

싯! 행복의 비밀 들려줄까?



행복지수를 높여라
슈테판 폴케 지음
도솔 | 8900원

당신은 정말 행복한가요?

2004년 미국 미시간대에서 조사한 '행복과 삶의 만족도'에 따르면, 한국은 세계 82개국 중 중국 다음인 49위를 기록했다고 합니다. 88년 영국의 한 대학이 조사했을 당시 한국인의 행복지수가 세계 54개국 중에서 49위였던 것에 비하면 많이 좋아진 것 같습니다.

그런데 이 조사 결과를 보면 한가지 이채로운 점을 발견할 수 있습니다.

세계 최고 국민국인 방글라데시 아제르바이잔 나이지리아 푸에르토리코 같은 가난한 나라 사람들의 행복도가 가장 높게 나온다는 사실입니다.

가난하면 불행할 것 같은데 오히려 행복하니 참 놀랍기만 합니다.

민국에 속하는 국민들이 느끼는 행복도가 여타 선진국 국민들보다 높은 것을 보면 행복은 물질이 아니라 마음에 있는 것인가 봅니다.

행복하게 산다는 것의 중심에는 무엇이 있을까요? 저널리스트이자 출판 기획자인 슈테판 폴케는 최근 펴낸 <행복지수를 높여라>에서 '사랑' '화복한 가정'이 우리를 행복하게 한다고 말합니다. 그는 좋은 친구와 함께 있는 것과 목표를 달성하고 만족스러운 직장을 갖는 일도 우리를 행복하게 하지만, 그 어떤 것도 사랑받고 있다고 느낄 때 우리를 휘감는 감정에 비교할 수는 없다고 말합니다.

그렇다면 행복으로 가는 지름길은 무엇일까요? 바로 긍정적인 인생관에 있는 것 같습니다.

우리가 발견한 행복을 다른 사람들에게 전해준다면, 받는 사람들에게 기적이 될 수 있습니다. 나로 인해서 다른 사람이 행복해한다면, 내게 더 없는 행복이 되어 돌아올 것이기 때문이랍니다.

이 책은 행복을 결정하는 요소로, 과거, 가치, 일, 인간관계, 목표, 부를 꼽고 있습니다. 이 일곱가지 측면에서 행복을 다루고 있습니다. 세상에서 가장 행복한 사람들의 일곱 가지 이야기를 들려주고 있다.

첫째 얘기는 과거와 관련된 것입니다. 과거는 항상 현재 속에 존재합니다. 행복한 사람들은 자신의 과거를 직시하고 긍정적으로 받아들이고 합니다.

둘째, 행복한 사람들은 삶의 가치를 찾아내어 그것을 추구하며 살아간다는군요. 셋째, 행복한 사람들은 자신이 해야 할 일이 무엇인지 알고 있으며, 그것으로부터 최선의 것을 이루어낸다는 특징이 발견된답니다.

넷째, 행복한 사람들은 가족, 친구, 동반자와의 관계를 원만하고 견고하게 유지할 줄 아는 능력이 있다고 합니다.

