“자비 실천, 선명상 존재 이유입니다”

5월 30일 기자단 선명상 체험
금강 스님, 선명상 목적 강의
“숨 쉬는 매순간 깨어있어야”
준한 스님 지도로 실참 체험도

김내영 기자 rlasodud0994@naver.com


홍대선원 주지 준한 스님의 지도에 따라 선명상을 체험하는 기자들. 사진=조계종 홍보국

“선명상은 자비의 실천입니다. 국민이 고통에서 해방되길 원하고, 본인 스스로도 괴로움에서 벗어나려는 행위. 그것이 자비의 실천이고, 선명상의 목적입니다. 분별심을 내려놓고 어디에도 걸림 없이 매순간 생생하게 살아있는 내 마음을 알아차려 보세요. 비로소 자유롭고 행복한 삶이 펼쳐질 것입니다.”

중앙승가대 교수 금강 스님이 5월 30일 서울 홍대선원에서 열린 ‘교계 기자단 대상 선명상 체험 프로그램’에서 선명상의 정의와 중요성을 이같이 밝혔다. ‘이고득락(離苦得樂)’을 위해선 스스로 마음에 대한 이해가 우선돼야 하는데, 언제 어디서나 쉽게 실천할 수 있는 ‘선명상’ 수행법이 그 해답이 될 수 있다는 것이다.

금강 스님은 우선 경쟁과 비교에 지친 현대인들에게 ‘자신의 마음에 대한 믿음’을 강조했다. 스님은 “우리는 늘 분별하고, 차별하고 욕심을 부린다. 맛없는 것과 맛있는 것을 비교해 맛있는 것만 추구하고, 경험·지식·정보에 의해 상을 만들어내고, 갖가지 일어나는 감정으로 갈등한다”면서 “하지만 본래 마음은 잘못된 게 없다. 늘 깨끗하고, 고요하고 평화로웠다. 그것이 우리 본래 성품이다. 본심에 대한 믿음이 있다면 다시 집착하지 않는 자유로운 마음을 얻을 수 있다”고 설명했다.

이어 스님은 선명상 수행 방법도 소개했다. 스님에 따르면 수행 방법은 몸을 사용하는 ‘색법’과 마음을 다루는 ‘심법’으로 나뉜다. 색법에는 호흡, 향, 소리, 요가 등이 포함된다.

스님은 색법 가운데 현대인들에게 ‘장(長)호흡법’을 추천했다. 코로 숨을 들이마신 후 입으로 천천히 내쉬는 호흡법이다. 현대인들의 음식문화를 보면 탁한 음식을 먹어 몸에 독소가 쌓인 경우가 많은데, 몸에 쌓인 긴장과 감정을 다 뱉어내는 ‘장호흡법’이 이를 해소하는 데 탁월하다는 게 스님의 설명이다.

숨을 쉴 땐 매순간 깨어있어야 한다는 조언도 덧붙였다. “마음은 물질보다 16배나 빨리 ‘찰나 생, 찰나 멸’한다고 합니다. 찰나가 75분의 1초라면, 마음의 찰나는 1200분의 1초라는 것이죠. 우리는 하루에 1억 번 넘게 마음이 움직입니다. 마음은 붙잡을 수 없습니다. 그렇기에 순간순간 깨어있지 않으면 바로 감정에 휩쓸리고 자기 알음알이에 빠지게 됩니다. 하나뿐인 귀중한 삶. 낭비하지 말고 내 마음의 주인이 돼 평화롭게 사시길 바랍니다.”

1시간가량 이어진 금강 스님의 법문이 끝난 후에는 홍대선원 주지 준한 스님이 기자들을 대상으로 실참 지도에 나섰다. 준한 스님은 “선명상은 내 마음을 편안하게 하는 길로, 틀이 없다. 보고, 듣고, 말하고, 춤추는 모든 게 선명상이 될 수 있다”며 “바이러스, 기후위기, AI 발전 등에 직면한 지금 시대에 명상은 가장 필요한 솔루션으로, 한국불교의 장점과 능력을 본격적으로 세상에 보여줄 때”라고 역설했다.

준한 스님의 지도에 따라 기자들은 와선 명상을 시작했다. 누워서 복식호흡을 하며 배의 움직임에 집중했다. 숨을 몸 깊은 곳까지 들이쉬며 몸과 마음에 안정을 찾아가는 시간을 가졌다. 한 기자는 “늘 긴장하면서 숨 가쁘게 살아왔는데 오랜만에 숨을 깊이 들이마셔 본 것 같다. 잠깐의 체험으로도 마음이 참 편안해질 수 있음을 느낀다”고 말했다.

종지협, 발트 3국 순례…“세계평화 기원”

5월 20~28일, 이웃종교 성지순례
세계 종교 지도자들 만나 교류도


리투아니아 교황대사 정다운 몬시뇰과 만난 종지협 회장단, 운영위원들. 사진=한국종교지도자협의회

국내 7대 종교 지도자들로 구성된 한국종교지도자협의회(대표의장 진우 스님, 조계종 총무원장)가 5월 20~28일 리투아니아·라트비아·에스토니아 등 발트 3국에서 이웃종교체험 성지순례를 진행, 세계 종교 지도자들과 교류의 장을 열었다.

