

명상 8주 프로그램 (2)

몸의 모든 감각을 바라보고 수용

레슨2 - 몸의 느낌과 함께하기

두 번째 명상은 기분 좋은 느낌이든 불쾌한 느낌이든 당신의 몸에서 일어나는 모든 느낌에 초점을 둡니다. 호흡과 하나되는 명상의 다음 단계는 주의를 더 확장해 몸 안의 모든 에너지와 감각을 자각해 보는 것입니다. 명상하는 동안 시시각각으로 편안함 긴장감 즐거움 가려움 통증 등 여러 가지 감각을 경험하게 됩니다. 호흡 명상 때와 마찬가지로 이 모든 감각에 집중하세요.

고요하게 앉아 있으면 자연히 몸에서 긴장이 풀리기 시작합니다. 분주한 일상 때문에 놓쳤던 것들을 쉽게 느끼게 됩니다. 고요하게 앉아 있는 것이 익숙하지 않으므로 처음에는 낯선 감각을 경험 할 수 있습니다. 가끔 어깨와 턱, 등, 가슴 등 몸의 여러 곳이 긴장하게 됩니다. 고요하게 앉아 있을수록 지금까지 살아오며 긴장했던 부위가 드러나기 때문입니다. 호흡을 지켜보는 동안 불현듯 몸의 어떤 곳이 아프거나 따뜻해지거나 긴장되기도요. 이때 호흡명상에서처럼 다만 몸을 열고 바라보세요.

명상을 하는 동안 어떤 감각을 느끼면 그 감각에 이름을 붙여보세요. 그러면 감각과 나 사이에 간격이 생깁니다. 자신의 몸이 어떻게 변하고 흐르는지 알아차리기 쉽습니다. 몸이 가렵다면 바로 긁지 말고 "가렵구나, 가렵구나"라고 말해봅니다. 가려움이 마침내 사라지는 모습을 보게됩니다. 모든 감각이 마찬가지로입니다.

명상을 하며 앉아 있으면 세가지 통증이 나타납니다. 첫 번째 통증은 손에 붙을 텐 것과 같은 것으로 무언가 잘못되었다는 신호입니다. 이것은 대개 자세가 불편하니 자세를 바꾸라는 신호입니다. 두 번째 통증은 자세가 익숙지 않아 다리가 따끔거리거나 육신거리 는 것입니다. 이것은 움직이지 않고 가만히 앉아 있을 때나 가부좌에 익숙하지 않을 때 생겨납니다. 세 번째 통증은 몸에서 자각할 때 느껴지는 그 밖의 모든 불편한 감각입니다. 통증없이 앉아 있는게 명상의 목표가 아닙니다.

명상유도문
안정되고 편안한 자세로 앉습니다. 편안히 앉아있어도 몸이 힘들어 질 수 있는데 힘든 것을 포함한 그 모든 것을 살펴봅니다. 척추를 위에서 살짝 잡아당기는 느낌으로 허리를 펴서 자세를 바르게 합니다. 눈과 얼굴의 긴장을 풀고 어깨와 손도 자연스러운 자세로 편안하게 둡니다. 시원한 느낌 어지러움 따끔거림 가려움 압박감 가슴과 배의 움직임 느껴지면서 호흡을 명상의 중심으로 삼습니다.

대부분의 사람들은 한 곳에 집중합니다. 배가 불렀다 꺼지는 느낌에 집중 할 수 있고, 숨이 코로 지나가는 것에 집중 할 수도 있습니다. 어느 곳이든 한 곳에 집중해서 명상의 중심으로 삼습니다.

