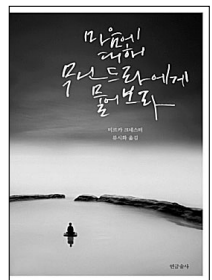


기쁨 주는 삶을 위한 행복 설명서

마음에 대해 무닌드라에게 물어보라

미르카 크네스터 지음 | 류시화 옮김
연금술사 펴냄 | 1만 6천원



추구의 길서 아름다운 스승을 만난 이는 행복하다. 말과 행동이 일치하는 사람, 일생을 추구한 깊은 지식을 갖고 있으면서도 무한히 열려 있는 사람, 스스로를 구루나 스승이라고 여긴 적 없는 사람, 도움이 필요한 이들을 위해 새벽부터 밤까지 소박한 거처의 문을 열어 놓은 사람, 스승인 자신에게 헌신하는 것은 전혀 중요하지 않으며 제자들이 진리에 헌신하기를 원하는 사람, 삶의 고통을 깊이 인식하고 있으면서도 유머가 넘치고 너무 자주 웃어 어린아이처럼 보인 사람, 가식이 전혀 없어 그 앞에선 우리 자신도 꾸밈 필요가 없는 사람, 그러나 근원적인 의문을 느꼈을 때 맨 먼저 찾아가 대화하고 싶은 사람, 자연스러운 기쁨을 강조하고 자신의 삶에 대해 깨어 있으라고 가르친 사람, 미소 지으며 생을 마친 사람……. 이 책은 그런 스승을 만나러 떠나는 특별한 여행이다. 그는 우리에게 ‘이 생을 충만하게 살라’고 말할 것이다. 그것이 이 책의 원제는 <Living This Life Fully>이다.

오늘날 미국과 유럽의 명상 분야와 불교계를 이끌고 있는 대표적인 인물들이 있다. 미국 최초의 위빠사나 명상 교사들이며 통합 명상 협회를 공동 설립한 조지프 골드스

타인과 짝 콘필드, 탁월한 자에 명상 교사로 전 세계를 돌며 학교와 기업체와 수행 공동체에서 명상을 지도하는 샤론 샬즈버그, 감성지능 EQ 개념을 만들어 IQ보다 EQ가 중요하다고 역설해 교육의 패러다임을 바꾼 세계적인 심리학자 대니얼 고틀만, 하버드대 교수를 하다가 인도 여행 후 미국 젊은이들에게 지대한 영향을 준 람 다스, 만성적 고통과 스트레스 관련 장애를 겪는 사람들에게 마음챙김 명상을 적용해 삶의 질을 높이는 데 크게 기여한 심리학자 존 카밧 진……. 이들은 각자 인도를 비롯한 동양의 영적 스승들과 불교 스승들의 제자로 입문해 명상을 배웠지만, 이들에게는 공통된 한 가지가 있다. 이들 모두 ‘내 마음속의 스승은 무닌드라이다’라고 말한다.

아나기라 무닌드라(1915~2003)는 인도 벵골 지역 출신의 불교 스승이자 학자이며 20세기의 중요한 위빠사나 명상 스승이다. 이름 앞에 붙은 ‘아나기라’는 출가 승려와 속인의 중간 상태에 머무는 사람을 가리키는 말로 ‘집 없는 자’라는 뜻이다.

오로지 수행에 집중하기 위해 절이나 가정, 신분과 거처를 갖지 않고 방랑 생활을 하는 실천적 불교 수행자를 의미한다. 40대에 미얀마로 가서 9년간 위빠사나 스승 마하시 사야도 밑에서 배운 그는 인도로 돌아와 사람들을 가르치기 시작했다. 이때는 유럽과 미국의 많은 젊은이들이 인도와 동양으로 향하고 있던 시기였다. 그들 중 많은 이들은 물질주의 가치관에 환멸을 느끼고 동양의 사상과 종교 속에서 삶의 근원적인 해답을 찾고자 했다. 그들에게 무닌드라는 멘토이자 롤모델이 되었다. 그의 삶과 가르침은 그들에게 일생의 감동을 안겨 주었다.

