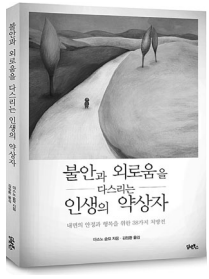


행복은 ‘지금 여기에서’ 찾자

불안과 외로움을 다스리는

인생의 약상자

마스노 ~뽀 지음 | 김정환 옮김
담앤북스 펴냄 | 1만 3천원



가만히 앉아 있어도 불안할 것 같은 우리의 삶. 특히 매스미디어에서 연일 떠들어대는 ‘위기’ ‘침체’ 등을 들으면 불안과 외로움이 가중된다. 이를 떨치려

음주거부에 눈을 돌려도 나아지는 건 그때 뿐. 인생을 허비하지 않으려면 뭔가 단단한 근본적 해법이 필요하다. 이 해법에 목말라하는 이들이라면 이 책을 들여다보라.

책에는 일본 선승이자 베스트셀러 작가인 마스노 ~뽀가 오랜 수행과 상담 경험으로 얻은 38가지 처방전이 담겨져 있다. 그는 “인생은 불안이라는 망망대해를 표류하는 것과 같다. 외로움이라는 파도가 쉴 새 없이 밀려온다”며 “그런 것들은 당연히 우리 곁에 있는 존재”로 생각하라고 말한다. 다만 “불안도 외로움도 전부 마음이 만들어 낸 것에 불과하다는 사실”을 깨닫고 지혜롭게 다스려야 한다고 강조한다. 그는 이 책서 불안과 외로움을 만들어 내는 압박 관념, 쓸데없는 생각, 집착, 열등감을 줄일 수 있는 처방전을 제시한다. 이와 더불어 ‘지금 여기에’ 몰입함으로써 행복을 키우는 방법도 전한다. 그의 처방전은 매우 쉽다. 또 실용적이다. 자신에게 맞는 처방전을 골라 실행해 옮기면 분명 내면의 안정과 행복을 얻을 수 있을 것이다.

고층 건물이나 산 정상에 올라가 보면 안다. ‘나’라는 존재가 얼마나 작은지. 자동차나 집 따위가 얼마나 덧없는 것인지. 아는데도 우리는 매사 안달복달한다. 늘 남들과 비교하며, 남들처럼 살지 못할까봐

불안에 떠난다. 저자는 다른 사람들과 함께 살아가는 이상, 세상의 상식이나 남의 시선을 완전히 무시하기란 어렵다고 말한다. 다만 실제 없는 ‘세상의 잣대’ ‘평균값’에 연연하는 마음이 불안을 키운다고 지적한다. 남들처럼 살아야 한다는 강박 관념이나 집착을 줄이는 방법은 ‘나만의 잣대’를 세우는 것이다. 그리고 ‘내가 하고 싶은 일’을 찾아 집중하는 것이다. 인생의 목적은 학교를 졸업하고, 취직을 하고, 돈을 벌고, 승진하는 데 있는 것이 아니라 나답게 살아가며 성장해 가는 것 그 자체에 있기 때문이다.

남의 시선과 상관없이 ‘내 갈 길을 가겠다’는 의연한 태도를 뒤흔드는 건 쓸데없

삶이 계속되는 한 불안과 외로움도 지속

근본 원인은 모두 마음이 만들어 내는 것

지혜롭게 다스릴 수 있는 38가지 처방전

“평범한 하루에 감사하는 마음을 가져라”

는 생각이다. ‘시험에 떨어지면 어쩌지?’ ‘부장님은 날 어떻게 생각할까?’ ‘큰 병에 걸리면 어쩌지?’ 알 수 없는 미래, 내 힘으로 어찌할 수 없는 일로 전전긍긍하는 경우가 많다. 이에 대한 저자의 해법은 크게 두 가지다. 하나는 무상(無常), 즉 ‘세상에 영원한 것은 없다’는 진리를 이해하는 것이다. 지금의 불안과 외로움조차 곧 사라진다는 사실을 알면 쓸데없는 생각을 쉽게 흘려보낼 수 있다. 또 병이나 죽음, 자연재해처럼 인간의 힘으로 어찌할 수 없는 시련을 앞서서 격정하는 대신 받아들이는 용기를 얻을 수 있다. 쓸데없는 생각을 없애는 또 다른 해법은 손발을 부지런히 움직이는 것이다. 몸을 바쁘게 움직이면 불안이나 외로움이 비집고 들어올 틈이 생기지 않는다.

