

# 마음챙김명상...美대선 전당대회에 전파

### 마음챙김수행 유권자들에게 캠페인활동 독려

미국 대선을 60여 일 앞두고 그 열기가 더해지는 가운데, 자원봉사자들이 모여 명상과 요가, 태극권 등을 통한 마음챙김명상(Mindfulness)을 최근 개최된 민주·공화당 전당대회에서 알려 눈길을 끈다. 마음챙김투표(MindfulVOTES)라는 단체가 그 주인공.

선불교수행자이자 작가인 앤젤 교도 윌리엄스(Angel Kyodo Williams)가 창시한 모임인 마음챙김투표는 마음챙김명상을 하는 사람들에게 투표를 장려하고 그들을 통해 지역사회와 정치를 변화시키고자 하는 것을 목표로 한다.

마음챙김투표는 미 인터넷신문 허핑턴포스트(The Huffington Post)의 후원을 받아 최근 열린 공화·민주당 전당대회에서 명상과 요가를 연습하고 간단한 단과를 즐길 수 있는 공간 '오아시스(Oasis)'를 마련했다.

앤젤 교도 윌리엄스는 "제정신이 아닌 소리처럼 들릴 수도 있겠지만 마음챙김투표운동을 통해 부정부패의 온산인 정치와 당파적 싸움에 평화작용을 일으킬 수 있을 것이라 기대한다"고 말했다.

이어 윌리엄스는 "마음챙김투표는 2012년 대선 유권자들과 정치인들에게 마음챙김명상을 알리는 국제적이며 당파를 초월한 캠페인"이라며 "마음챙김투표는 알아차림·소통·참여를 핵심가치로 삼고 이를 시민의 삶에 퍼뜨리고 대선캠페인에도



① 최근 개최된 민주·공화당 전당대회에서 마음챙김명상 캠페인을 전개해 눈길을 끈다. 사진은 9월 4일 열린 버락 오바마 미 대통령을 대선후보로 지명한 민주당 전당대회 ② 마음챙김투표 공식홈페이지 ③ 'MindfulVOTES' 배지



### 미민주·공화당 전당대회 부스마련 명상·요가 등 사람들에게 알려 SNS·배지로 유권자에게 홍보

영향을 미치지 위해 활발히 활동을 하고 있다"고 말했다.

마음챙김투표는 공공장소와 투표부스에서 마음챙김의 효과와 그 가치를 알리기 위해 5만명의 미국 마음챙김명상수행자들을 교육·장려할 계획이다.

캠페인을 통해 수행자들은 △방석에 앉아 좌선·명상만 할 것이 아니라 마음챙김 수행자들이 투표를 한다는 것을 사람들에게

게 널리 알려라 △한 번의 투표가 모여 다수의 투표를 이룬다는 것을 보여줘라 △결속과 교육을 통해 5만명의 수행자들을 동원해라. 마음챙김을 하는 수행자들의 모임은 눈에 띄는 유권자가 될 것이고 정치에 새로운 영향을 미칠 것이다 등 3개의 미션을 과제로 삼고 캠페인활동을 하고 있다.

마음챙김투표는 공식홈페이지(<http://mindfulvotes.org/>)를 개설하고 트위터, 페이스북 등 SNS를 통해 사람들에게 알리고 있다. 'MindfulVOTES'라는 글자에 좌선을 하고 있는 모습을 담은 배지를 만들어 사람들에게 배포하고 있다.

마음챙김투표(Mindfulvotes)는 "마음챙김명상수행을 하는 많은 사람들에게 방석

은 너무 좁은 공간이 돼버리고 말았다. 우리는 마음챙김명상수행이 무엇을 사야하고, 어떻게 사람들을 대해야 하고, 사람들과 어떻게 관계를 맺어야 하는지 등 우리의 몸과 행동에 많은 영향을 준다는 것을 발견했다"며 "이러한 알아차림을 우리학교에, 사회에, 나라로 까지 확장시키자"고 말했다.

이어 마음챙김투표는 "여러분의 삶에 긍정적인 가치를 심어준 수행을 정치에도 스며들게 할 수 있는 좋은 기회"라며 "자비심을 갖고 이 캠페인에 적극적으로 참여한다면 극단적 당파싸움과 당지지지자들을 통합할 수 있는 기회가 될 것이고 그렇게 믿는다"며 동참을 당부했다.

이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

## 불교 필사본연구 선두주자

### 세계의 불교학자(32)

#### 리처드 살로몬 美 워싱턴대 교수

불교학에서 필사본(筆寫本) 연구는 중요하다. 기본적으로 필사본에는 불교사에 관한 가장 정확한 정보가 수록돼 있고, 역사적으로도 중요하기 때문이다. 우리가 요즘 보는 불교경전이나 불교에 관한 출간된 문헌들은 필사본을 기초로 해서 만들어진 것이다.

