

분노 힙싸인 '나' 파고들면 '참나' 만나

세상은 지금 마음공부에 주목

하루 종일 분노, 화, 우울, 짜증 이런 부정적인 감정들에 휩싸여 있지는 않은가? 혹은 가슴이 답답하다든가 마음이 아프다든가 이런 감정들을 해소할 할 곳이 없어 전전긍긍하지는 않았는가? 불가에서는 이 모두를 마음 탓이라고 얘기한다. 고정된 실체가 없는 마음을 잘 들여다 볼 수 있다면 우리의 삶은 그 누구보다 행복한 삶을 영위할 수 있다.

마음 관련 프로그램들이 인기다. 이들은 모두 일상에서 지치고 상처 입은 자신의 마음을 잘 보듬어 주고 다스려 행복한 삶을 찾아주는 것을 목표로 한다. 또한 종교를 초월해 많은 이들이 찾고 있는 점도 주목할 만하다. 그렇다면 교계 마음 관련 프로그램에는 어떤 것들이 있을까? 그리고 현대인들은 왜 마음 프로그램에 관심 갖게 된 것일까?



자기 내면을 치유하는 마음수행 프로그램이 인기다. 이는 분노와 우울 등으로 휩싸인 자신을 들여다 봄으로써 스스로 문제를 해결할 수 있는 능력을 길러준다는 데서 대중들에게 호응을 얻고 있다. 사진은 안성 활인선원 수행장면

서울 방배동에 위치한 제따와나 선원의 '팔정도 집중수행'은 4단계 4개월 코스로 진행된다. 프로그램은 1부 '붓다의 호흡명상과 견기명상' -마음 보호하기 2부 '생할 속의 알아차림' -생각 멈추기 3부 '자애명상과 붓다에 대한 명상' -성냄 버리기 4부 '부정관과 죽음에 대한 명상' -탐욕 버리기 등으로 이루어져 있다.

프로그램은 목·금·토 3일 과정과 주말 과정으로 나누어 진행되며 범문과 명상 등 다양한 프로그램을 통해 일상에서 지친 마음을 달래준다.

선원장 일목 스님은 "우리나라는 현재 자살 이혼률 저출산 모두 세계 1위를 기록하고 있다. 이는 우리 사회가 살아가기 힘들다는 것을 반증하고 있다. 하지만 대부분의 사람들은 이런 것을 호소할 길이 없다. 정신과 의사를 찾는 것도 부담스러울 뿐더러 타인과의 대화도 대부분 단절된 상태다. 이런 이들에게 필요한 것이 마음공부다. 단절된 마음을 열고 내면을 관찰해 자신을 들여다 볼 수 있는 프로그램"이라고 설명한다. 앞으로 제따와나는 왕초보 프로그램 등을 통해 대중적인 수업을 확대해 나갈 예정이다.

정도수련원의 '깨달음의 장'은 매주 4박 5일 과정으로 열리고 있다. 이는 이후 나눔의 장, 백일 출가 등의 프로그램으로 이어지며 마음을 관찰하고 치유해 진정한 '나'를 찾아가는 안내자 역할을 해오고 있다. 현재 11월까지 다 예약 될 만큼 세간의 화제를 모으며 인기리에 진행되고 있는 프로그램이 바로 깨달음의 장이다.

정도수련원장 유수 스님은 "대부분의 사

자기 문제에 빠진 현대인 내면 치유 통해 참나 찾아 종교 초월 대중에게 인기

람들이 개인의 고뇌를 읊조거나 혹은 레저 등으로 풀려고 한다. 하지만 이런 물질적 방법으로는 온전히 해소될 수 없는 것이 또한 마음의 문제다. 그래서 많은 사람들이 이제 마음 치유 프로그램으로 몰리고 있는 듯하다. 이런 현상들은 우리 국민들이 그만큼 성숙했다는 증거이기도 하다. 자신의 문제를 외부에서 찾지 않고, 진정 몸과 마음을 열어 자신의 문제를 들여다보고 이를 풀어나가자 하는 의지의 반영이기도 하다"고 전했다.

활인선원 수행 프로그램도 인기다. 선회는 3일 동안 범문과 참선을 통해 참나를 찾는 프로그램으로 지친 현대인들의 심신을 깨워주고 있다. 뿐만 아니라 삼매체험 참선·단식 등으로 짜여진 수련회 및 단기출가, 행복 참선학교 등도 호응을 얻고 있다.

선원장 대표 스님은 "현대인들은 자신이 원하는 바를 맹목적으로 추구해 나가려고 한다. 가령 돈을 벌어야겠다는 목표를 가지고 일을 하지만 그 사람은 왜 그 돈이 자신에게 필요한지 모를 수 있다. 거기에 자신의 목표가 이루어지지 않았다고 상황을 원망까지 하면 자기 조절에 실패하게 된다. 마음공부는 최상의 지혜를 가르쳐 주는 훈련이다. 수행을 통해 진정 자신에게 필요한 것이 무엇인지를 일깨워준다"고 설명한다.

