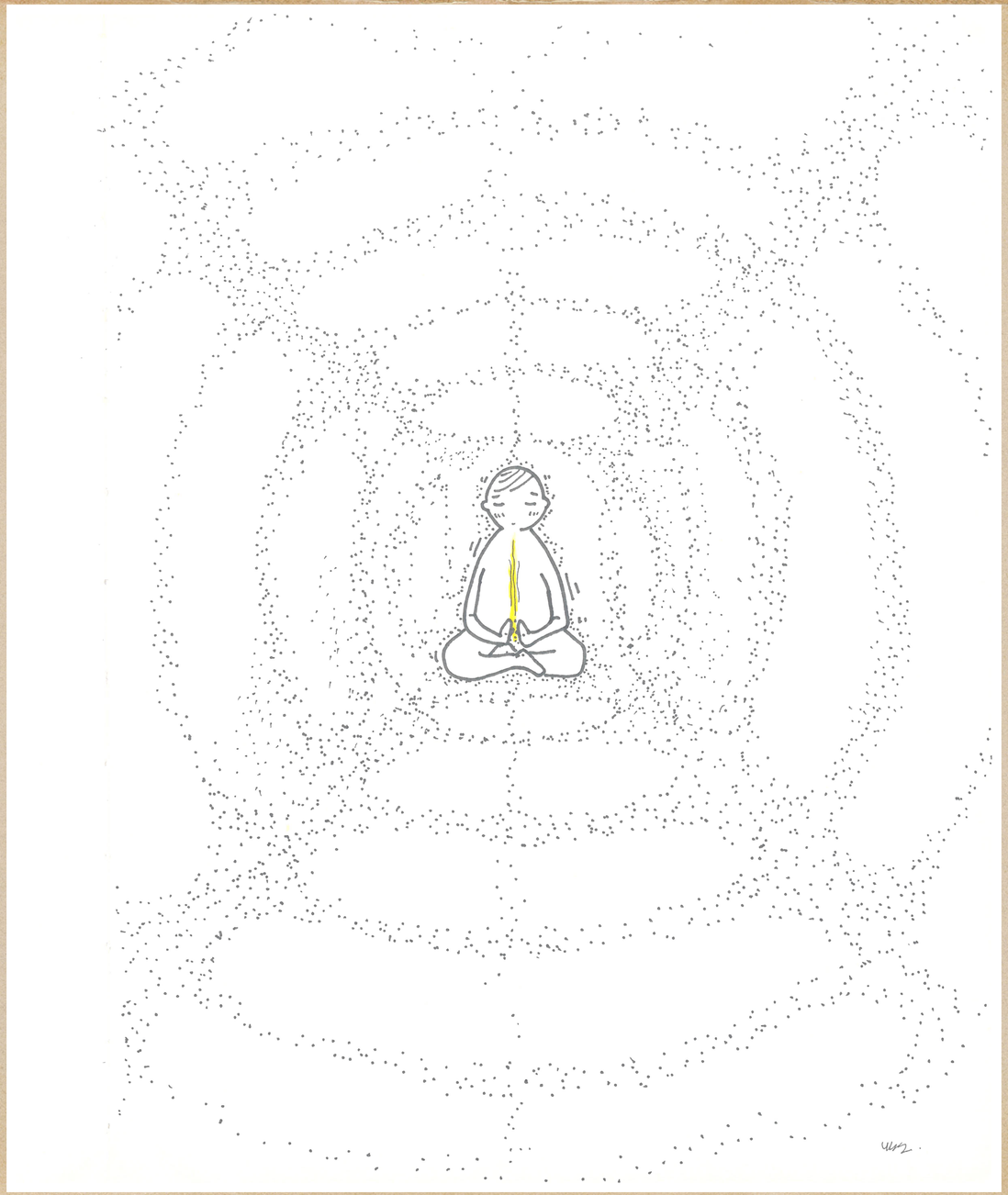
일요명상수련_수련론

- 이완을 통한 수련 입문

- 힘 빼기를 통해서 이완을 체험해보기.

1. 본격적인 수련이 시작되기 전에 힘을 뺀다는 것이 어떤 느낌인지 몸의 감각을 통해 알아봅니다.

2. 왜 이완이 필요한지 알아봅니다.



- 자세를 편안히 하고 가부좌를 튼 상태에서 눈을 감고 팔을 들어 약간 구부려 봅니다. 이제 주먹부터 팔꿈치, 어깨까지 힘을 세게 준 상태에서 팔을 떠올려봅니다. 주먹을 꽉 쥐고 팔목에 힘을 가합니다. 어깨도 마찬가지로 힘을 줍니다. 이 상태에서는 눈으로 보지 않아도 자신의 팔과 외부 공간이 뚜렷하게 구분됩니다.

- 이제 서서히 온 몸에 힘을 빼고 다시 어깨부터 팔과 손목, 주먹으로 천천히 힘을 빼기 시작합니다. 아울러 팔 전체를 흐름에 맡기고 가볍게 미동합니다. 여기서 미동이라 하면 거의 움직임이 느껴지지 않을 정도로 의념을 이용해서 움직여 나가는 것을 말합니다. 계속해서 미동하면서 어깨, 팔, 손, 주먹에 힘을 빼줍니다. 주먹이 서서히 펴지고 손목과 팔꿈치, 어깨가 힘이 빠지며 약간씩 처져 내려옵니다.

- 몸 전체를 가볍게 미동하면서 마찬가지로 팔 전체도 주변의 흐름에 맡기면서 미동합니다. 몸 주변에 마치 깊은 물 속에 부력이 형성되며 물결이 느껴지듯이 흐름이 있습니다.

- 몸을 미동함에 따라 그 흐름에 맡기고 의도적인 생각 즉, 의념을 주위 우주 공간으로 옮겨나갑니다.

- 가능한 멀리 떨어진 공간으로 의념을 옮기고 산들바람이 불고 있다고 연상하면서 다시 한 번 팔을 그 바람의 흐름에 맡기고 따라 미동합니다.

- 의념을 점점 머언 먼 우주 공간으로 옮기고 그곳에서 바라보면서 미동하면 주변 기의 밀도가 점점 빽빽해지고 우주 공간으로 시야를 계속해서 옮겨가면서 바라보면 팔 주의에 기의 밀도가 느껴지면서 팔의 움직임이 줄어들 수 있습니다. 그럴수록 팔의 신체 경계선이 흐려지는데 계속하면 기의 밀도가 높아져 팔을 움직일 수 없는 상태가 됩니다.

- 이때 다시 한 번 팔과 주위 공간 전체를 떠올려봅니다. 처음과 달리 팔의 신체 경계선이 완전히 없어지고 주위 공간과 구분이 되지 않으며 그 전체가 하나의 밀도 있는 기의 장을 이루는 것으로 느껴집니다. 팔은 내 힘으로 들고 있는 것이 아니라 우주 공간에 저절로 떠 있는 것으로 여겨집니다.

- 다시 처음처럼 주먹과 손목, 팔꿈치, 어깨에 이르기까지 팔 전체에 힘을 줘 봅니다. 팔의 신체 경계선이 나타나고 눈을 감고 있는데도 팔과 주위 공간은 명확하게 구분됩니다.

- 이 변화의 의미를 생각해 봅니다. 힘을 주고 있는 동안에는 팔과 주위 공간이 명확하게 구분되지만 힘을 빼면서 그 경계가 희미해지고 마침내 팔과 주위 공간이 구분되지 않는 하나의 장이 형성됩니다. 여기서 알 수 있는 것은 똑같은 외적 형상이지만 '나'의 의식이 긴장하고 이완하는 정도에 따라서 나와 대상이 다르게 나타난다는 것입니다.

