

이기는 삶

상대방이 듣고 싶은 말을 하자

내가 하고 싶은 말을 하는 것은 구절이다. 구절이란, 거저 달라고 하는 마음이다. 즉 공짜로 달라고 하는 마음이 구절이다. 상대방이 듣고 싶어 하는 말을 하는 것은 봉사이다. 내가 하고 싶은 말보다 상대방이 듣고 싶어 하는 말을 하자.

누구나 흔히 저지르기 쉬운 일이 상대방의 기분은 아랑곳없이 내가 하고 싶은 말을 주로 한다는 것이다. 더구나 상대방이 말을 하고 있는데도 자기가 할 말만 생각하느라 상대방의 말에 귀를 기울이지 않는다. 그러다가 상대방이 던지는 질문에 엉뚱한 대답을 한다. 누구나 그런 실수를 할 수 있지만 그런 증상이 유독 심한 사람을 우리는 흔히 속말로 사오점이라고 한다.

지금까지는 내가 하고 싶은 말을 주로 하면서 살아왔지만, 이제부터는 상대방이 듣고 싶어 하는 말을 해보는 습관을 길러 보자. 내가 하고 싶은 말보다 상대방이 듣고 싶어 하는 말을 할 때, 비로소 상대방이 마음의 문을 열고 나의 말을 경청하게 된다.

내가 하고 싶은 말을 하는 것은 욕심이고, 남의 말을 들어주는 마음은 배품이다. 배품이라는 말하는 사람에게 행복을 누리게 하는 것이다. 내가 하고 싶은 말을 하는 것은, 내 생각을 상대방에게 관철시키고자 하는 것이다. 그것은 욕심이고, 제발 내 생각을 이해해 달라고 구절하는 것이다. 그렇게 구절을 하다가 그것이 통하지 않으면 그 말은 곧바로 비수로 변하여 상대방의 가슴을 찢어 상처를 남기기도 한다.

꼭 해야 할 말이 있다면 상대방이 듣고 싶어 하는 말을 하고 그 외에는 상대방의 말을 들어주라. 그래야만 정신이 건강해지고 몸도 병에 잘 걸리지 않는다. 말을 들어 보면 그 사람의 뒤통이를 알 수 있다. 말이 많은 사람은 주로 마음이 공허한 사람이다. 즉 마음이 병든 사람인 것이다. 또한 자기가 하고 싶은 말을 많이 하는 사람은 불만이 많은 사람이고 불행한 사람이다. **상대방이 듣고 싶어 하는 말을 하는 사람은 매사에 만족하는 사람이고 행복한 사람이다.** 몸과 마음이 허약한 사람은 자기가 하고 싶은 말을 많이 하고 정신과 몸이 건강한 사람은 상대방이 듣고 싶어 하는 말을 많이 한다.

상대방이 듣고 싶어 하는 말은, 가슴이 따뜻해지는 말, 마음의 위로가 되는 말, 가슴이 시원해지는 말, 이런 말이 바로 상대방이 듣고 싶어 하는 말이다. 내가 하고 싶은 말은 구절하는 말이고, 냉정한 말이고, 그리고 상대방이 듣기 싫어하는 말이 대부분이다. 이러한 말은 우리들의 면역력을 떨어뜨려 몸과 마음을 병들게 하는 말들이다.

훌륭한 강사(講士)나 전문 상담사는 주로 상대방이 듣고 싶은 말을 한다.

상대방에게 용기를 주고 희망을 주는 그런 말을 하는 사람이 인기 강사나 전문 상담사가 된다. 그렇지만 그들이 듣기 좋은 달콤한 말만 하는 것은 아니다. 상대방의 단점을 지적해 주고 따끔한 충고와 함께 그것을 극복할 수 있는 방법을 알려준다. 그것은 잘못된 사고방식일 수도 있고 잘못된 생활 습관일 수도 있다. 그리고 내담자(內談者)는 따끔한 충고와 그것을 극복할 수 있는 방법을 기꺼이 듣기를 원한다. 내담자는 그것을 위하여 자신의 고민을 말하게 되고 전문 상담사는 상대방의 고민을 들어준다.

말을 많이 하는 사람은 엄밀하게 따지고 보면 마음이 병든 환자이다. 말을 들어주는 사람은 그 사람의 마음을 치유해 주는 의사이다. 환자가 되지 말고 의사가 되자. 상대방이 듣고 싶어 하는 말을 하는 것이 봉사요, 내가 하고 싶어 하는 말은 구절하는 것이라는 것을 명심하자. 남의 말을 귀담아 듣는 것이 바로 배품이다. 상대방이 하고 싶은 말을 들어주어야 상대방의 짐이 가벼워진다. 상대방의 마음이 가벼워야 내 마음도 가벼워지는 것이다. 몸과 마음이 건강한 사람은 남의 말을 귀담아 듣고 상대방이 듣고 싶은 말을 하는 사람이다. 오늘부터라도 구절하지 말고 봉사하자. 그리고 배품자.*

수타의 요가 교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

늙는다는 것은 불가항력적인 것일까? 우리는 시간을 거스를 수는 없지만 노화를 늦출 수는 있고, 면역력을 높일 수 있는 정보 또한 많다. 무엇보다 생활습관개선과 운동을 꾸준히 해서 질병관리를 철저히 하자. 건강한 몸, 젊음을 이어갈 수 있는 마음과 자세로 오늘부터라도 하나님 마음으로 살자. 누구든지 내 몸처럼 여기는 생활과 항상 웃으면서 살면 면역력이 많아져서 영생할 수 있는 몸으로 변화될 수 있다. 마음과 몸을 통일시키는 실천을 지금 바로 시작하면 어떨까?

