

# “욕망의 무한 질주에 브레이크 거는 명상”



## ‘신행 · 포교 地圖’ 바꾼다

### 〈9〉 풍경소리학교 ‘마음챙김 교실’

“대부분의 사람들은 무명에 쌓여 살고 있습니다. 욕심내고 성 내며 스스로 왜 그런 현상이 일어났는지 모르죠. 더구나 현대사회는 욕심이 너무나 당연시 되는 사회입니다. 현대인들은 남의 것을 뺏어 오는 사람이 능력 있는 사람이고, 대기업이 살겠다고 하청 업체에서 과도한 이익을 챙기는 것이 정당화돼 있어요. 모두가 욕망의 무한질주 시대에 살고 있는 겁니다. 명상은 이런 질주하는 세상에 브레이크를 걸어주고 스스로를 돌아볼 수 있게 해주는 좋은 수행법 중 하나입니다.”

풍경소리 이용성 사무총장은 풍경소리학교의 명상수업을 이렇게 정의한다. 매주 목요일 오후 2시와 7시 진행되는 풍경소리학교의 ‘마음 챙김 교실’은 무료로 진행된다. 힐링이 세상의 화두로 떠오른 요즘 명상의 효과가 급부상하면서 고급화되는 현상에 반해 무료 수업을 선언한 것이다. 이렇게 명상에 관심 있는 사람 누구나 올 수 있도록 문턱을 낮춘 것이 풍경소리 명상교실이다.

지난 3월부터 진행되고 있는 ‘마음챙김 명상교실’은 초보자들을 위한 명상프로그램이다. ‘매순간 알아차림(사띠, Sati)’을 바탕으로 명상과 걷기 공동 인터뷰 등으로 강의가 진행된다. “이 교실은 마음챙

김 명상을 통해 스스로 몸과 마음을 보는 능력을 키우고 현대인의 고통과 그 원인인 스트레스를 줄이는 방법을 체험할 수 있도록 해주는 명상기초과정이다. 스스로 마음을 챙기고 행복으로 가는 지름길을 찾을 수 있도록 한다”고 이 총장은 전했다.

수강생 김영찬 씨(56)는 현대불교신문 독자로 기사를 통해 처음 풍경소리 무료 강연을 알게 됐다. 남은 생을 잘 살아보고 싶고 집중력을 키우고 싶은 마음에 수업에 참여하지 한 달이 됐다. 김 씨는 “아직 초보라 명상을 무엇이라고 말하기가 조심스럽다. 이렇게 무료로 수업을 열어주니 그저 고마울 뿐”이라며 “앞으로 명상을 생활화 할 수 있도록 노력할 것”이라고 전했다.

풍경소리는 마음챙김 교실 이외에도 명상을 접목한 다양한 프로그램이 진행돼 눈길을 끈다. 자애명상과 몸치유 프로그램으로 심신치유를 도와주는 ‘술개 교실’, 에너지그램에 명상을 도입한 ‘명상 에너지그램’, 음악 그림 글을 통해 라이프 에너지를 끌어올리는 에너지 워크숍 ‘어린이 놀이터’ 등이 진행되고 있다.

특히 동양인의 공동체 관리법에서 시작된 에너지그램은 자신의 숨겨진 직업을 발견하고 영적 성장



현대인의 마음치유에 적극 나서고 있는 풍경소리 학교는 마음챙김 교실을 무료로 열어 명상의 대중화를 선언했다.

## 초보자들을 위해 사띠 수행 진행

### 명상 접목한 다양한 프로그램 개발 무료수업으로 명상의 대중화 선언

도와주는 것을 목적으로 한다. 또한 각자의 유형을 알아가면서 이에 맞는 명상으로 내면의 나를 만날 수 있도록 한다. 명상 에너지그램은 나의 에너지중심찾기, 나의 유형찾기, 잠재력과 가능성의 발견, 나답게 날기 등의 내용으로 진행되고 있다.

강사 이윤정 풍경소리학교 연구개발팀장(마인드코칭 연구소장)은 “에너지그램은 근동지방 수피족의 부족을 다스리는 방법으로 지혜로운 생각들을 모은 것이다. 여기에 서양의 심리학 등이 결합돼 이론화 한 것이다. 머리 장 가슴 등을 중심센터로 자신이 어떤 꼴을 가졌는지 유형을 나누어 보다 나은 자신을 알게 해준다”고 전했다.

