

**피라미드 수련**  
**- 장의 형성과 집중**

# 피라미드 수련의 의미

- ▶ 피라미드 연상 수련은 삼각 피라미드의 구조를 내 몸의 구조와 동일한 것으로 연상하면서 수련을 진행
- ▶ 백회를 삼각 피라미드의 꼭지점으로 하여 꼬리뼈와 가부좌를 튼 양쪽 무릎위에 올려진 양손 노궁혈을 각각 삼각 피라미드의 빗변으로 연상하여 구조를 형성.
- ▶ 백회와 꼬리뼈, 백회와 오른쪽 손바닥 노궁혈, 백회와 외쪽 손바닥 노궁혈을 일차적으로 빗변으로 연상하고 양손 노궁혈과 꼬리뼈를 밑변으로 연상.
- ▶ 이렇게 피라미드를 연상하면 몸 주변에 기의 밀도가 피라미드에 집중되면서 강력한 기감을 느낌.
- ▶ 피라미드 연상수련은 기운을 집중시키는 훈련을 하기에 적합하고 특히 백회에서 연결되는 척추와 꼬리뼈까지의 기운의 소통이 활발하게 이뤄지기 때문에 기운의 균형을 맞추는데 많은 도움을 받을 수 있다.

- ▶ 피라미드 연상 수련을 하는 과정에서 내 몸 주변에 형성되는 강렬한 기운의 밀도를 체험할 수 있을 뿐 더러 진정한 해체를 통해서 몸과 의식이 우주와 하나될 수 있다는 가능성을 발견
- ▶ 다만 기운이 강렬하게 느껴지기 때문에 수련이 진행되는 과정에서는 기운을 신체의 어느 특정부분에 모은다든지 하는 방식이 나타날 수 있는데, 이렇게 되면 신체 특정 부위에서 기운의 소통이 막히는 현상, 즉 '울체'가 일어나서 수련을 계속하기 어려워짐.
- ▶ 특히 단전이라고 해서 앞머리 앞가슴 그리고 하복부 등에 무리해서 기운을 집중하려고 한다면 앞쪽으로 불균형이 심해져서 심할 경우 환각이나 환청 등이 나타날 수도 있다.
- ▶ 명심할 것은 기의 패러다임은 물질주의와 다르게 무한한 우주의 기운이 동시에 소통할 수 있다는 원리.
- ▶ 굳이 우주에 충분한 기운을 모아 둘 필요는 없다. 언제라도 '나'라는 경계가 해체되기만 한다면 우리는 우주와 합일되는 체험을 할 수 있고 무한한 기운과 소통할 수 있다.

# 수련과정

1. 먼저 가부좌를 틀고 온몸에 힘을 뺍니다.
2. 양 손바닥 노궁혈에 의념을 집중하고 가만히 발목 위에 올려놓습니다. 양 손 노궁혈에서 아랫배 단전을 비추면서 단전과 노궁혈 사이에 자력선 같은 부드럽고 따뜻한 기운의 장을 느껴봅니다.
3. 천천히 미동하면서 의념을 아랫배 단전으로 옮겨주고 노궁혈에서 단전과 요추 골반 동시에 비추면서 환하고 부드러운 기의 장 속에 빚처럼 용해되고 있다고 연상합니다.
4. 온 몸의 힘을 빼고 단전과 노궁혈 사이에 내가 있다고 생각합니다. 여기에 있는 내가 진짜 내가 아니라 단전과 노궁혈 사이에 있는 내가 진짜 나라고 생각합니다. 이제부터 진행되는 모든 수련의 과정은 단전과 노궁혈 사이에 있는 나를 중심으로 이루어집니다.
5. 단전과 노궁혈 사이에 있는 나 역시 가부좌를 틀고 양손 노궁혈로 아랫배 단전을 비춰줍니다. 미동하면서 그곳에 또다른 내가 있다고 연상합니다.
6. 아랫배 단전과 노궁혈 사이에 부드럽고 편안한 기운의 장이 형성되고 그 속에 또다른 내가 가부좌를 틀고 앉아있다고 떠올립니다. 계속해서 단전과 노궁혈 사이에 가부좌를 틀고 있는 내가 있고 또다른 내가 가부좌를 틀고 앉아있습니다. 그 속에 내가 있고 그 속에 다시 또다른 내가 있습니다. 수없이 많은 내가 가부좌를 틀고 앉아 있기에 어느 것이 진짜 나인지 알 수가 없습니다.
7. 수많은 내가 존재하기에 고정된 실체로서 나는 존재하지 않습니다. 다만 우주의 장 속에 따라 순간적으로 나타나고 동시에 사라질 뿐입니다.

