

리듬에 몸을 맡기고 무아의 경지로...

춤명상을 아시나요

12월 28일 일요일 오전 10시, 서울 정신세계원 강요실에 작고 느릿한 움직임이 부드럽게 영커 들어간다. 매트 위에 몸을 누여 관절을 푸는 사람이 있는가 하면 명상음악에 맞춰 조용히 몸을 움직이는 사람도 있다. 허리와 등을 곧추세우고 삼매에 젖어든 사람 역시 눈에 띄며 취하기 힘든 요가자세에 일념을 모은 사람도 있다. 수업은 시작되지 않았지만 누구하나 어색하지 않은 움직임으로 '자유로움'에 젖어든 시간이다.

몸 감각 하나하나 세심하게 살피고 깊은 호흡으로 막혀있던 에너지 분출

이제 나타나다. 작은 제구에 호리호리한 선이 시선을 잡아끄는 사람. 이날의 춤명상 수업을 이끌 강사, 박태이(39) 씨다. 정제된 표정과 검은 의상만으로 묘한 움직임을 보이던 그는 앞으로 진행될 명상의 과정을 자본부터 풀어놓기 시작했다. 앞으로 이어질 명상은 참가자 스스로 쉬없이 풀어가는 것이기 때문이다.

그의 지도에 따라 수업이 시작됐다. 환한 조명이 어두워지고 명상음악이 자못 진지하게 울린다. 처음 단계는 몸 감각 익히기. 참가자들은 매트 위에 편안히 눕는다. 마치 아침잠에서 깨어나듯 몸에 묻은 피로와 긴장을 흘려 털어낸다. 기지개를 펴도 되고 가장 편안한 자세로 늘어져도 좋다. 그러나 잊지 말아야 할 것은 그런 가운데서 몸의 감각을 하나하

나 살피는 일이다. 내 몸이 지금 이 순간 어떤 모습으로 어떻게 움직이고 있는지를 찬찬히 지켜보는 것.

그렇게 15분이 흐르니 빠른 비트의 음악이 흘러나온다. 이제는 깊은 호흡으로 몸의 감각을 일깨우고 신체 에너지를 끌어올리는 시간(10분)이다. 입은 막고 코를 통해서만 격렬하게 호흡한다. 가능한 빠르고 깊게, 전력을 다해 호흡한다. 호흡에 집중하다보면 몸 속 에너지가 움직이고 그에 따라 신체도 움직이기 시작한다. 낮은 움직임에 동요하지 말고 오직 호흡한다. 호흡으로 세포 하나하나까지 일깨운다는 생각으로 호흡 호흡 호흡...

을 온전히 바라보기 위해서다. 나는 그 상태에 멈춰 나에게 일어나는 모든 일을 주시한다. 잠념이 일면 그대로 흘러가게 놔둔다. 깨어있는 나는 그러한 생각의 흐름도 그저 바라볼 뿐이다.

