

보름달 명상 2023-24 Full Moon Meditation 2023-24

기본지침 General Instructions

24시간 동안 지속되는 보름달 명상 동안 특별히 포용하고 싶은 [나의 고통]을 하나 떠올린다.

동일하게 보름달 명상 동안 특별히 배양하고 싶은 [나의 긍정적 자질]을 떠올린다. 예를 들어 3월 6일과 7일에는 고통-우울증, 긍정적 자질-기쁨에 대하여 명상한다. 매달 포용해야 하는 고통은 달라지며 참고자료는 아래에 있다. <http://cybersangha.net/24-full-moon/>.

명상 자세의 다섯 집중점, 아홉 번의 호흡명상, 순수한 오색 빛 명상에 관한 자료는 수행자료 Practice Resources/Available Translations에서 찾을 수 있다.

만일 이 수행법들과 친숙하지 않다면 아래 나열한 지침들을 따라도 좋다. 혹은 침묵 속에서 고요하게 머물러도 좋다.

나의 의식을 이곳, 여기에 모인 다른 사람들의 존재, 그리고 이 신성한 공간으로 가져옵니다.

당신은 여기 있는 모든 사람들의 지지를 받고 있으며 또 다른 참석자들을 지지합니다.

다섯 집중점의 명상 자세 또는 편안한 자세를 찾고 몸과 마음의 고요함으로 주의를 집중하십시오. 먼저 깊고 느리고 부드럽게 호흡합니다. 내쉬는 숨에 몸에 있는 긴장을 풀고 애쓰는 노력을 내려놓습니다.

몸의 고요함 속에 머물면서 휴식합니다.

주변과 나의 내면에서 나는 소리를 알아차려 봅니다. 그리고 이제 집중의 중심을 침묵으로 옮겨 귀를 기울입니다. 침묵에 귀를 기울이고, 그 침묵 속에서 휴식합니다. 깊고 느리고 부드러운 호흡을 반복합니다. 내쉬는 호흡에 목소리의 긴장을 풀고 애쓰음을 내려놓습니다.

침묵 속에서 휴식합니다.

심장 주변으로 의식을 가져옵니다. 마음의 중심으로 직접 숨을 쉬고 있는 것처럼 느껴 봅니다

몸의 중심, 심장 센터에서 숨을 들이쉬고, 심장에서 사방을 향하여 숨을 내쉬십시오. 각 호흡은 광활한 공간에서 휴식할 수 있도록 영양분을 공급하고 필요한 도움을 줍니다.

내쉬는 숨에서 과거에 머물거나, 미래를 예상하거나, 현재를 변화시키려는 마음의 경향을 이완합니다. 깊고 느리고 부드러운 호흡으로 이러한 마음의 노력 들을 내려놓고 휴식을 취하십시오.

광활한 공간에서 휴식합니다.

마음의 넓은 곳에서 쉬면서 건강과 웰빙, 인간관계, 내가 속한 커뮤니티, 세상을 경험하는 방식등 현재 내 삶의 조건들에 집중해 봅니다.

나는 도움을 받고 있습니다. 지금 이 순간, 이 신성한 공동 공간에서 [나의 고통]을 알아차릴 수 있도록 도움을 받고 있습니다.

몸, 목소리 그리고 마음에서 이 고통을 어떻게 경험하는지 주목하십시오.

이 경험을 알아차리기 위해 시간을 허용하십시오.

나의 생각을 여기에 머물게 하고, 세 개의 빛을 띤 세 개의 채널을 상상해 봅니다.

이제 호흡에 집중하여 “아홉 번 호흡 수행”을 통해 채널을 열고 정화합니다.

채널을 열고 내쉬는 숨에 세 개의 독, 혐오, 집착, 무지를 내보냅니다.

세 개의 독, 혐오, 집착, 무지를 내보내기에 긍정적 자질의 원천으로부터 분리되지 않습니다.

“아홉 번 호흡 수행”이 익숙하지 않다면 대신에 천천히, 깊고, 부드럽게 여러 번 호흡을 들이 쉬고 내쉽니다. 숨을 내실 때마다 고통을 거절하거나, 고통에 집착하거나, 고통을 밀어내는 습관이나 경향이 느슨해지고 풀어진다고 느끼십시오.

아홉 번 호흡 수행 Nine Breathings

몸의 중심으로 의식을 모아봅니다. 몸의 중심이 더 활기차고, 깨어 있고, 맑아지는 것을 느껴봅니다. 이 순간 고요함, 침묵, 광활함이 나의 내면, 그리고 이 신성한 공동 공간에 있음을 알아차리고 이완합니다.

[나의 고통]을 느껴봅니다. 고통받고 있는 '나'를 광활한 공간에서 나오는 빛이 따뜻하게 포용하고 있음을 느낍니다.

신성한 만트라 아, 옴, 흥을 노래할 때 크라운 차크라를 통해 몸에, 목 차크라를 통해 말에, 심장 차크라를 통해 마음에, 모든 깨달은 존재로부터 계속 축복을 받습니다.

이 만트라의 소리와 흰색, 빨간색, 파란색 빛이 스며들어 [나의 고통]을 사라지게 하고

[나의 긍정적 자질]이 드러나도록 합니다.

아, 옴, 흥 A, OM, HUNG

이제 오색의 순수한 빛으로 세 개의 채널을 계속 열어 [나의 긍정적 자질]이 드러나는 통로를 준비합니다.

양쪽 콧구멍으로 숨을 들이마시면서 오색 빛을 부드럽게 들이마신다고 상상해 보세요.

다섯 가지 근본 지혜의 에너지와 그 본질을 따라 [긍정적 자질]의 빛이 들어옵니다.

양쪽 측면 채널의 경로를 따라 아랫배 채널의 교차점으로 이동합니다.

잠시 숨을 멈추고 집중합니다.

오색 빛이 빛나는 “알” 로 변화 되는 순간, 부드럽게 숨을 내쉬기 시작하면 이 미묘한

호흡은 빛으로 전체 채널에 퍼지며 중앙 채널을 통해 위로 이동합니다.

내릴 때 호흡은 크라운 차크라를 통해 방출되고 동그란 “알” 의 빛은 머리 위의 공간에서
용해됩니다.

공간의 빛과 하나 되어 그 상태에서 잠시 휴식을 취하십시오.

이 미세한 호흡 주기를 계속하면서 [나의 긍정적 자질]이 일어나 몸과 말과 마음에 스며들
게 하십시오. 오색 빛의 호흡을 부드럽게 계속하며 [나의 긍정적 자질]에 집중한 상태에서
다음 만트라 까지 이어갑니다.

아, 옴, 흥 만트라 낭송과 오색호흡을 번갈아 가며 진행합니다.

미세하고 부드러운 호흡은 축복속 에서 [나의 고통]을 없애고 [나의 긍정적 자질]이 드러나
도록 돕습니다.

(C) 무단복제와 나눔을 하지 말아 주세요

(C) Tenzin Wangyal Rinpoche ~ Please do not copy or distribute