

마음챙김 명상

내가 지금 이 곳에 앉아 있다라는 것을 내 몸의 감각으로 한번 느껴봅니다.
무게, 움직임 그리고 촉감

있는 그대로의 몸을 가만히 느껴 봅니다.

마치 내가 내 몸속을 살펴보듯 지켜 봅니다.

편안하게

여유로운 마음과 호기심을 가지고
지금 일어나는 그대로를 몸에 감각을 통해 들여다 봅니다.

이 순간
호흡의 감각에 온전하게 주의를 기울여 봅니다.

당신의 호흡은 언제나 돌아올수 있는 중심이고 다시 시작할수 있는
시작점입니다.

자연스러운 호흡의 리듬을
내 배와 가슴의 움직임을 통해 느껴봅니다.
코를 통해 들어오는 바람과 나가는 바람을 느껴 봅니다.

들숨

날숨

호흡 하나

호흡 둘

호기심과 열린 마음으로 내 몸이 이렇게 숨을 쉬고 있었구나 라고 가만히
알아차려봅니다.

자 이젠 호흡을 떠나 다른 감각에 관심을 기울여 봅니다.

지금 강하게 느껴지는 감각나 항상 흔하게 느껴왔던 감각이 있다면 자연스럽게
들여다봅니다.

그것이 밖에서 들려오는 소리일수도 있고
지금 계신 곳의 공간에 머물어 있는 소리일수도 있습니다.

자연스럽게 내 의식이 그 소리를 향해 움직인다면 호흡의 감각을 잠시
내려두고 소리듣기에 집중해 보시면 됩니다.

더 이상 그 자극이 내 주의를 모으지 않 으다면

그냥 편안한 마음으로 다시 호흡에 집중하면 됩니다.

주의를 기울일 때 호흡을 느끼려고 애쓰거나
주의를 한 곳에 모으려고 지나치게 힘을 주는 것이 아니라

아,
내가 지금 이렇게 숨을 쉬고 있구나.
숨을 쉰다는 게 이런거구나
온전히 그리고 자연스럽게 나의 주의력으로 지금의 호흡의 감각을 알아차리는
것입니다.

순간,
다른 감각들이 몸에 느껴지면 그곳으로
내 의식을 옮기면 됩니다.

한 곳에만 머물어야 한다는 의지를 가질 필요는 없습니다.
그저 자연스럽게
느껴지는 대로
이 순간
지금

내 몸과 마음이 원하는 대로
몸의 느낌을 들여다 보면 됩니다.

마치 흘러가는 냇물의 모양과 소리를 지긋히 바라보듯이,
온전히 주의를 기울여 지켜봅니다.

몸에서 느껴지는 감각들이 커질수도 있고, 줄어들수도 있습니다.
풍선처럼 부풀어 오를수도 있고,
한 감각에서 또 다른 감각으로 변할 수도 있습니다.
그저 있는 그대로를 느껴 보세요.

그리고 움직이던 감각들이 사라지면

편안히 다시 시작점, 호흡으로 주의를 모으면 됩니다.

단순하면서도 항상 함께 하는 당신의 호흡

만약에 너무 강해서 피할 수 없게 느껴지는 감정이 있다면 지금 있다면
몸에 긴장을 풀고 그 감정을 조용히 지켜보면 됩니다.

가능하다면 그 감정이 몸에서 느껴지는지도 한번 들여다보세요.

내 신체를 관찰하듯이 감정이 어디에 머물어 있는지를 찬찬히 둘러 보세요.

혹시

복부부위에 떨림이 느껴지는지,

가슴이나 목이 조여오는듯 한지,

얼굴이 뜨겁게 달아오르는듯 한 느낌이 드는지

지그시 열린 마음으로 지켜보세요.

고치려 하지도, 멈추려 하지도 말고 있는 그대로를 한번 느껴 보세요.

그리고 내 마음속으로 속삭여 보세요.

아, 내가 이런 감정이 있었구나.

아, 내가 이런 느낌을 경험 할때는 내 몸에 이런 반응이 일어나구나 라고
받아들이면 됩니다. 이건 우리 모두에게 있을 수 있는 자연스러운 경험입니다.

순간 떠오르는 생각이나 느껴지는 감각들이 있다면 외면 하지 마시고

있는 그대로 자연스럽게 내 주의를 옮겨 보세요.

