하나씩 체화한 마음공부, 습관화 중요

명상書 톺아보기

김정호의 〈MPPT 워크북〉

〈5〉 앞으로의 수행



마음공부한 것을 바탕으로 앞으로 생활 속에서 어떻게 꾸준하게 수행을 계속할지에 대한 계획에 대해서도 함께 나누는 시간을 갖는다. 아래에는 지속적인 수행에 도움이 될 내용을 소개한다.

1. 꾸준한 수행

지금까지 해온 것을 매일 꾸준히 실천한다. 삶은 끊임없는 학습으로 이루어 진다. 학습은 영역의존에서 영역독립의 방향으로 진행한다. 다르게 표현하면 학습은 맥락의존에서 맥락독립의 방향으로 나아간다. 한번의 통찰이 와도 그 통찰이 삶 속에서 충분히 익는데는 많은 노력과 시간이 필요하다. 그래서 돈오 후에도 점수를 해야 하고 불교수행에서는 보임 수행을 중시한다.

자전거 타는 기술을 한번 배웠다고 자전거 타는 기술의 익힘이 끝나지 않는다. 넓은 곳 뿐만 아니라 좁은 곳에서도 평지에서 뿐만 아니라 언덕에서도, 밝은 낮 뿐만 아니라 어두운 밤에도, 화창한 날씨 뿐만 아니라 일기가 나쁜 날에도 자전거를 탈 수 있어야 한다. 필요하다면 한 손으로는 물건을 들고 다른 한 손으로 핸들을 조절하며 자전거를 탈 수도 있어야 자전거를 잘 탄다고 할 것이다.

강연도 그렇다. 반응이 좋은 청중 앞에서만, 심신의 컨디션이 좋을때만, 청중의 수가 많지 않을 때만, 강의실 여건이 좋을 때만 강연이 잘된다면 강연을 잘한다고 할 수 없다.

웰빙인지의 좋은 문장을 적용하는 마음기술을 제대로 학습하기 위해서는 웰빙인지문장을 다양한 상황에서 적용할 수 있어야 한다. 마음 상태가 좋을 때 뿐만 아니라 좋지 않을 때도 가까운 사람 뿐만 아니라 불편한 사람에 대해서도 쉬운일 뿐만 아니라 어려운 일에 대해서도 적용할 수 있어야 한다. 한 사람, 두 사람, 한가지, 두가지 조금씩 적용하며 웰빙인지의 마음기술을 익힌다.

명상, 마음챙김, 긍정심리 등 마음기술은 마음이 습관적으로 작동하는 기존의 방식을 거스르며 익혀야 하기 때문에 배우고 익히는 것이 쉽지 않다. 그러다보니 머리로는 잘 아는 것 같은데 가슴과 행동이 따라주지 않는 것처럼 느껴지기도 한다. 그러나 결코 포기하지 않고 '오직 할 뿐'으로 적용의 영역과 맥락을 한가지씩 넓혀 나간다. 그러다 보면 마음기술은 새로운 습관이 되고 그 과정에 즐거움도 따라온다.

공자께서는 학이시습지불역열호라고 말씀하셨다. 학습은 한번으로 이루어지지 않는다. 때때로 익히는 과정이 부단히 필요하다. 다행스러운 것은 익힘의 과정이 즐겁다는 것이다. 한번, 두 번, 이런 상황, 저런 상황에 배운 것을 다양하게 적용하며 조금씩 기술이 향상되는 것만큼 물리지 않고 오래가는 즐거움이 또 있을까.

2. 심화 수행

생활 속 마음공부를 조금씩 넓혀나가고 깊게 한다. 아래에 몇가지 심화된 수행방법을 소개한다.

먼저 맞춤형 수행법이다. 자신에게 특히 필요한 수행법을 자신에게 맞춰서 마련하고 실천하는 것이 좋다. 맞춤형 수행법으로 맞춤형 마음챙김도 좋다. 예를 들어서 아이에게 과도한 화를 내고 시간이 지나면 그 것을 후회하고 자책하는 부정적 습관이 있는 부모라면 다른 것은 몰라도 아이와의 관계에서 분노 마음챙김에 초점을 두고 수행한다. 아이와 함께 있는 시간에는 분노 마음챙김의 레이더를 켠다. 감정은 이미 올라온 다음에는 마음챙김으로 바라봐도 가라앉는데 시간이 걸린다. 그러나 올라오려고 할 때 바라보면 매우 빠르게 감정이 다스려 진다. 아이와 함께 있는 시간에는 분노 마음챙김의 레이더를 켜고 마음 어느 구석에서 분노의 조짐이라도 일어 나는지 잘 예의 주시한다. 마치 레이더 병이 적기가 출현하는지 여부를 알기 위해 레이더를 주시하듯이, 적이 영공을 넘기 전에 발견하면 즉각 출동해서 쉽게 격퇴할 수 있다. 그러나 이미 영공에 들어온 다음에는 격퇴하기 어렵다. 앞으로는 이처럼 자신의 마음관리를 위해 필요한 사항의 마음챙김 대상으로 삼는 맞춤형 마음챙김을 수행하도록 한다.

