



여는 글	04	신묘년! 꿈은 이루어집니다	능 행
마하보디 특집	06	연꽃을 피우기 위한 그치지 않는 기도의 현장	김윤희
명법문 · 명강의	10	발보리심이 곧 수행이다	진 옥
명상카툰	13	자신으로 살기	용정운
내 마음의 시어 詩語	14	봄 마중	
라다크 순례기	16	조현의 라다크 · 잔스카르 순례기	조 현
내 마음의 경구	23	무주상으로 보시해야 한다	정 락
경전 이야기	24	봄, 축복의 계절이여!	명 재
심리치유	26	심리치유 - 감성수련	김미정
의학이야기	28	비만, 참을 수 없는 무거움의 굴레	두경우
만화로 만나는 트랙	32	구박받는 이유, 보이지 않는 더러움	최영순
임상의 숲	34	성오스님!	엄수현
보디사트바 향기	36	공덕의 숲	
우리들의 이야기	38	하나, 남 정 기도결사 스님	
	40	둘, 보경 봉사자	
	42	셋, 김태홍 32차 호스피스 수료생	
	44	넷, 정선민 32차 호스피스 수료생	
아름다운 기부	47	현대자동차 울산병영지점 강승봉부장, 상금 기부	
정토마을관자재회 소식	48	정토마을관자재회 소식	
자제병원	50	자제병원	
정토마을	51	정토마을	
후원 안내	52	후원 안내	
CPE 교육 안내	53	CPE 교육 안내	
승려연수교육, 요양보호사 안내	54	승려연수교육 안내 · 요양보호사 국가자격증 취득 안내	
마하보디명상심리대학원 안내	55	마하보디명상심리대학원 안내	
보디사트바를 법보시하는 분들	56	보디사트바를 법보시하는 분들	

· 발행처 정토사관자재회 · 발행일 2011년 3월 5일 · 발행 · 편집인 능행 · 등록 울산바01004(2008.4.11.)
 · 기획위원 강옥희 최유 이길수 · 편집위원 김경오 김성규 박정선 상진 장용렬 · 편집장 수필
 · 정토마을 충북 청원군 미원면 대신리 산17 / 전화 043)298-2258
 · 마하보디교육원 울산 울주군 상북면 양등리 138-1 / 전화 052)264-1007, 0117 / 팩스 052)264-0209
 · 기획 · 편집 맑은소리 맑은나라 전화 051)255-0263 팩스 051)255-0953 · 제작 아미울 | 비매품

신묘년! 꿈은 이루어집니다.



능행 | 마하보디교육원장

신묘년 새해벽두 부처님 전에 향 한 자루 사뉘 후원자님들의 세배와 함께 올립니다.
꿈이 무르익고, 그 꿈이 성취되는 한해 되시고, 지복한 나날이시길 기원합니다.

정토마을 공동체와 함께 동행하면서 더 이상 치유될 수 없는 불치의 질병을 앓고 있는 이들의 고통을 나누겠다는 우리들의 서원이 빛을 발현하는 해입니다.

정토마을 공동체의 미션은 이와 같습니다. ‘중생들의 몸과 마음에서 비롯되는 다양한 고통에서 벗어나도록 돕는 일입니다. 완화의료 전문 자제병원은 비전! 온전한 삶과 안전하고 품위 있는 죽음을 꿈꿉니다. 이것이 바로 우리 모두의 간절한 희망이며 꿈입니다. 정토마을 공동체 운영자들은 더 이상 치유될 수 없는 불치의 질병을 가진 이들과 그 가족들의 고통을 덜어줄 최선의 준비가 되어 있습니다.’

우리들의 구체적인 실천이 메마르고 거친 세상을 따뜻하고 안전하게 만들어 갈 것이며 사람 생명의 존귀함이 일깨워질 때 우리의 영육은 건강하고 행복한 삶으로 피어나게 될 것입니다.

태양이 찬란히 비치는 지복한 신묘년, 우리의 꿈은 반드시 이루어집니다!

2011년 4월 중순! 자제병원의 본격적 건축을 시작하려합니다. 병원 건축과 의료기
기 및 기자재 준비까지 예산 비용이 약 50억 원. 그동안 모금한 금액은 전체 건립기금
중에 약 30% 정도 준비가 되었습니다. 건축비 약 80% 정도 기금이 마련되어지면 건축
을 시작하려 계획했습니다만 치유될 수 없는 질병을 앓는 환자들이 급증하고 특히 질
병으로 경제적 어려움 때문에 위기에 처한 서민들의 고통이 증폭되고 있기에 어려운
여건이지만 용기를 내었습니다.

올 4월, 기공식과 함께 곧장 건축에 들어갈 준비를 하면서 마음이 많이 긴장되고 여
러 가지 걱정도 많아집니다만 30%의 건축비를 들고 일단 여러분들과 함께 완화의료
병원 건립을 시작해보려 합니다. 우리 모두의 행복한 삶을 위해서……. 행복하고 싶은
마음은 생명을 가진 모든 이들의 한결같은 바람일 것 같습니다. 하지만 세상은 살기가
좋아질수록 삶에서의 고통은 겹겹이 일어나고 있는 것 같습니다. 온갖 질병과 눈에 보
이지도 않는 바이러스들 때문에 축생들이 병들어 도살을 당하고, 우리들이 위기감을
느낄만큼 사회가 불안하여도 정신을 차리고 깨어있어야 할 것 같습니다. 환경과 우리
들의 마음이 파괴되지 않도록 잘 보호하고 자연과 사람의 정신과 몸이 병들지 않도록
잘 보살펴야 할 것 같습니다. 중생들이 고통에서 벗어날 수 있도록 돕는 일, 제가 하겠
습니다! 다른 이들의 고통을 덜어줄 수 있는 구체적인 실천은 공덕이 되어 나의 삶을
인락하고 평화롭게 할 것이며, 나의 죽음 또한 전인적인 돌봄으로 안전하고 몸으로부
터 자유로울 수 있는 인연이 되어줄 것입니다. 우리 조금만 더 마음을 모으면 해낼 수
있지 않겠습니까?

4월 10일 기공식을 앞두고 자비와 헌신을 담은 고귀한 마음이 더욱 필요합니다. 4월
10일 자제병원건립을 위하여 모금에 함께 참여하여 주시는 정토마을 후원자님 모두를
모시고 함께 기공식을 하고자 합니다. 미리 날짜 잘 잡아 두셨다가 그때 꼭 언양에서
뵙도록 하겠습니다. 땅에서 생명의 기운이 일어나고 있습니다. 꽃피는 4월 만큼 생명
들이 활기차게 자신을 드러내는 좋은날 오소서. 저는 건축을 위한 모금과 기공식 준비
를 하겠습니다. 卍

간월산 아래에서 구배올립니다…

능행 지식₂정례



연꽃을 피우기 위한 그치지 않는 기도의 현장

자제병원 기공식 앞두고 법화경 21일 장좌기도 펼치는
 마하보디교육원 - 원장 능행스님과의 대담

한파가 좀처럼 누그러들지 않던 지난 달 10일, 마하보디 교육관에는 기도 열기로 가득했다. 법화경 21일 장좌기도로 끊이지 않는 기도를 하고 있는 8명의 스님들 가운데는 원장 능행 스님도 있었다. 기도 입재 일주일 여를 맞고 있는 능행스님을 만나 정토마을과 자제병원 불사를 위한 계획을 들어보았다.

대담·정리 - 김 윤 희 | 맑은소리맑은나라 대표

>> 질 의 _ 스님, 스님의 이 삶이 수행의 여정인 것을 알고 계십니까?

● 능 행 _ 몰랐습니다. 전혀 몰랐어요. 단지 내가 해야 할 일이 이것이라는 사명감에서 아픈 이들과 매일을 살았고 그들 곁을 떠

나면 안되는 줄 알며 그들을 지키고자 했지요. 그러다 어느 때는 너무도 지친 나머지 좀 쉬고 싶다는 생각이 들더군요. 그 때가 2007년 달라이라마 존자님을 처음 만났던 때입니다. 존자님은 제가 하는 일에 대해 물으시더

니, 참으로 가치있는 일을 하고 있다며 한번도 듣지 못했던 격려의 말씀을 너무도 진지하게 해 주시는 겁니다. 그 때 제 삶의 가치를 알게 됐습니다. ‘아, 내가 꼭 해야 할 일을 하고 있으며 참으로 가치있는 일을 하고 있구나. 그리고 지금의 내가 걷는 이 걸음을 인정받고 있구나.’ 라는 생각이 드는 겁니다. 실로 뜨거운 눈물이 흘렀고 더 막중한 책임의식이 발동하더군요. 그리하여 ‘내 수행을 위해 떠나리라.’는 가끔의 생각을 접게 되었습니다. ‘지금 내가 하고 있는 일이 수행이구나.’ 하는 것을 알게 되었던 것입니다.

>> **질 의** _ 사람은 인정받기 위해 산다고 해도 지나치지 않습니다. 그런 인정을 받았으니 원없이 수행하고 원 없이 나누기를 할 것 같습니다. 어떠신지요?

● **능 행** _ 그렇지요. 국내를 넘어 해외, 그것도 지구상에서 가장 자비롭다는 존자님께 인정을 받았으니 해야 할 일이 얼마나 많겠어요. 그리고는 국내에 계신 스님들께서 적잖게 도움을 많이 주셨습니다. 이전에 정도 마을을 건립할 때도 저는 보궁에서 보름동안 장좌기도를 혼자 한 적도 있습니다. 그리고 이곳 자제병원 부지 매입을 위해 2002년부터 2005년까지 천일기도를 했습니다. 물론 그

기도가 끝나고 나니 자제병원(마하보디교육원) 부지를 매입하게 되더군요.

>> **질 의** _ 국내의 여러 스님들께 많은 도움을 받았고, 격려와 성원을 받으신 걸로 압니다.

● **능 행** _ 네, 맞습니다. 송광사 방장 보성 큰스님을 비롯하여 일일이 다 거론하지 못할 정도로 많은 스님들께 도움을 받았습니다. 대강백이신 무비스님을 찾아 뵈었더니 그러시더군요. “법화경으로 답을 쌓아라.” 라고요. 법화경을 독송하며 지극히 기도를 하고 그 경을 토대로 천일기도를 하라는 주문도 빠뜨리지 않으시더군요. 그리하여 법화경 21일 장좌기도를 하게 된 것입니다.

>> **질 의** _ 스님께서는 출가 때부터 임상 분야에 관심이 많으셨나요?

● **능 행** _ 출가 당시에는 미처 몰랐습니다. 그렇게 많은 분들께서 고통 속을 헤매다 가는 줄을 몰랐어요. 주변의 아주 가까운 분들의 고통을 보면서 ‘내가 도울 수 있는 일이 없구나.’ 하는 생각이 들더군요. 그렇다면 이런 육신을 가지고 그분들을 위해서 내가 도움이 돼 드려야겠다는 다짐을 했습니다. 그 다짐은 마치 알 수 없는 어떤 힘에 의해서 빨려들어가는 느낌이었다고나 할까요. 그리하

여 정토마을을 세우고 임종을 앞 둔 이들의 삶을 돌보게 된 것입니다.

>> **질 의** _ 그렇다면 그 간병이라는 것이 보통의 인내를 요구하는 일이 아닐텐데요, 어렵거나 힘든 순간은 어떻게 넘기셨습니까?

● **능 행** _ 순간, 순간이 또 다른 순간의 근간이 된다는 생각을 했어요. 정토마을 건립을 위해 보궁기도에 매진하던 순간을 떠올려 봤구요. 이곳 자제병원(마하보디교육원)의 부지 매입을 위해 기도를 하던 순간이 떠올러지며 진정한 보살행이 어떤 것인지를 짚어 보게 되더군요. 그리고는 생의 마지막 순간을 넘기고 있는 이들을 보면서 제 자신을 돌이켜 보았고, 제가 겪은 힘든 순간이 차라리 사치라는 생각이 들었습니다.

>> **질 의** _ 자비보살로 잘 알려진 대만의 정음 스님이 곧잘 회자되고 있습니다. 스님께서도 13년 전, 정음스님을 만나 큰 감흥을 받았고 법화경 인연도 있다고 들었습니다.

● **능 행** _ 네, 그랬습니다. 사실 정토마을 법당을 건립하기 위해 소의경전을 택해 기도를 하고자 하는데 도무지 어떤 경전을 토대로 삼아야 할지 판단이 서질 않는 겁니다. 그리하여 스님을 뵈었는데 당시 법화경을 한질 주

시더군요. 그런 계기로 경전을 모셔놓고 독송을 시작했으며, 인도의 보드가야에서 오체투지를 하는데, '나무석가모니불' 정근을 하며 기도하는 행렬을 봤어요. 단박에 우리나라 사람들이구나 하는 생각이 들어서 알아 보니, 서울의 법화정사 신도님들이셨어요. 세상의 수많은 일들은 그런 필연적 이유에 의해서 고리가 되고 인연작용을 하나 봅니다.

>> **질 의** _ 이번 기도는 오는 4월 10일 자제 병원 불사 착공을 앞두고 하는 장좌기도인데요, 이 기도를 통해 병원 불사를 넘어 한국 불교에 어떤 기여를 할 수 있다는 생각이신가요?

