

Meditation: Through Silence, Realize your true voice

편안한 자세로 앉습니다.

여기 모인 가르 사람들을 알아차리고 나의 주변도 알아 차립니다.

나는 여기 모인 모든 다른 사람들을 지지하고 다른 사람들은 나를 지지합니다.

여기, 지금 이 순간으로 의식을 옮겨옵니다.

내가 앉아있는 바닥과 연결되어봅니다.

내 존재를 고요함속에서 손을 내려놓습니다. 몸 전체의 고요함을 느껴봅니다.

부드럽고 천천히 깊은 호흡을 합니다.

내쉬는 각각의 호흡에 몸의 긴장을 내보냅니다.

고요함 속에서 휴식합니다.

내면과 주변의 침묵에 귀 기울입니다.

침묵을 적극적으로 경청합니다.

침묵을 듣게 되면 애쓰지 않아도 침묵과 연결될 수 있습니다.

부드럽고 깊게 천천히 호흡합니다.

각각의 내쉬는 호흡에 목소리에 들은 애씀을 내보내고 침묵에서 휴식합니다.

나의 마음에 주의를 기울입니다.

내 마음 안팎에 주의를 기울입니다.

부드럽고, 깊은 호흡을 천천히 내쉬며 계획하고, 걱정하는 마음을 내려놓고 휴식합니다.

애쓰는 마음, 노력하는 마음을 쉬도록 합니다.

이제 나의 현재 삶으로 의식을 가져옵니다.

그리고 현재 나를 힘들게 하는 일을 떠올립니다.

마음속에서 나 자신과 혹은 다른 사람과 논쟁을 벌이고 있는지요?

어느 지점에서 나의 목소리가 가혹하게 비판적이 되며 부정적이 되며 험담을 하게 되는지  
알아차립니다.

시간이 오래 걸릴지라도

싫어하는 것을 밀어내고 결핍된 것을 강조하기 위하여

목소리가 긴장하고 애쓰게 되는 지점을 알아차립니다.

삶의 도전 앞에서 힘들어 하는 나를 느껴봅니다.

정수리 차크라에 분명한 주의를 기울입니다.

부드럽고 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬는 호흡에 모든 애쓰음을 풀어버리고 이 순간의 침묵에서 휴식합니다.

목 차크라로 의식을 옮깁니다.

현재 삶의 도전을 떠올리며 목에 주의를 기울입니다.

고통을 말하기위해 애쓰고 긴장할 때 부드럽고 깊게 천천히 호흡하며 그 노력을 내려 놓습니다.

비판과 판단하려는 노력에서 해방됩니다.

목 차크라에서 침묵하며 휴식합니다.

휴식하도록 시간을 허용합니다.

심장과 그 주변으로 의식을 옮겨옵니다.

현재 삶의 도전을 떠올리며 그로 인해 나와 타인 세상에 대하여 만들어내는 모든 스토리들을 알아차립니다.

내쉬는 호흡에 개선하고 수정하려는 모든 노력을 함께 내보냅니다.

스토리들이 다시 떠오를 때 내쉬는 호흡과 함께 내보냅니다.

부드럽게 천천히 깊게 호흡합니다.

침묵속에서 휴식합니다.

마음안에서의 침묵은 치유의 힘으로 넘치는 자질입니다. '심장에서 침묵하고 휴식할 때 스스로를 지지하는 모든 것을 허용합니다.

내면과 주변의 깊은 침묵안에서 휴식합니다.

호흡과 알아차림은 장애와 신체의 통증 그리고 말의 막힘을 없애줍니다.

장애가 풀리고 해소되면 존재의 침묵속에서 더욱 깊은 휴식을 취할 수 있습니다.

침묵과 하나가 됩니다.

근원에서 휴식하는 깊은 평안 그것은 존재의 무한한 열림 입니다.

침묵을 알고 그것과 연결되어 나의 근원과도 연결됩니다.

알아차림은 긍정적인 자질을 활성화 합니다.

각각의 들이쉬는 호흡은 모든 장애를 깨끗하게 지우는 생생함과 에너지를 제공합니다.

존재의 근원에서 침묵과 연결되면 나 고유의 목소리가 스스로를 드러내고 명료하게 표현합니다.

나 자신의 목소리가 가지는 명료함과 힘을 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 일으키며 그로부터 중생을 유익하게 하는 자질의 표현으로 드러나게 하소서.