산사에서 쉬고, 명상하니 내 마음엔 편안함만이



동화사 템플스테이에 참가한 외국인들이 폭포명상을 하고있다.



백담사 템플스테이 참가자들이 숲 명상을 하고있다.



금산사 명물 템플스테이 '내비둬 콘서트'



전등사 선체험 템플스테이에서 참가자들이 메르소나 가면을 들어보이고 있다.

아픈마음 힐링하세요

놀고 쉬고 싶다면 오세요

금산사 '내비둬콘서트'

호모 루덴스(Homo Ludens). 일명 '놀이하는 인간'. 인간은 놀이로서 문화를 발전시키며 진화해왔다는 말이다. 전북 김제 금산사(주지 원행)의 템플스테이를 한 마디로 정리하자면 '놀이'라고 할 수 있겠다. 그 이상의 미사여구는 불필요해 보인다. 그도 그럴 것이 금산사 템플스테이의 모토는 '놀면서 쉬는' 것이기 때문이다.

이런 분위기가 그대로 드러나는 것이 바로 금산사의 명물 템플스테이 '내비둬 콘서트'다. 여타의 템플스테이와는 달리 '내비둬 콘서트'는 지도법사 일감 스님과 특별 게스트가 함께하는 이야기 마당이다.

올 여름 '내비둬 콘서트'는 산사에서의 휴식은 물론 매주 다른 예술인들이 나와 토크 콘서트를 진행한다. 이들 함께 이야기하고 놀면 지치고 힘들었던 마음은 자연스럽게 풀어진다.

이번 콘서트의 게스트도 눈길을 끈다. 8월 3일에는 사람의 마음과 향기를 담아 노래하며 홍대 인디 무대를 접수한 전북지역 출신 실력파 밴드 '휴먼스'가 출연한다. 이어 8월 10일에는 '여자들'의 이야기를 풀어놓으며 관객들과 웃음과 울음으로 소통하는 이 시대의 광대 '김명자' 씨가, 8월 17일에는 풍선과 버블에 마임을 더해 한바탕 큰 웃음을 선사하는 마임이스트 '최경식' 씨가 나온다. 마지막인로 8월 24일에는 허스키한 목소리에서 시원한 에너지가 뿜어내는 록커 '조성일' 씨가 출연할 예정이다.

또한 금산사는 1년 365일 템플스테이를 운영하는 것으로도 유명하다. '나는 쉬고싶다'는 주제의 템플스테이는 여러 관계 속에 놓여 있는 '나'를 1년에 한 번쯤은 편안하게 놓아주자는 의미를 가진다.

지도법사 일감 스님은 "현대인들은 쉬는 것마저도 자기 계발로 생각하려는 경향이 있다"며 "금산사는 기본적인 프로그램만을 제외하고 참가자들이 자유롭게 놀고 쉴 수 있게 배려하려 한다. 단순하게 쉬어가는 것이 금산사 템플스테이의 모토"라고 밝혔다. (063)542-0048 **신중일 기자**

듣고 들으니 저절로 '힐링'

대구 동화사 '청마풀'

대화의 기본은 듣는 것에서부터 출발한다. 하지만 상대방의 말을 잘 듣고 이해하는 것은 상당한 노력과 인내가 요구되는 작업이다. 내 진심을 들어줄 사람이 없다는 것. 그래서 현대인은 고독할지 모른다.

대구 동화사(주지 성문) 템플스테이의 슬로건은 '청마풀'이다. '들어주고(聽) 마음을 풀어준다'고 풀이된다. 마음치유는 각자가 갖고 있는 고민과 고통을 털어놓게 하고 잘 들어주는 것에서 시작한다는 모토가 남긴 슬로건이다. 때문에 '청마풀'은 스님과 차담 시간의 비중이 높은 것이 특징이다.

또한 팔공산 위로 펼쳐진 별의 바다를 보며 명상을 하는 프로그램부터 숲길 걷기 명상, 한방 체험 등도 동화사 '청마풀' 템플스테이의 매력이다.

청소년을 대상으로 하는 '청마풀' 템플스테이도 여름방학 동안 이어진다. 청소년 대상 '청마풀' 템플스테이에는 스님과의 대화는 기본이고 폭포 명상 후 간식 먹기, 캠프파이어 등이 추가돼 아이들의 감성을 자극할 수 있게 했다.

