美 베트남 사원 불교식 설맞이

텍사스주 다오 탐 사원, 각종 공연과 법회

미국 텍사스주의 베트남 사찰에서 설맞이 축제가 열렸다. 베트남 이민 불자들은 다오 탐(Dao Tam) 사원에 모여 이틀간 음력 설을 축하했다. 1월 26일 텍사스주 지역매체 '헤럴드 제이퉁'은 베트남 불자의 설 축제를 특별 보도했다.

텍사즈주 뉴브라운펄스에 있는 다오 탐(Dao Tam) 사원은 베트남 이민자들이 세운 베트남 불교 사찰이다. 다오 탐 사원은 1월 24일부터 이틀간 음력설을 기념하는 축제를 봉행했다. 신년맞이 행사를 총괄한 담당자 타이라이 응우옌 씨는 "2020년은 쥐의 해로 부지런함과 검약을 상징한다"고 사찰을 찾은 미국인들에게 설명했다.

응우옌 씨는 "베트남 문화에서 쥐의 해에는 쥐에 대해 나쁘게 말하거나 쥐를 잡는 것을 피하라고 말한다. 당장 나 역시 자택의 온실에서 열대식물을 키우고 있는데, 어느 날 쥐가 온실에 나타나 키우는 식물에 해를 끼쳤다. 그러나 쥐의 해이기 때문에 쥐를 잡지 않았다"고 웃으며 말했다.

다오 탐 사원의 신도들은 사찰을 찾은 미국인들과 다른 이민자들을 위해 베트남 전통 용춤과 사자춤을 공연했다. 생동감 넘치는 공연이 끝나자 참가자들은 안내에 따라 자리에 앉았다. 곧 부처님전에 공양을 올리고 스님들 법문을 청해 듣는 법회가 진행됐다.



Dao Tam 불교 사원에서 중국 신년 축제에 사자춤 공연을 선보이고 있다.
사진출처=뉴브라운펄스헤럴드

많은 베트남 이민 불자들은 과일과 물을 불단에 공양 올리고 새해의 좋은 일이 있기를 기원했다. 공양을 안내한 다오 탐 사원의 비구니 스님은 공양을 올린 사람들에게 초를 나누어주고서 "가난한 여인이 자신이 가진 유일한 재산인 동전 두 닢으로 부처님께 등을 올렸고, 그 등은 다른 이들의 등보다 더욱 밝게 오래 빛났다는 '빈녀일등'의 고사가 불경에 있다. 비록 작은 공양일지라도 정성을 다하면 큰 가피가 있을 것"이라고 짧은 법문을 이었다.

다오탐 사원의 신도 히엔 씨는 "예불을 드리고 부처님 대해 배울 수 있었고, 법문을 통해 새해에 기억할 교훈을 얻을 수 있다. 돈은 모두에게 나눠 줄 수는 없지만 선행은 누구에게나 베풀 수 있다"고 다짐했다. 김민재 객원기자

'모래만다라' 미국서 선보인다

망명 티베트 스님들, 코랄 스프링스 미술관서

티베트 불교의 예술이 미국에서 펼쳐진다. 1월 23일 미국의 '코럴 스프링즈 토크', '프리뉴스 와이어' 등의 매체들은 플로리다주 코럴 스프링스 미술관에서 열릴 티베트 불교 예술전을 예고했다.

코랄 스프링스 미술관 관장 줄리아 앤드류스는 "해당 행사와 전시는 동 미술관에서 진행된 바 있었다. 그러나 뜨거운 호응에 힘입어 다시 한 번 개최하게 됐다"고 전했다. 앤드류스 관장은 "데풍 고망사원의 스님들과 함께 티베트 불교문화와 가르침을 다시 배우게 되어 영광"이라고 기쁨을 표했다.

미술관에서는 2월 10일부터 16일까지 7일간 남인도의 망명 티베트 사원인 데풍 고망사원 (Drepung Gomang Monastery)의 스님들을 초청해 전통적인 티베트 불교예술과 가르침을 직접 보고 체험할 수 있는 자리를 마련한다.

이 행사의 주요한 전시는 미세한 모래로 조성되는 모래만다라다. 스님들은 7일간 관세음보살 만다라를 조성한다. 미술관 측은 "일반적인 문화체험을 위해 조성되는 모래만다라와 달리 이번 만다라는 티베트 불교의 전통 조성의궤에 따라 진행될 예정"이라고 전했다.

스님들은 행사 첫날 만다라를 세울 전시실을 정화하는 의식을 진행하고 매일 만다라의 문을 열고 닫는 의식을 통해 만다라를 조성한다. 완성된 만다라는 전시 마지막 날 해체돼 미술관 인근의 수로에 뿌려진다. 앤드류스 관장은 "티베트 불교에선 만다라의 모래가 뿌려진 물이 흐르는 모든 곳에 평화와 자비, 지혜의 축복이 넘친다고 말한다. 이번 행사로 지역사회에 불교가 가르치는 평화와 자비의 메시지와 그 축복이 전파되길 기대한다"고 말했다.

