

풍경소리, 영어 명상강의 실시

용수 스님 강사, 3월 3일까지 매주 월요일 진행

영어와 명상을 함께 접할 수 있는 강의가 마련됐다.

지하철 풍경소리(대표 혜자)는 1월 13일부터 3월 3일까지 매주 월요일 저녁 7시 성북구에 위치한 풍경소리 사무실에서 '영어 명상강의 (tibetan compassion meditation course)'를 실시한다. 티베트에서 출가한 용수 스님(세첸코리아 대표)을 강사로 명상이 무엇인지, 명상을 왜 하는지 함께 고민하며 명상과 수행에 대해 천천히 알아가는 시간을 갖는다.

용수 스님은 어린 시절 미국으로 건너가, 유타주립대 신문방송학과를 다니며 '왜 사는가'라는 근원적 고민을 하기 시작했다. 2001년 달라이 라마의 대중강의에 참석하는 인연으로 출가를 결심해 2003년 티베트 승려가 됐으며 2007년 남 프랑스에서 티베트 불교 4년 무문관 수행을 마쳤다. 현재 세첸코리아 대표로서 한국에서 티벳 큰스님 법회를 주관하며 명상을 가르치고 있다. (02)736-5583 이나은 기자

제7회 영문 자타카 암송대회

조계종 국제포교사회(회장 권영구)는 1월 18일 전통문화예술 공연장에서 초등학생과 중학생을 대상으로 '제7회 영문 자타카(Jataka) 암송대회' 본선을 개최한다. 부처님의 전생과 가르침을 담고 있는 본생담인 자타카를 영어로 외워 발표하는 이번 대회는

어린이와 청소년들의 불교에 대한 이해 증진과 더불어 영어실력 향상, 가족간의 친밀감 향상 등을 목적으로 마련됐다. 개인 또는 2인 이상의 팀으로 참여가능한 이번 대회의 예선은 11일 전법회관에서 열렸다.

노덕현 기자

용주사, 제1회 효예지도사 배출

청소년들에 대한 효와 예절교육을 담당하는 효·예 지도사가 최초로 탄생했다. 화성 용주사(주지 정호)는 1월 8일 효행문화원에서 제1회 효·예 지도사 졸업식을 열고 졸업생 46명을 배출했다. 지도사 과정을 개설한지 6개월 만이다. 정호 스님은 "가장 훌륭한 효·예 지도사는 스스로 성품을 완성하는 것"이라며 "자비로운 마음 상태를 수련하는 것이 첫 번째 덕

목"이라고 강조했다. 이날 졸업식에는 교육을 진행한 박경준 동국대 평생교육원장을 비롯해 박수영 경기도 행정부지사과 김경호 경기도의회 의장, 안혜영 경기도의회 의원, 정용배 화성시 부시장 등 200여 대중이 참석했다. 효·예 지도사 17기 졸업생들은 청소년 인성교육이 필요한 현장에 투입된다.

노덕현 기자

에밀레 종소리를 친구들에게 보내세요

에밀레 종소리를 들으며 행복을 기원하는 앱이 출시됐다. '소원대중' 모바일 애플리케이션(이하 앱)을 출시한 ㈜디앤디미디어는 "1200년 전 만들어진 국보 제29호 에밀레종(성덕대왕신종)을 최초로 디지털 복원해 깊고 웅장한 소리를 모바일에서 들을 수 있다"고 밝혔다.

에밀레 종소리를 들으며 행복을 기원하는 앱이 출시됐다. '소원대중' 앱을 구글 플레이스토어에서 다운로드 받을 수 있다. 이나은 기자



“집착에서 벗어나야 삶의 고통 해결”

불교상담개발원, 1월 4일 '불성 깨우기' 동계워크숍 개최

“새해에 마음을 정화하고 출발할 수 있는 워크숍이었습니다. 무아에 대한 관념이 어느 정도 깨진 것 같습니다. 속고 명상에 대한 이해를 넓히는 기회였습니다.”

(워크숍 참가자 1) “부모로서 아이와의 갈등 상황에서 ‘화’를 지켜보게 되고 마음이 일어나는 것들의 과정을 알게 됐습니다.” (워크숍 참가자 2) 통찰명상과 속고명상, 치유적 간화선으로 불성(佛性)을 깨우는 이색적인 워크숍이 열렸다. 불교상담개발원(원장 도현)은 1월 4일 목동 국제선센터 바라밀실에서 '불성 깨우기'를 주제로 동계산사워크숍을 개최했다.

이번 워크숍은 참가자들이 불교의 심리치료적 해석을 명상에 접목해 고통의 발생 기원을 명확히 이해하고 마음의 실상을 명료하게 봄으로써 자아의 환상으로부터 깨어나 고통을 궁극적으로 해결하기 위해 마련된 것이다.

