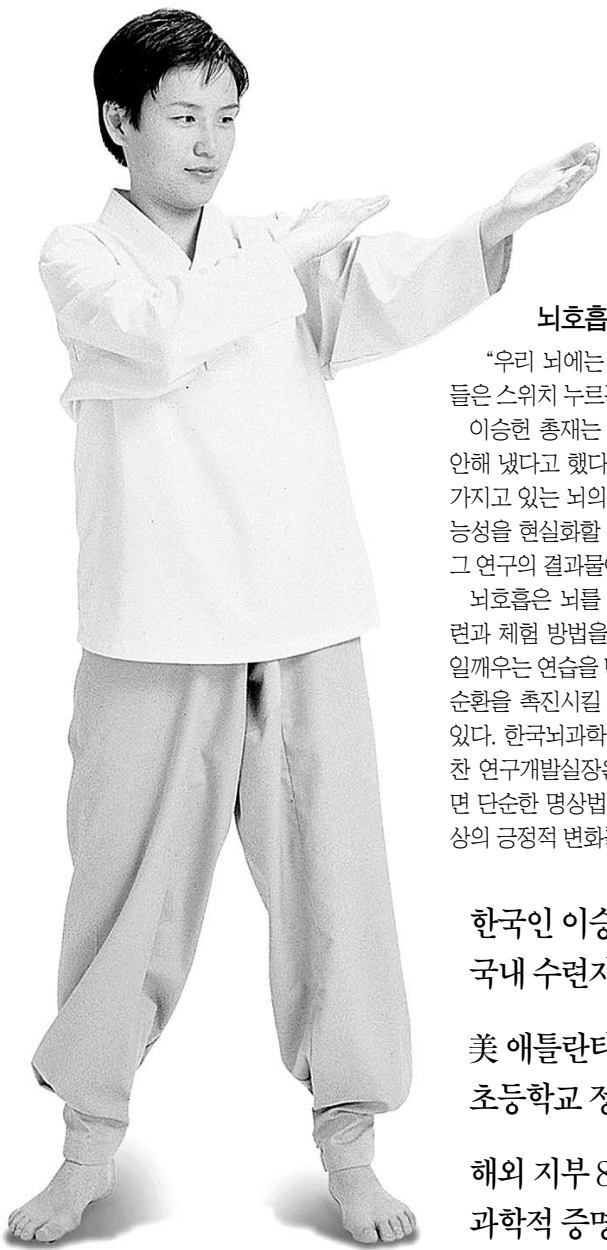


알아봅시다 해외에서 돌풍 부는 '뇌호흡'

잠자는 뇌를 깨워라

한국인이 창시한 한국의 수련법이 세계적인 주목을 받고 있다. 일지 이승헌 단월드 총재가 창시한 단학과 뇌호흡 수련이 바로 그것. 뇌호흡 수련법을 지도하는 단월드는 현재 국내에만 3백여 곳에서 100만 수련자를 배출했으며, 해외에서도 80여 곳의 지부를 통해 20만 명에 이르는 뇌호흡 마니아를 양산했다.



뇌호흡이란 무엇인가

"우리 뇌에는 모든 능력이 있지만 사람들은 스위치 누르는 방법을 모릅니다."

이승헌 총재는 스위치 누르는 방법을 고안해 냈다고 했다. 그는 무한한 잠재능력을 가지고 있는 뇌의 가능성을 신뢰하고 그 가능성을 현실화할 수 있는 방법을 연구했다.

뇌호흡은 뇌를 제대로 활용하기 위한 훈련과 체험 방법을 담은 프로그램이다. 뇌를 일깨우는 연습을 반복하다보면 뇌의 에너지 순환을 촉진시킬 수 있다는 생각이 전해져 왔다. 한국뇌과학연구원(원장 이승헌) 안승찬 연구개발실장은 "뇌 에너지가 활성화되면 단순한 명상법으로 얻을 수 없었던 심신상의 긍정적 변화를 가져올 수 있다"고 말했다.



뇌깨우기 훈련

몸으로 춤추듯이 형상화해도 좋다. 일정한 패턴에서 벗어나면 벗어날수록 유연성 강화에 보다 큰 도움이 된다.

