

긴장돼요



새롭고 예쁜 물건(신상!)을 보면
갖고 싶은 마음이 올라와요.

SNS에서 여러 광고들을 볼 때면
갖고 싶다는 마음이 아주 커져요.

그럴 때 마음에 팽팽한 긴장감이 느껴져요.

갖고 싶다는 마음을 억누르려 하면
그 마음이 오히려 더 강해지는 것 같아요.

물론 마음 한편에선 '이건 욕심이야!'하는
생각이 들긴 해요.

이렇게 욕심이 올라올 때는 어떻게
제 마음을 다스려야 할까요?



‘상상의 굴욕’이라는 말이 있어요. 인간의 충족 불가능한 욕망을 가리키는 말입니다. 다른 말로 하면 욕심이 되겠죠. 갖고 싶은 마음이 들게 한 어떤 물품을 마침내 결국 갖게 되면 그것으로 욕망이 채워져서 긴장감도 하나 없이 마음이 흥분해질까요? 그렇지 않아요. 그 다음에는 이미 소유한 그것과 다른 것, 더 비싼 것, 더 희귀한 것을 갖고 싶어지거든요. 어떤 대상을 획득해서 내 마음을 달래려 하면, 대상만 바뀔 뿐 무엇인가를 갖고 싶다는 마음 자체는 사라질 수 없답니다.



마음에 어떤 물건에 대한 욕심이 올라오면 그 물건을 구입해서 내 욕심과 긴장감을 해소하는 게 아니라, 욕심에서 눈을 돌려보는 거예요. 그런 다음 ‘필요’를 생각해 보세요. 나에게 물어보세요. ‘내게 필요한 물건인가?’