붓다볼 명상에 담긴 자녀와의 사랑

홍법사, 8월 9일 자녀와 함께 하는 힐링테라피 개최

부산 9가족 20여 명 참여
편안한 자세로 휴식 취해
'마음으로 가족 소통 기회'

하성미 부산주재기자 jayanti@hyunbul.com


홍법사가 8월 9일 한나래평생교육원 배움채 3층에서 진행한 힐링테라피서 한 모녀가 서로에게 집중하고 있다.

붓다볼(싱잉볼) 명상에 참여한 가족들이 자녀와의 관계가 좋아지고 건강해졌다고 목소리를 높여 화제다. 관계 회복을 위한 특별한 솔루션을 제공한 것이 아닌데도 서로를 위한 이해도가 자연스럽게 높아져 붓다볼 명상의 효과가 궁금증을 자아내고 있다.

부산 홍법사(주지 심산)는 8월 9일 한나래평생교육원 배움채 3층에서 '마음의 연꽃향기 붓다볼 힐링테라피-엄마손은 약손(이하 붓다볼 힐링테라피)' 을 진행했다.

붓다볼은 일명 싱잉볼로 알려진 법구로 현재 홍법사에서는 '부처님 시대부터 함께한 치유와 명상의 법구' 라는 의미를 담아 붓다볼(Buddha Bowl)로 부르고 있다.

붓다볼 힐링테라피는 8월 여름 방학과 휴가를 맞아 매주 일요일 오후 1시에 진행되고 있다. 이번 힐링테라피는 자녀와 부모를 대상으로 진행됐으며 총 9가족, 20여 명이 동참했다.

힐링테라피에 동참한 가족들은 명상을 위한 특별한 자세(가부좌)를 요구받지 않았다. 편안한 자세로 다리가 불편하면 뻗어도 되고 눕고 싶은 사람은 누워서도 참여가 가능했다.

김경숙 붓다볼 테라피스트는 "애쓰지 않아도 혹은 명상을 염두에 두고 알아차림을 하지 않아도 소리는 자연스럽게 들린다. 명상에 접근할 때 긴장을 하는 것은 오히려 명상을 망친다. 긴장을 풀고 편안히 소리에 마음을 맡기도록 당부했다"며 "붓다볼 진동의 파장이 몸 속을 이완시킨다. 그 편안함을 느낄 수 있도록 도왔다"고 설명했다.

김경숙 붓다볼 테라피스트의 안내에 따라 참가자들은 소리에 따라 변하는 감각을 자세히 관찰하며 파동에 몸을 맡겼다.

부모들은 이어 자녀들의 눈을 바라보는 시간을 가졌다. 눈을 깊이 바라보며 서로의 체온을 느끼도록 따뜻하게 손을 잡았다. 부모들은 붓다볼을 손바닥에 올리고 자녀의 미간 근처에서 소리를 울리고 파동을 전달하기도 했다.

김경숙 테라피스트는 부모들에게 사랑의 마음을 가득 담아 붓다볼을 울리고 그 소리에 마음을 담을 수 있도록 안내했다.

자녀들도 붓다볼을 직접 치며 소리를 울리는 시간을 가졌다. 자리에 누운 엄마들의 등과 가슴에 파동을 전할 수 있도록 노력했고 미세한 울림을 따라 행복을 기원했다.

김경숙 테라피스트는 "부모들은 몸의 모든 근육을 아이들이 씻겨주듯 한 느낌을 받았고 아이들은 부모에게 정성을 다하는 마음으로 대해 서로가 온전히 집중하는 시간이 됐다"고 설명했다.

프로그램에 참여한 부모들과 아이들도 편안한 명상법이라 쉽게 접근 할 수 있었고 아이들과 관계도 더 좋아졌다고 소감을 말했다.

조정윤 씨(48)는 "손을 잡고 아이의 눈을 보는데 마음이 울컥했다. 아이가 성장하면서 심리적 거리가 좀 멀어진 느낌이었는데 이번 기회로 더 가까워지고 아이를 있는 그대로 바라보며 응원하게 됐다"고 소감을 피력했다.

