평창올림픽 D-189

'자비메달' 향한 '마음 훈련' 삼매경


봅슬레이와 루지 선수들이 서로의 팀웍을 다지는 방법을 배우고 있다.


올림픽 출전 선수들이 명상을 통해 자신의 마음가짐에 따른 신체변화를 살펴보고 있다. 마가 스님의 마인드컨트롤 명상을 체험하는 선수들의 모습에서 그동안의 압박감을 떨친 듯 편안함이 느껴진다.


박종길 체육인불자회 회장은 자신의 경험을 바탕으로 선수생활의 마음가짐을 조언했다.


월정사 주지 정념 스님이 선전을 기원하는 단주를 선물하고 있다.


김용규 선수가 발원문을 낭독하고 있다.

체육인불자회, 8월 5일 평창올림픽 출전선수 템플스테이 개최

동계올림픽 선수 및 코치진 참여
사찰서 마인드컨트롤 명상 체험
메달 중압감 떨치고 함박 웃음

"올림픽에서 금메달을 따려고 하지 마세요. 대신 금메달 인생으로 만들어 가세요. 메달을 따고 싶어도 따지 못하는 경우가 많습니다. 서로에게 박수쳐가며 함께 인생을 가꾸는 그런 자랑스러운 선수들이 되길 바랍니다."

무더위가 몰아친 8월, 평창의 월정사 설법전에 가부좌를 틀고 앉은 건장한 청년들의 얼굴에서는 땀방울이 주르륵 흘러 내렸다. 찡그렸던 얼굴도 잠시, 힐링멘토 마가 스님의 격려 법문을 들은 선수들의 표정은 편안해 보였다.

평창올림픽을 6개월 앞둔 8월 5일, 체육인불자회(회장 박종길)는 평창 월정사에서 올림픽 선전 기원 템플스테이를 개최했다.

이날 템플스테이에는 전지훈련 일정을 앞두고 바이애슬론, 봅슬레이, 루지, 스키에이리얼 선수 30여 명이 참석했다. 템플스테이에서 동계 종목 선수들은 더위를 잊고 불교의 마인드컨트롤 명상 등을 통해 경기력 향상도 꾀했다.

입재법회에는 전국에서 모인 100여 체육인 불자들과 선수, 감독이 참여했다. 선수들은 사찰에서 힘든 훈련에서의 스트레스와 메달 획득의 중압감을 잠시나마 벗어던진 듯 했다.

권총선수 출신으로 문광부 차관까지 지낸 박종길 회장은 "이번 동계올림픽은 88년 하계올림픽 이후 처음으로 열리는 국가적인 체육행사이기에 출전하는 선수들의 중압감이 클 것으로 안다"며 "지난 세월을 돌이켜 보면 선수시절의 치열한 정진과 쌓아온 경륜이 큰 힘이 됐다. 정진하는 그 순간을 즐겨달라"고 당부했다.

월정사 주지 정념 스님도 "오대산 정기를 가득 품은 월정사에서 메달 획득 뿐만 아니라 국민들을 기쁘고, 즐겁게 하고, 우리나라 국위를 선양하는 큰 힘을 받아 가길 바란다"며 "월정사도 선수들의 활약을 뒷받침 하기 위해 많은 준비를 하고 있다. 전 불자들이 함께 선수들의 선전을 기원하겠다"고 말했다.

특히 선수들의 발원문은 이들의 절절한 신심을 나타내기에 충분했다. 선수들은 "겨자씨 만한 땅이라도 부처님과 보살이 중생을 제도하기 위해 땀 흘리지 않은 곳이 없다고 하신 말씀과 같이, 열심히 훈련에 매진하는 저희들에게 성취의 기쁨과 회향의 법락을 누릴 수 있도록 하소서"라며 "동료선수들을 내 몸같이 사랑하는 자비의 화신이 되겠다. 투철한 신념이 넘치게 하고, 역경을 헤쳐 나갈 용기를 달라"고 기원했다.

입재법회 후에는 퇴휴 스님의 특강과 함께 마가 스님의 마인드컨트롤 명상이 진행됐다. 특히 마가 스님의 명상에서 선수들은 그동안의 압박감을 떨친 듯 홀가분한 모습을 보이기도 했다.

마가 스님은 "메달 획득에 대한 압박감이 경기 당일 오히려 경기력 저하를 불러올 수 있다"며 "훈련은 열심히 하되, 마음을 편히 갖고, 힘들 때는 부처님에게 맡기라"고 조언했다. 스님은 MBSR의 바디스캔 명상도 선수들에게 알려주며 "긴장 완화와 집중력 향상, 신체 조정을 위해서는 분주한 마음을 잠시 내려놓을 필요가 있다. 메달에 대한 강박관념을 버리고, 자신의 인생을 금메달로 만들기 위한 큰 그림을 그려라"고 조언했다.

뉴질랜드 전지훈련을 앞두고 이번 템플스테이에 참가한 바이애슬론 김용규 선수는 "강원도서 훈련을 해 평소 월정사를 자주 찾지만 이번 템플스테이는 조금 특별한 것 같다"며 "비인기 종목이지만 최선을 다하고, 또 선수들끼리 우정과 화합 등 진정한 올림픽 정신을 발휘해 국민들에게 기쁨을 드리기 위해 노력하겠다"고 다짐했다.

