

001	의식 없이 클릭한 수십 번의 선택 그 끝은 어디일까요?
002	좋아요 하나에 하루가 흔들립니다.
003	눈은 열려 있지만 진짜 보고 있는 건 무엇인가요?
004	스크롤을 멈출 수 없다면 당신이 움직이는 걸까?
005	이 화면 뒤에는 아무것도 없습니다.
006	오늘도 당신은 수많은 것에 반응했습니다.
007	입력은 쉬운데 멈춤은 어렵습니다.
008	광고 하나에 흔들리는 나 낯설지 않나요?
009	당신은 지금 몇 개의 알림에 둘러싸여 있나요?
010	다음 콘텐츠가 더 나를 거란 믿음 정말일까?
011	나는 누구인가요? 타인의 기준 없이 말할 수 있나요?
012	비교는 습관이 되었고 습관은 나를 만들었습니다.
013	좋은 사람이고 싶었나요 아니면 나는 사람이고 싶었나요?
014	누군가의 시선 속에서 살아본 적 있나요?
015	마음이 시끄러운 이유는 끊지 못한 기대 때문입니다.
016	그때 하지 못한 말이 아직도 머물러 있나요?
017	지금 당신의 목표는 정말 당신 것인가요?
018	소유하고 있는 것들이 곧 나인가요?
019	우리는 기억보다 후회의 감정에 더 오래 머물습니다.
020	인정받고 싶은 마음은 왜 이렇게 오래 남을까요?
021	이 감정은 지나갈 수 있도록 두어도 괜찮습니다.
022	무언가를 놓는다고 해서 없어지는 건 아닙니다. 흐를 뿐입니다.
023	그대로 두고 바라보는 것 그것이 관(觀)입니다.
024	무상(無常)은 잔인하지 않습니다. 자연일 뿐입니다.
025	마음이 일어나는 것을 그대로 바라보세요.
026	감정은 오고 감정은 갑니다.
027	붙잡지 마세요. 흐르도록 두세요.
028	고요는 외부에서 오지 않습니다.
029	당신은 지금 여기에 있습니다.
030	멈춤이 일어났다면 그건 이미 수행입니다.
031	공(空)은 아무것도 없는 것이 아니라 다 열려 있는 것입니다.
032	지금 이대로도 괜찮습니다.
033	당신은 이미 도착해 있습니다.
034	아무것도 하지 않아도 존재는 사라지지 않습니다.
035	생각 없이 있는 것 그 자체로 충분합니다.
036	이제는 놓아도 괜찮습니다.
037	적멸은 끝이 아니라 고요한 바탕입니다.
038	말 없는 공간이 가장 많은 것을 말합니다.
039	닫는 순간 열린 감각이 생겨납니다.
040	당신이 마주한 마지막 창 그 너머는 침묵입니다.
041	당신은 오늘 몇 번 검색했나요?
042	모든 것이 지나갑니다. 이것도 지나갑니다.
043	멈춘다는 건 도망치는 게 아니에요.
044	숨을 들이쉬고 그냥 있어보세요.
045	생각을 밀어내지 마세요. 그냥 바라보세요.
046	그 감정은 흘러갈 수 있도록 놔두세요.
047	당신은 무언가가 되지 않아도 괜찮습니다.
048	타인의 시선은 얼마나 자주 당신을 바꾸나요?
049	당신은 아직도 인정받고 싶어 하죠.
050	성공은 몇 명에게 보여줘야 진짜일까요?
051	나는 이런 사람이다 라는 생각 언제 만들어졌나요?
052	비교는 습관처럼 다가옵니다.
053	과거의 말 한마디가 아직도 마음속을 걷고 있다면?
054	비어 있음에도 하루는 잘 흐릅니다.

055	왜 그렇게 쉽게 흔들리나요?
056	아무 일도 일어나지 않아도 불안한 날이 있죠.
057	당신보다 더 잘나가는 동창을 확인해보세요.
058	오늘 읽은 말들 중 진짜 당신의 생각은 몇 개인가요?
059	작지만 결정적인 순간의 연속입니다.
060	당신은 아직도 타인의 삶을 바라보며 비교하고 있나요?
061	버린 줄 알았던 감정이 또다시 다른 이름으로 왔다.
062	놓았다고 믿었던 것들이 조용히 돌아옵니다.
063	감정은 모양을 바꾸어 돌아옵니다.
064	스스로를 판단하지 마세요. 그건 관찰이 아닙니다.
065	지금 이 감정 그냥 존재하게 두세요.
066	달기 전에 한 번 더 생각해보세요.
067	판단은 내려놓고 흐름을 지켜보세요.
068	저항은 더 큰 고통을 만듭니다.
069	지금 이 순간이 마지막일 수도 있습니다.
070	정답은 필요하지 않습니다.
071	느껴지는 대로 두세요.
072	클릭을 멈추고 숨을 들이쉬세요.
073	이 모든 것은 연기(緣起)입니다.
074	당신은 고정된 존재가 아닙니다.
075	모든 것은 잠시 머무릅니다.
076	알아차림은 늘 당신과 함께 있어왔습니다.
077	존재의 밀도는 조용한 감각 속에서 빛납니다.
078	보려고 애쓰지 않아도 보일 때가 있습니다.
079	손에서 내려놓는것만이 끝이 아닙니다.
080	때로는 그냥 지나가게 두는 것이 가장 큰 수행입니다.
081	이제 반응하지 않아도 괜찮습니다.
082	조금 느리게 흘러가도 괜찮습니다.
083	완전한 침묵은 말보다 큰 의미를 품고 있습니다.
084	이 순간 어떤 판단도 필요 없습니다.
085	흘러가는 음을 잡지 말고 지나가게 두세요.
086	당신은 지금 어떤 감정도 붙잡고 있지 않습니다.
087	공(空)은 결핍이 아니라 여유입니다.
088	모든 것은 잠시 머물다 사라지는 구름과 같습니다.
089	이 조용함 속에서 당신은 더 깊이 존재합니다.
090	무엇도 하지 않음이야말로 가장 어려운 수행입니다.
091	고요한 마음이 세상을 가장 깊이 꿰뚫습니다.
092	아무것도 바꾸지 않아도 괜찮습니다.
093	수행은 특별한 행위가 아니라 알아차림입니다.
094	당신이 붙잡던 그것은 이미 떠난 지 오래입니다.
095	기대하지 않고 바라보는 것 그것이 자유입니다.
096	변화는 저항 없이 일어납니다.
097	지금 이 호흡이 당신의 전부입니다.
098	걱정은 미래를 바꾸지 않고 현재를 흐리게 할 뿐입니다.
099	마음은 결국 머무를 곳을 스스로 찾아갑니다.
100	나아가려는 의지도, 멈추려는 의지도 잠시 놓아보세요.
101	아무 일도 일어나지 않을 때 가장 많은 것이 일어납니다.
102	적멸은 사라짐이 아니라 깨어 있음입니다.
103	침묵은 끝이 아닙니다. 또 다른 시작입니다.
104	이 창을 닫는 순간, 모든 번뇌가 사라지는 것은 아닙니다.
105	하지만 그 번뇌를 바라보는 태도는 달라질 수 있습니다.
106	당신은 이 공간을 모두 지나왔습니다.
107	다시 시작해도 좋습니다. 이번엔 더 천천히.
108	모든 방해가 사라지면, 당신만 남습니다.