왜, 어떻게 명상하고 '일상' 접목할까



서양인을 위한 불교 강의
텐진 빠모 지음 / 김윤종 옮김
불광출판사 / 2만5000원

티베트불교 '역사'된 비구니 텐진 빠모
21세기 살아가는 한국인에 전하는 메시지

임은호 기자 imeunho@hyunbul.com



텐진 빠모

매년 연말이면 영국의 공영방송 BBC에서는 '세계에서 가장 영향력 있고 영감을 주는 여성 100인'을 선정한다. 2023년에는 전 미국 대통령 영부인 미셸 오바마를 비롯해 성별 임금 격차 연구로 2023년 노벨 경제학상을 수상자 클라우디아 골딘 등이 꼽혔다. 그런데 100인 중 유일하게 종교인이 한 명 있었다. 바로 '서양인 여성 최초 티베트불교 비구니' 텐진 빠모다.

제2차대전이 한창이던 1943년 영국에서 태어난 다이안 패리(텐진 빠모의 출가 전 이름)는 열여덟 살에 처음 불교를 접하고 스무 살이 되던 1963년 인도로 건너간다. 그곳에서 스승을 만난 그는 1964년 사미니계를 받고 텐진 빠모라는 법명을 받았다. 마침내 1973년에는 비구니계를 받으며 '서양인 여성 최초 티베트불교 비구니'라는 호칭을 얻었다.

불교국가 대부분에서 그렇듯이 비구(남성) 중심의 불교 교단에서 텐진 빠모는 '여성'과 '서양인'이라는 경계를 뛰어넘었다. 여기까지라면 그냥 '특이한 이력'에 불과할 수도 있다. 하지만 1976년 그는 깨달음을 얻기 위해 인도 라훌의 외떨어진 작은 동굴에서 '집중 수행'에 들어간다. 집중 수행은 1988년까지 12년간 이어졌고, 마지막 3년은 아예 외출조차 삼가고 폐문 수행을 했다. 히말라야의 추위와 눈보라는 물론, 한 사람이 눕기에도 좁은 동굴에서 고독과 싸워야 했으며, 수행의 진전이 느릴 때는 낙담과 싸워야 했다. 그리고 마침내 한걸음 발을 내딛게 된다. '여성'과 '서양인'이라는 경계는 물론 '수행'의 경계까지 넘어 마침내 성취를 이뤄낸 것이다.

이후 그의 행보는 티베트불교에서 여성의 지위는 물론 서구에 불교의 씨앗을 심는 데 큰 역할을 했다. BBC에서의 선정 의도대로 '영향력'과 '영감' 모두를 갖췄던 것이다. 2008년에는 제12대 갈왕 드룩빠로부터 '깨달음'을 인정받으며 제쭌마(위대한 스승)라는 호칭도 얻었다.

〈서양인을 위한 불교 강의〉는 그가 1988년 동굴에서 나와 2000년 인도의 히말라야에 비구니 수행처인 동규가찰링 사원을 만들어 주석하기 전까지 유럽과 북미 그리고 오세아니아 등 '서양인'을 위한 포교 활동하며 진행했던 법문 중 1996년과 1997년 미국, 그리고 1998년 호주에서 진행되었던 강의들을 편집한 것이다.

'강의'는 인도 히말라야에서 12년의 수행을 포함해 30년 넘는 텐진 빠모의 수행 이야기로 시작한다. 어딜 가나 법상 밑에 앉은 서양인 청중들이 가장 궁금해하는 내용이다. 하지만 그가 강연의 대강으로 삼은 것은 △왜 명상을 하고 △어떻게 명상을 하고 △어떻게 명상을 '일상'과 접목할 것인가였다.

현대인, 특히 서구인들은 왜 명상에 열광을 할까? 명상을 통해 스트레스를 줄이고 불안과 초조를 진정시키려는 이유다. 물론 이게 명상을 배우는 동기로서 그리 나쁜 것은 아니다. 조금만 명상에 취미를 붙여도 이런 효과를 얻을 수 있다. 하지만 텐진 빠모는 한 걸음 더 나가, 아니 궁극적으로 명상의 목적은 자기 내면을 바라보고 우리가 진정 무엇인지, 그리고 마음이 진정 무엇인지 알아내는 것이라고 꼭 집어 말한다. 그렇게 한 걸음씩 가다 보면 마음이 어떤 식으로 작동하고, 그 기능에는 어떤 것이 있는지 알아내어 세속을 뛰어넘는 의식 상태에 도달한다는 것이다. 잠시 돌로 풀을 눌러 놓기보다는 김매는 것처럼 풀을 뽑아버려야 불안이나 초조 같은 싹을 없앨 수 있다는 얘기다. 물론 이제 불교를 막 배운 일반인들에게 출가한 수행자처럼 종일 좌복을 깔고 앉아 있으라는 무리한 주문을 하지는 않는다. 마음을 안정시키는 작업에 20~30분, 그리고 내면을 관찰하는 30분의 시간이면 충분하다. 그렇게 한 걸음씩 나아가면 된다.