담배를 끊으려고 한다면 흡연 욕구에 대해 마음챙김의 레이더를 켜고 흡연 마음챙김하는 것도 좋다. 욕구가 막 올라오려고 할 때 바라보면 쉽게 내려간다. 마치 길가에서 하는 두더지 잡기 게임과 비슷하다. 두더지가 머리를 다 올린 다음에는 뿅망치로 때려도 대려가지 않는다. 그러나 올라오려고 할 때 때리면 금방 내려간다.

> 마음기술 습관 즐거움 줘
> 맞춤형 수행, 하나씩 준비
> 건강하고 행복한 삶 보장

자신의 마음을 성장시키는 데 필요한 웰빙인지 역시 맞춤형으로 마련하고 집중적으로 꾸준히 수행하도록 한다. 자신의 문제가 되는 습관적 생각을 대체할 수 있는 웰빙인지를 정하고 자주 돌아보고 묵상하며 마음에 깊이 스며들도록 한다.

다음은 마음기술을 결합해서 수행하는 것이다. 명상, 마음챙김, 긍정심리의 여러 마음기술들을 실제 생활 속에서 결합해서 수행하면 더 시너지가 날 수 있다. 예를 들어 분노를 다스리는데 마음챙김, 웰빙인지, 자비수행 등의 마음기술을 결합해서 적용할 수 있다.

직장에서 부하직원이 일을 지시한 대로 하지 않았을 때 화를 내며 야단을 치면 나중에 너무 심하게 화를 낸 것 같아 스스로 자책하기도 한다. 일이 제대로 되지 않은 것은 첫 번째 화살을 맞은 것이다. 그 것으로 인해 화를 낸다면 그 것은 두 번째 화살을 맞는 것이다. 만약 화를 낸 것에 대해 자책한다면 그 것은 세 번째 화살을 맞는 것이다. 이 때 배웠다의 웰빙인지를 적용한다. 이렇게 하면 이번에는 만족스러운 대응을 하지 못한 것을 인정하고 받아들이는 것이 쉬워져서 3차 4차 화살을 맞지는 않게 되고 다음에 유사한 경우에 더 바르게 행동하게 된다. 그리고 분노와 관련해서 불편한 마음을 경험하고 있는 자기, 그러면서 좀 더 성숙해지려는 자기를 향해 자기자비를 한 후에 부하직원을 위해 밝고 따뜻한 자비의 기원을 보낸다. 다음에는 가능하면 화가 일어나려고 할 때 마음챙김을 적용할 수 있고, 그 때 분노 다스리기에 도움되는 웰빙인지, 자기 자비 등을 적용하면 더 좋을 것이다.

정서 마음챙김과 자비 수행을 결합해서 생활 속에 적용하는 것도 좋다. 먼저 정서 마음챙김 카드를 보며 마음을 체크한다. △전반적인 기분을 체크한다. △우울 관련 목록을 체크한다 △불안 관련 목록을 체크한다 △분노 관련 목록을 체크한다 △불만 관련 목록을 체크한다. 이어서 정서 마음챙김 카드를 보며 자기자비를 연결한다. 활기참, 명랑을 바라보며 나의 건강을 기원한다. 내가 건강하여 활기차고 명랑하기를, 편안 여유를 바라보며 나의 평화를 기원한다. 내 마음이 평화로워 편안하고 여유롭기를, 사랑과 친절을 바라보며 나의 행복을 기원한다. 내가 행복하여 사랑과 친절을 베풀기를. 감사를 바라보며 나의 성장을 기원한다. 내가 어려움 속에도 감사할 줄 알아 성장하기를. 자기 자비를 통해 마음이 밝고 따뜻해지면 그 에너지를 주변 사람에게 보낸다. 그가 늘 건강하기를. 그가 늘 평화롭기를. 마음챙김으로 있는 그대로 바라보며 마음을 비우고 자비를 기원하며 따뜻함으로 채운다.