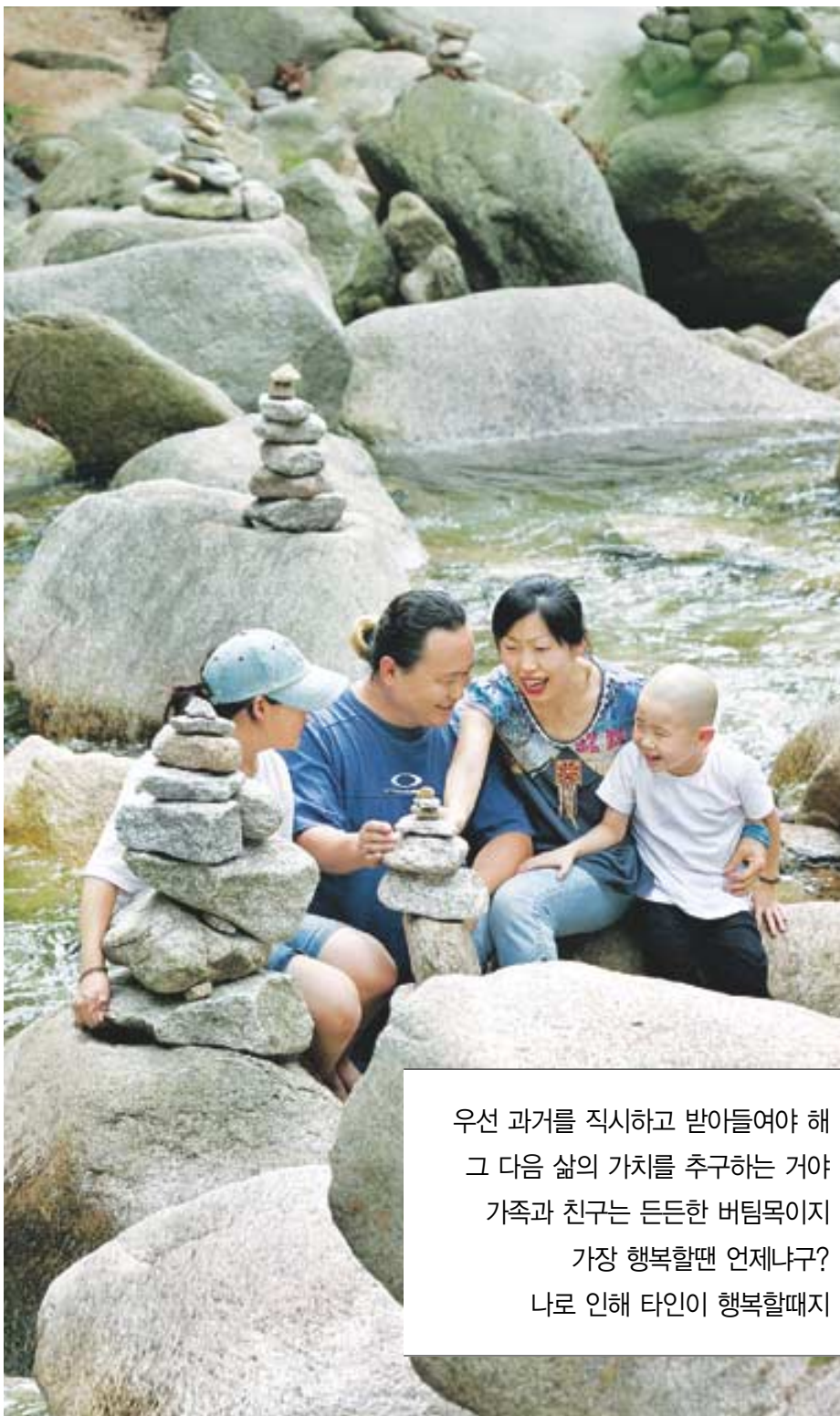
다섯째, 행복한 사람들은 목표를 세우고 그 목표에 도달할 준비가 되어 있다고 말합니다.

여섯째, 행복한 사람들은 돈과 권력에 대한 분명한 견해를 가지고 있으며, 일곱째, 행복한 사람들은 늘 다른 사람을 행복하게 해준다고 설명합니다.

책의 내용을 들여다 보면 사람마다 인생에 대한 가치관과 경험에 대한 해석은 다르지만, 행복한 사람들에게 공통되는 몇 가지 행동양식과 핵심을 발견할 수 있습니다.

행복한 사람들이 전해주는 이야기를 통해 참된 행복이 무엇인지, 어떻게 살아야 행복과 만날 수 있는지를 한번 면밀히 살펴볼 필요가 있는 것 같습니다.

김원우 기자 wwwkim@buddhapia.com



행복하게 살기 위해서는 사랑에 바탕한 화목한 기정을 만드는 것이 중요하다. 사진제공=조계사

우선 과거를 직시하고 받아들여야
그 다음 삶의 가치를 추구하는 거야
가족과 친구는 든든한 버팀목이지
가장 행복할때 언제냐?
나로 인해 타인이 행복할때까지

◆슈테판 폴케가 소개하는 행복지수 공식

(나는 과연 얼마나 행복해하는지 계산해, 주변분들과 비교해보세요) 행복=P(5)×E(3)×H(4)