이밖에도 출퇴근길이나 사무실에서 오분간 좌선하기, 걱정을 멈추는 나만의 관

문 만들기, 몸가짐과 말씨 정돈하기 등 저자가 제시하는 여러 처방전은 모두 세상과 사물을 바라보는 시각과 사고방식을 바꾸는 데 도움이 된다. 무상의 진리와 더불어 인생이 내 뜻대로 흘러가지 않는다는 사실을 이해하고 받아들이면, 좀 더 열린 마음과 여유로운 자세로 살아갈 수 있다. 그러면 결과에 연연하지 않으며 과정에 떨어진 수많은 보석을 발견할 수 있다. 불안과 외로움의 파도가 몰아쳐도 중심을 잃지 않고 앞으로 나아갈 수 있다.

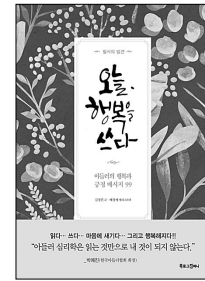
“지금 여기에서 행복을 찾아내는 힘”은 불안과 외로움을 다스리는 가장 강력한 약이 아닐까. 책의 마지막 장에서 저자는 “지금 여기에서 행복하기로 마음먹으면” 누구나 평온무사한 나날에 깃든 행복을 찾아낼 수 있다고 말한다. 자신과 가족 모두 건강하다는 것, 머물 곳이 있다는 것, 설령 혼자여도 평온한 시간을 보낸다는 것... 똑같이 반복되는 일상의 소중함을 매순간 알아차린다면 우리는 내면의 안정과 행복을 느끼며 살아갈 수 있을 것이다.

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

저자 마스노 ~뽀는?

1953년 태어났다. 일본 조동종의 총본산인 소지지(總持寺)에서 수행했으며 현재 일본 겐코지(建功寺) 주지이다. 이밖에 다마미술대학 환경디자인과 교수, 캐나다 브리티시 컬럼비아대학 특별교수 등의 직함을 갖고 있다. 선(禪)을 주제로 한 정원 창작 활동을 펼쳐 세계적으로 높은 평가를 받고 있으며, 정원 디자이너로서는 처음으로 일본 예술 선장 문부대 신 신인상을 받았다. 2006년에(뉴스위크) 일본판의 ‘세계가 존경하는 일본인 100인’에 선정됐다. 도쿄의 캐나다 대사관과 세를 리언 타워 도큐 호텔의 일본 정원 등이 그의 작품이다. 국내에 번역된 책으로는 《화내지 않는 43가지 습관》(9월) 《스님의 청소법》(심플한 생활의 권유) 《삶의 품격을 높이는 1일 몸가짐》 등이 있다.

“아들러를 읽고 쓰고 마음에 새기다”



오늘, 행복을 쓰다

김정민 엮음
북로그컴퍼니 펴냄
1만 2800원

“모든 괴로움은 다 내 마음이 만드는 것이다. 이는 마음의 모든 평화와 행복도 다 내 마음이 만든다는 것과 같은 말이다.” 불교에서 말하는 ‘일체유심조’를 떠올리게 하는 이 구절은 세계 심리학의 거장 중 한명인 아들러가 한 말이다. 크리스천인 아들러의 이론은 불교의 마음공부와 상당히 닮았다. 그는 지금 여기서 나 자신을 돌아보고 삶의 주인공이 되라고 말한다.

지난날을 점검하고 변화를 위한 시동을 걸고자 하는 이들에게 대단한 사랑과 호응을 받고 있는 아들러. 하지만 해설서가 아닌 그의 책은 전공자가 보기에조차 쉽지 않다. 아들러의 책에서 가려 뽑은 김정민의 ‘행복과 긍정의 메시지’ <오늘, 행복을 쓰다>는 이런 이유에서 탄생했다.

이 책은 심리학자도 아니고 아들러 전문가도 아닌 마흔 중반의 워킹우먼이 만난 아들러 이야기이다. 대입에 실패한 아들, 늘 매출에 신경 써야 하는 중소기업의 CEO, 조금씩 빠져대는 인간관계, 불안하기만 한 노후의 삶 등 여러 문제들이 한꺼번에 엄습해오면서 불안과 우울감에 시달리던 그는 아들러를 만나면서 삶의 긍정성과 행복, 희망을 보았다. 그리고 지난 4년간 지독히도 스스로를 힘들게 했던 공황장애의 늪에서 빠져나올 수 있었다고 한다.

