

우리가 살고 있는 현대 자본주의 사회에서는 돈이라면 무엇이든지 해결할 수 있을 것 같다. 그렇다던 돈으로 행복까지 살 수 있을까? 이 책의 저자 존 레인은 돈으로 필요한 물건은 살 수 있지만 결코 행복까지 살 수는 없다고 단언한다. 그 이유로 이른바 '성공한' 많은 이들보다 오히려 제 3세계 국가로 불리는 곳의 소작농들이 정신적으로 더 풍요롭고 충만되게 살고 있다

‘언제나 소박하게’

존 레인 지음 / 유은영 옮김
산티 / 8천5백원



는 것을 예로 든다. 이처럼 이 책은 적게 가져도 오히려 풍요롭게 살 수 있다는 역설적인 진리를 말해준다. 적게 가진다는 것은 삶을 소박하게 살라는 것이다. 그래서 이 책 곳곳에는 왜 소박하게 살아야 하는지, 어떻게 하면 소박하게 살 수 있는지, 소박하게 살면 어떤 유익함이 따르는지 등의 내용들이 소개되어 있다.

적게 가져서 더 풍요로운 인생

뿐만 아니라 이러한 소박한 삶이 궁극적으로 개인과 사회는 물론 나아가 지구 환경에 이르기까지 어떤 의미를 가지는지 풍부한 자료 분석과 경험적 증언, 그리고 동서고금의 예와 경구들을 인용해 쉽고 설득력 있게 설명해 주고 있다. 한마디로 이 책의 핵심 내용은 소박한 삶을 자발적으로 선택할 수 있도록 돕는, '소박한 삶'에 관한 교본이라 할 수 있다.

그러나 '소박한 삶'이란 가난함, 궁핍함, 게으름, 인색함 혹은 자기 부정의 삶을 살거나 문명과 단절된 채 고립된 생활로 돌아가는 것이 아니라 자신의 일상을 유지하면서도 더 풍요롭게 사는 것임을 분명히 말하고 있다. 이를 위해 저자는 은행원으로서의 삶을 충실히 살면서도 <황무지>를 행했던 시인 엘리엇, 우편배달부이면서도 자기 내면의 요구에 따라 '이상의 궁전'을 건축한 조카가 페르디낭 슈발 등 결국 저자는 자신이 어떤 사람이기를 바라고 어떤 일을 할 때 행복한지를 알고 살아간 사람들의 이야기를 소개하고 있다.

**소박하게 사는 방법 · 유익한 점 등 소개
가난 · 게으름 · 인색 · 고립된 생활 경계**

'소박한 삶'으로 변신하기 위해서는 자발적인 선택이 필요하다고 조언한다. 그럴 결심이 섰다면, 우선 생활에서 불필요한 물건들을 추려내는 등 먼저 삶을 간소화하고 가볍게 할 필요가 있다. 불필요한 엄청난 정보 등에 대해 관심조차도 버리는 것이 좋다. 그리고 나서는 돈의 지출을 줄여 나가야 한다. 신중한 소비를 통해 삶의 예나저를 아끼는 것은 한 차원 더 나아가 자아를 존중하는 일이기도 하다는 것이다. 또 목공이러든지 자동차 수리, 집 장식, 채소 키우기, 요리하기, 손으로 걸레질하기, 옷 수선하기 등 일상에서 가능한 노동은 삶을 고역스럽게 하는 것이 아니라 오히려 기쁨을 증진시켜 주는 일이라는 것이다.

필요한 엄청난 정보 등에 대해 관심조차도 버리는 것이 좋다. 그리고 나서는 돈의 지출을 줄여 나가야 한다. 신중한 소비를 통해 삶의 예나저를 아끼는 것은 한 차원 더 나아가 자아를 존중하는 일이기도 하다는 것이다. 또 목공이러든지 자동차 수리, 집 장식, 채소 키우기, 요리하기, 손으로 걸레질하기, 옷 수선하기 등 일상에서 가능한 노동은 삶을 고역스럽게 하는 것이 아니라 오히려 기쁨을 증진시켜 주는 일이라는 것이다.

