



국제선센터 주지 법정 스님과 지도 법사법당 스님, 국제선센터 신도 등 30여 명이 3월 24일 '마음의 길을 걷다' 프로그램을 통해 안양천변 길을 걸으며 행선 수행하고 있다.



콘크리트 숲 속서 내마음의 나무를 찾는다

국제선센터, 도시환경보호활동 겸한 걷기 명상 눈길 긋는 날씨에도 30여 대중, 발걸음에 집중 '마음의 길 걷다'

3월 24일 서울 전역에서는 초봄 날씨로는 이례적으로 눈보라가 몰아쳤다. 오후 들어 영하의 기온 속에 부는 강풍에 오전의 포근함에 열렸던 행사들이 줄지어 취소된 하루기도 했다.

이런 날씨 속에서 도심 거리를 걸으며 명상하는 걷기명상 프로그램이 진행돼 눈길을 끌었다.

국제선센터 주지 법정 스님과 법당 스님을 비롯한 국제선센터 신도 30여 명은 3월 24일 안양천에서 걷기명상을 진행했다.

국제선센터가 2012년 진행하는 '불교와 문화 아카데미' 프로그램 중 하나인 '마음의 길을 걷다'는 서울시 명소를 걷기명상으로 여행하는 것으로 이번이 처음이다.

걷기는 가장 기본적인 운동이면서 최고의 건강 유지법 중 하나이다. 하지만 자동차를 비롯한 대중교통의 발달, 사무공간에서의 좌식 생활의 보편화로 도시인들에게 걷기의 기회는 결코 많지 않다.

이런 상황에서 도심사람들이 진행하는 걷기 명상프로그램은 많은 이들의 관심을 받고 있다.

이날 오전 9시까지 삼삼오오 모인 참가자들은 주지 법정 스님의 법문을 듣고 안양천으로 이동했다. 전날 늦은 저녁 내린 비로 인해 떨어진 기온과 함께 아침 내 강한 바람이 불었지만 다행히 출발 직전 날이 활짝 개였다.

출발 전에는 걷기명상 지도법사 법당 스님의 강연이 진행됐다. 이날 참석자들은 법당 스님이 알려주는 걷기명상법을 듣고 안내에 따라 한걸음 한걸음 한강변으로 나아갔다.

안양천에는 이미 봄기운을 받아 쭉쭉 소리쟁이와 이름 모를 들꽃들이 무수히 피어 있었다. 안양천 주위의 역사는 바람과 함께 운치를 더했으며 멀리 눈 덮인 북한산 산마루는 겨울의 끝자락과 봄의 시작을 알리고 있었다.

참가일행은 안양천 중간 지점인 양평교까지 약 1시간 30분가량을 걸었다. 일

행은 걷기 명상과 함께 수변생태 보존을 위한 환경보호활동도 함께 진행했다.

양평교에서 국제선센터로 돌아오는 길. 화창한 날씨는 진눈개비로 변했지만 곳은 날씨에도 불구하고 참석자들은 한껏 들떠 삼삼오오 모여 이야기꽃을 피웠다.

최혜원 보살은 "북한산이 눈덮여있는 모습이 장관이었다. 포근하다가 갑자기 눈보라가 쳐 걷기 명상에는 다소 힘든 날씨였지만 즐거웠다"고 말했다.

최선유 보살은 "걸으면서 명상을 하는 방법을 알게 돼 신기했다. 명상 중에 바람을 느꼈는데 살에 닿는 느낌과 그에 따른 마음쓰임을 생각할 수 있는 기회였다"고 말했다.

국제선센터 주지 법정 스님은 "육체적 건강 방편으로서 걷기뿐만 아니라 자연을 느끼고 그 속에서 명상을 통해 마음의 건강까지 찾는 걷기명상을 지속적으로 개최할 예정"이라며 "도시민들에 맞는 프로그램을 통해 거점사찰로서 역할을 확대해나갈 것"이라고 말했다.

국제선센터는 도심 걷기명상을 매월 마지막 주 진행예정이며 2차 걷기명상은 4월 28일 여의도 선착장에서 진행될 예정이다. 노덕현 기자

이젠 도심 걷기가 대세...동호회도 구성

따듯한 봄을 맞아 걷기명상에 대한 관심이 높아지고 있는 가운데 불교계에서 다양한 걷기명상 프로그램을 선보인다.

서울 조계사(주지 토진)가 진행하는 오목이 마인드 위킹은 대표적인 걷기명상 프로그램이다.

조계사는 4월 14일 제3기 걷기 명상을 시작한다. 매 기수마다 수십 명의 참가자들이 참석해 인가다. 매주 토요일 오후 2시부터 5시까지 열리는 오목이 마인드 위킹은 조계사 경내를 비롯해 청와대 경복궁 등 인근 도심 지역을 걷는 것으로 구성돼있다.

