

평범한 사람들의 선스러운
명상마을 정착 스토리

명상마을 이야기

명상학교  수선재



비우면 비울수록 행복해지고
답을 부분이 많아지기 때문에
그릇이 커집니다

명상학교 수선재 사람들은
비움을 통해 얻어지는
작은 행복으로
선(仙)스러운 삶을 살고자
노력하며 살아가고 있습니다.

차례

#1 명상학교 수선재

- 수선재 사람들 '남아공 힐링군'
- 명상학교 수선재 소개
- 仙이란 무엇인가
- 仙문화 공동체 수선재
- 仙인류란
- 仙계수련

#2 수선재와 함께하는 단체

- 仙문화 진흥원
- 도서출판 수선재
- 仙문화 체험마을
- 수선재 사람들 '채소아빠 김씨'
- 仙애빌
- 수선재 사람들 '기대리 서목수'

#3 수선재 명상마을에서 살며

부록 수선재 정체성과 행동지침
仙인류 건강지침

편집자 소개



수 선재 사람들

남아공 힐링군

스톱 슈트는 남아공에서 명상이 너무 좋아 한국으로 온 청년이다.
그가 처음 명상을 접한 때는 아직 얼굴의 여드름이 채 가시기도 전인 15살.
어머니를 따라 우연히 들어온 수련장에서 처음으로 맛보았던 숨 쉬는 일.
그 후 그 일이 너무 좋아 한국에까지 오게 되었다.
보통 같으면 대학생이 되어야 할 그가
한국행을 택한 이유는 뭘까?



학교에 다닐 적엔 그저 명상을 계속해야 겠다고만 생각했어요. 내가 좋아하는 것을 계속 하려면 이것을 선택함으로써 인해포기해야 하는 것도 생각해야 하죠.

내가 하고 싶은 일을 하는 데 대학이라는 곳이 필요한가? 고등학교 졸업반일 때 한참 고민을 했었죠. 다행히 제가 다니던 학교는 대안학교여서 보통 사람들이 선택하는 코스를 강요하는 분위기는 아니었어요. 하고 싶은 일을 하게끔 지원해주는 분위기였거든요.



한국에는 오고 싶었고
 남아공에서 했던 명상을 이곳에서 본격적으로 배우고 싶었죠.
 처음에는 가볍게 일 년 정도 예상하고 왔는데
 여기 와서 내가 가야할 길이 뚜렷해졌어요.
 대학엔 가지 않을 거예요.
 세상에서 배울 수 있는 공부가 훨씬 많거든요.
 앞으로 저의 꿈은 전문 수련인이 되어서
 사람들에게 명상을 알려주고
 스스로를 치유할 수 있는 힘을 기르게 하는 거예요
 제 별명이 힐링군인 것도 여기에 있죠.



어른스러운 속내를 가진 스톰은 우리들 사이에서
 귀염둥이 노릇을 톡톡히 한다. 그가 있으면 우울해질 틈이 없다.
 심각한 분위기일 때도 그가 있으면 밝다.
 코미디언처럼 주변인들을 웃기는 통에 무게를 잡으려야 잡을 수 없기 때문이다.

요즘 한창 사람들 앞에 서는 연습을 하는 그는 나날이 멋있어진다.
 평소에는 발견할 수 없었던 그의 무대본능. ^^
 필요할 땐 열정적으로 춤을 추어 좌중을 휘어잡는가 하면 또 진지해야 할 땐 고요히
 숨을 쉬며 깊은 내면의 세계로 우리들을 인도한다. 언젠가 그의 꿈대로 전 세계를 다
 니면서 다양한 사람들에게 숨 쉬는 법을 알려주고 마음을 치유해주는 일을 할 수
 있기를 바란다.

명상학교 수선재

수선재는 나무 수(樹), 신선 선(仙)에 있을 재, 곳 재(齋)를 쓰며 선도의 나무를 가꾸는 곳”이라는 뜻을 지닙니다.

나무는 어떤 나무이건 땅을 이롭게 합니다. 땅을 보호하고 지켜내지요.

인간은 나무가 되어야 하는 존재들입니다.

땅은 우리가 살고 있는 세상을 의미할 수도 있고, 인간, 자연을 혹은 하늘을 의미할 수도 있습니다.

지구라는 학교에 태어난 우리들은 자연, 사람을 알고 사랑하며, 하늘을 알고 사랑하는 존재가 되어야 합니다. 그리고 이런 사람을 仙人류라 합니다.

수선재는 仙人류를 길러내는 명상학교입니다.



수선재



명상학교 수선재가 걸어온 길

1998~99년도

명상단체 “수선재”창립

2000~02년도

전국 대도시 수련장 설립
한국의 기<氣>문화전 아시안게임 특별전 개최

2003~07년도

한국의 선(仙)문화전 개최(대구 하계유니버시아드대회)
맨발로 가는 명상여행 전시회 개최(서울 인사동 서호갤러리)
해외 수련장 설립(미국, 중국, 일본, 남아공, 호주)
명상 교과서 출간

2008~09년도

수선재 명상 편지 서비스 개시
사랑의 엽서 쓰기 캠페인 실시
무덤 없애기 캠페인 실시

2010~현재

생태공동체<仙애빌> 시범 마을 건립
해원 동물 농장 설립
인생 박물관 仙뮤지엄 설립 (국내24개, 해외 7개)
사랑 한 그릇 릴레이 캠페인 실시
고흥 仙문화체험마을 설립



수선재 사람들은
나눔을 통해 기쁨을 얻고, 사랑을 얻고,
감동을 얻습니다.

수선재 사회활동

'지구와의 5분 교감'

명상학교 수선재는 매일 5시 지구와의 교감 명상을 하고 있습니다.

홈페이지: www.suseonjae.org



'전기없는날 행사'

생태문화, 대안동력, 대안문화를 체험할 수 있는 기대리 선애빌에서 마을 사람들과 함께 전기없는 날을 지정하여 지구를 생각하는 실천을 하고 있습니다.

홈페이지: <http://cafe.naver.com/seonville/>



'선한 음식 사랑 나눔' 캠페인'

'선한 음식 사랑 나눔' 사랑 한 그릇 릴레이
사랑 한 그릇 릴레이 운동은 따뜻한 미소, 살가운 표정, 다정한 말 한마디로 사랑을 널리 전하기 위한 수선재의 마음입니다.

홈페이지: www.seonculture.org



仙이란 무엇인가



일본의 명상문화인 젠(Zen)과 중국의 명상문화인 기공(氣功)은 이미 세계적으로 유명해진 일본과 중국의 명상문화입니다.

한국의 경우에도 수천 년의 오랜 역사를 지닌 ‘仙’이라는 명상 문화가 있었음에도 사람들에게 널리 알려져 있지 않습니다.

仙은 사람(人)과 산(山)이 합쳐진 글자인데 산(山)은 자연이자 우주를 뜻합니다.

이렇듯 仙은 글자자체가 인간과 자연과 하늘을 포함하고 있습니다.



고대 동아시아에서 기원한 仙의 문화는 고조선 시대에 이미 국가의 중심 이념이자 백성들의 생활문화였습니다. 국가적 차원에서 천지인(天地人) 사상을 통해 인간, 자연, 하늘이 하나 되는 공동체 삶을 추구하였고, 명상과 환경 친화적인 의식주의 원형은 이미 이 시기에 형성되었다고 볼 수 있습니다.

삼국시대에는 신라의 화랑도나 고구려의 조의 仙人 등 제도적 장려를 통해 仙의 이념을 국가적으로 실현하려고 노력했고, 예술에서는 고구려의 고분벽화의 선화(仙畵)와 신라의 에밀레종의 비천상(飛天像), 첨성대 등으로 표현되었습니다.

