

이기는 삶



인사예절

우리가 누구와 만나게 될 때 가장 먼저 필요하게 되는 예절은 인사이다. 하루에도 수십 번 하게 되는 인사이지만, 자칫 그 중요성을 잊고 소홀하게 할 수도 있다. 이 번 기회에 함께 생각하고 반성하여 더욱 더 올바른 인사예절을 익히자.

구세진인 조희성님은 내가 가장 낮고 낮은 자리에 있고 상대방은 높고 높은 자리에 있는 것으로 여기는 그런 기본 마음을 항상 가지고 살면, 저절로 자연스럽게 보는 사람마다 허리가 구부러지면서 인사를 하게 된다고 하셨다.

참되고 진실된 인사는 자유율법을 실천함으로써만 가능하다. 인사의 중요성도 바로 여기에 있다. 상대방을 내 상전으로 받들고 자신은 한없이 낮고 낮은 종의 종이라는 기본적인 마음바탕으로부터 우러나오는 공손하고 예의바른 인사는 인사를 하는 당사자나 인사를 받는 상대방 모두의 마음 문을 열게 하여 서로 화목하게 만든다. 또 그러한 인사가 가정이나 직장 나아가 사회 곳곳에서 행하여지게 되면 온 세상이 하나님의 화복의 향기로 충만하게 될 것이다.

특히 하나님의 일을 하는 청년들의 밝고 활기찬 인사는 제단에 나오시는 어르신들과 세상일에 사달리다가 고단한 몸을 이끌고 하나님을 찾아 나

오시는 성도님들에게 큰 힘과 위안이 될 것이다. 그러므로 올바른 인사를 몸소 실천하여 습관화되고 생활화되도록 노력하자.

인사의 종류와 방법

1. 목례

·상황: ① 같은 사람을 자주 대할 때, ② 자신과 직접 관계가 없는 방문객이 돌아가려 할 때.

·방법: 앉았거나 서 있을 때, 또는 걸어갈 때 바로 그 자세에서 상체를 굽히지 않고 눈으로 예를 표하며 가볍게 머리만 숙이면서 부드러운 표정을 짓는다.

2. 가벼운 인사

·상황: ① 복도에서 뒷사람이나 손님이 지나칠 때 ② 뒷사람에게 동행이 있을 때

·방법: 가볍게 고개를 숙이는 정도로 하되 고개만 꾸벅하는 것은 올바른 방법이 아니며 상대방에게 오히려 실례가 된다. 인사를 할 때는 상대방의 눈을 보면서 15° 정도 머리와 상체를 가볍게 숙이고 1초가량 예를 표현한다.

3. 보통 인사

·상황: ① 가장 일반적인 인사 ② 뒷사람에게 인사할 때 ③ 손님을 접

대할 때

·방법: 상체를 30° 정도 숙여 그 자세를 2~3초 정도 유지한 후 고개를 든다. 인사할 때 숙인 상체는 상대방이 답례를 하고 난 뒤에 한 호흡 정도의 간격을 두고 천천히 일으킨다.

4. 정중한 인사

·상황: ① 뒷사람이나 중요한 손님에게 인사할 때 ② 의식행사 등을 할 때 ③ 상대방에게 감사의 마음을 전할 때

·방법: 두 손을 앞 또는 몸 쪽에 가지런히 모으고 상체를 45° 가량 깊숙이 숙여서 한다. 머리를 숙일 때는 조금 빨리하고 들 때는 천천히 한다. 인사말은 몸을 굽히면서 하고 끝난 다음에 몸을 일으킨다.

우리 승리제단 식구들은 올해도 '변화를 입자'는 주제로 자유율법 실천 운동을 계속하고 있다. "서로 만나면 활짝 웃으면서 먼저 눈에 띄는 사람마다 내 몸처럼 여기면서 꼭 인사를 나누세요." 하신 구세진인 조희성님의 말씀대로 우리 식구들은 서로 만나면 진심이 담긴 정중한 목소리로 '누구든지 내 몸처럼' 인사하며 형제를 하나님처럼 보도록 노력하자. 나를 낮추는 자유율법 실천의 가장 기본이 바로 인사이다.*



내 몸과 마음을 치유하는 요가

건강한 몸과 마음을 위해 운동하는 사람도 많고 운동의 종류도 많다. 노화는 혈액순환 장애에서 비롯된 것이다. 나이가 들면 면역기능이 떨어지고 쉽게 피로해진다. 노년기에 접어들수록 더욱더 깨끗한 허리와 올바른 자세로 걷는 것이 무엇보다 중요하다. 걸을 때는 발바닥 뒤꿈치 안쪽이 가장 먼저 닿도록 걸으며 무릎은 완전히 편 상태로 규칙적으로 걷는 것이 좋다. 매일매일 이삼십 분의 요가로 건강한 몸과 마음을 유지하자.

