

뇌, 자극과 반응

작성일 : 2013. 8. 10(토) AM 03:30

작성자 : 정별해

(계획적으로, 체계적으로 죄의 원인을 생각하며 회개했습니다. 제 뇌는 자꾸 원래의 제가 좋아서 편하게만 행하려고 했습니다. 정신으로 잡고, 마음으로 잡아도 관제할 수 있는 범위를 넘어가는 것들이 있었습니다. 성자께서 이에 대해 말씀해 주셨습니다.)

* 성자의 말씀 *

네가 통제하고 다스릴 수 있는
마음, 생각의 범위가
한 그릇만 하다 하자.
그러면 그 그릇에 담긴 것만 다스릴 수 있다.
뇌를 훈련시키는 것이란
네 마음의 그릇, 다스릴 수 있는 범위를 넓혀 가는 것이다.
뇌를 훈련하지 않으면
그 그릇에 있는 것만
네 뇌가 인지하고 다스린다.
고로 다른 것들은 타의에 의해 다스려진다.

뇌에 정보는 어떻게 가느냐.
보고, 듣고, 느끼고, 생각함으로
정보가 생성된다.
아름다운 것을 보는 것,
손으로 직접 느끼는 것,
배가 고픈 것 모두 정보다.
뇌가 이 정보를 받아들여
흡수하는데 드는 시간은
'순간'이다.
땅의 언어로 표현할 단위가 없다.
뇌는 받아들이자마자 이 정보를 분석하고,
그에 맞는 액션을 취한다.
이 액션은 호르몬을 분비시키는 것이다.

시각적으로 아름다운 것을 보았다면
아드레날린을 분비시켜
'행복'을 느끼게 하고,
기분을 좋게 만든다.
배가 고픈다는 생각이 정보라면
뇌의 명령으로 위산을 분비시켜
음식이 들어갔을 때
위를 보호하기를 대비한다.

안 좋은 것을 보고 듣거나 생각할 때는
스트레스 호르몬을 분비시킨다.
육으로는 머리가 아프고,
기분이 좋지 않음을 겪게 된다.

정보를 받아들여 즉각 반응하는 뇌는
자신의 의지와 상관없이
그에 맞는 호르몬 방출을 한다.
이것이 자극에 대한 '반응'이다.
어떤 일이 하기 싫은데
꼭 해야 하는 일일 때,
이 마음을 고쳐야 할 때 어떻게 하느냐.
그 일을 두고 '하기 싫다.'라는 생각이 먼저 들면,
뇌에서 즉각 그에 맞는
스트레스 호르몬을 분비한다.
그러면 마음이 작용한다.
'아, 정말 하기 싫다. 하지 말자.'한다.
뇌의 생물학적 활동으로
네 마음이 생긴 것이다.

이것을 고치려면 어떻게 하겠느냐.
하기 싫은 일을 두고 뇌에서 받아들였고,
그에 맞는 호르몬을 분비하여 마음이 생겼다.
하기 싫다는 마음이 생겨 더 하기 싫어졌을 때
다시 한 번 생각하는 것이다.
'아니야, 이걸 내가 기뻐 즐겨워서 해야 하는 일이지.
어차피 해야 할 거 생각을 바꾸자.'

이렇게 생각하면 뇌는 또
이에 맞는 호르몬을 방출한다.
'할 수 있다' 호르몬 티로트로핀이다.
이렇게 이미 결정된 뇌의 작용, 마음이라 하더라도
자꾸 생각을 다른 곳으로 돌림으로 다시 뇌를 속여
좋은 호르몬을 방출하게 하고,
좋은 마음이 생기도록 하는 것이다.
이것이 지속적으로 이루어지면
뇌는 비슷한 생각이 들어왔을 때
안 좋은 마음에서 자꾸 좋은 마음으로
길을 돌렸던 쪽으로 생각하게 된다.
그러면 아예 생각 자체가
'하기 싫은 일이 아니야.
기쁜 일이야.'로 변하게 된다.
이것이 100퍼센트 뇌를 고치는 방법이다.

