

부모와 아이가 함께하는 마음공부 <5> - 너와 나를 움직이는 마음

마음은 어디에서 올까?

이 프로그램을 따라해 보면

- ① 자녀와 소통을 늘려갈 수 있습니다.
- ② 자녀와 부모가 자신들의 마음을 살피고 다스려 나가야 하는 필요성을 느낄 수 있습니다.
- ③ 생활 속에서 아이 스스로 자신의 마음을 다스려 나가는 힘을 기를 수 있습니다.

부모가 먼저 하는 마음공부

실천의 과정에서 부모와 자녀가 겪는 시행착오를 즐겁게 받아들인다.

이번 주에는 그동안 찾아보았던 마음의 법칙을 상기하며 자신의 내면에 있는 근원적인 힘에 대해 생각해 본다. 마음이라는 것이 어디에서 오는 것이 아니라 바로 내 자신에게서 나오며 드는 것이며 자신 스스로와 주변 상황을 바꿀 수 있는 힘이 내면에 갖추어져 있음을 자각하도록 돕는 활동이다.

이러한 마음의 근원에 대해 자녀와 함께 공부하다보면 부모 자신의 마음공부에 대한 부족함을 느낄 수 있다. 자녀가 마음을 잘 다스리며 살아가길 바라지만 실상 내 자신조차도 마음을 마음대로 쓸 수 없음이 확연히 드러나고 마음의 근원에 대해서도 뭐라 말로 설명할 수 없는 무지함의 벽과 마주치게 된다. 그러나 마음의 근원(뿌리)을 믿는다는 것은 대상이 아닌 내 안에 무한한 힘이 있음을 믿는 것을 의미하므로 달리 무엇을 배워야 하는 것은 아니

다. 믿음과 실천이 필요할 뿐이다. 정말 가능할까? 안되면 어쩌나하는 내면의 갈등과 시행착오는 마음공부에 있어 당연한 것이다. 힘이란 보이지 않지만 쓸 때 나오는 것이다. 자신의 능력으로 어찌해 볼 수 없는 어려운 일이 있을 때가 바로 그 힘을 써 볼 기회, 확인할 기회라고 대공정의 마음으로 바뀌보자. 그리고 자녀와 함께 내면에 갖추어진 근원의 힘을 실험하면서 따라오는 시행착오를 즐겁게 받아들여 보자.

오늘의 마음공부 : 마음은 어디에서 올까? - 부모 지도용

<활동1> 마음은 어디에서 올까요?

① 마음의 움직임을 지켜보는 활동을 해 본다. 반드시 좌선하는 자세가 아니어도 좋다. 자녀가 부담을 느끼지 않도록 편안한 자세를 가르쳐주고 외부의 소음에 흔들리지 않고 마음을 지켜볼 수 있도록 유도한다. (3분에서 5분 정도, 부모도 함께 각자의 마음을 지켜본다.)

(뿌리)에 이름을 붙여본다. 이러한 활동은 자신의 근원의 힘을 인식하게 해 모든 마음이 들고 나는 그 근원이 바로 자신의 변화지 않는 진짜 마음임을 자각하도록 하기 위함이다. 또 자신의 진화와 발전은 그 내면의 힘을 믿고 끌어 쓰는 것에서부터 시작된다는 것을 일깨워주도록 한다. 여기에서는 근원을 '주인공(참자기의 의미)'으로 표현한다.

다'는 것을 문답을 통해 자연스럽게 정리할 수 있도록 유도한다.

② 주인공(마음의 근본)을 제품으로 생각해보면서 제품 사용 설명서를 만들어본다. 마음의 법칙을 찾는 과정이 마음이 가진 힘을 자신의 생활 속에서 찾아보는 것이었다면, 이 활동은 자신에 갖추어진 큰 힘을 자신이 구체적으로 쓰는 방법을 탐색해보는 것이다. 아울러 내면의 힘이 반드시 그에 대한 믿음이 있어야 할 수 있는 잠재력을 확인해 준다.

