유연한 몸·건강한 마음, '행복'으로 이끈다



우리나라 3대 전나무숲으로 꼽히는 월정사 전나무숲길에서 참가자들이 맨발 걷기를 하며 온전히 자연을 느끼고 있다.



잔디에 누워 명상을 있는 모습.



템플스테이 지도법사 지경 스님이 사찰 안내를 하고 있다.

월정사 선명상 · 요가 템플스테이 현장

진부 월정사=김내영 기자 rlasodud0994@naver.com

"제 뇌 구조는 90%가 아들, 10%가 남편입니다. 이곳에서 '나'를 찾아보려 합니다."

"마음을 못 잡는 막내동생을 위해 네 형제가 함께 신청했습니다."

"집사람 따라 얼떨결에 왔습니다."

"정년퇴직을 앞두고 생각을 비워보려던 차에 (선명상·요가 템플스테이) 소식을 접했습니다."

"등산을 좋아합니다. 템플스테이도 하고, 비로봉 정상도 찍어보겠습니다."

전국 각지에서 모인 35명의 참가자가 오대산 월정사 선명상·요가 템플스테이에 참여한 이유를 들려줬다. 누군가는 무엇인가를 얻기 위해, 또 누군가는 무엇인가를 놓기 위해 저마다 사연으로 이곳을 찾았다. 이들은 8월 15일부터 18일까지 '천년의 숲길에서 나를 찾는 시간'을 갖고 지친 몸과 마음을 치유했다.

선명상·요가 템플스테이는 3박 4일 동안 선명상과 요가에 오롯이 집중할 수 있는 프로그램으로 구성됐다. 중대 사자암과 적멸보궁 참배, 발왕산 숲명상 등 일정 곳곳에 특별 프로그램을 배치한 점도 돋보인다. 호응은 그야말로 뜨거웠다. 접수 첫날에만 무려 20여 명이 신청했을 정도다.

8월 15일, 참가자들이 짧게는 3시간 길게는 7시간씩 운전해 월정사에 도착했다. 서로 눈인사도 잠시, 입재식에 이은 첫 일정은 사찰 안내다. 참가자들은 일주문부터 도량 구석구석을 돌며 창건 역사를 설명하는 템플스테이 지도법사 지경 스님의 목소리를 경청했다. 적광전 외벽에 도달하자 불교에서 진리를 찾아가는 길을 그린 심우도 벽화가 눈에 띄었다. 지경 스님은 "심우도에서 검은 소는 분별, 미완성을 뜻한다. 우리는 마음속에 검은 소 한 마리씩 가지고 있다"며 "나를 찾는 건 오직 나의 몫이다. 템플스테이가 끝나고 일상으로 돌아갈 땐, 완전한 흰 소를 가지고 갈 수 있도록 프로그램에 최선을 다해달라"고 주문했다.

곧이어 문수선원에서 3박 4일을 함께 보낼 도반들과 어색함을 푸는 오리엔테이션이 열렸다. 짧은 자기소개와 일정 공지가 오갔고 소원등 만들기가 진행됐다. 각자 소원지에는 개인의 행복, 가족의 건강 등 각자 이루고자 하는 발원을 빼곡히 적어갔다.

완성된 소원등을 들고 밖으로 나오자 어느덧 해가 뉘엿뉘엿 지고 있었다. 발걸음은 자연스레 전나무숲길로 향했다. 우리나라 3대 전나무숲으로 꼽히는 월정사 전나무숲길에는 1700여 그루의 전나무가 그늘숲을 만들어준다. 참가자들은 달빛과 계곡에 흐르는 물소리를 벗 삼고, 앞사람에 의지해 1.9km를 포행하면서 온전한 자연에 빠져들었다. 호흡을 가다듬는 경내 팔각구층석탑 탑돌이까지. 깊이 있는 수행은 자신을 되돌아보고 자각하기 충분했다. 부산에서 온 강주형(32) 씨는 "도시에서 번잡하게 생활하다 묵언하고 자연의 소리에 집중해보는 특별한 경험이었다"며 "천천히 걸으며 스스로를 되돌아보는 기회가 됐다"고 말했다.

이튿날 새벽 4시, 참가자들은 비몽사몽한 상태로 새벽예불에 참여했다. 절을 하는 게 익숙하지 않아 실수를 연발했지만, 곁눈질로 스님을 열심히 따라 하며 부처님 전에 손 모았다.

8월 15~18일…전국서 35명 동참
새벽 요가로 몸·마음 균형 되찾아
걷기 명상·싱잉볼 명상 등 체험도
"나를 찾아가는 기회" 만족도 최상



입재식이 끝난 후 기념촬영.

