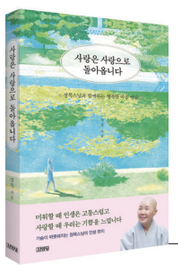


“우린 사랑할 때 기쁨을 느낍니다”

임은호 기자 imeunho@hyunbul.com



사랑은 사랑으로 돌아옵니다
정목 지음
김영사
1만 6800원

따듯해지는 스님의 인생 편지
미움보다 부드러운 사랑할 때
삶은 그 순간 넓고 편안해진다

정각사 주지이자 국내 최초 비구니 DJ로서 따스하고 깊은 음성으로 위로와 응원의 메시지를 전해온 정목 스님이 에세이 〈사랑은 사랑으로 돌아옵니다〉를 출간했다.

열여섯 살 어린 나이에 출가해 보살핌이 필요했던 시절, 인생의 스승과 길 위의 인연들로부터 받은 사랑을 가슴에 새기고 그 사랑을 다른 이들에게 나누어온 정목 스님의 삶과 사람 이야기를 담았다. 미운 사람과의 화해, 성숙한 이별의 자세, 타인을 사랑으로 대할수록 스스로 넓고 편해지는 삶에 대한 깨달음까지. 친한 이에게 두런두런 이야기를 들려주듯 다정하게 써 내려간 정목스님의 인생 편지가 우리의 가슴을 따뜻하게 어루만진다.

“미워할 때 인생은 고통스럽고 사랑할 때 우리는 기쁨을 느낍니다.”

살다 보니 누군가 미워지기도, 험한 세상에 가슴이 답답해지기도 하지만 정목 스님은 “누군가를 미워할 때 인생은 고통스럽고 누군가를 사랑할 때 기쁨을 경험한다”며 기꺼이 사랑하고 용서하는 큰마음을 지니는 것이 얼마나 어렵고 귀한 일인지 자신의 경험담을 통해 전한다.

미워하던 한 스님의 고무신만 닦아주지 않고 신경이 쓰여 잠 못 들던 때가 있었지만, 스스로 돌아보고 먼저 용서를 구해 화해하고 나서야 마음이 활짝 펴졌다는 스님의 진솔한 이야기는 어떠한 조언보다도 마음 깊이 다가오며 우리가 스스로에게, 타인에게 더 너그러워질 수 있도록 한다.

“지금 이 순간을 행복한 순간으로 만듭니다.”

정목 스님에게 사랑이란 베푸는 동시에 스스로 마음이 커지고 넓어지며 사랑으로 돌아오는 것이다. 어린 나이에 출가한 스님을 어머니처럼 돌보아준 은사 스님, 종교를 넘어서 마음을 나눈 수녀님, 고된 인생을 피하지 않고 온몸으로 맞서는 모습으로 깨달음을 준 길 위의 스승들까지. 모든 인연으로부터 배운 사랑을 가슴에 새기고, 아프고 소외된 사람들 곁을 지켜온 정목 스님의 발자취는 큰 감동을 준다.

사랑이 사랑을 낳고 자비는 자비로 이어지는 삶. 악연이라 생각했던 이에 대한 미움은 고마움으로, 욕심은 비움으로, 사랑은 사랑으로 이어지는 삶의 지혜를 배우는 동안 마음은 어느새 가볍고 행복해진다.

“내가 받은 상처를 자비심을 배울 기회로 받아들이며 슬픔과 고통을 성숙해지는 기회로 받아들이며 삶이 내게 사랑과 희망을 가르쳐준 것에 감사하는 마음으로 기도합니다.”

▲ 저자 **정목 스님**은?

포근하고 따뜻한 음성으로 수많은 이들에게 삶의 위로와 용기, 지혜를 전하는 우리 시대의 멘토. 1990년부터 2019년까지 BBS 불교방송과 BTN 불교티비에서 음악프로그램을 진행했으며 한국방송대상 사회자상과 전국프로듀서연합회 진행자상을 수상했다. 마음공부 전문매체 ‘정목스님의 유나방송’ 유튜브 채널을 운영 중이며 1997년부터 서울대학교병원과 함께, 아픈 어린이 돕기 운동 ‘작은사랑’을 펼치고 있다. 2009년부터 정각사의 주지로 있다. 저서로 〈잠 못 드는 사람에게 밤은 길고〉 〈달팽이가 느려도 늦지 않다〉 〈꽃도 꽃피우기 위해 애를 쓴다〉 등이 있다.