이번 행사에서 들어오는 모든 수익금은 고망사원에서 수행 중인 2,000여명 스님들을 위한 불사금으로 회향될 예정이다.

김민재 객원기자

지역경제 살리는 스님 달리기

日 구온지 유지 스님, 트레이닝 러닝 대회 개최

박영빈 객원기자

지역사회와 사찰의 부흥을 위해 달리는 스님이 있어 화제다. 1월 21일 일본의 '산케이 신문'은 스님이 주축이 되어 매년 열리는 트레이닝 러닝 대회를 집중 보도했다.

일본 야마나시현에 소재한 일련종(日蓮宗)의 총본산 구온지(久遠寺)와 성지인 시치멘산(七面山). 특히 구온지는 13세기 말 일련종을 창시한 니치렌(日蓮) 스님의 묘소가 있어 연중 참배객의 발길이 끊이지 않는다. 그러나 이 두 성지가 자리 잡은 미노부쵸(町)는 1980년대부터 인구가 감소, 현재 지역이 소멸될 가능성이 있는 도시로 분류된 상태다.

이러한 상황을 타개하기 위해 구온지의 산내 사찰 중 한 곳인 '타케이보(武井坊)'의 주지 코마츠 유지(44) 스님은 미노부쵸를 되살릴 부흥책을 마련했다. 유지 스님은 "1980년대, 마을의 인구가 감소함과 동시에 구온지에 순례를 오는 전국의 신자들이 줄기 시작했다. 일본 전국에서 유명한 미노부산이 있는 마을이 사라진다는 것은 너무나 슬픈 일"이라며 부흥책을 마련하게 된 계기를 설명했다.

유지 스님이 마련한 부흥책은 트레이닝 러닝 대회. '미노부산(身延山) · 시치멘산 수행달리기'라는 이름으로 시작된 대회는 벌써 7회를 맞이했다. 트레이닝 러닝이란 산악에 마련된 코스를 달리는 운동을 말한다.

유지 스님은 "옛 중세의 기록을 살펴보면 당시 순례자들이 미노부산과 시치멘산 사이를 달리며 순례하는 것이 유행이었다. 또 일련종으로는 드물게 산악수행의 전통이 남아있는 곳이 시치멘산"이라며 옛 전통을 현대식으로 복원한 것이라고 설명했다. 대회를 고안한 유지 스님 자신도 트레이닝 러닝 애호가다. 대회를 처음 개최하면서 홍보를 위해 미노부산에서 도쿄의 대본산 혼몬지(本門寺)까지 160㎞를 완주한 경력도 가지고 있다.

인구 · 참배객 감소 위기 도시
상황 타기 위해 스님이 나서
명산 중심으로 '수행 달리기'
참가자 몰리며 지역경제 살아

대회의 반응은 뜨거웠다. 자연을 즐기면서 역사적으로 의미가 깊은 장소들이 코스로 들어가 있다는 점이 큰 반향을 일으켰다. 지난해 개최된 제7회 대회에는 일본 각지에서 800여 명의 참가자가 몰렸다.



지난해 12월에 열린 수행달리기 대회의 모습.
사진출처=대회 공식 페이스북

대회의 코스는 4가지로 모두 불교식 이름을 붙였다. 최장코스인 깨달음 코스(38km)는 미노부산과 시치멘산 간의 길을 3번 왕복하며, 최단 코스인 발심코스(13km)는 한 번만 왕복한다. 이중 깨달음 코스를 3인이 릴레이하는 이체동심(異體同心) 코스는 지난해 시작돼 주목을 받았다. 유지 스님은 "지난 대회까지는 2가지 코스만을 운용했으나, 참가자가 점점 늘면서 코스를 다양하게 마련했다"고 말했다.

또 스님은 "대회 참가자와 관람을 위해 방문한 이들 모두 지역주민이 운영하는 숙소나 사찰이 운영하는 숙소에 묵고, 또 방문을 계기로 구온지나 시치멘산을 참배하는 경우가 늘고 있다. 특히 참가자들의 경우 원활한 경기 참가를 위해 사찰에 묵는 경우가 많다"며 실제 대회가 지역과 사찰에 도움이 되고 있다고 전했다.

대회가 안정화되면서 더 많은 사람들을 불러 모으기 위한 다양한 시도도 준비 중이다. 유지 스님은 "올해는 무농약 농산물에 도전해 사찰에 묵는 숙박객들에게 제공할 예정이다. 좀 더 지역에 도움이 되기 위해 열심히 달리겠다"고 포부를 밝혔다.

