

**피라미드 연상수련**  
**- 장의 형성과 집중**

- ▶ 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 강력한 기운의 밀도를 체험할 수 있을 뿐더러 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.

1. 양손을 가볍게 들어서 손바닥을 세게 비벼주고 손등을 가볍게 비벼줍니다.
2. 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.
3. 양손을 서로 마주하고 천천히 의념을 손바닥 노궁혈과 노궁혈 사이로 옮겨주고 서로 마주보면서 천천히 좁혀줍니다.
4. 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.
5. 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.
6. 양손 손바닥 사이에 점점 커다랗게 고무풍선이 부풀어 오르는 것 같은 감각이 형성되면서 양손을 점점 바깥으로 바깥으로 밀어내고 있습니다.
7. 두 손을 좁힐 때, 그 흐름을 따라 의념을 두 손바닥의 중앙자리 노궁혈로 옮기고 그곳에 의념이 주체로 머물게 한 다음, 두 손바닥을 대상처럼 바라보면서 미동합니다.

8. 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.

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

10. 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.

11. 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.

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

13. 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.

14. 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.

15. 양손과 머리를 서로 마주한 채 미동하면서 그 사이 공간에 이어지고 있는 기운을 확인합니다.

16. 의념을 등뒤로 옮겨 주고 그곳에서 나머지 신체 경계들을 모두 놓아둔채로 양손과 옆머리 그리고 그 사이 공간만을 집중합니다.

17. 양손을 천천히 좁혔다 벌렸다 반복하면서 머리와 주변에 형성되는 기운의 장을 느껴봅니다. 두 개의 자석이 서로를 잡아당기거나 밀치는 느낌처럼 자력선이 형성되고 고무줄이 연결된 것처럼 잡아당기며 밀치는 흐름이 만들어집니다.

18. 점점 머리와 손바닥 사이에 경계가 희미해집니다. 점점 기의 장이 확장되면서 부드럽고 균질한 파장이 만들어집니다. 이때 양쪽 옆머리와 손바닥을 + 양이온이라고 여기고 그 사이 공간을 - 음이온이라 여기고 지켜보면 플러스 양이온에서 마이너스 음이온으로 흘러나오면서 용해되고 하나가 됩니다. 마침내 균질한 기의 장을 이룹니다.

19. 그 느낌을 미동을 하면서 확인합니다. 먼저 머리를 좌우로 서서히 미동해 보면 마치 내 머리가 좌우 우주끝에 길다란 동아줄에 묶여서 꼼짝하지 못하는 듯 미동조차 할 수 없습니다. 머리를 앞뒤로 미동해도 마찬가지로 움직일 수 없습니다.

20. 이제 양손을 대표해서 노궁혈을 떠올리고 머리 전체를 대표해서 백회를 떠올립니다. 백회와 노궁혈을 연결하면서 양손을 가슴까지 서서히 내려오면서 내 머리 백회와 양손 노궁혈을 연결하고 삼각형의 기의 단면을 형성합니다.

21. 나머지 신체 부분을 모두 놓아주고 오직 백회와 노궁혈 연결하면 삼각형이 기의 단면을 이루고 있습니다.

22. 삼각형의 기의 단면을 점점 확장 하면서 양손이 확장 되면서 양손 양쪽 무릎에 옮겨 놓고 양손이 무릎과 하나가 되었다고 생각하고 그곳에서 백회를 비쳐줍니다.

23. 백회와 양손 노궁혈을 연결하여 삼각형의 기의 장을 형성하고 삼각형이 기의 단면을 이루도록 합니다.

24. 이때 이미 백회와 꼬리뼈 연결된 기의 기둥을 떠올리며 마찬가지로 백회와 뒷머리 경추 흥추 요추 꼬리뼈 미려혈을 연결하여 삼각 피라미드의 척추 모서리를 형성합니다. 몸의 형상만을 떠올리면서 삼각 피라미드의 뒷쪽 모서리를 억지로 맞추려 하기 보다는 삼각 피라미드를 먼저 구상하고 뒷쪽 모서리에 백회부터 꼬리뼈까지 정보를 배치하도록 합니다.

25. 그리고 양손 노궁혈에서 꼬리뼈 미려혈로 삼각피라미드의 밑면을 형성합니다.

26. 백회 위 무한의 우주에서 백회로부터 양손 노궁혈 꼬리뼈 미려혈을 연결한 삼각피라미드의 빛면을 바라보고 아울러 회음 아래 무한의 우주공간에서 꼬리뼈 미려혈과 양손 노궁혈로 연결된 삼각피라미드의 밑면을 바라봅니다. 이로써 내 몸의 삼각 피라미드가 완성됩니다.

27. 무한한 우주공간에 나라는 존재는 모두 사라지고 오직 빛으로 연결된 삼각피라미드가 떠 있습니다.

