



선학원 중앙선원 신도들의 진여원 나들이

수행도 프로, 봉사도 프로



뜨거운 햇살을 고스란히 받으며 100인분의 잡채를 만들고 있는 봉사자들. 아이들을 향한 정성과 어머니의 사랑을 더한 '선학원 중앙선원' 표 잡채가 완성된다.

여름이다. 방학과 휴가를 맞아 가족, 연인, 친구들과 함께 피서지를 찾아나서는 발걸음이 빨라지는 대신 복지시설에는 후원금과 봉사자들의 발길이 현저히 줄어든다. 고아와 장애우 30여 명이 함께 사는 비인가 복지시설인 충북 충주의 진여원 역시 요즘 찾는 이들이 부족 줄어들었다.

지난 7월 24일 조용하기만 하던 진여원에 반가운 식구들이 찾아왔다. 선학원 중앙선원 신도회(회장 김영옥) 회원들이 봉사활동을 온 것이다. 아침 7시부터 장을 보고 틈틈이 모아놓은 옷을 챙겨 진여원으로 한걸음에 내

장애우에 엄마 손맛 한껏 입던웃, 김치등 물품 보시 "봉사할 수 있음이 행복"

달려온 이들은, 도착하자마자 점심 식사도 거른 채 주방으로 발걸음을 옮겼다. 아이들이 좋아하는 자장과 잡채를 만들기 위해서다.

봉사자들은 커다란 소쿠리에 가득 담긴 양파와 당근, 감자, 버섯 등을 눈 깜짝할 사이에 씻고 다듬은 뒤 가마솥에 불을 붙인다. 팽팽 내리찍는 햇살과 가마솥의 열기로 땀을 비 오듯 흘리면서도 불 옆에 바짝 붙여 서서 주걱으로 자장을 골고루 저어준다. 자장이 조금씩 끓는 동안 한편에서는 잡채만들기가 한창이다. 100인분을 한꺼번에 만드는 일이 쉽지 않지만, 썰어놓은 야채를 볶고 당면을 삶아내는 '프로 주부'들에게는

거리낄 것이 없다. 선학원에서 직접 가져온 참기름도 아낌없이 쏟아 붓고 손맛을 더하니 맛있는 잡채 완성!

요리가 끝난 후 간단한 식사를 마친 회원들은 이번엔 숙소 청소와 목욕봉사에 나섰다. 몸이 불편한 장애우를 비롯해 네 다섯 살 꼬마 숙녀 상아와 채림이, 수장이까지 깨끗이 씻기고 나니 봉사자들의 얼굴은 편으로 범벅이 됐다. 그 사이 몇몇 봉사자들은 방을 쓸고 닦고, 이불은 햇살 받은 마당에 널어 말린다.

그동안 여러 복지시설에 봉사활동을 다녀온 이들이지만 지난 5월 진여원에 다녀오고 나서는 매사에 활력을 얻게 됐다고 한다. 아이들에게 꼭 필요한 '엄마의 손길'을 나누어주고 왔기 때문이다. 그 후로는 두세 달에 한 번 꼴로 진여원을 찾아 봉사활동을 펼치고 있다. 신도회원들은 선원에 나올 때마다 자녀들이 커버러 입을 수 없는 옷과, 직접 담긴 김치 등을 가져오기도 하고 진여원에서 필요한 물건을 사기 위해 조금씩이나마 회비도 걷는다. 이날도 시원한 여름을 나기 위해 필요한 선풍기 7대를 보시했다.

신도회장 김영민 씨는 "한창 부모의 손길을 필요로 하는 아이들에게 작은 도움이라도 주기 위해 진여원을 찾게 됐다"고 말한다. 신도회원 이연인 씨도 "누군가를 위해 일할 수 있는 기회가 주어진 것만으로도 감사하다"며 "처음 왔을 때는 멋모르고 아이들이 안아주고 정도 많이 쏟았는데, 헤어질 때 눈을 흘리는 모습을 보고 너무 마음이 아팠다"고 말한다.

이날도 아이들은 서울로 돌아가는 봉사자들의 차방이 보이지 않을 때까지 손을 흔들었다. 여수영 기자 snooy@buddhapia.com



세계 불교 여성지도자들

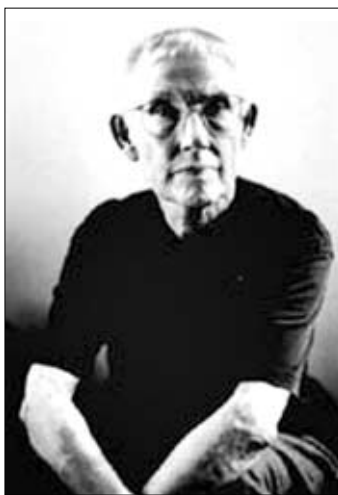
샤로테 조코 벡 (F)

