

“참된 명상은 삶에 대한 완전한 각성”



명상
나에게 이르는 길
셀리 켈튼 지음
윤구용 옮김
한문화 펴냄
1만8천원

요즘 명상에 대한 책과 자료가 범람한다. 그래서 얼마든지 명상 지식과 방법을 접할 수 있다. 하지만 그 참 의미를 알고 본질에 접근하고자 하는 사람은 여전히 적다. 그렇다면 참된 명상의 의미는 무엇일까? 명상은 '자기 계발'이 아닌 '자기 발견'에 큰 의미가 있다. 이 책은 명상이란 무엇인지, 우리는 왜 명상을 하는지, 명상이 우리의 삶을 어떻게 변화시키는지에 대해 진지한 질문을 던지며 명상의 전 과정을 친절하게 펼쳐 보여준다. 명상의 원리에 저자의 생생한 체험담과 구체적인 수련을 더해 지식이 아닌 지혜로, 자기계발이 아닌 참자아 발견이라는 보다 근원적인 명상의 세계로 안내한다. 명상의 세계에 첫 입문하는 사람부터 진지한 수행자에 이르기까지, 명상에 관심이 있는 모든 이들에게 명상의 세계를 종합적이고 체계적으로 보여준다.

저자인 셀리 켈튼은 (에스콰이어) <뉴욕 매거진> (빌리지 보이스) 등에서 활동했던 유명한 저널리스트였다. 1970년대 초 스승인 스와미 뉘타난다를 만나 그의 제자가 되면서 본격적인 명상가의 길로 들어선 그녀는 사라 스와티 종단에서 수도승으로 명상 및 영적

지혜를 일깨우는 교육 프로그램을 만들고, 제자들을 가르쳤다.

현재는 캘리포니아를 거점으로 미국과 유럽 등지에서 워크숍과 수련회를 개최하며 명상 강사로 왕성하게 활동하고 있다. 그녀는 수행자를 깊은 명상 상태로 인도하는 탁월한 수행자들이 일상적인 명상에서 벗어나 더 깊은 명상 단계로 들어갈 수 있도록 이끌어주는 '스승의 스승'으로 알려져 있다.

저자는 이 책을 통해 40여 년 동안 매일 명상을 하고 지도하면서 터득한 명상의 원리와 방법을 명상에 관심 있는 많은 사람들과 나누고자 한다. 명상은 눈에 보이지 않는 주관적인 경험이라 언어로 표현하기가 쉽지 않다. 하지만 그녀는 이 책에서 유명 저널리스트로서의 경험을 유감없이 발휘한다. 동양의 명상과 지혜를 서양의 과학적인 논리와 논리로 멋지게 풀어내고 있다. 그녀는 많은 이들이 각자의 내면에 존재하는 참자아를 발견하고, 삶의 근원에, 존재의 중심에 다가갈 수 있기를 기원한다. 그리고 그러한 각성을 인간관계뿐 아니라 일과 삶에 적용시켜서 삶과 명상이 하나로 어우러질 수 있도록 이끌어준다.

명상은 방식 한 장만 있으면(심지어 그마저 없이도) 언제든지 내가 머무는 어느 곳에서나 할 수 있는 아주 특별한 여행이다. 단지 나를 둘러싼 외부만 바라보는 시선을 거두어 눈을 감고 그 시선을 내면으로 향하지만 하면 된다. 고요함 속에서 내면을 들여다보면

그동안 알아차리지 못한 시골시골한 마음이 대면하게 되고, 그것을 넘어서면 자신 안의 또 다른 세계에 눈을 뜨게 된다.

명상은 자신의 근원이자 내면의 연인인 참자아에 닿는 과정이다. 생각이나 감정, 어떤 문제에 사로잡혀 있어도 이 모든 것을 넘어선 실체가 내 안에 있음을 자각하는 것이다. 결국 명상을 통해 우리는 삶의 본질에 대해 그리고 나라는 존재의 근원에 대해 알게 된다. 또 그 과정에서 영적인 변화를 이르는 힘인 쿤달리니가 깨어나 우리의 시각을 변화시

명상 원리부터 이론과 실제 총 망라
“명상 꾸준히 하는 것 중요” 조언
마음 고요해질때가 명상 시작 순간

켜 세상을 있는 그대로 볼 수 있게 한다. 쿤달리니는 힘되고 고달픈 영원한 타자(他者)가 아닌 사람의 에너지로 충만한 세상, 이 사람의 에너지로 다른 사람과 연결되어 있고 또 세상과 이어져 있음을, 자신이 사랑 그 자체임을 자각하게 한다.

