

이기는 삶

꾸준함이 천재를 이긴다

스페인 태생으로 헬로의 성자(聖子)로 불렸던 파블로 카잘스에게 젊은 신문기자가 물었다. "당신은 이미 세상에서 가장 위대한 헬리스트로 인정받고 있습니다. 그런데 95세 나이임에도 아직까지 하루에 여섯 시간씩 연습하는 이유가 무엇입니까?" 카잘스는 머뭇거리지 않고 이렇게 대답했다. "왜냐하면 내 연주 실력이 아직도 조금씩 향상되고 있기 때문이오."

많은 예술가들이 '하루 연습하지 않으면 자기가 알고, 이를 연습하지 않으면 통통이 알고, 사흘 연습하지 않으면 청중이 인다'는 각오로 연습에 열중한다. 일찍이 이병철 회장이 '사람은 늙어서 죽는 것이 아니다. 스스로 늙어 나가기를 멈출 때 죽음이 시작되는 것'이라고 말했다. 평생학습, 이는 모든 이에게 공통되는 일이다.

평생학습의 중요성

이는 스포츠의 세계에도 그대로 적용된다. 프로 미식축구 선수 출신이며 부동산 개발 회사 사장이던 데이먼 던이 미국 스탠포드 대학생 시절에 있었던 이야기다. 밤 11시 비바람이 몰아치는 캄캄한 스탠포드 교정을 지나고 있었다. 그런데 골프 연습장에 불이 환하게 쬐여 있기에 누가 불을 끄지 않았나 하고 다가갔더니 쏟아지는 비를 맞으면서 쉬지 않고 혼자 공을 치는 학생이 있었다. 별일도 다 있다

는 생각에 그냥 지나쳤다. 그리고 밖에 나가서 실컷 놀고 네 시간이 지난 새벽 3시에 기숙사로 돌아왔다. 그런데 아직도 그 학생은 골프장에서 계속 연습을 하고 있었다. 그래서 다가 가서 물어보았다. "비가 오는데 무슨 일이 있기에 이렇게 새벽까지 공을 치느냐?"고 물었다. 그 학생이 답했다. "노던 캘리포니아에 비가 자주 오지 않잖아. 우중 경기도 연습해야 하는데, 이때가 아니면 언제 하겠어?"

그 학생이 바로 타이거 우즈다. 타이거 우즈의 타고난 천재성에는 이 같은 남다른 특별한 노력이 있었기에 불세출의 위대한 골프 선수가 탄생한 것이다.

나는 왜 맨날 노력해도 안 될까? 하는 사람이 있다. 그 이유는 사실 생각보다 간단하다. 노력은 누구나 한다. 그러나 당신에게 필요한 것은 단순한 노력이 아니라 지속적인 노력이다. 꾸준함이 천재를 이긴다고 했다. 천재도 노력하는 사람을 이길 수는 없는 것이다.

초등학교 시절 공부를 잘했던 학생이 중학교를 거쳐 고등학교에 올라가면 열등생으로 전락하고 만다. 그 이유는 바로 지속적인 노력을 하지 않았기 때문이다. 초등학교 시절 머리가 좋은 아이들은 공부를 그렇게 열심히 하지 않아도 항상 좋은 성적을 받을 수 있었다. 그러나 중학교, 고등학교

에 올라가면 상황이 달라진다. 자신의 머리만 믿고 평소에는 놀다가 시험기간이 되면 벼락치기식의 밤샘 공부를 하여 시험을 준비하지만 성적이 좋을 리가 없다. 그래서 예술과 복습이 중요한 것이다. 쉬는 시간에 지난 시간에 있었던 중요한 부분을 5분 동안 머릿속에 정리하고 표시를 해두면 시험기간이 되면 그 부분만 집중해서 보면 된다. 그러면 한 번 정리한 것이라 빨리 습득이 된다.

