

Korean-Full Moon Meditation 2024 ~ Inner Refuge

보름달 명상 2024 ~ 내면의 안식처

이 명상은 우리가 질병이나 신체의 긴장으로 인해, 혹은 친절함이 없어 사람들을 분열시키는 거친 말 때문에, 또는 마음을 사로잡는 두려움, 불안, 걱정으로 인해 나타날 수 있는 우리 삶과 시대의 어려운 문제를 대면하기 위해 마련되었습니다. 어려운 문제들을 대면하는 동안 여기 모인 사람들로부터 지지를 받고 있음을 알아차립니다. 이 명상은 평화롭고 열린 공간에서 진행됩니다. 이렇게 내면에서 우러나오는 자양분을 발견하여 스스로를 안전한 근원으로 안내하게 되면 진정한 자신의 모습을 깊이 들여다볼 수 있게 됩니다. 어려움에 직면했을 때 내면의 안식처와 연결되는 것보다 더 좋은 지원과 보호는 없습니다.

이번 보름달 명상 교대 시간에는 제가 한국어로 명상을 안내해드릴 예정입니다. 원하신다면 사이버상가.net 에서 번역된 텍스트를 읽어 보실 수 있습니다.

이제 편안한 자세를 찾아 앉아봅니다.

척추를 곧게 펴고 가슴을 활짝 펴고 턱을 약간 아래로 내려봅니다.

명상을 시작하면서 자신의 삶을 되돌아보고 최근에 힘들었던 일을 떠올려 보세요. 건강 문제일 수도 있고, 문제가 있는 관계일 수도 있고, 불안한 세상일 수도 있습니다. 이 문제를 떠올리면서 몸의 긴장이나 감각이 느껴지나요? 이 걱정거리에 대해 나는 스스로에게 어떻게 이야기하고 있나요? 자신에 대한 걱정, 불안, 타인에 대한 판단, 비판에 사로잡혀 있지는 않나요?

이제 코로 숨을 들이쉬고 내쉬면서 길고 천천히 심호흡을 몇 번 해보세요. 천천히 편안하게 숨을 들이마시면서 몸의 긴장, 불편함, 막힘이 느껴지는 곳을 만져보세요. 길고 천천히 숨을 내쉴 때마다 몸의 긴장을 부드럽게 풀고 풀어지는 것을 느껴보세요.

이제 지금 이 순간 여기로 주의를 집중하세요. 함께 있는 사람들의 지지를 느끼고 자신도 다른 사람들에게 힘이 되고 있음을 알아차립니다.

몸의 고요한 느낌에 주의를 기울입니다. 고요함에 집중하고 그 고요함 속에서 쉽니다.

고요함에 더욱 온전히 안주하면서 자신이 고요함, 그 자체 라는 것을 느껴보세요. 내면과 외면의 모든 움직임을 있는 그대로 허용하면서 스스로를 내면의 고요함으로 인도합니다.

존재의 고요함 속에서 깊이 쉬세요. 내면의 고요함을 알아차리고 그 고요함 속에서 쉬면 우리의 존재는 안식처에서 보호받게 됩니다.

이제 침묵에 귀를 기울여 보세요. 고요함을 느껴보세요. 그리고 그 고요함 속에서 쉬세요.

강물이 바다로 흘러가듯, 모든 목소리의 노력을 침묵 속으로 흘려보내세요.

침묵이 됩니다.

존재의 침묵은 당신 안과 주변에서 일어나는 모든 삶의 표현을 있는 그대로 허용합니다.

존재의 내적 침묵 속에서 깊이 쉬세요. 내면의 침묵을 알아차리고 그 속에서 쉬면 침묵 그 자체가 존재의 안식처가 됩니다.

지금 당신 주변과 당신 안에 있는 광활한 공간을 알아차리세요. 코로 들이쉬는 호흡에 집중하여 부드럽게 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 동시에 마음속으로도 숨을 들이쉬고 내뿜으세요.

미세한 고통, 두려움, 걱정은 모두 맑고 빛나는 하늘에 떠다니는 구름과 같습니다.

그 하늘, 항상 여기 있는 내 마음의 넓은 공간과 연결되어 그곳에서 휴식합니다.

하늘처럼 넓은 마음을 알아차리고 숨을 쉴 때마다 점점 더 깊게 더 오래 쉴 수 있도록 합니다
스스로의 마음이 하늘처럼 넉넉해집니다.

