

명상 8주 프로그램

걷는 동작 지켜보며 '들고 놓고' 반복

잭 콘필드의 명상 레슨 ⑧ - 걷기 명상

실내나 집 주변에 앞뒤로 스무 걸음이나 서른 걸음 정도 곧게 걸을 수 있는 장소를 찾으십시오. 명상하는 장소를 자주 바꾸면 산만해지기 때문에 한 곳에서 계속 명상하는 편이 좋습니다. 걷기 명상은 그냥 편하게 걷는 것이 아닙니다. 주위를 살피지 않고 자신의 걸음에만 집중하는 명상입니다.

먼저 명상을 하는 곳에 가만히 섭니다. 눈은 약간 아래를 향한 채 마루나 땅 위의 발을 느껴보십시오. 땅과의 접촉을 느껴보십시오. 두 팔은 편안하게 늘어뜨리고 발은 어깨 넓이로 벌립니다.

가만히 서 있는 것에 집중한 채 신체의 모든 감각을 느껴봅니다. 당신이 바깥에 서 있다면 산들바람이 지나가고 풀이나 꽃향기도 맡을 수 있을 것입니다. 팔과 다리의 감각을 느껴보십시오.

옷이 어깨와 팔꿈치에 스치는 감각이나 발이나 다리에 힘이 들어가서 뻣뻣해지는 것을 느껴보십시오.

호흡을 지켜볼 때처럼 걷는 동작 하나하나도 지켜봅니다. 몸무게를 천천히 왼발로 옮기면서 그 느낌을 살펴보십시오. 한쪽 다리는 힘이 들어가 굳어지면서 무겁고, 반대쪽 다리는 가벼워지면서 무릎이 구부러지려고 합니다. 발뒤꿈치를 바닥에서 떼어냅니다. 그런 다음 천천히 무게를 다른 쪽으로 옮겨보십시오. 어떤 느낌이 드나요?

왼발을 앞으로 5cm 정도 아주 조금 옮겨보십시오. 발을 들고 발을 놓는 두 동작을 관찰해보십시오. 이제 왼발 끝에 무게를 실어줍니다. 오른발을 조금 옮겨보십시오. 발을 들였다가 놓습니다. 다시 몸무게가 중심으로 돌아오는 것을 느껴보십시오. 가장 중요한 것은 발걸음 그 자체입니다. 즉, 무거운 한쪽 발이 가볍게 변하는 것을 느끼고 다리의 움직임을 느끼고 다리를 내리면서 발바닥이 땅에 닿을 때의 촉감을 느낍니다. 발을 들고 놓습니다. 들고 놓고, 들고 놓고를 반복합니다. 태극권의 동작이나 아주 느린 춤사위와 비슷합니다. 발을 움직이면서 '들고' '놓고' 라고 마음속으로 말해도 좋습니다.

스무 걸음쯤 나아갔으면 그 자리에 멈추고 다시 중심을 잡고 섭니다. 천천히 발을 들고 놓으면서 뒤로 돌아섭니다. 이제 반대 방향으로 걸어갑니다. 아무 생각 없이 그냥 왔다 갔다 하지 말고 발걸음의 움직임에 집중하면서 지켜보아야 합니다.

걸음을 걷는 동안 마음이 이런저런 생각으로 방황할 수 있지만 그 순간에 자신의 동작에만 집중합니다. 발을 들어 올렸다가 내려놓습니다. 생각이 쉽게 멈추지 않고 그 생각에 빠져들게 될 수도 있습니다. 그러나

그것을 알아차리게 되면 다시 발을 들고 놓는 걸음에 집중합니다.

걷다가 보고 싶은 것이 있으면 멈추어서 그것을 봅니다. 자신이 보고 있음을 알아차리고 '본다, 본다', '감상한다, 감상한다' 라고 이름 붙일 수 있습니다. 다 보았으면 다시 발을 들고 놓는 걸음에 집중합니다.

현재의 순간에 가장 잘 지켜볼 수 있는 자기 나름의 속도로 걸으면 됩니다. 졸음이 밀려오거나 천천히 걷기 힘들다면 장소를 바꾸는 것도 좋습니다. 발걸음에 가장 잘 집중할 수 있는 속도로 걸으면 됩니다.

걷기 명상은 특히 의욕이 지나치게 넘칠 때나 마음이 쉽게 산만해지는 날에 하면 좋습니다. 한 곳에서 왔다 갔다 하면서 걷기에 집중하다 보면 중요한 것은 어느 곳에 가는 것이 아니라 지금 있는 그 자리에 존재하는 것임을 깨닫게 됩니다. 이것이 바로 명상의 본질입니다.

