

이기는 삶

# 꾸중 듣는 바른 태도



상사들이 나에게 엄격한 요구를 하는 것은 그만큼 나에게 많은 기대를 걸고 있다는 뜻이다. 나쁜 감정으로 이를 대하거나 불만 가득한 표정으로 상사를 대하는 안 된다. 혼나면서도 상사가 들려주는 주옥같은 경험들과 이야기를 경청해야 한다. 그리고 그에게 감사하며 그의 말에 따르려고 노력해야 한다.

상사에게 혼나는 시간은 상사로부터 그의 경험과 그가 일을 처리하는 방법을 들을 수 있는 소중한 시간이다. 꾸중 듣는 것을 꺼려하면 상사는 나에게 소중한 경험을 들려주는 것을 주저하게 된다. 또한 나에게 대한 기대 수준을 낮추게 된다. 용맹한 사자로 성장할 수 있는 기회를 스스로 차버리는 결과가 되는 것이다. 욕먹을 줄 알아야 큰일을 하게 된다. 단순히 참는 것이 아니라 그것을 수용함으로써 한 차원 승화된 감정 관리의 지혜를 배워야 한다. 이것이 조직과 상사에 대한 충성이요 바른 태도다.

그러나 만약 당신이 상사의 질책을 불합리하고 불공정하다고 하여 받아들이지 못하고 독립군처럼 저항한다면 결국 당신은 그 조직에서 독립하게 될 것이다. 고립

되고 왕따가 된다는 말이다. 상사와 맞서는 것은 지는 게임이다. 조직은 늘 당신의 말보다는 상사의 말을 믿는다. 상사는 단순히 운이 좋아서, 줄을 잘 서서, 또는 남다른 능력이나 뛰어난 조직 관리력이 있어서 그 자리에 오른 것이 아니다. 그들은 조직을 위하여 최선을 다한다는 것을 증명했기 때문에 오늘날 그 자리까지 오를 수 있었다. 그러므로 당신이 상사와 마찰을 빚는다면 이유 여부를 따론하고 옳고 그름에 관계없이 조직은 당신 손을 들어주지 않는다. 부하로서는 기본 나쁜 일일지 모르지만 이것이 바로 조직의 생리임을 잊어서는 안 된다.

성질 사나운 사람치고 남에게 대접받는 사람은 없다. 특히 부하인 경우 참을성 없는 성격 때문에 결국 낭패를 보기 십상이다. 상사도 참을성 없는 부하를 경계한다. 언제 터질지 모를 시한폭탄 같아서 기피 대상이 된다. 그런 면에서 보면 직장에서의 인간관계는 긴장관계다. 매우 친밀하고 화기에애한 것 같아도 한순간에 서먹해질 수 있는 게 직장에서의 인간관계다. 어린 시절에는 친구끼리 코피 터지게

싸우고도 그 다음날이면 다시 어울린다. 그러나 성인들의 인간관계는 사실상 살얼음판을 밟듯 아슬아슬한 것이다. 한 번 감정의 골이 파이면 복원되기가 힘들다. 이러한 분위기에서 마음의 상처를 입지 않고 좋은 인간 관계를 유지해나가려면 자신의 감정을 스스로 도타거리는 감정 관리가 필요하다.

소수파로서 일본의 총리에 오른 오부치 게이조(小淵惠三)는 평생 “인내, 인내 또 인내, 죽어도 인내, 영구(永久) 인내”의 철학으로 살았다고 한다. 그는 비록 소수파로서 일본의 총리에 올랐지만 정적이 가장 적었던 사람으로 유명하다. 정치인이나 직장인뿐만 아니라 모든 이들에게 인내의 슬기는 절대적으로 필요하다. 아니 세상살이 자체가 인내 없이는 버티내기 힘들다. 그러므로 직장 상사가 모질게 꾸짖을 때는 정말 나를 위하여, 내가 모르는 부분을 깨우쳐주고 가르쳐주려고 꾸중하신다고 바꾸어 생각하면 기쁜 마음으로 꾸중을 들을 수 있을 것이다.\*



수니의 요가교실

## 내 몸과 마음을 치유하는 요가

하나님의 은혜는 하나님의 마음~

누구든지 내 몸처럼 여기는 마음, 누구의 사정도 내 사정으로 여기는 마음, 이것이 극치의 선한 마음이며 아름다운 마음이다. 극치의 아름다운 마음, 극치의 선한 마음이 하나님의 마음이며, 하나님의 영이므로 누구든지 내 몸처럼 여기는 하나님의 마음을 가지고 있는 사람이 바로 하나님의 은혜를 받은 사람이다. 뜨거운 불이 오고 시원한 것이 느껴져야만 은혜를 받는 것이 아니다. 하나님의 은혜란 하나님의 마음을 말한다.

