대화 스님은 40여 년 전부터 용타 스님이 창안한 마음수련 프로그램인 동사섭을 최초창기부터 함께 개척한 수행자이다. 수십 여년 동안 명상 수행과 심리 상담을 해 온 대화 스님은 ‘영성 교육의 대 마스터’, 상담가들의 스승으로서 이 분야의 독보적인 전문 상담가이다. 지난 10여 년 전부터 상담심리학 전공 대학원생들의 심층상담 및 슈퍼비젼, 현직 상담가들과 초중고 교사들을 집중적으로 지도한다.

용타 스님(동사섭 행복마을 이사장)은 추천사를 통해 “이 책은 읽는 이로 하여금 깊고 넓은 치유와 정화를 경험하게 할 것이며, 뭇 상담자나 상담에 관심 있는 이들에게는 가히 필독서가 되리라고 믿는다. 나 자신도 거듭 읽으면서 치유와 정화의 공덕을 얻고 상담의 지혜를 배우고 싶다”고 칭찬했다.



〈마음거울〉의 저자인 대화 스님(사진 윗줄 왼쪽서 세번째)이 ‘참만남 집단상담’ 참여자들과 함께 활짝 웃고 있다.

용타 스님의 추천사서도 알 수 있듯 대화 스님의 상담 사례를 엮은 이 책을 통해 독자들은 남의 일이 아닌 자신의 일처럼 공감하게 되고 치유와 정화를 경험하게 될 것으로 기대된다. 무엇보다 이 책은 기존의 상담심리에 관한 서적에 대해 딱딱하고 지루하거나, 혹은 너무나 사적인 내용이라, 그저 그렇다는 편견을 불식시킨다.

대화 스님이 내담자와 만나서 대화를 나누는 장면 장면을 대화체로 생생하게 묘사함과 동시에 전문적인 상담 기법을 상세히 설명해 흥미진진하게 치유여행을 할 수 있도록 이끌기 때문이다. 독자들은 가볍게 책장을 넘기는 것만으로도 본인이 상담 하고, 전문 상담가는 상담 과외를 받는 것 같은 느낌을 받을 것이다.

이 책은 총 2부로 나누어져 있다. 제 1부에서는 대화 스님이 그동안 상담한 수많은 사례 중에서 주제별로 가려 뽑은 16가지 상담 사례를 담고 있으며, 2부는 대화 스님의 집단 상담에 참여한 28명의 후기로 구성돼 있다.

1부에는 16명의 상담 사례가 담겨 있다. 만두만 먹으면 체하는 A, 투덜대며 짜증내는 MA, 매사 무기력한 C, 피맺힌 열등감에 사로잡힌 P, 부모에게 반항하는 E, 늘 징징대는 울보 W 등 내담자들과의 이야기를 대화 스님 특유의 생동감 넘치는 문체로 그리고 있다. 특히 이 책의 사례들이 그저 남의 이야기가 아니라 나의 이야기요, 내 가족 친지의 이야기이기에 더욱 공감이 간다.

이 책에는 대화 스님이 내담자의 고통을 마음 깊이 경청하고, 수십 년 내공으로 연마한 촉으로 내담자의 내면 깊숙이 숨겨둔 그림자를 스스로 알아차리고 표현하여 드러나게 해 주는 모습이 생생하게 그려져 있다. 또한 내담자들과 함께 울고 웃는 모습도 진솔히 표현돼 있다. 사람 사람마다 가슴 속에 내밀하게 품은 처절한 아픔의 그림자를 한없는 사랑으로 경청하고 안아주면서 끌어내 주는 모습이 감동적이다. 내담자들은 한결같이 스님과의 상담을 통해 답답했던 속이 후련해지는 체험, 체증 같던 고통이 사라지고 행복해진다고 토로한다.

스님 상담의 기법 중 가장 돋보이는 점이 바로 이와 같은 경청과 사랑이다. 40여 년 동안 개인 및 집단 상담을 해 온 대화 스님의 상담 비결이자 스님과 상담하며 마음의 상처를 치유하고 행복해진 사람들의 이야기 속에서 건져낸 수많은 사례의 핵심 또한 사람 사랑인 것이다. 실제로 스님은 세상 사람들의 행복을 위한 기도와 정진, 사람 사랑이 당신의 업무라고 밝힌다.

