Full Moon Meditation on Resting in the Stillness of the Body

24 시간 보름달 명상

몸 의 고요함, 그 속에서 휴식하는 명상

편안한 자세로 앉습니다.

주변환경을 알아차립니다.

여기 함께 하는 모두가 우리를 지지함을, 그리고 우리 또한 다른 이들을 지지한다는 것을 알아차립니다.

지금 이순간 이곳으로 의식을 모아봅니다.

내면으로 의식을 가져오고 크라운 차크라에 머뭅니다.

부드럽고, 천천히 그리고 깊게 코로 호흡합니다.

내쉬는 호흡으로 이곳에 있는 애쓰고 노력하는 모든것을 내보냅니다.

특별히, 내가 아닌 그 누군가가 되려는 노력, 다른 것이 되려는 노력을 내보냅니다.

모든 애씀을 내려놓고 지금 이 순간의 고요함에서 휴식합니다.

열림의 순간이 주는 신선함을 느낍니다.

그 열림이 내 것이 되게 합니다

의식을 목 주변으로 가져옵니다.

코로 숨을 들이쉴 때 부드럽고, 천천히 그리고 깊게 쉽니다.

내쉬는 호흡에 목소리에 있는 모든 애씀, 옳아야 한다는 노력, 누군가에게 무엇을 증명해 보여야 한다는 노력, 이해 받으려는 노력을 내보냅니다.

모든 애씀을 내려놓고 지금 이 순간의 고요함속에서 휴식합니다.

애씀과 노력하는 분투를 내려놓고 평화롭게 쉽니다.

휴식하고 지금 이순간 나는 온전함을 알아차립니다.

의식을 심장 차크라로 가져옵니다.

코로 숨을 들이 쉴 때 부드럽고, 천천히 그리고 깊게 쉽니다.

내쉬는 호흡에 이 곳에 있는 모든 애씀을 내보냅니다.

분노할 때 친절 하려고 애쓰고 슬플 때 행복 하려고 하는 노력을 내려놉니다.

모든 애씀을 내려놓고 이 순간의 고요함속에서 휴식합니다.

호흡으로 나의 감정을 허용합니다.

애씀이 자연스럽게 사라질 때 있는 그대로의 나자신과 연결되는 온기를 느낍니다.

각각의 호흡은 영양을 주는 호흡입니다.

연결됨과 친절, 스스로 일어나는 즐거움 에서 오는 온기를 느낍니다,

나를 지지하기위해 필요한 모든 것을 허용합니다.

배꼽 차크라 안으로 그리고 주변으로 의식을 가져옵니다.

호흡할 때 부드럽고, 천천히, 그리고 깊게 합니다.

내쉬는 호흡으로 성공하기위해 애쓰고, 강요하고, 고군분투하는 애씀을 내보냅니다.

피하고, 지체하는 하는 노력을 내려 놓습니다.

모든 애씀을 내려 놓고 지금 이 순간의 고요함에서 휴식합니다.

나에게 있는 선함의 원천과 연결됩니다.

이 선함이 내 몸 전체로 퍼지게 합니다.

이 선함이 내 삶으로 흐르게 하고, 또한 나 에게도 남에게도 쓰일 수 있게 합니다.

아랫배와 생식기 로 의식을 가져옵니다.

몸의 아래쪽에 의식을 두고 휴식합니다.

코로 호흡할 때 부드럽고, 천천히 그리고 깊게 호흡합니다.

내쉬는 호흡에 무언가를 하고, 완성하고, 달성하고 그리고 성공하기 위해 하는 노력을 내보냅니다.

애씀을 내려 놓고 이 순간의 고요함속에서 휴식합니다.

들이 쉬는 호흡에서 이 순간의 신선함을 느끼고 내면의 선한 자질의 원천과 연결되어

내쉬는 호흡에 긍정적인 표현이 스스로 일어나도록 허용합니다.

타인에게 이로울 수 있는 영감이 내안에서 깨어남을 느낍니다.

몸 전체를 고요함속에서 휴식합니다.

그 고요함이 됩니다.

존재의 고요함 속에서 휴식합니다.

모든 것의 근원에서 휴식합니다.

경계 없고 열린 존재, 진정한고 따뜻한, 가득하고 긍정적인 자질을 표현합니다.