

지속 행복론

# 동사섭의 행복론

구현 행복론

✓  
지속 행복론

: 『이미 넘치는 행복, 넘치는 소유 속에  
있음이란 깨달음』을 통한 행복론

초월 행복론

## 지족 행복론



『이미 넘치는 행복, 넘치는 소유 속에  
있음이란 깨달음』을 통한 행복

행복 = 좋은 느낌

$$\text{행복} = \frac{\text{소유}}{\text{욕구}}$$

『이미 넘치는 소유 속에 있음을 깨달음』  
으로써 행복이 커질 수 있습니다.

## 지족 명상

자신이 넘치는 **소유** 속에 있다는 것을 깨닫기 위한 명상 방법

**기성 소유:** 내가 노력해서 이미 소유한 것들

**기존 소유:** 내가 노력하지 않았음에도 이미 소유한 것들.  
예) 나의 몸, 나의 의식

## 지족 명상법

### ① 임의형 지족명상 : 주의에 들어오는 모든 것들에 감사하는 명상 방법

*컵, 나에게 물을 마실 수 있게 해주어서 감사합니다.*

*의자, 내가 앉을 수 있게 해주어서 감사합니다.*

*전등, 감사합니다.*

*책상, 감사합니다.*

*주전자, 감사합니다.*

*문, 감사합니다.*

*팬, 감사합니다.*

.....



A close-up photograph of a person's hands holding a white ceramic mug filled with light green tea and a slice of lemon. The person is wearing a white, textured knit sweater. The background is softly blurred, showing a pink and white checkered pattern.

## 지족 명상법

② **집중형 지족명상** : 한가지 대상을 놓고 감사할 점과 긍정점을 찾는 명상 방법

컵,

크기가 적당해서 감사합니다.

촉감이 좋아서 감사합니다.

디자인이 예뻐서 감사합니다.

물을 마실 수 있게 해주어서 감사합니다.

뜨거운 것을 담을 수 있게 해주어서 감사합니다.

... 감사합니다.

.....

## 지족 명상법

- ③ **체계형 지족명상** : 특정 대상에서 시작하여 연결고리를 통해 확장해 나가면서 감사하는 명상 방법

*나의 혼, 감사합니다.*

*혼을 담고 있는 이 몸, 감사합니다.*

*나의 가족 감사합니다.*

*나의 직장 감사합니다.*

*나의 지역사회 감사합니다.*

*우리 나라 감사합니다.*

.....

*우주 감사합니다.*

감/사/합/니/다

○통사섭 