

# 美 1세대 여성 불교지도자, 어떻게 행복 찾았나?

## Lion's Roar, 사론 살즈버그의 삶 조명

최근 서양인들 사이에는 초기불교에서 깨달음의 방법으로 사용된 '위빠사나(vipassana)'가 열풍이다. 서구에 불교가 전래된 후 서양인들은 초기불교의 각종 명상법을 현대 및 서구문화에 맞게 변형, 수행하고 있다.

그중에서도 사론 살즈버그(Sharon Salzberg, 1953~)는 미국의 제1세대 여성 불교명상 지도자다. 그녀는 미국 대표 명상지도자 잭 콘필드, 조셉 골드스타인과 함께 1975년 미국 동부 메사추세츠 주 바르(Barre)시에 통찰명상회(Insight Meditation Society, IMS)를 설립, 위빠사나 명상의 대중화를 이끌었다.

불교전문지 '라이언즈 로어(Lion's Roar)'는 최근 사론 살즈버그와 인터뷰를 통해 그가 불교와 명상을 만나 행복을 찾아가는 여정을 소개했다. 현재 사론 살즈버그는 자아명상·위빠사나 등 명상을 지도하며 많은 사람들에게 치유의 길을 안내하고 있지만, 그도 처음에는 고통 속에 살던 어린 소녀에 불과하다.

사론 살즈버그는 어린나이에 고통이 무엇인지 알게 됐다고 한다. 9살 때 할로윈데이를 맞아 발레리나복을 입고 텔레비전을 보던 그녀는 어머니가 심하게 괴를 흘리며 구급차에 실려 가는 것을 목격했다. 그로부터 2주 후 어머니는 사망했고, 그녀는 조부모에게 보내졌다. 11살 때는 아버지마저 수면제 과다 복용으로 인한 이상증세를 겪는다.

살즈버그는 어린나이에 감당할 수 없

는 일들을 겪었지만, 어른들은 그녀에게 상실이나 비통함에 대해 말하지 않았다. 그녀는 가슴 속 고통에 귀를 기울이며 침묵하는 것이 가장 안전하다는 것을 배웠다.

살즈버그는 "외부 세계로부터 겪은 경험에 내면에 어떻게 작용하는지, 또 어떤 감정을 느끼는지 정확히 알 수 없었다. 그저 난 행복하지 않았고 얼어있었다. 아마 이런 감정이 바로 어린아이들이 세상의 진실과 직면했을 때 느끼는 감정일 것이다"라고 말했다.

**어린 시절 고통스런 기억  
대학서 불교학 수강하며 치유  
인도로 건너가 위빠사나 수행  
美서 '통찰명상회' 공동설립 등  
"마음챙김, 상업적 활용 안 돼"**

16세에 버팔로 뉴욕주립대에 입학한 살즈버그는 더욱 극심한 좌절감과 두려움에 시달렸다. 그러나 2학년 때 불교학 과목을 수강한 것이 그녀의 인생을 통째로 바꿔놓았다.

"인생은 고해"란 부처님 말씀은 누군가에게 말해주길 간절히 원했던 말이었습니다. 그리고 '모든 사람은 고통에서 벗어날 수 있는 똑같은 가능성을 갖고 있다'는 부처님 말씀은 마치 '그래, 살즈버그 너도 고통에서 벗어날 수 있어'라



사론 살즈버그(Sharon Salzberg · 사진)는 미국 제1세대 여성 불교명상 지도자다.

고 말해주는 듯 들었습니다."

이에 평생 불교 공부에 매진할 것을 다짐한 살즈버그는 본격적인 학업을 위해 인도로 떠났다. 1971년 인도에 도착한 살즈버그는 보드가야에서 열린 '위빠사나 명상지도자 S.N. 고엔카(S.N. Goenka)의 10일 명상'에 참여했다. 그곳에서 조셉 골드스타인, 람다스, 다니엘 골드만, 미라바이 부쉬, 크리쉬나 다스 등 불교 명상지도자이자 그녀의 평생지기 동료들을 모두 만났다. 당시 살즈버그의 마음은 환상적인 기대감에 부풀어 있었다.

