“행복의 연금술 명상에 있습니다”

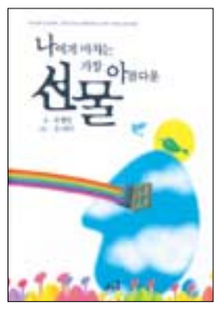
명상집 〈나에게 바치는 가장 아름다운 선물〉 펴낸 유영일 씨

“스스로 만든 감옥에 갇혀 신음하던 자신의 진정한 가치에 눈 떠 보세요”

“명상은 스스로를 감옥에 가두어 놓고 신음하던 자기 자신에게 사면장을 주어 방면하는 일입니다. 그래서 명상을 하면 알을 깨고 나오는 새처럼 푸른 하늘, 시원한 바람을 생애 처음으로 만나게 됩니다.”

고도산업사회의 정점에서 나타나기 시작한 웰빙주의 경향은 건강하고 조화롭고 아름다운 삶을 추구하고자 하는 인간의 자연스러운 욕망에 근거한다. 이런 웰빙의 한가운데에는 명상의 열풍을 빼놓을 수 없다.

고도 산업사회를 살아가며 행복의 연금술을 찾는 사람들에게 <나에게 바치는 가장 아름다운 선물>이라는 명상집을 선물한 출판인 유영일씨(현대불교 출판팀 실장 · 사진). “명상이란 뭇 존재를 떠받들어 주는 신성한 힘과의 만남”이라고 말하는 그는 “자기 존재의 소중함에 눈뜨게 하는 명상이야말로 ‘내가 나에게 바치는 가장 아름다운 선물’일 수 있다”고 말한다.



나에게 바치는 가장 아름다운 선물
유영일 지음
푸르름|8500원

그는 이 책에서 “숨 한 번 깊이 들이쉬고 내쉬는 것만으로도 우주 만물을 잉태시킨 신성한 힘과 하나 될 수 있음”을 강조한다. 즉 “명상이란 세상과 모든 사물들과 존재들 속에 스며 있는 신성한 이와의 눈맞춤이며, 내 안의 거친 파도를 가라앉힘으로써 언제 어디에서나 들리는 섭리의 은밀한 목소리에 귀를 열어놓는 일”이라고.

“내 안에 살아 숨쉬는 신성한 그 힘을 잊고 지낼 때마다 불행해진다”는 그는 “자신은 딱딱한 단백질 덩어리가 아니며, 우리가 스스로를 한정 짓지만 않는다면 엄청난 유산의 상속자로서 자유와 풍요의 삶을 누릴 수 있다”고 설명한다.

그는 이어 “우리의 존재는 갇혀 있는 폐쇄 회로가 아니라 수조 개의 숨구멍으로 산천초목과 우주를 들이쉬고 내쉬는 열림 자체이니, 무엇보다도 있는 그대로의 우리 자신을 인정하고 사랑하는 것이 중요하다”고 덧붙인다.

그렇다면 우리 안에 웅성거리는 두려움과 죄의식, 나와 세상에 대한 불만족을 이기는 지름길은 무엇일까? 그는 “빛이 있는 곳에 어둠은 더 이상 머물 수 없듯이, 내 존재를 떠받치는 신성한 빛을 의식하고 그 안에 몸과 마음을 담그는 것”이라고 답한다.

“더 ‘큰 나’에 초점을 맞춤으로써 ‘작은 나’의 욕망은 저절로 물러나게 되는 것입니다”

그는 “세상과 싸우는 우리를 위안하고 달래면서 우리 자신의 진정한 가치에 눈뜨게 하는 책이되었으면 한다”는 바람을 얘기했다.

유영일씨는 1955년 전남 강진에서 태어나 광주일고를 졸업하고 경희대 국문과에서 수학한 이후 줄곧 출판계에서 종사했다. 옮긴 책으로는 <내 안의 나> <지금 이 순간을 살아라> <게으른 자가 부자 되는 법>등이 있으며, skyventure.co.kr의 전문가 블로그를 통해 ‘사통팔달 인생론’을 인기리에 연재중이다.

