

반 조 일 기

증오에서 벗어나기를

악의에서 벗어나기를

몸과 마음의 괴로움에서 벗어나기를

행복을 유지하기를

- 이 노트는 『화, 이해하면 사라진다』에 담긴 내용을 바탕으로 하였습니다.
그러므로 이 책을 모두 읽으신 뒤 얻은 지혜를 바탕으로 하루를 돌이켜보는 게 가장 좋습니다.
- 이 노트는 각 주제별로 3주 동안 기록할 수 있게 구성하였습니다.
- 오늘 하루 동안 일어난 화와 실천한 수행을 되돌아보는 자신만의 항목을 만들어 반조의 시간을 갖는 것도 좋습니다.
- 이 노트의 내용을 더 사용하고자 하시는 분은 불광미디어 홈페이지(www.bulkwang.co.kr)에 공개된 파일을 다운로드받아 출력하여 이용하실 수 있습니다. 단 상업용으로는 사용은 금합니다.

오늘도 화가 났나요?

오늘 일어난 화를 되돌아보며 화가 난 원인과 화가 났던 마음을 돌이켜보세요.

화에 어떻게 대처했나요? 그것은 현명한 방법이었나요? 화를 버리기 위해 어떤 지혜를 떠올리고 실천했나요? 그것이 여러분에게 효과적이었나요?

화를 돌이켜보는 시간이 쌓일수록 화가 일어난 마음은 나와 내 주변에 어떤 고통을 불러오는지, 주로 어떤 원인에 의해 화가 일어나고, 그 화의 이면에 어떤 어리석음이 자리하고 있는지, 미처 알지 못했던 마음의 한 면을 발견하게 됩니다.

무엇보다 화를 없애는 데 스스로에게 유효한 방법이 무엇인지 점차 알아가게 될 것이며, 그것을 통해 실제로 화가 버려지면 지식은 비로소 지혜가 될 것입니다.

오늘의 화를 기록할 때 주의해야 할 점이 있습니다. 그것은 화가 어느 정도 가라앉은 상태여야 한다는 점입니다. 그래야 어느 한 쪽으로도 치우치지 않은 마음으로 오늘의 화를 되돌아볼 수 있습니다.

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?
그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?
그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.
화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?

그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?

그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.

화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?

그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?

그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.

화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?
그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?
그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.
화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?

그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?

그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.

화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?

그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?

그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.

화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?
그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?
그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.
화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?

그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?

그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.

화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?
그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?
그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.
화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?
그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?
그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.
화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?

그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?

그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.

화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?
그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?
그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.
화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?

그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?

그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.

화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?

그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?

그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.

화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?

그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?

그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.

화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?

그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?

그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.

화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?

그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?

그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.

화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?
그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?
그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.
화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?
그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?
그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.
화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?
그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?
그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.
화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

날짜 . . .

오늘은 무엇 때문에 화가 났나요?

오늘 일어난 화에 대해 어떻게 대처했나요?
그것은 현명한 방법이었나요?

오늘 일어난 화를 극복하기 위해 어떤 지혜를 활용했나요?
그 지혜는 당신에게 유효했나요?

오늘 일어난 화를 조사해 보세요.
화의 이면엔 어떤 욕망과 어리석음이 자리하고 있나요?

수행, 반조의 시간

여러분은 오늘 하루 어떤 수행에 잠기셨나요?

수행을 통해 마음의 고요함에 드는 시간은 분노와 욕망, 어리석음을 뿌리로 하는 해로운 마음의 부유물들을 가라앉히고, 또한 소멸시켜 차분하고 행복한 하루를 선물해 줄 것입니다.

하루 30분 내지는 1시간 정도 꾸준히 수행에 들어 보세요.

조용하고 잘 정돈된 공간에서 수행에 드는 것이 가장 좋지만 여건이 되지 않는다면 사무실, 지하철, 공원같이 일상의 공간에서 짧은 시간 동안 틈틈이 시간을 채워가는 것도 좋습니다.

이러한 노력은 수행이 여러분의 일상이 되는 데 도움을 줄 수 있을 겁니다. 수행에 익숙해지셨다면 조금씩 시간을 늘려보세요.

또 중요한 것은 오늘의 수행을 반조反照하는 것입니다. 이 시간을 통해 수행 중 여러분이 마주한 마음의 장애를 확인하고, 그것을 극복하기 위해 어떤 노력을 기울였는지, 그 노력은 유효했는지 생각해 보며 마음의 고요와 평화에 들기 위한 지혜를 점차 계발해 나갈 수 있습니다.

호흡수행

- 자신이 가장 편안한 좌선 자세를 취해 머리부터 발까지 차례로 느껴보세요. 긴장한 부분이 있다면 이완시켜 주세요.
- 세상의 모든 것은 무상하고 괴로움이며 무아이므로 세상 모든 일에 관한 관심은 내려놓고 오직 숨만을 알아차리며 호흡과 마음이 하나가 되겠다고 결심합니다.
- 이제 숨만 알아차리고자 노력하세요. 숨이 코를 통해 들어오고 나가는 느낌을 인중 주변에서 자연스럽게 알아차리세요.

- 이때 호흡은 입으로 해선 안 됩니다.
- 숨을 의도적으로 통제하지 말고, 자연스럽게 유지하세요.
- 이 방법이 어렵다면 들숨과 날숨에 번호를 붙이거나, ‘들숨’, ‘날숨’이라며 이름을 붙여보세요.

