

자애 명상

편안하게 자리를 잡으시고

이번에는 타인이나 내가 행복해지기를 바라는 마음으로
긍정의 감정을 키우는 자애 명상을 하겠습니다.

특별한 조건 없이
내 자신이나 누군가를 향해 사랑과 연민의 감정을 느껴 봅니다.

지금 내 몸과 마음을 한번 들여다보세요.

있는 그대로, 너무 애쓰지마시고

자연스럽게 떠오르는 사람이 있는지
그리고
저절로 미소가 지어지는 사람을 마음에 떠올려 보세요.

그 분은 친척이나 가까운 친구일수도 있습니다.

가능하다면 너무 복잡하고 어려운 관계보다는

내 마음이 자연스럽게 즐거워지는 그런 분을 마음으로 새겨 보세요.

애교가 많은 어린 아이를 생각하셔도 되고

아님 사랑하는 애완견, 강아지나 고양이를 생각하는 것도 좋습니다.

노력하지 않아도 쉽게 얼굴에 미소가 그려지는 그런 사람이나 존재를 떠올려보세요.

마치 지금 한 공간에서 함께하고 있는 듯

마음의 눈으로 보고, 느끼면서 상상해보세요.

그리고 내 마음에 어떤 변화가 있는지 느껴 보세요.

어쩔 지금 몸에 온기를 느끼거나,
얼굴이 달아오르는 듯한 느낌, 혹은 얼굴에 열린 미소가 지어지거나,
몸과 마음이 탁 트이는 듯한 느낌을 느낄 수도 있습니다.

이것이 바로 사랑과 연민의 감정입니다.

이 감정은 항상 당신과 함께 하고 있습니다.

자 이제

그 상대가 잘지내기를 바라는 마음을 되새겨보세요.

언제나 안전하고 보호받기를

진정으로 행복하기를

강인하고 건강하기를

안정된 마음으로 평안하기를

이제 마음에서 우러나오는 속삭임을 있는 그대로 표현해보세요

지금 떠오르는 사랑 그리고 연민의 감정들을
그 존재를 향해 전해보세요. 그 상대에게 전해보세요

마음속으로 그러도 되고

색깔이나 빛의 모양으로 상상하셔도 좋습니다.

아님 몸으로 느껴지는 감각일수도 있습니다. 아님 몸으로 그냥
느끼셔도 됩니다.

이런 감정들을 되새길 수록 느껴지는 감각들이 더 강해질 수도
있습니다.

지금 내맘에서 자연스럽게 우러나오는 감정들을 곱씹어 봐도
좋습니다.

당신이 근심과 걱정에서 자유로워지기를

당신의 불안감들이 사라지기를

이렇게 사랑과 연민의 감정들을 나누는 중에 내 몸과 마음도 한번
들여다 보세요.

그리고 이제 상대방이 당신에게 사랑의 마음을 전하는 모습을
상상해보세요.

사랑을 받아보세요.

열린마음으로 받아들여보세요

그리고 그 상대가 당신이 건강하고, 행복하기를 바라는 마음을 느껴 보세요.

당신의 마음이 평화롭고 안정되기를

당신이 항상 안전하고 보호받기를

당신에게 기쁨과 평안함이 함께하기를

열린 마음으로 받아들여보세요.

만약 지금 아무런 감정이 느껴지지 않거나
거부감이 느껴지는 것도 정상입니다.

그저 있는 그대로를 알아차리면 됩니다.

긍정의 씨앗을 마음에 심어두는거라 생각하시고

다시 진정으로 행복해지고 싶은 나의 마음을 향해 사랑과 연민을
느끼면 됩니다.

느껴지는 감정들을 있는 그대로 받아들이면 됩니다.

그리고 이제

내 자신을 향해 사랑과 연민의 감정을 나누어 보세요.

상상력을 동원해서

가슴에서 우러나오는 긍정의 마음이 몸 전체로 퍼지는 것을
상상해보세요

그리고 느껴보세요

내가 위험에서 보호받기를

내가 온전하고 용감하게 살아가기를

내 마음이 평화롭고 행복하기를

내가 내 자신을 있는 그대로 받아들이고 지켜주기를 바라면서

지금 마음 속으로 물어보세요.

내가 행복해지기 위해 무엇이 필요하지?

그 떠오르는 바램들을 자신에게 마음속으로 선물해보세요.

내가 만족하고 의미있는 일을 할수 있기를 바라는 마음.

내가 기쁨이 충만한 삶을 살기를

나에게 좋은 친구와 든든한 가족이 항상 함께하기를 바라는 마음.

그리고 지금의 몸과 마음을 들여다봅니다.

어떤 생각들과 감정들이 오가는지 그냥 들여다보세요.

이제 또 다른 상대를 떠올려 보세요.

한 사람이 아니어도 괜찮습니다.

어떤모임이나 직장에서 함께 하는 여러분들을 생각해도 좋습니다.

내 앞에 앉아있다고 상상하시고 사랑하는 감정을 그분들을 향해 전달해보세요.

당신이 행복하고 평안하시길

불안감과 두려움, 걱정 그리고 슬픔에서 자유로워 지기를

당신의 생활에 즐거움이 충만하시기를

이 사랑하는 감정들을 넓은 바다와 하늘 같은 마음으로 펼쳐보세요.

긍정의 힘이 모든 방향으로 퍼져나가 사랑의 마음이 전해지기를
바라면서

아는 사람들, 모르는 사람들 내 주위에 사람들, 혹은 모르는 사람들

내가 어려워하는 사람들

내가 사랑하는 사람들

모두를 마음속에 되새기고 나의 긍정의 힘이 전해진다고
상상해보세요.

그리고 사람 하나 하나

내 사랑과 행복의 감정이 상대에게 닿아 긍정의 변화가 일어나고
있다고 상상해 보세요

이 세상 모든 살아있는 것들이 행복과, 평온함 그리고 기쁨을 만끽할
수 있기를 바라면서
이 명상을 마치겠습니다.

[bell rings]