

## 부정적 생각 사라지는 승리제단 기도의 원리

### 진실로 마음의 평화 원하는가



명상이 일상생활에 깊숙히 들어왔다. 명상의 완성은 구세주를 마음속에 새기는 것이다.

요즘 이너 피스(Inner-Peace) 열풍이 전 세계적으로 불고 있다. 일과 스트레스에 지친 젊은이들은 스마트폰 명상 앱으로 마음을 다스리며 꿀잠을 청하고, 스마트폰에 덜 익숙한 사람들은 반가부좌를 틀고 호흡에 집중한다. 웬만한 대기업에서는 작업능률을 올리기 위해 명상 시간을 운영하고 있을 정도이니 명상이 심신에 미치는 효과를 너무 잘 알고 있기 때문일 것이다. 명상은 정신건강과 육체, 더 나아가 세포차원의 건강에 이르기까지 매우 이롭다는 것이 과학자들의 결론이다.

#### 명상 앱 시장은 노다지

요즘 스마트폰으로 명상을 할 수 있다 보니 명상이 젊은 층에도 깊이 들어가 있다. 미국의 명상 앱 캄(Calm)은 2012년에 출시된 이후 전 세계적으로 4000만 건 이상 다운로드됐으며, 유료 가입자도 100만 명을 크게 넘어선 것으로 추산한다.(출처: 명상 앱 '캄(Calm)' 어떻게 1초까지 유니콘이 됐을까, 작성자 테크플러스) 국내에서도 마보, 마음챙김 등 명상 앱이 개발되어 많은 사람들이 이용하고 있다. 미국에서 '디지털 노다지'(digital bonanza)라는 말이 나올 정도로 온라인 명상 시장의 성장세가 거침없다.

중국에서는 '불계 청년(佛系青年)'이란 신조어가 유행했다. 불교에 귀의한 스님처럼 욕심을 버리고 경쟁에서 벗어나 부처와 같은 삶을 지향하는 젊은 세대를 일컫는 말이다. 이에 향락적인 소비문화에서 벗어난 채식과 명상 등 정적인 라이프스타일이 인기를 끌었다.(출처: 유튜브로 '속세 탈출'하는 2030...마인트뷰를 아십니까, http://news.chosun.com/)

심리학에 역설적 오류(Ironic Error)라는 말이 있다. 이것은 어떤 생각을 안 하려고 노력하면 더욱 그 생각이 떠오

르는 것을 말한다. 즉 부정적인 생각을 안 하려고 노력하면 더욱 그 부정적 생각이 떠오르는 것이다. 명상은 떠오르는 생각에 판단을 하지 않는 것이다. 그냥 그대로 내버려둔다. 떠오르는 온갖 생각과 상념들을 관찰하지만 하지 그에 끌려들어가지는 않고 그저 바라본다. 그러다 보면 자신이 무엇을 하고 있고 어떤 생각을 하고 있는지 알아차리게 된다. 그래서 명상을 하게 되면 자기 자신을 알게 된다. 명상이 깊어지면 그 부정적인 생각이 점점 희수가 적어지고 나중에는 완전히 펼쳐버릴 수 있게 된다고 전문가들은 말한다.

명상법은 전통적으로 호흡에 집중하는 위빠싸나와 같은 호흡명상, 화두와 같이 어떤 것에 주의를 집중하는 집중명상, 감각과 생각 등 모든 것을 느끼는 통찰명상, 초월적 의식을 추구하는 초월명상(TM), 현대에 각광을 받고 있는 마음챙김(mindfulness)명상 등 여러 가지가 있다.

전 세계적 빅 싱커(Big Thinker)로 유명한 유발 하라리 박사도 매일 명상을 한 시간 반 정도 한다고 한다. 그의 책 『사피엔스』, 『호모데우스』, 그리고 『21세기를 위한 21개의 질문』 세 권이 글로벌 베스트셀러가 되었는데 만일 명상을

하지 않았다면 이런 책이 나올 수 없었을 것이라며 명상의 효과를 강력하게 강조하고 있다.

#### 승리제단 기도는 명상의 완성

승리제단에서는 부정적인 생각을 없애기 위하여 기도를 한다.

승리제단의 기도의 핵심은 구세주의 얼굴을 마음에 새기는 것이다. 밥을 먹을 때도, 걸어도 다닐 때도, 앉아 있을 때도, 말할 때도, 심지어 잠을 잘 때도 구세주의 얼굴을 새기라고 한다. 이것은 일종의 집중명상이다. 마치 참선을 하는 스님들이 화두에 집중하는 것과 이치가 같다고 하겠다. 그러므로 구세주의 얼굴을 새기는 단계가 깊어지면 언제 어디서나 구세주의 얼굴이 새겨진다. 심지어 잠잘 때도 구세주의 얼굴이 새겨진다. 그런 경지에 올라가야 죽지 않는다고 조희성님은 가르쳐 주셨다. 승리제단 기도와 참선공부의 결정적인 차이는 생명의 원천인 구세주를 바라보느냐 여부이다. 그래서 구세주를 바라보지 않는 참선은 어느 경지에 들어가도 죽게 된다.

