2024 불교도 대법회

한국 찾는 세계적 '명상 마스터' 들

세계 명상가 5인, '지혜로 가는 길' 전한다

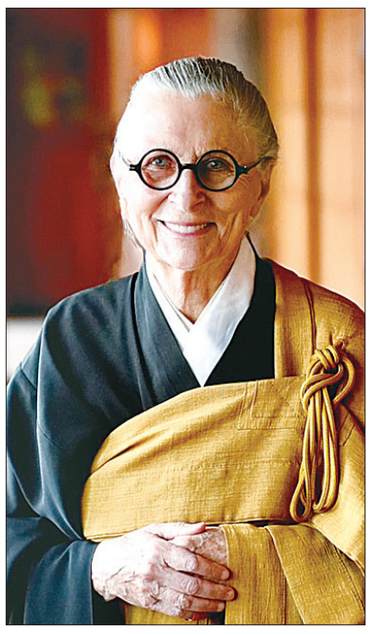
조계종(총무원장 진우 스님)이 9월 27일부터 10월 1일 개최하는 대규모 선명상축제 '2024 국제선명상대회'에 세계 명상 마스터들이 참석한다.

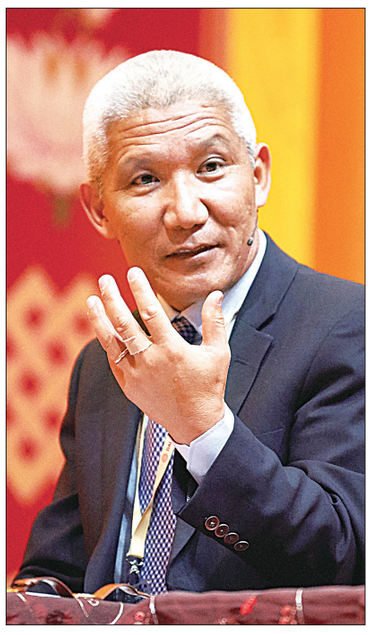
방한하는 세계 명상 마스터들은 미국 '우파야 젠(선)센터' 주지이자 불교 지도자인 로시 조안 할리팩스를 비롯한 마인드&라이프 의장 툽텐 진파, 전 구글 소프트웨어 엔지니어 차드 멩 탄, 플럼빌리지 수행지도자 팝루 스님, 평화와 교육 팔모 센터 설립자 직메 린포체 등이다. 이들은 대중들에게 선명상이 현대사회에서 갖는 의미를 전하고 직접 선명상을 체험할 수 있는 기회를 제공해 그 가치를 나눌 예정이다.

다섯 명상 마스터들은 '전국 선명상 대회'와 '선명상 국제 컨퍼런스'에서 만날 수 있다. '전국 선명상 대회'는 9월 27~30일 전국 11곳의 사찰과 기관에서 선명상을 보급하기 위해 개최된다. '선명상 국제 컨퍼런스'는 10월 1일 서울 봉은사 봉은문화회관에서 열린다.

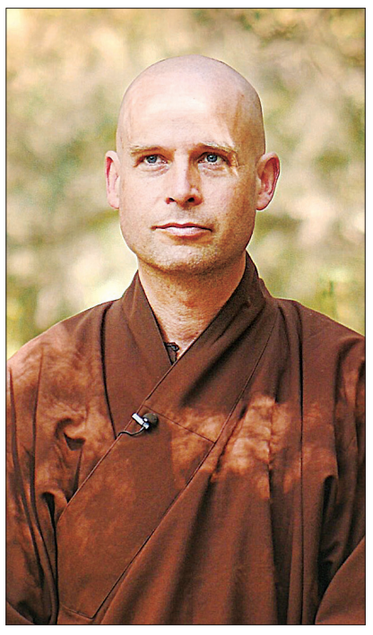
본지에서는 '2024 국제선명상대회'를 위해 한국을 찾는 세계 명상 마스터들의 약력과 저서 등을 정리했다.

