

주말 집중명상 했더니 생활이 가뻔하네



폐교를 보수해 수련장으로 사용하는 산티와남 요가수련원에서 '가족요가수련'에 참석한 사람들.

주말 프로그램 돋보이는 명상센터

개인 근기맞는 화두·명상법 처방

◆내면 다스리는 마음수련 '밝은세상 명상아카데미' 대표 혜봉, 02-598-7180)에서는 매주말(혹은 격주말) 수련프로그램을 마련하고 있다. 매년 10명 이상의 수련생들이 참여하지만, 프로그램의 시간과 커리큘럼은 정형화 되어있지 않다. 해법법사는 일대일 상담을 통해 개인의 근기에 맞는 화두와 명상법을 처방한다. 관법명상, 진언명상, 절명상을 비롯해 가족과 화해하는 명상이나 보리심을 고양시키는 명상 등 실제적인 삶과 관련된 명상법까지 두루 배울 수 있다. 또한 마하리쉬 마헤기 요가가 창시한 초월명상(TM)의 정기수련회(4월 3일~4월 5일, 02-566-3152)에서도 명상과 요가를 겸한 마음되는 수련이 진행된다.

요가·흡집 짓기 등 다양한 체험

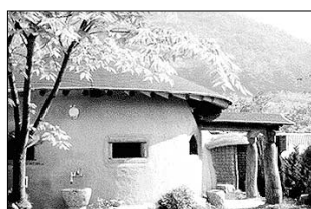
◆음직임이 있는 요가명상 '고요한 참선수행이 갑갑하다면 활기찬 움직임이 있는 요가수행을 생각해 보는 것도 좋은 방법. 폐교된 2층짜리 학교 건물을 보수해서 사용하는 충북 보은군 산티와남 요가수련원(원장 해루, 043-544-4406)에서는 매주말 1박 2일, 2박 3일 코스의 가족요가수련회를 마련하고 있다. 요가야사나와 호흡명상을 포함, 별자리여행과 생

어느덧 계절은 완연한 봄, 겨우내 쌓였던 몸과 마음의 근심을 털고 새롭게 발심할 때다. 자기 변화의 계기를 명상센터에서 찾는 것은 어떨까? 아침 저녁으로 짬을 내서 시도하는 자기만의 고요한 명상도 좋지만, 여유있는 주말에 명상센터를 찾아 도반들과 일념으로 수행 정진하는 것도 나름대로 의미있는 해법. 주말 프로그램이 돋보이는 명상센터들을 소개한다.

태휴집짓기 등의 다양한 프로그램이 준비돼 있다. 또한 한국 요가연수원(원장 이태영, 02-888-5087)도 매달 둘째 주 토요일 산고수련한 경기도 양평 석산수련장에서 1박 2일 코스로 친목과 정진을 위한 특별주말수련회를 연다.

오쇼 마니아들 이색적인 만남

◆이벤트가 있는 명상 색다른 명상수련을 원한다면 오쇼 라즈니쉬 명상모임에 참여하는 것도 좋다. 오쇼명상클럽은 격주에 한번씩 신사동의 명상센터 '자신을 가꾸는 사람들'(02-3444-7582)에서 토요일명상모임을 갖는다. 국내외의 산 아신오쇼 라즈니쉬 제자를 비롯한 오쇼 마니아들이 대거



오쇼축제현장(맨위)과 슈리 크리슈나다스 아쉬람의 샷상현장(가운데). 크리슈나다스 아쉬람의 아르나힐라홀(왼쪽)

참석하는 토요일모임에서는 쿤달리니 명상, 만달라 명상, 나다브라나 명상, 데바바니 명상 등 온몸을 움직여 정화와 이완을 이끌어내는 명상법을 체험할 수 있다. 특히 미니 랜스명상 등 매주 특별한 이벤트가 있어 출출한 재미도 더한다. 매달 넷째 주 일요일 경기도 광주 '나시브의 집(031-765-9774)'에서 열리는 오쇼명상 모임도 다양한 이벤트를 마련하고 있다.

토굴에서 인도식 수행을

◆자연과 공동체가 함께하는 명상 '경남 창원외 한 촌락에 가면 국내 최초의 인도식 수행공동체인 '슈리 크리슈나다스 아쉬람(055-299-6379)'을 만날 수 있다. 이곳은 인도의 성자 라마나 마하리쉬의 제자 '슈리폰지'에게 사사받은 김병재(정원대) 교수가 운영하는 아쉬람으로, 매주 토요일 8시부터 샷상(법회)을 통해 '스스로가 깨달은 존재(참나)'임을 알아가는 시간을 마련한다. 이국적이고 다채로운 모양의 토굴들이 어우러진 이곳 아쉬람에서는 누구든지 편한히 묵으면서 명상프로그램에 참여하거나 명상음악 등을 즐길 수 있다.

