

지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 1/7 ~ 1/13

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	지금여기꺼내이기	법륜	정토	6	나는 그곳에서 부처님을 보았네	제회 신명수기 공로, 명선각	모과나무
2	인생수업	법륜	휴	7	백일법문 세트 (전3권)	성철	장경각
3	집으로 가는 길은 어디서라도 멀지 않다	원철	불광출판사	8	마음을 편하게 해주는 만다라	Carlton Books	담앤북스
4	맑은 마음 밝은 마음	김재중	흥화	9	낭송 금강경 외	신근영	북드라마
5	사찰의 비밀	자현	담앤북스	10	선문답의 세계와 깨달음	자명	민족사



관념의 감옥에서 탈출해야 자유로워 진다

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

미국 캘리포니아 남부 사막지대의 소도시에서 평범한 주부로 살던 바이런 케이티는 이혼을 계기로 십여 년에 걸쳐 우울증이 심해지고 자살충동에 시달리다가 요양원에 입원했는데, 1986년 2월의 어느 날 아침, 홀연히 사람들이 깨달음이라고 부르는 절대 기쁨의 상태로 깨어났다.

“나를 괴롭히던 모든 분노와 생각, 내 모든 세상, 온 세상이 사라지고 없었습니다. 동시에 깊은 곳에서 웃음이 솟아 나와 넘쳐났습니다. 아무것도 알 아볼 수 없었습니다. 마치 다른 무엇이 깨어난 것 같 았습니다. ‘그것’은 자기의 눈을 땀했습니다. ‘그것’은 케이티의 눈을 통해 바라보고 있었습니 다. 그리고 기쁨으로 가득 차 있었습니 다! 기쁨에 취해 있었 습니다. 그것과 분리되어 있는 것은 아무것도 없었 고, 그것이 받아들이지 못할 것은 아무것도 없었습 니다. 모든 것은 바로 그것 자신이었습니다.”

그때 바이런 케이티가 발견한 진실은 단순한 것이 었다. 모든 스트레스와 괴로움의 원인은 ‘생각’을 믿 기 때문이라는 것. 생각을 믿으면 스트레스와 고통을 받고, 생각을 믿지 않으면 평화롭고 행복하다 는 것이다.

“나는 내 생각을 믿을 때는 고통을 받지만, 그 생각 을 믿지 않을 때는 고통을 받지 않는다는 것을, 그리고 이것은 모든 사람에게 진실이라는 것을 알게 되 었습니다. 자유는 이처럼 단순합니다. 고통은 우리 가 선택하는 것이라는 걸 알게 되었습니다. 그때 내 안에서 발견한 기쁨은 한 순간도 사라진 적이 없습 니다. 그 기쁨은 언제나 모든 사람 안에 있습니다.”

그녀는 깨어나면서 ‘작업’을 발견했고, 생각의 족쇄에서 해방되는 단순하면서도 경이로운 이 방법을 그 후 세상에 널리 전하고 있다.

어떤 영적 스승도 없이 스스로 깨어난 그녀는 당 연히 어떤 영적 전통에도 속하지 않았고, 영적 교전 을 접한 적도 없었다. 그런 그녀에게 영성문학 작가 인 남편 스티븐 마젤은 자신이 의역한 도덕경을 한 장씩 읽어 주고 여기에 대해 바이런 케이티가 한 말 을 기록하여 책으로 펴냈다.

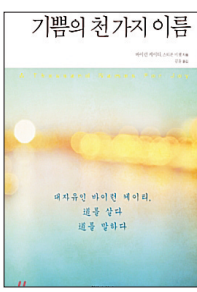
이 책에서 그녀는 남편의 요청에 응하여, 말할 수 없는 도(道)에 대해 말한다. 도덕경 1장부터 81장까 지 차례차례 이어지는, 도에 관한 그녀의 말들은 마 치 저마다의 광채로 빛나는 보석들로 흠뻑히 장식된 화환과 같아서 그 대체로움과 깊이를 몇 마디 말로 요약하기는 어렵다. 그러나 적어도, 그녀가 가리키는 궁극의 진실이라는 것은 지금 여기에 떠나 있지 않 으며, 나와 따로 있는 어떤 고매한 것이 아니며, 길고 고 단한 수행이나 노력을 통해 도달할 수 있는 어떤 경 지도 아니다. 오히려 그녀는 정반대로, 언제나 지금 있는 것이며, 바로 나 자신이지만, 단지 우리가 알아

