손을 모으고 말이 사라지는 순간 내가 보였다

서울의 아름다운 길 걷기 명상 – 첫 번째 '오뚝이 마인드 워킹'

중국으로 건너온 달마 대사는 동굴 속에서 9년 동안 마음을 들여다보는 수행에 집중했다. 달마 대사는 손과 발이 퇴화할 정도로 모든 것을 잊고 수행에 집중했다. '오뚝이'는 달마 대사의 이런 치열한 수행을 상징한다.

조계사 선림원은 달마 대사의 정신을 현대적으로 되살린 '오뚝이 마인드 워킹'을 10월 8일~12월 17일 매주 토요일마다 실시한다. 서울의 아름다운 길을 걸으며 걷기 명상을 하는 첫 번째 '오뚝이 마인드 워킹'이 10월 8일 조계사에서 시작됐다.

화창한 주말, 명상을 떠나다

가을을 맞아 화창한 날씨가 펼쳐진 토요일 오후. 조계사 대웅전 마당에는 '오뚝이 마인드 워킹' 참가자들이 하나, 둘 모여들었다. 이날 걷기 명상에는 조계사 부주지 의연 스님과 디트로이트 선센터 주지 활선 스님, 명법 스님 등이 함께했다.

'오뚝이 마인드 워킹' 참가자들은 본격적인 출발에 앞서 전문 강사의 지도에 따라 요가로 몸과 마음의 긴장을 이완시켰다. 스트레스로 지친 몸과 마음은 간단한 요가 동작조차 허락하지 않았다. 햇볕 아래서 익숙하지 않은 요가 동작을 따라하다 보니 어느새 몸에는 땀이 흐르기 시작했다. 요가를 마친 참가자들은 한국불교역사문화기념관 뒤편에 마련된 부처님 사리탑을 참배했다. 참배 후에는 줄을 맞춰 일렬로 경복궁으로 향했다.

경복궁에 들어선 일행은 잔디밭에 둘러앉아 잠시 휴식을 취했다. 휴식을 취하는 사이 의연 스님이 걷기 명상에 대해 법문했다.

의연 스님은 법문에서 "수행의 종가는 불교이며 마음 수행은 불교의 전유물이다. 수불 스님과 마가 스님 등이 많은 노력을 기울이고 있지만 지금은 유사수행단체들보다 미약해진 상황이다"라며 불교 명상이 대중화되지 못한 것을 안타까워했다.

의연 스님은 "마음의 본성을 깨닫는 것이 명상의 목적이다. 본성에서는 죽음의 삶과 구분마저도 없다. 이런 본성을 깨달으면 절대 자유를 얻는다. 오늘 명상수행을 계기로 마음의 관심을 갖게 되길 바란다"고 당부했다.

의연 스님은 본성을 깨닫게 되면 진정한 행복을 찾고 삶과 죽음의 고통에서 벗어날 수 있다며 명상의 중요성을 강조했다.

묵언 그리고 본성 찾기

의연 스님의 법문 후에는 본격적인 걷기 명상이 시작됐다. 경복궁까지는 옆 사람과 대화가 허용돼 나들이를 나온 듯한 분위기였다. 그러나 경복궁에서 삼청공원까지는 차수를 하고, 묵언을 하며 걷기로 했다. 차수와 묵언이 시작되자 참가자들의 표정도 진지해졌다.

묵언을 하고 걸을 때 참가자들은 오직 자신의 신체에만 집중할 수 있다. 내 몸의 균형이 잘 맞는지, 어깨에 힘이 들어가지는 않았는지에 집중하는 것이다. 신체에 집중하다 보면 망상에서 벗어나 본성을 들여다볼 수 있다.

경복궁을 빠져 나온 일행은 돌담길을 따라 일렬로 늘어선 채 오직 자신의 몸과 마음만을 들여다보며 걷기 시작했다. 주말 오후를 맞아 거리에 쏟아져 나온 시민들은 여기저기서 수다를 떨고, 사진을 찍느라 여념이 없었다.

