

신행 소식

자비명상 수험생 학업스트레스 날린다

청담고와 10월 29일 업무협약 맺고 연 2회 실시

(사)자비명상(대표 마가)이 학교법인 청담학원 청담고등학교(교장 방남수)와 10월 29일 동국대 정각원 교법사실에서 업무협약을 체결하고 학업 스트레스에 시달리는 고등학생들에게 명상을 지도한다.

자비명상은 “고등학생들에게 자기 사랑과 올바른 인격을 심어주기 위해 이번 업무협약을 체결했다”며 “이번 협약으로 청담고 재학생을 대상으로 연 2회 명상지도 프로그램을 진행한다”고 밝혔다.

두 기관은 10월 17일부터 프로그램을 시작했으며, 청담고는 1학년 50명을 모집해 교육장소를 제공하고, 자비명상은 마인드힐링지도사를 파견했다.

첫날 프로그램에서 학생들은 동기를 부여하는 ‘내 몸에 귀 기울이기’에서는 자기소개와 인사를 나누는 뒤 긍정의 씨앗

심기, 행복명상을 이어갔다. 또 ‘하트 차크라’ 시간엔 몸에 있는 7가지 차크라를 이해하고 명상체조로 마음을 치유했다.

또한 10월 31일과 11월 7일 명상프로그램이 두 차례 열린다. 31일에는 명상 의미와 효과를 배우고 호흡·명상을 통해 기초 명상을 실습한다. 또한 나만의 만다라를 그려 색칠하는 미술치유명상도 함께한다. 11월 7일에는 나의 꿈을 찾고 자신감을 증진하는 내안의 보물 ‘꿈설계’ 시간을 가질 계획이며, 특별로 칭찬실습해 관계를 개선하는 ‘칭찬사위’도 마련된다.

자비명상은 “이번 강사는 자비명상에서 교육을 통해 배출된 지도사로 국가등록 민간자격증을 소지하고 있다”며

“자비명상은 향후에도 인재를 양성해 명상과 상담지유가 필요한 기관에 파견할 계획”이라고 밝혔다. **이나는 기자**

명상의 집, 자애명상 8주과정 모집

11월 5일 개강, 김재성 교수 지도

수행센터 ‘명상의 집’은 자애명상과 마음챙김명상에 근거한 자기치유 8주 과정을 진행한다.

이번 과정은 11월 5일부터 12월 24일까지 매주 수요일 오전 10시에 진행되며, 자기치유와 일상생활 속에서 행복과 자각을 더 많이 경험하는 것을 목적으로 한다.

김재성 마하보디명상심리대학원 명상심리학 교수의 지도로 매 주마다 △명상수련 △자애명상 및 마음챙김 명상의 체험나누기 △명상법에 대한 설명

등이 진행된다. 처음 4주는 내면의 행복을 경험하면서 분노를 다스리는 자애명상실습을, 이후 4주는 자애명상에 근거한 마음챙김명상(위빠사나)으로 자각하는 마음을 훈련할 계획이다.

참가인원은 20명으로 제한하며 참가 희망자는 다음카페 ‘명상의 집 자애(cafe.daum.net/mettaa)’에서 참가신청서를 받아 이메일 접수(metta4u@nate.com)하면 된다. (070)8616-4837 **이나는 기자**

파라미타, 활동수기·UCC 공모

11월 10일까지 접수... 20일 수상작 발표

파라미타청소년연합회(회장 정여)는 미래 세대의 문화재 애호활동을 장려하기 위해 2014년 청소년 문화재지킴이 활동수기 및 UCC를 공모한다.

공모분야는 활동수기의 경우 문화재지킴이 활동 소감 및 문화재보호에 대한 의견과 에피소드 등이며 분량은 원고지 15매(A4용지 2매) 이내로 작성하면 된다.

활동사진 2~3장도 jpg파일 형식으로 첨부해야 한다. UCC는 문화재와 문

화재지킴이 활동을 홍보할 수 있는 영상이면 된다. 다큐멘터리, 단편영화, 뮤직비디오, 애니메이션 등도 가능하며 100MB 이하 5분 이내의 분량이어야 한다.