"마술적이며, 초자연적이며, 또 비밀스러운 명상 기법을 접할 수 있던 기대가 컸습니다. 그런데 처음 접한 수행법은 바로 자신의 호흡을 놓지 않고, 있는 그대로 느끼고 알아차리는 일이었어요."

호흡은 18년 동안 매일 하던 일이었지만, 몸과 마음은 제대로 움직이지 않았다.

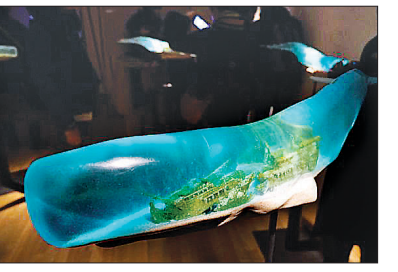
살즈버그는 "당시는 초보 단계였기 때문에 호흡법만 배운 것이라 생각하며, 다음 단계에는 무언가 마술 같은 명상법을 배우게 되리라 생각했다"고 회고했다.

그러던 중 살즈버그는 2명의 여성 명상지도자를 만났다. '주부들의 수호성인'으로 유명한 디파마(Dipa Ma)가 그중 하나였다. 살즈버그는 디파마를 통해 "자신의 고통과 불행에 더 큰 사랑과 자비로 승화시키는 살아있는 성인의 모습을 보았다"며 "초월적인 삶을 살았던 스승 디파마는 언제나 자비심이 넘쳐흐르며, 가장 고요한 평화를 간직했던 사람이었다"고 말했다.

1974년, 미국으로 돌아온 그는 콜로라도에 있는 나로파 인스티튜트(Naropa Institute)에서 조셉 골드스타인, 잭 콘필드와 함께 명상 지도를 시작했다. 이후 1976년 메사추세츠 Barre에 미국 최

## 고래 몸 안에 '육도윤회'가 있다

동경대 졸업작품 '삼사라' 주목



동경대 예술대학원 이사나 야마다로 작품 '삼사라(Samsara:윤회)' 사진출처=이사나 야마다 공식 홈페이지

일본 동경대 졸업작품 전시회의 바다 속 고래의 몸 안에 '윤회'를 표현한 작품이 화제다.

일본 언론 '재팬투데이(Japan Today)'는 2월 5일 "동경대 졸업작품 전시회에 한 작품이 관람객들의 이목을 집중시켰다. '삼사라(Samsara:윤회)'란 작품으로 고래의 몸 안에 6개의 윤회하는 모습을 담아냈다"고 보도했다.

이는 동경대 예술대학원 재학 중인 이사나 야마다로의 작품이다. 그는 탄생과 죽음을 끊임없이 반복하는 윤회의 모습을 6마리의 고래에 담았다. 바다를 담고 있는 고래 모습을 하고 있으며 레진(Resin)으로 이루어진 투명한 몸 안에 해저화산, 해골, 침몰한 범선, 운해 등의 오브제를 넣었다. 각 고래마다 천도·인도·수라·축생·아귀·지옥의 육도세계를 담아 표현했다.

이에 대해 이사나 야마다로는 "환경과 삶에 대한 것을 표현하기 위해 불교의 윤회사상을 접목했다"고 설명했다. 이보형 객원기자

# 티베트 승려, 中탄압 저항 '소신공양' ... 현재까지 114명

같은 날 오전 16세 학생도 분신 시도  
"티베트의 영원한 자유와 독립을 위해"

또 한 명의 티베트 승려가 중국 정부의 탄압 정책에 반대하며 '소신공양(분신자살)'했다. 최근 5년 간 같은 이유로 목숨을 버린 승려와 신도만 114명에 달한다.

