

“자비로워지는 것이야말로 공극의 치유”



알고 보면 관참은 마가 스님 지음 불광 펴냄 1만5천원

자살 기도도 출가, 그리고 아버지와의 화해 부모님이 결별하면서 아버지 없이 홀로 자란 청년이 있었다. 고등학교에 진학하면서 아버지와 새어머니가 살고 있는 집으로 들어간 이 청년은, 아버지에게 복수할 날을 꿈꿨다. 그 복수는 자신이 죽어 없어지는 거라고 생각했다. 급기야 1년 동안 사모은 수면제를 들고 강원도 산속에 들어가 자살을 기도한다. 자기가 그렇게 죽으면 아버지 가슴에 큰 상처를 남길 수 있으리라는 기대심리에서다. 그런데 수면제를 먹고 산속에 쓰러진 이 청년을 어느 스님이 발견하고, 목숨을 구해준다. 그렇게 생명을 건진 청년은 출가를 결심 한다. 그 청년이 바로 (사)자비명상 대표인 마가 스님이다.

출가는 했지만 가슴속 상처는 아직 지우지 못했던 마가 스님은, 전남 곡성의 태안사를 찾는다. 거기서 만난 청화 스님은 마가 스님에게 물었다. “자네는 출가 전에 어떻게 살았나?” 이 물음에, 자살을 기도했던 때의 마음이 떠올라 가슴이 꽉 막혔던 마가 스님은 그대로 태안사에 머문다. 수행하며 보낸 지 한 달 반쯤 된 어느 날, 석양에 물든 경내를 바라보다 주르르 눈물을 흘렸다.

“아버지, 고맙습니다.” 뚝뚝 흘러나오는 한 마디는, 상처를 준 아버지가 있었기에 출가를 했고, 출가 후 상처가 치유되는 과정에서 자기 안에 원래 있던 자비로운 마음을 발견할 수 있었기에 나온 말이었다. 이

렇게 자기 내면에서 먼저 아버지와 화해한 스님은, 이후 아버지와 가족들 사이의 화해를 주선했고, 이를 계기로 스님 아버지는 고향 마을로 돌아와 다시 가족 품으로 돌아갈 수 있었다.

내가 누구인지 알기만 하면 된다

이렇게 슬픔의 근원이었던 아버지와 화해한 스님이 공주 마곡사에서 템플스테이를 진행할 때였다. 수많은 가족과 직장인들이 스님의 자비 명상 프로그램 덕에 진심으로 화해하고, 파스한 눈길과 보살피는 말을 되찾아 돌아가곤 하던 때, 중앙대 관계자가 마곡사를 찾아와 스님께 정했다. “학생들에게 자비 명상을 가르쳐주세요.”

이 인연으로 시작된 수업이 바로 ‘내 마음 바로 보기’이다. 처음에 150명으로 시작한 이 수업은, 학생들 사이에 입소문이 나면서 수강 인원을 열 배로 늘리고 스님 다섯 분이 수업을 나눠 진행할 정도로 인기가 많았다. 1초 만에 수강신청이 마감되어 듣고 싶어도 듣지 못하는 수업으로도 유명했다. 그도 그럴 것이 이 수업을 들은 친구가 한 학기 만에 말과 행동이 달라지는 걸 눈으로 지켜본 학생이 많았기 때문이다.

대체 자비명상이 뭐길래 이렇게 지성인들이 열광하는 것일까? 마가 스님은 “자비 명상은 자기 안에 있는 무자비함을 알아차리고 자비를 선택하는 힘을 기르는 것입니다. 그러기 위해서는 지금 이 순간의 말, 행동, 뜻을 잘 알아차릴 수 있어야 합니다. 자기가 세상서 독립해서 있는 것이 아니라 세상 모두와 이어져 있기 때문에 자기가 잘 되려면 세상이 잘 굴러가야 하는 것임을 알아야 합니다. 이게 되면 자비를 선택할 확률이 높아집니다.”라고 자비 명상을 소개한다.



