

美 지도자들, 불교의식 참석 '눈길'

미국의 지도자들이 불상에 참배를 하고 명상을 하는 등 불교적 의식을 행하면서 불교가 세계평화를 위한 상징적 역할을 하고 있다.

빌 클린턴 미국 전 대통령은 영적인 고취를 위해 불교 명상을 하고 있어 눈길을 끈 것이다.

영국 일요신문인 선데이타임스(Sunday Times)는 "최근 심장병을 앓은 이 65세의 정치인은 건강한 삶을 위해 채식과 명상을 하고 있다"고 밝혔다.

신문에서 클린턴의 측근은 "빌 클린턴은 세 번째 심장수술 후 심장발작에 대한 공포와 긴장을 이완시키기 위해 명상을 택했고 제대로 명상하는 법을 배울 수 있도록 스님의 지도를 받고 있다"고 전했다.

또한 측근은 "미국의 외교 강화를 위해 전 세계를 다니는 클린턴에게 정신적 평온함을 유지하는게 최 우선"이라며 "명상이 그의 안정을 유지하는데 최상의 방법이며 그는 만트라(진언·眞言)를 외워 내면에 긍정적인 에너지를 채우고 있다"고 말했다.

현재 클린턴은 버터 등 유제품과 계란 등 동물성 식품은 전혀 먹지 않은 엄격한 채식주의자 비건(vegan)인 것으로 알려졌다.

햄버거, 스테이크, 닭고기 요리, 바비큐, 감자튀김 등을 즐겨먹는 클린턴은 두 번의 심장수술을 받은 뒤 채식주의자로 변모해 20파운드(9kg)가량 감량한 것.

58세 때인 2004년 협심증으로 첫 번째 수술을 받은 클린턴은 지난해 다시 심장수술을 받고 독한 다이어트에 돌입했다.

그는 CNN의 한 프로그램에 출연해 "2004년 당시 심장 문제로 사망에 이르지 않은 것은 행운이었다"며 "두 번째 수술 이후 내가 '러시안 룰렛'을 하고 있다는 생각을 했다"고 말한 바 있다.

이때 클린턴은 "식단을 조정하고 열량을 줄였지만 나도 모르는 사이 많은 양의 콜레스테롤을 섭취하고 있었다"며 "진짜 변화가 필요하다고 생각했다"고 밝혔다.

클린턴 부부...불교명상 중

클린턴, 전문가 스님이 지도

오바마...어머니와의 추억살려

가마쿠라 청동대불 찾기도

그의 부인 힐러리 클린턴 미국 부통령도 불교명상을 하는 것으로 알려졌다. 2001년 9·11 테러 후 불교에 대한 관심이 높아지면서 힐러리도 불안과 공포로부터 벗어나기 위해 불교를 찾고 있다고 전해진다.

그의 이런 종교적 행보는 동남아시아를 방문할 당시 참배로 이어졌다. 힐러리는 지난 7월 11일 미국 부통령으로는 57년 만에 처음으로 베트남 전쟁 당시 폭탄을 투하했던 라오스를 방문했다. 그는 라오스 불교 사원에 들러 불상에 연꽃을 올리며 참배를 한 것.

또한 힐러리 클린턴은 2011년 12월 미



① 빌 클린턴은 심장병을 앓고 난 뒤 건강한 삶을 위해 스님의 지도로 채식과 명상을 하고 있다. ② 힐러리 클린턴도 9·11 테러 이후 불안과 공포로부터 벗어나기 위해 불교 명상을 하고 있다고 전해진다. ③ 오바마 미국 대통령은 어머니와의 추억을 되살려 가마쿠라 청동대불 찾아 "일본의 훌륭한 보물 앞에 다시 돌아와 좋다"고 했다.