누워서 복식호흡(사바사나)

효능: 비만 해소, 복부다이어트에 효과적, 스트레스 해소. 동작①: 누워서 양팔을 엉덩이 옆에



두고 복식호흡을 수련한다. 숨을 들이마실 때 배를 크게 부풀리고 호흡을 내릴 때 배꼽이 등에 닿는 느낌으로 수축시킨다. 들이마시는 숨 5초, 내쉬는 숨 8초, 10회 반복.

누워서 다리 90도 자세

효능: 하지 부종을 완화하고 하체의 탄력을 강화. 동작②: 숨을 들이마시며 두 다리를 90도로 들어올린다. 10초 유지, 3회.

쟁기자세

효능: 도립의 효과와 위하수를 예방. 위장 내 가스로 인한 복통에도 효과적. 스트레스 해소와 노화방지에 효과적. 동작③: 누운 상태에서 숨을 들이마시



며 다리를 높게 올리고 호흡을 내쉬며 양발을 머리위로 넘긴다.

주요: 동작이 어려운 경우 양손으로 허리를 받치고 수련한다. 10초 유지, 3회.

할 자세

효능: 굽은 등을 바로잡고, 가슴을 확장시키며, 허리와 척추의 후궁자세를 통하여 허리를 강화하고 유연성을 증대. 힘 업 효과, 하체 강화 등.

동작④: 엎드려서 양손으로 발목을 잡고 숨을 들이마시며 상체와 하체를 동시에 위로 끌어올린다. 10초 유지, 3회.*



도덕경 해설



民之不畏畏

민지불외의

백성들이 두려워해야 할 것을 두려워하지 않으면

도덕경 72장 해설

이 세상을 살아가면서 사람이 두려워하고 무서워하는 대상은 여러 가지가 있을 수 있다. 그 무서워하는 대상은 각 계층에서 저마다의 이유를 가지고 각기 다르게 나타난다. 그런데 진정 사람이 두려워하고 무서워해야 할 것은 무시무시한 법도 제도도 그 밖의 그 어떤 외적인 것도 아니라 인간의 본성을 거스르는 마음에 있다고 본다. 마음이 정결하고 의로운 세상 어디에 있든지 그가 무엇을 하든지 간에 두려울 것이 없다.

그러나 본성을 거스르고 속이는 사람은 누가 보지 않아도 누가 뭐라고 하지 않아도 스스로 두렵고 불안에 떠다. 사랍 속에는 얽한 부모보다 또 스승보다, 그 밖의 외부의 어떤 주시자보다 얽한 양심이 지켜보고 있기 때문이다. 이러한 이치를 모르는 무지로부터 인간의 온갖 비극과 불행이 싹 트고, 모든 죄와 악이 범람하는 세상이 패배된 것을 누가 알겠는가! 이미 양심은 인간 속의 욕심의 거대한 힘과 기체에 놀려 맥을 못 쓴 지 오래다.

인간의 과거에는 자신의 속마음에서 들려오는 이 양심의 소리가 비교적 크고 강하게 들렸었다. 그래서 최소한의 윤리 도덕이 세워져 있었기에 살 만한 세상이었다. 인간의 결모습만 보지 않고 한 생명의 존엄한 인격체로 보는 눈이 있었다. 밖으로 드러나는 잘나고 돈나고를 떠나서, 돈과 재산

이 많고 적음의 격차를 떠나서 존중하고 배려할 줄 아는 정감이 넘치는 세상이 펼쳐질 수 있었다. 그런데 현실에서는 그 양심의 소리가 거의 들리지 않을 정도다. 물론 완전히 그런 것만은 아니다. 그래도 위안이 되는 것은 보이지 않는 가운데 미약하나마 양심의 기운이 곳곳에서 뻗쳐오르고 있어 이 사회와 세계가 어느 정도 중심과 방향을 잡고 나아가기 때문이다. 지금 이 어렵고 혼란한 때를 당하여 우리가 심각하게 여겨야 할 것 중에 하나, 그것은 사람 사는 세상에서 더 이상 양심을 속이고 내팽개쳐버리는 포악무도한 일들이 벌어지지 않기를 바라는 것이다.