- 팔과 주위 공간이 구분되지 않으면서 하나의 장으로 느껴지는 것을 우리는 통칭해서 '일기' 즉 하나의 기라고 부르기로 합니다. '일기'는 몸의 힘을 빼고 충분히 이완하면서 내 몸과 주변이 새로운 장으로 거듭 나타난 것을 의미합니다. 몸 전체에 걸친 수련도 이와 같은 원리에 의해서 운용할 수 있습니다.

- 이때 우리가 의도적으로 '일기'를 떠올리면 더욱 빨리 하나의 기의 장으로 옮겨갈 수 있습니다. 내 몸과 우주 공간 사이에 똑같은 기의 장이 조성되면 기존에 '나'라는 인식은 사라지고 주체와 대상을 분리시켰던 그 경계도 사라집니다.

힘 빼기를 통해서 이완을 체험해보기

이제 힘 빼기를 몸 전체로 확장시켜 봅니다

시작하기 전 방석을 준비합니다.

"

엉덩이 꼬리뼈 부분을 약간 높여

앉을 수 있도록 방석 뒷 부분에

높이를 줍니다.

준비한 방석에 앞으로 기우는 느낌없이

편안하게 앉습니다.

"

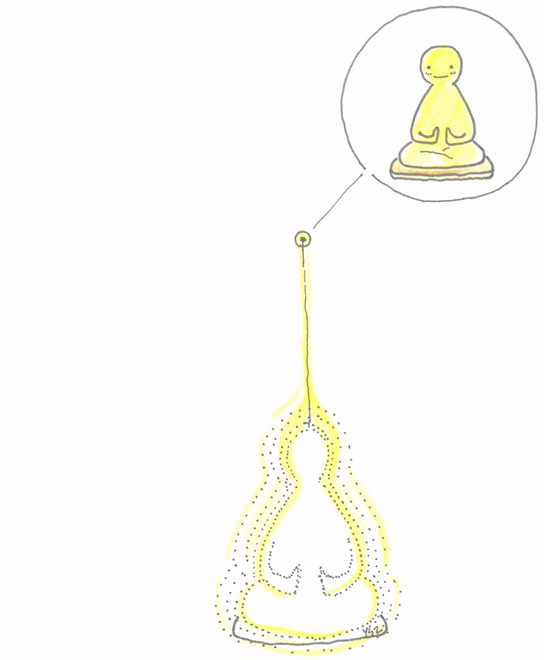
- 편안하게 가부좌를 튼 상태에서 양 손을 발목 위에 옮겨 놓고 허리를 쭉욱 펴줍니다. 가부좌가 힘들면 반가부좌를 편안하게 취해도 되고 반가부좌도 힘들면 의자 끝에 살짝 엉덩이를 올리고 무게 중심을 척추로 옮겨줍니다. 어떤 수련의 자세이든지 척추를 세우고 무게중심을 척추로 옮겨줄 수 있도록 합니다. 가부좌를 튼 상태에서 양손을 바닥을 짚고 그 상태에서 엉덩이를 뒤로 가볍게 옮겨주면 허리가 펴집니다.

- 이때 방석을 이용하시면 방석 뒤쪽을 반쯤 접어서 올려주고 접은 부분에 척추를 고정하면 자연스럽게 척추가 펴집니다. 긴장을 풀고 온 몸의 힘을 빼줍니다. 긴장을 풀 때는 몸을 고정시키는 것이 아니라 천천히 미동 하면서 자연스럽게 내 몸의 경계가 마치 지우개로 흔적를 지워나가는 것처럼 풀어 나갑니다.

- 다시 한 번 온 몸에 힘을 빼고 몸을 조금씩 미동하면서 내 몸이 주변 우주와 희미하게 섞여나가는 것을 지켜봅니다. 마치 옛 선비가 몸을 천천히 좌우로 등 뒤로 미세하게 움직이면서 책을 읽어나가는 것처럼 힘을 빼면서 주변과 섞여나갑니다.

- 내 의념을 손바닥 가운데 기운이 드나드는 통로인 손바닥 중앙에 집중합니다. 이 손바닥 중심자리를 노궁혈이라고 합니다. 손가락을 구부렸을 때 손바닥에서 가운뎃손가락과 넷째손가락 사이의 혈자리를 말합니다. 양손 손바닥 노궁혈을 발목 위에 내려놓고 의념을 노궁혈 사이에 둔 상태에서 미동을 해 봅니다. 다른 부위는 다 잊어버리고 우주 공간에는 오로지 손바닥의 노궁혈만 있다고 여깁니다. 이제부터 모든 의식은 양손 손바닥의 중심인 '노궁혈'에서 만들어집니다. 양손 노궁혈에 가부좌를 틀고 있는 나를 떠올립니다. 연상이 잘 안 될 때에도 억지로 만들려고 하지 말고 자연스럽게 의념으로만 그려봅니다. 마치 한편의 영상을 보듯이 이미지로 그려봅니다.

- 가부좌를 틀고 발목 위에 양손 노궁혈 올려놓고 온몸의 힘을 빼주면서 양손 노궁혈에서 아랫배 단전을 빛으로 쏘듯이 비쳐줍니다. 아랫배 단전과 노궁혈 사이에 부드러운 자력선같은 것이 형성됩니다. 천천히 미동하면서 그 느낌을 느껴봅니다. 점점 아랫배 단전이 펴지면서 부드러워지고 편안해 집니다. 내 의념을 아랫배 단전과 노궁혈 사이에 놓아두고 그곳에 내가 있다고 생각하고 의념을 노궁혈에 집중합니다. 의념이 노궁혈에 집중될수록 기존의 손의 형태감이 흐려지고 외부 공간과 구분되는 경계선이 없어집니다. 양손 노궁혈과 아랫배 사이에 떠올린 내가 진짜 나라고 생각하면서 미동하면 점차 희미하게 형체없이 그 자력선에 녹아듭니다. 계속해서 미동하면 외부 공간과 뒤섞이면서 손과 공간의 구분이 완전히 없어지고 하나의 기운 흐름만이 느껴집니다. 이제 손은 경계선이 없어지고 우주 공간으로 열려 우주와 하나가 될 수 있습니다.



- 의념을 척추 뒤로 충분히 옮겨주고 그곳이 중심이 되어서 여기있는 나를 전체적으로 떠올립니다. 아직은 몸 곳곳이 긴장되어 있으며 형태감이 느껴지고 외부 공간과 구분이 되는 상태입니다.

- 몸을 자유롭게 천천히 움직이면서 몸의 움직임이 일어나는 곳에 내 의념이 함께하도록 합니다. 몸의 긴장이 서서히 풀리고 몸의 경계선이 흐려지기 시작합니다. 몸의 긴장이 잘 안 풀리거나 경계선이 잘 없어지지 않는 부위가 있으면 그곳에 비중을 두면서 풀어줍니다.

- 좌우 앞 뒤 위아래 사방 팔방 우주 공간으로 무한히 의념을 옮겨주면서 미동합니다. 몸의 미동하는 흐름에 따라서 시선을 사방 우주 공간으로 옮겨나갑니다. 그곳에서 자신의 몸 부위를 대상처럼 바라봅니다.

- 잡념이 생기거나 긴장이 잘 안 풀릴 때는 몸의 뒷편, 뒷머리와 등쪽을 가볍게 미동하면서 좌우와 뒤쪽 우주 공간으로 시선을 옮겨놓고 몸의 뒷면을 지켜봅니다.