종지협이 주최하고, 문화체육관광부가 후원한 이번 성지순례에는 종지협 대표의장이자 조계종 총무원장 진우 스님과 공동대표 이용훈 한국천주교주교회의 의장, 나상호 원불교 교정원장, 정서영 한국기독교총연합회 대표회장, 최종수 유교 성균관장 등 5개 종단 대표와 정용욱 문체부 종무실장 등이 참석했다. 순례단은 5월 21일 첫 일정으로 리투아니아 교황대사관을 방문했다. 대사관에서는 대사대리로 있는 정다운 몬시뇰을 만나 환담을 나눴다. 지난해 몬시뇰 서임을 받은 정다운 사제는 교황청 외교부 소속 외교관이다. 진우 스님은 “종지협에는 현재 7대 종교 대표가 모여 국민 화합, 자비, 사랑 정신을 도모하는 활동을 지속해 왔다. 매년 이웃종교 성지순례를 함께하며 공감과 유대를 쌓고 있다”며 종교 지도자들의 꾸준한 연대활동이 종교화합과 사회통합에 큰 역할을 하고 있다고 강조했다.

5월 24일에는 라트비아 수도인 리가에서 이동규 주라트비아 대한민국 대사를 만나 현 상황을 공유하며 세계평화 기원에 마음을 모았다. 2022년 러시아의 우크라이나 침공 이후 인접국인 발트 3국은 러시아 침공에 대한 우려가 나날이 커지고 있다.

이동규 대사는 종지협의 방문을 환영하며 “러시아로 인해 전쟁 위기감이 고조되는 가운데 한국 종교 지도자들의 방문으로 발트 3국에 평화의 기운이 높아지길 바란다”고 말했다. 또 한국의 K-팝, 한국어, 태권도 등 라트비아와 한국의 활발한 문화 교류도 희망했다. 이에 종지협은 “전쟁으로 인한 고통은 오롯이 국민에게 돌아갈 수밖에 없다”며 지구촌 곳곳에 전운이 감돌고 있는 국제상황을 안타까워하며 발트 3국을 비롯한 전 세계의 평화를 기원했다.

로마가톨릭, 루터교, 개신교, 정교회 등 10여 개 교단이 1989년 자발적으로 조직한 모임 에스토니아교회협회(이하 ECC) 관계자들도 만났다. 순례단은 5월 27일 에스토니아 수도 탈린에 위치한 ECC를 찾아 종교 현황에 대한 이야기를 나눴다.

우라므사 비일마 탈린 루터교 대주교는 “한국 종교 지도자들이 먼 에스토니아까지 방문해줘 고맙다”고 인사하며 에스토니아 인구 및 종교현황을 소개했다. 러시아의 우크라이나 침공 후 에스토니아 사회에서도 전쟁에 대한 두려움과 에스토니아 거주 러시아인과의 갈등이 사회적 문제로 대두되는 상황임을 전해 들을 한국 종교 지도자들은 “사회통합으로 에스토니아에도 평화가 깃들길 간절히 기원한다”고 염원했다.

김내영 기자

조계종 중앙신도회 6월말 신임회장 선출

5월 27일 선관위 구성해

조계종 중앙신도회(회장 주윤식)가 5월 27일 중앙신도회 3층 회의실에서 ‘제28대 회장 선출을 위한 선거관리위원회 1차 회의’를 개최해 선거관리위원장을 선출하고 선거 일정을 확정했다. 제27대 회장 임기가 오는 9월 30일로 만료됨에 따라 ‘회칙 제22조 및 선거 업무에 관한 규정 제2조’에 근거해 ‘2024년 2/4분기 중앙운영위원회’를 개최, 선거관리위원회 구성을 완료했다.

선관위는 총 9명이다. 교구신도회 대표 3인(△최상원 직할교구신도회장 △박숙자 7교구신도회장 △김남명 23교구신도회장), 신도단체 대표 3인(△이상훈 한국교수불자연합회장 △장정화 대한불교청년회장 △주현우 한국대학생불교연합회장), 선임직 부회장 3인(△정재호 부회장 △김상규 부회장 △신경희 부회장)이 추천을 통해 구성됐다.

회의에 따라 5월 28일 선거 공고가 홈페이지를 통해 게재됐으며, 후보 등록 마감은 6월 7일 오후 6시까지다. 6월 10일 2차 선관위 회의에서 후보 자격심사를 거친 후, 6월 27일 ‘제27회 5차 대의원총회’를 통해 제28대 회장을 선출하게 된다. 김내영 기자

19차 유엔 베삭데이 조계종 대표단 참가

태국 방콕서 기념행사 열려

조계종 대표단이 5월 19~20일 태국 방콕에서 열린 ‘제19차 유엔 국제 베삭데이 기념행사’에 참가했다. ‘신뢰와 연대를 구축하는 불교의 방식’이라는 주제로 열린 베삭데이 행사에는 73개국 2000여 명의 불교지도자와 학자 등이 참가했다. 조계종에선 포교원장 선업 스님과 해외특별교구장 직무대행 정범 스님, 포교연구실장 문종 스님, 포교연구실 사무국장 혜안 스님, 총무원 사회국장 진효 스님, 국제교류위원 경완 스님, 황순일 동국대 교수가 대표단으로 참가했다.

조계종에 따르면 첫날 아유타야 지역 국립불교대학인 마하출라롱콘라자비디알라야대학(MCU)에서 진행된 오전 프로그램에서 솜뎃 마하 티리찬 태국 최고승가위원의 인사말이 진행됐다. 이어 포교원장 선업 스님은 축사를 통해 세계의 불제자들이 부처님 가르침을 실천할 수 있도록 소통과 교류의 장을 마련한 태국정부와 유엔 국제 베삭위원회 등에 감사 인사를 전했다. 오후에 진행된 주제별 패널 토론에선 동국대 교법사 자헌 스님이 ‘건강과 웰빙을 위한 마음챙김’을 주제로 발표했다. 윤호섭 기자

