“반려견과 ‘선명상’에 푹 빠졌어요”

봉선사, 9월 30일 반려견 선명상 축제
호산 스님 함께 경내 걸으며 마음챙김
도그요가 · 간식만들기 · 전문가 강연
“소중한 생명체로서 인식 고취 기여”

남양주 봉선사=임은호 기자 imeunho@hyunbul.com


봉선사(교구장 호산 스님)는 9월 30일 경내에서 ‘반려견과 함께 하는 선명상 축제’를 개최했다. 사진은 교구장 호산 스님과 대중들이 반려견과 함께 걷기 명상하는 모습.

반려견과 함께 힐링하는 색다른 마음챙김 프로젝트가 조계종 제25교구본사 봉선사(교구장 호산 스님)에서 진행됐다.

봉선사는 9월 30일 경내에서 ‘반려견과 함께 하는 선명상 축제’를 개최했다. 반려견 선명상 축제는 반려견 인구 1000만 시대를 맞아 불교도 시대의 흐름에 맞춰 변해야한다는 생각으로 기획됐다. 반려인과 반려견이 함께 선명상을 통해 진정한 마음챙김의 가치를 되새겨보고, 반려견의 건강과 행복을 기원하기 위해 마련됐다.

교구장 호산 스님은 10여 년 넘게 ‘쿠니’와 함께 하고 있는 반려인이기도 하다. 호산 스님은 개막식에서 “쿠니는 어느덧 신도들에게 봉선사서 함께 거주하는 반려견이 됐고, 방문객들에게는 봉선사를 올 때마다 반갑게 맞이하는 마스코트가 됐다”고 설명했다. 그러면서 살아있는 모든 것에는 불성이 있다는 〈열반경〉 ‘일체중생실유불성’을 언급하며 “우리의 삶 속에서 행복과 기쁨 그리고 안정감을 주는 반려견들이 단순히 가축이 아닌 반려견이 된 것을 보면 우리가 각기 가진 불성이 공명한 결과”라고 설명했다.

이어 반려인 가구는 새로운 불교의 포교 계층이라고 강조했다. 호산 스님은 “펫케어 분야는 반려견 천도뿐 아니라 템플스테이 같이 사찰 환경을 활용한 다양한 프로그램을 통해 불교의 문턱을 낮추고 포교로 확대해 반려인들이 마음 편하게 절에 방문할 수 있는 하나의 통로”라면서 “이번 선명상 축제를 통해 반려견이 단순한 동물이 아닌 소중한 생명체로서 반려동물에 대한 새로운 인식을 고취하고 건강한 반려 문화 조성에도 기여할 수 있을 것”이라고 기대했다.

개막식에 함께한 주광덕 남양주시장은 축사에서 “반려견 선명상 축제는 생명은 소중하고 생명이 있는 모든 것에는 불성이 있다고 가르쳐주는 행사”라고 감사의 뜻을 전했고 김병주 국회의원은 “15년 간 ‘아찌’와 함께하는 반려인으로서, 반려동물들을 위한 제도와 다양한 사업들에 대해 고민하겠다”고 말했다.

본격적인 걷기 명상에 앞서, 호산 스님을 지도법사로 한 선명상 시간이 진행됐다. 동참자들은 반려견과 함께 들숨과 날숨을 느끼는 시간을 가졌다. 이후 봉선사 경내와 연지를 천천히 걸으며 마음챙김 걷기 명상도 했다.

축제 동참자들은 세상의 모든 존재들이 평화롭기를 발원했다. 이들은 발원문을 통해 “모든 생명과 자연이 서로 연결돼 있음을 깊이 인식하고 기후위기와 생태계 파괴의 원인은 결국 나로부터 비롯됨을 깊이 자각한다”면서 “지구촌의 폭력과 전쟁, 차별과 혐오가 사라지고 이해와 존중, 자비와 지혜가 가득한 세상이 되길 기도한다”고 서원했다.

반려견 전문가 초청 강연도 열렸다. 배철현 미국 하버드대 대학원 교수 ‘인간중심에서 생명중심으로’를 주제로 한 강의에서는 개와 인간의 유구한 역사적 생명문화를 살펴보는 한편 생명의 소중함을 일깨우고 반려견과 더불어 사는 방법을 배우는 시간을 가졌다. 이웅종 이삭애견훈련소 대표가 진행한 ‘책임감 있는 보호자, 매너 있는 시민견’ 시간에서는 똑똑한 보호자가 만드는 반려견의 매너, 반려견의 행동에 대한 올바른 지식과 교육법을 공유하고 반려견의 행복한 습관을 만들수 있는 방법을 공유했다.

