

사람지족명상

(사람知足瞑想)

사람지족명상

> 사람지족명상이란 무엇인가?

> 사람에 대한 지족명상

- 지족 (知足) = 만족스러운 상태에 있음을 앎

- 사람지족명상 (知足冥想)

= 사람에 대해서 긍정적인 감정과
감사함을 느끼는 것

사람지족명상

> 사람지족명상이 왜 중요한가?

➤ 사람지족명상과 행복

- 우리는 매일 사람들을 만나게 됨
 - ➔ 사람들을 만날 때마다 기분이 좋지 않다면 그만큼 삶이 불행하다는 것
 - ➔ 사람에 대한 긍정감을 느끼는가, 아닌가에 따라 행복이 결정됨
 - ➔ **사람을 긍정적으로 생각하고 느끼는 연습이 필요**

사람지족명상

> 사람지족명상 하기

➤ 사람지족명상과 행복

- 부모에 대한 감사 명상부터 시작
→ 조상, 가족, 선생님, 친구 등 주변 사람들을 떠올리며 그들에 대한 지족 명상으로 이어감

사람지족명상

> 사람지족명상 하기

➤ 바른 인간관의 중요성

- 사람에 대해 감사하기 위해서는 우선적으로 바른 인간관을 가질 필요가 있음
- 인간에 대한 관점을 바르게 하면 인간 모두가 긍정적인 대상이 될 수 있음

사람지족명상

> 사람지족명상 하기

➤ 바른 인간관

우리는 가끔 일출, 일몰과 같은 자연 현상을 보면서 그 아름다움과 신비로움에 감동을 하게 됩니다. 인간은 어떨습니까? 그보다 천만 배는 더 신비합니다. 혼이 사람들 몸 안에서 작용하는 이치를 생각해보십시오. 얼마나 신비합니까? 우리 인체의 신비를 생각해보십시오. 세상의 그 어느 것보다도 신비합니다. 혼과 몸이 조화를 이루어 주변 환경을 접하면서 일어나는 현상들을 보십시오. 정말 신비합니다.

사람지족명상을 하다 보면 인간 일반에 대해서도 '아~'하고 마치 일출이나 일몰에서 느낄 수 있었던 그 경이감을 인간에게서 느낄 수 있습니다. 해 뜨는 것 하나에 '아~'하는 사람이 그보다 억만 배 복잡하고 신비한 구조를 가진 인간에 대해서 '아~'하지 않을 리가 없습니다.