“운동으로 근육 만들듯, 명상으로 마음 키워요”

美 뒤파제 대학교, 학생들 위한 무료 명상교실 진행


미국 일리노이 주(州) 북동쪽에 있는 뒤파제 칼리지(College of Dupage)는 9월 둘째 주부터 명상 교실을 열어 학생들과 지역 주민들의 심신 스트레스 완화를 도울 계획이다. **사진출처=더 커리어**

9월 둘째 주 명상교실 열어
지역 주민들도 참여 가능해
100%무료로 진행돼 ‘눈길’

“지속 실시가 가장 중요…
모두에게 명상 잠재력 있어”

미국의 한 대학교가 학생들의 스트레스 완화를 위한 무료 명상 교실을 연다.

미국 일리노이 주(州) 북동쪽에 있는 뒤파제 칼리지(College of Dupage)는 9월 둘째 주부터 명상 교실을 열어 학생들과 지역 주민들의 심신 스트레스 완화를 도울 계획이다.

뒤파제 대학에서 정신건강 · 상담서비스 팀을 이끌고 있는 마가렛 맥켄지 교수는 “명상에 관심있는 누구라면 모두 환영이다. 100% 무료이니 부담 갖지 말고 참여하라”고 말했다. 사회복지사 자격도 소유한 맥켄지는 20년간 선불교 수행을 하면서 느낀 이로움과 명상의 가치를 대학생들의 스트레스 완화를 위해 공유 하고 싶었다.

프로그램에선 명상을 처음 접하는 학생들에게 새로운 수행을 접하기 이전에 몸을 이완시키는 작업과 10분간 명상에 대한 설명으로 이해를 도울 계획이다. 또한 학생들과 함께 집단 상담 형식으로 ‘마음 나누기’ 시간과 스몰그룹의 형태로 명상하는 시간도 계획했다.

이와 함께 맥켄지는 각 세션마다 몸에 집중하거나 화두에 집중하는 수행을 진행할 계획이다.

맥켄지는 명상의 힘을 믿고 있다. 그는 “나는 ‘삶은 무엇인가? 왜 이렇게 흘러가는 것인가?’라는 화두를 항상 참구해오다 명상을 시작하게 됐다”며 “이처럼 골똘히 생각하던 나의 버릇이 명상가가 되고 심리학을 공부하게 했다. 삶에 대한 질문의 답을 얻기 위해 시작된 긴 여행과도 같았다. 명상은 나에게 삶에 대한 궁금증을 해결해 주던 도구였다”고 설명했다.

전문 심리상담사인 데니스 에마노 교수는 명상을 통해 학생들이 삶에 대해 긍정적인 자세를 가질 수 있도록 도울 계획이다.

명상을 정기적으로 한다는 에마노 교수는 “실력 있는 명상 지도자가 되려면 반드시 정기적으로 명상수행을 해야 한다. 그것은 나의 스트레스를 줄여주고 내면의 평화도 가져오기 때문”이라며 “꾸준히 해온 명상 덕분에 학생들에게 명상에 대해 구체적인 경험을 설명해 줄 수 있다. 명상가이자 마음챙김 수행자로서 개인적으로 명상의 이로움을 맛보아서 사람들에게 추천해줄 수 있다”고 말했다.

이어 에마노 교수는 “정기적인 수행은 학생들이 더 원활한 학교생활을 할 수 있도록 돕고, 삶의 스트레스지수와 분노지수를 낮추는 잠재적인 능력을 기를 수 있다”며 “학생들은 자기감정 조절 능력을 기르면서 학업에 더 집중할 수 있게 된다”고 말했다.

그러면서 에마노 교수는 “이 뿐 아니라 명상을 통해 과거나 미래에 얽매이기보다는 현재에 더 집중하게 됨으로써 할 수 있는 것과 없는 것, 그리고 원하는 결과와 원하지 않는 결과에 따른 괴로움에 대해 벗어날 수 있다. 순간에 상관없이 현재를 살 수 있는 방법을 배울 수 있다”고 강조했다.

과연 모든 사람에게 스트레스 완화를 위해 명상수행이 도움이 될까. 맥켄지와 에마노 교수는 매주 진행할 명상 수업이 많은 사람들에게 도움을 줄 것이라고 믿고 있다.

에마노 교수는 “나는 모든 사람들이 명상을 할 수 있는 잠재력을 갖고 있다고 생각한다. 어떤 사람들은 삶이 바빠서 혹은 생각이 너무 많아서 명상을 할 수 없다고 생각할 수 있다”며 “하지만 많은 구루들이 명상은 ‘마음의 운동’이라고 말했다. 근육운동을 하면 근육이 커지듯 명상을 하면 마음의 힘이 커진다고 했다. 모두들 마음의 힘을 믿고 명상을 꾸준히 하길 바란다”고 당부했다.

