

# 유대·기독교인 명상열풍에 동참

### 종교, 장소 상관없이 생활화

### 엘 고어 등 정·재계 인사 많아

### 일종의 문화 코드로 이해

불교의 수행법으로 널리 알려진 명상이 이웃 종교인들 사이에서도 행해지고 있다. 서구인들이 명상의 매력에 빠져 있다는 이야기는 어제 오늘의 일이 아니다. 종교와 상관없이 명상을 생활화하는 서구인들이 늘고 있으며, 이들 중에서는 개신교와 유대교도들도 상당수 포함돼 있는 것으로 나타났다.

미국의 <스탠다드 타임즈>는 지난 9월 7일 '개신교도들도 명상한다'는 제목의 기사를 통해 미국 내에서 불교에 특별한 명상 열풍을 보도했다. 이 신문에 보도된 유니타리언 분파의 한 교회(Unitarian Memorial Church)는 올 여름부터 정기적으로 명상반을 운영해오고 있다.

이 교회의 앤 폭스 목사(Rev. Ann Fox)는 "옴은 힌두어로 신의 소리라는 뜻"이라며 자칫 거부감을 일으킬 수 있

는 불교의 진언을 "창조주로부터 받은 몸과 마음을 맑게 하기 위해(진언을) 마음속으로 되뇌어 보라"며 신도들을 지도하고 있었다. 앤 목사는 "개신교인 중에서도 평소(명상) 해보고 싶었지만 마땅한 기회가 없어 경험하지 못한 사람들이 많았을 것"이라며 "이 수업의 두 가지 목적은 첫째, 잡념 없이 현재에 충실하며 사는 것과 둘째, 하나님의 존재를 인식하면서 모든 것이 조화롭게 하나로 통할 수 있는 것을 깨닫는 것"이라고 말했다.

이들을 포함해 1천만 명에 달하는 미국 명상인구 중에는 전 미국 대선 후보자 엘 고어와 미국 상원의원 힐러리 클린턴, 포드자동차의 CEO 빌 포드 등 정·재계 인사들도 포함돼 있다. 흥미로운 사실은 이들 대부분이 정교도적 전통을 따르는 동시에 명상을 생활화하고 있다는 것이다. 엘 고어는 언론과의 인터뷰에서 "일상생활에서 빼놓지 않고 기도를 하는 것과 함께 명상도 하고 있다"며 "기도와 명상은 분명 다른 것이라고 생각한다. 하지만 명상을 규칙적으로 하는 것은 정신건강에 매우 도움이 된다"고 밝힌 바 있다.

이밖에도 유대인 불교신도를 일컫는



◇유대인 불교신도인 주부의 상징(사진 위)과 명상하는 사람들(아래).

'주부(JUBU)'의 숫자도 늘고 있다. 1960년대부터 생겨나기 시작한 이들 유대인 불교도들은 불교를 부단 없는 종교로 받아들이고 있다. 이는 불교가 유대교와는 달리 어릴 적부터 배워야 할 계율이나 강제적인 신행 내용이 없어 유대인들이 거부감을 느끼지 않기 때문이다. 또 세계 2차 대전 이후 정신적, 물질적 박탈감을 느낀 유대인들이 정신적인 치유를 찾기 시작하면서 자연스럽게 불교의 가르침과 수행법에 눈을 뜨게 된 것이다.

이렇게 타종교인들에게도 명상이 널

리 퍼지게 된 것은 서구사회에서 명상이 종교와는 다른 일종의 문화로 이해되기 때문이다. 이들은 대부분 종교와 장소에 구애 없이 스트레스 해소나 정신건강을 이유로 명상을 하고 있다.

서구사회에서 오랜 시간 추구해 온 산업과 과학기술 발전 역시 물질적 가치를 넘어 정신적 공황상태의 원인이 됐다. 이제 물질적으로 안정된 서구인들이 내면의 허전함을 명상 등 동양의 가르침과 수행법에서 찾게 되었기 때문이라고 전문가들은 말한다.

한상희 기자 hansang@buddhapia.com

## 세계의 불교학 연구연장

### ③ 미국 나로파 대학

서양 최초 인가, 트롱파 린포체 설립  
전통 이은 '여름 글쓰기 교실' 유명  
티베트 원전 담은 2,200여 장서 보유

미국 콜로라도 주 불더 시에 위치한 나로파 대학(www.naropa.edu)은 1974년 트롱파 린포체(Chogyam Trungpa Rinpoche, 1940-1987)에 의해 설립됐다. 티베트의 카구파와 닝마파의 11번째 활불(活佛)인 트롱파 린포체는 1963년 영국 옥스퍼드 대학에서 비교종교학, 철학, 미술 등을 공부한다. 그는 이후 1970년 미국에 건너와 '동서양의 전통과 문화의 조화'라는 정신이래 포교를 시작해 샴발라 수행센터와 함께 불교대학으로서의 서양에서 최초로 인가받은 나로파 대학을 설립하게 된다.

