“마음챙김 힘은 고통서도 평정 누리는 것”



깨어있음
브라이언 피어스 지음
박문성 옮김
불광 펴냄/2만2천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com



에크하르트신부와 틱낫한 스님에게 영감
인류의 오래된 질문 ‘마음 챙김’으로 답해
종교간 대화로 더 나은 그리스도인 성숙
‘깨어있음’ 일상 생활서 적극 실천을 주문

그리스도교와 불교의 영적인 생각과 지혜를 하나로 묶는 데 꾸준한 관심을 보여온 브라이언 피어스 신부의 저서이다. 저자에게 영감을 준 두 명의 영성 대가는 14세기 독일의 영성가 마이스터 에크하르트 신부와 현대의 틱낫한 스님이다. 저자는 시대적으로 동떨어진 게다가 아주 다른 종교적 전통에 속한 두 사람을 한 자리에 불러 대화를 시도한다. 그가 주목한 것은 불교의 마음챙김(mindfulness). 지금 이 순간에 집중하는 마음챙김 수행을 통해 저자는 하느님을 만나는 자리는 오직 지금뿐임을 깨닫기에 이른다.

종교간 대화를 통해 더 나은 그리스도인으로 성숙했다고 한 저자의 고백처럼, 그리스도인들은 이 책을 통해 그리스도교 전통에 잠든 보석 같은 가르침들을 발견하게 될 것이다. 또 불교도들은 마음챙김이라는 익숙한 수행이 불교에 국한되지 않는 보편타당성을 갖고 있음을 알게 될 것이다. 무엇보다 마음챙김 수행이야말로 해탈로 가는 여정의 든든한 동반자가 될 수 있음을 알게 될 것이다. 분명한 견해 차이에도 불구하고, 책 전반에 흐르는 두 종교의 조용하고 평온한 어울림은 자신과 다른 것에 마음을 여는 ‘관대함’ 덕분이다. 두 영성가의 지혜와 깨달음이 담긴 아름다운 언어들은 우리를 단순히 도량 넓은 인간이 아니라 균형 잡힌 인간으로 이끈다. 궁극적으로 이 책은 그리스도교와 불교도만이 아니라 분열과 다툼, 갈등으로 메말라가는 현대 사회를 구원해줄 깊은 물줄기가 되어 줄 것이다.

“모든 종교의 뿌리에는 하나의 수맥이 흐른다” 종교간 대화를 통해 이웃 종교의 가르침에 진지하게 접근하면, 그 가르침을 통해 내 종교의 진리를 더욱 깊이 있게 이해할 수 있다. 이 책의 저자인 브라이언 피어스 신부는 종교간 대화를 통해 얻을 수 있는 풍요로운 결실을 인상적으로 그려낸다.

저자 브라이언 피어스 신부는 틱낫한 스님이 설명하는 마음챙김 수행에 주목하는 한편, 불교의 마음챙김 수행을 연상시키는 ‘깨어있음’이라는 신앙적 실천이 그리스도교의 가르침, 특히 중세 독일의 신비주의자인 마이스터 에크하르트의 가르침에 이미 존재하고 있었음을 보여준다. 이 책의 목표는 불교와 그리스도교의 종교간 대화라는 관점에서 불교의 마음챙김과 그리스도교의 ‘깨어있음’을 비교하고 설명하는 데 머물지 않는다. 이 책은 그리스도교의 ‘깨어있음’이 갖는 중요성에 주목할 것과, ‘깨어있음’을 일상의 영성생활에서 적극적으로 실천할 것을 주문한다. 이 책은 그것이야말로 우리들 자신의 삶으로 예수를 부활시키는 길이고, 제도권 교회에 갇혀 있는 그리스도교 신앙에 참된 생명력을 불어넣는 길임을 생생하게 보여준다.