꾸준히 하라

요절을 외워보면 그것을 쉽게 알 수 있다. 처음 요절을 외울 때는 아무리 외워도 잘 외워지지 않는다. 하루 종일 외워도 몇 줄 밖에는 외울 수가 없다. 요절 하나를 외우려면 며칠이 걸린다. 매일같이 또 외우고 또 외운다. 그런데 시간이 지나고 다음에 그 요절을 외울 기회가 생기면 의외로 쉽게 외울 수가 있다. 바로 반복효과이다. 단번에 외우는 것보다는 꾸준히 외우고 또 반복해서 외우는 것이 바로 효과적인 학습방법인 것이다.

잘 안 되는 일이 있는가? 꼭 이루고 싶은 일이 있는가? 매일 매일 꾸준히 열정과 시간을 거기에 쏟아 부어라. 조바심 가지지 말고 꾸준히 노력하고 또 노력하라. 그것이 연결고리가 되어 다른 일도 잘 이루어질 것이다. 꾸준함은 천재를 이긴다.*

수타와 요가 교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

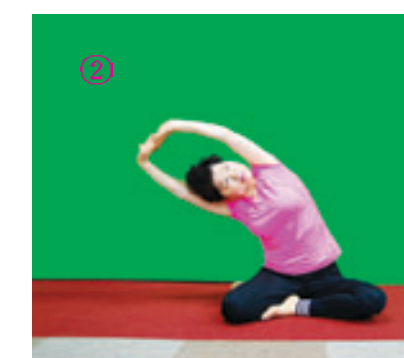
추운 날에는 춥지 않도록 몸을 보온하는 것이 최고다. 운동도 야외나 아침 일찍 운동은 피해야 한다. 추울 때는 혈관수축이 많이 되기 때문에 얇은 옷을 여러 개 입는 것이 좋다. 급격한 기후변화가 심한 겨울철에는 고 연령 어르신은 운동과 나들이도 햇볕이 나는 따뜻한 때 하는 것이 좋다. 뼈가 약해지고 근육의 유연성이 떨어지므로 눈·비가 내린 날에는 더욱 안전에 유의해야 한다. 요가로서 꾸준한 스트레칭을 통해 안전한 몸을 만들자.

고관절은 상체와 하체를 연결하는 골반부에 위치하고 우리 몸 뼈 중에 가장 큰 뼈, 보행 중 큰 근육이 많이 연결되므로 에너지를 많이 필요로 한다. 큰 근육에 붙어있는 가장 힘을 많이 받는 위치다.

효능: 면역시스템의 중심 림프관을 자극, 세포의 세정작용, 하체 현자세는 골반 높낮이 수정, 골반의 개폐력, 장골사이의 노폐물 제거, 혈액을 맑게, 허리의 관절이 유연해지고 고관절을 유연하게.

동작④: 한쪽다리는 무릎을 접어 뒤로, 한쪽은 앞으로 접어 앉는다. 양손을 깎지 끼고, 숨을 마시면서 천천히 머리 위로 올린다. 손바닥은 하늘을 향

고관절을 유연하게 면역시스템의 중심

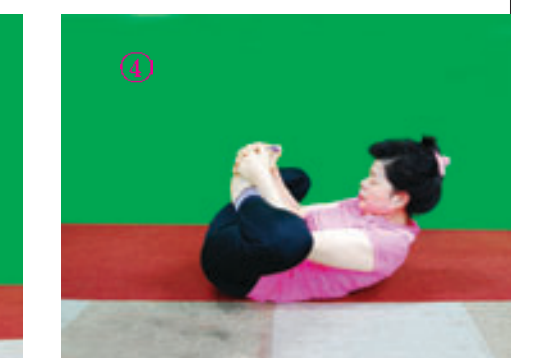
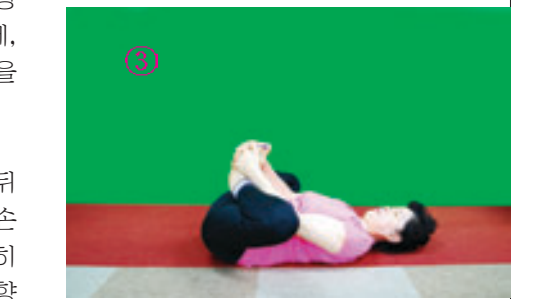


한다. 10초 유지, 양쪽 각 3회.

