

예술인문학 강좌 (2017. 11, 강사: 류경희)

제 1 강 : 좋은 숨으로 생명력 키우기

제 2 강 : 외유내강의 마음근력 기르기

제 3 강 : 자존감과 기쁨으로 자신만의 꽃 피우기

제 4 강 : 조화로운 상생, 하나로 승화되는 삶



제 1 강

좋은 숨으로 생명력 키우기



숨쉬기

- 모든 생명의 가장 기본적인 생명활동
- 신진대사에 필요한 산소를 흡입하고 이산화탄소를 배출
- 우주의 생명력 흡수, 몸 속의 탁한 기운 배출
- 건강한 사람은 에너지의 93%를 호흡을 통해서 만듦
 몸 속의 노폐물 중에 약 70%가 호흡을 통해서 배출
- 좋은 호흡은 깊고 길고, 규칙적이고 고요한 숨.
- 단전을 부풀려 숨을 들이마시되 발뒤꿈치까지 채운다 는 생각으로 조금 더 들이마시고, 단전을 수축하여 숨을 내뿜되 발뒤꿈치에 남아 있는 숨마저도 뿜어 버린다는 생각으로 호흡을 한다. 보통 사람은 목구 명으로 하지만 진인(眞人)은 발뒤꿈치로 호흡을 한다. (동의보감)



좋은 숨은

풍부하고 고요하고 부드러우며 깊은 호흡이다.

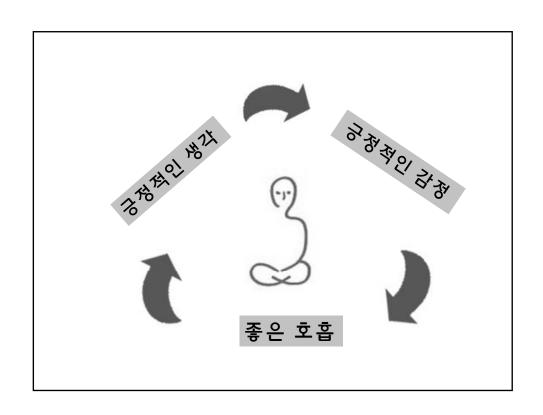
좋은 숨을 쉬려면

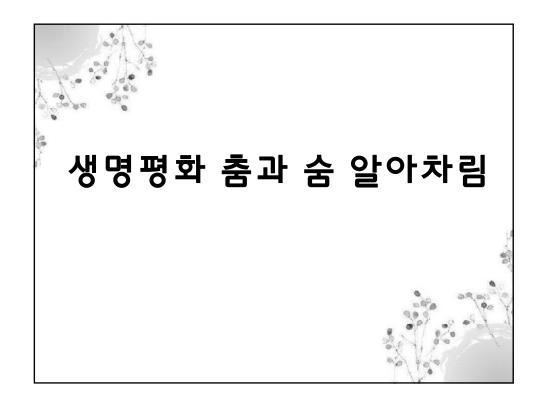
마음을 비우고 밝게 가져야 한다.

호흡 수행법

- 숨, 마음, 정신, 생명력은 상호작용
- 숨이 고요하고 깊어지면 생명력이 맑아짐
- 생명력이 맑아지면 정신과 심성에너지도 더욱 밝아짐.
- 불교 대안반수의경(아나파나사티숫타)

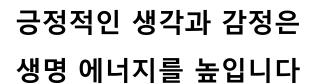
 "아나파나사티를 잘 수련하라. 그러면 몸이 피로하지 않고 눈도
 아프지 않으며, 제법을 관찰하여 즐겁게 머물고 탐착하지 않게 되
 리라. 이와 같이 아나파나를 수련하면 좋은 성과 그리고 큰 복과
 이익을 얻으리라. 이렇게 해서 깊은 선정에 들면 마침내 자비심을
 얻고 미혹을 벗어나서 깨달음으로 들어가리라."
- 그리스 정교회 일부 수행자들에게 호흡 수행법 전래
- 선도, 요가에선 호흡수행법 더욱 중시

