

명상 8주 프로그램

용서해야 과거 놓아 버리고 새롭게 출발

잭 콘필드의 명상 레슨 ⑤ - 용서의 명상

호흡과 몸, 감정과 마음을 다루는 통찰 명상을 보완하는 명상법으로 용서의 명상과 사랑의 명상이 있습니다.

용서는 영적으로 충만한 삶을 살기 위한 핵심 기술 중 하나입니다. 타인을 용서해야 자신의 과거를 놓아버리고 새로운 삶을 시작할 수 있기 때문입니다. 용서가 없다면 언제나 '과거에 누가 누구에게 했던 일'을 계속 생각하면서 살게 됩니다.

캄보디아에서 크메르 루즈에 의해 대학살이 일어난 후 피난민 캠프에서 있었던 일입니다. 크메르 루즈는 사찰을 세우지 말라고 경고했지만 한 스님이 피난민 캠프 한 가운데 사찰을 세웠습니다.

사람들은 절에 간다는 것은 죽음을 의미한다는 것을 알고 있었습니다. 그런 위험에도 불구하고 사찰이 문을 여는 날 종이 울리자 2만 5000여 명이 모였습니다. 경전의 한 구절을 스님이 읊자 사람들이 흐느껴 울기 시작했습니다.

"미움은 미움으로써 사라지지 않으며 오직 사랑에 의해서만 치유됩니다."

역사상 어느 누구보다도 복수할 이유가 충분하며, 그 누구보다도 큰 슬픔을 가진 그들이 한 목소리로 경전을 외우기 시작했습니다. 이것이 바로 모든 사람이 가슴에 품어야 할 용서입니다.

용서는 지난 일을 묵과하는 것이 아닙니다. 과거의 일이 잘못됐고 다시는 그러한 일이 일어나지 않도록 하는 것입니다. 그러한 해악이 그 이후로 다른 사람에게 가게 하지 않겠다고 말할 수 있어야 합니다. 용서는 무지와 혼동과 고통으로 인해 잘못 행동한 사람을 당신의 마음에서 몰아내는 행위가 아닙니다.

용서란 과거를 놓아 보내고 잘못이 일어났지만 앞으로는 그것을 뛰어넘어 새롭게 출발해야 함을 바로 아는 것입니다.

50년 혹은 100년 이상 용서의 명상을 해야 그나마 상대를 용서하는 마음이 조금 들 것입니다. 명상을 하는 도중에 분노와 격분, 슬픔과 비탄이 일어날 것입니다. 용서 명상을 하다보면 자신의 내면에 아직 커다란 화가 있으며 그로 인해 얼마나 고통스러울지를 처음으로 제대로 이해하게 됩니다. 다른 사람을 사랑하는 것이나 용서에 관한 진부한 관념으로는 이 고통을 감출 수 없습니다.

미워하는 마음은 자신에게는 해가 됩니다. 따라서 용서는 더 이상 미워하지 않는 것을 의미하기도 합니다. 베트남 전쟁이 끝나고 몇 년 후 포로수용소에 수감됐다가 풀려난 미국인 수감자가 함께 지냈던 다른 수감자를 만났습니다. 그는 다른 수감자에게 물었습니다.

"당신을 잡아넣은 사람을 용서했습니까?"

그 사람은 "안했습니다. 하는 그를 단 한 시도 용서한 적이 없소"라고 대답했습니다. 미국인 수감자가 그를 바라보며 다시 말했습니다.

"아, 그들이 아직도 당신을 수용소에 감금하고 있군요. 그렇지 않아요?"

용서는 용서하는 사람에게 가장 큰 영향을 끼친다는 사실을 알아야 합니다. 때로는 용서를 하는 것이 의도적이고 자연스럽게 못하다고 느낄 수도 있습니다. 그렇더라도 괜찮습니다. 용서의 명상을 계속해보십시오. 그러면 일어나는 모든 것을 받아들일 수 있습니다. 분노나 좌절, 공허함과 같은, 사랑과 반대되는 감정을 경험하기도 합니다. 그럴 때는 그 감정을 사랑의 명상으로 풀어보십시오.