존재의 넓은 마음은 생각, 느낌, 감정 등 모든 마음의 움직임이 광활한 하늘을 가로지르는 구름처럼 있는
그대로의 모습일 수 있게 해줍니다. 여러분이 바로 그 하늘입니다.

넓은 공간에서 깊이 휴식합니다. 내면의 광활함을 알아차리고 쉬면 그 광활함이 존재의 안식처가
되어줍니다.

고요함, 침묵, 존재의 광활함, 즉 내면의 피난처에서 쉬면서 지금 이 순간 여러분이 겪고 있는
어려움을 다시 한 번 돌아보세요.

내면의 안식처가 어려움의 도전을 온전히 받아들이고 또 받아들일 수 있도록 도와주고
허용하세요.

몸에 있는 동요나 고통에 대한 감각과 강한 동일시가 일어날 때 고요함이 당신을 지지할 수
있도록 허용하세요. 내가 느끼는 나에 대한 감각이 고요함 속에서 쉬도록 허용하세요.

자신의 목소리나 다른 사람의 목소리에 애씀과 고통이 실려 있다는 것을 알아차리면 내면의
침묵이라는 피난처에서 더 온전히 쉬세요.

걱정이나 경쟁적인 생각이 떠오르거나 과거에 집착하거나 미래를 예견하는 경향이 있다면 내면의
넓은 공간에 연결하여 그곳에서 쉬어 보세요.

이제 내면의 고요함, 내면의 침묵, 내면의 넓음 중 하나에 집중하고 다음 몇 분 동안 깊은 휴식을 취하세요.

침묵속에서 호흡을 계속하면서 현재 이 경험에 마음을 열 수 있도록 도와주고, 몸과 말, 마음의 모든 노력이나 불편함이 이완되고 풀릴 수 있도록 합니다. 내쉬는 숨이 끝날 때마다 휴식을 취합니다. 내면의 고요함, 내면의 침묵, 내면의 넓은 공간에서 휴식을 취하며 내면의 안식처가 제공하는 포용과 보호를 느껴보세요.

지금 이 만트라를 들으면서 내면의 안식처의 포용을 느끼며 점점 더 깊이 쉼의 상태로 들어갑니다.

잠시 쉬고 난 후:

(리마인더 명상)

이제 잠시 시간을 내어 내면의 안식처 수행을 되새겨 보겠습니다.

필요에 따라 자세를 조정하세요. 척추를 똑바로 세우고 균형을 유지하며 가슴을 펴고 턱을 약간 아래로 내립니다.

최근에 힘들었던 삶의 문제를 다시 떠올려 보세요. 그 문제가 내 안에 어떻게 자리 잡고 있는지 살펴봅니다. 그리고 그 문제가 신체적... 감정적... 정신적으로 어떻게 나의 존재를 점령하고 있는지 알아차립니다.

자신의 경험을 마주해 봅니다. 부모가 상처받은 아이를 안아주듯이 그 경험을 허용하고, 그 경험에 공간을 열어 주고, 숨을 쉬게 하고, 적극적으로 포용하세요.

이제 몸의 고요함을 느껴보세요. 몸에서 힘을 빼고 이완된 상태에서 휴식을 취하세요. 고요함이 당신을 포용하도록 허용하세요... 스스로가 고요함이 되세요. 존재의 고요함이라는 피난처에서 쉬세요.

침묵을 듣고, 침묵을 느끼고, 침묵 속으로 들어가 쉬세요.... 침묵이 되십시오. 존재의 고요함의 피난처에서 쉬세요.

내 안과 주변의 넓은 공간을 알아차립니다. 천천히, 천천히 심호흡을 합니다.

광활함을 알아차리면서 휴식을 취하고 그 광활함이 당신과 당신의 경험을 포용하도록 허용하세요....

광활함 그 자체가 되세요. 존재의 광활함이라는 피난처에서 쉬세요.

침묵 수행을 계속하면서 내면의 고요함, 내면의 넓은 속에서 내면의 안식처에서 온전히 쉬도록 하세요. 불편함이 생기면 그대로 두고, 그곳으로 부터 호흡합니다.

마침내, 내적 안식처의 넓은 공간을 자각하고, 따뜻함과 포용력 속으로 용해되도록 허락합니다.

들이쉬고 내쉬는 호흡을 계속하세요.

만트라 아, 음, 흥 (살.레.외 만트라)

이제 만트라를 부르며 내면 안식처가 제공하는 포용을 느끼며 점점 더 깊이 휴식을 취합니다.