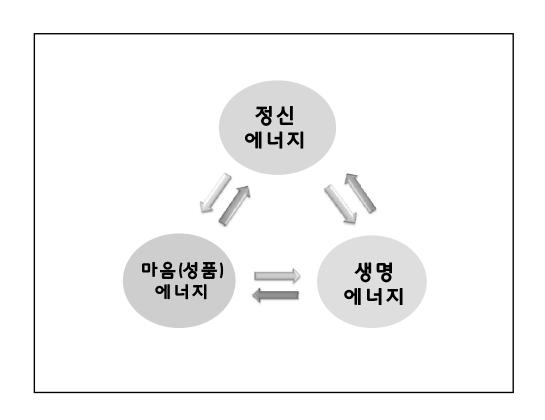




단전호흡

- 아랫배 하단전으로 숨이 드나드는 호흡을 말함
 공기를 들이마시는 것이 아니라 우주의 기운을 취하는 것.
- 우주 기운이 들어오는 주된 통로는 정수리
 성인은 온갖 번뇌망상으로 숙면을 취할 때나 잠깐 우주의 기운을 받게 된다.
- 머리를 맑게 비우고 가슴을 활짝 열어 마음을 평화롭게 지닐 때 우주 기운의 통로가 열린다.
- 긴장을 완전히 풀고 가슴부터 아랫배까지 막혔던 숨길을 터주는 것이 중요
- 정기가 약한 사람은 들숨이 짧고 날숨이 길다.몸의 탁한 기운을 배출하느라 날숨과 호지가 길다.
- 호흡수련은 물이 흐르듯 자연스럽게 해야 한다.







명상자세

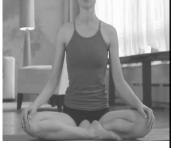












1 -

명상할 때 유의점

- 편안하고 단정한 자세
- 결가부좌 또는 반가부좌 자세가 바람직하지만 어떠한 자세도 무방
- 온 몸의 긴장을 풀고 눈은 지그시 감아 잡념이 생기지 않게 함
- 미소를 짓는다. 웃을 때는 정신 에너지가 밝아지고 생명력의 흐름 이 조화로워지기 때문
- 마음을 넓고 밝게 가지고 맑게 깨어 있는다.
- 평상심 유지와 일상선 실행이 중요





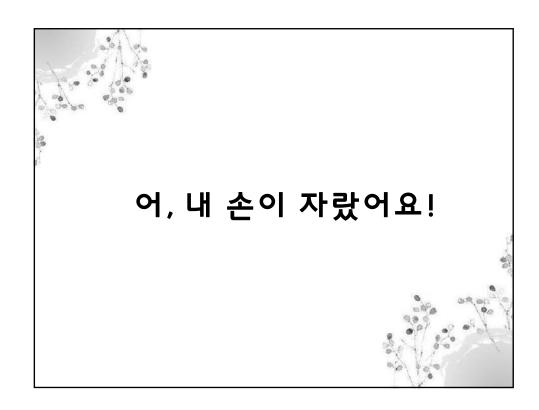


명상으로 만들어 가는 아름답고 건강한 삶

예술인문학 강좌 (2017. 11, 강사: 류경희)



제 2 강 외유내강의 마음근력 기르기





一切唯心造 disease 以心治病 자연치유

생각과 에너지

- 우리 뇌는 실제와 상상을 구분하지 않는다.
- 마음 가는 곳에 기운도 따라간다.
- 거울뉴런(mirror neurons) 현상 : 보이고 들리는 대로 닮아 간다. 공감과 모방 능력.
- 긍정적인 생각과 감정은 생명 에너지를 높인다.
- 깊은 명상 단계에선 무의식과 의식의 경계막이 무너진다.
- 명상으로 고통, 불안, 증오, 공포 등 무의식 가운데 숨어 있는 부정적인 감정을 해소할 수 있다.

가슴샘 (흉선)



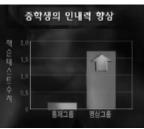
- 병들고 죽은 인체 조직을 재생하는 기능
- 세포성 면역에 관여하는 T-임파구를 생성하고 키우는 일
- 긍정적이고 평화롭고 행복한 마음은 가슴샘의 기능을 되살림

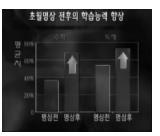
명상 효과

- 명상은 뇌를 변화시키는 가장 효율적이고 간단한 방법
- 명상은 긍정적인 생각과 평화롭고 안정된 마음을 만든다.
- 엔돌핀, 세로토닌 분비로 병을 예방, 면역력 향상
- 정서조절 능력 발달. 스트레스, 불안 및 통증 해소에 도움
- 해마의 발달로 기억력 향상
- 집중력, 절제력 향상
- 사회성, 이타심 향상
- 청소년기의 명상교육은 중요