“고백하건대, 내가 아들러를 만났던 지난 가을은 내 안의 우울감과 불안, 열등감을 떨치려 부단히 애쓰며 그 터널 끄트머리에서 있을 때

였다. 뒤통수를 맞는 느낌이었다. 일하며 겪은 여러 문제들도, 인간관계의 크고 작은 갈등도, 미래에 대한 막연한 두려움과 불안도 결국은 내 마음에서 비롯된 것이고 내가 선택한 걱정거리였음을 인정할 수밖에 없었다. 너무나 정확히 간파당했기 때문에 더 이상은 남 탓, 환경 탓, 외부 탓을 할 수 없었다”

저자는 아들러의 책 십여 권을 집중적으로 읽고 공부한 뒤 좋은 글을 노트에 써내려갔다. 뿐만 아니라 행간에 녹아 있던 보석 같은 귀한 메시지를 캐내 자신만의 언어로 한 자 한 자 기록했다.

“나 자신 돌아보며 삶의 주인공 돼라”

아들러의 행복과 긍정 메시지 99제

그는 자신만의 행복에 머물지 않고 다른 이들과 함께 행복해지기 위해, 그를 살리고 힘을 내도록 용기를 준 아들러의 글과 자신이 깨달은 지혜를 책으로 엮었다. 이는 아들러가 말한 사회적 관심과 타인 공헌을 직접 실천한다는 의미이기도 하다.

저자는 지난 5월부터 매일 아침 108배 수행을 하면서 자신을 돌아보는 마음공부도 시작했다. 또한 이 책의 판매 수익금 일부는 국제구호단체 JTS(이사회 법원은 기부물 예정이다.

정혜숙 기자 bwjhs@hyunbul.com

불교와 물리학의 만남, 유부의 극미설 재조명



불교의 원자설

윤영호 지음
사이얼 펴냄
2만원

유부의 극미설이란 “극미들이 상호접촉 없이 결합한다.”는 주장으로, 불교 최초의 원자설이다. 이는 존재론, 인식론, 업론 등 교학 전반에 영향을 미치며 아비달마불교의 담론을 풍부하게 하였다. 그럼에도 불구하고 유부 극미설은 불교지평에서 온전한 평가를 받지 못하고, 오히려 경부와 유식학파의 비판에 의해 불교 내부서 고루한 학설로 전락해버렸다.

그러나 유부 극미설은 서양 원자설의 시초인 데모크리토스의 원자설보다 더욱 논리적·합리적 원자설이며, 놀랍게도 현대물리학에서 무방불인 점입자론 정의되는 소립자와 장입자를 매개로 한 소립자들의 상호작용을 중심으로 우주에서 일어나고 있는 모든 자연현상을 설명하는 방식과 친연관계를 형성하고 있다. 따라서 우리는 유부 극미설의 가치와 의미에 대해 다시금 주목할 필요가 있다.

이 책은 극미설 논의의 본격적인 주창자이자 비판의 원조적 대상자인 유부 극미설에 대해 심층적이고 체계적으로 연구했다. 유부 극미설의 성립배경에 대한 검토를 시작으로, 유부 극미설에 대한 분석, 유부와 경부의 극미설 논쟁, 유부 극미설에 대한 유식학파의 비판,

유부 극미설과 데모크리토스의 원자설 비교, 유부 극미설에 대한 현대물리학적 해석을 다룬 후 향후 연구방향을 제시했다.

유부의 극미설은 물론 불교교학은 붓다의 교설이 정립되었던 역사적인 맥락과 그 과정을 고려할 때 결코 종파적이거나 교조적 담론에 머물러서는 안 되며, 오히려 제 사상들과의 대론을 통해 끊임없는 재해석의 역동적인 담

유부의 극미설은 불교 최초의 원자설

유부 극미설에 대해 심층적 연구

론이 되어야 한다. 즉, 지나간 역사의 유물로서 단순히 문헌학의 텍스트로만 남아 있지 않고 현재를 설명하고 미래의 비전을 제시하기 위해서는 그 사상체계는 항상 그때그때마다 새롭게 해석돼 다시 태어날 수 있어야 한다. 이러한 맥락에서 이 책이 다른 담론은 유부 극미설에 대한 종론(終論)이 아닌 역동적인 담론의 시론(始論)이다.