대화 스님은 책 속에서 “상담자는 늘 깊은 통찰과 자비와 의연한 태도로 임해야 한다. 이는 상담자가 갖춰야 할 가장 기본 자세요, 그러한 안내가 상담의 생명이다. 인간에 대한, 성에 대한, 사랑에 대한, 사람의 성장 과정에 대한, 총체적 관점을 갖고 함께해야 할 무거우면서도 경건한 과제이다. 이런 내면 여행 명상 작업 이후의 첫 교제인지라, 이제 더 이상 아무런 죄책감의 그림자가 없어졌으니 젊은이답게, 사랑하는 자답게 설레고, 설렘이 떳떳하고 당당하다고 말한 것이다. (중략) 이성(異性)에게 관심이 별로 없다는 사람(S가 처음엔 그렇게 말했었다.) 속에 이런 오묘하고도 묵직한 사연이 있을 줄이야! 쉬운 일은 아니나, 가까운 주변 사람들 특히 사랑하는 가족들에게는 더더욱, 얼마나 심도 있게 관심을 가지고 눈여겨봐야 다 알아차릴 수 있을지, 늘 큰 화두로 품고 살아가고 있다.”고 설명한다.

스님은 위와 같이 상담자의 자세를 강조하는 한편 중간 중간 전문적인 상담 기법을 구체적으로 설명해 줌으로써 상담이 필요한 사람들은 물론이고 현직에서 심리 상담가로 활동하고 있는 분들 모두에게 실질적인 도움을 준다.

2부서는 대화 스님의 집단 상담에 참여한 후기가 중점적으로 실려 있다. 대화 스님은 “삶은 사람 사랑이요, 삶은 관계이며, 삶의 현장은 표현미학의 뜰이자 관계 인격의 장”이라고 강조한다. 사람들이 자신을 사랑하고 타인을 사랑하는 인격으로 성숙할 수 있도록 참만남의 장을 만들어주고 함께 인격을 성숙시킬 수 있도록 집단 상담을 통해 돕고 있다.

명상의 본질은 온전한 ‘쉼’이다



쉼의 기술

쟈 낄룽 린포체 지음/행복수협 옮김
담앤북스 펴냄/1만 5천원

현대인들에게 무엇보다 필요한 것은 ‘쉼’이다. 원하는 상태에 도달하기 위해 기타의 줄을 강하게 조이기보다 먼저 모든 것을 내려놓고 온전함 ‘쉼’에 이르러야 한다.

보다 깊고 온전한 ‘쉼’을 위해 낄룽 린포체는 티베트불교의 수행전통을 현대적으로 재해석한 7단계 명상 프로그램을 고안해 시행했다. 1주일에 한 번씩 1년 동안 진행한 명상 프로그램의 방법과 그 근간이 되는 가르침을 쉽게 풀고, 각 단계마다 자주 발생하는 미묘한 문제에 대한 해결책도 함께 소개했다. 온전한 ‘쉼’을 위한 7가지 명상은 상좌부와 대승불교, 금강승 등 불교의 모든 전통에 입각한 것이며, 초보자뿐만 아니라 오랫동안 명상을 해온 사람들에게도 많은 도움을 줄 수 있다.