특히 경복궁에서 청와대로 이어지는 길에는 많은 사람들이 모여 있어 정신을 집중하기가 쉽지 않았다. 모처럼 맑은 날씨와 따스한 가을 햇살, '서울의 걷기 좋은 거리'로 꼽힐 만큼 아름다운 경치는 명상을

묵언하고 걸으니 자신에 집중됐다

한마음으로 노래하니 모두가 하나

그만두라고 유혹하고 있었다.

삼청동길로 들어서자 도로에는 차량들이 더욱 넘쳤고, 주변 식당에서 풍겨져 나오는 음식 냄새는 온갖 신경들을 자극하기 시작했다. 수많은 연인이 주말 데이트를 즐기고 있는 삼청동은 인도를 따라 묵묵히 걷기조차 어려울 지경이었다.

그러나 '오뚝이 마인드 워킹' 참가자들은 누구도 입을 열지 않고, '묵언'과 '차수'를 지키며 걷고, 또 걸었다.

하나된 '마음'이 만드는 노래

40분 가량 걸어 참가자들은 삼청공원에 도착했다. 삼청동은 예로부터 물과 숲이 맑아 사람의 마음까지 맑아진다고 해서 '삼청(三淸)'이라고 불린 곳이다. 삼청동에서도 숲이 우거진 삼청공원은 공기가 맑고, 자연경관이 쾌적해 명상 수행을 하기에 적격이었다.

'오뚝이 마인드 워킹' 참가자들은 삼청공원에 들어선 뒤 잠시 휴식을 취했다. 참가자들은 묵언과 차수를 하며 걷는 동안 과연 어떤 생각을 했을까? 정말 아름다운 풍경과 소음 속에서도 자신의 몸과 마음에만 집중할 수 있었을까?

의연 스님(사진 맨 앞)과 '오뚝이 마인드 워킹' 참가자들이 묵언을 하고 걷기 명상에 집중하고 있다.

참가자 심영희(48)씨는 "주변 경관이 너무 좋아서 사실 집중이 쉽지 않았다. 자꾸 마음이 흐트러지는 것을 느껴서 다잡기 위해서 애쓰며 걸었다. 마음공부에 참여한 경험이 있는데 걷기 명상은 처음이다. 좋은 프로그램인 것 같다"고 말했다.

잠깐의 휴식이 끝난 뒤 참가자들은 삼청공원 공터에 자리를 잡고 '소리명상'을 시작했다. 소리 명상은 활선 스님의 제자인 명법 스님이 지도했다. 명법 스님은 '마음(Ma Oom)'이라는 노래를 통한 명상을 선보였다. 활선 스님에게 전수받은 이 노래의 가사는 오직 '마음' 뿐이다.

명법 스님은 "우리는 이제 같이 기도를 할 것이다. 노래를 할 때는 의미를 생각하지 말고 내면의 깊은 목소리에 귀 기울여야 한다. 그러면 우리 모두가 하나라는 것을 느낄 수 있다. 노래를 할 때는 자신을 버려야 한다"고 설명했다.

노래는 우선 명법 스님과 활선 스님의 제자들이 먼저 시작했다. 참가자들은 좌선을 한 상태로 눈을 감고 스님들의 노래를 듣기만 했다. 점차 멜로디가 익숙해지자 참가자들도 노래를 따라했다.

숲이 울창하고 한적한 삼청공원에서 새소리, 바람소리와 어우러진 '마음'이라는 노랫말은 단순한 노래가 아니었다. 내가 부르지 않아도 '마음'이라는 하나 된 소리만으로도 마음 깊숙한 곳에 자리하고 있는 본성이 깨어나는 듯 했다.

한 차례 소리명상이 끝난 뒤 참가자들은 자신의 노래 소리가 아닌 전체의 소리와 화음에 집중하며 한 번 더 소리명상에 들어갔다. 처음보다 더 조화로운 소리가 삼청공원에 은은하게 울려 퍼졌다.

소리 명상이 끝나자 참가자들은 서서히 눈을 떴다. 그들의 표정은 이 세상 모든 고통에서 잠시 벗어난 듯 온화한 표정이었다. 무언가에 늘 쫓기며 살아온 삶 속에서 잠시나마 도반들과 함께 내 마음의 본성을 찾을 수 있었기 때문이다.