물론 이러한 결단과 실천이 결코 쉬운 일은 아니다. 손에 익지 않아 두려움을 느낄 수 있기 때문이다. 하지만 소박한 삶이 지니는 놀라운 행복의 마력을 생각한다면 이 정도의 번거로움은 감수할만 하지 않을까.

김주일 기자 jkim@buddhapia.com



‘아, 여기!’

김기태 지음
한반도 / 9천원



道 마음의 병 치료하는 藥

경전(經典)은 근원적 진리에 대한 깨달음을 전하는 말씀이다. 노자(老子)는 자신이 깨달은 근원적 진리를 도(道)라고 부르고, 그 도를 가르치고 알려 주기 위하여 도덕경을 서술하였다.

도는 말이 아니기 때문에 말로써 도를 있는 그대로 드러낼 수는 없다. 진실을 말하면, 도는 언제 어디서나 숨김 없이 모두 드러나 있지만, 우리는 자신이 만들어내는 말과 생각이 가로막혀서 도리어 도를 보지 못하고 있다. 그러므로 도를 드러내는 유일한 방법은 우리 자신에게서 말과 생각이라는 장애물을 치우는 것이다.

노자 <도덕경> 81편은 다양한 비유와 암시, 역설을 통하여 우리를 구속하고 있는 온갖 생각과 말을 해체시켜서 있는 그대로의 도를 드러내려 하고 있다. 즉 도덕경의 가르침은 언어와 견해에 의하여 왜곡되고 가로막힌 우리의 병든 안목을 치료하여 바로잡아주는 병에 응하여 처방된 약으로서의 가르침이다. 이런 점에서 도덕경은 불경(佛經)과 다름이 없다.

도덕경이 나 불경의 어떤 병을 치료하기 위한 처방전이다. 수천년 전에 지어진 오래된 처방전이다.

도덕경 통해 망상의 정체 · 치유법 제시

인간의 마음은 수천년 전이나 지금이나 변함이 없으므로 그 처방의 약효는 지금도 그대로 발휘된다. 약효를 좌우하는 것은 이 오래된 처방전에 의지하여 오늘날의 약재(藥材)를 가지고 오늘날의 사람들이 쉽게 먹어서 효과를 볼 수 있는 오늘날 사람들의 입에 알맞은 약을 새로이 조제하는 의사의 역량이다.

이런 점에서 김기태 선생은 뛰어난 역량을 갖춘 의사이자, 스스로가 오랫동안 마음의 병에 시달려왔고, 그 병을 치유하기 위하여 일상의 평범한 삶을 버리고 각고의 노력을 다하다가 드디어 그 병이 치유되어 건강을 되찾는 즐거움을 직접 경험한 분이기 때문이다.

직접 그 병을 앓으면서 그 병을 치유하기 위하여 온갖 방법을 다 써보다가, 결국 병의 원인을 찾아서 치유한 경험을 거친 사람보다 더 그 병을 잘 알고 더 그 치유의 길을 잘 아는 사람이 있겠는가?

고집병이라고 여겼던 마음의 병이 치유되는 즐거움을 맞은 김기태 선생은, 성경(聖經) 불경(佛經) 도덕경

등 동서양의 경전들이 바로 마음병을 치료하는 처방전이라는 사실을 알고는 그 처방전을 응용하여 실제 오늘날 다양한 증상의 환자들을 댈 수 있는 약을 처방하는 것을 자신의 일로 삼아온 지가 여러 해 되었다.

이제 그 동안 모인 처방전을 엮어서 한 권의 작은 책을 내었으니, '참나에서 샘솟는 행복의 향'이라는 부제가 붙은 <아, 여기!>라는 제목의 책이다. 이 책은 겉으로는 도덕경을 해석하는 모양을 취하고 있으나, 그 내용을 읽어 보면 처음부터 끝까지 현재 살아 있는 우리들 자신의 마음이 앓고 있는 병의 정체를 밝혀내고 치료하는 것을 목적으로 처방된 약임을 알 수가 있다.

