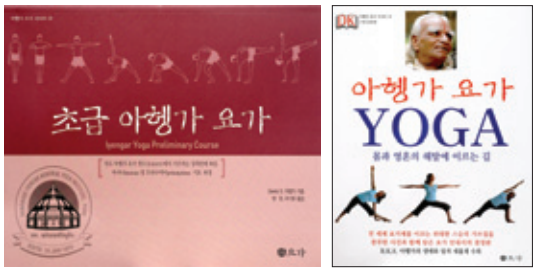


지금까지 알고 있던 요가는 다 가짜



전문가 현천 스님의 요가 수련법

요가는 잘못하면 부작용이 많은 운동이다. 허리는 쭈시고, 속이 메스껍고, 인대가 늘어나는 등 요가원에서 병원으로 가는 이가 적지 않다. 아헨가요가 센터 현천 스님은 “홍내내기에 불과한 잘못된 요가를 배웠기 때문”이라고 지적한다.

사람들은 요가 동작을 만만하게 본다. 비슷하게 모양만 내면 스스로 요가를 잘 한다고 생각하기도 한다. 하지만 쉬운 동작이라도 막상 제대로 할라치면 만만치 않다.

“바로잡지 않으면 끝없는 오류가 생길 것입니다. 척추와 골반이 틀어져 있는 수련생들에게 스탠딩(standing) 자세를 반복해서 가르치는 것이 일반 요가교육입니다. 잘못된 자세로 동작을 반복하면 몸은 오히려 비틀어집니다. 제대로 된 교육이 필요합니다.”

특히 요가 입문자들의 정확한 자세는 더없이 중요하다. 그러나 수업 시간에 배운 간단한 자세도 혼자 할 때는 쉽게 생각나지도 않고, 정확하게 되지도 않는다. 20여 년간 아헨가 요가 교육에 힘쓰고 있는 현천 스님이 이러한 초급 수련자를 위해 <초급 아헨가 요가>를 펴냈다. 처음부터 제대로 자세를 잡기를 바라는 교육자의 마음에서다.

<초급 아헨가 요가>는 아헨가 요가 연구소(RIMYI)에서 가르치는 강의안에 따른 아사나(요가 자세) 및 프라나야마(호흡조절법) 기초 과정 입문서다. 이 책을 참고하면 초급자라도 정확한 동작을 통해 제대로 된 동작을 할 수 있다는 게 현천 스님의 설명이다.

현천 스님이 전하고 있는 아헨가 요가는 인도인 요가 수행자 아헨가에 의해 정립된 요가다. 아헨가(1918-)는 1950년대부터 미국·영국 등에 질병과 스트레스성 질환 치료에 적합한 요가를 개발 보급해 왔다. 아사나 수련체계를 혁신하고, 서서하는 자세를 체계화해 건강을 증진시킬 수 있게 했다. 젊은 사람들도 헬스나 다른 근력운동 대신 요가 수련으로 체형 및 몸매 관리를 할 수 있도록 전문화시켜 서양에서는 가장 대중적으로 알려진 요가다. 반면 우리나라는 1960년대 후반 1990년대 초까지 일본에서 들어온 건강요가가 알려졌다. 건강요가는 모든 사람이 편하게 할 수 있다. 앉거나 누워서 하는 행법으로 건강에는 좋으나 지루하고 단조로우며 젊은 사람들에게는 인기가 없었다. 현천 스님은 “최근 요가 붐이 일면서 재미를 더하기 위해 서서 하는 요가 자세를 체계없이 교육 시키는 등 문제가 심각해졌다”고 강조했다.

“아헨가 요가는 현대인들에게 아주 적합합니다. 단순한 운동이 아니라 몸, 마음, 영혼을 일깨우는 통합적이고 완벽한 경험입니다. 건강, 재미, 정신안정, 휘트니스까지 모두 함께 할 수 있기 때문입니다. 수련체계는 이미 든든한 육체적 기초를 통해 현대인이 쉽게 수행의 길로 들어설 수 있게 인도하는 데에 그 가치를 널리 인정받고 있습니다.”

