진우 스님 "'UN 세계 명상의 날' 지정 추진"

선명상 국제 컨퍼런스-대담

세계명상가들 명상 관련 대담 나눠
전국에 '선명상 센터' 건립 예고도
"선명상 세계화" 위한 도움 요청

김가령 기자 gugoose66@hyunbul.com



2024 선명상국제대회 컨퍼런스에서 진행된 대담에서 진우 스님은 'UN 세계명상의 날' 지정을 제안했다.

'2024 국제선명상대회' 일환으로 개최된 '선명상 국제 컨퍼런스'가 10월 1일 서울 봉은문화회관에서 '평온, 이 시대의 도전을 품는 명상'을 주제로 대담을 열었다. 이 자리에서는 진우 스님과 세계명상가들이 현시대 인류가 직면한 문제점을 진단하고 해결책을 논의했다.

대담은 카이스트 명상과학연구소장 미산 스님의 질문에 명상가들이 답하는 식으로 진행됐다. 대담의 시작에서 미산 스님은 진우 스님에게 "마음 안정과 평화를 위한 선명상을 전 세계에 어떻게 전파할 것인지"를 물었다.

진우 스님은 "동서고금을 막론하고 인류는 개개인의 욕심 상충으로 괴로움에서 벗어난 적이 없다. 우리가 직면한 기후위기, 전쟁, 불평등, 자살 등의 과오가 그로 인한 것"이라며 "선명상 전파를 통해 작금의 시대를 사는 인류에게 강력한 경고를 하는 동시에 마음을 알아차려 평정을 이루는 정신문화를 이룩하고자 한다"고 밝혔다.

구체적 방안으로 스님은 "알아차림으로 평정을 이루는 선명상을 전 세계인이 실참하도록 UN에 '세계 명상의 날'을 제안하고 미국 예일대의 미래세대들에게 선명상의 가치에 대해 강의할 것"이라며 "명상과학의 선구자 존 카밧진과도 대담을 나눠 불이중도적 마음챙김, 명상의 가치와 확산 방법에 대해 답을 찾고자 한다"고 밝혔다.

이어 "국내에는 전국 곳곳에 선명상을 연구하고 지도자를 양성하는 '선명상 센터'를 건립해 선명상 실참소이자 세계 평화를 이룩하는 명상센터로 거듭나고자 하니, 많은 분들이 참여해 K-선명상 세계화에 힘써달라"고 요청했다.

로시 조안 할리팩스는 미산 스님이 "불안한 현실에 휩쓸리지 않고 개인이 중심을 잡을 방법"을 묻자, 공동체 형성의 중요성을 말했다. 그는 "현 시대의 시스템과 조직은 구조적인 폭력으로 윤리적 고통을 만들어 낸다. 여기서 청년들은 대상화와 소외 등 문제를 극복하기 위해 서로 다름을 이해하고 기쁨을 우선시해야 한다"며 "청년들이 마음을 평화롭게 하는 명상을 함께 하는 등 공동체 소속감을 느낄 기회를 많이 얻길 바란다"고 말했다.

툽텐 진파 '마인드&라이프' 의장에게도 질문이 이어졌다. 미산 스님은 "국가 간 갈등의 장애물과 극복 방향은 무엇인지" 물었다. 툽텐 진파는 "세대를 거듭하며 쌓인 갈등은 서로의 보편적 인간성을 인정하지 않은 데서 발생했다. 각자의 차이를 존중하는 사회야말로 안전한 사회"라며 "어떤 해결책도 근본 해결책이라고 단언할 수 없지만, 상대의 고통에 관심을 기울이는 '자비'를 통해 받아들임을 훈련하면 힘 있는 갈등 해결이 가능하다"고 말했다.

마음챙김 수행으로 건강한 사회를 만드는 '웨이크업(Wake Up)'운동을 이끄는 팝루 스님은 본인의 경험담을 나눴다. 스님은 "언제나 청년들이 부처님이라고 생각하고 청소년, 청년들과 만날 때 내가 먼저 '나도 힘들었다'고 애기해 마음을 연다"며 "이들에게 공개적으로 마음챙김을 가르치면 훨씬 빠르게 영감을 얻고 스스로를 되돌아볼 것이다. 자신의 마음을 돌아보고 공유하는 경험이 자연스러워진다면 비이원적인 공동체 마인드를 키울 수 있다"고 일러줬다.

이어 미산 스님은 직메 린포체에게 디지털 시대 우울증을 겪는 청년들을 위한 조언을 요청했다. 직메 린포체는 "옛날과 달리 요즘은 SNS를 통해 '나는 누구인가'를 표현하는데 이것을 보고 어떻게 판단하느냐에 따라 옳은 길을 갈 수 있다"며 "매 순간 내 앞에 닥치는 것이 무엇인지 스스로 반복해서 질문한다면 외부로 인한 우울에서 벗어나서 스스로 성장할 초석이 된다"고 조언했다.

