

임산부, 명상 삼매 들며 마음을 다스리다

조계종 신정동 국제선센터
임산부 데일리 템플스테이

15일부터 3주 코스로 진행
임산부 10여 명 참가해
명상·차담 등 프로그램 체험



조계종 국제선센터 임산부 데일리 템플스테이 참가자들이 자애 명상을 하고 있는 모습. 10여 명의 임산부들은 템플스테이를 경험하며, 건강한 아기가 태어나길 기원했다.

“법당에서 절을 하는 이유는 부처의 모습을 하고 있는 불상을 숭배하기 위함이 아닙니다. 아만심과 이기심을 내려놓고 자신의 깨끗한 본성과 불성에 절을 올리는 것입니다. 이런 깨끗한 마음을 가질 때 뱃속의 아이도 건강할 수 있습니다.”

10여 명의 임산부들이 스님의 설명을 들으며 절을 올린다. 뱃속 아이때문에 일반인과 같이 절을 할 수 없지만, 절 수행의 의미를 되새기며 자신의 마음을 정리한다. 그러면서 되새긴다. 착하고 건강한 아이가 태어나게 해달라고.

조계종 국제선센터(주지 탄옹)는 1월 15일 '제1차 임산부를 위한 데일리 템플스테이'를 개최했다.

국제선센터에서는 처음으로 열린 이날 템플스테이에서는 임산부 10여 명이 참석해 마음을 다스리며 쌓였던 임신 스트레스를 줄이는 방법을 배웠다.

국제선센터 국제차장 천조 스님의 지도로 진행된 템플스테이의 첫 프로그램은

“한국불교 소개”. 스님은 합장하는 법을 시작으로 절하는 법, 심우도 의미 등을 설명했다. 산모들은 스님의 설명을 경청하며 뱃속 아이에게 한국불교문화를 전했다.

본격적인 프로그램은 5층 템플스테이 전용관에서 시작했다. 자리로 인도한 스님과 산모들이 함께 한 프로그램은 연등 만들기, 컵에 연잎을 하나하나 붙이는 모습이 제법 진중하다. 하나하나 모습을 연등의 모습을 갖춰가자 산모들의 얼굴에서 미소가 가지지 않는다.

이내 천조 스님은 산모들에게 연꽃의 열 가지 의미를 설명했다. 진흙에서 자라지만 이에 물들지 않고, 잎 위에는 어떠한 오물

도 머무르지 않으며, 그윽한 향을 보여 사람을 즐겁게 하고, 반드시 열매를 맺고, 아름다운 꽃을 피워 내는 연꽃의 특성은 세상의 부조리에 흔들리지 않고 사회를 이롭게 하는 이상적 인간상을 보여준다는 게 스님의 설명이다.

연등 만들기를 마친 산모에게 스님은 아이에게 보낼 짧은 편지를 작성하게 하고, 이를 연등과 함께 상자에 넣어 가져갈 수 있게 했다. “연꽃 같은 아이가 태어나길 바란다”는 축원도 잊지 않았다.

연등 만들기 이후에는 자애 명상프로그램이 진행됐다. 스님은 자비로운 마음을 가질 대상을 선정하게 한 후 마음을 끊임

없이 살필 것을 참가 산모들에게 주문했다. 행선으로 시작한 프로그램은 이내 좌선으로 옮겨졌다. 산모들은 명상에 들며 자신의 마음을 다스렸다.

명상 이후에는 국제선센터에서 준비한 사찰음식을 먹으며, 자신의 몸은 물론 태아까지 좋은 영향을 주는 불교식 건강 관리도 알아갔다.

산모를 위한 알찬 프로그램으로 꾸며진 이번 템플스테이에 참가 산모들은 높은 호응을 보였다.

이가람(29)씨는 “손을 많이 쓰는 작업을 하면 아이 두뇌 발달에 도움을 준다고 하는데 연등 만들기는 태교에 많은 도움이 될 것 같다. 아이에게 편지를 쓰는 데 가슴이 벅차 올랐다”면서 “임산부를 위한 프로그램이 많이 없는데 이런 템플스테이를 준비해 주 감사하다”고 말했다.

