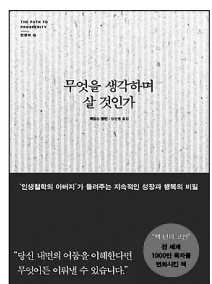


“내면 어둠만 이해해도 삶 변화 가능”

무엇을 생각하며 살 것인가

제임스 앨런 지음 | 장승윤 옮김
판미동 펴냄 | 1만 3천원



이 책은 생각의 방식을 바꿔 자신의 삶을 변화시키는 방법을 담은 형식으로 들려주는 책으로, '신비의 작가' 제임스 앨런의 첫 번째 저작이다. 이 책은 저자가 부와 성공을 위해 모든 것을 바치는 소모적인 삶에 번민하며 자발적 빈곤과 상하는 새로운 삶을 모색하던 시기(1901년)에 쓰였다. 따라서 당시 그가 겪었던 고민과 앞으로 추구해야 할 비전이 고스란히 담겨 있다는 점에서 의미가 각별하다. 뿐만 아니라, 현실에서의 변화를 추구하면서도 정신의 깊이를 도모하는, 단순한 자기계발서 이상의 책이라는 점에서도 그 의미가 깊다.

이 책에는 자신을 괴롭히는 고통과 불행의 원인을 이해하고, 제한된 외부 조건을 극복하는 내면의 힘을 길러, 지속적인 성장과 행복을 누리는 60가지 방법이 담겨 있다. 저자는 '생각의 힘'을 기르기 위해서 불행, 질병, 사약함, 재해 등 모든 부정적인 것들을 포괄하는 개념인 '악(惡)', 특히 자신 내면의 어둠을 마주하여 거기서 교훈을 얻으려고 하는 적극적인 자세를 가려야 한다고 말한다. 그리고 내면의 생각

이 외적인 결과, 예컨대 건강, 성공, 행복 등에 영향을 미친다는 사실을 깨닫고 그 생각의 본성, 활용법, 파워를 올바르게 파악하고 관리할 것을 강조한다. 성공을 탐하기 전에 미덕 먼저 갖추기, 자신의 행복을 위해 남 탓하지 말기, 무익한 행위로 에너지 낭비하지 않기, 이기적인 만족과 참된 행복감을 구분하기, 경쟁 법칙에서 벗어나 올바르게 믿는 일 실천하기 등등 일견 쉽고 단순해 보이는 이 책 속의 조언들은 곱씹을수록 그위력을 더한다.

**'생각의 힘' 최초로 발견한 고전
지속적 행복 누리는 60가지 방법
잠인 형식으로 간결히 정리**

이 책은 함축적으로 쓰인 고전이기에 읽어 나가면서 그 뜻을 곰곰이 생각해 보아야 할 구절들이 많다. 처음 읽었을 때에는 모호한 구절이 두세 번 곱씹을수록 위력을 더하는 특별한 경험을 할 수도 있을 것이다. 쉽고 간편한 텍스트들이 범람하는 이 시대에 이러한 함축적인 텍스트의 의미는 각별하다. '텍스트의 경제성'만 생각한다면 같은 말을 반복하고 있다는 느낌이 들기도 할 텐데, 그러한 논리로는 측정할 수 없는 어떤 진심이 이 책에 담겨 있기 때문이다. 하나하나 이해하려고 하기보다는 잠시 쉬어 가며 한 구절씩 음미하는 편이 이 책을 체화하는 한 방법이 될 것이다

제임스 앨런이 죽은 뒤 그의 아내 릴리 앨런은 이렇게 증언했다. “그는 이론이나 작품을 위해서 글을 쓰지 않았다. 메시지가 있을 때에만 글을 썼고, 그 메시지는 삶에서 직접 체험하여 좋은 점을 알아냈을 때에만 생겼다. 그는 실천하여 검증된 사실만을 기록했다.”

저자는 정신적인 스승으로 모신 톨스토이의 저작은 물론, 불경, 철학서 등 동서양의 다양한 고전들을 섭렵했다. 오전에는 글을 쓰고 오후에는 밭에서 일하는 단순한 일과를 보냈지만, 매일 새벽 바닷가 언덕에 올라 명상하며 하루를 시작하고 주변 사람들과 다양한 주제로 토론하며 하루를 마무리하는 등 정신적인 수련과 교류를 늦추지 않았다. 고로 이 책은 저자 자신이 묵상적인 삶을 살면서 동서양의 지혜를 생활에서 직접 체험해 보고 스스로 납득이 가능하고 효용성 있는 메시지만을 기록한 결과물이라 할 수 있다. 시간을 두고 천천히 이 책을 음미해 나간다면, 독자들은 동서양의 교리를 뛰어 넘은 인생의 진리와 한 인간이 정직한 생애를 통해 가려 놓은 '생각의 정수(精繆)'를 만나는 귀중한 체험을 할 수 있다.