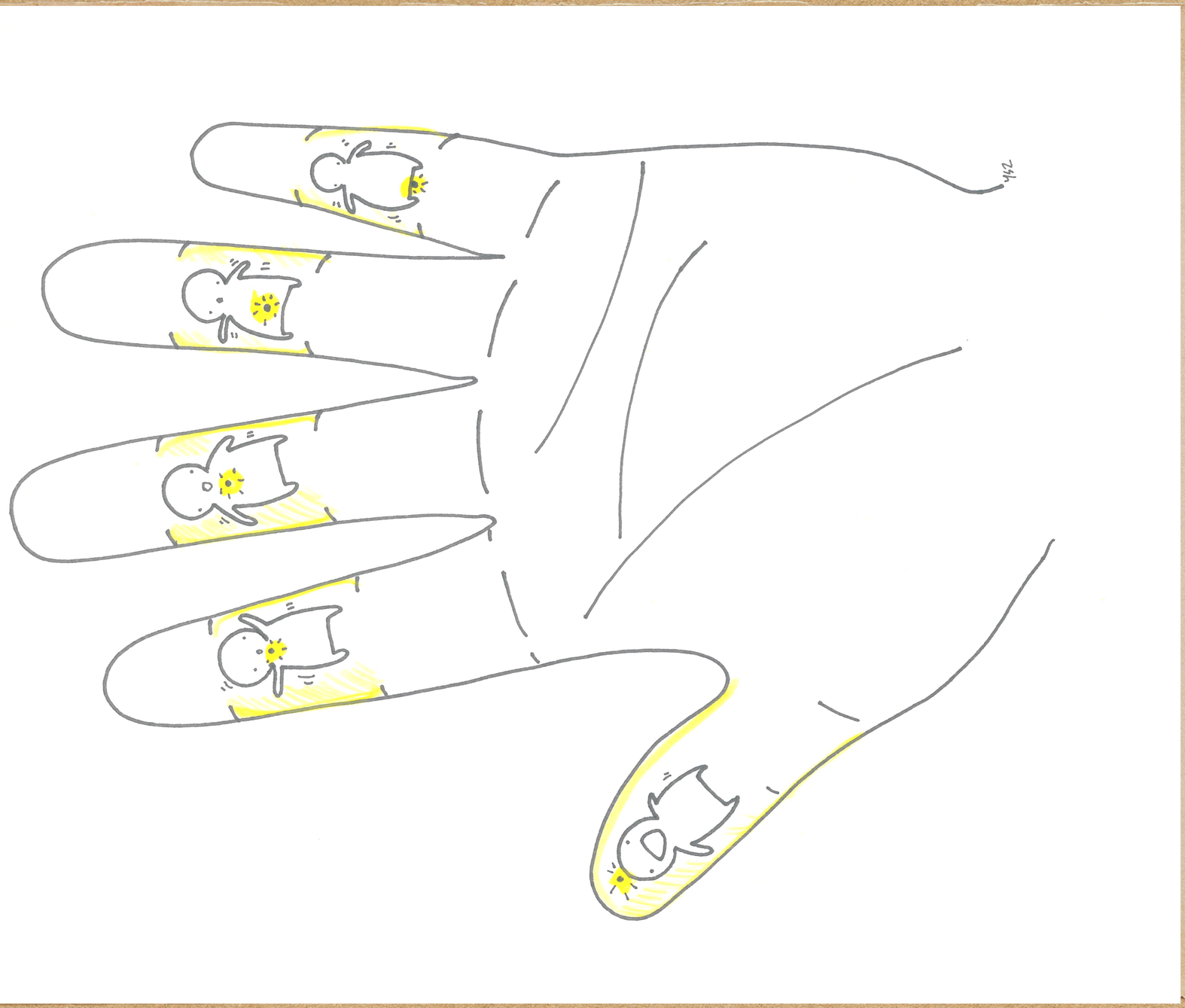
- 밀도 있는 기의 느낌이 생길 때 백회 위, 회음 아래로 의념을 연장하면서 지켜봅니다.

- 먼저 골반을 미동하면서 내 의념을 골반 뒤쪽으로 충분히 옮겨 주고 몸을 뒤쪽으로 기울여 주면 회음 아래쪽으로도 충분히 기의 장이 확장이 됩니다.

- 이때 몸의 경계가 없어지기 때문에 몸의 크기와 상관없이 기의 장을 위, 아래, 뒤로 충분히 밀도 있는 느낌을 연장해 나갈 수 있습니다.

- 이런 과정을 거쳐서 몸 뒤쪽으로 기운이 충분히 만들어질 때 잡념은 사라지고 긴장은 풀립니다.

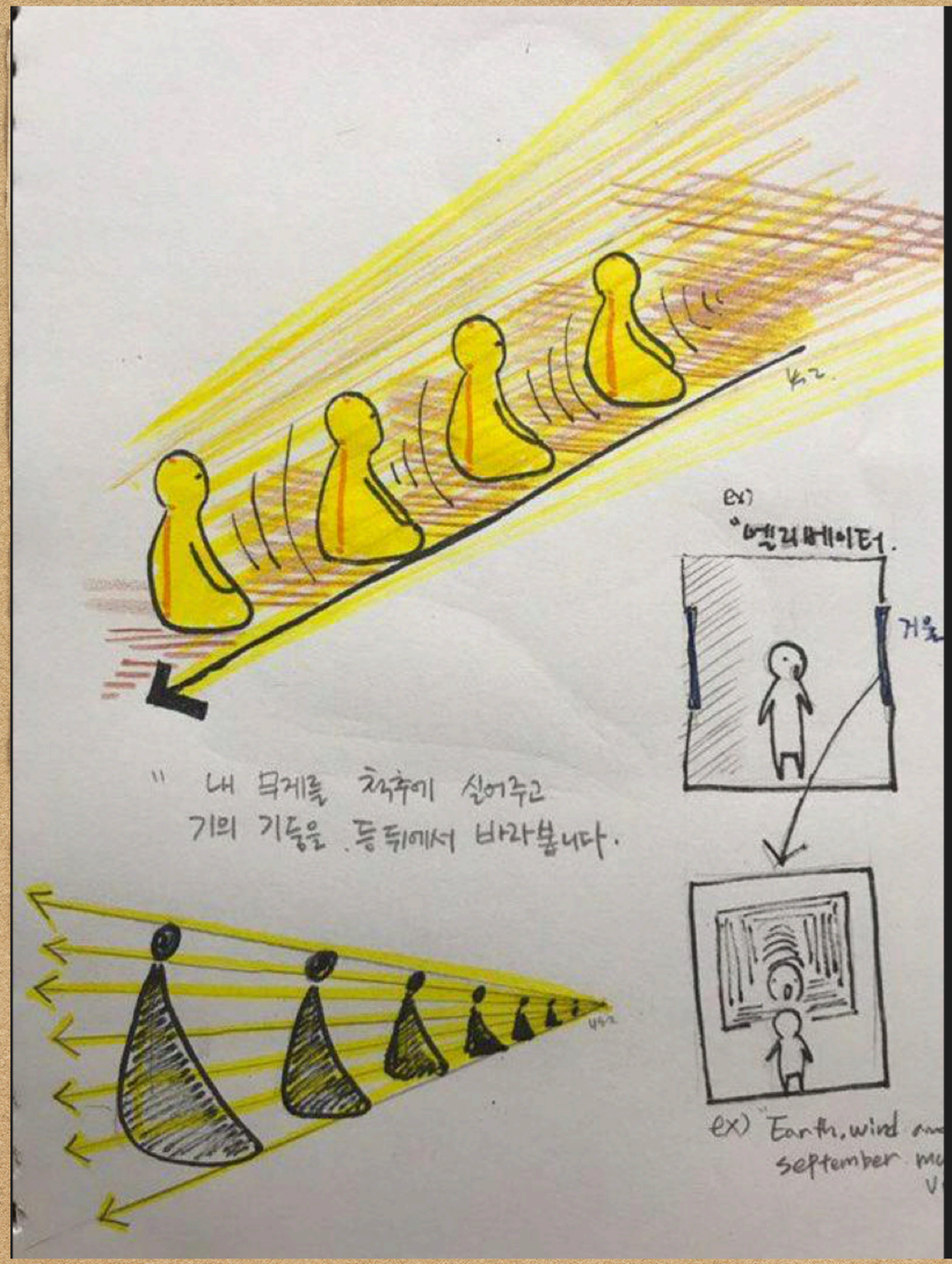
- 하반신의 긴장이 잘 안 풀릴 때는 정좌한 상태에서 골반, 다리를 포함한 하반신 전체를 가볍게 미동하면서 앉은 자리 아래로 우주 공간이 끝없이 열려 있다고 연상하면서 시선을 아래쪽 우주 공간으로 옮겨놓고 그곳에서 앉은 자리 아래를 올려봅니다. 하반신을 전체를 함께 미동하면서 그 경계가 희미해지며 사라질 때까지 미동을 계속합니다. 신체 경계가 흐릿해지면서 마치 내 몸 아래쪽에서 안개나 구름과 같은 밀도 있는 기운이 조성되고 깊은 바닷물에 잠기면서 서서히 녹아들어 형태가 사라집니다. 내 몸의 밀도는 희미해지고 서서히 사방 우주로 녹아 들면서 마치 깊은 바닷물 속에서 바닷물의 부력으로 떠 있듯이 무중력 상태로 떠 있는 느낌이 생깁니다.



