

다른 이에게 잘하면 내 자신에 잘함과 같다

달라이 라마의 70년의 인생 스토리...“개인의 정신성 통해 사회공동체 삶 개선할 수 있어”

‘달라이 라마, 나는 미소를 전합니다’



“저는 미소를 좋아합니다. 사람들이 좀 더 미소 짓는 것을 보았으면 하는 것이 제 소원입니다. 진짜 미소를 보고 싶습니다. 미소에도 여러 종류가 있거든요. 참된 미소는 진정 신선한 느낌을 불러 일으킵니다. 이런 미소를 원한다면, 우리는 그런 미소를

지을만한 이유를 자주 만들어 가야 합니다.”(본문 52쪽)

세계인들에게 잔잔한 미소 띤 얼굴로 기억되는 한 사람. 제14대 달라이 라마 텐진가초다. 개구쟁이 유년기부터 다람살라 스님으로 지낸 시절, 영적 스승이자 평화의 상징으로 불리는 달라이 라마의 70년의 세월이 한 권의 책으로 집대성됐다.

달라이 라마의 자서전이라 불릴만한 책은 지금까지 발표된 달라이 라마의 연설, 범문, 가르침, 대화 가 한 데 엮여져 있다. 또한 티베트 불교에서의 환생 이야기, 달라이 라마에 대한 전망, 티베트 망명정부 사회의 민주화와 티베트와 중국 간의 역사 등이 담겨있다.

티베트의 환생 계보는 1391년 관세음보살의 첫 화신인 겐뎅똘에서 시작된다. ‘달라이 라마’라는 13번의 환생을 거둬들 700년 동안 티베트의 정신적 지도자이자 세속적 통치권을 지닌 국가원수를 칭호

하는 말이다. 또한 이 말은 티베트 불교에서 자비로운 관세음보살의 화신을 뜻한다. ‘달라이’는 바다를 뜻하는 몽골어이며, ‘라마’는 큰스승을 뜻하는 티베트어이다. 즉 바다 같은 큰스승을 의미한다. 이 책에 등장하는 달라이 라마는 열네 번째 환생에 해당되는 분이다.

제14대 달라이 라마는 3월 10일 티베트 망명정부의 지도자 자리에서 은퇴할 것을 선언했다. 책에는 그가 은퇴 의사를 밝힌 현재까지 티베트가 중국의 술한 억압과 핍박을 받아오는 세월 동안 한사코 비폭력의 길을 고집했던 정신적 지도자 역할이 고스란히 담겨있다.

달라이 라마는 오늘날 우리들이 직면한 모든 문제들은 하나같이 사람이 만들어 낸 것이라고 지적했다. 이어 곳곳의 격렬한 갈등, 환경 파괴, 빈곤과 기아 등 앞으로 살아갈 세대의 생존마저 위협받는 이 시대의 역사에 우리들이 어떻게 행동해야 하는가를 묻는다.

자신 역시 평범한 인간에 불과하다고 이야기하며, 세상 어디에서 어떻게 태어났는가가 중요한 게 아니라 근본적으로 우리는 같은 인간이며, 누구나 행복을 바란다는 점, 또 행복해질 권리가 있다는 점에서 평등하다고 주장한다.

달라이 라마는 “다른 이들에게 잘해 주면 자기 자신에게 잘해 주는 것과 같다”며 “개인, 가족, 공동체 모두에게 행복한 삶의 열쇠인 사람다운 가치와 심성이 개발돼야 한다”고 강조한다.

미국 9·11 사태에서 말해주듯, 세상은 점점 상호의존적이 돼가고 있다. 한 나라에서 발생한 일을

이 금세 다른 나라에 영향을 미치고 있다. 이런 새로운 연기의 시대에 달라이 라마의 가르침은 우리가 공통된 인간성, 상호 의존성, 보편적 책임을 키워 나갈 필요가 있음을 일깨워 준다. 종교적 혁명이 아닌, 삶 속에서 우리의 태도의 윤리적 방향을 제시하고 있다.