이와 함께 동화사는 '실바람(체험형)', '오르막길(수행형)', '쉼표와 느낌표(휴식형)' 템플스테이를 수시로 운영하고 있다. 이들 상시 템플스테이에도 동화사만의 독특하고 다양한 프로그램들이 준비돼 있다.

동화사 템플스테이 관계자는 "삶에 쫓기는 현대인들이 산사의 절제된 생활과 명상을 통해 '나는 무엇을 위하여 살며 삶의 의미는 무엇인가'를 스스로에게 물어볼 수 있는 계기를 동화사 템플스테이를 통해 찾았으면 한다"며 "이와 함께 참가자가 가진 스트레스를 해소해주기 위해 지도법사 혜문 스님이 대화를 많이 진행하고 있다"고 밝혔다.

한편, 일반인 대상 '청마풀' 템플스테이는 8월 2~4일, 9~11일에 걸쳐 진행되며, 청소년 대상 '청마풀' 템플스테이는 5~8일, 15~17일 열린다. (053)982-0223 **신중일 기자**

인생 목표 위한 '휴먼디자인'

강원 백담사 '붓다코칭' 등

설악산 백담사(주지 삼조)는 만해 한용운 스님이 '님의 침묵'을 탈고했던 곳으로 유명하다. 마음의 고향과 같은 백담사는 자신의 마음 밭을 일구고 자신의 인생을 돌이켜 볼 수 있게 하는 다양한 프로그램의 템플스테이가 존재한다.

백담사의 템플스테이는 목표 단계가 있다. '도전하자, 나를 알자, 나를 깨자, 새로 태어나자, 행복한 인생을' 등 6단계 프로그램이다. 템플스테이를 단순히 휴식의 장이 아닌 치유와 자기 계발의 장으로 확장하겠다는 의미다.

이는 체험형 템플스테이를 봐도 알 수 있다. '당신은 누구십니까', '차훈명상', '자비명상', '맥놀이 명상', '시심즉불', '차 명상'으로 구성된 체험형 프로그램은 전통문화를 배우는 것은 물론 자기를 돌이켜보고 성찰함으로써 삶을 긍정적으로 바라보고 올바른 행복의 길로 나아갈 수 있도록 하고 있다. 매월 진행되는 '참사랑 가족 명상 템플스테이', '참나를 찾아 떠나는 행복여행' 등의 프로그램은 취학아동부터 성인까지 누구나 참가할 수 있다.

올 여름 프로그램도 눈길을 끈다. 7월26일~8월15일까지 3주 과정의 프로그램이 운영되는 자기 주도형 학습력 개발 템플스테이의 경우 모집 인원 2배가까이 상회할 정도로 인기가 높다. 이와 연계해 부모의 변화를 유도하기 위한 부모역량 개발 템플스테이(8월 14~15일)와 자녀관계를 개선할 수 있는 붓다코칭 스킬 기본과정(8월 23~25일)이 함께 진행되는 점도 주목할만 하다.

백담사 템플스테이 관계자는 "백담사 템플스테이는 참가자들이 의미와 목적에 달성 할 수 있도록 도와주는 휴먼디자인"이라며 "미래를 정확히 설정하고 현재를 살아갈 수 있도록 유도하려 한다"고 밝혔다. (033)462-5565 **신중일 기자**

참선으로 나를 찾고 싶다면

전등사, '선 체험 수련'

'지금 당장 힐링이 필요해' '나는 지금 바르게 가고 있는 것일까?' 이런 생각이 든다면 지금 당장 강화 전등사로 떠나자.

전등사(주지 범우)는 8월 6~8일 대학생과 성인을 대상으로 한여름 특별한 템플스테이 '나를 찾아 떠나는 여행'을 진행한다.

이번 템플스테이는 '선(禪) 체험 수련회'가 주요 테마다. 나를 찾아 떠나는 힐링 여행인 만큼 전등사는 프로그램 첫날 참선 기초 습의를 거쳐 둘째 날과 셋째 날 매일 오전과 오후에 35분 참선 15분 방선을 진행한다. 또한 문화해설사와 함께하는 사찰 현장학습을 비롯해 저녁예불 및 108배 정진, 삼랑성 '숲길 걷기명상'과 참선정진과 주지 범우 스님의 법문이 마련됐다. 이 밖에 자신의 심리상태를 점검하는 '무의식의 세계를 만나는 페르소나 마스크 만들기'가 진행된다.