김원우 기자 wwkim@buddhapia.com

네티즌 강추

카이사르는 독재자인가 창조자인가

카이사르의 내전기 사이, 김한영 옮김

원로원의 통보를 거부한 카이사르는 로마 민주정에 종식을 지은 독재자로 비판받지만 한편으로는 로마에 새로운 질서를 수립해 제국을 안정시킨 공을 보인 창조자로 칭송받기도 한다.

일반 시민의 의지는 반영되지 못하는 당대의 로마는 한계 상황에 달해가고 있었다. 카이사르의 눈에는 원로원이란 대지주와 채권자의 의지를 반영하는 과두제를 보존하는 것 이상의 의미를 가지지 못하고 있었기에 이를 무너뜨리는 것이 반역이라고 생각하지는 않았다.

그는 루비콘 강을 넘는 것이 당장은 반역으로 치부될 것이지만 길게 보면 새로운 시대를 여는 행위라는 것을 잘 알고 있었다. 강을 건는 것은 매우 적은 군대지만 상대의 의표를 찌른 기습이었기에 성과는 충분했다. 폼페이우스가 이탈리아 반도를 떠나 그리스로 빠져나가버린 것이다.

그러면 객관적 여건에서 불리했던 카이사르가 전쟁을 이길 수 있었던 동력은 무엇일까?

하나는 그의 군대가 규모는 적어도 전장 경험이 풍부한 정예였다는 점이다. 다른 하나는 지휘관으로서 카이사르가 상황에 맞춘 유연한 전략을 선보였다.

이 책 내전기의 매력은 먼저 저자가 당대의 가장 지위가 높고 권한이 많은 카이사르 본인이었다는 점이다. (사마천, www.aladdin.co.kr/blog/mypaper/818967)

세상의 모든 순간은 지나간다

문학의 숲을 거닐다 샘터사, 장영희 지음

읽고 싶은 책을 발견한 기쁨보다는 살면서 위안이 되어 줄 책을 발견한 기쁨이 더 크다.

책 속에 있는 많은 말들 중 보석 세공인이 솔로몬 왕자에게 물어서 새긴 글인 ‘이것 역시 지나가리라’라는 부분이 마음에 들었다. 세상의 모든 순간은 지나간다. 물론 기억 속에 오래 남아 나를 괴롭히거나 타인에게 각인되는 순간은 있지만 이미 지나간 순간이라는 것, 기억하고 싶다.

이 책 속에는 다양한 시간대의 다양한 인물과 문학이 담겨 있다. 사실 문자의 나열만큼 공허한 것은 없다. 세상의 많은 책들이 순간 혹은 영원을 담고 있지만 문자화가 되는 것에 대한 책임감은 부족하다. 말이 아니라 누군가에게 읽혀진다는 것은 눈과 뇌가 기억할 뿐 아니라 다시 꺼내어 읽을 수 있는 반복성까지 누릴 수 있으므로 당연히 책임이 뒤따른다. 하지만 가벼운 읽을거리가 세상에 너무나 많다 보니 읽는 행위에서 감동을 찾는 것에 기대를 갖지 않는 사람들이 많아진다.

어쩌면 예쁜 말들만 많아도 공허함을 느끼고 신랄한 말들만 많아도 마음이 건조해진다. 사람의 마음을 편하게 해 주면서도 이렇게 따뜻한 언어로 마음을 콕콕 쑤시게 하는 깨달음을 주는 책은 드물다. 그런 면에서 이 책이 좋다. 예쁘고 지혜로운 책이다. 겉모습만 그런 것이 아니라 속까지 꽉 찬 선물과도 같은 책이다.

(자명한 산책, yahoo.com/ysp/libro)

책속의 밑줄긋기

‘나’라는 착각이 일어나는 그 순간

위빠사나 명상의 열쇠 빠빤차 냐냐난다 스님 지음 | 한언 | 1만900원

빠빤차?

쉽게 말하면 ‘망상(妄想, 이치에 어긋나는 헛된 생각)’이다.