자비명상을 지도하고 있는 마가 스님

상처 치유과정서 자비심 발견 마음수업 강의 대학서 큰 인기 우리 주변 조건 치유해야 행복

우리도 알고 보면 관참은 존재 마가 스님에 따르면 자신이 별 가치 없는 존재라고 느껴지거나 남이 밟고 원망스러워도, 사실 우리 모두는 ‘알고 보면 관참은’ 존재라는 것이다. ‘내’가 지금 이렇게 살 수밖에 없는 이유와 ‘내’가 지금 그렇게 행동할 수밖에 없는 이유를 찬찬히 살펴보면, 우리를 둘러싸고 있는 수많은 조건들이

날날이 보인다. 그 조건들을 양파 껍질 벗기듯 하나씩 벗겨내다 보면, 나를 가치 없는 존재로 여길 이유도 타인을 원망할 이유도 모두 사라진다고 저자는 이 책에서 설명한다. 그렇게 자책과 미움이 사라지면, 그 비어 있는 자리에서 자비로운 마음이 고개를 드는데 이것이 바로 저자가 이 책에서 우리에게 전달하려는 핵심이다.

책 속에서 저자는 우리가 상처받고 아파하는 여러 이유 가운데 자기를 있는 그대로 받아들이지 못하고 남을 보며 속을 끓이는 것을 가장 주요한 이유로 꼽는다. 문을 닫아 걸어놓고서 자기가 싫어하는 것들은 절대로 들어오지 못하게 하는 통에 갈등이 일어나고, 이 갈등 때문에 수많은 아픔들이 생겨난다는 것이다.

그러면 어떻게 해야 아픔을 치유할 수 있을까? 저자가 제시하는 해법은 간단하다. 문을 열고 아무나 들어오게 하면 된다. 들어와서 함께 이야기 나누고 서로 이해하면, 미워하는 마음과 오해가 풀리고 함께 해야 할 일들이 생겨난다. 그 일들을 함께 하며 객관적인 상황을 바꿔내고, 그 과정에서 자기와 타인을 더 깊이 알아간다면 아픔보다 행복이 더 많은 삶을 꾸려나갈 수 있다고 말한다.

나만 치유해서는 행복하게 살 수 없다. 나와 너, 우리를 둘러싼 조건들을 모두 치유하지 않으면, 행복한 기분이 잠시 들었다 사라질 뿐이다. 책에 담겨 있는 저자의 아픈 과거사와 수행 이야기, 명상을 지도하며 만난 사람들 사연, 독서와 생활에서 발견한 빛나는 성찰들이 말하는 바가 바로 이것이다. 그리고 저자는 마주한 이와 손 잡고 함께 가는 것이야말로 공극의 치유임을 마가 스님은 이 책에서 강조한다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

‘유식 30’ 송은 힐링 근본 다루는 최고의 심리치유서

치유하는 유식읽기

서광 스님 지음 | 공간 펴냄 | 1만5천원



“유식 30송을 배제하고 불교심리학, 심리치유, 심리상담을 이야기 할 수는 없다. 근래 우리 사회에 불교 있는 명상, 힐링의 메카니즘을 이해하고 싶다



이해합니다. 왜냐하면 오직 내가 그렇게 알 뿐인 것이지, 상대방은 다르게 알고 있기 때문입니다.”라고 말한다.

서광 스님은 이 책에서 또한 사람의 심리상태를 육도에 비유하며 도표로 설명한다. “우리는 하루 동안에도 육도의 정서를 모두 경험할 수 있습니다. 순간순간에도 그럴 수 있지요. 우리의 심리 상태는 천국에서 지옥까지 육도를 넘 없이 돌니다. 성적인 충동이 일어날 땐 충성, 질투가 생겨 날 땐 야수라, 욕망서 헤어나지 못할 땐 아귀의 감정에 머무르지요”라고 말한 스님은 “심리치료의 핵심은 육도를 둘러다볼 수 있는 빠른 인간 마인드로 돌아와야 한다는 점입니다. 그것이 수행의 일차적 목표지요. 인간의 마인드로 돌아오지 않고 오가면 번뇌망상이 증폭될 수 있습니다. 인간 마인드로 전환되는 것은 중독된 마음을 정화시키고 해독하는 과정입니다”라고 덧붙였다.