● **능 행** _ 무언가 구체적 노력과 아주 지극한 발원이 필요하다는 생각을 끊임없이 하고 있습니다. 바로 그런 연장선상에서 이루어진



것입니다. 그런 간절한 마음의 여덟 명 스님들이 끊이지 않고 주야로 기도를 이어가는 것입니다. 그 기도는 오로지 한다는 마음과 나와 더불어 일체중생이 고통에서 벗어나는 삶을 살자는 의미이기도 합니다. 그 큰 힘으로 허공계에 기운을 가득하게 하고 온전하게 사후서원을 생각하며 희망을 발원하는 대작불사입니다.

>> **질 의** _ 10년 뒤의 자제병원을 그려주시겠습니까?

● **능 행** _ 모르긴 해도, 이런 형태의 시설이 2~3개 쬐는 더 세워질 것이라는 확신입니다. 누구나 생로병사를 벗어나 살 수는 없습니다. 그 마무리를 위한 불사를 누군가 일궈내서 온전한 호스피스 센터를 설립하고 더불어 한국불교의 풍요로운 미래를 보장할 수 있는 시스템이 수행의 향기처럼 아름답게 자리를 잡아야 한다는 생각입니다.

>> **질 의** _ 이곳은 수많은 눈물이 만들어낸 꽃밭이 될 것 같습니다. 병상의 한 사람, 한 사람이 봄날의 꽃처럼 흩날리다 떨어지고, 다시 새순이 돌아 또 다른 꽃을 피워낼 꽃밭 말입니다. 이곳의 주인으로서 자제병원과 마하보디교육원을 위한 말씀을 들려주시시오.

● **능 행** _ 맞아요. 이곳은 고해를 건너는 다리입니다. 모두가 보살이 되어야 하고 피안의 언덕에 이르게끔 도움을 드려야 하는 일이 우리들에게 주어진 사명입니다. 어른 스님들께서는 집을 지어 중생들을 제도코자 불사에 진력하셨지요. 그렇다면 우리들은 그 집에 들어 무엇인가 의식세계를 관장할 참다운 연꽃을 피워내야 한다는 생각입니다. 희망을 노래하고 자각과 성찰을 갖고 차원높은 세계로 성큼성큼 나아가야만 합니다. 그것이 21세기가 요구하는 수행처의 역할입니다. 어른 스님들의 노고에 무전취식하는 삶은 안됩니다. 태양과 공기의 소중한 알듯이 죽음에 대한 확고한 성찰을 통해 온전한 희망을 담아내는 노력을 경전을 통해, 기도를 통해, 사람을 통해 일구어가야 합니다.

>> **질 의** _ 4월 10일의 기공식에는 어떤 분들에게서 참석을 하시게 되나요?

● **능 행** _ 총무원장 스님께 청을 드렸습니다. 오셔서 용기도 주시고 장엄을 해 달라구요. 그밖에 덕망있는 어른 스님들과 소중한 인연들이 걸음해 주실 것입니다. 저희들은 법화경 기도를 원만회향할 거구요.

긴 시간, 고맙습니다. 卍



발보리심이 곧 수행이다

진 옥 | 하안연꽃 여수문수종합사회복지관장



우리의 삶은 어떤 의미에서는 육도윤회의 감옥 생활을 하는 것과 다름 없습니다. 그러면 감옥을 짓고 자신을 가두어 두고 있는 사람은 누구일까요? 자신의 업에 따라 육도윤회의 감옥을 사는 것도 자신이고 그것을 벗어나 자유롭게 사는 것도 결국 자기 자신입니다.

선업에서 선과가 오고, 악업에서 악과가 오는 것이 불교의 인연법입니다. 내가 짓지

도 않은 것을 달라고 빌기만 하는 것은 불교의 인연법을 모르는 행위이며, 악업을 지은 사람이 부처님께 빈다고 하여 악업이 선업으로 바뀌지는 않습니다. 불법은 철저한 인연법이며 인과법입니다. 마음의 씨앗인 인이 있어야만 조건을 만났을 때 발아가 되는 것이지 마음의 씨앗이 없으면 어떤 조건을 만나더라도 발아 되지 않습니다. 외부에서 행복을 구할 때는 결코 그것을 찾을 수 없으



며 오로지 마음속에서 고통을 불러일으키는 씨앗을 없애는 것이 행복의 관건이라고 하겠습니까.

일체유심조一切唯心造. 마음이 모든 것의 출발점으로 마음에 의해 고통과 행복이 만들어 집니다. 그러나 마음은 실체가 없기에 연기처럼 흩어지고 잘 변하므로 이것을 잘 챙기지 않으면 안 되는데 어떻게 마음을 잘 챙기고 또 마음을 바꿀 수 있는가? 마음은 수행을 통해서만 바꿀 수 있습니다. 보시도 수행이 전제되어야만 공덕이 되고 행복이 됩니다. 불가에서 말하는 행복이란 욕심이 다한 상태를 의미하며 니르바나가 곧 행복입니다. 니르바나는 태풍이 불다가 사라진 상태로써 태풍은 고통을 말함이고 고통은 탐진치 삼독을 말합니다. 마음속에 자리 잡고 있는 탐진치 삼독을 제거하지 않고는 행복을 찾을 수 없음에도 사람들은 어리석게도 자신의 마음 밖에서만 행복을 구하고 있으니 행복과는 점점 거리가 멀어질 수밖에 없지요. 탐진치에서도 가장 핵심이 되는 독은 욕심으로 이 욕심을 버리지 않고서는 고통을 벗어날 수도 없고 행복해질 수도 없습니다. 이 욕심은 아상에서 비롯되니 아상을 버리고 욕심을 버리는 것이 바로 수행이며, 욕심을 버리는 가장 좋은 방법은 남에게 베푸는 것 즉 보시입니다.

보시야말로 욕심을 버리는 방법이며 욕심을 버릴 때 비로소 참된 수행의 길로 들어설 수 있습니다. 그러지 않고서는 점점 무명의 세계에 이르게 됩니다.

보시도 보리심을 내어야만 공덕이 됩니다.

보리심은 부처를 모델로 하여 부처처럼 살겠다는, 부처될 마음을 내는 것으로써 부처의 씨앗이 되는 불성을 말하는 것입니다. 이러한 발보리심 없이 절에 다니는 사람은 불자라고 말할 수 없으며 마음 밖에 보리심의 씨앗을 심어야만 비로소 불자라 할 수 있을 것입니다. 호스피스 역시 보리심이 핵심이 되어야만 합니다. 부처의 씨앗이 보리심이라면 보리심의 씨앗은 무엇일까? 바로 연민의 마음입니다. 육도 윤회하는 중생들의 고통을 살피는 것에서 불교가 시작됩니다.

부처님이 길을 가다 객사한 뼈무덤을 보고 눈물을 흘리며 절을 올렸습니다. 이를 본 아난이 그 이유를 물었습니다. 부처님이 말씀 하셨습니다. “이 무덤의 주인은 누구 물어줄 이도 없이 고통스럽게 살다 죽었다. 우연히 길을 가다 이 무덤을 발견한 인연을 보면 이는 어느 생인가 나의 어머니였을 것이다. 고통받고 있는 어머니를 구제해 줄 수 있는 방법이 무엇일까?”

중생으로 하여금 고통에서 벗어나게 하는 것, 즉 중생심에서 번뇌가 없는 깨달음의 마음으로써 육도윤회를 벗어나게 해 주기 위해서는 발보리심해야 합니다. 저는 오늘 이 자리에 나오면서, 필시 어느 생엔가 나의 어머니였을 여러분들 앞에서 나는 무엇을 해드릴 수 있을 것인가를 깊이 고민했습니다.

호스피스 활동 역시 세세생생 나의 부모였을 그 분들을 보살피는 것은 봉사가 아니라 너무도 당연한 행위인 것입니다. 보리심이 없으면 어떤 행위를 하더라도 욕심이 사라지지 않고 원력이 생기지 않으며 공덕이 생기지 않습니다. 세세생생 내 어머니에 대한 연민의 정이 없다면, 중생의 고통에 대한 연민의 정이 없다면 보리심은 생길 수 없으며 보리심 없이는 성불할 수도 없습니다. 내 번뇌만 가라앉으면 된다고 하는 것은 아라한의 경지이지 부처의 경지는 아닙니다. 나 개인만을 위한 수행이 아니라 타인을 위한 보살행이야말로 진정한 수행이며 대승불교라 할 수 있습니다. 모든 대승경전이 보살수행을 가르치고 있지만 한국 불교는 보살행을 실천하는 데 인색합니다. 보살행은 세세생생 내 부모에게 입은 은혜를 갚기 위해 오로지 바른 법으로써 해탈케 하는 것, 즉 윤회에서 벗어나게 안내하는 것입니다. 석가모니 역시

세세생생 나의 어머니였을 중생을 제도하겠다는 발보리심이 없었다면 출가는 불가능했을 것입니다.

어떤 생명체를 보더라도, 어느 누구를 보더라도 어느 한 생 나의 어머니였을 것이란 생각을 한다면 어떻게 화를 낼 수 있으며, 어떻게 내 안위만을 생각할 수 있으며 도와주지 않고 지나칠 수 있으며, 내 몸을 낮추지 않을 수 있겠는가? 이러한 마음과 행동이야말로 보살행의 시작이며 수행의 첫걸음이라 할 수 있겠습니다. 보살에게는, 사상(四相)을 떠나 일체 중생을 위한 자비심만 있을 뿐입니다. 자비심 없이는 보리심이 자랄 수 없으며 이렇게 자비심과 보리심을 내는 것이 바로 수행이라 할 수 있습니다.

보리심을 내지 않고 수행하는 것은 씨앗을 뿌리지 않고 농사짓는 것과 같습니다. 일체 중생이 내 어머니와 같다는 대연민의 마음 없이는 보리심이 생기지 않으며 이 보리심의 완결된 상태가 일체 중지를 이룬 여래입니다. 卍



나 자신으로 살지 못하면
그 누구로도 살지 못한다.
나 자신을 버리고
다른 누구처럼 살고자 하지 말라.
나 자신의 빛을 잃으면
전부를 잃는 것이다.



詩
語





배움을 하는 일 보다 마중을 나서는 일은
언제나 설레임을 수반합니다.
봄 향기 머금은 동면의 대지에
일찌감치 물오른 매화는 오랜 님을 만나는
일 인양 반갑기 그지없습니다.

세상의 모든 꽃들 미처 눈 뜨지 않았을 때,
매화는 차고 시린 눈 속에서 기지개를 켜고
눈을 뜹니다.
붉고, 흰 속살을 내보이며
굳게 닫힌 빗장을 엽니다.

설레임의 기대를 한껏 안겨주는 꽃은
제 역할을 아는지 모르는지 환한 꽃들의
미소에 절로 웃음이 입니다.
시린 겨울을 뚫고 생명을 틔운 꽃들에게
감사의 마음을 보냅니다.



<지난호에서 이어집니다>

조현의 라다크 · 잔스카르 순례기

조 현 | 한겨레신문 종교명상전문기자 (cho@hani.co.kr)

▼ 행복공동체 리종사원

라다크는 수천수만년 동안 비가 내리지 않은 지역이다. 비가 내리더라도 한 두 방울 뿐이다. 순례 직후인 지난 6일 라다크에도 사상 최악의 폭우가 내려 지구상에서 기상이변의 예외 지역이 없음이 입증됐지만 설산 아래 대부분의 지역은 사막화한 불모지다. 라다크인들은 여름철 설산에서 눈이 녹아 흐르는 물로 겨우 보리농사를 지어 호구지책을 삼는다.

리종사원은 티베트불교 최대 종파인 겐룩파의 수장인 리중린포체의 본찰이지만 라다크의 모든 절 가운데 가장 삭막한 사찰이다. 풀 한포기가 없는 불모의 산악지역에 깊숙히 자리하고 있다. 산허리를 돌고 돌아 강줄기에서 계곡 옆으로 치고 올라갈 즈음 인적없는 깊은 산 속

에서 웬 함성이 들린다. 아이들의 목소리다. 계곡으로 목욕하러 내려온 리종사원 동자승들이었다. 코흘리개들을 볼 때만도 절이 그 가까이에 있을 것으로 여겼다. 하지만 험한 경사를 치 오르던 차가 마치 구레의 평지에서 지리산 성삼재 높이까지 오르고서야 리종사원의 모습이 드러났다. 나무와 풀은 커녕 물도 없는 삭막한 곳에서 살아가는 이들의 모습은 어떨까.

노승들이 달려나온다. 분명히 노인들인데 천진한 어린아이의 얼굴이다. 50살만 넘어도 노인 대접을 받는 라다크에서 70살이 넘으면 상늬은이다. 노승들의 해맑은 미소가 불모지에서 나무처럼 그늘을 드리우고, 약수처럼 시원하다.

리종사원은 300여년 전 출티 리마 존자에 의해 세워졌다. 상인이었던 리마는 20대 후반 티베트에서 불법을 만난 뒤 부인과 아들까지 출가시킨 뒤 아무도 없는 이 험준한 불모의 협곡에 들어왔다. 벼랑 끝 동굴 속에서 3년 동안 두문불출한 채 수행을 해 성불한 뒤 세운 절이다. 리종사원의 법당 안엔 외부로 통하는 통로가 봉쇄돼버린 채 리마가 안에서 용변까지 해결하며 3년을 머물던 1~2평 남짓의 동굴이 그대로 보존돼 있다. 스님들의 거처들은 경사진 동굴 옆에 개미집처럼 붙어있다.