동서양의 수많은 이들에게 명상과 진리를 가르쳤지만 무닌드라는 자신의 절, 자신의 명상 센터, 자기 소유의 거처를 가진 적이 없었다. 다른 절, 다른 명상 센터에서 가르치고, 다른 이가 제공한 작은 공간들에서 평생을 살았다. 그가 머무는 곳, 그의 작은 방이 곧 가르침의 장소였다. 그리고 자신이 가르친 대로 살았다. 그래서 가는 곳마다 사람들에게, 심지어 만난 적 없는 이들에게도 영향을 주었다. 한 권의 책도 쓰지 않았다. 눈앞에 마주한 사람을 직접적으로 가르치고 변화시키는 데 온 에너지를 쏟았다. 그럼에도 그에게서 배운 제자들을 통해 그의 가르침은 전 세계로 퍼져 가고, 그들이 쓴 수많은 명저들로 탄생했다.

무닌드라가 한번은 무닌드라에게 왜 명상 수행을 하는지 물었다. 제자들은 높은 수준의 대답을 기대했지만 그는 말했다. “나는 길가에서 자라는 작은 보라색 꽃들을 알아차리기 위해 수행을 한다. 그렇지 않으면 그것들을 놓치고 지나갔을 것이다.”

작은 보라색 꽃들을 알아차리기 시작할 때 우리는 다른 사람들 또한 그 꽃들을 보기를 원하게 된다. 이것은 기쁨을 서로 나누고 싶은 연민 어린 바람이다. 마음챙김과 알아차림이 무닌드라의 가장 중요한 메시지였다. 그는 자신의 삶을 그렇게 살려고 노력했다. 진정한 의미에서 언제나 깨어 있었다. 순간순간의 삶을 사랑했고, 그것을 보여주었다.

이 책에 대한 발상은 예기치 않고 불가사의하게 찾아왔다. 2000년 5월, 매사추세츠 주 버리에 있는 숲 속 명상 홀에 앉아서 저자는 자신의 호흡을 지켜보고 있었다. 그때 한 생각이 어디선지 모르게 일어났다.

마치 누군가 갑자기 크게 소리 내어 묻는 것 같았다.

“누가 무닌드라의 삶과 가르침을 기록하고 있지?” 그러나 물론 홀은 완전히 고요했다.

나중에 저자는 그 질문을 노트에 적었다. 왜 그것이 내 마음속에 일어났는지 당혹스러웠지만 일단 한 달간의 집중수행을 끝냈을 때 무닌드라와 가까웠던 몇몇 사람들에게 물어보았다. 저자는 무닌드라가 지난해에 세상을 떠났지만 누구도 책 쓰는 작업을 하지 않고 있다는 걸 알고 놀랐다. 그래서 저자는 두 권의 다른 글쓰기 계획을 옆으로 밀쳐 두고 무닌드라를 알았던 전 세계의 사람들을 찾기 시작했다. 한 사람은 또 다른 사람에게 이어지고, 차례로 또 다른 사람에게 계속 연결되었다. 수백 가지가 넘는 구체적인 가습 아프고 유머가 있고 교훈적인 이야기들을 들은 뒤 저자는 그 개인적인 경험들뿐만 아니라 무닌드라의 직접적인 가르침을 사람들과 나눌 방법을 찾기로 결심하게 됐다. 그것들을 한데 엮으면 무닌드라의 삶과 가르침을 전할 수 있고, 나아가 자신의 변화를 위해 향해 중인 독자들에게 영감을 줄 수 있을 것이라고 저자는 느꼈다.

그렇게 해서 미르카 크네스터는 무닌드라에게 명상을 배웠거나 만난 적 없는 전 세계 200명의 사람들과 인터뷰를 해서 이 책을 썼다. 열여섯 개의 장 각각은 마음챙김, 관용, 자애 등과 같은 핵심 용어를 주제로 무닌드라의 가르침과 그에 대한 감동적인 일화들을 풀어 나간다. 그리고 각 장 끝에는 그 장의 주제에 해당하는 용어에 대한 설명을 달았다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