“유식(唯識)을 바탕으로 심리치료학을 강의하고 있는 서광 스님(사진)이 <치유하는 유식읽기>를 펴냈다. 앞서 펴낸 <현대 심리학으로 풀어본 유식30송>이 심리학 전문서였고, <나를 치유하는 마음여행>이 프로그램 개발을 통해 저술한 워크북이었다면 이번 책은 대중강의와 집단상담을 통해 보다 대중성을 높인 자가 심리치료 서이자, 수행지침서다.

서광 스님은 이 책에서 “유식30송”은 사람, 세상, 일체 만물을 진실로 사랑하는 법을 가르친다”고 전제한 후 “유식은 어렵다”는 인식이 있지만, 철학적으로 접근하거나 자신의 마음을 내버려둔 채 유식 자체를 공부하려 했던 게 원인”이라고 설명했다.

“유식 30송”은 이론과 실습의 두 가지 요소를 모두 갖추고 있다. 30개의 짙막한 계층으로 구성된 ‘유식 30송’은 1~25송까지 우선 이론을 자세히 설명한다. 마음의 구성 원리와 증생의 고통 발생 원인 및 작용 등을 보여준다. 또한 병리적 구조와 작용을 심층적으로 다루고 있다. 26~30송까지는 실습적 측면으로 건강한 마음을 갖기 위해 어떻게 수행 하고 어떻게 병든 마음을 치료해야 하는지도 명확히 분석하고 있다. ‘유식 30송’은 구성과 내용의 측면에 있어서도 현대 심리학과 일치하는 부분이 많은 것도 특징이다.

“유식30송”을 최고의 심리치유서라고 소개하는 스님은 “유식30송”은 윤회하는 삶과 과거 경험에 의해 본래된 우리의 영혼을 해방시켜 줄 것”이라며 “깨달음의 원리·내용·과정을 대인관계·사회적 관계, 자신과의 관계에서 지혜로운 사람이 되는 길에 실제 적용하도록 안내하는 게 이 책을 펴낸 목적”이라고 소개했다.

그렇다면 유식이란 무엇일까? 서광 스님은 이에 대해 “오직 알뿐이다라는 의미입니다. 내가 그렇게 알고, 내가 그렇게 알고 각각 다르게 안다는 뜻입니다. 안다고 하는 것이 자기 경험에 비추어 나오는 것이기 때문에 제각각입니다. 우리는 사랑, 자유, 민주, 평화 등의 단어를 각자 다르게

유식 30송, 일체만물 사랑법 전해 심리치료는 또 다른 나 배양한다

스님은 심리치료를 위해서 “자신의 행동을 바라보는 또 다른 ‘나’를 배양하라”고 권한다. 자신의 몸, 호흡, 단전을 관(觀)하라는 의미다. 스님은 수행을 하거나 심리치료 공부를 한다는 건 경험하고 있는 나를 지켜보는 또 다른 나(알아차리고) 자 격하는 능력)를 배양하는 것이라고 설명했다.

책에는 강의를 들은 수강생들의 소감문도 실려 있어 훨씬 가슴에 와 닿았다. 한 주부는 “나만 피해지고, 나만 상처 받았다 고 생각했던 왜곡된 생각들을 바로 볼 수 있게 됐다. 다름을 입으로만 인정하고 마음속으로 인정도 받아들임도 하지 못했던 시간이었다는 것 같다. 원망하고, 서운하다 고만 생각했던 관계들이었다. 이제 내 가슴에 물어보며 살아야겠다”고 마음속 느낌을 밝히기도 했다.