8. 의념을 충분히 등 뒤, 좌우, 위아래 무한의 우주 끝으로 옮겨주고 그곳에서 나와 우주공간을 바라보되 나와 우주 공간이 서로 별도의 것이 아니라 똑같은 기의 장으로 다만 기운의 밀도 만이 차이가 난다고 생각하고 바라봅니다.

9. 이때 밀도 높은 내몸을 +양이온이라고 생각하고 밀도 희박한 주변 우주를 -음이온이라고 생각하면 밀도 높은 기운이 마이너스 우주 공간으로 용해되면서 빠져나가는 것을 지켜봅니다.

10. 천천히 미동하면서 의념을 사방 우주로 옮겨가면서 그곳에서 나를 바라봅니다. 점점 나의 윤곽이 희미해지고 나라고 생각했던 실체가 사라집니다. 경계가 사라지는 순간 입자처럼 선명했던 이미지들이 실제로는 파동처럼 하나의 흐름으로 우주의 장 속으로 용해되면서 하나가 됩니다.

11. 4차원 시공간이라는 편집된 세계의 상이 해체되면서 여기 있는 나와 사방 우주 공간의 경계가 거대한 우주 바다 속에서 하나가 됩니다.

12. 다시 한 번, 등뒤 우주에서 나와 주변 우주를 동시에 바라보는데 나와 우주가 별개의 것이 아니라 똑같은 기의 장을 이루고 있다고 생각하며 '일기'를 떠올립니다. 노궁혈에 '일기'라는 말을 떠올리며 느껴봅니다.

13. '일기'라고 떠올리며 나와 우주가 똑같은 균질한 기의 장으로써 바라봅니다.

14. 내 몸의 경계가 희미해지면서 사방 팔방 온우주 모든 공간이 열리면서 빛처럼 퍼져나갑니다.

15. 그 모습을 3차원 시공간의 개념으로 바라보는 것이 아니라 고차원 우주관으로 모든 우주가 차별없이 똑같은기의 장이라고 생각합니다. 어느 순간에 모든 경계가 희미해지고 환하게 빛으로 퍼져나갑니다.

16. 지구를 떠올립니다. 지구가 우주공간에 떠 있듯이 지구 위에 있는 나 역시 우주공간에 떠 있어 유명하고 있다고 이미지를 그려봅니다.

17. 아무런 힘도 들이지 않고 온 몸의 힘을 빼고 천천히 유명하면 점점 내 몸의 흔적 사라지고 주변 우주와 한데 섞입니다.

18. 그 느낌을 천천히 미동하면서 느껴봅니다. 내가 개체로서 우주 공간에 존재한다면 쉽게 미동할 수 있었지만 이미 우주 전체가 연결되어 내 몸을 미동하는 것이 우주 전체와 함께 이루어지기 때문에 내 몸을 미동할 수 없을 정도로 기의 밀도가 뻘뻘해집니다.

19. 손등과 손가락의 자세를 통해서 그 느낌을 더욱 강하게 느껴봅니다. 양손 손등과 손가락 겹쳐주면서 엄지손가락 끝을 연결하면서 백회로 연상하고, 새끼 손가락 끝을 연결하면서 회음을 연상합니다. 둘째 손가락 첫째 마디를 서로 맞대면서 경추에 연결하고, 가운데 손가락 둘째 마디를 맞대면서 흉추를 연결합니다. 네번째 손가락 둘째 마디를 서로 맞대면서 요추를 연결합니다. 양손 손등 손가락 맞댄 그 모양이 백회와 회음 척추 전체를 연결한 기운의 회로라고 연상하고 무게 중심을 척추 등 뒤로 옮겨줍니다.