명상의 방법에 대해서도 텐진 빠모는 '불교 백화점'이라는 티베트불교의 전통을 계승한 수행자답게 다양한 길을 제시한다. 이 책에는 강의 분량만큼 많은 문답들로 구성돼 있다. 청중은 솔직한 질문을 하고 텐진 빠모는 답변을 한다. 실은 독자가 궁금했던 내용일 수 있다. 단지 학문적인 호기심에만 머물거나 우리 일상의 상황에 적용하기에 너무 동떨어진 내용이 아닌, 실제 유용하고 의미 있는 것들이 담겼다. 불교 수행이란 무엇인가에 대해 궁금하다면 이 책을 들라. 좋은 독서의 기회, 그리고 발심의 기회가 될 것이다.

호흡이 삶 바꾸는 열쇠 될 수 있을까?

강설 스님의 호흡법, 삶 회복하는 길
호흡과 화두, 삶과 수행의 조화 강조



스님의 호흡법
전채연 지음
황금테고리 / 1만7천원

강설 스님이 전하는 40년 수행 공력의 비밀을 담은 〈스님의 호흡법〉은 우리가 잊고 지내던 '숨'에 새로운 시선을 던진다. 현대인의 몸과 마음, 영혼까지도 지탱하는 가장 근본적이고도 강력한 힘이 바로 올바른 호흡에서 시작된다는 메시지를 전한다.

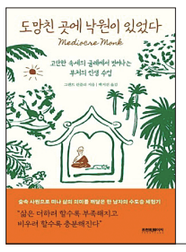
책은 저자가 강설 스님과의 만남을 통해 좌선을 배우며 겪은 시행착오와 3년여의 여정을 생생히 풀어낸다. 20여 년간 사회생활을 이어오며 대인기피증과 우울증에 시달리던 저자는 스님의 호흡법을 실천하며 어떻게 내면의 안정을 찾고 새로운 삶을 시작했는지를 구체적으로 보여준다.

강설 스님의 호흡법은 누구나 따라 할 수 있도록 명료하고 체계적이다. 척추를 바로 세우는 동작, 횡격막을 활용한 호흡법, 감정을 정화시키는 신경 청소법 등은 현대인의 생활에 맞춘 실용적인 방법들로 구성되어 있다.

강설 스님은 특히 호흡과 화두가 하나가 되어야 한다고 강조한다. 일상 속에서 호흡을 끊기지 않도록 훈련하면, 종교적 수행을 넘어 삶 전체를 수행으로 전환할 수 있다고 말한다. 치열한 경쟁 속에서 방황하는 현대인들에게 〈스님의 호흡법〉은 삶을 새롭게 재건할 잠재력을 제공한다. 호흡이 바로 우리 자신이라는 메시지로 책을 마무리하는 〈스님의 호흡법〉은 내면의 소리를 외면하고 살아온 이들에게 숨이 가진 힘을 상기시킨다.

정현선 기자

행복의 좌표는 두 발로 선 현실에 있다



도망친 곳에 낙원이 있었다
그랜트 린즐리 지음
프런트페이지 / 1만8800원

6개월간 수도승 생활 오롯이 담겨
삶의 방향 잃었다면 마음 비워내길

인생에서 한 번쯤은 아무도 나를 찾지 못하는 곳으로 도망치고 싶은 순간이 찾아온다. 이는 삶의 무게와 끊임없는 기대에 지칠 때면 자연스레 떠오르는 생각일지 모른다. 그러나 이런 생각은 단순히 회피가 아니라, 스스로를 돌아보고 새로운 시작을 준비하라는 내면의 메시지이기도 하다.

'도망친 곳에 낙원이 있었다'의 저자 그랜트 린즐리 씨도 같은 경험을 했다. 어느 날 친한 친구가 교통사고로 갑작스럽게 사망했다. 어린 나이에 '죽음'은 상상해 본 적 없었기에 더욱 큰 충격에 빠졌다. 상실의 고통으로 일상마저 무감각해진 그는 결국 안정적인 직장과 가족을 외면한 채 태국행을 선택했다.

목적지는 스마트폰도 터지지 않고 우편물도 46일 만에 도착하는 외딴 숲속 사원. 삶의 유한함과 불확실성 앞에 어떻게 살아야 할지 길을 잃은 그에게 완전한 자립을 추구하는 수도 생활은 해답처럼 보였다.

그러나 상상과 달리 현실은 고군분투의 연속이었다. 명상하려고 앉으면 온갖 생각이 떠오르고, 정오 이후 금식하는 생활도 좀처럼 익숙해지지 않아 남몰래 초콜릿을 먹어 치우기도 한다. 찰나의 실수, 감정에 매몰된 마음, 자꾸만 귀 기울이게 되는 욕망의 목소리를 저자는 허심탄회하게 들려준다.