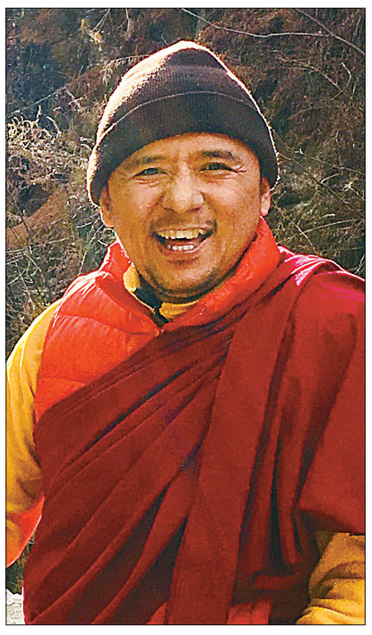
김가령 기자 gugoose66@hyunbul.com


로시 조안 할리팩스


툽텐 진파


차드 멩 탄


팝루 스님


직메 린포체

임종 돌봄의 선구자

'로시 조안 할리팩스'

세계 참여불교계의 리더이자 임종 돌봄의 선구자 로시 조안 할리팩스(Roshi Joan Halifax)는 명상을 실천하며 사회운동에 참여하는 불자가 되길 제안한다.

'죽음과 함께 하는 삶' 프로젝트의 창시자인 그는 세계적인 선사(禪師)다. 한국불교 세계화의 문을 연 숭산 스님의 제자였으며 틱낫한 스님과 선불교 지도자 버니 글래스맨(Bernie Glassman)에게도 법등을 이어받았다.

조안 할리팩스는 미국 콜롬비아대와 마이애미대 의과 교수를 역임하고 미국 하버드대, 조지타운대 등에서 죽음에 대해 교육했다.

이런 경험을 바탕으로 의료인들에게 임종 직전 환자와 어떻게 소통할 것인지 교육하는 '죽음과 함께 하는 삶' 프로젝트를 진행 중이다.

현재 뉴멕시코 주 산타페에 불교연구와 사회운동을 이끄는 '우파야 젠(선)센터(Upaya Zen Center)'를 설립하고 50년 이상 참여 불교의 길을 걷고 있다.

저서로는 〈죽음을 명상하다(2019, 민족사)〉 〈연민은 어떻게 삶을 고통에서 구하는가(2022, 불광출판사)〉 등이 있다.

그는 9월 30일 부산 범어사에서 열리는 '범어사 선명상 축제' 명상가로 나서고 10월 1일에는 '내면의 고요, 외면의 실천 : 사회적으로 참여하는 삶을 위한 명상'을 주제로 봉은사에서 강의한다.

마인드&라이프 의장

'툽텐 진파'

달라이 라마의 통역가로 유명한 툽텐 진파(Thupten Jinpa)는 불교와 과학의 교류를 위해 설립된 '마음과 생명 연구소(Mind and Life Institute)' 상임이사회 의장이다.

승려 출신인 그는 티베트 간덴 사원의 살체 불교대학에서 불교 교학 박사에 해당하는 게쉐 학위를 받고 영국 케임브리지대학에서 종교학 박사 학위를 취득했다.

툽텐 진파는 스탠포드 의과대 부설 '자비심과 이타심 연구 교육 센터(CCARE, Stanford Center for Compassion and Altruism Research and Education)'에서 '자비계발수행법(CCT, Compassion Cultivation Training)'을 개발했다. 현재는 CCARE의 자문위원이자 캐나다 맥길대학 티베트 불교철학 부교수로 학생들을 지도하고 있다.

본인의 저서 〈두려움 없는 마음(2019, 하루헌)〉 〈보살핌의 경제학(2019, 나무의마음)〉과 더불어 달라이 라마의 저서 〈달라이 라마 반야심경(2017, 하루헌)〉 등을 편집하기도 했다.

툽텐 진파는 9월 29일에는 서울 봉은사, 9월 30일에는 중앙승가대에서 강의한다. 10월 1일 국제 컨퍼런스에서 '자비를 품다 : 다정한 사회를 위한 통찰'을 주제로 발표도 진행한다.

구글 'SIY' 개발자

'차드 멩 탄'

구글 최고의 인기 직원 교육 프로그램 '내면검색(SIY, Search Inside Yourself)'의 개발자 차드 멩 탄(Chade-Meng Tan) 역시 한국을 찾는다.

과거 국제기업 구글의 창업공신이자 엔지니어였던 그는 우울증으로 고통 받던 중 티베트 비구니스님을 통해 불교 명상 수행법을 접했다. 스님의 주도로 마음챙김 명상을 시작한 이후 점차 우울증에서 벗어날 수 있었다. 그는 이런 명상의 힘과 의미를 사람들에게 전하고자 세계 곳곳의 선승들, 뇌 과학자, 심리학자들과 함께 마음챙김 명상에 기반한 감성지능(EI) 강화 프로그램 SIY를 개발했다. 이 교육을 받은 이들 대부분은 이전보다 감정조절에 능숙해지고 자신감과 인관관계 리더십이 향상됐다고 전한다.