구세주 말씀 중에서!

### 우리 몸의 파워 존 골반!

골반과 허리뼈를 중점적으로 편하게 만드는 동작 중에서 현 자세, 패키지 자세를 추천합니다. 요가의 모든 동작은 부드럽게 마치 호흡이나 기지개를 켜듯이 해야 무리 없이 효과적입니다.

효능: 옆구리를 늘려서 골반의 비틀림을 수정하고 혈액 순환을 원활히 도와 생식기 부인병 예방과 요통 완화.

주의: 배꼽, 골반이 중앙을 향한다. 가슴, 허리, 척추를 위로 끌어 올린다.

**동작①:** 앉아서 왼발은 앞으로 접어 오른쪽 허벅지에 대고 오른발은 구부려서 엉덩이에 댄다. 코로 숨을 마시며 양손은 머리 뒤에서 깎지 끼고 팔꿈치를 양옆으로 활짝 편다. 10초 유지. 좌우 교대로 3세트.

**동작②:** 숨을 마시고 내쉬면서 아랫배에 힘을 주고 오른쪽으로 기울인다. 10초 유지. 좌우 교대로 3세트.

효능: 골반을 비껴 늘림으로써 배에 가스를 빼주고, 대장과 신장, 직장의 활동을 도와 혈액순환 도움, 숙변 제거로 대장, 신장 복부가 가벼워져 척추를 편안하게 해준다. 누워서 다리를 잡아 당기면 요추의 위치가 수정된다.

주의: 양쪽 골반과 오금이 바닥에 닿도록 하고 어깨에 힘을 뺀다.

**동작③:** 등 대고 누워 양발을 쭉 편다. 한쪽 다리를 구부려 무릎을 감싼다. 숨을 내쉬며 무릎을 가슴 쪽으로 끌어당긴다. 10초 유지. 좌우 교대로 3세트.

**동작④:** 숨을 마시며 무릎에 힘을 살



동작①



동작②



동작③



동작④

짜 빼고 내쉬는 숨에 무릎을 끌어당겨 머리를 들어 턱을 댄다. 10초 유지. 좌우 교대로 3세트.\*



책임유록 新해설

제91회

# 영생의 진리를 따라 끝까지 인내하면 영생을 얻으리라

## 출장론(出將論)

北海島中馬頭人身 북해도중마두인신  
氣體靑色八尺長身기체청색팔척장신  
口吐火噴怪術 구토화번괴술로서  
惑世誣民責人心 흑세무민매안심에  
天下紛紛 천하분분이러나니  
無道者 무도자가엇지살며  
風浪劫海當到 풍랑갑해당도하니  
道德船 도덕선을 긴급히타소  
嶺北喬桐鶴身人 영북교동와인신수  
遁甲藏身奇事 둔갑장신기사로서  
自相踐踏混沌起 자상천답혼돈기로  
終亡其國妖物 종망기국요물일세

해우 반도의 북쪽에서 마두인신(馬頭人身)이 나오니 기체(氣體)가 청색(靑色)이며 팔척장신(八尺長身)에 입으로 불을 토하는 듯 괴이한 도술을 부리니 흑세무민하면서 사람의 마음을 얻으려 한다고 천하에 시비가 일어나니 참된 도를 모르는 세상 사람들이 어찌 알고 살겠는가? 고해의 바다에 풍랑이 거칠게 일어 닻질 것이니 목숨을 보전하려거든 도덕선(道德船)을 급히 타소. 영북(嶺北)의 교동마을에 사람 머리에 달팽이 몸을 한 자로서 둔갑술로 몸을 감추는 기이한 일을 행하는데 자기들끼리 서로 짓밟는 혼돈이 일어나니 끝내 나라를 망치는 요물(妖物)이라고 세상에서 말하는구나.

