두 거장의 깊은 성찰 대담으로 풀어내

정신의 진보를 위하여

달라이라마 · 스테판 에셀 지음
임희근 옮김
돌베개 펴냄
7500원

"우리에게 필요한 것은 정부 간 소통, 그리고 여러 나라의 참여입니다. 전 세계를 위한 민주적 리더십, 비폭력과 공감을 계발하는, 종교와 무관한 정신 수련과 상통하는 그런 리더십입니다. " 〈스테판 에셀〉

"우리는 정신의 지도를 그려야 합니다. 이런 지도가 있다면 마음속에서 일어나는 믿을 수 없을 만큼 정교한 활동들을 인식할 수 있을 것입니다. 이것은 종교적인 일이 아닙니다." 〈달라이 라마〉

2010년 프랑스 출간 이래 다수의 언어로 번역돼 총 3,500만 부 이상 팔리는 폭발적 반응을 보인 〈분노하라〉의 저자 스테판 에셀은 올해 96세로 지팡이 없이도 다니는 노인장을 과시한다. 세계의 정신적 지도자 달라이 라마(텐진 가쵸)는 에셀보다 열여덟 살 연하인 1935년생이다. 이 두 인물은 큰 나이차 외에도 서양인과 동양인, 세속인과 종교인, 기혼자와 독신자 등 많은 차이점에도 서로의 삶과 인품에 매료돼 이 대담을 계기로 두 손을 맞잡았다.

2011년 8월 스테판 에셀(사진 왼쪽)과 달라이라마가 프랑스 툴루즈서 대담한 장면.

이 대담은 2011년 8월 프랑스 남부 도시 툴루즈에서 '행복의 기술'을 주제로 열린 달라이 라마의 강연에 스테판 에셀이 참석함으로써 첫 윤곽이 그려졌다. 이후 4개월 후인 2011년 12월 프라하에서 바츨라프 하벨 前 체코 대통령의 주도로 열린 동남아시아 인권에 관한 토론회 '포럼 2000'을 통해 본격적인 대화가 이루어졌다.

1박 2일에 걸친 이 대담은 1948년 유엔이 세계인권선언을 채택한 날부터 지금까지 과연 새로운 보편적 가치들이 도출되었는가, '정신의 진보'가 세계인권선언 제27조에 명시된 '과학의 진보'와 어깨를 나란히 할 만한 가치가 있는 것인가 하는 물음을 비롯해 마음의 과학, 티베트의 분신 사태, 현대 교육의 문제, 비폭력의 가치, 좀더 높은 차원의 민주주의, 유엔의 개혁문제 등을 중심 주제로 삼고 있다.

이 대담의 의의는 동서양 두 세계를 대표하는 인물들이 처음으로 '정신'에 대해 허심탄회하게 논한 내용이라는 점에 있다. 특히 달라이 라마가 보여준 '세속 윤리'의 정립에 대한 지대한 관심은 이 대담이 세계 시민들에게 보편적 메시지를 전달하기 위한 것임을 입증한다.

달라이 라마는 세속 윤리만이 보편적일 수 있으며, 동서양 두 세계의 많은 대표자들이 지구의 현재와 미래를 두고 의견 일치를 볼 수 있으려면 이러한 세속 윤리가 먼저 정립되어야만 한다고 본다. 이에 화답하듯 스테판 에셀은 '정신적 민주주의'에 대해 힘주어 이야기하고 있으며, 달라이 라마는 가까운 정신과학자들과 함께 이루어낸 '정신의 지도'를 사용하자고 호소한다.

무엇보다 이 대담의 가장 큰 매력은 이 시대의 진정한 두 어른이 그들의 깊은 성찰을 더없이 두터운 체험이라는 토대 위에서 펼친 점이다. 예컨대 달라이 라마는 1959년 중국의 티베트 점령 이후 살해와 감금 및 아사자가 100만 명 이상이고 1959년 3월부터 1960년까지 라싸 지역서만 8만 7,000명이 사망하는 등 끔찍한 상황에서도 항상 비폭력을 택했고 차츰 그 결실도 맺고 있다면서, 그 이유는 티베트인들이 강한 정신력을 지닌 결과라고 강조한다.