그런데 구세주의 얼굴은 일반 사람들의 얼굴과 달라서 임의로 떠올려도 잘 안 떠오른다. 계속 얼굴을 새겨보려고 노력하지만 어떤 때는 이마만 보이거나 또는 뒷모습이 보이거나 그러면서 일부

만 보인다. 그러면서 다른 생각이 자신도 모르게 떠오른다. 여러 가지 부정적인 생각들이 흘러나온다. 그때 그 생각에 이름을 붙여 박멸소탕이라고 기도한다. 마음속으로 해도 되고 소리내서 해도 되지만 남에게 피해를 주지 않아야 하므로 마음속으로 하는 게 좋다. 예를 들면 미워하는 마음이 올라오면 '미워하는 마귀 뿌리째 뽑아서 박멸소탕'이라고 한다. 또는 일정한 시간을 정해 놓고 "무량대수마귀 일초동안에...뿌리째 뽑아서 박멸소탕"하는 기도문을 외운다. 이것은 일종의 만트라 명상이며, 마음챙김(mindfulness)명상이라고 할 수 있다.

이런 기도가 어렵다고 느껴지거나 스스로 자신이 초보자라고 생각된다면 구세주의 설교 음성이나 기도문 음성을 듣는 것도 명상에 들어가는 좋은 방법이다. 구세주의 음성은 생명의 원천인 구세주의 음성이므로 일반인의 음성과 완전히 다르기 때문에 그분의 음성을 들으면 자신 속의 생명력이 강화된다. 이것은 일종의 사운드명상이라고 할 수 있지만 생명력이 강화된다는 점에서 사운드명상과는 다르다.

또한 승리제단에서는 예배시간에 큰 소리로 찬송을 부르고 손뼉치기를 한다. 손뼉을 치며 찬송을 하는 것은 부정적인 생각을 없애고 자신 속의 에너지를 강화시킨다. 이는 일종의 운동명상이라고 할 수 있다. 운동명상은 스트레스와 같은 부정적인 생각을 없애는 데 좋은 효과가 보인다.

세상은 스마트폰과 IT기술의 발달로 빠르게 변하고 있는 가운데 개인의 작은 행복(소확행)을 추구하는 삶이 대세가 되었다. 구세주와의 만남은 행복한 삶을 보장해 준다. 생명에너지 발전소인 구세주가 출현하였으니 어서 빨리 그분을 만나보라.\*

## 금주의 말씀 요절

전 세계를 향하여 선포한다 (159)

### “의(義)와 죄(罪)”

죄라고 하는 것은 의를 거스르는 것이며, 의를 거스른다는 것은 의의 본체가 하나님이고로 하나님의 뜻을 거스르는 것이다. 그렇다면 하나님의 뜻은 무엇이며, 또 하나님의 속성은 무엇인가?

하나님의 속성은 영생이요, 하나님의 법도 영생인 것이다. 바로 영생의 법이 하나님이기 때문에 영생을 거스

르는 것은 전체가 죄가 되는 것이다.

그러므로 영생을 이루지 못하게 하는 모든 법은 전체 마귀의 법에 해당되는 것이며, 그 모든 것이 죄인 것이다. 그래서 죽어서 천당 간다, 극락 간다고 하는 것은 전체 마귀소리인 것이다. 그러므로 죄라고 하는 것은 사망의 법이요, 마귀의 속성인 것이다.\*

## 올바른 삶의 가치관과 목적의식 확립해야



가정에서나 학교에서나 한 인간에게 가장 우선순위가 되고 중요한 삶의 올바른 가치관과 목적의식이 무엇인가?

이와 같은 문제를 제대로 교육하고 강조하는 사회분위기가 한 번도 제대로 조성되어보질 못했다고 생각이 듭니다. 왜 그럴까요? 지난 세월을 돌이켜보면 먹고 살기 급급해서 그랬지 않았을까 생각해 봅니다.

그렇지만 지금은 그럴 때가 지났습니다. 나라가 웬만큼 살고 국민의 의식 수준이 꽤 높아진 것 또한 사실 아닌가요?

