'마인드 풀니스', 나와 세상을 변화시키는 힘



마인드풀니스

조셉 골드스타인 저/이성동, 이은영 역
민족사 펴냄/2만 9500원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com



불교용어인 '사띠'를 영어로 번역한 것
명료하고 실용적인 마음 챙김 안내서
통찰명상협회 상급수행자 위한 강의

마인드풀니스는 '마음챙김' '마음수행'으로서 불교 용어인 빨리어 '사띠'를 영어로 번역한 것이다. 정신을 차릴 수 없을 정도로 빠르게 변화해 가는 이 시대에 불교의 마음 수행법인 사띠(마음챙김)가 이렇게 실리콘 밸리를 비롯한 미국 전역은 물론이고 서구, 유럽에 널리 퍼지게 된 것은 창의력의 천재로 불리는 스티브 잡스 때문이다. 미국 애플사의 창업자인 고(故) 스티브 잡스는 미국에서 일본 선(禪) 포교 활동을 하던 일본 영평사(永平寺) 출신의 선승 '오토가와 고분'이라는 선승에게 가르침을 받은 이후 선의 단순성, 선불교의 명상수행을 기업에 반영하여 단순하면서도 실용적인 제품을 만들었다.

또한 직원들에게도 선수행, 명상수행을 적극 추천했다. 그 영향으로 애플, 구글, 페이스북 등 글로벌기업서 마인드풀니스를 사내 프로그램으로 정착시켰는데, 업무에 지친 이들에게 마인드풀니스는 새로운 정신적 동력이었다고 할 수 있다.

조셉 골드스타인과 함께 대표적인 명상수행자인 '샤론 살즈버그'(Sharon Salzberg, 〈자애(Lovingkindness)〉와 〈하루 20분 나를 멈추는 시간(Real Happiness)〉의 저자)는 다음과 같이 이 책에 대해 평했다. "조셉 골드스타인은 아주 명료하고 실용적이고 접근하기 쉬운 방식으로 마음 챙기는 삶의 안내서를 썼다. 근본 뿌리를 조사하는 것에서부터 여러 가지 설명들을 탐색하기에 이르는, 이 대단히 중요한 작업은 마인드풀니스가 우리의 가장 친한 친구가 될 수 있는 길을 알려 주고 있다. 나 자신이 오랫동안 이런 책을 기다려온 것처럼 느껴진다. 마침내 여기에 그 책이 있다"

저자는 오랫동안 직접 수행 체험을 통해 삶의 변화를 가져왔는데, 이러한 점이 독자에게는 생생한 수행 안내서가 되고 있고, 동시에 독자의 삶을 변화시키고 있으며, 또 세상을 변화시키는 힘이 된다. 이 책을 읽다 보면 조셉 골드스타인의 수행력과 놀라운 통찰력도 대단하지만 그 박학다식함에 놀라게 되고, 그를 우리 시대 지혜로운 스승의 한 분으로 손꼽는 이유를 알게 된다. 이 책은 수많은 이들이 분노조절장애를 앓고, 익명의 그늘에 숨어 서로에게 악의적 댓글을 다는 오늘날 우리의 삶의 모습을 근본적으로 돌이켜 보게 하고 변화시키는 계기를 마련해 줄 것이다.

이 책은 통찰명상협회 상급수행자를 위한 수행 시설서 행한 일련의 강의를 바탕으로 이루어졌다. 이 강의를 하는 동안 나는 붓다의 원음(原音)이 실려 있는 여러 문헌들을 참고하였을 뿐만 아니라, 아날라요의 저서, 다양한 불교 스승과 전통들, 그리고 나 자신의 명상 체험들을 활용했었다. 일련의 강의와 이 책을 통하여 이런 모든 가르침들이 우리의 삶과 이해를 변화시키는 한 방법인 수행으로 이어져야 한다는 점을 강조하고 싶다.

저자는 "흔히 '마음챙김'이라고 번역되지만 그 외 '마음새김', '마음지킴', '알아차림'이라고 번역되는 빨리어 용어 사띠는 현재 영어로 번역되고 있습니다. 한자어로는 염(念)으로 알려져 있습니다. 그 번역어가 무엇이든지간에 빨리어 사띠가 갖는 의미를 아주 정확하게 전달하고 있지는 못한 듯이 보입니다. 그러나 찬찬히 들여다보면 용어의 번역이라는 차원을 넘어서서 사띠의 그 본질에 다가갈 수 있다고 봅니다. 인간의 마음이 보편적인 속성을 갖는 한, 마음을 조용히 하고 집중하면서 사색하는 현상은 인간이 사는 곳이라면 어디에서도 일어날 수 있고 또한 어떤 용어를 사용한다 해도, 그것이 갖는 의미를 잘 알아듣고 깊이 생각해 보면 용어의 본질을 잘 알 수 있다고 생각됩니다. 이렇게 사띠라는 용어의 의미를 유심히 잘 들여다본다는 의미에서 일전에 일어난 한국불교계의 사띠 논쟁은 오히려 바람직한 현상이라고 여겨집니다. 그런 논쟁을 통해서 사띠의 의미가 더욱 풍부해지고 널리 알려지게 되었다고 생각됩니다."

저자는 이 책에서 "이런 수행의 길을 따라서 세부적인 대상들을 사띠하면서 내적으로, 외적으로, 그리고 내외적으로 함께 관찰하면서 머물라고 조언하고 있습니다. 그리하여 법이 발생하는 본성, 소멸하는 본성 그리고 법의 발생과 소멸을 함께 관찰하며 머무르고, 온전한 앎과 지속적인 마음챙김을 하라고 합니다. 이렇게 〈염처경〉을 중심으로 수행해 가는 과정을 저자는 자신의 경험을 통해서 자세하게 언급하고 있습니다. 저자가 몸담고 있는 〈Insight Meditation Center〉는 미국서 널리 잘 알려진 명상 수행센터입니다. 우리나라에서도 유명한 래리 로젠버거, 잭 콘필드 등도 이 센터에서 수행하고 있습니다"라고 설명한다.



