

사랑합니다
사랑합니다



幸福

다행 행

복 복



행복이란 ?

좋은 느낌, 기분 좋음, 호감정(好感情), 이고득락(離苦得樂)

행복의 주체(主體)?
(나 < 우리)



행복은 누가 만드는가?

행복은 만족스럽게 느끼는
감정이다

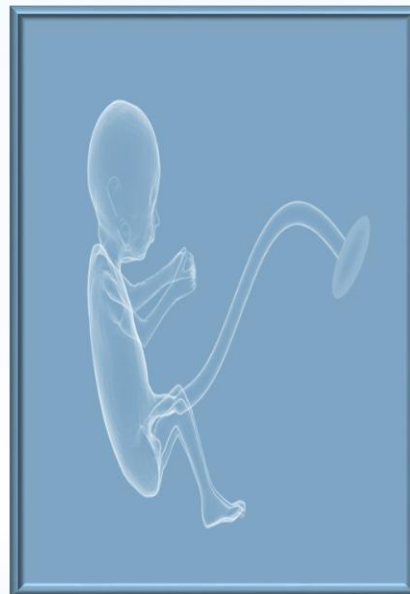
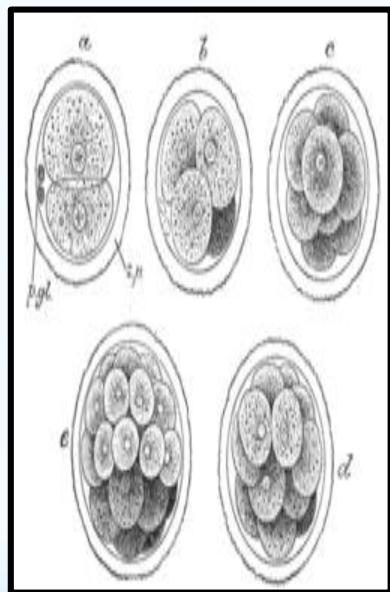
감정은 나의 생각에서
비롯된다

생각을 선택할 수 있다면 그
감정도 선택 가능하다

따라서 행복은 내가 만들
수 있다

무아(無我)

공(空)



텅 빈 마음

학습 경험 기억 → 오염된 마음

공(空)

부정적인 마음

긍정적인 마음

미움 사랑

원망 배려

증오 용서

이해 감사

감사 명상 (감사 일기쓰기)



만일 단 3일만이라도 눈을 뜰 수 있다면...

첫째 날,
사랑하는 사람들의 모습과
아가들의 얼굴을 바라보겠습니다.
눈으로 책을 읽고, 숲 속의 자연과 노을을 보겠습니다.

둘째 날,
밤이 낮으로 변하는 순간을 보고
미술관, 극장이나 영화관에서 시간을 보내면
얼마나 행복하겠습니까...

셋째 날,
해뜨는 광경과
길가에 사람들이 오가는 모습을 보겠습니다.
빈민가, 공장, 아이들이 뛰노는
놀이터에도 가보겠습니다.
외국인들이 사는 지역도 방문하겠습니다.

볼 수 있다는 것은 가장 큰 축복이라는 것을
잊지 마십시오...

대화 명상

몸 있는 곳에 마음 두기

대화란 한 개인이 다른 존재와 만나서 입(언어)과 몸(행동)을 통해서 다른 사람과 영향을 주고받는 것을 말하며, 수행이란 명상의 요소가 포함되어 행·주·좌·와·어·묵·동·정 간에 지금 여기, 현재에 깨어 있으면서, 몸[체언적], 말[음성적], 마음[내용적]으로 바르게 표현하는 것을 의미한다.

인간관계란 거의 주거나 받거나 하는 대화를 통해서 이루어지고, 소통한다. 그러나 우리는 상대의 이야기를 제대로 듣지를 못한다. 왜냐하면 마음이 다른 곳(과거나 미래)에 가있거나 자기 마음속 세상에서 듣기 때문이다.

남전(南泉) 선사에게 조주(趙州) 스님이 물었다.

'무엇이 道 입니까?'

'평상심이 도다'(平常心是道)

'어떻게 공력을 들이십니까'

'배고프면 밥 먹고 피곤하면 잠을 잔다.'

'모두가 그렇게 하고 있지 않습니까?'

'그렇지 않다. 그들은 밥을 먹을 때에 밥을 먹지 않고 백 천 가지 분별을 따지며, 잠을 잘 때는 잠을 자지 않고 백 천 가지 계교를 일으킨다. 그것이 다른 까닭이다.'