이 대학의 이름은 11세기 인도의 날란다 사원에서 수도생활을 한 불교학자이자 수행자인 '나로파'에서 따온 것이다. 나로파 대학은 설립 초기 명상, 다도, 티베트어, 산스크리트, 심리학, 사냥송회, 세미나 등의 프로그램으로 한 여름 학기만을 개설한 불교대학으로 출발했다. 이때부터 시작한 여름 글쓰기 교실(Summer Writing Program)은 지금까지도 그 전통과 명맥을 이어오며 세계에서 손꼽히는 작문 강좌가 됐다. 이밖에 도 석·박사학위 과정에 노인학·불교학·참여불교·환경학·상담심리학·명상 심리치료 등이 있다. 특히 참여 불교 이수 과정에는 불교윤리, 철학, 사회 참여적 수행, 비폭력 운동 등에 관한 수업이 마련돼 있다.

또 이 대학의 '앨런 긴즈버그 도서관(Allen Ginsberg Library)'에는 티베트 원전 1만5천여 장의 내용을 담은 2천 2백여 권의 책이 보유돼 있다. 도서관의 이름은 미국의 대표적인 불교시인으로 꼽히는 앨런 긴즈버그의 이름을 딴 것이며, 그의 추모회와 학회도 활발하게 활동하고 있다.

나로파 대학이 주창하는 이념은 △지금 이 순간을 깨닫자 △지역사회에 봉사하자 △열린 마음을 갖자 △불교적 교육 전통을 잇자 △세계의 문화와 전통을 습득하자 △파벌을 두지 않고 모든 이들에게 평등하자 등이다. 그래서 나로파대 학생들은 대학의 설립이념에 걸맞게 타 대학과 차별되는 몇 가지 프로그램 이수해야 한다. 그 중에서도 모든 나로파 학생들이 이수해야 하는 것은 '필수 명상'과 '선택 명상' 과정이다. 또한 주변의 병인, 양로원 등에서 봉사활동을 통해 학점을 취득하게 해 학생들의 지역사회 봉사 의의화했다.

나로파 대학의 존 콕(John Whitehouse Cobb) 총장은 "이론적인 계획보다는 실천이 먼저라는 선학들의 가르침을 바탕으로 한 교육프로그램들을 제공하고 있다"며 "나로파의 학생들은 참여불교의 이론을 다양한 형태로 실천하고 있으며, 이러한 특색은 미국 대안교육의 밑거름이 되고 있다"고 말했다.

한상희 기자



◇나로파대 학생들은 의무적으로 명상수업을 수강해야 한다.

## "평화는 '마음' 속에서 시작됩니다"

### 달라이 라마, 센트럴파크 9·11 테러 추모법회



"비둘기만 날린다고 평화는 오지 않습니다. 평화는 바로 '마음' 속에서 시작됩니다. 마음이 먼저 바뀌어야 합니다." 9월 21일, 4만여 뉴욕객들은 아침부터

센트럴파크 이스트 메도우로 모여 3년만에 방문한 세계적 종교 지도자 달라이 라마를 만났다.(사진) 달라이 라마는 이날 9·11 추모 법회에서 '어떻게 폭력적인 마음을 없애며 자비심을 키울 수 있는가'에 대해 특유의 위트 섞인 법담을 들려주었다. "9·11 테러 현장도 다녀왔다고 밝힌 달라이 라마는 "전쟁은 매우 구시대적인 것이며, 이웃의 삶을 파괴하는 것이 바로 당신의 삶을 파괴하는 죄이 된다"고 말했다. 뉴욕=강유신 특파원

## 중, 천년된 티베트 대장경 발견

검은 색의 종이 위에 금과 은가루로 씌어진 정경하고도 아름다운 불경이 발견됐다. 중국 칭하이(靑海)성 위수(玉樹)지방의 장족 자치구에서 발견된 이 대장경은 1000년 이상 된 것으로, 종이가 파손된 흔적이 보이긴 하지만 경문의 수려함은 전혀 손상되지 않았다. 장경의 내용은 방대하고 수량도 매우 많아 160여 자루에 이르렀다. 칭하이 민족 학원의 장학화과 학과장인 상지에(桑傑) 교수는 "이 대장경을 보유하고 있던 동중(東倉)씨 가문은 당시 강대한 부족 국가의 한 집안"이라고 밝히면서, "대장경 외에도 여의담, 전경통(轉經筒), 격살이(薩囊) 왕이 썼던 화살 등 많은 보물을 소장하고 있다"고 말했다. 대만=이상이 통신원

## 獨, 세계 평화 위한 종교기도회

지난 9월 7-9일 독일 아헨(Aachen)에서는 '세계의 평화를 위한 범종교 기도회'가 열렸다. 세계 각지의 주요 종교 대표들이 쟁과 평화-종교와 문화의 만남'을 주제로 한 자리에 모였다. 이 행사는 1986년 요한 바오로 2세가 천주교 주교들의 모임이 있었던 이태리 아시시(Assisi)에서 아이디어를 준 이후, 독일에서 처음 개최된 국제 평화를 염원하는 행사였다. 이번 행사에는 세계 각지에서 2000여명의 인사들이 참석했고, 그 중 세계의 각 종교 대표 인사(불교, 기독교, 천주교, 회교도, 유대교, 힌두교 등) 500여명도 함께 참석했다. 행사의 목적은 문화와 종교를 서로 교환하고 이를 통해 세계 평화를 도모하는데 있다. 독일=윤화진 통신원

### 침술·명리학 최고위 과정

침술과 명리학분야에서 전문가가 되기 원하십니까? 평생교육을 추구하는 본 학회에서 3개월만 공부하시면 그 꿈이 이루어질 수 있습니다.

