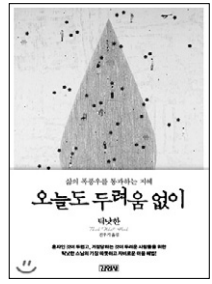


생의 연결 자각하면 죽음 두렵지 않아



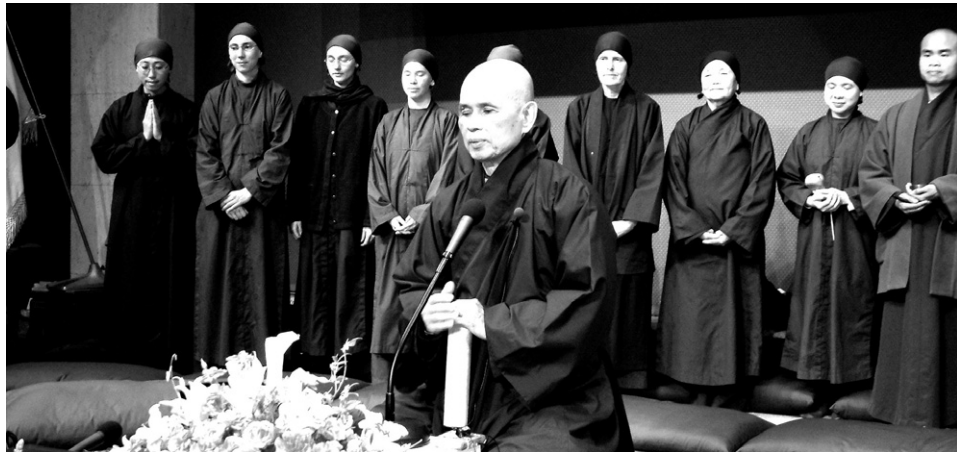
오늘도 두려움 없이
탁났던 지음
진우기 옮김
김영사 펴냄
1만2천원

깨어있는 삶에 대한 명징한 가르침으로 우리에게 깊은 감동을 전달하는 탁났던 스님의 신간을 펴냈다. 제목은 《오늘도 두려움 없이》이다. 정치적 탄압으로 조국 베트남을 떠나 프랑스 망명할 수밖에 없던 개인적 상흔과, 칠십 년간 수행자로 살아오며 깨달은 인생에 대한 깊은 통찰이 더해져서 감동처럼 고요하게 우리를 이끄는 치유서 같은 책이다.

우리는 일상 속 감정서 한 발 떨어져 자신의 내면을 들여다보고 수많은 고통과 두려움, 불안을 객관적으로 바라보지 못한다. 현대인들에게 공황장애나 불안증, 대인기피증 등이 만연하는 것도 이런 이유가 한몫을 한다.

인생의 근원적 문제인 삶과 죽음에 대한 공포부터 일상 속 의로움의 문제까지 이 책은 자비로운 대처법과 해결책을 들려준다. “위험이 외부서만 온다고 생각지 마십시오. 위험은 안에서 오는 것입니다. 우리 내면의 두려움을 인정하고 깊이 보지 않는다면 자신에게 위험과 사고를 끌어당길 수도 있습니다.”

우선, 탁났던 스님은 인간에게 가장 큰 두려움인 죽음에 대해서 말한다. 태어났기에 늙고, 병들고, 죽는 것을 피할 수 없다. 그렇다면 그 죽을 뒤에 우리의 존재는 완전히 소멸하는 것일까? 다양한 종교는 그에 대해서 각각



90세의 노구에도 불구하고 탁났던 스님은 '알아차림의 호흡법'을 주제로 전세계를 돌며 순회법회를 연다.