책 속의 밑줄 긋기

“아름답게 나이 들어가는 모습도 결국은 자신이 만드는 것이지요. 복잡한 마음 내려놓고 잠시라도 쉴 수 있는 사람이 아름답습니다.” –81쪽

“타인을 용서한다고 하지만 사실은 누군가를 용서하는 순간 나 자신이 저지른 잘못을 용서하는 셈이 됩니다. 그가 나에게 했듯, 똑같은 일을 나 역시 누군가에게 하고 있으니까요.” –84쪽

“누군가를 미워할 때 인생은 고통스럽습니다. 반면에 누군가를 사랑할 때 우리는 기쁨을 경험합니다. 고통을 선택할지 기쁨을 선택할지는 자신의 결정에 달려 있지요.” –120쪽

“세상엔 서로를 험담하고 괴롭히는 인간관계도 많은데, 누군가 자신을 인정해주고 돕고 격려하는 사람이 있다는 것은 큰 행복이라 생각합니다.” –149쪽

30년 명상수행가의 수행에세이



당신도 잠 못 들고 있었군요
은종 지음
스노우폭스북스
1만7000원

30년 동안 명상을 수행한 은종이 지은 〈당신도 잠 못 들고 있었군요〉는 자신의 수행 경험과 사유를 담아낸 명상 수행 에세이이다.

책은 ‘나는 누군인가’ ‘어떻게 살 것인가’에 대한 물음에 답을 찾는 과정에 대해 이야기한다. 저자는 30년 동안 이 물음에 대한 답을 얻기 위해 영적 여행길에 올랐다. 호주, 캐나다에서 명상을 연구하고 티베트와 일본, 중국 등에서 불교의 선을 수행하며 비로소 질문의 해답을 찾을 수 있었다고 저자는 말한다. 이후 명상에 관한 책들을 섭렵하며 방황하는 이들을 위한 명상 강의를 통해 아픈 마음을 치유해가는 방법을 알리고 있다.

책은 우리 인생을 흔드는 문제들에 단호하고 담담하게 대처할 수 있고 타인의 기준과 시선에서 벗어나 오로지 자기 자신을 위한 선택과 행동을 하게 되는 동기를 부여한다. 또한 사람들이 불행하지 않음에도 행복하다고 느끼지 못하는 이유가 무엇인지를 이야기하며, 저자는 이를 자신의 경험에 빗대어 자기를 발견해나가고, 행복을 찾아가는지 그 과정을 풀어간다.

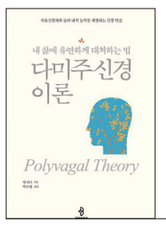
1, 2, 3장에서는 과거와 미래, 현재로 시점을 나눠 삶의 아픔과 상실, 공허함을 겪었던 경험, 현재를 살아가는 지금 자신의 모습, 그리고 앞으로의 삶의 자세에 대한 이야기를 다룬다. 4장에서는 앞의 경험과 자세를 토대로 명상을 통한 삶의 진정한 행복 찾기에 대한 과정을 소개한다.

자기 인생을 살아야 온전히 행복할 수 있다고 말하는 책의 메시지는 장황하지 않고 짧지만 분명하고, 매우 명확하다. 누구나 삶다가 넘어질 수도, 좌절할 수도 있다. 하지만 무엇보다 분명한 건 그럼에도 자기 자신을 잃으면 안된다는 것이다. 남의 눈을 의식하지 말고, 있는 그대로의 나를 받아들임으로써 행복에 한걸음 나아갈 수 있다고 말한다. 그러기에 저자는 자신만의 행복을 찾아가라고 조언한다.