김은경(48) 씨는 "명상이라 무거운 분위기일까 걱정했지만 아이들이 쉽게 받아들일 수 있었다"며 "매일 바쁘게 지내다 보니 서로의 눈을 바라본 적이 없었는데 사랑한다는 마음을 눈으로 전하며 명상을 하다보니 아이도 마음을 여는 것을 느낄 수 있었다. 자주 집에서도 해줘야겠다"고 밝혔다.

양혜원(평산초 5) 학생은 "처음에 붓다볼의 소리를 들으며 '옴' 을 소리내어 봤는데 마음이 차분해지고 너무 편안해져서 나도 깜짝 놀랐다"며 "엄마와 눈마주보기를 하였는데 기분이 묘했다. 엄마가 눈으로 이야기하는 것이 느껴졌다. 나도 붓다볼을 치며 엄마에게 하고 싶은 말을 전달했는데 잘 전달되길 바란다"고 말했다.

한편, '마음의 연꽃향기 붓다볼 힐링테라피는 8월 매주 일요일 오후 1시에 진행된다. 8월 16일에는 사운드 힐링테라피가 진행 됐으며 8월 23일에는 심신 이완 테라피, 8월 30일에는 커플과 도반, 부부 및 가족을 대상으로 진행 될 예정이다. (051)508-0333

광주불교계, 시민 소통 카페 잇따라 개설

관음사 '목어' 카페에 이어
원효사 '첫새벽' 카페 눈길



광주 원효사는 8월 1일 '첫새벽' 카페를 개설했다. 개소식서 대중들의 표정이 밝아 보인다.

불교신자 감소로 어려움을 겪고 있는 광주불교계가 잇따라 사찰 카페를 개설하고, 일반인들과의 만남 장소를 선보이고 있다.

무등산 원효사(주지 해청)는 8월 1일 사찰 일주문 옆에 '첫새벽' 카페를 개소하고 일반인들이 쉽게 불교를 간접 체험할 수 있는 공간을 열었다. 원효사의 카페는 이미 사찰 내에서 운영 중이나, 이날 개원한 카페는 무등산 탐방객들의 이동이 많은 일주문 근처에 새로 개설해 신도 포교와 사찰수익 개선 효과를 톡톡히 누릴 수 있다.

첫새벽 카페는 무등산 조망이 한눈에 보이는 한옥 형태의 80여 평 공간을 내부 장식으로 꾸미고 커피를 비롯한 전통차, 음료 등을 판매한다. 특히 불교용품 판매 등으로 부가적인 수익창출도 기대하고 있다.

해청 스님은 "무등산과 사찰을 찾는 탐방객들이 잠시 쉴 수 있는 공간이 많지 않은데, 이번에 사찰입구에 좋은 공간을 개설하게 되었다"며, "많은 분들이 힐링과 마음의 평화를 찾는 공간으로 만들어가겠다"고 소감을 말했다.

광주 시내에 위치한 관음사(주지 소운)도 7월 31일 사찰 입구에 '목어 카페' 를 개설했다. 전체 30여 평의 면적에 커피와 전통차, 음료를 판매하는 카페에는 미니 갤러리, 불교용품 등이 전시되며, 판매도 함께 이뤄진다.

소운 스님은 "인근에 찻집이 없어 사찰에서 카페를 만들게 되었다"며 "잠시라도 사찰에 일반인들이 머물 수 있는 시간을 마련하는 것이 중요하다. 사찰 경제에도 도움이 되었으면 한다"고 말했다.

광주불교계는 최근 도심에 있는 사찰 대부분이 카페나 불교용품 판매를 하는 공간을 마련하고 있다. 무각사, 선덕사, 원각사 등 이미 운영을 통해 큰 효과를 보고 있는 사찰들이 있어 향후 카페개설이 더욱 늘어날 것으로 전망된다.

양행선 광주전남지사장

보디야나 선원, 100일 명상 챌린저 '도전!'

8월 9일 입재… 11월 16일까지
"명상이 삶의 일부 되길" 발원


부산 해운대 보디야나 선원은 8월 9일 선원 법당에서 제1회 100일 명상 입재식을 개최했다.