세상 사람들은 도라고 하면 특별한 것 또는 보통사람이 생각할 수 없는 특이한 것이라고 생각한다. 그러나 도란 바로 범부가 일상 생활하는 그 마음을 여의고 따로 있는 것이 아님을 천명한 것이다. 마음에 번뇌가 없고, 일상생활의 하나하나에 몰두할 수 있는 마음이 바로 도라고 가르치고 있다. 도의 궁극적인 경지와 수행의 과정을 이 평상심에 두고 있다.

수월선사기념비

수월선사 법어

도를 닦는다는 것이 무엇인고
허니. 마음을 모으는 거여. 별거
아니. 이리 모으나 저리 모으나
무얼 허셔든지 마음만 모으면
되는 거. 하늘천 따지를 하든지.
하나들을 세든지. 주문을 외든지
위찌든 마음만 모으면 그만인거.
나는 순전히 '천수대비주'로 달
통한 사람이여. 꼭 '천수대비주'
가 아니더라도 '음 마니반메훈'을
허셔라도 마음 모으기를. 위찌
깨나 아무리 생각을 안 하려고
허도 생각을 안 할수 없음 뎌름
허야 되는 거.

수월선사 : (1854 - 1928)

출가본사 : 천 장 암

신심명에는

'지극한 도는 어렵지 않다. 다만 간택하는 분별을 피하면 된다.'

위의 인용문에서처럼 철저하게 현재 지금 여기에 몰입하여 깨어있어야 한다. 선입견과 판단 분별을 멈추어야 한다. 그러나 우리는 그러지를 못한다.

사진기를 들어서 비유하면, 눈으로 보는 순간, 귀로 듣는 순간, 입으로 말하는 순간, 온몸으로 느끼는 순간, 즉 지금 이 순간에도 빛과 같은 속도로 사진을 찍고 그 사진 세상 속에 들어가 있다.(근, 경, 식, 삼사화합) 그 사진의 틀 속에서 본인을 인식하고 상대를 이해하려고 한다.

이러한 것에서 벗어나서 현재를 살 수 있다면, 불교의 궁극적 목적인 이고득락(離苦得樂) 할 수 있을 것이다. 다양한 명상 수행을 통해서 철저하게 현재를 살 수 있으며, 대화명상 수행도 그 중에 하나이다.