20. 다시 한 번 무게 중심을 척추로 옮겨주고 등뒤 우주 끝에서 척추를 바라보면서 미동합니다. 의념을 척추에 머물게 하고 좌우 등뒤 무한의 우주에서 바라보면 척추로 모인 기운이 등뒤로 백회 위로 확장되면서 기의 기둥처럼 위아래 형성됩니다.

21. 좌우로 미동해 보면 백회 위로 형성된 기의 기둥이 느껴지고 내가 마치 기의 기둥에 매달려 있듯이 가벼워지고 편안해집니다. 몸의 등뒤로 반복해서 뒤쪽으로 미동해 주면 백회 위로 형성된 기의 기둥이 회음 아래로도 끝없이 퍼져나갑니다.

22. 의념을 등뒤로 옮겨서 그 전체를 '일기'라고 떠올리면서 바라보면 점점 기의 기둥이 빛처럼 환해지면서 사방 우주로 퍼져나갑니다.

22. 이때 밀도 높은 내몸을 +양이온이라고 생각하고 밀도 희박한 주변 우주를 -음이온이라고 생각하면 밀도 높은 기운이 마이너스 우주 공간으로 용해되면서 빠져나가는 것을 지켜봅니다.

23. 기의 장이 사방 우주로 퍼져나가는 것을 지켜보면서 나를 놓아두고 따라나갑니다.

24. 척추 속에는 척수가 꼬리뼈 부터 뇌수까지 대류를 하며 기운의 소통을 담당하기 때문에 척추에 냉기가 들거나 사고로 인해 흐름이 막히면 중추신경계 전체가 위협을 받을 정도로 타격을 받습니다.

25. 특히 우리 몸의 앞 뒤 균형에 결정적인 역할을 하는 것이 척추의 기운입니다. 척추의 기운이 떨어지면 몸 앞 쪽의 기운이 항진되면서 허열이 떠올라 수승화강의 원리가 깨집니다. 특히 척추 안에 척수를 떠올리고 척수 신경이 따뜻하고 온화해 지면서 환하게 퍼져나갑니다.

26. 이렇게 척추가 백회부터 꼬리뼈까지 무한히 확장되어 기의 기둥을 이룬 상태를 기본으로 합니다.

27. 그 상태에서 양손을 가볍게 들어서 손바닥을 세게 비벼주고 손등을 가볍게 비벼줍니다.

28. 양손을 가볍게 들어 어깨 넓이만큼 벌리고 자세를 유지하면서 온 몸에 힘을 빼고 가볍게 미동하면서 계속해서 의념을 등뒤로 옮기면서 양손과 그 사이에 공간을 바라보면서 나머지 신체 경계선을 모두 지운채 오직 양손 노궁혈 사이에 집중합니다.

29. 양손을 서로 마주하고 천천히 의념을 손바닥 노궁혈과 노궁혈 사이로 옮겨주고 서로 마주보면서 천천히 좁혀줍니다.

30. 계속해서 오므렸다 폈다 오므렸다 폈다를 반복하며 그 사이에 형성되는 기장을 느껴봅니다. 마치 두 개의 자석을 마주 했을 때처럼 서로 잡아당기고 밀어주는 밀도가 느껴집니다. 자력선 같은 것이 고무줄 같은 것이 점점 두 손 사이에 형성되며 좁혔다 넓혔다 반복할수록 점점 강하게 기운의 밀도가 형성됩니다.

31. 이때 다시 한번 내 의념을 등뒤 무한의 우주공간으로 옮겨주고 그곳에서 지켜보되 나머지 신체 감각은 모두 사라지고 오직 양손과 그 사이에 빈 공간만이 우주에 떠 있습니다.