미산 스님은 최근 새로운 저서 〈불교를 알면 삶이 자유롭다〉를 발간한 차드 멩 탄에게 "일반적인 명상을 불교와 연관지어 저술한 이유"에 관해 질문했다.

차드 멩 탄은 "명상은 마음을 챙김으로써 고통에서 해방되는 방법인데, 고통 해방을 논하며 부처님과 불교 이야기를 빼놓을 수 없었다"고 전했다. 또한 "불교는 아주 오래된 종교임에도 그 교리가 현재까지 이어져 많은 사람들에게 울림을 주는 종교이기에 명상과 함께 저서의 주축으로 삼게 됐다"고 설명했다.

"선명상으로 세계 정신문화 변화 이끌 것"

진우 스님, 컨퍼런스 기조 강연
'불이중도의 지혜' 주제로 진행
일상 실천 선명상 방안 제시도



진우 스님이 '불이중도의 지혜'로 기조강연을 하고 있다.

"한국 선명상 전통은 세계 정신문화에 기여할 수 있는 큰 잠재력을 가지고 있습니다. 불이중도 가르침을 AI 디지털 시대 핵심 사상으로 발전시켜 변화의 물결 속에서 선명상과 자비 실천을 통해 개인의 내면 평화를 찾고 나아가 사회와 세상의 변화를 이끌어내길 기대합니다."

조계종 총무원장 진우 스님이 10월 1일 서울 봉은문화회관에서 '2024 국제선명상대회 국제 컨퍼런스'에서 기조강연자로 나서 '불이중도의 지혜:디지털 시대의 선명상과 자비 실천'을 주제로 우리의 전통적 지혜 불이중도가 현대 디지털 사회에 어떻게 적용될 수 있는지, 그리고 선명상과 자비 실천으로 어떻게 세상의 변화를 이끌어낼 수 있는지에 대해 설했다.

이날 진우 스님은 "혼란스러운 시기, 우리는 어떻게 내면의 평화를 찾고 더 나아가 세상에 긍정적인 변화를 가져올 수 있을지"라는 질문으로 강연을 시작했다. 선명상의 핵심을 "우리의 참된 본성을 깨닫는 것"이라고 말한 스님은 "참된 본성은 연기-무자성-공임을 지금 이대로 있는 그대로 순간순간 성찰하는 것"이라고 설명했다. 또한 "연기적 현상에 대한 깨달음은 자연스럽게 자비 실천으로 이어진다"며 "보살도의 실천과 사회적 참여불교가 우리 시대에 절실히 필요하다. 모든 존재와 연결돼 있다는 깨달음은 자연스럽게 모든 존재에 대한 사랑과 연민으로 이어진다"고 말했다.

진우 스님은 조계종 5대 종정을 역임한 서옹 스님의 '참사람 수행'을 바탕으로 우리가 일상에서 실천할 수 있는 구체적인 방법을 제시했다. 괴로운 감정이 일어날 때 '우선 멈춤-방하착' '무시로 명상' '자비명상'의 실천을 통해 개인의 내적 평화뿐만 아니라 사회의 변화도 이끌어 낼 수 있다는 것이다. 스님은 "이러한 실천을 통해 우리는 개인의 내적 평화뿐만 아니라 사회의 변화도 이끌어낼 수 있다"면서 "〈화엄십지경〉에 항상 기본필수 수행법으로 돼 있는 4가지 무량한 마음 훈련과 4가지 섭수법은 우리가 일상생활에서 자비를 실현할 수 잇는 구체적인 방법"이라고 설명했다.

불이중도 사상을 AI 디지털시대 핵심 사상으로 발전시켜야 한다고 말한 진우 스님은 "대중문화와 생활문화 한류의 바탕에 흐르고 있는 정신문화 한류를 구체화할 때"라고 강조했다.

그러면서 "K-정신문화의 뿌리와 바탕을 탐색해 디지털 시대를 이끌어 갈 수 있는 핵심 사상을 선명상을 통해 불이중도로 정립해나가고자 한다"며 "이를 통해 우리는 단순히 문화적 영향력을 넘어, 인류의 정신 문명사적인 발전에 기여할 수 있을 것"이라고 말했다.

임은호 기자 imeunho@hyunbul.com

명상전문가 5인이 말하는 명상·알아차림·자비


(왼쪽부터)신경철 대한명상의학회 부회장, 팝루 스님, 차드 멩 탄, 직메 린포체, 툽텐 진파 등은 '선명상 국제 컨퍼런스'에서 명상, 알아차림, 자비를 주제로 발제 발표했다.