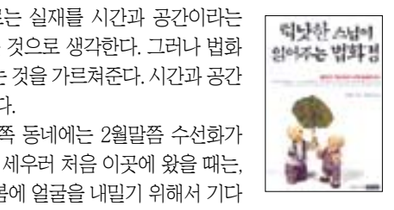
실재에서 왜곡되어 확산된 개념의 족쇄를 말하는 빠빤차. 초기불교경전에 자주 등장하는 빠빤차는 ‘나’라는 허구로 인해 조건지어지는 현상들에 대해, 갈망 아만 견해들을 받아들임으로써 족쇄로부터 자유로워지는 것을 말한다.

이 책 <위빠사나 명상의 열쇠 빠빤차>는 모든 고통의 원인인 ‘나’가 대상을 보는 순간 어떻게 인식작용에 의해 실재로부터 왜곡되면서 ‘나’라는 착각을 일으키는지를 조망하는 것이다. 또한 실재에서 벗어난 마음의 소멸을 위해 우리가 어떻게 해야 하는지에 대해 합리적이고 논리적으로 설명하고 있다.

이런 분석적인 방법을 통해 ‘나’라는 착각이 형성되는 과정과 그 원인, 그리고 위빠사나를 통한 해탈을 보여준다. 즉 깨달음은 신통이 아니라 현상에 대한 바른 이해라는 것이다.

위빠사나에서 유도하는 상태는 ‘나’라는 착각이 일어나는 시점을 보는 것이다. 망상의 확산을 근절하고 실재로 돌아가는 방법을 알고 싶거나 무아에 대한 교조적이고도 틀에 박힌 설명에 식상했던 사람들에게 권할 만한 책이다.

김원우 기자



○… 통상적인 사고방식으로는 실재를 시간과 공간이라는 두 가지 장애물에 제약을 받는 것으로 생각한다. 그러나 법화경은 부처가 영원히 현존한다는 것을 가르쳐준다. 시간과 공간이 별개의 것이 아니기 때문이다.

내가 사는 플럼빌리지의 위쪽 동네에는 2월말쯤 수선화가 피는 곳이 있다. 플럼빌리지를 세우러 처음 이곳에 왔을 때는, 수십만 송이의 수선화들이 초봄에 얼굴을 내밀기 위해서 기다리고 있다는 것을 몰랐다. 궁극의 차원은 보지 못하고 오로지 역사적인 차원에서만 이 땅을 인식했던 것이다. 1년 중 다른 때는 수선화가 피지 않았기 때문이다. 하지만 2월이 되면, 갑자기 땅 속에서 솟아오른 보살들처럼 수십만 송이의 수선화가 모습을 드러낸다. 황금색의 꽃들이 일제히 모습을 드러내는 광경이 너무나 아름다워 우리는 그곳에 ‘보배로운 법신’이라는 이름을 붙여주었다.

–〈틱낫한 스님이 읽어주는 법화경〉 101~102쪽, 틱낫한 지음, 명진출판

불서구입은 www.yosiamun.com

소중한 인연을 위한 정성 | 고품격 장수 발효식품

몸에 좋은 조청으로 심신을 새롭게 한다

전통 비법으로 산사에서 스님께서 직접 만드신... 山寺 조청

♣ 山寺조청 은 공해시대, 무엇을 먹어야 안심할까 고민하는 당신에게 참 좋은 인연입니다.
♣ 山寺조청 은 산천 초목의 뿌리 잎, 줄기, 열매의 영양소를 고스란히 뽑아내어 우리전통의 조청으로 고아낸 고품격 장수 발효식품 입니다.
♣ 山寺조청 은 비구니 스님들의 청정심과 지극한 정성으로 만들어 집니다.

옻이 오르지 않는 山寺 참옻 조청 1.2kg
어혈, 냉증, 위장장애, 피로 독소, 적체의 해소, 신경조율, 항암, 원기회복등에 기여

山寺 약도라지조청 1.2kg
기관지, 천식, 기침, 거담, 배농작용, 폐기능, 호흡기질환, 피로회복등에 기여

국민건강을 생각하며 100% 천연으로 만들었습니다

山寺조청 웰빙 자연당

● 각종 요리, 무침, 조림 등 반찬 만드실 때
● 떡, 빵, 과일 드실 때 ● 고추장, 김치 담그실 때

1100g×2병 = 18,000원

옛날 방법 그대로 만든 순수한 맛,
이제는 물엿 대신 산사조청 웰빙 자연당을 쓰십시오.

