“핸드폰없이 4일간 신나게 영어로 놀자”

비로자나 국제선원 마곡사서 8월5~8일 청소년 영어캠프

비로자나 국제선원 주지 자우 스님이 진행하는 영어 담마 캠프가 8월 5~8일 3박 4일간 공주 태화산 마곡사에서 열린다.

올해로 8회째 열리는 이번 영어캠프는 ‘Stopping, Stopping, Stop! 그대로 멈춰라’를 주제로 바쁨과 어리석음을 멈추고 자신을 다스리는 법을 배우고, 가족과 친구들의 소중함을 느끼기 위해 마련됐다.

캠프에는 미국, 캐나다, 원어민 선생님들이 함께 참여하며, △새벽명상 △108배 △게임을 통한 불교 영어수업 △물놀이 △풍등날리기 △모래만다라 △개그맨과의 만남 △수계식 등 다채로운 행사가 진행될 예정이다. 초등학교 2학년부터 중학교 2학년학생까지 선착순 70명을 모집한다.

자우 스님은 “현대의 어린이 · 청소년들은 학업으로 매우 바쁘다. 또 여가시간에는 핸드폰과 컴퓨터게임만 하느라 자신의 마음을 돌볼 겨를이 없다”며 “아름다운 자연이 있는 산사에서 핸드폰과 컴퓨터 없이 즐기는 3박 4일간의 캠프는 아이들의 심리를 안정시키고 자존감과 자신감을 찾게 해줄 것”이라며 많은 참여를 당부했다. (02)6012-1731 이나은 기자

문화나눔, 외국인 문화체험 행사 실시

6월 22일, 북한산 트레킹 · 사찰음식 체험행사 가져

사단법인 문화나눔(이사장 권영구)은 6월 22일 미국 · 일본에서 온 20여 외국인을 대상으로 북한산 둘레길 트레킹과 진관사 사찰음식 체험행사를 개최했다.

이번 행사는 조계종 국제포교사회(회장 권영구)의 부설법인인 문화나눔이 지난 4월 설립 후 가진 첫 행사다.

문화나눔은 서울시청 홈페이지와 문화체육관광부 산하 해외홍보원 등 온라인과 오프라인 홍보를 통해 20여 외국인을 모집했다. 참가자들은 지하철 6호선 독바위역에서 시작해 둘레길 트레킹을 마친 후 진관사에서 사찰음식을 체험하고 스님과 차담하는 시간을 가졌다.

문화나눔은 “참가자들이 스님과 차담하는 시간을 매우 좋아했다. 기름진 서양 음식만 먹다 천연조미료로만 만든 사찰음식을 먹고 흡족해 했다”며 “행사가 끝난 후 1박 2일 템플스테이도 열어줬으면 좋겠다는 반응들이 많았다”고 설명했다.

이어 문화나눔은 “8월부터 12월 까지 트래킹과 사찰음식 체험을 지속적으로 개최해 외국인들에게 한국문화를 알릴 계획”이라고 덧붙였다.

사단법인 문화나눔은 조계종 국제포교사회 부설법인으로 한국문화의 우수성과 전통사상을 전 세계에 알리기 위해 창립된 비영리 문화법인이다. 권영구 이사장은 “앞으로 차별화된 문화상품을 통해 세계 속의 문화강국으로서 한국전통문화를 알리는 데 앞장설 계획”이라고 말했다.

이나은 기자

사찰문화재 해설을 듣고 있는 외국인들.

대불련, 8월 14~17일 영부디스트캠프

전등사 · 보문사 등 강화도에서

KBUF 한국대학생불교연합회(중앙회장 신경선, 이하 대불련)은 대학생 불자들의 역량결집과 신심증진을 위한 제5회 KBUF Young Buddhist Camp(영부디스트캠프, 이하 영캠프)를 8월 14~17일 3박 4일간 전등사, 보문사 및 강화도 일대에서 개최한다.청년 대학생 불자 200여명과 함께하는 이번 영캠프는 ‘우리들의 가슴에 무엇이 있는가’를 주제로 대학생들이 공감할 수 있는 ‘19금 붓다’, ‘강화도의 숨은 문화재를 찾아라’, 대학생 불자들의 끼와 열정을 펼치는 ‘청춘을 빛내라! 별빛 문화제’, 경쟁하지 않고 화합하는 것이 더 행복한 길임을 느낄 수 있는 공동체프로그램 등 대학생 불자가 함께하는 시간이 마련된다. (02)732-0239 이나은 기자

영어로 명상하기 “정말 쉽고 간단해요”

용수 스님의 ‘영어로 배우는 티베트 자비명상’ 인기

6월 25일 저녁 7시 서울 성북구에 위치한 풍경소리 학교 사무실. 수행모임 세첸코리아 대표 용수 스님의 불교 영어명상 강의가 한창 진행 중이다.

