

시라야마히메 신사(비디오)

시라야마히메 신사 미소기 체험 영상, 자막 미소기 체험의 예법

미소기

시라야마히메 신사

시라야마히메 신사에는 여러 명의 신이 모셔져 있습니다.

시라야마히메 신사는 2,100 년 이상 전에 창건되었습니다.

현재 시라야마히메 신사는 일본 전국에 약 3,000 곳 있는 하쿠산 신사의 총본궁(總本宮)입니다.

오키나와를 제외한 일본의 모든 행정 구역에 하쿠산 신사가 있습니다.

시라야마히메 신사에는 3 명의 주제신(신사의 중심이 되는 신)이 모셔져 있습니다.

구쿠리히메노카미라고도 불리는 여신, 시라야마히메.

부부인 남신인 이자나기와 여신인 이자나미입니다.

전설에 따르면 어느 날 이자나기와 이자나미는 말다툼을 벌였고, 화해하지 않았습니다.

그러자 구쿠리히메가 나타나 이자나기에게 이야기했습니다.

구쿠리히메가 뭐라고 말했는지는 긴 세월 간 알 수 없게 되어버렸지만, 구쿠리히메는 이자나기와 이자나미를 무사히 화해시켰습니다.

화해한 후 이자나기는 하천으로 가서 미소기를 시행했습니다.

이자나기가 몸을 정화하자 일본의 삼귀신이 탄생했습니다.

그 하나가 태양의 여신, 아마테라스오카미(天照大神)입니다.

구쿠리히메가 없었다면 일본 삼귀신이 태어나지 않았을 것입니다.

이 때문에 구쿠리히메는 아주 중요한 여신으로 여겨집니다.

‘구쿠리’는 ‘잇다’, ‘묶다’라는 의미입니다.

이 신사의 하쿠산 신앙은 항상 물을 중심으로 여겨왔습니다.

구쿠리히메는 마음을 하나로 잇는 여신으로, 정화의 여신이기도 한 것입니다.

따라서 구쿠리히메는 물의 여신인 동시에 부부 원만의 신이기도 합니다.

미소기 의식에서는 육체와 정신 모두를 정화합니다.

이 신에 관한 행사는 ‘폭포 수행’과는 다릅니다.

미소기를 하는 곳은 일본에 몇 곳 있지만, 동해 연안에 있는 것은 이 신사뿐입니다.

시라야마히메 신사의 미소기에서 사람은 몸을 정화하여 자연과 다시 이어집니다.

하쿠산 정상에서 흘러 떨어지는 물이 대지를 가꾸면서 바다로 향하고, 증발하고, 다시 비나 눈으로 산에 내리는 것처럼 우리도 자연의 순환에 속한 일부입니다.

‘미소기’ 의식을 통해 물, 자연과의 연계를 체험함과 동시에 이 두 가지 축복에 감사하는 마음을 지닐 수 있습니다.

오리지널 011-2341 내용은 여기

다음 동작을 한 다음 미소기를 진행하십시오.

배포된 종이를 보면서 함께 진행하십시오.

먼저 일어섭니다.

첫 번째 동작으로 ‘후리타마(振魂)’를 진행합니다.

오른손을 왼손 위에 두고 서로 잡습니다.

배꼽 위에 양손을 두고 조용히 위아래로 흔들니다.

양발은 어깨너비로 벌려서 서주십시오.

약간 눈꺼풀을 내립니다만, 완전히 감지는 마십시오.

손을 위아래로 계속 움직이십시오.

그때 ‘하라에도노오카미(祓戸大神)’라는 말을 반복하십시오.

이를 통해 액을 막는 신을 부를 수 있습니다.

이 말을 조용히 반복하십시오.

마음을 안정시키고 호흡을 가다듬습니다.

코로 숨을 들이마시고 입으로 내쉬는 것이 중요합니다.

미소기를 하는 동안에는 호흡을 계속 의식하십시오.

2 번째 동작은 ‘하라에노코토바(祓詞)’입니다.

의식이 거행되는 미소기바에 처음으로 들어갈 때 하는 말입니다.

이 종이는 신배사(神拝詞)로, 정화의 말이 기입되어 있습니다.

전해 오는 이야기에 따르면 이자나기와 이자나미는 말다툼을 했다고 합니다.

그러자 구쿠리히메가 나타나서 미소기를 해서 몸을 정화하는 것을 이자나기에게 추천합니다.

옛날 시에 따르면 이자나기는 자신의 죄와 부정을 하천에 씻어 냈다고 합니다.

먼저 신배사를 읽습니다.

미소기바 근처에는 미소기샤라는 작은 신사가 있습니다.

미소기샤 쪽을 향해 2 번 절하고 2 번 손뼉을 치십시오.

그리고 신배사를 손에 듭니다.