열숨 명상에 긍정심리를 결합해서 수행하는 것도 추천한다. 열숨명상 표준형에서처럼 들숨에는 '숫자'를 세고, 날숨에는 '미소-'라고 하며 열 번의 호흡을 하는 '열숨 미소 명상'을 수행 할 수 있다. 이와 같이 '미소-'를 사용하면 얼굴이 이완되면서 편안해 진다. '미소-' 말고도 감사, 사랑, 자비, 평화 등 자신의 마음에 드는 단어를 사용해도 좋다. 이렇게 하면 순수한 명상이라기보다 긍정심리적 요소가 포함된 하이브리드 명상이 된다. 마음을 편안하고 긍정적으로 만들어 주는 효과가 있다.

열숨명상을 비롯해 명상을 끝낼때는 다음과 같이 자비기원을 한 후 마치는 것이 좋다. '이렇게 숨을 쉬고 있고, 느낄 수 있고, 살아 있는 신비한 존재인 나를 존중하고 사랑합니다. 모든 살아있는 존재들이 건강하고 평화롭고 행복하고 성장하는 삶을 살기를 기원합니다.' 〈끝〉

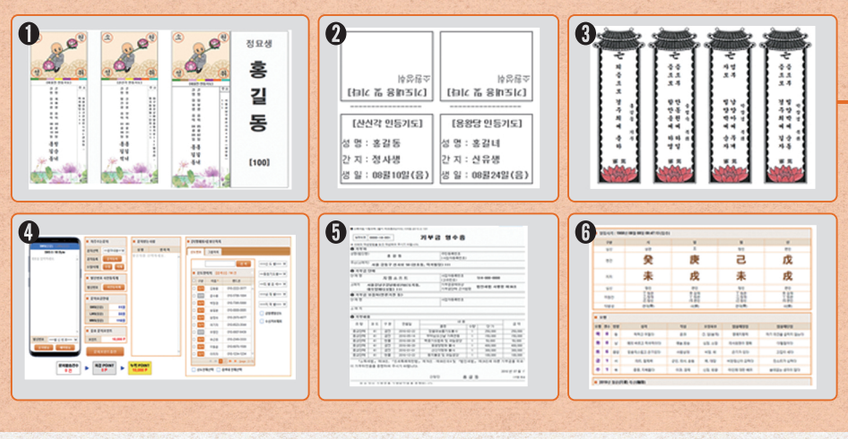
〈덕성여자대학교 심리학과 교수〉

GmSoft GM SOFT since 2015 사찰신도 관리 프로그램

동종업계 최저가격

"번거로운 설치없이 이용가입 후 바로 사용 가능"
"이용 사찰의 프로그램 만족도 우수"

최초 가입시 1개월 무료 사용 | 월사용료 기본 19,800원 | 설치비 · 세팅비 전액무료



프로그램 주요 기능
❶ 연등표 출력
❷ 인등표 출력
❸ 위패출력
❹ 문자발송
❺ 기부금 영수증
❻ 사주팔자

부가서비스
• 원격지원 | 해당 사찰의 컴퓨터를 원격으로 제어하여 실시간 프로그램 설명 및 오류 수정
• 적립포인트 제도 시행 | 접속률, 이용후기작성, 사용료 3% 등 최대 22,000P 제공
• 축원문출력, 삼재관리, 회계관리, 우편라벨 출력, 신도생일 및 신도영가 기일 자동 표시
• 물품관리, 전국 날씨정보, 메모장, 일정관리, 등록된 모든 자료 파일 다운로드 가능

지엠소프트 [지엠소프트]를 검색하세요
대표전화 070-7633-2525, 010-8588-2525
상담문의 평일 09:30 ~ 17:30. 토/일요일, 공휴일 휴무
홈페이지 www.gmst.co.kr

민속죽염 30년 전통 조상의얼과혼이담긴 우리민족의대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융 과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.



생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 요가마을

"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈
가루자죽염 125g 40,000원
가루자죽염 230g 73,000원
알갱이자죽염 125g 43,000원
알갱이자죽염 230g 78,500원
휴대용 알갱이 자죽염 20g 7,500원
※단체 선물용으로 적합합니다.

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈
◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용
보급형 민속죽염 500g 18,000원
250g 9,000원

◈ 자죽염 구매시 사은품 「휴대용 알갱이 자죽염 10g」 증정. 회원우대 ※구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr