인도 대통령 "붓다 메시지 이어받자"

람 나트 코빈드 대통령, 위빠사나명상센터 제막식서 강조

람 나트 코빈드 인도 대통령(Ram Nath Kovind)이 현재 인도 사회의 불안한 환경을 부처님의 비폭력과 자비 정신으로 극복하자고 당부했다. 그는 불교 철학이 헌법, 특히 평등과 사회 정의 원칙과 매우 밀접한 관련이 있다고도 강조했다.

코빈드 대통령은 인도 마하라슈트라주(州) 캄티(Kampthi)에 위치한 드래곤팰리스 사원단지((Dragon Palace Temple Complex) 내 설립된 위빠사나명상센터 제막식에서 이같이 연설했다. '프리프레스저널'은 "람 나트 코빈드 인도 대통령이 인도에 설립된 대규모 명상센터 준공식에 참석, 부처님 법과 명상의 중요성을 역설했다"고 9월 22일 보도했다.

코빈드 대통령은 "극도로 불안하고 불안정한 국가 정세 속에서 비폭력, 사랑, 연민 등이 국민에게 필요하다"며 "이 모든 것은 싯다르타 부처님이 설한 법에 있다. 부처님 말씀 따라 서로 자비를 베풀어야 할 것"이라고 말했다.

인도는 부처님이 탄생한 국가임에도 불구하고 힌두교인(80.5%), 이슬람교(13.4)% 등 타종교에 밀려 불교세가 약한 편이다. 이 때문에 인도 대통령이 직접 나서 국가발전을 위한 불교와 명상의 중요성을 역설한 것은 매우 의미가 깊다.

코빈드 대통령은 특히 인도의 법률과 불교의 관계성도 설명했다. 코빈드 대

"불교, 헌법 평등사상과 밀접
불안한 정세 극복 도움될 것"
타종교인에도 불교 수용 당부
불교세 약한 가운데 의미 깊어

통령은 "인도 헌법속에 이미 불교가 있다. 특히 평등 · 우애 · 사회적 정의의 원칙은 특히 불교서 반영된 것이다. 최하층 불가촉천민에서 법무장관까지 지냈고 헌법을 제정한 암베르카역시 불자였다"고 언급하며 "요가나 명상 등을 특정 종교와 연관 지어 생각하면 안 된다. 인류의 복지를 위해 꼭 필요한 것"이라고 다른 종교를 가진 국민들도 불교의 철학을 받아들일 것을 권했다.


코빈드 대통령은 인도 마하라슈트라주(州) 드래곤팰리스 사원단지 내 설립된 위빠사나명상센터 제막식에서 "불안한 정세 극복을 위해 부처님 가르침을 이어받아야 한다"고 강조했다.
사진출처=프리프레스저널

이번 위빠사나명상센터가 설립된 마하라슈트라주는 인도 전역에 위빠사나를 확산시키는데 지대한 영향을 끼친 것으로 평가받고 있다. 코빈드 대통령은 이러한 사실에 뒷받침하며 "마하라슈트라주는 위빠사나를 비롯해 많은 사회 변화를 선도했다"면서 "특히 19~20세기 인도사회에 모범을 보였다"고 설명했다.

또한 코빈드 대통령은 "위빠사나 명상은 우리 내면의 자아와 우리를 연결시켜 효과적으로 우리의 몸과 마음을 깨끗하게 한다. 스트레스에 직면해있는 우리에게 명상의 기술은 어떤 약 이상의 효과가 있을 것"이라며 위빠사나 명상의 중요성에 대해 역설했다.

마지막으로 코빈드 대통령은 "이 영성의 땅에 온 것으로 영광이다. 명상의 유래가 깊은 이 곳에서의 명상센터 설립은 큰 의미가 있다. 싯다르타 부처님의 2500년 역사를 재현하자"고 말했다.

박아름 · 박진형 기자

美 베스트셀러에 오른 불교 서적

과학저술가 로버트라이트 〈불교는 왜 진실된가〉 화제

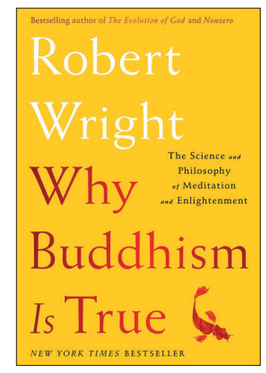
신의 영역마저도 이성적으로 설명해 화제를 모았던 과학저술가 로버트 라이트의 새 책 〈불교는 왜 진실된가〉가 출판과 동시에 베스트셀러 반열에 올랐다.

