

# 수련(修鍊) 3박자

# 생각해 볼 문제

▶ 여러분은 다음과 같지 않습니까?

지금 여러분이 보고  
듣고 느낀 것을  
자신의 것으로  
만들고 있습니까?

그렇지 못하다면  
그 이유는  
무엇일까요?

# 수련 3박자

## > 수련 3박자란

### ➤ 수련 3박자는 곧 입력 3박자

- 우리의 인품고양을 위해서는 외부로부터 다양한 자양분이 입력되어야 함
  - ➔ 다양한 자양분의 입력을 도와주는 것이 바로 수련 3박자

# 수련 3박자

## > 왜 수련 3박자가 필요한가?

### ➤ 수련장 뿐 아니라 일상생활에서도 꼭 필요한 것

- 수련장에서는 수련의 능률을 올리기 위해 필요함
- 일상생활에서는 우리의 오감을 자극하고 생각을 일으키는 모든 정보가 제대로 된 의미를 갖도록 만들어 줌

# 수련 3박자

## > 효과적 수련을 위한 3가지 태도

허심  
(虛心)

- 마음을 허공처럼 비움
- 저항을 없애고 마음을 비우면 봐야 할 것을 잘 보게 됨

경청

주제  
몰입

# 수련 3박자

## > 효과적 수련을 위한 3가지 태도

허심  
(虛心)

- 마음을 허공처럼 비움
- 저항을 없애고 마음을 비우면 봐야 할 것을 잘 보게 됨

경청

- 듣는 것에 집중하여 그것만을 들으려고 노력하는 자세
- 귀로 듣는 것뿐 아니라 눈으로 보는 것도 경청하는 자세

주제  
몰입

# 수련 3박자

## > 효과적 수련을 위한 3가지 태도

### 허심 (虛心)

- 마음을 허공처럼 비움
- 저항을 없애고 마음을 비우면 봐야 할 것을 잘 보게 됨

### 경청

- 듣는 것에 집중하여 **그것만을 들으려고 노력하는 자세**
- 귀로 듣는 것뿐 아니라 눈으로 보는 것도 경청하는 자세

### 주제 몰입

- 경청을 하면 메시지에 반응하는 주제가 무엇인지 알게 됨
- **그 주제에 몰입**해야 제대로 된 수련이 이루어짐

# 수련 3박자

## > 수련 3박자의 활용

> 참고하세요.

### 도식 (schema)에 대한 심리학적 설명

우리의 기억은 도식(schema)라는 개념적인 틀로 이루어져 있다. 사람들은 새로운 정보를 지각하고 수집하는 과정에서도 스키마라는 기존의 개념적 틀을 통해 새로운 정보를 받아들인다. 이러한 도식의 활용은 입력의 효율성을 높인다는 측면에서는 유용하지만 자신의 도식과 일치하지 않는 정보들을 무시하거나 왜곡할 수 있는 위험이 있다. 습관적인 도식의 적용은 새로운 정보의 특수성이나 변화를 경시하게 만들고 오히려 대상에 대한 정확한 인식을 방해하게 된다.

**수련 3박자란 도식의 한계로부터 벗어나기 위한 매우 의미 있는 과정이다.**

수련 3박자의 과정을 통해 마음을 비우고 입력되는 정보들에 주의를 기울여 정보들이 가지는 진정한 의미를 파악하고자 하는 노력을 기울여보자.

# 수련 3박자

## > 수련 3박자의 중요성

### ➤ 수련 3박자는 곧 인생 3박자

- 인생을 살면서 우리의 감각기관과 머리는 무엇인가를 끊임없이 받아들이게 됨
- 수련 3박자를 통해 이런 정보들을 효과적으로 받아들인다면 우리의 정신은 더 높게 고양될 수 있음