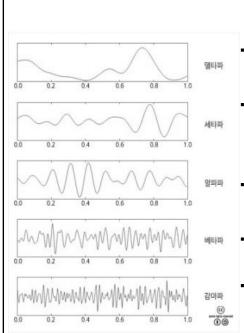
- 명상의 과학적 근거 연구, 하버드 의대 밴슨교수 명상과 호흡은 뇌파를 확연히 변화시키고, 산소소비량, 에너지 소비량이 16~17% 감소 (티벳 초월명상가들을 대상으로 한 연구결과) 이완반응과 휴식반응을 불러오고 마음에 집중하게 함
- 영국 마하리쉬 학교 학생들의 명상 후 변화







9



- 델타(δ)파 : 초당 1~4의 주파수. 매우 느리 고 불규칙한 파동으로 수면파
- 세타(θ)파: 초당 4~8의 느린 주기. 각성과 수면 사이를 반영. 깊은 통찰력, 창의적 생 각, 문제 해결력, 유쾌함, 이완된 기분, 극단 적인 각성, 의도성과 관련.
- 알파(α)파: 초당 8~13의 주기. 쾌적하고 마음이 편안할 때 보이는 뇌파.
- 베타(β) 파: 초당 13~30의 주파수. 활동 중 나타나는 뇌파. 불안, 흥분, 각성상태일 때 나타남.
- 감마(y)파: 초당 40 정도의 빠른 주파수.
 깊은 주의집중이 이뤄질 때, 자비심을 가질 때 특징적으로 잘 나타남.

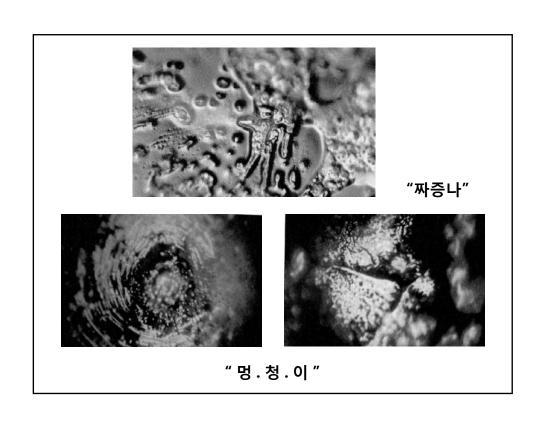
명상과 세타파

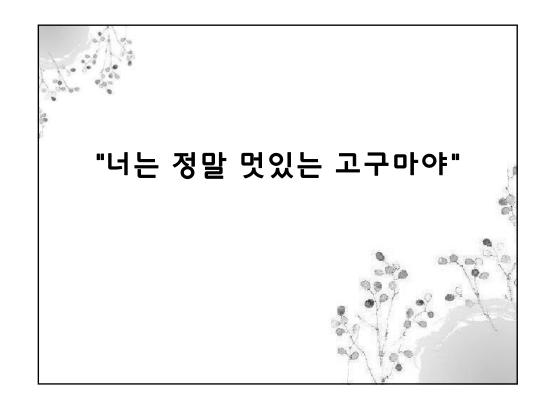
- 즐겁고 이완된 기분과 극단적인 각성이 결합된 뇌파
- 명상을 오랫동안 수행한 사람들은 명상을 하지 않고 의식만 전환
 해도 세타파 상태가 됨
- 세타파 상태에서 깊은 통찰 경험
- 창의적인 생각이나 문제 해결 능력을 가지게 됨
- 세타파는 어려운 문제에 매달리다 갑자기 답을 얻을 때 세타파가 나타나는데, 이는 오랫동안 끌어오던 문제가 해결되어 긴장이 이 완됨으로써 일어나는 현상
- 명상은 신체적 실행능력을 높임
- 스포츠 경기에서 대기록을 세운 사람들 중에 경기 도중 명상적 상 태에 이르는 경우가 있다.