세상은 사람들의 양심이 마비되어 가는 현상들이 너무 쉽게 목격된다. 그러한 것이 일상화된다면 정말 위험하다. 양심은 곧, 질서요, 안정이요, 생명이요, 평화와 자유의 근본이 되기 때문이다. 사람이 공부하고, 신앙을 하고, 수도를 하는 중요한 목적은 탄 데 있는 것이 아니다. 어렵게 복잡하게 생각하지 말라. 바로 양심이 무엇이고, 그것이 어떻게 작용되며, 나의 운명과 세상에 어떠한 영향을 미치는 것인가를 정확히 아는 것이다. 그러한 것이 배움의 근본이고 사람의 살아가는 참다운 목적이 되는 것이다. 이것이 안 되어지면 그 그것

러한 해악의 파장이 사회

전반에 끼칠 사태가 몹스러워진다. 비단 개인의 건강과 생명뿐만 아니라 사회와 세계가 혼란에 빠지게 된다. 결국에는 우리의 삶의 터전인 지구가 위태해지고, 더 나아가 우주가 멸절할 수도 있다.

마땅히 사람들의 이러한 인성(人性)의 비뚤어진 흐름을 심각하게 인식하고, 다가올 위기에 대해 두려워하지 않으면 정말 곤란하다. 두려워해야 할 것에 두려워하지 않으면 그 뒷감당은 적게는 몇 배, 수십 배의 대가를 치러야 하거나 풀이킬 수 없는 상황에 직면하게 된다. 예로부터 도인과 수행자는 그 어떤 것을 두려워하기보다는 자신 속의 사탕 마음과 욕망이 끼어들어 와서 자신의 양심을 짓밟고 훼손할까 심히 두려워했던 것이었다.

모든 문제의 해결의 실마리를 멀리서 찾지 말아야 한다. 그러면 그럴수록 그 문제 해결의 근원에서 점점 멀어지게 된다. 이 사회와 세계의 복잡다양한 문제의 발단은 근원적으로 이 양심이 실지리를 잃어서 이렇게 되었다는 것을 정치지도자, 사회 각층의 지도자, 종교인, 수도인

뿐만 아니라 일반 백성들 또한 절실히 깨달아야 한다. 우리의 삶의 전반에서 이 양심을 바로 세우고 굳건히 하는데 총력을 기울여야 한다.

노자의 도를 어렵게 생각지 말

고, 이런 근본 취지를 바탕으로 알고 그 모든 것을 읽어야 할 것이다. 그렇게 한다면, 어려울 것 같은 모든 이치들이 하나로 꿰뚫어져 백방으로 통달하게 될 것이다. 통통하게 될 것이다.

民之不畏畏(민지불외의): 백성들이 두려워해야 할 것을 두려워하지 않으면 則大畏將至矣(최대의장지의): 곧, 큰 두려움에 문득 이를 것이요

毋闕其所居(무갭기소거): 백성들이 거주하는 것을 막지(자유롭게 옮기는 것을) 말며

毋厭其所生(무염기소생): 거기서 거하는 것을 억압하지 말며

夫唯弗厭(부유불염): 대저 오직 압박하지만 않으면

是以不厭(시이불염): 그러면 싫어하지 않을 것이다

是以聖人自知而不自見也(시이성인자지이불자현야): 그래서 성인(도인)은 자신을 드러내지 않아야 함을 자신은 안다

自愛而不自貴也(자애이불자귀야): 자신(순수본성, 참 나)을 아끼는 자기(거짓 나)를 귀하게 여기지 않음이요

故去彼取此(고거피취차): 그러므로 도인은 이것(순수본성, 참 나)을 취하고, 저것(거짓 나)은 버리는 것이요.* 김주호 기자

Advertisement for '승리신문' (Victory Newspaper) featuring a '救世主의 必須條件' (Necessary Conditions for the Savior) graphic and text about the newspaper's mission and subscription information.

본부제단 032-343-9981~2

전국제단 및 해외제단 연락처

역곡제단 : (032)343-9981-2
수원제단 : (031)236-8465
안성제단 : (031) 673-4635
평택제단 : 010-9261-9974
부산제단 : (051)863-6307

영도제단 : (010)6692-7582
김해제단 : (055)327-2072
대구제단 : (053)474-7900
마산제단 : (055)241-1161
진주제단 : (055)745-9228

진해제단 : (055)544-7464
영천제단 : (054)333-7121
사천제단 : (055)855-4270
포항제단 : (054)291-6867
순천제단 : (061)744-8007

정읍제단 : (063)533-7125
군산제단 : (063)461-3491
대진제단 : (042)522-1560
청주제단 : (043)233-6146
충주제단 : 010-9980-5805

橫浜祭壇 : (045)261-6338
神戶祭壇 : (078)862-9522
下關祭壇 : (083)32-1988
久留米祭壇 : (094)21-4669
岐阜祭壇 : (0584)32-1350

大阪祭壇 : (06)6451-3914
神奈川祭壇 : (045)451-3150
Philadelphia : (215)722-2902
London : (0208)894-1075

원래 사람은 하나님이었습니니다
그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.