진행 담당자인 조계사 부주지 의연 스님은 페이스 북과 카페 '의연 스님과 함께하는 걷기명상'을 통해 30여 명의 고정 참가자들도 지도하고 있다.

국제선센터(주지 법정)는 도심걷기명상 프로그램과 함께 옛길 걷기 프로그램도 진행 중이다. 매월 두 번째 토요일 진행되는 이 프로그램은 사찰과 유적, 미술관 등을 당일 코스로 여행하며 걷기명상을 진행한다. 첫 시작으로는 4월 14일

전 7시 30분 여주 신록사에서 진행했다. 숲길 걷기로는 **송명사학교장** 마가 스님이 진행하는 걷기 명상이 있다. 남산 걷기명상은 매주 토요일 오후 2시부터 5시까지 동국대 정각원과 남산 일원에서 진행된다. 마가 스님의 지도하에 솔밭 명상, 걸음집중훈련 등이 실시된다.

당일 프로그램으로 부족하다면 오대산 전나무숲길로 유명한 **평창 월정사** 주지 정남)가 진행하는 '교감과 소통, 숲길 걷기명상' 템플스테이도 참가해볼만 하다. 매월 1회 2박 3일간 진행되며 4월 27~29일 6기 프로그램이 시작된다. 템플스테이와 함께 월정사 주변의 전나무 숲길을 걸으며 숲속 명상을 체험할 수 있다. **공주 마곡사**(주지 원혜)가 진행하는 마곡사 들레길인 솔바람길을 걷는 명상 템플스테이도 기업체 차원 참가가 줄고 있다.

이밖에 **해남 대흥사**는 새벽숲길 걷기 명상, **공주 영평사**는 백련꽃길 걷기 등 전국사찰에서 템플스테이를 겸한 걷기 명상을 진행하고 있다.

걷기명상(행선·行禪)은 무엇?

보통 명상은 조용한 곳에서 앉아 어떤 것에 대해 깊이 사유하는 것으로 알려져 있다. 일반에는 특정장소나 자세가 필요한 것으로까지 여겨진다. 하지만 명상은 어떤 주제를 사색하거나 전착하는 의식 행위가 아닌 생각 그 자체를 쉬고, 생각을 내려놓는 것이다.

그 이유는 어떤 생각이나 견해가 아무리 정밀하고 논리적이더라도 그것은 의식의 산물로서 또 하나의 번뇌이며 망상일 뿐, 본래 마음 자체가 아니기 때문이다.

명상은 마음을 살피고 마음의 실체(性品)를 찾는 수행으로 의식을 한 곳에 모으는 '집중'과 의식을 깨어있게 하는 '각성(覺醒)' 방법이 있다.

'집중'은 잡다한 생각을 쉬고 일념(一念)이 되며 일념이라는 생각조차 잊어버린 무념처(無念處)에서 한발 더 나아가서 마음의 본성을 깨닫고자 하는 것이다.

'각성'은 마음속에 생멸(生滅)하는 생각과 감정과 오감을 '깨어있는 의식'으로 관찰하여 본래 마음 자체에는 '생멸조차도 없다는 도리(無生法忍)'를 깨닫는 것이다. 이렇게 '의식의 집중(止)과 각성(觀)'을 통해 마음의 실체를 찾아가는 것이 명상수행이다.

walking meditation. 걷기명상은 걸으면서 하는 명상으로 일상생활 속에서 '의식의 집중'이나 '각성'이 가능하다면 모두 명상이란 것에서 출발한다. 의식이 깨어있는 상태로 '호흡'이나 '발걸음'에 집중하며 알아차리는 것이다.

자연을 향으로 을 켜세요~ '삼환양초'가 함께합니다

신제품 **흑룡초**

임진년은 흑룡의 해입니다
흑룡초로 소원성취 기도하십시오

신개념 크리스탈 받침 P.C컵 밀납초

一人一燭 연꽃밀납양초

삼환양초 생산물 화재 배상 책임보험 1억원 가입

크리스탈 받침대 밀납양초 교체형

아광 호령이 양초 연봉 원기등 7.0 x 34cm 아광 용 양초 연봉 원기등 7.0 x 34cm 육각초 7.0 x 34

연화 대 9.5 x 11cm, 연화 중 9 x 10cm, 연화 소 7 x 6.5cm 밀납연화 소 7 x 6.5cm

크기 7.5 x 29cm

삼환양초는 향료를 사용하지 않고 100% 자연향을 원료로 하여 고객만족을 실현하고 있습니다

외가바 후리자아 연원향 정.단(소바라) 우리향,백단향,삼중매,인상향,대발향,속원,백목향,목향 향수림

우 창 산업 SHC 삼환중합양초

전화 031)766-0242~3 / 팩스 031)766-0233 소비자 무료전화 : 080-0766-8888 인터넷 홈페이지 www.shcandle.com