라다크의 산사엔 대부분 학교가 있다. 오지에서 사원은 정신적인 구심체일 뿐 아니라 아이들을 돌보고 기르고 가르치는 보육원이자 학교의 역할까지 한다. 맨 아래 건물엔 동자승학교와 식당이 있다. 식당에서 리종사원 20여명의 음식을 준비하는 50대 ‘공양간 거사’는 무슨 말을 해도 그저 배시시 웃기만 하는 백치다. 조그만한 신체적 장애만 있어도 출가조차 거부하는 우리나라와 달리 라다크의 사원에선 곱추와 간질병 환자도 쉽게 찾아볼 수 있다. 세상에 나가서는 살기 어려운 이 백치 남자도 이곳에선 부엌에서 제 몫을 하며 살아가고 있다. 최고령으로 스스로 머지않은 날에 죽을 것을 예고한 릭돌(88) 스님은 식당에서 식사를 마친 뒤 거처까지 100m 높이를 올라가는데 한두시간이 소요된다. ‘그르, 그르릉’ 대는 숨소리를 몰아쉬며 서너발을 옮기고는 금세 주저앉아 쉬는 릭돌 스님 옆으로 ‘공양간 거사’가 다가와 손을 잡고 걸다가 릭돌 스님과 함께 앉아준다. 백치의 마음이 관세음보살의 마음이다.

10여명의 동자승들이 이 불모의 심산까지 오게 된 경위는 각각이다. 부모가 아이를 공부시킬 방도가 없어서 출가시키거나 너무 가난해 굶주림이라도 면하라고 보낸 아이도 있다. 한

아이는 계곡에서 빨래를 하던 홀어머니가 급류에 떠내려가 버려 돌볼 사람이 없자 이곳에 왔다.

여성이라곤 한명도 없는 이곳에서 아이들의 헤진 옷 바느질까지 해줄 정도로 엄마처럼 아이들을 돌보는 동지승학교 교장인 텐진 가초(74) 스님과 출팀 남될(73) 스님도 64년 전 같은 해 이곳에 출가해 평생을 함께 살았다. ‘어린 시절 누가 때리고 누가 맞았느냐’는 짓궂은 질문에 가초 교장 스님이 ‘남될 스님이 짓궂게 다른 아이들을 꼬집었다’고 말하자 남될 스님은 혀를 빼물고는 부끄러운 웃음을 짓는다.

외부와 고립된 곳인 때문일까. 리종사원은 독특할 정도로 가족적이다. 노승들은 또 얼마나 인자한지 모른다. 청전 스님이 전생에 부모로 여겨 ‘아빠 스님’과 ‘엄마 스님’으로 부르는 쥘뒤 스님과 왕갈 스님도 리종사원 스님이다. 쥘뒤 스님은 지난 2월 열반했지만 ‘세상에서 가장 아름다운 미소’로 사람들 뇌리에 기억되고 있다. 그런데 리종사원에 와보니 하나같이 이곳 사람들의 얼굴엔 다 그런 아름다운 미소가 감돌고 있다.

새벽 동이 떠오르자 예닐곱 꼬마 승려들은 침대에서부터 서로 장난을 치기 바쁘고, 좀 더



큰 10대의 소년 승려들은 어른 스님을 도와 그릇을 씻거나 아침식사용 밀가루를 반죽한다. 아침엔 반찬 하나 없이 맨밥을 먹거나 수제비 한그릇을 먹으면서도 웃음이 그치지 않는다.

티베트 불교에서 '깨달음을 얻은자' 들의 환생으로 인정받는 린포체는 '살아있는 부처' 로 존경을 받는다. 그만큼 스승과 부처와 차이를 두지 않는다. 그래서 티베트 사원에선 어디서나 법당이나 자기 방에 달라이 라마를 비롯한 린포체들의 사진을 모시고 있다.

하지만 교장 가초 스님의 방엔 린포체 사진 대신 막내 동자승 아이의 사진을 놓아두고 있다. 어미개의 젖을 물기 위해 달려드는 강아지들마냥 그의 주위로 몰려들어 교장실인지 동자승들 합숙소인지 구분이 가지않은 그의 방 창문 너머로 막내가 내다본다. 교장 가초 스님이 "우리 린포체님" 이라고 농담을 한다. 그러자 막내는 "린포체 아니다" 며 목소리를 높인다. 그리곤 반격을 가한다. "우리 스님이 달라이 라마" 란다. 교장 스님은 달라이 라마의 본명인 텐진 가초와 이름이 같다. 그러자 교장 스님이 손 들었다는 듯 웃고 만다. 막내가 환호한다. 티베트 불교에선 신성불가침의 영역인 달라이 라마나 린포체조차도 어린 동자승들에게겐 유머의 도구다. 린포체도 부럽지 않다. 이대로 좋을 뿐이다. 그래서 린포체가 되면 행여 높은 법좌에 올라 이곳을 떠나야할까봐 오히려 그것을 두려워한다.

온갖 사연을 가진 동자승들의 얼굴엔 아무 구김살이 없다. 린포체나 부처나 스승과 제자라는 이름이 가둘 수 없는 자애로운 웃음이 끊이지 않는 리종사원. 야크떼와 양떼가 강가에서 노니는 어느 샹그릴라같은 초원이 이 불모의 땅보다 아름다울까.

▼ 리종 린포체

부와 권력은 인간의 욕망을 부추기는 전부라 해도 과언이 아니다. 특히 많은 이들이 권력을 잡기 위해 혈안이 된 것은 부와 명예와 쾌락까지도 모조리 거머쥘 수 있다고 생각했기 때문이다. 인간과 인간, 국가와 국가도 부와 권력을 뺏고 뺏기는 폭력으로 점철돼 왔다.

그런데 권력의 상징인 왕의 자리를 버린 인물도 있었다. 불교의 교조 고타마 싯다르타가 그랬다. 불교는 그렇게 버림으로부터 출발했다. 그런 인물이 싯다르타만은 아니었다. 라다크에서 가장 존경받는 큰 스님인 리종 린포체(83)도 왕자였다.

영국이 통치하는 동안 전 인도엔 400여 개의 왕국이 있었다. 영국은 왕을 인정해주는 척하며 ‘분리 지배’ 정책을 썼다. 라다크 지역에도 마토 왕국과 레 왕국, 스투 왕국 등 세 왕국이 있었다. 리중 린포체는 마토 왕국의 타시 텐축 남갈왕의 외아들이었다. 그런데 그가 네 살 때 티베트불교의 고승들은 그를 전생 리중 린포체의 ‘후신’ 이라고 했다. 라다크는 티베트불교의 지대한 영향력 아래 있었기에 사원의 결정은 거부할 수 없는 것이었다.

다음 왕을 이어야 할 후계자인 외아들을 티베트 사원에서 데려가 버리자 왕은 식음을 전폐했다. 티베트불교에 대해 너무도 화가 난 남갈왕은 자신도 왕위를 버리고 출가했다. 하지만 티베트불교에 대한 반발로 그가 택한 것은 불교 승려가 아니라 힌두교 사두였다. 이로써 수백 년을 이어온 마토왕국의 역사는 막을 내렸다.

한 왕국을 사라지게 해버린 채 출가했던 리중 린포체는 그런 출가의 무게에 걸맞은 인물이 되어 있다. 티베트 불교 최고 수행자의 한 명으로 존경받는 그는 최근 겔룩파(황모파)의 102대 법좌에 올랐다. 티베트불교는 총카파 대사로부터 시작된 겔룩파를 비롯, 카규파, 샤카파, 닝마파 등 4대 종파로 이뤄져 있다. 이 가운데 겔룩파는 달라이 라마도 속한 최대 종파로 한 국불교의 조계종에 해당한다.

달라이 라마는 티베트 망명정부를 대표하는 국왕이고, 리중 린포체는 겔룩파를 대표한 수장이다. 리중 린포체는 법왕인 달라이 라마에게도 절대적인 영향을 미친 고승이다. 달라이 라마는 일 년에 3일씩 ‘한국인을 위한 법회’ 를 연다. 지난달 28~30일 진행된 이 법회에서 달라이 라마는 자신이 금강경을 리중 린포체로부터 배워 그 법을 전수받았다는 사실을 세상에 공개하기도 했다.

세계 최고 고개인 칸둥라를 넘을 때까지도 달라이 라마가 스승으로 존중하는 리중 린포체를 ‘친견’ (개인적인 면담)할 수 있으리라고는 꿈에도 생각지 못했다. 해발 5608m인 칸둥라는 ‘하늘 북’ 이라는 뜻이다. 희박한 공기 때문에 옥죄어오는 가슴을 짓누르는 고통 속의 순례자에게 하늘은 어떤 북소리를 전해 일깨워줄까.

파키스탄의 설산 연봉들이 눈 아래 들어오는 칸둥라를 넘어 미국의 그랜드캐니언을 무색하게 하는 누브라 협곡을 지나니 딴 세상의 평원 위 바위산에 데키 사원이 홀로 서 있다. ‘기쁘

고 행복한 사원' 이란 뜻이다.

'산타크로스 스님' 으로 알려진 청전 스님이 1년만에 의약품을 신고 왔다는 소문이 바람을 타고 알려졌는지 테키 사원과 인근에 있는 수십 명의 스님들이 달려온다. 영양 결핍으로 인한 병이 많은 스님들은 청전 스님이 건네준 영양제나 약병을 받아들고선 온 우주를 선물 받은 듯 기쁘고 행복한 미소를 짓는다.

이번 순례에 함께 한 4명 가운데 경남 충무에서 온 법현 거사 김광현(72) 씨는 5년 전에도 청전 스님을 따라 이곳에 온 적이 있다. 그때 테키 사원의 룩상 진파(68) 스님이 건네준 염주를 여전히 목에 걸고 온 법현 거사는 테키 사원에 가면 그 스님을 다시 만날 것이란 설렘으로 잠을 못 이뤘다. 그런데 스님들 무리에서 진파 스님의 모습은 보이지 않았다. 그 사이 세상을 뜬 것 같다면서 눈물을 감추지 못한다. 뒤늦게서야 나타난 진파 스님과 감격의 조우를 한 법현 거사는 다 떨어진 신발을 신고 있는 진파 스님을 아랫마을 시장으로 데려가 신발과 주방 기구들을 사주면서 진파 스님과 맞잡은 손을 놓지 않는다.

함께 한 인당 거사 정택주(63) 씨도 이미 오지사원에 태양열을 달아주고, 굶주리는 동자승



들을 위해 우유소를 사주고는 오히려 큰 선물을 받은 양 좋아했다. 어떻게 ‘데키’ (기쁘고 행복함)해질까. 보시로 풍요해지고 기쁘고 행복해진 것은 라다크 오지의 승려들과 마을사람들만이 아니다. 오히려 받는 자보다 주는 자의 얼굴에 행복한 미소가 퍼진다.

데키 사원을 뒤로 하고, 샴텐링 사원에 가니 우연히도 대법회가 열리고 있다. 리종 린포체가 겐룩과 법좌에 오른 것을 환영하는 법회다. 법회를 끝낸 그의 방으로 가 그를 친견했다. 최고의 수행승으로서 엄격한 이미지였던 그를 개인적으로 만나니 그저 어머니 같은 포근함이 느껴진다. 깨달은 생불로 추앙받는 그가 깨달음의 길로 제시한 것은 명상이나 수행이 아니었다. 그러면 어떻게 진리에 도달할 수 있을까. 왕조차 버리고 붓다의 가르침에 귀의한 리종 린포체는 말했다.

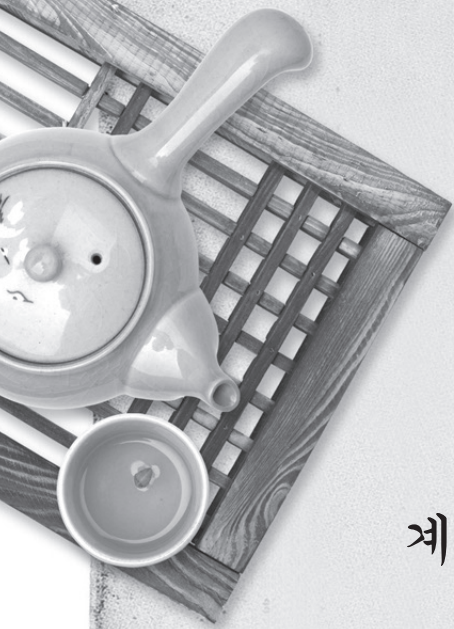
“자비심이 바다처럼 커지면 깨달음은 저절로 일어난다.” 卍

〈다음호에 계속〉



무주상으로 보시해야
받는 사람이 빛이 되지 않습니다.
내생까지라도 값을 일이 없어지니
빛이 안 되는 겁니다.

-정락스님의 법문 중에서



봄, 축복의 계절이여!