의 답을 갖고 있다. 탁났던 스님은 죽음은 이번 생에서 다른 생으로 넘어가는 문일 뿐 완전한 소멸은 없다고 한다. 존재가 영원히 사라진다는 두려움은 현재 삶에서 부정적인 모습으로 나타날 수도 있다. 하지만 생이 연결되어 있다는 사실, 형태만 다를 뿐 우리는 계속 이어져 있다는 것을 자각하고 받아들인다면 죽음조차 두렵지가 않고, 삶을 열심히 살 수 있는 동력이 된다. 심지어 소중한 사람이 죽어 상실감으로 고통스럽더라도 진정한 죽음과 태어남조차 없다는 것을 깊이 들여다본다면 고통스럽다는 감정조차 조금씩 사라질 것이다.

또 우리가 인식하지 못하는 사이 두려움은 여러 가지 형태로 모습을 달리해서 일상을 지배한다. 집에 들어오면 보지도 않으면서 텔레비전을 켜둔다든지, 주말에는 만날 사람도 없으면서 카페에서 혼자 시간을 보낸단지, 새 옷과 신발에 집착하는 것 등은 모두 혼자

죽음은 영원한 소멸 아닌 순환 '알아차림' 놓지 않아야 두려움 없어져 견기 명상만해도 에너지 충전돼

라는 두려움을 외면하기 위한 양상이다. 근본은 인식하지도, 해결하지도 못한 채 자기도 모르는 사이에 두려움을 외면하려고만 한다. 그렇다면 우리 삶과 떼려야 뗄 수 없는 이 두려움을 어떻게 받아들이고 극복해야 할까. 저자는 마음의 위대한 힘을 길러 두려움을 이겨내고 삶을 매순간 느끼고 깨달아라고 말한다. 실제로 저자는 이 책에서 “이런 순간이 오면 우선 알아차림의 호흡을 놓지 않은 상태에서 그것이 화든 좌절감이든 두려움이든 그 존재를 부드럽게 인정해야 합니다. 우리가 불안하거나 근심하고 있다면 그때 우리는 이렇게 수행합니다. ‘숨을 들이쉬며, 나는

불안한 마음이 내 안에 있음을 안다. 숨을 내쉬며, 나는 나의 불안한 마음에 웃음을 보낸다.”라고 조언한다.

지금 이 순간에 집중해 의식을 깊이 보는 것, 죽음이 영원한 소멸이 아니라 다른 삶으로 이어지는 것이라 가르침, 과거는 지나갔고 미래는 오지 않았다는 사실, 영원한 것은 아무것도 없고 모든 것은 순환한다는 이해는 우리에게 무한한 자유를 준다.

이 책은 두려움을 떨쳐내기 위한 구체적인 수행법과 계승, 진언 등도 소개한다. 그런데 탁났던 스님이 소개하는 수행법은 어렵지 않다. 과연 이것이 종교적 진언인가 싶을 만큼 일상적이다. 일반인들도 쉽게 따라할 수 있도록 일상적인 언어를 사용하여 편하게 읽고 느낄 수 있도록 한다.

꼭 앉아서 좌선 할 필요도 없다. 호흡에만 집중을 해도, 좋은 감정, 두려움, 기쁜 감정 등을 단계적으로 알아차리기만 해도, 또 수행공통체 사람들과 함께 걷기명상을 해도 평화로움의 집단 에너지가 생성되고 이 에너지가 우리의 감정을 이루 말할 수 있다.

스님은 말한다. “두 사람이 함께 앉아 호흡하며 알아차림의 에너지를 합치면 고통을 인지하고 감싸 안은 다음 변화시킬 수 있습니다. 그때 우리가 공동체라는 강물의 일부이며, 흐를 고립된 한 방울의 물이 아님을 확인합니다. 그리고 우리는 함께 저 바다에 도달할 것입니다.”라고. 또한 저자는 가장 소중한 깨달음은 일상의 하루하루를 따뜻한 마음으로 살며 우리가 함께 두려움과 불안서 자유로워지기 위해 노력하는 것이라고 강조한다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

“하루에 꼭 한번씩은 자신의 몸가짐을 돌아보자”

1일 몸가짐

마스노 슈모 지음 | 최수정 옮김
21세기북스 펴냄 | 1만3천원



주변 사람들을 기본 좋게 하는 몸가짐이 있는가 하면, 기본 나쁘게 하는 것도 있다. 그것은 작은 행동이나 말투, 그리고 마음의 표현에서 생겨난다.