새벽에 못 일어나는 것은 어떻게 고치지?
계속 생각하는 것이다.
뇌가 그에 맞는 호르몬을 방출하게 유도하여라.
‘그래, 새벽은 주님을 만나는 행복한 시간이야.
꼭 일어나자’ 생각한다.
수많은 호르몬 중에
‘하자, 하자’ 호르몬
도파민을 계속 방출하게 해.
그러면 일단 마음 100퍼센트다.
마음이 100퍼센트라도 뇌에서는
수십 년 간 새벽에 일어나지 않았던 것을 기억한다.
뇌의 기억이 다시 호르몬을 방출한다.
‘그러다 죽는다’라는 호르몬이다.
그러면 너는 편도체에 의한
생리적 호르몬에 이끌려 가지 말고,
다시 자극을 주는 것이다. ‘
안 죽는다’라는 호르몬을 배출하여라.

처음에, 힘들겠지만
자꾸 하다 보면
뇌가 다시 생각한 것들을 받아들여,
이제 새벽에 일어날 때
‘죽을 줄 알았는데 안 죽었었지.’ 인식한다.
그리고 스트레스 호르몬 대신,
아드레날린을 분비한다.
이것이 근본적인 뇌 고침이다.

사람의 뇌는 물체지만 사용하기에 따라
선생처럼 우주를 다스릴 수도 있고,
자기 환경, 자기 주관권, 자기 그릇을
못 벗어날 수도 있다.

네가 인식하고 있는 것 하나하나
모두 바꾸어라.
행함으로 바꾸고, 생각으로 싸워 이겨라.
이렇게 뇌를 고치기까지
한 기간이 필요하다는 것이다.
그래야 완벽히 고쳐진다.
그러나 고쳐진 후에도
다시 예전으로 돌아가기 십상이니,
아예 다른 뇌로 바꿔 버려야 안 돌아간다.

이성에 대한 생각과 마음도
이렇게 하면 고칠 수 있다.

자극이 왔을 때,
호르몬 방출 반응이 있다고 했다.
호르몬 방출은 곧 육적 반응이다.
육적 반응이 올 때
너도 빛과 같은 속도로
네게 다시 자극을 주어라.
아예 안 한다고 생각하면
이 생각이 강해서 쉽다.
이성 생각이 날 때 즉각 다른 생각으로
뇌에 자극을 주고, 건전하게 반응하여라.
한 기간을 두고 반복하면
이성 생각 자체가 나지 않을 것이다.
또는 생각이 나더라도 희미하고,
뇌가 기억하지 못한다.

안 좋은 것에는 뇌를 바보로 만들고,
좋은 것에는 뇌를 천재로 만들어야 한다.
뇌를 영적으로 만들어야 된다고 했다.
뇌를 영적으로 만드는 것은
늘 나 성자에게 묻고,
나 성자 생각대로 네가 생각하는 것이다.
그러면 내가 원하는 대로 네 뇌가 만들어진단다.
만들어진 뇌는 생각 자체가 다르고,
주관권 자체가 다르다.
영적 주관권이다.
고로 나 성자와 바로 통하고,
선생과 바로 통하는 것이다.
모두 이렇게 만들어야 된다.

육신의 행함으로 휴거된다.
육신의 행함은 뇌가 다스리고,
뇌의 작용인 마음이 다스린다.
고로 네 행함의 근본을 아예 고치자.
싫다고 생각한 것도 좋다고 생각하면
그렇게 생각되어지는 것이 사람의 뇌다.

계획적으로 세밀하게 뇌를 치료하다 보면
300선의 뇌로 만들어진단다.
곧 그런 행함이 되고, 삶이 되어 휴거된다.
선생이 뇌의 근본에 대해 조건 세워 알려 줬으니
올 해, 꼭 하여 휴거되어라.
네 뇌의 근본자,
뇌 전체에 잠재된 자 성자다.