

세속화된 명상, 부처님 가르침인가?

브라운 인디애나대 교수, '존 카밧진 전략' 고찰

미국에서 주류 문화로 떠오른 명상. 불교의 테두리에서 시작된 '명상'이 대중성을 획득하는 과정을 지켜본 종교학계는 이를 어떻게 풀이하고 있을까?

《Huffington Post》지는 캔디 군터 브라운(Candy Gunther Brown) 교수(인디애나대학)의 말을 인용, "명상 관련 프로그램에 호응하는 사람들은 '눈에 띄지 않는 불교도(이하 Stealth Buddhist)'로 불 수 있다"며 "이들은 현재 불교도는 아니지만, 그들이 부처님의 가르침을 공유하고 있다는 점은 분명하다."고 언급해 주목된다.

현재 미국 곳곳에서는 명상 관련 프로그램이 공식적인 절차를 밟아 운영되고 있다. 병원과 교도소는 Mindfulness-Based Stress Reduction(이하 'MBSR')이라는 프로그램을 운영, 환자와 재소자의 스트레스 감소를 위해 노력하고 있다. 공립학교는 교육 과정으로 MindUP 프로그램을 운영, 아이들의 심성을 다스리고 있다. 글로벌 기업 구글은 사내 프로그램 Search Inside Yourself 통해 직원의 업무 능력을 끌어 올리고 있다. 이외에도 예는 많다.

《Huffington Post》지에 따르면, 부처님은 열반의 세계로 나아가기 위해 '팔정도'를 가르쳤는데, 이중 '올바른 명상' 즉, '정념'이 바로 명상 수행의 원형이다. 그런데 미국 사회에서 주목받고 있는 명상은 '정념'과는 다르다. '세속화'의 과정을 밟아온 '명상'이기 때문이다.

《Huffington Post》지는 브라운 교수의 말을 인용, "세속화된 명상에 합축된 것은



명상이 미국에서 주류 문화로 떠오르고 있지만, 부처님의 가르침인 팔정도를 뺀 세속화된 명상이 전파되고 있다는 우려를 낳고 있다.

불교·종교학계, 명상 세속화 우려 "부처님 팔정도 '정념' 가르쳤지만 미국 사회 명상은 정념과는 달라"

자기 자신의 몸, 마음, 감정을 바로 보며 인식의 능력과 범위를 키우고 긍정의 가치를 경험하게 하는 것"이라며 "이 과정에서 스트레스를 감소하고 연민과 자비 등 도덕적이고 윤리적인 덕목을 개발하는 데 주목하는 것"이라며 '세속화된 명상'을 정의했다. 또한 "세속화된 명상은 원론적으로 불교의 수행 방법과 일치하거나 유사하다"고 전제한 브라운 교수는 "그러나 세속화된 명상을 추구하는 사람들은 '불교'나 '종교'를 끌어들이지 않고, 오직 '영성'이나 '명상'만을 말한다는 데 주목해야 한다"며, "세속화된 명상을 추구하는 사람들은 '희망'을 강조하고, 당면한 고통에서 벗어나는 최상의 길이라는 점을 강조한다"고 덧붙였다.

이에 대해 《Huffington Post》지는 존 카밧진(Jon Kabat-Zinn) 교수의 말을 인용, 'Stealth Buddhist Strategy'라고 풀이한다.

1979년 통찰명상회(Insight Meditation Society)를 설립한 이래 미국 명상계(界)에 지대한 영향력을 미치고 있는 카밧진 교수는 "불교의 전통 수행법에서 프레이임을 새롭게 만들어 실천한다면, 불교에 귀의하지 않고, 특히 신성을 훼손하거나 모독하지 않고, 불교가 말하는 의미 있는 마음도리를 찾을 수 있을 것"이라며 'Stealth Buddhist Strategy'를 설명했다.

Insight Meditation Society를 설립한 카밧진 교수는 MBSR 프로그램을 개발, 현재 'Stress Reduction Clinic', 'Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society' 등에서 적극 활용하고 있다.

이에 대해 브라운 교수는 "명상이 미국 젊은이들 사이에 널리 퍼지기 위해서는, 불교적 시비나 감성을 덧붙이지 않아야 한다

는 카밧진 교수의 전략이 지금의 미국 명상 문화를 만들어내고 있다"고 지적하고, "이는 '명상을 한다는 것'과 '불교도가 되는 것'이 서로 다른 문제라는 지금의 상황을 만들게 한 단초"라는데 주목했다.

카밧진 교수의 'Stealth Buddhist Strategy'은 1990년 티베트의 14대 달라이 라마의 지지를 얻었고, 이를 계기로 미국 사회에서 명상은 대중문화의 주류로 성장할 수 있었다. 그러나 《Huffington Post》지는 '세속화된 명상'을 놓고 학계와 종교계 사이의 미묘한 입장 차이에 주목했다.