생활문화에서는 자연친화적인 의식주와 음양오행의 자연철학, 자연의학, 풍수사상으로 발전했습니다. 그러나 고려와 조선시대에 이르러 仙문화는 유교와 불교에 밀려 역사의 전면에서 물러나게 됩니다. 그 후 仙의 명상법은 비밀스런 산중수련으로 변형되고, 하늘사상과 풍류사상은 유교적 경천사상과 풍류로 흡수되었습니다. 仙문화 의식주는 일반 백성들의 생활문화 속에서 전승되었습니다.

다시 20세기 후반에 들어 한국 고유의 명상세계에 대한 관심이 증대되었고, 仙의 명상과 수행의 전통이 회복되기 시작하였습니다. 仙문화의 전통을 계승한 곳이 바로 명상학교 수선재입니다.

仙문화공동체, 수선재

수선재는 집이자 학교입니다.
함께 살아가며 배우고, 배운 만큼 나눔을 실천하는 가운데 문화가 생겨납니다.



문화란 인간의 모든 것이라 할 수 있습니다.
따라서 仙문화란 仙인류의 모든 것이라 할 수 있지요.
仙문화란 仙인류가 가꾸어가는 문화입니다.
仙인류는 사람을 알고 사랑하고, 자연을 알고 사랑하고, 하늘을 알고 사랑하는 문화를 가꾸어가는 사람들입니다.

이들은 사람과 자연과 하늘의 관계 속에서 수련, 일, 놀이, 예술을 탄생시키는데, 仙인류는 仙한 옷, 仙한 음식, 仙한 집에서 살려고 노력하며 仙한 놀이와 예술을 통하여 자신을 발전시키고, 仙(하늘, 자연, 사람)과 통하고자 하며, 仙한 마을에서 함께 살면서 이를 구현시키고자 합니다.



仙人류란?

선인류란 무엇일까요?

선인류에 대해 알아보기 전에 인간이 지구에 태어난 이유에 대해 알아보겠습니다.
지구에 인간이 태어난 이유는 경험을 통해 진화하기 위해서라고 합니다.
우리는 이곳에서 자연과 인간, 하늘과의 관계 속에서 배움을 얻지요.
그러므로 지구는 학교라 할 수 있습니다.

인간으로서 경험하는 모든 것들, 온갖 감정, 슬픔이니 고통이니 죽을 것 같은 아픔이니 하는 것들은 모두 공부의 교재입니다.
그 경험들이 자산이 되어 우리들을 무르익고 성숙하게 해 주니까요.

그렇지만 공부만이 전부는 아니어서 공부된 만큼 세상에 기여하는 것도 중요한 일입니다.
빈손으로 태어나서 성장하고, 누리고, 혜택을 받은 우리가 그 빛을 조금이라도 만물에게 갚고
본래 온 자리로 돌아가는 것이 도리이니까요.
하지만 지금의 지구의 인류는 인생의 근본 목적을 많이 잊어버린 것 같습니다.
진화하는 것 보다는 퇴보하는 일에, 지구를 오염시키는 일에 에너지를 쏟고 있으니까요.





우주의 입장에서 인간은 불필요한 것을 만드는 데 너무 많은 에너지를 쓰고 있다고 합니다. 기업이나 국가의 입장에서 자꾸 만들어 내야 흥한다고 생각하지만 너무 많이 만들다 보니 그것이 쓰레기가 되어 환경문제를 일으킵니다.

또한 인간은 불필요하게 많은 일을 하고 있습니다. 그런 나머지 본래의 자신은 잃어버리고 나의 직함, 나의 일, 나의 의무만이 남아 자신을 매이게 하는 요소가 되었습니다.

仙이란 사람을 알고 사랑하는 일,
자연을 알고 사랑하는 일,
하늘을 알고 사랑하는 일입니다.

이 3가지를 삶 속에서 조화롭게 추구할 수 있다면 지금 우리가 처한 위기를 치유할 수 있습니다.

선인류는 앞으로 다가올 미래사회를 열어 갈 인류입니다. 기존의 인류가 물질적 가치에 매몰되어 인간의 가치를 경시하고, 자연을 해치고 하늘과 단절된 삶을 살았다면 선인류는 사람과, 자연과, 하늘과의 관계 속에서 배움을 얻고 이들과의 관계를 아름답게 일구어 나가며 중국에는 그들과 하나 되고자 하는 사람들입니다.

仙인류가 되는 방법

8가지 중요한 일



1. 나는 누구인가를 깨닫는 일

‘나’라는 씨앗이 무슨 목적으로 이 지구별에 심어졌는지, 또 어떤 씨앗인지 알아야 합니다.



2. 인생의 목표를 세우는 일

나무가 하늘을 향해 싹을 틔우고 줄기를 뻗듯이 인생 또한 나아갈 방향을 정해야 합니다.



3. 주변을 정리하는 일

줄기를 뻗음에 있어 너무 잔가지가 많으면 감당하기 힘듭니다. 마찬가지로 자신의 일을 하기 위해선 주변을 정리해 주어야 합니다.



4. 자신을 사랑하는 일

나무가 잎을 피워 햇볕을 받는 것처럼 자기 자신에게 햇볕을 쬐어줘야 합니다.



5. 성취하고 균형 있게 사는 일

나무가 아름다운 꽃을 피우듯이 자신이 타고난 재능을 꽃피워야 합니다.



6. 죽음이 무엇인가를 아는 일

줄기가 높이 올라가고 꽃이 만발하려면 뿌리는 그 만큼 땅 속 깊이 들어가야 합니다.



7. 비우는 일

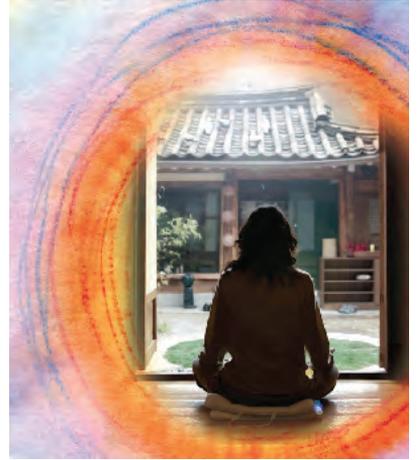
매를 맺으려면 꽃과 잎을 떨어내는 과정이 필요합니다.
마음을 비워낼 줄 알아야 하는 것이지요.



8. 나누는 일

나무의 궁극적인 보람은 열매를 맺고 나눠주는 일입니다.

仙계수련



수련이란

수련은 일상의 소소한 반복을 통해 자신을 단련시켜 스스로를 지킬 에너지를 비축하고 그 힘으로 이웃마저 지켜주는 아름다운 행위입니다.

또한 수련이란 자신을 찾아 나가는 과정이라 할 수 있는데 이 과정은 세상의 모든 것을 통해 전수됩니다. 하찮은 것이 없는 것이며, 대단한 것도 없는 것이지요. 다만 한 가지 대단한 것이라면 하늘의 뜻을 읽어 자신을 찾아갈 수 있는 마음가짐을 갖추는 것입니다.

선계수련은 호흡을 통해 깨달음으로 가는 명상법입니다.

선계수련은 오랜 역사를 지닌 한국의 전통 명상법이며 선계수련의 목표는 선인화(仙人化), 즉 선인이 되는 것이라 할 수 있습니다.

우주의 기운으로 하는 깊은 호흡을 통해 파장을 낮춤으로써, 극저 파장인 알파파장을 자신의 내부에서 지속적으로 발생시킴으로써 본성(참자신)에 다가가는 것이 선계 수련의 방법입니다.

세상에는 심신의 건강에 도움이 되는 수행법들이 많이 있습니다.

주문 수행, 일정한 동작을 반복하는 수행, 의식의 힘을 활용한 수행 등입니다.

