| 현불 논단 |

매일 명상일지 써보세요



선업 스님
한국명상지도자협회 이사

바야흐로 '지금은 명상시대'
명상하며 경험한 내용 정리하는
'명상일지' 쓰는 사람들 늘어나

일지는 자기 내면 기록하는 작업
명상하며 자신 몸 · 마음의 변화와
수행 중 방해물에 대해서 써보길

일지 마무리는 자신의 서원 쓰기로
명상의 숲을 일구는 초석이 될 것

'지금은 명상시대'라 명상을 하는 방법에 대한 궁금증을 가진 사람들이 늘었다. 명상이 좋다는 것을 체험을 통해 효과를 직접 경험해보고 싶은 사람들이 많아진 것이다. 특히 명상 체험을 실제로 하는 이들 중에, 명상을 하면서 경험한 내용을 정리하는 '명상일지' 쓰기를 하는 사람들이 많이 보인다.

명상 체험의 보고인 '명상일지'는 어떻게 쓰는 것이 좋을지 살펴보자.

먼저 명상일지는 일기가 아니라는 점부터 알면 좋겠다. 일기(dairy)와 일지(journal) 사이에는 차이점이 있는데 일기는 일상적인 사건의 기록인 반면, 일지는 자신이 그 사건들의 영향을 어떻게 받았는지 파악하기 위하여 내면을 살펴보는 일이 선행된다.

일지쓰기는 단순히 '생각하기 위한 수단'을 넘어 명상하면서 떠오른 생각과 통찰을 기록하고, 체험을 작성하고, 그러한 일상 안에서 움직이는 자신의 내면을 기록하는 작업이다.

다음으로 명상일지를 쓰는 목적이 확고했으면 한다. 명상일지를 작성하는 일련의 과정이 자기수행을 점검하고자 하는 것인지, 명상수행을 통해 변화하고 있는 자신의 상태를 알고자 하는 것인지, 아니면 두 가지 모두를 통해 지혜를 계발하려고 하는 것인지 분명히 할 필요가 있다.

물론 목적을 너무 강조하다 보면 아예 겁을 먹고 일지쓰기를 포기하는 경우도 있기에 조심스러운 면이 있지만 자신이 지금 여기에서 무엇을 하고 있는지 아는 작업 또한 명상이기에 목적의식을 가지고 작업하는 것이 중요하다.

예를 들어 간화선 입문 과정에서 제시된 일지쓰기의 목적을 보면, '간화선 수행을 일상생활에서 얼마나 실천하고 있는지 파악할 수 있도록 하고, 자기 점검을 통해 발심을 촉발하고 분심을 일으키고, 깨어있는 마음으로 정진하고, 수행과제에 대한 개인 실천 정도를 한 번에 파악할 수 있도록 하기 위하여' 일지를 기록하도록 하고 있다.

이어서 매일 기록하는 관찰일지처럼 기록해도 되지만, 여기에도 일정한 형식이 있다. 먼저 형태적인 요소를 보면, 먼저 자신이 호감을 느껴 쓰고 싶은 일지를 마련하고 마음에 드는 필기구를 고르는 것이 중요하다. 그냥 손이 가는 것이 있으면 그것을 선택하면 된다.

다음으로 특별한 시간과 공간을 정해서 안정적으로 집중할 수 있는 환경을 만든다. 장소에 따라 방법과 시간은 다르게 흐른다. 그리고 하나 더, 예기치 않은 순간이나 상황에서 메모할 수 있는 준비를 해 두는 것도 중요하다. '그때 메모 할 걸'이라는 탄식으로 수행면담 시간에 안타까워하는 이들이 의외로 많다.

이제 내용적인 요소를 보면, 자신의 몸과 마음에 일어난 변화를 관찰한 내용을 기술하는 것이 중요하다. 보태어 자기 자신에 대해서 스스로 어떻게 느꼈는지 쓰면 된다. 요즘에는 신체 변화 체크를 위해 '몸 지도'를 일지 안에 포함해 놓은 것도 있다.

다음으로 특별히 명상하는 가운데 삶의 반전을 느낀 지점이 있는가 하는 점이다. '관점이동'에 해당하는 것으로 심리적 변화의 중요 포인트다. 이 지점을 찾게 되면 명상은 삶의 중요한 동반자가 된다. 더불어 명상 중에 일어난 방해물들을 기록하는 것도 중요하다.

