

한강명상걷기대회에 참여한 불자와 시민들이 걷기명상을 통해 삶을 되돌아 보고 있다. 한걸음 한걸음 조용히 걷는 모습이 진지하기만 하다. 한국명상지도자협회(협회장 혜거)는 서울시와 함께 6월 1일 한강 여의도공원 물빛무대 일대에서 걷기 명상 대회를 개최했다.

한걸음씩 한강 걸으며, 나와 세상을 보다

한국명상지도자협, 6월 1일 2019한강명상걷기대회 개최



한강명상걷기대회 시작점을 나서는 불자들의 모습.



묵언을 쓴 티를 입은 불자들이 한강을 바라보고 명상을 하고 있다.



조계종 총무원장 원행 스님과 박원순 서울시장 등이 참여해 걷기명상 참가자를 격려했다.

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

"걷기를 통해 몸과 마음에 신선한 기운을, 또 걷기명상을 통해 건강과 우리 주변의 많은 이웃에게 행복을 전합시다."

시원한 강바람을 맞으며 한강변에 조성된 숲길을 걷는 불자들의 발걸음이 유난히 경쾌했다. 한강을 걸으며 명상을 하고, 걸음마다 소외계층도 함께 돕는 2019 한강명상 걷기 대회가 열렸다. 한국명상지도자협회(협회장 혜거)는 서울시와 함께 6월 1일 한강 여의도공원 물빛무대 일대에서 걷기 명상 대회를 개최했다.

'명상, 한강을 걷다' 를 주제로 열린 이번 대회에는 조계종 총무원장 원행 스님을 비롯해 포교원장 지홍 스님 등 종단 주요 스님들과 명상지도자 스님, 박원순 서울시장 부부 등 정관계 인사들이 참여했다. 또 한국명상지도자협회에 등록된 19개 단체 회원들과 시민 등 3000여 명이 몰렸다. 2019한강명상걷기대회는 다양한 계층의 시민들이 참여해 명상에 대한 높은 관심을 확인할 수 있는 자리였다.

이번 대회는 한강 변을 따라 약 3.7km를 걸으며 전문 명상 지도자와 함께하는 명상과 잠시 서서 한강을 바라보는 명상 등으로 구성됐다.

먼저 한국명상지도자협회장 혜거 스님은 최근 헝가리에서 일어난 사고에 대한 안타까움과 함께 명상을 통한 아픔 치유에 나서자고 강조했다.

혜거 스님은 "우리 개개인이 마음을 가다듬고 한걸음 한걸음 좋은 세상을 위해 나아간다면 언젠가는 행복한 세상이 완성될 것"이라며 "명상의 참 의미도 개인적인 수행과 함께 우리 사회 고통의 근본을 살피고 함께 나아가는 데 있다"고 강조했다.

건강 · 행복 · 나눔 걷기대회
불자 · 시민 3000여 명 참가
걸음 기부 · 소장품 판매도

조계종 총무원장 원행 스님도 최근 불교명상이 나눔과 보시, 사회적 이슈를 다루는 행보에 박수를 보냈다.

원행 스님은 "현재 자신의 마음자리를 잘 살펴 행복의 길로 향하도록 노력해야 한다. 심신평화와 함께 우리 사회를 위한 이 걸음이 하나의 디딤돌이 되길 바란다"고 말했다.

박원순 서울시장은 "불교에서 심우도를 즐겨 보는데 걷는 것 자체가 깨달음을 참구하는 과정이라고 본다"며 "서울시는 그동안 다양한 순례길과 트레킹 코스를 만들고 있다. 불자 여러분들도 서울시가 구성한 다양한 길을 걸으며 서울시 행보에 적극 동참해달라"고 당부했다.

걷기명상 출발에 앞서 지운 스님(보리마을 자비선명상원)은 "음악이 아름다운 것은 쉼표가 있어 울림이 더 크기 때문"이라며 "마음에도 쉼이 중요하다. 걸으며 마음 쉼을 통해 하나씩 돌아보라"고 강조했다.

"처음에는 발바닥만을 바라보며 걷습니다. 다른 것은 아무 것도 생각하지 않습니다. 시간이 지난 다음 발바닥과 발가락, 그 다음 발바닥과 발가락, 손가락까지 다시 정수리를 더해 온몸으로의 현재를 느끼세요. 마음 속 일어나는 오만가지 생각을 내버려두고 반응하려 하지 마세요. 모든 생각의 스위치를 끄고 호흡만을 바라보는 것입니다."

이번 걷기대회는 여의나루 물빛광장에서 시작해 여의도 마리나 클럽까지 3.7km 구간에서 진행됐다. 중간 중간 쉼과 동시에 서서 한강을 바라보며 명상할 때는 주최 측의 안내에 따라 이동하고, 나들이에 나온 다른 시민들을 방해하지 않기 위한 일사분란한 모습이 눈길을 끌었다.