노벨평화상 후보에 일곱 차례 지명된 '10억 개의 평화 운동(One Billion Acts of Peace)'의 공동회장이기도 한 차드 멩 탄은 비영리 조직 '내면검색 리더십 연구소(Search Inside Yourself Leadership Institute)'를 창설해서 구글 직원뿐만 아니라 전 세계 사람들이 내면검색 프로그램을 접하도록 하고 있다.

저서 〈너의 내면을 검색하라(2012, 알키)〉는 출간 즉시 미국 유명일간지 뉴욕타임즈의 베스트셀러에 올랐다. 이 외에도 〈기쁨에 접속하라(2017, 알키)〉 등의 저서로 마음챙김 명상을 통해 내면의 기쁨을 찾는 방법을 소개했다.

한국에 여러 차례 방문했던 그는 9월 29일 대전 보문고를 방문해 미래세대를 위한 선명상 특강을 진행할 예정이다. 10월 1일에는 '오래된 지혜와 경쟁사회의 명상'을 주제로 현 시대 명상의 중요성을 전달한다.

플럼빌리지 수행지도자

'팝루 스님'

틱낫한 스님이 세운 국제수행센터 플럼빌리지의 명상지도자 팝루 스님(Brother Phap Luu)은 선명상대회에서 내면의 힘에 대해 강의한다.

한국의 선불교를 해외에 알린 숭산 스님에게 선명상 수행 지도를 받은 그는 플럼빌리지 미국 수행처 '디어파크 사원(Deer Park Monastery)'에서 다양한 수행 프로그램을 지도했다. 플럼빌리지에서 발행하는 잡지 '마인드풀니스 벨(Mindfulness Bell)'의 편집장이기도 하다.

그는 불자와 비불자 청년들이 마음챙김 수행을 통해 건강하고 자비로운 사회를 만드는 '웨이크업(Wake Up)' 운동에 적극 참여해왔다. 더불어 '웨이크업 투어(Wake Up Tour)'와 '웨이크업 스쿨즈(Wake Up Schools)'를 진행해 미국, 영국, 스페인 등에 소재한 여러 대학 학생들을 대상으로 마음챙김 수행을 알리고 공교육의 마음챙김 명상 도입을 위해 노력하고 있다.

마음챙김 수행과 유기농 농업, 공동체 생활을 결합한 해피팜(Happy Farm) 활동을 주도하는 그는 9월 29일 산사가 아름다운 평창 월정사를 방문한다. 이에 월정사는 자연명상마을 동림선원과 전나무숲에서 선요가 명상, 생생야행, 걷기 명상 등을 계획 중이다.

행복한 수행자

'직메 린포체'

특유의 통찰력과 유머로 티베트 불교의 철학을 동서양의 관점으로 풀어내 시대에 맞는 가르침을 전하는 툴쿠 직메 린포체(Tulku Jigme Rinpoche)도 한국에 온다.

직메 린포체는 미국 오리건 주 유진에 비영리단체 '평화와 교육 팔모 센터(Palmo Center for Peace and Education)'를 설립하고 종교와 상관없이 모든 사람이 마음의 평화를 위해 수행할 수 있는 글로벌 안거 센터 실현을 위해 노력 중이다.

센터에서는 현대인의 정신 건강 문제를 다방면의 학문 결합으로 해소하고자 한다. 중독, 우울증, 불안 등을 다르마(Dharma), 특히 티베트 마음수련법 로종(Lojong) 수행의 관점에서 해석한다. 이런 해석에 더해 신경과학, 심리학, 경제학, 의학, 생태학, 전통 명상과 같은 학문 교류로 해답을 찾는 심포지엄을 개최하기도 했다. 또한 다양한 종교의 조화와 이해, 수용 및 나눔을 증진하기 위해 종교간 대화의 장을 이끌어내고 있다.

9월 29일에는 서울 조계사 특별법회의 법사로 나서며, 10월 1일 봉은사에서는 불안한 감정을 다스리는 명상법을 설파할 예정이다.