- 전체적으로 온 몸의 긴장이 풀리고 몸의 경계가 흐려지면, 무한한 우주 바다 위에 무중력 상태로 떠 있다고 여기고 미세하게 남아 있는 긴장을 풀어 줍니다.

- 이때 손을 이용하면 훨씬 더 효과적입니다. 손의 모양도 기운의 조절에 영향을 미치며 손가락과 손의 형태에 따라 형성되는 기운이 달라집니다. 갖가지 손모양이 기의 회로라고 연상하고, 허리 쭉 펴고 양손 엄지손가락 끝을 마주하고 엄지 손가락 끝이 우리 정수리 부근 백회라고 생각합니다. 새끼 손가락 끝을 서로 마주하고 우리 몸 항문과 성기 사이에 있는 회음에 연결합니다. 두번째 손가락 첫번째 마디를 맞대면서 목뼈인 경추에 연결하고, 가운데 손가락 두번째 마디 서로 맞대면서 척추의 가슴 부분 흉추에 연결합니다. 네번째 손가락 두번째 마디 서로 맞대서 허리뼈 요추에 연결합니다.

- 이것이 백회와 회음 그리고 척추 전체로 연결되는 기의 회로라고 연상합니다. 구체적인 위치를 잘 몰라도 손바닥 가운데 노궁혈에 그 명칭을 떠올리면 저절로 기운이 연결됩니다.

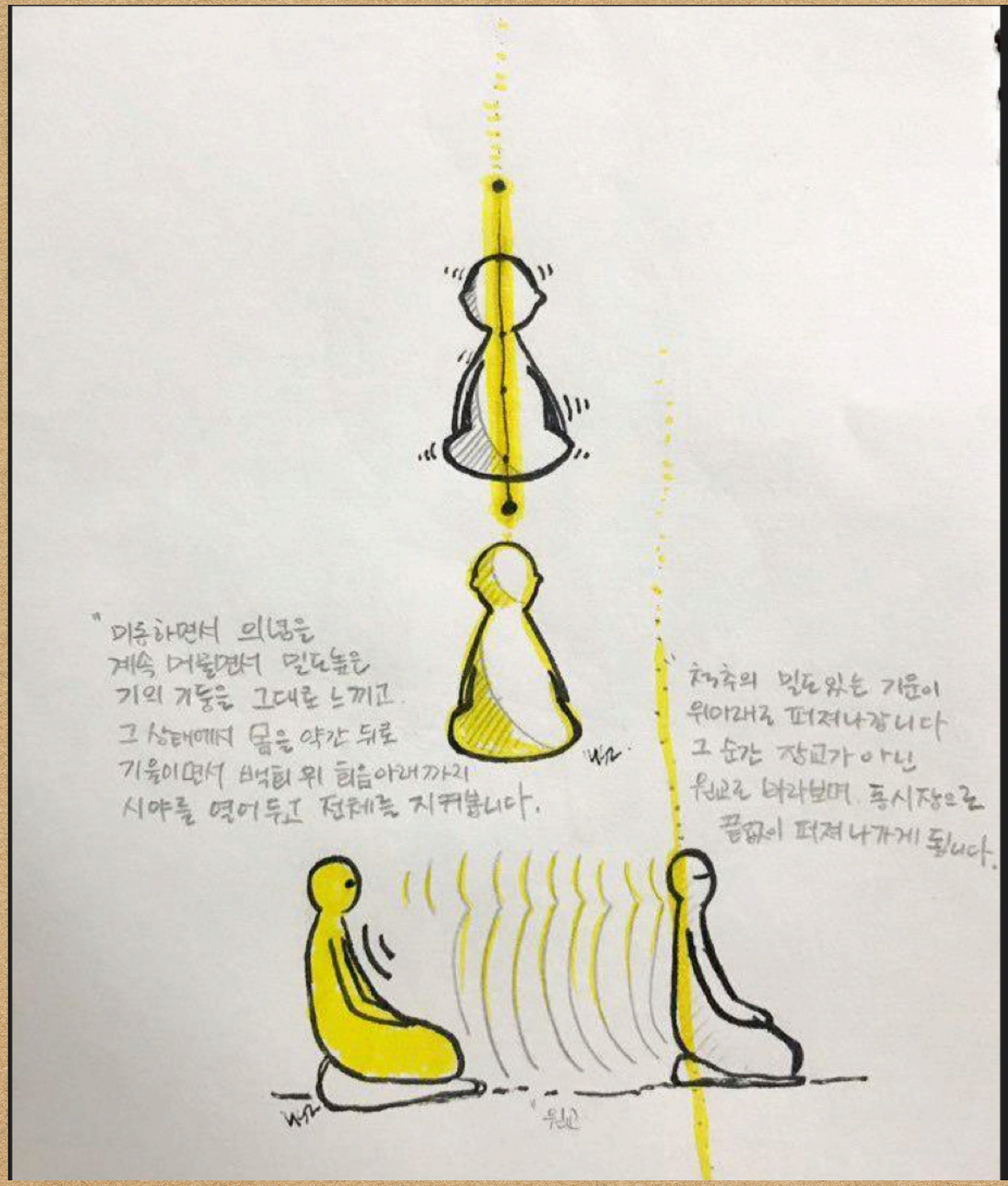


"

내 무게를 척추에 실어주고

기의 기둥을 등 뒤에서 바라봅니다.

"



"

미동하면서 의념은 계속 머물면서

밀도 높은 기의 기둥을 그대로 느끼고

그 상태에서 몸을 약간 뒤로 기울이면서

백회 위, 회음 아래까지 시야를 열어 두고

전체를 지켜봅니다.

척추의 밀도 있는 기운이 위아래로

퍼져나갑니다.