10월 1일 서울 봉은문화회관에서 열린 '국제선명상대회 국제컨퍼런스'에서는 명상과 알아차림, 자비를 주제로 한 다양한 발제가 이어졌다.

신경철 대한명상의학회 부회장은 발제 '선명상의 나아갈 길'에서 현대인에게 명상이 필요한 이유와 명상의 효과, 그리고 명상의 나아갈 길에 대해 설명했다.

신경철 부회장은 뇌 연상 연구를 통해 명상 효과를 매개하는 뇌 네트워크가 밝혀지기 시작한 명상 연구 결과를 발표하고 우리나라 의료계가 정신 건강을 위해 힘써야 함을 강조했다. 명상을 환자의 재발방지 및 삶의 질 향상을 위한 도구로 정착시키기 위해 노력해야 한다는 것이다. 특히 의료제도적 노력에 힘써야 함을 강조했다.

일반 대중을 위해 불교계에 행해야 할 바람도 전했다. 신 부회장은 "일반 대중을 위한 종교적 접근은 건강추구와 더 나은 삶을 위한 세속화된 명상의 목적을 더해 '나는 누구인가'의 본질의 화두를 더 많이 포함되길 기대한다"고 말했다.

마인드풀니스 벨 편집장 **팝루 스님**은 '불이의 알아차림, 치유를 가져오는 내면의 힘' 발제를 통해 불이의 알아차림은 복잡하지 않다고 밝혔다. 팝루 스님은 "불이의 알아차림은 고통받는 사람들이 바로 우리고, 우리가 바로 그들임을 볼 수 있게 도와주며 거기에는 분리가 없다는 것"이라고 말했다.

팝루 스님은 "자비와 함께 우리는 서로의 희망과 필요를 이해하고 우리 각자가 본래 선하다는 것을 기억할 수 있다"면서 "불이의 알아차림, 즉 모든 분별이 끊어진 지혜 덕분에 우리는 폭력을 행한 사람에게도 자비를 갖도록 스스로 훈련해야 한다"고 주문했다.

전 구글 소프트웨어 엔지니어 **차드 멩 탄**은 발제 '오래된 지혜와 경쟁사회의 명상'에서 수행이 기쁨과 자유, 희망을 가져온다는 것을 이해할 때 생기는 마음가짐에 대해 발표했다.

팝루 스님 · 차드 멩 탄 등 명상전문가
'평온, 이 시대 도전 품은 명상' 발제해

희망은 나에게도, 세상에도 있다고 강조한 차드 멩 탄은 "기쁨은 이미 우리 안에 있으며, 그 외의 것은 모두 보너스"라면서 "내면의 기쁨은 자유로 이어지며, 자유에는 힘이 있다"고 말했다. 차드 멩 탄은 "더 많은 기쁨에 다가갈 수 있으면 더 어려운 상황도 직면할 수 있게 되고 이는 회복탄력성의 증가를 가져온다"면서 "더 중요한 것은 마음챙김과 자애는 유용하기만 한 것이 아니라 당신을 변화시킨다는 것"이라고 역설했다.

평화와교육팔모센터 설립자 **직메 린포체**는 '내면의 빛:불안과 우울의 파도를 헤쳐나가는 명상의 기술' 발제에서 명상은 과거에도, 미래에도 머물지 않을 수 있는 방법이라고 소개했다.

"조용한 시간을 갖는 것은 자신과 함께하기 위해 필수"라고 강조한 직메 린포체는 "매일 아침, 그날 하루 동안 남에게 해를 끼치지 않고 친절하겠다는 적절한 동기를 설정한 뒤 하루를 시작하고 저녁에는 하루를 되돌아 봐야한다"며 "파괴적인 감정에 굴복했을 때, 그것을 합리화하기보다는 받아들이고 인정하고 바로잡고 친절의 원칙과 가치에 따라 살아갈 수 있다는 것에 기뻐해야 한다"고 말했다.

마음의 과학은 단지 동양이나 서양, 승려나 재가자뿐만 아니라 모든 사람이 관심을 가져야할 주제임을 강조하기도 했다. 직메 린포체는 "마음을 가진 모든 사람, 마음의 잠재력을 최대한 발휘하고자 하는 모든 사람을 위한 것"이라면서 "마음의 가장 놀라운 자질 가운데 하나가 변화할 수 있다는 것"이라고 강조했다.

마지막으로 "우리가 자신의 삶을 변화시킬 때, 다른 사람의 삶도 변화시킬 수 있다"면서 "바로 우리가 세상을 바꿀수 있는 방법이다. 전 지구적으로 생각하되 지역적으로 행동하라"고 조언했다.

마지막 발제자 마인드&라이프 의장 **툽텐 진파**는 '자비를 품다:다정한 사회를 위한 통찰'에서 삶에서 자비가 적극적인 힘이 되게 하는 법에 대해 이야기 했다.

