

인/터/뷰 참나명상센터·대안학교 여는 동서심리상담 김경민 소장

참나명상, 지금 여기에 온전히 사는 것



김경민 소장

“우리의 참된 성품은 해탈입니다. ‘나는 깨닫지 못했다’는 생각이 하나의 장애물이요, 깨달아 있기 때문에 더 이상 깨달을 것이 없습니다. 깨닫기 위한 노력은 ‘자신이 참나를 깨닫지 못했다’는 것을 깨닫게 해 줄 뿐, 수행으로 얻은 참나는 진정한 참나가 아닙니다. 참나는 항상 모든 곳에 존재하고 있기 때문입니다.”

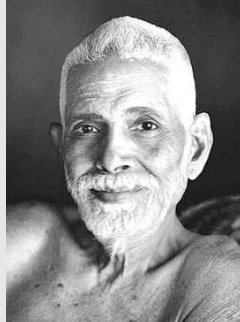
동서심리상담연구소 김경민 소장에게 수행의 방법을 묻자, 그는 대승 수행의 불필요함부터 역설했다. 이어 ‘무지’라는 장애에 가려 있는 ‘빛나는 본성’을 있는 그대로 자각할 뿐이라고 말했다. 그러나 예고의 두터운 장막에 가로막힌 참나를 어떻게 드러낼 것인가. 김 소장은 이를 위

라마나 마하르쉬 명상법 응용 프로그램 무료 운영

방이 어두워지면 방을 밝힐 램프가 필요하다. 그러나 태양이 떠오르면 램프가 없어도 보이기 때문에 램프가 필요 없게 된다. 태양을 보기 위해서는 태양 그 자체가 빛나고 있기에 어떠한 램프도 필요치 않다. 마음도 램프와 같다.

마음에 반사된 빛은 사물을 지각하는데 필요하다. 그러나 심장을 보기 위해서는 마음이 심장을 향해 방향을 돌리지만 하면 된다. 그러면 마음은 심장 속으로 사라지고 심장은 밝게 빛난다.

-라마나 마하르쉬-



한 방편으로 라마나 마하르쉬 명상법을 응용한 ‘참나명상센터’를 개설하고 무료 명상프로그램의 보급(매주 월·수·금 오전 7시 30분-8시)에 나섰다.

“참나명상은 지금-여기에 온전히 사는 것입니다. 이곳에서는 과거의 경험에 매달려서 ‘현재의 나’로 살지 못하는 이들에게 본래 성품에 집중할 수 있는 시간을 마련하고 있습니다.”

“ 참나는 모든곳에 존재해 우리 참된 성품은 해탈 ”

김 소장의 참나명상에서는 ‘그냥 있는 그대로 고요히 있을 것’을 권할 뿐이다. 어떤 생각이 일어나면 그 생각을 따라가지 않고 ‘이 생각이 누구에게서 일어나는 지’를 묻는다. 그 답은 ‘나’가 된다. 다음으로 이런 생각을 하고 있는 ‘나는 누구인가?’에 대한 의문도 제기해본다. 이 같은 질문으로 나에게 지속적으로 집중해가면

“나는 나다”라는 단계에 이르게 되고, 결국에는 ‘나는 누구인가’라는 생각조차 사라지는 때가 온다.

그러나 고요히 좌선한 가운데 이 같은 깨달음을 얻기란 쉽지 않은 일이다. 그래서 김 소장은 보다 구체적이고 실질적인 상담기법을 접목시켰다. 그는 ‘참나’를 가지고 있는 무의식적 생각의 덩어리에 집중한, 이를 제거하는 과정을 마련했다. ‘핵심감정’이라 표현되는 이 같은 무의식은 사람의 일거수일투족에 배어있어 사고와 행동을 제한한다. 김 소장은 자신의 핵심감정이 어떻게 움직이는지 바라보고 집단상담을 통해 타인들과 함께 나눈다. 상담자들은 ‘참나’의 발현을 얻어내는 타인의 무의식적인 집착을 마주하면서, 자신의 ‘애증지물(碍障之物·마음에 걸리는 것)’을 직시하게 되고 또한 그것으로부터 일순간에 놓여날 수 있는 것이다.

