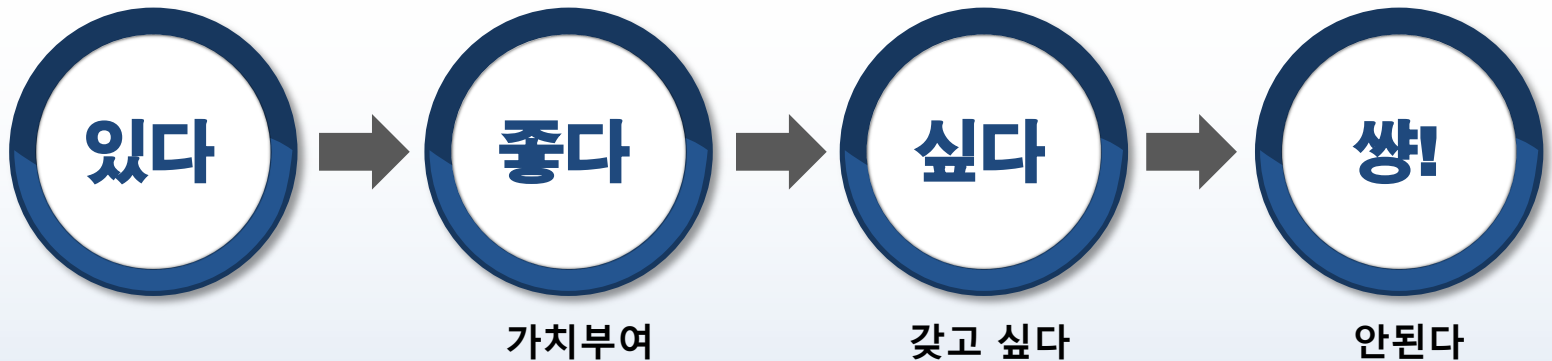


죽음만큼 생생

우리 모두의 지고한 행복을 위하여 : 세상의 생각을 바꾼다

마음의 기계적 작동



“있다→좋다→싶다→쌍”의 심리 과정을 반복할 때
그 흔적이 우리 마음에 상처를 남습니다.

죽음명상

있다



좋다

가치부여



싶다

갖고 싶다



쌍!

안된다

죽음명상은 욕구 부분, 즉, 탐욕 에너지를 줄여주는 명상



세상에 대한 집착으로부터 벗어나게 해줍니다.

죽음명상 방법

01

1 단계 실감

지금 나의 앞에 죽음이 와서 “가자” 라고 한다고 상상합니다.

이 때 적당히 상상하는 것이 아니라 정말 죽음이 왔다고 실감 있게 상상하는 것이 중요합니다.

죽음명상 방법

02

2 단계 직면

죽음이 다가온 순간에 무엇이 걸리는 지 선명하게 바라 봅니다.
직면한 내용을 문장으로 적어봅니다.

직면의 종류

- ① 생명 자체가 끊어지는 것에 대한 아쉬움
- ② 하고 싶은 것을 하지 못한 것에 대한 아쉬움
- ③ 책임과 의무를 다하지 못한 것에 대한 아쉬움

죽음명상 방법

03

3 단계 전환

집착을 만드는 관점을 전환시킵니다.

(직면하여 작성한 문장을 전환하여 봅니다.)

예) '통장에 있는 1 억원을 써보지도 못하고 죽는다는 것은 억울하다'

→ '내가 그 1억을 안 쓰고 죽으면 다른 누군가를 위해서 잘 쓰여질 것이고 결국 내가 세상에 큰 복을 짓고 가는구나.'

죽음명상 방법

04

4 단계 해탈감

전환이 이루어졌을 때의 해탈감을 느껴봅니다.

'얼마나 실감도를 높여서 명상을 하였는가?'에 따라 시원함의 정도가 달라집니다.
이런 시원함이 해탈입니다.

죽음명상 방법

05

5 단계 의미발견

죽음명상을 통해 삶의 의미를 발견합니다.

실제 죽은 것은 아니지만, 명상을 통해 의미를 발견하게 됩니다.

예) "죽음을 상상하기 전까지는 내 가족을 이렇게 사랑하는 줄 몰랐구나"



감/사/합/니/다

○통사섭 