안나 양곤의 쉬웨테곤 파고다를 방문해 현지 예법에 따라 맨발로 고찰을 둘러보고 아기 부처에 물을 뿌리는 관공의식을 진행하기도 했다. 이 밖에 오바마 미국 대통령은 2010년 11월 아시아태평양경제협력체(APEC) 정상회의의 참석차 일본을 방문해 마지막 일정으로 일본 가마쿠라(鎌倉) 청동대불(大佛)을 찾았다. 오바마 대통령은 "가마쿠라 대불이 6살 때 어머니와 일본 여행중에 들렀던 추억의 장소"라며 일행과 함께 벤치에 앉아 말차(抹茶·녹차보다 쓴맛이 강한 차) 아이스크림을 즐겼다. 또한 오바마 대통령은 "일본의 훌륭한 보물앞에 다시 돌아와 좋다"는 방명록을 남기기도 했다.

이너는 기자 oasis1983@hyunbul.com

불교페미니즘을 개척한 수행자

세계의 불교학자(28)

리타 그로스 美 위스콘신대 철학 교수



리타 그로스(Rita Gross) 美 위스콘신대 철학 교수는 불교페미니즘을 개척하는 불교수행자로 널리 알려진 인물이다.

그로스 교수는 전통적으로 불교학이 남성중심적 시각에서 연구돼 왔다고 본다. 따라서 그는 여성의 시각에서 불교경전과 교리를 이해·분석하고자 한다. 남성중심적인 자료보존이나 남성연구자 관점의 연구전통에서 간과·무시돼 온 자료가 있음을 주목하고 그 자료들을 페미니스트 관점에서 재발견하고자 했다.

그로스 교수는 "불교의 핵심 가르침과 상징은 성평등적이어서 남성은 물론 여성에 대해 평등하게 관련돼 있으며 평등하게 적용가능하다"며 "하지만 불교가 동시에 남성중심적이며 가부장적 특징을 갖고 있다"고 지적했다. 그에 따르면 경전은 남성중심적 시각에서 기록되고 보존·연구·해석돼 왔다.

하지만 티베트 불교를 깊이 연구해온 그로스 교수는 기존의 종교가 여성들을 가부장적인 틀에 묶어두는 구실을 해왔지만 여성들은 스스로 종교 안에 숨겨진 양성평등의 메시지를 읽어내 참된 영성을 향한 길을 걸어 왔다고 강조한다.

페미니즘의 양성평등이야말로 인종, 민족, 종교, 계급을 넘어서 진리 안에 하나됨을 지향하는 종교의 참 가르침의 실천이라는 것이다.

그로스는 그런 자신의 믿음에 따라 20년 이상 '불교와 기독교 간의 대화' 프로그램에 참여해 왔고 지금도 종교 간 차이보다 조화에 방점을 둔 연구를 하고 있다.

철저한 불교적 수행자로도 잘 알려진 그는 초암 찬파, 사티옹 팜 린포체, 칸드오 린포체 세 사람을 스승으로 모셨다. 이들 스승 가운데 칸드오 린포체는 그에게 큰 영향을 끼친 여성 스승이다.

그로스 교수는 "남녀 스승 간에는 차이가 없다"며 칸드오 린포체가 여성의 몸으로 남성을 포함한 많은 수행자들의 스승이 된 것을 강조했다.

그로스 교수는 2004년 7월 중앙승가대학에서 열린 제8차 세계여성불자대회에 참석해 '지도자와 스승으로서의 불교 여성들'이란 주제로 강연했다.

그는 강연에서 "깨달음을 이르는 데 남녀라는 성(性)은 문제가 되지 않는다"며 "불교의 근본은 성에 관해 중립적이고 걸림이 없지만, 불교의 관례와 제도는 그렇지 않다. 이는 곧 여성을 억압하는 관습이 불교의 본질을 왜곡하고 있다"고 반박했다.

그로스 교수는 일간지와의 인터뷰에서 일상의 억압에서 벗어나기 위해 재가불자

들을 가르치는 비구 스님들의 구실을 언급하기도 했다.

"비구 스님들은 남편의 폭력과 억압에 시달리는 여성에게 참이라고 할 것이 아니라 그 남편에게 해치지 말아야 한다고 가르쳐야 합니다. 이것이 바로 상식이며, 불교적 가르침이자 참된 수행으로 이끄는 길입니다. 불교는 모든 이들이 남달릴 수 있는 삶의 원리이기 때문입니다."

