

다시 떠오르기→마음 되찾기→깨어남

수행프로그램 엿보기

고준환 교수의 아바타 체험기

1. 아바타란 무엇인가
2. 수련과정
3. 아바타의 메시지



현대불교신문이 필자에게 원고를 청탁하면서 담당 김재경 기자는 먼저 물어보기를 "아바타를 어떻게 생각하느냐"는 것이었다. 이는 새로운 형태의 수행법이 불자들에게 도움이 될 수도 있지만, 불교와 다르거나 위험성도 있을 수 있다는 불교계의 염려를 반영하는 것으로 생각되었다.

나는 다음과 같은 요지의 답변을 하였다.

"석가모니 부처님은 인류 최고의 성자이고, 그 가르침은 완전하다. 그러므로 그 가르침에 문제는 없다. 다만 수천년이 흐른 지금 여기의 불자들이 붓다의 가르침대로 수행을 하여 붓다의 길을 가고 있다면 문제가 없지만, 자기에 맞는 수행 방법을 찾지 못했다면 붓다의 가르침은 그림의 떡이 될 수밖에 없다. 그런 사람들의 경우에는 자기에게 맞는 새로운 수행방법을 찾는 것이 필요한 일이다. 배운 뒤의 창조적 적용 여부는 각자에게 달린 일이다."

인간은 행복하게 살다가 행복하게 죽기를 원한다. 기쁘고 즐겁게 살기를 원한다. 인간에게는 낙(樂)이 있어야 한다. 여기에는 세간락과 열반락이 있다. 내가 즐겁게 살려면 먼저 내가 누구인지(Who am I?)를 알고, 우주가 무엇인지를 알아야 한다. 여기에 이 뒤(是甚? What is this?) 화두가 갖는 의미가 크다. '생사를 넘어 자유자재로운 존재를 깨달음-한 순간의 진야 발견' 그것이 중요하다.

이런 의미에서 볼 때, 아바타 수행 프로그램은 무한을 향한 실험정신으로 충만해 있다. 무한에서 나온 유한자가 하나 하나 한계를 넘어 무한자제로 돌아가는 것이다. 이것을 마음 공부로 치면, 마음 알기(깨어있기), 마음 다루기(기쁜 마음 되기), 마음 나누기(마음 교류로 더불어 삶, 相生)라고 할 수 있다.

아바타 프로그램의 처음은 '아바타 코스'다. 1, 2, 3부로 짜여진 아바타 코스는 보통 7~9일간 수련하는데, 1

부는 다시 떠오르기(resurfacing, 무한자에서 나온 유한자가 무한자로 떠오름), 2부는 마음통제 되찾기, 3부는 깨어남의 코스이다. 참가자 자신이 의식을 탐색하여 자신이 원하지 않는 현실을 날개 한 스스로의 신념을 지우거나, 수정하고 바꾸어, 새로운 현실을 뜻대로 창조하는 방법을 터득하게 하는데, 많은 참가자들이 놀라운 변성체험(變性體驗)을 고백하고 있다. 아바타 코스에 들어가려는 사람은, 자격 있는 아바타 마스터에게 연



▷불교 전통 수행법인 '위빠사나의 현대적 응용프로그램'으로 평가되는 아바타는 수련자의 의식수준에 맞는 자발적인 의식개방을 중요시한다. 사진은 남양주시 봉인사 한강정진원에서 5일부터 8일9일간 진행된 아바타 합동코스에서 상담중인 수련생들.

참가자 스스로 의식 탐색

원하지 않는 현실 수정

'뜻대로 사는 길' 터득

한국엔 아바타 3천여명

마스터 500여명 활동

락하여 안내 받으면 된다.

마스터 코스에는 A코스와 B코스가 있는데, B코스는 전업(傳業) 아바타 마스터 코스이다. 아바타 마스터가 되면 '뜻대로 사는 길'을 가면서 아바타 안내비로 생활문제도 해결하게 되는 장점이 있다. 워저드(Wizard) A코스는 궁극적 과정이나 자격을 주는 것은 아니며, 그 B코스는 트레이너(Trainer)코스이다.

개인적 주제적 체험에 가치를 부여하는 아바타 수련생들이 수련을 마치고 밝힌 소감들을 몇 개 추려보면 활기 있고 생동감 넘치는 신선한 체험을 간접적으로나마 느끼게 될 것이다.

