

# 마음에 걸린 것 발표... 상담 병행



## ‘신행 · 포교 地圖’ 바꾼다

### 〈8〉 대원불교대 명상학과

“열심히 시를 쓰는 저를 보고 아들이 왜 엄마는 시인도 아닌데 시를 쓰냐고 타박을 했어요. 순간 속이 많이 상했어요. 시가 좋아서 오랫동안 시를 썼지만 일류 시인이 되지 못한 열등의식이 남아 있어서 유령 시인이 되지 못했을 뿐이지 제 시도 나름 인정도 많이 받았거든요. 하지만 이제는 이런 말에 많이 초연해지기도 했고 또 아들의 말을 잘 들어 다보면 밥 줄 시간에 밥 안 주고 시 쓰는 엄마를 나무라는 것이라는 것을 알아차렸죠”

4월 25일 마포 다보빌딩 2층, 대원불교문화대학 명상학과 윤희조 교수(서울불교대학원대학교)의 수업은 이렇게 시작되었다. 윤 교수의 수업은 한주간 자신이 마음에 걸렸던 부분에 대해 한 두명의 학생이 자발적으로 발표하는 것으로 시작한다. 뒤 그리거창한 발표가 아니다. 일상에서 느꼈던 화 짜증 분노 등의 감정을 일으켰던 사건을 말하고 이에 대해 마음공부 차원에서 이론과 상담을 병행해 풀어주며 수업을 진행하는 것이다.

그렇다면 윤 교수는 이 수강생의 질문에 어떤 결론을 내려 주었을까? “만(慢)이라는 것은 내가 상대편보다 우월할 때 한다고 생각하기 마련입니다. 하지만 내가 상대편 보다 못했다는 열등의식이 잘 들여다보면 ‘내가 너보다 더 낫다’라는 마음이 숨어 있습니다. 결국 아라한의 단계가 되어야 이 만(慢)이 끊어지는 것이죠. 선정에 들어가 나를 바라보는 작

업을 꾸준히 해서 내가 누구인지를 알 때 이런 마음도 끊어버릴 수가 있습니다”

대원불교대학 명상학과는 2011년 신설되었다. 매주 수 · 목요일 주 · 야간반으로 나누어 진행되며 사마타수행의 이론과 실습, 불교명상학, 알아차림과 자아, 선의 이해와 실제, 명상과 치유 등 이론과 실습을 병행하고 있다. 또한 불교명상을 이해하기 위해 불교 교리강좌와 방학 특강 등도 진행되고 있다.

강사진도 화려하다. 심리학박사 서광 스님(미국

### 이론과 실습 병행...강사진 화려

### 불교교리 강좌 · 방학특강도

보스틴 서운사 주지), 이한구 성공관대 명예교수, 윤희조 서울불교대학원대학교 교수, 정준영 서울불교대학원대학교 교수, 이남경 동국대 선학과 강사 등이 수업을 이끌고 있다.

수강생 한경호 (60) 씨는 명상을 통해 대인관계가 원만해졌다고 한다. 또한 자신의 내면을 더 깊이 들여다볼 수 있게 되었다고 말한다. “명상을 통해서 제 자신을 제어할 수 있는 능력이 길러졌다는 것을 느낍니다. 나라고 생각했던 것이 내가 아니었다는 것을 알게 되었죠. 중생심으로 끌려가던 마음을 다잡



대원불교대학 명상학과는 2011년 신설 사마타수행의 이론과 실습, 불교명상학, 알아차림과 자아 등 명상의 이론과 실습을 병행하고 있다. 사진은 4월 25일 수업 장면.

고 부처님의 가르침에 따라 제 본래의 모습을 찾아가는 길이 바로 명상이라고 생각합니다. 아직은 초보지만 열심히 수행해 그 길을 찾아보고자 합니다”

8개월 동안 명상 공부를 해온 안수동(67) 씨는 명상을 통해 놓아버리는 법을 배웠다고 전한다. “치과의사로 오랜 시간 병원을 운영하면서 여유가 없었습니다. 이번에 병원을 다른 의사한테 맡기고 명상학과에 입학하게 되었는데 명상의 매력에 푹 빠졌습니

다. 뭔가 여지껏 바쁘게 살아오던 삶이 되돌아 볼 있게 해주고 생활 습관도 고칠 수 있는 계기가 되었습니다. 또한 주위를 돌아볼 수 있는 마음의 여유도 생겼죠”