10월 17일 개강을 앞둔 한산사 용성선원

'간화선 수행학교'는 4단계 과정을 통해 초심자들의 수행을 돕고자 마련됐다. 프로그램은 1단계 '기본과정(4박5일)' - 통찰지(通察智: 알아차림, 생각 바라보기 등) 개발 2단계 '심화과정(6박7일)' - 보리심(菩提心: 바라밀) 수행 3단계 '화두수행 과정(8박9일)' - 불이중도(不二中道: 본래면목) 체득 4단계 '지도자과정' - 선수행 지도 인턴십 개발, 평화의 봉사자 및 깨달음의 리더십 육성 등으로 구성돼 있다.

17일 1단계 과정으로 진행되는 프로그램은 무야 무소유 연기 존재 등에 대한 명상이 끝날 때마다 선원장 월암 스님 등의 강의 응답이 이루어진다.

월암 스님은 "초심자들이 간화선 수행에 입문하고자 해도 자세한 이론과 실참 지도를 받기 힘든 것이 현실이다. 기존의 일방적 지도 방식에서 벗어나 이론과 실참을 단계적으로 지도해 생활 속 수행이 이루어질 수 있도록 할 예정"이라며 개설 취지를 전했다.

이밖에도 10월 4일 10기 수강생을 맞는 상도선원의 '마음수행학교'도 연기 중

마음공부 프로그램 개설한 곳

단체	프로그램명	전화
제따와나선원	팔정도 집중수행	(02)595-5115
정도수련원	깨달음의 장	(054)571-6031
활인선원	선회	(070)-7519-9929
한산사	간화선 수행학교	(070)-8878-9415
상도선원	마음수행학교	(02)815-3391
한마음선원	한마음공생실천과정	(031)471-6926

를 통해 마음 수행의 원리를 가르쳐 주는 프로그램이다. 집중강의와 연기법 그리기, 과제를 통한 마음수행 코칭 등을 통해 자신의 마음을 공부해 나갈 수 있다.

생활속 참선을 표방하는 한마음선원의 한마음공생실천과정은 지난 2001년 개설돼 매년 상반기 진행되고 있는 마음공부 프로그램이다. 밍고 말기-지켜보기-중간점검-참구하기 등을 통해 자신에 대한 탐구 더 나아가 마음비움으로 자성을 밝혀 나갈 수 있도록 구성됐다.

화, 불안, 짜증에 휩싸여 있던 당신이라면 이제 자신에게 맞는 프로그램을 찾아 나서 보자. 그리고 마음 안에 들끓던 문제들을 하나하나 꺼내 힘들었던 자신을 위로하며 안아보자. 그러면 어느새 문제는 사라지고 온전하고도 사랑스러운 '나' 만이 남을 것이다.

물론 이때 주의해야 할 것은 일시적인 문제가 해결됐다고 자만하지 말자는 것이다. 꾸준한 수행을 통해 일상에서 자신의 마음을 관리할 수 있는 지혜를 기르는 것이 무엇보다 중요함을 잊지 말자.

정혜숙 기자 bwjns@nyunbul.com

선재스님, 사찰음식 무료 특강

불교여성개발원 채식강좌

불교여성개발원 사찰음식문화센터가 젊은 세대 채식문화 확산을 위한 두 번째 특강을 연다.

선재 스님이 진행하는 강좌는 10월 9일 저녁 7시 마포 불교방송 3층 법당에서 무료강좌로 열린다.

불교여성개발원은 "음식이란 그저 입맛을 즐겁게 해주는 것만이 아니라 내 몸과 마음을 건강하게 채워주는 역할을 한다. 건강한 채식위주의 생활과 발효식품

을 소재로 하는 슬로우푸드 사찰음식을 살펴보고 이에 대한 가치를 젊은 세대들에게 전하고자 특강을 마련했다"며 취지를 밝혔다.

아울러 채식의 의미를 체득하고 주위에 널리 알려 20·30대의 채식 홍보대사를 양성하고자 하는 '선재 스님과 함께하는 젊은 세대 채식문화 확산을 위한 템플스테이'는 12월에 열린다. (02)722-2101

정혜숙 기자

그리기 수행 지도자 수강생 모집

10월 12일 템플스테이정보관서 개강

조계종 불교상담개발원은 가족소통을 위한 '그리기 수행' 지도자과정 수강생을 모집한다.

특강은 10월 12일, 19일, 26일 오후 1시~5시까지 템플스테이 통합정보센터3층 보현실에서 진행된다.

