

# 워싱턴D.C.에서 진일보하는 '마음챙김'

### 개인뿐만 아니라 기업 관심 커져 20여 곳서 마음챙김 프로그램 운영

명상은 이제 미국에서 일상이 된 것일까?  
AFP통신은 4월 4일 "마음챙김으로 일컬어지는 명상이 미국의 심장부 워싱턴 D.C.를 비롯해 미국 곳곳에서 빠르게 성장하고 있다"며 "이는 마음챙김이 불안, 우울, 스트레스를 떨치고 내면의 평화를 찾아가는데 탁월한 효과를 보이고 있기 때문"이라고 보도했다.

지난 1월 미국의학협회(American Medical Association)의 "명상 특히 마음챙김은 항우울제를 복용한 만큼의 효과를 보였다"는 연구 보고서에 주목한 AFP통신은 연구를 진행한 수잔나 게일(Susanna Galle · 신경심리학자) 박사의 말을 인용, "현대 의학은 '몸과 마음이 연결되어 있다'는 패러다임을 적극 수용하고 있다"며 "이와 관련된 프로그램 참여자들은 마음챙김을 '복용하고 있다'고 표현할 정도로 실제 약물을 복용하고 있을 때보다 효과를 보고 있다는 데 의견을 달지 않는다"고 전했다.

AFP통신에 따르면 미국인들의 마음챙김에 대한 관심은 자신의 점심시간을 쪼개어 관련 프로그램에 참여할 정도로까지 확대됐다.

지난 2004년 마음챙김 전문가들과 함께 '일터에서 나를 찾아(Visit Yourself at Work)'를 설립, 운영하는 크리아 베이싱(Kria Bassing · 38)은 미국인들, 특히 워싱턴D.C.에서 생활하고 있는 미국인들의 '마음챙김'에 대한 관심을 실감하고 있다.

미국심리학회(American Psychological Association) 세미나실에서 매주 다섯 차



점심시간을 이용해 12명의 직장인들이 미국심리학회(American Psychological Association)의 세미나실에서 모여 '일터에서 나를 찾아(Visit Yourself at Work)'에서 제공하는 명상 프로그램에 참여하고 있다. 이 프로그램은 크리아 베이싱(Kria Bassing?7387사진 외쪽) 박사가 운영하고 있다.

레 '마음챙김 프로그램'을 운영하고 있는 크리아 베이싱은 "워싱턴D.C.에서 마음챙김은 기업에서 가장 선호하는 사내 교양 프로그램"이라며 "워싱턴D.C.에 소재한 세계은행, 로펌, 보험사 등과 같은 매머드 기업체에서 주로 관련 강사를 섭외하고 있다"고 말했다.

지난 3일 미국심리학회 세미나실에 모인 12명의 마음챙김 프로그램 참여자들은 "두 눈을 감고, 숨을 깊이 들이 마시며 내면의 평온을 찾아보세요. 한 순간 여러분의 방향하는 마음을 볼 수만 있을 것입니다"는 크리아 베이싱의 말 한마디 한마디에 집중했다.

이날 "마음챙김은 매 순간 '치절한 의식'을 일으키게 한다"고 전제한 크리아 베이싱은 "우리 마음은 대부분 격정적 생기고 어떤 계획을 세울 때 항상 과거의 일을 반추하고 일어날 수 있는 일에 대해 걱정을

하기도 하고 또는 어떤 계획을 세우기도 한다"며 "이는 현재의 순간 모두를 부정하는 것과 같다"고 설명했다.

이어 "그러나 마음챙김을 한다면, 바로 이 순간으로 돌아와 지금 무슨 일이 일어나는 지를 살필 수 있다"고 말한 크리아 베이싱은 "한 숨에 바로 바로 지금이 있다"며 조용하면서도 단호한 어투로 12명의 마음챙김 프로그램 참여자들이 깊은 호흡에 집중할 수 있도록 적극 이끌었다.

4년째 크리아 베이싱의 마음챙김 프로그램에 참여하고 있는 패티 드랜드(Patti Delande · 42 · 디자이너)는 "마음챙김이 삶에 실질적인 도움을 주었다"고 말했다.

"크리아 베이싱을 만나기 전까지 불명증으로 힘든 시기를 보냈다"는 패티 드랜드는 "인테리어는 시간과의 싸움인데, 그 당시 나는 침대에 들면서도 습관적으로 공정 일정에 쫓겼던 것 같다"며 "크리아 베이싱

에게 배운 마음챙김은 그런 상황에서 벗어날 수 있던 유일한 방법이었다"고 말했다.