한편 그는 무명과 욕망의 고통을 넘어서 집착을 버리고 해탈에 이르는 '고집멸도'의 사성제를 현실에서 깨닫기 위해

여성 시각에서 불교경전 분석

20년간 불교·기독교간 대화 참여

40년간 철저한 불교수행 실천

1973년 수행을 시작했다. 그때부터 지금까지 하루 1시간 이상 참선과 절 등의 수행을 하고 있다.

그로스는 위스콘신대학교를 졸업한 후, 시카고 대학에서 엘리야데(M. Eliade)에게서 수학했다. 박사학위 논문은 호주 원시 문화에 있어서 여성의 역할에 관한 논문이었는데, 이 논문은 종교학 연구에 있어서 페미니스트 방법론을 적용한 최초의 연구로 평가받고 있다.

1973년부터 1988년까지 위스콘신대학(Eau Claire 캠퍼스)에서 재직했으며 현재는 명예교수로 있다. 수행자로서 그로스는 티베트의 카르마 가규파 전통에서 오랫동안 수행했으며, 수행지도법으로도 활동하고 있다.

불교와 페미니즘을 접목시킨 그로스의 주저(Buddhism After Patriarchy(1993))는 여러 학술상의 수상작이 되었고 이 분야의 선구적·독창적 연구서가 되었다. 그로스는 불교와 기독교의 비교연구를 주도하기도 했으며, 주저(Buddhism After Patriarchy(1993))와 <Feminism and Religion: An Introduction(1996)> 이외에 도 8여권의 공·저서와 80여 편의 논문이 있다.

이너는 기자

가족이 함께하는 '3일간의 깨달음' 캠프

바즈라파니(Vajrapani) 연구소, 19년째 개최

올해 '자비행'을 주제로 50여 세대 참여

캘리포니아 소켈(Soquel)에서 가족을 대상으로 한 깨달음의 캠프가 주목받고 있다. <머큐리 뉴스(Mercury News)>가 보도해 주목된다.

가족 캠프는 소쿠엘에 위치한 바즈라파니(Vajrapani) 연구소에서 '3일간의 깨달음'이라는 주제로 마련되는 것으로, 올해로 19년째이다.

연구소는 '대승 전통 보존재단(FOUNDATION for the Preservation of the Mahayana Tradition)'의 산한 연구 기관으로 1975년 설립된 이후 '주말 강연', '법

회', '명상 교육' 등의 프로그램을 제공하고 있다.

1990년대부터 캠프 운영을 맡아온 기셀레 티셀링(Giselle Tsering)은 "자비행(Compassion in Action)을 주제로 마련된 올해 가족 캠프에는 50여 세대가 참여했다"고 설명하고 "교육 프로그램 대부분 '자신은 물론 타인에게 어떻게 지비를 베풀 것인가'에 대한 사유의 여정을 제공하는 데 관심을 두었다"고 말했다.

캠프 교사로 활동하고 있는 파비엔 프라델(Fabienne Pradell)은 "통합 가족들 중

에는 이미 불교 수행을 하며 자비의 삶의 방식을 배운 사람들도 있지만, 대부분 '좋은 부모', '착한 자녀'의 삶을 희망하며 캠프의 문을 두드린 이들도 많다"며 "우리는 그들에게 마음챙김을 통해 가족이라는 테두리에서 스스로의 삶을 지켜보도록 유도하는 데 주력하고 있다"고 말했다.

그에 따르면, '지켜보는 과정'에서 삶의 교정이 자연스럽게 이루어진다는 것이다. 따라서 교육 내용은 자신의 내면에 솔직해지고, 이를 통해 주변과 교감할 수 있는 태도를 다지는 데 주안점을 두고 있다.