'100일 명상 도전' 이 시작됐다. 부산 해운대 보디야나 선원(선원장 혜안)은 8월 9일 선원 법당에서 제1회 100일 명상 입재식을 개최했다. '100일 명상' 은 명상이 삶의 일부분이 되도록 이끌기 위해 기획됐다.

혜안 스님은 "사람들이 명상을 배우고 입문과정을 익혀도 꾸준하게 명상을 하기 힘들어 하는 거 같아 시작하게 됐다"며 "이번 기회를 계기로 완전히 습관으로 익힐 수 있기를 바란다"고 했다.

100일 명상 입재는 8월 9일이며 회향은 11월 16일이다. 회향식은 일요법회가 열리는 11월 15일에 진행된다. 동참자들은 회향일까지 매일 정해진 시간에 30분 이상 명상하며 보디야나선원서 제공한 명상수첩에 기록한다.

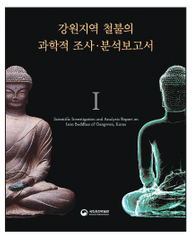
수행 중 의문점이 생길 경우 매일 오전 10시 선원에서 진행하는 명상과 일요법회에서 질문하고 정진을 이어 갈 수 있다. 멀리 있는 불자들은 유튜브를 통해 동참 가능하며 질문도 라이브 창을 통해 바로 할 수 있다. 아울러 회향식에서 보디야나 선원은 참가자들에게 안거증을 전달하고 격려할 예정이다.

'보디야나 선원 100일 명상' 은 처음으로 진행돼 의미가 있다. 유튜브로 진행된 법회 및 명상 프로그램에는 전국에서 125여명이 동참해 높은 관심을 보였다. 참가자들은 전원 자율적으로 동참금을 보시했으며 보디야나 선원은 동참금 전액을 선원 및 수행도량에 전달할 예정이다.

선원장 혜안 스님은 "초발심자경문에 나오는 '삼일동안 닦은 마음은 천년의 보배이고, 백년동안 탐한 물건은 하루아침에 티끌이 된다' 는 말처럼 수행의 가치를 알고 정진해 명상이 삶의 일부가 되기를 바란다"고 격려했다. (051)959-0108

하성미 부산주재기자

춘천博 보고서 발간… 제작 기술 연구 수록



강원 지역 철불 관련 조사 연구 결과를 망라한 연구보고서가 발간됐다.

국립춘천박물관(관장 김상태)은 "강원지역에서 다수 확인되는 통일신라~고려시대 철불에 관한 조사연구를 진행하고, 〈강원지역 철불의 과학적 조사 · 분석보고서〉를 발간했다"고 밝혔다.

보고서의 조사 · 연구 대상은 강원 지역에서 발견된 완형 철불 5점과 철불편 2개체이다. 3차원 디지털 기술을 활용한 정밀 기록, 미세형상 분석, X-선 촬영, 주조기법 조사, 거푸집의 재료분석 등 다양한 과학적 방법을 활용해 철불의 내외부를 정밀하게 조사해 기록했다.

이를 통해 강원 지역 철불 제작기술과 특징이 확인됐다. 5점의 철불 중 석가모니불 3점은 외형틀 분할주조 방법으로, 약사불과 아미타불은 밀랍주조 방법으로 제작됐다.

보고서는 "외형틀 분할주조로 제작된 석가모니불 3점은 내부구조와 제작방법이 모두 같아, 동일인 또는 동일한 공인집단에 의해 제작된 작품으로 해석된다"고 분석했다.

또 3D 정밀스캔으로 통해 얻어진 3차원 수치데이터를 활용해 서로 닮은꼴로만 알려져 왔던 불상들의 얼굴 유사도를 과학적으로 분석했다. 총 11개 기준점과 5개 치수항목 기준을 설정하고 3차원 편차분석을 실시한 결과, 두 불상의 얼굴은 백호부분과 얼굴 양 옆면을 제외한 나머지 영역의 위치와 치수가 유사하며 전반적으로 2mm 내외의 편차를 보이는 것을 확인했다.