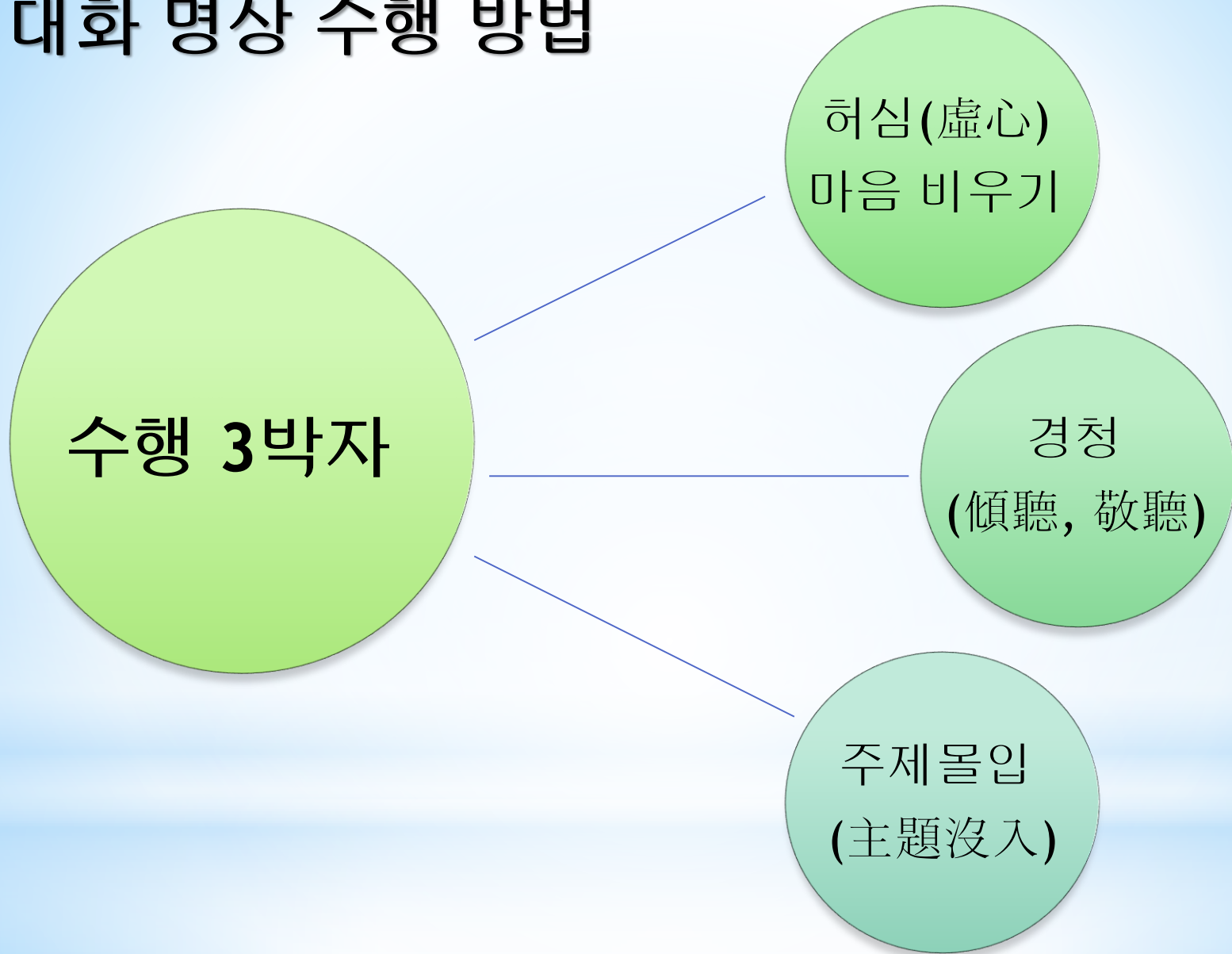
관심(자비심, 배려, 사랑)의 지평 위에서 자신의 속마음을 감지해서 표현하고, 상대방의 이야기에 공감하고, 이해하고 반응하는 명상 수행법이다.

1. 관심의 지평 위에서 감지 표현하고, 공감 반응하는 것. 관심의 1번 대상은 話者다.
2. 깨어 있으면서 현재 지금을 살 수 있다. 잘 소통하고 교류하고 화합 할 수 있다.

우호감의 총화만큼 화합이다. 화합이 없다면 고통과 전쟁이고, 화합이 있다면 기쁨과 평화가 있다. 화합하기 위해서는

1. 보는 눈을 바르게 한다.
2. 보이는 모습을 바르게 한다.
3. 잘 교류한다.(마음을 나눈다)