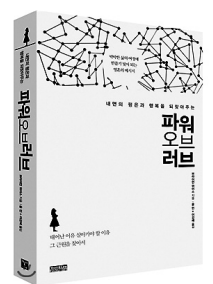
저자는 이 책에서 이렇게 말한다. “외적인 환경이 당신에게 영향을 미칠 수 있는 것은 오직 당신이 그렇게 하도록 허락했을 때 뿐이다. 당신은 생각의 본성, 활용법, 파워에 대해 올바르게 이해하지 못했기 때문에 환경에 의해 좌우된다.”

김주일 기자 kimj1217@hyunbul.com

우리 본질은 곧 사랑이요 자비다

파워 오브 러브

브라이언 와이즈 지음 | 윤민, 이강혜 옮김
윤앤리퍼블리싱 펴냄 | 1만5천원



나는 왜 태어났으며, 어떻게 살아야 할까? 우리 머릿속을 복잡하게 만드는 일이 한두 가지가 아니다. 기쁘고 행복한 순간이 없는 것은 아니지만, 때로는 그보다 훨씬 많은 고민과 좌절, 슬픔, 괴로움이 끊임없이 우리를 몰고 늘어지는 것만 같다. 인생이라는 것이 마치 과일인 몇몇 들지 않은 과일 케이크 같다는 생각이 들기도 한다. 가족과의 불화, 깨져버린 인간관계, 망가진 건강, 아무리 노력해도 좀처럼 풀리지 않는 일들, 사랑하는 사람의 죽음, 남이 보기에는 모든 것이 완벽해 보이는데도 쉽게 떨쳐내 버릴 수 없는 삶의 공허함 등 우리를 둘러싼 여러 가지 문제를 마주하다 보면 어느 순간 질문하게 된다. “왜 사는 거지, 산다는 게 이런 걸까, 계속 이러면 어떡하지, 난 어떻게 살아야 되는 걸까?” 등등.

넘어지고 배우는 지구학교 사랑수업

와이즈 박사에 의하면 우리의 삶은 아무런 계획도 없이 그냥 우연히 생겨난 것이 아니라, 성장의 다음 단계로 나아가기 위해 필요한 것들을 배우고 과거의 실수를

바로잡을 수 있도록 신중하게 설계된 하나의 '기회'이자 '수업'이다. 지구가 우리의 학교이고 인생이 우리의 수업이며 사랑이 이 학교의 핵심 교과목이라는 것이다. 우리가 삶에서 마주치는 많은 사건과 사람들 모두 '생생한 현장학습'을 위해 사전에 계획해 놓은 '장치'이며 각자의 자유의지를 통해 사랑이라는 교과목의 본질을 온전히 소화하고 졸업할 때까지 우리는 계속해서 다시 학습해야 한다. 이러한 삶의 본질을 이해하면 삶을 바라보는 시각이 달라지고

**두려움 극복 방법 등 제시해
'사랑' 개념 실생활 적용법 설명
구체적인 사례와 메시지 소개**

새로운 지혜를 얻을 수 있다. 그리고 이 세상에 태어나 내가 무엇을 해야 하는지에 대한 단서도 얻을 수 있다. 공부에는 때가 있다고들 하지만, 사랑이라는 실기수업에는 나이제한이 없다.

길 잃은 날에 만나는 인생의 나침반

저자는 이 책에서 삶의 다양한 측면을 고루 조망함으로써 독자가 현재 인생의 어느 위치에 있던, 어떤 사건을 겪고 있던 '사랑'이라는 교과목을 성공적으로 이수하는데 도움이 될 수 있는 조언을 건네고 있다. 또한 자칫 추상적으로 흐를 수 있는 '사랑'이라는 개념을 실생활에서 적용할 수 있도록

구체적인 사례와 메시지를 제시한다. 입산부러면 예상치 못했던 아기와 나 사이의 끈끈한 연대감을 느끼며 가슴이 벅차 오를 지 모른다. 사랑하는 사람을 잃은 사람이라면 '우리는 늘 함께 있으며 결코 영원한 헤어짐은 없다'는 것을 알게 됨으로써 상실의 슬픔을 극복하고 앞으로 나아갈 수 있을 것이다. 연인이나 배우자와의 결별로 힘들어하고 있는 사람이라면 그 관계가 진정한 사랑을 기반으로 한 것이었는지 돌아보는 기회를 갖게 될 것이고, 거듭된 실패와 좌절로 지친 사람은 상실한 사람이라면 자기 존재의 소중함과 자기애의 중요성을 깨닫게 될 것이다. 치유자로서의 역할에 헌신하고 싶은 사람, 깨달음의 길에서 진정한 스승을 찾고 싶은 사람, 직관을 개발하고 싶은 사람들도 실질적인 도움을 받을 수 있다.

