

의식의 무한성

(意識의 無限性)

의식이란

의식이란 무엇인가?

➤ 식주체(識主體) 기능인 의식(意識)

- 우리는 끊임없이 내 몸(눈·코·귀·혀·몸·생각)을 통해 지금 여기에서 일어나는 느낌들을 받아들이게 됨
- 이러한 것을 관장하는 것이 바로 식주체(識主體) 기능임

의식과 의식과정

의식과정과 행복

➤ 의식과정은 행복, 해탈을 지향하는 과정이다.

- 의식의 전 공간 속에서 움직이는 모든 것들이 의식 과정임
- 의식과정은 본래 행복, 해탈을 지향하도록 되어 있음

➔ 의식과정을 어떻게 운영하느냐에 따라 그에 상응하는
행복을 느낄 수 있음

의식과 의식과정

의식과정과 행복

➤ 의식을 어떻게 느끼는가에 따라 느끼는 행복이 다르다.

- 의식을 점과 같이 느낀다면?
- 의식을 공간처럼 느낀다면?
- 의식을 무한한 것으로 느낀다면?

→ 의식 과정을 무한 모드로 전환하면 **행복감이 무한이 된다.**

→ 누구나 의식의 무한성을 경험하는 것이 가능함

무한의식

무한의식을 경험하기 위한 방법

➤ 가장 편안한 자세로 앉는다.

1 '심장세균(深長細均)'의 숨을 쉰다.

- 평소보다 숨을 조금 더 깊고(深), 길고(長), 가늘고(細), 균등(均)하게 쉰다.

무한의식

무한의식을 경험하기 위한 방법

➤ 가장 편안한 자세로 앉는다.

1 '심장세균(深長細均)'의 숨을 쉰다.

2 심신의 느낌을 그대로 느껴준다.

- 느낌에 저항하지 않고 지금 느껴지는 것을 그대로 받아들인다.

무한의식

무한의식을 경험하기 위한 방법

➤ 가장 편안한 자세로 앉는다.

1 '심장세균(深長細均)'의 숨을 쉰다.

2 심신의 느낌을 그대로 느껴준다.

3 '이 세상이 본래 텅 비어 있음'을 받아들인다.

무한의식

무한의식을 경험하면 어떠한가?

➤ 명상의 효과

- 무한의식을 경험하기 위한 명상을 통해 의식의 무한성을 깨닫는 것이 가능함

→ 의식의 무한성을 감지하는 순간 텅 빈 상태를 느끼게 됨

→ 걸림 없이 자유롭게 살게 됨

무한의식

무한의식을 경험하면 어떠한가?

➤ 참고하세요.

명상의 효과에 관한 심리학 및 의학적 연구

명상을 하면 평화와 행복감이 증가한다

위스콘신대학 리처드 데이비슨 박사 연구팀은 1만~1만 5천 시간 동안 명상 수행을 해온 티베트 승려 175명을 대상으로 연구한 결과, **명상을 오래한 사람들은 행복이나 기쁨, 낙천성, 열정과 관련된 뇌 부위인 좌측 전전두엽의 활동이 활발해짐**을 관찰했다.

명상을 하면 면역력이 증가한다

명상을 하면 스트레스가 감소하고 긍정적인 감정이 생길 뿐 아니라 실제로 몸의 면역력도 증가한다. 미국 위스콘신대학 리처드 데이비슨 박사 연구팀은 실험 대상자 48명에게 독감 백신을 접종한 후 대상자 절반에게 8주간 명상을 하도록 권했다. 그 결과 명상을 한 그룹은 그러지 않은 그룹보다 독감 항체가 현저히 많았고, 긍정적인 감정과 관련된 뇌 부위의 활동도 훨씬 활발했다.