1. 사람들과 어울리는 것이 즐겁고 삶이 에너지로 가득 차 있다. 환경의 변화에도 잘 적응하는 편이다.
 2. 낙천적이어서 실패해도 금세 일어난다. 또 어떤 상황에서도 스스로를 잘 통제하는 편이다.
 3. 건강하며, 돈의 절대적인 액수와는 별도로 부자라고 생각하고 있으며, 여가활동을 규칙적으로 하고, 원만한 가족과 마음을 나누는 친구나 동료들이 여럿 있다.
 4. 나 자신에게 자긍심을 가지며, 현재 하는 일에 보람을 느끼고, 분명한 비전과 그것을 달성하기 위해 노력하고 있다.
- * 위의 4가지 질문에 대해 각각 10점 만점으로 표기하세요. 그러다음 1·2번을 합산해 P에, 3번을 E에, 4번을 H에 대입해보세요.

네티즌 강추

애들아 도시락 싸들고 절에 소풍 가자

즐거움 소풍 대숲비람, 이경애 지음

표지와 제목만으로도 이미 소풍간 아이의 설레는 심정 그 대로다. 서둘러 읽어 본 책은 정말 기대 이상의 행복한 선물이었다. 책을 펼쳐 읽는 내내 빌딩숲으로 상징되는 차가운 서울 속에 이리도 호젓하고 따뜻한 이야기 가득한 좋은 곳 많음이 새삼 놀라울 뿐이다.

'절' 하면 혼자 오롯이 깊은 사색을 하며 거닐던 모양이 그려졌는지, 이렇게 아이들과 이런 색다른 경험과 추억으로 이야기 많은 풍경과 산과 계곡과 절을 생각하며 소풍 할 수 있음은 미처 알지 못했다.

게다가 이야기의 품위를 더해 주는 사진 한컷 한컷은 그야말로 또 다른 하나의 작품이다. 풍부한 느낌 가득 전해지는 사진들을 구경하는 것 만으로도 따뜻한 산사의 봄바람을 채우는 행복하고 가슴 설렌 소풍을 다녀온 듯한 기분이다. 한적한 절집의 오래 된 목어의 깊은 울림처럼 흔들리던 마음 사이로 행복한 깨달음이 전해진다. '아름다운 이 세상 소풍 끝내는 날, 가서 아름다웠다'고 말할 수 있도록 즐거운 소풍같은 삶이길 바라는... 주력밥이라든 준비해 아이와 함께 상쾌한 바람 맞으며 화계사 산책길을 휘이 돌아오고 싶다.

(seongsim00, book.naver.com/bookdb)

깨달음 끝에는 무엇이 있습니까?

깨달음 이후 빨갛감 한문화, 책 펴낸 지음

깨달음을 얻은 사람은 모든 것이 끝나버린 것이기에 그 뒤에는 세상 모든 일을 초월해서 살 수가 있는 것일까?

이 책에서는 깨달음을 끝이 아닌 삶의 한 과정으로 받아들이는 것이라고 말한다. 또 우리에게 깨달음은 몇몇 소수만이 소유했다거나 일반인으로서 겪을 수 없는 일이라는 등의 신비주의를 배격한다. 저자는 깨달음과 유명한 전혀 다름을 이야기해 준다. 깨달은 사람도 물질적 혹은 개인적인 능력이 없으면 배우자와 이혼당하거나 하루계층으로 살 수도 있다고 말한다. 사회에서 요구하는 세속적인 능력과 정신적인 자유인 깨달음은 다른 것이다. 또 당연히 깨달은 사람도 병을 앓으며 암으로 죽기도 한다. 깨달음 거기에 어떤 신비적인 요소가 개입되어 있지 않다.

이러한 사실을 이해하고 나면 우리는 깨달음을 훨씬 더 가벼운 마음으로 받아들일 수 있다. 그렇기에 일반인에게 요구되는 진정한 깨달음은 명상을 통해서 자신의 본질적 자아를 크게 깨닫는 경험도 있었지만 그 못지 않게 중요한 것이 하루하루의 삶에서 배우는 자세를 가지고 수행적인 삶을 사는 것이다. 이 책에서는 정신적인 수행만큼 세상속에 부딪치면서 살 사는 것도 중요한 것이라는 것을 일깨워준다.