우리 모두는 자유를 구하지만

우리가 이미 그 자유이다

보다 단순하게 생활하면

일상서 스트레스 사라져



기쁨의 천가지 이름 바이런 케이티, 스티븐 마젤 지음 김윤 옮김 침묵의 향기 펴냄 | 1만5천원

책속의 밑줄 긋기

“궁극적으로, 실재하는 것은 보이지 않고 들 리지 않으며 생각될 수 없고 붙잡을 수 없습니 다. 당신은 자기의 눈을 보고 있고, 자기의 귀 를 듣고 있으며, 자기 상상의 세계에 반응하고 있을 뿐입니다. 그 모든 것은 애초에 당신의 마음 이 창조한 것입니다. 당신이 그것에 이름을 붙이고, 그것을 창조하고, 그것에 온갖 의미를 부여하고 있습니다. 당신은 현실에 ‘무엇’을 덧붙이고, 다음에는 ‘왜’를 덧붙입니다. 그 모 든 것은 당신입니다.”

“스트레스를 주는 근원적인 생각은 하나의 ‘나’라는 생각입니다. 그 생각이 있기 전에는 평화 가 있었습니다. 생각은 무(無)에서 태어나 며, 즉시 나온 곳으로 돌아갑니다. 만일 생각 들의 이전, 사이, 이후를 바라본다면, 한없는 빈 공간만이 있음을 알게 될 것입니다. 그것은 모르는 공간입니다. 그것이 참된 우리 자신입 니다. 그것은 모든 것의 근원이며, 그 안에 모 든 것이 있습니다. 삶과 죽음이, 시작과 중간 과 끝이…….”

보지 못하고 있을 뿐인, 어떤 분리도 없는, 언어 이전의 무엇이다. 도덕경 1장에 대해 케이티는 말한다.

“언어 이전의 이 세계에는 오로지 실재하는 것만 이 있습니다. 그것은 나뉘어 있지 않고, 파악될 수 없으며, 지금 여기에 이미 현존합니다. 분리되어 보 이는 것은 어떤 것도 실재할 수 없습니다. 그것은 마음 이 이름을 붙여 창조한 것이기 때문입니다. 이 점 을 이해하면, 실재하지 않는 것도 아름다워집니다. 왜냐하면 실재를 위협할 수 있는 것이 아무것도 없 기 때문입니다. 나는 ‘나무’나 ‘나’나 ‘나’라고 불 리는 어떤 분리된 것도 보지 못합니다. 믿든 믿지 않 든 이런 것들은 상상일 뿐입니다.”

도(道)가 무엇인지를 가리키는 형형색색의 언어들 과 엮이면서 이 책의 무늬를 이루는 또 하나의 큰 줄 기는 도(道) 자체로서 살아가는 바이런 케이티의 모습이다. 도(道)가 무엇인지를 깨달았다고 해서 급세 완전한 자유를 누릴 수 있는 것은 아니다. 오랜 세월 굳어진 생각에 대한 믿음은 뿌리가 깊고, 생각의 속 도는 빛보다 빨라서 순식간에 마음을 흔들려 놓을 수 있기 때문이다.

마침내 모든 생각, 모든 관념의 감옥에서 해방된 도인은 어떻게 살아가는 것일까. 책 곳곳에는 그런 대자유인의 삶을 생생히 보여주는 모습들과 에피소 드들이 푸짐하게 담겨 있으며, 그런 그녀의 삶은 그 녀의 말들이 어떤 이론이 아니라 진실로 그러한 것 임을 증언한다. 스티븐 마젤은 서문에서 그런 삶의 예를 몇 가지 언급한다.

“이 책은 또한 그녀가 아기 손녀와 춤을 추고 있 던, 그녀의 집이 도둑들에게 다 털리고 남은 것이 하 나도 없던, 그녀를 죽이려 하는 남자에게서 있든, 또는 주방을 향해 걸어가 는 모험을 떠나던, 그녀가 실명할 것이라는 의사의 진단을 들든, …… 암 진단 을 받든, 언제나 흔들림 없이 기뻐하는 한 여성의 모습 을 담은 초상이다.”

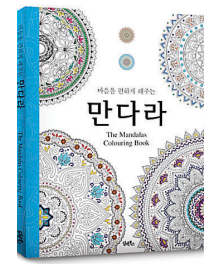
그런데 만약 그런 삶이 바이런 케이티나 극소수의 사람들에게만 해당하는 것이라면, 평범한 다수의 우리와는 다른 특별한 소수에겐만 가능한 삶이라면, 이런 말이나 글은 별 가치도 없고 쓸모도 없을 것이 다. 그러나 온 우주에서 어떤 분리도 보지 못하는 바이런 케이티에게는 그녀가 곧 우리 자신이다. 그리고 모르고 있을 뿐, 우리가 이미 찾으려 하는 그 자유 이며, 그녀가 그 길을 발견했으므로 우리도 똑같이 발견할 수 있다고 단호히 말한다. 그리고 변함없이 “어떻게?”를, 그 길을 우리에게 보여준다.