이 책은 사람 마음서 배어 나오는 아름다운 몸가짐에 대해 알아보고, 실생활 속에서 어떻게 실천할 수 있는지를 쉽고 재미있게 풀어낸다. 흐트러진 옷차림, 매일 아침 늦게 일어나는 습관, 언제 청소했는지도 모를 만큼 지저분한 방 안, 무심코 쓰레기를 버리는 행위 등 우리 주변에는 눈살 찌푸리게 만드는 흐트러진 몸가짐과 풍경이 넘쳐난다. 사람 만날 때도 자신의 마음을 제대로 표현하지 못해 상대방에게 오해를 사는 경우가 많다.

이 책을 읽으면서 매일 할 수 있는 일부터 조금씩 실천하려고 신경 써보자. 그러면 자신도 모르는 사이에 올바르게 아름다운 몸짓이 자연스럽게 체득된다. 이 책을 늘 가까이 두고 하루에 하나씩만 몸가짐의 기본을 갖추고, 작은 습관이 된다면 삶의 품격이 높아지고 인생 목표도 훨씬 더 빨리 이룰 수 있다.

하루에 한 번 몸가짐을 바르게 한다는 것은 자신의 마음자세뿐만 아니라 가까이 있는 사람들을 기분 좋게 함으로써 자신의 인생 목표가 이루는 데도 큰 도움이 된다. 그것은 곧 자기변화와 성공의 첫걸음이다.

이 책의 저자는 선 수행서 직접 체득한 말과 행동, 호흡 정돈법 등을 일반인들도 쉽게 따라하면서 생활습관이 될 수 있는 현실적인 지혜를 알려준다.

이 책은 우리가 성공적인 삶을 살아가는 데 필요한 세 가지를 분명하게 제시하고 있다. 그것은 몸과 입과 마음이다. 그중 첫 번째는 ‘몸을 정돈해야 한다’는 것. 자세와 행동 하나하나를 바르게 하는 것뿐만 아니라 남을 위해 자기 몸을 아낌없이 쓰는 것, 즉 몸을 정돈하라는 것이다. 특히 최근 들어 경쟁이 치열해지고 성공에 대한 집착이 강해지면서 자기중심적이고 이기적인 행동으로 상대보다는 자기 입장을 앞세우는 경

우가 많다. 어떤 일을 하고, 누구를 만날 때 손해 보지 않겠다는 식으로 행동하면 결코 좋은 관계를 맺을 수 없다. 하지만 스스로 몸을 낮추고 몸가짐의 중요성을 인식하는 사람은 자신의 인생을 보다 즐겁고 행복하게 살아갈 수 있다. 누군가에게 보여주기 위한 삶이 아닌 스스로를 단정하게 가다듬고 작은 유혹을 참아내는 행동이야말로 성공에 이르는 길과도 통한다.

이 책에서 중요시하는 두 번째 덕목은 ‘입을 정돈하라’는 것. 똑같은 말 한마디에서도 우리는 많은 것들을 느낄 수 있다. 그 사람의 나이, 입장, 인격, 역량 등에 맡게 실려서 고소란히 전해진다. 그뿐인가. 말 한마디로 엄청난 사회적 파장을 불러일으킬 수도 있고, 누군가에게는 영원히 지워지지 않는 마음의 상처를 남길 수도 있다. 한번 뱉은 말은 절대 주워 담을 수 없는데도 사람들은 매일 같이 돌이킬 수 없는 실수를 저지르고 있다. 하고 싶은 말을 생각나는 대로 내뱉지 말고, 그 말을 상대방이 어떻게 받아들일지부터 생각해보라.