기술정보 분석가로 활동하고 있는 라우라 라베즈(Laura Labedz · 29)는 "호흡에 집중하는 훈련을 받았다는 게 가장 소중한 경험이다"고 말했다.

"화나는 일이 있을 때마다 호흡이 더욱 집중하고 있다"는 라우라 라베즈는 "그런 과정이 수차례 반복하다보면 어느새 평정심을 찾게 된다"며 "호흡에 집중하다보면 감정이란게 영원하지 않다는 것을 금방 알아챌 수 있고, 그 과정에서 '화'도 자자들에게 된다"고 말했다.

사내 교양 프로그램으로 '마음챙김'을 도입할 뜻을 가지고 있는 APA의 홀리 시프레(Holly Siprelle) 전무이사는 "크리아 베이싱에게 마음챙김을 배우면 배우수록 사내 도입에 확신이 선다"고 말했다.

"현재 사내에서는 요가, 마사지, 마음챙김 등을 고려하고 있는데, 이중 '마음챙김'이 직원들의 스트레스를 감소시키는 '대안'이 될 것 같다"는 홀리 시프레 전무이사는 "사내 교양 프로그램은 직원들이 일하고 싶은 '건강한 일터'로 만들자는 데서 출발했다"며 "사내에서 '마음챙김'의 역할은 분명 긍정적인 역할을 할 수 있을 것이라고 생각된다"고 말했다.

AFP통신은 "마음챙김은 바쁜 일상에서 잃어버리기 쉬운 것을 '새롭게 보고 느끼게 하는 방법'"이라고 주목하고 "워싱턴 D.C.에는 크리아 베이싱의 '일터에서 나를 찾아(Visit Yourself at Work)'와 비슷한 프로그램을 운영하는 곳이 20곳 정도"라며 "개인 특히 기업의 요구가 커질수록 더욱 늘어나고, 그 인구 또한 더욱 증가할 것"이라고 진단했다.

오종욱 편집위원

# 美에 보드 가야 대탑 실물 복제탑 들어서

### 산타 크루즈 카운티 불교공동체 의견 모아, 발기인 대회 열어

미국 캘리포니아 소렐(soquel)에 5월 중 보드 가야 대탑이 들어설 전망이다. <산타 크루즈 세티벨> 지는 4월 4일 "캘리포니아 중소도시 소렐에 보드 가야 대탑의 실물 복제탑 건설을 위한 발기인 대회가 열렸다"고 전했다.

부처마을(The land of Buddha)의 대변인은 "보드 가야 대탑의 실물 복제탑은 산타 크루즈 카운티 불교공동체의 공의를 모아 시작됐다"며 "석조가 아닌 목조로 지어질 보드 가야 대탑 실물 복제탑은 올해 부처님오신날을 전후해 산타 크루즈 카운티의 랜드마크가 될 것"이라고 전했다.

한편 <산타 크루즈 세티벨> 지는 "산타 크루즈 카운티에 들어설 보드 가야 대탑은 비록 복제탑이지만 카운티의 잠재된 불성을 일깨우는 장소가 될 것"이라고 주목하고, "부처마을은 이번 목재 복제탑에 대한 카운티 불교공동체의 반응을 평가해 향후



미국 캘리포니아 소렐에 보드 가야 대탑이 들어선다. 사진은 인도 보드 가야 대탑

'석재 복제탑' 건설도 고려하고 있다"고 덧붙였다.

오종욱 편집위원

# 할리우드 스타 제니퍼, 불교 개종 뜻 비쳐

### 데미 무어 "제니퍼, 경전과 의식에도 관심 보여"

"할리우드 스타 제니퍼 애니스톤(Jennifer Aniston)이 불교에 개종할 뜻을 비쳤다"고 <채널24>가 4월 7일 전했다.

제니퍼의 절친 데미 무어(Demi Moore)의 말을 인용한 <채널24>에 따르면 "불교에 대한 제니퍼의 관심은 매년 더해지고 있고, 올해의 경우 불교경전과 불교의식 등에 깊은 관심을 보이고 있다"는 것이다.

이에 대해 <채널24>는 "오랫동안 요가에 심취해 왔던 제니퍼 애니스톤이 이제 영적 가르침에 더욱 관심을 가지게 된 것"이라며 "그 정점에서 제니퍼는 지인의



제니퍼 애니스톤

충고를 받아들여 불교로 개종할 수도 있을 것"고 덧붙였다.