워크숍에는 스님, 재가자 등 35명이 참가해 불교와 심리치료를 명상에 적용해 진정한 '나(불성)'를 체험했다.

행사는 오전 9시부터 오후 9시까지 12시간에 걸쳐 장시간 진행됐다. △고통에 대한 성찰의 장 △치유와 소통의 장 △깨어남의 장 △회향의 장 등 총 4부로 구성돼 최홍동 한별정신건강병원장의 강의와 함께 속고 명상, 통찰 명상, 가피 명상, 만트라, 간화선, 기도 등을 활용했다. 특히 경험을 강조해 끊임없이 일어나는 사랑 분별을 제어하고 불성의 지혜를 활용하는 형식으로 진행됐다.

최홍동 한별정신건강병원장은 불교를 심리



최홍동 '불성 깨우기' 동계워크숍에서 한별정신건강병원장은 심리분석적으로 재해석하고 참가자들이 체험을 통해 '나'를 재발견 할 수 있도록 강의했다.



통찰, 속고명상, 치유적 간화선 불교심리치료적 해석 명상에 접목 스님·재가자 35명 불성 찾기 체험

분석적으로 재해석하고 참가자들이 체험을 통해 '나'를 재발견 할 수 있도록 강의했다. 최 원장은 초기불교의 사성제와 십이연기에 대한 이론을 비롯해 대승불교의 불성실현 및 간화선과 염불을 치유명상에 적용해 참가자들을 치유의 길로 안내했다.

1부는 '고통에 대한 성찰의 장' 시간. 최 원장은 "고통의 실상을 명확히 자각하고 마음의 작동원리를 이해해야 고통에서 벗어날 수 있다고 강조"하며, 마음과 무의식의 작동원리와 정전·정사유를 통한 고통의 연기적 이해를 설명했다.

"우리의 삶이 힘든 것은 고통과 나를 동일시하기 때문입니다. 그 고통에서 한걸음 물러

나 거리를 두고 보면 '고통이 곧 내가 아님'을 깨닫게 되고 집착과 중압감에서 벗어날 수 있습니다. 그러나 고통 받고 있는 내가 실제 내가 아님을 알아차리는 것은 결코 쉽지 않기 때문에 명상을 통해 훈련해야 합니다. 명상은 단순한 방법이지만 삶을 바라보는 시각을 바꾸게 됩니다. 어떤 고통 속에서도 몸과 마음의 평화를 찾게 하는 치유법입니다."

이어 진행된 2부 '치유와 소통의 장'에서는 불성 체험을 보다 적극적으로 진전시키기 위해 12연기와 사성제의 심리치료적 의미를 조명했다. 참가자들은 관계에서 비롯된 상처를 살펴 명상을 분석하고 소통을 통한 대화와 가피 명상을 체험했다.

또한 3부 '깨어남의 장'에서는 초기불교의 무아, 대승불교의 불성, 선불교의 견성의 통합적 이해와 체험으로 자아의 감옥으로부터 벗어나 진정한 나로 깨어나는 자리였다.

마지막 4부에서는 참가자들이 서로 경험을 공유하는 자리를 가졌다. 한 참가자는 "자아의 감옥에서 벗어나는 확

실한 방법이 내가 우주의식과 붓다의식과 연결되어 있음을 깨닫고 충분히 경험함이라는 것을 알았다. 그럴 때 내가 그렇게 바라던 절대자유를 획득할 수 있으리라 믿는다"고 말했다.

또 다른 참가자는 "오운이 쌓임이라는 것, 그리고 그것이 카르마의 총체임을 새삼스럽게 알게 됐다. 자기 전에 죽기 직전의 체험을 매일 해보면 삶이 달라지겠다는 생각이 들었다. 어머니의 사랑을 확인하는 경험으로 감사의 눈물이 나왔다"고 소감을 전했다.

불교상담개발원은 "참가자들은 관계치유를 통해 마음속에 잠재했던 열등의식과 응어린 동기를 발견했다. 몇몇 참가자들은 치유 과정에서 눈물을 흘릴 정도로 이번 워크숍은 의미있는 행사였다"며 "불교상담개발원은 <산사에서 만나는 수행과 상담>에 관련한 워크숍을 매년 2회 개최하고 있다. 불교적 심리치유와 상담에 관심 있는 사부대중은 많은 참여 바란다"고 말했다. (02)737-7378

이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

천태종, 해병대 교육훈련단 장병 수계

1월 4일, 도정 스님 법사로 장병 500명 수계... 위문품도 전달

천태종이 새해를 맞아 군 장병들의 사기진작에 힘을 보탤다.

천태종(총무원장 도정)은 1월 4일 오전 11시 포항 해병대 교육훈련단을 방문해 부대 현황을 소개받고, 위문품 100박스와 라면 50박스를 전달했다.

