

국제선센터 차명상 강좌



며칠째 햇살이 포근하다. 지하철 5호선 오목교역 8번 출구를 나서자 빌딩 숲이 펼쳐졌다. 빌딩 숲 사이에도 봄 햇살이 살갑게 안겨있었다. 빌딩과 아파트, 대형 교회들이 빼빼한 길을 따라 10여 분 걷다보니 우뚝 선 목탑형식의 국제선센터가 눈에 쏙인다.

2월 22일 오전 11시 지하 1층 문화관에서 음악이 고요히 흘러 나왔다. 불교교리강좌를 듣는 옆 강의실과는 달리, 한결 여유를 부리는 강의실로 들어섰다.

초의명상선원 대표 지장 스님이 30여 수강생들과 손 제도가 한창이다.

“기지개를 펴니다. 뒤로 쭉~, 허리와 가슴을 활짝 펴니다. 연속적으로 기지개를 펴는 생각으로~.”

15분 몸을 풀고 나자 ‘마음 푸는 시간’이 이어졌다.

“의자에 편히 앉으시고, 눈을 감고, 가만히 들려오는 소리를 들으며 편안하게 숨을 들이쉬고 내쉽니다. 가장 행복해 하는 모습을 생각하면서 자기 자신에게 말합니다. 내가 진정으로 행복하기를, 나로부터 모든 고통이 없어지기를, 나로부터 모든 원한이 사라지기를...”



“차 한잔에 사랑, 행복, 기쁨이 가득합니다”

매주 수요일 11시 국제선센터(주지 현조)에서 진행되는 불교문화강좌 차 명상 두 번째 강좌는 본격적인 수업에 앞서 40여 분간 스트레칭과 차명상으로 시작한다. 몸과 마음을 풀고 나자 지장 스님은 몸과 마음을 푸는 시간이 필요한 이유를 설명했다.

“명상수행은 몸과 마음이 편안 불편한 상태에서는 집중이 안 되고 명상 효과가 없으니 몸을 항상 풀어 주셔야 합니다.”

본격적인 차명상 수업은 지장 스님이 준비한 차잔에 차를 따르면서 시작했다. 차 한 잔을 먹는 데까지는 꽤 긴 시간이 필요했다.

“듣고 있던 차를 1~10까지 세면서 가슴 높이까지 올리십시오. 차잔이 가슴 높이까지 와 있습니다. 사랑, 행복, 기쁨을 떠올립니다. 다시 마음속으로 숫자를 천천히 세며 얼굴로 가져오면서 차의 움직임이 느껴보십시오. 조심스럽게 차를 한번 삼킵니다. 듣고 있는 차잔 들려오는 소리 사랑 행복 기쁨. 이제 다시 두 번째 차를 마셔보십시오. 사랑과 행복의 기운이 몸속에 충만 됐음을 생각하면서 숨을 내쉬 때마다 느껴 보십시오. 세 번째 모금을 먹고 사랑과 행복의 기운으로 마음과 몸이 다 밝고 편안한 집니다. 다시 숫자를 세면서 내려놓으십시오.”

차명상은 단순히 차를 마시기 위한 것이 아니다. ‘명상’이었다. 매 순간을 알아차리며 자기 자신을 들여다보고 행복의 마음을 일으키는 연습을 통해 몸과 마음을 밝고 가볍게 했다. 차 명상을 마치고는 다시 이론 강의까지 쉬지 않고 달렸다. 2시간가량 진행된 강의는 실례를 들어 현실적이고 상식적인 내용으로 진행했다.

가톨릭 신자인 홍성란(49) 씨는 “평소 명상, 묵상, 마음 다스리는 법에 관심이 많아 혼자서 해 왔던 것

을 체계적으로 배워가는 것 같다. 강의도 종교적인 색채가 없고, 강의 장소가 현대화된 사찰이라는 부분도 이색적이다”고 말했다.

강좌는 선센터 인근 아파트 단지 주민들에게 인기가 높았다. 센터에서 진행하는 기본교육과 리더십 강좌를 모두 들었다는 이진애(51) 장명옥(48) 불자는 “평소 절에만 다녔지 아는 것은 아무것도 없었는데 차 명상을 비롯해 센터에서 운영하는 강좌를 들으며 나의 삶을 깨우치는 것은 물론 가족들을 대할 때에도 좀 더 자비와 지혜로 다가서는 것 같다”며 만족스러워했다.