명상은 머리로 하는 것이 아니다. 이 책은 명상의 시작부터 마무리까지 전 과정을, 깊은 체험에서 우러난 명상에 대한 통찰과 지혜를, 명상의 원리부터 생생한 체험과 구체적인 수련까지 명상에 대한 모든 것을 충실하게 담고 있다. 명상을 할 때 풀리면 어떻게 해야 하

“자신에 맞는 삶의 속도 찾아라”

느림보 마음

문태준 지음 | 마음의 숲 펴냄 | 1만3천원



2009년 <느림보 마음>으로 독자들에게 큰 사랑을 받았던 서정시인 문태준(불교방송 PD·시인). 그가 한껏 풍



친구였던 고향 마을에서 보낸 유년 시절의 기억들은 그의 몸 안에 차곡 차곡 쌓여 지금의 저자를 만들었다.

그런 점에서 그의 글은 '들밥 풍경' 같다. 일상에 너무 떠밀려 살지 않기 위해, 제 삶의 주인이 되기 위해 그는 마음의 여유가 없을 때마다 들밥 풍경을 떠올린다고 한다. 들밥을 이고 가는 여인, 그 밥을 나눠 먹는 농부들, 빈 들밥을 집으로 가져가는 여인 등 아주 느릿느릿하게 흘러가는 고향의 모습을 연상케 하는 들밥 풍경. 그의 글 역시 이 들밥 풍경처럼 서정적인 풍경화 한 폭을 떠올리게 한다.

가족이라는 말보다 함께 밥상에 둘러앉아 밥을 나눠 먹는 존재를 뜻하는 '식구'라는 단어를 더 좋아하는 그는 저자, 평범하고 작은 것들에 경은 하나같이 작고 사소하다. 불품 없어 보인다. 그러나 그는 일상의 소소한 풍경을 세밀하게 관찰하며 생각의 실타래를 풀어낸다. 5천 원짜리 왕순대국집에서 밥을 먹으면서도 주변을 스치는 말 한마디에 유심히 귀를 기울이는 사람. 그리고 그 말하는 이의 심정을 헤아릴 줄 아는 사람이 바로 문태준이다.

부해진 감성과 깊어진 사유로 더 아름다워진 산문을 들고 3년 만에 우리 곁에 돌아왔다. 그의 글은 서정시의 율법을 품고 있다. 그래서 문장을 읽다 보면 매마른 마음이 여러지는 것을 느낄 수 있다.

30여 편의 원고를 추가로 새롭게 구성한 이 책에서 저자는 서정 미학의 정수를 보여 준다. 그는 참깨꽃, 달도 있고 흐린 날도 있으니, 명상 중에 체험하는 이상한 느낌이나 기분에 놀라거나, 체험이 일어나지 않는다고 실망하거나, 하늘을 나는 것 같은 경험에 지나치게 흥분하지 말라고 한다. 명상의 과정은 직선인 아닌 지그재그에 가까워 한 발 전진했다가 두 발 후퇴하기도 하지만 멈추지 않고 계속 나아가면 결국은 참자아의 길에 이르게 되어 있기 때문이다. 그러나, 저자의 이 한마디를 기억하자. “명상 하다가 마음이 차분해지면 자리를 털고 일어나는가? 틀렸다. 진짜 명상은 그때부터다. 내면의 우주와 그 안에 깃든 사람은 마음이 고요해지는 순간, 비로소 모습을 드러낸다.”라는 것이다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbu.com

걷기 전문가의 '걷기 정보' 백과사전

나를 찾아 길 떠나는 도보여행

박용원 지음 | 책숲 펴냄 | 1만5천원



21,545km. 이 거리는 서울서 부산을 50번 넘게 오갈 수 있는 긴 거리다. 또 세계의 지붕이라 일컫는 에베레스트 산을 2,400번 넘게 오갈 수 있는 거리이기도 하다.

