

마음을 넓게 열어 중생을 유익하게 하는 자질을 드러내기

Meditation Through Spaciousness, Manifest Qualities that Benefit Others

편안한 자세를 취합니다. 여기에 모인 다른 사람들을 알아차리고 주변 또한 알아차립니다. 나는 여기 있는 모든 사람들을 지지하고 있으며, 다른 사람들은 나를 지지합니다.

여기 지금 이 순간으로 의식을 옮겨옵니다.

내가 앉아있는 바닥을 느껴봅니다. 고요함 속에서 쉬고 있는 나의 손을 느껴봅니다. 몸 전체의 고요함을 느껴봅니다. 부드럽게, 천천히, 깊게 호흡합니다. 내쉬는 호흡을 통해 몸에 들어있는 긴장과 애쓰음을 내보냅니다. 고요함 속에서 휴식합니다.

내면과 주변의 침묵에 주의를 기울입니다. 적극적으로 침묵에 귀를 기울입니다. 침묵을 듣기 시작하면, 경청하려는 애쓰음을 떠나 보내고 침묵을 느낄 수 있도록 합니다. 부드러운, 느린, 깊은 호흡을 하며 내쉬는 호흡에 목소리에 담긴 모든 애쓰음을 내보냅니다. 침묵속에 휴식합니다. 나 자신이 침묵이 됩니다.

점차 내면으로 의식을 옮겨옵니다. 마음 안팎의 공간에 주의를 기울입니다.

최근 과거에 일어난 일들이 나의 주의를 잡고 있을 수 있습니다. 그것이 무엇이든 호흡과 알아차림으로 그 기억을 어루만집니다. 부드럽게 천천히, 깊게 호흡합니다. 내쉬는 호흡에 과거에 머무르는 마음을 떠나 보냅니다. 들이쉬는 호흡으로 현재의 생생함과 연결됩니다. 마음의 넓은 공간에서 휴식합니다. 과거에 연연하는 마음을 떠나 보내고 현재의 생생함에 연결됩니다.

이제 미래를 계획하거나 예측하는 마음의 경향을 알아차립니다. 걱정이나 불안은 나에게 어떤 활력도 주지 못합니다. 부드럽게, 천천히, 깊은 호흡을 합니다. 호흡할 때 불안이나 걱정을 알아차리고 떠나 보냅니다. 미래에 대한 걱정으로 계획하고 예측하는 마음을 부드러운 호흡에 실어 떠나 보냅니다. 들숨과 날숨을 통해 마음 안팎이 열리고 넓은 공간으로 녹아듦을 상상합니다. 현재 이 순간의 생생함과 연결되어 예측하고 계획하기 위해 힘들게 애쓰는 마음을 이완합니다.

인생의 현재 순간과 나 자신을 연결하는 경험을 합니다. 내가 직면하고 있는 어려움을 알아차립니다. 나의 마음을 차지하고 있는 걱정과 불안을 알아차립니다. 나 자신과 타인, 그리고 세상을 향해 만들어낸 스토리 들을 알아차립니다. 부드럽고 천천히 깊게 호흡합니다. 내쉬는 숨에 나를 구속하는 스토리들을 내보냅니다. 호흡을 통해 해결하고, 변경하고, 개선하고자 일어나는 생각, 감정, 경험을 떠나 보냅니다. 그들이 일어나는 순간 애쓰고 있는 마음을 떠나 보냅니다.

현재의 이 순간의 열림에 의지하여 여유로운 마음으로 휴식합니다.

호흡을 통해 애쓰는 마음을 이완하고 얽힘을 풀어냅니다. 현재의 이 순간이 넓게 열림을 신뢰합니다. 열림은 긍정적 자질의 근원입니다. 열리는 마음의 신성함을 포용하십시오. 휴식하는 가운데 알아차리고 내부의 근원에 연결되면, 두려움, 분노, 의심은 자연스럽게 사라집니다.

열린 마음의 넓은 공간을 알아차리고 신뢰함에 따라 필요한 치유의 자질이 자발적으로 발생할 것입니다. 호흡을 통해 긍정적인 자질이 몸과 마음 전체에 걸쳐 퍼지도록 허용합니다.

마음의 신성한 공간에서 쉬고, 필요한 영양분을 받는다. 치유의 자질이 풍부하고, 이러한 자질이 움직이게 하고, 마음에서 발산할 수 있습니다. 도움이 필요한 삶에서 다른 사람들을 만지도록 긍정적인 치유의 자질을 허용하십시오.

나의 내면에서 일어나는 긍정적인 치유의 힘과 그 자발적인 움직임을 신뢰합니다.

이러한 자질이 나 삶, 관계, 그리고 세상에서 표현될 수 있도록 합니다.

【만트라 암송에 도입】

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 흥을 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 일으키며 그로부터 중생을 유익하게 하는 자질의 표현으로 드러나게 하소서.

【만트라 암송 기간 ~ 5 분】

【묵음 의 기간 ~ 15 분】