‘마음쉼터를 가다’

④ 경주 황룡원 중도타워

중도 깨닫는 화두들다



밝은마음 화두명상 캠프 참가자들이 황룡원 회랑을 따라 걷기명상을 하고 있다.

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

‘쉬는 법을 알아야 나를 지킬 수 있다’라는 말로 유명해진 마릴린 폴은 일과 삶의 균형을 뜻하는 신조어 ‘워라밸’이 회자되는 데 큰 기여를 했다. 일하지 않는 시간, 자신을 돌아보고 삶을 보다 풍요롭게 하는 방법을 알아가는 것이 일하는 시간보다 더 중요하다는 메시지에 현대인들은 열광하고 있다.

그도 그럴 것이 현대인들은 취업, 학업, 직장생활 등 다양한 경쟁에 시달리며 많은 고민을 안고 살아간다. 이들의 마음은 고달프다. 분노와 우울, 스트레스 등 정신 건강도 위협받고 있다. 삶 속 고민 해소와 마음 치유를 위한 대안으로 명상이 각광받는 것은 이런 이들이 많기 때문이다. 일하지 않는 동안 혹은 일하는 중에서도 조금씩 마음을 편히 쉴 수 있는 방법이 있을까?

이런 궁금증을 안고 경주 황룡원 중도타워를 향했다. 지친 현대인들이 생활 속에서 마음챙김을 통해 평안을 얻게 하는 자리가 열렸기 때문이다. 바로 한국불교 전통 수행법인 간화선에 기반한 ‘밝은마음 명상 캠프’가 그것이다. 특히 이번 캠프는 중도사상 함양을 주제로 경주 황룡원의 중도타워에서 열려 이목을 끌었다.

간화선 현대화, 화두명상으로 전개

캠프 기본 연수에는 서울 조계사 선림원 원생들을 비롯해 전국 각지의 재가수행자 20여 명이 참여했다. 교육의 주제인 ‘밝은마음 명상’은 본래 밝은 마음, 마음을 밝히는 명상이라는 의미를 담고 있다. 밝은마음 명상은 불교 전통 수행방법인 화두참선에 기반한 명상법으로 간화선의 현대화와 보급을 위해 붙여진 이름이다.

밝은마음 명상 코스는 2박 3일간 명상의 과학적 효과와 화두명상 하는 법을 직접적으로 익히는 과정으로 진행됐다. 또한 황룡원 내 걷기명상 등을 통한 생활 실습도 이어졌다.

이날 강의와 실습은 간화선 대중화에 나서고 있는 박희승 성철선사상연구원 교수(불교인재원 이사)가 맡았다. 이 강의는 ‘생활에서 화두명상법’을 주제로 일상생활에서의 화두명상과 마음을 다스리는 화두, 성성적적삼매원리, 화두공부 점검 등으로 이어졌다.

박희승 교수는 “화두 명상은 다른 위빠사나나 호흡을 관하는 관법이나 또는 자비명상하는 방법 하고는 약간 다른 방법”이라고 말했다. B2면에 계속

INSIDE

B3 조준호의 미얀마 수행처 이야기
드디어 도착한 빠옥 총림

B4 책세상
청운 스님의 〈재가불자를 위한 이뭣고 수행법〉

B5 문화
땡큐붓다콘서트 ‘2019 천도재 니르바나’

B6 학술
제2회 성운학술상 대상수상작 주요내용