포교국장 도일 스님은 "10년 째 템플스테이를 진행하면서 내국인과 외국인 모두에게 반응이 좋다. 평소 1박 2일로 돌아가는데 외국인들이 한 달 평균 100명 정도 참석 할 정도로 인기"라며 "일상의 괴로움과 고통이 있다면 이번 템플스테이를 통해 본래 가지고 있는 참마음을 찾을 수 있는 계기가 될 것"이라고 말했다.

주지 범우 스님은 "내 안의 참 나를 찾아가는 전등사 템플스테이는 천년고찰과 자연의 고즈넉함 속에서 진정한 행복과 풍요로움을 만나는 시간이 될 것"이라고 말했다. (032)937-0152 **이나은 기자**

자연의 향으로 을 켜세요. 『삼환양초』가 함께합니다

인터넷 홈페이지 www.shcandle.com

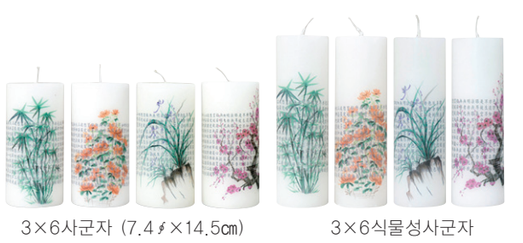


삼환양초에서는 법당에서 부처님께 초 공양을 쉽게 올릴 수 있도록 연꽃 모양의 크리스탈 받침대와 밀납양초로 손쉽게 양초를 교체할 수 있는 신제품을 개발하였습니다. 밀납양초는 특수PC컵을 이용하여 화재위험을 완벽하게 방지 하도록 설계되어 있어 법당 및 야외 어디서나 안전하게 초 공양을 올릴 수 있습니다. 이제 모든 불자님들의 마음을 담아 법당에서 1인1등 연꽃밀납양초로 초 장엄을 할 수 있습니다.



크리스탈 연꽃 받침대

밀납양초 교체형



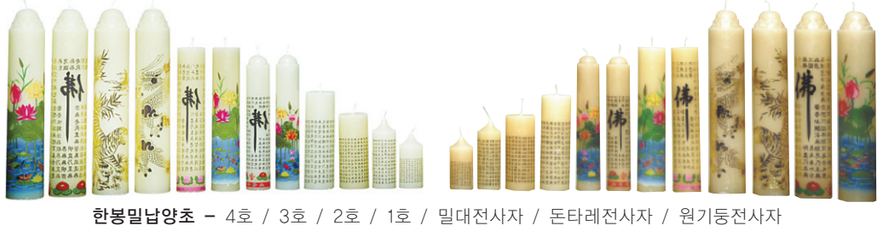
3×6사군자 (7.4ϕ×14.5cm) 3×6식물성사군자 3×6연꽃나비A 3×6연꽃나비B



연꽃나비양초 – 화이트 / 핑크 / 옐로우 / 살구 / 그린 / 개나리 (7.4ϕ×29cm)



나비양초 – 화이트 / 핑크 / 옐로우 / 살구 / 그린 / 개나리 (7.4ϕ×29cm)



한봉밀납양초 – 4호 / 3호 / 2호 / 1호 / 밀대전사자 / 돈타레전사자 / 원기둥전사자



수공예예술양초 – 밀납 / 약쑥야광연봉연꽃양초 / 약쑥1호예술연꽃양초 / 야광 연꽃초

100% 핸드메이드 자수방석

사이즈 및 소재 맞춤으로 작업가능하며,
전화상담을 통해 원하시는 상품으로 제작해드립니다.
수공에 전화상담 : H/P 010-3766-0242





우창산업 SHC 삼환종합양초 전화 031)766-0242~3 / 팩스 031)766-0233 소비자 무료전화 : 080-0766-8888 농협 221133-51-020122 (입금자 : 장경분) 경기도 광주시 오포읍 문형리 35-16