우린 불과 얼마 전까지만 해도 인간의 수한(壽限)이 70이면 살만큼 살았다고 생각했습니다. 그것이 하늘의 뜻이요 땅의 이치요 사람의 인생이라고 배웠습니다. 그런데 현실은 어떻습니까? 이젠 100세 시대라고 TV 라디오의 수한(壽限)이 70이면 살만큼 살았다고 생각했습니다. 그것이 하늘의 뜻이요 땅의 이치요 사람의 인생이라고 배웠습니다. 그런데 현실은 어떻습니까? 이젠 100세 시대라고 TV 라디오

가 없습니다. 이것이 곧 노년과 고령의 인생을 맞이하고 의미 있게 행복하게 살 수 있는 올바른 가치관과 목적의식을 수립하는 중요한 밑그림을 그리는 것에 해당될 것입니다.

인생 100세, 아니 120세라는 큰 틀에서 보고, 이러한 주어진 시간을 어떻게 수립하고 활용해야 될지를 깊이 있고 폭 넓게 생각해야 한다는 것입니다.

기존의 '인생을 짧고 굵게'라는 옛날의 통념을 과감히 부수고, 새롭게 '인생을 길고 견실하게' 나이가 먹어도 경제적으로나 정신적으로나 육체적으로나 사회적으로 꼭 없어서는 안 될, 중요한 쓸모 있는 사람이 되어보자는 것입니다. 이것이 바로 삶의 올바른 가치관과 목적의식을 제대로 수립하는 것에 해당된다는 것입니다. 인생을 좀 더 멀리 길게 보는 삶을 살기 위해서는 현재 처해진 자신의 위치에서 어떻게 방향을 선회하고 속도 수정을 해야 될지를 고민하는 여러분이 되어 보십시오!

그렇게 된다면 새로운 인생, 새로운 세상이 펼쳐질 것입니다. 이것이 성공한 인생의 3대 큰 흐름을 간파하여 기회를 포착한 사람이 될 것입니다.

깨치는 순간! 어리석은 옛사람의 인생이 지취를 감추고, 오복(五福)이 풍성한 새 시대에 걸맞는 새 사람의 제2의 인생이 펼쳐지는 길이 아니고 무엇이었습니까?\*

김주호 기자

## 북한에 심각한 가뭄

### 김정은 전쟁 못 일으키게 압박하는 것으로 해석돼

북한이 100년만의 최악의 가뭄을 겪고 있다고 한다. 최근 발표된 미국 국립 해양대기국(NOAA) '가뭄 지수' 분포도에 그렇게 나타난다.

북한 '역대급 가뭄'에 시달리고 있음을 인정하고 있다고 헤럴드 경제 '北 100년만의 최악 가뭄... 타오른 듯 붉은 위성사진' 기사에서 말하고 있다. 북한은 2000년 전후로도 극심한 가뭄에 시달려 수많은 사람들이 굶어죽었다. 유엔 식량농업기구(FAO)에 따르면, 2000년에서 2002년 사이에 북한에서 영양실조로 고통 받는 인구가 840만 명(즉, 인

구의 36.6%)이었으며, 2005-2007년에는 860만 명(인구의 36%), 2008-2010년에는 970만 명(인구의 40.2%), 그리고 2011-2013년에는 760만 명(30.9%)이었다고 한다. 기아로 인한 사망 사례도 지속적으로 보고되고 있다.(북한인권포털에서 퍼온 기사).

북한 가뭄과 흉년에 대해 조희성 구세주님은 당신이 북한을 압박하여 통일에 이르게 하려는 전략의 일부라고 말씀하신 것으로 비추어 현재 가뭄도 그렇게 해석할 수 있을 것으로 보인다.\*

## 암각화에 출애굽기 14장 내용 기록돼

BC1446년 출애굽에서 BC1405년 가나안 입성까지 이스라엘 백성들의 광야 생활 40년을 모세시대라고 한다.

BC1446년은 모세와 이스라엘 백성들이 크고 작은 하나님의 권능을 많이 목격한 한 해였다. BC1446년 1월 15일 애굽을 떠나 삼 개월이 되던 날까지 일어난 일만 열거하면, 이스라엘 백성들이 지도자 모세를 따라 애굽에서 탈출하여 시나이반도 누웨이바에서 홍해 바닷길을 걸어 건너서 미디안 광야로, 그리고 먹을 것이 없는 사막에서 하늘에서 내려오는 만나 양식과 메추라기 고기로 굶주림을 모면하고, 또 목이 말라 갈증을 해소해주는 르비딤 반석에서 기적 같은 생수가 팔팔 쏟아져 나오는 것을 마시게 되었고, 바로 그 때에 이스라엘 백성들이 아말렉 사람들의 공격을 받게 되는데 모세가 산폭대기에 올라 지팡이를 든 그의 두 손을 하늘높이 치켜들면 이스라엘이 싸움에서 이기는 것이다.

