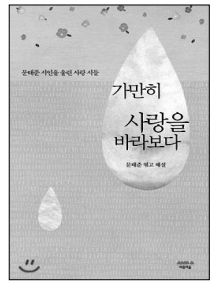


“사랑 들여다보라, 그때 진짜 사랑 온다”

가만히 사랑을 바라보다

문태준 지음 | 마음의 숲 펴냄 | 1인8백원



시인 라이너 마리아 릴케가 읊조렸던 ‘위대했던 여름’이 서서히 저물고 있다. 입추가 지나면서 아침저녁으로 서늘한 기운이 그동안 달궈졌던 체온을 식혀준다. 몸이 청량해지니 머리도 맑아진다. 이럴때 가장 먼저 생각나는 것이 책 읽기다. 책을 읽고 싶은데 뭘 읽을까 고민 된다면 활자가 뻑뻑하지 않은 시집을 권한다. 여백의 미가 잘 느껴져 마음을 보다 단순하고 여유롭게 만들어 준다. 그런데 시는 흔히 이해하기가 어렵다. 감성과 관념이 고급스럽게 버무려져서다. 그렇다면 한 권을 강력히 추천한다. 한국문단서 이미 실력을 인정받은 문태준 시인(불교방송PD)(사진)이 가장 사랑한 시 67편을 소개한 《가만히 사랑을 바라보다》이다.

시를 직접 쓰는 시인이 추천한 시라니 기대가 된다. 더군다나 시 말미에는 감칠맛 나는 해설을 달았다. 오히려 본문의 시보다 주석 형식의 해설이 더 재밌다. 그래서 시 해설보다는 한 편의 잠언같다.

이 책은 고요히 내 마음을 들여다보게 해주는 시들, 진정한 사랑을 가르쳐 주는 시들을 엮어 한 편씩 읽고 음미할 때마다 읽는 이의 마음을 풍요롭게 만들어준다. 이 책의 저자인 문태준 시인은 미당문학

상, 소월시문학상, 동서문학상 등 한국의 굵직한 문학상을 수상한 경력을 가진 시인이다. 이번 책은 주로 잃어버린 인간 마음의 본성을 들여다보고 찾게 해주는 시들을 중심으로 엮었다. 세상이 너무 개인주의로 치달고, 화로 가득 차 있을 때 문태준 시인은 시 읽기를 강권한다. 위도가 필요할 때, 평안을 주고 싶을 때 마음을 더 큰 울림을 주는 것은 말보다 시라는 것이다. 그런 시들이 여기 꽃밭의 꽃들처럼 가득하다. 문태준 시인은 서문을 통해 “우리가 기관차처럼 달리는 동안 우리의 영혼은 우리에게 다가올 기회를 잃어버린다. 이제 우리의 영혼이 우리를 만나게 해야 한다. 영혼은 버려지지 않고 본래의 자리로 돌아가야 한다. 영혼을 맞이함으로써 우리는 잊혀진 신비와 만날 수 있고, 그리하여 탁하게 된 우리를 맑게 회복할 수 있다.”고 밝힌다.

저자는 책 제목처럼 “가만히 사랑을 바라보라”고 말한다. “자세히 보아야 예쁘다 / 오래 보아야 사랑스럽다 / 너도 그렇다”라고 쓴 나태주 시인의 시처럼 우리는 자세히, 그리고 오래 보려 하지 않고 겉만 보려한다. 피부 감각적으로 만나려고만 한다.

‘마음’에 관한 시들 다음으로 저자가 뽑은 시들은 느리고 낯지만, 깊고 오래가는 사랑을 알려주는 시들이다. 그러나 그 사랑의 시들도 궁극적으로 마음을 가만히 들여다보면서 파생된 시들이다. 고요 속에서 자신을 바라보고, 내가 속한 이 세계를 바라보면 그다음에 오는 것은 ‘사랑’이다. 소나기처럼 한때의 격정적인 사랑이 아닌, 한 겨울에 내린 눈이 저 깊은 땅속으로 스며들어 뿌리를 적시고 강물을 흐르게 하는 사



시인 아름답게 생포한 명시 67편
문단 대표시들에 불교적 해설 달아
“시는 자신의 마음자리 살피는 도구”

랑. ‘마음’과 ‘사랑’ 그다음은 ‘자연’이다. 저자가 이번엔 엮은 시집의 흐름은 바로 그 세 가지를 중심으로 잡았다.

그렇게 엮은 시들의 해설에서 그가 말하는 것은 ‘가만히 들여다 볼’이다. 마음도 사랑도 자연도 가만히 들여다보면 진정한 그 무엇인가 온다는 것이다. 마음이 아프고 힘들 때, 사랑이 슬프고 빠를 때... 그냥 가만히 두고, 가만히 바라보고 저자는 조언한다. 문태준 시인이 이번 시집을 엮은 화두이자 주제이기도 하다.