허나 이러한 방법들로는 깨달음에 이르기가 어렵습니다.

이유는 파장이 베타파장 대역에만 머물 뿐 그 이하로 내려가지 않기 때문입니다.

호흡을 통해서만이 알파파장 대역에 닿을 수 있습니다.

호흡 중에서도 우주의 기운으로 하는 단전호흡이 필요합니다.



수선재와 함께하는 단체





명상학교 수선재는
작은 깨달음을 실천하며
다양한 단체를 통해 仙문화를 알리고 있습니다.



사람을 알고 사랑하고

仙문화진흥원
인생박물관 仙뮤지엄
도서출판 수선재

보람있는 삶과 아름다운 죽음을 가르치는 仙문화진흥원

설레인다. 드디어 시작이다. 박람회 준비시작 D-day 3일전.
킨텍스 전시장에 가보니 실감이 났다.
현장의 생동감은 마음을 분주히 움직이게 하고 힘나게 했다. 기대에 가슴이 벅차오르는 기분...
살아있음을 느끼게 하는 일. 나를 움직이게 하는 일. 일을 하며 희로애락을 느끼는 것.
진정 매력이 있다. 힘들어 지치고 아프면서도 다시 일어나 해내고 난 후 느껴지는 시간은 나를 성장
하게 해 준다.

엄마도 아내도 여자도 아닌 인간으로 느낄 수 있는 것. 진정한 자유로움을 느낀다.

하루하루가 감동이다.
학교를 다니며 선생님들을 만나 선문화의 프로그램을 제안하고 그 진정성과 절실함을 전하고 공교육
과 뜻을 함께 하여 이 아이들에게 희망을 주자고 힘 있게 이야기한다. 그런 교육현장에 있는 아이들
의 모습을 보면 가슴이 아파온다. 개성과 존엄성이 존중되지 못한 공간에서 똑같은 교육을 받고 병정
이 된 이시대의 아이들을 보며 절로 한숨이 나왔다. 사회의 어른으로써 이런 아이들의 모습을 그 등
안 등지고 있었다는 미안함이 몰려온다.

그리고 나는 다짐했다.
아이들이 행복해질 수 있도록 노력하겠다고, 즐거운 사회의 구성원으로 성장하여 튼튼한 숲에서 살
아갈 수 있게 하겠다고.

선한문화의 교육이 공교육에 미치는 사례를 검증하여 확산시키고 싶다.
어떠한 만남이든지 그 시간동안 아이들의 행복한 모습이 우리의 진정을 검증하는 것이며 결국 공교육
의 교육자들도 이를 인정하게 될 것이다. 아이들의 행복한 밝음은 우주를 희망으로 차오르게 할 것이
다.

< 仙문화진흥원의 어느 강사의 일기 중에서 >



仙문화진흥원에서 활동하는 강사님들은 수선재의 회원들이다.
오랫동안 명상을 하다가 사람들과 함께 하고픈 마음에 이런 조직을 마련했다고 한다.
처음에는 사람들 앞에 서는 일이 어색해 강연 때는 시선을 어디에 두어야 할지 몰랐고 질문에
답을 못할까봐 걱정도 많이 했다고 한다.

물론 지금도 사람들 앞에 서는 일이 쉬운 일은 아니라고 한다.
스스로가 체화되지 않은 것을 알려드릴 때는 사람들은 귀신같이 ‘이 강사가 자신도 잘 모르는
것을 우리에게 알려주려고 하는 구나.’ 하고 알아챈다고 한다. 그럴땐 무대에 설 때마다 이렇
게 마음속으로 다짐한다.

‘오히려 사회에서의 경험은 나보다 많으신 분들이다.
내가 뭘 알려드려야겠다는 마음은 먹지 말아야지.
다만 여기서 이 분들이 편안해질 수 있으면 좋겠다.’



사람과 사람의 관계는 오고가는 것이다. 그래서 내가 한 만큼 꼭 되돌아오는 법.
내가 편안해 하면 상대방도 편안해 하고 다만 내가 먼저 알게 된 것을 알려드리자는 생각으로
그 마음이 진실 되면 상대방도 알아준다.

지금 예야 어엿한 사무실도 갖추고 정부의 인정을 받은 비영리 기관이 되었지만 그렇게 되
기까지는 회원 분들의 남모름 고생이 쌓였다.
우리가 느끼고 생각하는 것들을 세상이 알아줄까 하는 고민부터, 기관에다 서류를 내는 것은
어떻게 하는 것인지, 자금은 어떻게 마련해야 하는 것인지, 이런 고민들이 쌓이고 함께 자리
에 앉아 토론하는 일이 잦아지자 어느 샌가 눈덩이처럼 보였던 문제들이 하나 둘씩 해결되고
지금은 이렇게 어엿한 조직체의 모습을 갖추고 있다.

그러나 仙문화진흥원 사람들은 ‘아직도 할 일이 많다.’ 라고 말한다.
현대에 많은 문제들이 서로 함께 있지 못하고 소통하지 않는 데서 온다고 한다.
그러니까 현대인들이 갖는 병들은 밖에서 햇볕을 거닐며 사람들과 웃고 떠들면 해결될 수 있
는 것들이 많은데 그런 시간조차 허락되지 않는 게 안타깝다.

평생교육의 시대라는 말이 있다. 틀린 말이 아니다.
우리 모두는 지구라는 별에 와 경험을 통해 배워가는 존재들 아닌가.
살아가면서 내게 멘토가 있었더라면 혹은 내 꿈을 지지해 주는 사람이 한명이라도 있었더라
면 하는 바람을 가져 본 사람이라면 누구나 환영받는 공간이 仙문화진흥원이다.

우리가 꿈꾸는 것이 이루어지는 마법 같은 공간이다.



仙문화진흥원소개

삶을 어떻게 살고 죽음을 어떻게 준비해야 하는지 알려주는 인생교육의 장(場)입니다.

선문화진흥원은 명상전문가, 전직교사, 예술치유가, 자연농법 전문가 등이 모여 설립한 시민교육기관으로 명상, 코칭, 예술치유, 자연농법 등 다양한 통합 프로그램이 마련되어 있습니다.

仙문화진흥원의 대표적인 강좌는 <인생에서 중요한 8가지>입니다. 보람있는 삶을 살고 아름다운 죽음을 맞이하기 위해 꼭 알아야하고 실천해야 하는 사항들을 8가지로 나누어 정리한 것입니다.

동시에 이 8가지 가르침을 자신의 삶에 체화할 수 있도록 명상, 코칭, 예술치유, 자연농법 등 다양한 통합 프로그램을 구비했습니다. 머리로 아는 것만으로는 삶이 바뀌기 어려워 우며 가슴으로 느끼고 몸으로 체득하는 과정이 필요하다는 것이 仙문화진흥원의 생각이기 때문입니다. 교육 이수자들이 서로 돕고 격려하며 삶의 길을 갈 수 있게끔 문화공동체를 이루는 일 또한 적극 지원하고 있습니다.

인생박물관 仙뮤지엄



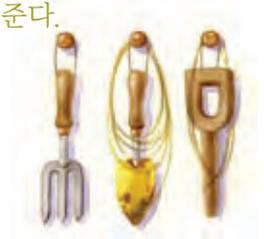
‘달그랑’ 하는 종소리와 함께 문을 열고 들어가면
사람들이 부산하게 왔다 갔다 하는 모습이 보였다.
약간 어색해하며 서 있으니
밝은 웃음을 한 여성분이 내게 다가왔다.

“안녕하세요, 어떤 일이세요?”
“저기...저기요...”