한편 1992년 문운사 명성 스님을 은사로 출가한 서광 스님은 미국에서 종교심리학 석사와 박사 학위를 취득했다. 현재는 한국명상심리상담연구원 원장, 한국불교심리치료학회 운영위원, 윤문승가대학 교수 등을 맡고 있다. 김주일 기자

부처님 가르침서 배우는 삶의 치세술

붓다의 인생 코칭

우에니시 아카라 지음, 유윤환 옮김 | 민족사 펴냄 1만8백원



“그냥 때려 치우까? 삶에 큰 보람을 느낄 수 없어.” 오늘 하루 직장서 이렇게 수 십 번씩 되뇌이는 사람들이 많을 것 같다. 이런 고민에 휩사여 산다면 <붓다의 인생코칭>을 한 번 읽어 보자. 부처님에게서 배우는 치세술이 담겨 있다. 8장으로 구성된 이야기들과 상세한 코칭을 따라가며 하나씩 실천해 나가다보

면 삶에 의욕이 생길 것 같다. 예를 들면 이렇다. 회사서 인사이동 때 새 부서로 발령 받은 사람이 있다. 전 부서에서는 문제없이 일 잘하던 사람도 새 부서에 적응하려면 시간이 필요하다. 그러다보니 일처리가 잘 안 되는 경우도 있다. 주변 사람들은 그런 모습을 보고서 “신입사원도 아니면서 왜 저렇게 헤매?”라든가 “어째서 저런 쓸모없는 사람을 우리 부서로 발령 낸 거야?”라고 비난을 하거나 냉랭한 눈으로 보는 경우가 많다. 이런 고민이 있는 사람에게 이 책은 부처님의 말을 인용해 코칭한다. 붓다는 말했다. “제자들에게서 배우는 치세술이 담겨 있다. 8장으로 구성된 이야기들과 상세한 코칭을 따라가며 하나씩 실천해 나가다보

나쁜 마음을 먹고 근거 없는 비난을 하거나 욕을 하는 사람들을 두려워하며 도망칠 필요는 없다는 것이다. 어떤 말을 들어도 7일 정도만 기다려 보면 진실이 드러나고, 아무도 욕을 하지 않게 된다는 것이다. 고개가 끄덕여 지는 대목이다. 협력사와 세 계약을 체결할 때와 같은 비즈니스 상황에도 우리는 이따금씩 좋지 않은 감정이 얼굴에 드러난다. 만일 그런 상황이 전개된다면 당신은 여러 가지로 불리할 수 있다. 그러나 마음을 잘 다스리게 되면 감정은 얼굴에 나타나지 않는다. 이 책에서 붓다는 “정직하면 마음을 잘 다스릴 수 있다”고 가르침을 준다. 다른 사람을 속이거나, 서툰 거짓말로 일버무리려 하면 “나는 나쁜 행동을 하고 있다”는 열등

감으로 마음이 흔들리고, 그런 감정의 동요가 곧바로 얼굴에 나타나게 된다는 것이다. 책은 붓다의 예화와 저명한 산업 카운슬러의 구체적인 대안이 만나서 현대인들에게 복잡한 사회에서 균형 잡는 방법을 구체적으로 코칭해준다. 재미있는 이야기와 카운슬러의 코칭은 실용적인 동시에 매우 현실적이다. 현대사회는 수없이 많은 상황이 복잡하게 얽혀있고, 이로 인해 정확한 판단과 결단이 매순간 요구된다. 빠른 결단을 내리는 법, 리더로 사는 법, 새로운 부서로 발령 받았을 때 대처하는 법, 지혜롭게 말하는 방법 등, 이 책에 실린 모든 글들은 혼잡한 출퇴근길을 겪으며, 커피와 야근이 일상화된 고단한 현대인을 위한 성공철학 인생론이다. 가르침은 단순하지만, 이를 알고 실천한다면 당신은 바로 지금부터 행복해질 수 있을 것 같다. 김주일 기자

“(주)마루티에스와 함께하는 불교성지 순례 프로그램” 도반기행 “道伴紀行”

“道伴紀行” 불교성지 순례일정

1. 인도 / 네팔 불교성지 순례 8일 (인도양국)

