

참나는 '몸·마음·영적인 삶' 조화

파라미타, 요가명상 초급 지도자과정 교원연수 실시... 호응 좋아

“어어~ 시원하다”
30도를 웃도는 무더운 여름 선풍기 하나에 의지해 요가 실습을 하는 교사들의 입에서 ‘시원하다’는 소리가 연발로 터져 나온다.

파라미타초소년연합회(회장 도후)는 8월 10~14일 서울디자인고등학교 대강당에서 ‘파라미타요가명상 초급 지도자과정 교원연수’를 실시했다.

이번 연수에는 입시 등 각종 스트레스에 시달리는 학생들에게 명상과 요가를 지도하고자 하는 전국 초·중등 교원 33명이 참가했다.

5일간의 연수기간 동안 총 30시간에 걸쳐 프라나야마, 요가생리학, 아사나와 운동의 차이, 아사나 기초, 요가마사지, 요가 이완법, 명상, 커피요가 등 다양한 요가의 이론과 실습교육이 진행됐다. 이론과 실습을 겸한 체계적인 교육이라 호응도가 높았다. 학생들에게 한 동작이라도 전해주고 싶은 교사들은 한 동작 한 호흡도 놓치지 않으려는 열정을 보였다.

8월 11일 오후 강의를 담당한 홍석이 마사지 전문 요가강사는 “전혀 긴장했던 나의 모든 부분을 완전히 풀어준다고 생각하다. 누구에게 잘 보여야겠다는 생각이 하지 말고 편안하게 가장 느슨한 자세를 취하라.



홍석이 요가강사가 마사지 요가 시범을 보이고 있다.

자신의 깨어있는 부분과 잠든 부분을 바라보라”고 주문한다. 홍 강사는 이어 크게 부담스럽지 않은 스트레칭 정도의 요가 자세를 취했다. 몇몇 교사들은 간단해 보이는 동작에도 힘들어 했다. 교사들은 눕거나 서거나 엎드리면서 들숨과 날숨에 집중하며 온몸의 긴장을 푼다. 경직된 몸을 충분히 이완시켜 평온한 상태를 만끽하며 잠든 ‘나’를 되찾고 있었다. 학생들과 함께 팔뚝리면서 스스로를 돌볼 겨를이 없었던 교사들은 ‘호흡’을 통해 자신을 처음으로 인식하고 바라보며 스스로가 놀라지는 눈치였다.

전주유홍중학교 강호철 교사(파라미타 지도교사)는 “몸이 경직되고 굳어서 생각만큼 쉽지 않다. 염불, 절 수행과는 달리 요가를 해보니 내 몸이 많이 굳어있다는 것을 알게 된다. 요가도 수행에 큰 도움이 될 것”이라며 “학업에 대한 스트레스가 많은 학생들, 산만한 학생들을 위해서 수업시간에 간단한 동작을 응용하면 큰 효과를 얻을 것”이라고 기대했다. 강 교사는 또 연수에 대해서 “파라미타가 불교와 관련 있다는 생각을 하는 많은 교사들이 참석을 하지 않았다. 또 홍보미약, 연수시간에 따른 승진과 무관한 연수라

서 많은 교사들이 참석하지 못한 아쉬움이 있다. 대부분의 교사들이 단순히 자신의 건강과 몸매 유지에 대한 관심으로 온 것 같다”며 아쉬움을 내비쳤다.

한 여 교사는 “이론과 실습을 전문자에게 체계적으로 배울 수 있는 계기가 됐다. 정통 요가를 배우는 느낌은 든다”며 “주위 선생님의 추천으로 연수 신청을 했는데 수업에 대한 홍보가 많이 됐으면 좋겠다”고 말했다. 그는 이어 “연수시간이 너무 짧아 일상생활에서 하려고 하면 기억이 나지 않는다. 충분한 시간을 가지고 반복 수업을 할 수 있으면 좋겠다”고 말했다.