차 명상 초급과정은 12강좌로 구성됐다. 초급과

정은 명상의 목적과 차 명상의 필요성, 명상과 치유, 명상의 원리와 과정, 차명상 기초 실습, 명상의 패턴 변화와 효율성, 차명상과 차치유, 명상 수행법의 선택과 고려사항 등의 내용으로 이론과 실습이 함께 진행된다. 진행 중인 강좌는 차명상치유사 과정 중 초급으로 국제선센터는 앞으로 중·고급과정까지 이어갈 계획이다. 그밖에도 국제선센터에서는 영화 속 에피소드로 배우는 불교이야기, 초심자교육, 불교기본교육, 불교멘토쉽교육 등이 진행된다. 특히 센터 7층에 위치한 금차선원에서는 참선 수행, 내·외국인을 위한 템플스테이가 탄력적으로 운영되고 있다. (02)2650-2214 이상언 기자



차명상에 앞서 몸풀기를 하고 있는 수강생들.

지장 스님이 말하는 차명상법

차명상은 반야바라밀을 생활 속에서 실천하는 방법입니다. 그냥 하면 집중이 잘 안되기 때문에 차를 마시면서 생활 속에서 할 수 있는 반야바라밀 실천 방법입니다. 수행과 생활이 따로 있으면 효과가 나지 않습니다. 밥을 먹고 걷고 청소를 하면서도 반야바라밀을 할 수 있습니다.

현대인들은 잘 먹고 안 움직입니다. 신진대사 기능이 떨어져있죠. 생활습관이 스스로 만들어가게 보다는 마음을 만들어 주는 것에 익숙합니다. TV를 보고 음악을 듣는 것처럼 편안한 생활 패턴에 익숙해져 있습니다. 따라서 좀 더 감각을 이용하고 몸을 움직이는 차명상을 하는 것입니다.

일어나는 마음 중심의 삶은 마음을 다치게 하고 변화와 성공을 실패하게 합니다. 어떻게 살아야 잘 사는 지 머리와 가슴으로 알 뿐 현실에서 실천하지 않습니다. 마음을 보고 알면 필요한 마음은 일으키고 불필요한 마음에는 영향을 받지 않을 수 있습니다. 불교 수행은 일어나는 불편한 마음에 영향 받지 않고, 지혜로운 마음을 일으켜서 유익하고 긍정적인 변화를 가져오는 것입니다. 행동이 변하면 삶이 변합니다. 어렵지 않습니다. 우리 삶을 더 행복, 지혜롭게 하고자 하는 목표를 성취하려면 어떻게 어떤 방법으로 분명하게 알고 전략을 세워 이뤄가야 합니다. 막연해서는 안 됩니다.

차명상이란 차 생활이 본래 가지고 있는 유익한 정신 수행의 요소와 명상의 수행체계를 접목한 것입니다. 차 생활의 정신 수양 효과를 극대화하고 명상수행을 보다 수월하게 하기 위해 차 생활 및 일상행위속에서 할 수 있는 명상법입니다. 스스로 실천하면서 변화를 꾀하십시오.

차명상은 절제, 집중, 통찰의 기능을 활용합니다. 차 생활을 통해 자각력, 집중력, 정신력, 믿음, 지혜의 힘이 개발됩니다. 자신을 사실적으로 보고 아는 힘과 지혜가 생겼다면 자신이 상상공존하고 있다는 올바른 이해를 하게 됩니다. 이해한 만큼 인식의 변화가 오며 유익한 것과 유익하지 않은 것을 구별하게 됩니다. 곧 유익하고 의미있는 삶의 목적이 생기며, 삶의 목적 성취를 위한 올바른 노력을 통해 자기 절제와 통찰 지혜가 성숙합니다. 내부적인 느낌이나 감정, 생각, 주변 조건과 상황에 영향을 덜 받으며 스스로 행복해지는 중정(中正)의 경지, 지혜로운 안전한 행복의 상태에 이르게 됩니다.