경계 유발자들을 살피다 보면 명상이 자신의 정체성을 이해하는데 도움을 준다는 사실을 인지하게 되고 명상을 통한 삶의 변화라는 목표를 확인하게 된다.

명상일지 쓰기의 끝맺음은 서원으로 갈무리하는 것이 좋다. 지금 이곳에서의 자신을 돌아보고 지금부터의 결심을 마음에 심으면 그것이 명상수행의 한 그루나무가 된다. 일지쓰기는 그렇게 명상의 숲을 일구는 초석이 되는 것이다.



기자칼럼
윤호섭 취재부 기자

더 좋은 '걷기명상' 되려면

얼마 전 한 일간지에 학교 내 명상 제도화의 가능성을 진단하는 기사가 실렸다. 기사에는 명상을 공부하는 초등학교 교사들의 모임 소개와 학급에서 적용해본 사례, 앞으로의 과제 등이 실렸다. 수행의 종교로서 명상을 주도하는 불교계가 눈여겨볼 만한 내용은 아니었지만 기사에서 '걷기명상'을 처음 접해본 초등학생들의 소감이 눈길을 끌었다.

한 학생은 "천천히 걷다보면 관찰력이 좋아지고, 관찰력이 좋아지면 못 볼 것을 볼 수 있네. 천천히 걷다보면 안정이 찾아오고, 안정이 찾아오면 나쁜 생각은 없어져 버리네"라는 걷기명상 소감을 남겼다.

초등학생의 소감처럼 언제부턴가 명상수행 내에서 걷기명상이 대중에게 큰 호응을 받고 있다. 10여 년 전 틱낫한 스님의 걷기명상 책이 번역돼 국내서 발간되고, 이제는 걷기명상만을 주제로 한 책들도 쉽게 찾아볼 수 있게 됐다. 이 같은 걷기명상에 대한 긍정적인 분위기는 한국불교도 예외가 아니다.

올해만 따져 봐도 지난 6월에는 불교중흥실천협의회가 부산에서 '마가 스님과 함께하는 명상힐링 산책'을, 같은 달 한국명상지도자협회가 서울 한강공원서 걷기명상대회를, 10월에는 한국참선지도자협회가 파주 임진각 공원서 세계평화명상대전을 열고 DMZ평화걷기명상을 실시했다. 행사규모에 조금씩 차이는 있지만 걷기명상에 관심 있는 수천여 명의 대중이 몰려 인기를 실감케 했다.

불교계가 주최한 걷기명상 행사들은 비교적 성황리에 마무리됐지만 한편으론 진한 아쉬움도 남겼다. 바로 걷기명상이 가장 중요시해야 할 명상보다 걷기에 치중했다는 점이다. 어느 행사는 수행지도가 없었고, 또 다른 행사는 걷는 속도가 지나치게 빨랐다. 명상 숙련자들에게는 무리가 없을지 모르겠지만 명상을 배우고 싶어 찾아온 초심자들은 걷기명상이 무엇이고, 어떻게 하는 것인지 알 수 없어 답답해했다. 결국 행사 참가자들의 볼멘소리도 심심찮게 들려왔다.

한 참가자는 "행사가 지연되다보니 걷기명상이 급하게 진행된 것 같다. 앞사람 걷는 속도를 맞추느라 정작 명상은 제대로 못했다"고 안타까움을 표했다. 다른 참가자는 "걷기명상을 배울 수 있을 것 같아 참가했는데 종일 걷기만 하다가 집에 돌아간다"며 한숨을 내쉬었다.

이런 현상은 수천여 명의 대중과 걷기명상을 치러본 일이 없는 불교계가 원활한 행사진행에만 초점을 맞추면서 벌어진 것으로 볼 수 있다. 행사의 외연 확장만큼 내실이 따라가지 못한 셈이다. 걷기명상의 핵심은 걸으면서 느껴지는 발바닥 감각에 집중하는 것이다. 발바닥과 땅의 접촉은 상호의존을 의미하고, 이는 곧 독립된 생명체는 없다는 연기(緣起)로 이어진다. 내딛는 걸음걸음이 소중한 이유다.

"걷기와 명상을 같이 하고 싶었지만 그러지 못했다"는 대중의 지적은 불교계가 앞으로 걷기명상 행사를 준비하는 데 있어서 무엇을 보완해야 하는지 잘 알려주고 있다. 다행히 한 차례 대형행사를 치른 주최 측들은 이 같은 문제를 인식한 듯이 참가자들의 피드백을 수렴하고, 차기 행사에 반영하기 위해 노력하고 있다고 한다. 앞으로 마련될 불교계 걷기명상 행사에 한 번 더 관심을 가져 봐도 좋겠다.