사람은 마음에 가진 분별심이라는 병 하나만 치료하면, 지금 있는 이대로 부족함이 없고 완전하고 번뇌가 없고 편안하고 안정된 삶을 누리게 된다는 진실을 김기태 선생은 자신의 체험과 다양한 치료의 사례를 통하여 실감 있게 전해주고 있다.

도(道)에 어떻게 마음병을 치료하는 효과가 있는가? 그것은 도가 지금 여기에서의 내 삶의 유일한 진

실이기 때문이다. 우리 마음의 병이란 겉으로는 다양한 모습을 지닐지라도 결국 망상(妄想)에 속아서 끌려다니는 것 하나일 뿐이다. 망상이 병이라면 치료약은 진실 하나뿐이다.

그렇게 때문에 도야말로 마음병을 치료하는 유일한 약인 것이다. 망상병을 치료하는 도의 효험은 도가 바로 지금 여기의 유일한 진실이라는 사실에 있다. 김기태 선생의 말을 들어보자.

"도는 결코 추상적이거나 형이상학적인 무엇이 아니다. 그것은 너무나 평범하고도 구체적인 바로 우리네 삶이요 현실이다. 또한 도는 지금 이 순간의 '나'와 무관한 무엇이 아니다. 그것은 바로 지금 이 순간의 '나'에 관한 이야기이다. 그러므로 따르이 무언가가 있는 양 말하지 말라. 삶과 유리된 도도 말하지 말라, 현실 속에서 살아가고 있는 이 너무나 구체적인 '나'와 무관한 도도 말하지 말라. 그것은 너무 공허하다. 진실로 진실로 말하건대, 도란 진리란 결코 그러한 것이 아니다. 도란 언제나 지금 여기 있는 그대로의 이 '현재'이다."

■ 김태원 / 무심선원 원장

도(道)가 무엇인지, 불인과 번뇌의 정체(正體)가 무엇인지, 마음의 속성이 무엇인지 알고 싶은 사람, 아니 현재 자신의 삶이 불만하고 불만인 사람에게는 이 책을 반드시 한번 읽어보라고 권한다.

나무도 氣를 쓰며 산다

**물 주고 보살펴 주는 사람에게 특별한 반응
70여종 나무의 기·효력·선택방법 등 설명**



‘나무의 힘’

야스민 M. 라이트 지음 / 박원영 옮김
대동출판사 / 8천5백원

나무는 인류와 더불어 살아오면서 인간에게 유·무형의 물질과 에너지를 제공해 주었다. 하지만 나무가 인간과 통하는 기(氣)를 가지고 있어 인간에게 힘과 기를 줄 수 있다는 사실은 잘 모르고 있다. 이 책은 바로 나무마다 갖고 있는 기의 특성을 밝히고 그 특성이 '나무명상'을 통해 인간에게 어떤 영향을 미치는지 유형별로 밝혀 놓았다.

미국의 식물학자로서 거칠막 탐지기 전문가였던 클리브 맥스터는 자국을 가했을 때 보여지는 식물의 반응을 알아보았다. 식물이 있는 방에 한 사람을 들여보내 있을 때보도록 했을 때

거칠막 탐지기에 격렬한 반응이 나타났다. 또 처음 본 사람에게는 특별한 반응을 보이지 않았으나 물을 주고 보살펴 준 사람에게는 곧 반응을 보였다. 그래서 맥스터는 식물이 인간을 알아볼 수 있고 기억력도 가지고 있다는 추론을 얻어냈다. 이렇게 저자는 나무들에게도 물질적 영역을 초월해 생물의 구조와 형상에 대한 정보를 담고 있는 무언가가 존재한다는 사실을 학자들의 실험 사례를 통해 소개하고 있다. 저자는 이런 결과를 통해 교감으로부터 무감각해 지는 것은 단지 '우리' 일 뿐 우리 주변의 나무들을 비롯한 자연들은 언제나 제자리에

서 문을 열어놓고 우리를 기다리고 있다고 말한다. 저자가 나무와 대화하며 기의 흐름을 함께 교감하는 '나무 명상'을 권하는 것도 바로 이런 이유에서다.

