

# “마음이 쉬는 ‘定’에서 울림의 리더십을”



## ‘신행 · 포교 地圖’ 바꾼다

### 〈13〉 통도사 영축마인드케어평생교육원

7월6일 영축총림 통도사(주지 원산)에서는 특별한 팀플레이가 열렸다. 신한은행이 하반기 워크숍으로 통도사 영축마인드케어평생교육원의 명상힐링캠프를 선택한 것이다. 인원 120여명은 명상을 통해 힐링의 시간을 갖고 이를 리더십으로 연결시키는 방안을 모색하는 시간을 가졌다.

신한은행 측은 “통상적으로 연 2회 회사 자체 연수원 등에서 임원 워크숍을 열어 왔는데 이번 행사는 상당히 이례적으로 통도사에서 열리게 되었다. 참가자들은 일방적인 회의가 아닌 마음챙김 명상인 사피수행으로 마음의 평화를 얻고 이것이 업무로 이어질 수 있을 거라고 생각한다”며 행사 취지를 설명했다.

서지원 은행장을 비롯 임원, 본부장 등 참가자 120명은 이틀간 통도사에서 머물며 명상을 경험했다. 특히 집중력과 추진력 향상은 물론 마음에너지도 강화시키는 수련법인 사피 수련에 기반한 마인드케어 명상프로그램은 참가자들에게 큰 반응을 얻었다.

일정은 첫째 날 까야사피 명상체조와 마인드케어 강의와 실습에 이어 둘째 날은 새벽 숲길 명상, 예불, 발우공양 등 불교문화체험과 특강으로 진행됐다. 몸의 느낌을 알아차리고 일깨우는 제조인 까야사피를

시작으로 본격적인 마인드케어 강의와 실습이 진행됐다.

마인드케어평생교육원 이태호 본부장은 “몸이 의자나 바닥에 앉거나 누우면 쉬게 되듯이, 마음도 한 곳에 두면 쉬게 된다. 이것을 마음이 쉬는 것이고 “오랫동안 마음을 한 곳에 놓는 상태가 정(定)으로 이 상태를 지속하는 시간이 오래 갈수록 마음의 힘이 더욱 강화되어 집중력과 추진력이 강화된다”고 설명했다.

이어 그는 “기준을 한 곳에 두고, 상념이나 느낌들이 일어날 때면 있는 그대로의 모습을 관찰하며 그 상념이나 현상에 이들을 붙이는 훈련이 알아차림이다. 지속적인 알아차림은 직관과 지혜를 개발해 마음 속 번뇌를 정화시키는 힘을 준다”며 마음챙김 명상의 의미와 효과로 전했다.

서지원 은행장은 “이번 워크숍 주제를 ‘울림의 리더십’으로 정했다. 하반기 격변하는 금융환경 등 예측이 어려운 경제여건 속에서, 마음을 다잡으며 단결과 결속의 시간이 필요했다”며 “1박 2일의 짧은 기간이지만 천혜의 환경을 갖춘 통도사에서 명상 힐링 연수를 가지니 자기 성찰은 물론 마음의 힘이 생겼다”고 소감을 전했다.



7월 6~7일 신한은행 임원들은 통도사 영축마인드케어평생교육원 명상 프로그램으로 힐링의 시간을 갖고 이를 리더십으로 연결시키는 방안을 모색했다.

### 신한은행 임원 120명 명상체험 힐링

### 지속적 알아차림은 직관과 지혜 개발

### 새 에너지 통찰력, 기업의 위기 해결

이어 그는 “오늘날 조직은 상하 관계를 넘어 수평적 동반자라는 인식이 강해지고 있다. 때문에 리더란 상대방의 마음을 얻는 소통을 해야 한다. 백 가지 말이 한 가지 행동에 미치지 못한다는 말처럼 실천수행해 주변 사람들과 조직 전체로 퍼져 나가는 울림을 만드는 리더십이 필요하다. 명상을 통해 통찰력을 기르고 주변을 아우를 수 있는 지혜를 가질

수 있을 것”이라고 덧붙였다.

통도사 주지 원산 스님은 “한국의 대표적 금융기관 신한은행 임직원들이 통도사에서 하룻밤 묵은 인연을 통해 마음의 안정을 얻고 평화를 얻어 경제 초석을 다질 큰 힘을 얻어가길 바란다”고 인사의 말을 전했다.

어느덧 불교 명상이 기업의 위기해법을 모색하고 치유받는 새로운 아이템으로 부상하고 있다. 디지털 시대는 공유와 소통이 막강한 정보이고 힘이다. 치유명상을 통해 내면을 일깨우고 강화된 마음의 힘으로 울림의 리더십을 배우고 싶다면 울 여름 산사에서 명상을 경험해 보는 건 어떨까?