물질문명이 발달한 현대는 변화의 속도가 매우 빠르다. 그 빠른 속도를 따라잡기 위해 사람들의 삶도 빠르고 복잡해지고 있다. 그로 인한 많은 스트레스를 해소하기 위해 운동을 하거나 음악을 듣거나 명상을 하는 등 여러 가지 방법을 사용한다. 스트레스 해소에 가장 좋은 방법이 명상이지만 사람들은 명상을 하면서도 빨리 성과를 내고자 욕심을 내며 서두르고, 원하는 결과를 얻지 못했다고 불안해한다. 기타의 줄을 계속 조이기만 해서는 좋은 음악을 연주할 수 없듯이, 우리는 집중과 쉼 사이의 균형을 맞춰야 한다. 이런 현대인에게 필요한 명상은 보다 깊고 온전히 쉴 수 있게 한다. 7가지 명상의 본질은 ‘쉼’이다. 보다 깊고 온전한 ‘쉼’을 위한 7가지 명상은 우리 마음을 평안히 쉬게 하고 활짝 열어 준다. 쉼의 핵심은 단순함이다. 복잡한 방법과 단계를 거치지 않고도 7가지 명상법의 핵심을 쉽게 흡수하고 누릴 수 있도록 지름길을 제공한다. 그렇다고 그 길이 단지 편리하기만 하다는 것은 아니다. 핵심적인 내용을 간략하게 간추려 이해하기 쉽게 풀었다.

욕망과 불안에 지친 삶 변화시키는 7가지 티베트 명상
스트레스에 지친 현대인에게 가장 필요한 것은 ‘휴식’
보다 깊고 온전한 ‘쉼’을 위한 가장 뛰어난 명상법 소개

저자인 낄룽 린포체는 티베트에서도 가장 높고 고립된 곳에서 지내다 서구에 가르침을 펴기 시작했다. 낄룽 린포체는 대부분의 제자들이 충분히 깊게 쉬지 못하고 명상의 핵심을 관통하지 못하는 것을 지켜보았다. 전통적인 불교명상이 목표로 하는 해탈은 곧 ‘모든 것 속에서 가장 깊이 쉬는 것’이기에, 린포체는 전통적인 불교 명상을 현대인에게 적합하게 재해석한 7가지 명상법을 개발했다. 이 책에 소개된 7가지 명상은 모두 불교 전통에 입각한 것으로, 첫 번째서 네 번째 명상은 상좌부 전통에 기반을 두었고, 다섯 번째는 대승적 방식이며, 여섯 번째는 금강승 전통, 일곱 번째는 족첸 전통의 명상이다. 7가지 명상은 이러한 수행 전통을 현대인들에게 적합하게 변형한 것으로, 완전히 단계적인 가르침이 아니고 서로 연결돼 있다.

이 책에서 낄룽 린포체는 독자들이 7가지 명상 각각의 핵심을 잘 이해하고 흡수할 수 있도록 부드럽고 체계적으로 인도한다. 7가지 명상은 우리에게 무엇을 더 하기보다 덜 하기로 이끈다.

김주일 기자

평범한 사람도 누구나 극락왕생할 수 있다!



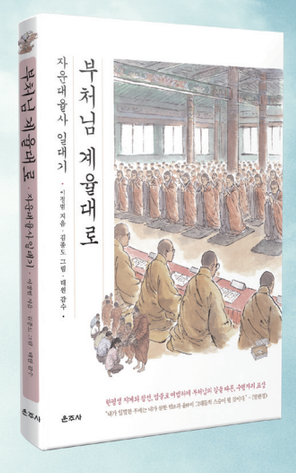
정선 염불감응록

‘나무아미타불’을 염불하여 현생과 내생에
큰 이익을 얻은 이들이 밝히는, 놀랍고도 감동적인
염불 감응 이야기!

시방연우 지음, 정전 옮김/신국판/296쪽/값 14,000원

한국불교 계율의 중흥조, 자운 대율사 일대기 출간!

부처님 계율대로



부처님의 가르침에서 한 치도 벗어나지
않고, 한평생 지계와 참선, 염불로
여법하게 수행한 자운당 성우 스님의
삶과 수행 이야기!



- 1948년 봉암사 결사에서의 첫 수계 이후 1991년까지, 조계종 단일계단 전계화상으로서 출재가자 10만여 명에게 수계한 대율사!
- 매일 10만 번의 ‘아미타불’ 고성염불과 아미타경 48편 독송, 미타예경 1,080배 등을 하루도 빠트리지 않고 실천하여 계정일치戒淨一致 수행을 제창한 염불 수행자!

이정범 지음, 김종도 그림, 태원 감수/국판/344쪽/값 17,000원

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