일상 생활속 알아차림 강조

"좌선을 통해 '무엇인가를 성취할 수 있다' (예를 들면 특별한 명석함, 통찰력, 마음의 고요 등)는 생각을 버려야 합니다. 아마도 이러한 현상들이 발생하겠지만, 혼란과 좌절 또는 불안 등으로 나타나는 다양한 생각들을 잔잔하게 바라보는 것이 핵심입니다." ('살아있는 선(Nothing Special : Living Zen)' 중에서)

진정한 서구의 선사 중 한 명으로 꼽히는 샤로테 조코 벡(Charlotte Joko Beck). 그녀는 미국에서 선의 전통을 잇고 있는 보기 드문 선(禪) 마스터 중의 한명으로서 선을 실천적으로 지도하고 있다.

<선의 길 (Taking the Path of Zen)>의 저자 로버트 아이트켄 (Robert Aitken)은 조코 벡의 선을 이렇게 평가했다. "그녀의 가르침은 시간에 초월하는 동시에 언제나 핵심을 찌른다. 매일 벌어지는 일상사와 사건들에 대한 그녀의 은유들은 나의 평범한 삶을 밝게 비추어주었



평상심선원의 설립자인 조코 벡.

도 독특하다. 조코 벡은 "먼저 앉으려는 의도를 알아야 합니다. 거기에는 '더 이상 나아갈 곳도, 얻을 것도 없음'을 인식해야만 합니다. 깨달음에 집착하는 생각까지 알아차리세요."라고 당부한다.

또한 그녀는 직장인 등 재가자를 위해서는 가능한 날마다 좌선할 것을 권한다. 만약 스스로 거부하는 생각들이 일어난다면, 그 사념들이 번뇌 망상임을 알아채라고 한다. 다른 잡념들과 마찬가지로 그런 생각들이 수행자를 지배하지 않도록 유의하되, 단지 의식의 흐름들을 관찰하라고 말한다.

"1주일에 한번은 보통 때보다 10~15분 길게 좌선해 보세요. 그러나 좌선이 고혹스러워서는 안됩니다. 정신이 없을 때도 좌선을 회피하지 마세요. 아무리 어려운 순간이라도, 그때가 아니라 할 결정적인 순간입니다." (평상심선원 (www.ordinarymindzen.org) 홈페이지 중에서) 조코 벡은 좌선

"의식 관찰하되 억누르지 말라" 주의 무엇인가 얻으려는 인위적 수행 거부

다. 그녀의 '하나도 특별한 것이 없는 선'은 생동적이며 깨어있는 삶을 가능하게 한다. 아이트켄의 평가에서 엿볼 수 있듯이 조코 벡의 선은 일상 속에서 실천할 수 있다는 데 장점이 있다. 수행에 대한 그녀의 정의는 이런 관점을 극명하게 보여준다.

"진정한 수행이란 그 자체의 목적을 떠난, 기술이나 공안(公案, 화두) 또는 여타의 것이 아니라 당신과 타인의 삶의 변화에 관한 것임을 유념해야 합니다. 여기에는 빠른 방법이 없습니다. 우리의 수행은 우리 인생에 관한 것이기에, 우리는 죽을 때까지 뒤야 하지는 않습니다." ('살아있는 선' 중에서)

모든 수행을 '정신적 과정에 대한 관찰'과 '육체적 감각에 대한 인식'으로 분류하는 그녀의 좌선에 대한 관점

을 통해 무엇인가를 얻으려 하는 인위적인 수행을 거부한다. 즉 좌선을 통해 평화와 무아지경으로 도피하는 것이 아니며, 그러한 상태는 매혹적이지 만 아무런 쓸모가 없다는 것이다. 그녀는 대신 일상 생활 가운데서 가십(gossip)이나 불평불만, 타인과 자신에 대한 판단, 뛰어난 열등함에 대한 생각들을 세밀하게 알아챌 것을 강조한다.

미국의 대표적인 위빠사나 지도자인 잭 콘필드(Jack Kornfield)는 이러한 조코 벡의 지도방식에 대해 "그녀의 깊은 지혜에서 나온 가르침은 강력하면서도 명확하고 실제적인 도움을 준다. 불교에 대한 평범하면서도 놀라운 통찰력을 보여준다"고 평했다.

김재경 기자

'맑고 향기롭게 부산모임'

'맑고 향기롭게 부산모임' (본부장 박수관)은 7월 23일 오후 2시 30분 부산시청 대강당에서 지역 중고생 700여명이 참가한 가운데 '2003 여름 청소년 자원봉사단 출범식' 행사를 가졌다.