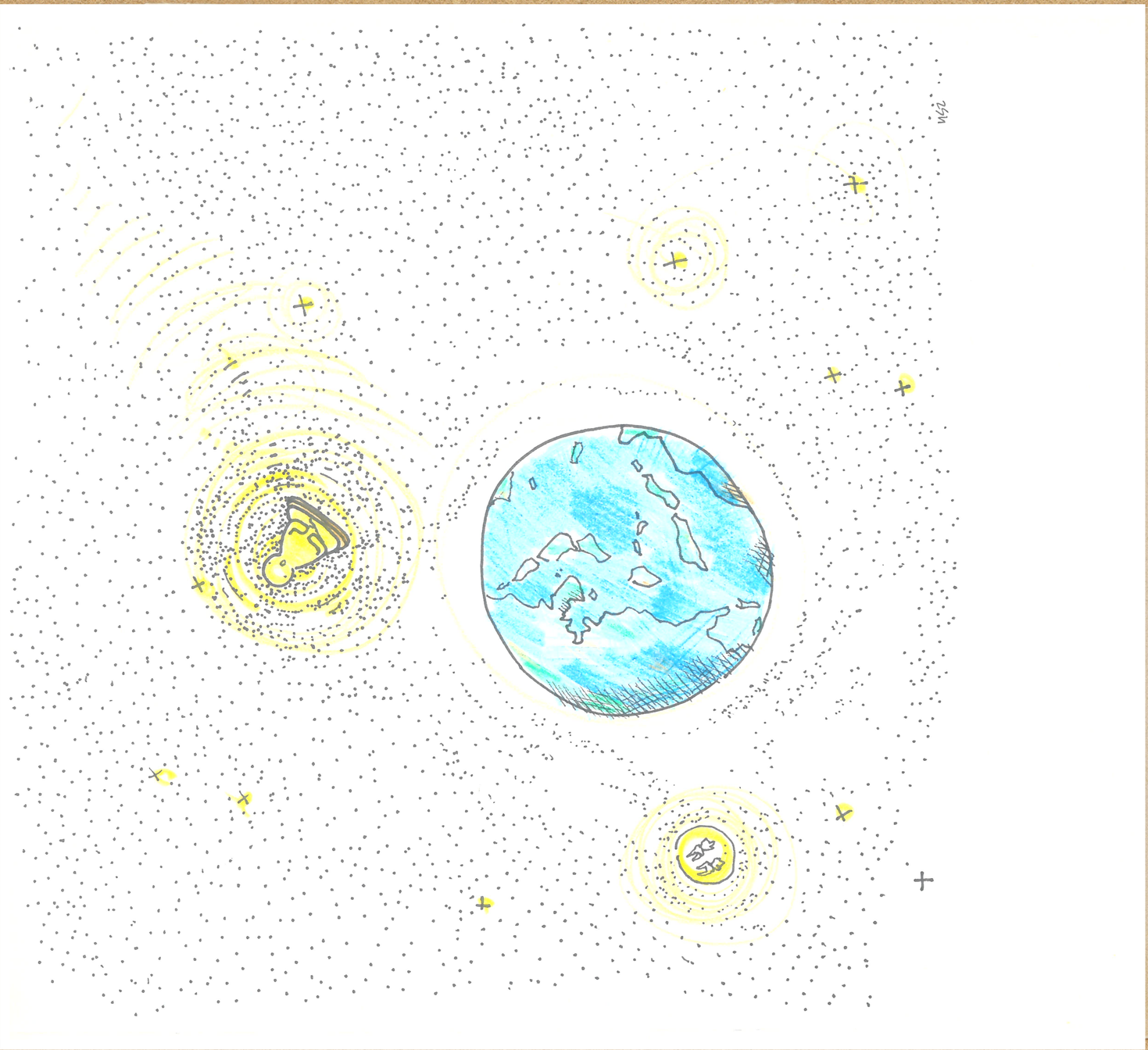
그 순간 장교가 아니 원교로 바라보며

동시장으로 끝없이 퍼져나가게 됩니다.

"

- 손바닥 앞면이 내 몸 앞쪽에 흐르는 기운이라면 손등 쪽이 등쪽을 흐르는 기운입니다. 일상에서 우리는 대부분의 감각과 의식을 몸 앞쪽에 두고 생활합니다. 특히 앞머리와 앞가슴 쪽에 의식이 몰려있습니다. 때문에 기운이 불균형하게 되면서 몸과 마음이 분리되고 의식이 지나치게 앞서 나갑니다. 이런 상태를 동의학에서는 기운이 앞쪽으로 몰려서 나간다는 표현으로 '항진'이라고 말합니다. 손등을 맞대어서 앞쪽으로 몰린 기운을 등뒤로 옮겨 줍니다. 의념을 등 뒤로 옮겨서 등뒤 머나먼 우주 끝에서 대상처럼 내 등을 지켜봅니다. 이렇게 지켜보는 것만으로도 앞쪽으로 항진된 기운이 등뒤쪽으로 이동하면서 어느 정도는 기운이 조절이 됩니다.

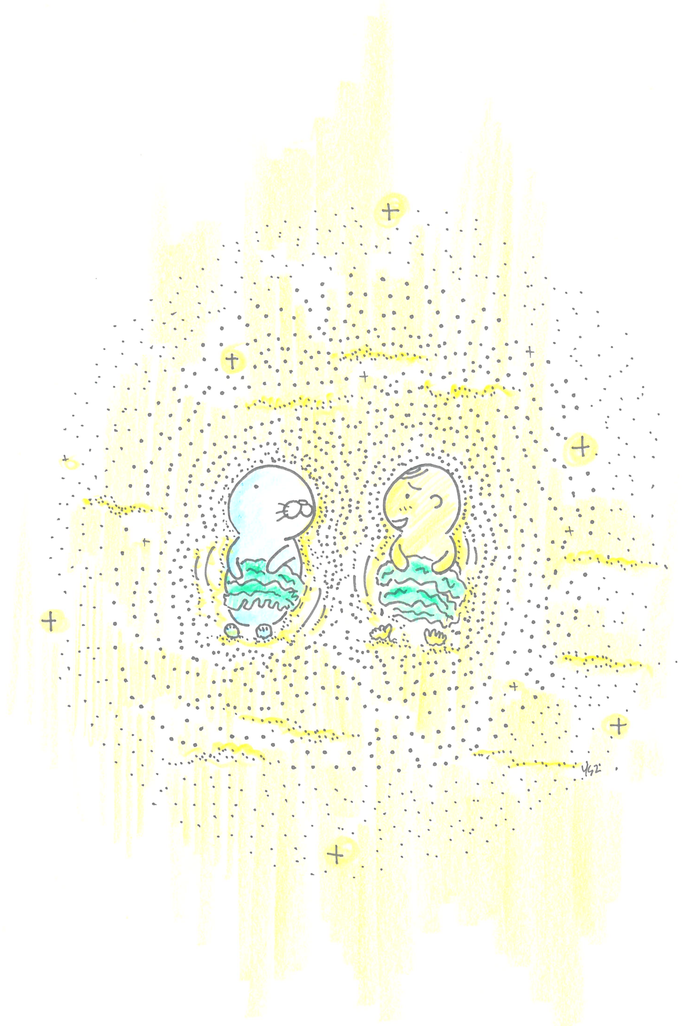
- 몸을 가볍게 뒤로 기울이면서 몸의 무게 중심을 몸 뒤에 옮겨 주고, 다시 자유롭게 미동하며 머리와 경추 어깨와 척추 골반을 천천히 미세하게 움직이면서 힘을 빼줍니다. 전후 좌우 위 아래 사방 팔방 시방 세계 모두가 열려있고 특히 앉은 자리 아래 우주전체가 끝없이 열려 있습니다.

