당황하지 않는 법 '불교'에 해답 있다

데이비드 미치, 저서 〈바쁜 사람들을 위한 불교〉서 방법 제시

알람이 울리지 않아 지각하거나, 운동 중 핸드폰을 떨어뜨려 액정이 깨지거나, 예기치 않게 당겨진 마감일에 업무를 서둘러 마무리 하는 일 등 우리는 생활 속에서 종종 당황스런 순간을 맞이한다. 하지만 아무리 바쁘고 정신없더라도 당황하지 않는 사람들이 있다.

불교전문가이자 기업 커뮤니케이션 컨설턴트인 데이비드 미치는 사소한 실수를 저지르지 않고, 또 그러한 실수가 일어났을 때 당황하지 않는 법이 불교에 있다고 말한다.

데이비드는 최근 그가 펴낸 저서 〈바쁜 사람들을 위한 불교(Buddhism for Busy People)〉를 통해 마음챙김하는 습관을 가지면 일상에서 실수를 저지를 때 당황하지 않고 차분해질 수 있다고 말했다.

그는 "매일 하루 10분씩만 명상을 한다면 충분한 결과가 나온다"며 "행복은 당신이 주의를 기울이기로 선택한 곳으로 귀결된다"고 말했다. 그가 소개한 '행복한 삶을 위한 4가지 불교적 습관'을 소개한다.

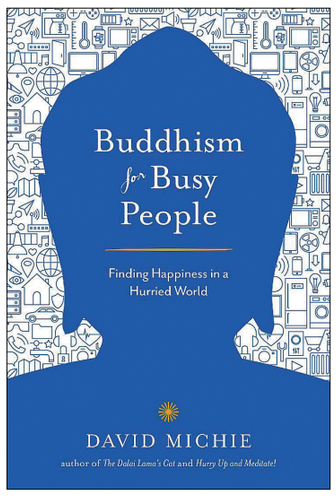
아침에 플러그 빼는 것부터 시작하라

아침은 그날 분위기를 좌우하는 중요한 순간이다. 때문에 아침부터 일어나 스마트폰으로 뉴스 및 전화 또는 소셜미디어를 들여다보는 습관을 버리도록 해야 한다. 특히 침실에서 전자기기를 모두 분리하면 더욱 편안해짐을 느낄 수 있다.

그리고 아침에 일어나서 "나는 기운이 넘치고 원기 왕성한 몸을 갖고 있다" "나는 다른 사람들 뿐 아니라 제 자신을 위해서도 점점 더 행복해지고 효율적으로 일을 하고 있다"라고 외치며 믿음을 키운다.

당신을 행복하게 하는 작은 것들서부터 즐겨라

매일 우리가 하는 일에 대해 생각해보자. 체육관으로 운동하러 가기 위해 짐을 꾸리고, 커피를 타고 운전한다. 모든 것을 자동적으로 한다. 데이비드는 "불자들은 이런 사소한 행동들을 하면서도 선한 마음을 갖고 마음챙김을 하면서 한다"며 "샤워할 때도, 커피 한 모금 마실 때에도 그 느낌에 집중하라"고 강조한다. 그러면서 그는 "이런 사소한 습관은 통근하는 것조차도 즐거움을 가져다주는 것에 초점을 맞출 수 있는 기회가 된다"고 덧붙였다.



불교전문가이자 기업 커뮤니케이션 컨설턴트인 데이비드 미치는 최근 발간한 저서 〈바쁜 사람들을 위한 불교〉를 통해 마음챙김하는 습관을 가지면 일상에서 실수를 저지를 때 당황하지 않고 차분해질 수 있다고 말한다.
사진출처= Shambhala Publications

하루 10분 마음챙김으로
실수 · 당황 줄일 수 있어
불쾌한 상황 맞닥뜨려도
행복 나눌 수 있어야 '불자'

동료들에 대해 생각하는 방식을 바꿀 것

불교도들도 가끔 불쾌한 사람들과 마주칠 때가 있다. 이럴 때는 당신의 내면에서 들리는 분별적인 생각이나 판단의 목소리의 볼륨을 최대한 줄여라.

데이비드는 "처음부터 여러분과 가장 가까운 사람들과 함께 시작해 진심 어린 일을 하고, 겉으로는 진심어리고 진심어린 마음씨를 갖고 일을 하도록 노력하라"며 "'모든 생명들은 나와 같이 고통을 싫어하고 행복을 좋아한다'는 티베트 불교의 가르침을 새기면 도움이 될 것"이라고 말했다. 또한 행복감을 증대시키는 최선의 방법은 다른 사람들과 그 행복을 나누는 것이라고 말한다. 그는 "회사를 칭찬하는 이메일을 받았다면 전사에 공유하고, 점심시간 맛있고 훌륭한 스무디가게를 발견했다면 다음번에 회사에서 약간의 문제가 있는 동료와 함께 가볼 것"을 추천했다.

명상으로 하루를 마감하라

데이비드는 아침에 시작했던 것과 같은 방식으로 하루를 마무리하라고 조언한다.

