

넓은 마음안에서 휴식하기 Resting in the Spaciousness of Mind

편한 자세로 앉습니다. 나를 둘러싼 환경과 함께 하는 사람들의 현존을 알아차립니다.

함께하는 사람들의 지지를 받고 있음을, 나 또한 그들을 지지하고 있음을 알아차립니다.

나의 의식을 지금 이곳으로 가져옵니다.

나의 의식은 점차 안으로 향하여 먼저 나의 심장주변에 그리고 심장안에 머물게 합니다.

부드럽고, 깊고 천천히 코로 숨을 쉽니다.

최근에 일어난 일중 아직도 내 안에 강력하게 살아남아 나의 주의를 사로잡고 있는 일이 있다면 그것에 의식을 모아 봅니다. 호흡을 합니다. 나의 호흡과 알아차림으로 이 기억을 어루만집니다. 내 쉬는 호흡으로 과거에 머물려고 하는 나의 습성을 내보냅니다.

호흡을 내쉴 때 마다 현재 이 순간의 생생함과 연결됩니다.

내쉬는 호흡으로 현재 이 순간에 주어진 개방감에 연결되고 내심장의 넓은 공간에서 휴식합니다.

과거에 머물기 위해 애쓰는 마음을 놓아주고 새롭게 다가오는 현재를 느끼고 그곳에 머물습니다.

이제 미래를 계획하고 염려하는 마음의 습성을 알아차립니다.

내 안에 일어나는 걱정이나 불안이 있다면 그것을 느껴봅니다.

깊은 호흡을 합니다.

호흡을 할 때 걱정이나 불안의 경험을 알아차리고 호흡으로 어루만집니다.

내 쉬는 호흡으로 미래를 계획하고, 걱정하고, 염려하는 마음의 습성을 내보냅니다.

내쉬는 숨과 함께 애쓰는 마음의 습관이 심장 주변과 내부의 개방되고 열린 공간에서 용해되어 사라짐을 상상합니다.

들이 쉬는 호흡을 통해 현재 이 순간의 생동감과 연결됩니다.

내 쉬는 호흡을 통해 현재 이순간 나에게 주어진 열린 공간 안에서 그리고 넓어진 심장의 공간안에서 휴식합니다.

이제 지금 이순간 삶에서 나자신을 어떻게 느끼는지 바라봅니다.

직면하고 있는 두려움이나 도전을 알아차립니다.

들이쉬는 호흡으로 이 두려움과 도전을 어루만집니다.

들이쉬는 호흡을 통해 긍정적인 자질들이 심장안으로 들어옴을 상상합니다.

내 쉬는 호흡은 매번 우리의 심장을 열고 그곳에서 휴식하도록 우리를 초대 합니다.

심장은 존재의 신성한 공간이며 긍정적인 자질이 샘솟는 근원입니다.

호흡과 알아차림을 통해 삶의 어려움이 약화되고 현재 이 순간이 열리고 넓어짐을 그리고 내면의 근원을 신뢰한다.

심장이 열리고 열린 공간에서 휴식하며 알아차리면 나에게 필요한 치유의 자질이 스스로 일어난다.

치유를 일으키는 긍정적 자질이 몸, 호흡 그리고 마음안에 흐르게 된다.

들이쉬는 호흡마다 필요한 영양분을 받게된다.

내 쉬는 매 번의 호흡으로 긍정적 치유의 자질이 삶에서 그것을 필요로 하는 다른 사람들을 어루만지게 하라.

모성적 공간이 나를 지지하고 나는 그곳에서 알아차리고 연결되어 깊은 휴식을 취한다.

두려움, 분노, 의심들이 약화되고 영양분과 치유를 공급받는다.

내쉬는 호흡마다 풍성한 치유의 자질이 나의 심장에서 빛을 발하며 발산됨을 상상하라.

나의 심장에서 발산되는 빛이 그것을 필요로 하는 모든 이들을 어루만지도록 한다.

(만트라를 낭송한다)

아, 음, 흥을 노래한다

음절 아를 노래할 때 크라운에 흰빛이 퍼집니다.

그 빛이 몸의 모든 세포에 닿아 채널과 차크라를 엽니다.

감정의 막힘과 에너지의 부조화, 마음의 본성을 미혹하는 장애를 소멸합니다.

관계의 막힘과 직업에서의 막힘도 소멸된다고 상상합니다.

모든 선한 자질을 향해 언제나 열려 있음을, 깊게 연결되어 있음을 느낍니다.

만트라 음 을 노래합니다.

목에서 붉은 빛이 나와 나의 몸과 주변으로 퍼집니다.

밝은 빛은 내적, 외적 알아차림의 빛입니다.

내 안에서 선한 자질이 깨어나 풍성하고 생생하게 서로 연결됨을 느낍니다.

만트라 흥 을 노래합니다.

푸른 빛이 심장에서 퍼져 나갑니다.

열림과 알아차림, 공간과 빛의 결합으로 부터 온기와 사랑의 움직임을 느낍니다.

심장에서 나온 온기가 몸의 세포 하나하나에 영양분을 주고 치유하며 몸의 구석구석을 깨우고 에너지를 넘치게 해 줌을 느낍니다.

다른 이들에게 선한 자질의 온기를 전합니다.

아, 음, 흥...

(5분간 만트라를 낭송한다)

침묵안에서 온전하게 휴식한다. 침묵에는 풍성한 치유의 에너지가 있다. 막힘없이 넓은 공간의 근원에서 존재의 풍성함을 알아차리고 연결된다. 부족한 것은 없다. 이 순간 나는 온전하다.

(5분의 만트라 낭송과 15분의 침묵을 계속한다)