

생활의 지혜

차량을 운행하다 보면 얇은 진흙탕이 나 물기가 있는 미끄러운 곳에서 바퀴가 헛돌기만 할 뿐 빠져나오지 못할 때가 있다. 그런 경우에는 썩은 새끼줄이라도 감으면 빠져나갈 수가 있다. 모든 것이 경험이다. 다른 사람으로부터 들어서 알고 있는 것과 실생활에서 겪고 몸으로 익힌 것은 완전히 다르다.

나는 새벽에 우유배달과 신문배달을 한다. 몇 년 전 큰 눈이 와서 새벽에 신문배달을 하다가 오토바이가 눈 속에 빠져 도저히 빠져나올 수가 없었다. 아무리 몸을 써도 바퀴가 헛돌기만 할 뿐 전혀 빠져나오지를 못했다. 그때 궁하면 통한다는 속담처럼 바퀴에 끈을 감으면 빠져나갈 수가 있었다는 생각이 들었다. 그래서 끈을 찾기 위해 주위의 쓰레기통을 뒤졌다. 얼마 지나지 않아 빨간색의 흡플러스 포장 끈이 눈에 띄었다. 1.2m 정도 되었다. 그때 궁하면 통한다는 속담처럼 바퀴에 끈을 감으면 빠져나갈 수가 있었다. 뒷바퀴 두 군데에 끈을 감은 것이다.

오토바이의 사동을 걸고 엑셀을 탭겼다. 순간, 그렇게 몸을 써도 끈적도 않던 오토바이가 바퀴가 조금 돌더니 쭉 빠져나왔다. 그 순간의 쾌감은 이루 말할 수가 없었다. 이후 눈이 오면 포장 끈을 감고 나갔다. 포장 끈은 구하기도 쉽고 효과도 있었지만 금방 끊어지는 것이 단점이었다. 그나마 오토바이니까 며칠은 갈 수가 있었다. 그래서 생각해

썩은 새끼줄이라도 감으면

어느 눈 오는 날의 일화

낸 것이 생고무다. 생고무 밀창 신발은 잘 미끄러지지 않는다는 것이 생각이 나서 인터넷에서 너비 7mm 길이 90cm 생고무를 구입하여 오토바이 바퀴에 생고무를 감아보았다. 예상은 적중했다. 이걸 오토바이가 아니라 탱크로 변해버렸다. 어떠한 눈길도 차고 나간다. 아무리 경사진 곳도 거침없이 차고 오른다.

눈이 묻어있는 채로 미끄러운 주차장에 진입하면 어김없이 미끄러지지만 주차장에 진입할 때도 미끄러지지 않는 효과도 있었다. 그리고 생고무라 승차감도 좋다. 도로를 달려도 쉽게 끊어지지 않는다. 한 번 감으면 한겨울 동안 그대로 있다. 이렇게 생고무의 효과를 보고 주위에 권했다. 모두가 효과가 좋다고 하였다. 피자배달, 치킨배달 하는 사람들이 나의 오토바이를 보고 신기해하며 어떻게 한 것이냐고 물어왔다. 방법은 너무나 간단하다. 그냥 생고무를 바퀴의 4~5곳에 감아서 튜기만 하면 끝이다. 굳이 비싼 돈 들여 오토바이 체인이나 스노우타이어를 구입할 필요가 없다. 작은 생활의 지혜로 눈이 오는 겨울에도 이상 없이 배달을 할 수가 있다. 다만 급경사진 내리막은 1단 기어로 푹바로 내려가야 한다. 조금이라도 틀어지면 그냥 옆으로 미끄러져 넘어지니 절대 브레이크를 밟아서는 안 된다. 그러므로 구불구불 골목 내리막길은 장담 못한다. 그래도 다행인 것은 내리막을 내려갈 수도 있다는 것이다. 한 가지 더 명심해야 할 것은 생고무를 감았기 때문에 브

레이크 제동거리가 조금 더 길어지거나 브레이크는 한 번에 잡지 말고 앞뒤 브레이크를 동시에 조금씩 연속으로 잡도록 해야 한다. 사고는 항상 서두르다가 나는 법이다. 과속은 사고의 원인이나 여유 있게 안전속도를 유지해야 한다.

