

고 초수 수용이란 무엇인가?

- >기초수(基礎受)란 무엇인가?
 - ≥ 기초가 되는 느낌

- '지금 여기' 자기 자신의 심신에 흐르는 느낌
 - → 현재 자기 자신 속에서 가장 살아있는 느낌을 말함

수(受)

느낌·지각·정서의 마음작용 등에 대한 불교 용어.

수(受)에 대한 가장 기본적인 세분화는 3수(三受)인데 괴로운 느낌인 고수(苦受), 즐거운 느낌인 락수(樂受), 괴롭지도 즐겁지도 않은 담담한 느낌인 사수(捨受)로 나뉘어짐.

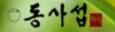
고 초수 수용이란 무엇인가?

>수용이란 무엇인가?

▶ 가치 판단을 하지 않고 받아들이는 것

- 수용이란 가치 판단을 하지 않고 그대로 느껴주는 것
 - → 좋으면 좋은 대로 나쁘면 나쁜 대로 느껴지는 것을 그대로 받아들임
- 설령 기초수가 좋지 않더라도 그것을 수용함
 - →기초수를 수용할 때 우리 마음 속에는 긍정적인 공백이 생김

- 1. 현재 느끼는 느낌을 그대로 관조한다.
 - 지금 여기에서(Here and now) 일어나는 느낌의 종류와 강도 등을 그대로 받아들임
 - → 자기 자신 속에 어떤 느낌이 어떤 강도로 흐르고 있는지잘 알게 됨
 - → 그대로 수용하지 않고 가치판단을 할 경우 이중화살이 될 수 있음
 - 예) 감기로 아픈 경우를 생각해 보자. 감기로 인하여 아픈 느낌을 그대로 수용하지 않고 아픈 것 때문에 짜증을 내면 아픈 느낌과 짜증이라는 이중의 부정적인 감정을 가지게 됨



- 1. 현재 느끼는 느낌을 그대로 관조한다.
 - 느낌을 관조하다 보면 느낌의 조건이 되는 부분에 대해 깨달음
 - → 이 느낌이 일어나게 된 조건은 결국 내가 만든 것,'내 책임이다.' 라는 깨달음을 얻게 됨

- 2. 나는 우주의 일부이니, 우주의 탓이기도 하다.
 - 나는 우주의 일부이므로 이는 우주의 일임을 생각함
 - → 내 몸에서 일어나는 일은 나 혼자만 관련된 것이 아니라 우주와의 관계에서 일어난 일
 - → 우주에게 책임을 조금 미름으로써 내 책임이라고느꼈을 때 부담감을 해소할 수 있음

- 3. 나의 느낌을 정화하는 것은 우주의 부분을 정화하는 것이다.
 - 내 마음을 정화하고 이는 우주를 정화하는 것임을 생각함
 - ▶ 지금 나의 느낌을 내 안에서 용해한다면,나는 우주의 일부이기 때문에 결국 우주의 일부를정화한 것이 됨