김주일 기자

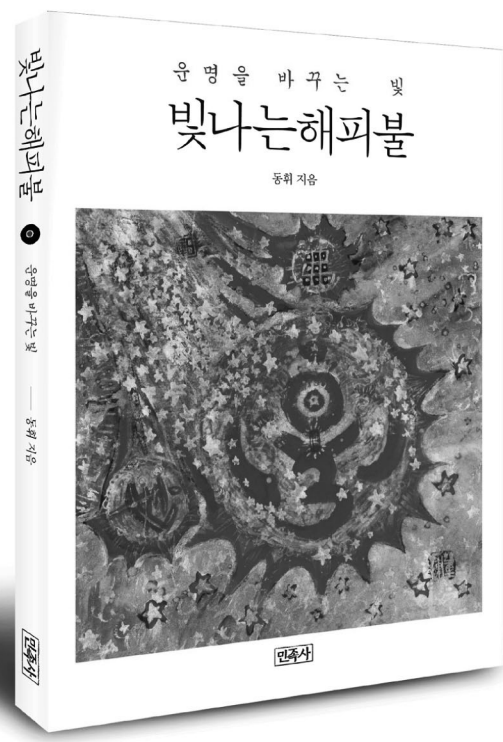
책속의 밑줄 긋기

“결과에 얽매이는 사람은 단순히 ‘결과’에만 얽매인 것이 아닙니다. 어떤 하나의 ‘세계’에 얽매인 것이지요. 하나의 세계에서만 살려고 하면 불필요한 불안이 생겨납니다. 스스로 자신의 마음을 속박하기 때문에 삶이 점점 힘들어집니다. 인생은 좀 더 모호해도 괜찮습니다. 실령 원했던 결과를 얻지 못했더라도 노력한 자신을 칭찬해 주십시오.”
<강박 관념을 떨치는 약>중에서

“아무것도 하지 않는 시간, 몸을 움직이지 않고 가만히 있는 시간. 불안과 외로움은 그런 시간 속으로 몰래 숨어들어옵니다. 처음에는 문득 외로움을 느낍니다. 다음에는 왜 외로운지 생각하기 시작합니다. 생각을 거듭할수록 그 외로움은 불안으로 모습을 바꾸고, 불안감이 눈덩이처럼 점점 불어납니다. 그리고 눈덩이가 지나치게 커지면 혼자 힘으로는 녹일 수 없게 되지요.”
<쓸데없는 생각을 잠재우는 약>중에서

“불안 또한 매일같이 변화합니다. 변하지 않는 불안감은 없습니다. 만약 똑같은 불안을 계속 안고 있다면 그 사람 자신이 마음의 변화를 두려워한다는 뜻입니다. 마음의 변화에 주목하십시오. 자신이 놓인 상황의 변화를 깨달으십시오. 그렇게만 해도 대다수의 불안이 자연스럽게 사라집니다. 불안이 여러분의 마음을 떠나지 않는 것이 아닙니다. 여러분 자신이 그 불안을 붙잡아두는 것입니다.”
<쓸데없는 생각을 잠재우는 약>중에서

이제는 빛의 시대, 사는 게 힘들고 답답한 이들에게 보내는 동휘 스님의 빛나는 희망과 행복, 성공의 메시지



우리 모두가 빛나는 행복을 일깨워 주는, 동휘 스님의 만다라의 세계! 그 빛나는 에너지가 우리의 삶, 우리의 운명을 새롭게 변화시킬 것이다!

빛을 의식하자. 그냥 계속 햇빛, 불빛, 부처님을 생각하고 밝은 쪽으로 스위치를 누르면 된다. 나 역시 출가 이전 어둡고 추울 때가 있었다. 나 자신이 빛으로 치유했기에 그 에너지의 힘을 정말 잘 알고 있다. -머리말 중에서

운명을 바꾸는 빛 빛나는해피볼

동휘 스님 글·그림 :: 208쪽 :: 값 16,200원 :: 변형 신국판, 울 컬러 :: 민중사 펴냄

빛나는 해피볼 북 콘서트

일시 2015년 9월 18일(금) 오후 2시~4시
장소 조계사 내 한국불교역사문화기념관 지하2층 전통문화예술공연장
특별 출연 중견탈러트 이재용 씨의 빛나는 토크
공연 동휘 스님의 음 퍼포먼스, 승무 등