전국, 선명상으로 물들다

선명상 대중화와 국민 마음 평안을 발원하는 ‘2024 국제선명상대회’의 법향(法香)이 전국에 퍼졌다. 9월 27일부터 30일까지 서울, 부산, 전주 등 지역 곳곳에서 해외명사 초청 강연, 108배, 명상 실참 등이 이어졌다. 화려하게 펼쳐진 선명상의 향연에 본지도 동참 · 취재했다. 〈편집자주〉


재단법인 명경문화재단(이사장 주석 스님)이 9월 27일 송정해수욕장 일원에서 ‘대한불교조계종 국제선명상대회 부산전야제 쿠무다 선 명상 · 108배 경진대회’를 개최했다. 사진은 사부대중이 108배 정진하는 모습.


직메 린포체


툽텐 진파


로시 조안 할리팩스


차드 멩 탄

9월 27~30일 ‘전국 선명상 축제’
서울 · 부산 · 전주 등 곳곳서 펼쳐져
자비 · 죽음 · 자아 · 평안 주제로 진행

서울, 자비의 가르침 퍼지다

대한민국 수도 서울에서는 불교의 핵심 가르침인 ‘자비’에 대한 강연이 이어졌다. 서울 종로 조계사(주지 담화 원명 스님)와 서울 강남 봉은사(원명 스님)는 9월 29일 경내에서 각각 해외명상가 툴쿠 직메 린포체(Tulku Jigme Rinpoche), 툽텐 진파(Thupten Jinpa)를 초청했다.

미국 ‘평화와교육팔모센터’ 설립자인 직메 린포체는 티베트 불교 마음 수행인 ‘로종’을 통해 지혜와 자비를 증득하고 무명에서 벗어날 것을 설했다. 직메 린포체는 “〈입보리행론〉에서는 평범한 사람은 자신을 염려한다고 했다. 하지만 깨달은 사람은 타인을 생각한다”면서 “모든 행복은 타인을 생각하는 데에서 나온다. 다른 존재를 잘 보살피는 것이 나 자신을 잘 보살피는 것이다. 로종은 이와 같은 자비심을 일구는 수행”이라고 설했다.

툽텐 진파 ‘마인드&라이프’ 의장은 공감에서 우러나온 자비심으로 두려움에서 벗어나고 자기 확신을 가질 수 있다고 밝혔다. 툽텐 진파 박사에 따르면 인간이라면 누구나 본연의 ‘공감능력’을 갖고 타인의 고통과 슬픔, 기쁨 등을 이해한다. 그는 불교의 ‘자비심’은 인간의 ‘공감능력’에서 출발한다고 강조했다.

또한 “호흡을 고요하게 하는 명상을 매일 실참한다면 도전적인 상황을 직면해도 감정적이거나 괴롭지 않을 수 있다”며 “자비와 지혜의 가치를 인지하고 모든 존재의 행복을 위한 자비심을 견지해 고통이 소멸된 기쁨을 누리길 바란다”고 전했다.

부산, ‘죽음’과 ‘나’를 되돌아보다

미국 우파야 선 센터 주지이자 ‘죽음과 함께 하는 삶’ 프로젝트의 창시자인 로시 조안 할리팩스(Roshi Joan Halifax)는 9월 30일 부산 범어사를 찾아 ‘죽음 명상’에 관한 특강을 진행했다.

할리팩스 선사는 특강에서 “고통을 거부하거나 외면하지 않고 함께 하며, 고통 한가운데에서도 우리가 스스로를 잘 유지하기 위해 수행해야 한다고 믿는다”며 “고통의 진실에 우리가 어떤 중간에 끼어드는 것 없이 온전히 반응해야 한다”고 역설했다.

이어진 질의응답 시간에는 호스피스 전문 병원 정토마을 자재병원 이사장 능행 스님이 나섰다. 스님은 불자들이 평소 죽음에 대한 준비와 배움이 부족하다며 조언을 구했다. 할리팩스 선사는 “스님께서는 죽어가는 사람들과 함께하며 그런 교육을 하셨던 거 같다. 죽음에 대해서 가족뿐 아니라 치료하시는 분, 병원 행정을 하시는 분들도 교육이 필요하다”며 “스님께서 이런 다리가 되어 주실 수 있을 것 같다. 이는 개인·가족의 삶뿐만 아니라 의료계 문화, 한국의 문화도 바꾸어 놓을 것”이라고 화답했다.