다음 주까지 같이 해봐요

슬픈 마음, 부정적인 마음, 바꾸고 싶은 마음을 내 마음 근원에 넣어보세요. 어떤 마음을 넣었는지 그 결과 어떻게 되었는지 관찰해보세요. 한 번에 사라지지 않는 무거운 마음은 그 마음이 떠오를 때마다 여러 번 반복해서 계속 넣어 보세요.

※ 체험수기를 보내주세요

'부모와 아이가 함께하는 마음공부'를 가정에서 직접 실천한 분들, 또는 기사를 통해 새롭게 인식한 내용이나 소감 등을 아래의 이메일로 보내주세요. 채택된 독자분들께는 인성교재 '꽃을 피우는 나무' 초·중등용 교재를 보내드립니다. bohyung@buddhapia.com 이나은 기자

본지와 한마음과학원 공동기획은 '한나무 인성교육 프로그램'을 바탕으로 구성된 것입니다. 이 프로그램에 대한 자세한 정보는 www.hannamu.org에서 확인하실 수 있습니다. 문의: 한마음과학원 (031)471-6926~7

오늘의 마음공부 : 마음은 어디에서 올까? - 자녀 활동용

<직접 해 봐요 : 학생 활동 자료>

1. 마음은 어디에서 나오나요? 어떤 생각들이 떠올랐는지 적어보세요.

- 한 생각이 떠오르면 그 마음이 어디에서 나와서 어디로 사라지는지 지켜보세요.
- 마음이 나오고 사라지는 곳을 알 수 있나요?
- 마음이 나오고 사라지게 하는 것은 무엇일까요? 그것은 어디에 있을까요?
- 마음이 나오고 사라지게 하는 근원은 어떤 특성을 가지고 있는지 써 보세요.

색깔(), 모양(), 냄새(), 나오는 곳()
능력(), 영향(), 기타()

2. 마음의 근원에 어울리는 이름을 붙여보세요.

내가 지은 이름은? ()

예) 주인공(모든 것을 다하는 주인이지만 모습이 없으니까)
보배참고(무한한 가능성을 가지고 있고 무엇이든 꺼내 쓸 수 있기 때문에)

3. 나의 ()제품은 어떤 특성을 가지고 있는지 확인해 보세요.

- ()은/는 모습이 있을까요? 왜 그렇게 생각하나요?
- 내 ()과 다른 사람의 ()은/는 어떻게 다를까요?
- ()은/는 무엇을 할 수 있을까요?

* '마음은 쓰는 대로 나온다' ()은/는 어떤 것이든 눈에 보이는 형상으로 이루어지게 합니다. 앞으로 내가 되고 싶은 모습을 떠올려 보세요.

주인공! 나는 ()가 될 거야. 꼭 이루어지게 해.

* '모두의 마음은 연결되어 있다.' ()은/는 모두와 통신할 수 있는 우체통과 같습니다. 누군가에게 전하고 싶은 마음이 있다면 그 마음을 ()우체통에 넣어보세요.

* '마음은 언제든지 바꿀 수 있다.' ()은/는 어떤 것이든 녹여서 새롭게 생산하는 용광로와 같은 능력을 가지고 있습니다. 내 마음 깊은 곳에 뜨거운 용광로가 있다고 믿고 그 곳에 오늘 내가 녹여버리고 싶은 마음을 던져 보세요.

나의 ()제품설명서

○ 제품명 :
○ 제품의 사용방법 및 특징
-
-
-
○ 사용시 주의사항

○ 제품을 그림으로 그려주세요.

물 없이도 할 수 있는 휘나햇 온열경영

무릎찜질, 허리찜질, 족욕, 좌욕, 반신욕, 사우나, 한번에...OK!

