

지금 이 순간, 오늘 잘 살기

현대인들은 눈 코 뜰새 없이 바쁜 하루를 보낸다. 매일 반복되는 일상, 그 안에서 새로움을 찾지 못한 채 쉬는 일이다. 새해를 맞아 새로운 결심을 하는 이들이 많다. 돌이켜보면 우리는 해가 바뀔 때마다 대동소이한 바람들을 다잡듯 쫓겨다 돌 돌하고 있다.

틱낫한 스님의 <지금 이 순간 그대로 행복하라>와 보경 스님(서울 법원사)의 <인생을 바꾸는 하루 명상>은 올 한해 매일매일 곁에 두고 들춰 볼 수 있는 책이다.



지금 이 순간 그대로 행복하라

틱낫한 지음
티난출판 펴냄
1만 4000원

그대 자신의 마음을 열기만 하라

틱낫한 스님은 전 인류의 정신적 멘토, 살아 있는 부처라 불린다. 프랑스 남서부의 청정수도인 플라빌리지에서 소박하고 검소한 생활을 하고 있는 스님이 우리에게 묻는다.

“우리는 늘 행복과 성공을 꿈꾸며 잡자리에 들지만 매일 아침 눈을 뜨면 제자리 걸음을 하고 있는 자신의 모습에 실망한다. 그렇다면 참된 행복은 무엇인가? 당신이 바라는 행복은 무엇인가?”

틱낫한 스님의 책은 이러한 물음에 우리 스스로 해답을 구할 수 있게 돕는다. 책은 1년 동안 한주에 하나씩 만나서 짧은 명상예시와 사진들로 구성돼 있다.

스님은 참여불교의 주창자로서 세계평화를 위해 어려운 이들을 돕는 일에 앞장서 왔다. 틱낫한 스님은 이들의 고통을 묵도하면서 “아픔을 통해 인간은 행복할 수 있다”는 진리를 깨달았다고 말한다. 책은 스님의 이런 삶의 깨달음을 아름다운 글과 풍경 사진 등으로 담아냈다. 책은 바쁜 일상에서 지친 이의 마음을 따뜻하게 보듬어주고 위로하는 감로수이다.

책에서 스님은 “알고 들어주고 알고 내주고...의식하고 호흡하면 방황하는 정신을 다시 집으로 데려올 수 있다”고 말한다.

“연꽃이 진흙탕 없이 자랄 수 없듯, 빠아픈 고통을 겪은 연후 행복의 가치는 더 절실하고 더 소중하게 다가온다”고 말한다.

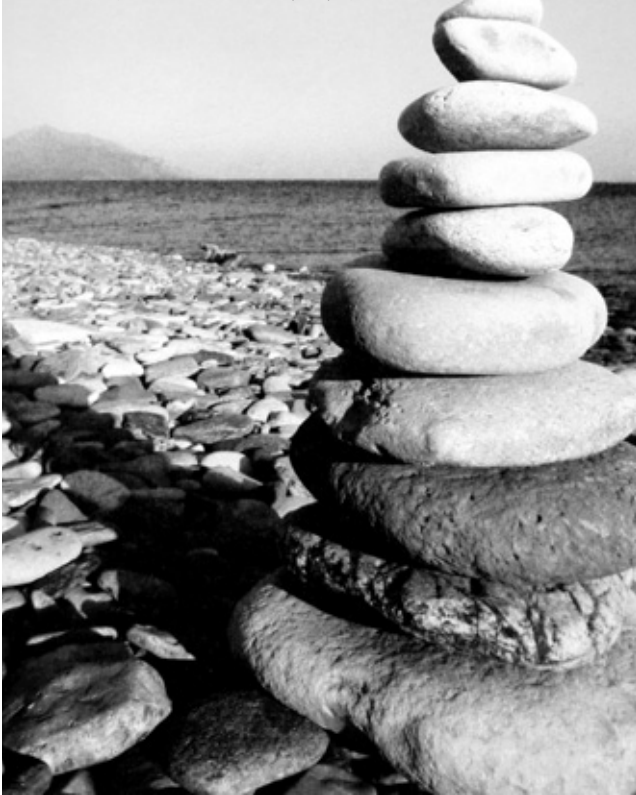
책은 한주마다 하나의 주제를 제시한다. 이 주제를 통해 우리는 우리 삶에 대한 근원적 질문을 던지게 되고 명상을 통해 삶을 윤곽하게 만들 수 있다.

책이 독자에게 던지는 주제는 ▷평화로운 삶을 위한 호흡 ▷깨어 있는 마음으로 걷기 ▷그대 곁에 숨쉬는 행복 ▷관념에서 벗어나기 ▷산처럼 수행하라 ▷여전함의 소중한 ▷내 몸에 감사하라 ▷행복하기 위해 버려야 할 것들 ▷깨어 있는 호흡이란 ▷흔들림 없는 삶을 위하여 ▷분노를 다스리는 방법 ▷지구와 함께 걷는다는 것 ▷고통 놓아 버리기 연습 ▷나 자신부터 사랑하기 ▷우리 모두가 기적 ▷세상의 평화는 나로부터 ▷지금 이 순간 행복하라 등이다.