권상우(35)씨는 “자비 명상을 처음 해보았는데 문구가 있어 잡념이 덜 생겼고, 명상 후 참가자들의 수행 체크를 해주는 것도 좋았다”면서 “이후에도 요가와 명상 등의 프로그램이 있다면 참여했으면 한다”고 밝혔다.

임산부를 위한 데일리 템플스테이는 오는 1월 22일과 2월 5일까지 앞으로 2차례 더 진행된다. 남은 2번의 템플스테이에서는 자애명상 프로그램을 기본으로 108염주 만들기, 소금만다라 그리기 등의 프로그램이 진행된다.

신종일 기자 motp79@hyunbul.com

“나눔 확산 위해 정부·불교계 힘모으자”

황우여 대표·조윤선 여가부 장관, 자승 스님 예방

정관계 인사들이 잇따라 조계종 총무원을 찾아 불교계가 나눔과 봉사의 가치 아래 사회 곳곳의 어려운 곳을 밝혀주기를 당부했다.

조계종 총무원장 자승 스님은 1월 15일 한국불교역사문화기념관 접견실에서 황우여 새누리당 대표의 예방을 받았다.

자승 스님은 “대통령 신년인사에서 경제부흥, 국민행복, 문화융성을 강조했는데 민생이 안정돼 먹거리 여유가 있어야 국민행복도 생기고 문화도 융성하는 만큼 당 대표께서 그 쪽에 관심을 가져주셨으면 한다”고 당부했다.

또 스님은 “특히 대학생들이 가장 궁급해 하고 질문을 많이 하는 것이 취업문제”라며 “실업률이 높아지는 상황에서 청년 취업 등에 힘을 기울여달라”고 말했다.

이에 황우여 대표는 “올해는 경제를 한층 도약시키려고 노력하고 있다”고 화답했다.

이와 함께 조윤선 여성가족부 장관도 자승 스님을 예방해 조계종 복지 정책에 대해 정부차원에서 협력할 것을 밝혔다.

노덕현·배현진 기자



황우여 새누리당 대표는 1월 15일 조계종 총무원장 자승 스님을 예방했다.

촛불로 ‘자성본래불’ 밝힙시다

한마음선원 1월 31일~2월 2일 촛불재 정진법회

한마음선원 안양 본원을 비롯한 국내에 있는 26개 지원은 1월 31일부터 2월 2일 ‘새해맞이 촛불재 정진법회’를 거행한다.

촛불재는 한마음선원의 3대 연중행사 가운데 하나로 촛불을 들고 자성본래불을 밝히는 의식이다.

대행 스님은 평소 법문에서 “촛불재를 하는 것은 촛불 하나로 우주를 집어삼킬 수 있기에 내 모두를 불태우고 나까지도 거기 더불어 같이 태워 참나를 찾고자 함이다. 촛불재란 근본자리로부터 자신의 마음을 밝힘으로써 살아있는 인연과 돌아가신 조상들이 마음을 함께 밝히기 위한 방편이자

진실”이라며 “촛불재는 1년에 한번만 하는 것은 아니다. 항상 마음으로 불을 밝힐 수 있어야 하기 때문이다. 생활 속에서 닦치는 모든 것을 재료로 삼고 일체 행을 참선으로 할 수 있다면 나날이 촛불재요 참나찰나 불을 밝혀 가고 있는 것”이라며 촛불재의 중요성에 대해 강조했다.

한마음선원은 “촛불재는 단순히 조상영령들을 천도하고 살아있는 가족들을 위해 촛불을 켜는 것만의 행사가 아니라 자기 마음의 불을 밝힘으로써 보이거나 보이지 않는 일체 생명들을 밝히는 것”이라며 많은 참여를 당부했다.

이아은 기자 oasis1983@hyunbul.com



한마음선원 신도들이 지난해 촛불재에서 자성본래불을 밝히고 있다. (한마음선원 자료사진)

“염수정 추기경 임명 축하합니다”

자승 스님 13일 축하메시지 발표

조계종 총무원장 자승 스님이 한국인으로서 세 번째로 추기경으로 임명된 염수정 가톨릭 서울대교구 대주교에게 축하메시지를 발표했다.

