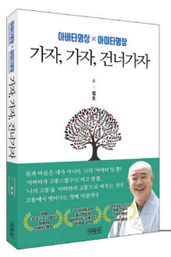
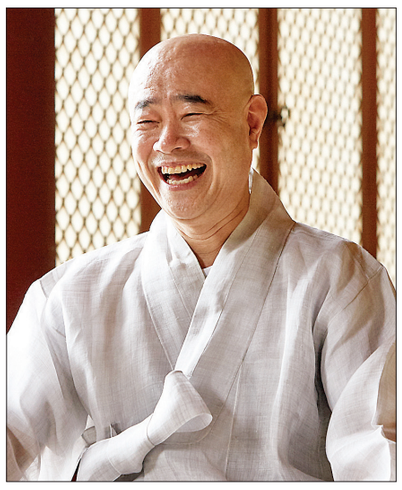
아바타명상으로 아미타 세계로 'GO!'



가자, 가자, 건너가자
월호 스님 지음
민족사/ 1만8500원

'화를 내는 나는 내가 아니다'
나는 아바타 관찰하는 '관찰자'
월호스님 '아마타 명상' 이론서



신중일 기자 motp79@hyunbul.com

가끔 끓어오르는 분노를 참을 수 없을 때가 있다. 하지만, 분노나 화를 아무 때나 터트리면 사회생활은 불가능하다. 참자니 병이 되고, 터트리자니 불화가 생긴다. 이 주체할 수 없는 화를 우리는 어떻게 해야 할까.

그럼 이렇게 생각해보자. 지금 화를 내가 내는 것이 아니고 다른 존재, 아바타가 내고 있다는 것이다. 그리고 우리가 살고 있는 지금 이 세상은 가상현실이고, 가상현실에서 살고 있는 내 마음과 몸은 아바타라는 것이다. 게임 속 캐릭터처럼 아바타가 있고, 아바타가 화를 내고 아바타가 즐겁고 아바타가 모험을 하는 것이다.

이 영화 같은 이야기는 바로 '아바타 명상'의 창시자 월호 스님(사진, 행복선원장)의 말이다. 월호 스님은 〈가자, 가자, 건너가자〉에서 '아바타 명상 × 아미타 명상'이라는 부제로 아바타 명상의 최종판을 출간했다.

아바타는 본래 범어인 '아바타라(Avatara)'에서 파생된 말이다. 중생을 교화하기 위해서 하늘에서 강림한 분신(分身)·화신(化身)을 말한다. 〈서유기〉의 손오공이 머리카락을 뽑아 여러 명의 손오공을 만든 것이 분신이다. 그러면 아바타 명상은 어떻게 하는가? 월호 스님은 다음과 같이 설명한다.

"자신의 몸과 마음을 거울 보듯 영화 보듯 강건너 불구경하듯 대면해서 관찰하되, 닉네임을 붙여서 한다.

아바타가 걸어간다. 아바타가 머무른다. 아바타가 앉아 있다. 아바타가 누워있다.

아바타가 애착한다. 아바타가 화가 난다. 아바타가 근심 걱정한다.

아바타가 늙어간다. 아바타가 아파한다. 아바타가 죽어간다."

나의 몸과 마음은 내가 아니며 '아바타'이고 나는 그 아바타를 관찰하는 '관찰자'이다. 진짜 나와 나의 몸과 마음을 가지고 있는 그 실체(아바타)가 분리돼 있다는 것이다. 그래서 지금 화가 난다면 '아바타가 화가 나는구나' 지금 슬프다면 '아바타가 슬프구나'라는 것이다. 결국 '몸도 마음도 아바타'라고 관찰하는 것이 월호 스님의 아바타 명상법의 요지다.

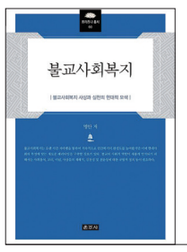
"아바타가 생로병사를 거듭하더라도 진짜 나는 아무 상관 없다. 진짜 나인 관찰자는 불생불멸(不生不滅)·불구부정(不垢不淨)·부증불감(不增不減)이기 때문이다. 태어나거나 소멸하지도 않고, 더럽거나 깨끗하지도 않고, 늘거나 줄지도 않는다고 하는 것이다."

게임 속 아바타(캐릭터)는 시스템 안에서 플레이를 통해 더 좋은 성능을 가질 수 있도록 스스로를 업그레이드하는 것을 목표로 한다. 그렇다고 관찰자인 나에게 눈에 보이는 실체의 아이템이 생기는 것은 아니지만, 좋은 인연을 맺고 좋은 마음을 불러일으키는 현상은 존재하는 것이다.

