

Caregiver Mindfulness

자비심을 가지는 것

자비심을 위한 명상

편안한 곳에 자리를 잡고 천천히 호흡합니다. 잠시 호흡에 집중하면서 머리를 비웁니다.

당신이 정말 사랑하는 사람을 떠올려 보세요. 그 사랑이 당신에게 어떻게 느껴지는지 잘 느껴보세요. 마음에서 일어나는 감각을 느껴보세요. 계속 호흡하면서 그 사람을 생각하는 어떤 감각을 일으키는지 잘 관찰하세요. 숨을 내쉴 때 본인의 심장에서 따뜻한 빛이 뻗어나가 그 사람에게 닿는 것을 상상합니다. 그 빛과 함께 행복과 평화가 그 사람에게 전해지는 것을 느끼면서 아래 문장을 작게 소리 내 여러 번 읽습니다.

나는 당신이 행복했으면 좋겠어요.
나는 당신이 고통에서 벗어나길 바랍니다.
나는 당신이 기쁘고 편안하길 바랍니다.

이제 당신이 사랑하는 그 사람이 고통스러워했을 때를 떠올려보세요. 그 사람이 고통스러워할 때 당신은 어떤 마음이 드는지 잘 느껴보세요. 계속 호흡하면서 당신이 사랑하는 그 사람을 계속 생각합니다. 이제 당신의 심장에서 따뜻한 빛이 나아가 그 사람의 고통을 사라지게 하는 것을 상상합니다. 그 사람이 고통에서 벗어나지길 바라는 마음과 함께 숨을 내쉬면서 따뜻한 빛을 더 강하게 그 사람에게 보내세요. 그리고 아래 문장을 작게 소리 내 여러 번 읽습니다.

나는 당신이 고통에서 벗어나길 바랍니다.
나는 당신이 기쁘고 행복하길 바랍니다.

이제 본인이 힘들었을 때를 떠올려보세요. 그때를 생각면서 어떤 느낌이 드는지 잘 살펴보세요. 우리는 사랑하는 사람이 고통스럽기를 원치 않는 것처럼 자신의 고통도 끝나기를 바랍니다. 그 고통과 아픔이 본인을 떠나는 것을 상상해보세요.

그것을 시각화하며 천천히 호흡합니다. 고통이 끝나길 바라는 강한 바람과 함께 당신의 심장에서 나오는 그 빛이 그 고통을 사라지게 한다고 상상해보세요. 그리고 아래 문장을 작게 소리 내 여러 번 읽습니다.

나는 내가 고통에서 벗어나길 바랍니다.
나는 내가 기쁘고 행복하길 바랍니다.