홍보책자를 읽고 ‘한 번 와봐야겠다’고 마음은 먹었지만
그래도 용기가 나질 않아 몇 번이나 망설였던 나였다.
그런데 이곳에 와보니 다들 반겨주고 오랜만에 마냥 친구처럼 편안하게 해준다.
다른 사람들이 이곳에 온 이유는 뭔가 찾아 헤매다가

‘이거다!’ 싶어 왔다고 한다.

지방에서 살던 나는 직장이 생기고 서울로 오게 되었다.
평생 살았던 고향을 놔두고 서울에 오니 어찌나 심심하던지...
영어를 배울까, 이곳에 와서 교육을 받을까 망설이다가 언니의 권유로 오게되었다.



처음으로 해 보는 명상
여기에 오면 다들 바깥세상에서의 직함도 나이도 내려놓고 친구가 된다.
다함께 둘러앉아 강사님의 지도에 따라 그림도 그려보고 고요히 내 안으로 들어가는 작업을
한다. 내 평생 처음으로 맛보는 즐거움. 뭐라고 할까 마음이 가득 차오르는 느낌이 든다.
아무리 해도 질리지 않고 친구들과 수다를 떨다 헤어질 때는 이상하게 가슴 한 구석이 허전했는
데 지금은 나도 모르게 하고픈 것들이 하나 둘씩 떠오른다.

<처음 仙뮤지엄에 방문했을 때를 회상하며 쓴 20대 회원님의 글에서>

인생박물관 仙뮤지엄소개

삶과 죽음을 주제로 한 박물관입니다.

삶은 무엇이며 죽음은 무엇인가?

인생은 어떻게 살아가야하는가?

수많은 현대인들이 애타게 답을 찾는 질문입니다.

청년들은 물론이거니와 중년, 노년에 이르기까지 삶의 길을 못 찾고 방황하는 사람들이 늘어나고 있습니다. 수선재 仙뮤지엄은 그 분들에게 인간은 어디서 왔고, 어디로 가는지 알려드리고자 만든 인생박물관입니다.



홈페이지 www.seonculture.org



맑고 밝고 따뜻한 도서출판 수선재

세상과 수선재를 연결해주는 통로, 도서출판 수선재
우리들의 이야기를 세상에 내어놓고
세상의 이야기를 우리들과 공유하는 곳



‘누구나 예술가이며 창조가’

누구든 어느 분야이든 마음먹으면 예술가가 될 수 있다. 우리는 仙문화의 선두에 선 창조자로 각자의 분야에서 문화를 만들어가고 있다. 나는 시를 지어 음악을 만들어 내고, 그 음악이 드라마가 되고 영화가 된다. 많은 우주인들이 내가 지은 시를 즐겨 노래하고 소설을 향유하며 다시 자신들만의 언어로 새로운 문화를 창조한다.

문화의 확장은 선문화의 선순환으로 일으켜 새로운 우주가 만들어진다. 음률이 슬프거나 즐겁거나, 희극이든 비극이든 창조 그 자체가 내 삶의 기쁨이다. 나는 앞으로도 원 없이 자유로운 노래와 이야기를 창조하는 기쁨을 누릴 계획이다.

그리고 멋진 출판인과 가수와 연출가와, 배우와 화가와, 또 다른 예술가들과 교류하며 만날 것이다. 그들의 창조물과 나의 창조물을 결합해 전혀 새로운 창조물을 만드는 기쁨을 나누고 싶다. 내 영혼의 기쁨이 담긴 창조물은 파장으로 은하수를 타고 많은 별로 여행을 갔으면 좋겠다. 그리고 어디선가 누구의 이야기가 나에게 답장으로 와주리라 기대한다.

<수선재 출판사 김작가의 글 중에서>



도서출판 수선재 소개

도서출판 수선재는 샘물처럼 맑고, 별빛처럼 밝고, 햇볕처럼 따뜻한 책을 펴내고 있습니다. 이 아름다운 지구별에서 반짝이는 지혜를 담아 소중한 분들에게 전할 수 있기에 참 행복한 출판사입니다. 저희가 뿌린 기쁨의 흩씨들이 온 세상에 흩날려 지구를 따뜻한 빛으로 감싸게 하고 싶습니다.

주소 서울시 관악구 은천동 905-27-1
 홈페이지 www.suseonjaebooks.com
 문의 02. 737. 9454

수선재 회원으로 입문한 많은 사람들이 책을 통해서 수선재를 알게 되고 또 수련을 시작하게 되었다. 그런 만큼 수선재 출판사 인력들은 일종의 ‘소명’ 의식을 가지고 다들 일을 한다. 편집팀, 작가팀, 마케팅팀, 온라인팀, 수선재의 브레인들이 이곳에 집합하여 세상에 또 어떤 이야기들을 내어놓을까 밤새 고민하고 토론한다. 이들은 세상의 이야기를 자기만의 언어로 풀어내어 재탄생 시키는 재주가 탁월한 사람들이다. 평범한 이야기도 이들의 손을 거치면 ‘그 곳엔 뭔가 특별한 게 있어’라는 기분을 유발시켜 주어 안보고는 못 배기게 만드는데....

야는 것도 많고, 호기심도 많은 부류들이라 함께 있으면 그 입담에 당해낼 자가 없다는데. 회의가 시작되면 따발총처럼 이야기들이 다다다 쏟아진다. 흐름에 따라가려면 귀를 쫓긋 세우고 초 집중을 해야 쫓아갈 수 있다. 각자 재능이 많고 다양한 아이디어가 넘치는 사람들이라 의견을 통일하는 데 다른 그룹보다 몇 배의 시간이 걸리지만 한번 통일된 의견을 가지고 작업에 돌입하면 그야말로 폭풍의 눈이 따로 없다. 순식간에 자기 위치로! 그리고 모두들 눈에 불을 켜고 빠른 속도로 자판을 다다다 두드린다. 마치 마감 3초전 신문사를 보는 것도 같다.

이들의 꿈이 있다면 출판사에서 근무하는 개개인이 더욱 맑고 밝고 따뜻해져서 세상의 마음을 어루만져주고, 시원한 물을 줄 수 있는 그런 책을 많이 만들어 내는 것이다. 커피 한잔 사 먹을 수 있는 돈이면 누구나 볼 수 있는 그런 책 그리고 친구처럼 손가방에 넣어 다니며 언제라도 볼 수 있는 편안한 책을 만드는 것이다.

자연을 알고 사랑하고

仙문화 체험 마을



선(仙)문화 체험마을



선(仙)문화 체험마을

‘생태마을 함께 만들기’

고흥 수놓음



바다와 산과 하늘이 공존하는 고흥 생태 문화 체험마을 안에서
이 곳의 주민들과 생활하며,
일반적인 보고 듣고 지나가는 것이 아닌,
마을을 형성하고 가꾸는 생활의 생생한 현장을
직접 참여함으로써 함께 만들어가는 체험의 장입니다.
명상을 통해 마음껏 숨쉬고, 하늘을 바라보는
교육적인 체험마을입니다.



선문화체험마을소개

기존의 환경개념이 자연보존이라면 이를 뛰어넘어,
이제는 자연과 사람이 공존하는 '생태' (선)의 모형을 만들어가
며, 이를 배우고 체험할 수 있는 마을입니다.
선문화체험마을은 영국의 펀드혼이나 인도의 오로빌과 같은 생
태마을적 요소에 삶의 바탕을 둔 다양한 문화체험을 함께 할 수
있는 새로운 개념의 종합적인 체험마을입니다.

주소 전남 고흥군 포두면 옥강리 561-6 [고흥선문화체험마을]
문의 070. 7845. 3112



해원(解怨)동물농장

동물, 식물과의 아름다운 공존을 꿈꾸는 곳
해원(解怨)동물농장입니다.