긍정_{을 담은} 생명의 기운_은 세상을 밝힙니다









감사와 축복은 기적을 낳습니다

넬슨 만델라를 지킨 감사

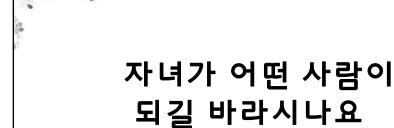
"나는 감옥에서 늘 하나님께 감사했습니다. 나는 하늘을 보고 감사하고, 땅을 보고 감사하고, 물을 마시며 감사하고, 음식을 먹으며 감사했습니다. 강제노동을 할 때도 감사하고 나를 감옥에 보낸 사람들에게까지 늘 감사했기에 건강을 지킬 수 있었습니다."

감사와 생기 넘치는 일상

- 아침을 평화롭고 환한 빛으로 맞이하니 감사합니다.
- 나는 깨어있고 생기가 넘칩니다. 감사합니다.
- 늘 수고하는 내 심장이여, 위장이여, 고맙습니다.
- 내 생명을 지켜주는 물과 공기여, 감사합니다.
- 대지와 풀과 나무여, 감사합니다. 축복합니다.
- 부모님, 형제들, 친구들, 이웃들이여 감사합니다. 축복합니다.
- 나와 너는 모두 완전하고 존귀한 생명입니다. 감사합니다.
- 나를 안락하게 품어주는 집이여, 감사합니다.
- 자동차야, 컴퓨터야, 책상아, 의자야, 고마워.
- 나는 지금 사랑과 기쁨으로 충만합니다. 감사합니다.

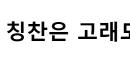
지금 화가 불같이 일어나요

- 부정적인 감정과 생각은 우리의 생존과 연결
- 심호흡을 하며 상황을 파악함
- 먼저 뇌에게 고마움을 전하고 대화한다.
- 90초 뒤엔 스트레스 호르몬이 완전히 사라짐
- 되찾은 평화를 감사와 함께 잠시 누린다.



자존감을 지닌 아이로 키우려면

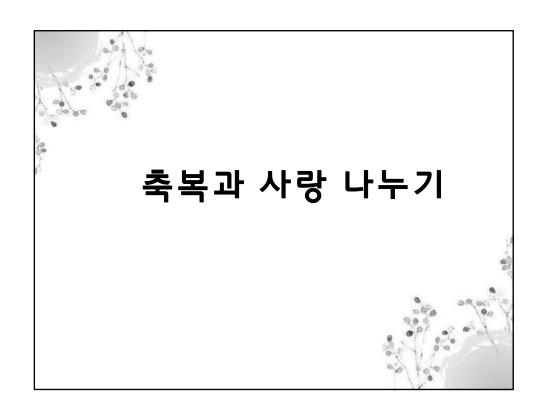
- 자존감은 '나는 완전하고 고귀한 사람'이란 인식
- 자존감을 지닌 부모는 자연스럽게 아이의 자존감을 키워준다. 부모가 행복해야 아이가 행복하다.
- 따라서 부모의 자기성장은 중요
- 아이 그대로를 인정하고 사랑하는 것이 무엇보다 중요하다.
- 자녀에 대한 부모의 무의식적인 욕망은 자제해야 한다.
- 아이와 늘 대화하고 소통한다.
- 부모의 긍정적인 생각과 열린 시각이 중요. 가치관과 무의식은 삶에 큰 영향을 미친다.
- 아이는 하늘이 키워준다는 믿음으로 가능한 스스로에게 맡긴다.



칭찬은 고래도 춤추게 한다

- 사랑과 믿음으로 대하기
- 긍정적 관심과 격려
- 보상보다 재미와 공감 중요
- 잘한 일이나 장점에 초점 맞추기
- 진심이 담긴 칭찬을 즉각적으로 하기
- 과정과 자세를 칭찬하고 격려하기
- 묵묵히 잘하고 있는 사람에게도 관심 표현과 격려







명상으로 만들어 가는 아름답고 건강한 삶

예술인문학 강좌 (2017. 11, 강사: 류경희)



제 3 강 자존감과 기쁨으로 자신만의 꽃 피우기

잠시 멈추고 지금 이순간에 머물기 현재 순간을 있는 그대로 경험하기

3

깨어 있는 사람

한 나그네가 흙먼지가 날리는 길을 걷고 있는 부처님을 만났다. 그는 부처님을 훌륭한 요가 스승이라 여겼다. 나그네는 "당신은 정말 멋있습니다. 누구신지요? 혹시 천사나 천신이 아닌지요? 인간은 아닌 듯합니다."라고 말했다. "그렇지 않습니다." 부처님이 답했다. "그럼 신이신가요?" "아닙니다." "그럼 마법사입니까?" "아닙니다." "그렇다면 인간입니까?" "아닙니다." "그럼 도대체 누구란 말입니까?" 부처님은 대답했다. "나는 깨어 있는 사람입니다."