무엇이든 내 의식을 사로잡는다면 그것에 관심을 가지고 지켜보면 되는
겁니다.

있는 그대로 지금 이 순간 순간을 알아차리면 됩니다.

몸에서 느껴지는 감각

들려오는 소리

바로 지금이 순간 일어나는
들숨과 날숨
지금
여기

가끔씩 생각이 떠오르는 것을 인식하면서도,
그 생각을 쫓아 가지 않아도 된다는 것을 알아차리면서,
마음속으로 “생각이 있구나” “걱정이 있구나”라고 인지하고
편안한 마음으로 다시 호흡에 집중하시면 됩니다.

만약 반복되는 생각이 있다면
그 생각을 마음속으로 있는 그대로 받아들여봅니다.
걱정
기억
계획

마음속으로 찬찬히 훑어가다 보면 어느 새 그 생각들의 고리가 자연스럽게
사라질 수도 있고, 더 크게 느껴질 수도 있습니다.

혹은 너무 강해서 피할 수 없게 느껴지는 생각이 있다면
잠시 내 생각으로 인해 느껴지는 몸의 감각을 알아차리는 것도 괜찮습니다.
호기심을 가지고 들여다 보시면 됩니다.

마치 내 호흡이 계속 일어났다 사라지듯이
생각이 일어나고 사라지는 것은 자연스러운 것입니다.

그리고 언제나 호흡으로 돌아오시면 되는 것입니다.

내 마음이 어떻든, 소리가 어떻게 들리던, 신체에 느껴지는 감각이 어떻든,
항상 나와 함께 하는 이 호흡
그 시작점으로 돌아와서 다시 시작 하면 됩니다.

지금 이 순간 어떤 감정에 사로잡혔다면 그것을 그대로 알아차리면 되는
겁니다.

지루함이나, 답답함
즐림,
어떨땐 슬픔이 느껴질때도 있습니다.

이 감정들이 어떻게 지금 내 기분을 바꿔었는지 그저 호기심으로 바라보면
되는 것입니다.

이제 잠시 가만히 느껴 봅니다. 있는 그대로를
이 순간
여기
호흡의 감각을 가까이를 두고
찬찬히
몸과
소리
감정, 생각들
그리고 기분을
주의 기울여 살펴봅니다.

어떤 것이라도 강하게 나의 관심을 모으면
역지로 호흡에 집중하려고 노력하지마시고

유연하게 관심이 가는 그 곳으로 옮겨 보면 되는 것입니다.

있는 그대로를 그저 지켜 보면 됩니다.

그리고 언제든 호흡으로 다시 돌아와
편안하고 열린 마음으로
호기심을 가지고 이 순간을 즐기면 되는 것입니다.
그럼 잠시 조용히 혼자 살펴 보세요.

[silence]

이 순간에도 계속 생각이 떠오르고
어떤 감정이 느껴진다는 것을 알아차리 셧다면
아주 친절하고 부드러운 속삭임으로 움직이는 내 마음을 알아차려 주세요.

생각과 감정이 어떻게 떠오르는지
어떻게 변화 되는지를
그대로 알아차리고
다시 호흡으로 돌아 오면 되는 것입니다.
그것 뿐입니다.

모든것은 자연스럽게 피어나고, 지는 것입니다.

우리는 온전하게 이 자연의 순환을 받아들이고 호기심을 가지고 지켜보면 되는
것입니다.

[silence]

이제
내가 지금 이 곳에 있다는 것을
내 몸 감각으로 한번 느껴 봅시다.

지금

여기

있는 그대로의 주의력으로

이 곳에 앉아 있는 내 몸 상태를 무게감, 자세 그리고 모양으로 알아 차려
봅시다.

자 이제 이 명상을 마치기 전에
내 자신을 보듬어주는 시간을 갖겠습니다.

내가 행복하고 안정될수 있기를 바라는 마음
열심히 사는 나를 응원하는 마음으로
나의 건강을 바랍니다.
내가 위험에서 보호받을 수 있기를 바랍니다.
내 몸이 건강하고 강해지기를 바랍니다.
내 마음이 평온하기를 바랍니다.

그리고 이 세상 모든 사람들이 행복하고, 안전한 환경에서 평온한 마음과
생각을 가질수 있기를 바라며 이 명상을 마치겠습니다.

[bell ring]