동작②: ①번 자세에서 숨을 내쉬면서 다리를 뒤로 접은 쪽으로 상체를 내린다. 10초 유지, 양쪽 각 3회.

동작③: 누워서 양 발바닥을 마주하고 양손으로 발을 감싼다. 10초 유지, 5회.

동작④: ③번 자세에서 숨을 마시면서 상체를 올려 복부의 힘으로 유지한다. 10초 유지, 5회.



도덕경 해설

大道甚夷 大道심이

대도는 지극히 평탄한데

도덕경 53장 해설

세상을 인생사에는 대도(大道)가 있는가 하면 소도(小道)가 있다. 참다운 도인은 대도를 향해 대의(大義: 공익)를 품고 살아가고, 범인(凡人)은 소도를 향해 부끄러운 줄 모르고 소의(少義: 개인의 이익)를 품고 살아가는 길이다. 대도는 가는 길이 험하고 좁은 길이나, 소도는 가는 길이 평탄하고 많은 사람들이 가는 길이다. 대도는 긴 안목과 대의성취(大義成就)를 소망삼고 살아가는 길이고, 소도는 짧은 안목과 사사로운 이익과 편리함을 추구하는 길이다. 대도는 비록 당장에는 불편이 따르고 궁색해 보이지만, 마음의 평안함과 높은 기개는 항상 선과 의를 다하는 것으로 즐거워하며 만족한다. 그리하여 속절없이 흐르는

세월을 탓하지 않고 유유자적하며 천수(天壽)를 누리려는 복을 짓게 된다. 소도는 당장 당장의 눈앞의 이익에만 밝아 감정과 기분의 기복이 심하고, 죄와 악을 몰마시듯 하여 종래에는 건강과 천수를 잃게 되는 천벌(天伐)을 받는다. 이 둘의 시작과 같은 평범한 사람들이 볼 때에는 별반 차이가 없어 보일지도 모른다. 왜 그럴까? 소인은 짧고 굵게 사는 한평생을 살아가는 유한한 삶의 가치관과 인생관을 가지고 있어서 대인의 그 큰 세계를 이해할 수 없기 때문이다. "참새가 어찌 대봉(大鵬)의 깊은 뜻을 알리오!"라는 장자의 말은 바로 소인과 대인의 삶을 극명하게 잘 드러내어 상징적으로 표현한 것이다. 우리가 노자의 도를 공부하는 것은 그 속에 대도를 흠모(欽慕)하고 공경(恭敬)하는 삶을 지향하고 실천하는 도덕의 삶을 오롯이 담고 있어서다. 한순간의 오락과 유희를 목적삼아 노자의 도

를 머리로서만 이해하려 든다면 소인의 행태를 평생 못 벗어난다. 편한 인생의 시간 낭비고 허망한 짓에 불과하다. 그런 우(愚)와 과(過)를 범하지 않으려면 그 글자와 문장 속에서 노자의 도의 진수(眞髓)를 추출하여 내 것으로 하는 대원(大願)과 집요함이 있어야 한다. 그 진수란 다름 아닌 염담허무(恬淡虛無)하고 무위자연하며 불로장생을 이루는 일이다. 이 장에서 대도와 소도의 명확한 차이와 의미를 파악하고, 그 본말(本末)을 꿰뚫는 통찰력과 지혜를 터득하여서 삶의 실천 귀감으로 삼아야 하겠다. 使我介有知也 行於大道(사야개유지야 행어대도): 가령 내가 알고 행하는 대도를 소개할라치면 唯他是畏(유타시외): 유독 다른 사람들은 두려워할 것 외이다.