한번 맛보면 빠져드는 '스님 카레'

일본 스님들 포교 위해서
'갑자기 카레' 이벤트 열어
가격 무료 · SNS공지 운영

스님과 카레. 상상하기 어려운 조합으로 불교를 전하는 스님이 있다. 지난 1월 20일, 일본의 인터넷 매체 '핫 페퍼'는 카레스님으로 유명한 요시다 타케시 스님을 소개했다.

요시다 스님은 비정기적으로 카레를 만들고 누구나 함께 먹을 수 있는 '갑자기 카레'라는 이벤트를 진행하고 있다. 가격은 무료, 예약 필요 없이 개최일도 갑자기 정해져 SNS를 통해 공지된다.

'갑자기 카레'를 시작한 계기에 대해서 스님은 "전통적으로 불교국가인 일본에서 크리스마스는 전 사회적으로 분위기가 달아오르는데 반해 부처님오신 날은 너무나 조용하다"며 "부처님오신 날을 기념해 이웃과 함께 즐기는 분위기를 만들려 시작한 이벤트가 첫 출발"이라고 설명했다.



자신이 만든 카레를 보이는 요시다 스님.
사진출처=핫페퍼

요시다 스님은 "비구스님 다섯이서 적당히 카레를 만들다보니 엄청난 양이 됐다. 이웃들은 물론 길을 가던 행인들에게 '절에서 만든 카레를 먹어보지 않겠냐'며 권유한 것이 사람들의 호응을 얻어 지금까지 이어오고 있다"고 말했다.

요시다 스님은 "왜 하필 카레였냐"는 질문에 "나 스스로도 카레를 좋아하지만, 당시에 만들기 쉬운 음식을 생각하다보니 가볍게 생각해낸 것이 카레였다"며 웃어보였다. 스님은 "카레와 불교는 많은 공통점이 있다. 국적이 인도라는 것은 물론 세계 각국에서 각자의 맛으로 변화해 각 가정에 스며든다는 점"이라며 "불교에 '반드시 이것'이라는 것이 없는 것처럼 카레도 평등한 음식"이라고 설명했다.

또 스님은 SNS 활동도 열심이다. '갑자기 카레'의 공지가 SNS를 통해 이루어지기 때문이다. 특히 '카레 스님'이라고 이름붙인 요시다 스님의 트위터 계정은 9000명이 넘는 팔로워를 유지하고 있다. 이벤트 공지 이외에도 불교와 관련된 이야기를 재밌고 가볍게 풀어낸 게시물들이 인기를 끌고 있다.

요시다 스님은 "스님이어서 알 수 있는 지금의 불교, 일상과 카레를 소개하다보니 좋은 반응을 얻고 있다"며 SNS 활동과 카레를 통해 사람들이 연결되고 있다고 말했다. 스님은 "카레라는 음식은 많이 만든다고 해서 힘든 음식도 아니고, 각각의 재료를 나누지 않고 한데 모아 먹어야 맛있는 음식이다. 이와 같이 사람들이 모두 한데 모여 인연이 맺어지는 자리를 계속해서 이어나겠다"고 전했다. 박영빈 객원기자

역사이래 가장 탁월한 한국의 민중의술을 복원 해 놓은 책!



신간
한국의 민중의술
최태규 저
지은이 최태규 | 펴낸곳 배문사 | 412쪽

제 1편 치병편
제 2편 치료술
제 3편 모든 질병의 증상, 원인 및 치료법
제 4편 수행편

역사이래 가장 탁월한
한국의 민중의술

- 당뇨, 고혈압에 간단하게 벗어 나는 법
- 척추,디스크,협착증 및각종질병에서 벗어나 죽을때까지 병들지 않고 건강하게 살아가는 법을 자세히 수록해 놓았다.

가액 20,000원 배송비 포함
농협 715027-52-064797 예금주 최태규
구입 054)734-1767
민속죽염 www.msjy.co.kr



| 민중의술의 특징 |
① 애초에 병이 나지 않게 한다.
② 의료술이 정말 뛰어나고 완벽하게 낫게 한다. 또한 부작용이 일체 없다.
③ 너무 쉽고 간단 명료하다.(많이 배운 사람이나 못배운 사람이나 남녀노소 할 것 없이 누구나 쉽게 터득할 수 있다.)
④ 돈이 거의 들지 않는다. (면역력을 극대화하므로 자연치유 되도록 하여 치료약을 쓰지 않는다.)
⑤ 나이가 들어도 쉽게 늙지 않는다.

"당신도 날씬해질 수 있다"

KBS 과학카페



이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트
박현숙 원장 출연(2010.2.6)

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, 대사기능 장애 등으로 노페물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고 위험을 수반하게 된다.

일상생활하며,
공복감없이
2주에 5-8kg 감량

체내 노폐물이 빠지며
건강체질로 바뀌는 효소 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단을 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.

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

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙원장 010-7384-1708
인터넷 검색창에서 초록원웰빙 을 치세요.