

멈추고 바라보고 '나' 찾는 춤~



금산사 춤 명상 템플스테이

전날 살짝 내린 눈이 우리나라에서 가장 넓은 김제평야를 살포시 덮었던 1월 29일. 최근 통합의학 모델로 평가받고 있는 춤테라피와 불교 명상의 접목을 시도하는 이색적인 템플스테이가 열리는 김제 금산사 서래선원을 찾았다. 춤 명상 템플스테이 참가자들은 수시로 바뀌는 음악에 맞추어 느릿하게, 흐느적거리며, 걱정적이고, 신명나는 몸짓으로 내면에서 나오는 느낌들을 표현했다. 온갖 긴장과 억압, 자학과 죄책감, 수치심과 두려움으로 영긴 마음속 실타래를 한 올 한 올 풀어놓는 것처럼 거리낌 없이 온몸으로 뽐내내고 있었다.

“月月~ 즐겁게 춤을 추다가 그대로 멈춰라~月月”

마치 어린이들의 놀이처럼 경쾌한 리듬에 맞춰 흥겨운 몸짓으로 움직이다가 “stop(멈춰)”이라는 지도 선생님의 구령에 갑자기 멈춰 선다. 장내는 정적이 휩쓸리고 그 순간 참가자들은 상대방을 통해 자신을 바라본다. 음악과 몸짓으로 마음을 통일해 멈춰서는 순간 자신의 몸과 마음의 현상을 보는 바로 관조의 시간이다.

#마음을 여는 시간

참가자들은 하나같이 자신의 현 상태를 나타내는 “나는 기분이 좋아요, 혹은 기분이 나빠요. 그렇지만 심각하게 받아들이지 마세요”라고 쓰인 명찰을 달고 있었다. 주위를 의식하지 않는 그러나 타인을 배려하는 마음이 담겨있다. 휴식시간에는 서로의 마음을 열고 자기 내면에 숨겨져 있던 그러나 쉽게 표현하지 못했던 이야기들을 털어놓는다.

갑자기 한 참가자가 발문을 열자마자 서럽게 대성통곡 한다.

“공임없이 성공을 위해 노력했는데 멈추어서는 순간 내가 어딘가에 꼭 빠진다는 느낌이 들었어요. 내가 가져왔던 그동안의 생각이 부질없다는 느낌이 들었어요.”

#하나 되는 시간

두세 명씩 무리지어 서로 손바닥을 마주하고 한사람은 상대방을 인도하고 한사람은 이끄는 대로 몸을 맡긴다. 어떤 이는 빠르게 어떤 이는 아주 느리게 머리위로 무릎 아래로 상대방에게 몸과 마음을 맡기며 내면의 긴장을 해소하고 시간과 공간을 인식하고 자신의 참 본성을 본다. 다른 참가자는 이들의 몸짓 움직임 속에서 자신을 바라본다. 소리, 동작, 마음을 통해 바로 타인의

몸짓에서 자신을 발견할 수 있기 때문이다.

“상대방에 대한 무한한 신뢰를 느꼈어요. 내가 혼자자 아니라는 것을 알았습니다.”
 “다른 참가자들을 통해 내 자신을 발견할 수 있었어요.”

금산사 춤 명상 템플스테이를 지도하는 심리치료사 김용량 소장(38·그루지예프연구소)은 춤을 춤으로 받아들이지 말라며 “몸짓은 몸과 마음이 함께 움직이는 것이다. 춤을 추면서 자기 내면을 표현하다 보면, 자기도 몰랐던 모습이 나오기도 하고, 이를 표출하면서 격한 감정을 정화시키고, 몸으로 드러난 움직임을 통해 우리는 마음의 움직임을 살펴보고 갈등, 마찰, 저항을 순수하게 받아들이는 몸과의 재회는 과거, 현재, 미래의 나를 돌아보고 찾는 데 있다”고 말했다.

자신을 기록과 신자라고 밝힌 전남 해남에서 왔다는 마승미(38)씨는 “처음해보는 새벽예불이나 발우공양이 어색했지만 산사 체험과 춤 명상의 접목이 아주 좋았다”며 “정적인 참선과 명상을 해보았지만 온갖 망상으로 적응이 쉽지 않았는데 춤 명상을 통해 빠른 시간에 몸과 마음이 일치하는 것을 느꼈다”고 만족스러워했다.

한 달간 아르바이트를 해서 참가비를 마련했다는 충남대 박아름(23·서양학과 3학



춤테라피와 명상을 결합한 금산사 '춤명상 템플스테이'에 참가한 사람들은 자신을 비우는 행복을 만끽하고 '잘 사는 법'을 터득했다.

