



화가 나가든 내면으로 눈 돌려라

‘내안의 화 다스리기’

베티 퍼킨스 지음 / 박윤정 옮김
휴먼 & 북스 / 9천5백원

삶은 ‘관계’의 연속이다. 우리는 누구나 관계속에서 자신의 의미와 존재 가치를 깨달으며 살아간다. 수많은 관계들 중에는 우리를 편하고 행복하게 해주는 것이 있는가하면, 화나게 하거나 고통스럽게 만드는 것도 있다. 이 책의 초점은 후자에 맞춰져 있다.

화가 나면 대부분의 사람들은 그 원인을 곧바로 다른 사람들에게 돌리거나 자신을 둘러싸고 있는 외적인 관계에서 찾으려 한다. 하지만 이 책의 저자는 화가 났을 때 자신의 내면으로 시선을 돌려라고 충고한다. 저자는 우리들 마음속에 끊임없이 생겨나 자신은 물론 타인들과의 관계에 심각한 상처를 입히는 화(火), 질투, 시기의 감정들을 사자에 비유한다. 그래서 자기 안의 화를 다스리는 것은 사자 조련사가 야생 사자를 길들이는 과정과 유사하다고 역설한다. 여기서 ‘사자를 길들이다’ 함은 곧 긍정적인 방식으로 타인들을

대함으로써 그들과의 관계를 향상시키는 것이다. 다시말해 그 갈등의 저변에 있는 두려움을 녹여 없애는 선택이다. 또한 통제가 불가능해 보이는 상황속에서도 위엄과 존경심을 잃지 않고 행동하는 것이기도 하다. 저자는 또 대면하기 어려운 사람, 이유 없이 싫은 사람, 불쾌한 사람들에 대한 부정적인 판단을 즉각 중단하라고 충고한다. “그 사람은 말이 너무 많아”, “가식적이야”, “너무 우울한 사람이야” 등의 타인에 대한 부정적인 판단은 다름 아닌 우

유 과정의 중요성을 과소 평가하지 말라고 당부한다. 자신을 힘들게 하는 주변 사람들과의 관계를 향상시키는 것은 곧 세상을 향상시키는 일이기 때문이다.

예컨대 자신의 행위는 내 삶과 관계있는 사람들은 물론, 그들의 삶과 관계있는 다른 수많은 사람들에게도 영향을 미치게 되고, 이렇게 확장시켜 보면 결국 내 행위는 평화와 이해에 기반을 둔 공동체의 창조에 절대적인 기여를 하게 되기 때문이다. 20여 년에 걸친 다양한 연구 활동을 토대로 저자는 인간관계를 부드럽고 편안하게 되돌려줄 실질적인 테크닉들을 이 한 권의 책속에 고스란히 담았다. 저자는 이 책에서 자신은 물론 힘들게 하는 타인들을 대하는 법에 대해 확실한 처방을 내리고 있다. 인간관계에 대한 깊은 통찰과 유머로 가득찬 이 책에서 맛닿뜨리는 ‘사자(화), 질투, 갈등, 스트레스, 어려운 사람 등 다루기 힘든 유·무형의 존재’들을 내면의 이해와 개인의 성장을 위한 기회로 변화시키도록 도와준다. 책을 읽는 동안 저자가 제시하는 트레이닝 포인트대로 실행해나간다면, 마지막 책장을 덮을 때 자기 내면의 ‘사자’를 완벽하게 길들이고 타인과 편안한 인간관계를 유지할 수 있을 것으로 기대된다.

“이유없이 싫은 사람” “말이 너무 많아”

내면의 부정적 판단 즉시 중단 권고

리 내면의 투사, 즉 우리 마음을 비추는 거울과도 같기 때문이라는 것이다.

저자는 마음속에 쌓여 있는 화, 분노, 불만 등의 감정적 잡동사니들을 청산하고 내면을 치유, 타인들과의 관계를 원만하게 하기 위한 구체적인 방법들을 제시한다. 삼켜두었던 울음의 표출, 전하지 못한 생각의 표현, 억눌렀던 부정적 감정의 표출, 자신의 모든 부분을 인정하기, 자신과 타인에 대한 용서 등이 그것이다.

아울러 저자는 이렇게 사소해 보이는 내면 치

는데다 건물의 외형조차 장방형의 다각주 주택을 연상시키기 때문이다. 그러나 시원스레 넓은 철문을 지나 경내로 들어서면 가장 먼저 만나는 모자이크 벽화에 부처님과 불탑의 형상들이 들어 있음을 발견할 수 있다.

사찰에 웬 서양의 모자이크? 다소 부조화적인 발상이지만 도자가 파편이나 돌, 석회석 조각들이 불교적인 주제로 잘 버무려져 하나의 퓨전 건축물들을 이루고 있다.

특히 도제가 변승훈씨가 제작한 이 벽화에는 몸을 약간 돌린 상태에서 한쪽 무릎을 세우고 그 위에 턱을 얹은 손의 팔꿈치를 올려놓고 있어서 마치 석굴암 주살의 감실에 있는 미륵보살상을 연상케 한다. 깔끔하고 정돈된 법당 내부의 전장에 매달린 목어나 금시조는 강한 대조를 이루며 공간 활용을 조화롭게 해준다. 모자이크 만큼이나 파격적인 시도가 화려한 채색을 배제한 대신 선묘(線描)로만 이루어진 불화이다. 이 책을 통해 전통과 현대, 서양과 동양의 건축 양식이 뒤섞여 있는 김상사가 현대불교미술의 색다른 시도이자 출발점이라는 것을 목격할 수 있게 해 준다.

김주일 기자

현대불교미술... 그 새로운 시도

도심 포교당의 모자이크 불상등

짧막한 글·사진으로 엮어 소개

‘예뻐던 풍경소리 이제 다시 보노니’

글/그림 이지후
길상사 / 1만3천원



이 책은 서울시 관악구 봉천동에 위치한 길상사의 경내 풍경을 담은 형식의 짧막한 글과 사진으로 엮은 것이다. 그래서 얼핏 책장을 넘기면 길상사 개인 사찰의 홍보 책자로 치부해 버릴 수도 있겠지만 꼼꼼히 읽어나가다보면 그런 기우가 이내 사라짐을 느끼게 된다. 책 속에 등장하는 사진들은 단순히 길상사라는 한

사찰의 전각들만을 소개하는 것이 아니기 때문이다.

저자는 길상사의 건축물들이 현대 불교미술의 가능성을 보여준 도심 포교당의 모델이라고 설명한다. 낙성대 인근의 신비탈에 자리 잡은 길상사는 겉으로만 보면 사찰인지 일반 주택인지가 능하기가 쉽지 않다. 일주문도 불탑도 보이지 않

“뛰어난 덕은 덕에 마음을 두지 않으니 이 때문에 덕이 있고
하찮은 덕은 덕을 잃지 않으려고 하니 이 때문에 덕이 없다
(上德不德, 是以有德 下德不失德, 是以無德 - 도덕경 38장)”

《노자》는 탁월한 엔터테인먼트적 역량을 끊임없이 과시하고 있는 한 학자가 텔레비전 프로그램을 통해 강의하면서 그야말로 열풍을 불러일으킨 바 있다. 하지만 그 강의를 조롱하는 듯한 반론을 담은 책들이 한 동안 장안의 흥이 값을 올리기도 했다. 《노자》는 동서고금의 수많은 석학들을 울린 경전으로, 그저 《노자》라는 이름 외에 수식어가 불경스럽게 느껴질 정도다.



‘노자-삶의 기술, 늙은이의 노래’

김홍경 지음
들녘 / 3만2천원



21세기의 한국적인 ‘노자’ 모습

이 책은 1972년 12월, 전한시대 무덤 마왕퇴(馬王堆)에서 출토된 또 다른 《노자》인 《덕도경》을 옮긴 역작이다. 마왕퇴는 기원전 168년 이전에 축조된 무덤으로 보고 됐다. 마왕퇴에서 출토됐으며 비단 위에 쓰인 이 책은 수많은 《노자》 가운데 문헌 가치가 뛰어난 자료이다. 진(秦)·한(漢)·초(楚)의 실물자료이기 때문이다. 이 때문에 저자인 김홍경은 그 동안 《노자》 제작 시기에 대해 정설처럼 인정돼 온 한·초에서 한 걸음 나아가진의 제작설을 제기하고 있다.

김홍경은 의도적으로 ‘삶의 기술, 늙은이의 노래’라는 부제를 달고 있다. 그저 도(道)에 관한 현묘(玄妙)한 도경(道經)으로, 입에 올리는 것만으로도 깊은 사색을 하는 사람으로 보이는 《노자》의 진면목을 알려려는 의도에서이다. 그리고 그 의도

“《노자》는 전 세계적으로 가장 많이 번역된 책 가운데 하나다. 우리나라는 50종, 영어 번역본만 250여종을 헤아린다. 하지만 실로 《노자》는 작은 책이다. 또한 큰 책이다. 전해지는 350종 이상의 판본을 포함하여 《노자》에 대한 그 많은 연구와 해설이 계속된 이유는 그 적은 글에서 참된 의미를 읽어 내야 하는 필요 때문이었던 것으로 보인다. 이미 많은 번역본이 있음에도 내가 다시 《노자》를 만들게 된 이유도 또 다른 《노자》가 필요하다고 보았기 때문이다.”

김홍경의 《노자》가 재미있는 이유는, 그동안 현묘한 도(道)나 무(無)가 세계를 이루는 원리라고 보던 형이상학적 관점을 넘어서 있었다는 데 있다. 김홍경은 <장자(莊子)>, <순자(荀子)>, <공자(孔子)>는 물론이

철저·치밀한 고증·해석... 자신있게 새주장

는 훌륭한 성과를 거둔 것으로 보인다. 무엇보다 김홍경은 880쪽에 달하는 방대한 《노자》를 옮기고 새기면서 <도덕경>으로 대하는 데 머물지 않았다. 비단 위에 적힌 백서(帛書)로 노자의 본래 모습을 날발이 드러내고 있다. 번역서에 매길 수 있는 가장 좋은 표현인 철저한 고증과 치밀한 해석에 자신감 넘치는 새로운 주장, 겸손한 문장까지 고루 갖추고 있다. 다른 사람의 권위 있는 학술이나 스스로의 선입견으로 진실을 덮지 않고 오직 실사구시(實事求是)에만 정진하는 것이 올바른 학문의 길이라는 말을 사랑하는 사람답게 충실하다. 무엇보다 ‘공부’를 한다면 진정으로 이런 교훈을 가슴에 새겨야 한다’는 김홍경은 21세기 한국에서 만들어낸 새로운 《노자》를 표방하고 있다.

고 <사기(史記)>, <회남자(淮南子)> 등 실로 풍부한 고전들에서 《노자》가 통치술을 기복한 책이라고 주장하고 있다. 삶에 직접적으로 도움을 주는 처세술을 논한 책이기 때문에 “《노자》에 대한 형이상학적인 탐구가 헛수고는 아니지만 《노자》를 밝혀 주지 않는다. 《노자》는 형이상학이 아니다”고 선언하고 있다.

김홍경의 《노자》는 880페이지 되는 다소 부담스러운 무게를 가지고 있다. 그러나 김홍경의 《노자》에서 끌어들이고 있는 어마어마한 고전들과 기존 <노자> 연구서들을 감안하면 그다지 무겁게 느껴지지 않는다. 그 방대한 고전들을 한꺼번에 읽으면서 880쪽으로 된 책 한 권으로 대할 수 있다면 오히려 고마운 일이다.

■김충현 / 춘천불교방송 PD

《노자-삶의 기술, 늙은이의 노래》는 880쪽에 달하는 방대한 《노자》를 철저히 고증과 치밀한 해석을 통해 옮긴 번역서이다.

파동명상수련을 통하면 영통(靈通)을 이룰 수 있습니다.



◆「파동명상 지도사」양성 과정

우주에 충만한 생명 파동 에너지와 우주식(자연의식)을 100% 활용할 수 있는 수련을 통해 인간의 내면에 숨어 있는 놀라운 잠재능력과 우주식을 끌어내어 자신과 타인의 영적(靈的) 문제를 손쉽게 해결하는 영식(靈識)과 능력을 획득하게 되고 자신은 물론 타인의 영적 진화와 발전을 돕는 <영혼 명상 전문가>로 활동할 수 있습니다.

수련내용

- ◆ 파동명상제명: 제주(祭主) 또는 신도가 몸속의 영가와 대화할 수 있으며 그들이 떠나가는 것을 직접 목격할 수 있다.
- ◆ 원격명상제명: 제3자가 파동명상상태에서 원하는 사람의 몸속에 있는 영가를 불러내어 대화하거나 제명천도 할 수 있다.
- ◆ 영통靈通수련: 특별한 파동명상 기법을 통하여 영통을 열 수 있게 하는 비법을 전수한다. (영통수련은 상담 후 결정)
- ◆ 수련대상: 스님, 법사, 기공사, 의사, 약사, 기타 상담사
- ◆ 수련교재: 기초교재, 비디오 테이프, CD 교재
- ◆ 수련일시: 9월 넷째주 (본원사정에 따라 변경 가능)
- ◆ 수련과정
 - ① 파동명상 전문반: 파동명상 지도사 수련과정으로 6일간 수련으로 지도사 자격증 수여(수련비 200만원)
 - ② 영통수련반: 상담 후 결정



◆ 지도교사 박봉순
◆ 2001년 10월 SBS 호기심천국
◆ 2002년 4월 KBS VJ특공대
◆ 2003년 3월 i-TV 위험한초대 출연

해광스님(☎ 019-588-6448)은 파동명상학회 5기생으로 난치병(암, 심장병, 폐결핵, 기관지염, 천식, 신경성질한 등)을 파동명상요법으로 접근하여 놀라운 치유의 기적을 행하신 분입니다. 아래의 글들은 스님의 허락을 얻어 연재형식으로 몇 주간 그 사례담을 옮겨 실습니다.

○ 올해 42세의 김모씨(男)는 평소 기관지염과 해 죽은 사람들의 영혼이 놀랍게도 김씨의 가슴속에 들어와 심한 기침의 원인을 제공하고 있었다. 특히 스님이 김씨가 밤중에 심한 천식 발작으로 호흡이 곤란해져 구급차에 실려갈 때의 장면을 영적으로 투시해 보라고 하자 그때 죽은 많은 영혼들이 김씨의 목을 조르고 있단다면서 놀라워했다. 스님이 그 영기들을 불러내어 타이르고 위로하자 처음에는 나가지 않겠다고 완강하게 버티다가 스님의 계속된 영가법문을 듣고는 합장하면서 떠나갔다. 그 후 김씨는 각혈과 기침에서 해방될 수 있었고 지금도 불길에 갇혀 죽게 되는데 그때 연기에 질식