이번 연수 전임강사인 바스무물 원장(바스무물요가문화원)은 “요가를 나를 찾는 수련법으로 명 있는 몸관리를 위한 첫 번째 단계다. 몸 건강을 위한 요가가 아닌 몸, 마음, 영적인 삶 3가지가 조화를 이뤄 함께 나아가길 때 ‘나를 찾는 수련법’인 요가의 가치가 살아난다”며 “배우는 당시에만 하는 요가는 의미가 없다. 선생님들이 학교, 집 등 어디서든지 요가를 생활화해 학생, 주위 교사들과 함께 할 수 있는 수행이 되길 바란다”고 말했다.

이상연 기자 un82@buddhapia.com

불자한의사聯 발기

서울 진관사에서

부처님의 가르침을 의술로 펼치는 불자 한의사들이 신행의 구심점을 마련하고 불교의 대중화에 나선다.

조계종 포교원(원장 해충) 소속 신행단체로 불자 한의사들의 신행단체인 (가)조계종한의사불자연합회가 8월 15~16일 서울 진관사에서 발기인 회의를 개최했다.

올해 초부터 세 차례의 회의를 통해 발기인대회 창립을 준비해 온 이수완 원장(서울 구생한의원은)은 “의료혜택을 받지 못하는 지역에서 펼쳐는 무료진료봉사, 정기 기부, 성지순례 순례, 가족 템플스테이 등으로 회원의 단합을 이룰 계획”이라며 “경쟁공부를 비롯한 불교학스터디 모임 등 소속 분과를 나눠 체계적인 신행활동을 진행할 것”이라고 밝혔다. 이 원장은 이어 “불자로서 다양한 의료봉사 등 신행활동이 소극적인 불교에 대한 인식의 전환과 불교의 대중화에 큰 힘이 될 것으로 기대한다”며 “많은 불자 한의사들의 동참을 바란다”고 말했다.

한 의사불자연합회는 과거 경희대 출신 한의사들 중심으로 조직됐던 대한불교한의학의 명맥을 잇고 전국 11개 한의과 출신 불자 한의사들을 다시 모아서 다양한 신행을 펼칠 계획이다.

한편 창립회의는 9월 5일 한국불교역사문화기념관 지하공명장에서 봉행할 예정이다. (02)2011-1891

이상연 기자

“예산 3% 어린이법회 투자해야”

대중결사, ‘어린이포교...’ 아카데미 개최

“각 사찰에서 어린이 법회를 위한 예산을 3%는 투자해야한다”

청정승가를 위한 대중결사의의장 진오. 이하 대중결사는 8월 10일 템플스테이통합정보센터에서 ‘어린이포교는 불교의 희망’ 아카데미를 개최했다. 이날 대중결사는 어린이법회의 역사와 현황, 문제점 등 현재 어린이 법회를 짚어보고 어린이 포교의 방향성과 발전 방안 등에 대해 논의했다.

이 자리에서 심산 스님(홍법사 주지)은 주제발표를 통해 “종단 등에서 제시한 통계에는 허수가 많아 실제적으로 어린이 법회에 참석하는 어린이는 1만 명도 채 안되며 어린이 법회를 하고 있는 곳은 극소수에 불과할 것”이라고 지적했다. 또 “어린이 지도자가 양성되고 있지만 활동 영역과 위상이 불안정하고 활동 공간 역시 효과적으로 배치되지 못하고 있다. 지도사들에 대한 관리와 협조체계, 활동 등에 대한 충분한 지원 형태도 연구돼야 할 것”이라고 설명했다.

이어 스님은 “2007년부터 포교원에서 많은 관심을 보이며 어린이·청소년 포교에 활력을 되찾고 있지만 도입한 제도들이 법회가 잘 이뤄지고 있는 곳에 대한 청진일 뿐이지



심산 스님이 어린이 포교 관련 주제발표를 하고 있는 모습.

법회를 열기 어려운 곳에 대한 지원은 아니다”라고 말했다. 또 심산 스님은 “대부분의 사찰에서 어린이법회 담당 법사는 법법이 적은 스님들이다. 사찰에서 가장 큰 어른인 주지 스님의 관심과 직·간접 지원이 불교의 미래를 담보할 것”이라며 “이런 모든 프로그램에 앞서 구축되어야 할 것은 우리(출가자) 스스로가 종교적으로 성숙돼야 할 것”이라고 강조했다.