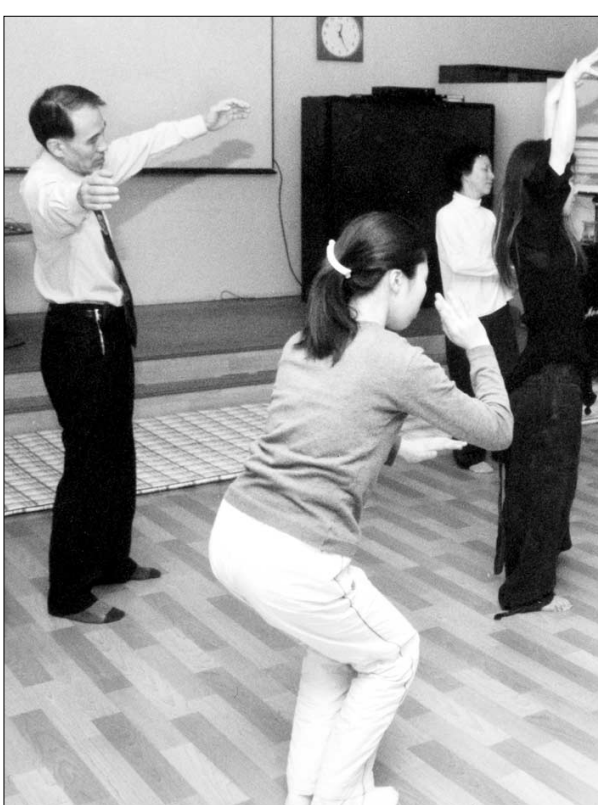
이제 본격적인 춤명상 과정에 접어든다. 그에 앞서 박태이 강사는 걸기 명상의 과정을 따로 두기로 했다. 일상적인 동작을 춤으로 연결시킬 수 있는 중요한 단계다. 잠깐의 걸기 명상 단계를 거쳐 참가자들은 춤명상에 서서히 몰입하기 시작한다. 음악에 맞춰 손끝이, 발끝이 하나하나 살아나는 사람들. 그들의 움직임은 시간이 지나면서 더욱 더 깊어진다. 춤추는 자로서의 에고(EGO)를 잊고 춤 그 자체가 되기 위한 몸부림들도 터져 나온다.

이제는 호흡으로 한껏 열린 몸을 통해 에너지를 분출할 단계다. 신체에 자유를 주고 몸이 원하는 대로 뭉든지 표현한다. 한층 빨라진 음악이 분출을 돕는다. 노래, 비명, 고함, 울부짖을 뭉든지 좋다. 필요하다면 뛰고 구르고 걸어쳐도 좋다. 모든 것을 밖으로 내던진다. 기본으로 의식적으로 미처본다. 훗날 하나에의 지한 강요실에는 나를 의식하는 눈은 없다. 그 무슨 일든 마음에 끼여들지 못하는 이 순간, 내 몸에 모든 것을 내맡길 뿐이다.

의식적으로 미처본 10분이 지났다. 음악이 바뀐다. 새로운 15분의 시작이다. 박태이 강사는 음악이 바뀌는 순간 모든 동작을 일시적으로 정지시키고 그 상태로 얼어붙으라 했다. '지금 이순간'의 에너지 흐름

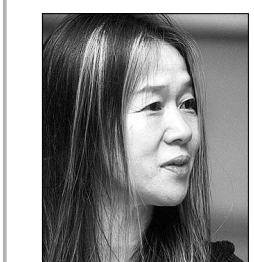
춤은 자와 춤의 구분이 있다면 그것은 운동일 뿐 명상이 아니다. 춤의 흐름에 나를 온전히 내맡길 때 나는 춤과 혼연일체가 될 수 있다. 이때만큼은 바깥이 없고 강물이 흐르듯이 나는 춤의 흐름으로 존재한다. 박태이 강사는 참가자들이 만들어 가는 이 거대한 에너지 흐름에 동참한다. 그 순간 강사와 참가자들 간 경계도 무의미한 것.

한 시간 가량 내면으로의 여행을 떠난 이들이 이제는 깨어날 준비를 한다. 처음과 마찬가지로 매트에 누워 몸의 감각과 에너지를 가만히 관하는 시간이다. 이 같은 과정을 거쳐 깨어난 몸과 마음에서는 나도 미처 깨닫지 못했던 문제점들이 녹아 나간다. 그래서 다음주 이 시간을 또다시 기억하게 된다. 박태이의 춤명상 수업은 매주 일요일 그렇게 이어져 오고 있다. (02) 747-7033



◇ 춤명상에는 정해진 동작이 없다. 몸과 마음이 원하는 대로 움직임을 표현할 뿐이다.

박태이 씨는...



