

Guided Meditation on Silence for the Full Moon in Korean
보름달에 하는 침묵 명상

Compose your body in the five-point posture or find a comfortable position.

다섯 포인트 명상자세를 하거나 편안하게 앉는다

Bring your full attention to this moment, to the place where you are.

현재 내가 있는곳으로 온전하게 의식을 가져온다

Become aware of the presence of others gathered here.

이곳에 함께하는 다른이들의 현존을 알아차린다

Feel and receive the support of the sacred cyber sangha and give your support to others.

사이버 상가멤버들의 지지를 받고 느끼며 나도 그들을 지지한다

Allow your body to rest in stillness.

몸을 고요하게 한다.

Take slow, deep, and gentle breaths and each time you exhale, release the effort and tensions held in your body.

천천히 깊고 부드럽게 호흡하고 내쉬는 호흡에 몸에 있는 애씀과 긴장을 내보낸다

With each release, rest deeper in the stillness.

매번 호흡을 내쉴때마다 고요함에서 더 깊게 휴식한다

Become the stillness and let your body fully rest.

스스로 고요함이 되어 온전하게 몸을 휴식한다

Bring your full attention to your speech.

내가 하는 말로 의식을 가져온다

Even as your outer voice is silent, be aware of the noise you experience from the outer world, the news, social media, voices of strangers, colleagues, friends, family, loved ones.

소리내어 말하지 않아도 외부의 뉴스, 소셜미디어, 타인, 동료, 친구, 가족 그리고 사랑하는 이들의 목소리를 알아차린다

Be aware of the noise of conflict, discussions, arguments.

갈등, 토론, 말싸움의 소음을 알아차린다

Be aware of it and take deep and full and gentle inhalations, and each time you breathe out, let it go.

알아차림을 유지하고 깊고 풍성한 호흡을 들이 쉬고 내쉬며 놓아버린다.

Breathe it out.

호흡을 내쉴다

Be aware of the noise and breathe it out.

소음을 알아차리고 호흡으로 내쉴다

Feel the silence in yourself and rest here.

내안의 침묵을 느끼고 그곳에서 휴식한다

Listen to the silence; feel the silence; rest in the silence.

침묵에 귀기울인다; 침묵을 느낀다; 침묵에서 휴식한다

There is a deep sense of peace in the silence.

침묵속에 깊은 평화가 있다

Rest here. Bring attention to your heart.

여기에서 쉰다. 심장으로 의식을 가져온다

Whatever blockages or pain, whatever sense of darkness, conflict, confusion, anxiety, disconnection, be aware of that.

그곳에서 답답함과 고통, 어두움, 갈등, 혼란, 걱정, 단절됨 을 알아차린다.

Bring the light of awareness into the experience of darkness.

어두움을 경험하면 알아차림의 빛을 가져온다.

Breathe deep and nourishing breaths into your heart and as you release each breath, feel your heart is opening more and more.

깊게 호흡을 들이 쉬며 심장으로 자양분을 보낸다. 그리고 호흡을 내쉴때는 심장이 점점더 열리는것을 느낀다

With each inhalation bring nourishment into your heart.

매번 들이쉬는 숨과 함께 자양분을 심장으로 보낸다

With each exhalation feel supported to open and to rest in openness.

내쉬는 숨 하나하나를 열림을 지지한다. 그 열림속에서 휴식하라

Rest in the sacred space of your heart, the mother space, the source.

심장의 신성한 공간, 어머니, 근원 에서 휴식하라

Gradually focus on a personal struggle or challenge where you feel your efforts of your body, your speech, and your heart are draining and exhausting you.

점진적으로 개인적인 고민과 도전에 집중하라. 그리고 이를 위해 애쓰느라 기운이 빠지고 소진된 몸, 말, 그리고 마음을 바라보라

Whatever you are personally being affected by at this moment in your life, be aware of that.

현재 나개인의 삶에 영향을 미치는 것들을 알아차리라

It is happening. Recognize what is happening.

일어나고 있는 일을 알아보라

Recognize this noise in your body—a sense of restlessness, agitation, disconnectedness, constantly feeling like you need to do something or feeling powerless to do anything.

몸의 소음을 알아차린다, 그것은 잠시도 가만있지 못하고, 흥분하며, 단절되고. 끊임 없이 무언가를 해야할것같은데 그 어떤것도 해낼 힘이 없는 느낌이다.

Be aware of that.

그것을 알아차리라

Recognize the noise of your own inner speech arguing, self-criticizing, pointing out what is wrong with yourself.

내면에서 들려오는 말을 알아차리라, 그것은 싸우고, 스스로를 비난하고, 자신의 잘못에 손가락질 하는것 이다.

Recognize your mind expecting.

나 자신의 기대를 알아차리라

The noise of wanting things to be different.

상황이 지금과 달랐으면 하는 소음을 알아차리라

Not connecting with who you are, not connecting with what you have, always looking at what is missing and engaging with those thoughts and emotions is the inner noise.

스스로와 연결되지 못하고, 현재 가진것과 연결되지 못한채 가지지 못한것이 무엇인지 살핀다. 이런 생각과 감정에 휘둘리는것이 내적소음이다.

Be aware of this inner noise.

내적소음을 알아차리라

Be aware and let it go.

알아차리고 놓아버려라

Recognize and bring the light of awareness to this noise and let it go.

알아차림후 알아차림의 빛으로 이 소음을 비추고 놓아버려라

Release it and rest.

놓아버리고 휴식하라

Feel the silence.

침묵을 느껴라

Feel the silence in your body.

몸의 침묵을 느껴라

Feel the silence in your speech.

말의 침묵을 느껴라

Feel the silence in your heart.

마음의 침묵을 느껴라

Rest in the openness of the silence.

침묵의 개방성안에서 휴식하라

Rest in the peacefulness of the silence.

침묵의 평화안에서 휴식하라

Rest in the liveliness of the silence.

침묵의 생동감안에서 휴식하라

In the silence there is fullness.

침묵안에는 충만함이 있다

If you have been fearful, uncertain, and worried, in the silence there is confidence.

만일 두렵고, 불확실하고, 걱정했을 지라도 침묵안에는 자신감이 있다

If you have felt lack, in the silence there is completeness.

부족하다고 느꼈다면 침묵안에 온전함이 있다

If you have felt sorrow, in the silence there is joy.

슬픔을 느꼈다면 침묵안에는 기쁨이 있다

In the fullness of the silence there is nourishment and strength.

침묵의 풍요로움안에 자양분과 용기가 있다

As you are connected to inner silence, you are able to feel and see the light and presence of higher qualities and to share these qualities with others.

내적침묵과 연결되어 있으면 상위자질의 빛과 현존을 느끼고 볼 수 있으며 이 자질을 다른 이들과 나눌수 있다.

This is the power of the fullness of silence.

이것이 침묵의 풍요로운 힘이다.

Rest and continue to allow your inner confidence to arise.

휴식하고 내적 자신감이 일어날 수 있도록 계속해서 허용하라

Be aware of that confidence and rest.

그 자신감을 알아차리고 휴식하라

[Conclude your practice by dedicating the merit for the benefit of others.]

수행을 마치고 타인을 위해 공덕을 회향하라