'맑고 향기롭게 부산모임'은 이어 24일부터 4일간 40명씩 1개조로 나뉘어 노인건강센터, 애광양로원, 민주공원, 소방본부, 용두산공원 등 부산시내 일원에서 개인당 14시간씩의 봉사활동을 실시했다. 맑고 깨끗한 부산 가꾸기(민주공원, 용두산공원), 도서-의류-장난감 수집, 사회복지시설(재활원, 양로원, 노인건강센터) 봉사, 설문조사 등으로 자원봉사활동을 마친 청소년들은 처음 해보

"더불어 사는 좋은이웃 되세요"

'2003 여름 청소년 자원봉사단 출범' 노인센터 등서 4일간 14시간 봉사

고 입을 모았다. 박수관 본부장은 "98년부터 해마다 실시하는 이 프로그램은 팔로로 실천하는 봉사의 소중함을 청소년들에게 일깨우고 있다"면서 "불교에 대한 자연스런 관심도 유발하고 있다"고 밝혔다. 94년 4월 출범한 이 단체는 발등잡음을 회주로 맑고 향기롭게 음악회, 금강산 자연보호운동, 경주남산 생태기행, 복지시설 자원봉사 활동 등 이웃과 함께 나누는 향기로운 삶을 가꾸는 활동을 힘 모아 왔다. 자원봉사자 수시 모집. (051)898-2672 김재경 기자

고 입을 모았다. 박수관 본부장은 "98년부터 해마다 실시하는 이 프로그램은 팔로로 실천하는 봉사의 소중함을 청소년들에게 일깨우고 있다"면서 "불교에 대한 자연스런 관심도 유발하고 있다"고 밝혔다.

94년 4월 출범한 이 단체는 발등잡음을 회주로 맑고 향기롭게 음악회, 금강산 자연보호운동, 경주남산 생태기행, 복지시설 자원봉사 활동 등 이웃과 함께 나누는 향기로운 삶을 가꾸는 활동을 힘 모아 왔다. 자원봉사자 수시 모집. (051)898-2672 김재경 기자



부산서면 도로변에 불을 껐고있는 청소년들.

납골추모함 안내

납골추모함의 종류 (특별 사이즈 및 문양 주문가능)



연꽃문양 납골추모함 (금색)



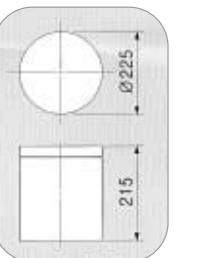
연꽃문양 납골추모함 (동색)



연꽃문양 납골추모함 (철보)



내호함 (도자기)



연꽃문양 기본사이즈

고인의 유골을 담은 내호함을 연꽃문양 납골추모함에 봉안하여 보관

영혼은 평안하게! 참배는 쾌적하게!

납골추모함은 가신이의 영혼을 평안하고 안전하게 모시는 것은 물론 참배까지 쾌적하게 해주는 현재와 미래의 정례문화로 자리하고 있습니다.

그러나 납골함을 같은 장소에 많이 모셨을 경우 납골함 자체의 엄청난 무게 때문에 붕괴의 우려가 있으며, 오래된 유골에서는 강한 악취가 생기는 문제점들이 있었습니다.

이회사에서 새로이 개발된 신소재 납골추모함은 가볍고 튼튼한 금속으로 제작 되었으며 도자기에 비해 월등히 가볍고 외형 또한 아름답습니다.

납골추모함은 납골당과 납골탑이 붕괴되더라도 유골이 소실되지 않

고 안전하게 유지될 수 있습니다. 위의 여러 문제점들을 납골추모함이 해결함으로써 쾌적하고 편안한 참배를 할 수 있게 되었습니다.

고인의 유골을 화장하여 납골당이나 납골탑에 안치할 경우 안전하고 청결한 상태로 봉안하고 싶은 것은 누구나의 바람입니다.

새로운 납골추모함이 이러한 바람을 실현하기 위해서 오랜 연구 끝에 제작 출시 되었습니다.

자신있게 관람합니다! 안전성과 청결성을 갖춘 납골추모함으로 가신이의 영혼을 평안히 모실 수 있게 되길 기원합니다.

이 회사 ☎ 02)392-0925 서울시 중구 중림동 155-2 GS빌딩

신비의 마이산 탐사 탐영제 방생

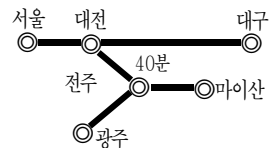
관광을 겸한 방생 어디가 좋을까!



마이산 탐사와 탐영제

관광과 방생을 한곳에서!

기묘한 산이 있어 좋고, 불가사의한 탐이 있어 신비스러운 곳, 이태조가 백일기도를 드린 영험있는 기도도량, 섬진강 맑은 물의 탐영제 방생기도



진안 마이산 탐사 ☎ 063)433-2900, 0303 432-0652, 0072