

# 사물지족명상

(事物知足瞑想)

# 사물지족명상

## > 사물지족명상이란 무엇인가?

### > 사물에 대한 지족명상

- 지족 (知足) = 만족스러운 상태에 있음을 앎

- 사물지족명상 (事物知足冥想)

= 사물에 대하여 만족스러운 상태에  
있음을 사유해보는 것

# 사물지족명상

## > 사물지족명상이 왜 중요한가?

### ➤ 사물 지족명상과 행복

- 우리는 살면서 한없이 많은 사물들을 접하게 됨
  - ➔ 나와 주변 사람들을 제외하고는 유형, 무형의 모든 것들이 사물이므로 계속해서 사물과 맞닥뜨리게 됨
  - ➔ 이러한 사물들에 대해 긍정감이 떨어진다면 어떻게 될 것인가?

# 사물지족명상

## > 사물지족명상이 왜 중요한가?

### ➤ 사물 지족명상과 행복

- 마주치는 사물들에 대한 긍정감이 떨어진다면
  - ➔ 그 자체가 불행임
  - ➔ 행복이란 무엇인가를 마주쳤을 때 기쁨을 느끼는 것
  - ➔ 수없이 많이 마주치는 사물들에 대해서 기쁨을 느낄 수 있는 상황인데도 그렇지 못하다면 얼마나 불행한 일인가?

# 사물지족명상

## > 사물지족명상 연습

### > 주전자 명상

- 동사섭 수련회에서는 사물지족명상의 하나로 주전자 명상을 합니다. 수련생들이 주전자를 가운데 두고 둘러 앉아 주전자에 대한 **감사점**을 생각해보고 서로 나누는데 한 사람이 평균 40개 이상의 **감사점**을 발견해냅니다.

예시)

- 물을 끓여서 차를 마실 수 있게 해주니 감사하다.
- 뚜껑이 달려 있어서 먼지가 들어가지 않게 막아주니 감사하다.
- 손잡이가 달려 있어서 옮기기 편하게 해주니 감사하다.

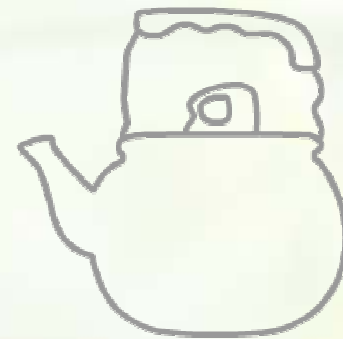


# 사물지족명상

## > 사물지족명상 연습

### ➤ 주전자 명상의 의미

- 우리는 주전자 하나에서도 40개의 감사점을 발견할 수 있음
  - ➔ 우리가 매일 사용하는 가구, 집 등은 어떤가?
  - ➔ 이렇게 사물들에 대해 감사점을 찾다 보면 무수히 많은 감사점들을 발견할 수 있음



# 사물지족명상

## > 사물지족명상 연습

### ➤ 일상생활에서 사물지족명상하기

- 우리 눈 앞에 보이는 모든 사물들에 대해 감사점을 생각해본다.
- 공기, 물과 같은 우리 주변의 자연을 떠올리며 자연에 대한 감사 명상을 해본다.
- 태양계, 은하계, 우주 질서 등을 떠올리면서 우주 전체에 대한 감사명상을 해본다.

# 사물지족명상

## > 사물지족명상의 효과

### ➤ 사물지족명상을 거듭하면

- 계속 하다 보면 내 몸 안에서 느낌이 설레는 기쁨으로 변해가는 걸 느끼는 지점에 도달함
- 자신이 『이미 넘치는 행복 속에 있다』는 것을 깨닫게 됨