하느님이 누구이고 어떻게 이 현실에 역사하는지에 대한 답변 역시 이런 맥락에서 제시된다. 영원한 하느님은 오로지 지금 이 순간에만 현존한다. 우리는 마음챙김 혹은 ‘깨어있음’을 실천함으로써 그러한 하느님과 만나게 된다. 그 만남을 통해 우리는 분열된 세계의 일치를 이루어 낼 수 있고, 서로의 경계를 초월한 참된 사랑을 할 수 있으며, 불가항력적인 고통 속에서도 평정을 누릴 수 있다. 우리의 삶을 구원하고 우리의 시대와 세계를 구원할 수 있는 길은 바로 이 지점에서 열리기 시작한다.

이 책은 그리스도인과 불교도 모두가 읽어야 할 책이다. 저자는 종교간 대화에 참여함으로써 더 나은 그리스도인으로 성숙했다고 고백한다. 저자가 그러했던 것처럼 그리스도인들 역시 이 책을 통해 그리스도교 전통에 잠들어 있던 보석 같은 가르침들을 발견하게 될 것이다. 그리고 그 발견을 통해 더 깊이 있는 신앙인으로 거듭날 수 있을 것이다. 불자들은 이 책을 통해 마음챙김이라는 익숙한 수행이 불교에 국한되지 않는 보편타당성을 갖고 있음을 알게 될 것이다. 그리고 마음챙김 수행이야말로 해탈로 가는 여정의 든든한 동반자가 될 수 있음을 새삼 깨닫게 될 것이다.

마음챙김에서 찾는 참된 신앙 Q&A

Q. 불교와 그리스도교 사이에는 공통의 영성적 기반이 있는가?”
A. 불교의 마음챙김(mindfulness)은 그리스도교의 ‘깨어있음’과 통한다.

Q. 하느님은 어디에 있는가?”
A. 오직 지금 이 순간에만 현존한다.

Q. 하느님은 어떻게 만날 수 있는가?
A. 지금 이 순간에 대한 불교의 마음챙김 혹은 깨어있음을 실천할 때 만날 수 있다.

Q. 마음챙김 수행은 꼭 불교에만 국한되는가?
A. 수행을 계속하면 보편 타당성을 갖고 있음을 알 수 있을 것이다. 무엇보다 마음챙김 수행이야말로 해탈로 가는 여정의 든든한 동반자가 될 수 있음을 알게 될 것이다.

Q. 불교와 그리스도교의 평온한 어울림은?
A. 자신과 다른 것에 마음을 여는 ‘관대함’ 덕분이다. 두 종교의 지혜와 깨달음이 담긴 아름다운 언어들은 우리를 도량 넓은 인간이 아니라 균형 잡힌 인간으로 이끈다.

이웃종교 통해 내종교 가르침 이해하는 여정

이 책의 저자인 브라이언 피어스 신부는 틱낫한 스님에 의해 널리 알려진 불교 전통 수행법인 마음챙김에 주목한다. 그 수행에서 영감 받은 저자는 그리스도교 전통의 여러 가르침, 특히 중세 독일 신비주의자인 마이스터 에크하르트 신부의 가르침에 나타나는 그리스도교적 ‘깨어있음’을 재발견하고, 그것을 통해 새로운 영성생활의 길을 찾아 나선다.

예수는 악마에게 사로잡힌 딸을 치유해 줄 것을 청하는 이방인 여인과 대화를 나누었다. 종교와 전통이 다른 이방인과 대화하는 것은 당시의 문화적, 종교적 규범에 위배된 것이었지만, 예수는 그러한 위험을 감수하고 그녀의 말을 경청했다. 저자는 마태오복음에 기록된 이 일화를 예수가 몸소 보여준 좋은 대화의 사례로 든다. 그리스도교 전통에 본래 있던 대화의 정신은 한때 희미해지기도 했으나 현대에 들어와서 제2차 바티칸 공의회서 가톨릭교회가 선포한 ‘비그리스도교와 교회의 관계에 대한 선언:우리시대’에 보이는 이웃 종교에 대한 존중의 태도로 부활한다. 그리고 40년 후, 성 교황 요한 바오로 2세는 종교간 대화는 사랑의 다른 표현이라고 강조하기에 이른다. 가톨릭 신부인 저자는 자신이 속한 전통 안에 숨쉬던 이러한 대화의 정신을 인식한다. 그리고 그리스도교라는 범주를 넘어 불교의 가르침에 접근해 간다.