박경수 부산지사장

### 알아차림 마음명상 이렇게

## “자신의 마음을 자비심으로 가득 채우자”

명상의 기초 과정인 좌선은 알아차림의 가장 기초적 단계다. 일어나고 사라짐을 알아차리는 것이 ‘알아차림’이다.

우리는 먼저 앉은 모습을 ‘앉음’ 영타가 바닥에 닿는 느낌을 ‘닿음’ 하고 이듬붙이고 알아차림을 한다.

한두 번 하고 나서 알아차림 기능인 씨피를 배에 톡 던진다. 그리고 생체 리듬에 따라 배가 움직일 때 배가 불러오면 ‘일어남’ 꺼지면 ‘사라짐’ 하고 이듬붙이고 알아차려 본다.

걷기 명상은 행선이라고도 하는데 이는 걸으며 하는 수행이다. 행선은 좌선보다 움직임이 크기 때문에 기준점(출발점) 알아차림이 다소 힘들지만 제대로 하면 알아차림 기능인 씨피를 강화하는데 효과적이다.

마음을 맑히는 것이 ‘씨피수행’이고 맑힌 마음을 인연 있는 사람과 나누는 것이 메타수행 즉 자비관이다.

메타명상은 첫째 자신의 마음을 자비심으로 가득 채워야 한다. 마음속으로 자비를 되뇌며 자비심을 충만하게 한다. 맞은편에 자기 자신의 모습을 떠올리며 ‘000아! 진정 자유롭고 평화롭고 행복하기를’ 이라고 말해본다. 다음으로 상대의 이미지를 떠올리며 ‘000님! 마음속의 짐 다 내려놓으시고 진정 자유롭고 평화롭고 행복하기를 바랍니다’ 라고 해본다.

이때 눈앞에 떠올린 모습은 선행해야 하고 보내는 마음은 진실해야 한다. 이렇게 마음을 보내는 순서는 가족부터 인연 있는 사람들로, 그들의 마음을 떠올리며 상대를 자비심으로 감싸 안아야 한다. 이태호 마인드케어평생교육원 총괄본부장

## 서구의 마음수행 현장

### 〈11〉 영국 짜따위웨까(Cittaviveka)사원

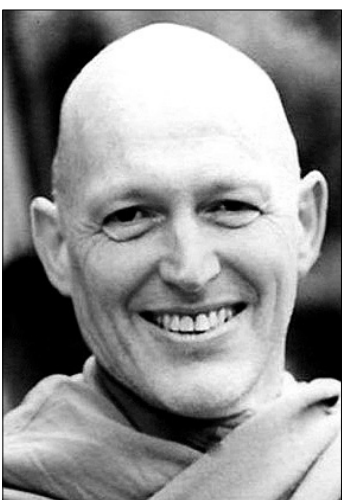
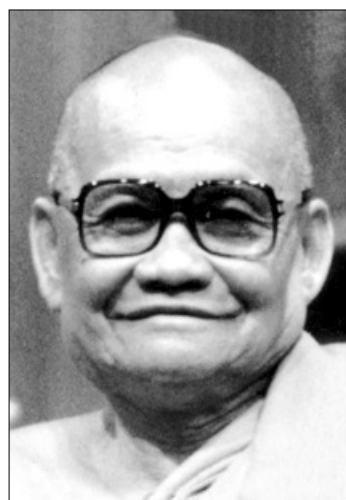
영국 남부 웨스트 서섹스(West Sussex)지역에는 청정림인 해머우드(Hammerwood) 숲이 있다. 이곳에는 태국의 숲 속 수행의 전통을 따르는 수행자들이 법을 수행하고 있다.

바로 108에이커(약 13만 2천 평) 규모의 짜따위웨까(Cittaviveka)사원, 태국 아잔 차(Ajahn Chah, 1918~1992) 스님의 첫 번째 서양인 제자인 아잔 수메도(Ajahn Sumedho, 1934~)가 세운 사원으로, 서양에서 가장 성공적으로 남방의 전통적인 불교 승가를 이끌어가고 있다.

### 아잔차 스님과 아잔 수메도

태국 출신인 아잔 차 스님은 아홉 살에 자신의 지도로 출가해 스무살에 비구계를 받았다. 젊은 승려였던 그는 지역사원의 해이한 계율에 대한 불만과 수행에 대한 가르침을 얻기 위해 숲이나 동굴, 화장터에서 지내며 고행승의 삶을 시작했다. 1954년 그는 인적이 없고 코브라나 호랑이가 출몰한다고 소문난 숲이야말로 최적의 장소라 여기고 그곳에 머물기 시작한다. 이때부터 그를 중심으로 대규모 사원이 세워졌고, 그의 가르침을 듣고 곁에서 수행하기 위해 전 세계 200여 개의 분원에서 그가 확립한 수행법과 가르침이 이어지고 있다.

