

2014 다보스 포럼, '마음·몸 조화'에 주목

리카르 스님·골디 혼의 '명상 세션'도 열려

스위스 다보스에서 1월 22일부터 3박4일 간의 일정으로 열린 제 44차 세계경제포럼(World Economic Forum)에 '명상 세션'이 마련되어 주목된다.

(Raw Story) 지는 "올해 다보스 포럼에 참여한 정치와 경제계 인사들이 '세상에서 가장 행복한 사람'이라 불리는 마티유 리카르(Mathieu Ricard, 프랑스) 스님과 헐리우드 영화 스타 골디 혼(Goldie Hawn)의 지도로 명상을 이해하고, 실습하는 시간을 가졌다"고 보도했다.

이에 따르면 23일 이른 아침 1시간 30분 간 진행된 명상 세션에 참여한 250여 명의 정치·경제계 인사들은 '히말라야의 산기슭 암자에 은둔한 수행자의 삶'을 엿보는 한편 자신들의 분야에 응용할 수 있는 방법을 찾는 데 깊은 관심을 보였다.

이날 명상 세션의 지도법사로 참여한 마티유 리카르 스님은 "명상은 여러분의 생각을 점검해주는 것은 물론 그 생각을 바른 길로 이끌어 주는 데 탁월한 효과를 가지고 있다"고 전제하고 "명상의 목표는 자신과 타인을 놓아버린 '완전한 자유'이며, 이 자유는 결코 이기적이지 않는 '자비심'임을 알아야 한다"고 강조했다.

마티유 리카르 스님은 "세상에서 가장 행복한 사람"으로 알려진 티베트 불교계 스님이다. 스님은 파스퇴르대학에서 세포우 전학으로 박사 학위를 받은 이후 티베트 스승들의 수행과 삶의 모습을 흠모하여 출연 히 히말라야로 떠난 후 40여 년간 명상 수행자로서 살아오고 있다.

이와 함께 마티유 리카르 스님은 마음과 삶 연구소(Mind and Life Institute)에서 명상신경과학의 석학인 리처드 데이빗슨(Richard Davidson) 교수와 함께 명상과 뇌의 가소성에 대한 과학적 연구에 적극적으로 참여하고 있다.

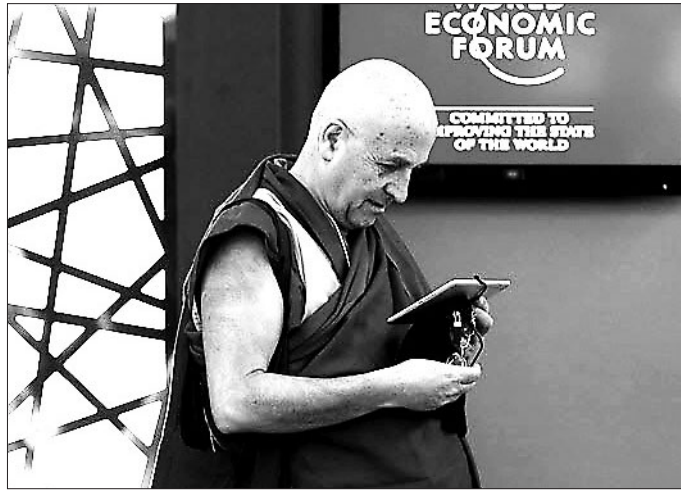
(Raw Story) 지는 "명상 세션에 참여한 정치·경제계 인사들은 세계적인 명성을 받고 있는 마티유 리카르 스님은 물론 헐리우드 영화 스타 골디 혼(Goldie Hawn)의 지도를 받을 수 있다는 점에서 한껏 기대를 보였다"고 "명상 세션"의 분위기를 전했다.

또한 (Raw Story) 지는 "이날 명상 세션이 열린 콩그레스 센터 홀에는 10개의 라운드 테이블이 마련되어있는데, 마티유 리카르 스님과 골디 혼의 강연을 듣기 위해 이른 아침부터 자리를 텅고 나선 정치·경제계 인사들로 빈자리가 없었다"며 "강연이 진행되는 동안 참여자들은 결코 '세계 정복'이라는 단어를 생각하지 않았을 것"이라고 덧붙였다.

이 자리에는 최근 '핵무기' 문제로 세간의 주목을 받고 있는 하살 로우하니(Hussain Rouhani)이란 대통령도 참여해 세션 안팎에서 시선이 집중됐다.

(Raw Story) 지는 마티유 리카르 스님의 말을 인용, "명상 세션은 '어떤 문제도 슬금 필요도 없고', '드러낼 필요도 없는' 시간이었다"고 전하고, "명상 세션은 '세계 경제'라는 거대한 담론을 다루며 때론 날을 세우기도 해야 하는 참여자들에게 아침 햇살이 서서히 녹아내는 서리와 같은 편안 한 시간을 주었다"고 의미를 더했다.

