

평등·자유·개방 '공감명상' 지혜 배운다

연중기획 마음산업 '신행·포교 地圖' 바꾼다 <14> 보리명상회

"우리가 어떤 어려움이나 위기에 직면하든 그것을 다른 사람들과 자신이 비슷하다는 것을 깨닫기 위한 출발점으로 삼는 것이 바로 공감명상이다. 나아가 이 명상은 서서히 마음을 열게 해 용기와 자신감을 갖고 개인적인 문제를 다른 사람을 돕고자하는 강한 동기로 바꿀 수 있게 해준다."

윤계이명구 린포체의 <티베트의 즐거운 지혜>의 한 구절이다. 이 책을 읽으며 명상을 진행하는 모임이 보리명상회다. 7월 장맛비가 퍼졌던 목요일 저녁 마포구 신수동에 위치한 심리극장 청자다방은 보리명상회의 명상공부로 그 열기가 뜨거웠다. 모임에 참여한 인원은 10여명. 종진 스님(보현사 부주지)이 이끄는 소규모의 명상모임이지만 명상에 관심 있는 사람이라면 누구나 참여할 수 있다.

종진 스님은 "보리명상회는 개방과 평등 자유를 중요시 여기는 모임이다. 명상을 좋아하는 사람들이 매주 목요일 모여 명상에 대한 토론과 실습을 하는 모임이라고 해도 무리가 없을 듯하다. 그러다 보니 특별한 공간을 마련한다거나 월수강료를 따로 내지 않는다. 참여할 때마다 5천원의 회비 정도만 내면 되고 공간은 형편 따라 공간을 빌려 쓰고 있다. 지금 이곳은 세 번째 교실"이라고 설명한다.

보리명상회는 2011년 나무여성인권상담소에서 개최한 MBSR강좌 수강생들을 중심으로 만들어졌다. 처음에는 불교NGO 활동가들을 중심으로 멤버들이 구성됐지만 차츰 명상에 관심있는 일반인들도 참여하면서 종교 직업 나이를 초월한 모임이 되었다. 보리명상회 프로그램의 특징은 명상 서적을 교재로 삼아 이를 회원들이 정독하고 명상체계를 해보는 방식으로 수업이 진행된다. 또한 고창 선운사, 동해 삼화사, 영동 반야사, 봉화 청량사 등 4개월에 한번 전국 사찰을 돌며 1박 2일간의 명상수련회를 열어 자연과 더불어 깊이 있는 명상을 경험할 수도 있다.

보리명상회가 현재 1년째 공부하고 있는 교재는 윤계이명구 린포체의 <티베트의 즐거운 지혜>다. 수업이 시작되자 회원들은 한구절 한구절 돌아가며 책을 읽어 내려간다. '어릴 적에 경험한 불안은 나를 외롭고 낙담하게 하며 어리석은 존재로 느끼게 했다. 그러나 자비명상을 시작하면서 고립감이 줄어들기 시작했고 서서히 자신감이 생기면서 나 자신이 매우 쓸모 있는 존재라고까지 느끼기 시작했다...'

이렇게 하루 10여페이지 분량을 회원들끼리 나눠 읽고 토론을 한다. 서로 어떤 구절이 좋았는지 어떤



보리명상회는 자유와 평등 개방을 바탕으로 명상을 공부하는 모임이다. 사진은 마포구 신수동에 위치한 심리극장 청자다방 수업 장면.

명상서적 교재로 정독·수행체험

전국사찰 순례, 자연 속 명상도

종진 스님 지도...토론 등 도반 개념

부분은 공감할 수 없는 지 등에 대해 의견을 나누는 것이다. 그리고 종진 스님의 지도하에 명상을 체험해보고 서로의 느낌을 얘기하는 시간을 갖는다. 종진 스님은 "누가 가르친다는 개념보다는 함께 공부한다는 개념이 더 크다. 명상을 함께 알아가는 시간"이라고 강조다.

장단 멤버이기도 한 김영란 나무여성인권상담소장(53)은 종진 스님과 함께 이 모임을 만든 장본인이기도 하다. 그는 지식으로만 알았던 명상을 실제로 체험해보면서 마음의 평화를 얻었다고 전한다. "자신을 성찰하며 살아갈 수 있는 기회를 명상을 통해 얻었어. 실제로 우리가 살면서 기쁘고 화나고

괴롭고 슬프고 이렇게 좋고 나쁨을 분별하며 살잖아요. 명상은 이런 제 마음을 객관적으로 바라볼 수 있게 해주죠. 알아차림의 힘을 길러 주는 것이 명상이죠. 제 스스로 굳건해지는 느낌을 받았어. 명상을 만난 것이 제 인생의 큰 복이라고 생각합니다."

