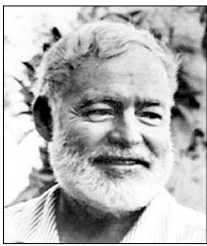


출발을 앞둔 당신 용기를 얻고 싶다면...



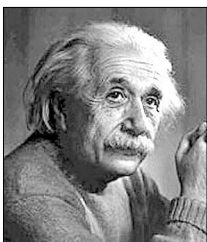
헤밍웨이

"당신이 정말 좋아하는 일을 하는 한 무엇을 해도 그것은 별로 중요치 않습니다" (1976 보스턴데)



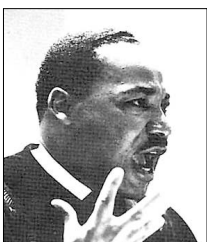
칼리 피오리나

"두려움이 여러분을 오히려 자극하도록 효과적으로 이용하시길 바랍니다" (1996 스탠포드데)



아인슈타인

"스승들을 뛰어넘어설 수 있도록 끊임없이 노력하세요" (1937 뉴욕데)



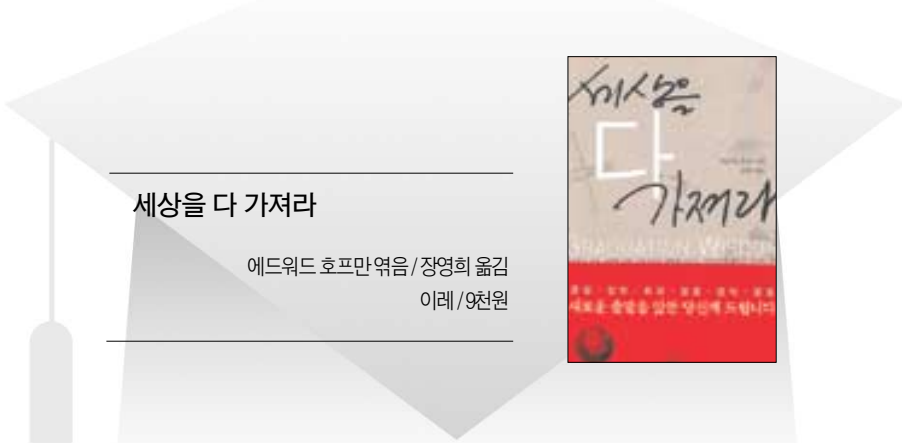
마틴 루터킹

"인종차별 때문에 적응하지 않았지요. 세계는 적응불능자가 구원합니다" (1961 링컨데)



빌게이츠

"정보배분을 막는 방향으로 시스템을 만들라"고 말하는 권력자가 있는 곳에서는 민주주의를 이룰 수 없습니다" (2002 스탠포드데)



세상을 다 가져라

에드워드 호프만 역음 / 장영희 옮김
이래 / 9천원

2월은 졸업 시즌이다. 초등학교를 비롯해 중·고등학교, 대학교까지 다양한 졸업식이 치러진다. 졸업은 한 과정의 끝인 동시에 출발이다. 그래서 어느 졸업식장에서든 친구 가족과 친지들이 총 출동해 학교를 벗어나 인생이라는 먼 길을 떠나는 자식과 형제들을 축복해 준다. 특히 요즘같이 학위가 '백수 자격증'이 돼 버린 시대에 졸업생들에게 절실히 필요한 것은 그들이 희망과 꿈, 자신감을 가질 수 있는 격려의 말 한마디다. 듣는 사람에게 큰 울림으로 다가올 수 있기 때문이다.

창의적인 삶을 살라는 것입니다.

달라이 라마는 '아홉 번 실패했다면 아홉 번 노력한 것'이란 티베트 속담을 소개하며 "인생의 또 다른 장(章)에서 불굴의 정신으로 진짜 인생을 시작하라"고 격려한다. 흑인 인권운동가 마틴 루터 킹 목사는 "나는 인종차별·종교적 편견 때문에 적응하지 않았다. '적은 불능자'가 세상을 구한다"라고, 작가인 헨리 데이비드 소로는 "인간은 노력적 애정을 기르고 살도록 태어났다. 세상은 유용하기보다 멋진 곳이다"라고 말한다.

美 명문대 졸업식에서 유명인사들이 남긴 주목같은 축하 모음집

9·11 테러 후 위대한 리더십을 발휘했던 루돌프 홀리어나니 뉴욕 시장은 "용기란 두려움이 없는 것이 아니라 그것을 다룰 줄 아는 것이다"라고 했다. 베스트셀러 작가인 존 그리샴은 "삶은 불운·역경·비극을 주며 마련이니 예상치 못한 일을 예측하고 대비하라"고 스티븐 킹 박사는 "다른 이에게 선물이 되는 삶을 살라"고 권고한다.