명재 | 정안사 불교수행문화대학강사
enjoy-present@hotmail.com

하얗게 핀 눈꽃이 한창인 즈음,
저 눈꽃 속에 잉태되어 있는 봄꽃과 만날
순간도 이제 머지않은 듯하다. 사계절을
볼 수 있는 이 땅에서 호흡하고 있는 것이
얼마나 큰 축복인지... 새삼 입가에 미소가
번진다.

얼마 전 녹색문화를 선도하는 어느 작가가
소개한 '문화를 창조하는 사람들[Cultural
Creatives]'의 세계관을 눈여겨 본 적이 있
었다. 기존 종교의 편협성, 상업적 쾌락주
의와 대기업의 탐욕이 불러오는 생태계 파
괴를 거부하는 사람들이 만들어 가는 세상
이었다.

사회적인 지위보다 자기실현을 우선시 하
고, 외부로부터의 평가보다는 내면적인 성장
을 꿈꾸는 사람들이자, 물질적인 만족보다
창조적이고 정신적인 경험을 중시하며, 환경
이나 소통에 대한 관심과 관여를 꿈꾸는 이
들을 말하는 신중 문화의 일종이었다. 앞서
유행했던 인생의 참다운 행복을 위해 부르짖
던 '웰빙'이나 '로하스'의 문화보다는 시야
의 폭이 더 넓어진 듯 보였다. 문득, 다가올
새 시대의 모습을 보여주는 풍조인 '문화를
창조하는 사람들(일명, C.C족)'의 세상...그
것은 2천 5백여년전 부처님이 주창하셨던 세
상과 참 많이 닮아 있다는 생각이 들었다. 인
간의 영원한 화두인 행복을 실현하기 위해,
그 당시 부처님은 무엇을 행복이라 사람들에
게 알려주었는지 '위대한 축복의 경'에 담긴
그의 목소리에 귀 기울여 보자.

늦은 밤, 부처님께서 제자들에게 모
습을 드러내셨다.

부처님께서 뿜어내는 빛과 아름다움
이 제자들이 수행하고 있는 정원을 환
하게 비추었다. 그때 한 제자가 부처님
께 예를 표한 후 여쭙었다.

“많은 신과 인간들은 간절히 원합니
다. 진정 평화롭고 행복한 삶을 가져다
줄 가장 큰 축복이 무엇인지 알고 싶어

합니다. 부처님, 부디 가르침을 주시겠습니까?”

부처님께서 대답하셨다.

“어리석은 자들과 어울리지 않는 것, 현명한 사람들과 어울려 사는 것, 마땅히 존경받을 만한 이를 존경하는 것, 이것이 가장 큰 행복입니다. 좋은 환경에서 사는 것, 좋은 씨앗을 뿌리는 것, 그리고 자신이 옳은 길을 걷고 있음을 깨닫는 것, 이것이 가장 큰 행복입니다. 배우고 성장할 기회를 갖는 것, 자기만의 분야에서 능숙함을 발휘하는 것, 교훈과 다정한 말을 실천에 옮기는 것, 이것이 가장 큰 행복입니다. 부모님을 섬기고 봉양하는 것, 자기 가족을 소중히 여기는 것, 기쁨을 얻을 수 있는 천직을 갖는 것, 이것이 가장 큰 행복입니다. 관대하게 나눔을 실천하며 정직하게 사는 것, 친지와 친구들에게 도움의 손길을 내미는 것, 흠잡을 데 없는 행실로 인생을 살아가는 것, 이것이 가장 큰 행복입니다. 건전하지 못한 행동을 하지 않는 것, 술이나 약물에 얽매이지 않는 것, 그리고 선한 일을 하는 데 부지런한 것, 이것이 가장 큰 행복입니다. 겸손하고 예의바른 태도를 지니는 것, 단순한 삶을 감사히 여기고 만족하는 것, 덕을 배울 수 있는 기회를 놓치지 않는 것, 이것이 가장 큰 행복입니다. 변화를 두려워하지 않고 기꺼이 받아들이는 것, 수행하는 이들과 만남을 거듭하는 것, 그리고 그들과 대화를 나누는 것, 이것이 가장 큰 행복입니다. 근면하고 주의 깊게 인생을 살아가는 것, 사성제의 가르침을 이해하는 것, 그리고 열반의 경지를 깨닫는 것, 이것이 가장 큰 행복입니다. 세상으로 인해 흔들리지 않으며 세상 속에서 살아가는 것, 모든 슬픔에서 벗어나 평화롭게 살아가는 것, 이것이 가장 큰 행복입니다. 이 모든 것을 이루는 사람은 승리하지는 못할지라도 언제 어디서든 안전하고 행복할 것입니다. 왜냐하면 행복은 자기 안에 있는 까닭입니다.”

소담스럽고 산뜻한 봄꽃의 향연이 시작될 축복의 계절인 봄, ‘행복은 자기 안에 있다’는 한 구절의 만으로도 위안이 되지 않을까. 이렇듯 부처님의 말씀을 따라 봄 길을 찬찬히 걸다보면, 자신도 모르는 사이에 행복문화를 창조하는 사람이 되어 있을런지도 모른다. 부디 모든 존재가 봄이 선사하는 축복을 모조리 받고서 따뜻하고, 향긋해지길 간절히 기도한다. 卍

● 참고 경전

『숫타니파타』소품 중 ‘위대한 축복의 경(Maha·man·galasutta)』



심리치유-감성수련

김미정 | 마하보디명상심리대학 교수

지금 - 여기에서 느끼는 감정을 솔직히 주고받으며 배우는 방법 배우는 과정이다
지금 - 여기에 초점을 맞춘다. 지나가버린 과거의 경험이나 아직 닦쳐오지 않은 미래의 불안에 머물러서는 생생한 현재의 삶을 살 수 없기 때문이다. 이로 생각을 넘어 지금 깨어있게 한다.

일어나는 감정을 주고 받는다

평상시 우리는 이성에 바탕을 두고 이성에 의지해서 생활한다. 하지만 이성에는 항상 감정이 존재하는데, 이 감정이 우리를 행동하도록 하게 하는 원동력이다. 감정을 알아차림으로 내적 통찰과 외적 행동 선택의 폭을 넓힌다.

솔직히 주고 받자

일상에서 솔직하게 이야기 한다면, 상대의 감정을 상하게 하거나 내가 곤경에 처할 수도 있어 숨기거나 돌려 말하는 것이 현실이다. 때문에 다른 사람에게 비춰지는 자신의 모습을 제대로 볼 수 없어서 많은 어려움을 겪게 된다. 감성수련의 장에서는 솔직하게 주고받음으로서 자신을 돌아볼 수 있고 상대를 알게 되며, 어떻게 서로 잘 소통할 수 있는지를 배울 수 있는 기회를 갖게 된다.



무엇을 배우는가

내가 이럴 때 이런 생각, 이런 느낌으로 이렇게 행동하는구나. 자기 자신의 모습을 볼 수 있다. 그런 자기를 이해하고 수용할 수 있게 되고 타인에게 개방할 수 있다.

외부에서 내부로, 탓에서 책임으로, 그런 과정을 함께하며 지켜보는 사람들과의 교류를 통해 자신을 이해시키는 능력이 자라게 되고 상대방이 하는 표현을 통해서 상대를, 사람들을 이해하는 능력이 자라게 된다. 자기 이해능력과 타인 이해능력이 자라게 되면 관계에서 문제를 풀어나가는 문제해결력 또한 자라게 된다.

성과를 위한 약속

약속된 주어진 시간 동안의 최대 성과를 위해서는 집단원간의 상호평등과 진지하고 솔직한 태도, 서로에 대한 허용적이고 수용적인 태도, 과정 중에 나누어진 사실적 내용들에 대한 비밀보장 등에 대한 약속들이 필요하다. 감성수련은 완벽하고 완전한 개인으로의 성장이 아닌, 있는 그대로 온전한 각자의 모습에서의 더불어 행복을 지향한다.

즉, 하나의 사실을 보는 개인 각각의 지각이 다르다. 그럴 수 밖에 없다. 각자가 가진 경험 이, 기대가, 가치가 다르기 때문이다. 그 다름의 사고에서 감정이 일어난다. 생각은 과거에서 오는 것이다. 과거 경험에 빚대어 일어나는 생각에서 일어나는 감정을 에너지 삼아 현재의 행동이 일어나는 것이다. 거기엔 자기밖에 없다. 그러나 지금 일어나는 감정을 알아차리면 자기 그림을 알 수 있고 '아! 이것이 내 그림이구나' 자각하면 감정 넘어 상대를 볼 수 있는 여유가 생긴다. 끊임없이 매 순간 함께 열어나가는 세상. 행동과 태도로 만나지는 세상이다.

각 사람은 그 태도로, 행동으로 어떤 사람이라는 무엇이 되어진다. 한 상황을 만났을 때 그 순간에 일어나는, 각자의 경험을 바탕으로 적당한 생각을 선택하게 되고 그 생각에 감정이 붙으면 행동으로 이어진다. 행동으로 연결되는 에너지원인 감정을 알아차리면 행동을 제어할 수 있다. 일단 중지가 가능하게 되면 감정의 선행 생각을 살펴볼 수 있는 여유가 생기고 그 여유를 바탕으로 더 깊은 내면의 바램을 탐색할 수도 있고 자기표현이나 대인관계에서 좀 더 바람직한 행동변화를 모색할 수 있다. 그런 변화의 장이 감성수련 장이다. ㅎ



비만, 참을 수 없는 무거움의 굴레

두경우 | 다르마 요가원 원장

살과의 전쟁, 적 알고 나 알면 백전무패 상식과 편견, 다 뺏아내고? 실천하세요!

비만 한 때는 품위와 인격, 복의 상징이었는데, 어느덧 벗어나고 싶은 굴레가 되었다. 그 자체보다는 그를 따르는 어두운 동반자들이 드리우는 그늘을 피할 수 없기 때문이다. 몸집이 커진다고 내장기관도 덩달아 커지고 더 활성화되는 것은 아니다. 오히려 모든 장기들은 더욱 버거운 짐을 운반해야만 하는 초라한 신세로 전락하고 만다. 그래서 그들은 언젠가는 해내야 할 일들에 지쳐 짐을 벗어 던지며 과도한 업무에 항거할 것이다. 당뇨나 심혈관계 질환, 간 질환, 관절의 문제, 소화 흡수 배설의 문제 등 인체 전반에 걸친 저항이 이미 잠재되어 있다. 미적, 심리적 문제 또한 외면하기 어려운 현실이다.

실로 많은 이들이 살과의 전쟁을 벌이고, 그 전쟁터에서 밥을 구하는 이들의 주머니는 다시 '비만' 이 되어가지만, 근본적인 대책과 적절한 대안은 부재하고 편협한 기법이나 약품을 통한 억압의 방식으로 오히려 몸을 망가뜨리고 있으니, 세상은 어지러운 것임을 일깨워 주고 있는 듯하다. 그렇다면 무엇이 우리를 살찌우는 것일까? 그것을 알아보면 자연스럽게 그 대책도 드러날 것이다.

짐 버거우면 장기가 반항... 음식, 체질, 신경 고루 작용

비만의 원인에는 갑상선 기능저하, 부신피질 기능항진 등과 같이 특별히 서양 의학적 관점에서 치료가 필요한 사례는 일단 접어두고, 당연한 이유들도, 또 당연하지 않은 듯한 이유들도 짚어보자.

그 첫째는 바로 음식이다. 서양적 사고로는 바로 음식을 비만의 주범으로 보고 있다. 음식이 매우 중요한 요소이기는 하지만 절대적인 것으로 볼 수는 없다. 또한 음식의 양만을 염두에 두기도 하지만, 실상은 음식의 양과 종류, 시간, 조화 등을 모두 고려해야 한다.

둘째는 체질과 체형이다. 타고난 체질과 체형에 따라 알맞은 체중이 있고, 살이 빠지고 찌러는 성향이 있다. 또한 몸을 사용하는 각기 다른 습관에 따라 체중이 불거나 빠지게 된다.

셋째는, 신경의 원리이다. 마음 상태에 따라 신경의 작용이 다르고, 그에 맞추어 내장 기관은 달리 작동하므로 비만이 되거나 마르게 된다.

지나친 음식의 양이 비만의 원인이 된다는 것은 누구나 수긍할 것이다. 두 말 필요 없이 소식이 그 대안이 될 것이다. 가공식품은 체중 증가에 커다란 기여를 하고 있다. 이들 식품은 음식 자체의 무거움도 원인이지만, 자연에서 멀어진 음식은 부작용이 따르기 마련이다. 살짝 터치하거나, 재료의 성질을 그래도 살린 조상들의 음식을 떠올려보자. 그것이 지혜로운 자연 건강식이다.

일반적으로 육류는 탁하고 무거워 비만의 원인이 된다. 맑고 가벼운 채식을 생활화 하자. 우유, 계란 등과 같이 완전식품이라 불리는 것들 역시 대부분 비만을 초래한다. 아이스크림처럼 성질이 차가운 음식도 비만의 원인이다. 밀을 주식으로 삼는 지역이 쌀을 주식으로 삼는 지역에 비해 비만이 많다. 쌀은 그 성질이 따뜻하고 밀은 차갑기 때문이다.