Meditation For Beginners, Jack Kornfield



명상이란

- 생각과 마음을 비워 무념무상의 상태에서 고요히 쉬는 것.
- 고요히 쉬면서 맑게 깨어 내면을 바라봄. 몸, 마음, 정신이 모두 쉼. 지관, 묵조
- 어떠한 걸림도 욕망도 없이 자유롭고 고요해져 평안한 상태
- 본래의 순수한 마음 상태로 돌아가 참된 평화 가운데 머무는 것
- 더 지혜롭고 더 충만하고, 자비로워지는 것
- 하늘의 마음, 하늘의 정신, 하늘의 생명력으로 우리 본래의 모습, 곧 하늘사람, 참나, 진아가 드러남.
- 에고의 작은 생각을 우주적인 생각으로 변환하는 것

참나 수행과 명상

- 참나란 순수한 마음, 정신, 생명력으로 이뤄진 우리의 참모습
- 명상은 옛날부터 참나로 살고자 하는 수행자들에게 중요한 수행방편
- 종교문화를 초월하여 모든 수행자들에게 공통된 수행법
- 불교, 기독교, 선도, 요가, 이슬람, 아메리카 인디언, 호주 원주민의 영 적 스승들과 모든 수행자들이 명상수행을 통해 깨달음을 얻음
- 석가모니 부처 : 자비희사의 사무량심을 기른 후 이를 바탕으로 무념 무상 명상에 임하라.
- 예수 그리스도 : 모두 버리고 비워 하늘의 신성으로 채워라.
- 선도, 요가의 스승들 : 우주 삼라만상 안에 신성이 깃들여 계시니 그 신성 속에서 우주 삼라만상과 하나가 되어라.
- 20세기 후반부터는 일반인들이 다양한 명상 수행

고독한 수행을 통해 만나는 빛의 시간

- 예수 : 광야에서 사십일간 금식 수련하며 연단, 하나님과의 소통
- 석가모니부처 : 6년 간의 고행 뒤에 깨달음
- 모세 : 미디안 사막의 명상 중에 여호와를 만남
- 성철스님 외 여러 스님들: 방에 눕지 않은 채 수행하는 장좌불와, 하루
 한 끼만을 먹는 일종식, 깊은 산 속에서의 토굴 정진 등
- 사막 교부들: 이집트 사막에서 시작된 순결, 사랑, 청빈한 삶 추구.
 Thomas Merton 신부의 저서, 사막의 지혜(The Wisdom of the Desert)에 사막 수행자들의 명상법과 기독교선 소개됨.



자신에 집중하고 깨어 있기

- 오로지 자신에 집중하기
- 세상과 적당한 거리를 두고 고독의 은자가 될 때 자기 안의 위대함을 발견함
- 자존감이 있을 때 마음의 소리를 듣게 된다.
- 제삼자의 눈으로 자신을 관찰할 때 본래 면목을 보게 됨
- 현실을 판단하거나 비판하지 말고 있는 그대로 바라보기
- 욕망을 비우는 순간 결핍감이 없어지고 우주의 중심이 되는 존재 감으로 충만하게 됨

자기 자신을 섬으로 삼고 의지하라

석가가 제자들에게 남긴 마지막 가르침의 내용

석가가 죽림촌에 안거할 때 병에 걸려 심한 고통을 겪자 아난이 마지막 설법을 청하였다. 이에 석가는 '너희들은 저마다 자기 자신을 섬으로 삼고 자기를 의지하라. 또한 진리를 섬으로 삼고 진리를 의지하라. 이 밖에 다른 것에 의지해서는 안 된다'라고 설하였다.



"DEEP PEACE"

Deep peace

Deep peace Of the running wave to you

Deep peace Of the flowing air to you

Deep peace Of the quiet earth to you

Deep peace Of the shinning stars to you

Deep peace Of the gentle night to you

Moon and stars Pour their healing light on you

Deep peace to you

자신의 생각과 싸우지 말라

자신의 생각에 주의를 기울여라.

