

종교 타운뉴스 종교면은 교회, 사찰, 성당 등 종교기관과 함께 만들어 갑니다. 귀 기관에서 홍보하고 싶은 행사나 기사거리가 있으면 이메일 (info@townnewsusa.com) 또는 전화 (714-530-1367) 로 알려주세요.

다음은 미주한인불자협회 이영실 회장의기고문이다.

요가와 불교 명상

나는 십대에 명동성당에서 명상을 처음 배웠다. 초월명상 (Transcendental Meditation)으로, 약자는 TM 이며 지금까지도 세계적으로 널리 알려진 명상의 종류이다. 배우기 쉽고 다음날 부터 바로 그 효과를 체험할 수 있었다.

미국에 유학 와서 바로 피트니스 센터에 다니기 시작했다. 회원에 가입하고 요가를 시작했다. 요가는 명상의 전 단계로 반드시 필요한 준비운동이다. 명상을 위해서 요가를 시작한 것은 아니지만 많이 하다 보니 그 연결고리를 알 수 있었다.

오랜 세월 이른 아침부터 시작되는 하루의 일과에서 명상과 요가는 나의 몸과 정신을 지탱해주는 단비같은 역할을 해주었다. 대학원에서 세법 전공을 마칠일 때 난제를 한꺼번에 공략하는 지혜를 명상에서 얻었다. 사회생활, 직장생활을 할 때에도 판단의 어려움을 겪을 때마다 마음을 비워놓고 주변의 소리에 귀 기울이며 가장 적절한 결정을 할 수 있는 자신감을 얻어내곤 하였다.

요가와 명상이 불교의 수행 활동을 어떻게 보조할 수 있을까? 한국불교는 통불교(Harmonized Buddhism), 호국불교(Buddhism of Defending the Nation) 등 다양한 성격을 가지고 있는데 그 중 가장 대표적인 특징은 선불교(Seon Buddhism: 참선불교)이다.

대한불교조계종 포교원에서 잘못된 마음을 다스리는 5가지 종류의 명상(The 5 Types of Meditation to Control 5 Wrong Mind)을 설명하였다.

1. 부정관 (The Meditation of Impurity...To Control Desire)
2. 자비관 (The Meditation of Compassion...To Control Anger)
3. 인연관 (The Meditation of Cause and Condition...To Control Ignorance)
4. 수식관 (The Meditation of Breath...To Control Distracted Mind)
5. 계분별관 (The Meditation of Distinguishing the Sphere...To Control Self-view)

이 가운데 4. 수식관에 집중하여 초월명상의 쉬운 원리를 적용하여 명상을 생활화 하는 것이 미주한인불자협회의 목적 중 하나이다.

남을 돕고 사회에 유익이 되는 봉사를 실천하기 위해서는 나의 몸과 마음이 먼저 준비되어야 한다. 마음 알아차리기의 근본원리인 신·수·심·법 (Body, Sensation, Mind, Mental Object)을 통하여 명상을 수련하고 나와 남을 빛나게 하는 밝고 아름다운 사람이 되자.

▶ 미주한인불자협회장이영실 (KaBaUSA1212@gmail.com)



제 눈을 뜨게 해 주십시오 (마르 10,46-52)

지금으로부터 이전 년 전, 유대 나라의 조그만 도시 예리고의 길가에 앉아 있던 저지 소경 바르티매오는 예수께서 지나가신다는 소리를 들었습니다. 놀랄만한 기적과 말씀으로 온 이스라엘을 떠들썩하게 하신 그분을 꼭 만나 뵙고 싶었던 그는 이 기회를 놓치지 않았습니다. "다윗의 자손이신 선생님, 저에게 자비를 베풀어 주십시오."



