



아름다운동행
구직자 템플스테이
내 안의
행복찾기



구직자를 위한 템플스테이가 '내 안의 행복찾기'를 주제로 7월 5-7일 공주 전통불교문화원에서 진행됐다. 다양한 불교문화체험 프로그램을 통해 참가자들은 새로운 나를 발견했다. 사진은 108배 하며 염주 꿰기 체험을 하고 있는 참가자들 모습.

행복이 너 어디 있니?



뜨거운 태양이 눈부셨다. 녹음이 우거진 산 속 계곡에서는 풍성한 물소리가 기본 종계 흐르고 있었다. 공주 태화산 전통불교문화원에는 7월 더위의 무거움도 가볍게 털고 일어날 수 있을 듯 평온함이 가득했다.

7월 5일 월요일 오전. 50여 손님이 행복을 찾아 이곳에 왔다. 남녀노소 두루두루 섞여 있다. 휴가철을 앞두고 있지만 본격적인 휴가철도 아니고, 도시에서 월요일 오전이면 어디건 분주하게 뛰어나갈 시간이다. 이곳을 찾은 연유부터 묻고 싶었다.

"재충전을 하러 왔다" "복잡한 서울을 떠나고 싶었다" "머리를 식히러 왔다" "마음을 비우러 왔다" "행복이라는 것이 있을 까 모르겠지만 있다면 만나고 싶었다" "진로를 알고 싶다"

요즘 사람 중에 이런 생각 안 갖는 사람 몇이나 될까? 차일피일 미루기 쉬운 희망사항일 뿐 실천하기는 쉽지 않다. 이들은 간절함과 용기를 가지고 온 구직자들이었다.

재취업을 하거나, 진로를 변경하는 사람, 정년퇴직 이후 새 길을 찾는 사람, 대학을 졸업하고 진로를 결정하지 못한 이들이었다.

아름다운동행(사장 자승)과 사회복지공동모금회는 7월 5-7일 구직자를 대상으로 전액 무료로 템플스테이를 진행했다. 행사는 일곱 의기부투 시작됐다. 낮선 사람들과의 만남이지만 사람들의 표정은 활기찼다. 의욕도 넘쳤다. 통성명을 하고 자신의 처지도 솔직하고 당당하게 밝혔다. 공통된 고민이 있어서인지 말도 잘 통했다.

'내 안의 행복 찾기'라는 주제로 진행된 행사는 조계종 원로의원 고우 스님 등의 강의 및 대화의 시간, 화두참선, 발우공양, 관선무(觀禪舞), 108배하며 염주 꿰기 등 불교문화 체험을 중심으로 진행됐다. 스님들의 강의는 단연 인기였다. 불교를 오래 접해왔던 참가자나 막연한 동경과 호감만으로 알아왔던 참가자 모두 스님들의 쉽고 정감있는 법문에 흠뻑

'내 안의 행복 찾기'라는 주제로 진행된 행사는 조계종 원로의원 고우 스님 등의 강의 및 대화의 시간, 화두참선, 발우공양, 관선무(觀禪舞), 108배하며 염주 꿰기 등 불교문화 체험을 중심으로 진행됐다. 스님들의 강의는 단연 인기였다. 불교를 오래 접해왔던 참가자나 막연한 동경과 호감만으로 알아왔던 참가자 모두 스님들의 쉽고 정감있는 법문에 흠뻑

매료됐다. "나만 고민이 있고, 마음에 걸리는 일이 있는 것이 아닙니다. 사람은 누구나 태어나 괴롭게 살다 죽습니다. 부처님도 운이 좋아 왕자로 태어났을 뿐이지 내면은 똑같은 고민을 가지고 있었습니다." 고우 스님은 불교 기본 교리를 통해 '행복의 조건, 행복해지는 방법' 등을 설명했다. 고우 스님은 "좋은 일 나쁜 일이라며 이익과 손해를 계산해서 얻는 행복이 아닌 내 안의 행복을 찾으라"며 "자신이 가지고 있는 보물창고에서 행복을 찾아야 한다. 있는 그대로 보라. 마음의 변화는 삶에 즐거움을 준다. 긍정적인 생각이 곧 내 생활이고 내 운명이 된다"고 설명했다. 이어 스님은 "직업에 귀전은 없다. 다른 사람이 힘들고 더럽다고 하지 않는 일을 하는 것만으로도 남을 돕는 것"이라며 "직업적인 삶이 아닌, 삶에 목표를 가지고 일을 하라"고 말했다. 마지막으로 자기 절제를 통한 몸과 정신의 관리를 마지막으로 간절히 당부했다.

승가에서 영육일체(靈肉一體)를 이루는 고도의 수행법인 관선무 실습은 특별했다. 아주 간단한 동작처럼 보이는데도 마음대로 되지 않았다. 자신이 봐도 이해할 수 없다는 듯 "하하" 하며 웃음이 튀어나오기도 했다. 약간의 스트레칭에도 "아이구~ 땀겨라" "허리 아파서..."라며 동작을 따라 하다 보니 땀 같은 땀이 이마를 타고 흘렀다.

"마음대로 몸이 안 되지요? 내 몸도 내 마음도 뜻대로 못하는데 내 일은 어떻게 뜻대로 하겠습니까? 몸을 먼저 단련해야 마음도 바르게 되고, 일도 잘 하게 되는 겁니다. 몸을 함부로 다루는 사람은 아무것도 못 합니다. 내 자신을 바꿀 수 있는 것은 나 밖에 없습니다."

법찬 스님은 실습 틈틈이 이렇게 심신의 건강과

긍정적 사고방식을 강조했다. 불교문화체험은 깨달음의 장이었다. 절 1배에 염주알 한 알 끼우기를 108번, 나 혼자 다했다고 다음 알을 끼우는 것이 아니라, 다른 사람이 다 할 때까지 기다려야 했다. 발우공양 시간에는 먼저 왔다고 먼저 먹는 것도 아니고, 먼저 먹었다고 먼저 자리에서 일어나지도 못했다. 대중이 모든 것을 함께 해야 했다. 항상 경쟁하며 살아왔고, 스스로 치열하게 살아야 한다고 생각했다. 나는 빨라야 하고, 나는 돈을 많이 벌어야 하고, 나는 많이 먹어야 하고, 나는 너보다 더 좋은 직장에 가야만 했던 삶과는 너무나 대조됐다. 조금 손해보고, 조금 늦고, 조금 적게 먹는 체험이 갑갑하기도 하지만, 삶의 참 가치를 일깨우는 순간이었다.

필리핀에서 20여 년을 살다 온 공순호(37·남)씨는 대학졸업을 하지 못했다는 이유로 취업난을 겪고 있었다. 공씨는 "모든 것이 욕심이었다는 것을 알게 됐다"며 "욕심과 실망, 좌절, 배신감 등의 아픔을 극복할 수 있는 좋은 계기였다"고 말했다.

프리랜서로 출판 편집 등의 일을 하고 있는 김서정(45·남)씨는 비정규직으로서의 어려움을 극복하기 위해 왔다. 김씨는 "재취업과 창업을 생각했지만 현실의 벽에서 슬하게 좌절했다. 스님들의 말씀과 명상 강의가 생각을 변화시켰다"며 새로운 도약을 다짐했다.

방지희(29·여)씨는 서비스업계에서 4년간 일하다 직장을 관두고 원하는 일을 하고자 새로운 길을 택했지만 여전히 힘들었다. 방씨는 "직업이 문제가 아니라 내 마음, 생각하던 방식이 문제였다는 것을 알았다. 일상생활로 돌아가서 내 삶이 기대 된다"며 행복한 미소를 지었다.

클=이상연 기자·사진=박재원 기자

좋다 나쁘다 계산하지 말고

“ 내 안의 보물창고에서 행복 찾으세요 ”

“ 내 몸도 내 마음도 뜻대로 못하는데 내 일은 어떻게 뜻대로 하겠습니까? 나를 바꿀 수 있는 것은 나 밖에 없습니다 ”



이번 템플스테이에서는 정신과 육체의 건강을 통해 마음을 밝히고, 자신감을 회복하는 내용의 프로그램이 진행됐다. 사진은 관선무 체험을 하고 있는 참가자들.

경쟁 아닌 함께하는 생활 배워 일상으로 돌아간 후 기대 가득

불경금책, 금병풍, 달마액자, 족자



금강 불교예술원에서 세계최초로 99.9%의 금을 나노화 하여 조성된 초소형 경전인 불경금책을 제작보급 하고 있습니다. 부처님 복장용으로 장엄하며 단체 주문시 발원문, 가족명단을 인쇄하여 드립니다. 또한 영가천도, 불사, 소장 및 휴대용으로 가능하며 기타 용도로도 사용됩니다. 순금경전을 휴대하는 것만으로도 부처님의 공덕과 불심으로 가피를 입을 수 있으며 호신용으로도 최고입니다. 큰스님 법어, 법구경도 크기별로 주문제작 합니다.

실물크기(소) 3.5 x 5cm (중) 5 x 7cm

금강경 천수경 반야심경 지장보살본원경요품 관세음보살보문품 묘법연화경 요품

복상불소영
장량장가
의식식사천
의식식사천
(불사인연 공덕을 맺으시며 세계생생 선근의 인연공덕을 쌓으시길 바랍니다)

부처님께서 사용하시던 흑단목

기가 발산되는 신비의 흑단목염주, 포대화상향로



흑단목108염주 단주 흑단무늬목 / 흑단무늬목천주 크기 : 8mm x 10mm x 12mm 55,000원 10mm x 10mm x 12mm 65,000원 12mm x 10mm x 12mm 85,000원 흑단무늬목염주는 가려이 재형하여 보시용으로 많이 사용됩니다.



흑단무늬목 포대화상향로 (대) 26 x 16 x 16cm 155,000원 (중) 125,000원 예술조각품으로 보는 것만으로도 마음이 편안해지고 있는 사람과 나눌 수 있는 미덕과 '복받은 마음'을 이루어 주며 일에서 향이 뿜어져 나와 예쁩시에도 사용됩니다.

부처님께서 즐겨 사용하시던 흑단목은 지구상에 존재하는 나무중 유일하게 기가 발산되고 최고로 단단하며 자연 문양이 은은하여 아름다우며 동남아 국가에서 소량만 생산되는 나무중 최고의 명품인 흑단목입니다. ◆문의전화 02-722-1850 농협 053-12-125418 강환영

건강백세 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까? "아픈 열에 약하고" 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

열침의 효능 금강약돌 온열복대

원목외선 '열침'의 효능! 신비로운 금강약돌 온열복대 북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산물인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강저장기 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각돌이 80℃ 이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원목외선 '열침'을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 작용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

온열돌기 의료기인증, 의료용전자기발생기 전기용품 안전인증, LIG 배상보험 가입 전자파 장애실험필, 전자파 환경인증, 실용신안출원, 식약청 의료기기 05-0626호 인증



허리에 차기만 해도 오장육부 를 건강하게 하리란 평안하게 하며 각종 질병을 예방하세요. **속담의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고** 오장육부를 치유함에 있어 속담을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 **흥터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에** 가격 및 주위 분들께 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 **금강약돌 온열복대**는 속담(최고60℃)보다 높은 고열(80℃이상)의 **원목외선 '열침'**이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 **화상 및 흉터 걱정 없이** 치유됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥은열지않, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 **금강약돌 온열복대**는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099 입금계좌 : 농협 053-12-125418 강환영 / 일요일 공휴일도 상담 합니다.