이 같은 김 소장의 명상법은 관련 학자들과 상담가들에게 널리 알려져 400회 이상의 명상 워크숍 집단상담이 실시됐으며, 총 1만여 명의 참가자들이 프로그램

에 참여했다. 또한 30년 이상 수행해 온 수도회의 수녀·신부들에게 명상 프로그램을 제공해, 구체적인 수행의 방향을 제시하기도 했다. 이외에도 각 시청, 사회복지관, 기업 등 명상 및 상담을 벌인 곳만 해도 수십여 곳에 이른다.

그런 그가 최근에는 참나대안학교 설립에 뛰어들었다. 율해 초 심리상담 전문가들과 관련 학자들 100여명이 뜻을 나누

“ 무지에 가린 ‘빛나는 본성’ 자각하면 그만일 뿐 ”

고 전북 진안 지역에 보급자리를 가꾸고 있는 중이다. 인도의 성자 크리슈나무르티에 버금가는 세계 영적 교사 양성을 꿈꾸는 그는 “마인드 학습 클리닉” 프로그램 등 소프트웨어는 이미 다 갖춰놓은 상태이며 하드웨어 구축이 마무리되는 대로 학생들을 모집할 계획”이라고 밝혔다. (02564-3231 김신재 기자)

라마나 마하르쉬 신간 2권 출간



라마나 마하르쉬의 책 두 권이 최근 국내 출간됐다.

<천상의 노래>(슈리 크리슈나다스 아

쉬랍는 라마나 마하르쉬가 힌두교 경전인 <바가바드 기타>의 지혜 42구를 선별해 엮은 책이다. 책 속에서 크리슈나 신은 “나는 모든 들판 속에 있으며 들판을 아는 자”라고 말한다. 이어 “나는 모든 존재의 가슴속에 살고 있는 참나”라고 선언한다. 들판으로 대표되는 존재의 모든 것을 비롯해 신 그 자신까지도 ‘참나’로 부를 수 있는 것이다. 라마나 마하르쉬는 이 같은 어구들을 통해 현재에 완전한 참나를

자각할 수 있는 방편을 제공한다. <아무나찰라 쉬바>(슈리 크리슈나다스 아쉬랍는 라마나 마하르쉬가 ‘아무나찰라’라는 신성한 산에서 살면서 부른 찬가를 묶은 책이다. 여기서 아무나찰라는 참나를 눈으로 확인할 수 있게 해주는 상징으로 일한다. 라마나 마하르쉬는 “나는 아무나찰라”라고 얘기하며 “들이 있는 곳에서는 진정한 사람이 없다”고 말한다. 강물이 바다로 들어가서 자기를 잃어버리듯, 자아는 스스로 죽고 아무나찰라인 참나와 하나가 되는 것이다. 김신재 기자



선의 세계 21세기

돈오(頓悟)-3

선종에서 말하는 돈오의 교의는 본각 사상을 바탕으로 한다는 이야기였다. 모든 중생이 본래 이미 다 깨쳐 있다는 것이 본각 사상이었다. 그러나 새삼 깨치고 말고 할 것이 없다는 얘기가 된다. 그래서 선종에서는 수행할 때에 깨달음을 기대하는 태도를 경계한다. 깨달음을 기대하는 것을 대오(待悟)라고 한다.

선사들의 어록이나 그 밖의 선 문헌에 보면 대오를 경계하는 말씀이 무수히 나온다. 이렇게 하면 깨달을 수 있겠지, 또는 깨달음에 조금이라도 다가갈 수 있겠지, 하는 기대를 가지고 수행을 하는 것은 잘못이라고 한다. 그것은 깨달음이라는 것을 잘못 알고 거는 기대이기 때문이다. 본각 사상에 입각해서 보면 깨달음은 이미 온 세상에 펼쳐져 있는 것이지, 어떤 특정 조건에 따라 이루어

지.” 이철수씨가 <좌팔>이라는 제목의 판화에 쓴 이 글도 바로 그런 뜻이다.

