

관법 통해 지속 수행 가능 큰 장점

(觀法)

한마음공생실천과정 10주년 맞아

자신의 일상을 공부재료로 삼아 생활 속에서 체득해 나가는 마음공부 프로그램인 '한마음공생실천과정'이 10주년을 맞았다.

인간관계·건강·가정·경제 등 개인의 고민을 적극적으로 해결하기 위해 한마음공생실천과정을 거쳐간 사람들만 벌써 854명이다.

이들은 프로그램을 통해 도반들과 함께 진실한 마음으로 자신의 마음공부를 되짚어보고 수행력을 증진시켜 실생활에서 닦지는 경계를 지혜롭게 대처해 나가는 힘을 기른다.

알코올중독 아버지와와 문제, 남편과의 갈등, 트라우마로 인한 대인 공포증 환자 등 누구에게도 말하지 못하는 고민과 비밀을 갖고 있는 이들도 공생실천과정을 거치면서 "어디에서든 당당하고 자유롭게 걸지 않는 삶을 살 수 있게 됐다"고 입을 모은다. 한마음공생실천과정이란 무엇인지 살펴보자.



한마음과학원은 2012년 10월 6일 한마음공생실천과정 20기를 모집하고 12월 22일 회향식을 겸한 졸업발표회를 열었다. 이날 행사에는 12주간 7개 팀으로 나눠 교육받은 35명의 교육생들이 자신들의 교육과정 기간 동안 체험하고 느낀 것을 개그와 율동, 상황극 등으로 발표해 참석자들과 나누는 시간을 가졌다(좌). 한마음공생실천과정을 일반인들과 나누기 위해 2005년 11월에 열린 제1회 마음공부포럼(우).



점점을 해주고 가족·친구처럼 교류한 뒤 12주차 마지막 날 졸업발표회 통해 자신들이 교육기간동안 체험하고 느낀 것을 개그와 율동, 상황극 등으로 발표해 다른 팀원들과 공유한다.

12주간 수행으로 당장의 고민거리가 100% 해결되지는 않는다. 하지만 서서히 자신의 마음을 바꿈으로써 '모든 것은 나로부터 비롯된다'는 것을 철저히 깨닫고 자신이 처한 문제도 새롭게 인식하고 슬기롭게 대처해나가는 힘을 키운다.

수료생 심정희(61·여) 씨는 "이 마음공부를 하면서 궁극적인 문제는 나에게서 왔고 나를 찾는 일인데 그 '나'라는 것이 주인공을 찾는 것임을 인식하게 됐다"고 말했다.

반진덕(43·남)씨는 "예전 같으면 상대방을 원망했었는데 어느 순간 내 자신을 돌아보게 되면서 짜증 섞인 상황을 만든 것도 이 상황을 극복하는 것도 내 자신이라고 느꼈다"고 말했다.

보편·객관적인 수행방법론 '한마음공생실천과정'

한마음선원의 연구·교육기관인 한마음과학원은 2001년 인문·사회·자연·의학·공학 분야에서 전문 역량을 갖춘 기획팀을 구성해 1년여 동안 국내외 우수 수행 프로그램 및 교육프로그램을 벤치마킹하며 오로지 '실천'에 중점을 둔 프로그램 개발에 주력했다. 그 결과 2002년 '한마음공생실천과정'이 탄생했다. 한마음과학원은 2002년 10월 첫 기수를 모집하고 2012년 12월까지 20기의 총 854명의 수료생을 배출했다.

한마음과학원 김용환 기획조정실장은 "불교에서 '수행'이라고 하면 주로 개별적인 경험과 체험 중심이 대부분이었다"며 "한마음공생실천과정은 이와 같은 맥락을 바탕으로 좀 더 보편적이면서도 객관적인 방법론을 통해 불법의 가르침을 대중들에게 이해시키고자 했다"고 설명했다.