요가지침서 <아헨가 요가> 개보정판과 함께 나왔다. 2006년 출간된 초판에 새로운 내용을 더하고 오



요가에서 쉬운 동작에 속하는 동작이라도 정확하게 하지 않으면 몸은 오히려 다치게 된다. 개보정판 <아헨가 요가>에는 연결동작까지 포함한 모든 동작을 칼라 사진으로 소개하고 있어 초급 수행자는 물론 교육자들이 수행하는데 도움을 준다.

류나 부족한 점을 수정, 보완했다. 현천 스님은 개보정판을 내면서 우리나라 요가 교육 현실의 안타까움을 감추지 못했다.

“전문화된 과정에서는 초급 과정 자격을 따는 데에도 최소 3~5년은 걸립니다. 3개월 속성으로 어떻게 강사가 돼 가르친다는 것은 말이 안 됩니다. 잘못된 요가가 정착될 수밖에요. 제대로 된 교육을 통해 요가의 진수를 알고 싶습니다.”

<아헨가 요가>에는 능력, 연령, 신체적 조건에 따른 요가 수련법을 자세하게 실었다. 초·중·고급 단계 수련생들을 위해 자세한 코치는 물론 요가에 대한 개념, 효과, 철학에 대한 부분도 상세히 다루

깊이를 더했다. 각 동작 사진은 물론 주의해야 할 점과 효과, ‘스승의 조언’까지 상세해 수련자와 지도자에게 도움이 될 만한 책이다.

현천 스님은 “요가의 핵심은 ‘선(禪)’이다. 부처님은 골반과 척추가 바르지 않은 상태에서는 좌선을 하지 말라고 했다. 그만큼 몸의 자세가 중요하다는 이야기다”라며 “보이는 세계인 육체를 온전히 해야 보이지 않는 세계도 온전히 할 수 있다”고 설명했다. (02)599-1840

초급 아헨가 요가Geeta S. 아헨가 지음현천·이기하 옮김
각 1만2000원·4만원

이상연 기자

아주 쉬운 ‘반야심경’ 책

반야경 연구에 많은 관심을 기울이고 있는 해담 스님이 기존 해설서에서 등한시하고 있는 반야심경을 통한 인간과 해결에 중점을 둔 반야심경 해설서를 출판했다. <해담 스님의 반야심경>은 1997년에 발간했던 <신 반야심경 강의>를 새롭게 편집한 것이다. 특히 불자들이 자주 접하면서 그 깊은 뜻을 잘 모르고 있는 <반야심경>을 쉽게 설명하고 있다.

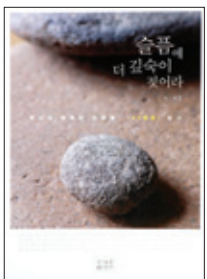
해담 스님은 이 책에서 <반야심경>의 불교사상적 위치를 점검하고, 반야심경의 종류와 각 구절의 의미와 본문의 구조를 분석하고 있다. ‘입의분’은 ‘관자재보살’에서 ‘도일체고액’까지 25자에 해당하며 관자재보살이 체득한 경지를 개괄적으로 설명하고 있다. ‘파사분’은 ‘색불이공’에서 ‘이무소득고’까지 해당하며 관자재보살이 <반야심경>을 설하면서 대중을 대표하는 사리불을 향해 ‘사리자여’라고 부르며 시작한다. 관자재보살은 파사분에서 우리 모두를 향해 반야바라밀이 무엇이며 이것을 어떻게 수행할 것인지를 자세히 밝히고 있다.

‘공능분’은 ‘보리살타’에서 ‘고득아늑다라삼막삼보리’까지이다. 이 부분에서는 반야바라밀이 중생 세계에서 어떻게 작용하며 이것을 행하는 우리들에게 어떤 이익을 주는지 보여준다. 반야바라밀이 무장에·일체 성취의 공덕장(功德藏)이고, 그에 따라 우리들의 삶을 풍요롭고 올바르게 이끌며 마침내는 가장 청량하고 안전한 경지인 열반을 얻게 하는 것이다. ‘총결분’은 ‘고지반야바라밀다’에서 마지막까지다. <반야심경>은 총결분에서 반야바라밀을 일체 공덕을 이끌어내는 주(呪)로 간주해 그 공능을 총괄적으로 결론짓고 있다.

해담 스님의 반야심경 | 해담 지음 | 불교시대사 펴냄 | 1만 3000원

박기범 기자

장미는 바위에 부딪혀도 죽지 않는다



슬픔에 더 깊숙이 젖어라
보경 지음
조계종출판사 펴냄
1만3000원

그림과 함께하는 ‘42장경’

보경 스님이 불교신문에 2010년 한 해 동안 연재했던 42장경 해설이 한 권의 책으로 펴냈다.

<슬픔에 더 깊숙이 젖어라>는 책 제목에서부터 슬픔에 몸을 담그고 슬픔과 고통의 본질을 살펴보는 메시지를 담고 있다. 현대인들은 급속도로 변화하는 사회 속에서 수많은 슬픔과 고통에서 벗어나기 위해 괴로워한다. 보경 스님은 벗어나기 보다는 본질을 찾는 삶의 자세에서 행복과 자유를 구할 수 있다고 조언하고 있다.

<42장경>은 중국 최초의 한역 경전으로 부처님이 제자들에게 설법한 ‘수행자로서 갖춰야 할 덕목’에 대한 42가지 설법이 담겨 있다.

<슬픔에 더 깊숙이 젖어라>는 단순한 원문 해석이 아닌 다양한 구성을 통해 독자들이 <42장경>의 참된 의미를 이해할 수 있도록 했다. 친근하고 편안한 말투와 각 장 앞에 ‘이끄는 말’을 배치했고, 고사성어, 예화 등의 다양한 예를 제시하고 있다.

보경 스님은 <42장경>의 19장 ‘알아차림, 도에 이르는 길’을 해설하면서 장미를 예로 든다. 장미가 바위에 부딪히면 무너지겠지만 상처받기 쉬운 식물은 생명의 힘이지 죽음의 힘이 아니라는 것이다.

보경 스님은 “가능한 많은 경전을 읽고 아름답게 해설하는 꿈을 가지고 있습니다. 도시라는 사람 숲에서 마음의 고요와 풍요를 모색해보고자 합니다. <42장경>의 의미를 풀어내는 것이 쉽지 않았지만 불교 공부에 길잡이가 되길 바랍니다”고 전했다.

박기범 기자

삶을 일깨우는 데는 번쩍이는 번개면 충분하다



번쩍이는 번개
현진 지음 | 담양북스 펴냄
1만2000원

현진 스님의 108가지 촌철살인

촌철살인(寸鐵殺人). 말 한마디로도 사람을 죽일 수 있다는 뜻이다. 사자성어는 남송시대에 나대경이 지은 <학림옥로(鶴林玉露)>에 나온 말로, 선사는 “어떤 사람이 수레에 병기를 가득 싣고 와서 무기를 휘둘렀더라도 그것은 사람을 죽이는 수단이 안 된다. 나는 단지 촌철만 가지고도 사람을 죽일 수 있다”고 말했다.

사람을 죽이는 것은 총, 칼 등 위험적이 물건이 아니다. 말 한마디에 사람은 절망과 슬픔을 느끼며

때론 희망을 얻기도 한다.

연인에게 듣는 “사랑해”라는 말은 세상을 다 가진 듯 한 기분을 느끼게 하지만, 그 연인이 “헤어지자”라는 말을 하면 세상이 무너진 듯 아파하는 것처럼, 말 한마디에 따라 육신이 아닌 마음이 죽는 것이다.

예부터 선사들의 활발한 선문답은 지금까지도 많은 사람들에게 삶의 큰 지표로 남아있다. 말 한마디를 통해 사람들을 감동시키고 삶의 가르침으로 삼는다. 어느 하이쿠 시인의 말처럼 생의 핵심을 일깨우는 데는 번쩍이는 번개 하나면 충분하다.

저자인 현진 스님은 군더더기 없는 삶의 지혜가 담긴 이야기 108가지를 엮었다. 삶의 성찰이 담기고 동서고급 없이 생의 근원적 물음으로 삼을 수 있는 이야기들에 스님의 이야기를 덧붙였다.

책에 담긴 이야기들은 물론주의에 얽매인 우리에게 던지는 메시지들은 뒤뚱수를 톡톡치게 만드는 촌철살인이다.

이은정 기자

금주의 베스트 불서 10

순위	도서명	저자	출판사
1	기도	법륜	정토
2	감사하고 사랑하며	우학	좋은인연
3	선재 스님의 이야기로 버무린 사찰음식	선재	불광출판사
4	힘내라 청춘	법륜	정토
5	현재 이 순간에 머물기	인경	명상성당연구원
6	한국인이 가장 좋아하는 경전 구절	이진영	불광출판사
7	슬픔에 더 깊숙이 젖어라 (42장경) 보경	조계종출판사	
8	비우고 채우는 즐거움 절집순	전영우	운주사
9	들음수록 신기한 사찰 이야기	목경찬	조계종출판사
10	선어사전	해민	운주사

* 불서출판 운주사 제공



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

탄허대종사 대방광불화엄경 현토 (80권본)

특별판매

현불삼 독점판매 기념 할인 이벤트 「200질 환청판」
30만원 → 25만원 (선착순 마감)

세트 전 5권을 줄여서 ‘화엄경’이라고 부르기도 하는 『대방광불화엄경』은 부처와 중생은 하나라는 것을 기본사상으로 삼고 있으며, 화엄종의 근본경전으로 법화경과 함께 한국 불교사상 확립에 큰 영향을 미친 불교경전 가운데 하나로 불린다. 석가세존께서 보리수 아래에서 바른 깨달음을 이루신 지 2·7일이 되던 때에 말씀하신 것을 옮긴 화엄경에는 6가지 본이 있으며, 3가지 번역이 있다.

화엄경은 당나라 중종 임금의 사성 12년부터 16년까지, 즉 서기 695년부터 366년까지 5년 동안 실차난타가 번역한 것으로 7처에서 90회에 말씀하신 것을 모아 39품 80권으로 구성되어 있다. 당나라 때 번역하여 당본 ‘화엄경’이라고 하고, 80권으로 되었다고 해서 ‘80화엄’이라고도 한다.

교림출판사
전 5권 전질 | 금강 | 최고급양장제이스 | 라이온코트지 마색 80그램 | 율케이스 | 전질2도 인쇄

현불삼 02)2004-8215

부처님 찾아 떠나는 여행 마하연투어

(주)에스큐

※ 9월 ~ 11월 출발 : 불교성지 단체 문외는 날짜에 상관없이 출발

- 양곤 | 바간 | 헤호 5일 (특급 139만원, 풀격 149만원, 고품격 159만원)
- 양곤 | 바간 | 만달레이 | 헤호 6일 (특급 149만원, 풀격 159만원, 고품격 169만원)
- 양곤 | 바간 | 만달레이 | 헤호 7일 (특급 169만원, 풀격 179만원, 고품격 189만원)
- 양곤 | 바간 | 만달레이 | 짜이티오 7일 (특급 169만원, 풀격 179만원, 고품격 189만원)

* 불포함 : 유류세 200,000, 가이드+기사 팀

※ 60일전 조기예약 할인
※ 미얀마에서 하시고자 하는 행사 지원합니다.

- 지장/관음 도량 구화산 | 황산 | 보타산 7일 1,290,000원
- 지장도량 구화산 | 황산 5일 990,000원
- 마음은 다시 티벳으로 티벳 8일 문의
- 항공일정 티벳 6일 1,590,000원

* 불포함 : 유류세 가이드+기사 팀

순인도 골드트라이앵글 완벽 8대성지 13일 초특급 259만원
순인도 베스트 상품 완벽 8대 성지 9일 초특급 239만원
순부탄 왕국 시립 다르질링 11일 요급문의
순방콕 / 파타야 5일 요급문의
순정사 / 장가계 + 천문산 5일 요급문의

* 전화 주시면 요급 및 일정에 대해 상세히 안내하여 드리겠습니다.

미얀마 종교성 관련 불교성지 전문여행사 마하연투어 (주)에스큐
02)365-7747 [미얀마, 중국, 스리랑카, 인도, 티벳]