#### 암각화에 홍해기적을 기록한 울드네게브 문자가 곧 십계명 석판의 문자

르비딤에서 아말렉과의 전쟁에서 이스라엘이 승리한 것을 책에 기록하여 기념이 되게 하라고(출17:14), 여호와께서 나이 80살의 모세에게 이른다. 과연 모세는 어느 나라의 문자를 사용

하여 기록했을까? 모세는 유야기에서 40살까지 애굽에서 왕자 신분으로 있으면서 배웠던 고대 이집트 상형문자(ancient Egyptian hieroglyphics)를 빌려서 기록했음에 분명하다.

물론 모세가 40살에서 80살까지 사십 년 동안 미디안에서 도교생활을 할 때에 그의 장인(丈人)이자 미디안의 제사장인 이드로(Jethro)에게로부터 미디안의 말을 배워서 구사했음이 분명하나 그 당시 미디안에서는 문명국가의 이집트처럼 문자체계가 확립되지 못한 것으로 보인다. <도표7-4>를 보면 미디안에서 원시타무드 문자가 BC 15세기부터 나타나기 시작한다.

그래서 출애굽한 이스라엘 백성들이 석 달만에 시나이 광야에 도착하자(출 19:1), 여호와 하나님께서 모세를 시나이 산에 올라오게 하여 이스라엘 백성들이 지켜야 할 규례를 지시하는 동시에 앞으로 선민이 사용할 새로운 문자를 40일 동안 가르쳐주신 것으로 보인다. 그 새로운 문자가 이스라엘의 조상 아브라함이 네게브 사막에서 살면서 사용했던 원시 가나안어(Proto-Canaanite)를 모어(母語)로 하는 울드네게브 문자임이 분명하다. 그 근거로 출애굽기 14장의 내용이 울드네게브 문자(Old Negev: 미디안 사람들은 타무드 문자라고 함)로

기록되어 있는 시나이 암각화를 제시할 수 있었다. - 본지 8면 암각화 특집 참조

#### 팔십의 나이에 새로운 어학(語學)을 시작해야 하는 모세의 고충

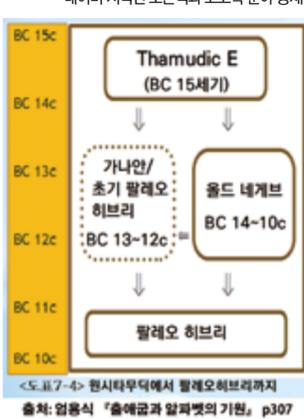
모세가 시나이산에서 내려올 때 그의 양손에 들고 있던 두 개의 석판은 하나님께서 직접 만드신 판에 새기신 것으로 석판 양면에 글자가 빠곡히 차 있었다고 한다(출32:15). 머릿속에 잘 들어오지 않을 팔십의 나이에 모세가 새로운 문자를 40일 단기간으로 익힌다는 것은 매우 부담스럽고 스트레스를 받는 일이 아닐 수 없다.

그래서 그런지 금송아지 앞에서 춤을 추는 이스라엘 백성들을 목격한 모세는 우상숭배를 빌미로 그의 두 손에 들고 있던 거룩한 석판 두 개를 산 아래로 던져 깨뜨려버렸던 것이다. 아무리 이스라엘 백성들이 이전에 시나이 정상에서 불 가운데 감람한 여호와 하나님으로부터 다른 신을 섬기지 말고, 새긴 우상과 어떤 형상도 만들지 말라는 경고의 말씀을 들었다고 하지만 그때에는 명명한 상태에서 하나님의 음성에 두려워 떨기만 했던 것이다(출20:18).

하나님께서 모세에게 처음과 같은 두



본지 8면 [암각화 특집] 네이버 지식인 오픈백과 고고학 분야 등재



<도표7-4> 원시타무드에서 팔레오히브리까지 출처: 임홍식 '출애굽기 일과빛의 기원', p307

석판을 다듬어 가지고 다시 시나이산으로 올라오라고 명령하자, 모세는 어쩔 수 없이 깨뜨린 석판을 가져와서 본래의 모습대로 짚을 맞추어야만 같은 모형의 석판을 만들 수 있었다. 모세는 두 개의 석판을 정성스럽게 만드는 동안에 깨진 석판에 새겨진 문자를 복습하는 시간을 가졌고, 금기야 두 번째 시나이산에 올라 40일 동안 하나님과 지내면서 울드네게브 문자를 완전히 습득할 수 있었다.\*

박태선 기자