풍경소리학교는 에너지그램에 불교 명상을 도입



풍경소리 학교는 다양한 프로그램에 명상을 도입하고 있다. 사진은 ‘어린이 놀이터’ 수업 장면.

해 스스로를 이해하고 자기에게 맞는 명상법을 적용할 수 있도록 도와준다. 이윤정 팀장은 “현재 사례 중심의 명상프로그램을 개발 중에 있다. 노인복지센터의 어르신들을 대상으로 집중적인 명상 프로그램을 개발, 놀이처럼 쉽게 명상에 접근할 수 있도록 할 것이다. 또한 청소년의 잠재력을 개발할 수 있는 폭력 예방 프로그램도 개발 중에 있다”고 전했다. (02)736-5583 정혜숙 기자 bwjsh@hyunbul.com

## “값비싼 명상프로그램 ‘그림의 떡’ 일 수 있어요”

### 이용성 풍경소리 사무총장



“명상은 힐링의 붓을 타고 하나의 산업으로 발전했고, 그로 인해 값비싼 명상 프로그램들도 다수 생겨났습니다. 하지만 정말 명상이 필요한 사람이 명상을 할 수 없다면 그것만큼 모순된 일이 없겠죠. 누구나 명상을 접해 행복해질 수 있는 길로 이끌기 위해 무료강연을 열게 됐습니다.”

이용성 사무총장(사진)은 세상에 명상의 씨앗을 뿌린다는 마음으로 무료 명상을 지도하고 있다. 본인 역시 10년 동안 풍경소리의 살림을 이끌다 마음의 지식을 얻고 싶었을 때 3개월의 휴가를 얻어 미얀마 수행센터에서 명상을 체험하고 돌아왔다.

이후 꾸준히 명상수행을 하며 업장수업을 하며 명상이 지혜를 얻는 길이라는 확신을 갖게 되었다. “그동안 많은 경전을 읽었지만 부분적으로만 이해를 하고 있었다고요. 명상을 통해 부분 부분의 지식을 하나로 정리되면서 새로운 경지에 이르는 느낌을 받았습니디. 명상은 결국 부처님의 법을 몸으로 체득하게 해주는 지름길이지요.”

이 총장은 자신을 명상 가이드라고 말한다. “저는 명상의 중요성을 사람들에게 일깨워주는 길잡이라고 생각합니다. 처음 이곳에서 명상을 접했던 분이 명상의 필요성을 깨닫고 전문수행기관을 찾아 간다고 인사를 하러 오셨던 경우도 있었어요. 그럴 때 큰 보람을 느꼈어요.”

앞으로 이 사무총장은 명상을 널리 전파시켜 함께 수행할 수 있는 도반을 늘리는 것이 목표라며 너털웃음을 지었다. 정혜숙 기자

## 서구의 마음수행 현장

### 〈7〉 미국 샴발라 센터

북미지역과 서구인들에게 불교와 명상을 전파한 인물로는 스즈키 순류 외에도 최갑 트롱파가 있다. 티베트 카규파의 11대 활불(活佛)이었던 최갑 트롱파(Chogyam Trungpa, 1939~1987) 린포체는 서구에서 유명한 티베트 불교 승려다.

1959년 티베트를 떠나 인도에 머물던 트롱파 린포체는 1968년 영국에서 샴애링 불교센터를 설립했다. 이후 미국에 샴발라 센터(Shambhala Center)를 세우고 티베트 불교를 전하는데 큰 역할을 했다.

천재적 언어 감각을 지녔던 트롱파 린포체는 영어를 제2외국어로 사용했지만 현지인보다 영어를 더 잘했다. 전통적인 비구승 이미지를 탈피해 격식이 없으면서도 상식과 틀을 깨는 그의 거침없는 언행은 서구인들에게 큰 영향을 미쳤다. 서구인들에게 제대로 전달되지 못하던 어려운 불교 용어와 교리들이 트롱파 린포체의 입을 거치며 쉬운 용어로 바뀌게 된 것이다. 또한 그는 상대를 보면 어떤 경계에 있고, 그에 맞는 수행법은 무엇인지 단번에 알아차려 수많은 사람들에게 훌륭한 스승 역할을 했다.

