

1. 웃음으로 시작하고 웃음으로 마감하라. 여기가 천국이다.
2. 기쁨으로 수용하라. 기뻐하면 기뻐할 일만 생겨난다.
3. 힘든 것에는 뜻이 있다. 감사함으로 수용하라.
4. 믿음과 확신의 강도를 10배로 높여라. 100배의 수확이 보장된다.
5. 모두를 위하는 사람이 되라. 그것이 나를 위하는 지름길이다.
6. 진리가 아니면 따르지 말라. 길 한번 잘못 들면 평생 후회한다.
7. 인연을 소중히 하라. 인연 중에 소중하지 않은 인연은 없다.
8. 인생 드라마는 스스로 연출한다. 명연기를 보여주라.
9. 건강해야 건강한 운을 만든다. 과욕을 버려라.
10. 잠에서 깨어나라. 그래야 지혜의 눈을 크게 볼 수 있다.
11. 하늘은 스스로 돕는 자를 돕는다. 하늘이 좋아하는 자가 되라.
12. 지혜로운 사람이 되라. 어리석은 사람은 길을 두고 모로 간다.
13. 자신의 무한 능력을 발견하라. 복된 날이 펼쳐진다.
14. 머리를 써라. 머리는 하늘이 나에게 준 보물창고다.
15. 실패를 뒤집어보라. 그 속에 성공이 들어 있다.
16. 아낌없이 베풀어라. 샘물은 퍼낼수록 맑은 물이 솟아난다.
17. 자신의 눈을 믿지 말라. 남의 눈으로 자신을 바라보라.
18. 최대의 기쁨으로 하루를 맞이하라. 살아있는 날은 경축일이다.
19. 먼저 부모를 공경하라. 자손대대로 번영한다.
20. 눈앞의 문제에 집착하지 말라. 문제 뒤에 해답을 찾아내라.
21. 하루하루 향상하라. 향상하지 않으면 퇴보한다.
22. 말을 골라서 하고 남의 말은 좋게 하라. 없던 복도 굴러온다.
23. 맛있는 음식만 골라 먹지 말라. 골고루 먹는 게 보약이다.
24. 복을 많이 지어라. 내가 지은 것만이 내 것이 된다.
25. 복을 달라고 안달하지 말라. 복을 담은 그릇을 먼저 만들어라.
26. 가슴 펴고 당당하게 살아가라. 병든 닭처럼 비실대지 말라.

복 받는 삶을 만드는 50가지 방법
이기는 삶

27. 오늘은 나의 시간, 내일은 하나님의 시간. 나의 시간을 창조하라.
28. 어떤 일에도 불평하지 말라. 불평은 불운을 끌고 다닌다.
29. 항상 감사하라. 감사할 때 지나가던 행운도 나에게 다가온다.
30. 남이 만나고 싶어 하는 사람이 되라. 외면하는 사람은 되지 말라.
31. 좋은 취미를 만들어라. 좋은 취미로 풍요로운 삶이 만들어진다.
32. 불행 중 다행은 있어도 다행 중 불행은 없다. 안심하고 살아가라.
33. 쓰러짐을 부끄러워 말라. 일어서지 않음을 부끄러워하라.
34. 신념에 불타는 친구를 사귀어라. 좋은 친구는 우량주식이다.
35. 부정적인 친구는 만나지 말라. 그는 친구가 아니라 원수다.
36. 아는 길도 물어가라. 내가 안다고 아는 것이 아니다.
37. 안 풀리는 것은 일단 멈춤 신호다. 멈춘 다음 원인을 찾아내라.
38. 남의 잘못은 한 눈을 감아라. 잘못을 볼 때는 두 눈을 크게 떠라.
39. 세상만사 우연은 없다. 인연을 소중히 하라.
40. 진심으로 봉사하라. 10배 100배의 축복이 펼쳐진다.
41. 투덜대지 말라. 그러다간 평생 투덜대며 살게 된다.
42. 상상력을 키워라. 상상은 현실을 만드는 청사진이다.
43. 우물 안 개구리가 되지 말라. 기회는 하늘의 별만큼 많다.
44. 끊임없이 기도하라. 기도는 영혼의 호흡이다.
45. 자부심을 가져라. 나는 원래 하나님이요였다의 긍지를 가져라.
46. 욕심 속에 갇혀있는 양심을 해방시켜라. 양심은 노예가 아니라 주인이다.
47. 가정은 행복을 만드는 성전이다. 성전을 빛나게 하라.
48. 문제가 생긴 다음 기도하지 말라. 평상시부터 잘 살피고 관리하라.
49. 활기찬 노래를 불러라. 활기찬 노래는 성공행진곡이다.
50. 어깨동무하며 어린 시절로 돌아가라. 희망이 함께 자란다.*

수녀의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

주의력 혹은 집중력은 근육과 비슷하다고 한다. 사용하지 않으면 퇴화되고 잘 사용하면 점점 발달한다. 세로토닌은 분노, 우울, 불안 같은 나쁜 감정의 습관을 끊어주는 열쇠라고 한다. 또, 세로토닌은 신경전달물질 중의 하나인데 행복의 씨앗이라고 부르기도 한다. 세로토닌을 채우는 방법으로는 숨을 걸으면서 자연을 느끼기, 긍정적인 감정습관을 가지기, 행복을 익숙한 감정으로 바꾸기, 하루에 한 번씩 감사했던 일을 적기, 천천히 복식 호흡을 하기, 허리는 따뜻하게 가슴은 활짝 펴주기 등이 있다. 결국 뼈는 근육의 지배를 받고, 근육은 신경의 지배를 받는다. 신경세포의 움직임을 관할하는 결국 마음의 작용이 곧 몸의 작용으로 이어지기 때문에 마음을 잘 다스리며 근육운동을 해주는 것이 건강의 비결이다.

