休 Mandala

‘마음쉼터를 가다’

⑧ 삼청동 자애의집(자애통찰명상원)

자애로 살기와 알아차려 살기 삶은 구도의 과정

일상생활에 지친 현대인들의 명상에 대한 관심이 높다. 하지만 막상 어떻게 명상을 해야 할지 몰라 머뭇거리기 마련. 명상 관련 서적을 봐도 도무지 이해가 어렵다. 용기를 내어 명상단체를 찾아가도 제대로 지도해줄 스승 찾기가 힘들다.

이런 현대인들의 갈음에 한줄기 시원한 감로수를 선사하는 도심 속 명상 수행처가 있다. 바로 자애통찰명상원이 위치한 서울 삼청동 ‘자애의 집’ 이다.

서울 삼청동은 아기자기하고 독특한 인테리어 등으로 많은 이들의 사랑을 받는 카페, 음식점이 즐비한 곳이다. 삼청동의 한 켠에는 조용한 가정집이 있다. 인왕산에서 내려오는 계곡물을 옆으로 삼청동 골목의 깊숙한 곳까지 가면 ‘자애의 집’ 이란 팻말이 길손을 반긴다.

자애통찰명상원이 위치한 ‘자애의 집’ 은 입구부터 예쁘게 꾸며진 가정집이란 느낌을 많이 준다. 아름답게 꾸며진 소품과 들꽃들로 장식된 현관, 조용히 사색하기 좋아 보이는 흔들의자 등이 사람의 마음을 편하게 한다.

문을 열고 들어서면 만다라로 꾸며진 부처님상과 정갈한 장식 등 아늑한 분위기로 이미 명상을 시작한 것과 같은 느낌을 받는다. 꽃잎과 나뭇잎 등이 자연스럽게 놓인 좁은 계단을 올라 다락방으로 오르면 2~30여 명이 함께 수행할 수 있는 공간이 나온다.

이 곳은 초기불교를 전공하고, 1990년대부터 우리나라에 명상을 알려온 이른바 한국불교 명상 1세대로 꼽히는 김재성 능인불교대학원대학 교수와 천련화 전현자 보살이 함께 만든 수행공간이다.

11월 19일 기자가 찾은 ‘자애의집’ 에서는 자애통찰명상 심화과정이 한창이었다. 이 자리에는 10여 명의 사람들이 참여했는데 다양한 연령대의 이들이 눈에 많이 띄었고 직장인들도 있어 눈길을 끌었다.

서로 내력을 모르는 이들이 함께 수행을 시작한 시각은 오후 7시. 저마다 저녁식사를 하고 자애의 집에 모여 앉아 있는 이들이 수행을 통해 어떤 마음 상태를 얻을 것인지를 잠시 생각했다. 짧은 시간이지만 보다 많은 사람들이 조금 더 마음이 편안한 상태로 변해 있길 발원했다.

자애통찰로 초심자 마음 평화 이끌어

‘자애의 집’ 에 위치한 자애통찰명상원은 자애통찰명상이란 자애수행법과 위빠사나 수행법을 주요수행으로 함께 전하고 있다.

초기불교의 가르침은 ‘마음챙김’ 혹은 ‘알아차림’ 으로 통한다. 부처님이 전한 수많은 가르침은 바로 마음을 챙기는 마음공부법이다. 그 중 핵심은 결국 동체대비의 마음으로 자신의 자애심을 다른 생명들에게도 함께 전하며 행복한 세상을 만드는 것이 아닐까.

김재성 교수와 천련화 보살은 수행하는 이들의 마음 속 가장 선하면서도 긍정적인 마음을 발현시키는 다양한 방법을 도입하고 있었다. 기본적인 명상 수행과 함께 몸사랑 명상과 먹기 명상, 음악을 활용한 명상 등 현대화된 방법까지 동원하여 긍정적인 마음을 개발한다.

‘몸, 이 몸은 20년, 30년, 50년을 살아오고 있습니다. 삶을 함께해온 귀한 몸, 고마운 몸입니다. 사랑어린 감정이 느껴졌다면 그 감정을 온 몸 구석구석에 보내 보십시오.’

B2면에 계속

INSIDE

B3 박지산의 정진의 길, 시코쿠를 걷다 — 45번 이와야지 가는 길
B4 책세상 — 원상 스님의 〈토굴가〉
B5 문화 — 북한산과 도봉을 듣다–이호신 생활산수전
B6 학술 — 불교입문서 간행 현황과 과제는