(평민하늘, yes24.com/ReviewCenter)

책속의 밑줄긋기

○... 아유르베다는 우리 존재의 모든 수준을 온전하게 만들기 위한 엄청난 자원의 위대한 요가의 영적 전통을 가진, 인도의 비범한 마음과 몸의 의학이다. 그것은 세상에서 가장 오래된 완성된 자연치유체계로, 모두가 알아야 하는, 인류를 위한 훌륭한 지혜를 담고 있다.

아유르베다 체계의 가장 중요한 부분인면서도 이해가 가장 안 되고 있을 수도 있는 심리학적인 면을 고찰하면 곧 마음, 그리고 몸·영혼과의 그 관계처럼 심오하다. 식이요법에서 명상에 이르기까지 다양한 방법을 이용해서 건강을 증진하고 질병을 치료할 수 있는 포괄적인 것이 아유르베다의 마음 치료법이다. 아유르베다는 전통적인 심리학자 가르침만 있는 것이 아니라 현대 생명과학으로서 생명 자체의 움직임과 더불어 성장하는, 생명이 함께하는 학문이다. -[아유르베다와 마음] 본문 12쪽에서, 슈리크리슈나다사쉬람, 데이비드 프롤러 지음

블서구입은 www.yosiamun.com

법회 참석 대중의 일체감과 효율성을 높이는 필수 교보재

법요집 · 기초교리집 과도 특별찬경 보급!!

법요집

기초교리

정기법회, 수련대회, 불교대학, 불교학교 등 법당에 걸어 비치만하셔도 법회의 원활한 진행은 물론 신도님들의 불교기초공부에도 많은 도움이 될 것입니다.

<ul style="list-style-type: none"> • 법요집 • 삼귀의 • 찬양합니다 • 반야심경 • 입정 • 청법가 • 법문 	<ul style="list-style-type: none"> • 정근 • 발원 및 축원 • 사후서원 • 신회가 • 기타찬불가 	<ul style="list-style-type: none"> • 기초교리 1. 불교란? 2. 부처란? 3. 대승과 소승의 차이 4. 사찰에서 쓰는 도구 5. 사찰경내 예법 6. 합장과 반배 7. 고두례 8. 예불문 9. 삼보 10. 삼귀의 11. 삼법인 12. 삼업 13. 삼학 14. 신도오계 15. 사성제 16. 사설법 17. 십이인연 18. 육바라밀 19. 팔정도 20. 보살상매론
--	---	--

법회의 일반적인 순서와 불자라면 꼭 알아야 할 기초교리까지 읽는 김수로 일차에 꾸며져 있습니다.

- 특별보급가 : 140,000원 (한정수량판매) 40쪽, 아이보리색 레자크지
- 구성 : 과도(법요집, 기초교리, 양면인쇄) 1개 겹이대, 지시봉

인터넷 불교 종합 서점

여시아문 02)737-0695
02)2004-8219,8220
국내·해외불교서적, 교양도서 http://www.yosiamun.com

상표등록 : 614981호

수제화로 제작 滿 行 靴 化

가득한 만행화

■ 소재특징 : 방수 극세사 원단, 논스립 미끄럼 방지, 특수 우레탄 소재

사계절 단화

- 가격 : 80,000원
- 규격 : 215-290mm
- 색상 : 회색, 흑색

방사 단화

- 가격 : 60,000원
- 규격 : 215-290mm
- 색상 : 회색, 흑색

건강 슬리퍼

- 가격 : 60,000원
- 규격 : 225-285mm
- 색상 : 회색, 흑색

최고의 선물

■ 문의 및 주문전화 : 02)927-5715, 011-9000-5715

■ 입금계좌 : 농협 063-12-250427(구자민) ※ 보시 하실 분 상담 환영

전국매장

- 부산 : 원광사 051)636-7019
- 대구 : 연꽃재상 053)426-7300
- 광주 : 불교서원 062)226-6056 / 화신승복 062)228-2870
- 대전 : 불교백화점 042)274-3727
- 서울 : 부산승복 02)738-8407
- 제주 : 김윤경승복 054)724-7999

제품을 받아보시고 구입결정 승급하세요