주의: 가슴을 펴고 허리를 세워 복부에 힘을 주고, 어깨는 힘이 들 어가지 않도록 한다.



동작① 앉아서 다리를 쭉 뻗고 발가락을 세운다. 숨을 내쉬며 발가락을 가슴 쪽으로 당긴다. 숨을 마시며 처음 상태로 의식을 풍는다.



동작② 숨을 내쉬면서 발가락을 쭉 퍼준다. 시선은 발끝을 향한다. 10초 유지 5회.

하체강화와 고관절 풀어주기



동작③ 숨을 마시면서 뒤통지를 밀어내듯이 무릎을 펴고 양손으로 한쪽 다리를 잡고 숨을 내쉬며 들어 올린다. 10초 유지 좌우 3회.



동작④ 숨을 마시며 무릎을 접어 내쉬는 숨에 허벅지를 강하게 가슴 쪽으로 당긴다. 10초 유지 좌우 3회.*

하체 기혈 풀어주기

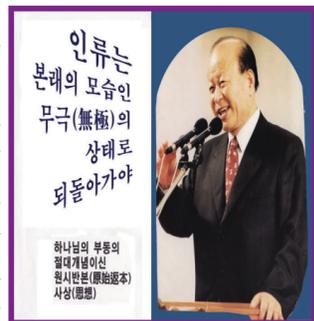
효능: 발목 무릎관절, 허벅지 근력강화. 골다공증 예방. 혈액순환 촉진. 고관절 유연성 증대.

허만옥 승사 칼럼

무극(無極)에서 태극(太極)으로의 분열이 인류 비극의 시작이다

동양철학의 핵심인 주역을 보면 무극에서 태극으로 변하고, 그 태극으로부터 모든 삼라만상이 발생해 왔다고 기록되어 있다. 현대의 동서양 철학자들과 종교인들은 인간의 눈에 보이는 태극세계인 음양의 세 계만이 실존하는 것으로 여기고 있다. 즉 음과 양이 조화를 이루면서 만물이 생성되어 왔으며, 인간들도 남녀가 일체로 되어 이상적인 가정

부터의 추방사건인 것이다. 그러므로 하나님이 선악과인 마귀에게 점령당한 순간 태극으로 분열된 것이다. 여기서 우리들이 확실히 이해하지 않으면 안 될 사항은 선악과는 하나님이 아담과 해와를 시험하려고 가꾸어 놓은 과일나무가 아니요 하나님도 예상하지 못하였던 원수미귀였던 것이다. 결국 삼위일체 하나님은 마귀에게 점령당하는 순간 하나님의 세계였던 무극이 음양의 세계로 전락된 것이다. 무극에서의 생활은 우리 인간들이 생활하는 낙원보다 훨씬 아름답고 즐거운 곳이며 또한 완벽한 자유 속에서의 꿈같은 생활을 영위하는 세계였다. 또한 아담과 해와라는 이름도 태극(음양)으로 분열된 후에 붙여진 이름이며, 그 전에는 이름조차 필요 없었던 온전한 하나님의 존재였던 것이다. 즉 육신의 몸으로 낙원에서의 생활을 영위하고 있었던 것이 아니라 빛의 존재로 마음만 먹으면 언제 어디서라도 목적까지 순간에 왕복이 가능한 전지전능한 삼위일체 하나님이었던 것이다.*



김주호 기자

도덕경 해설

大道廢

대도 폐

도덕경18장 해설

사람들이 도를 잃고 참 성품을 잃어가는 과정을 앞 장에서 다뤘다. 도가 없는 세상에서는 사람과 사람끼리 서로가 다른 이질적 존재로 인식하게 되면서 서로를 두려워하고 못 믿는 불신세상이 패배했다는 것을 살펴보았다. 그런 세상에서는 서로에게 아픔과 상처를 주게 되면서 괴롭고 고통이 따르고, 그러다 보니 사람이 천수를 누리지 못하고 비참하게 늙고 병들어 죽어가는 비참한 세상이 된 것이다. 도가 사라짐으로 인간 사회에서는 도를 대신할 만한 그 무엇 필요로 하기에 이르렀다. 사람이 살아가는 데 있어 조화와 균형을 이루고 세상을 지탱할 수 있는 그 어떤 윤리와 법도가 세워지게 되는데, 과연 그것이 무엇일까? 도에서 떨어진 인간의 근본 마음자리가 어떻게 변화되고, 또 새롭게 고착되었는가 하는 그 방향성과 주인의 관점에서 아래 문장을 고찰해보도록 하자.