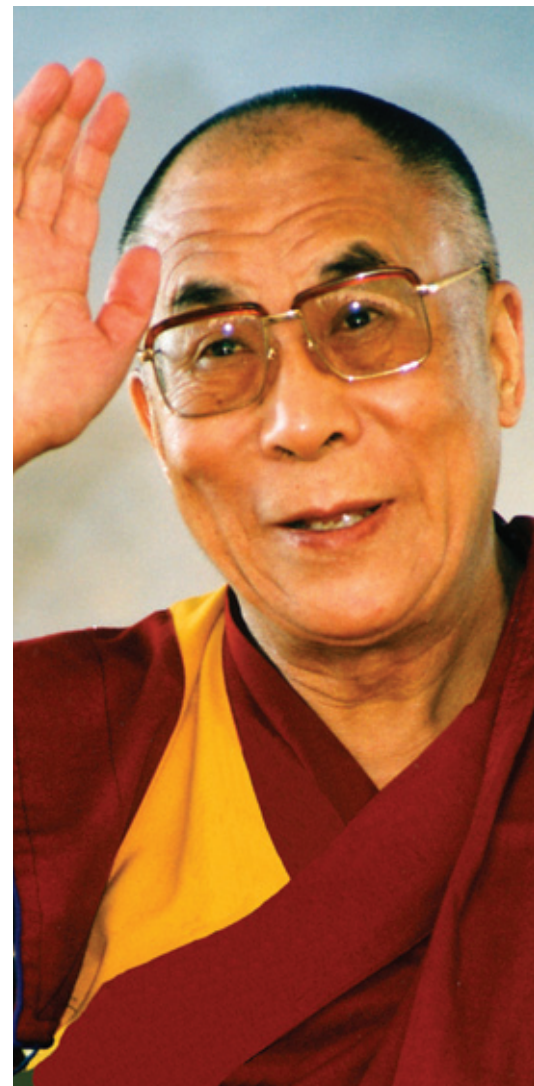
책을 엮은 소피아 스트릴레베는 “책은 인간의 정신세계 및 체험 세계의 많은 분야를 명확히 밝혀주고 있다”고 말했다. 심리 문제, 정치 문제, 환경문제 등 그 어느것에 대해 이야기하든, 티베트의 정신적 지도자 달라이 라마의 말씀은 모든 이에게 와 닿는다는 것이다.

달라이 라마는 지구상의 모든 존재에 대한 보편 책임을 인식하고, 통상적인 한계를 넘어 그들을 사랑하라고 했다. 1989년 노벨평화상을 수상할때나 2007년 미국연방의회에서 훈장을 받을 때도 역시 이렇게 주장했다.

달라이 라마는 “정신성이라는 것을 근본적 인간 가치의 계발이라고 볼 때, 정신성은 우리 사회 공동체의 삶을 개선하는 데 충분히 이바지 할 수 있다”고 말한다. 책에는 “저는 친절과 자비를 보편적 종교라 부른다”고 말하는 달라이 라마의 정신이 담겨있다. 종교 간의 화합과 종교가 지녀야 할 역할에 대해서도 강조되고 있다.

책은 달라이 라마의 활짝 열린 정신성을 보여주는 생생한 자료로서, 달라이 라마의 이야기를 통해 본연의 인간성을 발견케 하는 책이다.

달라이 라마, 나는 미소를 전합니다(소피아 스트릴레베 엮음 | 임혁근 옮김) 2800원 이은정 기자



자기계발서

살다가 막막하다고 느껴지는 순간



인생을 살아가는 데 가장 중요한 것은 무엇일까? 바로 마음이 평온한 것이다. 마음이 평온하지 않으면 돈, 명예, 장수, 큰 집 등 모든 걸 다 가졌다 해도 쓸모없게 돼 버린다. 하지만 사람들은 항상 무언가에 쫓기듯 바쁘게 살아간다. 어릴 때에는 공부에, 어른이 되어서는 취직을 하기 위해 앞만 보고 달린다. 책은 늘 무언가에 쫓기듯 살아가는 사람들에게 ‘내가 누구인지’ ‘나는 무엇을 하며 어디로 향해가고 있는가’에 대해 알려주고 있다. 즉, 꿈을 잊고 어떤 목표를 향해 나아가고 있는지 잊고 지내는 사람들에게 인생의 방향을 제시한다.

진현중 저(음메디체) 1만3000원

호오포노포노 실천법



많은 유명 인사들이 극찬한 자기계발서의 완결판이다. ‘호오포노포노’는 하와이 원주민 사이에서 전해 내려오는 전통적인 문제 해결법을 말한다. 하와이 전통 의료 전문가인 모르나 나라마루 시메오나(1913~1992)가 고안한 ‘셀프 아이덴티티 호오포노포노(self identity through Ho'oponopono: SITH)의 계승자 휴렌 박사는 특히 비즈니스 분야에서 어떻게 적용해 나갈지에 대해 초점을 맞췄다. 그는 ‘생명을 살리는 비즈니스란 무엇인가’를 물으며, 금전적, 물질적, 풍요만을 추구하는 것이 아님을 밝히고 있다. ‘생명을 살리는 비즈니스’를 통해 자신의 본래 모습을 찾아가고 자유로워질 수 있는 방법들을 조목조목 설명하고 있다.

이태아카라 휴렌·가와이 마사미(넥서스) 1만2000원

위대한 원칙



책은 저자의 나이 90세에 출간됐다. 90평생 겪은 자신의 경험을 토대로 시대를 관통하는 10가지의 덕목을 담고 있다. 또한 개개인이 그 덕목들을 지켜야 하는 이유와 구체적인 방법들이 제시돼 있다. 10가지 덕목은 바로 사랑, 정직, 도덕성, 예의, 배움, 용서와 자애, 검약과 근면, 감사, 낙천주의, 신앙이다. 저자는 이러한 덕목들에 대해 아름다운 이야기를 사례로 설득력 있게 말한다. 한 인간의 연륜이 묻어나는 책은 현대 사회의 사람들에게 진정한 의미와 성공, 참된 행복을 선택 줄 것이다.