신직이 소리 내어 모두 읽으면 유카타나 하치마키(머리띠)에 종이를 넣어주십시오.

2 번 손뼉을 치고 2 번 절합니다.

후리타마를 반복합니다.

다음 동작으로 가기 전에 신직은 “에이!”하고 외칩니다.

이를 신호로 다음 동작으로 갑니다.

3 번째 동작은 도리후네(배를 짓기) 입니다.

도리후네에는 3 단계가 있습니다.

신을 태운 큰 배에 타고 있다고 상상해보세요.

우리는 신을 높은 곳에 옮기기 위해 배를 짓고 있습니다.

도리후네의 3 단계에는 각각 시가가 있습니다.

배포한 종이에 적혀 있는 시가는 다음과 같습니다.

‘아침저녁으로 신 앞에서 정화하고

이 세상의 덴노헤이카가 수양하는 나라를 따릅니다’

이 시가를 반복해서 소리 내어 읽어 나갑니다.

신직이 “아침저녁으로”라고 말하면 “아침저녁으로”라고 복창합니다.

신직이 “신 앞에서 정화하고”라고 말하면 “신 앞에서 정화하고”라고 복창합니다.

신직이 “이 세상의 덴노헤이카가 수양하는 나라를 따릅니다”라고 말하면 “이 세상의 덴노헤이카가 수양하는 나라를 따릅니다”라고 복창합니다.

이 시가를 2 번 읊어 줍니다.

2 단계째, 3 단계째에도 각각 시가가 있습니다.

그럼 왼발을 앞으로 내밀어주십시오.

엄지손가락을 안에 넣고 주먹을 쥐니다.

왼쪽으로 기울입니다.

팔을 뻗어서 왼발 앞으로 내밉니다.

“에이”라고 말하고 팔을 뒤로 당깁니다.

팔을 뻗을 때는 “이에”라고 말합니다.

이러한 동작을 진행하면서 시가를 읊습니다.

함께 천천히 연습합니다.

“에이!”, “이에!”, “에이!”, “이에!”, “에이!”, “이에!”

“아침저녁으로”

“아침저녁으로”

“신 앞에서 정화하고”

“신 앞에서 정화하고”

“이 세상의 텐노헤이카가 수양하는 나라를 따릅니다”

“이 세상의 텐노헤이카가 수양하는 나라를 따릅니다”

“아침저녁으로”

“아침저녁으로”

“신 앞에서 정화하고”

“신 앞에서 정화하고”

“이 세상의 텐노헤이카가 수양하는 나라를 따릅니다”

“이 세상의 텐노헤이카가 수양하는 나라를 따릅니다”

“에이!”, “이에!”, “에이!”, “이에!”, “에이!”, “이에!”, “에이!”

한 번 더 후리타마를 진행합니다.

“에이”와 “이에”를 말하는 횟수는 선도자에 따라 다릅니다.

팔꿈치는 반드시 직각으로 하십시오.

실제로 노를 들고 신의 배를 젓고 있다고 상상합니다.

모두 동시에 같은 동작을 해야 합니다.

그룹 모두가 하나가 되어 움직이고 정신을 통일하는 것이 미소기에서 중요합니다.

다음으로 2 번째 시가로 이동합니다.

오른발을 앞으로 내밀어주십시오.

아까와 마찬가지로 엄지손가락을 안에 넣고 주먹을 쥅니다.

이번에는 “에이”, “호” 라고 말합니다.

“에이, 호!”

“에이, 호!”

“에이, 호!”

“에이, 호!”

그리고 같은 동작을 하면서 시가를 읊습니다.

그럼 함께 연습합시다.

“에이, 호!”

“에이, 호!”

“에이, 호!”

“에이, 호!”

“에이, 호!”

“에이, 호!”

“먼 옛날 신이”

“먼 옛날 신이”

“수양하는 일본이라는 나라가”

“수양하는 일본이라는 나라가”

“영원히 번영하기를 기도합니다”

“영원히 번영하기를 기도합니다”

“에이, 호!”

“에이, 호!”

“에이, 호!”

“에이!”

이를 2 번 진행합니다.

그럼 3 번째 시가입니다.

왼발을 앞으로 내밀어주십시오.

손을 펼친 채로 팔을 뻗으십시오.

다음으로 물에 들어가서 몸을 정화합니다.

손가락과 손가락 사이에 틈이 생기지 않도록 손을 펼칩니다.

그다음 “에이, 사! 에이, 사!” 라고 말합니다.

당길 때 “에이” 라고 말합니다.

팔을 뻗을 때는 “사” 라고 말합니다.

“에이, 사!”

“에이, 사!”

“에이, 사!”

“에이, 사!”

함께 연습합니다.

“에이, 사!”

“에이, 사!”

“에이, 사!”

“에이, 사!”

“에이, 사!”