아울러, 그 어떤 세간의 장치도 깨달음으로 가는 통로나 매개가 되지 못한다. 오히려 세간의 장치에 의지해서 깨달음에 접근하려는 태도 그 자체가 깨달음에 장애가 된다. 그래서 선사들이 대오(待悟)를 경계하는 만큼이나 강조하는 것이 무소의(無所依)이다.

무소의라 하면 의지할 바가 없다는 뜻이다. 즉 세간의 그 어떤 것도, 다시 말해 어리석은 분별로 고안해 낸 그 어떤 방법이나 장치도 깨달음을 이루기 위해 의지할 것은 없다는 얘기이다. 오히려, 우리가 이러저러하게 수행하면 되겠거니 하고 철썩 같이 믿고 의지하는 것까지 남김없이 떨쳐 버려야 한다. 분별로 지어 낸 그 무엇인가를 붙들고 있는 한

수행할때 깨달음 기대하는 태도는 잘못 인과율·시간 등 세간의 틀에서 벗어나야

어지고 말고 하는 것이 아니다. 이러저러하게 수행을 하면 깨달음을 얻겠거니 하는 것은 다 쓸데없이 헤아리고 분별하는 생각(思量分別)일 뿐이다. 본각으로서의 깨달음에는 인과율(因果律)도 적용이 되지 않고 시간의 틀도 적용되지 않는다. 세간의 그 어떤 틀도 해당되지 않는다. 그러니까 돈오 즉 ‘단박에 깨닫다’고 하는 말은, 깨달음이란 시간의 틀이 적용되지 않는 초시간적인 것이라는 뜻이다. 천천히 이루어지는 깨달음이 있어 점오(漸悟)라 하고 빨리 이루어지는 깨달음이 또 따로 있어서 돈오라고 하는 것이 아니다.

그러니까 깨달음에 관한 한 세간의 어떤 조건을 적용해서 이러쿵저러쿵 할 길이 없다. 세간의 인과율로 보면 어떻게 하는 것이 수행을 열심히 잘 하는 것이고 어떻게 하는 것이 아니고 하는, 깨달음을 이루기 위해서 무엇인가를 하려 하는 것은 조각이요 억지이다. “깨달음이 내 손님으로 오실 때에 피하게 하지 못하지만 나가서 불러들일 일이야 아니

깨달음이 원래부터 이미 세상에 가득 차 있음을 깨달을 수 있다.

선사들이 흔히 백척간두(百尺竿頭)에서 진일보(進一步)하라는 말을 하는 것도 그런 취지로 이해할 수 있다. 아집(我執)을 비롯하여 집착을 끊고 버리는 수행을 하고 또 하여 이 세간에는 발 딛고 의지하는 자리를 없애가다 보니, 마침내 장대 끝만큼의 자리만 남는다. 그것을 놓치면 어딘지도 모를 까마득한 곳으로 떨어져버릴 것만 같았다. 그만 떨어져 죽어버릴 것만 같았다. 그래서 끝까지 차마 놓아버리지 못할 그 장대 끝은 ‘이렇게 수행하면 깨달음을 얻겠거니’ 하는 기대요 믿음이다. 달리 말하자면, 그 동안 수행의 삶을 지탱해준 수행자의 존재의 이유, 바로 불교에 대한 믿음이다. 그런데 그것까지 포기하고 한 걸음 더 내딛으라고 한다. 선불교는 본각으로서의 깨달음에 관한 한 그렇게 철저한 무소의를 말한다.

■윤원철(서울대 종교학과 교수)

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?
나는 어디로 가고 있는가?
그에 대한 답이 여기 있습니다.