可憐 가련하다 無道者 무도자들  
幻劫濫心虛榮 환갑람심허영으로  
妖物諸去天神 妖魔제거천신이라  
入生出家懷 입생출사애처롭다  
西湖出世真人 서호출세진인으로

神聖諸仙神明 신성제선신명들이  
各率身將統合 각솔신장통합하야  
天降諸仙風雲化 천강제선풍운화로  
惡化爲善 악화위선하고보니  
永無惡息神化世 영무악식신화세라  
衰病死葬退去 쇠병사장퇴거하니  
地上仙國基礎地 지상선국기초지세

가련하구나. 무도자들이여! 허깨비 같고 어수선하고 분수에 넘치는 욕심과 허영을 부추기는 요물을 하나님에 제거하느니라. 심승 하나님에 들어가면 영원한 생명을 얻게 되는데 심승 하나님을 벗어나 나가면 죽게 되니 가엾고 불쌍하니 슬프도다. 서호(西는 金, 湖는 浦, 西湖=金浦)에서 세상에 나오신 진인은 천상의 성신, 모든 신신, 천지신명들이 각기 신장(神將)들을 거느리고 통합하여 내려오느니라. 하늘에서 내려온 여러 신신(神仙)들이 풍운조화로 악한 것을 선한 것으로 변화시키니 영원히 악이 생존할 수 없는 신(神)의 세계로 되어 쇠병사장 즉 노쇠하고 병 들고 죽고 장사지내는 일이 없어지니 지상선국(地上仙國)의 기초가 됨이로다.

天文術數從何處 천문술수종하처고  
黃房杜禹出沒時 황방두우출몰시라  
雷震電閃海印造化뢰진전섬해인조화  
天地混沌 천지혼돈무서워라  
忍耐者 인내자는 勝世 승세로서  
天地之理反復化 천지리리반복화에  
富貴貧賤後퇴 부귀빈천후와하니  
拒逆者 거역자들어이할고

천문술수(天文術數)는 어느 곳을 좇아 나오는가? 황방두우(黃房杜禹)가 출몰할

때면 알게 되리라. 황방(黃房)은 황자 속의 전(田)을 말하니 심승이고, 두우는 두우(斗牛) 즉 북두칠성을 말한다. 따라서 심승 하나님과 북두칠성이 나오시면 자연히 알게 된다는 말이다. 정도령 미륵불을 말하는 것이다. 우레 소리가 진동하고 번갯불이 번쩍이는 가운데 감로 해인의 무궁조화가 일어날 때 천지가 혼돈스러우니 무섭구나. 영생의 진리를 따라 끝까지 인내하는 자는 마귀 세상을 이겨내리니 천지가 뒤바뀌는, 즉 천지개벽이 되면 부귀한 자가 빈천하게 되는데 영생의 진리를 거역한 자들 어이 할꼬?

녀의行행함 報應보응으로  
公正無邪 공정무사뱃고보니  
天堂地獄兩端間 천당지옥양단간이  
不再行來時好運 부재행래시호운이라  
以上出將何時 이상출장하시이고  
九鄭八李 구정팔미  
千祖一孫 천조일손이나되면  
百祖一孫 백조일손같데 없어  
誰知烏之雌雄 수지오지자웅으로  
皆日豫聖誰可知 개일예성수가지오  
妄動마라저日兵일병들  
何得하득코저 再出재출인가  
最後勝利 최후승리알고보니  
所得 소득함어[死亡]일세  
大亂之中避亂民 대란중중피란민들

男女女戴 남부여대가지말고  
一心合力全家族 일심합력전가족이  
弓乙村 궁을촌을차차보소

너의 행함에 대한 보응으로 공정(公正)하고 사됨이 없는 하나님의 심판을 받고 보니 천당이나 지옥이나 양단간이 결정되느니라. 다시 오지 않을 호운을 맞아 천하무적 장수(정도령/미륵불)는 어느 때에 출현하는가? 구정팔미(九鄭八李) 여기서 기에서 지칭 정도령이라는 자들이 나와서 세상을 휩쓸면 천조일손(千祖一孫) 혹은 백조일손(百祖一孫), 즉 천 할아버지에 손자 하나 또는 백 할아버지에 손자 하나만 살아남는 경우가 있게 되느니라. 누가 까마귀의 알것 수컷을 가려 알겠는가? 모두 말하기를 하늘에서 예정된 성인이러야 알지 어느 누가 알겠는가? 라고 하리라. 경거망동하지 마라. 일병(日兵)들이, 무엇을 언짢다고 다시 출병하는가? 최후 승리자가 누구인지를 알면 얻는 바가 죽음뿐이 나라. 큰 난리를 당하는 피란민들이여! 남자는 짐을 지고 여자는 짐을 이고 피란 가지 말고, 전 가족이 한마음으로 힘을 합쳐 궁을촌을 찾아보소.\*

박명하 / 고서연연구  
myunghpark23@naver.com  
010 3912 5953

## 당신을 영생의 세계로 안내하는 신문

성금계좌 : 우체국 103747-02-134421 예금주 : 이승우

독자님들의 정성어린 성금이 영생의 세계를 앞당깁니다 전국 각지에서 성금을 보내주시는 분께 감사드립니다

## 나를 이기는 길

### 진정한 기도란 - 마지막회

선생님은 누구든지 승리제단에 나오게 되면 신경질이 없어지고 화도 안 나오고 시기 질투도 안 나온다고 말씀하십니다. 아무 노력도 하지 않았는데 어떻게 그런 부정적인 생각들이 없어지는 것입니까?

