

서양의 불교 수행공동체

안정·평화의 영양분 제공



영국 햄스테드에 있는 영국 최대의 불교수행공동체 아마라와띠에서 경영중인 수행자. 사진<불교와 문화>2004년 11·12월호

서양의 불교수행자는 평균적으로 전체 인구의 0.5% 밖에 되지 않는다. 그런데 어떻게 서양에서 불교가 붐을 일으키며 언론의 화려한 조명을 받고 있을까? 그것은 바로 그 0.5%가 사회의 주축을 이루는 오피니언 리더들이라는 데 있다. 중상층 이상의 경제력과 언론, 방송, 교사, 교수 등을 비롯한 전문직업이 이들의 활동을 받쳐주는 것이다.

1990년대 말, 마틴 바우만 교수가 조사한 바에 의하면 유럽 불교단체 숫자는 독일 530개, 영국 400개, 프랑스 280개, 스위스 100개, 네덜란드 60개, 오스트리아와 이탈리아가 50개정도 인 것으로 밝혀졌다. 또한 미국은 1964년에 비해 90년대말에는 불교 단체가 20배로 늘어났으며, 정기적으로 참여하는 회원과 거주 수행자를 합친 인원이 500명 이상인 곳이 43개였고, 50~100명 인 단체는 240여개가 된다.

이렇게 21세기에 들어와서 서양인들을 불교 수행으로 이끄는 힘은 무엇일까? 우선 서양인들은, 굳이 불교를 믿지 않아도 좋으니 불교수행회에 와서 자신의 삶에 도움이 되는 것을 얻어가라

는 불교의 넓은 품안을 좋아한다. 오랫동안 믿음을 강요당했던 그리스도교 전통의 기억과는 너무나 다른 자세이기 때문에 신선해 한다. 또한 호흡에 의식을 두고, 깨어있는 의식을 늘 삶속에서도 유지하고 명상으로 마음을 다스리고 자신의 불성을 찾아가는 방법은 어떤 종교를 믿든 마음속의 저항만 놓아버린다면 누구나 가능하기 때문이다.

그렇다면 서양의 불교 수행에서는 수련자들에게 어떤 프로그램들을 제공할까? 우선 스트레스 관리를 비롯한 마음을 다스리는 프로그램이 많다. 그 일환으로 거의 모든 센터에서 명상, 요가, 기공, 요가, 태극권(Tai Chi) 등을 가르치고 있다. 또한 명상을 접목한 프로그램도 많이 실시한다. 예를들면 사진과 그림그리기, 골프, 특정 질병의 치료, 야생탐험, 환경보존 등의 레포츠와 명상을 접목해 함께 가르친다.

대부분의 공동체에서는 일반 대중을 위한 프로그램과 불교 수행자들을 위한 좀더 심화된 프로그램으로 나눠 지도한다. 후자의 경우에는 진언 배우기, 경전 공부하기 등이 포함돼 있다.

이런 과정을 거쳐 이들이 수행을 끝내고 얻어가는 것으로는 첫째, 마음의 안정과 평화를 꼽는다. 수행 공동체라는 격리된 공간으로 찾아올 때부터 그들은 마음속에 가득한 아픈 상처와 불안한 마음을 다 비워내고 대신 평화로운 마음으로 채워가고픈 소망이 있다. 그것을 얻어가는 것이다. 둘째, 사람들에게 대한 신뢰와 사랑을 회복한다. 완전한 타인으로 만났던 수행동료와 가까워지는 경험으로부터 다른 사람과도 친밀감을 유지할 수 있다는 자신감이 생기는 것이다. 셋째, 일상으로 돌아가 엄청난 스트레스를 받는 상황이 온다 하더라도 이전처럼 압도되거나 쓰러지지 않고 그를 똑바로 보고 처리할 수 있다는 자신감을 얻어간다. 이와 함께 일반인의 경우는 불교 수행 공동체에서 제공하는 채식에 입맛을 들이기도 하고, 부처님의 가르침이 불자들 뿐만 아니라 일반인들도 일상 생활속에서 얼마든지 실행에 옮길 수 있는 진리란 것을 깨닫는다.