한편 골디 혼은 명상 세션 참여자들에게 "명상이 자녀들에게 어떤 혜택을 줄 수 있는가"에 대해 설명하는 데 주력했다. 1972



'세상에서 가장 행복한 사람'이라 불리는 마티유 리카르(Mathieu Ricard) 스님(왼쪽)과 헐리우드 영화 스타 골디 혼(Goldie Hawn, 오른쪽)은 다보스 포럼에서 마련된 '명상세션'에 참가해 명상을 지도하고 실습하는 시간을 가졌다.



'세상에서 가장 행복한 사람'이라 불리는 마티유 리카르(Mathieu Ricard) 스님(왼쪽)과 헐리우드 영화 스타 골디 혼(Goldie Hawn, 오른쪽)은 다보스 포럼에서 마련된 '명상세션'에 참가해 명상을 지도하고 실습하는 시간을 가졌다.

두뇌와 건강에 연관된 주제로 20여개 세션 진행 2008년에 비해 건강과 관련된 프리젠테이션 50%증가

년부터 명상 실수를 해온 골디 혼은 헐리우드의 대표적인 명상 옹호자이다.

"명상의 혜택을 차트로 보여줄 수만 있으면 좋겠다"라는 말로 강연의 문을 연 골디 혼은 "위스콘신대학에서 '건강한 마음과 육체'를 주제로 한 임상연구에서 '명운한 마음에서 건강한 몸을 지킬 수 있다'는 결과들이 나오고 있다"고 주목하고 "자녀들의 마음과 몸을 치유하는 명상에 좀 더 관심을 가져야 할 때"라고 말했다.

이와 함께 이번 포럼에서는 심리 건강과 두뇌와 연관된 기술의 중요한 잠재 효과 등

2008년에 비해 건강과 관련된 프리젠테이션 50%증가

시간이었다"고 전하고, "명상 세션은 '세계 경제'라는 거대한 담론을 다루며 때론 날을 세우기도 해야 하는 참여자들에게 아침 햇살이 서서히 녹아내는 서리와 같은 편안 한 시간을 주었다"고 의미를 더했다.

한편 골디 혼은 명상 세션 참여자들에게 "명상이 자녀들에게 어떤 혜택을 줄 수 있는가"에 대해 설명하는 데 주력했다. 1972

을 다루는 20여 개의 세션도 함께 진행됐다. 지난 2008년에 비해 올해 포럼에선 건강과 관련된 프리젠테이션이 50% 이상 늘어난 셈이다.

이에 대해 (Raw Story) 지는 "이는 올해 포럼의 관심이 지난 5년 동안 리먼브러더스 사태로 인해 빛이진 금융위기를 극복하고 시리아 내전을 겪었던 이들에 대한 연구, 이들의 스트레스, 경제에 미치는 영향 등에 초점을 맞추고 있기 때문"이라고 분석했다.

또한 (Raw Story) 지는 "이들 세션 중에서 '정신 건강과 관련된 질병 때문에 20년 뒤엔 16조 달러의 비용을 낭비하게 될 것'이라는 하버드대 연구진의 분석이 주목 받았다"고 전하는 한편 "지난 2년 동안 로이드 은행그룹이나 바클레이스 등의 최고 경영진이 스트레스와 에너지 소진으로 사임하는 것을 봐왔다"며 "스트레스를 줄이기 위해 골드만삭스, 크레디트스위스, 뱅코브라베리카 등은 근무시간을 제한하고 있다"고 전했다.

(Raw Story) 지는 네리오 알레산드리 테크노믹 최고경영자(CEO)의 말을 인용, "정신 건강이 에 의사 결정에 영향을 미친다"며 올해 다보스 포럼은 "건강은 조화이며 몸과 마음을 분리할 수는 없다"는 화두에 주목했던 포럼이었다고 평가했다.

오종욱 편집위원

별거벗은 스님이 지붕에 올라간 이유?

스님 우스꽝스럽게 묘사한
중 식당 광고물, 비난 여론 확산
이틀 만에 조형물 철거해

격의 없는 유머일까 불교를 희화화한 것일까.

스님이 건물 지붕에 올라 있는 재미난 조형물이 이틀 만에 철거당했다. 불교신자들의 심기를 거슬렀다는 이유에서다.