NAVER 검색창에 **휘나햇 온열요법** 을 검색하세요

2011년형 여름 신상품 특별 할인 판매



휘나햇 반신욕기는 옷을 입은채 무릎찜질, 허리찜질, 족욕, 좌욕, 반신욕, 사우나,를 동시에 즐길 수 있고 편리해서 책이나 신문 TV등을 볼수도 있어 획기적인 반신욕기로 각광을 받고 있다. 한의학에서 보편 두한족열 의 원리로 몸속 노폐물이 맑고 함께 배출되기때문에몸속 (체온)상승되며 신체의상태가좋아진다. 체온이 1도 상승되면 각자체질에 따라 면역력이8-10강해지는 휘나햇 온열경영은 3-4년 전 하루 200-250명 무료 체험을통하여 많은 체험사례가 있으나 표현할 수 없었습니다.

휘나햇은 30여종 광물질 (특허특제 제 10-096707 호 발명의명칭:세라믹전기발열제 및 그 제조방법)특수제작한수퍼블랙드스크 B.C.P내장하여 450도로 가열할 때 발생하는 원적외선, 음이온, 온열이며 일반면상발열체와는 비교가 안되는 획기적인 기능을 갖는 휘나햇 반신욕기는특별할인된가격으로 한가정에 반드시 한 대씩보급될것입니다. (2020년까지)

문의: 02-875-0600 www.hkshop.co.kr

계좌번호: 국민 404601-01-046107 예금주: (주)휘림건강 판매원, 제조원: (주)휘림건강 * 대리점, 취급점, 영업사원모집



▲2011년 지식서비스 최우수기업 선정 사진

암과 현대병을 쉽게 다스리는 방법

당중 위기 식물 177종 변비 생리통 특효 황토 삼백초 효소 발효건강법

"세포의 생성을 촉진하고 혈액을 깨끗하게 하는 삼백초 효소 발효액은 심각한 환경오염에 노출된 인체에 건강을 되찾아주는 최고의 처방이다"

노화와 난치병을 이기는 삼백초의 놀라운 효능! 변비, 숙변, 생리통을 없애는 날마다 기분 좋은 건강 비결! 간질환, 당뇨, 신장질환, 동맥경화, 고혈압, 심장병, 부인병, 비만치료!

희귀미네랄의 보고 삼백초
희귀미네랄의 보고 삼백초. 삼백초에는 활성산소를 없애주는 게르마늄과 남성 성기 등에 중대한 작용을 하는 아연, 기운을 북돋는 유기물이 들어있다. 삼백초를 꾸준히 섭취하면 만성피로가 사라질 뿐 아니라 남자의 스테미너가 넘치고 기운이 솟는다!

황토 삼백초 효소 발효관리법 부림출판사 | 김상욱 지음 | 값 5,000원

문의 : 070-7804-5358

계좌 : 농협 170118-56-120962 예금주: 강봉석

모리다 요시오 박사와 의사 이토 오사무의 치료 사례 - 25,000명을 임상실험한 결과 밝혀진 효소의 놀라운 효과
반건강 상태는 1개월만에 완치, / 정맥이 되살아 난다 / 불임이 치유된다 / 기미가 사라진다 / 속취가 없어진다 / 위궤양이 치료된다 / 무릎이 없어진다 / 치질이 치료된다 / 탈모가 치료된다 / 류머티즘 관절염이 치료된다...

100% 국내산 참옻나무 진액 참옻 골드

많은 분들이 알고 계신 것 만큼 참옻은 널리 알려져 있습니다.

휘림참옻물, 이제 안심하고 편안하게 드실 수 있습니다.



▶꽃에 대한 솔한 소문이 있습니다. 그 물을 찾아 2대째 이 땅의 오초 주산지를 찾아 해매던 사람이 지하 250m 게르마늄 광천수를 이용해 휘림참옻을 만들었습니다.

▶꽃에 대한 솔한 소문이 있습니다. 그 소문을 넘어서 국내 최초로 꽃 산업특구를 탄생시킨 사람이 이 땅에 정착한 참옻 문화를 만들기 위해 만들었습니다.

▶가족의 건강과 행복을 위해 약식동원의 참다운 생활을 휘림 참옻물을 통해 경험해 보십시오
문의: 02-875-0600 www.hkshop.co.kr