윤희조 교수는 명상을 통해 자아를 바라볼 수 있는 훈련에 중점을 두고 있다고 전한다. “일상생활 속에서 명상을 하며 자신의 문제를 알아차리고 이를 해결해 갈 수 있는 방법을 학생들에게 지도하고 있습니다. 이 과정을 통해 기존의 관념들이 깨지고 새로운 관점으로 세상을 바라볼 수 있는 시각이 생긴다는 얘기도 종종 듣습니다. 앞으로 학생들이 개개인의 문제를 직시하고 이에 맞는 수행법을 찾아 줄 수 있도록 노력하고자 합니다”

한편, 대원불교대학은 지난 1973년 개원 이래 △불교인문학 △불교 문화학 △불교명상상담심리학 △불교학 등의 수업을 진행하고 있으며 지금까지 총 3178명의 졸업생을 배출했다. (02)707-1072

정혜숙 기자 bwjhs@hyunbul.com

## “올라오는 화 바로 바로 알아차리게 되었어요”

스피치 강사 신향지 씨



“2년 동안 명상을 공부하면서 제 삶과 마음을 들여다볼 수 있는 계기가 되었어요. 알아차림을 통해 제 내면을 관찰할 수 있는 힘이 생겼어요. 그래서 화와 짜증이 나면 그 순간을 알아차리려고 노력해요. 그러면 그 화와 짜증이 순간적으로 사라지죠”

스피치 강사 신향지(사진·49) 씨는 대원불교대학 명상학과에서 2년째 명상공부를 하고 있다. 그녀는 이렇게 자신의 내면을 들여다볼 줄 아는 힘이 생기니 마음이 편안해지고 인간관계도 좋아졌다고 말한다.

“늘 동생과의 관계가 서먹했었어요. 명상을 공부한 이후 동생과 많은 대화를 나눴죠. 그러면서 알게 됐어요. 저는 동생한테 잘해주고 싶은 마음이 많았는데 동생은 그게 불편했나봐요. 문제의 실마리를 푸니 불편했던 관계들이 스르륵 풀리더라고요. “

일적인 측면에서도 새로운 변화가 일어났다. 명상을 수업에 적용한 것이다. “강의 시작전에 명상을 시켜요. 수강생들도 마음이 편안해진다고 좋아해요. 저 또한 제 마음이 밝아지니 수강생들에 대한 배려심이 더 많아지고 소외된 분이 없도록 노력하게 되었죠”

함박웃음을 띠는 신 씨의 얼굴에는 명상으로 찾은 행복이 한가득 담겨져 있었다.

정혜숙 기자

## 서구의 마음수행 현장

### 〈6〉 스코틀랜드 홀리아일랜드 세계평화센터

#### 샘과 수도원이 있는 평화로운 섬

스코틀랜드 서부 해안, 아란(Arran) 섬에서 멀지 않은 홀리(Holy) 섬은 오래전부터 성스러운 땅으로 여겨져 왔다. 치유 효과가 있다는 샘과 13세기에 지어진 수도원이 있는 평화로운 곳이다.

티베트 불교 소수 종파 ‘카규파’의 승려인 라마 예세 로살 린포체(Lama Yeshe Losal Rinpoche · 70)는 1995년 이곳에 ‘홀리아일랜드 세계평화센터(Holy Island Center for World Peace)’를 건립하고 휴양센터를 겸한 명상센터를 운영하고 있다.

중국의 티베트 점령으로 미국으로 건너온 라마 예세는 1960년대 후반 미국평화봉사단 자원봉사자로 활동하면서 서구에 관심을 갖고, 스코틀랜드의 삼예링(Samye Ling) 수도원에 정착했다.

이후 1990년, 아일랜드계 여성이 수도원을 찾아와 특이한 요청을 한다. 그는 아란 섬 옆의 자그마한 홀리 섬의 주인으로 성모마리아로부터 ‘삼예링 수도원의 불교도한테 가서 물어보라’는 계시를 받았고 홀리 섬을 팔고 싶다는 것이었다.

섬을 둘러 본 라마 예세는 고향인 티베트를 연상시키는 풍경에 즉시 친화력을 느끼고 1992년 4월 섬을 매입했다.