중국 산둥성 지난시 변화가에 위치한 한 식당이 광고 한 번 잘못했다 곤욕을 치렀다. 지난 18일 식당 지붕에 설치한 조형물 스님이 눈이 휘둥그레질 정도의 과격적인 '노출'을 감행한 까닭이다. 길이가 15M에 달할 정도로 거대한데다 적나라하게 별거벗은 뒷모습은 사람들의 시선을 독차지하고도 남는다. 조형물은 공개되자마자 논란의 중심에 섰다.

네트즌들이 중국 SNS인 웨이보에 이를 포스트링한 후 비난 여론은 더욱 확산됐다. 천년 이상 불교 문화가 뿌리깊이 내려온 중국에서 불교에 대한 존중의 뜻이 전혀 없다는 것이다. 일부 불교 신자들은 철거를 요구하며 레스토랑에 항의하기도 했다.



중국 지난시의 한 식당이 설치한 광고조형물. 한 명의 스님은 지붕에 올라가 있고 다른 한 명은 지붕을 오르고 있다. 비난 여론이 일자 식당 측은 부처도 담을 넘을 정도로 맛있다라는 스포를 표현하기 위해 만든 것일 뿐 다른 의도는 없었다며 부러부러 사과하고 이틀 만에 광고물을 내렸다.

연론 또한 이를 보도하는 등 상황이 심각해지자 식당 측은 부러부러 사태수습에 나섰다. 식당 주인인 리쥘이 씨는 "누구도 불쾌하게 할 의도는 없었다"며 조형물 설치하는 중국에서 전해 내려오는 이야기에서 아이디어를 얻은 것일 뿐이라고 항변했다. 절에서 참선 중이던 스님이 스프 끓이는 법세를 참지 못하고 사찰 담을 뛰어넘었다는 이야기가 얽힌 포타오창이 레스토랑의

주 메뉴였던 것이다.

중국 광둥 지방의 최고급 요리 중 하나인 포타오창은 부처도 담을 뛰어넘어올 정도로 맛있다 해서 불도장(佛跳牆)이라고 이름 붙여졌다. 포타오창은 상어 지느러미, 전복, 가리비, 해삼, 자라, 표고버섯 등 고급 재료를 단지에 넣고 소용주를 가미한 한약탕이 나는 요리다.

배현진 기자 linus@hyunbul.com

선과 무의 발상지 소림사



소림사 유치부부터 성인까지 소림사 무술학교는 일반인들에게도 개방되어 있다. 주변 무술 학교에서 수련받은 학생 중 약 1만명이 소림사경내 무술학교로 들어올 수 있다고 한다.

무예의 요람으로 알려져 있는 소림사(少林寺). 중국 무술의 뿌리면서 당나라를 건국하는 데 결정적 기여를 한 집단이 바로 이곳 스님들이었다.

중국 허난성 덩펑시 송산에 있는 소림사는 복위 효문제(496년) 창건하였다. 인도 불경들이 중국어로 번역된 곳이자 선종의 교리가 완성된 곳이기도 하다.

소림사 1대주지인 발타선사는 참선을 보완하는 수행의 하나로 무술을 도입했는데, 이 무술이 훗날 쿵후로 발전하였다. 현재 덩펑시에 있는 무술학교는 83개, 수련 학생은 8만명이 넘는다. 소림사가 유명한

티베트인, 中에 상권 뺏기고 거지로 전락

중국 내 티베트족 집단 거주지역에 한족 상인들이 몰려와 지역 상권을 장악하고 상당수 유목민이 거지로 전락하고 있다는 주장이 제기됐다.

미국 자유아시아방송은 '티베트인 권·민주추진센터'가 발표한 '2013년 티베트 인권상황 보고서'를 인용해 한족 상인이 티베트족 자치주 등으로 대거 몰려들고 있다고 전했다.

보고서는 다른 지역에서 온 한족 상인들이 자본과 경영력을 앞세워 현지 상권을 장악하면서 현지 티베트인 상인들의 생존 공간이 축소되고 있다고 지적했다.

또 유목민들이 가축 감소와 인구 증가 속에 별다른 벌이 수단이 없어 거지로 전락하고 있다고 주장했다.

방송은 당국의 현대화 정책으로 도시로 강제 이주당한 일부 유목민들이 구걸에 나서고 있다고 전했다. 인권 센터 측은 "지난 1년 동안 티베트인의 인권 상황은 전혀 개선되지 않았다"며 "티베트 자치주에서는 광산 등 자원 개발 영향으로 현지 주민의 90%까지 강제 이주된 곳들도 있다고" 전했다. 이나은 기자

"승가건강비법 신비의효능" 마가목

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굵은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인에게 방안에 마가목 가지틀 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로서 지금도 승가의 전원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 마가목과 약초로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (한달분 60봉 두 개 분량) 요청에 의해 보내드립니다.