“나는 고통에 대해 알고, 기쁨에 대해 알며, 내가 누구인지를 압니다. 나는 곧 당신입니다. 아직 당신 이 그 사실을 깨닫지 못하고 있다 해도…… 어떤 이 야기도 없을 때는 과거도 미래도 없고, 걱정할 것도 없고, 해야 할 일도 없고, 가야 할 곳도 없고, 되어야 할 사람도 없고, 모두가 좋습니다.”

불교수행 일환으로 전해진 ‘만다라’ …화엄사 등 템플스테이에 활용

마음을 편하게 해주는 만다라

담앤북스 펴냄 | 1만2천원



이 책은 만다라를 소재로 한 컬러링 북이다. ‘만다라 (Mandala)’는 고대 인도어인 산스크리트어로 ‘원’을 뜻한다. 그래서 만다라에 관련된 그림 은 대부분 원이다. 우리가 만 다라 하면 오래 티베트 승려 들이 만든 ‘모래 만다라’를 떠올 리는 사람이 많다. 티베트 승려들이 모래 만다라를 만드는 과정은 인터넷 동영상으로 쉽게 접할 수 있 다. 이를 모본 한 사찰, 티베트 승려 한 사람이 바다 에 만다라 밀그림을 그린다. 분필로 그린 듯한 흰색 밀그림이 완성되자 스님들 여럿이 모여 색색의 모 래로 밀그림을 채워 나가기 시작한다. 채운다는 표 현은 적절치 않다. 모래로 만다라를 완성해 가는 스 님들의 손길은 마치 점묘화를 그리는 화가보다 신 중하고 조심스럽다. 만다라 문양 중에는 엄지손톱 만큼 작고 복잡한 것도 많다. 먼지처럼 작은 모래알 로 문양 하나하나를 표현하기 위해 스님들은 코가 땅에 닿을 듯 신성 허리를 굽힌다. 그야말로 고도의 집중과 정성이 필요한 작업이다. 이런 작업을 짧게 는 사나흘에서 길게는 서너 달 지속한다. 이토록 공 들여 완성한 후에는 붓으로 모두 쓸어버린다. 사방 으로 흩날린 모래는 항아리에 담아 강에 버린다. 그 동안 흘린 정성과 노력을 결코 아까워 하지 않는다.

이들에게 만다라를 만드는 일은 예술 활동이 아 닌 수행이기 때문이다. 모래 만다라는 불교의 세계 관인 무상(無常)의 진리를 일깨우는 수단이다. 세상 모든 존재가 영원불변할 수 없음을, 스님들은 지극 정성으로 만든 만다라를 제 손으로 없애으로써 깨 달는 것이다.

불교수행의 하나로 전해져 온 만다라가 최근 명 상과 미술치료 도구로 각광받고 있다. 구례 화엄사 를 비롯해 국내 여러 사찰에서는 템플스테이 프로 그램 중 하나로 ‘만다라 명상’을 진행한다. 모래 대 신 여러 색으로 물들인 소금으로 직접 만다라를 만 들거나 만다라 그림을 보며 호흡에 집중하는 방식 이다. 만다라 명상은 ‘지금 이 순간’에 집중함으로 써 잡념을 버리고 마음의 안정과 평화를 되찾는 데 도움을 준다.

만다라를 활용한 심리·미술치료는 20세기 초 스위스 정신의학자 칼 구스타프 융(1875~1961)이 맨 처음 시작했다. 융은 심리적으로 힘든 시기에 자 신이 직접 그린 만다라를 통해 자기 내면의 변화를 알아차리게 된다. 이러한 경험 이후 환자들에게도 만다라 그리기를 권했다고 한다. 융은 환자들이 그



린 만다라를 통해 그들의 심리 상태를 이해하고자 했다. 융 이후 만다라는 심리와 미술치료 분야의 대 표적인 치료 기법으로 자리를 잡았다.

오늘날 만다라를 활용한 미술치료는 크게 두 가 지 방법으로 진행된다. 하나는 무늬나 문양이 그려 진 만다라를 색칠하는 것이다. 주로 어린이나 미술 치료를 처음 접하는 어른을 위한 방법이다. 다른 하 나는 직접 만다라를 만드는 것이다. 미술치료사는 상담자가 사용한 색이나 직접 그린 무늬·그림을 통해 상담자의 심리 상태를 파악하고 적절한 도움 을 준다.