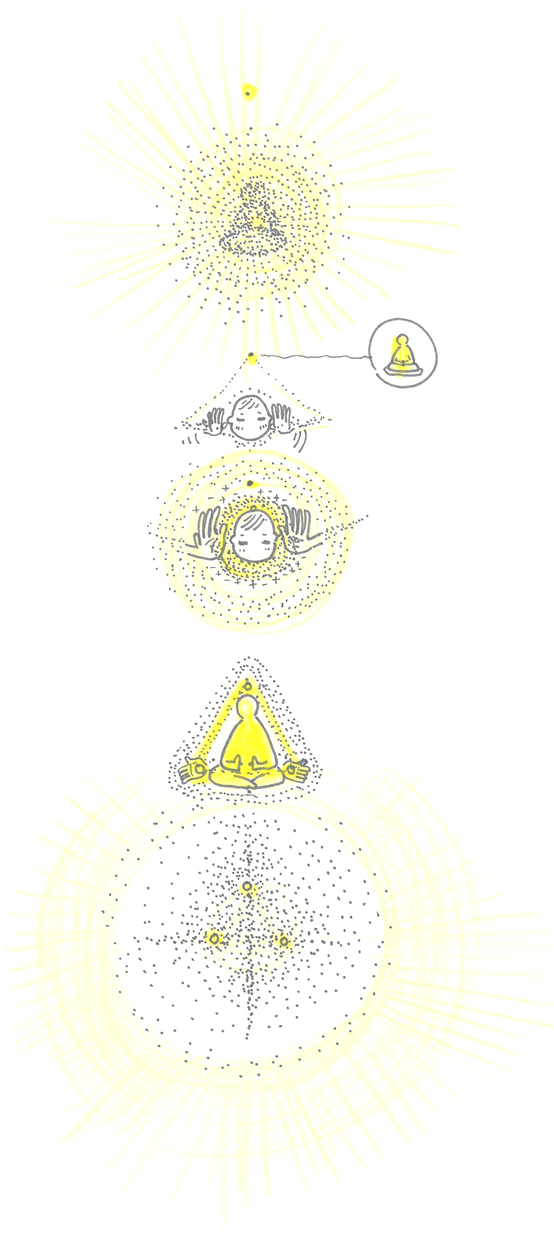


- 지구를 떠올립니다. 지구가 우주 공간에 떠 있듯이 지구 위에 있는 내 몸 역시 우주 공간에 떠 있습니다. 지구 저편에도 똑같은 우주가 있고 그 무한의 우주 공간, 그곳에서 대상처럼 나를 바라보고 있습니다. 마치 깊은 바닷물 속에서 바닷물의 부력으로 내가 떠 있듯이 우주의 바다를 천천히 떠다니고 있습니다. 아무런 힘도 들이지 않고 온몸의 힘을 빼고 여기저기를 떠다니고 있습니다. 이 모습을 무한의 우주 끝에서 대상처럼 지켜봅니다. 여기 있는 내가 진짜가 아니라 저편 우주공간에서 바라보는 있는 내가 진짜 나라고 생각합니다. 내 의념이 머무르는 곳이 진짜 나라고 생각하면 끝없이 먼곳에 의념을 보낼수록 기의 장은 훨씬 넓어집니다.

- 앉은 자리 아래 지구가 있고 지구가 우주 공간에 떠 있듯이 지구 위에 있는 나 역시 우주 공간을 떠다니며 유영하고 있습니다. 아무런 힘도 들이지 않고 천천히 유영하면서 우주의 부력으로 떠 있습니다. 위 아래 좌우 앞 뒤 사방 팔방 시방 세계 모든 공간이 열려져 있습니다.

해체

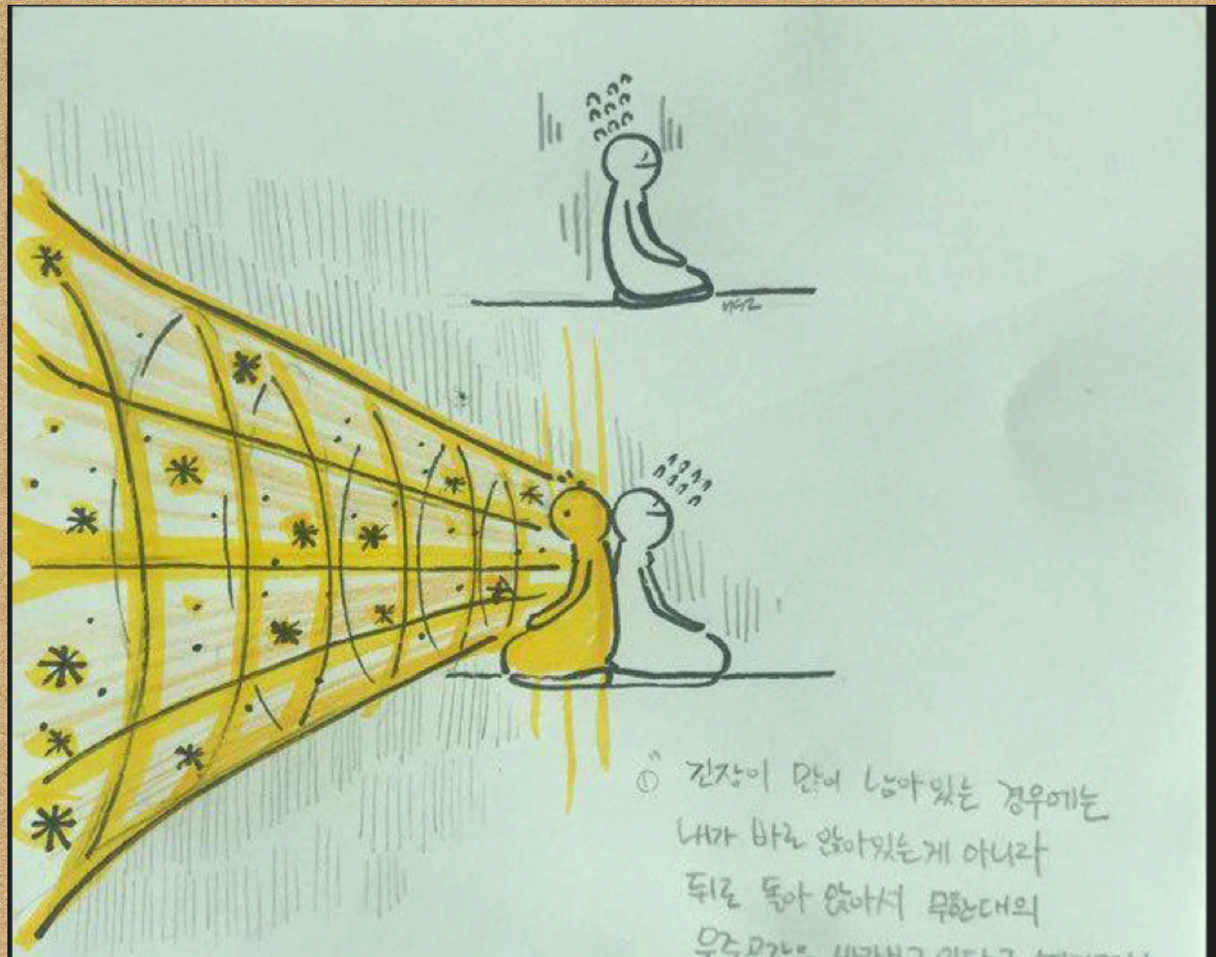




- 기운의 장이 아무리 넓어져도 궁극적으로는 나와 우주가 서로 별개라는 3차원 공간관에서 벗어나지 않는다면 '나'라는 실체는 그대로 남아 있기 때문에 우주와 하나의 장을 이루지는 못합니다. 우주와 분리된 의식 아래에서는 우리는 여전히 또다른 허상을 만들고 있을 뿐입니다. 그럴 때는 나와 우주가 별개라는 생각을 대체해서 똑같은 '기의 장'이라 여기고 지켜봅니다. 마치 지우개로 내 윤곽을 지우듯이 서서히 내 몸의 경계가 희미해 지는 것을 떠올립니다. 나와 우주를 통째로 바라보며 똑같은 기의 장 속에 있다고 생각하고 다만 서로 기운의 밀도가 다를 뿐이라고 여깁니다.

- 이때 밀도 높은 내 몸을 플러스(+) 양이온, 밀도가 낮은 주변 우주를 마이너스(-) 음이온이라고 여기면서 미세하게 좌우 앞뒤로 미동합니다.

- 미동할 때마다 마치 우주의 바다에 내 몸이 용해되면서 나와 우주 바다가 하나가 됩니다. 그렇게 내 몸이 풀려나는 것을 지켜봅니다. 플러스 양이온에서 마이너스 음이온으로 계속해서 풀려나가면서 용해됩니다.



① 긴장이 많이 남아있는 경우에는
내가 바로 앉아있는게 아니라
뒤로 돌아 앉아서 무한대의
우주공간을 바라보고 있다고 여기면서
뒤를 비춥니다.

② 그래서 앞머리가 뒷머리가 되는
순간 전두엽의 상념작용이
사라지고 중뇌에 머물고있는
시신경에너지를 끌어들여서
내면의 시선의 우주공간을 끝없이
기울이면서 따라갑니다.