그들의 말이 '절대 진리'는 아닐지라도, 새 출발의 과정에서 도약대가 될수록 같은 말이 이어진다. 영화 배우 블레이크 언더우드 "떨치지 않은 꿈은 태양 아래 던져진 견본도와 같다", 우주 비행사였던 캐서린 손튼은 "성공을 가능하게 하는 것은 얼마나 가까이 위험을 감수하느냐에 달렸다"는 명언을 자신의 경험과 함께 풀어 놓기도 한다.

명연설문만 추려 놓은 것이어서인지 사진 하나 없는 지루한 편집이지만 밑줄이 그어지는 대목들이 많고 책 속에 흠뻑 빠져 읽는 이들에게 건네는 축하의 꽃다발이나 선물보다도 더 소중한 의미로 다가온다.

김주일 기자 jkim@buddhapia.com



달라이라마

"아홉 번 실패했다면 아홉 번 노력한 것입니다" (1998 에모리데)



오프라 윈프리

"나 스스로를 찾는 일이야말로 삶에서 가장 중요한 일입니다" (2002 웰슬리데)



스팅

"누군나 나에게 종교가 있다고 물으면 저는 독실한 음악인이라고 답하지요" (1994 버클리 음대)



스피버그

"각자 마음속에 들어 있는 어린아이를 삶이 끝날 때까지 결코 포기하지 마세요" (1994 서던 캘리포니아데)



니콜라스 케이지

"예술가가 되려 한다면 '그렇게 되지 않으면 미치고 끝장나서 인생에 의미가 없기 때문에' 정도의 동기가 있어야 합니다" (2001 캘리포니아데)



행복한 사람으로 사는 법

크리스티 달링턴 저음 / 김은경 옮김
명진출판 / 1만9000원



바이아트로 웰빙(WellBing)의 전성시대다. 그러나 이제까지의 웰빙은 소비적인 측면에서만 부각되어 왔다. 하지만 웰빙은 유기농 식품을 먹고, 천연 화장품을 고집하고, 휴식을 위해 많은 돈을 들이므로 가능해 지는 것은 아니다. 세계적인 슈퍼모델에서 요가 전문가로 변신한 크리스티 달링턴은 최근 펴낸 <행복한 사람으로 사는 법>에서 몸과 마음, 정신과 건강, 일과 생활이 조화로운 지점에서만 웰빙이 생성된다고 새로운 웰빙론을 주장한다.

이 책은 자전적인 삶의 철학과 요가에 대한 정보가 풍요롭게 공존하는 퓨전 에세이다. 자신의 몸을 인정하게 만든 요가와 기틀링에의 귀의, 금연운동과 아프가니스탄 봉사활동 등 자아를 회복하는 내면으로의 여행이 한쪽의 수채화처럼 담담하게 그려져 있다. 요가 전문가답게 요가를 배우며 알게 된 인도 고래의 생활풍수바스투, 자연주의 건강법 아우르베다 등을 소개하며, 행복에 이르는

슈퍼모델에서 웰빙 리더로

자연과 닮은 삶에서 견져올린 지혜

요가 동작 28가지를 직접 선보인 아름다운 화보집도 수록하였다. 특히 요가동작은 집에서 쉽게 따라할 수 있게 구성해 놓았다. 모델로서는 수명을 다한 30대 중반에 이른 그녀는 세인으로부터 잊혀지는 대신 웰빙의 원류이자 대표주자로 급부상했다. 패션쇼의 주인공에서 웰빙의 전도사로 변신에 성공한 그녀는 '행복한 사람으로 사는 법'을 통해 슬과 담배, 스트레스로 점철됐던 틈모에서 웰빙 사업가로 다시 태어나기까지 걸여온 길을 고백한다.

웰빙이란 부와 명예 대신 유기농과 운동을 통해 건강하고 평화로운 삶을 추구하는 새로운 라이프스타일을 일컫는다. 특히 달링턴을 이끈 것은 20대 중반 만난 요가였다. 몸으로 세상을 사로잡았던 그녀는 운동을 시작하면서 비로소 자신의 몸을 사랑하는 방법을 배웠다. 자연과 닮은 자세를 취하고 마음을 비우는 방식으로 그녀는 몸이 내는 소리에 귀를 기울였다. 몸은 정직했다.

그녀의 생활과 마음 상태는 얼굴과 피부, 근육에 그대로 새겨졌다. 몸을 이해하고 사랑하면서 달링턴은 마음을 다스리는 법도 깨우쳤다.

자신에 대한 애정은 자신감과 사회적 발언으로 이어졌다. 금연단체에 전화를 걸어 홍보대사를 자청했고 전쟁으로 초토화된 아프가니스탄을 방문했다. 피부병을 자연 요법으로 치유했던 클리만자로에서의 경험을 살려 자연주의 화장품 회사 '선더리'를 설립했으며, 2001년부터는 세계적인 의류 브랜드인 루미와 합작해 유기농 전문 브랜드 누알라를 경영하고 있다. 그야말로 달링턴은 웰빙산업의 대가인 셈이다.