선명상과 108배로 ‘나’를 되돌아보는 시간도 마련됐다. 재단법인 명경문화재단(이사장 주석 스님)은 9월 27일 송정해수욕장 일원에서 ‘국제선명상대회 부산전야제 쿠무다 선명상·108배 경진대회’를 개최했다. 쿠무다 선명상·108배 경진대회는 국제선명상대회의 개막을 알리는 전야제로 미래세대와 다양한 계층에게 선명상 체험의 장을 선사했다.

전주, 평안의 선명상 콘서트

구글 엔지니어 출신 명상가 차드 멩 탄은 전주를 찾아 ‘선명상’으로 대중들을 행복과 평안을 선사했다.

조계종 17교구본사 금산사(주지 화평 스님)가 9월 29일 전주 서고사(주지 혜안 스님) 세계평화명상센터 교육관에서 구글 엔지니어 출신 명상가 ‘차드 멩 탄’을 초청해 선명상 콘서트를 개최했다. 이번 콘서트는 ‘2024 국제선명상대회’의 일환으로 시민들이 선명상으로 평안과 행복의 길을 찾는 기회를 제공하기 위해 마련됐다.

이날 콘서트는 첼리스트 정호 스님을 비롯한 클래식 앙상블 ‘쪽빛바다’의 명상음악공연에 이어 차드 멩 탄의 ‘명상 수행과 행복한 삶’이라는 주제 강연, 유정은 마음바라보기 대표가 진행하는 실참과 질의응답 순으로 진행됐다.

차드 멩 탄은 강단에 올라 “명상의 첫 단계는 처음 명상을 시작하는 자기 정신을 사랑하는 것”이라며 “이를 위해서는 자신을 들여다볼 힘이 있어야 한다. 들이마시고 내쉬는 숨에도 고도의 집중력이 필요하다”고 강조했다.

이어 “명상을 통해 집중했을 때 이미 그곳에 축복과 행복이 있었다”며 “행복은 만들어 지는 것이 아니라 이미 존재하는 것”이라며 대중들에게 선명상의 효과를 설명했다. 특별취재팀

선명상 MZ 사로잡다

선명상, 군장병 응원하는 마음훈련

미래본부 9월 29일 호국연무사서
곽정은 작가 강연·고민상담 진행
뉴진 스님, 디제잉 공연 ‘인기만점’



“장병 여러분이 지금 겪은 경험을 스스로 볼 수 있는 마음 훈련을 복무 기간에 꼭 해보시길 바랍니다.”

조계종 미래본부(사무총장 성원 스님)가 9월 29일 논산 육군훈련소 호국연무사에서 군장병들을 대상으로 ‘지금 이 순간 행복한 삶’ 주제로 명상 콘서트를 개최했다. 이번 콘서트는 마음의 평화를 위해 ‘선명상’을 제안하는 ‘2024 국제선명상대회’의 일환으로 열렸다.

이날 행사는 ‘연애상담 전문가’에서 ‘대중 명상가’로 탈바꿈한 곽정은 작가의 강연과 고민 상담과 뉴진 스님의 디제잉 공연으로 이뤄졌다.

곽 작가는 삶에 괴로움이 찾아오는 3가지 이유를 설명했다. 그에 따르면, 첫 번째는 ‘지나친 경쟁’이다. 한국 사회에 태어난 이상 많은 부분을 경쟁으로 할애해야 한다. 두 번째는 ‘비합리적 신념’이다. 비합리적 신념은 심리학 용어로 자신의 견해만 옳다고 주장하는 것이다. 마지막은 탐진치 삼독심(三毒心)이다. 곽 작가는 “탐하는 마음이 강해지면, 그에 따라 화나는 마음과 어리석은 마음도 함께 커진다”며 “이 세 가지 마음이 나를 망치는 것”이라고 강조했다.

이에 곽 작가는 해결책으로 감정을 기록하는 ‘탐진치 일기’, 명상으로 자신을 돌보는 ‘자애명상’을 제시했다. 그는 “여러분이 감정이나 생각 등 현재 경험하는 것을 스스로 볼 수 있는 훈련을 했으면 좋겠다”며 “복무 기간 동안 꼭 한번 생각해 보고 나를 보살필 수 있는 근거를 마련해 가길 바란다”고 주문했다.

김민재 기자, 유재상 충청지사장

“선명상으로 ‘나’를 바라보게 됐어요”

‘JustBe! 홍대선원 선명상 WEEK’
9월 29일 경내서 체험의 장 열려



“안개 속에서 길을 찾듯이, 천천히 동작을 통해 자신의 마음을 찾아보세요.”