미국 워싱턴 출신인 아잔 수메도 스님은 한국전쟁이 끝날 무렵 해군 의무병으로 일본서 4년 동안 군복무를 했다. 기독교 신자였던 그는 기독교의 믿을



태국 아잔 차 스님(좌)과 그의 제자인 아잔 수메도 스님(우). 짜따위웨까(Cittaviveka)사원 스님들이 신도들에게 탁발을 하고 있다.

### 아잔 차 스님 제자 아잔 수메도 설립 탁발 · 숲능력 · 명상 등으로 불교전파 이태리 · 스위스 · 미국 · 뉴질랜드 등 분원

과 무조건적 수용에 회의를 느끼던 중 스즈키 다이세츠의 선불교를 알게 됐고, 군복무를 마친 뒤 평화봉사단으로 영어를 가르치다 1966년 태국 방콕에서 불교를 접하게 된다. 1967년 태국서 출가해 비구계를 받은 그는 아잔 차 스님을 소개 받고, 1977년 까지 10년 간 아잔 차 스님의 지도를 받으며 서양인 최

초의 제자가 됐다.

아잔 차 스님은 1956년 영국 불교 발전을 위해 설립된 영국 승가 후원회(The English Sangha Trust)의 초청으로 아잔 수메도와 영국으로 동행했다. 이때 영국의 불교에 대한 뜨거운 관심을 감지한 아잔 차는 아잔 수메도를 불교도가 보시한 아파트인 헨스테드 승원(Hempstead Vihara)에 남겨뒀다.

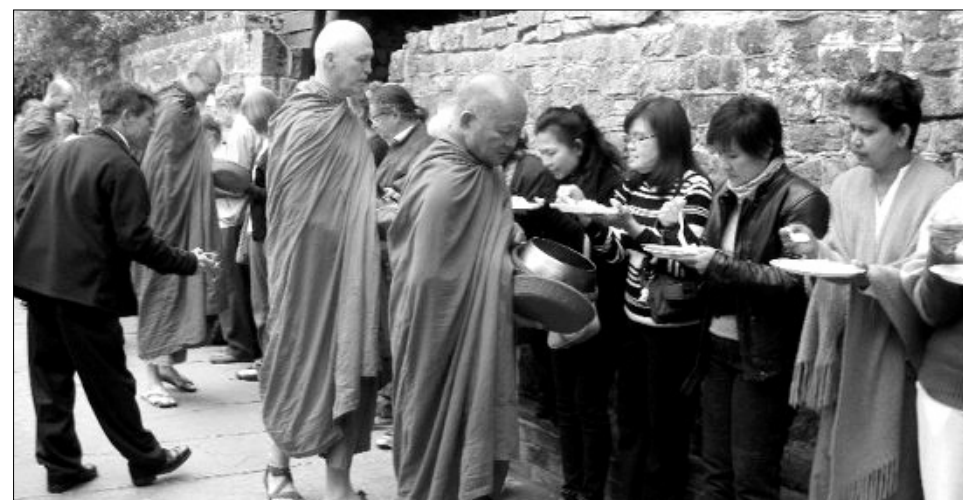
아잔 수메도는 불법(佛法)을 모르는 영국에 탁발을 한다고 해서 불교가 전해질지라고 생각하지는 않았다. 그러나 탁발 말고 어떤 방법으로 법을 전하겠느냐는 스승의 말에 매일 아침 아파트를 나와 주매가

와 인근 공원으로 탁발을 다녔다. 그러다 수메도의 탁발 수행을 본 한 독지가가 영국 남부의 청정림인 해머우드 숲을 수메도에게 기증했다.

단체 생활 속 계율 지키며 살아야 깨달음 얻어

그렇게 해서 짜따위웨까(Cittaviveka): ‘고요한 마음’이라는 뜻)라는 유럽 최초의 산림 승원이 탄생했고, 승가 인원이 늘어나자 1984년 두 번째 승원인 아마라와티(Amaravati)를 설립하고 아잔 수메도를 초대 원장으로 모셨다. 이 두 사원은 영국 승가 후원재단의 지원을 받으며 청정한 상좌불교 전통을 이어

## 유럽 최초의 산림 승원...남방불교 전통 숲 수행



오고 있다. 이후 영국을 벗어나 다른 나라에도 승원이 생기기 시작했다. 영국의 노섬버랜드(Northumberland)승원과 드본(Devon Romano)승원, 뉴질랜드의 웰링턴(Wellington) 승원, 호주 서펜틴(Serpentine) 승원 등이 설립됐다. 아잔 수메도 스님은 이러한 분원의 지도자로서 서양에서 성공적으로 남방의 전통적인 불교 승가를 이끄는 선구자가 됐다. 아잔 차 스님은 제자들을 지도할 때 승원에 모아 놓고 모여서 살아가는 훈련을 집중적으로 시켰다. 승가 공동체의 단체 생활에서 계율을 지키며 생활하는 것이 깨달음의 길에 중요하다고 생각했기 때문이다. 이런 아잔 차 스님의 지도 방식은 짜따위웨까 사원 외에 다른 사원에서도 이어지고 있다.

