명상 8주 프로그램

집중하면서 식사…사소한 일이 깨달음으로

잭 콘필드의 명상 레슨 ⑦ – 먹기 명상

우리는 살면서 많은 시간을 장을 보고, 채소를 가꾸고, 저장하고 나르고, 썰고 양념을 해서 요리를 하고, 손님을 대접하거나 친구들과 나눠먹고 설거지를 하고, 음식물 쓰레기를 치우면서 보냅니다.

사람들은 대부분 하루에 서너 번 습관적으로 먹습니다. 멋진 식당에서 대화를 나누며 좋은 요리와 술로 근사한 식사를 하는데도 끝날 때는 여전히 배가 고프기도 합니다.

왜 그럴까요? 아마 이야기를 나누고 재미있는 시간을 즐기느라 음식을 음미할 여유가 없기 때문입니다.

다른 활동과 마찬가지로 음식을 먹는 일도 명상이 될 수 있습니다. 제대로 된 요리를 준비하는 게 번거롭다면 건포도 몇 알로도 명상할 수 있습니다.

음식을 먹는 명상을 제대로 하고 싶다면 천천히 준비하는 일부터 시작하면 됩니다. 접시에 건포도를 담아 준비하고 편안한 곳에 자리를 잡습니다. 음식을 먹기 전에 감사 기도를 올리거나 음식에 축복을 하는 사람도 있습니다. 많은 사람들이 음식이 자신에게 오기까지 수고한 모든 것에 대해 감사의 기도를 올립니다.

햇살과 비, 농부, 대지, 그리고 생각나는 모든 것에 고마움을 전합니다. 땅을 비옥하게 한 지렁이와 꽃가루를 날라 열매를 맺게 한 벌에게도 고마움을 전합니다.

꽃가루받이를 하는 벌이 없다면 인류의 생존이 위협받게 됩니다. 우리의 삶이 지렁이에게도 많이 의지하는 것은 사실입니다. 대지 위의 모든 존재는 서로 연결돼 있기 때문입니다.

기도가 끝나면 1분 동안 아무 것도 하지 말고 그냥 앉아서 건포도가 담긴 접시를 지켜봅니다. 가만히 앉아서 침묵합니다.

아마도 배고픔이 느껴질 것입니다. 음식을 보고 배고픔을 느끼면서 세상의 많은 부분이 끊임없는 배고픔과 갈망의 상태임을 깨달으십시오.

겨우 60초이지만 배고픈 상태로 있는 게 얼마나 어려운지 난생 처음 알게 될 것입니다.

그러면서 배가 고프면 몸에 어떤 일이 일어나는지 지켜보십시오.

다른 느낌도 들 수 있는데 어떤 느낌이든 알아차립니다. 만약 당신이 평소 건포도를 싫어했다면 싫어하는 감정이 생길 수도 있습니다. 그 느낌을 '싫어함'이라고 부르면서 이 순간에는 건포도를 싫어하는 감정을 한껏 음미합니다.

준비가 되었으면 호흡이나 몸의 느낌을 지켜볼 때처럼 집중하면서 천천히 먹기 시작합니다. 먼저 건포도를 손에 쥐고 가만히 바라봅니다. 그 것을 건포도로 여기지 말고 바라봅니다.

건포도를 계속 바라보고 있으면 건포도가 지금 여기까지 오게 된 과정을 자각하게 됩니다. 그것은 포도나무의 열매로 맺혀져서 잘 익은 포도가 되었습니다. 수확된 다음 얼마간 햇빛에 말려졌습니다. 그런 다음 봉지에 포장돼 차에 실려 상점 진열대 위에 오른 것을 당신이 샀고 이제 먹으려는 순간입니다. 당신은 온 대지를 포함한 공간보다 큰 전체의 일부임을 깨달을 수 있습니다. 당신은 동물이고 건포도는 대지에서 자랐습니다. 이제 당신은 건포도를 당신의 생명을 유지할 에너지로 변화시키려고 합니다.

손가락으로 건포도를 만져봅니다. 그냥 '건포도'라고 생각하지 말고 가능한 모든 감각을 경험하십시오.

이제 당신의 몸을 살펴봅니다. 침이 고이는 게 느껴지나요? 배가 고프다는 생각을 할 필요도 없이 어떻게 자동적으로 침이 분비되는지 관찰합니다.

식사전 60초 동안 음식 주시
배고픔과 갈망 느껴보세요
씹고 삼키는 순간 지켜 보면
쾌락에 집착함을 알아 차려

준비가 됐다면 건포도를 입으로 가져갑니다. 손에 건포도를 들어 입으로 가져가는 사이에 일어나는 감각을 놓치지 않도록 팔을 천천히 움직입니다. 천천히 입을 열고 그 느낌이 어떤지 살피십시오. 건포도를 혀 위에 두자마자 바로 씹지 말고 기다립니다.

