

바디스캔 명상

천천히 숨을 깊이 들이마시고 내몸에 주의를 기울여봅니다.

눈을 감으셔도 좋습니다.

지금 앉아계신 그 곳에서

의자 위 혹은 바닥에 앉아 있는 내 몸을 느껴 보세요.

편안한 마음으로

숨을 크게 들이 마시고 내쉬어 보세요.

그리고 숨이

들어 갔다 나갔다 하는 움직임과 함께 머물러 보세요.

숨을 잘 쉬는 방법은 없습니다.

지금 이 순간 일어나고 사라지는

자연스러운 호흡의 리듬 그리고 감각에 집중해 봅니다.

자 이제, 바닥에 닿아있는 발바닥을 느껴보세요.

느껴지는 발의 무게나, 떨림, 온도에 집중해 보세요.

의자에 닿는 다리부분의 감각도 살펴보세요.

움직임, 가벼움, 무거움,

이제 천천히 윗몸으로 이동해보세요.  
의자에 닿은 등과 허리에 집중해보세요.

이번에는 배 부분을 느껴 보세요.

무거움이나, 긴장된 느낌이 있다면

몸에 근육을 이완시킨다는 느낌으로 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬면서 배와 몸 전체의 힘을 빼보세요.

호기심을 가지고  
편안한 마음으로  
이젠 손을 느껴 보세요.

내 손에서 느껴지는 감각들을 있는 그대로 알아차려 보세요.

지금 이 순간에 내 주의를 온전히 손으로 가져오세요.

그리고 팔 부분도 느껴 보세요.

좋고 싫음을 내려 놓고, 내 팔이 지금 어떤 감각이 오고가는지 있는 그대로 알아차려보세요.

어깨를 편안히 하시고

목과 얼굴부분도 잠시 느껴 보세요.

천천히 내 몸 전체를 느끼면서 다시 호흡에 집중해보세요.

숨을 깊이 들이마시고

천천히 내쉬고

지금 이 순간 일어나고 사라지는  
자연스러운 호흡의 리듬을 있는 그대로 알아차리면서

들숨  
날숨  
있는 그대로  
잔잔히  
느껴 봅니다.