32. 양손 손바닥 사이에 점점 커다랗게 고무풍선이 부풀어 오르는 것 같은 감각이 형성되면서 양손을 점점 바깥으로 바깥으로 밀어내고 있습니다.

33. 두 손을 좁힐 때, 그 흐름을 따라 의념을 두 손바닥의 중앙자리 노궁혈로 옮기고 그곳에 의념이 주체로 머물게 한 다음, 두 손바닥을 대상처럼 바라보면서 미동합니다.

34. 점차 두 손 사이의 기운이 아주 부드럽게 점점 커지면서 마침내는 두 손과 공간의 경계가 없어집니다. 이때 어깨, 팔, 손바닥 느낌과 양손 사이의 느낌을 비교합니다. 아직 어깨, 팔, 손바닥 신체 느낌이 남아 있을 때 신체의 느낌이 손바닥 사이 공간의 느낌보다 강렬합니다. 어깨, 팔, 손바닥을 + 양이온이라고 생각하고 손바닥 사이 빈 공간을 - 음이온이라고 생각하면 + 양이온에서 - 음이온으로 밀도 높은 기운이 풀려나가며 용해되고 하나가 됩니다.

35. 이제 두 손 사이의 기운이 아주 부드러워지면서 커다랗게 퍼져나가다가 마침내는 두 손과 공간의 경계가 사라지고 균질한 기의 장이 만들어집니다.

36. 두 손을 좁힐 때, 그 흐름을 따라 의념을 두 손바닥의 중앙자리로 옮기고 그곳에 의념이 주체로 머물게 한 다음, 두 손바닥을 대상처럼 바라보면서 미동합니다. 그러면 두 손 사이의 기운이 아주 부드러워지면서 확산되다가 두 손과 공간의 경계가 없어진다. 두 손을 포함한 공간 전체가 밀도 높은 기의 장으로 바뀝니다.



37. 계속 의념을 두 손 사이 공간 한가운데에 둔 채, 기의 장으로 바뀌고 있는 양손 노궁혈 쪽을 바라보면 손의 형태가 기의 장으로 바뀌면서 양쪽으로 계속해서 퍼져나갑니다.

38. 점점 부풀어 오르던 고무풍선이 급속하게 공기가 주입되면서 빠른 속도로 부풀어 오릅니다.

39. 부풀어 오르던 고무풍선이 좌우로 상하로 확장되면서 내 몸 전체를 뒤덮을 정도로 커지고 있습니다. 살짝 손을 좁히면서 그 힘에 저항해 봅니다. 하지만 너무도 뻑뻑한 기의 밀도에 의해서 도저히 손바닥이 오무러지지 않습니다.

40. 마치 강철같은 기의 밀도가 어떤 힘으로도 무너지지 않을듯 합니다. 이때 내 몸 전부가 그 기의 장 속에 놓여 있는 것으로 편안하게 내맡깁니다.

41. 좌우로 기의 장이 끝없이 퍼져나가 마치 빛보다 훨씬 빠른 기의 장이 레이저처럼 순식간에 좌우 우주끝까지 연결됩니다. 내 몸을 좌우로 미동할 때 양쪽 우주끝에 동아줄에 묶여있는 것처럼 꼼짝도 할 수 없습니다.

42. 기운의 흐름은 항상 상호작용을 원리에 따릅니다. 퍼져나감과 동시에 되돌아 오기 때문에 좌우로 무한히 뻗어나가는 파장의 레이저는 동시에 중심으로 모여듭니다. 좌우 우주끝에서 중심으로 향해 모여든 빛이 중심에서 부딪히면서 위아래로 끝없이 퍼져나가고 사방 우주로 퍼져나갑니다.

43. 이때 앞에서 형성된 양손의 기 감각을 유지한 채 손바닥을 어깨 위로 들어서 양쪽 옆머리를 비춰줍니다. 양손은 내 힘으로 유지하는 것이 아니라 우주에 매달려서 조금도 힘이 들어가지 않습니다.