먼저 혀 위의 느낌을 관찰하고 천천히 입을 다물고 팔을 내립니다. 그제야 눈을 감고 천천히 씹어 봅니다. 맛을 주의 깊게 느끼고 삼킵니다. 모두 삼킨 후 그대로 고요히 머무십시오.

건포도가 목을 지나 식도를 따라 위장으로 내려가는 것을 느낄 수 있나요? 자, 이제 천천히 눈을 뜹니다.

이렇게 집중하면서 음식을 먹어보면 식사에 대한 생각이 달라집니다. 사소한 일이 큰 깨달음으로 연결됩니다. 건포도 두 알에도 많은 것이 존재함을 깨닫습니다. 어떤 사람은 이 명상을 '위빠사나 식사법'이라고 부릅니다. 이 방법의 유일한 규칙은 음식을 먹을 때 온전히 집중하는 것입니다.

주의 깊게 살펴보면서 건포도를 먹어보면 건포도의 향이 오래가지 않는 걸 알 수 있습니다. 건포도를 얼마 씹지 않아서 향이 사라집니다. 건포도를 계속 씹어보면 결국에는 향이 거의 남지 않습니다. 이때가 바로 사람들이 건포도를 좀 더 먹으려는 순간입니다. 씹고 삼키기 전에 향은 사라지고 그래서 사람들은 몇 알 더 먹으려 합니다.

왜 그럴까요? 달콤한 향기가 기분을 좋게 하기 때문입니다.

다음은 무엇을 경험할까요? 욕망과 갈망입니다. 우리는 조금 더 원하게 되고 마지막 것을 삼키기도 전에 더 먹으려고 합니다. 건포도를 입에 가득 넣은 채 당신은 알게 됩니다.

주의 깊게 지켜보면서 건포도를 먹는 명상을 하게 되면, 당신은 습관적으로 쾌락에 집착하고 불쾌함은 회피하는 것이 아닌 다른 것을 배우게 됩니다. 당신은 달콤함을 느끼지만 또한 그 달콤함이 항상 그대로 있지 않고 결국 사라져버리는 것을 알아차리게 됩니다. 그러한 무상함을 자각하게 되고 그 다음에 오는 모든 것과 함께 존재 할 수 있습니다. 그것이 바로 모든 명상의 핵심입니다. 〈처음 만나는 명상 레슨〉에서 발췌

정리=노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

명상유도문

건포도 세 알을 갖고 한 번에 한 알씩 씹으면서 순간순간 행하는 일과 체험에 대해 주의를 집중합니다.

먼저 건포도를 하나씩 살펴보는 데 주의를 집중합니다.

마치 과거에는 건포도를 한 번도 본 적이 없었던 것처럼 주의 깊게 그것을 관찰하고, 손가락으로 잡았을 때 먼저 촉감을 느끼고 색깔과 표면의 상태에 관해 살펴봅니다.

이렇게 하는 동안 건포도에 대한 다른 생각이나 그밖에 일반적인 음식물에 대해서도 생각할 수 있습니다.

잠깐 동안 건포도의 냄새를 맡아봅니다. 그리고 손가락으로 집어 정확하게 입에 넣습니다.

이때 몸과 마음은 건포도가 먹을 것임을 미리 알기에 먹을 것을 예측해 침을 분비시킵니다.

건포도를 입 속에 집어넣고 천천히 씹어 넘길 때 목구멍에 넘어가는 감촉을 확인하며 삼키는 행위를 의식적으로 체험합니다.

건포도 알을 넘기고 나면 내 몸이 건포도 한 알을 먹은 것만큼 더 무거워졌다는 상상을 하거나 실제로 더 무거워진 것을 느낄 수도 있습니다.

우리는 특히 걱정할 일이 있거나 기분이 저조할 때 기분을 전환시키기 위해 먹기도 합니다.

한 알의 포도알을 채 씹어 삼키기도 전에 자신도 모르게 다른 한 알을 먹으려고 자동적으로 손을 뻗고 있지는 않습니까.

이런 식으로 계속 음식을 먹었던 자신에 대한 인식을 새롭게 하는 계기가 될 수 있습니다.

이러한 방식으로 주의를 집중하는 방법을 연습해가면 당신과 사물과의 관계가 바뀌게 됨을 알게 될 것입니다.

당신은 사물을 이전보다 더 깊게 관찰하게 됩니다.