〈처음 만나는 명상 레슨〉에서 발행
정리=노덕현 기자 noduc@ryunbul.com



**발과 대지의 접촉 느끼며
가장 집중할 수 있는 속도로
스무걸음쯤 걷고 돌아선다
장소 자주 바꾸면 산만해져**

날마다 명상하기

명상에서 가장 중요한 것 가운데 하나는 날마다 명상하는 것입니다. 명상을 해 보면 월요일에는 명상이 잘 되는데 화요일에는 잘 되지 않다가 수요일에는 더 힘들어지기도 합니다. 목요일에 조금 나아졌다가 금요일에는 완전히 망칠지도 모릅니다.

자신이 지금 하고 있는 명상에 대해 좋다 나쁘다를 판단하지 마십시오. 방식이나 의자에 편안히 앉아서 일어나는 모든 것을 관찰하면서 말을 건네면 됩니다. 나타나는 현상은 그 순간의 몸과 마음의 상태를 반영할 뿐입니다. 하루를 마칠 무렵 허둥대며 앉아서 20분 동안 겨우 3분만 호흡을 관찰하고 내내 생각이 빠질 수도 있습니다. 그래도 좋습니다. 기대하지 마

십시오. 명상을 연습으로 여기고 어떻게 되든 낙담하지 마십시오. 명상은 피아노를 배우는 것과 아주 비슷합니다. 처음에는 손가락 운동을 하지만 나중에는 이 훈련에서 비롯된 음악을 듣게 됩니다. 우리의 마음은 이미 1억 번 쯤 해했습니다. 이렇게 해하는 습관이 하룻밤 사이에 바뀌기는 어렵습니다. 명상의 효과를 느끼려면 인내심을 가지고 편안한 마음으로 계속해야 합니다.

날마다 명상을 계속하는데 도움이 될 몇가지 방법이 있습니다.

-자신에게 적합한 편안한 시간을 선택하고 날마다 같은 시간에 명상합니다.

-자신의 스타일에 맞춥니다. 일찍 일어나는 아침형 인간이라면 잠자리에서 일어나 바로 명상을 하는 것이 좋습니다. 그렇지 않은 경우에는 오후나 저녁에 명상하는 편이 좋습니다.

-조용한 장소를 찾습니다. 방해받지 않고 명상할 수 있는 곳이라면 아무데라도 괜찮습니다. 자세를 바로하고 의식이 깨어 있는데 도움이 된다면 의자나 방석을 사용해도 좋습니다.

-날마다 15~30분 정도 명상합니다. 하지만 당신이 호흡을 느끼고 몸의 감각과 생각, 감정을 지켜볼 수 있었다면 단 5분도 도움이 됩니다.

-그날 그날 자신의 성향에 따라 이 책에 소개된 8가지 방법 가운데 한 가지 방

법으로 명상하거나 몇 가지를 조합해서 명상해도 좋습니다.

-명상하는 장소에 향을 피우거나 그림이나 책처럼 영감을 불러일으키는 물건을 두는 것도 도움이 됩니다. 명상을 하기 전에 책의 한 구절을 읽어도 좋습니다. 많은 사람들이 자각의 선물인 깨달음을 상징하는 촛불을 켜기도 합니다.

-함께 명상하는 모임을 찾아봅니다. 사찰이나 성당, 교회 또는 각종 명상센터 등을 찾아볼 수 있습니다. 모임에 참가해서 함께 명상하는 것은 특정한 가르침의 추종자가 되라는 뜻이 아닙니다. 혼자서 어려워 하니 함께 명상하는 다른 사람들의 지지를 받기 위해서입니다.

-명상은 어떤 목표에 도달하면 끝나는

것이 아니라 평생 동안 계속하는 것입니다. 당신의 호흡과 몸의 감각, 생각과 감정 의 에너지를 꾸준히 자각하면 삶의 모든 상황에서 마음이 보다 고요해지고 호기심이 생길 것입니다.

-단순하고 소박한 마음으로 명상합니다. 위빠사나의 요점은 어떤 특별한 경험을 살피는 것이 아닙니다. 당신이 일상에서 경험하는 모든 것을 자각합니다. 어린 아이와 같은 마음이 되면 이 순간의 삶의 진실이 드러나게 됩니다.