해원동물농장에서 해원(解怨)의 뜻은 지구상에서 동물, 식물들은 인간과 함께 자유롭고 아름답게 살아야 할 소중한 가족입니다. 그러나 어느 순간부터 사람들은 동물, 식물들을 단순한 먹잇감, 실험대상으로만 취급하여 고통을 주고 있습니다. 특히나 '구제역' 등 인간이 어찌지 못하는 가축전염병이 창궐할 때는 단순히 편리하다는 이유만으로 수많은 동물들을 '살처분'하는 끔찍한 일을 벌였습니다.



해원(解怨)동물농장에는 생명으로 누려야 할 행복을 빼앗기고 고통 속에서 죽어간 동물들의 심경을 조금이나마 위로하고 그 간의 인간의 잘못을 반성하고자 하는 뜻이 담겨져 있습니다.

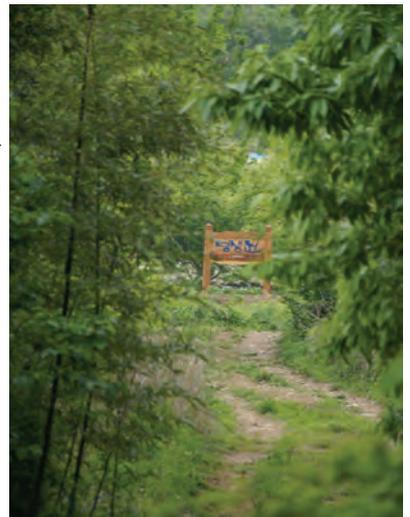
고흥요

자연과 더불어 살고자 하는 우리 조상의 선문화가 배경이 되어 탄생된 분청사기는 인위적인 아름다움이 아닌 흙, 바람, 돌, 불, 등 자연 그자체가 담겨져 있습니다. 분청사기의 요람인 고흥에 위치한 고흥요에서는 도예가 이한윤님이 작품 활동과 더불어 흙을 직접 만지고 느낌으로써 자연과 교감할 수 있는 다양한 체험프로그램도 운영하고 있습니다.



영생원

영생원(永生園)은 '영생을 준비하는 정원'입니다. 환경 친화적인 자연장지의 모델을 꾸며놓은 정원이며, 삶을 아름답게 완성하고 인생을 품위있게 마무리하는 웰다잉 문화의 확산을 위해 노력하는 교육기관입니다.



수 선재 사람들

채소아빠 김씨



동에 번쩍, 서에 번쩍, 날쌔 움직임의 그를 보고 있노라면 그가 나의 '할아버지' 뻔 되는 분이라는 것을 잊어버리게 된다. 다양한 연령, 계층, 성별(?)이 모인 공동체 마을에서 매일 살을 부딪치며 살다보면 숨기려 애 썼던 나의 모습들이 어느 샌가 만천하에 공개되고 그런 만큼 타박도 듣다가 나중에는 서로를 이해하게 되는 일들의 반복이다.



몸을 가진 인간으로 태어난 이상 몸으로 부딪쳐야 '정'도 크고, 서로가 '하나' 될 수 있는 경험을 할 수 있다. 그렇게 지지고 묶고 싸울 때는 언제고 일이 생기면 단숨에 하나 되고 그것이 공동체 마을의 묘미가 아닌가 싶다.

왜 이렇게 서론이 긴가 하면, 공동체 마을에 살지 않았다면 평생 한번 마주치지 못했을 나이대의 어르신과도 우정을 나눌 수 있기 때문이다. 물론 살아온 경험에 대한 예의는 지켜드려야 하지만 기본적으로 우리의 관계는길을 함께 걸어가는 '도반'의 관계 그래서인지 이 분도 자신을 '노땅(?)' 취급하는 것은 바라지 않는다.우리와 함께 때로는 동료처럼, 때로는 아버지처럼, 때로는 경쟁상대로 그렇게 부대끼며 지낸다.

젊은 시절 국가정보원에서 활동했다는 그의 눈초리엔 그 시절의 매서움이 남아있는 것도 하다. 하지만 채소를 대할 때만큼은 180도 달라지는데, 그 모습이 어머니가 사랑하는 아이의 모습을 바라보는 것과 다름없다.

하얀 이를 드러내고 싱긋이 웃는 얼굴. 그가 기른 채소는 참 맛있다. 그가 말하는 최상의 비료는 ‘사랑’ 이라고 한다. (너무 당연한가?) 씨를 심어 놓고 매일 아침 저녁으로 비닐하우스에 들어가 그를 쳐다보고, 도란도란 이야기도 해주고 그렇게 자라나는 채소들은 색깔도 유난히 반짝거리고 맛있다고 한다.



내가 기분이 안 좋을 때 밭에 가면 채소들이 귀신같이 그 기분을 알아채는 것 같아. 마치 사르르 하고 채소들의 기운들이 가슴팍에 와서는 나를 이렇게 어르고 가는 거야. 말로는 내가 채소 아빠라고 하지만 사실은 채소들이 나를 돌봐주고 있는 거지.

애들이 말도 걸어. 물을 깜빡하고 안 줄때는 ‘우리를 왜 내버려 두나요. 우린 외로워요.’ 이렇게 말하고 내가 기분이 좋으면, 마치 재미난 이야기를 해 달라고 조르는 손자 녀석처럼 와르르 하고 다가오는 느낌이 들거든. 참 신기해.





이 세상의 모든 농부들은 아마 자신들이 기르는 농작물과 교감을 할 것이다.
농부들이 땅을 떠나지 못하는 이유는 그 때문이 아닐까. 오랫동안 나와 함께 했던 땅, 그리고 그 위에서 자라나는 농작물들이 사실은 나의 분신이라는 것을.

지금의 세태는 땅을 멀리하고 스스로를 고립시키고 있다.
그 옛날 우리들은 자연 속에 어우러져 너와 나의 구별이 없었는데 어느 샌가 너는 너, 나는 나 이런 존재가 되어버렸다. 그것이 안타깝다.

채소아빠 김씨의 꿈은 공동체를 방문하는 사람들에게 게 생명의 소중함을 알리는 것이다.
우리가 일상적으로 먹는 채소에도 감정이 있고 인간과 교감하기 원한다는 것을...
그리고 비록 아파트에 살지라도 작은 텃밭하나 마련해서 길러보면 달라질 것이라고 자신의 손이 빚어내는 무한한 생명력과 그에 반응하는 다른 생명과의 만남이기쁨을 준다고 말이다.

그의 말에 따르자면 전문용어로 '사랑교감 농법' 이라고 한다.
점점 더 많은 사람들이 '사랑교감 농법' 의 묘미를 알게 되기를 바란다.

하늘을 알고 사랑하고

仙애빌



“그 때는 함박눈이 펑펑 내려도 손 시린 것도 모르고 일했지.”

선애빌 건축에 참여했던 김씨의 말이다.

소식적에 건축을 공부했다는 이유로 집짓기 팀장을 맡아 몇 개월 동안 생고생을 한 그는 이 일을 계기로 많은 것을 느꼈다고 한다. 집이란 모름지기 자기가 직접 손으로 지어야 그게 제맛이라는 것을.

아파트에서 나고 자란 요즘 세대들에게 집이란 전문 기술자가 지어주는 것이고, 우리는 돈을 주고 그것을 사야한다. 어떻게 내 손으로 집을 지을 수 있을까?

생각만 바꾸면 된다. 사고파는 개념으로서의 집이 아니라 몸을 누이고, 내가 어떤 일을 할 때 휴식을 주는 집.

떠나고 싶을 때는 언제든지 떠날 수 있는 편안한 집.

내가 머물 때는 나의 집이지만 내가 아니더라도 다른 사람이 살 수 있는 집.

그런 집이라면 내가 지어볼 수도 있지 않은가?

남미 해변가에 사는 원주민들이 지은 짚으로 만든 집, 생태공동체 마을에 사는 사람들이 지은 흙으로 빚은 집, 아이들이 지은 나무 위의 집, 이런 집들은 어느 때고 양도가능하고 어느 때고 부수고 다시 지을 수 있는 집이다.



멋있지 않은가? 혹 친구의 생일에 집 한 채를 선물로 줄 수 있다는 것.
 이곳에서 그런 일은 더 이상 꿈만이 아니다.
 내가 다른 마을에 가게 되더라도 내가 머물 집이 있다는 것.
 ‘이 세상 어느 곳에도 우리 집이 있다.’ 라는 상상이 현실이 되는 순간이다.
 다만 필요한 것이 있다면 평소에 ‘우정’을 잘 쌓아놓아야 한다는 것.
 바로 허생전의 허생이 꿈꾸었던 ‘무인공도’가 우리가 꿈꾸는 세상이다.

우리가 선애빌을 지어야겠다고 생각한 것은 어언 10년 전으로 거슬러 올라간다.
 처음 ‘수선회’를 만들어 명상을 시작했던 선배들은 명상하는 모임을 이어가다 아무래도 공동체를 만들어야겠다는 생각이 들었다고 한다.

오랜 명상을 하던 중에 오염에 찌든 지구의 아픔을 토로하는 자연의 목소리를 느낀것이 가장 큰 이유이다. 그 후 우리들은 생태공동체에 관심을 가지게 되었고, 이미 우리에게 앞서 공동체 운동을 시작했던 분들의 말에 귀를 기울이게 되었다.

물질문명에 찌든 현대사회를 변혁함에 있어 생태공동체 운동가들은 기존의 사회운동가들이 해왔던 것처럼 사회 구조의 변혁에 초점을 맞추지 않습니다. 구조변혁만으로는 충분치 않기 때문입니다. 소련을 비롯한 공산주의 국가들의 붕괴에서 알 수 있듯이 개인의 깨달음과 변화가 뒷받침 되지 않으면 구조 변혁은 허망하게 붕괴한다는 것을 알고 있기 때문입니다.

<어느 생태공동체 운동가의 말에서>





선애빌 소개

특별한 사람들이 모여 사는 곳이 아니라
누구나가 취할 수 있는 삶의 형태로 자연과 하나 되고,사람들과 관
계를 맺으며 식량과 동력을 자급자족하고 영성을 키우는 대안교육
을 하며 자연스러운 마무리 할 수 있는
仙스러운 삶의 모형을 제시하고자 만들어진 선문화 공동체입니다.

홈페이지 <http://cafe.naver.com/seonaeville>

수 선재 사람들

기대리 서목수



그는 원래 평범한 직장인이었다.
그렇던 그가 목수로 변신한 까닭은 명상을 하다보면 자신을 성찰하는 일이 많아진다는 것이었다.

‘내가 진정 원하는 게 뭘까?’

‘내가 가야할 길이 어딜까?’

그렇게 매일 같이 질문을 하다보면 자신을 둘러싸고 있던 껍질이 하나 둘 씩 벗겨지고 솔직한 자신과 마주대하게 된다.
그 과정이 즐겁기도 하지만 두려움을 수반하기도 한다.
자신에 대해 솔직하게 들여다보는 것
자신을 둘러싸고 있던 방패 막을 해제하고
솔직하게 자신을 마주대하는 것
그 작업은 어쩌면 용기를 쥐어짜야 할 수 있는 일인지도 모른다.
그렇게 해서 얻게 되는 것은 바로 ‘자유’
어느 것에도 매이지 않는 자신을 발견하게 된다.

그렇게 보은 기대리 명상마을의 서목수는 탄생되었다.
나름대로 이유는 있다. 자신의 사주에 부족한 목(木)기운을 보충하고
전문 수련인으로 살아가기 위한 직업으로 ‘이보다 나에게 더 맞는 것은 없다.’라고 생각했다고...
서목수의 마을 꾸미기 작업은 계속 진행형이다.^^



조용한 저녁시간 축사창고

난 작업등을 켜놓고 목공작업에 열중하고 있다.

지난번 고흥에 다녀왔을 때 가져온 편백나무를 가지고 마을 길목에 세울 이정표 기둥위에 꽃을 나무새를 깎고 있다.

기둥 굵기와 비교해 새의 크기를 정하고 새의 몸통과 머리가 어색하지 않은 지 확인해야 한다.

그 다음엔 색을 입혀서 이정표로 시선이 갈 수 있게 할 예정이다.

마을 이정표에 귀여운 새 한 마리 앉아 있음으로 인해

마을 분위기가 조금 이나마 살아나겠지?

이렇게 생각하니 입가에는 살짝 미소가 떠오른다.

그가 언젠가 게시판에다 적었던 글이다.

마을에 살다보면 목수는 없어서는 안 될 직업이다.

자연에 있는 소재를 이용해 손으로 뭔가를 만들어 내는 작업. 하늘이 인간에게 준 고귀한 창조과정. 우리는 오랫동안 이 일을 잊어버렸던 것 같다.

그 옛날 원시인들이 동굴 벽화를 그린 것만 봐도 인간은 뭔가를 만들어 내고 그리고, 똑딱 거리고 하는 것이 일상적이었던 것 같은데...



수선재 명상마을에서 살며



공동체를 일구어 살아가면 많은 것들의 경계가 무너지는 것을 경험할 수 있다. 서로 다른 나이 대와의 경계, 성별과의 경계 그리고 상이한 생각들과의 경계들이 매일 마주치고, 부딪치는 과정에서 혼란을 겪다가, 그렇게 마모되고, 종국에는 서로를 이해하게 되고 그렇게 새로운 그 무언가가 탄생되는 것을 매일 같이 겪는다. 그래서 공동체 속에서는 심심할 틈이 없다. 오히려 ‘오늘은 또 무슨 일이’ 하고 야릇한 기대감과 불안감을 갖게 된다.

쉽지는 않은 일이다.

평생 동안 다른 생각을 하고 다른 환경에 놓인 사람들이 만나 함께 살아가는 과정은 마치 ‘결혼’을 방불케 한다. ‘이래서 많은 부부들이 갈라서기도 하는구나’ 하는 것을 느껴갈 때쯤이면 우리는 이미 가족이라는 것을. 하지만 우리는 미우나 고우나 떨어지지 않는다. 떨어질 수가 없다. 왜냐하면 그 동안 쌓인 정도 무시할 수 없거니와, 오랫동안 방황했던 나를 찾는 여정 속에 한 줄기 빛처럼 얻어낸 작은 등불이기 때문이다. 그 만큼 소중하고 그래서 포기할 수 없는 것.

처음에는 나의 생각이 옳다고 주장하다가도 한번 쯤 나를 포기하고 다른 이들의 생각에 나를 맡겨본다. 그 길이 더딜지라도 융화되기 위해 나를 없애는 과정은 다름 아닌 우리가 하나 되는 과정. 나 혼자 살 때는 감출 수 있었던 부분들도 함께 하다보면 다 드러나게 된다. 처음에는 아킬레스건이 건드러진 것 마냥 ‘아악~!’ 하고 비명을 지르다가도 세월이 지나면서 ‘우리가 원래 다 그런 거지 뭐’ 하고 여유로운 웃음을 짓는다. 감추고 싶었던 그 부분이 왜 이지 작게 보이던지. 나를 무겁게 하는 것으로부터 나를 떨쳐낼 수 있는 방법은 드러내 보이는 것. 또 드러난 부분을 감싸주려는 노력.

사람으로 태어나 사람과 함께 살아간다는 것은 어찌 보면 기적과 같은 일이다.
얼마나 복잡했으면 ‘소우주’ 라고 불리 우는 사람 아닌가.
그래서 사람의 존재 자체가 어찌 보면 모순이요 역설로 느껴질 때가 많다.
자기가 기르던 동물이 죽을 때는 슬퍼하던 사람이 이웃나라의 아이들이 기근으로 죽어갈 때는
눈 깜짝하지 않는 모습.

자기 자식에 대한 애정만큼은 끔찍하면서 남의 자식에 대해서는 무관심한 모습.
내가 돌보는 식물들은 알뜰살뜰 돌보면서 바깥의 말라 죽어가는 식물들에는 무관심한 모습.
기준이 얼마나 ‘나’ 와 가까운가에 따라 사랑의 범위가 정해진다면 우리의 모습은 얼마나 답답
할까..

나 하나 담아내지 못하여 찢찢 매는 자신의 모습에서,
나와 나 가족 외에는 무신경한 우리의 모습에서,
나와 우리나라일 외에는 무신경한 우리의 모습에서,
우리를 둘러싼 우리와 함께 살아가는 많은 생명체들은 상처입고 또 소외된다.



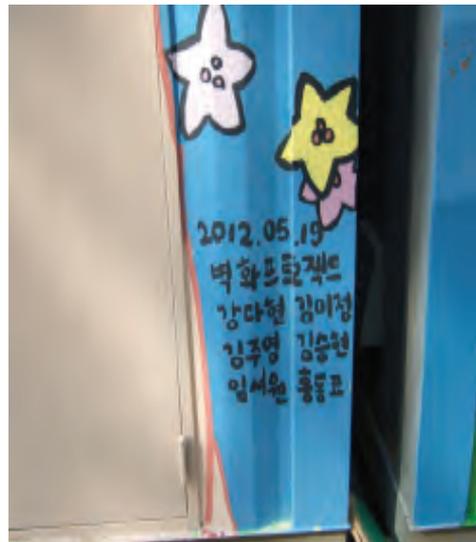
공동체를 일구어 살아가는 과정에서도 수많은 ‘내’ 가 부서지고 잘려지는 경험을 한다.
그렇게 하지 않으면 ‘공동체’ 라는 이름으로 살 수 없기에. 매일 같이 자신이 없어지는 경험을
하면서 서서히 더 넓어진 자신을 맛 볼 수 있다.

나만을 생각했던 내가 옆방 친구의 꿈이 궁금해지고, 텃밭에서 자라나는 작물이 싱싱하게
자랄 수 있기를, 마당에서 뛰어노는 강아지들이 안전하기를, 내가 살고 있는 마을이 발전 할
수 있기를... 그리고 내가 살아가는 이 땅이 후손에게 잘 물려지기를 하고 말이다.

함께 살아가게 되면 더 이상 혈연만이 나의 가족이라고 생각지 않게 된다.
내 의식이 자람에 따라 나의 가족은 무한하게 확대될 수 있다.
처음에는 혈연으로 이루어진 가족만이 내 가족이라 생각하다 나와 같은 일을 하는 도반들이
나의 가족이 되고, 내가 기르는 식물들이 가족이 되고, 또 일할 때 붙어오는 한 줄기 바람이 내
가족이 된다. 그렇게 仙人류의 삶을 지향하는 우리들의 꿈이 있다면 이 세상 모든 사람들, 자
연, 하늘이 하나 되어 한 가족을 이루는 것이다. 그리고 그들의 마음속엔 ‘사랑’ 이라는 핏줄이
우리를 끈끈하게 이어주는 요소가 될 것이다.



수선재 사람들은 자신의 자리에서
아름다운 우주만물과 더불어
건강하고 희망차게 살아가고자 합니다.





부록

- . 수선재의 정체성과 행동지침
- . 선인류의 건강지침

수선재의 정체성과 행동지침

가. 수선인

정의 : 마음은 넉넉하게, 물질은 소박하게 살고자 하는 사람들

실천 : 1. 맑은 표정으로 밝게 웃으며 따뜻한 인사를 전한다.

설명 : 평상심을 표현하고 전염시키는 가장 직접적인 방법입니다.

이렇게만 될 수 있다면 다른 어떤 수련방편이 필요 없을 정도입니다.

이 수련에는 정성, 믿음, 사랑이 모두 포함되지요. 이름하여 인사수련입니다.

이런 사람은 겸손할 수밖에 없으며 마음관리 몸 관리 등 자기 관리를 철저히 하게 되지요.

맑음, 밝음, 따뜻함은 그 자체가 선계입니다.

나. 수선재

정의 : 수선인을 길러내는 집

실천 : 2. 수선재 본부나 지부 또는 수선인이 생활하는 가정은 맑은 표정으로 밝게 웃으며 따뜻한 인사를 전하는 사람들로 가득하다.

설명 : 수련이란 주변부를 에워싸고 있는 모든 사람들까지 행복해져야 하며

이 행복의 파장이 그 주변으로 확산 될 수 있어야 합니다.

이 수련으로 인하여 수련생 자신이 마음의 풍족함과 여유를 가질 수 있도록 되어야 하며

이러한 결과에 의해 수련생의 가족들도 모두 마음의 여유와 미래에 대한 기대를 가질 수 있도록 인도하여야 합니다.

모든 것은 마음먹기에 달렸으므로 그럼에도 불구하고 수련을 할 수 있음에 감사한다면 점차 좋아질 것입니다.

지구에 태어난 인간치고 걱정 없는 사람은 단 한 사람도 없습니다. 수련으로 인하여 기운이 강력해진 사람들의 한숨이 모이면 능히 태산을 가라앉힐 수도 있습니다.



다. 수선인의 행동지침

A. 정의 : 자신은 귀한 존재이며 우주의 일부로서 존재하는 사람임을 인식한다.

실천 : 3. 거울을 볼 때마다 자신에게 격려하며 타인 뿐 아니라 하늘에, 땅에, 동식물에게 다정한 인사를 전한다.

4. 거짓을 말하지 않는다.

5. 자신이 진정 하고 싶은 일을 알며 그 일을 하면서 산다.

6. 걷기를 생활화 하며 걸을 때는 생각하지 않는다.

B. 정의 : 자연에 폐를 끼치지 않는다.

실천 : 7. 자연친화적인 자재로 지은 작은 집에서 살며 가전제품의 사용을 줄인다.

8. 사망 시에는 화장을 하고 재를 물이나 흙에 뿌림으로서 곧바로 자연으로 돌아간다.

9. 자신이 버린 쓰레기는 집밖으로 내보내지 않으려고 노력한다.

10. 음식을 먹을 때마다 감사하는 마음을 갖는다.



C. 정의 : 타인은 나만큼 소중하다.

- 실천 : 11. 가족을 포함한 타인의 일에는 본인의 의견을 존중하며 자신의 의견을 강요하지 않는다.
12. 사후 장기이식을 약속한다.
13. 육식을 즐기지 않는다.
14. 어른과 모든 상처받은 이들을 존중하며 이들을 위한 구체적인 활동을 실행한다.

라. 정의 : 인간과 우주의 창조목적은 진화이며 지구는 학교임을 인식한다.

실천 : 15. 인간은 경험을 통해 배우는 것으로 충분하다는 생각을 가지므로 생로병사에 초연하며, 고통화복에 연연하지 않는다.

설명 : 지구에 태어난 인간은 누구를 막론하고 수련이나 경험을 통해 진화하기 위해 태어났으므로 자신에게 다가오는 모든 일들은 공부 이외의 다른 뜻은 없는 것입니다. 이 점을 깊이 이해한다면 자신에게 다가오는 모든 공부거리에 감사하게 됩니다. 공부가 많을수록 그만큼 넉넉해지는 것이지요.

16. 자신의 선악과를 발견하면 같은 과오를 되풀이하지 않는다.

