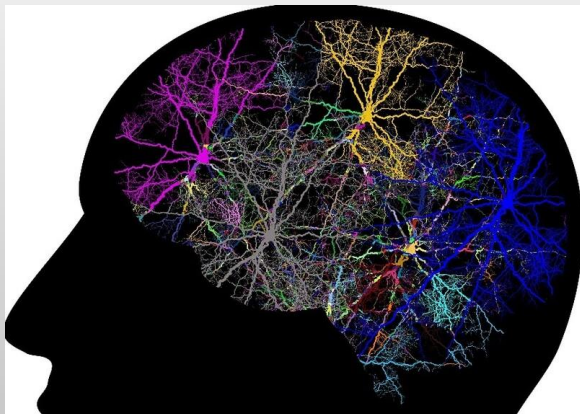


# 내 마음으로 가는 길

## 초보자를 위한 명상과 실습

- 우리들의 나날의 삶은 어떤 상황이며 그 원인들은 무엇인가? How is our daily life? What is the Cause of it?
- 우리들 삶의 상황은 개선될 수 있는가? Can it be improved?
- 명상, 깨어 있음(mindfulness)의 이익/효과/체험. Benefits.
- 바른이해를 통한 바른 마음가짐이 전부를 좌우한다. Right Attitude!
- 명상하는 방법들과 실습. Methods, Taste a bit.
- 앞으로 더 할 일은? What is the next?
- 질의 응답 QnA





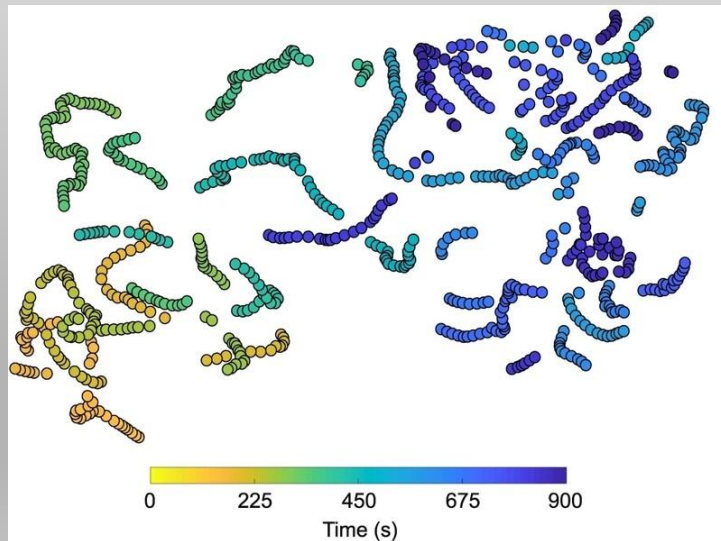
천억개의 대뇌 신경세포

[News Week Tech & Science 2020-0715](#)

[한겨레 미래 & 과학 2020-0722](#)



thought worm  
(15분 fMRI 결과를 process한것)





## 우리들 나날의 삶의 상황과 그 원인

- 평범한 성인: 하루에 평균 6000번 이상의 생각을 한다.
  - 분당 평균 6.5번 생각 전환 : 수없는 생각 쪼가리 위의 삶
  - 이 많은 생각 중 얼마가 필요하고 유용한가? Needed? Useful?
  - 인간이 생각을 하지 않고 살 수 있는가? Can we live without?
- 현대적 삶의 중압감. Modern Life
- 불필요한 생각으로 인한 문제는 무엇인가? Issues
  - 생활 에너지의 20% 정도가 대뇌에서 소비
  - 피곤함(피곤물질)과 **불행감**. Fatigue, Feeling of Unhappiness
  - 지혜와 통찰이 가려져, 삶의 질이 떨어지고 인간답지 않게 산다는 것!  
Wisdom & Insight are hindered. Quality of Life?
  - 과한 Stress, 맴돌이 생각은 정상생활 파괴, 심리/육체적 병 유발



원인: 인류 진화의 결과 + 나의 살아온 삶 + 현 조건  
 Evolution + Life history + Situation



## 이런 우리들 상황은 개선될 수 있는가? Improve?

- 개선할 필요가 있는가? Fundamental Question
- 얼마나, 언제, 어떻게? – 인과 Cause & Effect
- Brain Science가 말해 주고 있는 것
  - 반복(수행)을 통해 바람직하지 않은 Synapse를 해체 하고 바람직한 새회로를 구성. 뇌는 바보다.
  - Develop strong Supervising(Awareness) Center [ Sati ]
  - 박문호 박사의 뇌과학 강좌
- Stress를 관찰 분석해 보자(3분명상).





## 명상, 깨어 있음(mindfulness)의 이익/효과/체험

- 억누르거나 발산하지 않고 깨어있으면, 통찰과 지혜가 작동하여 자연적인 모습 - 제자리를 찾아간다. [멈춤, 심호흡] Nature!
- 이것을 삶에서 실천해 가보면, 실제 작동함을 경험확인할 수 있고, 비록 up/down이 있을 수 있으나 큰 그림으로 보면 점점 마음이 편안하면서도 슬기로운 사람이 되어감을 알수 있다. Takes Time
- 이런 사례들은 특히 정신과 의사들을 중심으로 수도 없이 많이 보고되어 있고 사회전반으로 번지는 시대의 추세다.  
(MBSR등 여러 영역에 적용. Wisdom 2.0, 첨단기술 회사들의 자각)
- 특이한 초월 현상에 매이지 말 것(뇌과학). 명상의 목적은 그제 아님.  
Don't be Distracted by Experiences, especially transcendental ones.