1일 몸가짐...자기 변화 지름길 선수행서 체득한 말과행동 소개

상대를 행복하게 하거나 돌보거나 위로하는 말을 건네는 사람이야말로 신뢰를 쌓아가는, 작은 실천에서 큰 성공 자산을 옮겨주는 최상의 방법이다.

마지막으로, ‘마음을 정돈한다’는 것은 편견과 선입견을 없애고 하나의 사상에 얽매는 일 없이 언제나 유연한 마음을 유지한다는 뜻이다. 이는 곧 마음의 여유를 되찾아야 한다는 것. 매일 잠자기 좌선으로 차분하게 마음을 가라앉히거나 지나가버린 일을 후회하지도 말고 앞날을 미리 걱정하지 말라는 것이다. 또한 자연 속을 산책하며 자신을 돌아보고 다른 사람보다 좀 더 일찍 일어나 하루를 시작하거나 시간에 쫓기지 않는 습관 등도 자신의 인생을 풍요롭게 가꾸는 작은 습관이자 지혜라고 이 책은 말한다.

이 책은 당시의 모습을 비추주는 많은 거울과도 같다. 업무 스트레스에, 피곤하고 귀찮다는 이유로 자신의 몸가짐이 얼마나 비뚤어져 있는지 스스로 진단하면서 생활 속에서 몸가짐에 대한 집착이 강해지면 자기중심적이고 이기적인 행동으로 상대보다는 자기 입장을 앞세우는 경

김주일 기자

매일 '자각' 하면 평생 삶 변화시켜

하루습관

하마구치 나오미 지음 | 고경문 옮김
거름 펴냄 | 1만2천원



지극히 평범했고 상습 자각생이었던 저자. 그의 '인생 패자부활전'에서 승리하여 비범한 인간으로 거듭나는 여정이 시작된다. 어느 날 자신의 꿈과 목표를 발견한 이 용감한 저자는 '하루'를 자각한다.

그는 인생에 남는 하루는 없으며 하루에 새벽은 두 번 오지 않는다는 진리를 깨운다. 그는 이 깨짐과 각성을 통해 하루를 정말로 치열하게 살아간다. 스스로에게 묻고 묻고 물어 가고, 일이 쉬워지고 재미있어진다. 그는 오랫동안 일기를 쓰고, 자신을 다잡는 '반신·꿈·목표 노트'도 늘 곁에 두고 있다. 아침 5시엔 일어나고, 건강과 끈기를

기르기 위해 운동도 열심히 한다. 식습관을 확 바꾸고, 출근하는 시간 뿐 아니라 움직이는 시간을 하루로 보내지 않고 정보수집이나 독서를 한다.

그는 일이 쉬워지고 삶이 재미있어지려면, 목표가 있고 자신의 문제를 스스로 해결하려는 자세를 가져야 한다고 말한다. 일하는 요령과 기술을 습관으로 만들기 위해 노력해야 한다고 한다. 자신의 삶과 일에서 얻은 경험과 노하우를 이 책에 다 담았다. 저자가 인생을 걸고 터득한 요령과 기술, 태도와 습관, 지혜와 깨침 등을 전부 담았다.

저자는 “일 잘하는 사람은 스스로 일을 만들고 알아서 일을 합니다. 자신의 일을 스스로 만들 수 있는 원동력은 구체적인 목표 설정입니다. 그것을 설정하면 자신이 알아서 해야 할 일이 보이기 때문입니다.”라고 말한다. 저자는 일이 쉬워지고 삶이 재미있으려면, 목표가 있고 자신의 문제를 스스로 해결하려는 자세를 가져야 한다고 주장한다.

김주일 기자

생활과 밀착된 수행 체험 들려줘

엄마의 마음공부

레이철 뉴먼 지음 | 허형은 옮김
책세상 펴냄 | 1만4천원



불교 교리에 무지하거나 명상을 해본 적이 없는 이들도 일상생활서 쉽게 따라 해볼 수 있는 마음챙김 명상법들을 소개한다. 레이철 뉴먼이 이 책에서 소개하는 명상법들은 거창하지 않다. 오늘날 많은 이들이 마음의 평화와 고요를 경험하고 싶어 템플스테이를 하거나 명상센터를 찾는다.

그러나 일상으로 돌아온 후에도 이런 일련의 노력들을 유지해나가는 쉽지 않다.

저자가 제안하는 수행법들은 생활과 밀착되어 있다. 바쁜 가운데 생애 찾아오는 중요한 순간에 집중할 수 있도록 마음의 문을 열어두는 법, 배우자나 자녀들과 속 깊은 이야기

를 나누는 법, 일상에서 짧은 짬을 내어 잠시 명상의 시간을 가지는 법, 아이들과의 대화를 통해 아무 저항 없이 받아들이던 통념들을 되짚어보는 법 등이 그녀의 경험과 버무려져 재미있게 소개되어 있다.

책에는 미봉책에 그치고 말 답답한 위로 건네지도, 완벽한 마음의 평화를 찾기 위한 매뉴얼을 제시해주지도 않는다. 하지만 이 책 안에는 정신없이 돌아가는 일상 속에서도 행복하기를 갈구하고, 삶의 의미를 찾고자 하는 평범한 이들이 멈추어 곱씹어볼 만한 생각의 실마리들이 촘촘히 자리 잡고 있다. 그리고 우리와 다르지 않은 평범한 여성으로서 저자가 경험한 상처들, 예컨대 행복하지 않았던 유년기의 기억과 예기치 못한 유산의 경험, 상실의 두려움으로 진지한 관계를 회피하던 젊은 시절, 미친 듯이 아이들을 사랑하지만 때로는 도망가고 싶은 이중적인 마음 등은 독자의 공감을 불러일으킨다.

김주일 기자

탈 종 공 고

• 사 찰 명 : 안 정 사
• 법 명 : 은규 (석은규)
• 승적번호 : 022-0042
• 주 소 : 부산시 동래구 명장동 67-10

위 사찰과 위인은 귀 종단의
중지종풍이 맞지않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2013년 4월 22일

한국불교태고종 총무원장 법하

가장 쉽고 빠른 힐링과 깨달음!

20년 새에 잠보다 2~3배 깊은 휴식으로 피로 스트레스 신속해소, 원기회복하는 자기치유 비법

고혈압·심장병·우울증·불면·대사증후군 해소
KBS(미음, 생로병사의 비밀), CNN, TIME지 등에 소개
www.tm-korea.org

초월명상(TM) 강연회

*초월명상으로 암 사망률 50%, 심장병 사망률 30% 감소 입증됨!
2005년 5월 2일 SBS 8시뉴스, 중앙일보 의학뉴스
*초월명상은 당뇨, 고혈압 비만 등 대사증후군을 동시에 개선한다!
미국 심장학회(JAMA)-2006.6.12

하버드 대학, 일본 노동성 등 세계 200여 연구소가 입증한 효과

불안, 노이로제, 강박증 해소 / 지능, 이해력, 집중력 증가, 대인관계 개선 / 고3병 퇴치 / 두뇌개발, 창의력, 학습력 증진, 흡연, 음주, 분노, 습관개선 / 노사화합, 창조적 경영 내면의 평화, სამ매경 체험 / 자아각성(깨달음)

*저는 하루 두번 20분씩 TM이라는 보약을 복용합니다. 우리 회사원 300명도 TM을 배웠는데 그 결과는 너무 놀랍습니다. 숙면을 취하고 두통이 사라지고, 대인관계가 좋아졌습니다. 우리 회사에 창의성과 생산성이 넘쳐납니다. 초월명상으로 여러분은 최고인생을 누릴 수 있습니다.
- 오모리 원프리, 미국 최고 여성부류, 방송인
*명상을 하다가 TM을 배웠습니다. 불면증이나 혈압 치료는 문제가 아닌 정도입니다. 은 종일 진정한 즐거움에 잠빠이고 숨은 없이 생김 것 같고 마음이 평화롭습니다. 명상에 들어가면 내 몸이 실을 정도에서 부처님 이곳에서 임종하게 해 주십시오라는 말이 절로 나옵니다.
- 김성호 교수, 대통령상 4회 수상한 교육자

때 : 매주 월요일 14시 30분, 목요일 19시 30분
곳 : 한국초월명상원 (서울 강동구 천호1동 4-2 세일빌딩 601호)
(명일역 1번출구, 사거리에서 우회전 250m, 강동삼성병원 건너 건물 6층)

참가비 : 첫 강의 참가비 2만원 (관련서적 증정)
문의 : 서울 598-3152 / 010-7443-1296
(기업 및 지방 출장 강연 환영)

▶ 미국 6천여 의사 실시 및 최고 건강법으로 권유!
▶ 일본 150여 기업 등 세계 유수 기업들 도입!
▶ 세계 1천여 학교에서 시행, 초우수 학력, 학교폭력 근절!

인간의 길흉화복과 건강장수를 좌우하는 영가들의 영향력 확인 천도비법전수교육과정

그 자리에서 병의환자와 가족이 확인하는 영적질환의 실체

빛파동법, 영언수련법, 영혼과의 수인법, 오장육부진동법 영가가 몸에 어디에 숨어있는지, 확인천도 방법의 핵심지도

- 환자 몸에 영가는 있는데 확인해 줄수 없는 스님, 법사, 기공사
- 영가의 상태파악, 조상, 객영혼, 지박령 저급, 중급, 고급
- 몸이 아픈 정확한 이해 일반병, 마음의병, 업병, 다중병
- 다양한 삶의 고난과 질병 뒤에 숨어 자신의 고통을 호소하는 영가
- 영가들이 천도되면서 보는 다양한 빛의 세계를 본다.
- 보다 높은 차원의 기공능력과 영안이 열린다.
- 자신의 영혼과대화로 삶의 목적과 깨달음에 대한 이해
- 1-7차크라의 능력을 일깨워 우주와 교감하는 방법지도
- 영적질환의 특징은 냉증이라는 사실입니다.

10회 과정의 교육과 6개월 2회씩 보수교육을 통한 자신의 능력으로 만들어드립니다. - 강의는 수강자와 상담 결정, 출장강의, 암, 우울증, 조울증, 강박 증상, 환경, 환시, 불면증, 현대의학으로 안 되는 질환은 몸속에 깊이 자리 잡은 마음의 응어리 환과 집착의 냉기 스님들의 사찰에 신도님들의 건강관리에 필요한 효소점질요법 기술지도 암, 여성 질환, 냉증, 관절 어혈 질환을 치료하는데 탁월한 효과가 있음. 방송에도 여러차례 소개됨.

인체전기 043)296-5258 / 010-9242-5259
파동의학 청주시 상당구 용암동 642-21 바우빌딩 5층

퇴행성 류마티스 디스크환자 희소식

관절염·통증

관절 연골을 보충해주는 한약
통증은 쉽게 호전되고 잠도 편하게자
7일 ~ 10일이면 호전되는 느낌있어!!!!
◆한의원 문의상담 02)598-9833

희 소 식

당뇨·고혈압

당뇨 천연 인슐린 개발
5일 ~ 7일이면 호전되는 느낌!!!

여주(모모리디카)하나라 해결!!! 보험보다 낫다.
방송에서도 식물 인슐린 여주(모모리디카)

화 제 집 중!!!

식물 인슐린 이롭고 하네 혈당 강화!!!
항암효과 원기회복 관상식물의 반란!!!

◆주문상담문의 02)875-8858
맥스생명공학 ※대리점 모집 중