그는 짧은 명상을 추천했다. 특히 30분 동안 모든 전자 매체를 꺼서 전등을 끄는 것을 권한다. 데이비드는 "이 시간에 독서를 하거나 애완동물들과 놀거나 가족과 함께 양질의 시간을 보내라. 빛을 끄는 것은 또한 여러분이 명상의 강으로 되돌아갈 수 있는 유용한 방법"이라고 강조했다.

이보형 객원기자

인터넷으로 만나는 '불교 영화제'

라이언스로어, 2017 온라인 불교 영화제 열어
6편 영화 및 샤론 살스버그 등 6개 강연 마련

불교를 주제로 한 6편 영화와 불교 연구자 6명의 강연을 인터넷을 통해 언제든지 시청할 수 있는 불교 영화제가 열렸다.

온라인 불교 영화제 '2017 Lion's roar & Buddhafest'가 6월 13일~7월 24일 열린다고 불교전문 매거진 '라이언스로어'는 밝혔다. 이번 영화제는 '불교의 지혜, 다양성, 예술'을 주제로 6편의 영화와 불교 연구자들의 6개 강연이 마련됐다.

영화는 △A Thousand Mothers(영어, 39분, 다큐멘터리) △Don't Know(영어, 57분, 다큐멘터리) △Tzu Chi: Doing Good in the World(영어·타이완어, 영어자막, 88분, 다큐멘터리) △One Mind(중국어, 영어자막, 78분, 다큐멘터리) △Wanderin(태국어, 영어자막, 120분, 드라마) △Drokpa(티베트어, 영어자막, 79분, 다큐멘터리) 등이다.

강연은 △진정한 사랑:마음 연결의 아름다움(샤론 살스버그) △시대의 흐름에 역행하여:반란으로서의 불교(노아 레빈) △현 시대에 자각의 힘과 아름다움 (아니 초잉 돌마, 다와 타친 필립스) △분열을 치유하는 것:다양성, 연민 그리고 상호연결(무심 패트리샤 이케다) △진실성:우리의 핵심적 가치관에 따라 존중하고 살아가기(크리스티안 울프) △감정적인 마음으로 일하는 것: 내면에서부터 세상을 바꾸는 법(족첸 폰롭 린포체) 등이 준비됐다.



라이언스로어 홈페이지에 마련된 2017 온라인 불교 영화제 신청란.

티켓은 온라인을 통해 구매가능하며 라이언스로어 기존 구독자는 29달러, 비구독자는 39달러, 10년 정기구독과 티켓을 동시에 구매하면 49달러다. 라이언스로어 홈페이지(https://www.lionsroar.com) 참조.

이지선 수습기자

日 승려 타카미츠 "전 카바디 선수입니다"

푸네리 팔탄 소속 선수 고모 타카미츠
인도 인기 스포츠 카바디 선수로 활약

"승려로서 생활은 내가 카바디(kabaddi)에 더 집중할 수 있게 도와주며, 경기 중 치열한 상황에서도 침착함을 유지하게 합니다."

일본 승려이자 인도의 카바디 팀 푸네리 팔탄(Puneri Paltan) 소속 선수로 활동 중인 고모 타카미츠(25) 얘기다. 카바디는 인도에서 가장 인기 있는 스포츠의 하나다.

'인디아익스프레스'는 6월 30일 승려와 카바디 선수 생활을 병행하고 있는 타카미츠를 소개했다.

타카미츠는 몇 년 전 그가 불교를 수학하던 다이쇼대학의 공식 홈페이지서 카바디를 처음 접했다. 경기 영상 한 편을 보게 된 것. 그때부터 타카미츠는 카바디에 빠르게 매료됐다고 한다. 당시 그의 나이 18살이었다.

"나는 영상을 본 직후부터 카바디에 빠져들었습니다. 아버지는 제 훈련 멘토였고, 본격적인 훈련에 들어갔을 때는 일본 시니어 국가대표 케이준 이토에게 배웠습니다. 그때 배운 스킬은 제 경기 능률 향상에 큰 도움이 됐습니다." 그는 이때 카바디는 '팀 워크'가 가장 중요하다는 것을 배웠다고 한다.

타카미츠는 프로 카바디 리그의 다방델리(Dabang Delhi) 팀의 2군 무대에서도 활동한 적이 있다. 또 2016 카바디 월드컵에서 일본팀 중 선발 선수로도 활약했다. 당시 타카미츠는 3.4번의 태클, 19 득점을 기록했다.

현재는 푸네리 팔탄 소속 선수인 그는 팀의 일원이라는 사실에 매우 만족하고 있다. 특히 가족과 같은 팀원들과 시간이 가장 좋다고. "가족과 다름없습니다. 매일 함께 연습하고, 쉴 때는 함께 맛집을 다니거나 근교 여행을 떠납니다. 모든 선수들이 매우 친절하기 때문에 힘든 훈련도 함께 이겨낼 수 있습니다."



승려와 카바디 선수 생활을 병행하고 있는 타카미츠(25). 사진출처=인디아익스프레스

타카미츠는 앞으로도 카바디에 대한 열정을 끊임없이 키워갈 것이라고 말한다.

