

국민들의 마음평안을 발원하고 한국전통불교의 정신이 깃든 선명상을 통해 마음과 세계의 평화를 염원하는 '2024 국제선명상대회'에서는 치유와 희망의 메시지가 담긴 다채로운 프로그램을 경험할 수 있다. 사진제공=한국불교문화사업단

미리보는 불교도 대법회

SEON MEDITATION SUMMIT 2024

'K-선명상' 매력속으로…전국이 명상으로 물든다

임은호 기자 imeunho@hyunbul.com

9월 말, 전국 곳곳에서 선명상 향연이 펼쳐진다.

국민들의 마음평안을 발원하고 한국전통불교의 정신이 깃든 선명상을 통해 마음의 평화와 세계의 평화를 염원하는 대규모 국제선명상 축제 '2024 국제선명상대회(SEON MEDITATION SUMMIT 2024)'는 9월 27일부터 10월 1일까지 전국 주요 사찰을 비롯해 다양한 유관 기관에서 개최된다.

국민 정신건강 문제 해결을 위한 선명상의 적극적인 보급을 통해 국민 행복에 기여하고자 하는 취지로 기획된 '2024 국제선명상대회'는 특정 계층이 아닌 범국민적 명상 활성화의 기틀을 마련하고자 이를 위한 다채로운 프로그램을 기획, 운영할 계획이다.

9월 27일 서울 봉은문화회관에서 열리는 환영 만찬회를 시작으로 이튿날인 28일 서울 광화문광장 특설무대에서 공식 개막식이 진행된다.

9월 27일부터 30일까지 전국 11개 주요 사찰 및 학교에서 명상 체험부스, 해외명사 초청 특강 및 명상 시연 등의 프로그램으로 구성된 '모두가 함께 선명상 즐기기'가 펼쳐지는 '전국 선명상 축제'가 병행된다.

미래세대 포교를 위해 대전 **보문고**에서는 9월 30일 오후 2시부터 구글 명상가 차드 멩 탄이 '뇌를 깨우는 15초의 기적! 명상'을 주제로 선명상 특강을 펼친다. **중앙승가대**에서는 9월 30일 오후 3시부터 툽텐 진파 박사 초청 특강이 열린다. 'Mind life로 확인하는 명상의 힘'을 수행과 포교 관점에서 푸는 자리로 꾸며질 예정이다.

청년세대를 위한 자리도 마련된다. 군종특별교구 **호국연무사**는 9월 29일 오전 10시부터 군장병 2000명을 대상으로 '지금 이순간, 행복한 삶! 명상 콘서트'를 연다. 곽정은 작가의 강연과 상담에 이어 뉴진 스님(개그맨 윤성호)의 디제잉이 펼쳐진다. 서울 **홍대선원**은 9월 29~30일 양일간 'Just be! 홍대선원 선명상 WEEK'를 진행하고 선태극권, 드로잉, 싱잉볼명상 등을 선보인다는 계획이다. 부산 **쿠무다**는 9월 27일 오후 5시부터 송정해수욕장에서 선명상축제 부산전야제를 실시한다. 108배 경진대회 등 풍성한 자체 기획 프로그램이 준비됐다.

선명상 축제는 전국 사찰에서도 이어진다. 서울 **조계사**는 9월 29일 오전 11시 행복한 수행자로 불리는 직메 린포체 초청 특별 법회를 실시한다. '진정한 깨달음의 기준! 자비와 지혜'를 주제로 강연과 실참이 60분간 이어진다. 서울 **봉은사**는 9월 29일 오후 3시부터 '봉은사 선명상 축제'에서 해외·국내 연사 강연을 진행한다. 툽텐 진파와 금강 스님이 강연과 실참을 지도하며 AI상담부스도 운영할 계획이다. 전주 **서고사**는 서고사세계평화명상센터 개관을 기념하며 9월 29일 오후 2시 차드 멩 탄을 초청, 강연과 실참을 진행한다. 명상 수행과 행복한 삶을 주제로 하며 첼리스트 정호 스님 등이 연주하는 클래식 명상음악 공연은 덤이다. 평창 **월정사**는 9월 29일 오전 10시 국제수행센터 플럼빌리지 지도자 팝루 스님와 함께하는 초청강연을 진행한다. '나와 세상을 이롭게 하는 삶! 修行'을 주제로 진행되는 이번 강연은 사례 중심으로 템플스테이와 연계해 실시된다. 오대산 선재길을 걸으며 걷기 명상, 생생야행, 선요가 명상 등이 진행된다.

9월 27일~10월 1일, 전국 11개 사찰·기관서 선명상 향연
'평온, 이 시대의 도전을 품는 명상' 국제 컨퍼런스로 폐막
사부대중 "K-선명상 문화 대중화 위한 초석 될 것" 기대

부산 **범어사**에서는 9월 30일 오후 2시부터 로시 조안 할리팩스 초청 강연이 이어진다. '죽음명상! 죽음이 있기에 아름다운 삶'을 주제로 하는 이번 강연은 싱잉볼 명상을 경험할 수 있다.

반려동물 천만 시대, 반려견과 함께하는 시간도 마련돼 눈길을 끈다. 남양주 **봉선사**는 9월 29일 오전 10시부터 반려동물과 반려가족 1100팀을 대상으로 '반려견과 함께 힐링하는 마음챙김축제'를 연다.

마음의 평화, 세계평화를 위한 2024 국제선명상대회는 10월 1일 컨퍼런스로 대단원의 막을 내린다.

이날 오전 10시부터 서울 봉은문화회관에서는 '평온 이 시대의 도전을 품는 명상'을 주제로 국제 컨퍼런스가 진행된다. 총무원장 진우 스님이 '영원한 지혜, 선명상'을 주제로 기조강연하며 세계 명상 지도자들이 발제와 대담이 이어진다.

컨퍼런스는 △'선명상'의 나아갈 길(신경철, 대한명상의학회) △안의 고요, 밖의 실천:사회적으로 참여하는 삶을 위한 명상 (로시 조안 할리팩스, 우파야 선 센터 주지) △불이의 알아차림, 치유를 가져오는 내면의 힘(팝루 스님, '마인드풀니스 인 벨' 편집장) △오래된 지혜와 경쟁사회의 명상(차드 멩 탄, 명상프로그램 'SIY'개발자) △내면의 빛: 불안과 우울의 파도를 헤쳐나가는 명상의 기술(직메 린포체, 수행 안거센터 운영자) △자비를 품다: 다정한 사회를 위한 통찰(툽텐 진파, 마인드&라이프 의장)이 발제된다. 이어 강연자 모두가 참여해 '평온, 이 시대의 도전을 품은 명상'을 주제로 대담이 이어진다.

2024 국제선명상대회는 UN 세계명상의 날 지정 요청 내용이 담긴 '2024 국제선명상대회 결의문'을 채택을 끝으로 대단원의 막을 내릴 예정이다.

2024 불교도 대법회 성공기원



대한불교조계종 봉은사

사부대중 일동

대한불교조계종 봉은사 | 奉恩寺 | BONG EUN SA
서울시 강남구 봉은사로 531(삼성동 73번지)
www.bongeunsa.org
TEL 02)3218-4800 / FAX 02)544-2141