낯설고 불편했던 일과는 어느새 가랑비에 적듯 익숙해졌고, 점점 마음의 문도 열게 됐다. 매일 새벽 탁발하는 스님들을 위해 공양을 준비하는 마을 주민들에 대한 공경심, 엄격한 스승 아잔 수키토와 마음을 터놓고 나눈 대화, 서로의 안위를 걱정하는 동료들과 우정을 확인하며 삶의 아름다움을 절감한다. 저자는 마침내 더불어 사는 기쁨 속에서 삶의 의미를 되찾는다.

특히 저자는 '손가락 사이로 빠져나가고, 비워낸 마음은 다시 충만해진다'는 불교의 지혜를 이해하며 폭풍 같던 마음이 고요해졌다. 평화를 받아들일 준비가 된 그는 행복의 좌표는 다름 아닌 우리가 두 발로 선 현실에 있음을 깨닫고, 세상에 돌아갈 채비를 마친다.

그가 수도승으로 지낸 6개월간의 경험과 감정이 오롯이 담긴 이 책은 독자들을 진지함과 가벼움 사이를 넘나들며 치유의 여정에 동행하게 만든다. 무엇보다 살면서 필연적으로 겪을 수밖에 없는 상실과 슬픔의 감정을 받아들이는 법을 깨닫고, 다시 살아갈 용기도 준다. 방향을 잃고 방황하고 있다면, 이 책을 펼쳐보자. 치열한 세상살이에 지친 모든 이에게 고단한 굴레에서 벗어나는 열쇠를 선물할 것이다.

김내영 기자

넘어져도 다시, 느릿느릿 땀 맺힐 만큼



느림보 달리다
김영관 지음
다우 출판 / 1만 2000원

보리수아래 회원으로 활동하고 있는 김영관 시인이 두 번째 시집 〈느림보 달리다〉를 출간했다. 시집에는 혼잣말로 내뱉듯 일상의 눈물과 웃음을 진솔한 언어로 담아낸 시 70편이 담겼다.

세상을 사는 것, 세상 누구에게나 삶은 좌절과 절망이 크든 작든 존재한다. 넘어져도 다시, 느릿느릿 이마에 땀이 맺힐 만큼 여전히 시를 쓰며 자신을 이겨내는 중인 '굼벵이' 김영관 시인에게 시는 세상 밖으로 문을 여는 존재다. 인생의 가치는 무너지지 않는 것이 아니라 무너졌을 때 다시 일어나는 것에 있다는 자각의 계기이기도 하다.

한때 요리사로서 맛있는 인생을 꿈꿨지만 불의의 사고로 뇌병변 장애를 갖게 된 김영관 시인은 불편한 현실의 한계 속에서도 시 속에서 희망을 찾는다.

건강했던 과거의 기억, 뇌병변장애의 불편과 현실의 한계 속에서 희망을 찾는 일상의 속내를 이번 시집 안에 솔직하게 드러낸 시인은 △나는 겁쟁이랍니다 △사람냄새 △새로 시작 △인간 영관 사용법 등 4부로 구성된 시집 마지막에 '홀로서기'에 대한 소망을 드러내기도 했다.

절망과 좌절로 길을 잃고 헤맬 때 보리수아래를 만나 다치면서 못했던 것들을 시도해 볼 정신머리와 용기가 새겼고 '글쓰기 치유의 힘'을 알게 됐다는 김영관 시인. 그는 "제 시를 읽고 딱 한 분이라도 미소 짓고, 고개를 끄덕이고, '나도 글을 써봐야 겠다'고 마음 먹는다면 대성공"이라고 말했다.

임은호 기자



까르마는 무엇이며, 어떻게 작용하는가?
까르마
'업보'와 '윤회'라는 두 가지 핵심적인 의미를 내포하고 있는 '까르마'에 대해 인도의 학파들을 중심으로 그 역사적, 문화적, 종교적 맥락을 명료하게 분석하였다.
요하네스 브롱코스트 지음, 최경아 옮김/신국판/무선/212쪽/값 15,000원

불타 수행의 결정체이자 정법의 상징인 불발佛鉢!
불발, 부처님 발우 이야기
경전 속 묘사부터 의미에 이르기까지, 부처님 발우를 둘러싼 다양하고 흥미로운 이야기들을 담은, 불발을 주제로 한 최초의 체계적인 저서이다.
권오민 지음/사륙배판 변형/무선/컬러/544쪽/값 35,000원

육자진언 옴마니반메훔의 의미와 가피!
육자진언의 수행체계
'옴마니반메훔' 여섯 글자의 짧은 진언이므로 일상생활에서 시간과 장소에 구애 받지 않고 염송하기가 용이하면서도 그 공덕이 커서 해탈로 이끄는 수승한 방편이다.
법장 지음/신국판/무선/324쪽/값 23,000원

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