제출마감은 오는 11월 10일까지다. 최우수상(문화재청장상) 수상작엔 상장과 상금 30만원이 수여되며, 금상(동국대총장상), 은상(청소년단체협의회 회장상) 등도 시상한다. 수상작은 11월 20일 발표한다. **이나는 기자**

“독참·점검으로 화두타파 하세요”

활인선원, ‘간화선 정로정진회상’ 개산

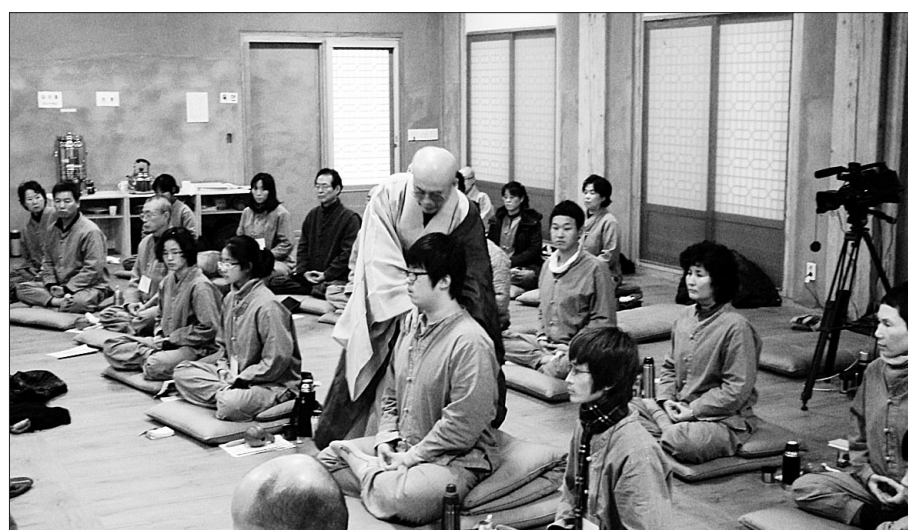
간화선은 한국불교의 대표적 수행법임에도 선거에서 구체적인 방법을 제시하지 못해 불교 수행 가운데서 가장 어려운 수행으로 알려져 있다. 특히 재가자뿐 아니라 안거 중인 스님들도 스승의 점검과 독참(獨參)없이 스스로 간화선 수행이 제대로 되고 있는지 알 방법이 없다.

이런 가운데 간화선 참구를 쉽고 재미있게 일상에서도 할 수 있도록 가르치며 새로운 ‘조사선 운동’을 펼치고 있는 대효 스님(원명선원·활인선원장)이 스님들만을 대상으로 ‘간화선 정로 정진회’ 회상을 개산해 눈길을 끈다.

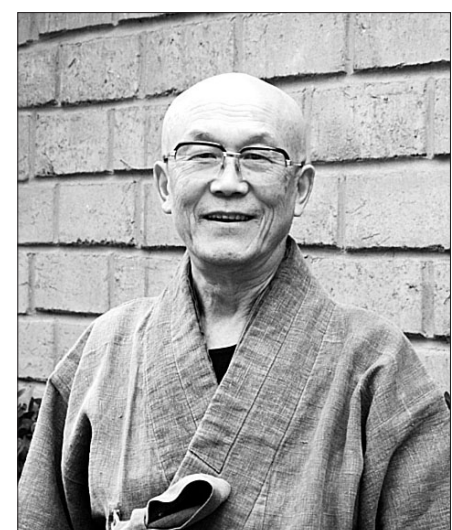
대효 스님은 10월 22일 종로 인사동에서 기자간담회를 열고 “현재 많은 수선남자들이 화두참선의 길로 가고 있는지 거슬러 가고 있는지 모르고 방석만 지키고 시간을 흘려보내는 그릇된 현실을 타파하고자 한다”며 “활구참구의 진의를 모르고 배회하는 선객들을 바르게 인도하기 위해 간화선 정로 정진회상을 진행한다”고 밝혔다.