년차는 “여러 번 망설이다 참가를 결정했지만 지금은 참여하기를 잘했다는 생각”이라며 “무엇보다 나 자신이 알지 못했던 내재돼 있던 자신을 다른 참가자들이 이야기 해주어서 자신을 돌아보게 되었다. 다음에 기회가 접한 춤 명상이 불교의 지관 수행과 다를 바 없다고 생각해 템플스테이를 기획하게 됐다”고 말한다.

춤 명상 템플스테이를 기획한 일감 스님(금산사 템플스테이 지도법사)은 “우연한 기회에 접한 춤 명상이 불교의 지관 수행과 다를 바 없다고 생각해 템플스테이를 기획하게 됐다”고 말한다.

“정서 회복은 불교를 통해 해답을 얻을 수 있습니다. 아만과 독선에 가득 찬 자신을 비워내고 자신의 위치를 알아차리고 내 욕

심을 버리고 자아를 찾는 것이 산사체험의 목적입니다.”

일감 스님의 설명은 금산사 산사체험의 모토 “나를 찾아 떠나는 여행” “꺼어있는 휴식” “수행이 삶을 바꾼다”와 맞닿아 있다. 금산사 템플스테이의 주제처럼 산사체험과 수행을 겸비한 템플스테이로 발전시키고 싶은 것이 스님의 목표다.

“세상사의 찌든 마음을 가라앉히고 타인을 위해 나를 비우고, 상대방을 통해 진정한 나 자신을 발견했다”고 한목소리로 말하는 참가자들의 말처럼 내면의 작은 몸짓 속에서 자기를 찾아가는 구도여행의 큰 걸음을 느낄 수 있었다.

글=조동제 전북지사장, 사진=박재원 기자



SHC 삼환종합양초

삼보귀의 하얗고 저희 삼환양초는 사찰에 꼭 필요한 초를 20년이 넘게 생산하고 있는 양초전문기업입니다. 꾸준한 **신상품**을 개발하여 **(실내용 양초 = 밀납양초, 약썩향양초, 식물성 양초)** 라는 제품을 선보이게 되었습니다. 스님 그리고 불자님들 많은 관심 부탁드립니다.

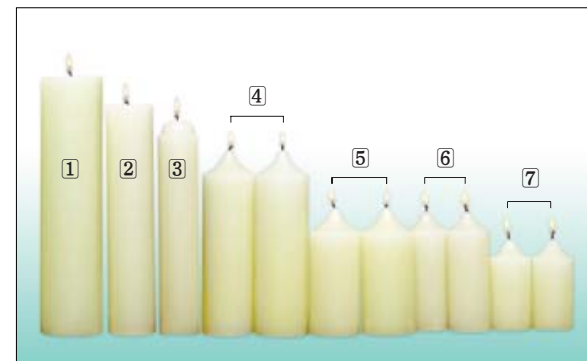
우창산업 SHC 삼환종합양초
 TEL 031)766-0242~3
 FAX 031)766-0233
 경기도 광주시 오포읍 문현리 35-16

※ 주문하시면 택배로 안전하게 보내드립니다.

건강을 생각한다면 그을음 없는 삼환양초를 선택하십시오!!!



- 밀납양초(蜜蠟洋燭)
- 1) 밀납초(1~4호까지 8개입 발침대 2개입)선물세트
 - 2) 밀납초금강경(7개입)선물세트
 - 3) 밀납초완기둥 7.4φ × 30cm
 - 4) 밀납초돈타레 5.6φ × 27cm
 - 5) 밀납초 1호 반야심경 5.9φ × 20cm 연소시간 약 80시간 이상
 - 6) 밀납초 1호 금강경 5.9φ × 20cm 연소시간 약 80시간 이상
 - 7) 밀납초 3호 반야심경 4.7φ × 14cm 연소시간 약 30시간 이상
 - 8) 밀납초 3호 금강경 4.7φ × 14cm 연소시간 약 30시간 이상
 - 9) 밀납초 4호 반야심경 4.7φ × 10cm 연소시간 약 24시간 이상



- 약썩향 양초
- 1) 원기둥 7.4φCm × 29Cm
 - 2) 돈타레 5.6φCm × 27Cm
 - 3) 밀 대 4.7φCm × 25Cm
 - 4) 1호 5.9φCm × 20Cm
 - 5) 2호 5.9φCm × 14Cm
 - 6) 3호 4.7φCm × 13Cm
 - 7) 4호 4.7φCm × 10Cm

장엄용 양초



- 육각초 45cm
 ■ 야광 호랑이(산신) 70φ X 35cm
 ■ 야광 용초 70φ X 35cm
 ■ 원기둥 마패 7.4φ X 30cm
 ■ 동신불 마패 4.7φ X 19.5cm

주소창에 “양초.net” 라고 치세요~ 주소창 양초.net