社說

불교 온라인 교육 변화 시급하다

불교 온라인 교육의 핵심인 조계종 디지털 대학의 졸업자가 급감하고 있다. 사찰을 비롯한 교육현장과의 네트워크가 시급하다. 조계종 디지털 대학 졸업자 급감문제는 입학자 감소의 원인도 있지만 중도 이탈자의 폭이 너무나 크다는데 있다. 2014년 293명이 입학했으나, 2년 과정 이후 2016년 졸업자는 23명이었다.

2015년 입학자도 205명이었지만 2017년까지 남아있는 이는 25명이었고, 2016년 입학자도 168명이었지만 2018년 13명만이 졸업했다.

졸업율이 8% 수준으로 입학자 수가 100명 내로 줄어든다면 졸업자가 한자리 수로 떨어진다. 입학자 감소의 문제도 커 보이지만 졸업율이 10%도 되지 않는 것은 교육프로그램 자체의 문제가 있다는 증거다. 급기야 10월 17일 조계종 포교원은 연찬회를 열고 문제점 해결을 위한 다양한 논의를 진행했다. 결론은 사찰, 신도단체와 현장교육을 위한 MOU 등 연계과정을 늘리고, 새 시대에 맞는 콘텐츠를 제작하자는 것이었다.

디지털대학에서 신도기본과정에 입문하더라도 재적사찰을 갖게 되면 사찰의 기본교육을 받게 된다. 중복으로 듣는 경향이 있으니 사찰 불교대학과의 역할이 겹치는 것이다. 이를 해소하기 위해서는 사찰 불교대학의 연계도 모색해야 한다.

여기에 더 나아가 졸업자들이 불교계에서 어떤 활동을 하고, 어떤 역할을 부여받아 자부심을 얻는지에 대한 조명이 함께 이뤄져야 한다. 신도기본교육은 불자 교육에서 중요한 역할을 담당한다. 사찰과의 연계로 온오프를 넘나드는 현장성 있는 교육, 그리고 교육 이후 활동에 대한 소개, 현대인과 소통하는 콘텐츠 개발은 더 이상 늦춰선 안될 과제다.

승가결사체 확대 · 발전 바라며

조계종 교육원은 올해 지원 사업 한 가지를 시행했다. 바로 '승가결사체 전법 교화활동 연수인증 및 지원사업'이다. 4명 이상의 스님들이 모여서 전법 · 호스피스 · 해외포교 등을 추진하는 임의단체인 승가결사체를 구성하고 이를 교육원 인증을 받으면 연수 인정과 함께 활동비를 지원받는 것이었다. 심사를 통해 20개 단체가 선발됐고, 지난 7월에 인증서가 수여됐다.

최근 이들 승가결사체가 활발한 활동을 펼치고 있다는 소식이 들린다. 승가결사체 안양계(安養界)는 불교 가치를 중심으로 한 인성교육 등 다양한 프로그램을 전개 중이다.

세간해연구소라는 승가결사체의 활동도 눈길을 끈다. 이들 단체는 부처님 가르침을 시대 언어와 방편으로 재미있게 전달하는 것을 목표로 하고 있다. 10월 14일 진행한 일명 '통 · 통 · 통' 프로그램이 대표적으로 이는 〈화엄경〉의 용궁 전래설을 바탕으로 한다. 바다 속 용궁을 모티브로 한 촛불(candle)을 만들어 촛불 명상과 호흡 체험을 진행하는 데 참가자들의 반응도 좋은 것으로 알려졌다.

최근 사회 트렌드가 워라밸이나 소확행으로 옮겨지며 소모임들이 활성화되고 있다. 큰 단체보다는 작은 단체의 모임을 통해 자신의 목표와 행복을 찾고 있는 것이다. 그런 의미에서 승가결사체가 추진하는 작은 단위의 확실한 전법은 강한 힘을 가졌다.