초기 한마음공생실천과정은 전체 3개

교시로 진행됐다. △불교와 과학 △마음법의 도리 등을 통해 불법(佛法)이 과학적 진리와 탐구 영역까지도 아우르는 광범위한 가르침이라는 것을 소개하고 주인공 관법의 원리와 이치, 실천방법 등을 자세히 설명했다. 이후 3교시는 이러한 이론들을 바탕으로 각자의 삶에 직접 적용해 실천해보는 시간으로 구성됐다.

그러다 한마음공생실천과정은 2004년부터 좀 더 생활 속 불법수행을 실천·체험해 나가는 것에 초점을 맞추고 이론수업은 특강 형태로 전환하고 철저하게 배운 바를 자신의 삶과 생활에 적용·실현해 보는 것에 역점을 뒀다.

한마음인성교육 등 세분화된 프로그램

한마음공생실천과정은 남녀노소, 직업·학력에 제한 없이 마음공부에 관심 있는 사람이면 누구든지 공부할 수 있는 프로그램이다. 때문에 여러 직업군에 있는 사람들이 각자 자신이 처한 환경 속에서 특화된 마음공부 프로그램 개발의 필요성을 절실히 느꼈다.

학교 현장에서도 학생 스스로 주인이 돼 자성을 밝히 나가는 교육의 필요성을 절감한 초·중등 교사들이 주축이 돼 2004년부터 6년간의 연구와 시행착오를 통해 '한마음 인성교육프로그램'을 개발했으며 초·중등용 교재인 <꽃을 피우는 나무>(학지사)를 2010·2011년에 발간했다. 이 프로그램은 2012년 한국교원단체총연합회와 교육과학기술부에서 주관한 인성교육연구회 민실천연합의 우수 인성교육프로그램으로 선정돼 주목을 받기도 했다.

이 밖에도 가정에서 아버지 입장으로 자녀와 배우자를 상대로 마음을 닦아 나갈 수 있는 '한마음 아버지마당'이 개발됐으며 학부모, 청소년, 직장인 등 입장과 처지에 특화된 프로그램들이 연구·개발 중에 있다.

누구나 쉽게 참여할 수 있어 호응 한마음공생실천과정은 10년여 동안 운

영돼오면서 점차 대내외적으로 좋은 평가를 얻기 시작했다.

BBS 불교방송이 2011년 '마음, 인생을 바꾸다'라는 기획 프로그램을 2주간 대담 형식으로 소개해 일반인들에게도 좋은 반응을 얻었다. 불교TV는 기획뉴스로 수차례 다루면서 보다 객관적이고 사실적으로 한마음공생실천과정을 소개했다.

이런 성과로 초기 불교신자 및 선원 신도를 위한 교육프로그램의 성격이 강했던 한마음공생실천과정은 2012년 12월 20기 과정을 마치면서 불교신자와 일반인의 비중이 절반에 이를 정도로 불교 신자들만 공부하는 수행프로그램이라는 고정관념에서 탈피해 누구든 쉽게 참여하고 공부할 수 있는 프로그램으로 발전했다.

한마음과학원은 "기존의 염불, 경전암송, 진언 등의 전통적 불법 수행 이외에도 내가 속해 있는 사회공동체 속에서 언제든지 쉽게 불법 공부를 한마음 관법(觀法)을 통해 지속적으로 해 나갈 수 있다는 점이 기존 불자뿐만 아닌 일반인들에게도 충분히 공감을 산 것 같다"고 덧붙였다.

모바일환경 맞는 프로그램 필요

세상은 모바일을 기반으로 한 온라인 환경이 오프라인의 실제 환경과 비급가도록 바뀌어 가고 있다. 이런 환경을 제대로 활용한다면 보다 많은 사람들이 참된 불법의 경수를 만날 수 있다. 한마음과학원은 이런 변화에 발맞춰 향후 온라인을 통한 실천수행 프로그램을 연구·개발을 계획하고 있다.