국제 방송국 '자유아시아방송(Radio Free Asia, 이하 RFA)'는 3월 2일(현지시간) "티베트 승려가 중국 정부 체제에 반대하며 스스로 불길에 몸을 맡겼다"며 "이는 티베트 불교계의 올해 첫 분신자살 사건"이라고 보도했다.

칼상 왕두(Kalsang Wangdu) 스님은 2월 29일(현지시간) 오후 4시경 쓰촨성 서부의 랫소카(Retsokha) 사원 근처에서 분신자살을 시도했다. 스님은 그의

몸이 타는 동안 '티베트의 완전한 독립'을 목 놓아 외쳤다. 그 후 스님은 청두 지역 한 병원으로 이송 중에 사망했다.

중국에서 거주 중인 티베트인이 티베트의 자유와 독립을 주장하며 분신한 사건은 이로써 144번째로 기록됐다. 중국 정부는 티베트인의 민족성·자치성·종교자유·권리 등을 억압하는 정책을 고수해 국제사회의 비판을 받고 있다.

이와 같은 중국 정부의 탄압책에 대한 티베트인의 저항은 더욱 극심해질 전망이다.

칼상 왕두 스님이 소신공양을 감행한 같은 날 오전 8시 30분 경, 인도 북부 데



칼상 왕두(Kalsang Wangdu · 사진) 스님은 2월 29일(현지시간) 오후 4시경 쓰촨성 서부의 랫소카(Retsokha) 사원 근처에서 분신자살을 시도했다. 사진출처=Tibet Post International

라 둔(Dehra Dun) 지역에서도 한 소년이 분신이란 극단적 방법을 택했다. 도르

제 체링(Dorje Tsering · 16) 군은 분신 전에 그의 부모님께 "부모님이 행복할 수 있다면 티베트 민족을 위해 무엇이든 하겠다"는 말을 남긴 것으로 알려졌다.

'RFA'는 "그는 중상을 입긴 했지만 델리(Delhi)의 사프드루정(Safdrurjung) 병원으로 긴급 이송돼 목숨을 건졌다"며 "전신의 95퍼센트 이상이 화상을 입었다"고 설명했다.

체링 군은 병원에서 의식을 되찾은 후에도 티베트 자유에 대한 열망 의지를 꺾지 않았다. 'RFA'에 따르면 체링 군은 "나는 티베트 민족을 위해서라면 이 몸뿐만 아니라 그 어떤 것이라도 희생할 수 있다. 나는 달라이라마(Dalai Lama)의 무병 장수와 티베트의 완전한 독립을 꿈꾼다"며 간절히 발언했다.

박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

## 호주에 사상 첫 불교 초등학교

멜버른 '호아니엠 초등학교' 설립

호주 멜버른에 최초로 불교 초등학교가 생겼다. 불교 초등학교는 1곳이 있었지만, 초등학교 개교는 사상 처음이다.

호주 지역신문인 '리더(Leader)'는 2월 22일(현지시간) "호주 멜버른 스포링베일 사우스 지역에 최초로 불교종립 학교가 생겼다"며 "올해 초 개원한 호아니엠(Hoa Nghiem) 초등학교에는 16명의 학생이 입학했으며 6학년까지 반을 확장할 계획"이라고 보도했다.

학교의 창립자는 호아 니엠(Hoa Nghiem) 사찰의 스님인 틱 티엔탐과 여동생인 틱득옌 호아 니엠이다.

호아니엠 초등학교 교장 작키 보스만(Jacqui Bosman)은 "두 스님이 스포링베일지역의 불교 포교를 위해 학교 설립의 필요성을 느끼고 지원했다"며 "아이들이 자비심과 비판적 사고 능력



올해 초 개원한 호아 니엠(Hoa Nghiem) 초등학교. 사진출처=리더

을 키울 수 있도록 최적화 된 곳이다. 우리는 아이들이 세상을 바로 볼 수 있는 눈을 가질 수 있도록 노력할 것"이라고 강조했다.