▲필자 아하, 그것!

모든 아바타들에게 감사한다. 우리 는 유일자. 즐기자.

▲희광스님
아바타는 구도자나 모든 종교지도자들이 필요한 방법을 제시합니다. 사회지도자들이 아바타를 할 필요가 있다고 생각합니다. 우리의 공동의식이 변화될 수 있을 테니까요. 나는 나의 비판적 예고를 아바타를 하고 나서야 솔직하게 고백할 수 있었습니다. 그렇지 않았다면, 내가 예고의 흠탕물 속에서 허우적대고 있었다는 것을 인정하지 못했을 것입니다.

▲박취산
미국으로 가서 산지 5년만에 아바타를 만났다. 또 그저 그렇겠지 하는 심정으로 대외비 교재 몇 줄을 읽다가 나는 그만 소리를 지르고 말았다. '아아

부처가 미국에 와있었구나!' 저만치 서서 지키고 있던 선생이 놀란 눈으로 바라보았다. 그 때의 그 치기어린 탄성을 나는 지금도 있을 생각이 없다. 어설프기는 했으나 꽤 길었던 나의 구도(苦)는 거기다 끝이었다. 더 찾을 것은 없는 것이다. 이제는 그저 갈 뿐, 신나게 끊임없는 변화만이 절대적 향상인 것을 다 알면서... 내가 금생에 내 나라 내 형제들에게 이런 소식을 전해줄 수 있구나. 이런 그야말로 부처의 자비, 하느님의 은총이다. 고맙습니다. 이미 해탈에 있는 나, 너, 그를 일깨워주는 당신은 누구? 있는 것은 누구인가?

▲박활월
업은 야기 찾아 해낸 지 몇 생인가? 눈을 얻었으니, 즐기지만 남았네. 하릴 없는 사람이야! 하늘에는 기러기 날고 바다 밑엔 물고기 튀네.
▲Michel Langneux, Paris
자기 자신이 참으로 누구인지를 알아보고 싶은 뜻이 있다면, 기다릴 필요가 없다! 50년씩 수도원에 들어가 있을 필요도 없다! 앞으로 1만년을 윤회하며 다시 태어날 필요도 없다! 아바타를 하라! 깨달음은 하나의 선물. 그것은 가능하다. 바로 지금! 당신이 찾고 있는 것이 놀라게도 바로 지금 가능한 것이다. 그것을 붙들라. 그것은 당신을 위해 서있다.

▲박취산
미국으로 가서 산지 5년만에 아바타를 만났다. 또 그저 그렇겠지 하는 심정으로 대외비 교재 몇 줄을 읽다가 나는 그만 소리를 지르고 말았다. '아아

부처가 미국에 와있었구나!' 저만치 서서 지키고 있던 선생이 놀란 눈으로 바라보았다. 그 때의 그 치기어린 탄성을 나는 지금도 있을 생각이 없다. 어설프기는 했으나 꽤 길었던 나의 구도(苦)는 거기다 끝이었다. 더 찾을 것은 없는 것이다. 이제는 그저 갈 뿐, 신나게 끊임없는 변화만이 절대적 향상인 것을 다 알면서... 내가 금생에 내 나라 내 형제들에게 이런 소식을 전해줄 수 있구나. 이런 그야말로 부처의 자비, 하느님의 은총이다. 고맙습니다. 이미 해탈에 있는 나, 너, 그를 일깨워주는 당신은 누구? 있는 것은 누구인가?

▲박취산
미국으로 가서 산지 5년만에 아바타를 만났다. 또 그저 그렇겠지 하는 심정으로 대외비 교재 몇 줄을 읽다가 나는 그만 소리를 지르고 말았다. '아아

한국에 처음으로 아바타를 소개한 책자 <창조화> (금비문화사) 책을 번역하여 출판하고, 한국인으로서 첫

신행 365일 이젠 실현이다

나의 초발심 시절

서돈각 불교진흥원이사장

1월-발심의 달

- 원(願)을 세우자
- 봉은사 새신자전법회
- 나의 초발심 시절
- 초발심자경문 공부현장
- 매일 발심하는 불자들

"9살때 부처님과 만난 후 신문서 사진오려놓고 절해"

"부처님이 그렇게도 좋았나봐. 내가 9살 때, 당시 일본에서 나온 신문에 부처님 사진이 실려 있더라구. 그래서 그걸 오려 뒷면에 두꺼운 마분지를 덧붙이고서 안방 벽장에 모셨지. 먹을 게라도 생기면 부처님 사진 앞에 갖다 놓고는 절을 했었지."