이날 오전 총무원장 도정 스님, 사회부장 보광 스님을 비롯한 천태종 방문단은 훈련단 본청에서 해병대 1사단장 황우현 소장, 교육훈련단장 김진호 준장, 참모진 등과 환담을 나눴다.

이 자리에서 총무원장 도정 스님은 "종단 차원에서 해병대를 방문하는 것은 처음이다. 남북 간 갈등 양상이 심화돼 많이 걱정했는데 득직한 해병대원들을 보니 마음이 놓인다"면서 "전역 이후에도 해병전우회가 활발히 운영되고 있는 만큼 사명감을 갖고 국토방위에 임

해 달라"고 강조했다.

황우현 사단장은 "새해를 맞아 해병의 미래인 교육훈련단에 방문해주셔서 감사하다"며 "천태종 스님들의 위문이 장병들의 사기진작에 큰 도움이 될 것"이라고 화답했다. 김진호 교훈단장도 감사의 뜻을 표한 뒤 도정 스님에게 감사패를 전달했다. 방문단은 이어 영내 식당에서 훈련병들과 함께 식사를 하고, 다목적실내전투수영장·체력단련장 등 부대시설을 견학했다.

같은 날 오후 2시에는 호국 승룡사에서 천태종 주관 아래 장병 500여 명을 대상으로 한 수계법회도 거행됐다. 수계법회는 △명종 △삼귀의 △반야심경 △상월원각대조사 법어 봉독(사회국장 성공 스님) △고요문(사회부장 보광 스님) △현향(수계 대표자) △연비 △설



천태종은 호국 승룡사에서 장병 500여 명을 대상으로 수계법회를 거행했다.

계 △범어 △천불가대구 대성사 합창단)△사 홍서원 순으로 진행됐다.

법사로 나선 총무원장 도정 스님은 "현대사회는 물질만능주의로 인해 윤리와 도덕의 가치가 많이 약해졌다. 행복은 평온한 마음으로 부터 시작된다"면서 "오늘 계를 받은 여러분은 부처님의 가르침에 따라 행복의 씨앗을 심는 것과 같다"고 강조했다.

스님은 이어 "계를 지키겠다는 청정한 마음으로 욕심을 내려놓고, 죄를 짓지 않도록 노력

해야 한다. 행복의 열매를 맺길 바란다"며 "자랑스러운 여러분 덕분에 국민들이 마음 편히 살아가다. 많은 바 임무에 최선을 다해달라"고 당부했다.

한관희 계통대 총무실장은 환영인사에서 "장병들을 위해 마음 내주시는 총무원장 도정 스님을 비롯한 대덕스님, 신도회 여러분께 본부를 대표해 감사의 뜻을 전한다"며 "많은 장병들이 피와 살이 되는 가르침에 위안을 받았을 것"이라고 말했다. 김주일 기자



佛紀 2558年 甲午年 謹賀新年

새해새날 자비광명 온 누리에

대한불교조계종

아미사

주지 덕현

신도일동

■ 대구시 동구 지묘동 팔공로 91길14(지묘236)
TEL 053)983-1816

대한불교천태종

대성사

주지 류화산

〈부설〉

- 동해유치원 053)652-5760
- 대구금강불교대학 053)624-0133

■ 대구광역시 달서구 성당동 520-3
TEL 053)624-0542 / FAX 053)623-0265
홈페이지 www.daesungsa.or.kr

Hwalbup Posture Correct Master

활법 자세 교정사

인체가 바로서야 건강이 바로 선다.



활법자세교정사란?
잘못된 생활 습관으로 근육과 뼈의 균형이 무너져 신체적 고통을 겪는 사람에게 과학적, 체계적인 방법으로 건강한 사회생활을 할 수 있도록 돕는 전문가로서 **바른자세**를 개원할 수 있음.

보건복지부공익법인 대한보건의료진흥회 (자격검정)

교육 과정	교육 기간
<ul style="list-style-type: none"> ● 체형교정 / 골반 / 선추(조정요법) ● 전신조정술 / 두개골 / 후두골 / 골반(조정요법) ● 경락 / 경혈학 / 임독맥소통(청혈요법) ● 자율신경 척추교정운동요법(맞춤운동) ※ 특강 : 기공, 양자파동 분석 보건식품효소 발효액	8주 과정 토요일반

▶ 특별강사 : 병·의원 진흥회 회장 / KBS / MBC출연, 활법창시자 직강
▶ 대 상 : 종교지도자 / 인체 교정 및 건강분야 관계자
 평생건강에 관심 있으신 분, 질환으로 고생하시는 분
▶ 순환기성 질환 임상 교육시간 : 5~10회 환영

접 수 처 서울시 서대문구 총정로2가 130-1 신한은행빌딩 5층

문 의 **02)393-5111 / 010-3685-1730**

교육부허가공익법인 / 한국평생교육기구
한국보건교육원
 KOREA EDUCATION CENTER FOR HEALTH