설명 : 인간에게는 누구나 부여받은 선악과가 있습니다. 그 과제에서 선을 발견하면 선이 되는 것이고 악을 발견하면 악이 되는 것이지요. 즉 선악과는 선과 악이 함께 있는 공부교재로서 무엇을 발견하는가 하는 것은 자신의 선택입니다. 인간은 한 공부가 완전히 끝나야 다음 단계로 넘어가므로 같은 공부를 되풀이하는 것은 엄청난 시간 낭비, 에너지 낭비입니다. 한 번의 인생에서 한 가지 공부만 하겠다면 문제될 것은 없으나 한 가지 공부도 완전히 끝내야만 다음 생에 다른 공부를 하도록 허락됩니다.

17. 이와 관련한 천서의 내용을 관심 있는 이들에게 정성껏 전한다.

18. 우주의 기운으로 하는 깊은 호흡을 생활화 한다.

仙 인류의 건강지침

가. 인류의 건강

정의: 건강이란 보람 있는 삶을 위해 몸과 마음이 조화된 상태를 말한다.

실천: 1. 자신의 건강을 스스로 돌볼 수 있는 능력을 갖춘다.

설명: 건강이란 몸과 마음이 조화와 균형을 이룬 상태를 말합니다.
건강을 위해 몸과 마음이 나타내는 신호를 읽어 대처할 수 있는 능력을 키워야 합니다.
건강은 보람 있는 삶을 통해 자신과 이웃, 나아가 우주에 힘이 될 때 더욱 가치를 지닙니다.

나. 인류의 건강지침

A. 정의: 몸의 균형을 위해 노력한다.

실천: 2. 바른 자세로 하는 걷기나 절 명상을 생활화한다.

설명: 걷기는 피로해진 상단을 쉬게 해 주고, 체력을 강화시킵니다.
절 명상은 임독맥 유통과 함께 탁기제거, 축기를 도와줍니다.
걷기나 절 명상은 바른 자세로 할 때 더욱 효과적입니다.

실천: 3. 체질 식사를 하려고 노력하되, 어떤 음식이든 감사한 마음으로 먹는다.

설명: 자신의 체질을 알고 그에 맞는 식사를 하는 것이 중요합니다.
체질에 맞는 음식을 섭취하면 체질에 따라 불균형으로 부여된 오장육부가 균형을 유지하게 되고, 감사의 에너지는 그에 힘을 더합니다.
의식은 체질을 보완하므로 체질 식을 주로 하되 어떤 음식이든 감사한 마음으로 먹는 것이 더 중요합니다.

실천: 4. 근육과 골격을 바로잡는 교정운동, 마사지를 실천한다.

설명: 골격과 그를 지지하는 근육은 기혈의 유통에 절대적인 영향을 미치는 부분이므로 교정운동과 마사지의 실천을 통해 근육과 골격을 바로 잡습니다.

실천: 5. 필요시 침, 뜸, 뇌파훈련, 속칭, 부비동 청소를 활용한다.

설명: 침 법을 숙지해 놓고 유사시 응용하는 능력이 필요합니다.
체질에 맞게 Y침 요법을 응용합니다.
뜸은 경락에 열을 가해 순환을 돕고 전체적인 온기를 더하여 면역력을 증강시킵니다.
뇌파훈련은 우리 몸의 사령부 역할인 두뇌의 조절 프로그램입니다.
뇌파의 조절을 통해 좌우 뇌 균형 및 활성화와 더 나아가 몸의 균형을 이룹니다.
속칭은 뇌에서 사고, 판단, 종합적인 결과의 도출기능을 하는 전두엽 부분을 활성화 시킵니다.
얼굴 속에 있는 8개의 구멍인 부비동 청소는 뇌의 열을 식힘으로 수승화강을 원활히 하고 뇌의 기능을 활성화시킵니다.

B. 정의: 좋은 감정 상태를 유지한다.

실천: 6. 매사에 긍정적인 자세를 갖는다.

설명: 마음에서 힘이 나옵니다.

긍정적인 자세는 비관적인 상황조차 긍정적인 방향으로 진행하게 합니다.

사소한 마음의 방향이 정반대의 결과를 불러오는 것입니다.

매사에 긍정적으로 임하여 즐겁게 받아들여지되, 다만 사태를 바라보는 시각만은 중용을 유지해야 합니다.

실천: 7. 순화된 방법으로 감정을 표현한다.

설명: 감정은 정확되지 않은 채 고여 있으면 썩기 마련입니다.

효과적인 소통, 눈물, 웃음, 예술, 글쓰기, 운동 등의 순화된 방법으로 자신의 감정을 표현해 편안한 감정 상태를 유지합니다.

실천: 8. 뇌의 깊은 잠을 위해 뇌의 잠 주기(밤 11시에서 새벽 1시) 전에 잠자리에 들어 숙면을 취한다.

설명: 숙면을 취해야 그 다음 날 사용할 에너지를 충분히 공급받습니다.

뇌의 잠 주기는 밤 11시에서 새벽 1시이므로, 가급적 그 전에 잠자리에 들어 뇌가 깊은 잠을 잘 수 있도록 합니다.

뇌가 깊은 잠에 들어야 신체의 면역력이 강화됩니다.

C. 정의: 몸의 안과 밖을 맑고 밝고 따뜻하게 가꾸어 나간다.

실천: 9. 몸의 구규를 신스럽게 관리한다.

설명: 몸에 있는 9개의 구멍인 구규(여자는 10개) 인간을 우주와 직접적으로 연결하는 통로로서 구규의 관리 수준에 따라 그 사람의 격이 정해집니다.

구규는 오장과 밀접하게 연결되어 있으므로 구규의 관리가 곧 오장의 관리입니다.

구규를 깨끗하게 관리하여 불결하거나 질환이 없도록 하고, 단정하게 관리하여 마음가짐을 바로 합니다.

실천: 10. 명상을 통해 그날의 탁기는 그날 제거한다.

설명: 탁기는 먼지처럼 경락을 막아 건강에 위협이 됩니다.

매일 명상을 통해 최소한 그날 제거해야 몸에 쌓이지 않습니다.

실천: 11. 하루를 감사한 마음으로 시작하고, 깊은 호흡을 통해 정리하는 습관을 갖는다.

설명: 하루를 감사한 마음으로 시작하여 종일 감사의 파장이 이어지도록 하고, 우주 기운으로 하는 깊은 호흡을 통해 마음을 정리하는 습관은 자신을 건강과 행복으로 인도합니다.

편집자들



소개자료를 기획하고 쓴 김예진은요~
세상의 각종 이야기에 관심이 많은 처자입니다. 조선시대 붓짐장수가 이집 저집을 드나들며 해주었던 이야기가 조선팔도에 퍼지고 세상에 퍼져나가며 사람들의 마음에 꿈을 심어 줄 때 어느 샌가 그것이 현실이 되어 눈앞에 나타난다고 믿는 사람입니다. 우리들의 이야기가 언젠가 현실이 되어 눈앞에 나타나길 꿈꾸며 자료를 준비했습니다.

소개자료 편집하고 디자인 김혜영은요 ~
물건이든 사람이든 멋들어지게 리폼하는 것을 좋아하는 처자입니다. 내 손을 거쳐 간 것들이 원래모습보다 빛나게 될 때 뿌듯함을 느낀다고 하는데요, 그래서 그런지 그녀와 함께 있으면 왠지 모르게 내 마음이 편안해지고, 힘이 솟습니다. 마치 '속 깊은 이성 친구' 같다고 할까요. 맑고 밝고 따뜻하게 인사하는 그녀처럼, 소개자료를 예쁘게 만들어 주었습니다.



사람, 자연, 하늘을 알고 사랑합니다.



수선재 공식 홈페이지 www.suseonjae.org
상담전화 1544. 1150