오종욱 편집위원

# "테러는 스님들이 막는다"

### 중 영은사, 스님 20명으로 구성된 테러 대응소 결성

중국에서 테러에 대한 경각심이 높아지는 가운데 중국의 한 유명 고찰이 스님들로 구성된 자체 테러대응 조직을 만들었다.

신화통신은 4월 3일(현지시간) "저장성 항저우시의 유명 사찰인 영은사가 이달부터 스님 20명과 보안요원 25명으로 구성된 테러 대응소조가 결성돼 운영중"이라고 보도했다.

영은사는 1700년의 역사를 가진 중국 선종 10대 고찰 중 하나로 유명한 관광지다.

테러 대응소조에 참여한 혜행 법사는 "스님들은 낮에는 영불하고 밤에는 훈련한다"며 3월 1일 발생한 쿤밍 철도역 칼부림

사건 이후 소조 결성이 추진됐다"고 설명했다.

그는 "영은사를 찾는 관광객과 신도가 하루에 1만여명"이라면서 "테러대응소 결성으로 절에 돌발적인 테러 사건이 발생할 때 대응의식을 강화하고 관광객과 신도들의 안전을 확보할 수 있게 됐다"고 말했다.

혜행 법사는 테러대응소조에는 20~40세의 튼튼하고 민첩한 스님들이 참여할 수 있다면서 절 곳곳에는 방패와 곤봉 등의 장비가 배치돼 긴급 사태 때 사용할 수 있도록 했다고 소개했다.

3월 1일(한국시간) 복면을 쓰고 흉기를



중국 저장성 영은사는 4월부터 스님과 보안요원으로 구성된 테러 대응소조가 결성돼 운영된다.

든 10여 명의 괴한들이 중국 윈난성 쿤밍시에 있는 쿤밍철도역에 나타나 무차별 흉기테러를 벌였다.

목격자들에 의하면 범행자들은 검정색 복장을 착용하고 철도역 매표소에 있던 사람들을 향해 무차별적으로 칼을 휘둘렀다.

사망자는 최소 29명으로, 부상자는 130명 이상으로 알려졌다. 사건 발생 직후 경찰은 범인 4명을 사살하고 1명을 체포했다.

이번 중국 철도역 테러는 도시에서 발생한 테러사건으로, 시진핑 지도부 출범 이후 최악의 참사로 꼽힌다. 이어나 기자

이어나 기자

# 中 "티베트어 사용 법으로 장려"

중국이 티베트 문화를 발달시키고 있다는 티베트 망명 정부의 주장에 맞서 티베트어 사용을 장려하는 정책을 추진하고 있다.

신화통신은 4월 8일(현지시간) 티베트 자치구의 티베트어 공작위원회 초드락 부주임을 인용해 "티베트 당국이 오는 9월부터 티베트어를 보존하고 장려하는 정책을 펴기로 하고 정책 초안을 내놴" 보도했다.

이 통신은 또 새로 마련되는 정책은 1987년 제정된 티베트어 학습과 사용, 발전에 관한 규정보다 더 광범위한 내용을 담고 있다고 전했다.

신화통신은 새 정책이 "티베트족 사람

들이 그들의 언어를 학습·사용하고 발전시킬 자유와 권리를 법적으로 보호하게 될 것"이라면서 "이 정책을 추진하는 것은 이 문제에 대한 중앙 정부와 티베트 정부의 관심을 분명히 보여주는 것"이라고 전했다.

인도 다람살라에 있는 티베트 망명정부는 중국 정부가 티베트인들에게 중국 표준어인 푸통화(普通話) 사용을 강요하며 티베트어를 억압하는 등 티베트 문화가 말살되고 있다고 주장하고 있다.

초드락 부주임은 망명정부의 주장에 대해 "티베트어가 죽어가고 있다"라는 이런 소문을 전적으로 근거 없는 것"이라고 반박했다. 이어나 기자

이어나 기자

## 하기책자 4권을 스님과 불자들에게 무료로 보내드립니다!

“타고난 자신의 운명(運命)인 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시키고, 극복할 수 있는 방법은 없는 것일까?”

책자 내용 ———

- 사주팔자(사주팔자)이 어떤 무엇인가?
- 사주팔자(四柱八字)를 뛰어 넘을 수 있는 비책(秘法)이 있다
- 한해의 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시킬 수 있는 방법(方法)은 무엇인가?
- 부록

“영가들이 확실하게 천도되는 비법(秘法)이 수록된 책자”

**“영가천도의 중요성”**

글쓴이 : 혜천법사

\* 이 책은 영가의 장애로 인하여 인생살이에 크나큰 고통과 타격을 받으며 살고 있는 많은 불자들을 위하여 7년여 동안의 경험을 토대로 어떠한 영가이든 100%천도가 이루어지는 영가천도의 묘법이 수록된 책자입니다.