국립춘천박물관은 "연구자료가 부족한 철불들의 제작시기를 연구하기 위하여 부식물을 활용한 방사선탄소연대측정을 시도했으며, 향후 관련 자료의 축적과 연구를 계속해서 진행할 계획"이라고 밝혔다. 신성민 기자

"우리 문화재 지키는 청소년될 터"

경남파라미타 청소년문화재 지킴이 발대식



경남파라미타 청소년문화재 지킴이들이 '덕분에' 퍼포먼스를 펼치고 있다.

경남 파라미타 학생들이 문화재를 지키고 알아가는 지킴이가 될 것을 선서했다.

경남파라미타청소년협회(총재 도문)는 8월1일 통도사 마산중앙포교당 정법사 불교회관 3층에서 '2020년 청소년문화재지킴이' 발대식을 봉행했다.

발대식에는 경남 파라미타 총재 도문 스님, 운영이사 송산 스님, 법진 스님을 비롯해 김재호 협회장 등 50여 명이 동참했다.

올해 문화재 지킴이는 과학기술고등학교 외 경남 32개 중 · 고등학교 학생들과 김해 불인사 학생회 외 8개 사찰 학생회가 동참한다. 학생 1075명이 동참해 경남의 문화재를 지키고 보호하는데 앞장 설 예정이다.

이번 발대식에는 코로나19 예방과 확산방지를 위해 지도교사 및 대표자만 참가하도록 해 대표 학생들만 동참했으며 발대식은 △개회선원 △국민의례 △삼귀의 △경과보고 △선언문 낭독 및 분회기 전달 △우수회원 표창장전달 △회장인사 △격려사 △축사 △발원문 △폐회선언 △기념촬영 순으로 진행됐다. 우수회원 표창은 경남기술과학고 윤도이 외 3명이 중앙총재상을 수상했으며 중앙회장상은 불인사 불교학생회 박성찬 외 3명, 경남총재상은 진불선원 진가온 외 5명, 경남회장상은 정법사 어린이회 김미주 외 4명이 수상했다.

김재호 경남파라미타청소년협회 회장은 "코로나 19로 인해 발대식이 늦게 개최되었다"며 "앞으로 우리 문화재에 대한 애호의식을 키워주는 행사로 채워지길 바라며 청소년 여러분들이 문화유산 보호에 앞장서는 주인공이 되어 주길 바란다"고 당부했다.

경남파라미타 총재 도문 스님은 "청소년들이 다양한 전통문화를 이해하고 체험할 수 있도록 기회를 부여해 주시길 바란다"며 "여러 과정에서 붓다의 가르침을 접할 수 있는 시간을 갖고 지혜의 빛이 되어 자신의 인격 완성과 사회에 꼭 필요한 사람으로 성장하길 바란다"고 말했다. 성낙두 경남지사장

선운사 남곡당 윤명선사 39주기 추모재

고창 선운사(주지 경우)는 8월 7일 선운사 대웅보전에서 선운사 초대주지를 역임한 남곡당 윤명대선사 39주기 추모재를 봉행했다.

코로나 사태로 인해 사회적 거리두기 지침을 준수하며 진행된 이날 남곡당 윤명대선사 추모재에는 남곡 스님의 문손 한주 재곤 스님, 범여 스님, 법현 스님, 대우 스님을 비롯한 선운사 원로스님들과 주지 경우 스님, 종회의원 태효 스님, 내소사 주지 진성 스님, 내장사 주지 지태 스님 등 선운사 사부대중 50여명이 참석했다.

남곡문도를 대표해 선운사 한주 재곤 스님은 인사말을 통해 "은사스님의 가르침대로 문중이 모두 화합하고 건강하고 행복하기 바란다"고 감사인사를 전했다.

남곡당 윤명 스님은 1931년 장성 백양사에서 영호 스님은 은사로 만암 스님을 계사로 득도한 남곡 스님은 1934년 만암 스님으로부터 구족계를 수지했다.

1963년 불교정화운동으로 격렬했던 비구대처 양설을 화합하는데 주력하였으며 총무원 재무부장, 교무부장, 조계사 주지 등을 역임하고 1966년 초대 24교구 선운사 주지를 소임을 맡아 선운사 천왕문과 대웅보전, 도솔암을 중창하고 1983년 세수 73세 법납 54세로 선운사에서 입적했다. 조동제 전북지사장