### 서양 최초 불교대학, 170여개 명상센터 설립

1970년 미국으로 온 트롱파는 콜로라도 주 볼더시에 서양 최초로 인기받은 불교대학인 나로파(Naropa Institute) 불교대학과 샴발라 명상센터를 처음 세웠다. 트롱파 린포체 사망 후 비구니승인 페마 최뎀(Pema Chodron)이 센터의 원장으로 있다.



최갑 트롱파 린포체는 나로파 불교대학과 샴발라 명상센터를 설립하고 미국에 불교를 전파했다. (사진 왼쪽) 미국 로키산맥 샴발라센터에서 수련생들이 발우공양을 하고 있다.

### 최갑 트롱파, 서구에 티베트 불교 전파

### 나로파 불교대학 - 샴발라 센터 설립

### 서예·다도·꽃꽂이 등 명상과 접목해

### 서울 사당동에도 분원 설립 운영

샴발라 센터는 본부를 캐나다 노바스코티아와 미국 콜로라도주의 볼더, 서독의 바르부르 등 3곳에 두고 운영하고 있으며, 미국, 캐나다, 유럽, 일본, 남미 등 전 세계에 170여 개의 명상 센터를 비롯해 한국

## 170여개 센터 전세계 포진...쉬운 용어로 불교알려



서울 사당동에도 샴발라센터 분원을 두고 있다. 샴발라센터는 지역에 따라 운영방식이 약간 다르나 대부분 2~3개월 캠프 형식으로 진행된다. 센터만의 수련 프로그램은 출가할 수없이 현실적으로 어려운 서양인들이 불교를 쉽고 자연스럽게 접할 수 있도록 해 마음의 안정을 찾을 수 있게 한다.

미술가이자 시인인 트롱파 린포체는 명상뿐 아니라 불교문화에 익숙하지 않은 서구인들을 위한 샴발라 교육(Shambhala Training)을 개발해 보다 쉽게 명상을 경험할 수 있도록 했다. 또한 일본식 공술, 서예, 다도, 꽃꽂이, 요가 등 명상에 도움이 되는 활동들을 접목시켜 보다 다양한 프로그램을 제시했

다. 불교에 대한 배경지식이 없는 사람들도 쉽게 참여할 수 있도록 불교용어를 사용하지 않고 진행한 것이다. 트롱파 린포체는 샴발라 교육을 밀교 경전에 자신의 설명을 곁들인 5단계의 교육과정으로 만들었다. 그 과정을 마치면 사회에 만연한 지배의 정치학, 권위주의적 인간관계에 종지부를 찍고 명료함, 온화함, 사랑, 건강한 정신을 키워 불국토로 만들 수 있다는 것이다. 트롱파 린포체는 “인간은 원래 선하다. 이 세상은 성스럽다. 전통 종교는 사회문제를 해결할 수 있다”는 샴발라 교육의 신념을 담으려 했다.

샴발라 센터는 다른 명상센터와 마찬가지로 참가자들이 명상을 위주로 생활을 하면서 자율적인 봉사 활동을 하도록 운영하고 있다. 봉사자들은 수련시설 증축이나 홍보 프로그램 제작 등 자신이 도울 수 있는 분야를 선택해 참여하면 된다.

자들이 명상을 위주로 생활을 하면서 자율적인 봉사 활동을 하도록 운영하고 있다. 봉사자들은 수련시설 증축이나 홍보 프로그램 제작 등 자신이 도울 수 있는 분야를 선택해 참여하면 된다.

### 명상으로 마음다스려 사회에 참여

전 세계에 분원을 둔 샴발라센터는 센터별로 특색을 띠고 있다.

미국 로키산맥의 RMSC(Rocky Mountain Shambhala Center)는 650에이커에 달하는 넓은 숲에 목욕시설이 있는 건물만 설치하고 운영하고 있다. 수련생들은 숲 곳곳에 설치된 텐트와 캠프 하우스를 이용하는데, 여름철에는 400여 명, 겨울에는 75명 정도가 다녀간다.

뉴욕 맨하탄에 있는 맨하탄 샴발라 명상센터는 400~500여 명의 회원이 참여하고 있다. 수련생들은 불자가 아닌에도 “명상을 기초로 하는 삶이말로 인간의 존엄성을 우선시 하는 사회를 이룰 수 있다”는 생각을 갖고, 타종교인에게 명상을 권유하고 있다.