강산재 기자 thisiswhy@buddhapia.com

청소년 명상수업 심신 건강에 한몫

명상이 10대들의 정신적·육체적 건강에 기여한다는 연구결과가 잇따라 발표되고 있다.

벤(The University of Michigan Medical school) 박사는 지난 3월 10일 '초월명상 수업 도입을 위한 교육회담'에서 "하루 두 번 초월명상

(TM) 시행이 학생들의 스트레스 감소와 정서순화에 뚜렷한 효과를 나타냈다"고 말했다.

그는 "다트모이트 중학교에서 초월명상을 시행하는 학생들이 타학생들보다 정서적으로 더 양호할 뿐만 아니라 적응력도 높았다"며 "다섯 중 한 학생 꼴로 정신적인 문제를 안고 있는 현실에서 명상은 학생들의 정신건강을 증진시킬 수 있는 좋은 방법"이라고 밝혔다.

바케스(Medical college of Georgia) 교수는 4월 2일 발행될 <American Journal of Hypertension>을 통해 "초월명상의 시행은 10대들에게 고혈압의 위험을 막아줄 수 있다"고 밝혔다. 그는 "156명의 고혈압 학생들을 대상으로 4개월간 하루 두 번 15분간 초월명상을 실시하도록 하게 한 결과 혈압의 수치가 낮아지는 것을 확인했다"고 말했다.

강산재 기자

세계 불교 여성지도자들

헬레나 노르베리 호지 (上)

생태운동 통해 자비심 세계로

"사방이 산이고 황갈색에서 연초록까지 다양한 색조를 띤 거대한 산정들의 고원 '작은 티베트' 라다크. 황량한 모래와 먼지구름이 자욱한 이곳을 '정토(淨土)'라고 부르기에 웬지 어색하지만 무욕, 무소유로 사는 웃음띤 얼굴들을 보게 된다면 생각은 이내 바뀐다. 공(空)의 철학이 그들 삶의 중심에 자리잡고 있고 미술과 음악, 문화와 농업에 불교는 뗄 수 없이 스며들어 있다."

서구식 근대화과정에 대한 비판적 분석서로, 한국을 비롯해 32개 국어로 번역된 <오래된 미래-라다크로부터 배운다>의 저자이자 생태운동가인 헬레나 노르베리 호지 (Helena Norberg-Hodge, 55). 그녀는 천년이 넘게 티베트 불교 문화에 뿌리를 두고 자급자족의 삶을 꾸려 온 히말라야 고원 라다크의 변화하는 모습에서 우리가 나아가야 할 미래를 찾는다. 스웨덴 출신의 여성학자인 호지는 16년간의 현지체험에서 목격한 '근대화 과정'에 따른 유서깊은 공동체의 생명력과 불교적 삶의 상실을 우려하면서 그 해답을 화염의 연기사상에서 찾고 있다.

호지는 처음 이곳에 왔을 때 사람들이 이 그토록 행복할 수 있다는 사실이 믿어지지 않았다고 한다. 다른 이들에 대한 배려가 생활 속에 배어 있는 그들은 '개별적인 존재의 경계가 사라져 버리면 너와 나는 분리된 존재가 아닌 하나'라는 공의 자비심을 타고 난듯이 보였다. 마을사람 타시의 입을 빌려서 호지는 이렇게 말했다. "비와 바람과 땅이 나무의 한 부분을 이룹니다. 궁극적으로 우주속의 모든 것이 나무를 나무로 만들도록 돕습니다. 그러나 그것의 본성은 순간순간 변합니다. 이것이 공의 의미입니다. 사물은 독립된 존재를 가지고 있는 것이 아니라는 말입니다." 호지는 지식과 이해는 그것 자체로 충분하지 않으며, 자비심과 함께하지

않으면 위험할 수 있다고 말했다. 항상 다른 사람을 위해 기도하는 라다크인들처럼 자비심은 이른바 깨달음의 방법이란 것이다. 호지는 1974년 인도정부가 관광객들에게 라다크를 개방하면서부터 자비심으로 뭉쳐진 불교적 삶이 파괴돼 가는 것을 보면서, 자신에 대한 객관적인 시각을 잃어가고 있는 이들을 염려한다. 그러나 기회는 있다고 그녀는 말한다.

"오늘날 세계체제는 사람들로 하여금 그들 자신과 인간의 본성, 미래에 대해 불만스럽게 느끼게 만듭니다. 이런 것이 사람을 나약하게 하지요. 하지만 '대안운동'에 참여하면서 힘을 얻게 되고 다시 행복해집니다. 이것이 바로 대안운동이 계속 커가는 이유입니다. 대안운동은 자아를 다시 존중하는 방법이며, 공동체와 삶의 기쁨을 되찾는 방법이기요. 이러한 자각은 라다크에서 그렇듯 전세계 다른 곳에서도 바로 지금 빠르게 확산되고 있습니다."

라다크의 모습은 곧 우리의 모습이 었다. 서구문명의 개발위주 논리는 결과적으로 환경과 인간성심의 파괴를 가져왔으니, 어찌 라다크 뿐이겠는가. 호지는 <오래된 미래-라다크에서 배운다>에서 인류의 미래가 어디로 가야 하는가에 대한 방향을 제시해 주고 있는 셈이다. 75년 복인도 라다크에 언어연구를 위해 왔다가 개방과 함께 산업화로 붕괴되는 라다크를 16년간 지켜보면서 '폴리티컬 에콜로지스트(실천적 생태주의자)'로 변신한 호지. 영국과 독일, 미국에 사무실을 둔 '에콜로지와 문화를 위한 국제협회' 책임자인 그녀는 반세계화와 탈중심화, 반개발을 위한 국제대안운동과 함께 라다크에서 '환경개발그룹'과 '여성연맹' 일에 참여하고 있다. (계속)



라다크에서 쏙 깨닫고

脫중심화·反개발 앞장

김재경 기자

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가? 나는 어디로 가고 있는가? 그에 대한 답이 여기 있습니다.

밝은길 아바타 센터 전화주선은 본래는 안내 자료를 번뜨드립니다.

경전의 이 말씀을, 당신께서 투자하는 단, 9일간의 내면 여행으로 터득하실 수 있습니다. 당신의 소원을 이루십시오.

서울 종로구 명정동 45번지 ☎ 02) 396-2736 · HP 016) 228-2358
http://www.avatarcenter.co.kr E-mail: bokbat@kornet.net



산삼을 싹 입야에 심어 부자된다!

누구나 손쉽게 야산이나 약산에 산삼을 재배하여 높은 소득을 올릴수 있습니다. 운택한 노후생활 설계, 지금부터 준비하세요.

명예퇴직 하신 분이나 새로운 창업을 계획하시는 분은 안전한 작물, 경제성 1위인 산양산삼 사업을 적극 권장합니다. 성공을 체험 하십시오.

현재 임야를 가지고 있으면서 놀리고 있는 분이나 확실한 곳에 투자할 분께 최적입니다. (1평에서 500만원 이상 수확이 가능합니다)

해외에서도 한국산 산양산삼의 효능이 뛰어난 고가로 판매되고 현재 선도금을 받고 출하되므로 판로가 확실합니다.

산양산삼 한뿌리에 30~50만원선에 고가로 판매되고 있으며 자급회수가 빠릅니다.

경사도가 심한 약산이나 야산 및 전답에도 한번 식재 후 일손이 많이 필요하지 않아 누구나 재배관리가 손쉬운 작물입니다.

종자나 종근은 현재 출고중이며 농장 방문시 손쉽게 재배할 수 있도록 지도하며 산에서 직접 자라는 광경도 보시고 종자 종근이 필요한 희망자는 속히 내원 바랍니다.

산양산삼 재배에 관심을 가져보세요 / 지금 투자하시면 적기입니다.

KBS 3월3일 오후 7시 '뉴스네트워크' MBC 3월 21일 '고향은 지금' 방영

중앙산삼농장은 중앙대학교 인삼산삼연구센터에서 산삼 재배 기술 및 육종을 연구, 생산하는 농장이며 영농조합법인 고려산삼연구원에서 관리 운영하는 농장입니다.

중앙대학교 인삼산삼연구센터부설

중앙산삼농장 중앙산삼박물관

고려산삼연구원 영농조합법인

서울사무소 : 서울 강남구 삼성동 144-22 삼성B/D 901
TEL : (02)562-3379 FAX : (02)564-3405
농장 : 강원도 인제군 상남면 상남리 산 215번지
TEL : (033)462-3489 FAX : (033)462-3483

중앙산삼농장 전경