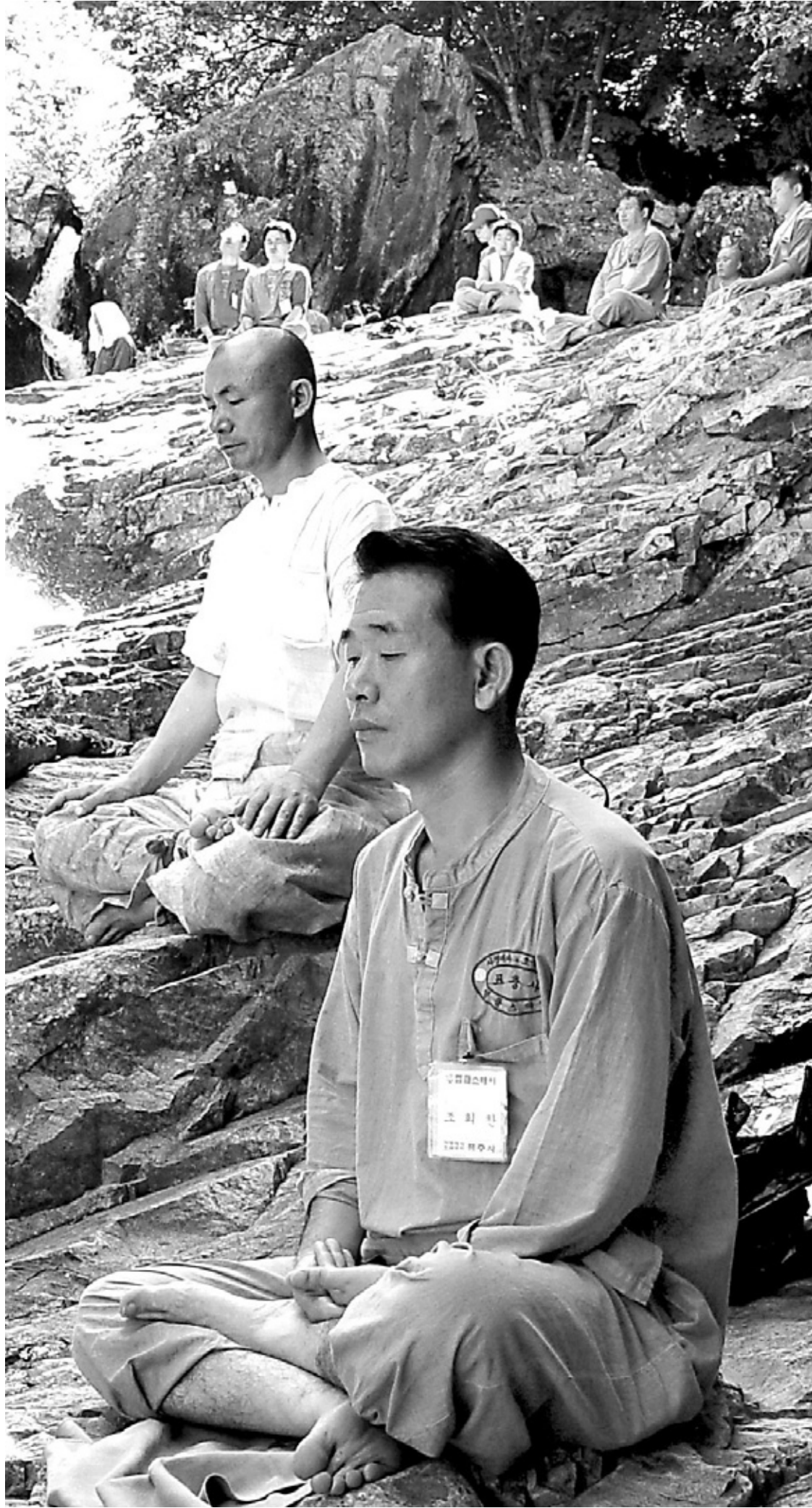
따가움이나 가려움, 코에 얇은 파리, 무릎의 통증, 어깨 결림 등 강렬한 감각이 느껴지면 그 곳에 뜨겁거나 차가운 기운을 느끼게 됩니다. 그런 기운이나 감각이 매우 강해지면 호흡은 잠시 잊어버리고 그 부위에 집중하세요. 그 느낌에 이름을 붙여봅니다. '뜨거움 뜨거움', '콧속 수심' 등 어떤 이름이라도 좋습니다.

최대한 집중해서 느껴봅니다. 어떤 느낌이 드나요? 편안한 마음으로 느낌이 변하는 것을 지켜봅니다. 느낌이 사라지면 다시 호흡으로 돌아옵니다. 다시 강한 느낌이 들면 그 느낌에 집중하다 느낌이 사라지면 호흡으로 돌아오면 됩니다. 이것이 그 순간의 명상입니다.

길면 긴대로, 짧으면 짧은 대로, 얇으면 얇은 대로 자연스럽게 숨을 쉬면서 관찰합니다. 호흡의 시작과 종간과 끝을 느껴세요. 마음이 방황할 때마다 호흡으로 돌아오세요.

뜨겁거나 가렵거나 고통스러운 어떤 강렬한 느낌이 들면 그 느낌을 느껴봅니다. 거부하거나 싫어하지 말고, 호흡에 집중하듯 그렇게 모든 느낌을 지켜보면서 이름을 붙입니다.

마음이 이리저리 떠돌더라도 곧바로 알아차리고 호흡으로 돌아옵니다. 지금 이순간의 호흡에 집중합니다. 지금 이 순간에 머무십시오.
(처음 만나는 명상 레슨에서 발췌 정리=노덕현 기자 nodu@hyunbul.com)



모든 중생이 행복하기를!