법륜전으로 이동하니 요가 매트와 좌복이 기다리고 있었다. 심신을 깨우고 균형을 되찾는 '요가·선명상' 시간이다. 금하·선경 스님의 지도로 부드러운 스트레칭이 시작되자 긴장이 풀리고 근육도 서서히 이완됐다. 금하 스님은 "옴" "아" "하"를 외치며 머리와 단전, 내면에서 일어나는 진동에 집중해볼 것은 요청했다. 내면 깊숙이 일어나는 변화를 예민하게 감지할 수 있는 능력을 키우기 위해서다. 요가에서 배운 호흡법은 참선에서도 활용했다. 몸의 팽창과 수축을 반복하며 명상에 몰입했고, 그저 존재하는 이 순간을 알아차리면서 내면을 차분하게 정돈했다. 금하 스님은 "요가는 몸에 쌓인 독소를 빼고, 생각을 고요히 하는 디톡스 같다"며 "현시대에 가장 필요한 실천이다. 5분간 요가하는 습관을 체득하면 삶을 건강히 변화시킬 수 있다"고 확신했다.

나른해진 몸을 일으켜 아침 햇살을 맞으며 금강교에서 해탈의 숲을 거쳐 도착한 잔디밭. 요가매트를 깔고 누워 선명한 자연의 소리에 귀 기울인다. 간혹 나뭇잎 사이 사이로 햇살이 비집고 들어와 따스함도 전한다. 바람이 풀을 스치는 소리와 새들의 지저귐. 숨소리 마저 하나가 된 자연의 리듬만이 이 순간을 가득 메웠다.

김선희(65) 씨는 "아침저녁으로 관세음보살을 외치며 염불 기도만 30년을 했는데, 월정사에서 '명상'을 처음 알게 됐다"며 "조금씩 조금씩 명상으로 젖어 들어가는 스스로를 발견할 수 있었다. 성격이 급하고 쉽게 욱하는데 명상으로 다듬어 보겠다"고 밝혔다.

월정사 교육국장 도원 스님(월정사 선명상·요가 템플스테이 총괄)은 "선명상과 요가는 유연한 몸과 건강한 마음을 갖추게 하고, 완전한 행복으로 이끄는 디딤돌"이라며 "자신이 행복해야 다른 사람도 행복할 수 있다는 점을 잊지 말고, 스스로 본마음을 찾아가는 기회가 되길 기대한다"고 강조했다.

3박 4일간 전나무숲 맨발 걷기와 싱잉볼 명상, 자각명상, 108배, 스님과의 차담, 요가를 마음껏 체험한 참가자들은 알찬 프로그램 구성에 높은 만족감을 드러냈다. 실제 이들은 '나에게 쓰는 편지 낭독' 프로그램에서 긍정적으로 변화하는 자신의 내면을 재확인했다.

"수고했다. 모진 풍파 다 헤쳐가며 꿋꿋하게 버텨줘서 고마울 따름이다. 지금까지 그랫듯이 앞으로의 길도 잘 걸어갈 수 있다. 힘내고, 사랑한다. 월정사 템플스테이에서."

"월정사에서 3박 4일 간 지낸다고 했을 때 다들 의문을 지었지만 난 스스로에 대한 확신이 있었다. 이 템플스테이가 나에게 깊은 감명을 줄 거라는 것. 그 확신은 틀리지 않았다. 숲명상과 싱잉볼이 경이로운 순간을 선사했고, 쏟아질 듯한 별들이 황홀함을 선물했다. 물론 좋은 인연들도. 이번에 배운 '이와 같이' 마음을 잘 새기며, 있는 그대로 날 사랑하자."

한편, 그간 월정사는 '선명상·요가 학교'라는 명칭으로 2023년부터 7박 8일 프로그램을 운영해왔다. 올해 6회째를 맞았다. 이번부터는 대중 참여를 늘리기 위해 템플스테이와 접목, 기간도 단축했다. 향후 월정사는 한 달에 1번 '월정사 선명상·요가 템플스테이'를 열어 국민의 정신 건강 향상과 선명상 대중화에 기여할 예정이다.

"분별도 걸림도 없는 자유로운 삶 살라"

월정사 주지 퇴우 정념 스님 입재 법문



"우리는 항상 머무름 없이 마음이 흘러갈 수 있도록 유연하고 자유로운 해탈의 삶을 추구해야 합니다."

월정사 주지 퇴우 정념 스님은 8월 15일 '선명상·요가 템플스테이 입재식'에서 참가자들에게 이같이 당부를 전했다. 정념 스님은 "이번 선명상·요가 템플스테이 주제가 '천년의 숲속에서 나를 찾는다'이다. 이 세상에 태어나 자기중심대로 살아가고 있지만, 진정 자기 자신의 주체는 자신의 마음임을 알아야 한다"고 강조했다.

스님은 이어 "우리의 마음이 세계를 규정하고, '나'라는 생각을 일으킨다. 나, 너, 만물, 각종 이름이라는 분별을 만들어 낸다"며 "분별이 다한 그 자리로 돌아가면 이 세계가 둘이 아니고, 이름에 집착하거나 규정된 사고를 하지 않을 수 있다"고 설명했다.