"

긴장이 많이 남아있는 경우에는

내가 바로 앉아있는게 아니라

뒤로 돌아 앉아서 무한대의 우주 공간을

바라보고 있다고 여기면서

뒤를 비춥니다.

그래서 앞머리가 뒷머리가 되는 순간

전두엽의 상념 작용이 사라지고

중뇌에 머물고 있는 시신경에너지를

끌어들여서 내면의 시선의 우주공간을

끝없이 기울이면서 따라갑니다.

"

- 마치 무한의 우주 바다에 내 몸이 용해되는 것처럼 퍼져나가면서 하나가 됩니다. 이때 내 의념도 따라 풀려 나가면서 밀도의 비중에 따라 의념도 옮겨갑니다. 점점 내 몸의 밀도는 희미해 지고 주변 우주의 밀도는 빽빽해지고 내 의념은 점점 밀도 높은 우주 공간으로 옮겨갑니다. 그에 따라 내 시야도 사방 우주로 끝없이 옮겨나갑니다. 좌우 위아래 특히 등뒤로 무한의 우주 바다에 내가 떠 있습니다.

- 내 몸 경계가 희미해지고 나라는 실체가 없어지면 내 몸은 점점 가벼워지고 오히려 주위 공간의 밀도가 높아집니다. 전후 좌우 위아래 몸 전체를 서서히 미동하면 점점 주변 밀도가 빽빽해져서 마침내는 내 몸을 미동할 수 없을 정도로 주변 우주의 밀도가 훨씬 빽빽해집니다.

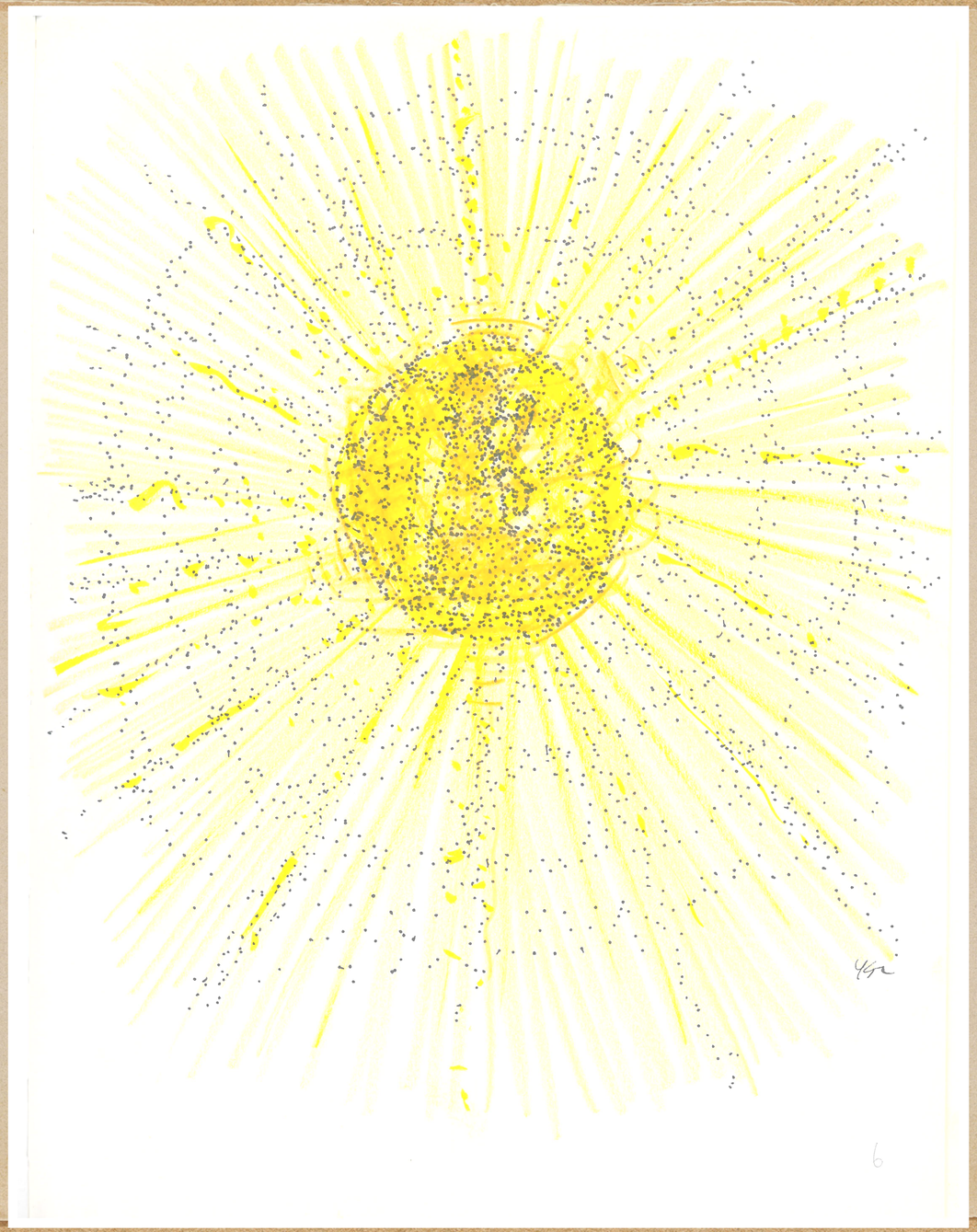
- 비록 일시적으로 의념에 의해서 기의 장이 등 뒤쪽으로 이동하더라도 항진된 기운이 남아서 좌우 앞뒤 위아래 기운이 불균형하면 여전히 내 몸의 흔적이 되살아나기 때문에 우주와 하나되는 경지로 들어가기 어렵습니다. 그럴 때는 등쪽 기운을 강화하여 흔적을 지웁니다. 등쪽 기운과 등뒤 우주공간의 기운의 밀도를 비교하고 등뼈의 기운보다 등뒤 우주공간의 기운의 밀도가 희박하게 느껴진다면 밀도 높은 등쪽 기운을 (+) 양이온이라고 생각하고 밀도가 희박한 등뒤 우주공간을 (-) 음이온이라고 떠올리면 밀도 높은 등쪽 기운이 밀도 희박한 등뒤 우주공간으로 사방팔방 끝없이 퍼져나갑니다.

- 기의 장은 항상 모이는 것과 흩어지는 것이 동시에 일어나기 때문에 사방 우주로 퍼져나가는 것과 동시에 사방 우주에서 내 몸 중심으로 쏟아져 들어옵니다.

- 이때 사방 우주에서 기의 파동이 모여들어오면 내 몸이 조여오면서 순간 몸의 윤곽들이 뚜렷해질 수 있습니다.

- 갑자기 형성되는 어마어마한 기운의 파장에 취해서 그 느낌을 극대화하려고 하면 기운의 흐름이 왜곡되어서 갑자기 다리가 저려오거나 신체 여기저기에 통증이 나타날 수 있습니다. 우주적 범위에서 이뤄지는 기의 흐름을 내 몸이 감당할 수 없기 때문에 발생하는 문제입니다.

- 등뒤 무한의 우주에서 빛처럼 쏟아지는 기운의 파동이 내 등뼈로 쏟아지면 척추와 그 속을 흐르는 척수 그리고 그 중심의 척수신경을 떠올려 주고 그 전체를 거울이미지로 떠올립니다.



- 사방 우주에서 쏟아지는 빛들이 척추와 척수신경 비추자 마자 거울이미지 떠올리며 즉각 반사하고 그 빛이 사방 우주 공간으로 끝없이 퍼지도록 합니다.

- 퍼져나가는 빛과 동시에 다시 중심으로 쏟아져 들어오는 빛들이 다시 발생하면 다시 거울이미지 떠올리고 즉각 반사합니다. 비추고 반사하고 다시 비추고 반사하는 과정이 무한이 되풀이 된다고 떠올리면 내 몸의 밀도는 점점 희박해지고 사방 우주공간의 밀도가 훨씬 높아집니다.