'오뚝이 마인드 워킹' 참가자들은 주변을 정리하고 일어나 다시 가회동길을 지나 조계사로 향했다. 이번에는 차수와 묵언을 하지 않기로 했다. 저녁이 되면서 거리에는 더 많은 사람들로 넘쳐났지만 걷기 명상을 마친 참가자들의 마음은 차수와 묵언 없이도 조계사로 돌아오는 내내 본성과 마주하고 있었다.

박기범 기자 smile2@daum.net

"흐트러짐 없는 행렬 마음의 힘"

김진수 건국대 외래교수

"주변에 정신을 뺏기지 않고 집중하는 것이 쉽지 않았지만, 좋은 경험이었습니다. 계속 참여하겠습니다."

건국대에서 화학을 강의하는 김진수 박사는 운동량이 부족함을 늘 느끼고 있었다. 김 박사는 부족한 운동량을 보충하고 명상도 배워보겠다는 가벼운 마음으로 '오뚝이 마인드 워킹'에 참여했다. 김 박사는 이날 하루 체험으로 걷기 명상의 힘과 매력에 푹 빠졌다.

김진수 박사는 "맨 뒤에서 걸었는데, 행렬이 전혀 흐트러짐이 없었습니다. 같은 마음으로 수행에 동참한 힘인가 싶어서 놀라웠다"고 말했다.

'오뚝이 마인드 워킹'은 차수를 하고 모든 신경을 자신의 신체에 집중하며 걷는다. 그러나 주변에서 일어나는 각종 소음과 주변 풍경 때문에 마음을 한 곳에 모으는 것은 생각처럼 쉬운 일이 아니었다. 김 박사도 자꾸만 잡념이 생겨서 생각을 집중하기가 어려웠다고 한다.

그는 "한참 걸으니까 다리도 아픈 것 같고, 언제 끝나나 하는 생각도 들었다"고 말했다. 하지만 바쁜 일상 속에서 도반들과 함께 마음을 집중하고 나를 찾는 것은 잊을 수 없는 체험이었다. 특히 김 박사는 삼청공원에서 진행된 소리명상이 가장 인상적이었다고 한다.

김진수 박사는 "참가자들이 모두 하나의 화음으로 '마음'을 노래하는데, 정말 놀라운 경험이었다. 불교 수행이 마음에 주는 큰 평안을 느꼈다"고 말했다.

박기범 기자

봉안함이 물속에서도 안전하다고요??

직접 확인해보세요!!!!

직접 시험할 수 있고, 물 속에서 조차 안전할 수 있는 봉안함은
(주)태림원의 봉안함 안향(安享)이 유일 합니다.

3중밀봉 · 진공항 구조

3중밀봉함 제품소개

발명특허제품

• 발명특허 제품 (특허 제10-0768910)
· 재질 : ABS, 황토, 백토
습기, 결로방지 및 완벽한 수분차단 입증 제품
부산시 추모공원, 정관 주민자치회 지정 봉안함

습기,결로방지 입증 방법

• "한국생활환경시험연구원"에서 결로 방지에 관한 과학적 근거 입증.
• 봉안함의 구조가 습기, 결로, 수분유입방지 기능을 가지고 있음

내구성(ABS)

• 집어 던져도 깨어지지 않는 튼튼한 내구성을 가지고 있음
"한국생활환경시험연구원"에서 검증 결과
최대수직압 10.7톤

친환경제품

• "친환경 상품진흥원"에서 친환경 표지 인증 (2008. 7. 3)

부산시 영락공원 장묘운영팀에서 함에 티슈를 넣어 땅속에 묻는 실험 시도
1년후 개봉결과 티슈가 원상태 그대로 보존 되어 있음을 확인

• 현장에서 직접 기능 검증을 할 수 있어 사용자에게 큰 신뢰를 주는 유일한 봉안함.
• 물속깊이 함을 넣어도 함속으로는 단 한방울의 물은 물론 수분의 유입 마저도 완전 차단되어 있습니다.
• 거꾸로 함속에 물을 가득 채우고 뒤집어도 한방울의 물도 새어나오지 않는 것을 확인할 수 있습니다.

(주) 태 림 원 Mobile 010-2257-3887, 02)763-1305 Fax 02)763-1307
서울시 종로구 운니동 65-1 월드오피스텔 805호