불교상담개발원은 "이번 특강은 어린이 청소년과 가족 간의 대화와 소통을 촉

진하는 것은 물론, 청소년의 인성발달과 함께 적개심과 일탈 행동을 감소시키는데 도움이 되고자 기획됐다"며 취지를 밝혔다.

참가비는 15만원이며 관심 있는 사부대중 누구나 참여할 수 있다. 선착순 16명까지 신청받으며 접수는 10월 8일까지다. (02)737-7378

정혜숙 기자

불교 용어 영어로 말해요

봉은사 영어 강좌 10월 9일부터

글로벌 인재 양성을 위한 불교영어강좌가 마련됐다. 봉은사(주지 진화스님)가 10월 9일부터 12월 18일까지 매주 화요일 불교 영어강좌를 실시한다.

오전 10시부터 12시까지 봉은사 수련원에서 실시되는 강좌는 총 11강으로 진행된다.

강의는 1부처님의 일생 2부처님의 가르침 3불교의 발전과 형태 4오온과 연기법 5한국의 불교 및 각국의 불교 입문 단계의 강좌가 영어로 진행된다. 이와 더불어 무상사 국제선원 주지 대진 스님의 특

강도 마련된다. 모집인원은 선착순 60 명이며 외국인과 대화 및 영어 해석이 가능한 불자라면 누구나 신청이 가능하다.

봉은사는 "템플스테이 봉사자 양성을 위해 마련된 강좌다. 영어는 잘해도 불교 용어를 모르면 설명을 못해주는 경우가 많다"며 "영어가 가능한 봉사자들이 불교 전반적 용어를 익혀 외국인들을 잘 안내해 줄 수 있는 글로벌 인재로 양성할 것"이라고 전했다.

정혜숙 기자

조계사, 베이비부머 세대 특강 마련

황금빛 후반전... 10월 10일부터

조계사 불교대학은 종로구건강지원센터와 함께 중년기 가족생활교육 '황금빛 후반전'을 실시한다.

10월 10일~24일 실시되는 이 강좌는 베이비부머 세대 성인 남녀를 대상으로 한다.

강의는 1즐거워 우리 가족의 역할을 찾아볼까요?(10월 10일) 2가족의 중심, 부부(10월 17일) 3자녀와의 대화, 잘할

수 있어요(10월 24일) 등으로 진행된다. 강사로는 권희정 부모교육전문강사가 초빙됐으며 강의료는 전액 무료다.

조계사는 "자녀의 독립으로 변화되는 가족체계를 이해하고 다가오는 노년기에 부부를 중심으로 건강한 노후생활을 영위할 수 있도록 마련된 강좌"라며 취지를 전했다. (02)720-1390

정혜숙 기자



저작권자 상표권자 정 흥 교 (법화 중헌)

저자는 경주불국사, 대구동화사, 부산범어사 승가대학에서 수학하고 고려고찰고산사, 석불사 등 주지직을 수행하고, 동방칠성교주, 전통불교조계종정을 역임, 지금은 「구단구궁법교주」로서 자비의 방편화문인 「구단구궁법」을 세상에 널리 펼쳐 많은 중생을 요격해 하고 있다.

알기 쉬운 구단구궁법

수강생모집

특허

상표등록번호 : 40-0863341호
서비스등록번호 : 41-0213393호
저작권등록번호 : C-2011-003967호

누구나 5일이면 실력자가 될 수 있습니다. 왕초보·저학력 아무상관 없습니다. 써먹지도 못하는 죽은 학문이 아니라 살아있는 이시대의 필수과목입니다.

신문,인터넷, 정·부정기 간행물, 도서, TV, 유·무선라디오 광고 및 교재 무단복제, 강의하면 민형사상 엄중한 처벌을 받습니다.
※ 저작권 : 5년이하 징역 또는 5천만원 이하 벌금
※ 상표법 : 7년이하 징역 또는 1억원 이하 벌금

강의 일정표
◆ 제 1일 - 구단구궁의 제법칙
◆ 제 2일 - 구단구궁비결 문구해석
◆ 제 3일 - 교재 중심(일련의 사태 재해석)
◆ 제 4일 - 구단구궁용신의 제법칙
◆ 제 5일 - 구단구궁 실천감정

- 손으로 짚어 5분안에 자금지전, 일의성패, 직업, 성격, 적성, 궁합, 택일, 이사방위 등을 주저없이 판단하고 신동법으로 미래를 예측함
- 한문에 관계없이 초보자도 가능함
- 귀신뽑아 조상천도연계
- 교육이수 후 즉시 영업 가능함
- 사찰, 포교당, 철학관, 상담소 운영에 획기적인 방법

구단구궁법대학

부산광역시 북구 백양대로 1172길 ☎ 전화 010-7415-0803 / 051)343-0803 <우체국 601401-01-001843 예금주: 자비실천불교연합회>
인터넷 검색창 :