조용히 하라는 주위 사람들의 위협에도 아랑곳하지 않고 계속해서 큰 소리로 주님을 부르다. 예수께서 그의 음성을 듣고 부르시자 걸음을 쫓길 생각도 없이 서둘러 예수께로 달려갑니다. 그는 분명하고도 확신에 찬 음성으로 자기의 소원을 예수께 청합니다.

여기서 우리는 아무런 의심도 없이 예수께 매달림으로써 은혜를 받는 바르티매오의 믿음을 생각해 봅시다. 먼저 그의 끈덕진 부르짖음을 행각하지 않을 수 없습니다. 거지란 신분에도 불구하고 많은 사람들에게 존경과 사랑을 받고 계시는 스승 예수님을 노상에서 함부로 불러대니, 주위 사람들의 입닥치라는 꾸지람은 당연할지도 모르겠습니다.

그렇지만 그는 자기의 불행을 예수께 호소하기로 오랫동안 마음먹고 있었습니다. 그러한 그가 필사적으로 예수님을 부른 것은 지극히 당연한 결과였습니다. 그는 확신에 차 있었습니다. 예수님은 가난하고 불쌍한 자들 편이라는 소문대로 자기를 모른 척하고 지나가시지는 않을 것이라고 굳게 믿었습니다. 또 그의 즉각적인 응답을 들 수 있습니다.

걸음은 그에게 대단히 중요한 것입니다. 낮에는 의복이지만 밤에는 그의 잠자기가 되기 때문입니다. 그렇지만 예수님의 부르심을 받은 이 순간에 그에게는 아무 것도 필요 없었습니다. 소문으로만 들던 예수님이시지만 자기가 부탁만 하면 틀림없이 들어 주리라 믿었기에 서슴없이 예수께 말씀드립니다. "제 눈을 뜨게 해 주십시오."

형제 자매 여러분! 우리는 하나님의 신자들이라고 자부하고 있습니다. 그런데 다시 한 번 가만히 반성해 봅시다. 우리는 말로만 주님을 믿는다고 하면서 실상은 세상의 영화나 재물에 너무 눈이 어두워 있지는 않는지 말입니다. 우리가 영원한 구원이나 생명보다도 현세 사물에 더 열중하는 것은 우리 자신이 영적 소경들임을 스스로 인정하는 것입니다.

예수님이 소경의 눈을 뜨게 해주신 이야기에 중대한 의미가 있습니다. 바로 천상 사물에 대하여 소경들인 우리의 눈을 뜨게 해 주신다는 암시가 숨어 있는 것입니다. 우리는 하나님에 대해 얼마나 알고 그분의 뜻을 따

르고 있습니까? 우리는 하나님의 위대하심과 아름다우심을, 또 우리를 지극히 사랑하시니 우리 모두가 구원되기를 원하신다는 것을 알면서도 하나님께 감사와 찬미를 드릴 줄도 모르고 현세의 쾌락이나 행복에만 도취되어 있지 않습니까?

우리는 후세의 영원한 생명과 기쁨이 얼마나 더 큰 것인가를 판단하지도 못하는 소경들입니다. 기껏해야 70, 80년 되는 인생을 잘 살기 위해 우리의 모든 정력과 시간을 소비하고 있습니다. 수천 년 수만 년 아니 영원한 그날을 위해서는 과연 얼마나 노력을 하였습니까? 이것이 바로 우리가 소경이라는 사실을 입증해 주는 것입니다.

우리는 다행히도 예수님 덕분에 눈을 뜰 수 있는, 구원을 받을 수 있는 방법을 알고 있습니다. 우리의 눈을 뜨게 해주실 분, 우리를 부활시키어 천당 영광 속에 불러주실 분, 주님께 목청껏 소리칩시다.

"제 눈을 뜨게 해 주십시오."

-박명준 신부-

뉴스타부동산

한인타운, 부에나팍, 플러튼, 라하브라, 세리토스, 엘바인, LA. OC 전지역

믿을 수 있는 확실한 에이전트!

Office 213.385.4989

Eric Kang
에릭강
Cell 213.663.8544
erickang@newstarrealty.com

<p>한인타운 콘도</p> <p>\$46만 5천 HOT</p> <p>방2+화2 약 980 sf 대 약 41,000 SF 좋은 동네</p>	<p>한인타운 콘도</p> <p>\$57만</p> <p>방2+화2 약 1,120 sf 대 약 9,000 SF 좋은 동네, 좋은 학교</p>	<p>부에나팍 콘도</p> <p>\$45만 8천 HOT</p> <p>방3+화2 건 약 1,270 sf 대 1200 sf 조용하고 좋은동네 편리한 교통</p>	<p>부에나팍 콘도</p> <p>\$58만</p> <p>방2+화3 건 약 1600 sf 대 약 2200 sf 조용하고 좋은동네 편리한 교통</p>	<p>부에나팍 콘도</p> <p>\$62만</p> <p>방3+화2 건 약 1,640 sf 대 약 5800 sf 조용하고 좋은동네</p>
<p>부에나팍</p> <p>\$61만 5천</p> <p>방3+화2 건 약 1,840 sf 대 약 6,600 sf 조용하고 좋은동네 편리한 교통</p>	<p>플러튼 콘도</p> <p>\$39만 HOT</p> <p>방2+화2 약 1,150 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교</p>	<p>플러튼 콘도</p> <p>\$40만 HOT</p> <p>방2+화2 약 1,250 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교</p>	<p>플러튼 콘도</p> <p>\$59만 5천</p> <p>방3+화3 약 1,540 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교</p>	<p>플러튼 하우스</p> <p>\$56만 HOT</p> <p>방3+화2, 약 1,270 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교</p>
<p>플러튼 하우스</p> <p>\$57만 5천 HOT</p> <p>방3+화2 약 1,800 sf 대 약 7,000 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교</p>	<p>플러튼 하우스</p> <p>\$60만</p> <p>방4+화3 건 약 1790 sf, 대 약 6,000 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교</p>	<p>라하브라 콘도</p> <p>\$42만 HOT</p> <p>방3+화2 건 약 1,100 sf, 조용하고 좋은동네</p>	<p>라하브라 하우스</p> <p>\$51만</p> <p>방3+화2 건 약 1120 sf, 대 약 6,200 sf, 좋은 동네</p>	<p>라하브라 하우스</p> <p>\$56만 HOT</p> <p>방3+화2 건 약 1700 sf 대 약 5,600 sf 좋은동네</p>
<p>세리토스 콘도</p> <p>\$54만 HOT</p> <p>방3+화3 건 약 1,530 sf, 좋은동네</p>	<p>세리토스 콘도</p> <p>\$65만</p> <p>방3+화4 건 약 1,850 sf, 좋은동네</p>	<p>세리토스 하우스</p> <p>\$67만</p> <p>방3+화2 건 약 1,500 sf, 대 약 5,300 sf, 좋은 동네</p>	<p>세리토스 하우스</p> <p>\$72만 HOT</p> <p>방4+화3 건 약 2,100 sf, 대 약 4,100 sf, 좋은 동네</p>	<p>세리토스 하우스</p> <p>\$84만 HOT</p> <p>방4+화3 건 약 2,080 sf, 대 약 6,400 sf, 좋은 동네</p>

비즈니스 매물

다운타운

메디칼 유니폼 홀세일

\$738,000

인벤토리 포함 가격!

월 매출: 평균 \$62,000
Net \$12,000 이상
인벤토리 \$450,000(수입 월가)
20년된 비즈니스
영어필요
가족 비즈니스로
최고의 아이템
무한한 포텐셜

꼭 사실만 연락주세요!

Realtor Associate at Beverly Hills Board of Realtor
캘리포니아 부동산 협회 정회원 CAR

상가 / 아파트 / 창고 사고 파실분 연락주세요! www.newstarrealty.com