국립 군산대학, 독일 하이델베르크 대학에서 미술을 전공했다. 99년 우연히 찾게 된 인도 뿌나 명상센터에서 명상을 배우며 몸에서 '춤이 터져 나왔다'. 무용전 공작도 아니고 배움을 얻은 스승들은 그를 보고 '마라틴루교 춤의 여신'의 화신같다'며 놀라워할 정도였다. 그는 그때부터 은몸을 던져 하루 13시간이 넘도록 춤을 췄다. 그러한 동안 20년 이상 그를 괴롭혔던 우울증의 그늘에서 벗어날 수 있었다. 그 같은 깊은 체험은 명상법에도 그대로 녹아 들어, 그는 이론을 넘어서서 자신과 감응하는 춤명상의 대표주자로 떠오르고 있다. 또한 김정일 신경정신과와 상계백병원 신경정신과에서 무료로 춤명상 프로그램을 진행해 '치유하는 춤명상'으로 적극적인 신뢰를 얻기도 한다.

명상 도중 춤 터져나와 우울증 그늘 벗어난 후 '치유하는 춤명상' 전파

이러한 복지사업 이외에도 자용스님의 활동이 두드러진 것은 타이페이 보문사(普門寺)에서 보여준 10여년간의 주지 생활이었다. 대만의 남부 까오슝에서 불광사가 개장된 이래 성운 대사는 수도 타이페이에서 정치 경제의 중심지이므로 이곳의 포교가 절대적이고 생각하고 도량을 건설하기로 마음먹었다. 보문사의 건립에는 자용스님과 자용스님의 역할이 지대했는데, 자용스님이 도량건설 등의 하드웨어를 담당했다면 자용스님은 보

세계 불교 여성지도자들

자용 스님 (下)

법회 형식 파괴한 포교의 달인

자용 스님(국제불광회세계총회 비서장·사진은 귀국 후 배운 것을 심본 활용하여 양로원인 불광정사와 대자육유원(大慈育幼院)을 관리했으며 자선당(慈善堂) 당주를 역임했다. 말하자면 불광산에서 가장 먼저 복지사업에 손을 대고 그 기초를 닦은 이가 스님이었다. 1983년에는 이러한 업적 때문에 대만 정부에서 수여하는 사회공헌자(全國好人好事) 대표로 뽑혔으며, 3년 연속 타이페이 지방법원의 소

문사의 포교 활성화에 대한 소프트웨어를 담당했다고 할 수 있다. 보문사에서 한달에 70여 회의 법회를 개최했으며, 여기에 경조사에 따른 법회까지 합치면 하루에도 수 차례의 행사를 가졌다는 얘기가 된다. 다양한 계층의 신도들을 포섭하기 위해서는 다양한 법회가 필요했던 것이다. 자용스님이 창안한 다양한 법회양식은 불교계의 귀감이 되어 불광산 이외의 많은 사찰에서도 이를 모방하였고 대만



불교의 오늘이 있게 한 원동력이 되었던 것이다. 보문사에서 주위의 일반인들을 대상으로 재식을 무상제공하면서 그들을 결국 보문사의 신도로 만든 일화는 너무나 유명하다. 불교계의 역량을 결집하여 사회에 더욱 이바지하게 하신 대사에 의하여 주창된 '국제불광회'도 오늘날의 발전된 모습 보이기에

5계를 생활 7계로 바꿔 보급 한달간 70여회 법회 열기도

자용 스님 20여년간의 사회복지에 대한 현장 경험에서 남다른 시각을 갖게 되었다. 즉, 어려운 사람에게 단지 물질만으로 보시를 하는 것은, 어린아이가 손바닥에서 활없이 때를 쓸 때 돈 몇 푼 쥐어주고 사탕이나 사 먹으라고 하는 것과 같다는 생각이다. 아이를 잘 달랠 수 있다면 무엇이 잘못 되었는가를 깨우쳐 주는 것처럼, 복지도 물질적인 지원과 함께 불법의 이치를 배워 욕망을 억제하고 건전한 생활을 통해 자립할 수 있도록 도와주는 것이 진정한 복지라는 것이다.