“누구나 행복을 원한다. 행복하려면 행복할 수 있는 삶의 태도를 갖고, 자기만의 방식으로 행복을 찾아야 한다. 행복을 스스로 만들지 못하면 불행에 가까운 무료한 삶으로 빠져들기 쉽다. 마음이 계속 바뀌면서 본인의 의도와 다르게 움직이기 때문이다. 행복은 많이 가진 자의 몫이 아니고 느끼는 자의 몫이다. 적극적으로 이미 가진 행복을 음미하고, 없는 행복은 스스로 만들어 내자. 지금부터 당장 행복하게 살자.” –195쪽

신중일 기자

몸이 달라지면 세상도 달라진다



다미주신경 이론
뎁 다나 지음
박도현 옮김
불광출판사 / 2만원

1990년대에 정신의학자 스티븐 포지스 박사가 제창한 ‘다미주신경 이론(Polyvagal Theory)’은 인간의 몸(신경계)이 어떻게 구성되어 있으며, 어떤 식으로 생명 활동을 유지하는지를 밝힌 신경과학이다. 전 세계적으로 트라우마를 비롯한 각종 정신 건강상의 문제 해결에 두루 활용되고 있으며, 단순한 의료적 치료를 넘어 몸과 마음을 함께 돌보는 통합 치유 과정에 핵심적인 근거를 제공하는 이론으로 각광받고 있다.

스티븐 포지스 박사의 제자이자 동료로서 다미주신경 이론을 신체 · 심리 치료 분야로 확장하고 대중화해 온 뎁 다나의 〈다미주신경이론〉은 누구나 쉽게 다미주신경 이론을 이해하고, 이를 토대로 일상에서 자신의 신경계를 유연하게 다루는 법을 안내하는 실용서다.

이 책은 먼저 자율신경계의 발달 과정, 구성 요소, 작동 원리를 소개하고, 그것이 인간의 생명 활동에 미치는 영향을 설명한다. 그런 다음 어떻게 하면 자율신경계를 탄력적이고 유연하게 재조정할 수 있는지, 어떻게 하면 배 쪽 미주신경의 에너지를 바탕으로 안전하고 회복력 있는 상태로 나 · 타인 · 세상 · 영혼과 연결될 수 있는지를 상세히 알려준다. 나아가 신경 연습으로 얻을 수 있는 이로움을 어떻게 다른 사람들과 나눌 수 있는지 친절하게 조언한다.

자칫 복잡하고 어려울 수 있는 과학이론을 일상적인 차원으로 이해하고 받아들이게 하는 이 책은 다미주신경 이론에 관한 최고의 교양서이자 지침서로 평가되고 있다.

이 책은 여러 가지 신경 연습을 통해 감당할 수 없을 것처럼 느껴지는 벅찬 상황에서도 몸의 자연적인 회복 과정이 제 기능을 발휘할 수 있도록 힘을 길러 준다. 신경계를 조율하는 법은 어렵지 않다. 일상생활 속에서도 얼마든지 실천할 수 있음을 강조한다.

신중일 기자

깨어 있는 삶을 사는 법



현존 명상
레너드 제이콥슨 지음
김윤 옮김
침묵의 향기
1만 4000원

〈현존 명상〉은 호주 출신의 명상 지도자 레너드 제이콥슨의 ‘현존’ 3부작 중 〈고요한 현존〉에 이은 두 번째 책이다. 저자는 온갖 괴로움과 불만족의 원인에 빠지지 않고, ‘지금의 세계’에 깊이 현존하면서 참된 자기로 깨어나도록 체계적으로 안내한다. 저자는 ‘현존’이야말로 참된 자유와 행복으로 깨어나는 핵심 열쇠임을 강조한다.

책에는 ‘마음의 프로그래밍’ ‘깨어남의 두 스텝’ ‘현존 명상’ ‘에고의 수법들’ ‘남자와 여자의 영원한 딜레마’ ‘통제의 패턴’ ‘화 명상’ ‘내면아이 명상’ ‘땅 위의 천국’ 등 다양한 주제의 글이 풍부하게 실려 있다.

