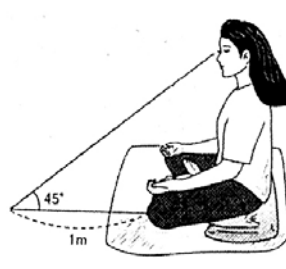


명상태교

하루 15분 눈감고 마음 집중

흔히 건강하고 똑똑한 2세를 낳기 위한 노력을 태교라고 한다. '백속의 1년이 태어나서 10년보다 더 중요하다'는 말이 있을 정도로 전통적으로 태교는 중시돼왔다.

최근 이런 태교에 대한 높은 관심을 반영하듯 '태교음악'이나 '태교를 위한 그림책', '태교를 위한 소설' 등 관련서적과 음반이 여는 때보다 활발히 나오고 있다.



구본일 원장의 명상태교법

명상태교문화원 구본일 원장은 <명상으로 하는 태교와 육아> (우리출판사)에서 '태교는 태아를 잘 길들이는 교육이 아니라 어머니가 가지고 있는 태(胎)를 잘 기르는 것'이라며 '어머니의 마음과 정신을 건강하게 하는 가장 바람직한 방법은 명상'이라고 강조한다.

그는 태교가 생명 그리고 정신과 직결된 문제라고 말한다. 때문에 부모 되는 '나'의 본래 마음자리와 깨끗한 심성을 가꾸어야 하며 그것은 단순히 열 달의 교육만으로 되는 것이 아니라 지속적인 명상으로 가능하다는 것이다. 그는 또한 똑똑한 아이를 기르겠다는 일념에서 강권하듯 태아에게 음악을 들려주거나 영어를 읽어주는 등의 태교는 오히려 해롭다고 말한다.

그가 주장하는 명상태교는 하루 15분 조용히 눈을 감고 마음을 집중하는 훈련을 하는 것이다. 이때 자아를 반성할 수 있고 감사의 마음이 싹트면서 심성이 깨끗해진다는 것이다. 어머니의 마음이 이리할 때, 부수적으로 집중력과 두뇌 기능이 향상된다고 한다. 구본일 원장의 명상 태교법을 배워보자.

명상 태교 준비

명상을 위한 장소는 자신이 안정을 느끼는 곳이라면 어디든 상관없다. 너무 밝거나 어둡지 않고 너무 좁거나 답지 않은 곳이 집중하기에 좋다. 하루 중 명상에 가장 좋은 시간은 새벽이다. 처음 명상을 시작할 때는 집에서

목을 천천히 회전시킨다. ③앉아서 다리를 펴고 상체를 무릎까지 닿게 구부러 등의 근육을 부드럽게 해준다. 왼손으로 오른쪽 발을 잡아 옆구리 근육을 부드럽게 한다. 호흡을 조절하며 천천히 반대편도 한다. ④양팔을 뒤로 해서 지탱하고 앉아 발목을 돌리고 발가락에 힘을 주어 앞으로 당기고 뒤로 젖히는 운동을 반복한다.

는다. ③등을 곧게 세우고 몸에 힘을 빼서 편안한 상태를 취한다. 배에 힘이 들어가면 태반이 딱딱해지고 태아가 움직이기 힘들어진다. ④손은 손바닥을 위로 하고 무릎 위에 가볍게 올려놓거나 가운데 모아 양 엄지손가락을 살짝 맞붙인다. ⑤눈은 완전히 감거나 반개하는데 시선은 방바닥의 1m 정도 전방을 바라본다.

어머니 마음 건강이 바람직한 태교 강제로 음악 들려주기 오히려 해로워

혼자 실천하면서 일주일에 한두 번 정도 전문가의 지도를 받는 것이 필요하다.

몸 풀기

명상을 하기 전에 호흡을 편하게 하기 위해서 가벼운 스트레칭이 필요하다. ①양팔을 똑 펴서 위로 올린 후 천천히 내린다. 팔을 올릴 때 숨을 들이쉬고 팔을 내릴 때 숨을 내린다. ②발을 어깨넓이로 벌리고 양손을 각지킨 다음 팔을 앞뒤 위아래로 쭉 편다.

