명상 8주 프로그램 〈1〉

호흡 조절하지 말고 지켜보세요

명상은 마음을 편안하게 해줍니다. 내면의 자유와 행복을 발견하고 삶과 자신을 일치시킵니다.

잭 콘필드의 〈처음 만나는 명상 레슨〉을 교재로 명상법을 소개 합니다. 잭 콘필드 박사는 태국 인도 등에서 승려생활한 경험을 토대로 통찰 명상을 임상심리학에 접목시켜 불교의 명상수행법을 서양에 전파시킨 세계적인 명상 전문가입니다.

명상은 쉽고 단순하지만 개방성, 탐험심, 바라봄이 반드시 필요합니다. 앉거나 걷거나 현재 이 순간에 집중해야 합니다. 명상을 통해 우리는 마음을 자각해 집중하고 호흡과 몸, 감정과 마음을 관찰하는 법을 배우게 됩니다. 더 큰 이해심과 연민과 사랑으로 자신과 타인의 삶을 바라보게 해줍니다.

자신에 맞는 명상법을 선택해 매일 명상을 하면 인내심과 사랑의 마음이 생겨나 지금 이곳에 존재하는 모든 것에 대해 마음이 열리게 될 것입니다.

잭 콘필드의 명상 8주 프로그램은 누구나 일상생활에서 활용 가능한 명상법입니다. 새해를 맞아 자신을 돌아보고 마음을 가라앉히는 명상법을 따라해 몸과 감정을 열린 마음으로 보고 현명하고 친절하고 충만하게 살기 위한 힘을 일으켜 봅시다.

편집자 주

〈처음 만나는 명상 레슨〉에서 발췌

레슨1 – 호흡과 하나 되기

순수한 영적 수련은 몸에서 시작합니다. 몸을 진정시키는 것은 마음을 고요하게 하는데 첫 번째 과정이기 때문입니다.

제일 먼저 해야 할 일은 자신의 몸 상태를 돌아볼 수 있는 가장 안정되고 편안한 자세를 알아내는 것입니다. 이는 사람마다 다릅니다. 방석 위에 쪼그려 앉거나 가부좌를 틀어도 되고 의자에 앉아도 됩니다.

가부좌를 틀 때 엉덩이를 바닥에서 조금 높여 무릎이 약간 바닥을 향하도록 하는 것이 도움이 됩니다. 에너지가 잘 통하려면 등을 뻣뻣하지 않으면서도 똑바로 세워야 합니다. 다음에는 어깨 힘을 빼고 손을 편안히 둡니다. 대개 손을 허벅지나 무릎 위에 둡니다. 이렇게 하면 어깨가 편안해지고 가슴이 열리며 복부가 긴장하지 않게됩니다. 편안한 자세를 취한 다음에는 눈을 부드럽게 감습니다.

스스로에게 "호흡을 느끼고, 이 순간에 존재하고 있음을 느끼고, 나의 몸이 무슨 일을 경험하는지 느껴보자."라고 말하십시오.

생각이나 계획, 기억이 나쁜 것은 아닙니다. 그러한 것들 없이는 살지 못합니다. 생각을 적게 하면 보다 충만하게 살 수 있습니다.

명상 유도문
자 이제 명상을 시작해 봅시다

지금 이 순간을 느낍니다. 주변 환경과 소리에 귀를 기울입니다. 마음의 움직임, 이 순간의 감정과 생각 기대를 느껴 보세요. 이것이 당신의 삶입니다.

깊은 호흡을 하며 이완한 다음 자신의 생각, 감정, 기대, 기억 등이 움직이며 변하는 것에 주목합니다. 이제 집중하는 법을 배웁니다.

이 명상은 프라나야마(pranayama)처럼 빠른 호흡법을 이용하는 호흡명상이 아닙니다. 알아차리는 훈련으로 어떤 식으로 호흡해도 좋습니다.

이제 당신이 숨 쉬는 것을 느껴보십시오. 더 정확하게 말하자면 숨을 들이쉬고 내쉬는 호흡을 느껴보십시오. 숨을 들이쉬고 내쉬는 이 움직임, 즉 호흡에 집중하면서 지금 이 순간에 충실한 훈련이 될 것입니다.

숨을 들이쉬고 내쉬는 동안 느껴지는 모든 것을 느껴봅니다. 공기가 코와 목을 시원하게 지나가는 느낌, 따끔거리는 느낌, 가슴의 움직임, 배가 불렀다가 꺼지는 것을 지켜봅니다.