내가 프랑스의 플렘발리지와 영국의 스토크랜드의 삼예링, 런던의 잠양불교센터에서 30여일간 수행하며 만났던 사람들은 세계 80여개국에서 온 다양한 연령대의 사람들이었다. 얼굴색과 언어, 나이가 그렇게도 다른 사람들이지만 같은 수행의 체험을 한다는 이유 하나만으로 그렇게도 짧은 시간에 그렇게도 가까워질 수가 있을까? 이런 수련 체험을 통해서가 아니면 도저히 불가능하다고 생각했다. 하루하루 법문을 듣고 수행의 체험이 쌓여가면서 우리는 점점 더 자신을 가두던 겉집을 벗고 세상으로부터 자신을 보호하기 위해 찾던 벽을 무너트리면서 누구에게도 보여주지 않았던 자신의 상처를 드러내었다. 서로 함께 아파하고 함께 나누었던 마음과 지혜를, 이른 새벽에 졸린 눈을 부비며 함께 했던 소박한 예불과 명상들을 함께 하며 '세계가 하나의 꽃'이라는 의식을 느꼈다.

새해를 맞아 미국과 영국, 뉴질랜드 등지에 있는 수행 공동체 일곱곳을 소개한다. ■ 전주기원본역가·불교문화센터(경사)

오피니언리더들 '불교적 삶' 서원 믿음 강요 없는 자연스러운 만남 대중적인 프로그램 '흡인력' 과시

숲속 승가의 본산



영국 아마라와띠 태국의 선지식 아찬차 스님의 제1대 서양인제자 아찬 수메도가 영국 햄스테드에 설립한 수행처로서 비구와 비구니가 함께 수행하고 있으며 전세계 숲속승가의 본산이다. 주말 오후마다 입문자를 위한 명상 프로그램이 전개된다. 평일에는 5·10일 코스가 있다. 또한 여름에는 일요일마다 대중법문이 있고 9일간의 가족프로그램도 있다. 체류자들은 이곳에서 정한 8계 즉 불살생, 신용, 순결, 올바른 발언, 극기, 절제, 게으름을 경계함 등을 수지해야 한다. 하루의 일과는 예불, 명상수행, 율령 등의 프로그램으로 진행된다.

www.amaravati.org

명상·기공·요가 수시로 진행



영국 삼예링 1968년 티베트불교 카규-닝마파의 트롱파 린포체와 아공 린포체가 설립했다. 도심과 멀리 떨어진 곳에 있어 주로 장기수련회가 많다. 넓은 들과 강, 양치기 목장에 둘러싸인 곳에 수행자가 묵을 수 있는 방들이 많다. 요가, 기공, 명상 프로그램은 항상 진행되며 지난 12월에는 2박3일의 약사이라 수련회, 긴장을 푸는 방법 수련회가 있었고, 크리스마스에는 1박2일로 크리스마스 명상수련회가 제공된다.

www.samyeling.org

선농일치 체험 만끽



미국 샌프란시스코 선원 조동종의 스키슈류 선사사 1967년 설립했고 샌프란시스코 시내에 시타센터, 아늑한 시골의 수련원인 타사하라, 그리고 유기농과 선을 한꺼번에 체험할 수 있는 그린 걸치 농원이 있다. 매주 토요일 오후마다 방문객과 미경험자를 위한 명상 교실이 개최된다. 또한 12~15세 청소년을 위한 '성년 프로그램', '회복기 환자들을 위한 좌선과 토론', '유색인종을 위한 좌선' 등의 특별프로그램이 운영된다. 타사하라는 일하면서 수련도 할 수 있는 프로그램이 일반인에게 개방돼 있다. 또한 그린걸치에서는 흡수에 꼭 빠져 선농일치를 체험해볼 수 있다.

www.sfcz.com

목조선 집중 수련 옹양정진



미국 선산 승원 조동종의 마에즈미 노사의 미국인 제자 존 다이도 루리 선사가 방장으로 있으며 승가와 재가가 함께 수행하고 있다. 1977년 수계를 받은 루리 선사가 1980년 현재의 땅을 매입하면서 선산승원이 시작되었다. 이곳은 재가와 승가의 중합수련원 기능을 하는만큼 다양한 프로그램이 있다. 매일 참선 시간이 있으며, 목조선 집중수련하는 옹양정진의 기간, 그리고 자연 사진작가로서 30여회의 개인전을 가진바 있는 루리 선사의 이력에 걸맞게 예술과 자연, 선불교를 접목시킨 독특한 프로그램이 많이 있다. 이곳에서 가장 인기있는 것은 주

말의 선수행 소개 프로그램이다. 여기서는 좌선에 대한 자세한 가르침을 받고, 몸으로 하는 수행이 무엇인지를 배우며 이곳에서 하는 의식들을 직접 접하고 질문을 할 수 있는 시간이다.