그 때는 서로를 태상(육황상제, 하나님)처럼 공경하고 존중하면서 살았다. 그런데 이런 큰 도가 무너진 세상이 되었음을 일컫는다.
有仁義(유인의): 인의가 나타나고, 서로를 존중하고 내 몸처럼 귀하게 여기던 큰 도와 인간의 본성이 세상에서 사라지니, 사람과 사람 사이의 관계를 유지하고 사회를 안정시킬 인의가 세상에 등장하게 된 것이다.
智慧出(지혜출): 지혜가 실치면, 흔히 세상에서 말하는 지혜라는 것이 있다. 이 지혜라는 것이 인간의 본성에 근원한 듯하나, 사실은 이것도 사람 사회에 등장하면서 인간의 본성을 왜곡하고 호도하며 부정하고 부조리한 사회를 만들게 되는데.
有大偽(유대위): 위선이 만연하게 된다
결과적으로 선을 가장한 위선이 만연한 사회를 이루는 데 일조한다는 것이다.
六親不和(육친불화): 육친이 불화하면,
육친

은 가족과 친척을 말한다. 육친이 불화하면 세상 사람들과의 관계는 말할 것도 없을 것이다. 가까운 육친이 불화하기에 이르렀음에야 세상의 인간관계는 삿되고 험악하기 이를 데 없을 것이다.
有孝慈(유효자): 효니 자애이니 하는 것이 나타나고,
세상에서는 인간의 도리가 급격히 무너지면서 부모와 자식 간에 효를 강조하고, 형제 간에 자애로움을 내세워 가족친지 간에 화목과 우애를 유지하려 애를 쓰는 형국이 패배된 것이다.
國家昏亂(국가혼란): 나라가 혼란스러우면,
사람과 사람 사이의 관계가 나와 남을 다르게 보고 불신의 세상이 되기까지 이르렀다면, 세상은 쪼개지고 나뉘어져서 서로 미워하고 다투는 세상이 될 것임은 자명한 이치다. 이러한 세상이라면 한 나라 안에서 불안과 혼란이 광배할 수밖에 없다.

有忠臣(유충신): 충신이 생겨난다. 사람이 모여서 국가를 이루고 살지만, 항상 사회는 불안과 혼란으로 가득하게 될 것이다. 그렇게 되면, 이를 바로 잡고 올바른 사회를 건설하고자 하는 의지를 가진 충신이 생겨나기 마련이다. 도가 무너진 세상에서 아무리 인간들이 사회 기강과 질서를 유지하기 위하여 지혜를 짜내고 충성을 다하려고 하나, 본성을 잃고 해매는 인간 사회에서는 결국에는 간악한 계계가 수작을 부리는 권모술수가 판을 치는 세상이 될 뿐이다. 그러므로 사람들은 하루속히 도를 찾아 자신을 밝히고, 세상을 바로 잡는 구도(求道)의 정신과 자기수도(修道)를 통한 자기변혁만이 파멸과 멸망으로 치닫는 사회를 견제하는 유일한 대안이 될 것이다.*



승리신문

1990. 3.3 등록번호 다 - 0029

발행인 겸 편집인 김중만

본지는 구세주(정도령, 미륵불)께서 말씀하신 사람됨이 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.

경기도 부천시 소사구 안곡로 205번길 37
우 422-826
홈페이지 www.victor.or.kr

광고 및 구독신청
전화 (032) 343-9866
FAX (032) 349-0202

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수한다.

전국제단 및 해외제단 연락처

- | | | | | | | | |
|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------|
| 역곡제단 : (032)343-9981-2 | 부산제단 : (051)863-6307 | 마산제단 : (055)241-1161 | 사천제단 : (055)833-7866 | 광주제단 : (062)524-4555 | 神戸祭壇 : (078)862-9522 | 神奈川祭壇 : (045)451-3150 | London : (0208)894-1075 |
| 수원제단 : (031)236-8465 | 영도제단 : (051)912-7582 | 진주제단 : (055)745-9228 | 포항제단 : (054)292-5455 | 대전제단 : (042)522-1560 | 下關祭壇 : (0832)32-1988 | Philadelphia : (215)722-2902 | |
| 안성제단 : (031) 673-4635 | 김해제단 : (055)327-2072 | 울산제단 : (052)291-1849 | 순천제단 : (061)744-8007 | 청주제단 : (043)233-6146 | 久留米祭壇 : (0942)21-4669 | | |
| 평택제단 : (031)652-6438 | 충주제단 : 010-9980-5805 | 진해제단 : (055)544-7464 | 정읍제단 : (063)533-7125 | 금마제단 : (063)853-6673 | 岐阜祭壇 : (0584)32-1350 | | |
| 이죽제단 : (031)672-6786 | 대구제단 : (053)474-7900 | 영천제단 : (054)333-7121 | 군산제단 : (063)461-3491 | 橫濱祭壇 : (045)261-6338 | 大阪祭壇 : (06)6451-3914 | | |

원래 사람은 하나님이었습니다