밤은길 아바타 센터

전화주시는 본래는 언제나 자료를 보내드립니다.

경전의 이 말씀을, 당신께서 투자하는 단, 9일간의 내면 여행으로 독특하실 수 있습니다. 당신의 소원을 이루십시오.

서울 종로구 명동동 110-4 101호
☎ 021396-2736 · HP 010)6230-2113
http://www.avatarcntr.co.kr
E-mail: heegyunwiz@hanmail.net

2005 원일 불교카렌다 출시!!

- 불기 2549년을 맞이하여 원일카렌다에서는 참신한 기획과 디자인으로 2005년 카렌다를 불자님께 널리 보급하고자 제작 하였습니다.

카렌다

- 1,000부이상 주문시 표지그림으로 귀 사찰을 넣어서 인쇄를 원하시면, 무료로 해드립니다. (사진 또는 필름사용 가능)
- 각 사찰카렌다 독판을 저렴하게 제작하여 드립니다.
- 문의사항 전화주시면 카다록을 보내드립니다.

후회없는 선택! 원일카렌다!

15년 전통 최고의시설 최상의제품

원일문화사
서울시 중구 인현동 1가 38-8
TEL: 02)2277-0304
FAX: 02)2268-6732
www.wonil-c.co.kr

법요집·기초교리集과도재발간

공부하기 좋은 결실의 계절입니다. 본, 과도집은 법당에 걸어 비치만 해도 신도님들의 불교 기초 공부에 많은 도움이 될 것입니다. 법보시를 하고자 원하는 불자님들께서 전화 주시면 원할 주소지로 택배 배송해 드리겠습니다.

법요집

- 삼귀의
- 천왕합다
- 반야심경
- 입정
- 청법가
- 법문
- 정근
- 발원 및 축원
- 사총서원
- 산회가
- 기타찬불가

기초교리

- 1. 불교란?
- 2. 부처란?
- 3. 대승과 소승의 차이
- 4. 사찰에서 쓰는 도구
- 5. 사찰경내 예법
- 6. 화장과 반배
- 7. 고두레
- 8. 예불문
- 9. 삼보
- 10. 삼귀의
- 11. 삼법인
- 12. 삼업
- 13. 삼학
- 14. 신도오계
- 15. 사성제
- 16. 사십제
- 17. 십이인연
- 18. 육바리밀
- 19. 팔정도
- 20. 보왕삼매론

■ 기획: 예맥불교문화원 ■ 제작: 불교포교자료원
■ 전화: 02-772-9052

중국 청도 장안사 공양주 모십니다

장안사는 중국에 사찰을 세워 한국 불교의 전통과 큰스님들께서 이룩하신 위업을 지켜 가겠다는 뜻을 세우고 사부대중이 합심해 불기 2548년 9월 2일 재불님의 가피로 중국 최초 한국의 절 장안사 청도 분원이 원만히 개원하게 되었습니다. 장안사 청도 분원에서는 사찰음식을 통해 해외 포교에 진력하실 공양주를 다음과 같이 모시고자 하오니 관심 있는 분의 많은 참여 바랍니다.

다 음

1. 자격
 - 1) 해외여행과 중국 장기 체류에 지장이 없으신 분
 - 2) 한국 음식 조리사 자격 또는 영양사 자격이 있는 분이나 사찰 음식에 조예가 깊으신 분
 - 3) 신심을 가지고 해외 포교활동에 진력하실 분
 - 4) 남·녀 구분, 연령제한 없으나 신체 건강하신 분
2. 급 여: 상담 후 결정
3. 제출서류: 1) 이력서
2) 주민등록 등본
3) 자격증 사본
4. 서류제출: 장안사(경기 고양시 일산구 풍동 138-1)
* 접수된 서류는 일체 반환하지 않음
5. 접수마감: 2004년 9월 30일 까지
6. 연 락 처: 019-9232-4788
031)901-1954

장 안 사
경기도 고양시 일산구 풍동 138-1