www.mro.org/zmm/zmmhome

1년간 90여회 수련 4~5천여명 참가



미국 삼발라 센터 티베트의 카규-닝마파 법맥을 받은 트롱파 린포체가 서양불자를 위해 설립한 불교센터다. 전세계 200여개 삼발라 센터의 본산적인 이곳은 콜로라도 산 속 해발 2600미터의 고지에 자리한 600여 에이커의 넓은 부지에 위치해있다. 1년동안 개최되는 수련회가 90여회, 프로그램 참여자가 약 4~5천여명에 이른다. 1달 코스 명상수련회 참여자만도 130명이고 속속 역시 편안한 모델급에서 공동막사형까지 다양하다. 최근 시행하고 있는 프로그램 중 눈에 띄는 것은 명상 마라톤 대회이다. 발로 뛰는 것이 아니라 한 사람이 하루 30분씩 1년 동안 명상을 하겠다고 약속하면 그 사람의 뜻을 지지하는 사람들이 그를 독려하는 뜻으로 지원금을 내는 것이다.

올해 말에 시작된 이 마라톤대회로 지금까지 100명이 79000불을 보시했다. 이곳에서 제공되는 프로그램 중 60%만이 불교적 색채를 띠고 있다. 하지만 비불교적 프로그램에도 깨어있음이나 명상은 가미돼 있다. 예를 들면 깨어있는 정원가꾸기, 깨어있는 노래부르기, 깨어있는 산악자전거 타기까지 말이다.

www.shambhalmountain.org

위빠사나 중심, 부모 자녀함께 참여 가능



미국 스피릿록 센터 미얀마의 마하시 사야도와 아찬 차에게서 배운 잭 핀필드가 1988년 설립했다. 위빠사나를 주로 하여 광범위한 불교 수행을 가르친다. 참여자를 특별하게 분류한 전문 명상수련회를 열고 있다. 또 월요일 저녁마다 어린이를 위한 클래스가 있다. 부모들이 한편에서 수행을 하는 동안 유치원에서 초등학교 6학년까지의 어린이들은 이야기, 게임, 미술과 공예, 명상과 음악 등으로 꼭 찬 프로그램에 참여할 수 있다. 항상 마지막은 어린이를 위한 재미있는 불교 이야기와 다과로 끝이 난다. 부모들은 자녀가 3~4년 참여할 때마다 1시간씩 자원봉사를 하도록 요청받는다.

www.spiritrock.org

인터넷 통한 선원격교육 실시



뉴질랜드 마이타이 선원 정선과 의사인 짝쉬 선사가 지도하는 치유명상 그룹이 계속되고 있다. 다양한 분야와 형식의 가르침을 시도하는 마이타이에서는 1999년부터 선원격 교육이 시작돼 거리나 직업 등의 여건상 선원에 오지 못하는 사람들에게 다가가고 있다. 1년에 한 번은 꼭 스승과 직접 만나 수련회를 해야 하는 것 이외에는 모든 것을 이메일과 인터넷을 통해 하고 있다. 학생들은 명상 외에도 몸알기(bodywork), 창조적 기술, 자비행을 해야 하는데 지역청소년센터, 환경보호, 국제사회 등에서 봉사 등이 자비행에 속한다.

www.zendo.org.nz/pages/maitaizendo.html

謹賀新年 을유년 새해 자비광명 온누리에 佛紀 2549年

사자산 적멸보궁 법흥사 주지도완 신도일동 강원도 영월군 주주면 법흥리 422-1 TEL 033)374-9177~8 FAX 033)374-9176

대한불교조계종 사리사 「부처님 진신사리 증과 도량」 주지 덕운 대구광역시 동구 송정동 116-1 TEL 053)986-4240

대한불교조계종 삼보사 주지 경원 경북 포항시 북구 우현동436-3 TEL 054)246-2171

대한불교조계종 '지장기도 영험도량' 총효사 회주 원감 석혜공 경북 영천시 지암면 총효리 660 TEL 054)338-8196, 1152 FAX 054)338-6006

대한불교천태종 대구지부대성사 주지 이문덕 신도회장 김정길 동해유치원 053)652-5760 대성불교대학 053)624-0133 홈페이지 www.daesungsa.or.kr 대구광역시 달서구 성당동 520-3 TEL 053)624-0542 FAX 053)623-0265

대한불교조계종 보감사 주지원진 신도회장 유영희 거사림대표 박재홍 신봉회회장 김정태 경북 청도군 운문면 방음리 747 TEL 054)372-5702

「적멸보궁」 팔공산 반야사 주지 일정 대구광역시 동구 신무동 813 TEL 053)983-6421

대한불교조계종 제11교구 법장사 주지 유곡 신도일동 경북 경주시 노동동 275 TEL 054)772-4840