**사주명리학 강좌(초·고급)**  
가장 어렵다고 하는 용신법을 가장 쉽고 간단하게 배울 수 있으며 역술인에게 필요한 실력을 2배이상 책임지고 높여드립니다.  
▶ 내용: 사주작성, 위양법, 대세운법, 사주명법, 적성판단, 직업판단, 태일, 궁합, 적명법(살수위주)  
▶ 개강: 2003. 10. 8(주 2회) - 매주 수,목,일, 주·야간반: 3개월 원성)  
▶ 강사: 명리학 교과서, 매화역수 저자 직강(교재 무료)

**사양침술 강좌(초·고급)**  
3개월이면 침술인에게 필요한 실력을 3배이상 책임지고 높여드립니다.  
▶ 내용: 12경락과 경근, 사양침구요법, 장부의 허실증 판단, 황제내경맥진법, 맥조절방법, 처방요령, 침술촉요법, 정골방법, 종합침술  
▶ 개강: 2003. 10. 6(주 2회) - 매주 월, 화, 목, 일, 주·야간반  
▶ 강사: 침술촉요법, 침술학 교과서 저자 직강(교재 무료)

**매화역수 강좌(고급)**  
매화의 맑고 독특한 향처럼 오직 수리력(1~9숫자)으로 운명을 판단하는 비법을 공개합니다. 매우 재미있고 쉽게 배울 수 있는 유일한 기회를 놓치지 마십시오.  
▶ 개강: 2003. 10. 10(주 1회) - 매주 금요일, 주·야간반: 1개월 원성)  
▶ 강사: 매화역수, 명리학교과서 저자 직강(교재 무료)

**정통풍수지리 강좌(초·고급)**  
매철 사용법을 위주로 관산을 통해서 음택을 터득하고 양택에서는 사무실, 점포, 가족의 길흉판단, 풍수건강법, 풍수인테리어에 중점을 두고 강의합니다.  
▶ 개강: 2003. 10. 8(주 2회) - 매주 수, 목요일, 야간반: 2개월 원성)

**사양침술 학회**  
장소: 화암빌딩 402호(종로3가 지하철 12번 출구)  
문의: 011-307-2975, 02-355-8312

### 간(肝) 건강에야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의 **참다슬기 농축액**

동종 웅담과 비길만한 자연산 참 다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(기마술) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

◇ 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 큰 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다룬다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60로 단위로 포장된다.  
◇ 다슬기 기름: 다슬기 15kg을 황이리에 넣고 황겨 97가마니를 넣은 뒤 황겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 명숙에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 한다. 다슬기 기름을 만드는 데 황겨가 다 타들어 가기까지 꼬박 8~9일이 걸린다. 한달 분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청: (055) 963-9583 · 상담문의: (055) 355-5626  
산마을 토종 (민속농원)

### 행복하고 편안한 노후를 위한 최고의 선택입니다.

**지광원** **행복하고 편안한 노후를 위한 최고의 선택입니다.**

**위치 및 시설개요**

- ◆ 소재지: 경기도 성남시 수정구 복정동 116
- ◆ 대상: 만 65세 이상 노환스님 또는 부부, 개인 등 거처하고자 하는 모든 불자
- ◆ 정원: 24명 ~ 30명 내외
- ◆ 시설개요: 본 건물 → 방규모(약 5명) 24실 (각실 인트폰 설치) → 오락실, 체널실, 제1물리치료실, 팔각정자
- 부대시설 → 제2물리치료실, 목욕탕, 이·미용실, 법당, 식당
- ◆ 입방비부담: 평생회원과 일반회원으로 구분
- ◆ 연락처: 전화 031)759-5320 팩스 031)759-4209

**지도서 자광원의 특징**

- > 남한산성 자락에 위치하여 쾌적한 환경 속에 날마다 부처님을 모시고 영불과 기도정진으로 마음을 닦으며 남은 여생을 편안하게 즐기며 보내시도록 새로운 지도서를 마련하였습니다.
- > 20년만의 무료 노인요양원인 사회복지법인 부처님마을 자광원에서의 경험을 통하여 얻어진 전문진식에 의하여 설계된 노인요양원인 지도서입니다.
- > 외롭고 우울하게 혼자사는 노인 또는 부부노인중 한분의 가동불편으로 의·식·주 해결에 고민하시는 어르신들을 위한 직원입니다
- > 자손들에게는 효도의 기회를 노인들에게는 인력한 여생을 제공하며 일종 시까지 정성껏 모셔드리겠습니다.
- > 타 실버타운과는 확실히 차별되는 편리하고 다양한 프로그램(표1)이 준비되어 있습니다.

2002년 5월 15일 개원 대한불교 조계종 자광원