대화 명상 수행 방법



경청이란

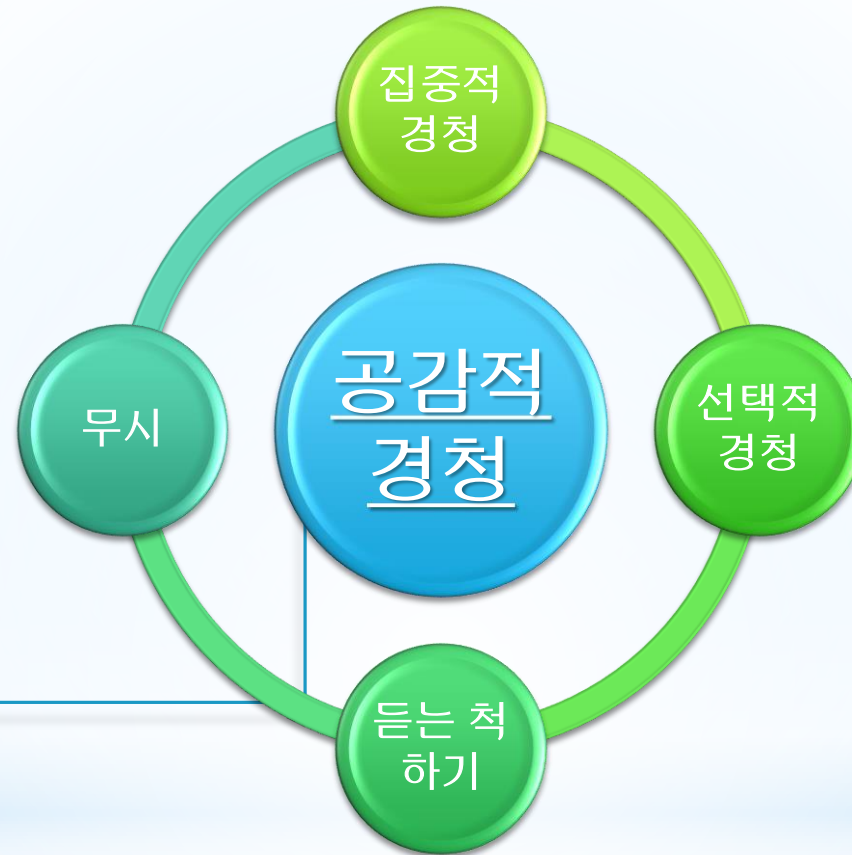


聽

聽을 한자로 풀어 보면 “ 임금(王)의 귀(耳)는 10개(十)의 눈(目)과 1개(一)의 마음(心)이라는 한자로 이루어 졌다.

이를 해석해 보면 임금의 귀는 매우 커다란 귀, 즉 들을 때 우리가 집중해서 들어야 한다. 10개의 눈은 상대를 집중해서 바라보는 것이다. 즉 상대방이 말할 때 나타나는 표정, 눈빛, 태도 등을 10개의 눈으로 파악해, 상대방이 말하고자 하는 마음을 파악하라. 1개의 마음은 상대방과 한마음이 되는 것이다. 즉 들을 청의 의미는 집중해서 듣고 상대방의 마음을 파악하여 상대의 마음과 하나가 되어야 한다.

경청(傾聽)의 수준



상대방의 인식 틀 안에서,
표현하고 있는 상대방의 존재 그 자체를 수용하는 것.

경청은 찬사다.

1. 경청은 상대의 말이 경청할 가치가 있다는 것을 보여 주는 것이므로 상대의 자존심을 지켜준다.
2. 상대가 무엇을 바라고, 무엇을 필요로 하고 있는지를 상대의 입장에서 듣고 이해해 주면, 대인관계가 좋아질 수 밖에 없다.
3. 경청은 무엇보다도 상대를 존중하여 즐겁게 하는 찬사이다.
4. 뛰어난 사람일수록 상대방의 이야기를 경청한다.

"뛰어난 사람은 듣는데 전념하지만
소인은 말하는데 전념한다."

점점적인 **경청** 방법

- 눈을 마주보라
- 적절히 끄덕이고 표정을 지어라
- 질문 하라
- 상대방의 말을 인용하라
- 관심을 분산시키는 행동/체스추어를 피하라
- 상대방의 말을 방해 말라
- 말을 많이 하지 말라/ 말하기 보다는 들어라

경청의 10가지 효과

1. 상대방으로 하여금 말하기 쉽게 만들어 준다.
2. 말하는 사람으로 하여금 호감을 산다.
3. 다양한 정보와 지식을 얻을 수 있다.
4. 상대의 진의를 포착할 수 있다.
5. 상황에 적절히 대처할 수 있다.
6. 협력자를 얻을 수 있다.
7. 비판적으로 들을 수 있다.
8. 인격형성에 도움이 된다.
9. 반성과 감상력을 높일 수 있다.
10. 사회적으로 성장할 수 있다.

공감(共感)

同意

- 당신 생각과 내 생각이 같습니다.

同感

- 같은 상황에서 느낌이 같을 때

共感

- 느낌이 나와 다르더라도 상대방의 느낌을 존중할 때, 공감은 어디서나, 누구나 가능하다.

5대 악성 받기



5대 악성 받기

1. 불경청

- 불경청 하게 되면 건성듣기, 사오정 듣기, 끼어들기를 하게 된다.

2. 한풀이

- 상대의 이야기를 조금 듣고는 장황한 자기 이야기를 늘어놓는다.

3. 충고

- 상대가 원하다 하더라도 최대한 피한다. ‘충고는 그 사람의 정체성을 말살하는 것이다’ .- 칼로저스

4. 일반화

- ‘누구라도 다 그래’, 식으로 상대방의 말을 일반화 시킨다.

5. 상위비교, 하위비교

- 예) 아이가 90점을 받고 와서 기뻐하는데, 너희 반에 90점 받은 사람이 얼마인데? 100점 받은 사람은 몇 명이야 식으로 비교한다.