혈액순환을 좋게 하는 전신피로해소, 변비에도 효과가 있다. 허리를 비틀면 요통 해소, 뱃살, 허리, 다이어트 도움, 고관절에 좋은 동작. 고관절을 앞뒤로 이완시켜 피로를 풀어주고 허리와 등을 매끄럽게 만들어준다.

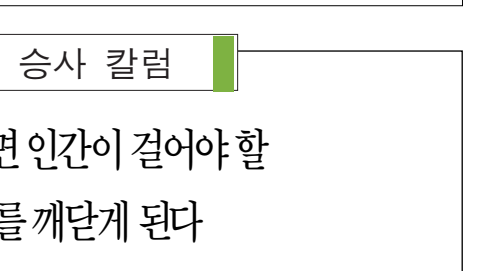
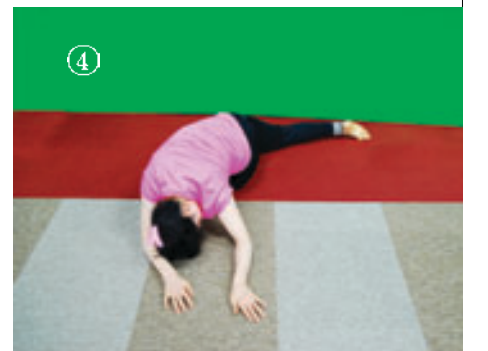
내쉬며 양팔을 쭉 펴준다. 발끝도 멀리 펴준다. 10초 유지. 양쪽 각 3회.

동작④: ①번 자세에서 접은 다리 방향으로 상체를 바닥으로 내려 허리와 양팔을 펴준다. 몸이 곡선이 되도록 10초 유지. 양쪽 각 3회.

동작①: 앉아서 엉덩이를 앞으로 접고 오른발 등이 바닥에 닿도록 펴준다. 양손은 무릎 앞에 짚고, 상체를 세우고 정면을 바라본다. 10초 유지. 양쪽 각 3회.

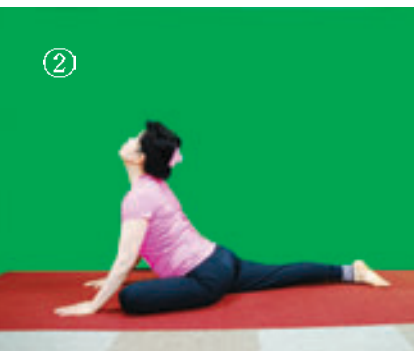
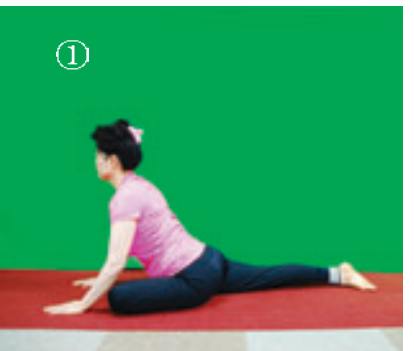
동작②: ①번 자세에서 숨을 마시면서 고개를 뒤로 후굴한다. 10초 유지. 양쪽 각 3회.

동작③: ②번 자세에서 숨을 천천히



비둘기 자세

고관절 유연하게!!! 신진대사 업!!!



도덕경 해설

不道早已

불도조이 도가 아닌 것은 일찍 끝나고 만다

도덕경 55장 해설

사람이 아름다운 것은 그 얼굴이나 행동이 아름다워서 그런 것이 아니다. 그 마음이 아름다워서이다. 아무리 얼굴 화장을 하고, 그 행실을 아름답게 보이려고 꾸미더라도 그 속마음이 거짓과 위선으로 차 있다면 추하고 가증한 것이 될 뿐이다. 왜 우리는 어린 아기를 보고 방긋 웃게 되는가? 어린 아기의 순진무구하고 천진난만한 웃는 얼굴에는 우리 인간의 순수본향(양심)을 담고 있기 때문이 아닐까? 그 순하고 아름답고 진실된 우리의 본래 모습을 보고 본능적으로 웃게 되는 것이리라. 인간은 본래 선한 존재요 순결하고 거룩한 존재임을 우리의 무의식은 알고 있다고 할 것이다. 인간이면 누구나 본능적으로 느끼는 이 감정은 본래 우리가 어떠한 존재였음을 스스로 각성(覺性)하게 하는 중요한 단서가 될 것이다.