“Just relax. Don't try to remember something. We're not doing anything yet there is sense of awareness. You can hear sound and you can feel body. Just let them go(마음을 편히 쉬세요. 무언가를 기억하려 하지 말고, 소리가 들리고 감촉이 느껴지는 등 마음에서 반응이 올라와도 마음을 편하게 갖고 그냥 내버려 두세요).”

6월 25일 저녁 7시 서울 성북구에 위치한 풍경소리 학교 사무실. 수행모임 세첸코리아 대표 용수 스님의 불교 영어명상 강의가 한창 진행 중이다.

10여 명의 참가자들은 영어로 티베트 자비명상을 지도하는 용수 스님의 말에 귀 기울이며 명상에 몰입한다.

명상을 영어로 배운다는 것이 쉽지 않을 것 같지만, 용수 스님은 알아차림 게임(mindfulness game)과 소리명상을 쉽고 간결한 영어로 설명해 학생들이 온전한 본성을 찾을 수 있도록 이끈다.

“I am being mindful because I can hear the sound of traffic out there(나는 주의집중을 하고 있습니다. 왜냐면 나는 바깥에서 차가 지나다니는 소리를 들을 수 있기 때문입니다).”

알아차림 게임은 간단하다. 학생들은 차례로 돌아가면서 자신이 현재 눈 · 귀 · 코 · 혀 · 몸 · 생각 등 감각기관을 통해 느끼는 그 순간을 알아차렸다고 영어로 이야기 하면 나머지 학생들도 같이 그 순간을 알아차리고 느끼는 것이다.

이어서 소리명상이 진행됐다. 용수 스님이 명상음악을 틀어주면 학생들은 소리에만 귀를 기울이면 된다.

“소리에만 집중하면 다른 감각기관의 반응은 알아차려지지 않습니다. 이런 식으로 소리를 들어볼 시간을 자주 가져보세요. 지하철을 타고 가면서, 음악을 들으면서도 좋아요. 소리가 다양할수록 더 좋아요.”

한 학생이 졸음이 왔는지 용수 스님에게 질문을 했다. “졸음이 오면 어떻게 해야하나요?”

용수 스님은 “졸음을 쫓아내려고 졸음과 싸우는 괴로운 명상을 할 필요는 없습니다. 그 순간 ‘내가 졸음을 느끼는구나’ 하고 그냥 그 느낌이 사라지게 내버려두세요”라고 말했다.

학생들은 천천히 몸의 긴장을 풀고 소리에 집중한다. 초보자도 쉽게 따라할 수 있는 명상법이었다. 용수 스님은 학생들에게 숙제도 내줬다. 매일 짧게 5분이라도 알아차림 명상을 하는 것이다. “짧게 가능한 자주 마음을 알아차려보세요. 생각과 감정 속에 빠졌을 때 그저 이 상태를 알아차리고 마음을 자연스럽게 놓으세요. 알아차림의 기간을 늘리려고 하지 말고 그저 다시 시작하세요. 그렇게 하다보면 알아차리는 순간이 점점 많아지게 되고 마음으로 문제를 일으키는 습관이 줄어듭니다.”

참가자들은 용수 스님의 명상법이 쉽고 실생활에서 도움이 된다고 말한다.

티베트 수행에 관심이 많다는 서원국(43 · 남) 씨는 “용수 스님께서 또박또박 쉽게 영어로 설명을 해주시니까 영어도 배울 수 있고 명상이 쉽게 다가온다”고 말했다.

오성연(36 · 여)씨는 “처음 명상을 배웠을 때는 명상이 어렵고 힘들다고 생각했는데 용수 스님은 불자가 아니더라도 쉽게 이해할 수 있도록 지도해주신다”며 “지하철에 있다는 것이 나에게는 스트레스였는데 용수 스님으로부터 소리명상을 배우고서는 실생활에서 재밌게 알아차림 명상을 하게 돼 유익하다”고 말했다.