스님은 다시 말한다.

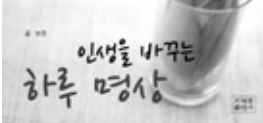
“우리는 어느 다른 곳으로 가야 할 필요가 없다. ‘지금 여기’가 우리의 참된 집이다”라고.

인간은 아픔 통해 행복해 지는 것
고통 겪어야 행복이 절실해져
우리에게 필요한 건 나와 대화
맹목적 긍정은 인생의 해악될 뿐



인생을 바꾸는 하루 명상

보경 스님 지음
조계종 출판사 펴냄
1만 2000원



하루를 준비하라

보경 스님의 <인생을 바꾸는 하루 명상>은 날마다 한 편씩 읽도록 날짜별로 365일 구성돼 있다. 연도와 요일 표시가 없어 해가 바뀌어도 계속 사용하며 명상을 할 수 있다. 책은 보경 스님이 불경에서 가려 뽑은 부처님 말씀과 함께, 스님이 수행을 통해 얻은 지혜가 담긴 글들로 구성돼 있다.

스님은 “하루의 계획은 아침에 세우라는 말이 있다. 매일 아침 직장 혹은 가정에서 본격적인 일을 시작하기 전에 책을 읽으며 오늘 하루 나는 어떤 생각으로, 마음가짐으로, 어떤 일을 할지 차분히 떠올려 보라”고 조언한다.

또, “우리에게 가장 필요한 것은 나와 대화”라며 “책의 짧은 글이 의미하는 것이 무엇인지 그리고 내 삶에 어떻게 적용할 수 있는지 차분히 돌아보라”고 말한다.

그리고는 “긍정적인 생각이 긍정적인 삶을 만들지만 맹목적인 긍정은 오히려 인생의 해악이 된다”며 “오늘 나의 무지와 잘못을 잘 다스리는 것에서 삶의 진보가 시작된다”고 말한다.

조동섭 기자 cetana@hyunbul.com

채식이 맛 없다는 통념을 깨트리다

영혼까지 맑히는 힐링 푸드

자연요리 연구가 문성희의 '평화가 깃든 밥상2'



평화가 깃든 밥상2
문성희 지음
산티 펴냄
1만 5000원

웰빙문화가 확산되면서 채식은 자연스레 웰빙음식의 대표주자가 됐다. 채식이 건강에 이로운 것은 누구나 아는 사실이다. 문제는 채식요리가 맛이 없다는 것이다.

2년 전 <평화가 깃든 밥상>을 펴내 큰 관심을 모았던 자연요리 연구가 문성희는 최근 맛있는 자연 요리 레시피들을 모아 <평화가 깃든 밥상2-반찬편>을 출간했다.

문성희의 요리책에는 크게 4가지 특징이 있다. 첫째, 그녀의 채식 요리들은 맛있다는 것. 그녀의 음식을 먹어본 이들은 한결 같이 채식 요리도 맛있다고 말한다. 책은 채식 요리가 맛이 없다고 단정 짓는 사람들의 편견을 깨어준다.

두 번째, 그녀의 요리는 쉽다. 실제로 그녀의 레시피는 재료를 씻고, 썰어서 굽고

먹기만 하면 된다. 책에 소개된 모든 요리들은 간단한 조리법으로 요리를 잘 하지 못하는 이들도 쉽게 따라할 수 있다.

세 번째, 문성희가 만든 자연 요리는 속을 편하게 해준다. 그녀는 음식을 조리할 때 소화가 잘 되지 않는 동물성 재료를 쓰지 않으며, 몸에 부담을 주는 과한 양념도 넣지 않는다. 재료의 있는 그대로를 살려내, 우리 몸이 쉽게 받아들이고 쉽게 내보낼 수 있도록 한다.

마지막으로 네 번째는 몸과 환경을 동시에 살린다는 것이다. 그녀의 요리는 몸과 마음, 자연을 살리는 ‘생명’ 그 자체다. 유기농으로 키운 재료를 사용하고, 유해 첨가물이 들어간 양념들은 일체 사용하지 않는다.

30년 동안 요리 연구가로 활동해온 저자는 음식을 6가지 부류로 나눠 풍성한 반찬 레시피를 소개하고 있다. ‘국물 요리’에는 29가지의 국물 요리가 소개 되는데, 고기나 생선이 들어가지 않는 찌개나 전골은 맛이 없다는 통념을 깨트리고 채소만으로 맛있게 품격 있는 찌개와 전골을 만들 수 있는 비법이 담겨있다.

‘무침·볶음 요리’에는 파나 마늘을 일

절 사용하지 않으면서 나물 본연의 맛과 향을 살리는 나물 요리들 38지가 소개된다. 또 ‘부침·구이 요리’ ‘찜·조림 요리’에는 담백한 맛을 잘 살려낸 밀반찬 요리 42가지가 소개되며, 밥상에서 절대 빠질 수 없는 ‘절임 요리’ ‘김치’ 등이 소개돼 있다.