자승 스님은 1월 13일 발표한 축하메시지에서 “염수정 추기경의 추기경 임명을 축하드립니다”면서 “평소 말씀대로 종교는 가난하고 소외된 사람을 위해 봉사해야 한다는 말씀에 많은 사람들이 공감과 기대를 하고 있다”고 말했다.

이어 “종교는 소외되고 어려운 이웃들에게는 빛이 되고, 인류의 갈등과 고통은 줄여나가 행복과 평화라는 공동의 선을 추구하는 것”이라며 “다시 한번 추기경 임명을 지혜와 자비를 실천하기 위해 노력하고 있는 한국 불자들과 함께 축하드립니다”고 밝혔다.

한편, 새 추기경의 공식 서임식은 오는 2월 22일 로마 바티칸에서 열린다.

신종일 기자

“화합과 상생의 길을 열어가자”

종단협 신년하례법회

조계종을 비롯한 한국불교 주요 종단 지도자들이 불기 2558년을 맞아 화합과 상생의 길을 열어가길 뜻을 다졌다.

한국불교종단협의회(회장 자승, 이하 종단협)는 1월 14일 조계사 대웅전에서 ‘불기 2558년 한국불교지도자 신년하례법회’를 거행했다.

이날 법회에는 종단협 회장 자승 스님(조계종 총무원장), 부회장 도산 스님(태고종 총무원장), 도정 스님(천태종 총무원장), 회정 정사(진각종 통리원장)를 비롯해 유진풍 문화체육부장관, 유민봉 청불회장, 정갑윤 국회 정각회장, 이기흥 중앙신도회장 등 불교계 출세가 주요인사 300여 명이 참석했다.

자승 스님은 법어를 통해 “지금 우리는 그 어느 때보다 위험한 남북 대치상태에서, 대화는 실종되고 대립과 긴장은 고조되고 있다”면서 “마주보고 달리는 기차처럼



한국불교종단협의회는 1월 14일 조계사 대웅전에서 불기 2558년 한국불교지도자 신년하례법회를 거행했다. 사진은 조계종 총무원장 자승 스님을 비롯한 주요종단 대표들이 상호배례를 하고 있는 모습.

럼 언제 극한의 파국을 맞을지 모르는 지금, 우리 불교인들이 나서서 화해와 협력, 평화의 물꼬를 틀 수 있도록 해야 한다”고 말했다.

이와 함께 이날 법회 참가자들은 회정 정사가 대표 낭독한 신년 발원을 통해 “부

처님의 원력과 법회 동참 대중의 성원으로 지혜, 자비, 용맹의 빛이 널리 드리워져 중생들의 마음 속에 참회의 지혜가 일어나고 용맹 정진의 신심이 솟아나 화해와 평정의 불국정토가 이뤄지길 바란다”고 기원했다.

글=신종일 기자·사진=박재원 기자

도덕경과 선

삶이 행복해지는 공부, 노자와 선이 만나다!



불교경전과 선사들의 일화, 동양 고전을 넘나들며 펼쳐내는 비움의 철학!

도가와 불가, 유가를 아우르며 자유롭게 소통하는 통합적 안목! 마음의 근본 원리와 작동에 대한 동양적 사유의 성찰!

김가원 저/신국판/464쪽/18,000원

경전 속 식물들이 들려주는 불교 이야기

부처님의 탄생부터 출가, 수행, 전법, 열반에 이르는 동안 부처님과 함께한 식물 이야기!

경전에는 왜 그렇게 많은 식물들이 등장하는가? 경전에 등장하는 식물들은 어떤 의미를 지니고 있는가? 꽃과 나무들을 통해 부처님은 우리에게 어떤 가르침을 내리고 있는 것일까?



눈을 즐겁게 해주는 108종 세밀화 수록

마음을 밝히는 붓다의 식물 108가지

민태영 저/신국판/전면컬러/384쪽/18,000원

● 도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페: 도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks