



성적이 쑥쑥 오르는 10분 명상 기공

날숨·삼지법 생활화... 스트레스 '싸~악'

2. 날숨으로 걱정·고민 날려 보낸다

■ 이렇게 보세요

- ① 편안하고 바른 자세로 앉아 허리를 똑바로 세우고, 턱은 약간 당긴 자세로 어깨와 양팔을 비롯한 전신에 긴장을 풀 다음 양손을 무릎 위에 놓고 눈을 살짝 감거나 끈다.
- ② 가슴을 활짝 열고 (들숨은 의식적으로 들이쉬려고 하지 않아도 가슴을 펴면 자연히 들어오게 됨) 날숨을 천천히 그리고 깊숙이 내쉬면서 호흡을 안정시킨다.
- ③ 약 3회 정도 긴 날숨으로 호흡을 안정시킨 다음, 호흡의 끝을 배꼽 아래로 가만히 내려 놓고 삼지(엄지, 중지,无名지)를 가볍게 모은다.
- ④ 삼지법 한 손가락 끝에서 뛰는 맥박에 의식을 집중하여 자연스럽게 있는 그대로의 호흡을 유지하면서 날숨과 함께 맥박의 고동을 관(觀)한다.

■ 이럴 때 어떤 효과嗎!

친구랑 다투거나 시험을 앞두고 몹시 긴장될 때, 화가 나거나 잠이 안 올 때.

■ 예보나 나왔어요.

* 아무리 흥분하고 놀라도 마음을 가라앉히고 이성적인 판단을 할 수 있을 자신감이 아직은 작지만 생긴 것 같아 좋다. 매일 이렇게 숨을 쉬면 좋아질 것 같다.

* 날숨 호흡을 하면서 마음이 편안해졌다. 삼지를 할 때는 손끝에서 퐁퐁퐁 하는 것 같아 참 신기했다. 꼭 손가락에 맥박이 있는 것 같았다.



1000여명의 청소년들이 우곡선원에서 운영하는 명상(참선)교실에서 명상수련을 하고 있는 모습.

친구 사이인 두 사람이 산길을 가다가 무서운 꿈을 만났다. 겁에 질린 한 사람은 혼자서 얼른 옆에 있는 나무 위로 올라갔고 다른 한 사람은 그 자리에 쓰러져 죽은 척 했다. 어슬렁어슬렁 다가온 곰은 숨을 죽이고 쓰러져 있는 사람을 이리저리 살피더니 죽은 줄 알고 그냥 가 버렸다. 곰이 갔음을 확인한 친구는 나무에서 내려와 앞뒤를 살피는 친구에게 가서 물었다.

“곰이 자네 뒷가에 입을 바짝 대고 있던데, 뭐라고 하던가?”
 “옆드려 있던 친구가 일어나며 말했다.
 “응, 별 말은 아니고, 자기만 살겠다고 친구를 버리고 간 사람은 친구가 아니라려군.”
 유명한 이 이야기는 진정한 친구의 조건을 깨우쳐주고 있지만 한편으로는 호흡이 생명의 유무를 구분하는 가장 보편적인 기준임을 말해준다. 이 곰

에게 죽고 살고의 기준은 바로 호흡을 하느냐, 하지 않느냐가 되는 것이다.

우리의 생명은 호흡, 즉 들숨과 날숨으로 이어진다. 태어날 때 터져 나오는 울음과 함께 날숨으로 부터 호흡이 시작된다. 하지만 중요한 사실은 들이쉬고 내뿜는 호흡을 어떻게 잘 하느냐에 따라 우리 몸과 마음의 상태가 달라진다는 것이다. 일상에서의 스트레스나 긴장도 날숨을 잘 쉬면 날려 버릴 수 있다. 사람들은 가슴이 답답하거나 초조할 때 으레 심호흡을 하며 숨을 크게 내쉬곤 한다. 우리 몸이 날숨을 깊게 쉬면 혈수축 안정을 찾기 때문이다.

우곡선원의 모든 명상프로그램에서는 명상을 위한 준비 단계로 날숨호흡을 반복한다. 그리고 삼지법을 통해 손끝에서 퐁퐁 뛰는 맥박의 움직임을 관조하며 쉽게 고요를 체득할 수 있다.

청소년 명상교육이 끝난 후 “날숨호흡을 하니 마음도 편안해지고 삼지법을 통해 집중력이 생겼다”는 학생들의 경험담을 많이 듣는다. 누구든지 따라 해 보면 날숨만 잘 쉬어도 마음이 고요해지는 놀라운 체험을 하게 될 것이다.

