

행동명상 이론

행동명상

행동명상이란?

➤ 명상적 효과를 가져오는 행동

- 어떤 행동이 **명상적 효과**를 가져오면 그 행동들은 모두 행동명상이라고 할 수 있음

예)

- ➔ 노래를 불렀더니 가슴이 시원해진다.
- ➔ 춤을 췄더니 시원해지면서 가슴이 뚫린다.

행동명상

행동명상이 왜 중요한가?

➤ 내적, 관계적으로 긍정적인 효과를 줌

- 내적으로 마음을 **정화**시켜줌
→ 마음 속에 있는 먹구름을 없애는 역할을 함
- 관계에 **평화**가 옴
→ 문제가 있던 관계를 개선하는데 도움을 줌

행동명상

행동명상의 원리 이해

➤ 원리 이해와 실천

1. 행동 명상의 **원리를 이해**하는 것이 좋음
2. 이해한 원리대로 **실천**하는 것이 중요
3. 실천하기 위해 '**저질러라**'라는 촌철 유념하기

행동명상

행동명상의 원리

행동주의(行動主義)의 원리

- 행동이 생각을 변화시킨다.
→ 생각이 행동을 바꿀 수 있지만, 반대로 일단 행동하면 생각이 바뀔 수 있음

행동명상

행동명상의 원리

➤ 참고하세요.

행동주의 원리와 관련된 심리학 연구

슬프기 때문에 우는 것이 아니라 울기 때문에 슬픈 것이다. 많은 심리학자들이 태도(생각)와 행동 사이의 관련성을 연구해왔는데 그동안의 연구결과에 따르면 태도가 불분명하거나 아직 형성되지 않았을 때 **먼저 행동을 함으로써 태도(생각)를 형성할 수 있는 것**으로 밝혀졌다. Bem의 자기 지각 이론에 따르면 사람들은 자신의 행동을 돌아보고 자기 자신의 태도나 신념을 추론하는 경향이 있다고 한다. 예를 들면 아무 생각 없이 모금함에 기부금을 넣었지만 그런 자신의 행동을 통해서 스스로가 이타심이 강한 사람이라고 생각할 수 있다는 것이다. 심리학자인 Briñol과 Petty은 한 연구에서 참가자들에게 설득 메시지를 들려주면서 한 집단에게는 머리는 상하로 계속 끄덕이게 하고 한 집단에게는 좌우로 흔들게 하였다. 실험 결과 머리를 끄덕이도록 유도된 집단이 좌우로 흔들도록 유도된 집단보다 메시지에 의한 설득이 더 잘 되는 것으로 나타났다. 의도치 않게 한 행동으로부터 자신에 대한 지각이 설정되는 것을 보여주는 실험 결과이다.

행동명상

행동명상의 원리

단행정화(斷行淨化)의 원리

- 저질러서 단행하면 정화가 된다.
 - 마음 속에 있던 생각을 의도적으로 바깥으로 드러냄으로써 시원해지고 마음이 정화될 수 있음
 - 예) 의도적으로 큰 소리로 운다.

행동명상

행동명상의 원리

동행친화(同行親和)의 원리

- 행동을 함께 하면 친해진다.
 - 함께 행동함으로써 더욱 관계가 더욱 돈독해짐
 - 예) 함께 등산을 함으로써 친해짐

행동명상

행동명상의 원리

파격선도(破格鮮度)의 원리

- 격을 허물면 신선하게 보인다.
 - 고정된 행동을 계속하게 되면 신선감이 떨어짐
 - 평소에 하지 않던 파격적인 행동을 함으로써 신선감을 높일 수 있음

행동명상

행동명상 실천하기

> 저질러라!

- 마음을 편안하게 하는 행동은 무엇이든지 행동명상이 될 수 있음
- 행동하는 것을 **망설이지 말고 저지르는 마음으로 실행**할 것
- 단, 시간과 방법을 정해놓고 **의도적으로** 해야 함

→ 행동명상을 통해 마음의 정화와 관계의 평화를 이룰 것

손철

저질러라.

<그 행위>가 필요할 때 <그것을 하는 것>은 바람직하다. 그 생각이 필요할 때 그 생각을 할 수 있고(思), 그 말이 필요할 때 그 말을 할 수 있고(言), 그 행위가 필요할 때 그 행위를 할 수 있다는 것(行)은 바람직하다. 그런데 그것을 잘 하지 못하는 것이 보통 사람들의 현실이다. 왜 그러할까를 논하기 전에 일단 저질러보는 것이 좋다. 몸의 도처에 무수히 많은 저지름 단추를 만들어 놓고 행해야 할 상황에서는 단추를 눌러대며 저질러보아야 한다.