이 책의 저자는 처음 운동 삼아, 또 권살 기점으로 서울서 삼천포까지 402km를 9박 10일에 걸쳐 걸어보았다. 무엇인가에 도전하기에는 조금 늦은 나이라는 세상의 편견에 한번 맞서보기로 한 것이다. 결과는 대성공. 그러나 성과를 떠나 그는 '걷기'가 주는 의외의 회열에 사로잡혀 버리고 만다. 이후 그는 틈만 나면 길을 걸었다. 하루 10~15킬로는 예사이고, 주말에는 20~30킬로, 여름과 겨울에는 열흘쯤 시간 내 수백 킬로미터를 걸었다. 지금에야 각 지자체 별로 울레

길, 둘레길, 마실길, 산소길 등 여러 이름으로 걷기 코스를 마련해 놓았지만 그 길들이 생기기 전부터 그는 지도 한 장 달랑 들고 방방곡곡을 다니며 걷기 코스를 만들어왔다. 이 책은 바로 그동안 걸었던 길에 대한 기록이다. 더불어 길과 함께했던 수많은 사색의 여정도 담았다.

2002년, 저자는 자신의 '걷기' 경험을 사람들과 나누고, 정보도 공유하고 싶어 우리나라 최초의 도보 카페 '인생길 따라 도보여행'을 개설했다. 당시 여가 시간이 늘면서 카페는 개설하자마자 폭발적인 반응을 불러일으켰다.

2007년에는 기존 카페와 차별화된 도보 장터를 개발하겠다는 의지로 다시 '나를 찾아 길 떠나는 도보여행' 카페를 재개설했다. 이 카페 역시 회원 수가 2만 명이 넘으며 지금도 활발하게 활동하고 있다. 저자는 이들을 걷기의 세계로 이끌면서 쌓은 경험을 이 책에 오롯이 담았다. 책에는 초보자를 위한 걷기의 자세와, 등짐 꾸리는 방법, 어떤 길을 선택할 것인지 등등에 관한 정보 담겨져 있다.

김주일 기자

명저에서 뽑은 마음공부 안내서

영혼을 깨우는 책임기

이현정 지음 | 교양인 펴냄 | 1만6천원



저자는 자신의 “영혼을 흔들어 깨운 말씀들이 이 책을 타고 다른 영혼들에게 흘러들어 가기를” 바라는 마음으로 이 책을 썼다. 이 책은 바로 깨달음을 위한 책들을 소개하는 ‘책으로 시작하는 마음공부 안내서’이다.

삶이 괴로울 때 우리는 자기 내면을 돌아본다. 나는 누구이고 삶은 어디로 가는지 세심 의문을 품지만 내가 아는 지식을 토대로 생각하고 또 생각해도 속 시원한 답은 나오지 않는다. 어느 순간 마음이 다스려지는 듯 해도 시간이 지나면 또 제자리다.

저자 역시 머리로 하는 생각에 의지하고 눈에 보이는 것만 믿는 삶을 수십 년간 살아왔다. 십 년 넘게 사회운동에 헌신하면서 합

리적인 이성과 논리로 사회를 이해하고 판단할 수 있다고 굳게 믿었다. 그러나 인간관계의 갈등에서 오는 상처, 소통과 감정의 문제는 이성과 논리만으로는 도저히 해결할 수가 없었다. 절망과 슬픔 속에서 한계에 다다랐을 때 ‘영혼을 깨우는 책’이 처음으로 저자에게 다가왔다.

저자는 책 속에서 자신의 잠든 영혼을 흔들어 깨운 가장 핵심적이고 본질적인 가르침을 정성들여 골라 정제된 언어로 풀어 전한다. 책 속에서 만난 한 구절이 일상 속 고민의 지점과 놀라게도 맞닿을 때, 이 책에서 얻은 배움이 저 책으로 이어지며 가슴에 점차 아로새겨질 때, 그 설레고 기쁜 깨우침의 장면들이 저자가 책 속에서 길어 올린 지혜의 말씀과 감동적으로 어우러져 마음공부의 길을 보여준다.

“영혼을 깨우는 책”은 생각을 멈추라고 한다. 내가 알던 상식과 관념을 버리라고 한다. ‘나’ 자체를 손에서 놓아버리라고 한다. 멀리 특별한 여정이거나 아니라 지금 여기, ‘나’를 주장하지 않고 내려놓은 바로 그 자리에 행복이 있는 것이다.

김주일 기자

2012년 2학기 치유요가테라피 강사과정

2012년 9월 8일(토) 오후 2시 개강!!!