베브 그윈(Bev Gwyn·캠프 교사)은 "그릇에 물을 부으며 잡초에 대해 설명"하고, "지나친 욕심이 탐욕과 질투의 대상이 되는 점"을 강조해, '관대함만이 자신을



가족 캠프에 참여한 아이들이 '숲속 길 걷기'를 하고 있다. 가족 캠프는 5세부터 12세까지의 아이들이 참여할 수 있다.

자유롭게 있다는 것'을 보여준다"고 교육 내용을 소개했다.

5세 때부터 가족캠프에 참여한 온 크라라 치유(Clara Chiu·13세)는 현재 '청소년 도우미'로 활동하고 있다. 얼굴에 흉터를 띤 그녀는 "명상과 수행 그리고 불교를 배우는 이곳의 삶은 느리지만, 매우 깊다"며 "학교를 다니기 전에 이곳에서의 배움은 올바른 가치관의 자양분이 되기에 충분하다"고 전했다. 오종욱 편집위원

"승기건강비법 [마·가·목] 신비의 효능"



강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굶은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지가 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두재 분량) 요청에 의해 보내드립니다.

- 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삼시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서) 방영
- 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개) 방영
- 2010년 10월 24일 일요일 오전 7시 20분 - MBC TV "교향이 좋다" (마가목 효능) 방영

본초강목, 동의보감 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 흡습비 해수 등을 다스리고 둘째, 허리를 경계 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람 셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장 (콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하여 긴장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질 (지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소

* 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 곤란하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

◎ 약품은 아니며 체질개선에 도움이 됩니다 ◎

“실험 사례” 폐 식용유에 마가목 액을 섞었다니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

전화번호: 031)773-7838
참나선원 대진스님

*수행선원이나 강원스님께 대중공양하실 불자님 연락바랍니다.

두타선원 (頭陀禪院) 文化센터 수강생 모집

【수류도, 참선, 불교교리, 사경, 사불, 서각, 한국화】

개강 : 2012년 9월 3일 월요일

존재하는 모든 것은 허상임을 알아야 성품이 보이며 깨달음을 이룰 수 있다

금번 두타선원 문화센터에서는 깨달음을 얻는 방법으로 생활속에서 간화선과 자연과 하나 되어 수류도(水流道)의 몸수련, 마음수행을 동시에 이루고 유식 30송의 감정을 다스리는 수행과 사경을 통해 해안을 통투하고 한국화와 서각을 통하여 작품세계에 깊이 몰입하므로 건강을 체험하시어 깨달음을 이루시기 바랍니다.

【강의내용과 시간표】

	오후 2시 ~ 4시	저녁 6시30분 ~ 9시30분
월	불교입문 교리 및 경전강의 동국대 박사과정수료 (경화스님)	수류도법 지도와 과정(스님들 포교에 도움) 몸수련, 마음수행 (본선원장 법현스님)
화	간화선 생활수행 네가있어 내가 존재한다 <무아선원장 혜원스님>	유식 30송 불안, 걱정 제거법 수행 <무아선원장 혜원스님>
수	수류도법(水流道法)수련 휴면근육재생 및 호흡법 <법현스님>	사경, 범서기초, 42수주진인 신묘장구대다라니, 반야심경 금강경32제 <법현스님>
목	서각 및 붓공예, 기초-작품까지 <대한명인 죽허 김정규>	한국화, 문인화 (사군자) 대한민국미술대전초대작가 <심사위원 송원 이연재>
금	사경, 범서기초, 42수주진인 시묘장구대다라니, 반야심경 금강경 32제 <법현스님>	수류도법(水流道法) 허상의 관념관습을 버려야 참마음을 알게된다 <법현스님>

전화 02)747-4268, 010-4413-4268

서울 종로구 낙원동 58-1 종로오피스텔 619호 *종무직 봉사자 모집
찾아오시는 길 : 지하철 1,3,5호선 종로 3가역 4,5번 출구

KBS 과학카페



박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사가 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 정 속에 이끼처럼 속변으로 쌓이고 간에 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈관이 막히고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야 한다. 그렇지 않으면 순발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장

인터넷 검색장에서 「초록원월빙」을 치세요.