2001년에 발행된 〈지금 이 순간〉의 원서 개정판을 다시 번역하고 제목을 바꿔 새롭게 펴내는 책이다. 원서 개정판은 새로운 내용이 많이 추가되었고, 글의 순서를 조정하는 등 편집에도 변화를 줬다.

신중일 기자

불교학술서의 새로운 지평을 열어가는 도서출판 운주사의 〈프라즈냐 총서〉



성철선사상
도대현/448쪽/23,000원

인도불교사
정순일/726쪽/35,000원

주역선해 연구
청화/510쪽/25,000원

율장의 승단분열 연구
자현/280쪽/15,000원

불성론 연구
최현민/368쪽/18,000원

불교의 마음챙김과 사상의학
불교와 사상의학 연구회 편/416쪽/23,000원

천수경 연구
정각/500쪽/28,000원

역경학 개론 우수학술도서
최종남 외/454쪽/23,000원

현수 법장 연구
계환/252쪽/15,000원

유식삼십송 풀이
후카우라 세이분 저/500쪽/25,000원

불교사회복지개론
조보각 외/408쪽/20,000원

한국 고대 정토신앙 연구
현송/320쪽/17,000원

경봉 선사 연구
정도/304쪽/17,000원

화엄경의 문학성 연구
도업/360쪽/18,000원

정토 수행관 연구
법상/524쪽/25,000원

정토불교의 역사와 사상 우수학술도서
현송/436쪽/23,000원

동산의 불교계 정화운동 연구
진관/242쪽/15,000원

한국불교 의례체계 연구
이성운/454쪽/23,000원

불교세시풍속
오인/446쪽/23,000원

삼계교 사상 연구
법공/424쪽/23,000원

범망경보살계본휘해
이원정 편/목정배 역/556쪽/28,000원

심오한 중도의 새로운 문을 여는 지혜의 등불
게쎄 텐진 남카/484쪽/24,000원

중국불교사상사
김진무/496쪽/25,000원

숭산행원의 생애와 사상
최용운/292쪽/17,000원

불상점안의식 연구
해사/488쪽/25,000원

불교사회사상의 이해
이병욱/364쪽/18,000원

분황 원효의 생애와 사상
고영섭/464쪽/25,000원

삼계교 연구 우수학술도서
서본조진 저/박부자 역/716쪽/35,000원

대각국사 의천 연구
무원·진관 공저/272쪽/16,000원

티베트 돈점 논쟁 연구
박건주/364쪽/20,000원

중국 불성론
라이용하이 저/법지 역/696쪽/33,000원

송시의 선학적 이해 우수학술도서
박영환/536쪽/27,000원

대행선사의 수행법 연구
청강/312쪽/17,000원

불교교육론
이송곤/528쪽/27,000원

균형의 마음, 우베카
박재은/328쪽/18,000원

한국의 죽음 의례의식 연구
탄탄/384쪽/20,000원

불교학의 사회화 이론과 실제 우수학술도서
박경준/824쪽/37,000원

경량부 연구 세종학술도서
카토 쥰쇼 저, 김재현 역/576쪽/37,000원

붓다의 법담학 연구
이광준/448쪽/25,000원

생전예수재 연구
승범/280쪽/18,000원

일본불교를 세운 고대 한국승려들
이윤옥/372쪽/22,000원

불교 시간론 원전 연구 세종학술도서
정은해 역해/696쪽/35,000원

대승불교흥기시대 인도의 사원생활
임은정 역/384쪽/23,000원

불교와 사회윤리
차차석/304쪽/18,000원

환성지안 선사
무각/344쪽/22,000원

문명전환과 불교의 응답
이명호/224쪽/17,000원

반야경의 사상 개설
이광준/336쪽/20,000원

불교사회경제사상
박경준/436쪽/25,000원

용성 사상 연구
진관/296쪽/20,000원

신자유주의와 상생의 불교경제학
김광수/284쪽/20,000원

불타의 대승선맥
오형근, 박화문/316쪽/22,000원



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