- 교육목적**
건강과 테라피(Therapy)에 관한 관심이 높아지기 시작하며 요가에 대한 관심도와 수련자들의 체계적인 학습의 욕구에 부응하여 질병과 스트레스를 치유 YOGA와 명상(Meditation)을 통해 心身의 안정과 면역력을 강화하고 치유로서의 Yoga를 학문적으로 이해하여 안전하고 체계적인 요가지도자를 양성함을 목표로 한다.
- 교육과정**
 - 요가테라피 1 - 생활통증별 원인과 예방법
 - 요가테라피 2 - 도구를 이용한 치유요가테라피
 - 요가테라피 3 - 대상별 원인에 따른 치유요가 테라피 (임산부, 실버 요가 등)
 - 요가테라피 4 - 개인 맞춤 운동습관 프로그램하기
 - 요가테라피 5 - 비만관리와 요가테라피
 - 그 외 요가의 정의, 아사나 기본 행법, 요가호흡법, 기초 요가생리학, 요가해부학, 대상별 심리에 따른 교수법 활용
- 교육기간 및 수업료**
 - 1) 이수기간 : 16주 (총 64시간)
 - 2) 수업시간 : 10월 13일 토요일 오후 2시 ~ 6시까지
 - 3) 수업료 : 80만원 (교재 및 자격비용 별도)
- 입학대상 및 정원 (20명) - 19세이상 남녀 누구나**
- 전형방법 및 접수기간**
 - 1) 전형방법: 지원서 1부 (본교양식)
- 자격취득 및 자격증 발급**
 - 1) 수료 후 동방대학원대학교 총장 명의 수료증 수여
 - 2) 수료 후 일정 자격검증 시험을 거쳐 치유요가테라피 강사 자격증 발급 (대학원 산하학원(요가교육전문협회))
 - 3) 교육기관 및 기타기관에 강사추천
 - 초,중,고등학교 특기적성, 사회단체 및 문화센터, 시 체육관, 복지관 등 요가 강사 취업
 - 기업체 연수교육, 대학 시간강사, 기업요가 특강 등 요가 강사 추천
- 책임교수**
임동호 (동방대학원 대학교 자연치료학과 전임교수, 요가전공, 철학박사) 외 지도교수 2명
- 문의 02)3668-9890 (동방대학원 대학교 문화교육원)**

과일의 왕 두리안

제일 맛이 좋은 시기에 수확하여 들여왔습니다.

두개 6.5KG 이상 **55,000** 원
한박스 14KG 이상 **100,000** 원

Sale!

주문하시면 즉시 택배로 배송되며 받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 보관된 두리안이 딱기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다 (망고, 체리, 아보카도 수입과일 일체 판매합니다)

인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵 **www.durianshop.com**

판매 및 문의
블자가 운영합니다
대표전화 ☎ 031-882-1357
Fax 031-881-1350 전화 : 010-5474-1345
입금규격 : 농협 100023-56-156761 (조영숙)

수정기공 특강 안내

신지식인 대한민국 정부인정 660 2012년 신지식인 최우수상 수상

교 재 : 75,000원 특가 68,000원
정기강의시작 : 매월 첫째 일요일 오후 1시 30분~6시
장 소 : 수원시 성균관대학역 주변
모집인원 : 매회 8명 이내
연 락 처 : 010-3463-7806
홈페이지 : soojung99.pe.kr

수정기공 창시자 김문기 원장 직강

온라인번호 : 농협 207176-51-204175

강릉 인월사 담마선원 위빠사나 집중수행 안내

(수행기간 중 대념처경 특강)

지혜와 자비를 개발하는 불교명상법인 위빠사나 집중수행과 대념처경 특강에 여러분을 초대합니다. 대념처경은 위빠사나 수행의 근거가 되는 경전으로 부처님의 가르침과 수행법을 전통으로 바라는 수행자라면 반드시 알아야 할 경전입니다. 불교의 가르침과 수행을 통해 행복의 삶을 바라신다면 지금 이 수행에 동참해 보십시오.

일 정	지 도	인 원	대 상
2012년 10월 20일 - 10월 26일 (6박 7일)	우 도다나 사야도 (통역:일창스님)	20명 (선착순)	일반인

- 수행장소 : 강원도 강릉시 경포 저동 6-2번지 인월사 담마선원 (황토방에 옥실과 화장실 완비)
- 수행내용 : 대념처경 특강 및 좌선, 행선, 일상생활수행 (매일 대념처경 특강과 수행 점검을 위한 사야도의 면담이 있음)
- 입제 및 회향 :
 - 시작 날 - 10월 20일 토요일 오후 5시
 - 끝나는 날 - 10월 26일 금요일 오전 12시
- 참가비 : 20만원 (우체국 201780-01-001463 예금주: 담마선원)
- 준비물 : 수행에 편한 복장, 방한 소울, 필기도구, 세면도구는 선원에 비치됨
- 문의 및 접수 : ☎ 담마선원 033)644-1686 email:dhamma53@hanmail.net