스님은 또 "분별의 세계에서는 갈등, 고민, 고통 등이 소멸될 수 없다. 복잡다난한 이 세상을 살아가면서 어떤 것도 그림자를 남기지 않기 때문에 분별에서 집착하지 않는 삶을 이뤄야 한다"며 "나를 찾는다는 것은 해탈을 추구하는 것이고, 육도윤회에서 해방되는 것이다. 이것이 불교의 지향하는 근본적 가르침"이라고 역설했다.

스님은 해탈의 길에 도달하기 위해선 '수행'이라는 방편이 필요하다고 했다. 스님은 "사실 우리는 구할 것도 없고 닦을 것도 없고 증득할 것도 없는 이미 있는 그대로 완연한 모습이다. 그러나 분별과 업력에 의해 그것을 알아차리기 어렵다"며 "근기의 차이에 따라, 얼마나 내가 지극하게 간절하게 발심하느냐에 따라 본래 이 생각이 일어난 자리를 알아차릴 수 있다"고 밝혔다.

그러면서 '요가'의 장점도 소개했다. 정념 스님은 "뇌와 몸은 모두 서로 연결돼 일어나는 의식의 매커니즘"이라며 "요가는 몸속의 생화학물질 분비를 원활하게 조절해 몸과 마음을 건강하게 하고, 마음을 더 성성하게 삼매로 이끈다. 특히 항상 긍정의 패러다임으로 전환하는 데 큰 도움을 준다"고 안내했다.

스님은 모든 불교 공부의 가장 핵심 진리는 결국 '원이삼점(圓伊三點)', 즉 '삼보륜(三寶輪)'에 있다고 했다.

"삼보륜은 팔만대장경을 압축해 표현해낸 것입니다. 각 점은 법신, 반야, 해탈을 말합니다. 법신은 가장 맑은 진리의 본체이고, 반야는 거울에 비치듯 지혜롭고 유연하게 잘 쓰는 마음을 의미합니다. 해탈은 안의비설신의가 봐도 봄이 없고 들어도 들음이 없는, 거슬리지 않고 그냥 흘러가는 상태입니다. 세 가지 공능을 갖출 때 더 평안해지고 행복에 가까워질 수 있습니다."

마지막으로 정념 스님은 "현시대에서는 몸 건강을 잘 챙겨야 정신 건강도 훨씬 좋아질 수 있다"며 "아름다운 오대산 자연에서 2박 3일 동안 재충전의 시간을 갖고, 일심삼득에 도달할 수 있는 수행도 마음껏 체험해보길 바란다"고 말했다.

김내영 기자

"마음 '이와 같이' 둘 때 온전한 휴식 이뤄"

자연명상마을 원장 해조 스님 특강



자연명상마을 원장 해조 스님이 월정사 '선명상·요가 템플스테이' 참가자들을 위한 특별한 강의를 마련했다. 분주한 일상에 치여 정신없이 살아가는 참가자들에게 진정한 '쉼'의 의미를 일러주기 위해서다.

해조 스님은 "우리는 온전히 쉬기 위해 이곳에 모였다. 그런데 쉼을 이루기 위해선 여러분 각자의 마음을 지켜봐야 한다"며 "더할 것도 뺄 것도 없이, 변함없는 '이와 같이' 있는 마음을 알아차리는 것이 중요하다"고 밝혔다.

스님에 따르면 우리 마음이 '이와 같이' 있지 못하는 건, 마음속에 끊임없이 무엇인가 떠오르기 때문이다. 하지만 그 마음도 알아차리는 순간, 흘려보낼 힘이 생긴다.

스님은 "사회생활 중 누군가 자신을 욕하거나 자존심을 상하게 할 때, 또는 좋지 않은 기억들 트라우마들이 올라올 때 부정적인 마음이 움직인다"며 "하지만 어느 정도 시간이 지나면 그 마음이 해소된다. 생겨난 마음은 어디에서 나왔다가 어디로 사라지는 것일까. 이 감정, 이 마음이 뜬구름과 같은 것임을 알 때 사라진다"고 말했다.

"우리의 괴로움은 지나가는 그 마음을 붙잡고 놓아주지 못한데서 비롯된다"고 강조한 해조 스님은 "생각도 감정도 흘려보내고, 어떤 상황에서든 모든 존재를 있는 그대로 받아들일 수 있어야 한다. 그랬을 때 비로소 평화에 도달한다"고 설명했다.

해조 스님은 "내가 평화롭고 자비로워지면 남도 평화롭다. 모든 게 무상한 것임을 알고 놓아주고, 보내버려야 한다. 그것이 알아차림이고, 그것이 진정한 '쉼'"이라며 "명상 등의 기법을 활용해 마음 내려놓는 방법을 연습한다면, 좀 더 만족하는 삶이 기다리고 있을 것"이라고 당부했다.

김내영 기자