이 책에서는 처음 ‘나’에서 시작된 시선이 ‘너’로 옮겨가고, 다시 ‘너’에서 ‘마음’으로, ‘마음’에서 ‘사물’로 옮겨간다. 시인

은 제일 먼저 ‘나’를 바라보기 시작한다. 내가 무엇을 좋아하고 싫어하는지 그래서 내가 어떤 사람인지 등 나를 앞으로서 타인에게 공감하고 세상을 이해하게 되는 밑거름을 얻게 되는 것이다. 그래서 1장 “가만히 나를 바라볼 때”에서는 신달자 시인의 ‘생’을 포함한 17편의 시를 소개함으로써 ‘나’를 바라보게 한다.

다음으로 시인은 ‘너’를 바라본다. ‘너’를 바라본다는 것은 나와 함께 이 세상을 살아가는 사람들을 살피는 것이다. 그렇게 타인을 이해하게 되면서 세상에 대한 이해의 폭을 조금씩 넓혀가게 된다. 2장 “가만히 너를 바라볼 때”에서는 김승희 시인의 ‘가슴’을 포함한 17편의 시를 통해 ‘너’를 바라보므로 세상을 향해 나아가는 법을 익힌다.

이후 시인의 눈은 ‘마음’으로 향한다. 가만히, 그리고 천천히 우리들의 ‘마음’에 대해 깊이 고민하기 시작한다. 3장 “가만히 마음을 바라볼 때”에서는 유자호 시인의 ‘속도’를 비롯한 18편의 시들을 소개하며 우리들의 마음을 들여다볼 기회를 준다.

마지막으로 시인은 ‘사물’을 바라본다. 내적인 ‘마음’과 외적인 ‘사물’을 합쳐 우리는 이 세상을 바라본다고 할 수 있다. 4장 “가만히 사물을 바라볼 때”에서는 오태환 시인의 ‘무너졌을 달빛’을 비롯한 15편의 시를 소개하며 우리들을 이 여행의 종착지로 안내한다.

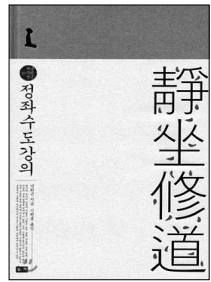
문태준 시인은 말했다. “시는 자신의 마음자리를 살피는 도구”라고. 여름이 가는 길목에서 그 도구를 만나보자.

김주일 기자 kimj1217@hyunbul.com

“심신 고요한 상태로 가라앉혀 본 생명력 회복하는 것이 정좌수행”

정좌수도강의

남해군 지음 | 부키 펴냄 | 1인8천원



《정좌》다. 이는 심신을 고요한 상태로 가라앉혀 본래의 생명력을 회복하려는 모든 것을 가리킨다.

그렇다면 정좌를 하면 어떤 효과가 있고 몸과 마음에는 어떤 변화가 일어날까. 또한 주의할 점이나 문제점은 무엇이며, 정좌를 하는 것이 도를 닦는 것과는 어떤 관계가 있을까. 참선, 단전호흡, 명상 등은 ‘정좌’와 같을까 다른 것일까.

이 책은 정좌에 관심이 있거나 입문한 사람이 궁금할 만한 기본에서 출발한다. 정좌의 자세부터 그런 자세를 취해야 하는 이유, 정좌가 몸에 미치는 영향과 몸에 일어나는 반응, 그 반응의 의미, 몸과 마음의 관계 등을 하나하나 단계별로 짚어 준다.

입문서이지만 입문 이상이기도 하다. 정좌 수행을 하여 어느 정도 경지에 이른 사람들이 일반적으로 겪게 되는 수행 과정의 의문을 풀어 주기 때문이다.

또 도가 계통의 수련에서 흔히 말하는 입맥과 도맥, 기경팔맥의 변화 양상과 단계별 특징, 도가와 밀종, 요가에서 말하는 용어의 차이점과 공통점 등을 이론과 체험으로 실질적이고 분명하게 말한다.

이로써 수행자들이 현재 자기 몸에서 일어나는 갖가지 반응의 의미와 단계를 있는 그대로 받아들여 괜한 오해와 환상을 만들어 내지 않도록 지침을 준다.