조계종 교육원은 내년부터 승가결사체 활성화를 위해 100%를 확대할 계획이라고 한다. 오는 11월 30일까지는 내년도 승가결사체 인증 공모도 진행 중이다. 많은 승가결사체들이 활성화 돼 '작아도 강한' 원력의 공동체로 거듭나길 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

악령, 귀신 잡는 스님이 있어 화제

憑依(빙의)와 귀신병(鬼神病)

은 자신의 생각 의지 마음과 상관없이 악귀에 조종 당하여 자신과 가정은 예기치 못한 행동으로 끔직한 사건으로 비화되거나 또는 집안이 망신과 수치로 황폐화되고 사회적으로는 각종 사건사고에 연관되어 물의를 일으키고 있는 것이 현실이다. 현재 본인 또는 가족 중에 다음과 같은 현상들이 있으면 빙의가 되어 있을 가능성이 많으며, 청정 수월도량 자비사와 인연이 되어 가정에 사랑과 건강함과 평화가 깃드시길 기원합니다.

빙의와 귀신병의 주요 증상

* 혼자 중얼거리고 방에서 누구하고 대화 하듯이 씨부렁거린다. * 환청이 들리고 신경이 예민하여 고함을 지르고 발작을 일으킨다. * 공황장애와 과대망상 우울증으로 자살 하고픈 마음이 자주 생긴다. * 병원에 가서 진단을 받아도 아무 이상이 없다고 하는데 어깨가 한 짐이 되어 무겁고 양쪽 팔과 다리와 허리가 찢어질 듯이 아프다. * 병원에서는 아무 이상이 없다하는데 항상 머리가 무겁고 아픈 두통이 계속 되고 몸 전체가 몸살 난 것처럼 고통스럽다. * 평상시는 순하고 순한데 술만 마시면 난폭해지고 폭력적인 사람으로 변화되고 이상한 사람으로 바뀐다. * 무엇에 홀린 듯이 술을 연속하여 밤새도록 마시거나 또는 줄 담배를 피운다. * 몸속에 귀신이 드나드는 느낌이 들고 이유 없이 몸이 아프거나 잘 나가든 집안이 갑자기 몰락한다. * 술은 마시면 말과 방언이 튀어 나오고 본인이 무슨 행동을 했는지 기억이 나지 않고 평상시와 다른 폭력적인 사람으로 변한다. * 누가 집에 들어와서 음식에 약을 타서 먹지 못하게 한다는 말도 안되는 말을 한다거나 성격이 포악하고 욕을 잘하는 경우 * 돌발적인 행동과 발작을 일으키고 자꾸 누군가 자신을 해치려고 한다거나 귀에다 대고 속삭이는 경우. * 신내림굿을 하였는데 도리어 더 이상한 사람으로 변했다. * 신의 제자가 되기 위해 신 내림굿을 하였는데 신 제자의 길을 포기하고 원상복귀를 원하고 있는 사람. * 돌아가신 조상이 좋지 않은 모습으로 꿈속에 자주 나타난다. * 계속하여 악몽을 꾸거나 헛것이 보이고 귀신이 보인다. * 귀신하고 사랑을 한다. * 입산수도 하다 오히려 잡귀에 씌어 고통 당하고 있다. * 신병과 귀신병으로 고생하고 있다. * 집안에 연속하여 대형 사건사고가 발생하고 가족 구성원이 아무 이유 없이 줄초상을 당한다. * 종교계통의 일을 하는데 빙의 되어 있다. (예를 들면 자신이 부처이고 하나님이라고 말하면서 이상한 행동을 하는 사람) * 큰 충격을 받아서 정신이 나간 것처럼 행동한다. * 가족 중에 정상적이지 못하고 누가 봐도 이상한 행동을 한다. * 불교, 기독교 등 종교와 상관없으며 귀신병으로 인하여 고통을 당하고 있다면 반드시 해결되며 국내와 해외에 거주하여도 본인이 직접 오지 않고 가족이 와도 무방합니다. **위와 같은 증상이 있으면 몸과 마음과 영혼을 깨끗하게 하는 청정수월도량 자비사와 인연이 되어 잡귀 마장 사탄 중엄신 조상신등 악마 잡귀의 무거운 짐을 벗어 가정의 건강함과 평화와 사랑이 넘치는 가정으로 새롭게 태어나길 바랍니다.**

그 어떠한 악령귀신도 불법승으로 단 한번에 제도하여 고통의 무거운 짐을 내려 놓게 하며 심신의 안녕과 평화를 찾게 합니다.

다른데서 몇번이나 했는데 안되더라 하는 마음을 버리시고.....

반드시 해결되는데 믿지못하고 의심하고 망설이는 것은 또 뭐꼬!!!

귄 대한불교 자비사 예약 상담전화 010-8600-7409 (서울 강남구 대치동 2호선 선릉역 지하철 1번 출구)