그동안 '명상 8주 프로그램'을 애독해주셔서 감사합니다. 보다 자세한 내용을 원하시는 분은 '누구나 쉽게 따라하는 15분 명상' 안내 CD가 동봉되어 있는 〈처음 만나는 명상 레슨〉(불광출판사)을 만나보세요. 초보자라도 쉽게 연습할 수 있습니다.

사찰(급)안내

- 위 치 : 경북 포항시(서포항 IC 10거리) 2차선 갖길 호조전
- 사찰 전시관 (2층 240평) 대웅전, 용왕, 산신, 지장전, 종각, 대중공양실, 판매장 총 2,500평
- 경주, 대구, 영천 30분거리
- 일반 재가 불자님들에게 널리 알려져 있음.
- 특 징 : 눈을 흘리시는 악사여래불, 국내최대 관음아기를 안고 계신 목불 (약 250년), 3m 40cm 50여점의 크리스탈 개금불 외 희귀불상 전시 (목불위주 전시) 일식과 외벽 만다라 전시 월간 약 10여개 이상 천도재 (매가격 : 30만원)
- 전시관은 크리스탈 전시회 등으로 약 10년간 걸쳐 조성한 주지스님 개금불로서 절대 모방이 불가능하며 참배하시는 분께서는 황홀감에 빠져드는 진귀한 작품.
- 민간방송에서 17회 방영된 바 있음.
- 총 2,500평 중 성취관 내 일체 고풍상 전시시설만 받고, 대웅전, 지장전, 용왕, 산신, 대중공양실, 종각, 땅 2,500평 무료 제공함.
- 2011년 초파일 참배인원 약 3,000명
- 기액 : 총 전시관 자금만 받고 급 안내
- 인터넷 상에서 포항 성취관 입력하시면 됩니다.

연락처 : 010-4504-0174

35 좋은인연 사찰대출안내

32년의 역사와 자산770억원을 자랑하는 형산새마을금고는 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 불교은행입니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것 입니다.

형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~

- 1 1억원 대출시 월이자가 60만원으로 저렴합니다!
- 2 위약금없이 형편에 따라 조금씩 갚으실 수 있습니다!
- 3 대출기간은 5년이며 만기시 연기가 가능합니다!
- 4 단체명의사찰과 종단 소속사찰도 대출가능합니다!
- 5 강원도 부터 제주도 까지 전국 어디든 가능합니다!



형산새마을금고 본점 전경

35 친절상담

상무 이강욱
☎ 010-9842-4200
과장 김상민
☎ 010-7314-2522

본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

사찰화재보험

전문가와 상담하세요

가입시 필요자료

- 사찰등록증
 - 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적
- 보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰화재보험

서일석(圓明) 합장
010-7344-1881

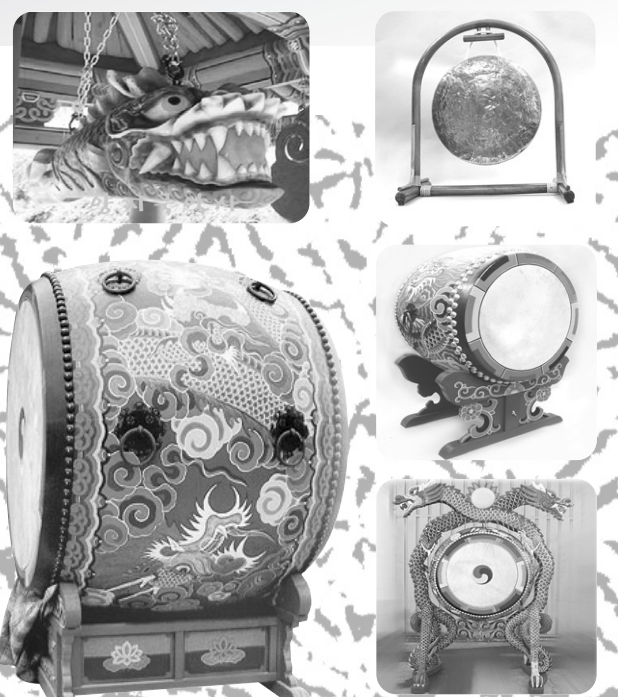
서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704-1

* 원거리일 경우 소정의 출정료가 있습니다.



양지국악사

사찰전통 대법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어
www.yangjikukak.com



서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지
02)3673-3442 / 764-2159, 011-264-3906

하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지
031)793-3906, 011-264-3906 www.yjkukak.com