28. 사방 우주로부터 쏟아지는 환한 빛을 받고 있습니다. 피라미드의 빛면이 무한히 확장되면서 삼각피라미드가 우주 전체를 가득 채웁니다. 이때 내 몸은 흔적도 없이 사라지고 오직 광활한 우주공간을 환한 빛으로 연결된 삼각피라미드만이 환하게 가득 채우고 있습니다.

29. 또한 삼각피라미드의 백회 꼭지점과 삼각피라미드 밑면 중심점 즉 회음을 연결해 봅니다. 이 중심선이 백회에서 회음을 연결하는 중심선입니다.

30. 중심선 연결되자마자 사방 우주로부터 쏟아지는 기운이 피라미드 빛면을 통해서 점점 중심선으로 집중됩니다. 중심선 기의 장이 무한히 확장되면서 백회 위로 회음 아래로 무한히 퍼져나갑니다.

31. 이때 앞은 자리 아래 회음 아래로 삼각피라미드 밑면을 따라 중심선을 확장하고 밑면 꼭지점에서 빛을 연결해서 역피라미드를 만듭니다.

32. 이제 무한한 우주공간에 밑면을 맞대고 있는 두 개의 피라미드가 우주 전체를 가득 채우고 있습니다.

33. 백회와 회음을 연결한 중심선을 다시 위 아래로 확장하면서 퍼져나갈 때 사방 우주로 기의 장이 퍼져나가고 중심선이 끝없이 확장되면서 우주 전체를 관통합니다.

34. 전후 좌우 위아래 사방 우주에서 빛처럼 쏟아져 들어오는 기의 파장이 삼각피라미드 빛면에 충돌하고 이 위아래 삼각피라미드 꼭지점이 확장된 중심선으로 쏟아져 들어옵니다.

35. 중심선이 점점 위아래로 무한히 확장되며 마침내는 사방 우주로 퍼져나갑니다. 이때 강렬한 기운이 느껴지고 온몸이 조여오면 신체 경계선이 다시 생겨날 수 있고 다리가 저리거나 울체가 나타날 수 있습니다.

36. 그럴 때는 백회와 꼬리뼈 미려혈을 연결한 척추 빛면에 기운을 집중하고 사방 우주에서 쏟아지는 빛들이 척추로 쏟아져 들어온다고 연상합니다.

37. 척추의 기운이 충돌해지면 척추 모서리를 거울이미지를 떠올려주면서 쏟아져 들어오는 빛들을 즉각 반사합니다. 따뜻하고 환한 기운이 우주 전체로 퍼져나갑니다.

38. 퍼져나감과 동시에 사방 우주에서 그 빛들이 다시 쏟아져 들어옵니다. 이때 계속해서 거울이미지를 떠올려 주면서 즉각 반사합니다. 조금도 기운의 흐름이 울체가 생기지 않도록 비추고 반사하고 비추고 반사하는 과정을 무한 반복합니다.

39. 그럴수록 점점 중심선에 기의 밀도가 뻑뻑해집니다. 이때도 중심선 전체를 거울이미지를 떠올려 주면서 비추고 반사하고 비추고 반사하는 과정을 끝없이 되풀이 합니다.

40. 어느 순간에 내 몸은 흔적도 없이 사라지고 오직 빛으로 연결된 피라미드와 역피라미드만이 우주 전체로 빛으로 퍼져나갑니다.

41. 위쪽에 형성된 피라미드를 ‘천기’라고 여기고 아래쪽에 거꾸로 형성된 역피라미드를 ‘지기’라고 여깁니다.

42. 양쪽 피라미드를 서서히 이동합니다. 천기를 아래로 이동하고 지기를 위로 이동하면서 그 기의 장을 느껴봅니다.

43. 기의 밀도가 감당할 수 없을 정도로 뻑뻑해지면서 강렬해집니다. 천기와 지기가 합쳐지면서 다윗의 별처럼 삼각형이 위아래로 겹쳐진 형상이 됩니다.

44. 기운의 밀도가 뻑뻑해지면 그 전체를 거울이미지를 떠올리면서 사방 우주에서 쏟아져 들어오는 빛들을 즉각 반사합니다. 비추고 반사하고 비추고 반사하는 과정이 무한반복됩니다.

45. 마침내 피라미드의 형체조차도 사라지면서 중심자리의 빛만이 사방으로 퍼져나갑니다.

46. 무한히 퍼져나가는 빛만이 우주를 가득 채웁니다.

47. 그 빛은 어느 순간에 사방으로 퍼져나가면서 마침내 우주 전체가 빛으로 가득차고 이제 빛과 빛 아닌 것을 구별할 수 없는 상태가 됩니다.

48. 중심선 전체를 둥그렇게 커다란 거울이미지라고 연상하고 조금도 흐름이 머물지 않도록 즉각 반사하고, 반사한 빛들이 우주 전체를 조금의 빈틈도 없이 환하게 퍼져나가도록 맡깁니다.

49. 둥그렇게 커다란 거울 이미지는 크기와 상관없이 삼라만상 우주 법계 전체를 그대로 비추면서 나와 우주 구별없이 동시장을 이룹니다.