● 주문 및 문의 : 대한불교조계종 금용사
054)372-3166
● 입 금 처 : 농협 727077-52-056761(현순희)

맑은 마음 깊은 정성 山寺 조청원

바로보인의 책을
대원 문재현 선사님 엮지 / 지음

천강 대선사님의 인가제자 대원 문재현 선사님
억겁의 무명을 일깨우는 통쾌한 禪법문!

바로보인 전등록 5권
바로보인 무문관
바로보인 벽암록
바로보인 천부경
바로보인 금강경
바로보인 신심명
바로보인 환단고기 5권
바로보인 증도가
바로보인 반야심경
영원한현실

선을 묻는 그대에게 (10권 중 2권까지)
바로보인 선문염송 (30권 중 7권까지)
세월을 북채로 세상을 북삼아
앞뜰에 국화꽃 곱고 북산에 칫눈 희다

<선(禪)을 묻는 그대에게 2권 출간!!!>

선(禪)을 수행하는 분들이 기다렸던
선 수행 문답집. 깨달아 사무친 경지에 대한
이렇게 밀밀한 점검과, 오후보림에 대한
이토록 구체적인 수행법 제시와, 최초의 무명과
우주생성의 원리까지 온전하게 통달하여
낱낱이 설한 이리한 법문은 여태까지 없었다.

☎ 02-522-0122 www.zenparadise.com 바로보인

“새는 지붕” 때문에 고민하십니까?

Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?
A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

최신 기와강판, 스레트형강판
슬라브, 사찰(대웅전, 요사채, 산신각),
창고, 공장, 가정집 (전문시공)

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료! (전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

전국무료전화 080-011-8504 (바로공사)

서울 · 경기도 : 02)456-8831
강원도 : 019-396-1110
충청도 : 011-327-7697
경상도 : 010-7638-1117
전라도 : 010-2311-0157

현대칼라지붕공사

현대해상책임보험 3억가입 | 복용100일후 발병시 300% 배상

중 풍

귀하도 예외일 수 없습니다

풍(風)의 치료법은 아직 확립된 것이 없는 상태입니다.

풍(風)! 예방이 제일입니다.

단 3회 복용에 평생 뇌졸증의 공포에서 벗어날 수 있습니다.

◆ 저희는 예로부터 전래되어온 체질개선요법에 의한 뇌졸증 예방 식품요법을 10여년전부터 실험하여 많는 분들께 복용시켜왔고 이와같은 식품요법을 실행하신 분들은 아직 단 한분도 발병한 사실이 없음을 확신하여 보급하게 되었습니다.
◆ 이런 증상이 뇌졸증(중풍)을 경고하는 신호일 수도 있습니다. 즉, 갑작스러운(두통),(마비),(저림),(심한 현기증),(구토), (눈의이상)등이 나타나면, 뇌졸증(중풍)의 위험 신호인 경우라고 할 수 있습니다.
◆ 저희는 관계기관에서 제조 영업허가를 받았으며 인체에 유해한 불법 건강식품이나 다단계판매, 허위과장 광고 등 위법판매행위를 않습니다.
※ 1box에 3회분이 들어있습니다.

부모님께 효도선물로 최고 인기 식품입니다.

본 식품요법(一人 3회복용)이 귀하를 지켜드릴 것입니다.

"폴시노"는 뇌졸증 예방요법의 식품입니다.

● 주원료 : 야생 머위 추출 액상과 생메실 추출즙 액상, 곡즙 추출혼합물

폴시노는 천연의 알카리성 식품으로 꾸준히 음용하면 산성화된 체질의 개선과 면역력 증강에도 유용하고, 이미 뇌졸증 전조증세를 경험하신 분은 더 늦기 전에 지속하여 음용하기를 권장합니다.

※ 본 요법은 제조과정 중에도 일체의 금속으로 된 기계나 기구가 쓰여지면 안되므로 흔히 일반 제조업에서 보는 자동화된 시스템의 제조기계설비와 규모가 큰 공장설비로 제조되지 않고 일일이 수작업만으로 처리하여 생산 됩니다.

■ 취급점 모집 및 상담문의 : 02)3437-8282