다. 배에 무리하게 힘이 들어가도 안 좋다. ③배를 무리하게 힘이 들어가지 않도록 한다.

명상태교법

①방석에서 엉덩이가 닿는 부분에 방석을 하나 덧대든지 잡는다. 엉덩이 부분이 약간 높으면 다리와 허리에 힘이 덜 들어간다. ②다리는 결가부좌나 반가부좌가 좋으나 힘들 경우에는 가벼운 책상다리로 앉

여성 담당= 어수령 기자 snoopy@buddhania.com

신행담

제7회 신행수기 당선작

관음종 총무원장상

그림자 ①



저승길 경험... 불행 극복 힘 얻어 새벽 2시 천수경 독경·참회기도

고통스러운 투병생활을 끝내고 마침내 5월 중순에 떠난 내 집으로 다음해 3월 하순에 돌아왔다. 비록 간병을 요하는 몸이지만, 살 것이라고 말하는 사람도 없었던 내가 허무와 무상, 칼날 같은 고통을 배우고 살아서 왔다. 지금 나는 집안에 파리가 한 마리 들어오면 며칠 놀다 없어지기에 그냥 두고 본다. 귀여운 외손자의 배설물 냄새에 개미가 들어와도 그냥 쓸어 밖으로 보내곤 한다. 미물도 인연 따라 왔다 가는 우리 집 손님에게 잡아 죽인다고 없어질 것은 아닌 것 같다.

같은. 나는 남보다는 조금 먼저 저승길을 했다. 그로 인해 험한 불행을 이길 수 있는 힘을 얻어왔다. 이제는 확실히 웃으며 저승사자를 따라 갈 수 있다. 그때 더 자세히 물어 보았다면 더 쉽게 얘기할 수 있었을 텐데 참으로 아쉽다. 나는 능엄경을 좋아해 크게 오차 없이 소화하고 있다. 가끔 죽어 가면서 목숨을 담보로 기도도 들어가서 의문점을 보곤 한다. 기도 시작과 함께 밥한 공기, 물 3등분해서 물에 받아 먹고 반찬은 물김치만 먹는다. 그리고 새벽 2시에 샤워하고 웃을 갈아입은 후 촛불을 켜고 천수경을 음미하면서 읽는다. 읽기는 마치면 촛불은 끄고 향불만 켜놓은 상태로 관세음보살과 정근을 한다. 참회기도와 반야심경을 새벽 4시경에 끝낸다. 마지막 회향 기도 시간에 슬라이드 화면처럼 분명하게 직경 30cm, 정확하게 녹두알 크기의 향불에서 원추형으로 벽면을 비춘다. 이때 나는 눈도 깜박이지 않고 두 눈 똑바로 뜨고 본다.

저승길은 꿈이었다. 하나 현실과 차이가 없으니 경험한 자신을 이승사람에게 보이기 위해서다. 삼라만상 어느 것 하나 흔들리지 않은 게 없다. 저승은 뜨거운 것도 아니요 무서운 것도 아니요 흑암바다에 빠진다 해도 찰나의 움직임이 있다. 불덩어리라고 했던 기둥을 안아보니 따스한 예쁜 색채였다. 이승에서 어르신들께서 저승보관창고를 얘기 하시는데 바로 손바닥 크기의 나의 행위만 기록된 것을 말하시는 것

전부 내 탓이다. 타인의 탓이 하나도 없다. 한때는 백치처럼 살았던 여성에 지아비와 시부모를 원망하며 울며 통곡도 했다. 그러나 그렇게 살았던 것이 저승길을 경험 한 후 좋은 습으로 바뀌었다. 그림자는 나를 영원히 떠나지 않는다. 나와 동행하는 것이다. '보인다 안보인다 할 뿐.' (끝) 정원각성(광주서기서구능성2동)

여성인권유린 대책위 발족

불교 등 23개 종교·사회단체 참여, 여성인권보호

지난 2월 발생한 LG직원에 의한 비구니 스님 폭행사건 등 공권력과 기업에 의한 여성 성직자와 노동자 폭행사건 해결을 위한 '여성인권 지킴이 공권력 오남용 근절을 위한 대책위원회'(이하 대책위)가 11일 서울 광화문 시민공원에서 기자회견을 갖고 공식 발족했다.