- 경청에 관한 시 -

이야기를 들어 달라고 하면
당신은 충고를 시작 하지
나는 그런 부탁을 한 적이 없어

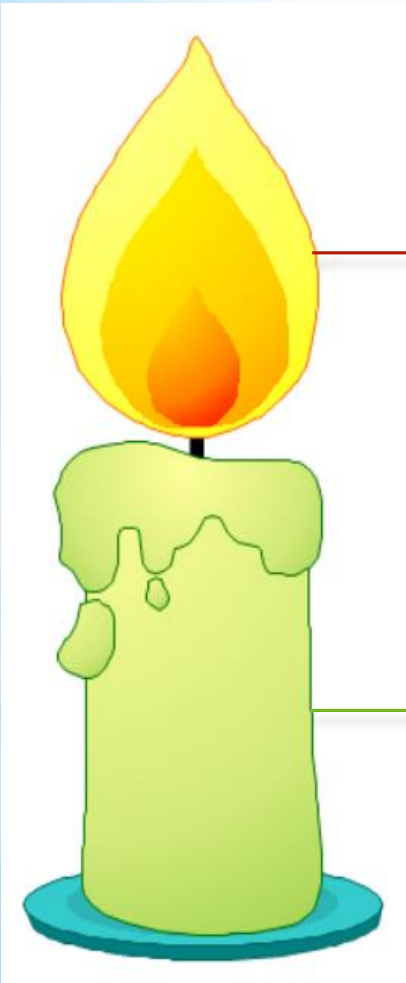
이야기를 들어 달라고 하면
그런 식으로 생각하면 안 된다고 당신은 말하지
당신은 내 마음을 짓밟개지

이야기를 들어 달라고 하면
나 대신 문제를 해결해 주려고 하지
내가 원하는 것은 그런 것이 아니야.
들어주세요!

내가 원하는 것은 이것뿐.
아무 말 하지 않아도 돼.
아무것도 해주지 않아도 좋아
그저 내 얘기만 들어 주면 돼

* 말하기 (주기)

촛대(머리마음 - 정보, 의견, 생각)와 불꽃(가슴마음 - 느낌, 정서)형식으로 한다. 생각과 느낌(감정)을 구분하면 마음의 흐름을 알 수 있고 마음을 다스릴 수 있다.



**불꽃 : 기쁘다
(느낌, 감정)**

**촛대 : 상장을 받아서
(정보, 의견, 생각)**

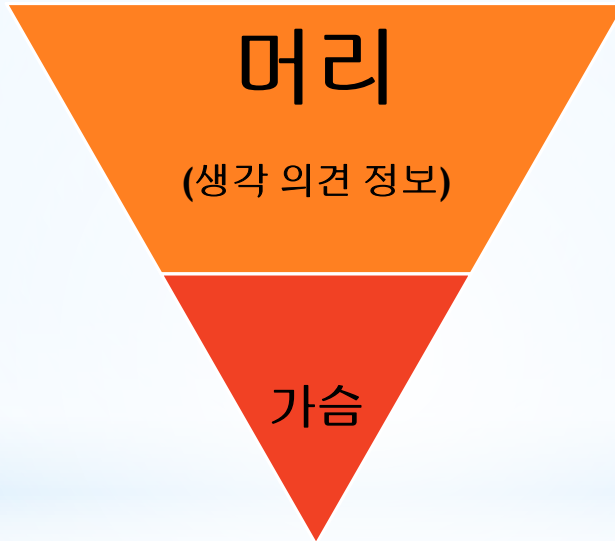
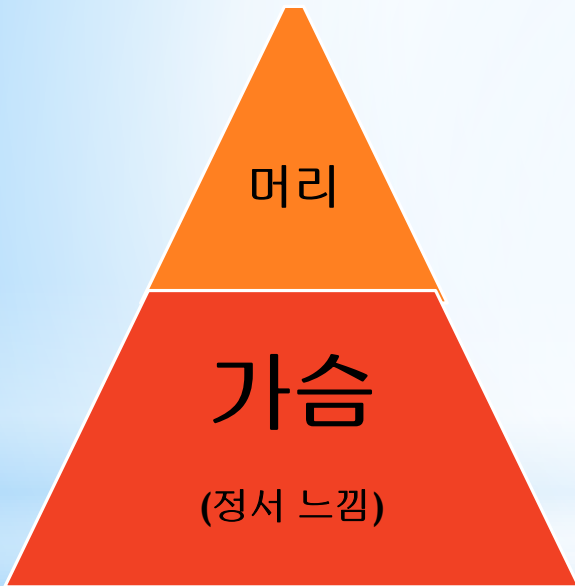
어린아이들이일수록 감정표현이 자연스럽지만 나이가 들수록 감정표현을 잘하지 않게 됨. 많은 경우에 불꽃(감정)은 표현하지 않고 불꽃을 일으키게 만든 촛대(생각)만을 표현함.