- 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삽시다" 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 "고향이 좋다" "마가목" 효능방영
- 2013년 10월 16일 수요일 - 오전 5시 50분 KBS 1TV "내고향 스페셜" 설악산 백담사 마을 '마가목' 효능 방영

인간적인 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습해수 등을 다스리고 둘째, 원마리를 강하게 하며 두뇌세포를 촉진 행동, 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 간장을 보호하고 보혈, 신기하여, 조갈증, 당뇨 고지혈증 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어르신 풀이주며 비만 체질(지방을 분해하여 살이 빠지다)과 성인병 예방 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소

※ 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

"실험사례" 폐 식용유에 마가목 액을 섞었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

※ **유사품에 주의하세요.**

☎ 031-773-7838
참나선원 대진스님

※ 수련선원이나 강원스님께 대중공양하실 분자님 연락바랍니다 ※ · 제조원: 구암식물 · 농협: 227027-51-090791(예금주: 남궁성근) · 식품제조업: 대구 북제00619호

영남전통범음·범패 교육과정 수강생모집

영남전통 범음·범패 교육원에서 2014년도 초급·중급·고급 과정을 모집합니다. 영남불교의 전통의식 범음범패, 작법(바라춤,나비춤) 등에 관심있는 스님 및 불자들의 많은 동참 바랍니다.

1. 교육기간 및 과정
 - 가. 초급과정(2개월)
 - 승주: 도량석, 종승
 - 예경: 칠정례, 오분향례, 각단 예불
 - 관공: 삼보통칭, 상단 중단 관공, 각단불공, 요령, 묵탁
 - 나. 중급과정(4개월)
 - 시련, 삼신이문(애불이문), 대령, 관공, 옹호계(신중적법39위,104위), 당일전도, 49세, 지장경, 시왕도정, 전사시, 관음의식, 상용염반, 화엄시시, 구방시시, 봉송편
 - 다. 고급과정(6개월)
 - 바 라 춤: 천수바라, 사다라니바라, 화의제바라
 - 나 비 춤: 오공양, 유원승, 요점작법
 - 사 물: 태징, 푼, 광쇠, 호적(태평소), 전통의식타법, 특 강: 종사이문, 종사염반, 점안의식, 시다림(다비), 예수재의식 등
2. 개강식 및 수업일시
 - 개 강 식: 2014년 3월 6일(목요일)
 - 수업시간: 초급과정: 매주 목요일 오전 11시 ~ 오후 1시 / 중급·고급과정: 매주 목요일 오후 1시 ~ 오후 5시
3. 입학자격: 종단과 승·속 관계없이 누구나 가능
4. 수 강 료: 교육비 10만원(교재비별도)
5. 제출서류: 입학원서 1부(본 총무원에서 교부)
6. 강의장소 및 접수처: 경북 칠곡군 약목면 북성9길 28(북성리 1095) 대한불교응공조계종 총본산 총무원 동명사 영남전통 범음·범패 교육원
7. 접수기간: 상시모집
8. 문 의 처: 010-3544-2605 / TEL 054) 974-2605 / FAX 054) 974-2705

영남전통 범음·범패 교육원

유네스코 세계무형문화유산 영산재 의 범패소리 명상 힐링치유

영산재는 석가모니 부처님께서 인도의 영취산에서 법화경을 설하시는 모습을 재현한 불교의식으로 시공을 초월하여 본 도량으로 오롯이 옮기고 영산회상의 제불보살님께 공양을 올리는 의식이다. 그리하여 산자와 죽은자가 부처님의 참 진리를 깨달아 이고득락의 경지에 이르게 하는데 의의가 있다. <영산재보존회 사회부장 서명>

- 범패는 천년을 이어온 영혼의 소리로 우리나라 삼대 성악곡(판소리, 가곡, 범패)의 하나임.
- 범패를 활용한 소리명상 힐링 치유는 인간의 감정과 내면의 세계를 다스리는 이 시대의 정신적 안식처로서의 가장 수승한 수행임.
- 장 소: 신촌 봉원사 경내
- 일 시: 매주 금요일 저녁 7:00 ~ 9:00
- 수강대상: 범패소리 명상을 수행하고자 하는 모든 분, 만병의 근원인 각종 스트레스에 시달리는 분.
- 문 의 : ☎ 02)393-8027

지도 : 봉원사 법화장토회 처명(선광)스님

- 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사과정
- 중앙승가대 불교학과 졸업
- 동방대, 육천범음대 졸업, 중앙승가대원 대교과 수료
- (사)한국산악카운슬러협회 1급 지도자(심리상담)
- 서울남부구치소 교정위원
- 유네스코 세계무형문화유산 중요무형문화재 제 50호 영산재 이수자

범패소리명상힐링연구소(소장: 처명)