꿈속에서 처음으로 염불춤을 추었다

김호성 지음/모과나무 펴냄/9천원

"나의 신앙, 학문, 삶이 어우러질 때 시가 되고 춤이 된다"

〈나무아미타불〉번역자 김호성의 시집이다. 자격증(?)이 없으니 시인이 아니라고 말하면서 2007년 이후 매년 시집을 내는 10년차 시인이다. 시가 되는지 안 되는지 알 수 없다고 말하면서 자신의 상념을 시 언어로 풀어내는 뼛속 깊이 시인이기도 하다. 2017년 신작 〈꿈속에서 처음으로 염불춤을 추었다〉는 9년여 동안 〈나무아미타불〉 번역에 천착한 시간의 속살이다. 철저히 염불수행자가 되겠다는 시인의 굳건한 서원은 읽는 이를 감화시킨다.

작품 해설을 쓴 김종진 동국대 불교학술원 교수는 김호성 시인의 모습을 보며 기린과 낙타를 연상한다. "강퍅한 먼지가 회오리바람에 피어오르는 사바세계에서 기린의 눈은 서쪽을 향하여 있었고, 낙타는 무릎을 구부리고 기꺼이 울력꾼을 자청하여 올라탈 동지를 구하고 있었다. 그는 서방정토로 중생을 인도하는 반야용선에 올라 탈 동지를 구하며 기꺼이 노 젓는 뱃사공이 되겠다고 목청을 높이고 있었다. 시인이 생애 마지막까지 꼭 실천하고 싶어 하는 것, 일명 버킷 리스트는 염불수행에 정진하고 정토법문을 펴서 동행을 만들고자 하는 바로 그것이었다."

그런 점에서 시인은 누구와도 다르다. 김종진 교수는 시 해설을 통해 "자신의 느낌과 정서를 담은 시를 독자에게 던지고 각자의 감상은 독자의 몫으로 남겨두는 일반적인 문학 소통방식과 거리를 두고 있다"고 말한다. "시인의 삶이 염불신앙으로 인해 변화되었고, 당신의 삶도 변화될 것이라는 신앙적 출사표를 던지면서, 함께 하자고, 함께 가자고 권유하고 있다. 서시가 '출사표'인 것은 이 책이 단순한 시집이 아님을 말해준다."

시집의 덕목 가운데 하나는 시를 읽어나가는 독서 행위 자체만으로도 일본 정토사상의 핵심에 대해 자연스럽게 다가갈 수 있게 된다는 점이다. 시인은 〈은혜의 노래〉에서 지금 자신이 가고 있는 길의 인연에 대해 담담히 노래한다.

"그날 요코하마의 가와세 유키오 선생 집에 가지 않았더라면
가와세 유키오 선생이 우리 학교에 유학을 오지 않았더라면
가와세 유키오 선생의 집에 야나기 무네요시의 전시회 도록이 없었더라면
가와세 유키오 선생이 야나기 선생의 제자 오규 신조 선생과 와세다 대학 친구가
아니었더라면
가와세 유키오 선생과 함께 야나기 무네요시가 세운 일본민예관에 가지 않았더라면
일본민예관 서점에서, 야나기 무네요시의 〈나무아미타불〉을 사지 않았더라면
오규 신조 선생이 야나기 무네요시에 대한 글을 청탁해 오지 않았더라면
언젠가 저 옛날, 박재삼 시인이 번역한 야나기 무네요시의 책 〈조선과 예술〉 서평을 쓰지 않았더라면…"

〈나무아미타불〉을 읽고, 8년 9년이나 걸려서 번역을 하지 않았을지도 모른다.

그러면서 시인은 오래전 인연에 대해서도 찬탄한다. "그야말로 아미타 부처님께서 오겁에 걸쳐서 사유하지 않으셨다면/석가모니 부처님께서 그런 아미타 부처님 이야기를 우리들에게 들려주지 않으셨다면…"

〈꿈속에서 처음으로 염불춤을 추었다〉의 한 편 한 편의 시는 독자들로 하여금 자기 자신만의 인연의 노래, 은혜의 노래를 부르고 싶은 욕망을 일깨운다. 스스로에게 독이 되는 욕망, 자신을 해치는 욕망이 아닌 모두를 살게 하는 이로운 욕망을 말이다. 혼자 부르는 노래에서 다 같이 부르는 노래로, 혼자 추는 춤보다는 다 같이 추는 춤은 어떠냐고 시인은 청하고 있는 것이다. 김주일 기자

붓다북 불교종합쇼핑몰 BuddhaBook



미아리고개
• 성신여대
아리랑고개
• 4호선 성신여대입구 3번출구
동일하이빌 지하1층 붓다북
• 성북구청

www.buddhabook.co.kr
서울 성북구 보문로 38길 11 동일하이빌 지하1층 Tel. 02-953-7181

탱화 청동불상 전문 [1,000불 3,000불 10,000불]
상설전시관 100여평 개원




신중탱화

四代傳統
계룡산파 계보도
금호당 약효 → 보응당 문성 → 회응당 상균 → 원만당 석윤

해동불교미술원
010-6338-5167 / 010-3743-5167
서울특별시 중랑구 망우1동 183번지 해동빌딩