그것과 싸우지 말라.

그것에 대해서 아무것도 하지 말라.

그것이 무엇이든 그대로 있게 하라.

그것과 싸우면 싸울수록 그것에 힘을 부여하게 된다.

그저 그것을 잘 지켜보라.

생각을 멈출 필요는 없다.

그저 그것에 말려들지 말라.

뭔가를 붙잡으려는 마음,

결과를 찾는 습관을 버려라.

그러면 우주의 자유가 너의 것이 될 것이다.

- 니사르가다타 마하라지

13

온전히 비울 때 고요와 평화가 깃든다

태어나기 전 그대는 고요했다. 죽은 후에도 그대는 고요해질 것이다. 그런데 왜 그대는 바로 지금 고요하지 않는가? 참된 이완은 고요해지는 것이다. 고통이 있다고 생각하면, 그대는 이완할 수 없다. 행복하고 긴장을 풀 때, 그대는 생각하지 않는다. 욕망의 대상을 얻고 나면 그대의 행복은 더 이상 그 대상에서 오지 않는다. 행복은 대상에 대한 욕망을 멈추는 데서 온다. 더 이상 욕망이 없을 때, 아무런 생각이 없으며 그래서 행복이 있다.

- 슈리 푼자, 그저 고요하라

고요히 참나만을 알아차리라

오는 것은 오게 하라. 머무는 것은 머물게 하라. 가는 것은 가게 하라.

늘 고요하며 늘 참나를 숭배하라. 이것이 현상세계에서 능숙하게 살아가는 삶의 정수이다. 삶의 모든 활동 속에서도 언제나 그대가 참나임을 알라.

행복하고 아름다운 생을 사는 방법은 오는 것이 무엇이든지 받아들이고 오지 않는 것에 대해서 개의치 않는 것이다.

오는 것은 오게 하라. 머무는 것은 머물게 하라. 가는 것은 가게 하라.

- 슈리 푼자

15

집착없이 세상을 걸어가고 아무것도 가진 것 없이 자기를 다스릴 줄 아는 사람 모든 속박을 끊고 괴로움과 욕망이 없는 사람 미움과 잡념과 번뇌를 벗어 던지고 맑게 살아가는 사람 거짓도 없고 자만심도 없고 어떤 것을 내 것이라 집착하지 않는 사람 이미 강을 건너 물살에 휩쓸리지 않는 사람이 세상이나 저 세상이나 어떤 세상에 있어서도 살과 죽음에 집착이 없는 사람 모든 욕망을 버리고 겁 없이 다니며 다섯 가지 감각을 안정시켜 달이 월식에서 벗어나듯이 붙들리지 않는 사람 모든 의심을 넘어선 사람 자기를 의지처로 하여 세상을 다니고 모든 일로부터 벗어난 사람 이것이 마지막 생이고 더 이상 태어남이 없는 사람 고요한 마음을 즐기고 생각이 깊고 언제 어디서나 깨어있는 사람 숫타니파타



지금 이순간은 자유다

지금 이 순간을 들여다보라.

자유 그 자체다.

- 그대는 늘 과거의 순간들을 들여다보고 있다.
- 그대는 지금 이 순간이 드러날 기회를 준 적이 있는가?
- 그대는 지금 이 순간에 한 번도 기회를 주지 않았다.
- 그대는 늘 과거에만 관심을 갖는다.
- 그대는 이 순간을 생각하지 않는다.
- 이 순간이 현재의 순간이다.
- 그 순간을 들여다보라.
- 그러면 그대는 자신의 얼굴을 볼 것이다.
- 그대가 '나'라는 말을 사용할 때는 멈추고서
- 이 '나'가 어디에서 일어나는지 보라.
- 이것이 지금 이 순간이다.
- 이 '나'를 관찰하면 지금 이 순간을 알게 될 것이다.
- 그때 그대의 믿음은 무엇인가?
- 그것은 어디에서 일어나는가?'
- 앞으로 나아가면 과거로 가게 될 것이다.
- 이곳으로 '나'라는 생각이 일어나는 곳으로 돌아오라.
- 어디에 있건 이곳으로 돌아오라.

- 슈리푼자, 지금 이 순간은 자유다 17

WALDEN;

on Life In the Woods

- 새벽마다 호수에서 목욕을 한 것은 새로 태어난 존재에 정화수로 세례를 베푸는 제의와 같았다. 목욕후에는 청소를 하고 명상에 들었다.이른 아침에 시작된 명상이 때로는 한낮까지 이어졌다.
- 2년 넘게 숲 속 생활을 한 것은 인생의 본질적인 사실들만을 직면하기 위함.
- 자기성찰을 통해 내면에 깃들인 신성을 발견하고 영적인 성장을 하기 위함.
- 자발적인 빈곤과 간소화
- 깨어 있기 위함
- 교감하는 생태적 삶을 추구





운문 선사가 하안거 중간에 해당하는 어느 날, 이렇게 법문했다. "15일 이전은 너희에게 묻지 않겠다. 15일 이후에는 일구(一句)를 가져오너라."

누구 하나 이에 답하는 이가 없었다. 이윽고 스스로 대답하기를 "날마다 좋은 날 (日日是好日) 이다."

- 벽암록, 제6칙

19



가치 성찰과 내 삶의 지향점



자신의 기쁨 따르기

- 우리는 누구나 자기 삶의 주연
- 하루 일정한 시간 자기 성찰로 영적인 성장 추구하기
- 자신이 존귀한 존재이고 하늘의 축복과 사랑을 받고 있음을 실감하기
- 지금 자신이 있는 이 곳이 바로 극락이며 천국이고 선계이다.
- 삶의 무대에서 중요한 것은 기쁨과 감동, 살아있다는 느낌
- 자신의 삶을 이끌어 온 것을 발견해 내면의 잠재성을 이끌어냄
- 자신을 있는 그대로 받아들이기
- 열정과 몰입할 수 있는 활동 가지기. 이타적일 때 행복감이 커진다.
- 종교생활을 통해 노후에도 자기관리, 안정감과 사회성 유지

"TODAY"

Today...

I can't be contented with yesterday's glory

I can't live on promises winter to spring

Today is my moment and now is my story

I'll laugh and I'll cry and I'll sing

Today...







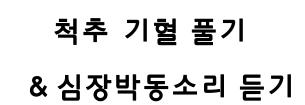
명상으로 만들어 가는 아름답고 건강한 삶

예술인문학 강좌 (2017. 11, 강사: 류경희)



제 4 강 조화로운 상생, 하나로 승화되는 삶





우리는 한 몸

- 나의 참 나와 우주만물의 참 나는 조금도 다르지 않다.
- 모든 존재는 존귀하다.
- 모든 존재는 우주적 연기의 관계로 서로 의지해 성립
- 개별적인 마음의 파동이 모여 좋은 기운 확장
- 다른 존재를 향한 부정적인 감정은 세배 이상의 나쁜 기운으로 내게 되돌아옴
- "나는 모든 존재가 본질적으로 하나라고 믿습니다. 그러므로
 나는 진정 한 사람이 영적으로 성장하면 온 세상이 성장한다고
 여깁니다." 마하트마 간디

5



- 우주만물이 하나가 되어 조화를 이루는 가운데 형성되는 우주
 자체의 본성
- 생명력과 평화가 충만한 상태
- 우리는 하나됨을 통해 완전한 행복에 이를 수 있으며, 먼저 우리가 개인임과 동시에 전체라는 사실을 깨달아야만 한다.
- 우주의 일부인 나는 완전하고 아름다운 존재이며 너도 나처럼
 고귀하고 아름다운 존재라는 것을 깊이 느껴야 한다.

- 中一切多中一하나 안에 일체 있고 일체 안에 하나 있어

一即一切多即一 하나가 곧 일체요, 일체가 곧 하나라.

一味壓中含十方 한 티끌 그 가운데 온 우주를 머금었고

一切壓中亦如是 낱낱의 티끌마다 온 우주가 다 들었네.

無量遠劫即一念 끝도 없는 무량겁이 한 생각의 찰나이고

一念即是無量劫 찰나의 한 생각이 끝도 없는 겁이어라.

의상대사 법성게에서

7

상생의 지혜와 평화

- 이해관계를 떠난 순수함으로 사람과 사물 바라보기
- 마음이 완전히 비워지면 너와 나의 경계가 사라진다.
- 엄마가 아기를 수용하는 마음으로 온전한 주의와 집중을 보낼 때 상대에 대한 이해와 포용, 연민과 사랑이 일어남.
- 사랑과 자비: 이타적일 때 행복감은 극대화
- 다른 존재로 말미암아 내가 존재하듯이 나로 말미암아 다른 존재가 존재함을 늘 자각. 다른 종과 다른 생명체, 나아가 무생물과 조화롭게 존재할 수 있는 생태적 삶 지향
- 상생의 아름다운 조화와 평화 가운데 머물기

우리 민족과 선도문화

- 경천 사상: 하늘의 '밝음'을 공경, 선도 문화를 낳음
- 하늘본성을 이해하고 평화를 사랑한 홍익인간의 삶 지향
- 군자국, 신선의 나라라는 칭송을 들어옴
- 풍류도 : 민족 고유의 평화 사상. 천지인 합일의 만물일체 사상 원융무애와 조화상생의 우주적 삶의 정신
- 민족의 종교로 발전: 동학, 천도교, 대종교, 원불교
- 동학, 천도교의 인내천(人乃天)사상: '사람이 곧 하늘', 그러므로 모든 사람은 평등함
- 대종교의 단군 신화 : 우리 민족이 예로부터 인간을 존중하고 평화를 사랑하는 마음을 지녔다는 걸 알 수 있다.

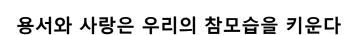
9

"나는 우리나라가 세계에서 가장 아름다운 나라가 되기를 원한다. 가장 부강한 나라가 되기를 원하는 것은 아니다. … (중략) … 오직 한없이 가지고 싶은 것은 높은 문화의 힘이다. 문화의 힘은 우리 자신을 행복하게 하고 나아가서 남에게 행복을 주겠기 때문이다. 지금 인류에게 부족한 것은 무력도 아니요, 경제력도 아니다."

- 백범 김구



생명평화 춤으로 하나되기



- 우선 나 자신부터 완전히 용서하고 사랑하라.
- 용서와 사랑의 크기만큼 우리의 참모습은 커진다.
- 모두 용서하고 모두 사랑하려면 내가 무한히 큰 존재라고 믿기
- 완전한 용서를 통해 나의 사랑은 완전해진다.



섬김

- 예수님, 석가모니부처님, 선도, 요가의 스승들께서는 삼라만상을 섬기며 사랑하라는 가르침을 주셨다.
- 마음을 온전히 비워 참 성품으로 돌아가 모든 존재를 품어 안고 무념무상의 맑은 정신을 지니는 것이 모든 종교와 도의 수행법
- 나를 낮춘다 함은 다른 이들을 높이는 것.
- 다른 이들을 존중하여 섬기는 것은 우선 자신부터 공경하고 잘 섬
 김으로 시작
- 겉모습 안에 감춰진 하늘의 신성을 생각하고 신성한 존재로 대하는 연습 필요

13



숫타니파타를 통해 배우는 삶의 지혜

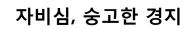
홀로 행하고 게으르지 말며 비난과 칭찬에도 흔들리지 말라 소리에 놀라지 않는 사자처럼 그물에 걸리지 않는 바람처럼 진흙에 더럽히지 않는 연꽃처럼 무소의 뿔처럼 혼자서 가라

- 숫타니파타, 蛇品

자비와 고요와 동정과 해탈과 기쁨을 때에 따라 익히고,

모든 세간(世間)을 저버림이 없이, 무소의 뿔처럼 혼자서 걸어가라.

- 숫타니파타, 蛇品



마치 어머니가 목숨을 걸고 외아들을 아끼듯이, 모든 살아 있는 것에 대해서 한량없는 자비심을 내라. 또한 온 세계에 대해서 한량없는 자비를 행하라. 위아래로, 또는 옆으로 장애와 원한과 적의가 없는 자비를 행하라. 서 있을 때나 걸을 때나 앉아 있을 때나 누워서 잠들지 않는 한, 이 자비심을 굳게 가지라. 이 세상에서는 이러한 상태를 숭고한 경지라 부른다.

- 숫타니파타, 蛇品, 평안한 경지에 이르러 해야 할 일

15







as well as ecological cooperative accommodation for many of our staff



생태마을 핀드혼 (Findhorn Community) 자연과 교감하는 튜닝이라는 의식을 통해 농사, 일상을 영적인 삶으로 승화

16