자용 스님은 사회 활동에 대해서도 매우 창의적이고 적극적이었다. 예를 들면, 불교의 5계를 일상 생활상의 7계로 전환하여 사회에 보급했다. 이때도 딱딱한 법문이나 훈계를 통해 알리는 것이 아니라 대중 스타들이나 사회에 알려진 인물들을 동원하여 매스컴의 관심을 불러일으키고 널리 보도되도록 하여 대성공을 거두었다. 이처럼 천편일률적인 법회형식을 탈피하고 각종 공연이나 야유회, 바자회 등을 결집하여 자연스럽게 불법이 홍보되도록 함으로써 불광산의 신도가 폭발적으로 증가하게 만들었다.

정신세계원, 학생 영어 요가 교실

정신세계원은 방학 중인 중·고생을 대상으로 '학생을 위한 영어 요가 교실'을 1월 6일 개강한다. 강의는 영어위주로 진행되며 요가동작과 요가 치료법, 개인별 아사나 처방 및 지도를 비롯, 자신에게 맞는 명상 선택법 등을 다룰 예정이다. 매주 화·목요일 오전 10시부터 2시간

안 진행되는 이번 강의는 6회 과정이며, 지도강사는 전 세계에 3백여 명밖에 없는 최고의 요가자격 '아바두다(축복받은 사람)'를 가진 무라비수 선생이다. 참가비 6만원. (02) 747-7033

꽃피아, 스키 명상 캠프 개최

꽃피아(꽃을 피우는 아이들)는 1월 11일 오후 2시부터 14일 오후 5시까지 오대산 수

련장 및 용평 스키장에서 스키 명상 캠프를 연다. 이번 캠프에서는 자연과 함께 하는 운동명상을 비롯, 만화명상과 목욕명상 등 초등학교생에 적합한 다양한 생활명상법을 지도할 예정이다. 참가비 1인 30만원, 2인 이상 25만원. (02)598-7181, www.cccopia.co.kr

데바 프레말, 명상음악 발매

전세계적인 명상음악 보컬리스트 데바

프레말(Deva Premal)의 히트앨범 <Love is space>가 국내 출시됐다. 이번 앨범에는 지복과 평화의 세계를 노래하는 불교·힌두교 만트라(주문), 사람의 신을 찬미하는 아프리카 토속 만트라를 포함해 총 7곡이 수록돼 있다. 음반 프로듀싱은 오소 라즈니쉬 명상센터에서의 수행경험을 현대음악에 접목시키고 있는 명상음악계의 세계적인 프로듀서 미텐이 맡았다. (033) 244-6708, www.zzn.co.kr

직장인을 위한 불교강좌 (2년과정)

2004년도 동산불교대학 신입생 모집

불교의 대중화와 대승불교 사상을 널리 알릴 사명감 있는 포교사를 양성기 위해, 교계대덕스님 및 교수초청하여 불교의 분야별 전문교육을 통하여 직장인을 위한 2년과정의 동산불교대학 제24기생을 모집함

1년 교과목	· 불교학개론 · 선사상 · 불교미술 · 밀교사상 · 포교방법론 · 근본불교 · 대승불교 · 비교종교론 · 불교상담론	· 무진장스님(본대학학장) · 최종석(동국대학교수) · 종석스님(승가대학교수) · 윤열수(문화재단문위원) · 환안스님(금강선원총장) · 김호귀(동국대학교수) · 최봉수(동국대학교수) · 주명철(동국대학교수)
2년 교과목	· 인도불교사 · 중국불교사 · 한국불교사 · 유식사상 · 정토사상 · 법화사상 · 빈아사상 · 화엄사상 · 불교사회복지론	· 암도스님(전포교원장) · 포주스님(동국대학교수) · 차차석(동국대학교수) · 정병조(동국대학교수) · 김상현(동국대학교수) · 김성익(승가대학교수) · 박종(동산불교대학교수) · 권기중(동국대학교수) · 정연스님(승가대학교수) · 보각스님(승가대학교수)

모집인원	지원자격	제출서류	원서교부·접수	전형방법	강의일시 및 장소	비고
· 불교학과(200명) (영국·주한·통인) (100명) (50명) (50명) · 다도학과(50명) · 불교미술학과(30명) · 불교한문학과(50명) · 불교문화학과(50명)	· 불교를 적극 신봉하고자 하는 자	· 입학원서 1통 · 주민등록등본 1통 · 반명함판사진 3매	【불교학과】 2003년 12월 20일~ 2004년 1월 31일 입학금 200,000원	서류전형 (합격자 개별통보)	· 매주 토요일 오후 6시(정규반) · 매주 목요일 오후 2시(주간반) · 매주 화요일 오후 2시(다도반) · 매주 수요일 오전 10시(미술반) · 매주 목요일 오후 7시(한문반) · 매주 수요일 오후 2시(문화창작반)	· 통인반은 지방거주자 출석수당이 어려운 자

4. 입학일시 불교학과 : 2004년 2월 7일 (토) 오후 5시 (동산불교회관)
불교한문학과·다도학과·불교미술학과·불교문화학과 : 2004년 3월 4, 9, 10일 개강

5. 원서교부처
본대학 사무국 Tel. (02) 732-1206~8 Fax. 732-1207 (우) 110-140 서울 중로구 수송동 46-20 http://www.dongsanbud.net
· 서울 : 보련각 (조계사역) 02) 733-0333 · 부산 : 불서보금사 051) 246-4321 · 대구 : 심영불교서림 053) 425-4097
· 대전 : 보문서점 042) 257-0161 · 광주 : 불일서점 062) 232-7542 · 제주 : 예전 수보리 성터 064) 743-4184
* 특선시정 : 동국대 불교대학원 입학 추천 · 상기 과정을 졸업한 자는 한국불교교육단체연합회 포교사 고시를 거쳐 연합회 포교사 자격을 취득함. (불교학과, 한문학과)

불교교육 전문도량 **동산불교대학**

(총강·통신) 2004학년도 제 13기 법사양성을 위한

법사학인 신입 수강생 모집

불교지도자로서 위의를 갖추고 섭화중생하며 부처님의 가피와 공덕이 충만한 법사(法師)가 되는 길이 여기에 있습니다.

12년의 역사와 함께 불교지도자로서 자격을 갖추고 법사활동을 지망하시는 분을 대상으로 2004학년도 제 13기 법사학인 신입생을 모집합니다.

구 특 전

- 한국불교법사총연합회에서 법사 품주와 법사법위증을 수여함
- 사찰·포교원 개원 및 등복시 적극 지원함
- 출가 득도시 수행 이력을 인정받을 수 있음
- 법사불교신문 상임법사위원으로 위촉 및 추대함
- 한국불교법사총연합회 상임법사로 활동할 수 있음
- 사찰법회 및 불교행사에 초청법사로 추천함
- 교도소·군법당 등에 포교활동을 적극 추천함
- 동국대학교 불교대학원 입학 추천

1. 모집과정 : 법사과정·대법사과정
2. 모집학반 : ① 출강반 ② 통신반
3. 입학자격 : · 불심이 돈독한 분
· 불교를 체계적으로 배우고자 하는 분
· 교육수료후 법사활동을 희망하는 분
· 포교원 및 사찰을 개원하려는 분
· 불교지도자로서 사회에 봉사하려는 분
4. 제출서류 : · 입학원서(본대학 소정양식) 1부
· 사진 2매 · 주민등록초본 1부
5. 교육기관 : 법사과정=1년(교과목 및 불교의식) 대법사과정=2년(교과목 및 참구수행)
6. 교육장소 : ① 서울 본 대학 ② 부산 학습도량
7. 원서 교부 및 접수 : 2004년 2월 25일까지 (현재 접수중)
8. 원서 교부 및 접수처 : 본대학 교무처 (우편 팩스 접수가능)
* 전화문의 하시면 모집 요강과 원서를 보내 드립니다.

한국불교법사총연합회 부설 **한국불교법사대학**
서울특별시 종로구 전지동 110-1(전지빌딩 3층)
☎ (02) 720-1836 · 733-1959
FAX (02) 737-5305
인터넷 http://pubsa.buddhism.org