호흡을 조절하거나 바꾸려고 하지 말고 있는 그대로 느껴봅니다. 그냥 지켜봅니다. 숨을 들이쉬고 내쉬는 것이 호흡입니다. 1분에서 2분정도 숨이 들어오고 나가는 것을 그대로 느낍니다. 호흡을 인위적으로 조절하지 마세요. 편안하고 자연스럽게 호흡이 스스로의 리듬대로 움직이도록 그냥 둡니다.

마음이 여기저기 방황하고 있습니다. 여러 가지 생각이나 계획, 그리고 기억이 떠오를 때마다 그 안에 빠져들지 말고 호흡에 집중합니다. 마음이 이리저리 헤맬 때마다 호흡으로 돌아와서 들이 쉬고 내쉬는 숨에 집중합니다. 마음은 10분 사이에 수백 수천번 헤맵니다. 마음이 헤매는 것은 자연스러운 일입니다.

집중이 잘 되지 않는다면 숨을 들이쉬면서 '안으로' 내쉬면서 '밖으로'라고 마음속으로 되뇌어도 좋습니다. 이렇게 되뇌는 것은 5% 정도만 합니다. 나머지 95%는 우리를 살아있게 하는 이 생명의 호흡을 느끼는데 집중합니다. 숨이 들어오고 숨이 나가고 부드럽고 편안해지는 호흡을 따라갑니다.

마음이 방황하는 걸 알아차릴 때마다 다시 호흡으로 돌아옵니다.

숨이 들어오고 숨이 나가고, 코와 목이 시원해지고, 배가 불렀다가 꺼지며 온몸이 호흡을 따라 조용히 움직이는 것을 느껴봅니다.

정리=노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

나와 이웃 위해 자비경 염송을

필수자비경 ㊏

1. 완전한 평정 상태를 얼핏 맛보고서
더욱 더 향상을 이루고자 애쓰는 사람은
유능하고, 정직하고, 고결하고,
말이 점잖으며, 온유하고, 거만하지 않아야 한다.

2. 만족할 줄 알아서, 남들이 공양하기 쉬워야 하며
분주하지 않고, 생활이 간소하며,
감관은 고요하고, 사려 깊을지니,
속인들에겐 뻔뻔스러워서도 알랑대서도 안 되리.

3. 또한 현자의 질책을 살
어떤 행동도 삼가야 할지라
(그런 다음에 이와 같은 생각을 기를 지니)
모두가 탈 없이 잘 지내기를,
모든 중생이 행복하기를!

4. 살아있는 생물이면 어떤 것이건
하나 예외 없이, 약한 것이건 강한 것이건,
길건, 크건, 아니면 중간치건,
또는 짧건, 미세하건 또는 거대하건

강대자행 옮김

'필수자비경'(Karaniya Metta Sutta)은?

〈필수자비경〉은 남방에서는 경의 첫 말인 Karaniya(마땅히 해야하는)로 불린다.

부처님이 〈필수자비경〉을 설하게 된 동기는 아- 짜리야 붇다고싸(Acariya Buddhaghosa)가 쓴 주석서에 설명돼있다.

부처님 재세 당시 500 비구들은 기원정사에서 부처님으로부터 각자 기질에 맞는 특수 명상법을 지시 받고 우기 안거를 위해 히말라야 산으로 들어갔다.

비구들은 주야로 명상하기에 알맞은 나무 그늘을 골랐다. 나무의 목신들은 정진하는 비구들을 존경해 비구들이 하루나 이틀 묵어가리라 생각하고 불편을 참을 생각이었다.

하지만 시일이 지나자 언제쯤 비구들이 떠날지 답답했다. 마침내 목신들은 끔찍한 소리를 내거나 역겨운 냄새를 피워 비구들을 쫓아내기로 결의했다. 수행자들은 더 이상 참선에 집중할 수 없게 됐다.

이에 비구들은 사위성에가서 부처님에게 이를 고했다. 이때 부처님께서는 "비구들이여 그 곳으로 돌아가라. 목신들의 괴롭힘에서 벗어나고 싶거든 〈필수자비경〉을 외우고 닦으라"고 설했다.

비구들이 명상의 주제이며 호신주인 〈필수자비경〉을 암송하자 신령들의 마음이 따듯한 호의로 가득차 다시 비구들을 공경하게 됐다. 수행 정진한 500 비구들은 마침내 모두 아라한이 됐다.

〈필수자비경〉을 명상하면 이를 외우는 이 뿐만 아니라 주변의 모든 이들까지 보호하고 정신적 향상을 이루게 한다. 새해를 맞아 〈필수자비경〉을 염송해 보는 것은 어떨까.