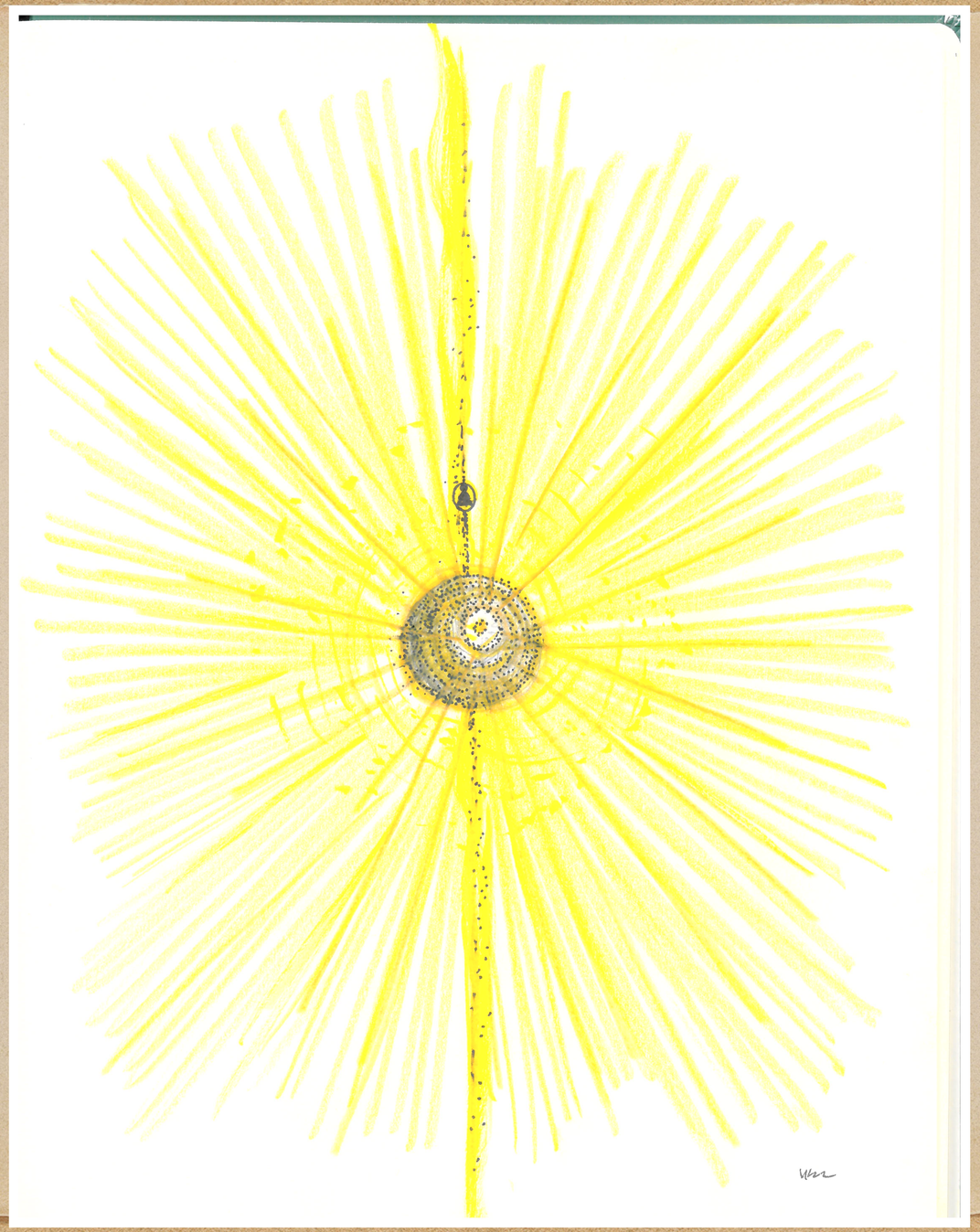
- 그럼에도 불구하고 내 몸의 흔적이 희미하게나마 느껴질 때 특히 내 몸의 앞쪽 안면, 앞가슴 등이 희미하게라도 남아 있으면 지속적으로 기장을 유지하는데 부담이 될 수 있습니다. 여전히 내 몸의 흔적이 미세하게 나마 느껴진다면 내가 바로 앉아 있는 것이 아니라 거꾸로 앉아서 등 뒤를 바라본다고 생각합니다. 마치 공원에서 뒤로 걷기를 하는 것처럼 앞머리가 뒷머리가 되고 뒷머리가 앞머리가 되었다고 연상합니다. 뒷머리에 눈이 달려서 등뒤 무한의 우주공간을 바라봅니다.

- 앞머리가 뒷머리가 되면 전두엽에 모였던 상념들이 사라지고, 두 눈에 모였던 시신경 에너지를 갈무리해서 기의 중심 뒷머리에 달린 눈으로 옮겨줍니다. 이때 뒷머리 두 눈으로 모아진 내면의 시선이 마치 서치라이트를 비추듯이 등뒤 전체를 비추면서 따뜻하고 온화한 빛들이 등뒤 무한의 우주 공간으로 퍼져나갑니다. 내 의념도 하나의 빛이 되어 등 뒤 끝없는 우주 공간으로 따라가면서 경계없이 빛처럼 퍼져나갑니다.

- 퍼져나가던 빛과 동시에 사방 우주에서 똑같이 내 중심으로 쏟아져 들어오는 빛을 마찬가지로 거울이미지를 떠올리며 조금도 기운의 흐름이 머물지 않도록 끝없이 반사합니다.

- 점점 기의 밀도가 우주공간으로 옮겨지면 내가 중심이 되어서 수련을 진행하는 것이 아니라 우주가 중심이 되어 주객이 전도된 상태에서 내 맡깁니다. 나는 다만 거울이미지 떠올리며 쏟아져 들어오는 모든 빛들을 즉각 반사하기만 하면 자연스럽게 거울 이미지로 우주 동시장을 이루게 됩니다.

- 그 속에서 ’나’라고 생각하는 실체에 대한 허상이 해체되는 순간에 전체적으로 열리면서 경계가 사라지고 우주와 하나가 됩니다.



- 특히 그 전체를 떠올리며 ‘일기’로 느껴야 합니다. 이때 바라보는 대상은 이미 나라는 형체로 남아 있지 않습니다. ‘일기’라는 정보를 노궁혈에 떠올리면서 그 정보가 가진 기운에 의지하면 희미한 빛으로만 느껴지고 이제는 윤곽조차 소멸이 됩니다.

- 일기로 느끼는 순간 백회 위로 앉은 자리 아래로 환한 기운이 무한이 퍼져나가며 내 몸의 모든 부분이 사라지고 오로지 백회와 회음 척추를 연결하는 기의 장이 위아래로 끝없이 열립니다.

- 마치 우주 전체를 관통하는 빛의 기둥처럼 환하고 따뜻한 기운이 무한히 확장됩니다. 온 우주 한몸으로 하나의 장이라고 여기면서 계속해서 ‘일기’를 떠올리면 위로 열렸던 기운이 마치 빛의 기둥처럼 내 몸 백회와 회음을 하나의 빛의 기둥을 형성하면서 사방으로 무한대로 퍼져 나갈 수 있습니다.

- 조금이라도 신체의 경계가 남아 있으면 손바닥 노궁혈에 그 부분을 떠올리며 남아있는 신체 경계가 계속해서 빛처럼 사방으로 퍼져나가도록 풀어줍니다.

- 계속해서 거울이미지를 떠올리며 밀도 있는 기운이 위 아래로 좌우로 사방팔방 우주 전체로 무한하게 퍼져나갑니다. 마침내 그 빛이 조금의 틈도 없이 우주 전체를 환하게 가득 채우고 나와 우주 구분없이 빛이 되고 마침내는 그 빛조차 구분없이 우주 전체를 가득 채웁니다.