심산 스님은 종단차원에서 필요한 특별 프로그램으로 △전국 사찰에서 영유아 수기법회 △교구 분사 차원의 동자승 단기회가 △각 지역 인재들을 주지스님과 연계하는 마을상과 두기 △가족들이 언제든 사찰에 와서 마음의 평안을 함께 느낄 수 있도록 하는 가족 템플스테이 △문화예술단체 결성 △장애인 어린이를 위한 법회 △다문화센터 등에 다문화자녀들을 위한 법회 및 시설 운영 등을 제시했다.

이상연 기자

1000일 아미타불 염불선 수행 회향

금강정진회, 8월 22~23일 해인사 원당암서 철야정진도

“아미타불 염불선 천일수행 1000일 회향을 맞이하여, 삼세제를 역대 조사 호법신중의 호법에 감사드리며, 저희 동참대중의 천일 회향 공덕이 우주에 널리 퍼져 불국정토 건설의 자량이 되기를 발원하옵나이다.”

참선과 절수행으로 정진하고 있는 금강정진회(회장 장건)가 8월 22~23일 해인사 원당암에서 ‘금강정진회 철야정진 및 1000일 아미타불 염불선 회향식’을 봉행한다.

2006년 11월 입제를 시작으로 매일 ‘보리방편문’ 108쪽 이상, 아미타불 1000번 이상, 108배 수행 등의

방편으로 정진해온 금강정진회 회원 40명이 8월 20일 1000일을 맞았다. 각각각종에서 바쁜 생활을 하고 있는 회원들은 각자 일제식을 올리고 수행을 하면서 다음 카페 ‘금강(金剛)불교 입문에서 성불까지’(cafe.daum.net/vajra)를 이용해 염불선 천일 수행기를 쓰며 자기 점검을 해왔다. 집에서, 출근길에서, 쇼핑을 하면서까지도 발심자들은 생활 염불 수행을 이어왔다.

“같은 시간을 함께 하고 있다는 환희로움에 행복한 시간이었습니다” ‘흐느끼며 흐르는 눈물을 억제

하지 못하고 감사함에 쌓여 이렇게 써 내려가고 있습니다’ ‘모든 부처님! 감사합니다’ 등 인터넷 카페 아미타불 천일기도 게시판에는 회원들의 환희심과 신심이 곳곳에 담겨 있다.

금강정진회는 ‘아미타불’을 적어도 하루에 1시간 이상을 정좌하고 한마음(一心)으로 끊임없이 보고(觀), 생각(念)하는 보리방편문 아미타불 수행을 기본으로, 카페 게시판 ‘아미타불 사경’을 이용해 사경 수행도 겸해왔다.

이상연 기자

정토회 백일 출가

수행공동체 정토회(지도법사 법륜)가 8기 백일 출가자를 모집한다. 동참자들은 100일 동안 경북 문경 정토수련원에서 참가자들과 함께 공동체 생활을 하게 된다.

참가자는 법륜 스님과 함께하는 경주 순례, 간화선 수행의 핵심을 프로그램으로 만든 깨달음의 장, 위빠사나 수행의 알아차리기 프로그램인 나눔의 장, 일 수행을 통해 깨달음을 체험하는 일체의 장, 일일일담 등 정토회의 각종 수련 프로그램에 참가한다. 20세 이상 참여할 수 있다. 접수는 9월 8일까지며, 면접은 12일, 입방은 9월 21일이다. (054)571-8993, www.jungto.org