제2의 선의 길을 나선다’를 부제로 열리는 이번 정진회상은 11월 11~20일 10일간 안성 활인선원에서 열린다.

정진 일과는 3기로 나누어 진행될 예정이다. 1기(1~3일차)는 법문을 중심으로 화두간택, 화두참구법에 대한 자세한 지도를 하며, 2기(4~6일차)는 법문과 점검, 3기(7~10일차)는 정진과 점검으로 스스로 화두참구를 헤나갈 수 있도록 구성했다.



대효 스님(사진 오른쪽)은 40여년간 스님과 일반인을 대상으로 선회, 수련회, 단기출가 프로그램 등을 운영해왔다.



11월 11~20일 활인선원서 비구·비구니·사미·사미니 40명 대상으로 집중지도 화두간택·화두참구법 강의

매 하루 일과는 3~5시 새벽정진/ 8~10시 오전정진/ 13시 30분~15시 30분 오후정진/ 15시 30분~16시30분 법문/18~21시 법문 및 정진 점검으로 진행된다.

또한 이번 정진회상에서 대효 스님은 1일 3~4회에 걸쳐 소참법문, 가행정진, 개별타마를 지도한다.

대효 스님은 선의 불모지인 제주도에서 원명선원을 개원해 1976년 조계종 前 중정 서암 스님을 모시고 7일간 1일 2회씩 무

차선회 개최를 시작으로 前 중정 서암 스님을 모시고 대중적인 선법회를 개최했다. 또한 스님과 일반인을 대상으로 선회(2박 3일), 수련회(5박 6일), 단기출가 30일·50일·100일 프로그램을 운영해왔다. 2013년부터는 고령 힐링캠프를 매월 1~2회 일반인, 가족, 청소년, 교원을 대상으로 개설해 운영할 정도로 간화선 수행 지도의 달인이다.

대효 스님은 “전국 100여 개의 선원에서 2천여명의 남자들이 세계 유일의 무형문화유산인 안거를 하고 있다. 하지만 많은 스님들이 안거기간 동안 선방에서 화두참구를 하는지, 위빠사나 수행을 아는지 알 길이 없다”며 “수행자이자 지도자인 스님들이 간화선에 대한 확신이나 올바른 화두참구법을 모르기 때문에 참된 참선문화가 형성되고 있지 못하다”고 지적했다.

이어 대효 스님은 “이를 위해 잘못 알고 해매는 화두간택 화두참구방법에 대해 어머니가 아이 손을 잡고 길을 가듯 자세하게 풀어갈 예정이다. 매일 개별 독참을 진행해 올곧은 간화선 수행 점검을 할 계획”이라며 “이번 회상을 계기로 불과 가을 해제 후와 결제전 각 2회씩 연 4회로 ‘간화선 정로 정진회’를 열 것”이라고 밝혔다.

회상 참여 대상은 비구·비구니, 사미·사미니 총 40명으로 선착순으로 마감한다. 참여 희망 스님은 전화 또는 인터넷 ‘활인선원(www.hwalin.net)’을 참조하면 된다.

대효 스님은 “간화선 실천과 다양하고 오랜 참선 수행의 지도를 해온 경험을 바탕으로 화두참구수행은 물론 지도방법에 대해서도 배울 수 있는 기회가 될 것”이라며 많은 동참을 당부했다. 1644-5266 **이나는 기자** oasis1983@hyunbul.com

천진불 다함께 뛰놀며 친목 다져

조계종 직할교구, 10월 18일 천진불한마당 개최

서울경기지역 어린이 불자들이 한자리에 모여 운동으로 친목을 다지는 행사가 열렸다.

조계종 직할교구(총무원장 자승)는 10월 18일 동국대 대운동장에서 ‘제4회 천진불한마당’을 개최했다.

이번 행사는 수도권 사찰 어린이들을 결집시켜 친목을 도모하고 사찰 간 어린이 법회에 대한 정보교류를 하자는 취지에서 마련됐다.

