

## 호흡 명상

편안하게 자리를 잡으세요.  
의자에 앉으셔도 좋고,  
바닥에 앉으셔도 괜찮습니다.  
중요한 건 앉을 때  
명상을 하겠다는 의도를 가지고 하는 것입니다.

지금 앉아 계신곳에서 몸에 긴장을 푸시고  
허리를 살짝 세워 보세요.

두손은 편하신대로 양 허벅지 위나 옆쪽으로 내려놓으세요.

얼굴과 입 주위에 근육들은 이완시키고  
혀바닥은 입천장 위쪽에 살짝 닿을수 있도록 위치해보세요.

내가 내 몸을 살펴보듯 천천히 몸을 느껴 보세요.  
몸의 모양, 무게, 촉감들을 알아차려보세요.

어떤 특별한 경험을 찾으시지 마시고,  
지금 이 순간  
있는 그대로  
느껴지는 감각들을 그대로 받아들여 보세요.

호기심을 가지고  
열린 마음으로  
내몸으로 느껴지는 바닥이나 의자의 촉감, 안정감을 느껴보세요.

편안한 마음으로 숨을 몇번 깊게 들이마시고 천천히 내쉬어보세요.

내가 이렇게 숨을 쉬고 있다라는 것을 느껴보세요.

숨을 깊게 쉬거나 길게 쉬려고 노력하지 마시고

늘 숨쉬는 대로

있는 그대로

이렇게 숨을 쉬고 있었다는 것을

호흡 감각이 느껴지는 몸의 부위를 통해 가만히 알아 차려보세요.

배가 부풀고 꺼지는 느낌

가슴이 올라가고 내려오는 모양

코로 들어오는 바람의 느낌

나오는 바람의 느낌

나의 주의를 온전히

일어났다 사라지는

호흡의 감각으로 가져오세요.

들숨이 시작되고

들숨과 날숨 사이에 잠깐의 멈춤

그리고 날숨이 끝나는 그 지점 까지

전체 리듬을

있는 그대로 느껴보세요.

이렇게 호흡의 감각에 주의를 기울이는 동안에도

어떤 생각이 떠오르면 생각이 떠오르는 것을 있는 그대로 인지하시고

부드럽게 마음 속으로 “생각” 이라고 알아두고

다시 주의를 호흡의 감각으로 가져오세요.

잠시동안 호흡의 감각을 느끼면서 이 순간에 머물러 보세요.

가끔씩 생각들이 떠오르고

주의가 산만해지면 “아 내가 또 생각에 쫓아 갔구나” 라고 여유있게

인지하시고

내가 지금 이 곳에 앉아 있다라는 것을 내 몸의 감각으로 한번 느껴  
보세요.

지금

여기

앉아 있는 내 몸의 상태

모든 것을 있는 그대로 알아 차리면서

이렇게 내 의식을 자유롭게 옮길 수 있는 것에 고마움을 느껴 보세요.

있는 그대로

자연스럽게

지금

여기

내 의식이 맑게 깨어 있음을 느껴 봅니다.