대표적 재가원로로 평생 불교발전에 헌신해 온 대한불교진흥원 서돈각 이사장(82세)은 초발심을 일으키게 된 동기를 말하며 빙그레 웃었다.



지 않았다. 그가 선택한 지도방법은 항상 108배하는 것을 학생들에게 보여주는 것. 서 이사장은 또 일요일 아침이면 자신의 집 2층 다락방에서 학생들과 참선을 했다. 이때 모임이 대불전 태몽의 시원이 됐다.

"불교는 실천이 가장 중요해. 입으로 말해서 깨달음을 이룰 수 있는 게 아니거든. 먼저 실천 다음에야 부처님의 가르침이나 스님들의 법문이 마음으로 다가 올 수 있거든. 부처님 가르침이 온 중생을 구제할 영원한 종교임을 확신할 때 불자로서 참모습을 갖추게 되는 거야. 그러려면 실천하는 불교인이 돼야해."

초발심 그대로

서 이사장은 또 "아무리 좋은 가르침이라도 그 가치가 삶의 현장에서 구체적인 결과로 나타나지 못하면 죽은 가르침이 된다"며 "항상 개개인의 수행과 공부가 올바른지 돌아보고 삼보공경의 자세, 재가불자의 계율과 덕목, 생활가례의 확립 등 참불자로 살아가는 데는 발심했던 마음을 잃지 않는 것이 중요"이라고 강조했다.

김철우 기자

이것이 궁극의 진리에 이르는 길이다!

붓다의 길

오쇼

법구경 시리즈 1~12

The Dhammapada

붓다의 법구경은 'dhammapada(담마파다)'라고 불리워진다.

이 이름은 이해해되어야만 한다.

'dhamma'는 전 우주가 맞물려 돌아가게 하는 궁극의 법, 로고스를 의미하며,

'pada'는 길을 의미한다.

따라서 법구경은 궁극의 법에 이르는 길을 제시해 주는 귀중한 경전을 뜻한다.

붓다는 이것을 이렇게 말한다,

아에스 담모 사난타노 (Aes dhammo sanantano)

- 이것이 그 법(法)이다, 영원한, 오랜 그리고 다함이 없는.

현재 1~6권까지 출간되었으며,
7권~12권은 매달 계속 출간됩니다.



부록 : '이것! 대나무가 전하는 말' CD(60분)

이 시리즈 1권에는 마치 대나무 숲 한가운데 앉아 있는 듯한 느낌을 주는 아름다운 연주곡 CD가 들어 있습니다.

오쇼 | 신국판 | 각 권 12,000원

신간!!!



깨달은 이의 목소리로 듣는

반야심경

오디오북

상 하 출시!!!

총 16시간!

이 오디오북은 한국 최초로, 인도의 깨달은 스승 오쇼의 반야심경 강의를 한국어로 더빙, 스테레오로 녹음되었으며, 좌우 스피커를 조절하여 영어, 한국어, 그리고 동시에 들을 수 있게 만들어졌다.

신간!!!



그러므로 사람은 프라즈나파라미타를 알아야 한다, 그 위대한 주문(呪文)으로, 위대한 지식의 주문으로, 최고의 주문으로, 필적할 것이 없는 주문으로, 모든 괴로움을 진정시켜 주는 것으로 알아야 한다, 진리 속에서 - 무엇 때문에 잘못될 수 있겠는가? 프라즈나파라미타로 인해 이 주문이 전해져 왔다. 그것은 이러하다: 가 버렸다, 가 버렸다, 저 너머로 가 버렸다, 저 너머로 완전히 가 버렸다, 오, 무슨 깨어남인가, 알-하일(all-hail)! 이것은 완벽한 지혜의 심장부를 완성시킨다. - 경전 중에서 -

* 각각 6개의 테이프(5개 90분, 1개 40분)와 1권의 해설서가 들어 있다(각 30,000원).

"깨달은 스승, 오쇼의 부드럽고 핵심을 꿰뚫는 목소리는 책으로 전해질 수 없는 강의 당시의 생생한 현장감을 한층 더해 준다."