필수자비경 ⑥

5. 눈에 보이는 것이건 눈으로 볼 수 없는 것이건, 또 멀리 살건 가까이 살건, 태어났건, 태어나려 하고 있건, 모든 중생이 행복하기를!
6. 누구도 자기의 동반을, 그것이 어디에 있던 간에 속이거나 헐뜯는 일이 없게 하라. 누구도 남들이 잘못되기를 바라지도 말라. 원한에서든, 증오에서든.
7. 어머니가 자기 아들을, 하나뿐인 자식을 목숨 바쳐 위해로부터 구해내듯 만중생을 향한 일체 포용의 생각을 자기 것으로 지켜내라.
8. 전 우주를, 그 높은 곳, 그 깊은 곳, 그 넓은 곳 끝까지 모두를 감싸는 사랑의 마음을 키워라. 미움도 적의도 넘어선 잔잔한 그 사랑을.
9. 서거나 걸거나 앉거나 누웠거나 깨워있는 한 이 (자비의) 염을 놓치지 않도록 전심전력하라. 세상에서 말하는 '거룩한 경지' 가 바로 그 것이다.
10. 그릇된 생각에 더 이상 매이지 않고, 계행과 구경의 지견을 갖추었으며 모든 감각적 욕망을 이겨냈기에 그는 다시 모태에 들지 않으리.

강대자행 옮김

'필수자비경'(Karaniya Metta Sutta)의 의미

팔리어 메따(metta)는 자애 우정 선의 동료애 우호 화합 비공격적임 비폭력 등 다양한 의미를 지닌 용어다. 팔리 주석가들은 메따를 남들의 이익과 행복을 간절히 바라는 것(parahita-parasukha-kaamana)라고 정의한다.

메따는 사랑과 우정이 넘치는 이타적 태도로 이기주의에 바탕한 단순한 우호적임과 구별된다. 메따에는 이기심이 끼여들 여지가 없다. 마음속에 따뜻한 동료애와 동정심 그리고 사랑의 감정을 불러일으키며 그 같은 감정은 수행을 거듭함에 따라 끝없이 확대해 모든 사회적·종교적·인종적·정치적·경제적 장벽을 무너뜨리게 한다. 어머니가 자식을 보호하기 위해 자신의 목숨마저 버리듯이 메따는 주기만 할 뿐 어떤 보답도 바라지 않는다.

〈자비경〉은 세 부분으로 이루어져 있으며 각기 자비의 특징적 면에 초점을 맞추고 있다.

첫 부분(1-2)은 일상적 행위에 자비를 철저히 체계적으로 적용하도록 요구한다.

두번째 부분(3-4)은 삼매에 이르는 탁월한 명상기법으로 자비관을 부각시키고 있다. 세번째 부분(5-10)은 보편적 사랑으로 사람들에게, 전 사회에, 또 자신에게 자비심을 확대하는데 전심전력할 것을 강조한다.

친환경 삼베타올선물 SET

NEW 소중한 분께 마음을 전하세요~

삼베타올은 강원도에서 재배한 마의 속줄기를 삼베틀로 만들어 선조들의 지혜와 멋을 그대로 담았습니다. 곱광이를 억제하는 항균성과 항독성이 있는 순수 천연 삼베(헨프)사와 죽사(대나무에 추출한 원사)를 합사하여 제조된 순식물성 제품입니다. 수분을 빨리 흡수, 배출하고 자외선을 차단해주어 피부 자극이 없으며 피부의 노폐물 제거와 혈액순환 촉진으로 곱고 탄력 있는 피부로 바꾸어 드리는 환경친화적 제품입니다.

사워타올, 세안타올, 수세미-3종 세트
27,000원 (배송비 포함)

햄프오일비누
1개 10,000원

■건포, 습포 마사지 특징
10분 정도 마른 수건 또는 젖은 수건으로 손발 끝에서부터 심장 쪽으로, 배꼽을 중심으로 동글게 피부를 마사지 합니다. 외출 후 샤워 전 위생적으로 건포마사지를 해주면 몸의 신진대사가 왕성해지고 혈액순환이 활발해져 체내에 독소가 쌓이는 것을 막아주는 효과가 있습니다. 또한, 피부 보호 및 면역력 향상에도 좋고, 감기도 예방할 수 있습니다.

■삼베사워타올 (건포마사지)
* 혈액순환 및 피부 신진대사를 좋게 합니다.
* 피부의 더러움과 뚝은 각질을 제거해 줍니다.
* 지지고 활력 없는 피부에 탄력과 윤기를 부여 합니다.
* 피지분비가 줄어드는 피부에 피지선의 기능을 활발히 해줍니다.
* 원자목욕용으로 사용해도 좋습니다.
값 15,000원

■삼베세안타올
* 삼베세안타올을 물에 적신 후 얼굴전체를 마사지 하듯 닦아줍니다.
* 특히 코 주변을 닦아주면 피지가 제거됩니다.
* 삼베세안타올을 물에 헹군 후 닦아줍니다.
값 6,000원

■삼베수세미
* 세제없이 식기세척이 가능합니다.
* 항균, 항독성을 지니고 있습니다.
* 과일세척에도 세제없이 세척이 가능합니다.
값 4,000원

현대불교 현불샵 | 서울시 종로구 수송동 수송빌딩 2층
T. 02)2004-8216 / F. 02)737-0696 www.hyunbulshop.com
[농협 053-01-269062 | 국민은행 343601-04-046766 예금주: (주)현대불교신문사]

법회, 환갑, 돌잔치, 칠순 명절 등 각종 행사용 선물로 아주 좋습니다!