저자는 오늘날 인간에게 영향을 끼치는 나무의 기(氣) 영역에 대해서도 설명하고 있다. 즉 나무마다 끼치는 영향력이 어떻게 다른지, 어떻게 하면 우리가 그 나무의 기를 활용할 수 있는지 등에 대해 이야기 하면서 단풍나무, 아카시아, 살구나무, 배나무, 회양목, 밤나무, 딸기나무, 들꽃나무 등 70여 나무의 기와 효력도 소개해 놓았다. 또 자신에게 맞는 나무를 선택하는 방법도 들어 있어 '나무 명상'을 하는데 도움이 될 듯 싶다.

김주일 기자

희담석
稀潭石

생명의 돌, 희담석은 이렇게 다릅니다

“생명의 돌, 생체활성 메카니즘 - ‘희담석’이란?”

희담석(稀潭石 / Batu Hitam)은 동남아 오지에서 옛날부터 치료용으로 쓰이던 신비의 돌입니다. 지구 깊숙히 묻혀 있던 무기물들이 용암과 함께 분출된 후 오랜 세월을 거치면서 단단해진 희담석의 일종으로 생명체에게 유익하며, 방출되는 원적외선의 질과 양은 여타의 제품보다 뛰어나습니다. 이런 희담석을 성분 분석과 원적외선 파동검사를 통해 인체에 생리력을 불어넣는 유익한 에너지를 가진 것만을 엄선하여 실용화한 것이 (주)자원넷의 희담석 제품입니다.

《희담석 체험사례》

“얼마, 제가 어느 대학에 갈지 기대하세요”

희담 석과 인연을 맺은 지 벌써 2년이 되어간다. 1년 전 하고 1학년이었던 딸은 평소 학상에 있어 밤 12시 넘기기를 즐겨했어 졸기 일쑤였다. 또한 아침에는 늘 계우기 전쟁을 치러야만 했다. 저학년 후석에 유연해 <희담 석>을 알게 되어 딸 다미의 의자에 깔아 놓았는데 어느 날부터인가 졸지도 않고 집중을 잘 하는 듯 보였다. 허부는 중간고사를 준비했다며 딸 아이가 새벽 3시~4시까지 학상에 앉아 있었는데 졸지도 않았고 아침에 힘들어 하지 않고 잘 일어나는 것이었다. 평소 자기 반 32명중 27등 정도였던 딸아이의 성적은 <희담 석>을 사용한 직후 10등으로 속을 죽였다. 과목중에서는 영어 과목을 제일 힘들어 했는데 영어 과목의 성적이 전체적으로 월등해 높아졌다. 나라 말에는 물론 선생님과 친구들까지도 매우 놀라워했다. 그후 딸아이는 이제 잠을 잘 때도 희담 석을 베개로 사용할 정도가 되었으며, 공부에 대한 열정도 점점 높아졌다. 그리고 나서 저번 1학기말 고사 성적은 다시 한번 깜짝 놀라게 하기에 충분했다. 전체 과목 평균 점수가 100점 만점에 95점이 나왔던 것이다. “얼마, 새로 태어난 것 같아요. 공부하는데 이렇게 재미있을 줄 정말 몰랐어요. 제가 어느 대학에 갈지 기대하세요” 하여 흥분해 하는 딸 아이를 보니 그저 감사일 뿐이다. 공부하는 학생에게는 희담 석이 꼭 필요하겠다는 생각이 이 글을 읽는다. 다시 한번 감시드린다. 김영희 <2세/아, 수험생 어머니, 주원중>

“얼마, 정말 공부가 재미요.”

