



명상교육 밝은 미래를 위한 佛事

6. 희망찬 미래를 위한 "마음등산 꾸미기" 坐禪 <골>



부산동래여고생들이 좌선하는 모습.

보고 듣고 맛본 것이 다른 우리는 몸의 기억과 마음의 무늬 또한 제각각이다. 사람들은 그 기억과 무늬로 생각하고 생각은 말과 행동으로 나타나며 나중에는 그만의 자제와 습관으로 굳어진다. 걱정과 갈등은 지금 이 순간에서 벗어난 본받고 고정관념에서 생긴다. 명상은 언제나

디서나 쉬고 또 쉬어진 마음, 고뇌와 갈등에서 벗어나 단순하고 명쾌하게 사는 삶 그 자체이다. 그러므로 우리는 명상을 통해 내면을 관찰하며 쉽다 없이 일어나는 생각들을 통제하여 적극적으로 긍정적이며 늘 편안한 마음을 유지할 수 있도록 자기 자신을 조복 받아야 한다.

명상은 정해진 방법이나 별스런 수단에 있는 것이 아니다. 그저 몸과 마음을 바르게 하고 좌법(坐法)으로 인간 본래의 모습인 순수성을 회복시키고 겸손한 생활태도로 이웃과 화목하게 살아감으로써 내적 평화를 달성하는 심신수련이다. 첨단산업과 정보통신기기의 발달로 세상은 날이 변해가고 있다. 영화나 소설에서나 있을 법한 사람-컴퓨터-사람이 언제, 어디서나 하나로 연결되는 세상

내용이 가고 있다. 그것을 극복하기 위한 대안은 명상을 통해 청소년들의 심성을 순화하고 올바른 인생관을 심어주는 것이다. 연한 코발트빛 물결이 하얗게 부서지는 고운 모래밭에서 오직 더 멋진 모래성을 쌓는데 자신의 모든 것을 집중하고 있는 아이들, 자태를 반듯이 하고 날숨으로 마음을 내려놓고 주변의 냄새와 소리를 느껴보라는 말이 눈빛이 초롱초롱해

을 통한 청소년의 인성 변화가 가능성을 발견한다. 무심(無心)의 바탕 위에 지식과 기술을 보태면 그 시너지 효과는 정말 엄청나지 않겠는가? 우곡선원의 '마음등산 꾸미기' 명상교육은 밝고 희망찬 인간불사(人間佛事)의 나침반이다. 언제부터인가 '아이들이 뿌리 깊은 나무처럼 살았으면...' 하는 소망을 갖게 되었다. 살다보면 도저히 피할 수 없거나 전혀 예상할 수 없었던 태풍이나 비바람을 만날 때가 있다.

이럴 때는 그저 스스로 이겨내야 한다. 평소 애 뿌리를 최대한 깊게 내리고 깨끗하게 버릴 수 있는 힘을 길러서 돌발적 위기상황에서 자기를 지킬 수 있어야 한다.

바닷가의 아름다움도 소금기 가득 머금고 사정없이 휘몰아치는 해풍을 굳세게 견뎌내었기에 한 여름 더위를 피해 찾아오는 사람이나 매미에게 시원한 그늘이 되어 주지 않는가? 송 향 그윽한 바닷가 모래밭에서 좌선을 하고 있는 아이들을 보면서 저 아이들이 자기 마음의 뿌리를 깊고 튼튼하게 잘 가꾸어 나라의栋梁(棟樑)으로 자라기를 진심으로 발원한 적이 있었다. 올해도 더욱 다양하고 효과적인 마음등산 꾸미기 프로그램을 이어갈 것을 다짐한다.

김혜경 선생님(우곡선원 교육지도자복지회장)

학업에 대한 부담과 경쟁구도 속에서 몸·마음 바르게 하고 좌선(坐禪)하면 심성 순화 올바른 인생관 심는데 도움

도 우리 사회 곳곳에서 가지적으로 드러나며 물질적으로 좀 더 풍요롭고 여유를 누리게 되었지만 그래도 사람들은 살기가 더 어렵고 힘들다고 한다. 우리가 원하는 살맛나는 세상은 경제나 과학의 발전도 중요하지만 사람다운 사람, 참 사람들과 더불어 사는 공동체적 삶에 대한 공감이 우선 확대되어야 할 것이다. 그러나 급변하는 현대 사회구조는 성인뿐 아니라 자녀는 청소년들도 과중한 학업에 대한 부담과 거친 경쟁구도 속으로

지는 건강하고 밝은 아이들의 모습에서 늘 푸른 우리의 미래를 본다.

'이 아이들에게 희망을 건다. 우리의 미래를 맡긴다.'