이보형 객원기자

코피 아난 前 UN사무총장, 로힝야족 방문

9월 6일 미얀마 극우불교도 “외국인은 빠져라” 반발


코피 아난 前 유엔사무총장(사진 왼쪽서 두 번째)을 비롯한 자문단이 로힝야족 캠프가 위치한 라킨 지역을 방문했다. 코피 아난이 로힝야족의 문제를 경청하고 있다. **사진출처=voanews**

코피 아난 前 유엔사무총장이 이끄는 자문단이 미얀마를 전격 방문하며, 이슬람 소수민족 로힝야족에 대한 탄압 문제가 실마리를 찾을 수 있을지 귀추가 주목되고 있다.

미국 언론 ‘voanews’ 등 외신에 따르면 ‘로힝야족 갈등해결을 위한 자문단(이하 라킨 자문단)’은 9월 6일 12만 로힝야족의 거주지인 라킨(Rakhine) 지역을 방문, 로힝야족을 직접 만나 고충을 들었다. 이는 미얀마 아웅산 수치 외무장관이 로힝야족 문제해법을 찾기 위해 자문단을 초청하며 성사된 자리다.

이날 만남서 코피 아난을 비롯한 외국인 2명과 미얀마인 6명으로 구성된 라킨 자문단은 기자들에게 공식적인 언급을 일절 삼갔지만, 로힝야족들과는 장시간 대화를 나누며 희망을 전했다고 알려진다.

이 자리서 무슬림종교지도자 큐와 잔라(Kyaw Zan La)는 자문단에게 “우리 무슬림들은 평화를 원한다. 무슬림과 불교도들이 수백 년 동안 함께 이곳(라킨)서 살아왔지만, 우린 지역민들과 절대 어울릴 수 없었다”며 “그들과 공존할 수 있길 바란다”고 호소했다.

로힝야족 대표로 만남에 참여한 흘라민트(Hla Myint) 씨는 “라킨 자문단의 방문이 지역사회 내에서 로힝야족의 인권 회복과 탄압 중지에 도움을 줄 것이라 생각한다”고 기대를 전했다.

이어 자문단은 수천 명의 로힝야족이 경찰들의 통제를 받으며 살고 있는 아웅 밍갈라(Aung Mingalar) 지역도 방문했다.

이러한 국제사회와 미얀마 정부의 노력에도 불구, 극우불교단체 마바타(Ma Ba Tha)를 비롯한 1000여 극우불교도들은 라킨 자문단의 입국부터 반대하며 눈살을 찌푸리게 했다. 코피 아난은 입국 직후 “평화와 화해 시도서 어느 한쪽으로도 치우치지 않을 것”이라 밝혔지만, 로힝야족 탄압에 앞장서 온 극우불교도들은 “미얀마 내 문제에 외국인은 빠져라”며 국제사회 도움을 거부한 것이다.

시위대 중 아웅 테이는 “라킨 문제는 지역 현안이다. 코피 아난의 명성은 익히 들어 알고 있지만, 그가 우리 문제에 끼어드는 것은 받아들일 수 없다”고 항의했다.

한편 아웅산 수치 외무장관은 9월 내 미국 방문을 예정 중이다. ‘voanews’는 “수치 장관은 종교분쟁 해결법을 찾기 위해 이달 내 미국을 방문할 것”이라고 보도했다.

박아름 기자

버락 오바마, 美 대통령 최초 불교국가 라오스 방문

미군 공습 피해 공식사과… 불발탄 제거 원조 등 ‘약속’


버락 오바마 미국 대통령이 9월 7일(현지시간) 미 대통령으로는 처음 라오스를 방문한 가운데, 루앙프라방의 화트 시엥 통 사원을 방문해 승려들과 기념사진을 촬영했다. **사진출처=GLOBE**

버락 오바마 미국 대통령은 미 대통령으로는 사상 최초로 불교국가 라오스를 방문해 전 세계인의 관심을 모으고 있다.

오바마 대통령은 9월 6일(현지시간) 라오스에 방문했다. 오바마 대통령은 라오스 루앙프라방의 와트 시엥 통 사원을 방문해 승려들과 기념사진을 촬영하고 라오스 외무부 관리의 설명을 들으며 부처님 본존상을 모신 대웅전을 둘러보았다.

이번 방문 중 오바마 대통령은 라오스와 우호 관계를 맺기 위한 첫 걸음으로 “여전히 라오스 곳곳에 산재한 전쟁의 참혹한 잔상을 지우기 위해 노력할 것”이라 밝혔다. 라오스의 미군 공습 피해자를 만나 개인적으로 사과하고 불발탄 제거를 위한 지원도 약속한 것이다.

영국 BBC 등에 따르면 오바마 대통령은 6일 분냥 보라치트 라오스 대통령과의 정상회담 직후 “베트남전쟁 중 미군의 라오스 공습으로 수많은 민간인이 희생됐다”며 “불발탄 제거를 돕는 것은 미국의 윤리적, 인도주의적 의무”라고 밝혔다. 미국 정부는 향후 3년 간 라오스 내 불발탄 8,000만 개를 제거하는 작업에 9,000만 달러(약 980억 원)를 지원할 계획이다.