"어떻게 하면 삶에서 자비가 적극적인 힘이 되게 할 수 있을까?" 질문을 던진 툽텐 진파는 첫 번째로 자비의 가치와 이로움을 생각하는 것을 들었다. 성찰은 매일 자신의 삶을 관찰하는 것을 바탕으로 이루어져야 하며, 그래야 자비의 역할과 힘을 더 잘 인식할 수 있다는 것이다. 툽텐 진파는 "자비의 가치에 대한 깊은 확신이 생겼다면 의식적으로 자비를 삶에서 능동적인 힘으로 삼아야 한다"면서 "일반적인 태도를 굳건하게 갖는 것이 중요하다"고 강조했다.

이밖에도 △매일 아침 자신의 삶, 주변 사람들과의 관계, 세상에서 일어나는 사건을 바라보는 방식에서 자비를 일상의 삶에 가져오겠다는 의도를 새롭게 다져 볼 것 △일상에서 가능한 한 아침에 일으킨 위도와 계속 연결돼 있는지 살펴볼 것 △가끔 시간이 나면 자애와 자비 명상을 정식으로 하는 것도 도움이 될 것이라고 말했다.

임은호 기자

"보살 자비는 우리의 본래 터전"

로시 조안 할리팩스 기조강연
'보살의 힘' 주제로 발표 진행
내면 고요함 · 자비실천 연결돼


조시 로안 할리팩스는 '참여 불교와 보살의 이상'을 주제로 강연했다.

우파야 선센터 설립자이자 사회운동가 로시 조안 할리팩스가 보살의 힘에 대해 이야기하며 "우리가 보기만 한다면, 느끼기만 한다면, 깊고 용감하게 식별하기만 한다면 우리는 보살의 태도를 가질 수 있다"고 강조했다.

로시 조안 할리팩스는 10월 1일 서울 봉은문화회관에서 열린 '2024국제선명상대회 국제 컨퍼런스'에서 '안의 고요, 밖의 실천:사회 참여 불교와 보살의 이상'을 주제로 기조강연했다.

그는 보살의 힘에 대해 다섯가지로 설명했다.

첫 번째는 서로 연결된 정직과 보살핌의 공동체를 일구는 것이다. 그는 "이 힘은 포용과 친밀감, 상호존재, 도덕적 품성에 관한 것"이라며 "틱낫한 스님이 말씀한 미래에 오실 부처님은 공동체"라고 말했다. 두 번째 보살의 힘은 보편적 자비의 실현이다. 이것은 고통의 진실에 대한 자발적으로 막힘없이, 응답하는 것이다. 세 번째 보살의 힘은 쉬운 상황을 추구하지 않는 것이며, 네 번째 보살의 힘은 혁명적인 기쁨이다. 마지막은 상상력으로, 편협한 시각에서 벗어난 마음의 너그러움이다.

그는 "보살의 이상을 실현하는 것은 있는 그대로 활짝 열려 어떤 견해에도 갇히지 않고 기꺼이 깨지며 서로를 치유하는 것"이라고 강조했다. 이어 "가장 중요한 것은 사물이 완벽하지 않더라도 온전히 하나의 전체로서 바라보는, 그리고 포용적인 자아와 가능성으로 가득한 세계를 그려볼 수 있는 상상력을 갖는 것"이라며 "급진적인 열림 가운데 나오는 괴로움의 진리를 꿰뚫어 보고도 달아나지 않으며 괴로움을 겪는 모든 이들을 위한 해방이 어떤 모습일지를 상상할 수 있는 용기를 바탕으로 한 것"이라고 설명했다.

로시 조안 할리팩스는 "보살의 자비는 우리의 본래 터전"이라며 "우리가 보고 느끼기만 한다면, 우리가 깊고 용감하게 식별하기만 한다면 우리는 보살의 태도를 가질 수 있다"고 역설했다.

보살의 태도에 대해 그는 "이 순간에 완전히 깃든 자연스러운 상태에서 느끼는 친밀감, 진정성, 깊은 상호연결, 용기, 그리고 두려움 없음을 의미한다"면서 "이는 한 사람의 기본적인 성품과 근본적인 진정성에 관한 것으로, 내면의 지혜의 고요함과 외적인 자비의 실천이 우리가 살면서 하는 경험과 서로 연결돼 있음을 구현한다"고 강조했다.

마지막으로 로시 조안 할리팩스는 "우리가 진정성과 용기, 사랑과 자비로 우리의 삶과 이 세상을 만나길 바란다"면서 "우리도 자신과 세상의 고통에 대한 적절한 응답과 실현하고 비전을 삶의 경험 속에서 이루어가길 바란다"고 말했다.

임은호 기자