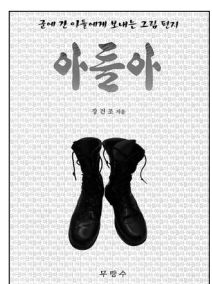
우리 본질 깨달음 때 명확해지는 삶의 방향 한 알의 씨앗은 그 안에 한 그루의 나무를 품고 있다. 사람도 마찬가지다. 우리 모두는 세상의 모든 것을 바꾸고 치유할 수 있는 사랑이라는 위대한 능력을 품은 불멸의 영혼이다. 우리의 본질이 곧 사랑인 것이다. (파워 오브 러브)에서 와이즈 박사는 다양한 사례와 메시지를 통해 이 사실을 일깨워준다. 책을 읽는 동안 독자들은 이제까지의 삶을 돌아보고 자신을 재발견함으로써 “나는 왜 태어났으며 어떻게 살아야 하는 걸까?”라는 질문에 대해 보다 명확한 답을 얻을 수 있을 것이다.

김주일 기자

군에 간 아들에게 보낸 그림편지 100여통

아들아

장건조 지음 | 무량수 펴냄 | 1만5천원



몇주전 후배가 책 하나를 건넸다. 하지만 '아들아'라는 제목을 처음 보고는 눈에 띄는 불씨가 아니기에 후순위로 밀어놨다. 매주 내 책상 위에는 지면에 간헐 받길 바라는 불서들이 산더미처럼 쌓이기 때문이다. 또다른 한편으로는 지난해 돌아가신 아버지 생각에 조금은 진지하게 읽고 싶었다. 솔직히 처음에는 무심코 책장을 넘겼다. 어느 극성맞은 아버지의 부정(父情)쯤으로 여겨서다. 그 오판은 몇 장의 책장을 넘기며 여지없이 무너졌다. 오히려 책장을 넘길 때마다 묻어나는 아버지의 지극한 자식사랑에 저자의 아들이 참 부럽다는 생각을 시종일관 했다.

올해에는 유난히 군대에 사근사근이 많았다. 지난 4월 경기도 28사단 윤일병 구타 사망사건을 비롯해 동부전선 22사단 총기난사 사건 등 군을 신뢰한 전 국민들의 가슴을 한순간에 멍들게 했다.

저자는 책의 머리말에서 “인터넷이 발달된 시대지만 부모님께서 직접 펜을 들어 편지지에 정(情)이 듬뿍 담긴 위문편지를 병사 아들에게 보낸다면 분명 그 아들이 큰 감동과 위안을 받고 고된 군생활을 잘 이겨낼 수 있을 것”이라고 밝혔다. 저자의 매주 한 두통 그림 편지는 부산 해운정사 진제 종정 예하 큰 스님 지도하에 참선공부를 하고 있을 때 계기가 됐다. 진제 큰 스님은 저자에게 ‘처처작주(處處作主)’의 격려 베풀어 손수 써주시면서 다른 훌륭한 분들의 격려 글을 그림 편지와 함께 군에 간 아들에게 보내면 좋은 기운이 전해져 장차 아들도 큰 인물이 될 것이라고 하였다.

저자인 서양화가 장건조 화백(65)은 아들 장진혁씨에게 입대한 2012년 8월부터

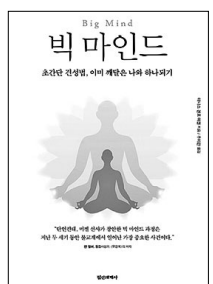
전역한 올 4월 1일까지 총 100여통의 편지를 보냈다. 저자는 평소 아들에게 전할 말을 생각하고 있다가 시간 나는대로 그 내용을 색연필로 A4용지에 그렸다. 군생활에 대한 조언은 물론 남북이산가족 상봉과 김영삼 전 대통령의 소치 동계올림픽 메달 소식 등 시사적인 내용도 아들과 서신으로 공유했다. 한글자 한글자 정성들여 꼭꼭 눌러 쓴 편지글에는 아들의 군 생활에 대한 염려보다는 저자가 수행을 통해서 얻은 인생의 참 깨달음을 인생 선배로서 오롯이 전했다. 이렇게 정성스런 그림 편지를 쓰다 보니 아들의 군부대에서는 저자가 스타가 되었다. 각 입대한 이등병부터 부대장까지 모르는 사람이 없을 정도였다고 저자는 회고한다. 그렇다면 이런 아버지의 지극정성에 대한 아들의 화답은 과연 몇 통 정도였을까? 무척 궁금했다. 저자의 아들은 지금까지 6통 정도의 답장을 보냈다. 하지만 저자는 “요즘 스마트폰 세대라 종이에 편지를 쓰는데 익숙하지 않다보니 그것도 감지덕지”라며 웃는다.

