

힘든 마음과 몸의 위한 명상

명상하기에 편안한 자세를 취해보세요

지금 이 순간 편안하게 느껴지는 몸의 부분에 잠시 집중해보겠습니다.

안정감이나, 평온함이 느껴지는 부분  
최소한 그냥 괜찮은 느낌도 좋습니다.

어디든 편안함이 느껴지는 내 몸의 감각들에 집중해 보세요.  
손, 다리, 발...  
그리고 당신의 감각을 있을 그대로 느껴보세요.

여유를 가지고  
어떤 감각들이 오고 가는지 그대로 느껴보세요

자 이제 내가 근래에 힘들었던 경험을 떠올려보세요.  
불쾌한 감정이 일어나거나,  
아니면 내 몸에서 불편함이 느껴지는 부위에 주의를 기울여 보세요.

어디에서 느껴지나요?  
옳고 그른 방법은 없습니다.  
그저 열린마음으로 호기심을 가지고  
느껴 보세요.  
그것이 쿡 쿡 쑤시는 어깨나 등 부분일 수도 있고  
두통이 있는 듯한 감각



불편한 감각이나

내 몸에서 고통이 느껴지는 그 부위

그 부위 자체에 주의를 기울여 봅니다

호흡과 함께 있는 그대로를 느껴보세요

그것이 무엇이든 그대로 머물러보세요

이제 서서히 내 주의를 다시 안정감이 느껴지는 부위로 옮겨보세요.

손, 발, 어디든지 좋습니다.

편안하지만 맑게 깨어있는 의식으로

평온함을 느끼면서

이렇게 온전히 존재하고 있는 내 마음의 자리에서

여유있는 휴식을 취하 듯 머물러 보세요.

그리고 살짝 들여다 보세요.

고통이 느껴졌던 그 부분을

불편함을 인지하지만 그것을 억누르거나 피하려 하지 않고

있는 그대로 알아차리면서

마음속에 자리잡고 있는 안정감을 느낄수 있나요

안정감을 주는 부위에 최대한 집중하면서


호흡을 길게 쉬고 내쉬어 보세요

고통이 머무는 자리를 잠시 의식하면서

그 불편함이 천천히 어디에서 시작되고 어떻게 퍼져 나가는지 그대로  
바라보세요.

그저 있는 그대로를 느껴보세요

긴장을 푸시고 자연스럽게 호흡하면서

이제 긍정의 감정을 서서히   
자애의 마음

내가 지금 어떤 감정으로 앉아 있든 다정한 손길을 내밀듯이  
자신에게 긍정의 힘을 나누어주세요.

육신의 고통, 심적인 아픔

그것이 무엇이든 감싸안아주세요.

당신은 혼자가 아닙니다.

우리 모두가 고통과 아픔에서 자유로워지기를 바라면서

우리 모두의 행복을 바라면서 이 명상을 마치겠습니다.

[bell rings]