또 이들은 사회봉사를 중요시 여겨 개인은 물론 여러 종류의 단체나 지역에도 긍정적인 영향을 줄 수 있는 ‘동성애자들을 위한 명상’ ‘청소년 및 어린이 모임’ ‘각종 중독자들을 위한 명상’ 등 다양한 프로그램을 진행한다.

이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

## “마루티에스와 함께하는 불교성지 순례 프로그램” 도반기행 “道伴紀行”

### “道伴紀行” 불교성지 순례일정

- 1. 인도 / 네팔 불교성지 순례 8일 (인도항로)**  
▶ 인도 / 네팔 불교 7대성지를 따라 순례하는 일정 ◀  
: 인천 - 델리 - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 쿠시나카르(열반지) - 바이샬리(2차불교결집)  
- 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜) - 델리 - 인천
- 2. 인도 / 네팔 불교성지 순례 12일 (대한항로)**  
▶ 국적기를 이용하여 인도 / 네팔 불교성지를 순례하는 일정 ◀  
: 인천 - 몰바이 - 엘로라 / 아진타(불교석굴) - 엘리(국립박물관 - 진신사리) - 바라나시(초전법륜) - 보드가야(성도지) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 바이샬리(2차불교결집) - 쿠시나카르(열반지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 카트만두(스와양푸르) - 인천
- 3. 인도 / 네팔 / 스리랑카 불교성지 순례 15일 (대한항로)**  
▶ 국적기를 이용하여 네팔 / 인도 / 스리랑카의 불교성지와 핵심지역을 순례하는 대장정 일정 ◀  
: 인천 - 카트만두(스와양푸르) - 룸비니(탄생지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 쿠시나카르(열반지) - 바이샬리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜) - 델리 - 콜롬보 - 아누라다푸라(스투파 / 보리수) - 시가리야(시가리아성채) - 풀른나투와(고대불교도시) - 담볼라(불교석굴) - 캔디(불치사 - 부처님 치사리) - 누와라엘리아 - 콜롬보 - 인천
- 4. 스리랑카 불교성지 순례 7일 (대한항로)**  
▶ 부처님의 나라, '실론섬'이라 불리는 스리랑카 불교성지를 순례하는 일정 ◀  
: 인천 - 콜롬보 - 아누라다푸라(스투파 / 보리수) - 시가리야(시가리아성채) - 미할랄레(마하세아 다고바 - 부처모발) - 풀른나투와(고대불교도시) - 담볼라(불교석굴) - 마탈레(500비구) - 캔디(불치사 - 부처님 치사리) - 누와라엘리아 - 콜롬보 - 인천

### 도반기행 포함 및 특전사항

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

### ◀ 8대 佛敎聖地 지역 안내 ▶

- 1 보드가야(Bodhgaya): 불교 제1성지라 불리며, 부처가 깨달음을 얻은 成道地
- 2 사르나트(Sarnath): '초전법륜지'라 불리며 부처가 깨달음을 얻고나서, 첫 설법을 한 곳, 佛·法·僧 불교의 3寶가 시작된 곳.
- 3 스라바스티(Sravasti): 부처가 24회 안거를 보낸 '기원정사'가 있는 곳으로, 금강경 / 능엄경 / 원각경 등을 설법하신 곳.
- 4 라즈기르(Rajgir): 불교 교단 최초의 절(寺) '죽림정사'와 부처가 법화경을 설법하셨던 영취산(영취산)이 있는 곳.
- 5 바이샬리(Vaishali): 부처가 반야사상 '유마경'을 설법하신 곳, 원왕봉(犍王峯)장소에 아쇼카왕(전륜성왕)이 석주를 세운 곳.
- 6 쿠시나카르(Kushnagar): 부처가 열반에 든 곳. 모든 현상은 변천한다. 게으름 없이 정진 할 것이다'라는 마지막 말씀을 남긴 곳.
- 7 룸비니(Lumbini): 부처 탄생지 마히데비 부인 사원과 구름뚫이 있는 곳.
- 8 상카시아(Sankasya): 부처님이 도리천에 올라 어머니 마야데비를 위해 법을 설하고 하늘로부터 내려오신 곳.



## INDIA

Find what you seek  
Incredible India