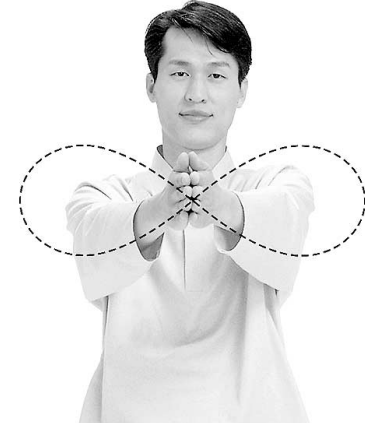
세 번째 단계는 '뇌정화' 하는 단계. 단월드 잠실센터 김영자 원장은 "글을 써서 입에 넣는 상상을 하면 입안에 철로 침이 고이듯, 뇌를 직접 깨내 씻는 상상을 하면 뇌가 실제로 깨끗해지는 느낌이 든다"고 말했다. 상상이 현실화될 수 있도록 뇌를 직접 제어하는 단계다. 이 과정에서는 웃음이나 긍정적인 생각 등을 반복하면서 에너지 패턴을 긍정적으로 바꿔주는 것을 주요 목표로 삼는다.

네 번째 단계는 뇌의 3중구조를 통합하는 '뇌통합' 단계다. '움' 등의 진언수행을 통해 나의 에너지를 자연의 상태와 합일하면서 생명의 근원을 몸으로 느낀다. 이를 반복 수련하면 사고와 감정과 관계하는 심피질·구피질을 넘어 생명의 기능을 주관하는 뇌간의 힘을 자유롭게 활용할 수 있다고 한다.

다섯 번째 단계는 네 가지 과정들을 생활 속에서 실천하며 창조성을 발휘하는 단계다.

뇌호흡, 타당한 이론인가

뇌호흡의 핵심은 '나=뇌'다. 현실의 모든 문제들을 뇌 생리에 기초해서 진단하고 해결한다. 몸과 마음에서 일어나는 모든 현상들은 뇌의 지시에 따른 것이며, 개인은 뇌를 효과적으로 제어·통제하는 방법을 터득함으로써 모든 정보와 현상의 주인이 될 수 있다는 것이다. 안승찬 실장은 "뇌호흡을 통해 뇌에 들어오는 정보들이 습관과 관념으로 인해 변형되지 않고 바르게 활용할 수 있는 연습을 할 수 있다"고 말했다.



무한대 그리기 수련

그러나 한국뇌학회 김경진(서울대학교 분자생물학과) 교수는 "마음작용이 뇌기능과 관련되기는 하겠지만, 뇌의 기능과 작용을 과학적으로 규명한 연구는 아주 미미한 수준"이라며 "뇌호흡의 과학적 증명 문제는 여전히 숙제로 남아있다"고 말했다.

강렬한 호흡으로 뇌에 산소를 빠르게 공급하고 호흡의 휴지기들 통해 뇌의 안정을 유도하는 뇌정화요법은 요가수련법에도 포함돼 있다. 하지만 그 성격은 다르다. 서울대학교 약학대학 교수의 연구(요가치료학 전공) 교수는 "상상력과 자기인식을 이용한 뇌호흡 수련은 사고의 힘을 이용해서 사고를 제어하는 방법을 차용하고 있는 듯하다"며 "자극을 만들어 내는 사고에 머무르지 않는다면 명상으로 유도될 가능성도 있지만, 라자요가 등의 깊은 명상의 단계와는 구별 될 것"이라고 말했다.

강신재 기자 thatswhy@buddhapia.com

'명상의 사회적 의미' 세미나

종교수행의 방편으로 인식되던 명상이 상품으로, 여가활동의 하나로 변용되고 있는 사회, 이 같은 사회에서 명상의 의미와 진단하는 자리가 마련된다.

불교포럼은 5월 14일 저녁 7시~9시 동산 불교회관 2층 강당에서 '명상의 사회적 의미'를 주제로 세미나를 연다. (박석 교수의 명상체험 여행> 저자 박석(상명대) 교수의 주제발표에 이어 요가 및 트랜스퍼스널학의 전문가 김관영(중부대) 교수·인도철학 전문가 조준호 박사 등이 토론자로 나설 예정이다.

강신재 기자

세계 불교 여성지도자들

루스 데니슨 (E)

美 마음챙김 명상의 대가

루스 데니슨(Ruth Denison) 법사는 미국의 1세대 불교 지도자에 속한다. 81세의 고령에도 불구하고 그녀는 아직까지 통찰명상(위빠사나)의 개척자로서의 활동을 멈추지 않고 있다. 미안타의 유명한 재가 수행자인 우바킨(U Ba Khin, 1899~1971)의 법을 이어 받은 루스 법사는 캘리포니아 조슈아에 위치한 '담마데나 사막 위빠사나 센터'(Dhamma Dena Desert Vipassana Center)의 설립자이자 지도법사로 활동하고 있다.

루스 법사는 오랜 세월동안 자신의 통찰력으로 끝없는 삶과 죽음의 두려움과 고통으로부터 벗어나는 방법을 수행자들에게 알려왔다. 그녀의 설법에서 드러나는 지혜와 온화함, 탁월한 유머들은 유난히 빛이 났으며 자연스러운 자비를 담고 있었다.

마음챙김(mindfulness) 명상의 대가인 루스 법사는 수행자들의 강력한 자각을 불러일으키는 독특한 참여형 수행 프로그램을 만들어 왔다. 이에 따르면 수행자에게 매 순간은 현존(presence)과 통찰의 기회로 간주된다. 그녀는 위빠사나 명상 안의 다양한 방법들을 통해 수행자들을 완전한 명상의 삶으로 인도한다. 이러한 수행프로그램의 결과가 늘 한결같은 담마의 체험이다. 언제나 깨어있음 속에서 순간순간을 사는 것이다.

"무엇보다 나는 사람들에게 매순간 다가오는 어려움 속으로 뛰어들라고 격려합니다. 우리의 삶이란 무상한 변화의 연속일 따름입니다. 모든 것이 무상함을 통찰하면서 삶 그 자체에 충실하십시오."(www.dharma.org)

루스 법사에 따르면 이러한 일상 속에서의 위빠사나 명상의 결과는 선(善)하고 구체적이며 분명하고 개인에게 이익을 준다. 또 지금 이 자리에서 보여진다는 특징이 있다. 이들 결과는 모든 이들의 여생을 행복하게, 이치에 맞게 살게 한다. 수행의 목적은 일체 중생이 행복하고, 세계의 평화와 완성

되는 것에 다름 아니다. 루스 법사는 1960년대에 미얀마의 재가 수행지도자인 우바킨 법사로부터 위빠사나를 배웠다. 그녀가 위빠사나를 미국인들에게 가르치기 시작한 것은 미국 담마데나와 독일 서구불교 센터를 설립한 1973년이었다. 그녀는 열정적이고도 자유분방한 위빠사나 명상으로 널리 알려졌다. 동작과 음악, 리듬, 열매, 자연의 소리 등을 보조적인 수행방법으로 사용했을 정도다. 이러한 루스 법사의 지도방식은 당시 미얀마의 유명한 수행자인 우바킨국제 수행센터(International Meditation Center)에서 비롯된 것이다. 그녀의 스승인 우바킨은 고위 공무원으로 근무하던 40세에 수행을 시작했기 때문에 재가자에게 절실한 수행이 어떤 것인가를 잘 알고 있었다.

이에 따라 이 론보다는 직접적인 체험을 강조하는 우바킨센터에



참여형 수행프로그램 개발

지혜와 탁월한 유머 감각

서는 머리에서 발끝까지 몸 전체의 감각 위주로 관찰하게 한다. 처음에는 아나파나사띠를 통해 호흡으로 몸과 마음을 안정시킨다. 그 다음에는 몸 전체의 감각 변화를 관찰하고 나중에는 몸의 미립자인 까라파를 관찰하여 몸과 마음에서 무상, 고, 무아를 느끼게 하는 수행법을 지도한다. 하루 8시간 좌선을 기준으로 한번의 좌선에 초보자는 1시간, 구급자는 2-3시간씩 수행하도록 하며, 10일 코스가 기본이다.

재가자만 수행할 수 있는 우바킨센터는 영국을 중심으로 15개의 지부를 두고 있다. 인도에 있는 고엔카(Goenka, 1924~) 법사가 루스 법사와 함께 세계적으로 알려진 우바킨 법사의 제자이다. 고엔카 법사는 1955년 스승을 만난 후 14년간 수행하였으며 1969년 인도 불베에서 위빠사나 센터를 설립해 세계 각지에 많은 지부를 두고 있으며 지도자만 해도 300여명을 배출했다. (계속)

김재경 기자

'전신두드리기'를 통해 몸과 뇌의 감각을 깨운다.

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가? 나는 어디로 가고 있는가? 그에 대한 답이 여기 있습니다.

맑은길 아바타 센터

전환주는 본래는 안내 자료를 보시드립니다.

경전의 이 말씀들, 당신께서 투지하는 단, 9일간의 내면 여행으로 터득하실 수 있습니다. 당신의 소원을 이루십시오.

서울 중구 명동동 110-4 101호 02) 396-2736 · HP 010) 6230-2113 http://www.avatarceneter.co.kr E-mail: heegyunwiz@hanmail.net

한국인 이승헌 씨 창시 국내 수련자 100만명

美 애들란타시에선 초등학교 정식과정 채택

해외 지부 80곳 마니아 20만 과학적 증명은 아직 숙제

다. 잠재능력의 개발도 활발히 이뤄져, 수련 정도에 따라 시기가 차등된 상태에서 사물을 구별할 수 있는 초과학적 인지능력까지 기대할 수 있다는 것이 이들의 주장이다.

뇌호흡 수련은 어떻게?

뇌호흡 수련과정은 5단계로 구성된다. 첫 번째 단계는 '뇌각각 깨우기'. 몸 전체의 기혈순환을 회복하는 뇌체조를 통해 이완을 터득하고, 혀를 길게 빼는 등의 낮은 동작 등을 취해보면서 몸과 뇌의 감각을 깨우는 단계다.

두 번째 단계는 좌뇌와 우뇌의 통합을 목표로 하는 '뇌유연화' 과정이다. 생각과 행동의 구분이 없는 직관적인 통합을 기대하는 단계다. 무한대 기호(∞)를 스스로의 방식대로 표현하는 수련이 이 과정에 포함된다. 머리 속 상상으로 그리는 것도 좋고, 온

이제 연등에 번잡한 풀칠이 필요없습니다!!

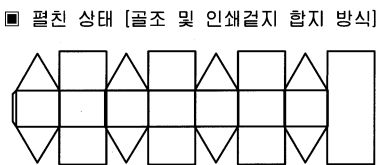
우리 불교 전래의 조립식 팔각등

가격 동결 단행!!

어려운 사찰의 경제에 도움을 드리고 국산품을 애용하자는 운동에 동참하기 위해 가격을 동결 하였습니다.

- ★ 제작이 간편한 등: 종래의 철골 구조에 날장으로 풀칠이 하던 등제작이 '한번의 공정으로 아름답고 및스러운 등, 이 3분내에 완성.
- ★ 야외장엄용: '특수 이중 합지방식에 코팅 처리'를 하여 이슬에 젖지 않음은 물론 견고성을 지니고 있어 '행사 수일 전부터 사찰의 축제분위기 장엄'에 활용
- ★ 운반 및 보관 용이: '운반 및 보관이 편리' 하도록 고안.

- ★ 형형색색의 문양과 미감: 고려시대 연등화, 팔관회의 고증을 토대로 '형형색색의 단청 문양과 현대적 감각의 색상을 조화'하여 불축의 의미와 중생의 불심이 더욱 고취될 수 있도록 디자인.
- ★ 경제적인 가격: 종래의 복잡한 다원화된 유통 구조로 인한 높은 가격을 배제한 '사찰을 위한 경제적 가격'



4인우기익

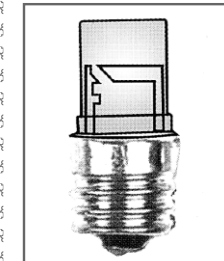
전화:(043)877-6464 팩스:(043)877-8239 핸드폰: 016-552-9360

우체국 013706-01-003111 예금주:(주)국민퍼넌텍 농협 415051-51-000057 예금주:(주)국민퍼넌텍

인등 연등 전구의 혁신

귀의삼보하움고 불자기업 기보전자산업에서는 기존의 인등전구와 연등전구의 단점(짧은수명, 고유지비, 화재위험, 낮은견고성)을 보완하여 사찰에 보급하고 있습니다.

한번의 교체로 유지보수가 필요없는 반영구적인 인등 연등용 LED전구로 바꾸어보십시오.



인등용 LED전구

◆소비전력: 0.07w

◆가 격: 700원

특징

- 기존 설비에 전구교체 사용 가능하며 비용이 절감 됩니다.
- 필라멘트가 아닌 반도체로 되어 수명이 반영구적입니다.
- 발광 효율이 높고 소비전력이 낮아 유지 관리비가 감소 합니다.
- 반도체로 되어 있어 기열로 인한 화재 위험이 거의 없습니다.
- 전구 알이 견고하여 잘 깨지지 않습니다.



연등용 LED전구

◆소비전력: (대) 1.4w (중) 0.8w (소) 0.5w

◆가 격: (대) 5,000원 (중) 3,000원 (소) 2,500원

특징

- 일반 소켓 220용에 다용도로 사용할수 있습니다.
- 별도 전선 교체없이 전구 교체 가능합니다.
- 기존의 전구 소켓에 삽입할 수 있습니다.
- 안정된 전원을 공급 할 수 있습니다.
- 다방향으로 빛을 조명 할 수 있습니다.

제품문의처

황금 LED 조명 - 기보전자산업 서울시 중구 산림동 205 청계사가가열 117호

TEL : (02)2266-9098, 7550 FAX : (02)2266-7557 www.kibosa.com E-mail : kibosa@kornet.net