이날 기자회견에서 대책위는 '최근 발생한 비구니스님에 대한 폭행방조, 여성노동자에 대한 알몸수색 등 여제구니 없는 공권력에 의한 여성인권유린 사태를 더이상 묵과할 수 없다'며

경찰청장의 사과와 관계자 문책을 요구했다. 대책위는 앞으로 △공권력에 의한 여성 폭행 사건 진상 알리기 △여성인권보호를 위한 서명운동과 법률적 대응 방안 마련 △경찰청과 청와대 상대로 하는 사이버 시위 등을 통해 여성인권 보호 운동을 전개할 예정이다.

대책위에는 한국불교조계종비구니회, 불교환경연대, 참여불교재가연대 등과 천주교, 개신교 단체 등 모두 23개 종교·사회단체들이 참여한다.

강유신 기자 shanmok@buddhania.com

조선시대 스님 형상화

'브론즈 인형' 나왔다

조선시대 승복을 그대로 재현한 브론즈 인형이 나왔다. 이 인형은 청동을 이용해 조선시대의 스님을 형상화한 것으로 가사와 장삼을 입고 있다.

조선시대 승복은 길이가 길고 소매가 넓은

클릭/불교문화상품

www.mahamall.co.kr

장삼과 장방형의 삼베를 25조로 나누고, 각 조마다 가로로 다섯 칸을 나누어 총 125개의 조각을 이어 붙인 25조 가사로 이루어져 있다. 인터넷 불교용품전문점 마하몰에서 판매한다. 값 15만5천원.02)732-1520



'2002 청소년 자원봉사 한마당

참가자 모집 공고

학생봉사활동을 통하여 청소년들에게 인성개발과 공동체 의식 및 자원봉사정신을 고취시키고, 자발적이고, 실천적인 봉사활동을 활성화하여 청소년들을 건전하게 육성하며 지역사회 소외계층들과 함께 할 수 있는 장을 마련하고자 실시하는 봉사활동에 청소년 여러분의 많은 관심과 참여 바랍니다.

모집구분

Table with 7 columns: 차수, 행사명, 일시, 장소, 인원(신청순), 모집대상, 활동내용, 활동시간. It lists four recruitment events for youth volunteer work.

◆ 접수기간: 제1차 - 6월 20일 / 제2차 - 8월 10일(8월 15일 자원봉사자 사전교육) 제3차 - 9월 10일 / 제4차 - 7월 20일(7월 27일 자원봉사자 사전교육)

◆ 주 최: (사)대한불교청소년교화연합회 / ◆ 후 원: 서울특별시, 현대불교신문사

◆ 접수및문의: (사)대한불교청소년교화연합회

(110-170) 서울시 종로구 견지동 39-1 상운중심 3층 TEL: (02) 737-9260, 735-8165 / FAX: (02) 722-6623 E-mail: yeba@chollian.net

사단법인 대한불교청소년교화연합회장

2001년도 『현대불교 합본집』 판매!

현대불교신문 2001년 합본집을 판매합니다.

현대불교신문에는 큰스님 법문, 이해하기 쉬운 불교교리, 생활의 지혜, 불교문화 자료 등이 수록되어 있어, 불자들에게 더 없는 불교의 길잡이가 될 것이며, 스님들에게는 수행의 반려자가 될 것입니다.

구입안내

- 내 용 : 2001년도에 발행된 현대불교신문 (301호~349호)
□ 판 형 : 신문원형 그대로 (40cm×55cm)
□ 방 법 : 전화 신청 / 입금확인 후 택배 발송
□ 가 격 : 60,000원 (발송비: 지역별 3천원~7천원)
□ 입금구좌 (예금주 현대불교신문사)
국 민 245-25-0001-461, 농 협 053-01-236053, 우체국 010041-01-010042



▷ 주문 및 문의 전화: (02)737-0090 직 (02)737-8881 대 팩스 (02)737-0697 현대불교신문사

▷ 합본 4호 ('98)와 6호 ('00)가 남아 있습니다.
지난호 구입가격은 50,000원 (발송비: 지역별 3천원~7천원)입니다.