- 수행을 진행하며 다른 생각(장애 요소)이 일어날 때는 그것이 무엇인지 알아차리세요. 단 일어난 생각을 싫어하거나 자신과 동일시하지 말고 그저 내려놓은 채 다시 호흡으로 되돌아옵니다.

걷기수행과 일상수행

- 걷기수행의 방식은 호흡수행과 같습니다. 단지 알아차림의 대상이 ‘호흡’ 대신 ‘발의 움직임’이나 ‘발의 감촉’으로 바뀌는 것뿐입니다.
- 걷기수행을 하기 전 세상의 모든 것에 관한 관심을 내려놓고 발의 움직임, 또는 감촉에 마음이 하나가 되겠다고 결심합니다.
- 손을 배꼽 부근에 가지런히 모은 채 걸으며 발의 움직임이나 감촉만을 알아차리세요.

- 너무 빠르거나 느리지 않게 적당한 속도로 걷는 것이 좋습니다.

- 만약 다른 생각이 일어나면 그것이 무엇인지 알아차립니다. 단 일어난 생각을 싫어하거나 자신과 동일시하지 말고 내려놓은 채 다시 발의 움직임이나 감촉으로 돌아옵니다.
- 일상수행은 호흡수행, 걷기수행과 마찬가지로 하되, 식사 때는 다른 생각 없이 식사하는 행위에 집중하고, 말을 해야 할 때는 다른 생각 없이 말하는 행위에 집중합니다. 다시 말해 ‘현재 가장 뚜렷한 몸의 행위’를 알아차림의 대상으로 삼는 것입니다.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?
마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?
그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?

마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?

그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?
마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?
그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?

마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?

그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?
마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?
그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?

마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?

그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?
마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?
그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?

마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?

그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?
마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?
그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?

마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?

그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?
마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?
그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?

마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?

그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?
마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?
그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?

마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?

그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?
마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?
그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?

마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?

그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?
마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?
그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?

마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?

그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?
마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?
그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?

마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?

그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

날짜 . . .

오늘은 호흡수행, 걷기수행 중 어떤 것을 어디에서 얼마나 했나요?

수행을 하는 동안 어떤 생각(장애 요소)이 일어났나요?
마음은 그 생각에 얼마나 머물렀고, 어떻게 극복했나요?

수행을 하는 동안 마음의 고요한 순간을 경험했나요?
그 순간을 어떻게 얼마나 유지하였나요?

오늘의 수행 동안 아쉬웠던 점, 혹은 깨달은 점이 있었다면 솔직하게 적어보세요.

개인을 향한 자애수행

- 자애심을 보낼 대상을 결정해 보세요. 대상을 정할 때는 자애를 계발하기 쉬운 대상부터 시작해 점차 자애를 계발하기 어려운 대상으로 전환하여 수행하는 것이 좋습니다.

첫 번째 대상은 여러분 자신입니다. 두 번째 대상은 존경하는 사람, 세 번째 대상은 사랑하는 사람, 네 번째 대상은 무관심한 사람, 다섯 번째 사람은 미워하는 사람입니다. 만약 두 번째부터 다섯 번째 대상으로 수행하고자 한다면 대상으로 삼을 사람 1~3명씩 이름을 적어봅니다.

- 자신이 가장 편안한 좌선 자세를 취하고 눈을 지그시 감은 채 자애심을 보낼 대상을 눈앞에 떠올려봅니다. 이때 대상의 표정은 행복한 표정이어야 합니다.
- 떠올린 대상의 모습을 향해 '이 훌륭한 이가 건강하고 행복하기를, 모든 괴로움이 사라지기를!'이라고 마음속으로 읊조립니다. 이를 진심으로 자애가 일어날 때까지 반복합니다.

- 대상을 향한 자애의 문장은 여러분 스스로 만들어도 좋습니다. 하지만 자신이 싫어하는 대상일지라도 자애심에 반한 표현을 사용한다면 자애가 계발되지 못하므로 주의해야 합니다.

- 책 274쪽에 있는 「자애송」이나 책 280쪽에 있는 『자애경』을 독송하거나 사경하는 것도 자애를 계발하는 데 도움이 됩니다.

날짜 . . .

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 계발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 계발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

날짜 . . .

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 계발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 개발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

날짜 . . .

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 계발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 계발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

날짜 . . .

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 계발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 개발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

날짜 . . .

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 계발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 개발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

날짜 . . .

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 계발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 개발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

날짜 . . .

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 계발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 개발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

날짜 . . .

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 계발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 개발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

날짜 . . .

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 계발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 개발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

날짜 . . .

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 계발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 개발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

날짜 . . .

오늘 당신이 자애를 보낼 대상은 누구인가요?

자애심을 내기 어려웠던 대상은 표시하여 다시 수행의 대상으로 삼아보세요.

자애수행을 하는 동안 어떤 장애가 일어났나요? 대상의 행복한 모습을 떠올리기 어려웠거나 자애심과는 거리가 먼 해로운 마음이 나타나진 않았나요?

자애수행을 하는 동안 몸과 마음에 변화가 느껴졌다면 그것이 어떤 느낌이었는지 솔직하게 적어보세요. 이는 여러분이 자애를 계발하는 데 지표가 되어줄 겁니다.

마음으로 사방을 찾아보건만,
자신보다 사랑스러운 자 볼 수가 없네.
이처럼 누구에게나 자신이 사랑스러운 법,
그러므로 자기를 사랑하는 자,
남을 해치지 마세.

- 『말리까 경』, 쌍웃따니까야