그런 강한 정신은 티베트 문화를 말살되지 않게 지키려는 노력으로 나타나 전 세계 의식 있는 사람들로부터 강력한 지지를 얻고 있다고 설명한다.

한편 스테판 에셀의 경우, 제1차 세계대전 때 나치에 붙잡혀 죽음의 문턱 바로 직전까지 갔던 극한 상황에서도 적에 대해 전혀 증오심을 느끼지 않았던 것도 평소 그가 강한 정신과 평온한 마음 상태를 유지했기 때문이라는 것이다.

이렇듯 지상에 굳건히 뿌리박은 두 현자의 이야기에 귀 기울이다 보면 우리가 나아가야 할 방향과 올바른 선택에 대해 명확해진다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

명상 수행하면 통찰력 얻어

마음과 통찰

앨런 윌리스 지음 | 이창엽 옮김
클리어마인드 펴냄 | 1만4천원

이 책은 인간 마음의 본성을 이해하는 데 있어서 현대 과학이 가진 허와 실을 명쾌하게 짚어준다. 또한 불교와 그리스도교를 비롯한 여러 명상 수행에 대한 권위 있는 지식에 기반해, 현대 과학적 사고에 대한 깊은 이해를 갖고, 이 모든 것을 독창적으로 엮어서 이 분야에서 탁월한 성과를 보여 준다.

저자는 이 책에서 과학적 탐구를 배경으로 그리스도교와 불교 명상을 흥미롭게 분석한다. 그리고 인류 생존을 위해 영적 계발이 필수적인 오늘날, 우리가 마음을 이해하고 변화시키는 데 있어 명상이 얼마나 큰 도움이 되는지도 설득력 있게 보여 준다. 여기서 명상 이론과 수행을 제시하는 목적은 사람들을 불교로 개종시키려는 것이 아니다. 누구든지 명상 이론을 익히고 명상 수행을 하면 마음의 본성과 세계에 대한 마음 관계의 본질에 대해 경험에 의한 통찰을 얻을 수 있다는 것이다. 그래서 우리 내면의 자원을 점점 더 잘 알게 되면, 우리의 마음은 더 균형잡히고 평화로워지고, 우리는 다른 사람들과 더 조화롭게 살 수 있을 것이다.

저자는 명상 수행이 현대 철학 및 과학의 이론들과 대화를 나누게 한다. 그 결과, 전혀 달라 보이는 불교와 그리스도교, 철학과 과학은 이론적 유사성이 있으며, 객관적 세계를 이해하는 통일된 접근법을 갖고 밝혀 준다.

저자는 먼저 불교와 그리스도교 명상 수행이 어떤 관계가 있는지 부터 탐구한다.

이어서 독자들이 실제로 할 수 있는 명상법을 알려 주며, 그에 따라 불교와 그리스도교가 명상이라는 인지적 탐구를 통해 의식의 본성과 기원에 대해서 유사한 통찰에 이르렀음을 보여 준다.

이어서 불교와 그리스도교의 수렴을 현대 인지과학, 양자역학, 마음의 철학으로 연결한다. 그는 불교와 그리스도교의 관점을 힐러리 퍼트넘, 찰스 테일러, 바스 반 프라센의 도발적인 철학이론들과 연계한다.

김주일 기자

부처님 가르침 만화로 그려

생각나무2

기획 · 제작 스튜디오 돌 | 솔바람 펴냄 | 1만2천원

이 책에는 우리들 주변에서 일어나는 소소한 일상에서 조금만 마음의 문을 열고 귀 기울이면 문득 깨닫게 되는 삶의 지혜가 간결히 만화 속에 고스란히 담겨 있다.

그래서 앞만 보고 정신없이 달려온 현대인들에게 생각의 쉼터를 마련해 준다. 만화 속 주인공들의 대화를 따라가다 보면 어느새 우리들이 일상을 살면서 겪게 되는 문제의 본질을 바로 보고 틀에 갇힌 자신의 삶을 되돌아보게 해준다.

특히 이야기 속에 담겨 있는 부처님과 옛 성현들의 가르침은 우리들로 하여금 무릎을 탁치게 만드는 통쾌한 깨달음과 더불어 내용의 깊이를 한층 더해준다.

작가는 이 책을 통해 말한다. "이 세상에 어느것 하나 의미 없는 것이 없으며, 다 그럴만한 이유가 있기에 모두 그 자리에 있는 것이지요. 이 책은 바로 그러한 생각을 바탕으로 구성된 것입니다."라고.

이 책은 이미 출간된 1권 〈생각나무〉에 이어 그 두 번째 이야기로 총 96편의 간결하고 짤막한 이야기들로 구성돼 있다. '티끌 속에 우주가 있다.'는 말이 우주에 있는 모든 것들은 어느 하나도 홀로 떨어져 있지 않고 서로 이어져 관계를 맺고 있다는 뜻이 이야기의 핵심을 꿰뚫고 있다. 각각 짧은 에피소드로 엮어져 있고 간단한 만화가 나온다. 친절하고 재미있는 이야기 전개와 그림체가 흥미를 돋운다.

예를들면 '마음의 고통' 편에서는 스승에게 제자가 마음의 고통으로부터 도망칠 수 있는 방법을 묻자 스승은 말한다. "고통이란 피하려고만 하면 잠시 동안은 기쁠 수 있겠지만 영원히 그 고통에서 벗어날 수 는 없다네. 인생이 맑은 날만 있는게 아니고 비오는 날도 있다고 생각한다면 마음이 편안해 질 수 있네"라고 답한다. 짧은 대화속에서도 인생에 대해 많은 것을 생각하게 해 준다는게 이 책이 가진 강점이다.

김주일 기자

붓가는 대로 쓴 불교 · 문학 · 여행

외로운 존재는 자신을 즐긴다

문윤정 지음 | 바움 펴냄 | 1만2천원

작가 문윤정은 이미 우리 시대의 선지식 및 선승에 대한 인터뷰집, 인도 · 네팔 기행집, 그리고 선사들의 일화집 등을 꾸준히 출간한 바 있다. 그런 저자가 이번에 자기 자신을 적나라하게 드러낸 에세이집을 펴냈다.

사실 작가 문윤정에게 있어서 문학의 본향은 스스로 밝힌 대로 수필이다. 한 마디로 그녀에게 수필이란 구원과도 같은 것이다. 그녀는 수필을 통해서 마음속에 응어리진 상처를 치유할 수 있었고, 생(生)의 방향도 잡을 수 있었다고 고백한다.

조지프 캠벨이 그랬던가? 지금 하는 일에 살아 있는 느낌을 받는다는 것이 무엇보다 중요하다고. 어쩌면 작가 문윤정은 글쓰기를 통해서 자신의 존재감을 확인하고, 영혼이 살아 있음을 몸소 확인한 것 같다.

이 책은 크게 4부로 돼있다. 1부는 작가 자신을 중심으로 한 글들이 실려 있고, 2부는 작가의 문학적 사유를, 3부는 여행을 통한 사유를, 4부는 작가의 불교적 사유를 다룬 글들이 실려 있다.

저자가 뿜어내는 글감 사유의 원천은 경주에 있다고 해도 과언이 아니다. 그녀는 어렸을 때부터 반월성, 안압지, 계림을 놀이터인 양 열심히 쏘다녔다. 특히 미추왕릉은 저자에게 가장 신나는 놀이터중 하나였다. 철이 들어서는 원효대사가 지나다녔던 남천 다리를 오고가면서 인생에 대해 진중히 생각했다. 그래서일까? 1부와 2부의 글들 곳곳에서는 고향 경주에 대한 추억과 그리움이 알알이 박혀 있다. 특히 2부의 글속에는 그와 동시에 문학을 통한 사유의 편린들도 함께 펼쳐져 있다.

