‘마음쉼터를 가다’

⑤ 극락사 수월관음명상센터

생활명상, 현대인 삶 속으로…

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

명상(瞑想)은 현대화된 삶의 강력한 무기

21세기는 격렬한 변화의 시대다. 4차 산업 시대를 맞은 우리 사회에서 직면하는 문제는 이제까지 없었던 급격한 변화와 예측불허의 돌발적인 상황이 이어진다는 것이다.

“진짜 문제는 단순한 사이클이 아닌 전혀 예상하지 못한 것들에 끊임없이 노출되는 것입니다. 현시대는 격동의 시대입니다.”

필립 코틀러(Phillip Kotler) 美켈로그경영대학원 석좌교수는 현재 시대를 이렇게 진단했다. 현재 과학기술의 발달과 급격한 사회경제적 변화는 우리 삶의 여러 면을 급속도로 바꾸고 있다. 인터넷과 스마트폰의 발달로 정보가 넘쳐 나고 모든 비즈니스가 다양한 분야에서 이뤄지고 있다.

주변을 둘러보면 위치정보 서비스를 이용한 애플리케이션으로 음식, 운송 등 다양한 서비스를 누릴 수 있다. ‘타다’ ‘직방’과 같은 생활과 밀접한 서비스의 도입으로 새로운 유형의 시장이 만들어지고 ‘택시’와 같은 기존 시장은 점점 축소된다.

이런 환경 변화 속에 생활인으로 살아가는 현대인들은 편리함과 동시에 극심한 스트레스에 시달린다. 어제의 직장이 오늘 아침에 사라져 버릴 수 있는 시대가 된 것이다.

이런 빠른 환경의 변화 속에 우리는 어디서 중심을 찾을 수 있을까. 매일 자신이 가진 모든 역량을 쏟아내야 하는 사람들에게 자기 자신의 모습을 찾게 하는 것은 무엇이 있을까.

직면한 변화에 적응하고 이겨낼 수 있는 힘은 결국 자기 내면에 있다. 이러한 내면의 힘을 이끌어 내는 것이 바로 ‘명상’이다.

비즈니스 명상 등 현대화된 명상 보급

7월 7일 서울 망우동에 위치한 극락사 수월관음명상센터를 찾은 이유는 단순했다. 가장 현대화된 명상수행법을 전하고 있는 곳이기 때문이다.

극락사 수월관음명상센터는 1968년 4월 10일 건립됐다. 망우동은 태조 이성계가 ‘절골’이라 이름 붙인 곳이다. 극락사 주지 수월 스님은 여기서 2010년부터 명상대학을 개설, 마음치유 지혜명상 강좌를 열고 있다. 가장 눈길을 끄는 것은 명상수행법의 구성이다.

수월관음명상센터 명상대학에서는 자비명상, 긍정명상, 감사명상, 호흡명상, 학업성취명상, 차명상, 음악명상, 산책명상, 심리치유명상, 우울증치유명상, 성격개조명상, 습관교정명상, 비즈니스명상, 직장생활명상 등 현대 생활에 적용 가능한 다양한 명상을 매주 다르게 진행하고 있다.

이날은 비즈니스명상과 심리치유명상의 이론과 실습이 진행된 날이기도 했다.

무더위를 피해 삼삼오오 모인 30여 명의 대중들은 저마다 자리를 잡고 스님의 강연을 경청했다.

수월 스님은 PPT를 통해 먼저 비즈니스 성공을 위한 마음가짐과 명상에 들기 위한 마음가짐이 일맥상통함을 강조했다.

스님은 “가치관과 비전을 정립하는 것이 비즈니스 성공의 첫 관문이라고 한다. 비전은 삶에 대한 개인의 가치관과 밀접하게 관련되어야 하기에 나 자신만의 것이다. 그리고 내 내면의, 가슴에서 나온 것이어야 하며 나에게 영감을 주는 것이어야 한다”며 “명상에서 자신의 내면을 조용히 바라보듯 비즈니스를 앞두고도 스스로의 행동에 영향을 끼친 비전과 사명을 생각해봐야 한다”고 강조했다.

B2면에 계속

INSIDE

B3 조준호의 미얀마 수행처 이야기 — 빠옥 총림에서 생활 〈3〉

B4 책세상 — 이지형의 〈부엌에서 지중해를 보았다〉

B5 문화 — 전국 사찰 · 지역 연꽃축제 개막

B6 학술 — 두부로 살펴본 진관사 역사 · 문화