마음챙김으로 재발견한 그리스도교의 ‘깨어있음’

틱낫한의 가르침을 통해 저자는 불교의 마음챙김 수행을 발견한다. 마음챙김은 지금 이 순간에 집중하는 것이고, 이를 통해 일상의 매 순간을 생기 넘치고 깊이 있게 사는 것이다. 마음챙김을 통해 삶을 성심성의껏 살아가면 참된 삶을 맛볼 수 있다. 이것이 삶에서 일어나는 참된 기적이다. 불교의 마음챙김 수행은 그리스도교 전통의 ‘깨어있음’이 갖는 가치를 재발견하는 것을 돕는다. 그리스도교는 여러 가지 방식으로 깨어있음을 설명한다. 하느님의 아들인 예수가 구원사업을 완성하기 위해 인간의 본성을 취한 강생(降生)의 신비는 하느님의 말씀이 지금 이 순간 바로 이곳에 존재한다는 것을 보여준다. 이것을 알게 해 주는 것이 깨어있음이다.

마태오복음에 나오는 “그러니 너희도 준비하고 있어라, 너희가 생각하지도 않은 때에 사람의 아들이 올 것이기 때문이다,”라는 구절, 그리고 신랑을 기다리며 깨어 있는 10명 신부들의 이야기가 말하고자 하는 바 또한 이 깨어있음이다. 현대의 영성가인 토머스 머튼 또한 깨어 있으면서 주시하는 것이 영성생활에서 중요하다고 강조한다.

에크하르트는 마음챙김 혹은 깨어있음을 ‘민첩한 인식’이라고 부른다. 에크하르트는 이것을 “모든 일에서 자기 자신과 자기 내적 존재에 대한 민첩한 인식”으로 설명한다. 그것은 눈을 크게 뜨고 정신을 집중해 모든 것 안에서 하느님을 인지하는 것이고, 그럼으로써 지금 이 순간에 숨겨진 경이로움을 보는 것이다. 에크하르트는 “오늘을 무엇이라 말할까?”라고 자문하고 ‘영원’이라고 답한다. 지금 여기에 현존하는 하느님이 영원이다. 바로 이 순간이 영원한 현재다. 하느님을 만날 수 있는 유일한 시간과 공간은 오로지 지금 여기뿐이다. 우리는 지금 여기에서의 ‘민첩한 인식’을 통해 하느님을 만난다.

깨어있음, 하느님 만나기 위해 필요한 것

잠든 사람은 하느님을 만날 수 없다. 예수가 죽은 뒤 걱정과 슬픔에 사로잡혀 엠마오 마을로 가던 예수의 두 제자가 그들이 만난 나그네가 예수임을 알아보지 못하는 것처럼, 삶의 온갖 걱정과 슬픔에서 벗어나지 못하는 우리들도 지금 이 순간에 대한 마음챙김 혹은 깨어있음을 실천하지 못하고 살아간다. 하지만 우리는 마음챙김 혹은 깨어있음을 통해 지금 이 순간에 있는 하느님을 만날 때 비로소 자유롭게 된다. 루카복음에 나오는 탕자가 집에 돌아왔을 때 아버지의 따뜻한 환대를 받게 되는 것처럼, 우리는 지금 이 순간을 성심성의껏 살아감으로써 참된 자기를 발견할 때 은총을 받게 된다. 엠마오로 가는 길에서 부활한 그리스도를 만난 두 제자는 자문한다. “우리의 마음이 타오르지 않았던가?” 예수의 두 제자의 마음속에 타올랐던 불길, 즉 살아 있는 그리스도와의 신비적인 만남은 우리의 마음속에서도 항상 타올라야 한다. 그때 하느님 나라는 먼 곳에, 혹은 먼 미래에 존재하는 것이 아니라 지금 여기에 현존하면서 모습을 드러내게 된다. 즉 “하느님 나라는 바로 지금이다.”