올 겨울은 큰 눈 없이 그냥 지나가나 했더니 1월 20일 대한을 맞아 폭설이 왔다. 오토바이나 자전거로 배달을 하는 사람은 겨울이 고통스럽다. 폭설이라도 오면 자욱현현이 따로 없다. 최악의 상황이다. 그래도 배달을 해야 하니 오토바이를 끌고 나가야 한다. 열화갑을 뿌린 도로는 밑에는 녹고 위에는 눈이 쌓여 눈살매가 따로 없다. 아래가 녹아 있는 눈은 오토바이가 지나가면 앞으로 밀린다. 그렇게 눈을 밀고 가다보니 좌우로 미끄러지는 것이 제어가 안 된다. 더구나 오토바이는 바퀴가 두 개이므로 미끄러지면 넘어지지 않을 수가 없다. 정말 위험천만이다. 다치지 않으면 다행이다. 차라리 눈이 녹지 않은 이면도로가 훨씬 안전하다. 그렇게 무사히 배달을 완료하고 귀환하면 된다. 요령은 없다. 평소 같으면 10분이라도 빨리 마치는 것이 목적이지만 다치지 않고 무사히 돌아오는 것이 목적이기 때문이다. 그래도 생고무를 감고 나가면 만능은 아니지만 훨씬 안전하다. 배달직이 아닌 다른 직종으로 돈을 벌 수도 있지만 고행을 해야 업장이 소멸되므로 나의 쫓값이라고 생각하며 오늘도 감사하는 마음으로 나의 길을 간다.*

수나의 요가 교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

입춘이 지나가는 길목에서 매서웠던 추위로 서서히 풀리고 있다. 건강한 몸으로 행복할 것인가 아픈 몸으로 행복하지 않을 것인가 선택은 바로 당신의 몫이다. 모든 병의 원인은 여러 가지가 있지만 특히 몸이 냉할 때 기승을 부린다고 한다. 그래서 체온을 올려주는 첫 번째 경험 중에 단전을 보호하는 것이 좋다. 아랫배가 따뜻하면 체온이 올라가고 근육의 수축과 이완이 활발해져서 추위에 극성을 부리는 관절염, 허리, 무릎, 어깨, 목 등의 열증이 소멸된다. 자연스럽게 몸에 근육을 키울 수 있는 좋은 요가로서, 추위에도 내 몸의 열을 발산시켜 행복한 생활로 이끌어 보자!

추위를, 현자세로 날려버리자!!!

효능: 옆구리를 늘려서 골반 뼈를 잘 맞추어 골반의 비틀림을 수정, 과도하게 허리를 사용하여 양쪽 근육의 비틀림을 수정, 추울 때 냉기로 인한 목, 어깨, 허리, 골반 무릎, 발목까지 수축과 이완을 반복하므로 근력강화로 면역력을 증대시킨다.

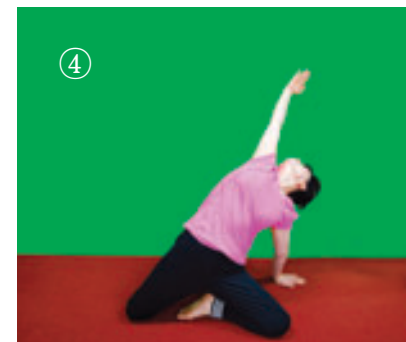
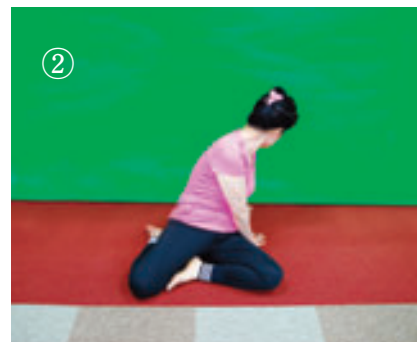
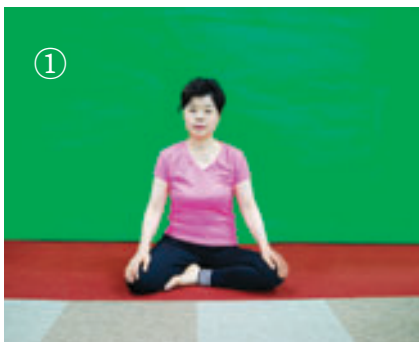
주의: 준비운동으로 발목, 무릎, 손목을 충분히 풀어준 후에 실시한다.

동작①: 사진과 같이 앉아서 양쪽 엉덩이를 바닥에 붙이고 허리를 세운다. 어깨는 자연스럽게 내리고 가슴을 들어 올려 편안하게 복식호흡을 한다. 20초 유지, 양쪽 각 3회.

동작②: ①번 자세에서 숨을 마시면서 상체를 틀어 등 뒤를 바라본다. 내쉬는 숨에 20초 유지, 양쪽 각 3회.

