

# 기초수 수용

(基礎受 受容)

# 기초수 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.

# 기초수 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

# 기초수 수용하기

## > 기초수 수용 방법

### 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 있는지 잘 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

# 기초수 수용하기

## > 기초수 수용 방법

### 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

# 기초수 수용하기

## > 기초수 수용 방법

### 2. 나는 우주의 일부이니, 우주의 탓이기도 하다.

- 나는 우주의 일부이므로 이는 **우주의 일**임을 생각함
  - 내 몸에서 일어나는 일은 나 혼자만 관련된 것이 아니라 우주와의 관계에서 일어난 일
  - 우주에게 책임을 조금 미룸으로써 내 책임이라고 느꼈을 때 부담감을 해소할 수 있음

# 기초수 수용하기

## > 기초수 수용 방법

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 일부를  
정화한 것이 됨