한마음과학원은 "한마음공생실천과정도 수행자 중심의 이해와 직관적인 인터페이스 등을 바탕으로 모바일, 온라인 실천수행프로그램으로 거듭 연구·개발될 필요가 있다"며 "불교계에서는 수행·교육·실천프로그램 제공자와 이를 필요로 하는 수요자 그리고 이를 뒷받침해주는 온·오프라인 인프라 관련자들이 하나로 만나는 생태계 구축에 연구 역량을 모으고 있다"고 강조했다. (031)471-6926

이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

풍경소리 명상문화강좌 개강

사진·독서 등 대중위한 응용명상 마련

전국의 지하철을 이용하는 시민들에게 법음을 전하는 풍경소리(대표 하자 스님)가 2013년 명상문화강좌 프로그램을 개강한다.

이번에 진행되는 11개 강좌들은 명상과 심신치유를 바탕으로 사진·독서토론 등 다양한 분야와 접목시킨 것이 특징이다.

젊은 세대의 감각에 맞춰 대화형 독서토론과 명상을 결합한 '나를 찾는 소셜리딩'과 사진을 찍으며 자신의 마음과 주변 관계를 돌아보는 '나와 당신을 만나는 사진교실', 어른들을 위한 놀이로 삶의 에너지를 충전하는 '어른이 놀이'가 새롭게 마련됐다. 또한 심리학적 방법들로 마음을 훈련하는 '자기성장 셀프코칭'과 '자기성장 감성코칭', 공감능력을 키워 아이

와의 관계를 증진시키는 '엄마를 위한 공감대화법'도 함께 추가됐다.

5년 여간 풍경소리 화가로 활동하고 현재 '마음그리기 교실(동양화)'을 운영하고 있는 박준수 화백의 새 강좌 '미술 생초보교실(드로잉반·소묘반·인물화반)'은 수준별 개인지도로 어렵게만 느껴지는 미술의 문턱을 낮추었다.

이밖에 풍경소리 학교의 대표강사인 '솔개교실'은 현대인의 지친 몸과 마음을 치유하는 자애명상과 힐링요가 프로그램도 계속 진행되며 '마음챙김(Sati) 명상교실'은 명상문화의 보급을 위해 무료로 운영된다. 강좌 세부안내는 풍경소리 홈페이지(www.pgsori.net)를 참고하면 된다. (02)736-5583

이나는 기자

힐링 필요한 청년들 모여라!

청년불자 위한 법륜·혜민·정목 스님 토크콘서트

청년불자들의 삶과 고민을 터놓고 이야기하는 토크콘서트가 열린다.

서울·경기지역 불자청년회는 '토크콘서트 두런두런'을 마련하고 멘토 스님으로 떠오른 법륜·혜민·정목 스님을 초청해 조언을 듣는 시간을 갖는다.

〈법추면, 비로소 보이는 것들〉의 저자 혜민 스님(美 햄프셔대 교수)은 1월 12일 오후 5시 건국대 세천년홀에서 '청년불자들의 현실과 나아갈 바에 대한 진지한 고민 아자~ 힘내자!'를 주제로, 유나방송의 정목 스님은 2월 23일 오후 5시 동국대 중강당에서 '탁월한 안목의 소유자, 당신을 위한 아주특별한 명품콘서트'를 주제로, 법륜 스님(정토회 지도법사)은 3월 23일 오후 5시 동국대 중강당에서 '청년 불자들을 위한 죽든죽실-이제 우리차례다'를 주제로 콘서트를 진행한다.

이번 행사를 기획한 서울·경기지역 불자청년회측은 "힐링 열풍으로 불교에 대한 관심이 높아졌지만 여전히 불교청년회의 숫자는 매년 감소하고 그 규모가 줄어



두고 있는 것이 현실'이라며 "이웃종교의 해부사건, 불교계의 위기 등 어려운 상황에서 뜻있게 불교청년회를 지켜온 청년불자들도 힐링이 필요해 행사를 마련했다"고 설명했다.

참가희망자는 전화로 신청하면 된다. 입장료는 1회당 만원이고 선착순이다. (02)735-3724(두런두런행사위원회)

이나는 기자

초기불교 교리 수행체계 강좌

김재성 교수 강사로...20주 과정

초기경전을 직접 읽으면서 초기불교를 이해하는 수업이 20주 과정으로 열린다. 김재성 교수(서울불교대학원 대학)는 1월 7일~6월 3일 매주 월요일 오후 2시~7시 서울종로 삼정동 '명상의 집 자애'에서 '초기불교의 이해 - 붓다의 말씀에서

를 진행한다. 이번 과정은 초기불전을 통해서 초기불교 교리와 수행체계를 이해하는 것을 목표로 한다. 수강생들은 초기경전에 나타난 부처님의 삶, 세계관, 수행자들을 위한 가르침 및 수행 등을 배우게 된다. (070)8616-4837



영남전통범음·범패 교육과정 수강생모집

영남전통 범음·범패 교육원에서 2013년도 중급·고급 과정생을 모집합니다. 영남불교의 전통의식 범음범패,작법(바라춤,나비춤) 등에 관심있는 스님 및 불자들의 많은 동참 바랍니다.

1. 교육기간 및 과정

가. 중급과정(4개월) ■ 시련, 삼신이운(괘불이운), 대령, 관옥, 옹호계(신중작법39위,104위), 당일천도, 49제 지장청, 시왕도청, 전시식, 관음의식, 상용영반, 화염시식, 구병시식, 봉송편

나. 고급과정(6개월) ■ 바 라 춤 : 천수바라, 사다라니바라, 화의제바라 ■ 나 비 춤 : 오공양, 유원승, 요잡작법 ■ 사 물 : 태징, 북, 광쇠, 호적(태평소), 전통의식타법, ■ 특 강 : 종사이운, 종사영반, 점안의식, 시다림(다비), 예수재의식 등

다. 강 주 : 석범은 스님, 월봉 스님

2. 수업일시

■ 수업시간 : 매주 수요일 오후 1시 ~ 5시 (사정에 따라 요일은 변경될 수 있습니다)

3. 입학자격 : 종단과 승·속 관계없이 누구나 가능

4. 수 강 료 : 교육비 10만원 (교재비별도)

5. 제출서류 : 입학원서 1부(본 총무원에서 교부)

6. 강의장소 및 접수처 :

대구광역시 달서구 신당동 1804-5번지 대한불교승가회총 중무원 영남전통 범음·범패 교육원

7. 접수기간 : 상시모집

8. 문 의 처 : 011-544-2605



영남전통 범음·범패 교육원

경 대한민국 중요 무형문화재 50호 축

"태고종 영산재" 유네스코 세계 문화유산등재

전통 범음범패(바라작법) 과정 학인모집

■ 교육 과정

- (1) 초·중급과정
 - ◆ 조석예불 ◆ 사시불공, 각단불공, 시달림
 - ◆ 바라춤 : 요잡(막바라), 관음바라, 천수바라
 - ◆ 나비춤 : 사방요신, 도량계
 - ◆ 49제, 천도의식
- (2) 상급과정 - 초·중급 이수자에 한함
 - ◆ 사다라니바라, 화의제바라,
 - ◆ 신중작법(104위, 39위), 육건이
 - ◆ 다계나비춤작법, 윤심계작법
 - ◆ 가지계

■ 강주스님 : 교무국장 성우

- ◆ 교육시간 : 초·중급 - 목요일 오전 10시 ~ 1시
- 상 급 - 목요일 오후 2시 ~ 6시
- ◆ 개강일시 : 2013년 3월 7일(목) (수시모집가능)
- ◆ 수 강 료 : 입학금 10만원 (교재비 포함), 3개월 30만원
- ◆ 제출서류 : 수강신청서 1부 (본 교육원에서 교부), 반명함사진 1매
- ◆ 접수기간 : 상시모집
- ◆ 연 락 처 : 054)975-4339

■ 접수처 및 강의장소

한국불교태고종 경북교구총무원 (전화접수 가능) 경북 칠곡군 왜관읍 왜관리 1123-1번지 HD빌딩 2층

한국불교태고종 경북교구총무원