모든 사람에게는 사랑을 갈망하고 안전을 원하며 타인과 자신을 존중하려는 마음이 있습니다. 그 마음은 상처받지 않으려는

상처와 슬픔의 분노 떠올려 어루만지며 떠나 보내세요

두려움과 오래된 상처, 분노와 고통으로 이루어진 부분의 저 아래에 묻혀있습니다.

편안한 마음으로 눈을 부드럽게 감고 호흡을 지켜봅니다. 고요한 마음으로 집중하며 호흡의 미세한 변화까지 느껴보십시오. 먼저 생각과 말, 행동으로 알게 또 모르게 타인에게 상처를 준 자신을 용서하십시오. 우리는 모두 그러했습니다. 늘 자신의 고통과 두려움 때문에 미숙하게 행동했습니다. 당신이 상처를 입힌 경우를 마음과 가슴으로 불러와 용서하십시오.

그 다음으로 두려움과 고통, 무지와 게으름, 정직하지 못한 때문에 스스로에게 상처를 주었던 것을 용서하십시오. 자신에게 상처를 주었던 모든 방식을 자각하고 용서하십시오.

마지막으로 타인에게서 받았던 상처와 슬픔을 느껴보십시오. 두려움과 고통, 혼란에 빠진 사람들에게 의해서 상처받았음을 이해하십시오. 분노를 풀었던 가슴을 느끼고 친절함과 용서로써 보듬어 안고 이제 내보낼 때가 됐는지 살펴보십시오. 알게 혹은 모르게 말과 생각과 행동으로 당신에게 상처를 주었던 사람들을 당신이 할 수 있는 만큼 용서하십시오.

<처음 만나는 명상 레슨>에서 발췌
정리=노덕현 기자 noduc@hyunbul.com



명상유도문

혹은 모르고 누군가에게 상처를 주었다면 용서를 청하십시오.

우리는 자신의 고통과 두려움 때문에 미숙하게 행동합니다. 자신의 고통과 두려움 때문에 혼란스러워진 우리는 타인에게 상처를 줍니다. 자신을 용서하십시오.

이제는 당신 자신을 살펴봅시다. 우리는 자기 자신에게 심하게 행동했습니다. 용서는 가슴의 벽을 허물고 자신을 가슴으로 끌어안는 것입니다. 우리의 몸과 마음은 두려움과 고통, 무지, 태만, 거짓으로 인해 소중한 자신을 돌보지 않았습다. 자신을 용서하십시오.

용서를 구하는 장면을 떠올려 보십시오.

마음을 최대한 부드럽게 하십시오.
당신은 용서받을 자격이 있습니다. 용서만이 당신의 마음을 열 수 있습니다.

이제 다른 사람에게 받았던 상처와 슬픔을 떠올려 보십시오.
우리는 돌처럼 굳은 마음과 분노로 상처와 슬픔을 대하며 냉담해졌습니다. 다른 사람들의 생각과 말과 행동에서 알게 모르게 상처를 입었습니다.

두려움과 고통과 혼란에 빠진 그들에서 상처를 받았습다. 이제 자신이 용서할 수 있는 만큼 최대한 그들을 용서하십시오.

상처입고 분노했던 장소와 사건을 떠올려보십시오. 다정한 손길로 어루만지면서 용서하십시오. 분노를 떠나 보낼 때가 됐습다.

바로 지금, 우리 자신과 주변의 사람들, 온 세상이 용서와 자비와 마음에서 우러난 사랑을 바라고 있습니다.

용서하고 사랑하십시오.

영남전통범음 · 범패 교육과정 수강생모집

영남 전통 범음 · 범패 교육원에서 2012년도 신입생을 모집합니다. 영남불교의 전통의식 범음, 범패, 작법(바라춤, 니비춤), 등에 관심있는 스님 및 불자들의 많은 동참 바랍니다.