〈불교는 왜 진실된가(Why buddhism is true · 사진)〉는 '뉴욕타임스' 선정 베스트셀러에 오르는 등 관심을 모으고 있다고 'TSL' 등 외신이 전했다.

이 책은 불안과 분노, 탐욕, 우울증 등 끊임없는 고통에서 벗어나려는 해답을 불교의 명상에서 찾을 수 있다는 내용이다. 저자 로버트 라이트는 풀리쳐상 결선 진출자이자 수많은 베스트셀러를 보유한 인기 작가로, 이전에 저술한 〈신의 진화〉에서 신의 영역을 이성적으로 설명한 바 있다.

'뉴욕타임스'는 "종교에 회의적이던 로버트 라이트가 불자가 돼 나타났다"며 "주로 과학 관련 책을 써오던 라이트의 신작이 불교를 찬양하는 것이어서 더 많은 사람들의 관심을 끌고 있다"고 평가했다. 책은 8월 8일 발간됐으며 국내판은 출시되지 않았다.

로버트 라이트는 책에서 "명상은 약 없이도 깨달음으로 갈 수 있게 해준다. 고통을 치료해주기도 하며 환각제를 먹었을 때 보다 오히려 더 좋은 효과를 준



사진출처=아마존닷컴

다"며 명상을 중요하게 언급했다. 또한 그는 "현대사회는 패스트푸드, 포르노, 니코틴, SNS 등 많은 것들이 만족할 줄 모르는 욕망을 강화시키도록 설계돼 있다"며 "규칙적인 마음챙김 명상은 보다 일반적인 방식으로 갈망을 약화시킬 수도 있다. 마음챙김 명상은 우리가 이미 가지고 있는 것에 대해 더 잘 자각하게 함으로써 '또 다른 큰 것'을 구하려는 급박감을 줄여준다"고 설명한다.

또한 "인류는 현재 괴로움에 빠지는 이유와 근원을 찾는데 불교는 이미 2천년 전부터 이를 논의했다"고 불교의 가치를 높게 사고 있다.

박진형 기자

"90일 동안 하루 2번씩 10분만 명상하세요"

명상 하면 무엇이 달라질까…
美 남성 명상체험 공유

명상을 하면 마음이 좋아진다는 것은 익히 알려진 사실. 책, 연구논문, 미디어 등 매체에서는 다양한 실험과 옛 선현들의 가르침에 따라 명상의 효과성을 입증하고 그 중요성을 강조한다. 하지만, 직접 해보지 않으면 그 효과를 알 수 없다.

미국 라이프스타일 미디어 '마인드바디그린(mindbodygreen)'은 한 남성이 하루에 두 번 씩 매일 꾸준히 90일 동안 명상을 하면서 일어난 효과에 대한 내용을 공유했다.


미국 라이프스타일 미디어 마인드바디그린(mindbodygreen)은 한 남성이 하루에 두 번 씩 매일 꾸준히 90일 동안 명상을 하면서 일어난 효과에 대한 내용을 공유했다.
사진출처=그레이티스트 닷컴

명상 체험을 공유한 스펜서 벡은 어릴 때부터 고독과 자아를 추구해오던 청년이다. 그는 "나는 성년이 되면서 삶의 롤러코스터처럼 우여곡절을 겪기 시작했다. 이런 삶을 극복하기 위해 나는 항상 명상을 하고 요가를 하는 사람이 되기로 결심했다"고 말했다.

사실 그는 90일 동안 매일 2회씩 명상을 하기 전에도 명상을 시도했다. 1년 6개월 전부터 명상 앱인 '헤드스페이스(Headspace)'의 도움을 받아 꾸준히 명상을 했던 것. 스펜서 벡은 "나는 거의 300일 동안 빠지지 않고 헤드스페이스의 지시에 따라 명상을 하며 점점 빠져들기 시작했다. 하지만 매일 일정한 시간에 명상을 하지 않은 것이 문제였다"고 회고했다.

스펜서 벡은 자신이 자정이 되기 몇 분전에 명상을 하는 식이었다고 전했다. 한 번은 스페인 바로셀로나로 여행을 가면서 명상하기를 하루 빼먹게 되었고, 매일 체크가 되고 있던 '런 스트릭'이 리셋이 되어버렸다. 스펜서 벡은 "이때부터 나는 짜증이 밀려오기 시작했고, 내 자신을 자책했다. 사실 '런 스트릭'이 그다지 중요한 것은 아니었지만 나는 내가 명상을 했다고 '체크'하는 것에 집착하고 있었던 것이다. 나는 명상을 한다는 라이프스타일을 좇고 있었고 삶의 패턴이 무너지면서 명상을 그만두었다"고 말했다.