동작③: ①번 자세에서 양손을 엉덩이 뒤에 짚고 숨을 마시면서 천천히 엉덩이를 틀어 가슴을 펴준다. 고개는 뒤로 내린다. 20초 유지, 양쪽 각 3회.

동작④: ①번 자세에서 숨을 마시면서 한손은 엉덩이 뒤에 짚고 반대쪽 팔을 높이 들어 뻗는다. 숨을 내쉬며 시선은 손끝을 바라본다. 20초 유지, 양쪽 각 3회.*



도덕경 해설



樂其俗

낙기속 그속에서 즐겁게 살 것이라

도덕경 80장 해설

사람이 도와 덕을 체득하여 실천하는 세상이 되면 어떻게 될까? 도를 수행하는 수행자의 입장에서 진솔하게 적어본다. 우선, 하늘과 땅과 인간의 존재의의와 이치를 환히 알게 될 것이며, 모두가 욕심이 없어서 남의 것을 탐하지 않고 살게 될 것이다. 또 악한 감정이 없어서 서로 미워하고 다투는 일이 없을 것이다. 각자 스스로 노력해서 일하여 먹고 입으며 편안히 자게 될 것이다. 작은 것에도 기뻐하고 만족하며, 항상 감사할 줄 알게 될 것이다. 그리하여 타인과 더불어 살아도 남이라 여기지 않고 내 사정처럼 내 입처럼 여길 줄 아는 도량(度量)이 있어 상대에게 해(害)되는 일은 하지 않을 것이다. 서로간의 마음과 사정을 충분히 헤아릴 줄 알고, 그래서 따뜻한 사람으로 돌고 나누며 평화롭게 공존할 것이다. 그리하여 수명이 길어질 것이 영원(永遠)할 것이다.

이것이 노자가 꿈꾸고 이루고자 한 도원경(桃)

源境)이요, 별천지(別天地)요, 이상향(理想境)이다.

이러한 세상을 도와 덕을 닦지 않는 무도인(無道人), 정치인, 지식인이 과연 이를 수 있을까? 아마 그것은 모래 위에 백 척 높이의 휘황찬란한 누각을 짓는 것보다 더 어려운 일이라 여겨진다. 아니 불가능한 일이다. 지금까지 인류가 지나온 역사가 그것을 잘 말해주고 있다고 본다. 그렇다면 우리 인류가 간절히 원하는 그 아름다운 세상은 도저히 우리 앞에 펼쳐질 수 없는가? 아니다. 오직 그 길은 하나밖에 없다. 그 길이란, 보이지 않는 신의 힘에 의해서 되는 것도 아니고, 외계의 수준 높은 또 다른 문명의 존재가 만들 수 있는 성질의 것도 아니다. 유일하게 그 길은 국경과 종교와 인종과 이념을 떠나서 근본적으로 사람마다의 가슴 속에 참다운 인간성(도덕성, 하나님, 부처님, 양심)이 주인이 되지 않고서는 방법이 없다. 아무리 오랜 세월 동안 우리 인류가 비인간성(부도덕성, 마귀, 비양심)이 주인이 되어 천 년 만 년 공을 들여서 그 세계를 이루려고 해도 그것은 한낱 저 무지개 넘어 천국을 찾아가는 것과 같은 환상을 불붙고자 하는 것과 다를 바 없다 할 것이다.

아아! 이즈음에서 도덕경이 말하고자 하는 핵심 메

시지가 절정(絶頂)에 다다르고 있는 느낌이 들러온다. 소리 없는 강력한 울림이 느껴지고 있다. 그 울림은 다름 아닌 우리의 마음가짐과 행동할 바를 말과 머리로서만 이해하려 들지 말고, 지금 당장 하나의 작은 행동을 실천함으로써 출발하여 그 세계는 반드시 현실화 될 것이라고 전하여지고 있다. 이 소리 없는 강력한 울림이 제 독자님들의 가슴속에 전하여져 이웃과 사회를, 더 나아가 온 우주를 새롭게 바꾸는 거대한 에너지가 만들어져 웅기(隆起)하기를 뜨겁게 열망해 본다.