지금까지 그리스도교는 ‘이런 이런 것을 해서는 안 된다’라는 윤리적 계명을 강조하는 경향이 있었고, 그 결과 영성생활이 즐겁고 마음 벅찬 삶의 한 형태임을 충분히 보여주지 못했다. 하지만 그리스도교 전통의 깨어있음을 실천한다면, 즉 지금 이 순간에 현존하는 하느님을 항상 인식하며 살아간다면 활기찬 영성생활을 되살려낼 수 있다.

▲저자 **브라이언 피어스**는?

도미니코 수도회 신부. 라틴아메리카와 카리브제도의 도미니코 가족수도회의 성소 담당자, 도미니코 관상수녀회 총장의 지도신부였다. 이후 전임 순회 설교사로 돌아왔다. 가톨릭과 불교, 두 종교의 영적인 생각과 지혜를 하나로 묶는 데 관심을 기울여 왔으며, 2005년 출간한 이 책을 통해 종교간 대화가 서로의 목표와 영적 실천을 더 풍부히 할 수 있음을 보여 주었다. 저서로는 〈예수와 탕자 : 전적인 자비의 하느님〉 등이 있다.

(사)전통불교 태고종 종도모집

거룩하신 부처님께서 깨달음의 문을 여시고
“기이 하도다. 저들도 나와 똑같은 지혜와 덕성이 있도다”
그리고 이 우주 그 자체가 법계 즉 부처의 나라임을 보았다고 말씀하셨습니다.
부처님께서는 또한 우리 중생들의 마음 가운데 부처와 똑같은 지혜와 덕성이
깃들어 있다고 하셨습니다. 우리가 무한히 개량될 수 있고, 무량한 발전을 이룰 수 있는 존재라는 뜻을 내포하고 있습니다.
이런 거룩한 말씀과 가르침에 뜻을 같이하실 종도분들을 찾고 있습니다.
동참하실 분은 아래와 같이 안내드립니다.

입종서류
① 주민등록 등본 1통 ② 승적원부(본종양식) ③ 주민증(앞 뒤 사본)
④ 사찰 내 외부 사진 1부 ⑤ 증명사진 3매 ⑥ 제출된 서류는 반환불가

※전국 시도교구 종무원장 급은 특별예우!

(사)전통불교 태고종 총무원
경기도 남양주시 별내면 청학로 54번길 183-101
전화 031)847-9338 / 팩스 031)842-9337 / 총무원장실 직통 010-6242-6664

幻환

香밀작가의 신작!



지혜의 두 경전(經典)
반야심경, 천부경의 실상(實相) 진리(眞理)의 세계,
그리고, 무한 사유의 책이 나왔다.

密(밀)의 작가 최신작
幻(환)1 반야심경, 幻(환)2 천부경, 幻(환)3 사유(思惟),
3권이 출간되었습니다.

환1은 반야심경 실상세계를 밝혔다. 환2는 천부경 성통광명 이천진리(理天眞理)의 세계를 밝혔다. 환3은 무한차원 이성(理性)이 깨어있는 지성(智性)의 세계이다.

박명숙(德慧林)저 / 향 1권 384쪽 / 향 2권 316쪽 / 향 3권 352쪽 / 정가 각 25,000원

密밀 1, 2권 신국판 양장본/박명숙 저/정가 35,000원
香향 1, 2, 3권 신국판 양장본/박명숙 저/정가 23,000원
사유를 담은 가야금 1, 2권 달빛 담은 가야금 1, 2권 박명숙 저/신국변형판양장본/정가 각 20,000원(사유) 각 23,000원(달빛)

관음출판사
홈페이지 : www.gubook.co.kr E-mail : gubooks@naver.com
Tel. (02) 921-8434 Fax. (02) 929-3470 입금계좌 : 110-012-066080 신한은행 예금주(소광호)