오바마 대통령은 정상회담 뒤 라오문화 전당서 라오스 국민들을 대상으로 한 연설서도 “전방위적인 갈등 속에서 야기된 고통과 희생을 인정한다”고 다시 한 번 원조 의사를 밝혔다.

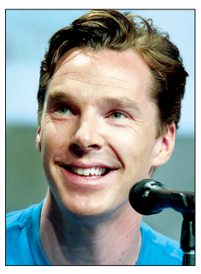
미군은 베트남 전쟁 당시 북베트남의 군수품 보급을 차단하기 위해 1964~1973년 총 9년에 걸쳐 베트남 국경 근처 라오스에 2억7000만개 소형폭탄이 들어있는 집속탄을 쏟아 부었다고 알려진다. 이 가운데 8000만개는 불발됐다. 이와 관련 미국 정부는 중앙정보국(CIA)이 주도한 이 작전에 대해 지금까지 공식적으로 인정한 바 없다.

이밖에 오바마는 루앙프라방 국립 수파누봉대학교 오디토리움에서 ‘동남아 청년지도자 이니셔티브(YSEALI)’ 소속 청년지도자 800여명을 상대로 연설했다. 또한 라오스 수도 비엔티안에서는 8일까지 아세안 정상회의 이외에 아세안+3(한국 · 중국 · 일본) 정상회의, 아세안과 한국 · 미국 · 중국 등 총 18개국이 참여하는 동아시아정상회의(EAS)도 열렸다.

이보형 객원기자

컴버배치, 틱 낫한 다큐 내레이션 맡다

다큐 영화 ‘나와 함께 걷다’ 예고편


사진출처=위키피디아

‘인류의 영적 스승’으로 불리는 틱낫한 스님에 대한 다큐멘터리 영화 예고편서 불자 할리우드 배우 베네딕트 컴버배치〈사진〉가 내레이션을 맡아 화제다.

불교언론 ‘Rion’s Roar’은 9월 6일 베네틱드 컴버배치(Benedict Cumberbatch)가 내레이션을 맡은 틱 낫한 스님의 다큐멘터리 영화 ‘나와 함께 걷다(Walk With Me)’ 예고편 영상을 공개했다.

예고편 상영회 때 컴버배치는 “이번 내레이션 작업은 내 인생서 틱 낫한 스님의 가르침에 더 가까이 다가갈 수 있는 기회였다”며 “이 영화는 ‘마음챙김’이란 예술에 자신의 삶을 헌신한 스님들의 일상생활을 관찰한 내용이다. 나는 전 세계인이 이 아름다운 영화에 매료될 것이라 믿어 의심치 않는다”고 말했다.

박아름 기자



사찰의 감로수를 시걸포에서도 느끼세요!

시걸포는 인공적으로 아무것도 첨가하지 않아 안심하고 마실수 있는 천연수로서 대자연에서 정화된 암반수와 같은 건강한 감로수를 만들고 있습니다.

탁월한 안전성
· 인체에 유/무해 성분 선별 제거
· EPA 미생물 기준(99.99%) 박테리아, 바이러스, 시스트균을 별도의 화학약품 처리없이 만족시킵니다.

세련된 디자인
작고 안정적인 디자인이 돋보이는 제품으로 사용자의 편의성과 미적 아름다움을 동시에 구현한 세련된 구조로 성능은 물론 주방의 컨셉과 스타일리쉬한 인테리어로도 대단한 호평을 받고 있습니다.

독보적 기술
누구도 흉내낼 수 없는 선진 정화 기술로서 음용수만을 얻기 위한 목적으로 시걸포의 독자기술로 개발된 스트럭처드 매트릭스[Structured Matrix]를 채용하여 완전히 새롭게 개발한 정수기입니다.

엄격한 검증
세계의 유수 연구기관이 인정한 안전성 및 내구성이 뛰어난 제품입니다. 특히 미국 EPA(미국 환경청)의 “화학물질을 사용하지 않고 유해한 미생물(바이러스, 박테리아, 원생동물)을 제거하는 장치의 기준”에 부합되는 제품입니다.

뛰어난 물맛
물에 용해된 화학물질 및 병원성 미생물을 확실하게 제거하여 천연 미네랄은 그대로 통과 시키기 때문에 언제나 안전하고 건강한 본래의 물맛으로 되돌려 줍니다.
특히 시걸포는 다도생활의 필수품으로 차의 맛과 향을 더욱 풍미하게 느낄 수 있도록 해줍니다.

국내와 세계 67개국에서 사용되는 시걸포 정수기
· 타워팰리스 1차, 2차, 3차 / 롯데캐슬시리즈 / 건대 시니어타운 외 다수
· 일류 요리사 및 특급 호텔을 매료시킨 시걸포
· 보잉사, 대한항공, 일본항공 등 수 많은 항공사가 선택한 시걸포
· 소말리아 내전과 유엔 평화유지군 등의 구호 활동에 사용된 시걸포

판매원 현대불교현불샵 | 제조원 General Ecology, Inc. USA | 한국총판 (주)이앤알인터내셔널

문의 080-866-1080
상담 후 카다록을 우편으로 발송해 드립니다