한편 현재 호주에 있는 불교학교로는 이번엔 개원한 호아니엠 초등학교와 테일포드에 있는 초등학교 2곳이 유일하다. 이보형 객원기자

문화관광부 허가 등록번호 : 37221-00249  
육조혜능 조계선맥 계승자 제26세 전법 전수제자

## (사) 한국불교전통조계종 입종안내

불심을 하나로 모아 불국정토(佛國淨土) 이루고자 네가지 큰서원(四弘誓願) 상구보리 하화중생(上求菩提 下化重生)의 책무로 창종의 변을 알리며 부처님의 불법을 함께 펼쳐나갈 사찰 및 종도님(승려, 법사, 포교사, 보살님)을 널리 모십니다.

**입종서류**

- 사람 및 승려, 법사님 등록신청서 1통.
- 주민등록증 앞, 뒤 사본 1통.
- 법당사진(내, 외) 각 1매. (사찰등록 하실 분에 한함)
- 승려증 발급하실 분은 필히 타종단 수계천 및 승려증 사본 첨부.
- 도첩은 본 종단에서 수계를 받은 분에 한하여 발급.
- 사진(반명함판) 4장.
- 종단 간부 직위 말소일 스님 우선적으로 모십니다.

한국불교전통조계종 개인사찰보호법 중에서 -  
개인사찰은 개인자산으로 인정하고 개인자산과 사찰관리감독을 주지임의로 행사하며 재산권에 보증 또는 총무원에서 관여하지 않으며 일체 주지 권한으로 운영한다.

**총본산 : 한국불교전통조계종 총무원 연봉사**  
경북 포항시 북구 흥해읍 매산리 556-1  
문의 : 전화 054)262-5060, 262-4848  
팩스 054)262-0067  
총무원장 혜봉 스님 직통 010-3545-5060

생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다

한인동 요가미술

## 민속죽염

30년전통 조상의 얼과 혼이 담긴 우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금"인데 이 중 "질 좋은 소금" **자색죽염**은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

※ 죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기와 질병 예방에 크게 도움이 됩니다 ※

(1) 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.  
(2) 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해준다.  
(3) 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.  
(4) 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.

가 루 자 죽 염	125g	40,000원
가 루 자 죽 염	230g	73,000원
알 갠 이 자 죽 염	125g	43,000원
알 갠 이 자 죽 염	230g	78,500원
휴대용 알갱이 자죽염	20g	7,500원

(단체 선물용으로 적합합니다.)

**2번 구분** (음식조리용·양치용·피부미용)  
보급형 민속죽염 500g 18,000원  
250g 9,000원

구입이 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.  
※ 자죽염 구매시 **사은품 (휴대용 알갱이 자죽염 10g) 증정. 회원우대**

주문 및 상담 : 010-2823-0483  
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김승희(민속죽염)  
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr

## 기도치료 누구든지 할 수 있습니다

● 부처님은 약 3천년 전부터 기도 치료를 가르쳐주신 大醫王이십니다.

● 캐나다에서 한의사 활동을 하고 계시는 석영창님은 그의 저서에서 "불교도들이 질병치료를 못한다는 것은 오히려 이상한 일이다"라고 했습니다.

● 위 2권의 책은 기도치료의 이론과 실제 사례를 현대적으로 풀이하여 누구든지 기도치료를 쉽게 할 수 있도록 의도한 서적입니다.

● 많은 불자들이 이 책을 통해서 기도치료를 할 수 있게 된다면 포교와 사찰운영에 큰 도움이 될 것입니다.

기도치료법 230P 값 19,300원  
기도치료학 550P 값 24,300원

■ 주 소 : 경남 하동군 금남면 경충로 243-115  
■ 상담 및 책구입 : 010-2093-3385 / 011-557-2773  
fax : 0303-0958-4568  
■ 입금 온라인 : 611038-02-030104 우체국(정보석) 352-0943-7979-03 농협(정보석)  
(책은 입금 확인후 택배비 저자부담으로 즉시 배송해 드립니다)