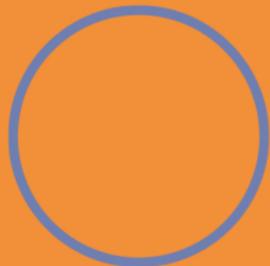


Dec



12

비움

우리는 당장 주어진 일에서 느껴지는 압박뿐만 아니라 과거와 현재, 미래에 대해 떠오르는 분주한 생각으로 현재를 오롯이 살아가지 못하고는 경우가 있어요. 그래서 의도적으로 비우고, 현재에 주의를 집중하는 시간이 필요해요. 비움의 대상은 물건, 관계, 부정적인 감정과 생각뿐만 아니라 심지어 즐거운 일도 해당됩니다. 좋아하는 노래 두 곡을 동시에 듣는다고 생각해보세요. 아무리 각각의 음악이 좋아도 제대로 감상하지 못 할 뿐만 아니라, 오히려 뒤섞인 소리들로 혼란스러운 기분만 들 것입니다. 비움은 현재의 행복감을 온전히 느끼기 위해서도 반드시 필요한 일이에요. 12월은 한해를 돌아보며 비움을 연습해봅니다.

일	월	화	수	목	금	토
<p>1 마음챙김은 '의식적이고 비판단적으로 현재의 순간에 주의를 기울이는 것'을 의미해요.</p>	<p>2 우리는 과거나 미래의 노예가 되기보다 지금 우리 앞에 있고 우리 주변에 있는 것을 가장 소중하게 생각하는 법을 배우야 한다.</p>	<p>3 마음을 흐리게 하는 것을 없애면 맑음이 저절로 나타나고, 괴로움을 없애면 즐거움은 저절로 있게 된다. -채근담"</p>	<p>4 오늘 한끼는 조용한 곳에서 혼자 음식을 오롯이 음미하며 먹어보세요. 어떠셨어요?</p>	<p>5 고요한 가운데서 인생의 참다운 경지가 보이고, 답답하고 소리가 드문 곳에서 마음의 본래 모습을 알 수 있다</p>	<p>6 무인도에 딱 세 가지 물건만 가지고 갈 수 있다면 무엇을 가지고 가실 건가요?</p>	<p>7 오늘 저녁 잠자기 전, 5분 정도 마음챙김 명상 어떠세요? 혼자 어렵다면 어플의 도움을 받는 것도 괜찮아요.</p>
<p>8 최근 마음이 평온하고 맑아졌다는 경험을 하신 적이 있었나요? 있었다면 언제였나요?</p>	<p>9 내 호흡에 주의를 기울인 적이 언제였는지 기억하시나요? 오늘은 의도적으로 내 호흡에 주의를 기울여봅니다.</p>	<p>10 걸을 때 몸의 모든 움직임과 감각에 온전히 주의를 집중하고, 다른 생각이 들 때 부드럽게 다독이며 원래 자리로 데려오는 거예요.</p>	<p>11 나를 온전히 현재의 순간으로 몰입시키는 행동은 무엇인가요?</p>	<p>12 단 하루만 SNS를 확인하지 않고 살아가보면 어떨까요? 느낌이 어땠나요?</p>	<p>13 우리는 늘 완벽해야 한다는 관념에 갇혀 사는 건 아닌지 자신을 한 번 바라보는 시간을 가져봅니다.</p>	<p>14 시시때때로 터무니없이 출몰하는 불안의 스위치를 직접 끄는 연습을 해야 합니다. 소리내서 말해보세요</p>
<p>15 내가 좋아하는 것만 하고 살기에도 짧은 인생이잖아요. 오늘은 내가 좋아하는 일에 에너지를 집중해봅니다.</p>	<p>16 흘러보내야 할 정보라면 흘러보내주세요. 당신이 흘러보낼 정보에는 무엇이 있나요?</p>	<p>17 나에게 필요 없는 물건들을 정리해서 주변에게 선물하거나 기부해보세요.</p>	<p>18 올해가 얼마남지 않았어요. 과감하게 비워볼까요? 무엇을 비우시겠어요?</p>	<p>19 스마트폰에서 딱 3개의 어플리케이션만 남기고 지운다면, 무엇을 남기실 것인가요?</p>	<p>20 잠시 인간관계 휴식을 갖는 건 타인을 배제한 나 자신에 대해 생각할 기회가 됩니다.</p>	<p>21 무소유란 불필요한 것들을 갖지 않는다는 뜻이에요. 나에게 불필요한 것은 무엇일까요?</p>
<p>22 평소 많은 스트레스에 시달리는 사람은 인생의 빨셈법을 배우야 해요.</p>	<p>23 모두 가지려 하면 불안함과 우울함이 찾아올 수밖에 없죠. 당신이 가진 것에 무엇이 있나요? 그리고 가진 것에 감사해보세요.</p>	<p>24 한 가지에만 집중하면 더 큰 효과를 거두거나 예상치 못했던 큰 수확과 보람을 가져다줄 수 있어요. 오늘은 어디에 집중해볼까요? 이 순간에 머물러보세요.</p>	<p>25 평범한 현재의 이 순간에 머무는 것에 우리는 너무 적은 시간을 보내고 있어요. 지금 이 순간에 머물러보세요.</p>	<p>26 오늘은 핸드폰에서 멀어지는 연습을 해봅니다. 그 시간에 소중한 나의 삶을 챙겨주세요.</p>	<p>27 어떤 분야나 활동에서 시간이 부족해서 행복할 수 없다고 느낀 적이 있나요? 있다면 언제인가요?</p>	<p>28 우선순위를 정해서 정말 원하는 활동을 선택하고 다른 것들은 버려야 해요. 무엇을 버릴 건가요?</p>
<p>29 살면서 "과유불급"을 몸소 느꼈던 적이 있다면 언제인가요?</p>	<p>30 인생의 소울리제가 되기 위해서는 삶이 주는 풍요로움을 즐기는 시간적 여유가 필요해요.</p>	<p>31 잠시 시간을 내어 한해를 감사함으로 마무리하는 10분 마음챙김 명상을 해보는 것 어떨까요?</p>				