2012년도 실전 사주 명리학 무료강의
제4기 수강생 모집안내문

스님!!!

사주명리학을 배우십시오.

명리학은 점술류가 아니며 학문입니다. 사찰을 운영하시는데 많은 도움이 되도록 사찰을 운영하시는 스님들께만 무료로 6개월간에 특별한 비법의 교육프로그램으로 사주명리학을 완전히 터득하실 수 있도록 가르쳐 드리고 있습니다.

▷2009년도 제1기 수강생은 전국에서 100분의 스님이 수료하셨습니다.
▷2010년도 제2기 수강생은 전국에서 160분의 스님이 수료하셨습니다.
▷2011년도 제3기 수강생은 전국에서 150분의 스님이 수료하셨습니다.

◎장소 : 제1장소 : 성지관음회 법당(매주 화요일 오후1시~5시까지)
제2장소 : 부산강의실(경상도 지역 스님들을 위한 교육장소)
(매주 토요일 오후1시30분~5시30분까지)
◎일시 및 기간 : 2012년 3월초 부터 6개월간
◎수 강 료 : 6개월간 무료
◎신 청 : 전화주시면 자세한 안내문을 보내드립니다.
※안내문을 읽어 보시고, 신청서에 내용을 기재하신 후 보내 주시면 됩니다.

성 지 관 음 회
경기도 광주시 오포읍 문형3리 704-1 성지빌딩
전화:031)768-8414~6 / 팩스768-8413

(사)영남범음범패 연구보존회
제 10기생 학인모집

사단법인 영남범음범패연구보존회에서는
영남범패의식을 6개월의 과정으로 탁마할
학인스님을 아래와 같이 모집하여 개강하고자 합니다.
(뜻있는 분들의 많은 관심부탁드립니다.)

– 아 래 –

■ 자 격 : 삭발염의한 스님 (일반불자 제외)
■ 개강일 : 2012년 2월 10일 (음력1월 19일 금요일) 오후3시
■ 매주 월. 목요일 오후 3시부터 강의합니다. (주2회)
■ 장 소 : 김해시 진영읍 진영리 186번지 화장사(진영포교당)
■ 과 목 :
초급반 : 예경의식 (도량석, 종성, 조석예불, 각단예불등)
중급반 : 사시불공, 49재및 천도재의식. 관음시식, 사물다루는법
상급반 : 바라 및 착복무(오공양 작법). 사물다루는 법
■ 강 사 : 묘산, 수암 (011-488-7060)
(내전강의는 본회의 학장이신 한파스님께서 직접 강의를 합니다.)
※ 자세한 문의는 전화로 상담하시기를 바랍니다.
055) 343-2267~8700

(사)영남범음범패 연구보존회

사 찰 화 재 보 험

전문가와 상담하세요

❖ 가입시 필요자료
· 사찰등록증
· 각 전각의 건축(증, 개축)년도 면적

보험사 현장 실사후 보험가입 함

사 찰 화 재 보 험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881
서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704

※ 원거리일 경우 소정의 출장료가 있습니다.

사찰(급)안내

■ 위 치 : 경북 포항시(서포항 IC 10거리)
2차선 갓길 호조건
■ 사찰 전시관 (2층 240평) 대웅전, 용왕, 산신, 지장전, 종각, 대중공양실, 판매장 총 2,500평
■ 경주, 대구, 영천 30분거리
■ 일반 재가 불자님들에게 널리 알려져 있음.
■ 특 징 : 눈물 흘리시는 약사여래불, 국내최대 관음아기를 안고 계신 목불 (약 250년), 3m 40cm
50여점의 크리스탈 개금불 외 희귀불상 전시
(목불위주 전시) 일시과 외벽 만다라 전시
월간 약 10여개 이상 천도재 (땅가격 : 30만원)
■ 전시관은 크리스탈 전시회 중으로 약 10년간 걸쳐 조성한 주지스님 개금불로서 절대 모방이 불가능하며 참배하시는 분께서는 황홀감에 빠져드는 진귀한 작품.
■ 민간방송에서 17회 방영된 바 있음.
■ 총 2,500평 중 성취관 내 일체 고불상 전시시설만 받고, 대웅전, 지장전, 용왕, 산신, 대중공양실, 종각, 땅 2,500평 무료 제공함.
■ 2011년 초파일 참배인원 약 3,000여명
■ 가액 : 총 전시관 자금만 받고 급 안내
■ 인터넷 상에서 포항 성취관 입력하시면 됩니다.

연락처 : 010-4504-0174