그런 인연법에 따라 원인은 결과를 불러일으킨다. 좋은 원인은 좋은 결과를 불러일으키고 지금 당장 좋은 결과가 나오지는 않더라도 시간차만 있을 뿐 언젠가는 좋은 결과가 나오게 된다. 이런 아바타 명상은 궁극적으로 아미타 세계로 들어가기 위함이다.

〈가자, 가자, 건너가자〉는 구체적인 실천 명상법이다. 내 마음을 도통 어떻게 해야 할지 모르는 일들이 많이 일어난다. 그런 일들을 진짜 나와 분리해서 내 것이 아닌 아바타의 것으로 알아차리고 아바타와 나를 분리해서 관찰하는 것. 그것은 결국 좋은 윤회를 이끌어 아미타의 세계로 가는 길인 것이다.

'법화경' 속 사회복지사상 조명하다



불교사회복지
명안 스님 지음
운주사/ 1만5000원

대승불교 경전의 꽃으로 불리는 〈법화경〉에 녹아 있는 사회복지사상을 조명하는 학술서가 발간됐다.

한국불교여래종 총무원장 명안 스님이 발간한 〈불교사회복지〉는 현대사회가 안고 있는 각종 사회적 모순과 문제에 대해 통찰하고 이를 대승정신에 입각한 불교사회복지의 실천으로 극복하기 위한 방안을 모색하고 있다.

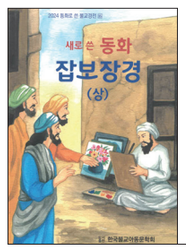
저자 명안 스님은 일찍이 붓다의 가르침이 사회복지의 구현에 부합한다는 것을 깨닫고 불교의 사회화, 대중화, 생활화에 부단없이 노력, 성남시 무료급식소 운영(1982년)을 필두로 연꽃유치원(성남), 동광 장애인복지재단(원주) 등의 대표를 역임했다. 사회복지 전문성을 불교사회복지에 적용코자 학업에 매진해 동국대(석사), 위덕대(박사) 등에서 학문적 토양을 쌓았다. 이 책은 정진과 학업의 결과물이기도 하다.

책은 총 4장으로 이뤄졌다. 1장은 '불교사회복지의 이해'로 일반사회복지의 가치와 지식, 기술의 관계를 다뤘으며 '사회복지와 불교'에서는 대승불교의 기본성격과 보살신앙 등을 살피고, 끝으로 불교사회복지의 고유성을 통해 일반사회복지와 불교사회복지의 관계에 대해 비교해 분석했다.

2장 '법화경에 나타난 복지사상'으로 〈법화경〉의 인간관·원조관 등을 통해 복지사상의 근거를 찾아보았으며, 3장은 '불교사회복지사업과 실천'에서는 불교사회복지에 있어서 기업의 ESG 패러다임을 이해해 불교 고유의 UDI(Unique Diversity, Ideology) 패러다임의 필요성을 모색하고 있다.

4장은 '불교사회복지사업과 실천과제'로, 불교사회복지 사상에 대한 교의적 가치의 재정립, 불교의 사회적 기능 논의 필요, 일반사회복지와의 균형(조화), 발전된 실천체계 구축, 사회적 함의 도출, 윤리에 기반한 공생 구현, 불교사회복지의 새로운 패러다임과 실천방안을 제시했다. 신중일 기자

잡보장경, 동화로 풀어내다



새로 쓴 동화 잡보장경(상)
한국불교아동문학회 펴냄
1만5000원

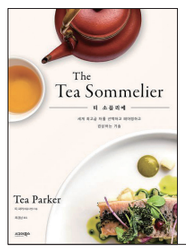
〈잡보장경〉은 〈현우경〉·〈찬집백연경〉과 함께 불교설화 비유문학의 3대 작으로 불리는 경전이다. 이 경에는 본생담·비유담·인연담 등에 해당하는 총 121가지 이야기가 10권에 나뉘어 실려 있는데 대부분의 이야기는 '인과응보'를 다룬다. 이처럼 '선인선과 악인악과'를 주제로 하기에 어린이 청소년 교육에도 유용하다.

한국불교아동문학회가 조계종 문화부의 지원을 받아 〈새로 쓴 동화 잡보장경〉을 펴냈다. 불교동화작가 49명이 참여한 이번 동화집에는 〈잡보장경〉 앞부분에 해당하는 내용을 발췌해 동화화했다. 하권은 내년에 발간될 예정이다.

김일환 한국불교아동문학회장은 "팔만대장경에는 우주의 이야기가 다 들어있다. 모두 부처님께서 말씀하신 이야기"라며 "〈잡보장경〉은 여러 비유를 들어가며 가르침을 설명하고 있어서 이해도 빠를 뿐더러 어린이들에게 독서의 재미도 느끼게 해줄 것"이라고 설명했다.