용수 스님은 9살 때 가족들과 함께 미국 유타주로 이민, 유타주립대를 다녔다. 가족 모두가 독실한 모르몬교 신자였다고 한다. 2001년 유타를 방문한 달라이 라마의 법문을 듣고 티베트 불교에 매료돼 출가를 결심했다.

이후 2003년 네팔에서 닝마파의 법맥을 계승한 페마 왕겔 린포체의 제자로 정식 티베트 승려가 됐다. 페마 왕겔 린포체가 운영하는 프랑스의 티베트 불교 사원 무문관에서 4년 동안 명상 수행을 한 뒤 2007년 10월 한국에 왔다.

용수 스님은 티베트 명상만큼 쉽고 체계적인 명상법이 없다고 말한다.

“티베트 불교는 부처님을 따르는 정통불교이고, 훌륭한 교리체계와 명상 수행의 전통이 생생하게 전해집니다. 요즘 여러 가지 힐링과 명상법이 성행하고 있지만 화와 분노가 없고, 자아로부터 자유롭게 초월해 이타주의와 자비, 행복에 이르는 가장 훌륭한 답이 티베트 불교의 자비명상에 있습니다.”

청소년 사경공모전 대상에 유은석 · 김채린

파라미타, 제17회 청소년 사경공모전 수상자 발표

사단법인 파라미타청소년연합회(회장 정여, 이하 파라미타)는 6월 23일 제17회 전국 청소년 사경공모전 수상자를 발표했다.

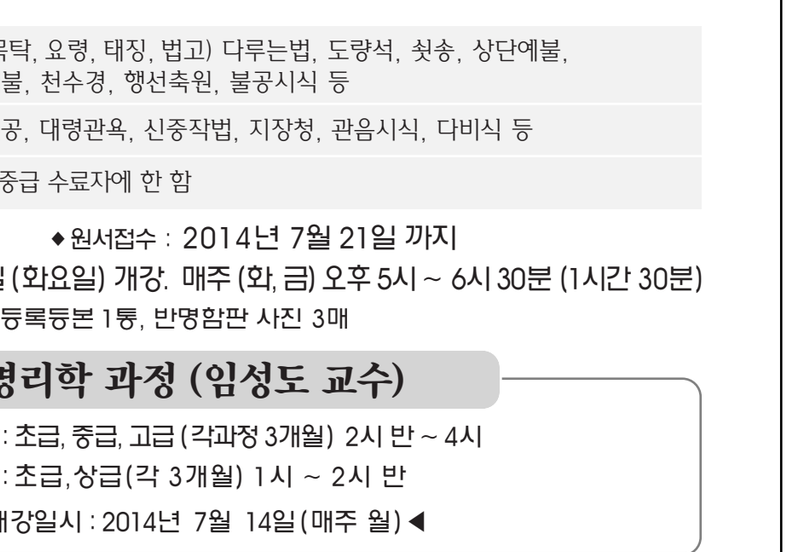
전국 청소년 사경공모전 대상에는 유은석(광동고3, 문화체육관광부장관상) · 김채린(광동고2, 봉축위원장) 학생이 선정됐다. 또 최우수상(동국대학교 총장상)은 최이진(광동고3) · 김태연(동대부여고2)학생이, 포교원장상은 장석민(능인고1) · 이상문(동성중2)학생이 수상했다.

파라미타는 지난 4월 4일부터 5월 16일까지 공모전을 접수하고 5월 29일 사경공모전을 실시했다. 공모전에는 1만8천여명의 청소년이 참가했으며, 그 중 34개 단체의 작품 중 360점이 자체 심사를 통해 추천됐다. 추천작들은 5월 29일 심사를 통해 대상 2점과 최우수상 2점, 우수상 6점, 특선 10점, 장려 10점 외에 입선 40점 등 총 70점이 선정됐다.

사경 심사위원으로 전통사경 기능전승자 김경호(한국사경연구회 회장)회장과 한국사경 전문가 강경애(한국사경연구회 회원), 파라미타 상임이사인 법경 스님이 심사를 맡았다. 심사위원들은 경전과 그림의 조화를 만들어내는 발상의 참신함과 사경을 할 때 글자에 들어간 정성을 수상기준으로 잡고 작품들을 선별했다. 하지만 사경인 만큼 글씨에 중점을 두어 오 · 탈자가 있는 경우 엄격하게 제외했다.