하지만 그는 명상과 요가를 꾸준히 하는 사람이 되고 싶었다. 한동안 명상을 쉬던 그는 다시 몇 달 만에 처음으로 명상을 시작했다. 몸과 마음은 피곤했지만 명상을 시도했다. 완벽한 명상은 아니었지만 명상을 했다는 것에 의미를 두었다. 그리고 그 이후로 계속 명상을 해 나갔다. 저녁 늦게까지도 명상을 했고, 다음 날 아침에도 명상을 자연스럽게 했다. 그렇게 명상은 생활의 일부가 됐다.

90일이 되자 그는 점점 변화되는 자신을 느끼기 시작했다.

- 침묵만으로도 하루를 편안하게 보낼 수 있게 됐다 : 잠시라도 스마트폰으로 이메일이나 소셜미디어(SNS)를 확인 하지 않으면 불안을 느꼈지만 벡은 이제 스마트폰 없이도 생활할 수 있게 됐다.

- 나에게 진정한 휴식을 느끼게 해 준다: 하루의 끝에서 내 에너지에 집중하게 되고 내 몸이 어떤 상태이며 기분을 느끼는지 알아차리게 해주면서 몸을 쉬게 한다.

- 충분한 숙면을 하게 해준다: 명상으로 아침에 잠에서 더 잘 깨게 되었고 잠을 더 깊게 잘 수 있게 됐다.

- 자기계발을 위한 시간을 더 확보하게 해준다: 피부미용, 목욕, 식사, 운동, 독서 등 나를 위해 투자하는 시간에 더 집중할 수 있게 됐다.

이보형 객원기자

태국승려, 무슬림 모욕으로 구금

온라인에 모욕내용 게시

태국 승려 아피차트 푸나잔토(Apichart Punnajanto)가 이슬람을 비난한 혐의로 당국에 의해 억류됐다고 '방콕포스트'가 9월 24일 보도했다.

스님은 9월 19일 강력계 경찰관들에 의해 송할라에 구금된 것으로 알려졌으며, 무슬림을 비난하는 내용을 온라인에 게시한 혐의인 것으로 알려졌다. 내용은 밝혀지지 않았다.

'방콕포스트'는 "그동안 아피차트는 특히 이슬람교 회교분리주의자들이 살해하고 불태운 것들을 주로 거론해왔다"고 전했다. 아피차트는 또한 정부에 종교적 문제에 대한 탄원을 보내기도 했다.

한편 태국 인권단체는 이가 불합리하다며 문제를 제기한 상황이다. 태국 인권단체 수석 연구원 수나이 패숙(Sunai Phasuk)은 자신의 트위터에 "무분별한 권력의 남용과 불법적인 기소는 모든 사람들을 위험으로 몰아넣었다"고 비판했다. 태국 남부 인권 단체인 '크로스컬쳐재단' 역시 종교 단체들 간의 갈등을 조장하지 말라며 즉각적인 석방을 촉구하고 나섰다.

박진형 기자


태국 언론은 이전 아피차트 푸나잔토가 반이슬람행위를 하며 올린 게시물들을 공개했다.
사진출처=태국 불교 보호단체 페이스북

현대불교신문 창간 23주년을 축하합니다
대한불교조계종 제12교구 본사
해인사 원당암
"혜암 큰스님께서 주석하시던 도량"
사부대중일동
〈법회안내〉
■ 철 야 용맹정진 · 매월 1, 3주 토요일 오후 7시 ~ 새벽 3시
■ 7일 철야 용맹정진 · 음력 7월 1일 ~ 8일 / 음력 12월 1일 ~ 8일
■ 재가불자 참선결제 · 동안거 결제 음. 10월 15일 ~ 1월 15일
· 산 철 결제 음. 2월 15일 ~ 3월 29일
· 하안거 결제 음. 4월 15일 ~ 7월 15일
· 산 철 결제 음. 8월 15일 ~ 9월 30일
경남 합천군 가야면 해인사길 122 (치인리) http://www.wondangam.org
전화 055)932-7308 / 전송 055)931-7515 (상담시간 : 오전 8시 ~ 오후 6시)

현대불교신문 창간 23주년을 축하합니다
대한불교 조계종
호거산 운문사
운문사 회 주 명 성
운문사 주 지 진 광
운문사 승가대학장 일 진
대중일동
경북 청도군 운문면 운문사길 264 (신원리 1789) 전화 054)372-8800 전송 054)371-0359 www.unmunsa.co.kr