| 현불 논단 |

명상도 표현해야 합니다



선업 스님
한국명상지도자협회 이사

습관 정착된 말과 행동 'Tells'
불교의 삼행 · 삼업과도 맞닿아

명상, 가만히 앉아 있기로 오해
문제를 명상 통해 회피하기 때문
해소하기 위해 '표현명상' 등장해

명상하면 현상 나오고 이를 표현
현존하는 긍정적 기능 활성화시켜

명상을 하면 몸과 마음에 '접촉' 아니 할 수 없고, 몸짓과 맘짓으로 '표현' 아니 할 수 없다. 쉼 없이 대상에 접촉하고 접촉을 통해 마음에 나타난 심상을 표현하면서 사는 것이 명상적 삶이다.

마음에 나타난 심상을 영국의 사회심리학자 피터 콜릿은 '텔(Tells)'이라고 부른다. '텔'은 'Poker-tell'에서 유래를 찾을 수 있는 용어로, 반복에 의해 구별 가능한 습관으로 정착된 몸과 말과 마음의 반응이나 현상을 일컫는 말이다.

수많은 이야기 중에 자신이 꽂혀있는 현상인 핵심감정, 핵심욕구, 핵심 사고를 'Mental-tell'이라고 하며, 단순한 몸짓을 포함하여 옷차림 · 서 있는 자세 · 눈짓 · 걸음걸이 · 생김새 · 땀 · 홍조현상 · 물건을 쥐는 방식 등 모든 몸의 습관을 'Physical/Bodily-tell'이라 한다. 또한 사람의 성향이나 속마음을 드러내는 말투 · 음성의 높낮이 · 특정 용어 사용을 비롯한 언어적 습관을 'Verbal-tell'이라고 한다. 또한 특정 사회적 관계와 사회적 맥락을 'Social-tell'이라고 부른다.

불교적으로 보면 심리적 내재화 상태인 삼행(身行 · 口行 · 意行)이 바로 텔(Tells)이며, 삼업(身業 · 口業 · 意業)으로 외현화되는 '표현'의 대상이 또한 텔(Tells)이 된다.

명상을 '가만히 입 다물고 앉아만 있는 것'으로 오해하는 이들이 있다. 이런 관점이 확대되어 일부에서는 명상이 "자신의 오래된 '방어를 합리화하고 강화'하기 위해 또는 개인적인 혹은 감정적으로 '해결되지 못한 문제'를 우회하거나 회피하기 위한 수단으로 이용하는 경향"이 있다고 주장한다.

이런 명상에 대한 우려 섞인 시각을 '영적우회(Spiritual Bypass)'라고 하는데 자신의 심리적 문제를 명상 안으로 숨기는 형태를 말한다. 이런 '잘못된 돌아감'을 해소하기 위해 '내면의 심상을 외현화하는 일련의 과정을 포함한 명상'인 표현명상이 등장한다.

고든(2008)에 의하면, 표현명상이란 '내재화된 것들을 외현화하는 것으로, 돋우어 올린 힘으로, 감정과 생각, 두려움과 고통을 밖으로 표출시켜 표현될 수 있도록 하는' 일련의 명상활동이며, 또한 이를 통해 '오랜 심리패턴의 고리를 끊어 미활용 감정을 활성화시키고, 새로운 심리적 기능을 현재화하여 본인이 원하는 방향으로 삶을 이끌어 가도록 하는 것'이다.

존 웰우드에 의하면 영적인 우회의 성향인 '시시때때로 변하는 나약한 자아와 같이 어렵고 불쾌한 것을 외면'하는 성향은 표현을 통해 나타난 모습을 직면함으로써 해결가능하다. 또한 문제를 내사하여 내적으로 상처(內傷)를 입는 경향성을 '명상적 표현하기'를 통해 완화시킬 수 있으며, 반대로 문제를 밖으로 투사하여 남 탓을 하는 왜곡된 표현 양식을 '적절한 표현하기'를 통해 전환시킬 수 있다.

더 나아가 표현 중심의 명상을 하면, 인지 · 정서적 감옥에서 풀려나 몸이 건강해지고, 정신적으로 행복해지며, 분노를 다른 사람에게 투사하는 경향성을 피할 수 있도록 도와서 분노 에너지를 창조적인 자애와 기쁨의 에너지로 변화시켜 사용할 수 있도록 해준다고 한다. 그리고 우리 안에 현존하는 긍정적인 내적 기능을 발견하여 활성화시킬 수 있도록 돕는다고 한다.

명상을 하면 현상이 일어난다. 그것을 드러내어 표현하기 시작하면 현상의 영향력은 소멸된다. 본래 무상(無常)하기 때문이다. 무상한 것은 괴롭고 고정된 실체가 아니다. 이렇듯 명상하면서 경험한 '텔(Tells)'을 인터뷰, 선문답 등을 통해 점검하다보면 우리는 바른 길에 우뚝 서게 된다. 중도 정견의 바른길, 표현으로 드러낸 본래의 마음 길 바로 그곳에.

社 說

신계사 템플스테이를 기다리며…

2차 북미정상회담이 오는 27~28일 베트남에서 열릴 예정인 가운데 한반도에는 항구적인 평화를 염원하는 대중의 기대가 커지고 있다. 이런 가운데 남북불교계 지도자들이 금강산에서 만나 구체적인 교류사업을 논의한 것은 큰 성과로 평가된다.

조계종 총무원장 원행 스님을 비롯해 중앙종회의장 범해 스님, 조계총림 송광사 주지 진화 스님, 사회부장 덕조 스님은 2월 12일부터 1박2일간 남북 민간단체가 공동 주최한 '남북공동선언 이행을 위한 2019년 새해맞이 연대모임'에 동행했다. 행사에는 북측에서 강수린 조선불교도연맹 중앙위원장과 차금철 서기장 등이 참석했다.

후문에 따르면 원행 스님은 총무원장 취임 이후부터 지금까지 꾸준하게 의지를 피력해 온 금강산 신계사 템플스테이의 가능성을 직접 점친 것으로 전해진다. 강수린 위원장과 템플스테이 체험관이 들어설 만한 부지를 살펴보고, 구체적이지는 않지만 넓은 범위에서 논의도 이뤄진 것으로 알려졌다.

금강산 신계사는 개성 영통사와 함께 한국불교계가 정성을 쏟아 복원한 중요한 부처님 도량이다. 한국불교계는 남북관계가 악화되기 이전까지 매년 신계사를 방문해 북한불교도들과 합동다례재를 봉행하고, 남북불교계가 정치색 없이 통일을 향한 같은 의지를 되새기는 뜻 깊은 장소였다.

정치상황으로 인한 수년간의 단절에 이어 교류의 물꼬를 튼 현재, 신계사 템플스테이 사업은 첫발을 내딛은 셈이다. 시작이 반이라고 하지 않았던가. 조계종이 정부 부처와의 협의를 잘 이끌어 본격적인 사업이 추진되길 기대한다.

'생명나눔 운동' 적극 동참 바란다

본지가 2월 12일 생명나눔실천운동본부와 생명나눔운동 활성화를 위한 협약을 맺었다.

이에 따라 본지는 생명나눔실천본부가 진행하는 장기기증 희망등록, 조혈모세포 희망등록, 환자치료비 지원, 자살예방 교육 등 다양한 생명나눔운동을 대중에게 적극 알릴 예정이다.

생명나눔운동은 장기기증 등 타인에게 가장 소중한 자신의 신체 일부를 베푸는 일이다. 말 그대로 한 생명을 살리기도 하며, 직접적으로 생명과 연관이 없는 경우에도 수혜자의 삶의 질을 비교할 수 없을 정도로 향상시켜준다.

장기기증 경우 기증자가 사망했거나 최소 뇌사 상태이기에 기증으로 어떤 직접적인 손해나 피해를 보는 것도 없다. 이로 인해 사회에서는 장기기증을 비롯한 생명나눔운동이 확산되고 있다. 최근에는 의료기술의 발달로 보다 많은 부분의 장기기증이 가능해지고 있다. 조혈모세포 기증과 같이 생전 기증도 가능하다.

하지만 불교계에서 장기기증은 아직 미미한 수준이다. 불교계 통계를 보면 장기기증 건수는 소폭 늘었지만 장기이식을 기다리는 대기자가 폭발적으로 늘었다. 보다 많은 동참이 필요한 이유다.

불교에서는 자신의 성불뿐만 아니라 타인의 성불도 이루는 자리이타를 강조한다. 자신의 신체 일부를 기증하는 행위도 보시바라밀에 속한다.

불교계에서 생명나눔운동이 활발히 펼쳐지기 위해서는 적극적인 홍보를 통해 장기기증과 조혈모세포 기증 등 생명나눔운동에 대한 인식과 태도를 전향적으로 바꾸는 것도 중요하다. 누군가의 생명을 살리는 아름답고 따뜻한 자비실천에 대한 많은 불자들의 참여를 바란다.

