

Meditation Through Stillness, Awaken Clear, Positive Action

고요함에 머무는 명상은 명료하고 긍정적인 행동을 일깨운다.

편안하게 앉습니다.

함께 명상하는 다른 사람들의 존재를 알아차리고 주변환경도 알아차립니다.

여기 모인 모든 사람들은 여러분을 지지하고, 여러분은 다른 사람들을 지지합니다.

지금 이순간 여기로 의식을 가져옵니다.

나를 지탱해주는 바닥을 느껴봅니다.

명료한 의식을 내려놓은 손으로 가져옵니다.

그곳에 의식을 내려놓습니다.

몸 전체의 고요함을 느껴봅니다.

고요함에 의식을 내려놓습니다.

몸 어디에 긴장이 있는지 알아차리고 호흡으로 이완합니다.

깊게 호흡하고, 완전히 이완하고 휴식합니다.

나의 내면과 주변의 고요함을 알아차리며 존재의 고요함 안에서 휴식합니다.

조금씩 경험을 변화시키려는 모든 노력으로 부터 해방됩니다.

있는 그대로를 허용 하며 휴식합니다.

최근에 삶에 일어난 어려운 일을 떠올립니다.

자신을 고치거나, 변화시키거나, 개선하거나 경험을 통제하려는 노력을 했는지요?

어떤 방법으로 노력하고, 강요하고 통제했는지 떠올립니다.

이런 노력을 할 때 우리 몸은 어떤 반응을 보이는지요?

몸 에서 일어나는 반응을 알아차립니다.

이런 노력이 나를 구속하고 나를 소진한다는 것을 알아차립니다.

이런 노력을 알아차리고 해방시킵니다.

내쉬는 호흡에 함께 해방시킵니다.

고요함에 기대어 완전히 휴식합니다.

고요함 그 자체가 됩니다.

아무것도 개선하거나 수정하려 노력하지 않습니다.

지금 이순간 나는 그 어떤 것 에도 구속되지 않고 자유롭다는 것을 알아차립니다.

완전히 열린 가운데 휴식합니다.

이것이 명료하고 긍정적인 행동의 근원입니다.

내면으로 의식을 옮기고 정수리에 주의를 기울입니다.

코를 통해 부드럽고, 천천히, 깊게 호흡합니다.

내쉬는 호흡에 내가 아닌 다른 존재가 되려는 미세한 욕망을 해방시킵니다.

그 노력을 내려놓고 지금 이순간 그저 휴식합니다.

목으로 의식을 옮겨옵니다.

코를 통해 부드럽고, 천천히, 깊게 호흡합니다.

내쉬는 호흡에 이해 받기위해, 옳다는 소리를 듣기위해

목소리에 담는 긴장과 노력을 해방시킵니다

그 노력을 내려놓고 지금 이순간 휴식합니다.

심장으로 의식을 가져옵니다.

코를 통해 부드럽게, 천천히, 깊게 호흡합니다.

내쉬는 호흡에 화가나도 좋은 사람처럼, 슬픈데도 행복한 것처럼 보이기위해 하는

노력에서 해방됩니다.

나의 감정이 호흡하게 합니다.

몸과 목소리, 마음을 붙잡으려는 노력이 나를 소진합니다.

휴식합니다.

근원에서 휴식을 취합니다.

무한한 열림, 알아차리고 연결되고 현존합니다.

강하고 명료하게 행동할 수 있도록 돕는 영감이 일어나도록 그 움직임을 허용합니다.

명료하고 긍정적인 행동이 중생을 돕기에 신뢰합니다.

만트라 암송

만트라 아 를 노래할 때 이마 중심에서 백색광이 사방으로 퍼집니다.

이 빛은 신체 정체성 그리고 업에서 비롯된 신체적 부상과 질병을  
심층적으로 정화하고 제거합니다.

이 백색광은 몸의 모든 세포에 닿고, 막힘을 뚫어주며 채널과 차크라를 열어줍니다.

모든 긍정적 자질의 근원, 원천, 무한한 공간, 고요함의 만연함을 느낍니다.

이 무한하고 신성한 공간에서 발산되는 빛이 모든 중생에 닿아  
그들의 질병과 막힘을 제거하고 치유를 가져다 줍니다.

나와 모든 존재에 걸쳐 무한하고 신성한 공간이 열림을 알아차립니다.

만트라 옴 을 노래할 때 목 중심에서 빨간 빛이 퍼져 고통을 말하려고  
애쓰는 목소리를 놓아줍니다.

고통을 말하는 목소리는 나 자신과 타인에게 해가 됩니다.

침묵과 연결됩니다.

그 침묵을 알아차리면 나의 목소리가 선명해지고 힘있게 됩니다.

고통을 말하는 목소리에 붉은 빛이 퍼져 분열을 제거하고 치유와 평화를 가져옵니다.

나의 진정한 목소리, 그 목소리의 선명함과 강한 힘을 알아차립니다.

만트라 흥 을 노래할 때 가슴에서 푸른빛이 퍼져 고통의 마음이 꺾이는 모든 애씀을 정화합니다.

두려움, 감정적 상처, 의심, 상황의 모호함으로 부터 해방 됩니다.

마음속의 깊은 열림과 연결됩니다.

열린 마음을 알아차리고 연결되면 사랑, 동정심 기쁨, 평정심의 네가지 헤아릴 길 없이 긍정적인  
자질들이 드러납니다.

이렇게 스스로를 드러내는 긍정적인 자질과 연결되어 깊은 치유와 유익을 경험합니다.

내 마음에서 퍼지는 빛이 수 없는 중생에게 닿아 상처를 치유하고, 긍정적 자질의 각성을 일으키  
며 그로부터 중생을 유익하게 하는 자질의 표현으로 드러나게 하소서.