小國寡民(소국과민): 나라가 작고 백성이 작으면

使十百人(십백인)之器母用(사십백인지기모용): 가령 열 사람 백 사람 몫을 하는 도구를 쓰지 못하도록 하고,

使民重死而遠送(사민중사이원송): 가령 목숨을 귀중하게 여기는 사람은 멀리 보내도록 한다며,

有車舟无所乘之(유차주무소승지): 차와 배가 있어도 탈 일이 없어지고,

有甲兵无所陳之(유갑병무소진지): 갑옷과 병기가 있어도 쓸 일이 없게 되는 것이요

使民復結繩而用之(사민복결승이용지): 가령 백성들로 하여금 옛날로 돌아가 노끈의 매듭으로 셈하도록 한다며

甘其食(감기식): 그것이 무엇이든 맛있게 먹을 것이고,

美其服(미기복): 입는 것을 아름답다 할 것이요

樂其俗(낙기속): 그 속에서 즐겁게 살 것이고,

安其居(안기거): 편안하고 안락하게 여길 것이요

隣國相望(인국상망): 이웃나라가 서로 보이고,

鷄狗之聲相聞(계구지성상문): 닭과 개 짖는 소리가 서로 들릴 정도로 가깝게 있어도

民至老死(민지노사): 백성들이 늙어서 죽을 때까지

不相往來(불상왕래): 서로 왕래하지 않을 것이외다.*

허만욱 승사 칼럼

부작용 없는 만병통치약, 웃음

우리 인간들은 오랜 옛날부터 일상 생활속에서 어렵고 고통스러워 참기 어려울 때면 으레 "아, 속상해 죽겠다", "열심히 일하다가도 "아, 허리 아파 죽겠다"며 한숨을 내쉬며 고통스러워하는 경우가 있는가 하면, 억울한 일을 당할 때마다 "정말 억울해서 죽겠다"며 한숨을 내쉬는 경우가 많았다. 왜 하필이면 말끝마다 죽겠다

더니 무엇인가를 결심하신 듯 하더니 "이 백만장자가 될 놈들이"하고 호통을 치시자, 냉랭해진 틈새를 이용하여 "좀 더 슬기롭게 놀 수 없겠나?" 하시더니 심긋 웃으면서 훌쩍히 사라지셨다. 이 순간이야말로 웃음의 진가(眞價)를 맞출 수 있었던 것 같다.

30여 년 전부터 이긴자께서 웃기작전을 펴 오시면서 오늘 날에 와서는 온 천하가 웃음을 주제로 발전되어 나가는 듯하다. 웃으면 영생한다. 웃으면 기회를 만들기 위해서 "아, 속상해



살겠다"라는 말을 하여 거짓웃음을 유도하는 수도 있으므로, "허리 아파 죽겠다", "억울해서 살겠다"라는 말로 여러 사람을 웃기는 동시에, 더욱 중요한 것은 말이 씨가 된다고 말끝마다 "죽겠다"를 연발하는 사람은 원하는 대로 빨리 죽게 된다는 것이다. 웃으면 복이 온다는 말이 있듯이 어른들의 지혜로운 꾸지람이 엄청난 웃음을 폭발시키는 경우도 있는데, 즉 어떤 가정에서 아이들이 온통 난장판을 밟고 있는 현장에서 우직한 모습의 할아버지께서 나타나시어 한동안 늙음판을 푼그림이 바라보시

몸으로 변하게 된다. 웃으면 생명자가 왕성해지고 엔도르핀이 활성화된다. 웃으면 기분이 좋아지고, 피가 약 알카리성으로 변한다. 피가 하나님의 피로 변한다. 웃음의 가장 큰 효과는 생명력의 강화이다. 웃으면 심장박동수가 증가하여 폐에 남아있던 공기를 내보내고, 산소가 많은 새 공기와 교환한다. 웃음과 유머는 백혈구의 생명력을 강화한다. 웃는 마음이 바로 하나님의 마음이요 웃음은 암세포를 죽인다. 웃음은 만복의 근원이다.*



김주호 기자

본부제단 032-343-9981~2

전국제단 및 해외제단 연락처

Table with 6 columns listing regional and international altars with their phone numbers. Includes locations like 영도제단, 김해제단, 진해제단, 정읍제단, 橫濱祭壇, 大阪祭壇, etc.

원래 사람은 하나님이었습니니다. 그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.

승리신문 1990. 3.3 등록번호 다 - 0029. 발행인 겸 편집인 김종만. 본지는 구세주(정도령, 미륵불)께서 말씀하신 사람만이 실제로 죽지않는 원리(영생학)를 누구든지 쉽게 배우고 실천할 수 있도록 소개하여 질병과 죽음이 없는 개벽된 세상을 만들고 진정한 평화의 세계를 구현하는데 기여함을 목적으로 발행됩니다.