현대불교 불교의 생활화 · 현대화 · 세계화
발행인 : 혜도 대표이사 : 박종수 편집국장 : 김주일 인쇄인 : 배성한
(우)03131 서울시 종로구 율곡로 6길 36, 606호 (운니동, 월드오피스텔) 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0698
편집국 02)2004-8257 FAX (02)737-0698
광고국 (02)2004-8213~6 FAX (02)737-0696
회사홈 현불닷컴 www.hyunbul.com
실시간 뉴스 현불뉴스 www.hyunbulnews.com
쇼핑몰 현불샵닷컴 www.hyunbulshop.com
현대불교 지사안내
부 산 지 사 : (051)405-9402
영 주 지 국 : (054)634-3429
광주전남지사 : (062)512-5003
대 구 지 사 : (053)768-8008
전 북 지 사 : (063)910-8977
구독신청 · 배달안내 (02)2004-8212 / 구독료 : 1개월 5천원
1994년 10월15일 창간 등록번호:다-3379 / 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수한다



천미희의 **환경칼럼**

과대포장의 옷을 벗어라

법당 꽃꽂이 소임을 맡게 되면서 아름다운 꽃을 자주 만나는 호사를 누린다. 꽃을 가만히 들여다보면 꽃 한 송이 안에 온 우주가 다 들었다는 걸 그냥 느낄 수 있다. 그만큼 꽃은 그 자체로 아름답다.

그런데 꽃을 선물할 때면 우리는 꽃보다 더 화려한 포장지로 꽃을 싼다. 꽃을 비닐로 싸고 그 위에 더 원색적인 포장지를 보태고 그것도 모자라 알록달록 리본까지 단다. 꽃뿐만 아니라 겹겹이 싸고 또 싸는 포장은 과자, 화장품, 과일 등 모든 상품들에 넘쳐난다.

때로 포장은 꼭 필요하다. 음식을 차갑게 유지할 수 있으며 유통기한을 늘리고 운송을 편리하게 하는 등 긍정적인 기능도 있다. 그러나 내용물에 비해 포장재를 지나치게 많이 사용하는 과대포장은 엄청난 낭비와 환경 문제를 야기한다.

가장 먼저 엄청난 양의 쓰레기를 만든다. 2011년 환경통계연감의 통계에 따르면 생활폐기물 중 포장 폐기물 차지 비율이 35%에 달한다. 그 비율은 해마다 7~8%씩 꾸준히 늘어나 2014년에는 62%에 달했다.

과대 포장비용은 결국 소비자에게 경제적 부담을 안긴다. 실제로 포장 거품만 줄여도 30~50%의 가격을 내릴 수 있다는 조사결과가 나오기도 했다.

마지막으로 가장 심각한 문제는 지구 환경에 부담을 준다는 것이다. 2중, 3중의 과대 포장 후 버려지는 쓰레기를 소각하기 위해 엄청난 에너지가 소비되고, 약 4천 톤의 탄소가 배출된다. 스티로폼, 플라스틱, 알루미늄 등은 완전 분해까지 약 500년 이상이 걸린다.

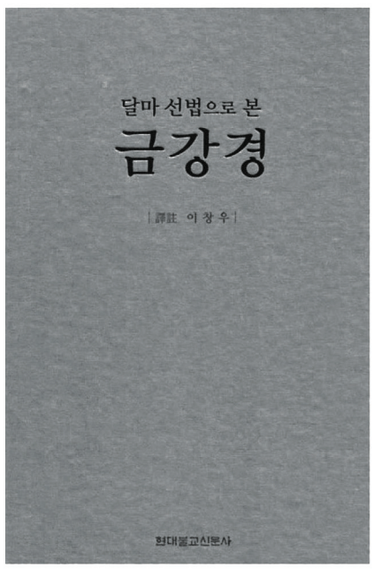
포장으로 소비자를 유혹하려는 기업과 '보기 좋은 떡이 먹기도 좋다'는 식의 소비를 이어가는 소비자들의 상호 작용으로 과대포장의 고리는 쉽사리 끊어지지 않고 있다. 그래도 다행히 세계 곳곳에서 지구를 위해 과대 포장의 옷을 벗으려는 노력들이 시작되고 있다. '포장재'를 과하게 사용하는 포장 '죄'를 짓지 말자는 각성이 높아지고 있는 것이다.