리처드 살로몬(Richard Salomon) 미국 워싱턴 대학 교수는 세계 불교 관계 사본 연구의 흐름을 주도하고 있는 학자다.

리처드 솔로몬 교수는 1970년 미국 콜롬비아 대학에서 동양학으로 학사를 마치고, 1975년 미국 펜실베이니아 대학에서 산스크리트어로 박사학위를 받았다. 그는 산스크리트어와 뿌라끄리뜨어 비문, 특히 간다라에서 출토된 카로쉬티 비문 연구의 세계적 권위자이다.

그는 젊은 시절부터 언어와 문학에 대해 관심이 많았다. 다양한 아시아 문화와 언어로 수천 년을 이어온 불교 문헌의 풍요로움과 심오함에 심취돼 사본 연구에 몰두하게 됐다.

현재 세계에서 주목받고 있는 불교 관련 사본들은 대부분 간다라 지방에서 출토된 것들이다. 이 사본들은 △12개의 두루마리로 된 시니어 컬렉션(Senior collection) △100여 개의 작은 아지나웃 일 단편으로 구성된 스코엔 컬렉션(Schoyen collection) △대영 도서관 컬렉션으로 구분된다.

이 가운데 대영도서관 컬렉션은 대영 도서관이 간다라 지방에서 출토된 29개의 자적나루 겹질 문치로 된 사본을 수집한 것이다.

지금까지 알려지지 않았던 간다라어, 카로쉬티 문자로 기록된 불교 사본군이 포함돼 있으며 여기에는 우리에게 친숙한 <법구경> 등이 수록돼 있다.

살로몬 교수는 1996년부터 워싱턴대학의 아시아 언어 문학과에서 '초기불교 사본 프로젝트'라는 타이틀을 걸고 전공교수·학자들과 대영도서관 컬렉션 연구를 진행해왔다.

이 프로젝트는 사본의 각 단편들을 재조합하고, 그것을 다시 로마나이즈 본으로 출판하는 것과, 간다라-카로쉬티어에 대한 문법서와 사전을 편찬·출판하는 것을 목적으로 하고 있다.

이 과정을 거쳐 출판된 책은 <간다라 지방의 고대 불교 사본(1999)> <간다라어 본 교본소경의 연구(2000)> <증일아람경류의 간다라 경전 삼본(2001)> <간다라어 법구경의 신본본과 전생담 모음(2003)> 등 9권의 책이 출판됐다.

간다라 지방은 현재 아프가니스탄과 파키스탄에 걸쳐있는 지방을 가리킨다. 1~3세기 경에는 이 지역이 인도 불교인들의 종교와 학문의 중심지중 하나였다.



살로몬 교수는 2007년 한국을 방문해 '경전 필사본 연구의 현황과 과제'를 주제로 불교 필사본 연구자들과 좌담을 가졌다.

여기서 그는 "간다라 필사본과 간다라 불교 연구 분야가 최근 활기를 띠고 있다. 그 이유는 지금까지 오직 하나의 필사본만 알려져 있다가 얼마 전 최소한 수십 개의 간다라어로 된 필사본이 알려지기 시작해 연구가 진행 중이기 때문"이라며 "특히 기원 후 1-2세기에 쓰인 것도 포함돼 있는데, 불교에 관한 내용을 담고 있는

### 불교문헌에 심취돼 사본연구 간다라필사본·불교연구 몰두 빨리·경전내용 탐기 때문

문헌 중에는 세계에서 가장 오래된 문헌들"이라고 설명했다.

살로몬 교수에 따르면 간다라에서 발견된 불경들의 상당수는 빨리어나 다른 경전들에 포함된 내용이 많음을 강조하며 필사본 연구를 계속해야 한다고 강조했다.

그는 "이제는 간다라 불교문헌을 통해 인도 불교에 관한 정보를 얻을 수 있는 상황까지 왔다. 특히 중요한 것은 초기 한역경전이 간다라어에서 번역됐다는 것이 나를 비롯한 많은 학자들의 의견"이라며 "학자들이 해야 할 일 중 하나는 지금 또는 일을 계속 해나가는 것이다. 그리고 또 하나는 학생들을 가르치는 것이다. 그 학생들이 필사본 연구를 할 수 있기까지는 많은 시간이 걸리기 때문에 이들이 작업을 계속 해나갈 수 있도록 만들어 줘야 한다"고 강조했다.