## 바른이해를 통한 바른 마음가짐이 전부를 좌우한다

- What do you really want? Meditate it.
- 사띠 Sati란 무엇인가?
  - 이완하되 각성. Relaxed Non Judgmental Awareness(不二中道)
  - 이해도 해야 하지만, 감으로 알아야 한다(시작은 자기수준 만큼)  
(Understand and get a good sense of it as beginner)
  - Sati가 무엇인지 짧은 실습을 여러 번 해 보고 나눔을 한다.
  - Sati 감이 잡히면 약간길게 Guided Meditation을 하고 나눔
- Wholesome vs Unwholesome. Attitude is Everything
- 늘 마음가짐을 점검하고 몸의 긴장을 살피 편안하게 한다.





## 명상하는 방법들과 실습

- ❑ 사마타(Samatha): Stop & Concentrate. 하나에 집중/몰입을 통해 마음의 안정과 힘을 기르는 공부. 호흡/image(염불,만다라 등)/말(주력)
- ❑ 위빠사나(Vipassana): Insight. 마음챙김/알아차림을 통해 현상을 통찰적으로 이해, 지혜를 계발하는 공부. 四念處(身受心法)가 기본.
- ❑ 화두 참선은 위 두가지 명상 요소가 같이 있다고 보여지고, The Avatar® Workshop(관념해체), 자비명상 등 유의적 의식수련도 있다.
- ❑ **Sati** is basic for all practice. : 망상과 명상
  - ❑ 시작은 자기에게 맞고 효과적인 것을 찾아서. 병행할 수도.
  - ❑ **Start with Effective and Suitable one to YOU!**
- ❖ 실습: 관념과 집착의 해체 작업: CHP (Creation Handling Process)
  - ✓ 기억(眼耳鼻舌身意 Flip-Flop)/생각/감정의 구조와 상호작용 참조
  - ✓ 이미지=> 감정. 강하면 집착이라 한다. 이것을 처리하는 powerful한 기법.
  - ✓ 어떤 강한 기억이나 신념을 떠올리고, 마음속에 그려지는 image의 윤곽을 파악하고 가장자리(boundary)를 확인하고, “이것은 내가 아니고 내가 만든 것일 뿐이다” 하고 떠나 보낸다.





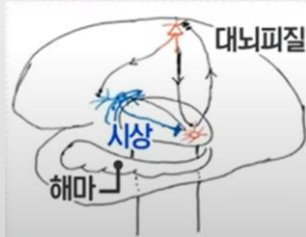
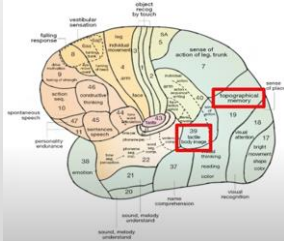


## 앞으로 더 할일은? Years to come

- 진정으로 확실히 알고나면 단번에 (廓徹大悟, Sudden & Complete)
  - **Habits are Heavy**, 하루아침에 된 것이 아니기 때문. 그러나,
  - 낙수물이 바위를 뚫는다. **열심히 하면서 애쓰지 않기. Consistency!**
  - 콩심은데 콩나고... 합리적 사고. **Cause & Effect**, Meditate
  - 바르게 이해하여 방향을 딱 정하면, 좋고 싫고에 빠져들지 말고(번뇌-어리석음이 원인), 바른 사언행으로 계속 발자국을 떼야.
  - **Teacher, 동반Companion, 지도자Leadership**를 볼 줄 알아야.
    - 바른 견해를 가지고 사언행이 일치하며 모범적인가? **The Eightfold Path**
    - 현대에 맞는 소양? 숨겨진 탐진치? up2Date **Knowledge**, subtle Desire?
- ...마땅한 사람이 없으면 **스스로를 등불로 삼아야** 自燈明 法燈明



=== 질의 응답 QnA ===



- [책소개]그림으로 읽는 뇌과학의 모든것 – 박문호 저
- [책소개] 2023 9월에 나올 책 “마음챙김 지도자를 위한 안내서“ 참가지사
- 기억-감정-내장 신경망이 연결되어 있다. 감정도 궁극적으로 기억이어서 기억이 기본 요소이다.
- 기억은 유전자의 작용에 의해 단백질(DNA)이 만들어지는 현상이다.
- 신체표상이 기억된 시각공간과 통합되고 이 표상공간에서 자아가 작동된다.
- Thomas Metzinger(독일의 뇌과학 철학자) “우리는 누구도 아닌 존재로 이세상에 왔다가 누구도 아닌 존재로 죽으며, 출생과 죽음사이에서 겪는 혼동 때문에 누군가로 착각하게 된다.
- 명상효과 summary, 약간의 비판적 부분도 언급.  
[https://www.youtube.com/watch?v=aeqKES6Jg20&ab\\_channel=%EC%9E%A5%EB%8F%99%EC%84%A0%EC%9D%98%EA%B6%81%EA%B8%88%ED%95%9C%EB%87%8C](https://www.youtube.com/watch?v=aeqKES6Jg20&ab_channel=%EC%9E%A5%EB%8F%99%EC%84%A0%EC%9D%98%EA%B6%81%EA%B8%88%ED%95%9C%EB%87%8C)
- 미산스님 강의: 명상은 과연 스트레스의 명약인가? : 명상과 불교의 세계적 흐름을 볼 수 있다.  
[https://www.youtube.com/watch?v=N0nacE2drAo&ab\\_channel=%ED%97%AC%EB%A1%9C%EB%B6%93%EB%8B%A4TV](https://www.youtube.com/watch?v=N0nacE2drAo&ab_channel=%ED%97%AC%EB%A1%9C%EB%B6%93%EB%8B%A4TV)
- 신경 가소성.
- 의학적 프로그램 두 주제는 마음챙김/자비명상. MBSR, MBCT, MSC(Mind of Self Compassion), HST(Heart Smile 미산)