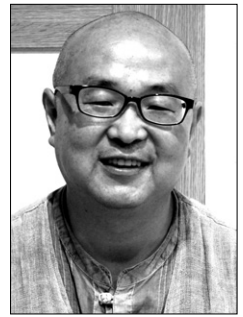
김화영 씨(29) 씨는 친구 따라 이 모임 참여해 7개월 정도 명상을 경험했다고 한다. "상담을 공부하다가 명상의 필요성을 깨닫게 되었어. 실제로 명상을 배우면서 평소 몰랐던 제 감정을 알아차리는 힘을 얻었어. 그래서 늘 일상생활 속에서도 명상에서 배운 노하우를 적용하기 위해 노력하고 있습니다. 또한 세상에 좋은 것만 있을 수 없고 나쁜 감정도 의미가 있다는 지혜도 얻게 됐어. 명상은 제 자신을 좀더 객관적으로 만들었어."

회원들과 소통을 통해 꾸준히 명상을 이끌어 나갈 보리명상회는 다음 교재로 <아티사의 명상요결>을 준비하고 있다.(02)732-1367

정혜숙 기자 bwjhs@hyunbul.com

"종교 초월 내면성찰 초점"

보리명상회 지도법사 종진 스님



"명상은 내면의 깊은 통찰을 통해 마음의 구체성을 이해해 가는 과정이죠. 또한 일어나는 마음을 자연스럽게 지켜보면서 마음의 다양성을 이해해 나갈 수 있어요. 이런 힘이 생기면 심리적 신체적 두려움을 극복하지 않고 받아들이며 이를 해결할 수 있는 힘이 생기죠."

종진 스님(사진)은 서울불교대학대학원 심리상담학과에서 자아초월상담학을 전공하고 명상과 수행에 대한 다양한 경험을 해왔다. 스님은 이 과정 동안 수행은 평등해야 하며 개방적이어야 한다고 결론을 내렸다.

"수행단체가 조직적으로 운영된다면 여러 문제들이 발생하는 경우를 많이 봤어. 회원들이 리더인 스승을 통해 결집되다 보니 그 취지가 왜곡되는 경우가 많더라고. 그래서 저는 수행모임은 도반의 개념을 가지고 조직의 평등함을 유지해 나가는 것이 가장 중요하다고 생각을 합니다."

스님은 보리명상회를 찾는 회원들에게 특별한 종교를 강요하지 않는다. 그래서 기독교 가톨릭 등 이웃종교인들도 마음 편하게 찾는 곳이 보리명상회다. 스님은 오히려 그들이 명상을 통해 신을 만날 수 있으면 좋겠다고 말한다.

"명상은 포교가 목적이 아닙니다. 내적 성찰이 초점이지. 그래서 명상은 삶 전체와 연결돼 있습니다. 내면의 근원을 만나는 것이 곧 명상이죠. 명상을 하는 모든 분들이 자유롭게 성장할 수 있는 기회를 갖길 바랍니다. 그것이 곧 우리가 수행을 하는 목적이기도 하죠."

정혜숙 기자

서구의 마음수행 현장

<12> 독일 붓다 하우스(Das Buddha Haus)

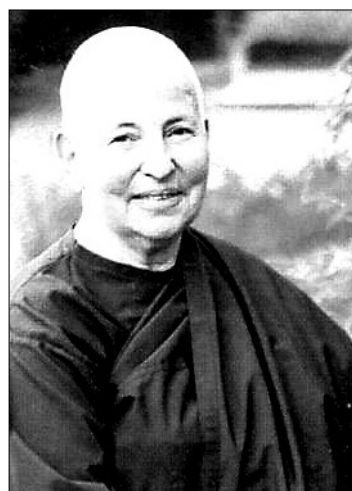
독일에 있는 붓다 하우스(Das Buddha Haus)는 독일에서 불교를 연구하고 명상수행을 하는 곳으로, 독일 불교의 중심지 역할을 하고 있다. 이곳은 독일 인으로서 스리랑카에서 계를 받아 비구니가 된 아야 케마(Ayya Khema, 1923~1999) 스님이 세운 사원으로 남방의 전통적인 승가를 따르고 있다. 아야 케마 스님은 세계 최초로 비구니 스님을 단결시켰고 수많은 차세대 비구니 스님을 키워 불교 페미니즘의 초석을 세운 인물로 평가받는다.

수용소서 죽음에 대한 공포 극복

아야 케마 스님은 1923년 나치가 독세를 하던 시절 유대인의 딸로 태어나 불안한 어린시절을 보내다 1938년 15세 때 200명의 어린이가 피난단에 섞여 영국으로 떠나게 된다.

2년 후 상하이로 피난한 부모와 합류했지만 2차 대전 발발로 가족들이 다시 일본인 포로수용소에 갇히고, 아야 케마는 이곳에서 아버지와 사별을 한다. 이 시기에 그는 어려운 상황에서도 인생은 진행된다는 사실을 깨달았다. 그리고 일본인의 폭격으로 함께 옆에 있던 아는 사람이 산산조각 나는 것을 보고 죽음에 대한 공포심이 완전히 없어졌다.