비움과 나눔의 아이콘 ‘사찰음식’ … 스토리텔링 통해 속살 가이드

이야기를 담은 사찰 밥상

글 사진 이경애 | 아름다운 인연 펴냄 | 1만 3800원



이 책을 펼쳐 보면 큰스님의 서릿발 같은 고성을 뒤로 하고, 하하호호 불날의 개떡잔치를 벌였던 이야기, 절대 레시피를 알려줄 수 없다 하여 집에서 공공대머 만든 향기로운 장떡, 고구마줄기로 만든 팔찌를 차고 깔깔거리며 만든 고구마줄기김치가 있다. 옛 맛을 떠오르게 하는 음식들을 따라 가다 보면 이 책의 특별함이 보인다. 밥상에 담긴 마음이 보이는 것이다. 사찰음식을 통해 익숙한 맛과 당연하게 여겼던 밥상을 벗어나 보자. 낯설고 신선한 만남의 기회가 된다. 이 책은 단순히 음식을 소개하는 것에서 그치지 않고, 밥상에 담긴 마음을 읽고 독자에게 들려준다. 자연스럽게 독자는 사찰 밥상을 통해 한 그릇의 밥과 소박한 반찬이 전달하는 마음을 읽는 것은 아닌지 되돌아 볼 수 있다. 한 그릇의 밥에 담긴 마음을 읽는 것, 어쩌면 우리가 가장 놓치고 있는 진실이기도 모른다.

서울 북촌생활사박물관 이경애 관장은 타고난 입담꾼이다. 그는 북촌의 옛것이 가진 가치를 알아채고, 이를 통해 스토리텔링을 처음으로 시작한 사람이기도 하다. 기존의 사찰음식에 책들이 레시피 전달과 사찰음식의 건강함에 대해 다뤘다면 맛깔스러운 이야기꾼 이경애 관장의 시선은 색다르다. 그는 오래된 것들을 바라보는 특별한 눈과 입을 가진 사람이라, 과거 우리가 가난한 시절에 먹던 음식에 대한 추억을 속살거리려주고, 자연스럽게 선조들의 지혜를 짚어 준다. 더불어 더 좋은 맛을 찾아다니는 시류에 대해 따끔한 일침을 놓기도 한다. 사찰음식이라는 매개체를 이용해 이야기를 전달하는 것이다.

이 책을 읽다 보면 가슴이 먹먹한 그리움이 있고, 어린 시절 동네 골목에서 맡았던 냄새가 느껴지는 이유다.

다양한 식재료와 간편한 조리법이 넘치는 지금, (이야기를 담은 사찰 밥상)은 자

연과 사람이 조화를 이루는 이야기를 통해 특별한 감동을 선사해 줄 것이다.

사찰음식을 만들려면 손품이 많이 든다. 우선 재료를 구하기 어렵고, 조리과정도 만만찮다. 기다림의 시간은 길고, 정성을 기울여야 겨우 한 개의 반찬을 만든다. 이런 사찰음식을 매 끼니마다 해내는 공간 속사람이 공급하지 않은가. 저자는 세월의 흐름이 느린 사찰 공간에서 수많은 사람들을 만나고, 밥상을 대접받고, 장독을 열어 보며 스물네 가지의 기록을 꼼꼼하게 남겼다. 사찰음식에 얽힌 사연도 많다. 건강이 위태로운 노스님의 입맛을 찾기 위해 만든 장떡, 재료 준비만 삼개월 전부터 시작해야 하는 오곡백미, 지리산 청정한 산골에서 꽃과 약초를 구하는 보살과의 만남 등 다채로운 이야기가 가득하다. 그 이야기 끝에 (이야기를 담은 사찰 밥상)은 옛것을 지키고, 순리대로 사는 사람들에게 경의를 표하며 우리에게 묻는다.

한 그릇 밥에 담긴 마음을 읽는 것
맛깔스런 이야기꾼의 특별한 시선
음식 찾아 떠난 스물네 가지 기록

“너무 빠른 세상을 살다 보니 잊은 것도 모르고 있는 게 많다. 밥 한 끼에 담긴 기분을 살펴 보면 정확하게 보인다. 우리가 잃은 것은 옛것을 지키는 마음이다.”라고, 사찰음식에 대한 이야기이니 언뜻 보면 불교신자만을 위한 책으로 보이지만 전혀 그렇지 않다. 육류 위주의 식단에서 벗어나고 싶은 사람에게는 비움과 나눔의 사찰음식을 재미있게 가르쳐주는 가이드가 될 것이고, 별다른 이유 없이 건강이 나빠져 고통을 겪으며 “도대체 왜 내 몸이 이런 일이?”하는 물음을 달고 사는 사람에게 그 이유와 해법을 명쾌하게 제시하는 멘토가 되어 줄 것이다. 독자는 이 책을 통해 자신의 마음을 들여다 볼 수 있다. 자연을 거스르지 않는 음식을 통해 나눔을 배우고, 스스로를 비워나간다면 지금껏 느껴보지 못한 마음의 건강을 얻을 것이다.

김주일 기자

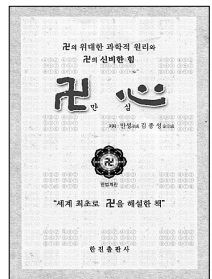


고구마 줄기 김치

근자에 담긴 정확한 의미는 무엇일까?

만심(安心)

만성 김중성 지음 | 한진출판사 펴냄 | 십만원



한 물건도 없는데 모양 없는 모양을 드러내고, 모양 없는 모양이 일정한 틀을 갖추어 움직이니 이는 보이지 않는 궤도요, 한 생각 일어나기 이전의 보이지 않는 형상이라, 생각 일어나기전의 표현할 수 없는 모습은 무엇이었을까?

만성(萬成) 스님이 쓴 <만심>은 보이지 않는 세계와 보이는 세계를 하나의 문자로 하나의 부호로 표기할 수 있는 것이 근이라

고 설명한다. 부처님 몸에 새겨진 길상(吉祥) 모양으로 근이다. 마음에 생사가 없는 데 물질이 변하는 과정을 생성소멸이라 하고 이에 따라 생멸(生滅)이 있다고 중생들의 육근(六根)의 변화를 생로병사(生老病死)라 하기에 생사(生死)가 있게 마련이다.

본래 잔여의 세계에는 허공과 같아 생기거나 없어지는 것이 아니기에 생멸이 없고 생사가 없다. 그래서 있는 것 같기도 하고 없는 것 같기도 한데 분명 활용하고 있으니 신기 미묘한 것이다. 바로 진공묘유의 실체가 우리의 생명, 존재의 실상으로 작용하고 있다.

작용하고 있는 이것을 부호나 문자로 표현한다면 무엇으로 표기할 수 있을까? 바로 근이다. 불전(佛典)에는 근을 부처님의 위

대한 길상(吉祥)으로 표현했을 뿐, 근의 정확한 해설은 없다. 근의 해설은 금번 만성 스님이 쓴 <만심>에서 자세히 설명한다. 만성 스님이 쓴 <만심>이 보기도만 해설서이다.

저자는 “모두가 보이지 않는 변화의 모습이 보이지 않는 인연 따라 변화하는 모습의 뒤에 나타난 현상으로 어느 것 하나 실제 정지되어 보이는 것은 아니다.”라며 “모든 진리를 한 글자 한 부호로 이름이나 형상으로 나타나게 할 수는 없지만 근으로는 모든 표현의 가능성, 진리의 실상의 표현을 할 수 있다는 근이 위대한 것”이라고 설명한다.

행복과 불행, 좋고 나쁨, 괴로움과 즐거움. 이 모든 것이 마음에서 나오는 관념의 틀이요, 이 관념은 어디서 시작되고 어디로 사라지는 것일까? 이는 바로 오랜 습관에

서 시작되었고 깨달음에서 사라진다. 우리 몸 전체에 있는 세포들이 하나의 기억인자가 되어 인지하고 있는 거대한 우주인 동시에 거대한 슈퍼컴퓨터인 것이다.

이것이 오랜 세월동안 육근(六根)을 통하여 습관적으로 인지하고 있을 때 관념이 되는 것이다. 그래서 관념의 틀에 얽매면 좀처럼 깨기가 어려운 것이다. 이 우주적인 운동이 시작 없는 과거로부터 끝이 없는 미래로 이어지는 것이 근의 운동으로서 모든 물질과 중생의 생명 활동이 근의 모습으로 운동하므로 이 모양을 보거나 만지고 느끼면 생명활동의 잠재성이 저 먼 과거의 세계로부터 관념에 자리 잡아 왔으므로 우리도 모르는 사이에 자신의 에너지가 나오는 것이라는게 저자의 주장이다.

김주일 기자

한국불교전체 종단·단체 법인 연대

사단법인 세계평화불교종단 연합회



- 종단법인 설립 사암등록 안내
- 민법·문화관광부 및 문화재청소관 비영리 법인 설립문의

• 중무행정
010-2500-0111 / 011-356-3427

사찰홍보동영상제작방송
연합 불교 방송
010-2500-0111, 010-5334-9008

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)



이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사가 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

동통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 속편으로 쌓이고 간에 지방이 영키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원월빙」을 치세요.

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.