수상한 작품들은 사단법인 파라미타청소년연합회 홈페이지(www.paramita.or.kr)에서 확인이 가능하다.

이나은 기자



(사진 왼쪽부터) 대상을 수상한 유은석(광동고3) · 김채린(광동고2) 학생의 작품

각 분야별 권위있는 교수진과 열정적인 강의 www.dongsanbud.net
2014년 동산불교대학 45기 신입생모집 [2년과정]
■모집학과
✲ 불교학과 [8월 9일(토) 오후 5시 개강]
▶토요반: 매주 토요일 오후 6시 ▶목요반: 매주 목요일 오후 2시 ▶통신반

1년차	과 목	1. 근본불교 2. 반야사상 (반야심경 · 금강경) 3. 유식과 명상 4. 불교사의 전개 (인도 · 중국 · 한국) 5. 대승불교총론 6. 법화경
	교수진	법산스님(본대학장), 최봉수교수, 김형준교수, 묘주스님, 정병조교수, 황순일교수, 차차석교수, 주명철교수
2년차	과 목	7. 밀교사상과 천수경 8. 아미타경과 불교의식 9. 화엄경 10. 불교개론 11. 불교문화와 포교 (불교미술 · 다도) 12. 선불교
	교수진	종석스님, 정성준교수, 김형준교수, 정엄스님, 최종석교수, 이미령교수, 윤열수교수, 법인스님, 박희준교수, 활안스님, 김호귀교수

✲ 불교관련학과 개강 [다도학과 9월2일, 불교미술학과 9월4일, 선·명상학과 9월4일]
✲ 불교 대 학 원 개강 [9월2일, 9월4일]
✲ 불교의식교육원 개강 [한글의식반 9월6일, 범패의식반 9월3일]
■모집인원(불교학과) I 150명 (토요반, 목요반, 통신반 각 50명)
■제출서류 I 입학원서 1통, 주민등록등본 1통, 반명함판 사진 3매, 입학금 20만원
■원서교부 및 접수(불교학과) I 2014년 7월 1일부터 ~
■문의 I 02)732-1206~8
• 상기 과정을 졸업한 후 한국불교교육단체연합회 포교사 고시를 거쳐 포교사 자격을 취득함.
• 군법당 관련종사자(군종병, 부사관, 장교)는 전액 면제 교육함
불교교육 전법도량 동산불교대학·대학원
본대학 사무처 : (우)110-140 서울시 종로구 우정국로 45-11 동산불교회관
TEL 02)732-1206~8, FAX 02)732-1207 www.dongsanbud.net

교직자 양성 전문교육
제 87기 佛教儀式(범음 · 범패) 學人모집
본 대학 불교의식 교육원에서는 학인을 모집합니다.
◆과정(야간 및 통신생)

기본과정(3개월)	사물(목탁, 요령, 태징, 법고) 다루는법, 도량석, 쇳송, 상단예불, 각단예불, 천수경, 행선축원, 불공시식 등
중급과정(3개월)	상주권공, 대령관욕, 신중작법, 지장청, 관음시식, 다비식 등
신행과정(1년)	기본 · 중급 수료자에 한 함

◆모집인원 : 30명 (선착순) ◆원서접수 : 2014년 7월 21일 까지
◆개강일시 : 2014년 7월 22일 (화요일) 개강. 매주 (화, 금) 오후 5시 ~ 6시 30분 (1시간 30분)
◆제출서류 : 입학원서 1통, 주민등록등본 1통, 반명함판 사진 3매
명리학 과정 (임성도 교수)
① 명리학 : 초급, 중급, 고급 (각과정 3개월) 2시 반 ~ 4시
② 성명학 : 초급, 상급 (각 3개월) 1시 ~ 2시 반
▶ 개강일시 : 2014년 7월 14일 (매주 월) ◀
※ 본원은 초종파 교육도량으로서 수료증을 수여하며, 승려 후보생의 수계득도, 포교원(사찰)창건의 지도와 편의를 제공합니다.
※ 초심자라도 여법하게 불교의 전통의식을 봉행할 수 있도록 지도합니다.
※ 전화 · 서신 문의하시면 안내서를 보내드립니다.
海東佛教儀式教育院
海東佛教梵音大學
서울 종로구 낙원동 243-3 탑골공원 뒷편 ☎ 02)741-0495, 0496