김주일 기자

참나에게 질문 던지면 그 '나'가 대답

빅마인드

데니스 겐포 마젤 지음 | 추미란 옮김
정신세계사 펴냄 | 1만2천원



내 안에는 '수많은 나'가 있다. 내 삶에서 주인공 행세를 하는 '나'도 있고, 그 반대편에 버려진 '나'도 있다. 그리고 놀랄게도 '이미 깨달은 나' (빅 마인드)도 있다. 이것은 모든 성인과 선사들이 한 목소리로 증언해온 분명한 진실이다. 빅 마인드를 만나기 위해서는 내 안의 방치된 마음, 가면 뒤의 자아, 상처입은 어린아이부터 친구로 만들어야 한다. 방법은 더없이 간단하다. 그들에게 말만 걸어주면 된다. 그러면 그들은 마치 이 순간만을 기다려왔다는 듯 저마다 놀라운 이야기를 들려줄 것이다.

70년대부터 선(禪) 수행자이자 교사로

활동해온 마젤 선사. 남캘리포니아 대학 석사학위를 받았고 인명구조학과 교직에 종사하다가 1973년 타이완 마에즈미 선사 밑에서 선승이 되었다. 그리고 1980년 마에즈미 노사의 두 번째 법 계승자가 되었다. 1982년부터 전 유럽에서 선불교를 가르치기 시작했고 간제온(Kanzeon: 자비) 승가라는 이름의 국제단체를 창설했다. 간제온 승가는 현재 미국 유타 주 솔트레이크 시에 그 본사를 두고 프랑스, 폴란드, 벨기에, 독일, 영국, 몰타, 네덜란드에 말사를 두고 있다. 1996년 버니 클라스만 노사로부터 선사(Zen Master) 인가를 받았고 그것으로 동시에 조동종과 임제종 양쪽의 정통 계승자로 인정받은 몇 안 되는 서양인 중 한 명이 되었다. 겐포는 마에즈미 노사의 모든 법 계승자와 그들의 후임자들로 구성되는 세계적 단체인 화이트 플럼(White Plum) 승가와 그들이 이끄는 다른 많은 단체의 지도자이기도 하다. 이런 이력의 저자는 우리 안의 '수많은 나'를 자각하게 해주는 심리치료 기법을 구도와 수행

의 목적에도 확장시켜 적용할 수 있음을 발견하고 아주 간단한 견성법인 '빅 마인드 과정'을 개발했다.

이 과정은 자기 자신에게 질문을 던지게 하는데, 놀라운 것은 예고에게 질문을 던지면 예고가 대답하고 참나(빅 마인드)에게 질문을 던지면 참나가 대답한다는 사실이다.

저자는 그저 마음의 빗장을 열고 약간의 요령을 익힘으로써 '이미 깨달은 나'를 불러내어 만나고 그와 하나가 될 수 있다. 이 경험은 당신의 삶을 완전히 변화시킬 것이며 명상과 좌선 수행에 필요한 시간을 엄청나게 절약해줄 것이다.

저자는 이 책에서 빅 마인드를 이렇게 설명한다. “나는 빅 마인드입니다. 나와 분리된 것, 별개인 것, 내가 아닌 것은 아무것도 없습니다. 나는 시작도 끝도 없고 탄생도 없으며 따라서 죽음도 없습니다. 태어나지 않았으며 죽지도 않습니다. 나는 태어나지 않은 마음입니다. 나는 그 하나의 마음입니다.”

김주일 기자

총은인연 대출안내

- ☑ 불사자금이 부족하십니까?
- ☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

님꼐께서 사찰을 매매 하실 때 사기를 당하여 피해를 보거나 제대로 된 감정평가와 권리분석을 하지 않아 손해를 보는 경우가 많이 있습니다. 1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 미리 의논하시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

☞ 매매관련세금 · 부동산권리분석 · 감정평가

35 **친절상담**

전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

형산새마을금고

사찰 화재보험

전문가와 상담하세요
악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료 ❖

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적

보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰 화재보험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881
서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

※ 보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

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 두리안이 먹기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다.

망고, 체리, 아보카도 등 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
입금구좌 : 농협 100023-56-156761 (조영숙)