3부의 글들에는 인도, 네팔, 파키스탄, 중국, 터키 등 여러 지역을 여행하면서 새로운 문화를 접하고, 사람들을 만나면서 다양한 삶의 방식을 보고, 이해하고, 들은 것들을 정리한 것이다. 그녀의 이와 같은 다채로운 여행 경력은 그녀 생각의 지평을 국제적인 감각으로 확장시켜주었다.

또한 때로는 시공을 뛰어넘어 소크라테스를 만나는가 하면, 때로는 헤라클레이토스를 만나기도 한다. 동서고금 역사속 인물들과의 폭넓은 간접 대화도 바로 이런 여행을 통해서 이루어졌으며, 이런 소중한 경험을 통해 저자의 외연도 넓혀졌음을 시인한다.

4부의 글들에는 불교적인 사유에 관한 것들이다. 아무래도 작가가 본지서 5년 넘게 객원기자 생활을 한 만큼 자연히 그쪽 방면의 글들을 많이 쓰게 되리란 건 자명한 일이다. 그런 만큼 4부의 글들 곳곳에서는 그녀가 승속(僧俗)을 넘나들면서 만난 사람들로부터 들은 삶의 지혜와 가르침이 은은하게 울려 퍼지고 있다. 그것은 그녀가 던지는 인생의 문제에 대해 명쾌한 해답과 다를 바 없다.

글 창작 사유 원천은 고향 경주
선지식 인터뷰 · 인도기행 등 정리
"고독과 외로움 속에서 좋은 글 나와"

작가 문윤정의 글들은 하나같이 고독과 외로움 속에서 길어진 것이다. 그녀는 다른 무엇보다도 그 고독과 외로움의 시간들을 즐긴다. 외로운 사람들은 자신을 만끽할 수밖에 없고, 홀로 즐기는 가운데서야 정제된 글이 나올 수 있기 때문이다.

'작가는 철저히 고독해야만 좋은 글이 나온다'고 살아생전에 강조했던 박경리 선생의 말을 굳이 빌리지 않더라도 좋은 작가가 되기위해 고독은 필수 불가결한 요소이다. 문 작가는 일찍히 그런 진리를 알아 채린 것 같다. 이 책 곳곳에는 바로 좋은 작가가 되기 위한 고독속에서 얻어진 사유들이 즐비하니까 말이다. 그런 의미에서 이번 책도 바로 그 고독의 한가운데서 빚어진 일종의 감로수인 셈이다.

김주일 기자

약사여래불의 가피로 몸을 살린다

약사여래불 치유도량
활 인 사

덕운스님은 질병치유의 중생구제에
영험하신 약사여래부처님의 가피를 입었습니다.
수십년간 육신고통으로 고생하는 불자위해 기도끝에 선몽하신
"활인 발효방"!
한약재를 첨가한 순수발효열
65℃로 체내독소배출! 건강증진! 면역강화! 질병예방!

건강 침술 강좌
초 · 중 · 고급반 (학인모집)
*장소관계로 예약 접수 받습니다.

활인사 주지 덕운 합장 02)3487-2311

KBS 과학카페

박현숙 원장 출연
(2010. 2. 6)

이강옥 교수의
체질개선 해독 다이어트

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량
살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄,
수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이
휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고
지방을 분해하는 내과적 수술로써
체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유
여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다. 운동부족. 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법
뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.

강 화
고 려 사

매주 토요일 철야정진
■ 시 간 : 21 : 00 ~ 03 : 30
■ 내 용 : 법화경 전품 독송
■ 동 참 금 : 성의껏

천일동안 법화경 일천번 독송
한 가족 매일 축원 : 한 달 30,000 (전화/팩스 접수 가능)

■ 기도 · 요양 하실 분 환영
진달래 축제로 유명한 고려산에 소나무가 많아 물 좋고 공기 좋은 곳으로 3km 거리에 강화 해안도로가 있고, 15분 정도 절 뒤편의 산으로 오르면 아름다운 석양을 볼 수 있는 법화경 독송 수행 도량입니다

■ 전화 032)932-3525 FAX : 032)934-3525

대한불교조계종 고려사
인천시 강화군 내가면 오상리 331-4