짜거나, 시거나, 단맛의 음식은 살을 찌게 하고, 맵거나 떫거나 쓴맛의 음식은 살이 빠지게 하는 성질이 있다.

아침 든든히? 풍습일 뿐... 1:3:2 원칙 바람직

음식을 먹는 시간에 따라 몸에서 일어나는 반응은 다르다. 그것은 시간에 따라 우리의 소화력이 다르기 때문이다. 대체로 아침은 소화력이 떨어진 다. 아침은 부드럽고 가벼운 음식을 섭취하는 것이 일신에 도움이 될 것이다. 아침을 든든히 먹어야 한다는 것은 과거 농경사회의 풍습이 아닐까 한다.

아침식사(Breakfast)는 단식(fasting)을 멈추고(break) 처음 음식을 먹는 것이다. 따라서 신선한 과일이나 쥬스 또는 죽 정도가 알맞은 먹거리다. 그렇다고 아침을 거르는 것도 바람직하지 않다. 음식이 부족하면 비상체제를 가동하여 음식의 효율성을 높이고 결국 비만의 한 원인이 되기 때문이다.

점심은 소화력이 가장 뛰어난 시점이다. 이때는 좀 무거운 음식도, 좀 과한 음식도 특별히 탈을 일으키거나 비만으로 초대하지 않는다. 점심이 하루 음식의 중심에 서야 한다. 가장 이상적인 것은 해가 진 후에는 음식을 섭취하지 않는 것

이다. 그것이 쉽지 않다면 적어도 잠들기 전에는 뱃속이 비워져 있어야 한다. 잠들어 소화되지 않은 음식은 비만의 가장 큰 원인이 된다. 더욱이 밤늦은 음식이나 야식을 즐겨하는 이들은 예외 없이 비만의 주류에 합류해 있다. 음주 또한 대책 없는 비만의 주범이다. 알코올은 입자가 작고 빨리 흡수되어 즉시 에너지로 활용되기 때문에 술과 함께 들어온 안주는 순서를 기다리다 그대로 살과 한 몸이 된다. 아침 점심 저녁의 비율을 1:3:2로 유지한다면 큰 오류가 없을 것이다.

또한, 음식과 음식이 섞이면서 소화를 돕기도 하지만, 많은 사례에서 소화를 방해한다. 음식의 종류가 복잡하면 조금만 먹어도 배가 더부룩하고 소화 과정이 복잡하고 길다. 명절이나 잔치 음식을 상기하면 쉽게 납득할 것이다. 한 끼에 음식을 골고루 먹겠다고 복잡하게 먹기 보다는, 끼니마다 단순하게 그러나 종류를 바꾸며 섭취하는 것이 현명하다.

발 벌리고 걷거나 등 굽으면 살이 좋아해... 운동 후에는 이완기법으로 마무리

어떤 이는 물만 마셔도 살로 간다 하고, 또 어떤 이는 아무리 먹어도 살이 되지 않는다 한다. 그것이 체질이다. 따라서 그 체질에 알맞은 먹거리도 당연히 다르게 된다. 늑골과 골반의 형태와 각도에 맞추어 대체로 살이 붙고 빠진다. 체형도 체질의 일부이지만, 어느 정도 수정이 가능하다. 결혼과 출산 후에 비만이 되었다는 여성들을 많이 보았을 것이다. 그 과정에 골반이 갑자기 벌어지고 그 각도에 맞추어 살이 붙은 것이다. 또 발을 벌리고 걷는 사람은 대게 살이 붙고, 역으로, 살이 찌서 벌리고 걷기도 한다. 발을 벌리게 되면 요추 아랫부분에 자극을 주어 배는 더 나오고 골반은 벌어진다. 더욱이 등은 굽어 워나 장으로 가는 신경이 억압되어 소화의 불이 소멸된다. 따라서 골반을 벌리는 생활이나 동작보다 열고 닫는 동작들을 적절히 배합하고, 발의 각도를 벌리거나 등을 굽히고 걷는 습관을 바로잡아야 한다.

스트레스성 비만이라는 말을 들어 보았을 것이다. 우리 몸의 신경에는 자율신경과 타율신경이 있다. 우리 의지로 움직이는 신체부위는 타율신경이 조절한다. 자율신경에는 교감신경과 부교감신경이 있다. 교감신경은 위문을 열고 부교감신경은 위문을 닫는다. 교감신경은 흥분, 긴장할 때 또 부교감신경은 이완할 때 활성화된다. 즉 스트레스를 받아 긴장, 흥분하면 교감신경이 작동하여 위문은 열리고 하염없이 음식을 밀어 넣게 된다. 또한 위문을 닫고 소화시키는 기회를 박탈당하니 비만이 되는 것이다. 또 다른 예로 일반적인 운동을 하게 되면 역시 긴장, 흥분하고 교감신경이 활성화되어 식욕이 증가하고 운동 후에 폭식으로 이어진다. 반면 명상이나 요가와 같은 이완 중심의 활동을 하면 부교감 신경이 활성화되어 어느덧 배고픔은 사라지고, 불필요한 음식을 더 요구하지 않는다. 적절한 자극과 이완이 필요한 예이다. ㄸ

구박받는 이유, 보이지 않는 더러움

최영순 | 만화가



▶ 최영순

강릉에서 태어나 서울예술대학 문예창작과에서 소설을 공부했다. 철들기 전에는 학교 대신 강릉 남대천 하구의 억새밭에 누워 있거나 어두컴컴한 싸구려 극장에서 하루를 보내곤 했고, 철든 후엔 '자비원' 이라는 사회복지시설에서 길 잃은 아이들과 함께 뒹굴며 한 시절을 보냈다.

1999년부터 본격적인 만화 작업을 시작했다. <불교신문> <스포츠타임스> <굿데이>를 비롯한 여러 신문과 <현대모터> 등 사보에 만화를 연재했다.



성오스님!

엄수현
정토마을 간호과장



허-억 헉헉.....

발소리보다 숨소리가 더 먼저 들린다.

어디에 있건 먼저 들리는 숨소리로 ‘아, 성오스님이구나!’ 하고 알게 된다. 부쩍 호흡이 거칠어지고 복수도 차고, 컨디션이 나날이 안 좋아짐을 느끼며 조심스러운 심정으로 바라본다. 이곳 정토마을에서의 시간들이 지금까지도 그랬지만 이제부터가 정말 힘들고 어려운 시간이 되었음을 느낀다.

11년 전, 처음 발병 후 이 주를 못 넘긴다는 판정을 받은 스님은, 그래도 부처님 도량에서 임종을 맞기 위해 멀리 의정부로부터 오셨다. 자그마한 체구에 여기저기 주렁주렁 달린 호스들..... 바람앞에 등불같은 생명줄의 위대함과 두려움 때문에 어느 것 하나 쉽게 넘어갈 수 없는 완벽주의자인 스님이기에 스스로도, 또 돌보는 사람들도 많이 힘들었다. 그렇게 서로 맞추어 가면서 지나온 시간이 어느덧 11년. 기대 이상 머물며 함께 해 준 시간들을 보면서 생명의 경이로움에 감탄하게 된다.

11년의 시간 동안 병과의 사투는 식이요법부터 시작해서 하나도 쉬운 것이 없었다. 평소 좋아하던 식습관을 몸에 좋다는 음식으로 바꾸고, 몸에 무리가 가는 줄 모르고 하고 싶은 것들은 하고자 하는 스님과 컨디션에 맞추어 조절하고자 하는 나의 줄다리기는 스님의 의욕 앞에 번번이 양보를 하고 말아야 했었다.

사진에 남다른 열정을 갖고 계신 스님은 시간대별로, 날씨별로, 계절별로 찍고 또 찍고.....

눈이 오면 눈 오는 대로, 비가 오면 비 오는 대로, 또 아침 이슬을 머금은 꽃잎을 찍고..... 스님의 그 열정은 이슬을 맞고, 눈도

맞고, 비도 맞아가면서 작품에 대한 열의를 태우는 만큼 몸 또한 축나기에, 나와와 실갱이로 오랫동안 힘들었던 시간이었다.

그런데 그 힘들었던 시간들이 지금은 오히려 안타까움으로 다가온다. 스님에게 이제는 그럴 체력마저 없다는 것이 서럽고, 아직 미완성으로 남아 있는 사진들을 어찌지 못하는 스님을 보고 있는 마음이 아프다.

토요일 한밤중에 올리는 전화를 받고 한달음에 정토마을로 달려갔다. 배가 아프고 숨이 가쁘다 하신다. 복수가 차오른 것은 한 달 반 정도 되었지만, 갑자기 아픈 증상이 심화되어 응급실로 향했다. 입원을 대비해 간병인을 물색해 놓고, 이런 저런 처치를 받는 동안 증상은 조금 호전이 되어 “살거 같어.” 하시며 배시시 웃는 스님의 모습이 애처롭다. 그러나 당직 선생님은 위중하니 중환자실로 입원을 하라 했다. “아닌데..” 하면서 집(정토마을)으로 가자는 스님을 설득하여 병원에 머물게 하고 새벽에 집으로 향하는 마음은 마냥 무겁기만 했다. “내일 올게요 스님.” 하자, 스님은 빨리 돌아가라는 손짓으로 나를 밀어 집으로 보내주셨다.

살면서 매일 맞이하는 시간들은 늘 이별과 만남으로 연속되고 그런 연장선 위에 서있는 나는 많은 사람들을 만나고, 환자들이나 그 가족들과의 이별을 그저 습관처럼 해 왔던 것은 아닌지 되짚어 본다. 나는 금생에 이별을 공부하는 숙제가 있는가 보다. 이런 반복적인 시간들을 스님과는 또 얼마나 보내야 하는지, 또 그 시간이 오면 어찌 해야 할지…….

스님의 가쁜 숨만큼이나 그 시간도 달려오는 느낌인데, 나는 11년을 준비했어도 아직 (스님을 보낼)마음을 가다듬고 챙기지 못했다는 생각이 든다.

굳이 의연할 필요는 없겠지만 떠나는 마음을 잘 잡아줄 수 있는 마음다짐을 해야겠는데…….

힘들겠지만 좀 더 시간을 가질 수 있기를 희망하고, 지금까지 잘 견디어 오신 만큼 우리의 곁에 머무는 시간이 빨리 다가오지 않고 행복한 시간들이 되기를 바라는 마음이다.

“괜찮아. 이젠 가야지.” 하시며 미소 짓는 스님의 모습을 마음에 새기며, 가실 때 가시더라도 가시는 길이 편안하고 순탄하기를 기도한다. 卍







處處菩提路 頭頭功德林

어디든지 깨닫는 길이요, 온갖 것이 공덕의 숲이로다.



우리들의 이야기

-  **하나,** 남정 | 기도결사 동참소님
-  **둘,** 보경 | 봉사자
-  **셋,** 김태홍 | 32차 호스피스 수료생
-  **넷,** 정선민 | 32차 호스피스 수료생

간월산의 메아리 - 21일의 결사 -

남정 | 기도결사 동참스님

“나무 묘법연화경~~ 나무 묘법연화경~~”

음력 1월 4일부터 시작된 21일 묘법연화경 독송 소리가 간월산을 가득 채우고, 그 메아리가 다시 우리네 가슴속 가득 환희심으로 자리하고 있다.

올 4월 10일 있을 자제병원 기공식을 위해 시작된 대중스님들의 기도다. 우리 이 기도를 결사라 부른다. 결사는 예부터 승가에서 크나큰 결단심을 가지고 백척간두(百尺竿頭)에 서있는 마음으로 용맹심을 내는 것을 말한다. 예전에도 그렇고 근대에도 먼저 이 길을 가신 선지식들께선 어떠한 크나큰 부처님의 혜명(慧命)을 잇는 일에 ‘결사(結社)’라는 말씀을 사용하셨고, 그렇게 시작된 일은 결단코 이루어지곤 하였다. 이번 우리들의 이 기도를 감히 결사라 말하는 것은 결단코 이루어야 할 일이며, 꼭 이루고 싶은 일이며, 분명히 이루어져야 할 일이기 때문이다. 21일동안 10명의 비구니스님들이 24시간 한 찰나의 쉽도 없이 오직 한 마음을 담아 간절히 묘법연화경을 독송하고 또 독송하며, 불보살님의 가피가 와 닿기를 발원하고, 또한 보다 많은 이들이 이 거룩한 불사에 함께 할 수 있길 기원할 뿐이다. 그리고 꼭 그렇게 될 것이라 굳게 믿고 있다. 자제병원은 생명있는 이들이라면 꼭 거쳐야 하는 삶의 마지막을 보다 아름답게 두려움없이 편안하게 맞이하기 위한 곳이기도 하다.

그러니 이 기도는 다른 누군가를 위한 것이 아닌 바로 내 자신을 위한 기도이며, 결사이기에 더욱 더 마음을 모을 수 있었다. 생명있는 이에겐 누구에게나 꼭 필요한 곳이기에 우리 일에 기꺼이 뛰어들 수 있었고, 이 결사가 수행이며, 부처님의 혜명(慧命)을 잇는 일이라 자부할 수 있었다. 처음 몇일은 24시간 끊임없이 기도하는 것이 쉬울리 없었다. 몸은 쉬어달라

고 아우성이고 마음 한편에선 괜히 내가 이 결사에 장애가 되고 있는 것은 아닌가 하는 마음이 들었다. 하지만 원장스님의 말없는 격려의 눈빛과 대중스님들의 결의 찬 독경소리가 차츰 차츰 내 자신의 마음을 굳건히 하고, 환희심으로 가득차게 해 주었다.