신중일 기자

티 소믈리에 되는 법이 궁금하다면

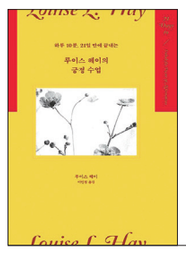


티 소믈리에
티 파커 지음
최경남 옮김
시그마북스/ 3만5000원

오늘날에는 음식과 어울리는 차를 의도적으로 선택해 식사의 풍미를 더욱 향상시키는 이른바 '티 페어링'이 부상하면서, 티 소믈리에 또한 주목받고 있다. 서양식 또는 아시아식 식사에서 티 페어링의 가능성은 무궁무진하다. 하지만 아직까지 체계적인 분석이 이루어지지는 않았다. 티 소믈리에의 역할은 바로 이러한 분석과 큐레이션, 조율에 기여하는 것이다. 그리고 티 소믈리에가 되는 여정은 차의 다양한 특성을 이해하는 데서 시작된다.

대만 최고의 차 권위자인 티 파커가 저술한 〈티 소믈리에〉는 차라는 매혹적인 음료를 마음껏 즐기기 위해 우리가 알아야 할 모든 것을 다루고 있다. 고산 우롱부터 윤남 보이, 다즐링에 이르기까지 세계 최고 수준의 재배지들을 둘러보고 다양한 스타일의 차들을 선별하고, 만들고, 감상하는 방법을 담았다. 신중일 기자

자기 치유 전문가의 '긍정 확언'



루이스헤이의 긍정 수업
루이스 헤이 지음
이민정 옮김
김영사/ 1만6800원

세계적인 자기 치유 전문가 루이스 헤이는 전 세계적으로 수천만 명의 사람에게 영감을 불어넣으며 치유의 방법뿐 아니라 삶의 지혜를 선사해왔다. 이 책은 루이스 헤이의 수많은 베스트셀러 중에서 에센스만을 모아 21일 만에 '긍정 확언'을 쉽고 빠르게 배울 수 있도록 안내한다.

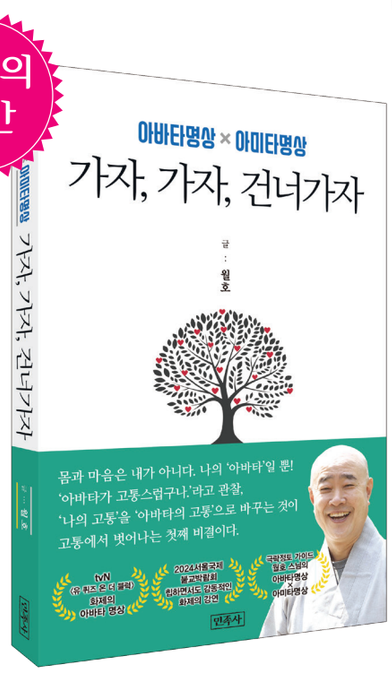
간단하면서도 강력한 이 책은 긍정 확언이 지닌 힘을 설명하고, 정신적이든 신체적이든 삶에서 직면할 수 있는 모든 문제에 긍정 확언을 적용할 수 있는 방법을 소개한다. 그동안 그저 숙명으로 여겨왔던 숱한 삶의 문제를 해결하고, 고질적인 질병을 치유하며, 그토록 바라왔던 소망을 성취할 수 있도록 나만의 긍정 확언을 만드는 방법도 배울 수 있다.

"당신은 언제든 누구와 함께하더라도 편안함을 느끼고 멋진 삶을 누릴 자격이 충분합니다. 이제 당신만의 새 정원에 긍정의 씨앗을 심을 수 있도록 도울 겁니다. 이 씨앗이 자라서 아름다운 꽃과 열매를 키워내면, 그 결실로 당신과 당신의 삶은 풍요로워질 겁니다." 신중일 기자

해탈의 세계로 이끌어 주는 극락정토 가이드북

아바타 명상을 통해 아미타 세계로 들어가자!

화제의 신간



사바세계의 윤회게임에 지쳐 해탈게임으로 판을 바꾸려면
사바를 로그아웃하고 극락으로 로그인해야 한다.
그러자면 당연히 패스워드를 입력해야 한다.
그 패스워드는?
"아미타바(Amitābha).

아바타명상 × 아미타명상을 통해
해탈의 세계로 이끌어 주는 극락정토 가이드북.
아바타 명상은 노·병·사에 대한 응급처방이며
아미타 명상은 영원히 병고와 죽음이 없는
극락정토로 건너가는 것이다.
삶 속에서 훈련하기 좋은 실천 명상의 결정판!
글 월호 | 336쪽 | 18,500원

tvN 〈유 퀴즈 온 더 블럭〉 화제의 아바타 명상
2024서울국제 불교박람회 힙하면서도 감동적인 화제의 강연

너도 아바타! 나도 아바타!



민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org