고든 B. 헝클레(호튼) 옮김(비문) 1만2000원

금주의 베스트 불서 10

순위	도서명	저자	출판사
1	기도	법륜	정토
2	스님은 사춘기	영진	이슬
3	한 권으로 읽는 법화경	보경	민족사
4	마음챙김 명상 멘토링	김정호	불광출판사
5	스님의 주례사	법륜	휴
6	붓다의 치명적 농담	한형조	문학동네
7	선방일기	지허	불광출판사
8	아침을 여는 365일 행복편지	법상	조계종출판사
9	소설 무소유	정찬주	열림원
10	현문우담	백성호	중앙북스

www.buddhabook.co.kr
운주사 (02) 3672-7181

“시멘트를 퍼부으면서 왜 꽃이 안핀다 하나”

달라이 라마, 틱낫한을 잇는 이 시대 불교 스승 페마 초드론

삶은 항상 고비에 부닥치기 마련이다. 행복이라는 것이 잠시 왔다 싶으면, 금세 절망이 고개를 든다. 대부분 사람들이 자신이 밭 디디고 서 있는 곳을 감사하기 보단, 불평불만을 터뜨리고 갈등을 일으킨다. 저자인 페마 초드론은 이를 두고 “정원 한복판에 시멘트를 계속 퍼부으면서 왜 꽃이 피지 않느냐고 투정 부리는 것과 같다”고 말한다. 지나간 과거에 대한 후회나 집착, 아직 오지도 않은 미래에 대한 불안감과 두려움에 매달리지 말고 지금이 순간에 머무르며 자신의 마음에 충실 하라는 말이다.

페마 초드론은 1990년대 후반부터 달라이 라마와 틱낫한을 잇는 차세대 불교 스승으로 떠오르고 있다. 미국 여성으로 티베트 불교에 입문해 최초로 비구니계를 받아 언론에 주목을 받았다. 명상가이

자 베스트셀러 작가인 그는 이미 많은 서구인들에게 현대생활에 맞는 쉽고 명쾌한 불교의 세계관을 전해왔다.

책은 전작인 《모든 것이 산산이 무너질 때》에서 삶의 맨 얼굴에 직시하라는 것에 더 나아가 삶에서 맞닥뜨리는 분노와 고통을 사랑으로 용서하고, 치유하는 길을 안내한다. 저자는 우리가 몸부림치며 살아가는 삶이 단지 그저 보통의 삶이라 말하며, 불확실한 삶에 대해 정면으로 맞설 수 있는 수행법들에 대해 소개하고 있다. 사무람심 수행, 자애와 자비를 일깨우는 수행, 마음공부를 위한 ‘수심요결’, 통련 수행, 회향 등이 그것이다. 특히 ‘통련’은 티베트어로 ‘주고받음’을 의미한다. 숨을 들이마시며 마음을 열고 내가 원하지 않는 괴로움이나 슬픔을 들이마시고 내쉬며 이것에서 벗어나기를 바라는 것이



다. 저자는 이 모든 수행법이 우리 마음의 근본에 자리한 보리심을 만나기 위한 것이라고 말한다.

일상생활에 묻혀 살아가다 보면 자기의 본래 마음도 묻혀 보이지 않게 된다. 그러면 사람들은 자신이 어떤 상처를 받는지, 어떤 혼란에 빠져있는지 마음을 보살피기 어렵다. 어느 스님은 “요즘 사람들은 연예인들이 어떻게 사는지는 잘 알면서 자신의 마음에 대해서는 모른다”고 말하기도 했다.

저자는 자신에게 일어나는 모든 일들은 애써 참으려고도 하지 말고, 자신을 누르려고도 하지 말고, 뭔가를 하려고 하지도 마려 그대로 알아차리는 연습을 해볼 것을 당부한다. 지금 여기에서 알아차리지 않는 연습(페마 초드론 저) 1만3000원 이은정 기자

재단법인 한국불교원광원

佛紀 2555年 辛卯年 Buddha's birthday
‘함께하는 나눔 실천하는 수행’

원로원장 법민	승정원장 법원			
총무원장 성우 보선	총의회의장 법등			
총무부장 대광	규정부장 혜오	교육부장 법인	포교부장 일도	
문화부장 지정	재무부장 혜안	사회부장 동인	감찰부장 혜월	
비구니회장 혜지	비구니부회장 혜암	비구니총무부장 지연		
법사단단장 은성	법사단부단장 도경			
서울총무원장 은성	경기남부총무원장 혜안	인천총무원장 혜암	충남총무원장 지정	
충북총무원장 예원	전남총무원장 경진	경북총무원장 일도	경남총무원장 지경	
강원도총무원장 도봉				
총무국장 송암	규정국장 도명	교육국장 청송	사회국장 화담	
포교국장 정관	재무국장 금산	중앙신도회장 묘성	중앙신도회총무 지명	

<재단법인 원광원 이사진>

이사장: 원광 선진 상임이사: 등초

이사: 송암 이사: 도명 이사: 청송 이사: 화담 이사: 정관
감사: 금산 감사: 법등

주소: 경기도 남양주시 화도읍 묵현리 118번지 전화 031)593-8200, 593-9502 / 팩스 031)593-9503