천일기도를 두 번하고, 수 많은 기도를 했지만 누군가가 내 삶에서 출가 다음으로 잘 한 일이 뭐냐고 묻는다면 난 주저함없이 '자제병원 건립을 위한 21일 결사'에 동참한 것이라고 말할 것이다. 또한 이 결사에 초대해 주신 원장스님과 대중스님들께 감사드리며, 부처님 전에 두 손 모아 간절히 간절히 이 거룩한 불사가 원만히 이루어져 세상 모든 이들이 삶의 마무를 아름답고, 평화롭게 맞이할 수 있기를 발원해 본다. 卍

어떤 풍경들

보경 | 봉사자

풍경 하나...

신 새벽 도량석 목탁소리에 잠이 깡니다. 조용히 일어나 법당으로 갑니다. 지담스님께서서는 벌써 오셔서 부처님 전에 청수를 올리시고 초를 밝히시고 향도 피워 올리십니다. 스님의 새벽 첫송이 넓은 법당을 장엄합니다. 부처님 전에 삼배 올리고 무릎을 꿇고 가만히 앉아 그 소리를 들으니 이 세상의 어느 교향곡보다도 장엄하고 아름답습니다. 새벽예불을 마치고 스님과 마주서서 서로에게 합장을 합니다. 참 아름답습니다.

풍경 둘...

점심 공양을 마친 후 이층으로 올라오는데 다각실 테이블 위에 엄청나게 큰 봉다리(봉지..)의 빵과자가 보입니다. 순간 쿵! 하고 웃음이 나옵니다. 스님들이 그 커다란 빵과자 봉다리를 들고서 시장을 누비셨을 생각을 하니 절로 웃음이 나온 것이지요. 수필스님과 정우스님께서 CPE 수료식에 필요한 장을 보러 나가셨다가 빵과자를 보시고 대중들 생각이 나서 사들고 오신 모양입니다. 방으로 들어오면서 제 안에는 계속 행복한 웃음이 번져 나옵니다. 그러다 한 순간 가슴이 따뜻해지며 사랑이 넘실댁니다. 빵과자에 담긴 스님들의 따뜻한 사랑이 저의 마음 줄을 '스르렁.....' 울린 것이지요. 스님과 빵과자, 참 아름다운 풍경입니다.

풍경 셋...

오늘은 형준스님, 수필스님, 정애씨와 장을 보러 나갑니다. 내일 모서 오실 부처님 마중 때 공양 올릴 꽃다발을 준비하고 이런 저런 물건을 사기 위해서지요.

갑자기 형준스님이 극세사로 만든 잠옷 코너에서 멈추십니다. 회색은 없다며 불만작렬하신 스님은 난데없이 무늬 고운 바지 하나 잡으시더니 “나 이거 입으면 어떻겠냐?” 하시며 천진한

미소를 날리십니다. 정애씨와 나의 웃음보가 푸우~~터집니다. 형준스님은 문구코너에서 다 이어리와 열두 가지 색깔의 크레파스를 고르십니다. 그 모습을 보는 제 마음에 열두 가지 알록달록한 사랑이 그득해집니다. 수필 스님은 가구코너에 흥미가 있으십니다. 화려하지 않고 단순한 나무 의자에 눈길이 가십니다. 정애씨는 예쁜 미소를 지으며 잘도 따라 다닙니다.

수필스님은 오늘이 정애씨 생일이라고 '칼라펜슬24색' 을 하나 고르십니다.

배가 출출해진 우리는 떡볶이에 오뎅 국물을 조금씩 먹습니다. 뜻하지 않은 지금, 이 자리에서 우리는 소박한 행복을 나눕니다. 그이가 아름답게 피어나기를 기도하는 대중들의 가슴 하나하나에도 촛불이 켜졌을까요? 참 아름답습니다.

풍경 빛, 그리고 다섯...

어느덧 한 해의 마지막 달입니다. 돌이켜 보니 올해에는 참으로 많은 시간을 길 위에 있었습니다. 한 발 한 발 히말라야의 산길을 걸으며 오직 이 발걸음 하나에 지금 여기가 있었지요. 산길을 가다가 아픈 노모를 등에 지고 묵묵히 산을 내려가는 아들의 모습을 만났습니다. 아마 그들은 하루 종일 산을 내려가야 병원이 있는 곳에 다다를 것입니다. 개울을 건너고 험한 다리를 건너 바람 앞의 촛불처럼 스러져 가는 노모를 등에 지고 가는 아들의 마음은 어떠했을까요? 마지막일지도 모르는 고향 길을 아들의 등에 업혀 내려가는 노모의 마음은 어떠했을까요?

또 다른 풍경을 만납니다. 태어난 지 열흘 된 갓난아기를 안고 젊은 엄마와 할머니가 햇살 가득한 산기슭 바위에 앉아 해바라기를 하는 모습이었지요. 갓난아기에게 히말라야의 신성한 바람과 따뜻한 햇볕을 쬐이게 해주기 위해서라네요. 아기가 무럭무럭 자라기를 바라는 산 사람들의 풍습이랍니다. 갓난아기는 새근새근 잠을 잡니다. 히말라야의 품에서 따사로운 햇볕을 쬐이고 신성한 바람을 마시는 것을 보니 그 소중한 생명이 참 신비롭습니다.

모든 태어남을 아름답고 경이롭게 축복하듯, 모든 죽음 또한 홀가분하고 아름다운 이별의 모습이면 좋겠습니다. 태어나는 일도, 죽어가는 일도.....

모두가 참 아름다운 일입니다. 꿈같이 아름다운 풍경입니다. 卍

호스피스 교육을 다녀온 후, 나는...

김태홍 | 32차 호스피스 수료생

2010년 한국에서 사회복지학을 공부하며 지금 한국의 사회복지의 흐름이 문제발생시 대처하는 치료위주의 복지인 것 같다는 생각이 들었습니다. 평소 서양의학 보다는 동양의학을 서양의 과학 보다는 동양의 철학을 좋아했던 터라 치료차원의 복지보다 예방차원의 복지를 생각하고 있던 저에게는 지금의 공부야 곧 한계에 다다를 것이라 생각하였습니다. 그러던 중 여러 매스컴을 통하여 호스피스를 알게 되었습니다. 어느 날 마하보디교육원에서 불교전문 호스피스 교육이 있는 것을 알고 다소 기쁜 마음으로 지원을 하였습니다. 새해 이튿날부터 시작된 7박8일간의 일정은 지난 인생동안 끊임없는 의문으로 되풀이 되던 삶의 여정 속 매순간 느낌표와 마침표를 남겨 주었습니다.

바쁜 삶 속 쉽표를 남기려 찾았던 마하보디 교육원의 교육은 예상과 달리 교육 중 어느 순간도 가벼이 지나갈 수 없었습니다. 마음과 마음으로 대화가 오가며, 몸과 마음 구석구석 세포 하나까지도 집중하며 매순간 내 것으로 체득하기 위해 더욱 열심히 열정을 불태울 수밖에 없었습니다. 힘든 교육이었지만 좋은 도반님, 선배님, 마스터님들이 있어 즐거웠습니다.

태어남과 죽음사이 수많은 선택을 하는 삶, 선택 후 느끼는 다양한 감정들, 매번 결정 뒤 남는 후회들로 얼룩진 마음을 어루만지며 고통 속에서 살았습니다. 오늘 보다 나은 나의 모습을 위해 내 자신을 향해 타이르기도 하고, 화를 내기도 하고, 싫어하기도 하고, 속이기도 하였지만 늘 제자리만 맴도는 모습에 점점 자신감도 잃어가고, 세상의 모든 비난은 나에게로 쏟아지는 것 같았습니다. 죽어가는 마음을 살리기 위해 누군가에게 의지 하거나, 비교를 하기도 하고, 화려하게 꾸밈으로써 강한 척, 아무렇지 않은 척 하였으나 그 순간일 뿐, 다시 제자리로 돌아 왔습니다. 물속에서 살기위해 공기를 원하듯 무언가를 간절히 원하였습니다. 어느 순간 누군가 나에게 말을 걸어왔습니다. “세상에 좋고 나쁨의 기준은 어디 있는가? 너는 이미

완벽한 존재이다.” 그리고 거짓말처럼 긴장 되었던 마음이 따뜻하게 녹았습니다. 누가 말을 걸어 왔을까. 이후 이러한 목소리는 자주 들려왔고 그 소리에 귀기울이게 되었습니다. 그리고 그 목소리가 이끄는 대로 흘러갔습니다. 고통과 불안으로 가득 했던 삶이 편안함과 즐거움으로 가득 차기 시작했고, 생각과 행동에 자신감이 넘쳤습니다. 주위를 둘러보면 말하지 않아도 표현하지 않아도 그들의 목소리에 귀 기울일 수 있었습니다. 고통속의 그들에게 “어떠한 사건이 발생 했을 때, 어떤 사건이 일어났는가 보다는 그 사건을 어떻게 받아들이느냐가 중요합니다. ‘왜 하필 나에게’ 라는 원망으로 느끼면 원망으로, ‘좋은 공부해서 감사합니다’ 라는 고마움으로 느끼면 감사함으로 받아들여집니다.” 라고 말하는 내 자신을 볼 수 있었습니다. 하지만 이렇게 말하는 내가 잘못된 길을 가고 있는 것이 아닌가, 세상과 모순된 내 자신에 대해 잘못된 길을 가고 있지 않은가 의문을 가지기도 하였습니다. 모순으로 가득찬 세상을 이해하기 위해 다양한 지방과 나라를 가고, 다양한 사람을 만나고, 다양한 경험을 하였습니다. 저는 사람이 만든 세상이지만 이미 사람의 손을 떠나 통제할 수 없는 혼돈 속에 살고 있음을 알게 되었습니다. 누군가의 의도로 만들어진 인식의 파도 속에 휩쓸려 여기 저기 끄달려 다녔지만, 이내 자신을 찾아 스스로 가야 할 방향을 찾고, 길을 만들며 즐거운 마음으로 떠났습니다.

경제적으로, 사회적으로 취약하여 제대로 된 일자리를 구하지 못하고 여기 저기 일용직과 아르바이트로 전전공공하는 청년들, 무한경쟁 속에서 오직 한명의 일등이 존재하는 승자독식사회, 눈에 보이는 현상이 전부인 존재보다는 소유의 삶을 사는 지금의 사람들 이들이 삶의 고통속에 허덕일 때 옆에서 어떠한 도움을 드려야 하는지 뚜렷한 방안이 없어 고민을 하던 때, 마하보다 불교 호스피스 교육은 저에게 크나큰 선물 이었습니다. 지금의 상황을 뛰어넘어 보다 높은 차원의 인식으로 변함으로써 물음표와 줄임표로 가득했던 사고의 바다가 빛나는 느낌표로 전환되었습니다. 호스피스 교육기간 중 같은 시간, 같은 장소에서 공감하던 도반들이 지금은 각자 자기 자리로 돌아가 각자의 삶을 살지만, 언제 어디서나 그분들 한분 한분에게 감사함을 느낍니다. 지금의 불교식 호스피스 교육을 혼신을 다해 만드신 많은 분들과 앞으로 보다 혁신적으로 진화해 갈 교육을 위해 노력하실 분들을 위해 마음속 깊은 곳에서부터 감사함을 전합니다. 卍

제 32기 호스피스 교육을 통해 깨달은 삶과 죽음의 소중함

정선민 | 32차 호스피스 수료생

내가 마하보다 교육원과 인연이 된 것은 작년 늦여름이다.

우리 청년회 회장님의 권유로 능행 스님의 '쉽섭하게 그러나 아주 이별이지는 않게' 책을 눈물 콧물 흘려가며 읽었다. 이 책을 통해 호스피스가 무엇인지 호스피스 병원이 어떤 일을 하는 곳이며 어떤 사람을 필요로 하는지 알게 되었다. 마침 청년회 차원에서 자원봉사 할 곳을 찾고 있던 차에 가까운 곳에 스님이 운영하시는 교육관과 병원이 있다는 것을 알았다. 기왕 봉사를 할 거라면 그 곳으로 가자는 합의가 이루어졌다.

처음 봉사활동을 오던 날, 반갑게 맞아주시던 마하보다 스님들과 식구들. 따뜻한 차도 주시고 맛있는 간식과 공양도 주시고……. 사실 처음 반갑게 맞아주시는 그 맛에 봉사활동을 왔던 것 같다. 처음 한 일은 공양간 옆 텃밭 배추의 벌레를 잡고 배추 모종들의 흙을 돋우는 일. 우린 사실 생판 흙이라곤 만져 본적도 없고 손이나 몸에 묻으면 안되는 것으로 생각하고 살아온 까도녀/남(까칠한 도시 여자/남자)들이다. 이런 우리에게 호미와 맨손으로 흙을 파고 부수고 덮고 하는 등의 발일은 너무 힘들었다. 원주스님이신 연호 스님의 지휘아래 구슬땀을 흘려가며 열심히 하긴 했지만, 쪼그려 앉는 것이 그렇게 힘든 것인지 늦여름 햇살이 그렇게 따가운 것인지 처음 알았다. 정말 상투적인 표현일지 모르지만 내 입에 들어오는 배추 한 잎이 이런 노고를 통해 만들어진다고 생각하니, 그간에 함부로 뜯어 내버린 야채 조각들, 쉽게 내버린 먹고 남은 밥과 반찬들이 어찌나 아깝고 죄스럽던지……. 그리고 그 다음 봉사활동 때는 한 해동안 기르고 거두어들인 고추들을 손질하기도 하고, 교육관 청소를 돕기도 하였다.