조계사, 봉은사, 도선사, 국제선센터, 용주사 등 어린이법회 시행사찰 30여곳 700여 명의 유치원 및 초등학생 불자들이 지도교사가 참석했다.

행사는 체육대회(단체줄넘기, 협동 공 튀기기)와 함께 사찰별 장기자랑, 사찰음식

체험 등으로 진행됐다. 조계종 총무원장 자승 스님도 참석해 아이들에게 불교교리 즉석퀴즈를 내고 상품을 수여하는 등 즐거운 시간을 보냈다.

행사를 주최한 직할교구 사무처장 정만 스님은 “천진불어울림한마당은 어린이포교 활성화 차원에서 마련된 교계 유일의 어린이를 위한 운동회”라며 “이번 행사를 통해 좀 더 많은 사찰이 어린이포교에 대한 관심을 갖고 노력하는 계기가 되길 바란다”고 말했다.

행사를 주관한 불교레크리에이션협회 회장 헤만 스님은 “올해로 4회째를 맞이한 천진불 어울림 한마당은 불자 어린이와 부모가 한 자리에 모여 뛰어 노는 대동한마당”이라며 “어린이법회에 대한 정보를 주



조계종 직할교구(총무원장 자승)는 10월 18일 동국대 대운동장에서 ‘제4회 천진불 한마당’을 개최했다.

교방은 교류의 장으로도 활용돼 향후 어린이포교의 중흥과 성장을 꾀할 수 있을 것”이라고 밝혔다.

행사를 주관한 불교레크리에이션협회 회장 헤만스님은 “천진불 어울림 한마당은 직할교구 말사 및 수도권에 소재한 사찰의

어린이법회 어린이들과 자모들이 한자리에 모여 다함께 뛰어 노는 대동한마당”이라며 “친목도모는 물론 사찰 간 어린이 법회에 대한 정보를 주고받는 교류의 장으로 활용되어 향후 어린이 법회의 활성화를 도모하게 될 것”이라고 말했다. **이나는 기자**

사단법인 한국불교선조계종 종도모집

종 정 의석당 지선 대종사

명 예 종 정 호림당 혜원 대종사

상임 부종정 법경 원로의장 정인 종회의장 법륜
부종정 월현 부 의 장 정광 부 종 정 법정

총무원장 법정 행정원장 정운 총무부장 법원 감사원장 혜관
문화부장 해운 호법원장 지산 복지부장 일화 포교원장 보덕
사서실장 법안 비구니원장 진연 재무부장 덕안

‘이몸을 금생에 제도하지 않으면 다시 어느생에 이몸을 제도할 수 있으리요’ 뜻을 같이하실 종도님들을 모집 합니다.

- 입종구비서류 : ■ 사찰 및 승려등록증 신청서 사본 1통
- : ■ 주민등록증 앞 뒤 사본 1통
- : ■ 반 명함판 사진 3매

▶ 한국불교선조계종 창종 2주년 기념법회 ◀

- 일시 : 불기2558(2014)년 10월 31일(금) 오전 11시
- 장소 : 한국불교선조계종 총무원 성불사

대구광역시 북구 작원길(팔달동)
전화 053-322-0567 / 010-6537-0567

예수제 안내

예수제(豫修齋)란?

예수십왕생칠제를 줄여서 예수제 라고 합니다.

예수(豫修) "미리 닦는다"는 뜻이고 죽은사람을 천도하는 49제를 지내듯 산사람을 위한 생칠 49제를 올리는 것입니다.

나고죽으며 윤회하는 이몸이 전생에 지은 업과 현재의 지은업을 미리 닦아 구경 열반의 세계로 가기위한 예수제를 11월 16일 봉행합니다.

성불사 주지 법성 합장

한국불교선조계종 성불사에서
예수제 동참 접수 받습니다.
전화 053-322-0567 / 010-6537-0567

▶ 예수제 안내 ◀

- 일시 : 불기 2558(2014)년 11월 16일 (음. 윤, 9월 24일)
- 장소 : 한국불교선조계종 총무원 성불사