김혜경 선생(우곡선원 교육지도자복지회장)

우리들 생각

‘우리들의 생각’ 코너는 사찰 게시판에 올라온 어린이 청소년들의 목소리를 담은 공간입니다. 불교계에 바라는 점, 입시상당과 교우 문제 등 주제·형식을 벗어나 여러분이 직접 참여할 수도 있습니다.
(접수 e-메일: sasiman@daum.net)

종교 다르다고 왕따시켜요!

요즘 큰 고민이 하나 생겼어요. 천하게 지내는 친구들이 모두 다 교회에 다니거나 성당에 다니는 데 저만 절에 다녀서 왠지 모르게 차별대우 받는 것 같기도 하고 예전과 다르게 친구들이 왕따시키려고 하는 것 같아요. 친구들과 함께 교회나 성당에 다니는 게 좋을까 계속 절에 다녀야 할지 모르겠어요.
최은정(서울 연희동·14)

본각스님의 말씀

(금정사부설 보리당과후 교실 대표)

평화의 종교라는 긍지 가지세요

기쁜 마음으로 새 학기를 맞이해야 할 온정이가 종교문제로 고민을 하는 이야기를 들으니 스님도 마음이 아픕니다. 온정의 친구들이 교회나 성당을 다니지 않는다고 왕따를 시킨다면 참다운 친구라고 할 수 없습니다. 종교가 다르다는 이유로 서로 천하게 할 수 없다면 그것은 종교의 노예이지 좋은 친구는 아닙니다. 무엇보다도 스님은 온정에게 묻고 싶습니다.

온정이는 부처님의 가르침을 진정으로 알고 있나요? 부처님은 어느 누구와도 싸움을 하거나 자기만이 최고라는 말씀을 하지 않습니다. 온정의 친구 중에 돈이 있거나 힘이 있다고 잘난척 한다면 그 친구가 좋은 친구일까요? 우리는 항상 겸손하고 남을 배려하려고 배웁니다. 종교도 자기 것만 최고라고 내세우면 결국은 상대방이 상처를 받게 되고 싸움을 하게 됩니다. 온정이가 친구들과 더 대법하게 사귀기 바랍니다. 친구 집에 놀러가듯 교회나 성당에도 놀러가세요. 좋은 점도 배워오고요. 친구 집이 좋다고 자기 집을 버리는 사람은 없을 겁니다. 부처님 가르침은 정말로 모든 생명을 평등하게 보살피고, 잘난 척하거나 남을 무시하지 않는 평화의 종교라는 긍지를 온정이 먼저 가져주세요. 소중한 자신의 것을 지키면서 누구도 왕따 시키지 않는 부처님의 자비로운 마음을 간직해 주시기 바랍니다.

내뿜는 호흡 깊게 실수룩

마음 안정 찾고 고요해져



“신수 비결” “이름 대사전”

2007 정해년의 운세

- 정해년의 직업 운.
- 사업 운, 재물 운.
- 이성과의 인연관계.
- 학생의 성적 운, 진학 운, 등.

적중률 90%가 넘는 신비의 비결로 완전 한글만 사용하여 생년월일만 알면, 누구든지 볼 수 있도록, 한편의 책으로 완성하였고, 휴대도 간편함.

역학 개인지도

- 대법원 선정 인명용 한자 4,879자.
- 320여 성씨별로 상생과 수리오행, 삼원오행, 음령오행의 조화.
- 성씨별로 2000~3000여개의 이름들.
- 작명, 개명, 상호, 법명 사용가능함.

- 수시접수

효 타 암 주지 원공 합장

• 농협 121076-56-092613 (손선미)
• 신수비결: 30,000 (삼만원) • 이름대사전: 50,000 (오만원)
부산 금정구 금사동 34-4 문의 : 051)524-9406

謹賀新年

佛紀 2551年

2007년 丁亥年 새해 새날 자비광명 온누리

대 불 광

불 모 허길량

직원일동

서울시 종로구 견지동 74-8
대불광빌딩 5층
전화 02)738-1117

대한불교조계종 9교구 대 산 사

사부대중일동

■ 경북 청도군 각남면 옥산리 1143
전화 054)372-6534

佛敎 財團 大韓佛敎圓宗 (총림) 한국승가대학

종정 석원종 대종사
중앙총무원장 성수
교육원장 지용
교무부장 법인
감사 성원 규정 성오
■ (사)국대구경역시 남구 대명3동 2561-17
전화 053)621-3610

대한불교 선각종 영천 보현산 등명사

조실 석정암 주지 석해명 신도일동

■ 경북 영천시 화북면 오동리 603-2
전화 054)337-4572(등명사)
054)281-7712, 7719(포항지명선원)

대한불교전통 조계종 팔공산 봉경사

주지 아산스님 대중일동

■ 경북 경산시 외촌면 음양리 산 183
전화 053)857-5686