

## 호흡, 소리, 바디스캔 명상

몸에 긴장을 푸시되  
앉아 있는 곳에서 허리와 등을 바르게 세우고  
15 분 정도 가만히 앉아 명상하시기 편한 자세를 잡아 보세요.

그리고  
천천히 내 몸의 느낌을 느껴 봅니다.

내가 지금 이 곳에 앉아 있는 모양, 무게감 그리고 촉감,  
바닥이나 의자에 자리잡고 있는 내 몸의 느낌을 주의를 기울여  
감각으로 한번 느껴 봅니다

자 이제 호흡의 느낌과  
호흡하는 동안 들고 나는 몸의 느낌과 감각들을 주의를 기울여 살펴  
봅니다.

코로 숨이 들어 갈때 들숨의 느낌과  
숨이 되돌아 나갈때 날숨의 느낌을  
천천히 살펴봅니다.

이때 숨결 따라  
아랫배와 가슴이 가볍게 오르기도 하고  
부드럽게 내려 가기도 합니다.

호흡따라 느껴 지는 공기의 온도와 촉감을 느껴 봅니다.

호흡은 지금 이순간으로 내 의식을 되돌릴수 있는 시작점입니다.  
언제든 생각과 감정으로 바빠지는 내 마음을  
이 간단한 호흡을 통해서 다시 이순간으로 돌아올수 있습니다.

호흡의 감각을 떠나 다른 감각들을 의식할 수도 있습니다.  
그 감각이 소리 일 수도 있습니다.

잠시 내 주변의 소리에 귀 기울여 보세요.  
내가 있는 공간에 소리  
밖에서 들리는 소리

그저 있는 그대로 들어보세요.

반가운 소리, 불편한 소리,  
귀 기울여 관심과 호기심을 가지고 들어 보세요.

오고 가는 소리들의 의미, 생각들을 너무 쫓아 가지 마시고, 그냥  
소리들을 자연스럽게 들어보세요.

그리고 침묵의 소리에도 주의를 기울여 보세요.

자 이제 소리의 감각에서 몸의 감각으로 의식을 옮겨보세요.

신체에서 느껴지는 감각들을 있는 그대로 알아차려보세요.  
무게감, 떨림,  
뜨거움이나 차가움  
따가움

어떤 감각들이 내 주의를 움직이는지 알아차리고

자연스럽게 그것들을 온전히 느껴 보세요.

강하고 익숙한 느낌일수도 있고  
부드러우면서 미세하게 느껴지는 감각일수도 있습니다.

어쩌면 여러 감각으로 옮겨다니기도 하고

아니면 내 주의가 한 감각에 집중되어 머물러 있을 수도 있습니다.

특히 불편한 감각이라면 말이죠.

불편한 이 감각이 부풀어 오르는지, 수축되는지,  
움직이는지,  
파동이 느껴지는지, 진동이 느껴지는지, 아님 아픔이 느껴지는지  
호기심을 가지고 있는 그대로의 감각에 주의를 기울여 보세요.

지금 이 순간의 감각들과 온전히 머물러 보세요.

이제 내 몸의 자연스러운 호흡의 리듬으로 돌아오세요.

들숨과 날숨 하나 하나를 있는 그대로 알아차려보세요.

순간 생각에 쫓아가는 의식을 알아차리게 되면 그저 가볍게 "아 내가  
생각에 또 사로 잡혔구나" 라고 마음 속으로 알아차리고  
다시 주의를 호흡의 감각으로 돌리면 됩니다.

지금 소리나 신체의 감각이 내 주의를 강하게 움직이면서 호흡에  
집중 하기 힘이드시면

호흡의 감각에서 신체의 감각으로, 아니면 소리에 온전하게 주의를 기울여 봅니다.

어떠한 감각을 느끼고자 애쓰지 마시고 감각이 사라지면

다시 호흡의 감각으로 돌아오세요.

있는 그대로

지금 이 순간을 호흡을 통해 깨어 있으세요.

혼자서 조용히 한번 연습해보세요.

[silence] 침묵

자 이제 내가 지금 이 곳에 앉아 있다라는 것을

내 몸의 감각으로 한번 느껴 봅니다.

내 몸의 자세

움직임

몸 전체의 근육을 이완시키듯 편하게

그리고

내가 건강하기를 바라는 마음으로

내가 행복하며 편안한 마음을 갖기를

내가 스트레스와 불안감에서 자유로워지기를

내 마음이 평온해지기를 바라면서

명상을 마치겠습니다.

[bell ring]