“에이, 사!”

“천신과”

“천신과”

“지신들을 따르라”

“지신들을 따르라”

“그 신들의 기술을 너희도 해다오”

“그 신들의 기술을 너희도 해다오”

“에이, 사!”

“에이, 사!”

“에이, 사!”

“에이, 사!”

“에이!”

후리타마를 반복합니다.

미소기에서는 이를 2 번 진행합니다.

그럼 4 번째 구호, ‘오타케비’ 을 진행하겠습니다.

양발은 어깨너비로 벌려주십시오.

손을 허리에 두십시오.

오타케비에서는 “이쿠타마(生魂)”, “다루타마(足魂)”, “다마타마루타마(玉留魂)” 라고 말합니다.

복창하십시오.

제대로 따라 외치면서

위를 향해 까치발로 섭니다.

복창하십시오.

신직 : “이쿠타마”

여러분 : “이쿠타마”

신직 : “다루타마”

여러분 : “다루타마”

신직 : “다마타마루타마”

여러분 : “다마타마루타마”

이것으로 오타케비는 종료됩니다.

5 번째 동작은 ‘오코로비’ 입니다.

오른발을 원래 자리로 되돌립니다.

오른손을 이렇게 이마에 갖다 댁니다.

집게손가락과 가운데손가락을 이렇게 붙입니다.

왼손을 허리에 갖다 댁니다.

신직은 “구니토코타치노미코토” 라고 말합니다.

“구니토코타치노미코토” 라고 복창하십시오.

다음으로 이 동작과 함께 “에이” 라고 말합니다.

돌아와서 “에이!” 라고 반복합니다.

그리고 한 번 더 합니다: “에이!”

이는 깨끗한 손가락으로 죄와 부정을 끊는 동작입니다.

3 번째에서 죄와 부정이 완전히 끊어집니다.

이 이미지를 마음에 새기고 동작을 하십시오.

함께 연습합니다.

“구니토코타치노미코토”

“구니토코타치노미코토”

“에이, 이에!”

“에이, 이에!”

“에이, 이에!”

“에이, 이에!”

오른쪽 다리를 움직이면서 이 동작을 진행합니다.

6 번째 동작은 ‘이부키’(죄를 날려버리기) 입니다.

먼저 다리를 벌리고 서주십시오.

코로 숨을 들이마십니다.

숨을 멈춥니다.

숨을 멈춘 채 손은 배꼽까지 내립니다.

내리고 나서 입에서 숨을 내쉽니다.

이 일련의 동작을 3 번 반복합니다.

숨을 들이마시고

멈춥니다.

한 번 숨을 내쉬고.

한 번 더.

이제 미소기를 시작할 수 있습니다.

위의 동작은 물에 들어가기 전 준비 동작입니다.

신직은 팔을 흔들면서 먼저 “에이!” 라고 말한 후 물에 들어갑니다.

신직에 이어 1 명씩 물에 들어가 “에이!” 라고 말하면서 신직의 동작을 반복합니다.

수심은 약 75cm 입니다.

물속에서는 이런 식으로 앉습니다.

이렇게 허리를 높여서 앉을 수도 있습니다

다음으로 후리타마를 진행합니다.

신직이 “에이!” 라고 말하면서 신배사의 종이를 손에 듭니다.

그리고 미소기의 시가를 소리 내어 읽습니다.

신직이 첫 부분을 소리 내어 읽습니다. “다카마노하라니카무즈마리마스”

그리고 모두 ‘스메라가무쓰’ 부터 페이지의 마지막까지 소리 내어 읽습니다.

다음 페이지는 중앙의 이 부분 ‘가쿠노라바’입니다.

그리고 ‘아마쓰카미’ 에서 마지막까지 소리 내어 읽습니다.

꽤 길지만 쉽게 따라갈 수 있도록 천천히 읽습니다.

모든 단어를 정확하게 이해하지 못해도 걱정하실 필요는 없으니 최선을 다해주십시오.

모두 소리 내어 읽으면 다시 한번 후리타마를 진행합니다.

신직이 “에이!” 라고 말하므로 천천히 물에서 나옵니다.

원래 장소로 돌아가서 도리후네, 오타케비, 오키로비, 이부키를 한 번 더 진행합니다.

그리고 곧장 미소기사 쪽을 향해 신에게 경의를 표합니다.

2 례 2 박수 1 례를 합니다.

마지막으로 1 번 박수를 치고 미소기가 무사히 끝난 것을 나타냅니다.

신직이 “요!”라고 말하면 1 번 박수를 치고 “축하드립니다” 라고 말합니다.

한 번 연습합시다.

“요!” (박수 한 번) “축하드립니다!”

끝나면 “에, 사!, 에, 사!” 라고 말하면서 탈의실로 돌아갑니다.

이것으로 미소기는 종료됩니다.