이런 봉사활동을 하면서 마하보다에서 진행 중인 여러 가지 교육을 알게 되었다. 마침 거

올방학 기간 동안 32기 호스피스 교육이 예정된 것을 보고 ‘호스피스 교육이 뭐지? 뭔가 남에게 도움을 줄 수 있는 방법을 가르쳐 주나본데, 그렇다면 한번 배워봐도 좋겠군.’ 하고 막연하게 생각했다. 그런데 우연인지 필연인지 한 번도 빠진 적이 없는 보충수업을 빠질 수 있게 되어 무척 놀라고 설레었다. ‘오호! 내 교직 인생에 다시 오지 않을 이 좋은 기회. 뭘 좀 해볼까? 한 달 정도 유럽 여행을 갈까? 매일 매일 좋은 절에 가서 수행을 해볼까? 그동안 정말 정신없이 일했으니 아무것도 하지 말고 푹 쉬어볼까?’ 정말 계획이 많았다. 그러다 호스피스 교육이 생각났고, 다 좋지만 웬지 호스피스 교육은 지금이 아니면 받을 수 없을 것 같아 혼쾌한 마음으로 신청하였다. 처음 이 교육을 신청을 할 때만해도 ‘많이 아프거나 죽어가는 사람들을 보살피는 방법들을 잘 배웠다가 퇴직하고 나면 우아(?)하게 봉사활동이나 하면서 살아야겠다.’ 뭐 이런 생각이었다. 그러면서 한편으론 ‘나 말고 이런 교육을 들으려는 사람들이 있기는 할까? 만약 그런 사람들이 있다면, 대체 그 분들은 어떤 사람들일까?’ 궁금했다.

교육을 시작하는 날, 그 분들이 어떤 사람들인지 드디어 알게 되었다. 또한 교육생들의 면면을 보고 깜짝 놀랐다. 출신 지역부터 사회적 지위와 직업, 연령 등이 정말 다양했다. 10대 중고생부터 70대 노스님까지. 세상에……. 이 사람들은 이런 걸 어떻게 알고 오셨지? 싶을 정도였다. 본격적인 교육이 시작되고 매시간 강사님들로부터 듣게 된 강의는 정말 좋았다. 연수다 뭐다 여러가지 연수와 교육을 받아본 나로써 정말 엄지를 치켜들 만큼 강의력이 뛰어난 강사님들이 초빙되어 오셨다. 그리고 중간 중간 예정되어 있던 여러 가지 활동들은 여기 마하보다 교육원이 아니면 경험할 수 없는 프로그램들이었다. 또한 그런 프로그램들을 하나하나 해나갈 때 마다 달라지는 사람들의 표정과 모습을 보며 ‘우와, 며칠 새에 이렇게 사람들이 변할 수 있구나. 이렇게 변해가는 거구나’ 라는 생각을 하게 되었다.

교육은 참 힘들었다. 새벽 4시에 기상해서 새벽 예불을 보고 간단한 체조를 한 다음 아침 공양 하기 전 2시간 정도 강의를 듣거나 활동을 했다. 아침잠이 많은 나에게는 너무 힘들었다. 세상에서 제일 무거운 것이 눈꺼풀이라는 것을 체험했다. 또 눈이 부실 만큼 아름답고 정성스런 매끼 공양 덕분에 감동적인 식사시간을 즐길 수 있었지만, 양치하고 돌아서기가 무섭게 이어지는 강의와 프로그램은 교육 3일이 지날 때부터 차츰 신체적 피로로 다가왔다. 또 몇

몇 활동들은 감정적으로 혹은 신체적으로 큰 변화를 수반하는 것들이어서 참 많이 혼란스러웠다. 하지만 각 반별 연극 준비와 발표, 중간 중간 발생하는 돌발 사건들과 그를 통해 얻을 수 있는 재미. 함께 먹고 자고 하는 동안 밝혀지는(?) 교육생들의 사연들과 이야기…….

때로는 박장대소하며 함께 웃고, 때로는 저 마음이 내 마음인양 저 이야기가 내 이야기인양 공감하며 함께 울고, 때로는 말 없이 서로 안아 등을 두드려주고, 때로는 행복하라고 사랑한다고 이야기해주시기도 했다. 머리털 나고, 이렇게 다양하고 다른 사람들을 만난 것도 처음 이거니와 이렇게 쉽게 모두가 진심으로 하나된 것도 처음이었다. 지금도 우리 동기들을 떠올리면 가슴이 뭉클하다. 동기들 한 사람 한 사람이 생생하게 떠오르며 ‘그 스님 무사히 돌아가셨을까? 그 보살님 놀러 오라셨는데 언제까지? 그 거사님 편안하신가? 그 녀석들 학교는 잘 다니는가?’ 진심으로 안부가 궁금하고 보고싶다. 피를 나눈 혈족이 아닌 다른 사람을 내가 이렇게 진심으로 아끼고 사랑해 본 적이 있었을까? 친족 아닌 다른 사람들에게 이렇게 진심으로 이해받고 인정받고 사랑받은 적이 있었던가? 어디서도 할 수 없는 정말 뜻 깊은 경험이었다. 물론 호스피스 교육의 정의, 역사, 호스피스 자원봉사자가 알아야 할 지식이나 기술 등을 습득했다. 하지만 그런 이론적이고 기술적인 내용들은 교육의 일부분에 불과하다고 생각한다.

마하보다 호스피스 교육의 진정한 의미는 죽음이라는 어렵고 힘든 순간을 맞게 된 환자를 제대로 잘 돕기 위해 그들을 돕는 나부터 건강하고 행복하게 만들어 준다는 것이다. 나는 누구인지, 혹시 내가 그 동안 살아오면서 받은 상처나 아픔이 있었는지, 내가 바라는 나의 모습은 무엇인지에 관해 성찰하게 했다. 그리고 나를 찾아가는 과정에서 여러 모습의 나를 발견하여 수용하고 인정하고 치유하고 사랑하게 해주었다.

짧고도 길었던 7박 8일의 호스피스 교육은 나 자신과 내 삶을 사랑하게 만들어 주었고, 그로써 나는 전보다 훨씬 더 행복해졌다. 또한 긍정적이고 밝은 기운을 가지게 되었다. 나는 이제 이 봄 햇살같이 따사로운 온기를 내 안에만 가지고 있는 것이 아니라 내 주변과 온 세상 사람들에게 나누어 줄 것이다. 또한 나와 우리 교육생들의 이러한 온기로 이 세상이 훨씬 밝고 따뜻해지기를 소원한다. 한 생의 마지막 순간 죽음. 그리고 그 순간까지 이어져 온 삶. 삶과 죽음의 위대함과 소중함을 크게 깨달은 잊지 못할 시간이었다. 卍

판매장인 상금 전액 기부 현대자동차 울산병영지점 강승봉부장



현대자동차 울산 병영지점에 근무하는 강승봉 부장이 지난해 말 ‘판매장인’으로 등극하면서 회사로 받은 상금 300만원 전액을 자제병원을 위한 건립기금으로 기부했다. 지난 12월 11일 관자재회 마하보디교육원을 직접 방문하여 교육원 이사장이신 능행 스님에게 상금 전액을 기부하는 전달식을 가졌다.

강승봉부장은 현대자동차의 불교신자모임인 현불회의 회원으로 10년 넘게 봉사활동을 해 오면서 자제병원과 인연이 되었고 특히 고통받는 중생들을 위한 의료완화 전문병원인 자제병원 건립에 기부의 의미를 두게 되었다. 성금을 기부한 강승봉 부장은 “평소 자제병원에 와서 봉사활동을 하면서 힘들고 외로운 이들을 위해 무엇인가 해드리고 싶은 마음을 갖고 있었는데 이번에 실천하게 되어 무척 기쁘다.”고 소감을 밝혔다.

강승봉부장은 지난 1995년 입사 이후 지난해 12월 15년 7개월 만에 누적판매대수 2,000대를 달성하였으며, 연 평균 130대를 판매할 정도로 탁월한 판매신장을 보였다. 특히 지난해에는 판매시장 상황이 어려웠는데도 불구하고 총 164대를 판매하여 울산지역 본부 내 카 마스터 중 2위를 차지하였다. 卍

Bodhisattva



❶ CPE졸업식(12월 1일)

재가자와 승려 8명으로 구성되었던 CPE 가을학기 그룹의 수료식이 있었다. 중생들의 고통 돌보미 8명이 무사히 전문가로 탄생되는 순간이었다.



❷ 32기 호스피스 교육(1월 2일~1월 9일)

2011년 1월2일 새해벽두부터 1월 9일까지 7박8일에 걸쳐 32차 호스피스 교육이 거행되었다. 호스피스교육은 부처님의 가르침을 토대로 어렵고 힘든 중생들을 위해 구체적인 자비실천의 길을 열어주기 위한 교육이다. 마하보디 아미타호스피스회는 그 자비의 실천이 자리이타여야 한다는 전제로 자기치유와 자기돌봄을 통해 중생을 향해 나아가야 한다는 비전을 가진 교육이었다.



❸ 운문사 2차 호스피스 교육(1월 22일 ~ 1월 29일)

2011년 1월 22일부터 29일 7박8일간 운문사 학인스님들과 선배 스님들을 모시고 호스피스 교육이 거행되었다. 부처님의 사성제와 팔정도의 가르침을 구체적으로 중생들 속에 어떤 보살행으로 실천할 것인가에 초점을 맞추었다. 그리고 호스피스교육이 불교 수행 안에서 어떻게 구체화되어야 하는지에 대한 난상토론을 통해 수행의 길을 모색해보는 시간이 되기도 하였다. 29일 32차 호스피스와 운문사 2기 수료생들이 수료식을 원만히 끝마쳤다.



정/토/마/을/관/자/재/회/소/식

Bodhisattva

4 21일 법화경 장좌기도 결사(2월6일~2월 26일)

정토마을 관자재회는 4월 중순으로 다가온 자제병원 기공식을 앞두고 병원불사와 더불어 중생들의 평온을 염원하며 8명의 스님들이 21일 법화경 장좌기도를 결사하였다.



5 마하보디명상심리대학원 졸업식(2월 19일)

마하보디 명상 심리대학은 2009년에 창립되어 그 첫 결실인 졸업장 수여식을 거행하였다. 이 날 거행된 식에는 졸업생들이 명상심리사의 자격증과 더불어 위덕대 졸업장을 수여받았다.



6 2011 신묘년 정토사 관자재회 시무식(1월 19일)

정토마을 정토사 관자재회는 스님들과 직원 사부대중 20여명이 1월 19일 2011년을 시작하는 시무식을 하였다. 자제병원 기공식을 앞두고 자신의 소임과 책임에 최선을 다할 것을 다짐하는 시간을 가졌다.





- 울산광역시 울주군 상북면 양등리 소재
- 건축면적 : 지하 1층, 지상 4층 2,519㎡ (762평)
- 병 상 수 : 70병상
- 주요서비스 : 호스피스, 완화의료, 재활, 외래, 가정간호, 의료봉사 등

완화의료전문

자제慈濟병원

자제병원은 질병으로 위기에 처한 이웃들의 희망입니다!

치유될 수 없는 질병으로 위기에 처한 이웃들에게 전문완화의료 서비스를 제공하게 될 자제병원은 죽음을 통한 삶에 대한 인식을 전환시키고, 품위 있고 존엄한 삶에 대한 학습은 물론 평온한 임종을 맞이할 수 있도록 전인적인 돌봄과 지지를 제공하여 삶과 죽음의 질을 높이는 중요한 역할을 담당하게 될 것입니다.

함께 만들어 함께 베푸는 나눔!

전문호스피스, 완화의료, 서민들을 위한 종합의료복지타운의 역할을 담당하게 될 자제병원은 한분 한 분의 소중한 참여로 건립됩니다.

건/립/후/원/계/좌

농 협 401131-51-075952 국민은행 713701-01-140932 (예금주 : 재단 정토사관자재회)

※ KTX 울산역 개통으로 교통이 편리해졌습니다.(소요시간 약 10분)

● 자제병원 건립 사무국

689-823 울산광역시 울주군 상북면 양등리 138-1 Tel : 052)254-2340, 2341 Fax : 052)254-2347

http://jungtoh.com E-Mail : jungtoh@cpebud.com



불교계 최초의 독립형 호스피스인 정토마을은
치유할 수 없는 질병으로 고통 받는 환우와
그 가족들의 아픔을 함께하며
자비 실천의 사랑으로 성심을 다하는
간호와 지지를 24시간 제공하고 있습니다.

삶의 마지막 동행... 정토마을이 함께합니다!