서울 홍대선원(주지 준한 스님)이 9월 29일 경내 일원에서 ‘JustBe! 홍대선원 선명상 WEEK’를 개최했다. 이번 행사는 ‘2024 국제선명상대회’의 일환으로 열렸다. 홍대선원은 선태극권, 드로잉(그림) 명상으로 ‘선명상’ 프로그램을 체험할 수 있는 장을 마련했다.

정진희(고경) 가이드의 ‘드로잉(그림) 명상’ 프로그램은 1층 로비에서 진행됐다. 정 가이드는 “우리는 항상 손을 사용하면서 한 번도 ‘손’ 자체에 집중해 본 적이 없다”며 “오늘은 행위 주체인 손을 관찰하고 그려보면서 온전히 내면에 몰입해 보는 시간을 가져보겠다”고 프로그램을 소개했다.

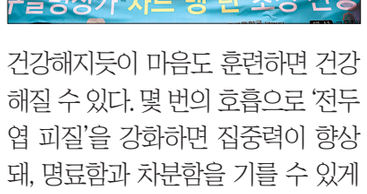
드로잉 명상은 외국인에게도 특별한 시간이 됐다. 한국에 ‘쉼’을 찾으러 온 애른스트 월프(32, 독일, 그래픽 디자이너) 씨는 “드로잉 명상을 통해 내면을 관찰할 수 있는 시간이 됐다”며 “그동안 요가를 해봤지만 기억에 남지 않았다. 하지만 이번 드로잉 명상은 귀국해도 계속 생각날 것 같다”고 말했다.

20년 동안 태극권을 수련한 법증 스님의 ‘선태극권’ 프로그램이 5층 법당에서 이어졌다. 법증 스님에 따르면, 몸의 경직된 힘을 내려놓는 태극권의 ‘방송(放鬆)’과 마음의 분별심을 내려놓는 선불교의 ‘방하착(放下着)’이 통한다고 밝혔다. 스님은 “태극권은 결국 선(禪), 즉 마음을 깨닫기 위한 방편이다. 몸의 힘을 내려놓고 동작을 관찰하면서 자신의 마음을 찾아가는 것이다”고 말했다.

김민재 기자

차드 멩 탄, ‘리더’ 되는 선명상 강연

9월 30일 대전 보문고서



“명상으로 집중력, 자기 진단, 자비심을 키운다면 여러분은 세계를 이끄는 ‘리더’가 될 수 있을 겁니다.”

구글 엔지니어 출신이며 마음챙김 명상가인 차드 멩 탄이 9월 30일 대전 보문고(교장 권상철)를 찾아 ‘뇌를 깨우는 15초의 기적, 명상’을 주제로 선명상 특강을 진행했다. 이날 강연은 ‘2024 국제선명상대회’의 일환으로 미래세대 동량인 청소년들을 대상으로 이뤄졌다.

강연자로 나선 차드 멩 탄은 “나도 여러분 나이 때는 우울증으로 고통받았다”며 “하지만 한 비구니스님을 만났고, 명상 수행을 통해 완전히 다른 사람이 됐다”고 고백했다. 이어 그는 “불교와 명상은 행복을 가져다주기도 하지만 ‘성공’할 수 있게 도움을 준다”며 3가지 명상법을 학생들에게 소개했다.

첫 번째는 ‘집중력 훈련’ 명상이다. 차드 멩 탄에 따르면 운동하면 몸이 건강해지듯이 마음도 훈련하면 건강해질 수 있다. 몇 번의 호흡으로 ‘전두엽 피질’을 강화하면 집중력이 향상돼, 명료함과 차분함을 기를 수 있게 된다. 두 번째는 알아차림을 통해 나를 살피는 ‘자기진단’ 명상이다. 차드 멩 탄은 “감정은 몸에서 느끼는 것”이라며 “몸에 집중하게 되면 감정을 살필 수 있게 된다. 그러면 자신에 대한 진단이 가능해진다”고 설명했다.

끝으로 ‘자비심(친절과 연민)’ 명상이 제시됐다. 차드 멩 탄은 명상의 최고 비밀은 “누군가를 위하는 것이 곧 자신을 위하는 것”이라며 “친절과 연민을 상대에게 베풀면 반드시 자신에게 돌아온다. 이것이 길게 볼 때 여러분이 성공하는 방법 중 하나”라고 말했다. 김민재 기자 · 유재상 충청지사장