大道甚夷(대도심이): 대도는 지극히 평탄한데 民甚好解(민심호해): 백성들은 심히 대도를 벗어나기를 좋아하고 朝甚除(조심제): 조정에서도 지나치게 무시한다. -도가 세상에 없으니- 田甚蕪(전심무): 밭은 심하게 황폐화되고 倉甚虛(창심허): 곡간은 심하게 비어있고 服文采(복문채): 옷은 화려하게 채색하고 帶利劍(대리검): 허리에 날카로운 칼을 차고 厭食(염식): 질리도록 먹고 貨財有餘(화재유여): 재화는 남아돈다. 是謂盜竈(시위도우): 이를 일컬어 괴수 도둑이라고 하고 盜竈(도우): 괴수 도둑은 非道也(비도야): 길(大道)이 아니올시다. 인간이 걸어야 할 삶(道)이 아니라는 것이다.*

서만욱 승사 칼럼: 만물은 상호간 영적 교류한다(?) 인간의 몸도 역시 다른 만물처럼 인간의 속마음을 읽어내는 지능을 소유하는 미립자들로 이루어져 있다. 이 세상에 존재하는 모든 것들은 그야말로 귀신처럼 속속들이 마음을 읽어낸다. 그리고 그 속마음이 바라보이는 대로 변한다. 만물은 모두 미립자가 최소 구성물질이기 때문이다. 결국 모든 비밀의 핵심은 미립자인 셈이다. 미립자들은 우주의 모든 정보, 지혜와 에너지를 갖고 있는 무한한 가능성의 알갱이들이다 (노벨물리학상 수상자 하이젠베르크). 그렇다만 그 미립자의 배후 세력이 궁금해진다. 그는 의식적이며 고도로 지능적인 마음이 존재하며, 또한 모든 것을 창조한다(노벨물리학상 수상자 플랑크)고 하였다. 또한 "우주에는 인간의 상상을 초월하는 마음이 있다(아인슈타인)"고 하였고, 성경도 "생명의 근원이 마음에 있다"고 하였으니, 마음은 곧 생명이며, 생명은 곧 하나님을 뜻하므로, 미립자의 근본 세력은 곧 하나님인 셈이다. 만물을 조성하고 있는 미립자마다 하나님의 영을 모시고 있으니 이 세상 만물이 신이라는 구세주의 말씀과 일치한다. 도보로 시대를 걸어보면 시민이 왕래가 많은 곳에 시각장애인들의 외출할



- 역곡제단: (032)343-9981-2, 부산제단: (051)863-6307, 진주제단: (055)745-9228, 포항제단: (054)292-5455, 대전제단: (042)522-1560, 神戶祭壇: (078)862-9522, 神奈川祭壇: (045)451-3150 London: (0208)894-1075
수원제단: (031)236-8465, 영도제단: (010)6692-7582, 울산제단: (052)291-1849, 순천제단: (061)744-8007, 下關祭壇: (0832)32-1988, 匹夫祭壇: (0942)21-4669
안성제단: (031) 673-4635, 김해제단: (055)327-2072, 정읍제단: (063)533-7125, 충주제단: 010-9980-5805, 금마제단: (063)853-6673, 岐山祭壇: (0584)32-1350
평택제단: (031)652-6438, 대구제단: (053)474-7900, 영천제단: (054)833-7121, 광주제단: (062)524-4555, 橫濱祭壇: (045)261-6338, 大阪祭壇: (06)6451-3914
이족제단: (031)672-6786, 마산제단: (055)241-1161, 사천제단: (055)833-7866, 濟州祭壇: (054)451-3150 Philadelphia: (215)722-2902
원래 사람은 하나님이었습니