#### 지속가능한 자연환경 추구를 원칙으로

홀리 섬에서 라마 예세는 자원봉사자들과 함께 나무 심기, 모르타르(시멘트와 모래를 물로 반죽한 것) 없이 돌 벽 쌓기, 건물 짓기, 정원 가꾸기 등을 시작해 1995년 센터를 완성했다.



올마니반메추어 새겨진 바위 옆에서 포즈를 취하고 있는 라마 예세 로살 린포체. 그는 홀리 섬에서 티베트를 느끼고 섬을 매입하고 세계평화센터를 세웠다.

#### 카규파 승려 라마 예세가 섬 매입 설립

#### 명상, 태극권, 요가 등 코스 다양

#### 안거 기간에는 오계 꼭 지켜야

처음부터 그는 섬을 생태학적으로 지속 가능한 환경을 만들고 배경이나 종교에 관계없이 사람들에게 내면의 평화를 느낄 수 있는 장소를 제공하는 것을 목표로 했다.

이러한 그의 원칙으로 홀리아일랜드 세계평화센터는 섬의 환경보호를 위해 여러 영역으로 나누어 운영하고 있다.

어떤 곳은 섬에서 서식하는 새와 동물을 보존하기 위해, 또 어떤 곳은 나무를 심기위해 구역을 정한 것이다. 뿐만 아니라 환경보호를 위해 섬을 찾는 방문객들에게 애완동물 출입을 금지하고 있다.

섬에는 티베트의 정취가 묻어나는 툽타(Lungta, 세상의 5가지 주요 요소를 다섯 가지 색깔로 담은 천)와 타라보살(티베트에서 숭배하는 여성보살)의



홀리아일랜드 세계평화센터 주변에는 스투파(티베트불교당)와 오색깃발, 툽타가 걸려있다.

바위그림이 곳곳에 있다.

홀리 섬 북쪽에는 세계 평화와 건강을 위한 센터가 있다. 3월부터 10월까지 휴양 및 안거 프로그램을 제공하며, 여기에 참여하는 사람들은 불교의 오계(五戒)를 지켜야 한다.

세계평화센터는 기숙사를 비롯해 싱글·트윈 룸 등 60개 이상의 숙박시설을 갖추고 있다.

각 객실은 중앙 난방식으로 소형 세면대가 비치되어 있으며 목욕수행에 하기 좋은 조용하고 평화로운 분위기의 도서관과 벽난로가 있는 식당, 그리고 소모

임을 위한 장소 등이 마련돼 있다.

약 100명 정도를 수용하는 평화의 전당(The Peace Hall)에서는 명상, 태극권, 종교 간 대화 등 다양한 워크숍과 컨퍼런스 등을 개최하고 있다.

하루 종일 자기가 하고 싶은 것을 하면서 시간을 보낼 수 있지만, 대부분의 코스는 매일 프로그램이 짜여 있다.

‘마음챙김 집중과정’ ‘취침 중 마음챙김하기’ ‘아나타 요가’ ‘소리명상치유’ 등이 있으며 채식 요리, 불교 강의는 물론, 자신과 자신의 영적 자아를 연결시켜 주는 코스들도 있다.

코스 기간은 보통 4-7일을 기본으로 하며 요금은 140파운드(한화 약 24만원)부터 많게는 358파운드(한화 약 61만원) 정도다. 식사는 정해진 시간에 해야 한다.

일을 도와야 한다거나 하는 의무는 전혀 없지만 방문객이 나서서 참여하겠다고 하면 대환영이다. 그냥 앉아서 평화로운 분위기를 만끽하다가, 아무 것도 안 하는 것에 슬슬 지루해지면 주위의 아름다운 자연 탐험을 해도 좋다.

멕시코 만류가 선사하는 온화한 기후 덕분에 희귀한 식물과 야생화가 무성하게 자라고 있으며, 에리스크이(Erisky) 섬의 야생 조랑말과 염소, 양 떼들이 돌아다닌다.

보호 구역으로 지정되어 있는 해안의 물 역시 스펙터클하다. 다양한 종류의 바다표범, 돌고래, 심지어 돌묵상어까지 볼 수 있다.

이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

### “마루티에스와 함께하는 불교성지 순례 프로그램”

# 도반기행 “道伴紀行”

“道伴紀行” 불교성지 순례일정

- 인도 / 네팔 불교성지 순례 8일 (인도항구)**  
▶ 인도 / 네팔 불교 7대성지를 따라 순례하는 일정 ◀  
: 인천 - 델리 - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 쿠시나गर(열반지) - 바이샬리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜지) - 델리 - 인천
- 인도 / 네팔 불교성지 순례 12일 (대한항구)**  
▶ 국제기를 이용하여 인도 / 네팔 불교성지를 순례하는 일정 ◀  
: 인천 - 룸바이 - 엘로라 / 아진타(불교석굴군) - 델리(국립박물관 - 진신사리) - 바라나시(초전법륜지) - 보드가야(성도지) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 바이샬리(2차불교결집) - 쿠시나गर(열반지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 카트만두(스와암부나트) - 인천
- 인도 / 네팔 / 스리랑카 불교성지 순례 15일 (대한항구)**  
▶ 국제기를 이용하여 네팔 / 인도 / 스리랑카의 불교성지와 핵심지역을 순례하는 대장정 일정 ◀  
: 인천 - 카트만두(스와암부나트) - 룸비니(탄생지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 쿠시나गर(열반지) - 바이샬리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜지) - 델리 - 콜롬보 - 아누라다푸라(스투파 / 보리수) - 시가리(시가리야성채) - 폴른나투(고대불교도시) - 담볼라(불교석굴군) - 캔디(불처사 - 부처님 치사리) - 누와라엘리아 - 콜롬보 - 인천
- 스리랑카 불교성지 순례 7일 (대한항구)**  
▶ 부처님의 나라, “실론섬”이라 불리는 스리랑카 불교성지를 순례하는 일정 ◀  
: 인천 - 콜롬보 - 아누라다푸라(스투파 / 보리수) - 시가리(시가리야성채) - 미힌탈레(마하세아 다고바 - 부처모발) - 폴른나투(고대불교도시) - 담볼라(불교석굴군) - 마탈레(500부처) - 캔디(불처사 - 부처님 치사리) - 누와라엘리아 - 콜롬보 - 인천 \*상기일정은 항공사 및 현지 정부의 상황에 의해 변경 될 수 있습니다.

#### ◀ 8대 佛敎聖地 지역 안내 ▶

- 보드가야(Bodhgaya) : 불교 제1성지라 불리며, 부처가 깨달음을 얻은 成道地
- 사르나트(Sarnath) : ‘초전법륜지’라 불리며 부처가 깨달음을 얻고나서, 첫 설법을 한 곳. 佛 · 法 · 僧 불교의 三寶가 시작된 곳.
- 스라바스티(Sravasti) : 부처가 24회 안거를 보낸 ‘기원정사’가 있는 곳으로, 금강경 / 능엄경 / 원각경 등을 설법하신 곳.
- 라즈기르(Rajgir) : 불교 교단 최초의 절(寺) ‘죽림정사’와 부처가 법화경을 설법하셨던 영취산(영취산)이 있는 곳.
- 바이샬리(Vaishali) : 부처가 반야사상 ‘유마경’을 설법하신 곳, 원왕봉(猿王奉) 장소에 아쇼카왕(전륜성왕)이 석주를 세운 곳.
- 쿠시나गर(Kushnagar) : 부처가 열반에 든 곳. ‘모든 현상은 변천한다. 게으름 없이 정진 할 것이다’라는 마지막 말씀을 남긴 곳.
- 룸비니(Lumbini) : 부처 탄생지 마야데비 부인 사원과 구릉이 있는 곳.
- 상카시아(Sankasya) : 부처님이 도리전에 올라 어머니 마야데비를 위해 법을 설하고 하늘로부터 내려오신 곳.

#### 도반기행 포함 및 특전사항

- 1) 국제선 / 국내선 항공권 포함
- 2) 전일정 4성 혹은 5성급 호텔 이용
- 3) 구간별 한식조리팀 동행 및 한식 제공
- 4) 전일정 불교성지 전문 가이드 동행
- 5) 전일정 가이드/기사/한식주방팀 포함
- 6) 인도 다르질링 차(茶) 1인 1백 증정
- 7) 전일정 매일 1인 1병 생수 증정
- 8) 인도/네팔/스리랑카 비자 대행서비스 포함
- 9) 바라나시 캔디스강 꽃등(燈) 제공
- 10) 여행자보험 포함

\*개인경비는 (전화, 개인적인 팁, 카메라 등) 불포함\*

srilanka | Find what you seek  
WONDER OF ASIA | Incredible India