이 책에는 저자의 유가, 불가, 도가의 경전을 두루 섭렵한 이론적 배경, 중국과 티베트 등지에서 각 파의 수행법을 배우고 수차례 폐관 수행한 경험, 황제내경을 기반으로 한 의학 지식과 그것을 현대 의학 이론에 비추어 설명한 시도, 몇 년에 걸쳐 정좌 수련자와 수도자를 탐방한 기록, 은유적 표현과 모호한 말로 여러 폐해를 낳은 도가 사상에 대한 비판 정신까지 골고루 녹여 있다.

몸과 마음의 변화는 체험해 보지 않은 사람은 알 수 없고 체험한 사람은 제대로 말하지 못했다. 그런 정좌 수행의 세계를 가능한 한 이론화하였고 그것을 실제로 뒷받침한 것이다. 또 사람에 따라 수행의 과정과 성과가 다르게 나타나는 것을 여러 수행자의 탐방기로 보완해 개인의 선입견이나 편견에 좌우되지 않도록 했다.

김주일 기자

어느 한 이론에 치우치지 않고 객관적으로 서술해 각 종파의 한계를 넘어선 점도 이 책의 빼놓을 수 없는 미덕이다. 또 서로의 이론을 참고하고 서로의 용어를 비교해 같은 점과 다른 점을 드러내며 맹목적으로 상대를 배척하는 태도를 경계한다.

이 책은 크게는 몸으로 접근하는 ‘도가’ 사상을 기반으로 한다. 여기에 몸에 대한 집착에서 벗어나기 위해 마음으로 들어가는 ‘불가’, 학문으로 접근하는 ‘유가’의 수행법을 아우르며 비교 보완해 각 이론의 선입견에서 비롯되는 관념이나 감각의 환상에 빠지지 않도록 한다.

저자는 도가 수행법은 현대인들의 관념과 현대식 교육에 비취보면 신비하고 허황된 표현이 많아 받아들이기 쉽지 않고, 불가 천태종과 밀종의 수행법은 불교 교리를 이해하지 못하면 알아듣기 어려우며, 심성 수양으로 기질 변화를 추구하는 유가의 수행법은 그 나름의 확실한 이치가 있지만 생리적 변화를 도외시해 질의 변화까지 이끌지 못하는 점도 지적한다.

유불선 3교 수행 체험 이론적 배경
몸과 마음 변화 수행해야 알아

결국 각종 수행론은 그 나름의 의미와 한계는 있지만 생리적인 신체 반응과 심리적인 지각이나 감정, 다시 말해 몸과 마음을 도구로 하는 것 이외에 다른 방법이 없다는 것이 저자의 일관된 주장이다.

저자는 수천 년 동안 내려온 전통 의학이나 도가 사상이 아무 의미 없이 전제하지는 않았다고 주장한다. 과거의 신비한 이론이나 허무맹랑해 보이는 것도 의학의 이치 등을 따져 받아들일 것과 버릴 것을 구분해야 한다는 것이다.

하지만 도가 수련법의 한계와 폐해도 분명히 지적한다. 도가 수련법은 학문적 이치를 소홀히 하고 원리나 이론적 측면을 경시해 지식인들에게 널리 유포되기 어려웠다는 것이다.

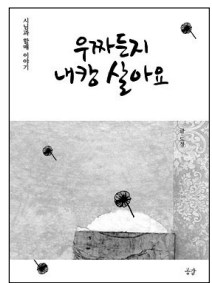
그 때문에 체제와 원칙, 방법을 갖춘 선 단도의 과학으로 발전하지 못했다고 비판한다. 스승에게 직접 배운 것만 중시하고 제자에게 은밀히 전수되는 풍토도 도가 수련의 발전을 막고 오해를 불러오는 요인이었음도 밝힌다.

김주일 기자

승려 시인 눈에 비친 산사 일상 수필로

우짜든지 내강 살아요

글 도정 스님 | 공감 펴냄 | 1만4천원



이 책은 경남 합천 용지암 주지이자 ‘승려 시인’으로 유명한 도정스님의 첫 산문집이다. 책 속에는 자상한 어머니 같고 때로는 늙은 할머니도 되었다가 기세등등한 마누라도 되었다가 조잘대는 딸 하나 키우는 것 같은 할매 보살님이 있고, 등 굽어주는 영감 같고 든든한 아들 같고 가끔은 애인 같고 말쟁이 손자 같은 주지스님이 있다.

스님과 공양주 할매의 알콩달콩 따뜻하고 소박한 일상 속에서 한적하고 고요한 산사의 사계절 풍경과 더불어 이웃들의

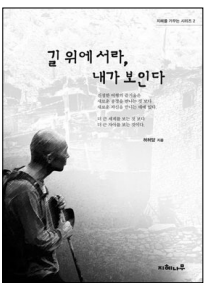
소소한 나눔의 정을 담백 넓힐 수 있다. 여기에 사람 사는 냄새 진하게 묻어나는 구수한 경상도 사투리는 읽는 재미를 주는 담이고, ‘뿔아보다’ ‘졸가리’ ‘잉겔볼’ ‘비루떡다’와 같은 잊혀진 우리말은 비속어 판치는 요즘 세대에게 반갑고도 귀한 선물이다. 시인이자 스님인 저자는 기쁨 때나 슬픔 때만 가슴에 눈물이 차는 것은 아니라고 말한다. 평범한 일상 속에서도 잔잔히 차오른다고 한다.