우리나라 동계 종목 중 평창올림픽에서 첫 선을 보이는 스키에이리얼의 감독인 조성동 감독은 "런던에서 체조 양학선을 지도했다. 경기 이틀 전 양 선수가 불안해 할 때였다. 108배 후 나오는데 달이 있는데, 저 멀리 큰 태양 같은 것이 하나가 더 보이는 것이었다. 이를 보고 양 선수에게 무조건 메달을 딴다고 하니 선수도 마음이 안정이 됐다"며 "명상 외에 기도도 기복으로 보일 수도 있지만 일정부분 선수들이 안정을 갖는데 도움이 되기에 코치진들도 사찰에 오게 됐다. 바쁜 훈련으로 선수들은 참여하지 못했지만, 돌아가서 선수들에게 좋은 기운을 전달하도록 하겠다"고 말했다.

행사에 참여한 근대5종 연맹 정진성 회장은 "비인기 종목에서도 구슬땀을 흘리고 있는 선수들이 많다. 불자들이 메달 획득 뿐만 아니라 선수들의 치열한 노력에도 관심을 가져달라"고 당부했다.

한편, 템플스테이는 6일 새벽예불과 걷기 명상 등으로 이어졌다. 동계 올림픽 출전 선수들은 대부분 5일 일정을 소화했으며, 6일 일정에는 하계 볼링선수들이 동참해 눈길을 끌었다.

평창 월정사=노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

불자 선수들의 올림픽 발원문

참기 어려운 것을 능히 참으시고 행하기 어려운 것을 능히 행하시어 마침내 깨달음을 얻으신 부처님.

오늘 저희들은 부처님의 원만구족하고 자비하신 공덕에 힘입어 더욱 새롭고 힘차게 도약할 수 있는 올림픽을 눈 앞에 두고 있습니다.

저희의 간곡한 발원을 굽어 살피시어 국가와 국민에게 큰 기쁨을 주실 수 있게 하시옵고, 모든 동료선수들을 내 몸 같이 사랑하는 자비의 화신이 되게 하소서.

무대 뒤에서 기도하는 선수들의 마음 속에 굳은 의지를, 시합에 출전하는 선수들의 눈에 밝은 빛을, 시합을 마친 선수들에게 두려움이 없는 호법신장의 힘을 주시옵소서.

저희 선수들에게 투철한 신념이 넘치게 하시고, 모든 역경을 헤쳐 나갈 수 있도록 용기를 주시옵소서.

세계불교지도자 경전6차 결집 장소에 다시금 집결하다

2600년의 염원이 드디어 성취되다

세계불교 법왕청 과 세계불교도들의 법왕이신 우꾸마라 사야도를 중심으로 세계가 하나가 되는
불교지도자 정상회의에 불교 지도자이신 법하를 초청하였습니다

불교국 각 나라 승왕 및 연방승가회 회장, 세계불교지도자 총 결집 정상회의

부처님의 일불 제자로서 대승과 소승(트라와다) 불교가 하나가 되어 오늘의 불교 현실을 바라보며 과학 문명이 발달하고 새로운 세상을 열어가고 있지만 언제나 한구석에서 안주하는 일부 지도자들로부터 탈피하여 지구촌 구석구석 중생들과 호흡을 같이 하고자 하는 세계 지도자들이 분연히 일어나 이제 불교의 새로운 역사의 해가 어둠을 뚫고 솟아 올랐습니다. 한국이 아닌 외국에서 법왕청 중앙정부의 관리, 운영, 조직에 착수하였으며 미얀마에 법왕궁을 두고 한국에 사무국을 설치하도록 합의하였으며 왕궁 중앙정부 설립 또한 불교수호협회 관리하에 불교수호협회 회장께서 준비작업에 들어갔습니다. 기적 같은 환희심이 가득한 놀라운 일들이 진행되고 있습니다. 부처님이 이루시는 경이로운 기적을 봅니다. 모든 준비는 미얀마 종교성의 후원과 불교수호협회에서 준비하고 있습니다.

■ 일 시 : 2017년 10월 12일 미얀마 까바에 동굴사원 (6차 결집 장소)
■ 한국에서는 10월 11일 출발합니다.
■ 행사 및 성지순례 220만원
■ 자세한 일정은 문의하시면 성실히 알려드리겠습니다.

참가국가
한국, 미얀마, 태국, 라오스, 캄보디아, 베트남, 스리랑카, 일본, 대만, 중국, 몽골
■ 주최 : 사단법인세계불교 법왕청 ■ 주관 : 미얀마 세계불교수호협회
■ 후원 : 미얀마 연방정부 종교성, 미얀마 연방승가회

03158 서울특별시 종로구 삼봉로 68 (청진동6번지 신영빌딩3층) 세계불교 법왕청 사무국 / 문의처 011-229-6061. 010-7487-7090. 010-4467-9600