

From: Chul Ihn

Sent: Saturday, September 12, 2009 8:41 AM

Subject: Fwd: 왜 걸어야 하나?



[신륵사주변의남한강]

♡ 왜 산에 가야 하는가? ♡

♡ 왜 산에 가야 하는가? ♡

01. 사람은 산을 걷는 것만으로
만병을 낫게 할 수도 있다.
02. 인간은 태초에 산을 걸으며 진화해 왔다.
걷지 않으면 병이 생긴다.
03. 나이가 들수록 자주 산에 가야만 한다!
왜냐면 사람도 자연의 일부라서
자연과 조화를 이루며 살아야 하기 때문이다.
04. 그리고 산속에서 품어나오는 음이온 등
여러 물질이 사람의 모든 질병에
자연 치유 능력이 있기 때문이다.

05. 그러나 문명의 이기로 자연을 파괴하고
자연을 멀리 하고 살고 있는 도시 사람들은
운동이 많이 부족하다.

06. 부족한 운동을 산행으로 보충 하는 것이
자연의 섭리에 따라 사는 것과 같은 것이다.

07. 사람과 자연과의 연관이
태초부터 그러하기 때문이다.

08. 산에 가는 것은 우리의 숙명이다.
우리 선조는 모두 산에서 태어났고
옛날에는 대부분의 사람들이 농민이었다.

09. 농부란 산에서 나무를 하는
산사람과 같은 것이다.

10. 그러나 현대인은 산을 떠나 별로 걸지 않고,
많이 앉아만 있게 되어 병이 생긴다.

11. 병이란 것은 기가 정체되고
순환이 안되어 생기는 것이다.

12. 기가 쌓이는 에너지의 장기는 바로 간이다.
간이 약화되면 피로가 쌓인다.

13. 현대인은 모두 간이 약화되어 있다.
그래서 균형을 바로잡아 주어야 한다.

14. 정체된 기를 잡는
첫 번째가 바로 걸기이다.

15. 그 중에 산행은 제일 좋은 걸기이다.

그래야 병을 치유할 수 있다고 말한다.

(“걷는 것도 효율적으로 해야 한다.”)

16. 약을 쓰지 말고 기분 좋게

욕심을 버리고 천천히 걸으면서

참선하듯 운동하는 것이 중요하다.

17. 그렇게 2~3 시간 정도 걸다보면

마음이 맑아지고 무념상태가 된다.

18. 곧 걸음은 참선이고

무아의 경지에 진입하는 방법론이다.

19. 걷는 것에 있어서는 기간을 두지 않는다.

왜냐하면 걷는 것은 만병을 다스리고

천수를 누리며 죽을 때까지 하는 건강

비법이기 때문이다.