지금까지 몰랐던 사물과의 본질적인 연결 즉, 마음속에 일어나는 충동과 몸의 관계들이 보입니다. 그리고 자기가 과식하고 있다거나 몸이 보내는 메시지를 무시하고 있음을 알 수 있게 됩니다.

평상시 우리는 사물에 대해 충분하게 의식하지 않고 있습니다. 당신은 기계적으로 보고 그대로 행하고 있다는 사실을 알게 됩니다.

마음을 기울여 음식을 먹게 되면 마음이 흩어지지 않기 때문에 음식 자체를 느낄 수 있습니다.

음식을 있는 그대로 진실하게 보게 되며, 참맛을 알게 됩니다.

정확도 효과성 제일

아래 각 활용서 및 CD프로그램에는 작사귀 / 병귀 / 부정빌미 / 산소탈 및 해소방법을 정확하고 효과 크게 적시함

◆ 육임 학습서 ◆
· 효사육임강론 2011개정증보 제8판본 상(학습용) · 하(임상용) 권 45만원
· 효사육임사주감정법 2011개정 제2판본 1권(기존사주초월) 5만원
· 효사육임요지 2011최신판 1권 (간추린 육임 형이상법) 5만원

◆ 육임 활용서 ◆
· 도사에게 물어봐 2011정련 제5판본 1권 5만원
· 육임래정비법 2011개정증보 제6판본 1권 좌정용 35만원
· 육임래정비법 2011개정증보 3판본 순별6권 휴대용 35만원
· 육임풍수 2011개정증보 제2판본 1권 좌정용 25만원
· 육임풍수 2011개정증보 제2판본 순별6권 휴대용 25만원
· 오행수법제례의식집 2011개정 제5판본 1권 5만원
· 출산길일길시선택비법 2011 제3판정련본 1권 5만원
· 육임1년신수비결 2011개정증보 제2판본 1권 15만원

◆ 육임 및 각 오행술 분개 CD프로그램 ◆
· 효사활인천역집2011완결최종판 정가350만원 종합CD프로그램(무인증장착) 120만원
· 효사육임산책 2011최신판 순별 전6권 수록 90만원
· 효사래정비법 혁신판 수정보완본 월장별 전12권 수록 (대계전서) 70만원
· 도사에게물어봐 2011정련 제5판본 1권 수록 20만원

· 효사일상생활감정법 2011정련 제5판본 1권수록 20만원
· 효사출산길일길시선택비법 2011정련 제3판본 1권수록 30만원
· 효사육임1년신수비결 2011개정증보 제2판본 순별6권 수록 30만원
· 매화역수 2011정련판 수록 20만원
· 월영도 2011정련판 수록 20만원
· 성명학 2011정련판 수록 20만원
· 정통부적보감 2011정련판 수록 5만원
· 토정비결수록 5만원
· 꿈해몽 5만원

◆ 기 타 ◆
· 효사도정기 2011최신판 5만원
· 불가법요집 2011최신판 5만원

◆ 본사 직접판매 고가 육임활용서 및 활용 CD프로그램 목록 ◆
· 고귀명수 통1권 / 순별6권, B4 / A4, 미색모조 / 백색모조 중 선택 정가350만원
· 육임복변집 좌정용 전6권 정가250만원
· 육임산책 휴대용 전6권 정가250만원
· 효사비결 CD 프로그램 육임일생사/당면판단사완성 (각띠별 확정) 정가650만원
· 군자수첩 육임정수모음 · 저렴한 가격대 정가103만원

[주문전화] 02)738-8680 / 070-7514-8680
[입금계좌] 우리은행 1005-301-778137/ 농 협 301-0071-8027-01/ 육임나라㈜
www.taotemple.net / 입금 후 다음날 수취가능
육임컨텐츠개발전문 - 육임나라 (주)

특강안내

수정기공 Soojung Touch Therapy
대한민국 인증대상(기공부문)
신지식 서비스기업 대상

교 재 : 75,000원 특가 68,000원
강 의 : 매월 첫주 시작 4회 완성
장 소 : 수원시 성균관대학역 주변
모집인원 : 매회 8명이내
연 락 처 : 010-3463-7806
홈페이지 : soojung99.pe.kr

수정기공 창시자 김문기 원장 직강
온라인번호 : 농협 207176-51-204175

전자식 2중문 3중경보 특허
불전함

원목 법탁

움직이거나
덮문만 열어도
경내 전지역
경보상태

◈ 돌발적인 경보로 침입자, 100% 도주
◈ 도난의 염려가 없는 사고 미연방지100%

원목 법상

NAVER 무인경보불전함

서원불교 ㈜ 043-647-2378, 011-467-1472