리처드 솔로몬 교수의 주요 저서로는 <인도 비명학 연구 입문(옥스퍼드 대 출판부, 1998)> <간다라의 고대 불교 문서(대영도서관/워싱턴 대학, 1999)> <간다라어 본 교본소경의 연구(워싱턴 대학 출판부, 2000)> 등이 있고, 논문으로는 '카로쉬티 사본 단편들(Bulletin d'etudes Indiennes 16, 1998)' 등 다수가 있다.

이나는 기자

## 티베트사원 급습...中공안 승려 4명 체포

중국 공안이 칭하이성(青海省)의 티베트 자치지역 안에 있는 사원을 급습해 중국 당국이 통치에 항의하는 티베트인들에 대한 소탕작전에 나선 것이 아니냐는 분석이 나오고 있다.

미국 자유아시아방송(RFA)은 9월 4일 "중국 공안이 지난 1일 칭하이(靑海)성 위수(玉樹) 현 드자토예촌에 있는 티베트 사원 질카르사(雪歌寺)를 급습, 티베트인 승려 4명을 체포하고 다른 1명을 연금했다"고 보도했다.

방송은 "무장병력 수백명이 차량 60여 대를 나눠 타고 사원에 들이닥쳐 지난 6월 있었던 승려 두명의 분신을 외국 매체에 알렸다는 이유로 승려 4명을 체포하고 이 장면을 사진 촬영하던 다른 1명을 연금했다"고 전했다.

공안은 사원의 방을 샅샅이 뒤지며 컴퓨터와 DVD 등을 압수했고, 항의하는 승



무장병력 수백명이 9월 4일 티베트 사원을 급습해 스님들을 연행했다. 사진은 2008년 3월 유희사때 중국공안에 의해 연행된 티베트 스님들.

려들을 마구 때린 것으로 전해졌다. 한 소식통은 "중국 공안이 사원을 방문하겠다고 전화를 걸어 사원 측은 의례적인 방문으로 알았다"면서 "공안의 급습 직후 사원 내의 모든 불이 꺼지고 외부와의 통신수단도 두절됐다"고 전했다.

이번 사건은 쓰촨성 티베트 자치구에서 중국의 티베트 정책에 항의하는 분신이 잇따르고 있는 가운데 벌어졌다. 중국내 티베트인 자치구에서 중국에 항거해 분신한 티베트인은 지난 2009년부터 지금까지 51명으로 잠정 집계됐다. 이나는 기자

## 연못서 놀던 어린이 1000년된 불상 발견

새로 판 연못에서 물놀이를 하던 어린이가 1000년이 넘는 불상 6점을 발견했다는 소식이 전해져 전세계 불교인들에게 주목 받고 있다.

허핑턴 포스트에 따르면 최근 새로운 연못을 파고 있던 캄보디아 클렝 포르(Khleng Por)지역에서 우연히 불상이 발견됐다.

캄보디아 주정부 문화부장관 프락 삭혼(Prak Sakhon)은 "불상은 캄보디아 수도인 프놈펜에서 80km 떨어진 곳에서 발견됐다"며 "이 불상은 9~12세기경 만들어진 것으로 추정되며 50cm정도의 높이로 9kg정도 된다"고 말했다.

이어 그는 "캄보디아 당국에서 조사가 진행되는 동안 불상은 지방박물관으로 옮겨졌다"고 밝혔다.

이나는 기자

### 건강백세 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?

"아름은 열에 약하고" 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

식약청 의료기기 05-0626호 인증

식약청의료용구 개인용온열뜸기 : A83060호  
식약청 의료용 전자기 발생기 : A85020호  
전자용품 안전인증 : HH07236-5004A호  
전자파 장애실험필, 전자파 환경인증  
LIG화재 배상보험 가입  
특허청 실용신안 출원

허리에 차기만 해도 오장육부를 건강하게 허리를 편안하게하며 각종 질병을 예방하세요

## 열침의효능 헬스벨트 금강약돌 온열복대

원적외선 "열침"의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

속됨의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각볼이 80℃이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 "열침"을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 착용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

오장육부를 치유함에 있어 속됨을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 속됨(최고60℃)보다 높은 고열(80℃이상)의 원적외선 "열침"이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

\*아랫배가 냉하거나 손,발이차신분  
\*오심건, 고관절, 당뇨, 전립선  
\*생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다)  
\*하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3~4일 먼저 선택후 구매여부를 결정하세요. 많은 스님, 불자님들께서 체험 후 좋은 치유 효과를 보고 있습니다.

◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099

\*입금계좌 : 농협 053-12-125418 강환영  
\*일요일 공휴일도 상담합니다.  
\*대리점 및 딜러모집 (조합자극건강매트, 오심건조기, 요추베개등 자매품다양)