명상 지도자 제지 윌크스(Jenny Wilks) 박사는 "카밧진 교수의 'Stealth Buddhist Strategy'은 부처님 가르침을 희석시키는 게 아닌 보다 효과적인 치유를 위한 방법론"이라며 "세속화된 명상의 방법론은 현대적이기는 하지만 그 원형은 분명 불교 전통 수행"이라고 강조했다.

그러나 반대 의견도 만만치 않다. 명상이 주류 문화로 떠오른 것은 반기고 있지만, "명상 기술에만 집중하고 특정 목적에만 집중하는 관련 프로그램은 부처님 가르침을 폄하는 것(불교계)", "미국에서 명상 관련 프로그램은 이미 상업화의 길을 걷고 있는데, 이는 결국 명상의 대중화 전략의 발목을 잡게 될 것은 물론 불교의 본질을 호도하는 결과를 초래할 것(종교학계)"등 우려도 적지 않다는 것이다.

이에 대해 《Huffington Post》지는 "1990년 이후 급성장해온 명상에 대해 미국 불교계와 종교학계의 반성적 고찰이 이뤄지고 있다"며 "향후 '세속화된 명상'과 관련한 고찰이 확대될 전망"이라고 말했다. 오종욱 편집위원

티베트, 민족 정체성 회복 캠페인 확대

다람살라서 매주 수요일 기도회 열어



티베트 망명 정부가 있는 인도 북부 다람살라 티베트 마을 초등학교에서는 최근 매주 수요일 '하얀색 수요일(라카르)' 기도회가 열리고 있다.

티베트인들이 민족 정체성 회복 캠페인을 확대하면서 중국의 민족 동화 정책에 맞서고 있다.

미국의 소리(VOA)는 12월 1일(현지시간) "티베트 망명 정부가 있는 인도 북부 다람살라 티베트 마을 초등학교에서는 최근 매주 수요일 '하얀색 수요일(라카르)' 기도회가 열리고 있다"고 전했다.

보도에 따르면 어린 학생들은 달라이 라마가 출생한 수요일에는 교복 대신 티베트 전통 의상을 입고 등교해 운동장에 모여 달라이 라마와 조국을 위해 기도를 올리며 티베트 공동체 의식을 다진다.

짜링 팔통(10·여)양은 미국 자유아시아방송(RFA)과의 인터뷰에서 "티베트 전통 두루마기를 입고 기도회에 참가하니 마치 가 본적 없는 부모님의 티베트 고향 집으로 돌아간 것 같았다"고 말했다.

라카르 기도회는 2008년 베이징올림픽 개최 직전 티베트 수도 라싸(拉薩)에서 발생한 대규모 반(反)중국 유혈시위 때로 거

슬러 올라간다.

유혈시위가 진압되자 전 세계에 흩어졌던 티베트인들은 중국의 감압적 통치에 항의를 표하는 뜻에서 라카르를 시작했다. 이들은 매주 수요일 티베트 전통 복장을 하고 민족 음식을 먹으며 티베트 상품만을 구매하는 등 중국에 저항을 해왔다. 티베트인들이 라카르를 거행하는 것에 대해 달라이 라마는 "중국 당국의 정책으로 파괴되는 민족 문화와 공동체 의식을 유지하기 위해서"라고 설명했다.

자유티베트학생운동의 조조나 사라 조지는 "라카르 운동은 티베트 민족 동질감과 교육을 강화하면서 개인의 잠재적인 정치적 역량을 길러준다"고 말했다.

국제티베트네트워크의 룽상 처첸은 "청소년들이 이 운동을 통해 티베트 민족 뿌리 의식을 가지면서 전 세계에 흩어진 동포들과 유대감을 갖는 의식을 기른다"고 평가했다.

이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

인도 지역 12개 사원 소유권 이전돼

콘다팔리 교수 "중국 지배권 강화 복안"

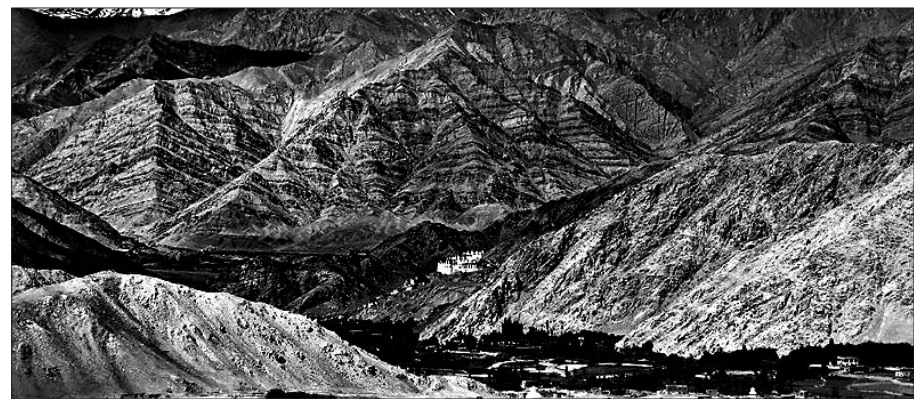
800여 년간 티베트 드룩파(Drukpa)에 속해 있었던 사원 12곳이 익명의 한 스님에게 귀속됐다고 《Economic Times》지가 12월 3일 보도했다.