타카미츠는 "나의 날카로운 눈빛은 경기 중 도움이 된다. 또한 공격수의 움직임을 빠르게 예상할 수 있어서 수비할 때도 이롭다"면서 "그러나 체중을 늘리고 기술 훈련에 더욱 집중할 필요가 있다"고 스스로에 대해 평가했다.

박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

나이아가라서 느끼는 불교의 정취

캐나다불교연합, 50주년 기념 불교박물관 개관

캐나다 나이아가라 폭포의 중심에서 불교박물관이 개관해 눈길을 끈다.

캐나다불교연합은 출범 50주년을 기념해 6월 26일 온타리오 나이아가라 폭포에 불교박물관을 개관했다. 7톤에 달하는 웅장한 황동 불상과 약 20cm 크기의 불상 2200개를 비롯, 중국 · 타이 · 베트남 · 티벳 등의 불교 문화유물들이 소장된다.

캐나다 불교연합은 이번 전시에 대해 "관광객들과 대중들이 박물관에서 불교에 대해 관심을 갖게 되고, 더 나아가 불교를 알게되는 기회가 되길 바란다"고 전했다.

중국 서예와 불화가 특별 전시된 6월 20일 박물관 개관식에는 200명의 사람들이 참여해 성황을 이뤘다.

박진형 수습기자



나이아가라 폭포에 개관한 불교박물관 전경. 사진출처=henomader.com

佛事의 모든 것
대원불교 사랑



그 동안 저희 대원불교사랑을 성원해 주신 분들께 머리 숙여 감사드립니다.

그 성원에 조금이나마 보답하기 위하여 저희 대원불교사랑에서는 동불, 개금, 탁자, 단청, 천불전, 특수불 및 불교용품을 저렴한 가격에 판매하고 있습니다. 또한 법당 철거 및 정리 일체를 도와드리고 있습니다. 필요하신 분은 연락바랍니다. 감사합니다.

(철거한 퇴불은 파불없이 좋은 인연으로 어려운 스님들께 무료로 조성해 드립니다)

대표 임영달 올림

경기도 포천시 내촌면 진목리 915-17
전화 031)573-3722. 010-7171-2636
010-4037-3722
팩스 031)573-3723

정성을 다하는 대원불교사랑이 되겠습니다

빙의치유(영가장애)
상담환영!!

빙의치유도 전문가를 만나야 문제해결이 가능합니다!
한 사람의 인생과 가족의 행복이 걸린 문제입니다!!

각종 빙의의 구체적 증상

- 사람이 갑자기 어느 시점부터 이상 행동하는 경우 (폭력적으로 변한 경우, 술을 갑자기 많이 먹는 경우, 술 먹으면 눈빛이 바뀌는 경우, 밥을 끊임없이 많이 먹는 경우 등)
- 잠잘적 마다 많은 꿈에 시달리는 경우, 잠잘적 마다 가위 눌리는 경우
- 숙면 취하지 못하고 불면증 심한 경우
- 어느 시점부터 사람이 의욕이 없고 우울해지고, 몸이 마르고, 몸이 천근 만근 무거우나 병원에선 특별한 이상이 없는 경우
- 불안, 공포, 무서움증이 심한 경우
- 알 수 없는 머리 두통, 가슴통증, 배아픔 등이 있는 경우
- 환청, 환각 증세가 심한 경우
- 가정불화, 사고 우환이 계속되는 경우
- 중, 고등학생이 갑자기 이상 행동, 폭력적 행동, 학습능력저하, 자살충동 일으키는 경우
- 장례식장, 상가집, 국내외 여행 다녀온 후 몸과 마음에 이상 증세 있는 경우
- 여러번 천도재, 굿을 해도 효과 못 보신 경우
- 아무리 센 신기운도 제압, 천도가능 함.
- 신기운, 무병에 시달리는 경우
- 동물(소,돼지,개,닭,오리,어류 등). 식물(큰나무 베고 탈난 경우) 영가도 천도 가능함.

상담해법 문제해결 중심으로 상담: 빙의치유 전문자격 갖춤

- 차후 지속 관리해 드림 (또 다른 기운이 들어올 수 있음)
- 원격치유 가능 (외국에 있는 분도 치유가능)
- 몸안에 들어온 영가제령, 최고실력 보유 (전국 최고)

상담문의처 | 제주 불교금강선원 (빙의치유영가천도전문상담원)
☎ 064)746-0789 ※ 전국 어디든 상담환영!

오시는길 : 제주시 삼무로 47, 3층 (연동) 삼무공원버스 정류장 하차하여 바로

불교건축의 HOT 뉴스!
이제는 스틸공법 입니다



HOT

스틸공법 선두주자로 인기몰이 하고 있는 사찰건축 전문업체.
친환경적이며 단열효과가 탁월하고 구조변경이 용이합니다.
목조건축물보다 시공비 1/5정도 대폭절감, 단청까지 3~4개월.
습기에 강하고 내구성이 우수합니다.

☎ 문의 : 대진산업 010-2628-9944