신행계시판

- 간화선 염불수행 세미나=불력회는 8월 22~23일 강원도 고성 건봉사에서 ‘간화선 염불수행 세미나’와 3000배 철야정진대회를 실시한다. ‘건봉사와 염불만일회’ ‘염불과 주기도문의 의미’ ‘염불수행의 의미’ ‘염불실수’ 등을 주제로 불교학연구회 세미나가 개최되며 밤10시부터 나무아미타불 염불절수행이 진행된다. 참가비용은 3만원. (011)768-8881
- 영여경전강의=보리수선원은 매주 월·수요일 저녁 6시부터 영여경전강의를 실시한다. 종교, 나이에 관계없이 무료로 참가 가능하다. 9월 1일부터 2010년 3월 20일까지 붓다라카마 스님의 지도로 7개월 과정 위빠사나 교육도 실시한다. (02)517-2841
- 위빠사나 이론 및 수행 체험=부산 가람사선원은 매주 목요일 오후2~4시 가람사 선원에서 위빠사나 이론 및 실수행 체험과 인터뷰를 실시한다. (055)383-3340
- 위빠사나 철야 정진=갈야나리 마명사선원은 8월 22~23일 전북 완주에서 아놀라 스님과 함께하는 위빠사나 철야 정진 수행법회를 봉행한다. 스님은 ‘지금 여기에서의 깨달음과 그 이후의 삶’에 대한 법회도 함께 연다. (063)272-6860

아주 특별한 영치유의 세계!!

미국 스탠튼대학교(Stanton University)부설 한국최면연구소

제43기 최면 「전생요법·빙의치유법」강좌



“한마디 말”로三生을 꿰뚫고, 영혼의 아픔을 치유한다.

수련과정 매주 월요일 본원 출석 7회과정 (오전 10시~오후5시 까지)

- ▶개 강: 2009년 8월 24일 (월)
- ▶과정별 교재 및 수련 테이프 제공
- ▶수련비: 200만원
- ▶특 전: 전생상담 이수증 발급 및 한국최면지도사협회 가입시 정기적 보충교육 실시

한국최면과학원장 이재형 박사 직강
 커버넌트대학교 상담학 박사
 미국 스탠튼대학교 최면학 교수
 국제 공인 임상 최면치료사(ICHT)
 한국최면지도사협회 회장
 미국 국제최면치유학회 이사
 일본 최면의학심리학회 회원

인천교대, 충남대, 청주대 에서 최면학 강의
 공무원 연수생, 군부대, 기업체 등에서 생활최면 특강

KBS, MBC, SBS 등 각종 TV방송에 다수 출연
 저서: 자기최면학, 타인최면학, 생활최면, 최면학 총론, 최면요법 등

전생(前生), 사주팔자(四柱八字), 빙의(憑依)에 얽힌 삼각관계를 아십니까?

전생의 성격표인 사주팔자는 빙의와도 밀접한 관계를 갖고 있습니다. 본 강좌는 사례중심의 시청각 교육 등 많은 임상경험을 바탕으로 철저한 실기위주로 지도하여 그 해답을 통쾌히 풀어 드립니다.

빙의치유법	빙의 영가를 직접 불러내어 누구인지? 왜 들어왔는지? 원하는 것은 무엇인지? 를 대화를 통해 확인할 수 있고 빙의된 본인은 물론 가족들도 영가와 대화를 할 수 있으며 영가가 떠나는 것을 직접 확인할 수도 있다.
전생요법	전생체험을 통한 인과응보의 핵심원인을 찾아 전생 업장을 해소하고 현재에 얽힌 인간관계와 원인모를 심리적, 신체적 고통의 단서를 찾아내어 스스로 지혜로운 미래의 삶을 찾게한다.
명리학	사주로 조상영가 보는법... 귀문관살은 정진행이 오기 쉽고, 백호대살은 횡사, 악사로 저승사자가 따라다니며 허약한 사주는 빙의되기 쉽다..... 사주팔자는 전생의 업보로 정해지는데.....전생에 남의것을 많이 빼앗은자는 이생에 재물도 마누라도 빼앗기는 팔자이니 이런사주 군집쟁계요....
최면학	최신최면기법, 심리요법, 명상 자율훈련법, 잠재능력 개발(ESP), 불면해소법, 통증해소법, 공포증 소거법, 금연, 금주, 대인공포, 자신감 고취, 열등감 극복, 집중력 기억력 조증강, 알레르기, 자연치유력 활성화법 등

안내자료 전생, 빙의 치유 및 명리학 공개특강 비디오 테이프를 보내드립니다.(1만원)

**현재
접수중**

www.hypnos114.com
한국최면과학원
 대전시 중구 대사동 248-301(청운빌딩2층)
042) 255-0734~5

tvN 심령솔루션
 엑소시스트 출연 화제 !!