책자 안내

- ① 영가천도의 의미와 영가천도 의식에서 주의할 점은 무엇인가?
- ② 인간의 길흉화복과 건강장수를 좌우하는 영가들의 영향력!
- ③ 영가천도는 왜 필히 해주어야만 하는가?
- ④ 태어영가의 천도가 왜 중요하며, 우리에게 어떠한 영향을 미치는가?
- ⑤ 영가들의 영향으로 장애를 받게되면 어떠한 현상들이 일어나는가?
- ⑥ 조상대대 친족, 연족 인체지영가를 모두 확실하게 100% 천도시킬 수 있는 묘법은 무엇인가?
- ⑦ 특별천도제에 사용되는 방편은 무엇인가? 각 방편들의 내용 설명 및 사용방법
- ⑧ 집안에서 하는 영가천도 기도 방법
- ⑨ 특별 천도제를 지내고 나면 일어나는 여러가지 현상들의 예(例)
- ⑩ 영가들의 특별천도제를 지낸 후 신생활은 계속적으로 어떻게 이어지는 것이 가장 좋은가?
- ⑪ 불자들이 알아야 할 기도의 의미와 소원을 이룰 수 있는 기도방법
- ⑫ 꿈이란 무엇인가? 누구나 쉽게 풀 수 있는 108가지 꿈해몽법

“풍수원리를 잘 적용하게 되면, 그 가정과 사업체는 번영과 성장을 하게 되지만 이것을 무시하면 재난과 재앙이 뒤따른다는 풍수사상!”

**12품 팔상탑주, 그 비법과 불가사의한 효험력**

글쓴이 : 혜천법사

책자 안내

- ① 인간의 길흉화복은 그 원인이 어디에서 오는 것일까?
- ② 생활풍수의 영향으로 생기는 문제점과 그 해결방법의 모색
- ③ 팔상탑주는 어떤 원리에 의하여 조성되었는가?
- ④ 팔괘의 상정에 대한 설명
- ⑤ 12품 팔상탑주의 종류별 설명
- ⑥ 팔상탑주의 적용장소 및 사용방법과 신비스러운 효험력
- ⑦ 팔상탑주에 대한 적용순서 및 적용방법
- ⑧ 생활풍수 측면에서 알아두면 도움되는 주택풍수의 좋은 조건, 나쁜 조건
- ⑨ 팔괘만다라 역자의 신비

**산소(음택)풍수의 중요성** 글쓴이 : 혜천법사

- ① 풍수지리란 무엇이며, 우리에게 어떤 영향을 미치는가?
- ② 조상님의 산소자리가 왜 명당이어야 하는가?
- ③ 조상님 산소자리를 생기가 도는 명당의 토질로 변화해 하는 산소처방 비법은 무엇인가?
- ④ 이장의 문제점과 그 해결 방안으로서의 산소처방 비법?
- ⑤ 산소(묘)에 대한 잘못된 인식과 관습에 대하여?
- ⑥ 본회의 산소처방 비법은 어떠한 경우에 적용하면 좋은가?
- ⑦ 산소처방을 한 후 일어난 신비스러운 현상들의 사례

**상당문의 및 책자 신청** **성지관음회**

경기도 광주시 오포읍 오포로 345-4(성지빌딩)

전화 031)768-8414~6, Fax 031)768-8413

## 영혼의 세계 (빙의)

### 영가천도는 이렇게 해야 한다!

- 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고 가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다.
- 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해 보면 조상영 보다도 타 영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다.
- 영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.
- '비만' 같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
- 먹는 음식이 절제가 되지 않고 살이 찌시는 분.

불일, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박증세, 환청, 환시, 귀신보임, 신들림, 불면증, 약국, 기위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져 나가는 병, 병원 등을 수십군데 찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분

\* 스님(수행하시는 모든분)오래된 고질병으로 고생하시는분.  
\* 전생최면요법과는 차원이 다릅니다.  
\* 영가를 확인하면 어마어마한 사실을 알게된다.

- 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 흰하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
- 일일이 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 병의 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
- 영가가 무엇을 원하는지 말하게 해야 한다.
- 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지 않는다.
- 영가가 무엇을 좋아하든지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
- 예를들면 소주가 먹고 싶은데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다.(환자의 입으로 말한다)
- 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다. (살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다)

## 천광수련원 ☎ 043)905-8275

<충북 보은군 내북면 봉황리 223번지>