우리나라에 진행되는 '그린마일리지 캠페인'도 하나의 예다. 생소하게 들릴지 모르겠지만 대형마트에 가서 관심 있게 둘러보면 '그린마일리지 캠페인' 코너를 발견할 수 있다. 그 코너에서 포장 없이 낱개로 사면 할인도 받고 별도의 마일리지 적립도 해준다.

과대 포장의 옷을 벗겨내는 흐름을 주도하며 아예 포장을 없앤 상점도 있다. 런던에서 뜨고 있는 '포장하지 않는(Unpackaged)' 가게다. 유기농 식품 매장인 이 가게에는 모든 제품이 포장되어 있지 않다. 집에서 직접 용기를 가져와 필요한 만큼 담아 지불하는 방식이다. 필요한 만큼만 담아서 사니 음식물 쓰레기도 줄고, 포장 쓰레기는 거의 없다.

〈이기적 이타주의〉의 저자 앨런 패닝턴은 "소비자는 이제 나 자신만을 위해 소비하지 않는다"고 했다. 나의 욕구를 충족시키는 소비가 환경과 생태계, 또 다른 사람들에게 어떤 피해도 입히지 않으며 동시에 다른 사람을 돕는 소비인지를 고려하는 '이기적 이타주의'를 지향한다는 것이다.

'이기적 이타주의' 시대를 열어가는 소비자가 되기 위해서, 또 지구를 위해 포장의 옷을 과감히 벗겨내기 위해서 우리는 과대 포장으로는 결코 담아낼 수 없는 본질을 보는 안목을 길러야 할 것이다.



달마 선법으로 본 금강경
개정판!
이창우 역주 | 19,000원
46배판 | 양장 | 573쪽
현대불교신문사

깨달음은
공개된 부처를 비밀스레 찾은 신앙이 아니라
밝혀지지않은 자성불을 구현하여
제3의 생명으로 거듭남에 있음으로
남을 따르거나 흉내를 내어서는 안 된다

달마 선법으로 본
금강경 달마선의 참마음(眞心)으로 금강경을 풀이하다!

이 책은 참마음, 참나, 참자기, 본래면목, 불성, 자성, 진여일심, 한마음을 찾는 달마선법을 바탕으로 금강경을 풀이(주해 및 강의)한 책이다. 저자인 이창우 거사는 조계종 한마음선원장 대행 선사의 재가 제자로서 오랫동안 대행선사의 문하에서 가르침을 받고 마음공부를 한 결과물을 바탕으로 금강경을 오늘의 시대에 맞게 재해석해 냈다. 저자는 "마음을 몰록 놓는 삶은 아무런 이익이 없는 것 같지만 발 가는 곳에 마음이 머무는 곳에 진리(부처)가 있으므로, 생활을 도량으로 삼으면 살아서는 안내자가 되고 죽으면 구세주가 되므로, '참자기'를 스승으로 삼고 '참마음'을 등불로 삼아야 한다"고 말한다.

■ 구입문의 : 02)2004-8216 ■ 입금계좌 : 농협 053-01-269062 (주식회사 현대불교신문사)

영혼의 세계 빙의

| 영가천도는 이렇게 해야 한다! |

- 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 훤하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
- 영가의 생각을 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의, 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
- 영가가 몸에 들어온 이유를 말하게 해야 한다.
- 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지않는다.(영가의 병이 사람에게 옮겨온 경우.)
- 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
- 예를들면 소주가 먹고 싶은데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다.(환자의 입으로 말한다.)
- 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다. (살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다.)
- 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고 가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다. (빛은 영가가 천상으로 가는 길이다.)
- 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해 보면 조상령 보다도 타 영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다. (조상영가,전생영가로 인해 잡귀가 들어온다.)
- **영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.**
- '비만'같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
- 먹는 음식이 절제가 되지않고 살이 찌시는 분.

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박증세, 신들림, 불면증, 악몽, 가위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져나가는 병, **근육이 풀어지며 통증으로 고통 받는 분, 몸이 굳어지며 감각이 없는 분,** 병원 등을 수 군데 **찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분.**

◇ 스님(수행하시는 모든분)오래된 고질병으로 고생하시는분. ◇
◇ 영가를 확인하면 어마어마한 사실을 알게된다. ◇

【 풍수에 관한 모든 것 상담 가능 】
천광수련원 TEL 043)905-8275
충북 보은군 내북면 봉황리 223번지