▶ 인도 / 네팔 불교 7대성지를 따라 순례하는 일정 ◀
: 인천 - 델리 - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 쿠시나카르(열반지) - 바이샬리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜지) - 델리 - 인천

2. 인도 / 네팔 불교성지 순례 12일 (대한양국)

▶ 국적기를 이용하여 인도 / 네팔 불교성지를 순례하는 일정 ◀
: 인천 - 롬바이 - 엘로라 / 아진타(불교석굴군) - 델리(국립박물관 - 진신사리) - 바라나시(초전법륜지) - 보드가야(성도지) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 바이샬리(2차불교결집) - 쿠시나카르(열반지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 카트만두(스와어부나트) - 인천

3. 인도 / 네팔 / 스리랑카 불교성지 순례 15일 (대한양국)

▶ 국적기를 이용하여 네팔 / 인도 / 스리랑카의 불교성지와 핵심지역을 순례하는 대장정 일정 ◀
: 인천 - 카트만두(스와어부나트) - 룸비니(탄생지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 쿠시나카르(열반지) - 바이샬리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜지) - 델리 - 콜롬보 - 이누라다푸라(스투파 / 보리수) - 시기리아(시기리아성채) - 플룬나루와(고대불교도시) - 담불라(불교석굴군) - 캔디(불처사 - 부처님 치사리) - 누와라엘리야 - 콜롬보 - 인천

장기일정은 항공사 및 현지 부대의 상황에 의해 변경 될 수 있습니다

도반기행 포함 및 특전사항

- 1 국제선 / 국내선 항공권 포함 / 유류할증료 / TAX
- 2 구간별 한식조리점 동행 및 한식 제공
- 3 전일정 가이드/기사/한식주방팀 팀 포함
- 4 인도/네팔/스리랑카 비자 대행서비스 포함
- 5 전일정 4성 혹은 5성급 호텔 이용
- 6 전일정 불교성지 전문 가이드 동행
- 7 인도 다르질링 차(茶) 1인 1팩 증정
- 8 전일정 매일 1인 2병 생수 증정
- 9 바라나시 갠지스강 꽃등(燈) 제공
- 10 여행자보험 포함

* 개인경비는 (전화, 개인적인 팁, 카페라 등) 불포함 *

◀ 8대 佛敎聖地 지역 안내 ▶

- 1 보드가야(Bodhgaya) : 불교 제1성지라 불리며, 부처가 깨달음을 얻은 成道地
- 2 사르나트(Sarnath) : ‘초전법륜지’라 불리며 부처가 깨달음을 얻고나서, 첫 설법을 하신 곳, 佛·法·僧 불교의 三寶가 시작된 곳.
- 3 스라바스티(Sravasti) : 부처가 24회 안거를 보낸 ‘기원정사’가 있는 곳으로, 금강경/능엄경/원각경 등을 설법하신 곳.
- 4 라즈기르(Rajgir) : 불교 교단 최초의 절(寺) ‘죽림정사’와 부처가 법화경을 설법하셨던 영취산(영취산)이 있는 곳.
- 5 바이샬리(Vaishali) : 부처가 반야사상 ‘유마경’을 설법하신 곳, 원왕봉(王奉)장소에 아쇼카왕(전륜성왕)이 석주를 세운 곳.
- 6 쿠시나카르(Kushnagar) : 부처가 열반에 든 곳. ‘모든 현상은 변천한다. 게으름 없이 정진 할 것이다’라는 마지막 말씀을 남긴 곳.
- 7 룸비니(Lumbini) : 부처 탄생지 마야데비 부인 사원과 구릉뫼이 있는 곳.
- 8 상카시아(Sankasya) : 부처님이 도리천에 올라 어머니 마야데비를 위해 법을 설하고 하늘로부터 내려오신 곳.



INDIA

Find what you seek
Incredible India



서울시 중로구 관철동 청계천로 55, 1002호 (110-111)
대표이사: 김영근 | 사업자등록번호: 101-86-38540

전화 02)733-3155 / 팩스 02)6008-0096
이메일: maru@maruts.co.kr