소리없이 외치는 병든 생명들의 신음소리에 귀를 열어놓겠습니다
체계적이고 전문적인 환우의 통증관리와 영적지지, 다양한 Case 연구를
통해 정토마을은 21세기 발전된 호스피스를 선보이고 있습니다.

이용안내

복잡한 절차없이 전화 통화만으로 이용이 가능합니다!

- 대 상 : 말기암 또는 이에 준하는 말기질환으로 고통 받는 환우
- 운 영 : 24시간 전인적 돌봄 제공

상담(전화, 방문, 인터넷) → 입소심사 → 입소통보 및 입소

정토마을호스피스

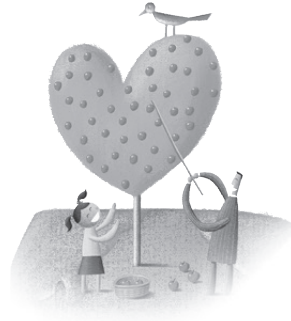
363-871 충북 청원군 미원면 대신리 산 17-1

Tel : 043)298-2258/ Fax : 043)298-1457 <http://jungtoh.com> hospice@cpebud.com

후원 참여

모두가 행복한 사회!
작은 나눔에서 시작됩니다.

후원회원 한 분 한 분의 소중한 인연은 삶의 마지막 종착역에서 고통 받는 환우와 그 가족들의 아픔을 함께하는 정토마을은 물론, 병들고 가난하여 고통 받는 우리 이웃들에게 사랑과 희망을 나누어줄 시설의 건립과 운영에도 커다란 밑거름이 될 것입니다.



전화 한 통이면 빠르고 간편하게 후원회원이 되실 수 있습니다.

- 후원방법 : 자동이체(CMS), 무통장입금, 지로입금, 물품후원, 복돼지 분양
- 후원접수 : 전화, 홈페이지, 방문
- 후원계좌 : 농협 401120-51-016794
국민은행 713701-01-001909 예금주) 재단 정토사관자재회

●● 자동이체(CMS) 후원신청을 하시면 전화 한 통으로 신청, 변경, 해지가 가능하며 은행에 가시는 번거로움 없이 편리하게 후원금을 납부하실 수 있으니 많은 이용 바랍니다.

당신의 고귀한 기부금은

- I 치유될 수 없는 질병으로 고통 받는 환자와 그 가족들에게 희망의 기금으로
- II 불치병 환자를 비롯한 특히, 암환자들의 재활과 삶의 질 향상을 위한 기금으로
- III 건강한 사회를 만들기 위한 공익사업 기금으로 쓰입니다.

재단정토사관자재회

363-871 충북 청원군 미원면 대신리 산 17-1

Tel : 043)298-2258(대) Fax : 043)298-1457 <http://jungtoh.com> jungtoh@cpebud.com

“진정한 임상전문상담과 치유사로 탄생되는 CPE교육에 여러분을 초대합니다!”

2011년 CPE 봄학기 교육 접수중 !!!

임상보디사트바교육(Clinical Pastoral Education)이란?

보디사트바를 키워내는 임상전문 훈련교육으로서 병원·학교·가정·사찰 등 중생의 고통이 있는 모든 곳에서 실질적 영적돌봄을 경험하며 자신의 치유와 돌봄도 함께 경험하게 되는 교육입니다.

CPE(Clinical Pastoral Education) 교육 일정 안내

- 과 정 : 봄학기(3월~6월), 여름학기(6월~8월) 가을학기(9월~12월)
- 기 간 : 16주간
- 일 정 : 봄·가을학기: 매주 일요일 / 여름학기: 토·일요일
- 시 간 : 오전10시 ~ 오후 5시 30분
- 인 원 : 8명 (정원)
- 자 격 : 스님, 의료인, 교사, 복지사, 임상 상담과 치유에 관심있는 모든 분

CPE(Clinical Pastoral Education) 배움 과정

임상환경		교육환경
내담자 그리고 직원과의 관계	경험	그룹동료와 Supervisor의 관계
Case Study를 작성하는 과정&토론	성찰	사례연구 세미나 Supervision시간/개인 및 종교학적 성찰
상담과 치유가 필요한 대상자에게 영향을 주는 배움	통찰	임상강의/관련 서적 읽고 연구
내담자의 가계도분석		가계도분석 세미나
전이 역전에 대한 분석 직원과 한 팀원이 됨	분석	신념체계 및 삶의 패턴양식 이해하기 자신과 동료들을 지도하는 리더십을 배움
헌신과 돌봄을 배움실전	통합	개인과 임상보디사트바를 위한 영적 성장과 새로운 인식변화

정토마을 언양 마하보디센터 임상보디사트바교육(CPE)

울산 울주군 상북면 양등리 138-1 마하보디교육원 3층 CPE센터

Tel : 052 264 0117 · 052 264 0209 · <http://jungtoh.com>, <http://cpebud.com>

불교호스피스 승려연수교육 안내

대한불교조계종교육원 인증 (인증번호 : 대불교연인 2010-012호)



- 기간 : 2011. 4. 12 (화) ~ 4. 15 (금) 3박4일 32시간
- 장소 : 울산시 울주군 상북면 양등리 138-1 (재)정토사관자재회 마하보디교육원
※ KTX 울산역에서 15분 거리
- 인원 : 선착순 40명 정원
- 대상 : 구족계를 수지한 모든 스님, 2011년 현재 종단 등록사찰 주지스님
(승납 30년 이상인 스님은 연수교육의무대상자가 아니지만, 필요한 강좌를 자유롭게 수강가능)
- 교육비 : 35만원 (국민은행 : 713701-01-140961/정토사관자재회)
- 준비물 : 가사장삼, 세면도구, 필기구, 개인 컵 등
- 제출서류 : 교육지원서, 증명사진 2매, 승려증 사본

- 문의 및 신청 : 마하보디교육원
• Tel. 052-264-1007/0117 • Fax. 052-264-0209 • 홈페이지 : <http://jungtoh.com>

2011년도 수강생 모집

1급 요양보호사 국가자격증 취득

요양보호사는 노인복지법 제 39조2항에 따라 치매, 중풍 등 노인성 질환으로 독립적인 일상생활을 하기 어려운 노인들을 위해 노인요양 및 재가시설에서 신체 및 가사지원 서비스를 제공합니다.

- 자격요건 : 나이, 학력 제한 없음
- 원서접수 : 선착순 40명 (접수기한 : 2월 14일(월) ~ 4월 15일(금)까지)
- 교육기간 : 2011년 4월 25일(월) ~ 6월 30일(목) 실습기간 포함
- 시험일정 : 응시접수 - 5월 9일(월) ~ 13일(금)
시 험 일 - 7월 9일(토)

- 문의 및 신청 : 마하보디교육원
• Tel. 052-264-1007/0117 • Fax. 052-264-0209
• 홈페이지 : <http://jungtoh.com>

울산광역시 제 2호

마하보디요양보호사교육원

울산광역시 울주군 상북면 양등리 138-1

마하보디 명상심리대학원 입/학/생/모/집

마하보디 명상심리대학원은 심리치유 전문가를 양성하기 위해 설립한 대학입니다. 불교의 기본교리와 수행방법, 상담의 이론과 실제 그리고 명상을 통한 심리치유방법을 중점적으로 연구합니다. 특히 임상과 실습을 강조함으로써 빠른 시간 안에 심리치유전문가로서의 자질과 능력이 성장되도록 노력하고 있습니다.

» 교육목표

인간의 아름다운 삶을 영위하도록 하기 위해 임상과 치유를 중심으로 한 전문 상담 지도자를 양성하고 사회 곳곳에 고통받고 있는 이들에게 실질적인 돌봄의 역할을 하고자 한다.

- 불교의 교학과 현대심리학을 통합하는 불교심리학 이론의 체계화
- 명상수행과 심리상담의 접목을 통한 전문 명상심리 치유사 양성
- 인간의 아름다운 삶을 영위하도록 하기 위해 수행과 교육을 통한 자아발견

» 입학안내

1 지원자격

- ① 지도자과정
 - 학사학위를 미취득한 자
 - 법령에 의하여 이와 동등 이상의 학력이 있다고 인정되는 자
- ② 석사과정
 - 학사학위를 취득한 자
 - 법령에 의하여 이와 동등 이상의 학력이 있다고 인정되는 자

2 교육연한 및 시간

- 지도자과정은 4학기, 석사과정 5학기
- 매주 토요일 오전 9시 30분 - 오후 5시 20분

3 학위 및 자격증 취득

- 지도자과정 이수 시 본 대학원의 졸업증명서와 명상심리치유사 자격증 취득
- 위덕대학교와의 학술교류협정에 의한 위덕대학교지도자과정 수료증 취득
- 위덕대학교와 교육협정에 의거한 석사학위 취득

4 전형일정 · 제출서류와 입시상담 문의

- 수시상담을 통해 입학 안내
- 전형서류 제출기간 : 12월 1일~12월 31일
- 전화 : 행정실 (052)264-0180, 행정실장 (손전화)010-2693-8639
- 홈페이지 : <http://www.mahacounseling.com>

마하보디 명상심리대학원 이사장



함께 걸어가실 분을 모십니다


여러분들의 관심과 사랑덕분에
보디사트바가 매회 새로운 모습으로 거듭나고 있습니다.
여러분께서 광고를 게재하시어 보시하시는 보디사트바는
정토마을 정토사관자재회를 후원하는
모든 후원자분들이 받아보시는 간행물입니다.
이를 법보시하는 인연공덕으로 풍요로움과 지복함이 늘 함께 하시길 기원합니다.

함께해 주심에 진심으로 감사드립니다.
다음호에도 여러분들께서 함께해 주신다면 더 없는 기쁨이겠습니다.

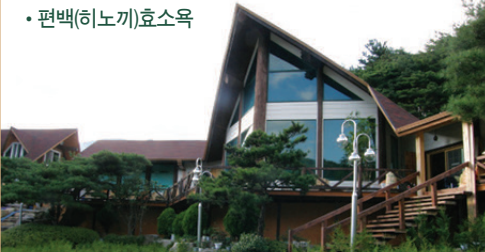
법보시 동참 계좌 >
농협: 815039-51-046631 (예금주: 아띠울)

법보시(보디사트바 광고) 동참 금액 >
• 전 면 : 40만 원
• 1/2크기 : 20만 원 • 1/4크기 : 10만 원

자연과 건강이 숨쉬는 곳 **편백원**
<http://cafe.daum.net/oldhinoki>



- 편백(히노끼)암반욕
- 편백(히노끼)삼림욕
- 편백(히노끼)효소욕
- 각종 편백용품 및 자재



☎ 052) 262-1070
 울산광역시 울주군 상북면 덕현리 50-4번지

Since 1996년

샐리스피자 언양점

자연치즈 100%사용하는 우리집 대표피자

- 하나. 리치콜드피자
- 둘. 치즈바이트피자
- 셋. 치즈크러스트피자



☎ 052) 264-9400 / 018-234-4849

'세상의 발견 유레카'의 커피전도사 조영환씨

원두커피 볶는 집

순수100% 블루마운틴을 만날 수 있는 곳!

세계 각국의 다양한 커피 생두를 구비하고 있습니다.
주문하시면 볶아서 보내드립니다.
두 봉지(200gX2) 이상 주문하시면 서비스로
필터를 드립니다.



<http://cafe.daum.net/coffeehall>

☎ 042) 256-4846 / 221-6200

www.dcake.co.kr 떡보의 하루는 100% 국산쌀을 사용합니다.



대죽보의 하루

떡케익 떡신물세트로 감사의 마음을 전하세요!
떡보의 하루에서 맛과 영양, 건강까지 챙겨주세요!

언양점 ☎ 052) 264-6627



“여러분 모두 건강하고
행복하세요”

사모하는 마음까지
답았습니다.

사람이 건강에 처했을 때 도움을 주는 신 불산
신불산한의원
울산시 울주군 언양읍 남부리 253번지 2층
Tel. 052) 263-0052



※ 법보시하는 일에 함께해 주실 분은 연락주세요.
아미울 출판사 TEL (052)264-0117 / FAX (052)264-0209

ONENESS | From Existing To Living



원네스 깨어남의 코스

ONENESS AWAKENING

원네스... 하나됨이란
우주의 성품이며
균형과 온전한 질서의 상태를 말합니다.

언양 ★원네스 집★에서는
우주 법칙의 적용 방법, 명상과 디샤를 통해
아름답고 치열한 내면의 탐색으로
본성의 자리에 이르도록 안내합니다.
이 과정 중에 사랑과 용서가 일어나며
상처는 치유되고 열정이 살아나는
경험이 함께 합니다.

생존에 급급한 일상을 떠나
풍요롭고 충만한 삶으로 떠나는 여정에
그대를 초대합니다.

일시 | 매월 둘째 토요일 (2일간)
장소 | 언양 원네스의 집
문의 | 다정트레이너 011-597-1180
난초트레이너 011-587-7969

원네스의 집
Oneness of house



주소 울산시 울주군 언양읍 직동리 73번지 | 원네스 코리아 <http://cafe.naver.com/onenesskr>

※ 법보시하는 일에 함께해 주실 분은 연락주세요.
아미울 출판사 TEL (052)264-0117 / FAX (052)264-0209