선생님: 영의 세계에는 천차만별의 영이 있는 것이다. 약한 영도 있고 강한 영도 있다. 그 중에서 가장 강한 영이 바로 부처님의 영이다. 모든 영들이 이 사람에게 복종하는 것이다. 강한 영은 약한 영을 제압할 수 있을 뿐만 아니라 악령까지 없애버릴 수 있는 것이다.

저희들도 악령을 없앨 수 있습니까?

선생님: 이 사람은 그런 부정적인 생각을 없애버리는 방법을 가르쳐 준다. 기도를 하는 것이다. 기도란 마귀를 죽이는 게 기도지 사업 잘 되게 해달라, 우리 아들 대학에 합격시켜달라는 등 무엇을 달라고 거저처럼 중언부언 하는 게 기도 가 아니다. 자신 속에서 떠오르는 생각을 박멸소탕하는 기도를 하는 것이다. 이 세상에는 두 가지 영이 있다. 부처님의 영과 마귀의 영 둘이다. 그래서 부처님의 영으로만 마귀의 영을 없앨 수 있는 것이다.

선생님의 말씀은 명상하고 똑같습니다. 명상에서도 그렇게 하고 있는 것으로 알고 있습니다. 그렇다면 굳이 박멸소탕이라고 이름을 붙여서 하는 이유는 무엇입니까?

선생님: 기도를 할 때 이 사람의 얼굴을 바라보면서 해야 된다. 이 사람의 얼굴을 바라볼 수 있다면 굳이 박멸소탕이라는 이름을 붙이지 않아도 된다. 이 사람의 얼굴이 새겨지면 그 순간 마귀의 영들이 박살되어 없어지는 것이다. 그러나 이 사람의 얼굴은 보통 사람의 얼굴이 아니라 이기신 부처님의 얼굴이므로 잘 새겨지지 않을 것이다. 그래서 박멸소탕이라는 기도문을 만들어 준 것이다. 말대로 되는 것이다. 박멸소탕이라고 말을 함으로써 그 마귀의 영이 박멸소탕되는 것이다.

서산대사가 편집한 선가귀감이라는 참선(參禪) 수행자들에게 유명한 책에 자신이 지은 업장은 스스로 해결할 수 있지만 조상이 지은 업장은 신명의 힘을 빌려야 가능하다는 말이 있다. 그만큼 원죄 원죄를 벗기가 어려운 것이다. 그런데 원죄까지 뺏아서 없애버리는 부처님을 만나 그 공력으로 죄를 뺏아 없애버리는 복을 누리게 되었으니 참으로 감사한 일이다.\*(지금까지 애독 감사합니다)

## 승리신문

1990.3.3 등록번호 다 - 0029

발행인 겸 편집인 김충만

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) 343-9985  
FAX 032) 349-0202

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

본부제단 032-343-9981~2

## 전국제단 및 해외제단 연락처

역곡제단 : (032)343-9981-2  
수원제단 : (031)236-8465  
안성제단 : (031)673-4635  
평택제단 : (010)5695-8971  
부산제단 : (051)863-6307  
영도제단 : (010)6692-7582

김해제단 : (055)327-2072  
대구제단 : (010)6530-7909  
마산제단 : (055)241-1161  
진주제단 : (055)745-9228  
진해제단 : (055)544-7464  
영천제단 : (054)333-7121

사천제단 : (055)855-4270  
순천제단 : (061)744-8007  
정읍제단 : (010)8628-2758  
군산제단 : (063)461-3491  
대전제단 : (042)522-1560  
청주제단 : (010)5484-0447

충주제단 : (010)9980-5805  
양평제단 : (010)2945-8254

橫濱祭壇 : (045)489-9343  
神戶祭壇 : (078)862-9522  
下關祭壇 : (0832)32-1988

大阪祭壇 : (06)6451-3914

London : (0208)894-1075  
Sydney : (006)0415-727-001

원래 사람은 하나님이었습니니다. 그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.