미군이 진주해 포로들이 해방되자 4년 후 케마 가족은 미국으로 이민을 간다. 결혼을 한 아야 케마는 1남 1녀를 두게 됐고, 1960년대에 남편과 함께 히말라야를 비롯해 아시아 각국을 돌아다니며 명상을 경



세계여성불교단체 '사카디타'를 발족한 아야 케마 스님.

유대인 출신 비구니 아야 케마 설립 스리랑카·태국의 다양한 수행법 지도 독일 최초 산림승원 메타 비하라 세우

험했다.

호주 브리즈번 근처의 농장을 구입해 유기농업으로 농사를 지으며 정착한 아야 케마는 1973년 태국에서 비구가 된 영국 출신 칸티팔로(Khantipalo)를 만나 본격적으로 불교교리와 수행을 배웠다.



1989년 설립된 붓다하우스에서는 상좌부 불교 경전을 독일어로 번역하는 출판사를 설립했으며, 환자·노숙자에게 쉼터를 지원하고 있다.

1975년 아야 케마는 스리랑카에서 니안포니카의 제자가 돼, 1978년 시드니 근처에서 칸티팔로 스님의 요청으로 '왓 붓다 담마(Wat-Buddha-Dhamma)'를 설립하고 칸티팔로가 주지로, 아야 케마는 운영을 맡아 함께 수행을 지도하는 생활을 시작한다.

그러던 중 태국 숲속 사원에서 3개월을 보내며 출가를 결심한 아야 케마는 1979년 호주로 돌아와 55세의 나이에 출가의 뜻을 밝혔다. 태국보다는 스리랑카에서 출가를 하고 싶어한 아야 케마는 스리랑카 콜롬보에 있는 나라다 스님을 법사로 수백 명의 스

리랑카 신도들이 축복하는 가운데 10계를 받고 서양 여성으로는 최초로 출가 여성이 됐다. 그러나 이때까지만 해도 아야 케마는 비구니가 된 것은 아니었다. 비구니 승단의 전통은 없어졌기 때문에 현재 남방에서 출가하는 여인들은 비구니가 아니라 10계를 지키는 출가자가 되는 것이었다. 상좌부불교의 전통을 익힌 아야 케마는 상좌부불교에서의 여성들의 위치나 수행자들의 입장을 잘 알고 있었다. 그래서 많은 비구니 제자를 키웠고 여성문제에도 관심을 기울였다. 여성들이 힘을 합치는 것이 중요하다고 믿었기에 1987년 세계 최초 비구니 국제대회를 주관했다. 이

일을 계기로 세계여성불교단체인 '사카디타(Sakyadhita: 붓다의 딸들)'가 탄생했다. 붓다하우스 설립, 독일어로 비구계 집전 아야 케마는 태국, 미얀마, 스리랑카, 선불교 등 다양한 수행전통을 익히고 가르쳤다. 호흡에 대한 마음챙김(임출식), 생각 알아차리기, 걷기 수행, 감정을 정화하기 위한 느낌의 관찰, 다양한 방법에 의한 자애관, 내면의 실재에 이르는 관찰법 등을 지도했고, 선정수행을 가장 중요시 여겼다. 1987년 미국 로스앤젤레스의 시라이(Hsi Lai) 사(寺)에서 비구니계를 받은 케마는 1989년 독일에 붓다하우스를 설립해 원장이 됐다. 1997년에는 독일 최초의 산림승원인 '메타 비하라'를 설립해 독일어로 비구계를 집전한 최초의 스님을 배출했다.

붓다하우스에서는 재가자들을 위해 20여 가지가 넘는 다양한 명상프로그램을 실시하고 있다. △위빠사나 집중명상 △자비명상 △아야 케마 비디오 명상 수련회 △초보자를 위한 명상 코스 △부모와 자녀를 위한 명상 등 다양한 연령층과 대상을 위한 맞춤형 프로그램을 운영하고 있다. 이밖에 붓다하우스에서는 1990년 상좌부 불교의 경전을 독일어로 번역하는 출판사를 설립해 번역사업을 진행하고 있으며, 아이들을 위한 학교와 환자·노숙자 등을 위한 쉼터를 지원하고 있다. 또 히말라야 라다크의 마하 보디 국제 명상센터를 지원하고 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 (인도항공)

▶ 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(초전법륜지) - 델리 - 인천

2. 인도 / 네팔 불교성지 순례 12일 (대한항공)

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

3. 인도 / 네팔 / 스리랑카 불교성지 순례 15일 (대한항공)

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

*상기일정은 항공사 및 현지사정에 따라 변경될 수 있습니다.

도반기행 포함 및 특전사항

- 1 국적선 / 국내선 항공권 포함 / 유류할증료 / TAX
 - 2 구간별 한식조리점 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 다라질링 차(차) 1인 1박 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 하신 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, 원왕봉밀(猿王奉蜜)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 구름당이 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