산 속 작은 암자에서 살아가는 두 사람의 일상은 잔잔한 수채화 같은 풍경을 떠올리게 한다. 각박한 일상을 살아가며 만남도 헤어짐도 흔하고 쉬운 현대인들에게 이 두 사람의 따뜻한 인연은 옛날이야기에나 나올 법한 동화 같은 그림이다. 이 잔잔한 이야기는 더 많이 가지고 더 높이 올라서려 집착하고, 이기심과 시기심으로 소중 한 인연을 가볍게 여기는 우리네 삶을 가만히 들여다보고 깨닫게 한다. 김주일 기자

밭길 닿는 곳 수행처...허허당 스님 구법일기

길 위에 서라, 내가 보인다

허허당 지음 | 지혜나무 펴냄 | 1만 4500원



이름난 선화가(禪畫)이자 길 위의 수행자인 허허당 스님. 그동안 다수의 책들을 펴내 꾸준한 사랑을 받아왔다. <원발은 뜨고 오른 발은 달네> <머물지 마라 그 아픈 상처> <바람에게 길을 물으니 네 멋대로 가라한다> <그대 속눈썹에 걸린 세상> 등이 바로 그 결실들이다.

이번 책은 일종의 여행서 성격을 많이 띤다. 아니 정확히 말하면 만행서라고 할 수 있다. 저자는 아시아는 물론, 남미, 아프리카, 유럽 등 밭길 닿는 곳 어디든 수행의 거처로 삼았다. 그리고 그 길 위에서 참

‘나’를 만나면서 얻은 깨달음을 책 속에 담았다. 그 중 한 곳인 인도에서 저자는 “나는 것도 없고 죽는 것도 없고, 더러운 것도 없고 깨끗한 것도 없고, 늙어가는 것도 없고 젊어지는 것도 없다”는 부처님 말씀은 생생하게 체험한다.

마치 간디처럼 마른 몸이 낡은 천 하나를 돌렸을 뿐인 인도 노인 비마와도 사막을 걸으며 이야기를 주고 받는다. “진정한 성인(聖人)은 길을 떠나지 않는다. 모든 성인(聖人)은 길의 성자다. 그들은 모두 길에서 태어나 길에서 자라고, 길에서 깨닫고, 길에서 설법을 한다. 마침내 길이 되었다.”라고 아무 것도 지니지 않은 채 길 위에서 진정한 나를 만나고, 몸과 마음의 두께를 걷어 내는 저자의 체험과 깨달음을 읽는 이들의 가슴에 잔잔한 울림을 전해준다.

그의 책 속으로 떠나는 여행 또한 참된 나를 돌아보고 가벼운 자유를 일깨워주는 ‘길’이 될 것으로 확신한다. 김주일 기자

건강백세 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?
“얇은 열에 약하고” 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

식약청 의료기기 05-0626호 인증

식약청의료기기 개인용온열돌기 : A83060호
식약청 의료용 전자기 발생기 : A85020호
전자용품 안전인증 : HH07236-5004A호
전자파 장애실험필, 전자파 환경인증
LIG화재 배상보험 가입
특허청 실용신안 출원

열침의효능 헬스벨트 금강약돌 온열복대

원적외선 “열침”의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

원적외선 “열침”의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

원적외선 “열침”의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각볼이 80℃이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 “열침”을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 착용하고 편안하게 앓거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

오장육부를 치유함에 있어 쑥뜸을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 쑥뜸(최고60℃)보다 높은 고열(80℃이상)의 원적외선 “열침”이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유 되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

허리에 차기만 해도
오장육부를 건강하게
허리를 편안하게하며
각종 질병을 예방하세요

◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099

- *입금계좌 : 농협 053-12-125418 강현영
- *일요일 공휴일도 상담합니다.
- *대리점 및 딜러모집 (조합자극건강매트, 오심건강조끼, 오주베개등 자매품다양)

- *아랫배가 냉하거나 손 발이차서냉
- *오심건, 고관절, 당뇨, 전립선
- *생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다)
- *허복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3~4일 먼저 선체험 후 구매여부를 결정하세요. 많은 스님, 불자님들께서 체험 후 좋은 치유 효과를 보고 있습니다.