일 년 전 준비하던 크기의 희담석 지킴이를 선물받았다. 허리가 아플 때 한번 대보았더니 한두 시간 지나지 않아 통증이 사라지는

과목	2002년도 1학기 (1학년)	2003년도 1학기 (1학년)	2004년도 1학기 (1학년)	2005년도 1학기 (1학년)
국 어	77.22	86.00	86.00	85.60
수 학	81.88	82.50	86.00	83.30
영 어	60.12	79.40	84.00	87.70
사 회	84.06	80.00	82.00	72.96
체 육	58.21	86.00	86.00	87.70
과 목	56.29	92.00	86.00	92.00
영어	73.96	88.00	82.00	91.96
수학	74.67	86.00	84.00	83.00
영어			86.00	95.70
수학			86.00	96.00
영어			86.00	92.30

*본인 중등교육 수석(서울대학교) 2학년 1학년

마하몰 제품문의
(02)732-1520

제조원
(주)자원넷
JAWONET CO., LTD.

게 보충 들어 아닌가 보다 싶었다. 그후 희담석으로 만든 방석이 나왔다고 하기에 한 개 구입하여 고통학생 아들의 오자에 깔아주었다. 어느 날 아들이 문득 “얼마, 정말 공부 재미요.” 하는게 아닌가! 이유를 물으니 희담석 위에 앉아 있을 때는 마음이 편안하고 머무기 쉽다는 것이었다. 그리고 무엇보다도 집중이 잘 된다고 하였다. 그후로도 성적은 올라 갔으며 지금도 꾸준히 성적이 오르고 있는 중이다. 모두 희담석 덕분이라 생각된다. 수험생이 있는 집에서는 꼭 한번 써 보실 것을 자신있게 권한다. 강해숙 <43세/여, 수험생 어머니, 일산>

“건강이 회복될 것이라는 확실한 믿음을 가지고 믿습니다.”

나는 백혈병과 무병종이며, 이튿날 한번씩 주사를 맞고 있습니다. 마시는 분은 아시겠지만 주사 맞고 난 다음날 백혈병 환자들은 극심한 통증에 시달리게 됩니다. 그런데 친구의 소개로 무연히 희담석 보충을 구입한 후, 주사를 맞고 희담 보충 위에서 하룻밤을 자니, 이상하게도 통증이 없었습니다. 의사한테서만 다들 다시 주사를 맞고, 그리고 희담석 보충에서 또 잠을 잤습니다. 그렇게 몇 개월을 보-러던 중 희담석 보충을 한번 시험해 보고픈 생각이 들었습니다. 병원에 가서 검사한 후 4개월 동안 백혈병에 대한 어떤 약도 딱지 없었으며 병원 치료도 충분한 채 오로지 희담석 보충에서만 잠을 잤습니다. (백혈병 환자는 약을 끊을 경우 대부분 1달 정도 되면 병원에 실려 간다고 합니다.) 4개월이 지난 시점에 병원에 가서 검사를 하였고 결과를 본 나는 놀랄 수밖에 없었습니다. 백혈구의 수치? 병원에 다니며 약을 먹었던 당시의 수치와 같았기 때문입니다. 이제는 희담석 보충에서 지면서 약을 먹고 있습니다. 건강이 회복될 것이라는 확실한 믿음을 가지고 믿습니다. 김기주 <51세/남, 대전서 서구 둔산동>

“몸 안 가득히 에너지가 생성되고 있는 것을 느끼며 가깝게 일어날 수 있었다.”

“늘 냉담한 나는 불사를 앞두고 건강을 회복하고자 온갖 방법을 다 시도했으나 얼마 지나지 않아 결국 실행하고 했다. 특히 평소엔 잠을 잘 수가 없었는데 아침에 일어나려면 목숨이 천근만근인 듯했다. 무연히 도산님의 소개로 희담석 보충을 사용하게 되면서 가장 중요한 잠자리 문제를 해결할 수 있었다. 잠이 보약이라고 했듯이, 아침에 일어나면 숙면을 취한 기분인지 몸 안 가득히 에너지가 생성되고 있는 것을 느끼며 가깝게 일어날 수 있었다. 희담석 보충을 사용한 후 약 6개월이 되었다. 몸세가 한층 가벼워지고 있는 지금 허벅지 어떻게 지나갔는지 모를 정도로 비뚤게 보이고 있지만, 희담석 보충이 있기에 그 큰 불사를 대려없이 치러내고 있으니 참으로 감사하다. (스님, 경남)