《Economic Times》지는 "인도 라다크 지역의 청마르(Chumar)와 템츝(Demchok)에 있는 12개 사원의 소유권 이전은 시진핑 중국 주석이 인도를 방문하는 동안 전격 진행됐다"고 전하고, 드룩파 12대 지도자 징메 페마 왕첸(Jigme Pema Wangchen) 스님의 말을 인용, "12개 사원에 대한 소유권 이전은 중국 정부의 정치적 의도에 의한 것이라는 의혹이 제기되고 있다"고 덧붙였다.

해당 지역은 1951년 달라이 라마 망명 후 지배권을 놓고 중국과 인도의 갈등을 야기했다. 그러나 인도 정부가 2003년 중국의 지배권을 인정하면서 갈등은 종식됐다.

사원 소유권 이전에 대해 '중국 전문가인 스리칸트 콘다팔리(Srikanth Kondapalli) 교수는 "12개 사원 소유권 이전은 지난 2011년 선거에서 참패한 중국 정부가 해당 지역의 지배력을 강화하기 위한 포석의 일환"이라고 분석했다.

현재 라다크를 기점으로 히말라야 일대에는 300여 개의 드룩파 사원들이 밀집해 있고 '티베트 독립'을 위해 노력하고 있다. 왕첸 스님은 "지난 9월 청마르와 템츝 지



현재 라다크를 기점으로 히말라야 일대에는 300여 개의 드룩파 사원들이 밀집해 있고 '티베트 독립'을 위해 노력하고 있다.

역을 중심으로 인도와 중국의 군사적 대치 상황이 발생했을 때, 사원의 스님들 대부분 인도 삼색기를 흔들며 '반 중국 정부'를 표

출했다"며 "이번 소유권은 지난 9월과 무관하지 않을 것"이라고 말했다.

오종욱 편집위원

영국 축구팀 우승 위해 스님들 초빙

스님들 훈련장 방문해 선수 다리 때리며 승리 기원

영국 프리미어리그 축구팀 레스터시티(Leicester City)가 8연패의 악몽에서 벗어나기 위해 특단의 조치를 취했다.

《Bleacher Report》지는 "레스터시티가 리버풀(Liverpool)과의 경기를 앞두고 '지팡이를 휘두르는 스님들(Stick-Wielding Buddhist Monks)'을 초빙했다"고 보도했다.

스님들은 지난달 연패에 빠진 맨체스터 유나이티드(Manchester United)의 선수들의 훈련장을 방문해 선수들의 다리를 내리치며 승리를 기원하는 의식을 베풀어 연패 탈출에 일조한 바 있다.

이후 스님들은 "지팡이를 휘두르는 스님들(Stick-Wielding Buddhist Monks)"로 프리미어리그에서 일약 스타로 주목받고 있다. 오종욱 편집위원



'지팡이를 휘두르는 스님들(Stick-Wielding Buddhist Monks)'은 프리미어리그에서 일약 스타로 주목받고 있다.

레스터시티의 스트라이커 제이미 발디(Jamie Vardy)는 구단에서 '지팡이를 휘두르는 스님들'을 초빙한 것에 대해, "맨체스터 유나이티드에서 보던 이적이 우리 팀에도 일어나길 바란다"고 말했다.

오종욱 편집위원

묘법연화경

妙法蓮華經

한글 독경CD

위없는 법열(法悅)
환희심 가득 찬 향기로운 연꽃으로 거둬 피어나길
맑은 향 사르오며 두 손 모읍니다.

詩人 김하리 합장

현불샵 리뉴얼 기념 할인 행사
가격 10만원 ⇨ 9만원
입금계좌 : 동해점 053-01-269062 (주)현대불교신문사

www.hyunbulshop.com

구입문의
02)2004-8216
현대불교 현불샵

CD01-제1, 서품(39:25)	제8, 오색제자수기품(21:11)	제15, 종지용출품(21:13)	제22, 육루품(04:36)
CD02-제2, 방편품(46:51)	CD06-제9, 수학무학인기품(11:22)	CD08-제16, 여래수랑품(21:15)	제23, 약왕보살본사품(23:10)
CD03-제3, 비유품(34:48)	제10, 법사품(18:39)	제17, 분별공덕품(23:31)	CD10-제24, 요음보살품(16:12)
CD04-제4, 신해품(30:24)	제11, 견보탑품(22:19)	제18, 수화공덕품(13:23)	제25, 관세음보살보문품(19:26)
제5, 약초유품(16:08)	제12, 제바달다품(15:54)	CD09-제19, 법사공덕품(24:17)	제26, 다라니품(10:07)
제6, 수기품(17:13)	CD07-제13, 권지품(10:07)	제20, 상불경보살품(13:15)	제27, 묘정왕본사품(14:46)
CD05-제7, 화성유품(51:41)	제14, 안락행품(27:27)	제21, 여래신력품(08:59)	제28, 보현보살권발품(14:07)