처음에는 기간이 짧거나, 짧은 시간을 견디지 못하고 바닥에 드러눕는 학생도 간혹 있었지만 날숨과 삼지법, 실상관법, 만다라명상, 선기공과 참 품세 등으로 자세를 갖추고 호흡을 내리면 곧 고요한 연못 위에 반듯반듯 떠 있는 연꽃처럼 무심삼매에 드는 아이들을 보면서 명상

우리의 생각

'우리의 생각' 코너는 사설 기사에 올라온 어린이, 청소년들의 목소리를 담은 공간입니다. 불교계에 바라는 점, 입시상당과 교육문제 등 주제·형식을 벗어나 여러분이 직접 참여할 수도 있습니다.
(접수 e-메일:rolling@paran.com)

공부 잘하려는 마음에 답답해요
너무나 우울합니다
이제 고등학교에 올라갑니다. 저는 공부를 잘해서 좋은 대학에 가고 싶은데, 혼자서 독서실에 가면 우울하고 외로워서 가슴이 답답해지고 공부가 하기 힘들어요. 또 수업시간에 선생님께서 수업을 하시면 꼭 알아들어야겠다는 생각을 하느라 오히려 더 못 알아듣는 경우가 많아요. 어떻게 하면 좋을까요?
(ID:yororiya)

A: 고등학생들은 공부할 분량도 많고, 꼭 열심히 해서 좋은 대학을 가야 한다는 생각에 마음이 급해지고 집중이 되지 않아 불안해합니다. 혼자서 공부하려니 우울하고 외롭다고요? 이렇게 한 번 해보세요.

1. 우선 공부하기 전, 명상 음악을 듣거나 이완 체조를 하세요. 또 집중력이 떨어지고 불안해지는 이유가 무엇인지 구체적으로 생각해 보세요. 또한 공부를 하기 전에 '난 할 수 있어' 라는 자신감을 가지는 것도 중요해요.
2. 자신에게 맞는 시간계획표를 세워 보세요. 우선은 자신이 공부할 수 있는 시간이 언제인지를 구체적으로 적어보세요. 그 다음 한 주에 해야 할 분량을 적고, 그것을 달성하기 위해 매일 해야 할 분량을 나누어 계획표를 세워보세요.
3. 연습을 하는 것도 큰 도움이 됩니다. 연습을 하고 수업에 임하면 수업을 이해하는 속도가 빨라지고 자신감이 생겨서 수업내용을 놓칠까 봐 불안한 마음이 많이 사라질 겁니다.
4. 공부할 때 마음이 맞는 친구와 함께 공부를 하는 것도 좋습니다. 서로 목표를 이야기하고 목표 달성의 어려움, 자신의 문제점을 이야기 하면서 위로받을 수 있지요.
5. 공부 습관에 대해서 상세히 검토하는 것이 가장 중요합니다. 시간계획, 주의력, 공부 방법, 기억력, 시험계획 및 시험관리 능력 등 자신의 방법과 태도, 효율성을 검토해 보세요. 또한 주위에 자기관리를 효율적으로 하고 있는 친구가 있다면 자신의 스타일과 비교해보는 것도 유익합니다.
(한미음상명연구소)

승자 (下) by. 경운조원

구름의 신령이시여 비를 내리 주소서~
귀신도 없고! 타고난 운명이란 것도 없습니다.
그렇지 않습니까. 인간은 모두 하늘이 정해준 운명에 따라 사는 것입니다.
승자는 하늘과 운명을 과감히 거부했습니다. 인간을 하늘과 대등한 존재로 생각했던 것입니다.
인간이 의하게 태어났다고 할 때부터 알아 왔다고~
인간은 힘으로 소를 이길 수 없고, 달리기로 말을 이길 수 없습니다.
하지만 인간이 소와 말을 부리며 살 수 있는 것은 사회조직을 이루며 살기 때문입니다.
그러나 이 사회조직은 인간의 욕심 때문에 다툼이 일어나기 쉽습니다.
승자는 인간의 의지를 강조하여 우가 '에'를 새로운 형태로 영지계 발전시킬 것입니다.
인간의 의지로 약한 본성을 극복하자!
승자의 사상은 '범에 의한 통치'를 주장한 한비자와 유사에 의해 완성되었습니다.
승자가 저에게 법치 지배를 내세우라!

아름다운 등

찬덕연등이 개발한 새로운 개념의 신상품 영구위패·LED인등

전선(케이블) - 찬덕연등에서 시공한 사찰 (대한불교천태종 광수사 법당)

자동 승강 장치(등표 조정 작업) 연등 자동 승강장치 작동

* 이제는 법당연등설치도 버튼 하나로 해결하세요.
찬덕연등에서는 **KS케이블**을 사용하여 가장 안전하게 전문 기술인에 의해 **직접 감독 시공**합니다.

종등 팔각봉축점등 공단등 주름등(만월봉축등)

사찰명 인쇄시 30일전에 미리 전화 신청 바랍니다

공고: 찬덕연등에 사용된 캐릭터는 상표특허등록된 캐릭터입니다. 캐릭터 도용시에는 법적제재조치가 있음을 공고 합니다.

www.chanduk.com / 취급품목: 연등 · 주름등 · 법당전선시공 · 영구위패 · LED인등

- 기존 전기요금의 10% 정도가 소모
- 불빛이 사방으로 퍼져 화려한 밝기가 특징
- 열 발산이 적어 화재의 위험성이 적음
- 사찰에서 원하는 규격에 맞추어 제작해 드립니다