머리와 가슴이 어우러진 표현을 쓰는 세상을 만들어야 함. 표현의 부재는 실체의 부재이다. 표현하지 않아도 “알아주겠지”라는 생각을 가지는 경우가 있다.

그러나 표현하지 않는다면 그것은 아무것도 없는 것이나 다름없다. 표현할 때 비로소 실제의 모습이 드러나는 것이다.

느낌

모든 감각 인지과정에는 그에 상응하는 느낌이 따른다.



아버지와 꽃 한송이

	인지	느낌	표현
01 1번 아버지	X	X	X
02 2번 아버지	O	X	X
03 3번 아버지	O	O	X
04 4번 아버지	O	O	O

< 마음의 안부를 물어라 >

- 평소 자신의 말하기 스타일이 어느 범주에 속하는지 찾아봅시다.

명령 강요 경고 위협 훈계 설교 충고 해결방법제시 논리적 설득 . 논쟁 . 비판 . 비평 . 비난 . 비교 . 찬성 .. 반대 . 거부 . 욕설 . 헐뜯기 . 조롱 . 분석 . 진단 . 동정 . 위로 . 캐묻기 . 심문 . 돌려서 묻기 . 빈정거림 .

- 비효과적인 메시지(너 메시지)

- 그만 하세요 (명령하기)
- 기도 하는 게 좋을 거예요 (경고하기)
- 이러 저러 하니까 절만 하면 될 겁니다 (논리적으로 설득하기)
- 내가 시킨 대로 하세요 (해결제시, 명령하기)
- 철이 없군요! (비판하기)
- 어린애 같이 이야기 하는군! / 지각대장 또 지각했네 (이름 붙이기, 꼬리표 달기)
- 왜 그런 일을 했어요? (캐내기)

대화명상에서의 걸림돌

걸림돌	방법	마음에서 원하는 것	영향
명령.지시	어떻게 하라. 하지마라.이렇게 해라. 저렇게 해라등.	너는 반드시 - 해야 한다.	반항 공포 말대꾸
경고 협박	어떤 행동이나 말을 하면 무서운 결과가 일어날 것이라고 말한다.	당장 해 ! 그렇지 않으면 그때는 두고 봐 !	원망. 분노. 반항.
가르침	자신의 의견과 생각으로 상대방에게 영향은 주고자 한다.	내 말 들어! 어른 말 들어서 손해 가는거 없어!	방어태세. 무력감
비판 비난	상대방을 부정적으로 판단하고 평가하는 것.	네가 하는 일은 항상 그래. 그것도 못하니?	대화 단절 열등감
무조건 칭찬	상대방을 무조건 인정, 지지 한다.	너는 항상 잘하니까 믿는다.	부담감. 자만감.
웃설 비웃기	직접적으로 욕을 하거나 비웃는다.	멍청한 놈... 바보같이... 바보니?	열등감. 부정적 자아상.
회피	문제를 피하고 관심을 다른 곳으로 옮긴다.	땀어 듣기 싫어. 밥은 먹었나?	마음을 풀 기회를 주지 않는다.



호흡 명상



호흡에 집중하는 순간 우리는 평온하고 행복해 진다. 끊임없이 밖으로 향하던 의식(과거, 미래)이, 내면으로 향하면서 온갖 생각이 끊어지기 때문이다. 생각이 많으면 많을수록 의식은 괴롭고 산만하다. 그러나 호흡에 집중하는 순간에 이런 생각들은 한 번에 끊어지면서, 평온하고 행복하고 상쾌함을 경험한다.

호흡에 집중한다는 의미는 밖으로 향하던 의식이 내면으로 전환한다는 것을 말한다. 호흡에 집중할 때 그 대상은 바로 들숨이고 날숨이다. 호흡은 생각이 아닌 까닭에, 내면에 집중하여 오직 호흡만 존재하게 된다면 이곳에 다른 생각들이 끼어들 여지가 없다. 불편한 세상의 온갖 인연으로부터 단절되면서 평온하고 상쾌한 행복감을 경험하게 된다.