현재 짜따위웨까 사원은 아잔 수시또(Ajahn Sucitto) 스님이 원장을 맡고 있으며 사원에는 20여 명의 비구 · 비구니 스님이 함께 수행하고 있다.

산림 승원의 스님들은 오늘날 전 세계에서 아잔 차의 단순 솔직하고 직접적인 가르침과 생활과 밀접히 연결된 법을 전하고 있다.

짜따위웨까는 담야 숲에서 매주 토요일 담야토코(법문)와 차담을 하며 묵언명상을 하고, 일요일에는 유도명상을 실시하고 있다. 또한 정기포럼도 열어 승단과 재가자들이 함께 불교를 토론하는 시간을 갖는다. 숲을 보존하는 윤리활동도 함께 참여하는가 하면 ‘Garden days’라는 날을 정해 수도원 경내에 있는 원예를 다듬는 일들을 하고 있다. 이나은 기자

### “(주)마루티에스와 함께하는 불교성지 순례 프로그램”

# 도반기행 “道伴紀行”

### “道伴紀行” 불교성지 순례일정

#### 1. 인도 / 네팔 불교성지 순례 8일 (인도항구)

▶ 인도 / 네팔 불교 7대성지를 따라 순례하는 일정 ◀  
: 인천 - 델리 - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 쿠시나카르(열반지) - 바이샬리(2차불교교점) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜지) - 델리 - 인천

#### 2. 인도 / 네팔 불교성지 순례 12일 (대한항구)

▶ 국적기를 이용하여 인도 / 네팔 불교성지를 순례하는 일정 ◀  
: 인천 - 봄바이 - 엘로라 / 아잔타(불교석굴) - 델리(국립박물관 - 진신사리) - 바라나시(초전법륜지) - 보드가야(성도지) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 바이샬리(2차불교교점) - 쿠시나카르(열반지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 카트만두(스와야ம்ப루나트) - 인천

#### 3. 인도 / 네팔 / 스리랑카 불교성지 순례 15일 (대한항구)

▶ 국적기를 이용하여 네팔 / 인도 / 스리랑카의 불교성지와 핵심지역을 순례하는 대장정 일정 ◀  
: 인천 - 카트만두(스와야ம்ப루나트) - 룸비니(탄생지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 쿠시나카르(열반지) - 바이샬리(2차불교교점) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜지) - 델리 - 콜롬보 - 아누라다푸라(스투파 / 보리수) - 시가리야(시가리야성채) - 플론나루와(고대불교도시) - 담불라(불교석굴) - 캔디(불치사 - 부처님 치사리) - 누와라엘리아 - 콜롬보 - 인천

\*상기일정은 항공사 및 여행사의 변동에 따라 변경 될 수 있습니다.

### 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 4성 혹은 5성급 호텔 이용
  - 6 전일정 불교성지 전문 가이드 동행
  - 7 인도 다르질링 차(차) 1인 1백 중정
  - 8 전일정 매일 1인 2명 생수 증정
  - 9 바라나시 갠지스강 꽃등(燈) 제공
  - 10 여행자보험 포함
- \*개인경비는 (전화, 개인적인 팁, 카메라 등) 불포함\*

### ◀ 8대 佛教聖地 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 하신 곳, 佛 · 法 · 僧 불교의 三寶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 영축산(영취산)이 있는 곳.
- 5 바이샬리(Vaishali): 부처가 반야사상 ‘유마경’을 설법하신 곳, 원왕봉밀(猿王峯)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 마이테비 부인 사원과 구름이 있는 곳.
- 8 상카시아(Sankasya): 부처님이 도리천에 올라 어머니 마야데비를 위해 법을 설하고 하늘로부터 내려오신 곳.



# INDIA

Find what you seek

Incredible India



서울시 중로구 관철동 청계천로 55, 1002호 (110-111)  
대표이사: 김영권 | 사업자등록번호: 101-86-38540

전화 02)733-3155 / 팩스 02)6008-0096  
이메일: maru@maruts.co.kr