6만명 함께한 '2025 선명상 축제' 원만 회향

4월 1~6일, 봉은사서 성황리 열려
명상 통한 '마음 평안, 세계 평화'
9월까지 전국 거점 사찰 지역 축제

임은호 기자 imeunho@hyunbul.com

조계종이 주최하는 '2025 국제 선명상 대회'의 축제가 5일간의 대장정을 성공적으로 마무리했다. 이번 축제에는 총 6만여 명이 넘는 관람객과 수행자가 참가했으며 국내외 명상 지도자가 함께해 글로벌 행사로서의 위상을 확고히 했다.

4월 1일, 봉은사 미륵광장에서 진행된 개막식 이후 5일 동안 이어진 '국제 선명상 축제'는 '선명상'을 대중들의 일상 속으로 확장시키는 시간으로 진행됐다. 대중에게 선명상의 가치를 알리는 뜻깊은 시간이자, 명상과 수행이 단지 개인의 수양을 넘어 세계의 평화로 이어질 수 있음을 모두와 함께 공감하는 자리가 됐다는 평가다.


조계종이 4월 3일 서울 봉은사에서 개최한 '주한 외국 대사 초청 한국불교문화교류'에서 15개국 주한 대사가 총무원장 진우 스님의 지도로 선명상을 체험하는 모습.

'깨달음을 위한 선명상' '몸을 위한 선명상' '삶을 위한 선명상' '치유를 위한 선명상' '집중을 위한 선명상' '소통을 위한 선명상' '휴식을 위한 선명상' 등 총 7개 카테고리로 구성된 이번 축제의 프로그램들은 5일간 총 118여 회 진행됐다. 축제 기간동안 누적 체험 인원 1만명 이상이 참여해 폭넓은 관심과 호응을 이끌어 냈다.

4월 6일 봉은사 미륵광장에서 진행된 회향식에서 조계종 총무원장 진우 스님은 일감 스님(봉은사 선명상 연구소장)이 대독한 회향사에서 이번 축제가 한국불교의 미래를 책임질 선명상의 대중화와 현대화를 모색한 소중한 시간이었다고 확신했다. 스님은 "이번 대회는 '선명상을 통한 마음의 평안, 세계 평화'라는 주제 아래 각국의 명상 지도자들과 수행자들이 한자리에 모여, 마음을 나누고 지혜를 모으는 뜻깊은 시간이었다"면서 "세계의 다양한 문화와 수행 전통이 하나로 어우러져, 진정한 치유와 화합의 장이 됐다"고 말했다.

'2025 국제 선명상 대회'의 다음 행보는 '국제 선명상 지역 축제'로 이어진다. 4월 말부터 9월까지 인천과 경기, 강원, 충청, 대구·경북, 부산·울산·경남, 호남, 제주 등 전국 주요 사찰에서 지역 축제가 열린다. 10월에는 서울 한국불교역사문화기념관에서 '선명상과 교육'을 주제로 국제 컨퍼런스가 개최된 후 폐막식과 시상식을 끝으로 여법하게 회향할 예정이다.

'2025 국제 선명상 대회'와 관련한 보다 자세한 사항은 공식 온라인 누리집(www.seonmeditation.kr)과 공식 인스타그램(@seon_meditation_summit) 통해 확인 가능하다.

"나는 누구인가? 나는 부처입니다"

정혜 스님 '선명상과 화엄경 해인삼매' 강의

"나는 누구인가? 나는 부처입니다. 내 남편도 부처고, 내 아들도 부처고, 내 아내도 부처입니다. 심지어 나를 속 썩이는 사람도 부처님입니다. 스스로 부처임을 잊지 말고 부처님처럼 말하고 행동하고 마음 쓰길 바랍니다."

2025 국제 선명상 대회 4일 차인 4월 4일. 조계종 선명상위원회 운영위원 정혜 스님이 봉은사 법왕루에서 열린 '깨달음을 위한 선명상' 프로그램 첫 강사로 나섰다. '선명상과 화엄경 해인삼매'를 주제로 진행된 강의에는 200여 명이 넘는 불자들이 참석해 스님의 법문을 경청했다.〈사진〉

정혜 스님은 부처님법을 듣고 출가해 염화미소로 깨달음을 증명한 가섭존자의 일화를 들려주며 '내가 곧 부처'임을 일깨웠다. 스님은 "말길과 생각의 길이 끊어지고 스스로가 본래 부처임을 명확히 깨달으면 어디에도 걸림 없는 삶을 누릴 수 있을 것"이라고 말했다.