- 교육기간 및 과정(1년)
 - 가. 초급과정(2개월)
 - 송 주 : 도량석, 종승등
 - 예 경 : 향수해례, 사성례, 칠정례, 오분향례, 각단예불
 - 권 공 : 삼보통정, 상단 · 중단권공, 각단불공, 요령, 묵탁
 - 나. 중급과정(4개월)
 - 시련, 삼신이운(괘불이운), 대령, 관육, 옹호계(신중작법39위, 104위), 지장성, 시왕도청, 전사식, 관음의식, 상용영반, 화엄사식, 구병사식, 봉송편
 - 다. 고급과정(6개월)
 - 바 라 춤 : 천수바라, 사다라니바라, 화의제바라
 - 나 비 춤 : 오공양, 유원승, 요잡작법
 - 사 물 : 태징 북, 광사, 호적(태평소), 전통의식타법, 특 강 : 종사이운, 종사영반, 점안의식, 시다림(다비), 예수재의식 등
- 강 주 : 김범은 스님, 월봉 스님

- 입학식 및 개강일시
 - 입 학 식 : 2012년 3월 8일(목요일) 오전 11시
 - 개 강 : 2012년 3월 8일(목요일) 오후 1시
 - 수업시간 : 매주 목요일 오후 1시 ~ 5시 (사정에 따라 요일은 변경될 수 있습니다)
- 입학자격 : 종단과 승 · 속 관계없이 누구나 가능
- 수 강 료 : 교육비 10만원 (교재비별도)
- 제출서류 : 입학원서 1부(본종무원에서 교부)
- 강의장소 및 접수처: 대구시 달서구 신당동 1804-5번지 대한불교 ⑤ 조계종 총무원 자혜불교대학교
- 접수기간 : 상시모집
- 문 의 처 : 053)581-0232 / 053)581-0233 054)974-2605 / 011-544-2605

영남전통 범음 · 범패 교육원

범음범패 학인모집

부처님의 말씀이나 계송을 노래(천보음악)로 만들어 보는 이나 듣는 이로 하여금 기쁨 가득한 환희심을 일어나게 한다면 그는 이미 도를 이룬 것과 같다(법화3부경 제1권 방편품 제2장 39절), 옛날부터 전래되는 범음범패의식을 2년 동안의 수련과정을 거쳐 의식에 능숙해지도록 도와드립니다.

- ◇ 자 격 : 스님 및 사발 범의의사실 예비스님
- ◇ 예비소집 : 2556(2012)년 3월 8일 목요일 오후 2시 30분
- ◇ 개강일 : 응화복전 3039년 남전열반 2556년(2012년) 3월 15일 목요일 오후 2시 30분
- ◇ 장 소 : 대구광역시 달서구 상인동 1553-6 지장사 2층 범패의식교육원
- ◇ 수업일 : 매주 목요일 오전 10시부터 2시간 핵심경전 집중강의(초발심자경문부터), 중식후 1시부터 오후 5시까지, 2시간 이론 및 소리실기 + 작법 2시간실기
- ◇ 과 목 :
 - 바 라 작 법 = 천수, 사다라니, 관육화의제, 요잡, 춤바라니(예수재전점안시 바라작법)
 - 착복무작법 = 도량계, 향화계, 다계, 음남, 귀경이, 운심계, 오공양, 법고무
 - 사물장단은 기본 국악관악기 : 산조대금, 소금, 단소, 향피리, 태평소, 통소다루기 (착어, 영가축원, 생축시 배경음) 의향 있으신 학인에게만 전수
 - 범당복연주타법 : 송주성타법 3가지의 에드립타법 7가지 합10가지 진양조, 중모리, 중중모리, 자진모리 등 산사음악회용 찬불국악리듬
 - 재 의 식 반 : 49재, 천도재, 기재, 상용영반, 산신재, 해상용왕재, 시다림 등
 - 대재의식반 : 영산대재, 생전예수대재, 무차수륙대재, 국가적위령대재 등
 - 이운의식반 : 삼신이운, 불, 사리이운, 고승사리이운, 대종사이운, 설주이운 등
 - 각종 점안의식반 : 각종불상, 보살상, 신장, 나한, 탕화, 가사, 전 점안의식, 복장의식 등
 - 핵 심 경 전 강 의 : 의식집에 있는 경전의 핵심인 열반경, 금강경, 법화경, 화엄경, 아미타경 등의 사구계를 영가와 신자에게 들려줘야 함에 이들 경전의 핵심만을 추려서 학인의 이해를 도와 지식을 증장해야 의식을 집전할 자격이 주어지기 때문.

강 주 : 교육원장 흥인 스님 010-5325-8123, 053-632-0078
문의전화 : 지장사 대구 포교당주 학장 범성 스님 010-9243-0113