대회서는 특히 걸음마다 기부 앱 워크온을 통해 1원씩 기부하는 프로그램도 함께 진행됐다. '워크온' 은 공유 만보기로 그룹별로 함께 걸음을 걸은 내용을 공유하고, 이를 통해 다양한 행사에 참여가 가능하다. 이번 대회에는 서울시 측과 연계된 기업에서 걸음마다 1원씩 기부참여를 지원했다. 여기에 한국명상지도자협회 이사들이 소장품을 내놔 700만원의 소외이웃 돕기 성금을 마련했다.

목우선원에서 온 신혜숙 씨는 "좌선도 좋지만 평소 생활 속에서 명상, 혹은 참선을 하기 위해서는 움직이며 마음챙김을 하는 것도 중요하다"며 "수행에 많은 도움이 될 것 같다"고 말했다.

가족과 함께 참여한 김창겸 씨는 "걷기명상과 함께 아이들과 색다른 경험을 하는 것 같아 뜻깊다"고 참여 소감을 밝혔다.

걷기명상 대회는 약 2시간 가량 진행된 후 점심 무렵 끝이 났다. 걸으며 건강도 챙기고 소외계층을 위한 기부도 할 수 있었기에 참가자들의 표정은 밝기만 했다.

이번 대회에서는 한국명상지도자협회 이사들의 소장품을 현장 플리마켓에서 판매해 수익금을 기부금으로 전달한다. 이날 모인 기부금은 전액 서울시 거주 '저소득 · 한부모 가정 산모 영양제' 지원과 사회복지원각 노인 무료 급식소에 전달될 예정이다.

대회 조직위원장 선업 스님은 "일반 시민들에게 적극적인 홍보를 통해 불교의 정신문화를 널리 알리고, 건강을 위한 관심까지 끌어 안아 대회를 키워나가는데 주력하겠다"고 말했다.

제3회 대한불교조계종 한마음선원
대행선연구원 학술대회 :

주 제 선종사에 있어서 대행선의 선적 위치

일 시 2019년 6월 15일 (토) / 9:30 ~ 17:30

장 소 경기 안양시 만안구 경수대로 1282
한마음선원 안양 본원 3층

[선종사에 있어서 대행선의 선적 위치] 라는 주제를 가지고 한마음선원 부설 대행선연구원에서 제3회 학술발표회를 개최합니다.

—

올해는 대행선사가 탄생하신지 92주년이며, 열반하신지 7주년이 되는 해입니다. 선사께서는 신명을 아끼지 않고 수행 정진하셨고, 그 증득한 바를 평생 중생교화로 회향하셨습니다. 선사의 가르침을 널리 알려 홍익중생하기 위하여 이제 본 연구원에서 [선종사에 있어서 대행선의 선적 위치] 라는 주제를 가지고 지난 일년간 공부한 바를 펼치려하오니 많이 참석하시어 자리를 빛내주시기 바랍니다.

1부 | 개회식

09:30 ~ 10:00
접수

10:00 ~ 10:30
개회식

2부 | 학술발표 (오전) 10:50 ~ 12:10

사 회 … 이병욱 교수(고려대)

10:50 ~ 11:30
발표 : 정준영 교수(서울불교대학원대학)
논제 : 붓다와 대행선사의 정학수행 비교연구
[니까야(Nikāya)와 《한마음요전》을 중심으로]
논평 : 조준호 교수(고려대)

11:30 ~ 12:10
발표 : 이석환 교수(동국대)
논제 : 하쿠인(白隱)과 대행의 대중포교에 관한 연구
논평 : 원영상 교수(원광대)

3부 | 학술발표 (오후) 13:00 ~ 17:30

사 회 … 김호귀 교수(동국대)

13:00 ~ 13:40
발표 : 오지연 교수(동국대)
논제 : 법화천태 교관과 대행선
논평 : 최동순 교수(동국대)

13:40 ~ 14:20
발표 : 박재현 교수(동명대)
논제 : 한국 근대 선불교의 개혁 노선과 깨침의 사회화
논평 : 박인석 교수(동국대)

사 회 … 이상호 박사(서강대)

14:40 ~ 15:20
발표 : 김방룡 교수(충남대)
논제 : 한국 선종사에 있어서 대행선의 위상과 의의
논평 : 정 도 스님(동국대)

15:20 ~ 16:00
발표 : 오경후 교수(동국대)
논제 : 한국 선종사에서 대행선의 가치
논평 : 정영식 교수(성균관대)

좌 장 … 한상길 교수(동국대)

16:20 ~ 17:30
토론광장 및 마무리