특히 스님은 "숨을 들이쉬는 순간부터 내쉬는 마지막 순간까지 마음을 경계해 빼앗기지 않고 호흡에 전념한다면 몸과 마음이 힘을 얻고 자유와 평화를 얻게 된다"며 일상에서 짧게라도 선명상을 실천하길 권했다.



이날 강의에서는 싱잉볼 명상과 선무도를 실습하는 시간도 마련됐다. 이론과 실습을 직접 경험한 참석자들은 선명상의 다양한 접근에 긍정적인 반응을 보였다.

조규태 국제포교사회장은 "법문과 싱잉볼, 선무도가 결합된 강의가 자칫 어려울 수 있는 내용을 보다 생생하게 전달해줬다"고 밝혔다.

박혜명심(65) 불자도 "아는 스님의 추천으로 오늘 처음 국제 선명상 대회에 참석하게 됐다. 강의를 직접 들어보니 잡념이 없어지고 평안해지는 것을 느꼈다"고 말했다.

한편 봉은사 곳곳에서 진행된 선명상 프로그램에도 많은 불자들의 발길이 이어졌다. 김내영 기자

선명상과 노래로 '위로' 전하다

하림 스님×가수 하림 토크콘서트
'사랑이 다른 사랑으로 잊혀지네'
세 가지 이별 사연에 공감 건네

사랑과 이별로 고민하는 청년들에게 선명상과 음악으로 따뜻한 위로를 건네는 하림 스님과 가수 하림의 토크콘서트 '사랑이 다른 사랑으로 잊혀지네'가 4월 4일 서울 봉은사 미륵광장에서 열렸다.

2025 국제 선명상 대회 프로그램의 일환인 이번 콘서트는 20~30대 청년들이 사전에 접수한 이별 사연 가운데 3가지를 선정해 함께 이야기하는 방식으로 진행됐다. 하림 스님은 선명상으로 감정에 휘둘리지 않고 마음을 다스리는 방법을 전했고, 가수 하림은 음악으로 이별의 아픔을 보듬었다.

첫 번째 사연은 결혼을 준비하던 중 이별을 맞이한 남성의 이야기였다. 사랑으로 서로 다름을 극복할 수 있다고 믿었지만, 결국 서로의 인생을 응원하지 않는 관계라고 결론을 내리고 헤어짐을 선택했다.


하림 스님(사진 오른쪽)과 가수 하림이 이별의 아픔으로 힘들어 하는 청년들에게 따뜻한 공감을 건넸다.

하림 스님은 "처음에는 사랑으로 보이던 다름이 점차 요구가 되고, 나중에는 불만으로 변하기도 한다. 결국 상대에게 채워주길 바라는 마음만 남게 된다"며 "명상을 통해 이런 감정은 상대에게서 오는 것이 아니라 내 마음에서 일어나는 것임을 알아야 한다. 그래야 상대를 온전히 이해할 수 있다"고 강조했다.

가수 하림도 "연애 초반에는 다름이 매력으로 다가오지만, 시간이 지나면서 그 다름을 받아들이기 쉽지 않다"며 '사랑은 다른 사랑으로 잊혀지네'를 불러 사연자의 새로운 시작을 응원했다.

두 번째는 9년간의 장기 연애로 서로가 익숙해지면서, 사랑이 습관이 된 커플의 사연이었다. "더이상 설렘도 감동도 없다"는 이유였다.

하림 스님은 "감동받을 때는 기분이 좋지만, 그것이 계속되길 바라면 오히려 괴로워진다"며 "감동은 '번개처럼 오는 선물'과 같다. 그저 선물로만 받아들이거나, 감동 받길 바랐던 마음을 미안해하는 것이 바람직하다"고 밝혔다.

하림 스님은 스스로를 힘들게 하는 마음을 치유하는 명상법도 제시했다. 스님은 "물이 고요하면 바닥이 서서히 보이듯, 몸에 주의를 두고 가만히 있으면 나를 힘들게 했던 감정들이 보이기 시작한다"며 "그 마음을 '아, 나에게 이 마음이 찾아왔구나' 하고 받아들이면 된다. 그럼 그 감정도 손님처럼 머물다 사라진다. 그때는 '잘 가라' 하고 보내주면 된다"고 설명했다.

마지막 사연은 운동으로 인연을 맺은 연인의 이야기다. 한 사람은 고강도 헬스를, 다른 한 사람은 가벼운 러닝을 선호했다. 결국 그들은 서로의 속도를 맞추지 못한 채 각자의 길을 걷게 됐다.

이에 하림 스님은 "상대가 계속 밀어붙이면 결국 넘어진다"며 "속도 차이를 인정하고 있는 그대로 보는 자세가 필요하다"고 했다.

'아마도 그건'이란 음악으로 공감과 위로를 전한 가수 하림은 "지나고 나면 이게 사랑이었나 싶은 순간도 있을 것"이라며 "그런 것에 연연하지 말고, 한때 연인이 내 곁에 있어 준 것에 감사하는 마음을 가져야 한다"고 말했다. 김내영 기자

無毛한 선배들의 4인 4색 인생 조언

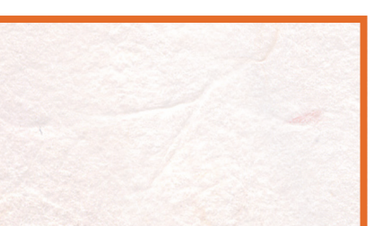
현주 스님, 홍석천, 이상봉 등
선명상으로 '나답게 사는 법'

BBS불교방송 라디오 '두시의 스마일' 진행자 현주 스님을 비롯해 이상봉 패션 디자이너, 방송인 홍석천 씨, 김재춘 가치혼합경영영구소장이 4월 5일 서울 강남 봉은사 법왕루에서 진행된 '무모한 법회-서원이 있는 삶'에 출연해 각자의 무모했던 인생 도전기를 전하며 MZ세대들과 진솔한 이야기를 나눴다.〈사진〉

삶의 고민에 대한 진지한 조언을 던진 4명의 패널에게는 공통된 특징이 있었다. 바로 '무모(無毛)'하다는 것. 그리고 자신의 목표(서원)를 위해 최선을 다하며 나답게 사는 법을 찾으려 했다는 것이다.

4명의 인생 선배들은 법당을 채운 200여 명의 MZ세대들에게 "인생의 결과를 예단하지 말라"고 조언했다.

"예단을 하면 도전 자체를 머뭇거리게 됩니다. 우선, 지금하세요. 지금 현재를 열심히 살아가면 분명히 길이 있습니다. 그 길에서 선연(善緣)들도 많이 만나게 됩니다."



법회는 현주 스님의 지도로 선명상을 체험하며 회향했다. 현주 스님은 "우리는 행복한 감정을 갖기 위해서 권력, 사랑, 재물 등을 추구한다. 하지만 부처님이 말씀하신 행복은 그런 것들로는 찾을 수 없다"며 "내 마음이 편안한 곳, 그곳에 행복이 있다"고 설명했다. 이어 "번뇌라는 나쁜 마음을 없애는 것은 선정과 지혜이고, 선명상은 선정을 위한 수행"이라며 "선명상을 수행하며 앞으로 어려운 일이 있을 때 이겨낼 수 있는 힘이 되길 바란다"고 밝혔다. 신중일 기자

대한불교조계종 인증 승려연수과정

2025년 승려연수교육

현대인을 위한 생활 수행과 포교

▶ 생활수행과 현대적 포교방안
- 화엄세계 : 수행과 담선
- 생활 속의 마음공부 – 치유와 공감
- 현대적 생활 수행과 포교 방안
- 커뮤니케이션과 포교
- 대승기신론과 한마음

*지금 바로 신청해 주세요!
소중한 인연에 감사합니다.

▶ 연수 개요
- 연수인증 : 조계종승려연수과정 (30점)
- 기 간 : 2025년 7월 17일(목) ~ 19일(토) (2박 3일)
- 장 소 : 경주 황룡원 (경북 경주시 엑스포로 40)
- 강 사 진 : 승단 전문강사진 – 청동스님 (동국대 불교학 박사 수료) 등
  재 가 교 수 진 – 이화행 교수 (동명대), 황수경 교수 (동국대) 등
- 교 육 비 : 20만원 (국민은행 292-01-0033-316 (재)한마음선원 한마음과학원)
- 인 원 : 40명 (선착순 마감)
- 문 의 : 031-470-3200/3201 (일, 월 휴무)
- 웹사이트: http://hansi.org

QR코드를 스캔 하시면 바로 신청 접수 가능합니다.

(재)한마음선원 한마음과학원