이런 그녀가 주는 "웰빙"은 무공해 식품을 먹고, 레저를 위해 많은 돈을 들이므로 가능해지는 것이 아니다. 존재를 왜곡시키는 현상에 대한 집착을 버리고 자연과 닮은 삶을 실천해감으로써, 자신을 온전히 회복함으로써 가능한 것이다. 라는 충고는 특히 웰빙 산업에 종사하는 나에게 큰 지표로 다가온다.

■옥유미(수안테라피아 대표이사)

사찰 연등용 전선 (케이블)

사찰용 전구 3W, 5W, 10W. 견전지용 초. 정사초롱 및 손잡이대

등 간 격

22cm, 30cm, 50cm, 1M, 2M, 3M, 5M, 10M 기타주문

“생산에서 시공까지 책임 지겠습니다.”

사찰전구(정품)

- ▶ 불계 고수전구, 인자전구
- ▶ 종류 : 3W, 5W, 10W
- ▶ 일반 전구에 비하여 전구알이 견고하여 잘 깨지지 않으며 월라멘트기 6배(특 월라멘트)로 빛이 월등히 밝고 절전 효과가 있다.

불제 견전지용 초

- ▶ 정사초롱 및 연등용으로도 사용이 편리하며 4월초파일날 행사, 각종 연등행사(탑돌이, 방쟁)등 바람이 불어도 꺼지지 않는 장점이 있어 공연행사 등 이동에 적합합니다. (견전지 사용)



DWS2000 형트용 • DWS1000 LED용
꺼지지않는 초

불제대원기업

구입문의 (031)986-0277-8 구입문의 (02)2266-2634 (02)2263-2638
구입문의 (032)582-6235-6 011630-7062
http://www.bulje.co.kr 주소: 경기도 김포시 장기동 475

7일 명상으로 원하는 길을 찾을 수 있다

◆로드프라나 명상이란?

프라나(감로.생기) 호흡법과 로드프라나 36가지의 각종 명상법을 통해 몸과 마음을 보다 높은 차원으로 상승시키는 기법.

◆로드프라나 명상으로 얻을 수 있는 효과

- ▶ 몸과 마음이 자유로워 진다
잠자던 몸이 깨어나 몸속에 황금빛 광채가 생기고 몸과 마음이 연결되어 원을 이루고 개인의식이 무너져 우주의식으로 확장되어 집중력, 이해력이 증대되어 지혜의 눈이 생긴다.
- ◆ 누구나 길을 찾아 원하는 삶을 열어준다.
- ◆ 더 이상 고통이 없는 고요의 평안 속으로 이끌어 준다.
- ◆ 삶에 지친 몸과 마음에 프라나 활력을 불어넣어 준다.
- ◆ 가진 것은 잃게 되고 배운 것은 남듯이 내가 클수록 장애가 심하고 내가 작을 수록 세상이 가벼운 것. 간. 쓸개 배고 살면 부자가 될 수 밖에 없고 속을 텅 비우면 모든 일이 마음과 뜻대로 이루어진다.
- ◆ 지금까지 길을 찾지 못한 것은 개체의식, 고정관념. 자기의 틀을 벗어 던지지 못했기 때문이다. 오기육맥공.선밀공.프라나호흡.프라나 동작.36장 관조·관음법을 통하여 우주의식으로 확장시키면 스스로 알지 못했던 길을 찾게된다.

길타기 3단계

- ▶ 1단계 : 능력확대 (의식확장, 시, 노래, 춤, 연주, 그림 등)
- ▶ 2단계 : 지혜의 눈 (달변, 예시, 투시, 치유 능력)
- ▶ 3단계 : 전인완성 (본래의 자리에 들)

◆일반수련 (학생, 일반인 7일 과정)

다른 차원의 세계 (우주세계)로 못가는 것은 의식과 생각을 쉬지 못하기 때문이다. 의식 집중을 통해 영혼체 정신체 인 본신을 만들어서 유체이탈을 통하여 천문 제6세계까지 영체와 우주세계를 연결한다.

천문 열기

- 제 1세계 (우주세계, 합일세계) → 제 6세계 (우주세계, 자재세계)
- 일반수련 (학생, 일반인 7일과정)

명상지도자 양성과정 (1년)

- 자격 : 24세 ~ 33세까지
- 학력 : 고졸이상
- 수련과정 : 로드프라나 36장, 프라나호흡, 난소호흡, 원광공, 관조, 관음, 관상법수련, 선밀공, 오기육맥공

로드프라나 명상센터 본부

대구광역시 남구 봉덕1동 729-4

☎ 053)471-0433