

7주 2강

MBSR의 이론 및 실습3

/ 2. 정좌명상2-생각에 대한 알아차림



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

/ 학습 목표

- 마음챙김(MBSR)에 대한 이해와 실습

/ 학습 내용

- 자신의 사고패턴 이해하기
- 마음의 공간과 생각 이해하기
- (실습) 생각에 대한 마음챙김

/ 자신의 사고패턴 이해하기

- 마음챙김은 습관적인 사고패턴과 자동반응(행동)을 인식한다
 - 마음(의도)이 생각과 말과 행동의 기초를 이룬다.
 - 마음챙김은 의도에 대한 알아차림을 통해 생각과 말과 행동을 정화할 수 있다.
 - 모든 문제의 근원에는 바로 자신의 의도나 생각이 자리잡고 있다.
 - 자신의 사고나 견해가 바르지 않으면 심리적으로 모든 것이 그 영향을 받는다.
- 마음챙김은 생각과 감정의 생멸변화과정을 있는 그대로 관찰하고 경험하는 능력을 길러서 생각과 감정의 부정적 측면을 보완한다.
- 마음챙김은 자유롭고 합리적인 사고력을 증진시킨다 : 고정관념, 선입견, 신념이나 견해의 작용을 이해하고 올바르게 정직하게 사유한다. 특히 부정적이고 습관적인 사고패턴과 행동패턴을 자각하면 다른 가능성을 선택할 수 있게 된다.

/ 마음의 공간과 생각 이해하기

- **생각의 중요성**

- 생각은 말과 행동을 지시한다.
- 생각은 마음의 공간에서 일어났다 사라지는 사건이다.
- 생각이 지어내는 온갖 이야기와 환상에 주의해야 한다.

- **명상실습의 요점**

- 편안하게 앉아서 호흡에 주의를 기울인다
- 호흡에 두었던 주의를 옮겨서 마음속의 생각에 주의를 기울인다.
- 다양한 생각들을 판단하지 않고 깨어있음과 함께 지켜본다.
- 생겨난 것은 변해가고 사라진다는 사실을 이해한다.

- **탐색**

- 어떤 경험을 했는가?
- 이런 식으로 생각을 만나는데 어려운 점은 없었는가?
- 자신의 생각에 대해서 배운 점은 무엇인가?

/ 생각에 대한 마음챙김 실습

- 생각은 마음이라는 공간 속의 일이다.
 - 마음이라는 공간 속에서 수 많은 생각들이 생겨났다 사라진다.
 - 생각이 하는 일을 이해하고 존중하되 생각을 지나치게 중요시하거나 무시하지 않도록 한다.
 - 마음이 생각하는 일을 바르게 하도록 깨어있음이 필요하다.
- 생각의 기능을 이해하고 알아차려라
 - 생각은 내가 아니고 내 것도 아니라는 사실을 이해하는 일이 중요하다.
 - 생각에 집착하거나 따라가지 말고 생각의 과정 자체를 알아차려야 한다.
 - 명상이 깊어지면 마음이 고요해지고 평정심이 계발되어 지혜와 연민의 감각이 향상된다.
- 생각을 지켜보기
 - 현재 마음(생각)을 판단하지 말고 주의를 기울여 지켜보기