저자는 20여 년간 요리 학원 원장으로 일하면서 화려하고 멋진 요리상을 차리는 일에만 몰두해 왔다. 하지만 결국 훌륭한 요리는 재료가 가진 본래의 생명력과 색깔을 망가뜨리지 않고, 조리 과정이 최소화돼야 한다는 사실을 깨달았다.

이후 저자는 생식을 만들어 사람들에게 나눠 주고, 일 년에 한번 ‘행복한 식탁이 있는 산속 음악회’를 여는 등 명상과 요가를 통해 마음을 단련하며 소박한 삶을 살아왔다. 자연 그대로의 에너지를 간직한 음식을 먹고 생활하는 것이 얼마나 중요한 것인지 확신한 저자는 본격적으로 자연 요리를 연구하며 자연식 요리들을 만들고 있다.

현재 저자는 충북 괴산에서 생태 공동체 ‘미루마루’에 터를 잡고 ‘평화가 깃든 밥상’ 학교를 운영하고 있다. 또 파주 헤이리에서도 매주 ‘평화가 깃든 밥상’ 요리 강좌를 통해 행복 밥상문화를 전파하고 있다. 책에는 몸과 마음, 영혼까지 평화롭게 해주는 저자의 힐링 푸드들이 담겨있다.

이은정 기자 soe84@hyunbul.com

“책 쓰는 삶 자체가 수행”

판사가 쓴 경전 해석서



불교공부 15년 만에 <화엄경> 완역서를 출간해 눈길을 끌었던 김윤수 前 판사가 최근 <해심밀경>과 <대승입능가경>을 펴냈다.

김 前 판사는 2003년 <육조단경 읽기>, 2005년 <반야심경, 금강경 읽기> 등 <반야심경> <금강경> <묘법연화경> 등 불교계 대표경전을 번역해 왔다.

김윤수 前 판사는 “내생에는 동진출가하고픈 생각이 있다. 현생에는 일할 때는 일단 전념해서 행하고, 나머지 시간에 짬내서 공부하고 책 쓰는 삶 자체가 수행 아니겠냐”고 말한다.

김 前 판사는 “불교가 얼마나 논리적이

고 깊은 철학을 갖고 있는지 불교 전체를 꿰뚫고, 있는 그대로 쉽게 전달하기 위해 책을 쓰고 있다”고 말한다.

저자가 펴낸 <해심밀경>은 3세기 경 대승불교 중기에 성립된 경전으로 유식사상의 근원이 되는 경전이다.

<능가경>은 대승불교가 후기에 접어들 무렵인 400년 경 인도에서 성립된 경전이다. <능가경>은 중국을 비롯한 동아시아에서 유식사상과 여래정사상의 형성에 큰 영향을 미친 중요한 경전으로 오랫동안 평가돼 왔다.

저자는 <해심밀경>은 원측의 소에 의해 번역했다. <능가경>은 보신의 주를 참고해 번역했다.

저자는 “늦게 불교를 만나 안타깝다”며 “무(無)의 상태에서 홀로 일궈온 연구이지만 불교를 알고자 하는 젊은이들이 이 책을 통해 불교의 진정한 가치를 발견하기를 바란다”고 말한다.

해심밀경·대승입능가경 | 김윤수 역주 | 한산암 | 2만원·3만원 조동섭 기자

이 제자 알아줄 이 남양혜충선사이니



서울 종로에 대승사 도량을 열고 역경불사에 앞장서 온 학담 스님이 최근 <남양혜충선사어록>을 우리말로 옮기고 해석해 펴냈다. 보조

지눌 국사가 남양 선사의 신아론(神我論)을 비판하면서 자신의 선병(禪病)을 반성한 글을 보고 학담 스님의 <남양혜충선사어록>에 대해 관심을 갖기 시작했다.

스님은 책에서 “지금 한국불교에는

혜충과 현사가 ‘풀과 나무에 붙은 귀신’ ‘들어오 녀’ 이라 꾸짖는 것과 같은 영혼주의·영육이원론이 조사선으로 포장돼 광범위하게 포장돼 있다”고 비판하고 있다.

남양혜충선사어록 | 학담 평창 | 큰수레 | 1만 7000원 조동섭 기자

양지곡악사

사찰전통 대법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어



서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지
02)3673-3442 / 764-2159, 011-264-3906 www.yangjikukak.com

하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지
031)793-3906, 011-264-3906 www.yjkukak.com

“새는지붕” 때문에 고민하십니까?



최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스테트형강판, 슬라브
사찰(대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 창고, 공장, 일반 가정집

Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?

서울·경기 : 02)456-8831
강원도 : 019-39 6-1110
충청도 : 010-8674-2357
경상도 : 010-9190-3350
전라도 : 010-2311-0157

A 가장 싸게 시공해 드립니다

자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

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

현 대 칼 라 지 붓 공 사