

Korean

Full Moon Meditation ~ Inner Refuge

2026-27 Lunar Year

보름달 명상 ~ 내면의 안식처

2026-27 음력 연도

수행(명상) 진행자를 위한 메모:

- 왼쪽의 타임스탬프는 90 분 녹음과 안내를 동기화하는 데 도움이 됩니다.
- 각 문단이 바뀌는 지점마다 잠시 쉬면서 한두 번 호흡할 여유를 주세요.
- 세 점(...)이 보이면, 참가자들이 침묵 속에서 깊이 쉬며 관상할 수 있도록 충분한 시간을 주세요.
- 영어가 아닌 언어로 안내할 때에는, 먼저 첫 문단을 영어로 낭독한 뒤 그 문단을 자신의 언어로 다시 읽고, 이후 나머지 수행 안내를 그 언어로 계속하세요.

[BEGIN IN ENGLISH]

0:00 Welcome to this 24-Hour Full Moon practice. You can find the script for the meditation in English and in other languages on cybersangha.net. During this shift of the full moon practice, I will be guiding the meditation in [KOREAN]. If you wish, you can follow along using a translated script.

[CONTINUE IN YOUR LANGUAGE]

이 24 시간 보름달 명상에 오신 여러분 모두를 환영합니다.

이 명상의 스크립트는 cybersangha.net 에서 영어와 다른 언어로도 확인하실 수 있습니다.

이번 보름달 명상 이 시간대 동안 저는 한국어로 명상을 안내하겠습니다. 원하시면 번역된 스크립트를 보며 함께 하셔도 좋습니다.

이 명상에서 여러분은 내면의 안식처를 발견할 수 있도록 안내를 받을 것입니다. 우리의 내면에는 스스로를 보호할 수 있는 능력이 심겨져 있습니다.

우리의 내면에는 본래부터 평화롭고 개방된 공간이 자리하고 있습니다.

이 공간을 발견하고 그곳에 안정적으로 머물도록 초대합니다.

삶의 도전이나 문제들을 대할 때 그 공간에 안정적으로 머물면서 바라보는 습관을 만들어 보도록 합니다.

지금 이순간 삶에서 경험하고 있을지 모르는 도전적인 문제 하나를 알아차려봅시다.

그 어려움은 몸의 긴장감이나 질병일수 있고, 불친절하거나 분열을 낳는 거친 말일수도 있고, 혹은 두려움·불안·걱정으로 꽉 차 있는 마음에서 비롯될 수도 있습니다.

(내면의 안식처와 연결되는 것보다 더 나은 치유와 보호의 원천은 없습니다.)

명상을 시작하며, 잠시 전 세계에서 이자리에 동참하는 다른 참가자들의 존재를 느끼고 알아차려 보세요. 서로가 서로를 지지하고 있습니다. 여기 함께 존재함으로써 그들은 나를 지지하고 나는 그들을 지지하게 됩니다. 서로의 지지를 알아차립니다.

이제 나의 주의를 몸 안으로 가져옵니다. 내가 앉아 있는 그 자리를 느끼고, 척추의 자연스러운 정렬을 느껴 보세요. 턱을 약간 아래로 내려 목 뒤가 길어지게 합니다. 두 손은 포개어 무릎 위에 올리고, 팔꿈치는 몸통에서 약간 떨어뜨려 가슴이 부드럽게 열리게 합니다.

호흡에 주의를 둡니다.

코로 천천히, 깊고, 부드럽게 호흡하세요. 들이쉴 때 몸에서 긴장이 느껴지는 곳을 알아차립니다. 길고 천천히 내쉴 때마다, 몸이 애쓰고 힘주며 붙들고 있는 부분이 부드럽게 풀리고 놓아지는 것을 느껴 보세요.

숨을 내쉬어 놓아줄 때마다, 더 깊어지는 고요함을 발견합니다. 나의 주의가 그 고요함 속에서 쉬게 하세요. 차츰, 내가 그 고요함이 되어 감을 느껴 봅니다.

...

존재의 고요함에 머무르는 것은 한계 없는 넓은 공간을 느끼고 경험하도록 지지해 줍니다. 한계 없는 넓은 공간이 제공하는 안식처에 머무르세요.

...

내 안과 주변의 소리들을 알아차리고, 점차 주의의 초점을 “침묵을 듣는 것”으로 옮겨갑니다.

강물이 바다로 흘러들 듯, 말하려는 모든 힘과 애씀을 침묵 속으로 흘러 보내세요. 침묵이 되어 보세요.

...

침묵에 머무를 때, 나는 한계 없이 펼쳐진 내면의 넓은 공간과 연결됩니다. 침묵은 무한한 가능성의 풍요로움을 알아차리게 해주는 원천입니다. 그렇게 머무르며 “존재함”을 알아차릴 때, 그 존재에 대한 알아차림 자체가 바로 안식처입니다.

...

호흡으로 다시 주의의 초점을 가져옵니다. 코로 부드럽고 깊게 들이쉬고 내쉽니다. 숨을 심장으로 들이쉬고, 심장에서 내쫓는다고 상상해 보세요.

내쉬는 호흡이 놓아주는 모든 것이 내 주변의 공간 속으로 스며들어 사라지는 것을 느껴 보세요. 그리고 들이쉴 때에는, 숨이 내 안에 있는 넓은 공간으로 퍼짐을 느껴봅니다.

떠오르는 감각, 생각, 감정, 기억들이 맑고 열린 하늘에 떠다니는 구름처럼 그저 지나가는 것이라는 상상을 해 보세요. 그 하늘과 연결하세요.

언제나 여기 있는 그 넓음을 느끼며, 그 안에서 쉬어 갑니다.

우리의 마음은 본래 넓습니다. 이 마음의 넓음은 마음의 모든 움직임—감각, 생각, 감정, 기억—이 있는 그대로 존재하도록 허용합니다. 마치 거대한 하늘을 가로지르며 움직이는 구름 처럼요. 내가 바로 그 하늘입니다.

...

그 넓음 속에 깊이 안정적으로 쉬어 보세요. 내면의 넓음 안에서 알아차리고 휴식할 때 그 알아차림은 긍정적 자질을 역동적으로 일깨워 치유합니다.

이 치유의 자질들이 안식처입니다.

...

이제 몸의 힘과 애씀을 고요함으로, 말의 힘과 애씀을 침묵으로, 마음의 힘과 애씀을 한계 없는 넓음으로 계속 놓아 보내며 내면의 안식처에 머무릅니다.

이렇게 머무르는 가운데 현재 당신의 삶에서 겪고 있는 어려움 하나를 떠올려 봅니다.

그것은 건강에 대한 염려일 수도, 관계에서 겪는 문제일 수도, 혹은 세상에서 일어나는 불안한 사건일 수도 있습니다. 이 어려움을 지금 여기로 가져오면서, 몸에서 느껴지는 긴장이나 감각이 무엇인지 알아차립니다. 또한 이 걱정해 대해 마음속으로 덧붙이는 말(내적 해설)이 있는지도 알아차려 보세요.

당신의 마음은 걱정, 불안, 판단, 혹은 자신이나 타인에 대한 비판으로 가득 차 있지는 않은가요?

...

몸의 고요함이 당신을 지지하여, 한계 없는 넓은 공간의 품에서 쉬게 하세요.

말의 침묵이 당신을 지지하여, 치유의 원천인 한계 없는 넓음과의 연결되어 그 품 안에 쉬게 하세요.

마음의 넓음이 당신을 지지하여, 마음의 애씀을 쉬게 합니다.

내면의 안식처가 제공하는 역동적인 자질이 치유함을 느껴봅니다.

...

이제 - 내면의 고요함, 내면의 침묵, 내면의 넓음- 중 하나가 제공하는 지지에 초점을 두고, 다음 몇 분 동안 안정적으로 머물며 깊이 쉬어 보세요. 내면의 안식처가 제공하는 안전감과 보호를 느끼고, 자발적으로 일어나는 자질들이 제공하는 치유를 받아들입니다.

[침묵]

...

이제 만트라를 들으며 계속 쉬어봅니다.

21:00 [만트라 재생]

30:00 [종이 울린 후, 상기 명상 시작]

이제 잠시, 내면의 안식처 수행을 새롭게(다시) 가다듬어 봅시다.

코로 몇 번 깊고 천천히 숨을 쉬며, 몸의 자세가 제공하는 지지 속에 깊이 안정적으로 머물러 봅니다.

...

다시 한 번, 당신을 힘들게 했던 그 이슈를 마음에 떠올립니다. 그것이 신체적으로... 감정적으로... 정신적으로... 당신을 어떻게 점령하고 있는지 알아차립니다.

당신의 경험과 함께 머물러 봅니다. 상처 입은 아이를 부모가 안아주듯, 나 자신의 경험을 포근히 안아줍니다.

...

몸이 붙들고 있는 긴장의 힘을 놓아주고, 존재의 고요함 속에 쉽니다.

말하려고 애쓰는 그 힘을 놓아주고, 존재의 침묵 속에 쉽니다.

마음의 이야기에 얽힌 그 애씀을 놓아주고, 열린 마음이 제공하는 넓음 속에 쉽니다.

...

침묵 속에서 수행을 계속하는 동안 불편함이 올라오면, 그것이 있도록 허용하세요. 숨 쉬게 두세요. 그리고 내면의 안식처가 지닌 넓음과 알아차림, 그리고 마침내 치유의 따뜻함 속에 용해되도록 허용합니다. “고통받는 나”라는 감각이 있다면, 그것 또한 내면의 안식처가 제공하는 안전한 품 안에 쉬게 하세요.

[침묵]

...

이제 만트라를 들으며 내면의 안식처가 제공하는 안전함에 계속 머물릅니다.

42:00 [만트라 재생]

50:00 [종이 울린 후, 상기 명상 2 시작]

62:00 [만트라 재생]

70:00 [종이 울린 후, 상기 명상 3 시작]

82:00 [만트라 재생]

90:00 [다음 시간 팀 시작]