마음의 상태는 대상을 어떻게 알고 있느냐에 따라 결정됩니다. 대상을 인지하는 방법을 바꾸면 자동적으로 마음의 상태도 변합니다. 마음을 훈련시키는 것과 마음을 알고 접근하겠다는 것은 다릅니다. ‘내 마음대로 해봐라’고 하는 것과 ‘마음이 본래 있는 것이 아니다. 매 순간 조건과 상황에 의해서 만들어 지는구나’ 하며 마음을 알아차리고 하는 행동의 결과는 다릅니다.

차를 이용한 명상은 오감을 두루 활용하며 동정(動靜)의 조화를 이룬 행위로 이뤄져 있습니다. 차의 약리적 기능, 정서적 안정감 등 색과 향, 차를 우리는 동작은 테라피 효과가 있습니다. 차 말고도 어떤 음식으로도 가능합니다. 운동 등 일상생활 그대로 자연스럽게 명상할 수 있는 명상법입니다.



건강백세 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?
“암은 열에 약하고” 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

열침의 효능 금강약물 온열복대

원적외선 ‘열침’의 효능 신비로운 금강약물 온열복대

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약물을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약물 온열복대입니다.

본 제품은 34개의 금강약물 육각돌이 80°C이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 ‘열침’을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 착용하고 편안하게 얹거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증 완화, 기관질, 어깨결림 고열염, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질 개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

하리에 차기만 해도 오장육부 건강하게 허리를 편안하게 하며 각종 질병을 예방하세요

속똥의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고

오장육부를 치유함에 있어 속똥을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 피가움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약물 온열복대는 속똥 최고 60°C보다 높은 고열(80°C)상의 원적외선 ‘열침’이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열질환, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 인위하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약물 온열복대는 건강도 지키고 안과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요

◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099

*입금계좌 : 농협 170-12-056037 정영명 *일요일 공휴일도 상담합니다.
 *대리점 및 밀리점 (조현치주거건강메트, 오심연초, 오주배계동, 자택대량)

최고의 명품! 선물로도 최고

2000만 佛子님의 필수품 디지털불경 뉴롬비니

2011년형 뉴롬비니 탄생기념 특별 할인 판매 대 행사

부처님은 내 마음속에 있습니다. 불경역시 내 마음속에 있어야 합니다.

새롭게 탄생한 디지털 불경 재생기 ‘뉴롬비니’

국내 처음으로 휴대용 디지털 불경 뉴롬비니를 제작하여 시판에 들어가 선풍적 인기리에 판매되어 오며 이에 보답하기 위하여 기능이 더욱 향상된 2011년 최신모델을 특별할인 판매를 실시합니다. 뉴롬비니는 담배 깔 크만 하고 가벼워 휴대하기가 편하며 불자라면 누구나 언제 어디서든 테이프나 CD가 없어도 듣고 싶은 불경을 마음대로 들을 수 있고 누구나 쉽게 사용할 수 있는 것이 장점입니다. 뉴롬비니에 반응도가 있어 항상 휴대하고 다니면 불자님의 수호신 역할도 하며 소원성취 할 것입니다.

불자님들의 마음을 울린 효동선각스님의 득경이 가까이 있습니다

효동선각 스님의 득경을 듣다보면 모든 근심 걱정 번뇌가 소멸되며 일념만이 됩니다. 득경은 타고난 바리톤 음성으로 각종 불교 행사에서 인정받고 있는 효동선각 스님께서 처음부터 끝까지 득경을 진행 하셨습니다. 스님은 무형문화재 50호 고희암스님의 수제자로 양산 통도사로 출가하여 백암사법주사,용주사에서 수행하셨고 서울 효동 범음대학 4년 수료와 중앙승가 대학을 졸업하시고 현재 동국대 대학원 석학과 석사과정을 이수 하셨습니다.

2011년형 뉴롬비니 탄생기념행사로 200set 한정 특별할인판매

패키지 1 뉴롬비니, 아답터(가정에서 전기사용)	특별가 37,000원	◆일요일 공휴일도 상담합니다◆
패키지 2 뉴롬비니, 아답터, CD 2개	특별가 45,000원	◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099
패키지 3 뉴롬비니, 아답터, 테이프 3개, CD2개	특별가 54,000원	◆입금계좌 : 농협 170-12-056037 정영명

1,000set 이상 주문시 스님의 득경 및 법문을 입력시켜 드립니다. (득경,법문 녹음CD가 필요 합니다.)