명상 및 미술치료 도구로 인기

난이도 따라 패턴 138개 수록

이 책에는 원형의 만다라를 포함한 모두 138개의 패턴이 담겨 있다. 책에 실린 만다라를 색칠하다 보 면 자연스레 만다라 명상과 미술치료 효과를 경험 할 수 있다.

완전함과 안정감 그리고 균형의 미를 고루 갖춘 원형의 만다라는 그저 보는 것만으로도 마음이 평 온해지는 효과가 있다. 색칠에 집중하는 동안에는 쓸데없는 걱정이나 망상을 버림으로써 마음의 안정 을 얻을 수 있다. 물집의 즐거움과 성취감은 덤이 다. 또 마음 가는 대로 이리저리 색을 칠함으로써 자 연스레 자신의 내면세계를 표현할 수 있다. 자신이 색칠한 만다라를 매개로 미술치료 전문가에게 상담 을 받아 보면 그간 의식하지 못한 자신의 심리 상태 를 이해할 수 있다. 만다라 컬러링북을 펼칠 때마다 조용한 음악을 틀어 두면 그 시간 자체를 ‘나만의 치유 시간’이나 ‘명상 시간’으로 활용할 수 있다.

이 책의 가장 큰 장점은 그림의 난이도가 세분화 돼 있다는 것이다. 기존 컬러링북은 그림이 너무 단 순하거나 아니면 지나치게 복잡한 것, 둘 중 하나가 많았다. 이 책에는 다양한 난이도 패턴이 수록돼 있 다. 선이 굵고 단순한 것부터 선이 아주 가늘고 세밀 한 것까지, 난이도가 매우 다양하다. 덕분에 미술 초보자는 물론 컬러링 경험자, 미술 전문가 모두가 활용하기 쉽게 구성돼 있다. 김주일 기자

祈禱와 法供養으로 福지으세요!

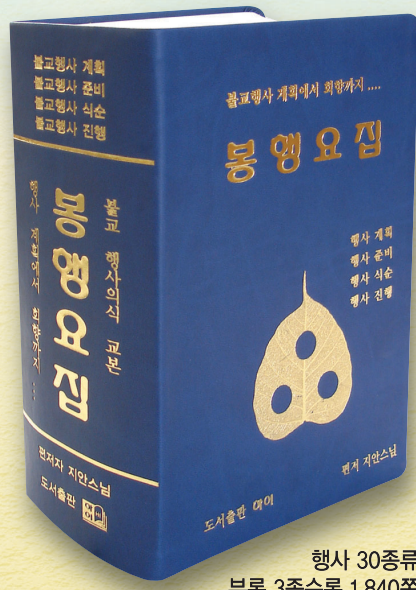


봉행요집 법공양(法供養)

불교행사의 교본이 되는 봉행요집은 성탄·출가·성도·열반·백중등의 명절과 수계·점안등 모든의식 봉행에 관하여 1 계획, 2 준비, 3 식순, 4 진행 과정을 일목요연하게 정리, 수록되어 누구라도 불교의 어떤 행사를 계획에서 회향까지 준비 진행할 수 있도록 제작되어 있습니다.

특혜 봉행요집, 역학백과, 부적백과 3권을 구입하시면 미국사회단체법인 미국동양철학 교사자격협회(Aug. 15, 2013)에서 동양역학상담사, 동양철학교사 자격증, 승려증, 법사증을 발급해 드립니다.

※자격증신청 : 책 구입처(주문업체)에 여권용 컬러사진 1장, 신상명세서(성명(한글, 영문), 생년월일, 주소, 이메일, 연락처)를 적어 제출해 주시면 발급과정을 거쳐 보내드립니다.



불교행사의 지침서 봉행요집

도서출판 아이 공급원 가야기획



불교기도의 모든 것 불교기도백과

기도에 꼭 필요한 책! 불교기도백과

서원을 꼭 이루는 기도법

기도에는 규칙과 절차가 있습니다. 규칙과 절차를 무시한 기도는 서원을 이룰수 없습니다. 여기 올바른 기도법이 있습니다

- 1.일반예참 2.사경기도 3.염불기도 4.절배기도 5.진언기도

부처님의 가르침에 여래의 법을 전하는 복덕이 칠보의 보시복덕보다 더 많다고 하셨습니다.

TEL: 02-379-2400, 031-948-0340 FAX: 031-948-3291