어찌 보면 짐승보다도 약하고 여타의 생명체보다도 특별히 강하지 못한 것이 인간이다. 약육강식과 적자생존의 정글 세계와도 같은 이 세상에서 만물의 영장의 위치에서 하나의 생명체로서 살아간다는 것은 어쩌면 기적처럼 보인다. 그러나 사람은 가장 사담타를 때, 나라는 것을 의식하지 않을 때, 무한한 사랑을 베풀 때, 신과 같이 거룩하고 위

대해 보이게 된다. 과연 우리는 유한하고 불완전한 죄인이기 이전에 어떠한 존재였을까? 이 점은 많은 사람들의 궁금증을 갖는 부분이기도 하다.

하나의 아메바였을까, 환웅의 자손이었을까, 흙으로 빚어진 피조물이었을까? 아니면 우리가 상상하지 못한 어떠한 거룩한 존재였을까?

오늘날 발달을 거듭한 인간의 날카롭고 섬세한 이성으로 통찰해 볼 때, 연약한 뼈와 살로 이루어져 들숨 날숨을 번갈아 호흡으로 존재하는 생명체이기는 하나 그 오묘 불가사의한 지능과 능력을 겸비한 영혼을 가지고 있는 것을 보면 뭔가 평범한 인간으로 보기에 그 존재의 독특함이 유별나다.

동서고금의 경전에는 “어린이와 같이 없으면 천국(극락)에 들어갈 자가 없다”라는 말을 공통적으로 적고 있다. 어린 아기의 해맑은 미소 앞에는 악인이 따로 있을 수 없기 때문에 선(善)의 상징성을 대표하는 의미를 담고 있다고 보여진다. 노자의 도덕경에서도 똑같은 내용을 보게 되니 더욱 놀란다. 왜 어린이와 같아야만 도통과 구원과 천국(극락)에 들어간다는 기준과 자격을 이 구동성으로 제시하고 있을까? 이 의미심장한 말을 가버이 지나칠 수 없다. 일반 지식인의 말이 아닌 상당한 수양

을 거친 도인(성인), 거룩한 영혼을 가진 신앙인의 가슴 속 깊은 울림의 소리이기 때문이다. 인간이 도달해야 할 지고지존의 존재가 우리가 말하는 신이 아닐까!

우리 인간이 신이 되지 못한 것은 인간의 자존심과 욕심과 감정 따위의 동물성 때문일 것이다. 바로 어린이에게서는 이러한 동물성을 찾아보려야 찾아 볼 수 없기 때문에 그렇게 아름답고 선하게 보일 수가 없는 것이다. 인간이 어린이와 같아지면 우리의 성품이 신과 같이 될 것이다. 인간이 신이 되는 그 날, 인간의 모든 불행의 어두운 그림자가 영원히 사라질 것이다.

舍德之厚 比于赤子(합덕지후 비우적자): 덕이 두터운 사람, 즉 도인은 갖난이기에 비유되곤 한다

毒蟲不螫(독충불식): 독충이 쏘지 않고

猛獸不据(맹수불거): 맹수가 달려들지 않고

攫鳥不搏(확조불박): 사나운 새들도 해를 입히지 않는다.

骨弱筋柔而握固(골약근유아악고): 뼈와 근육은 약하고 부드럽지만 잡은 것은 놓지 않으며

未知牝牡之合而全作(미지빈모지합이전작): 남녀교합에 대해서는 모르지만 **精之至也**(정지지야): 정은 차고 넘친다.

終日號而不嘩(종일호이불왜): 종일 울어도 목이 메지 않는 것은

和之至也(화지지야): 조화로움이 지극해서다

知和曰“常”(지화왈“상”): 조화를 아는 것은 항상(영생)하는 이치를 아는 것이요

知常曰“明”(지상왈“명”): 항상(영생)함을 아는 것은 밝기 때문이다

益生曰祥(익생왈상): 삶에 유익한 것을 일컬어 상서롭다(祥)라 하며

心使氣曰強(심사기왈강): 그 마음을 붙잡는 것을 강하다고 한다

物壯則老(물장즉로): 만물은 강성해지다가도 늙는다

謂之不道(위지불도): 이러한 것은 도가 아닌 것이요

不道早已(부도조이): 도가 아닌 것은 일찍 끝나고 만다.*

김주호 기자

허만옥 승사 칼럼

물의 정체를 알면 인간이 걸어야 할 정도(正道)를 깨닫게 된다

오늘날 신문이나 TV는 홍수처럼 정보를 쏟아내고, 거래처에 대한 불만, 오해, 착각 등 우리들을 고통스럽게 하는 요인들이 사방에 널려 있다. 세계를 둘러보아도 사정은 마찬가지다. 경제마찰, 인종차별, 환경문제, 종교분쟁, 또한 가슴 아픈 뉴스 등은 불과 몇 초 만에 지구 반대편에 사는 사람들에게 전달된다.

이를 보고 괴로워하는 사람, 즐거워하는 사람, 착취당하는 사람, 쫓겨(飜當), 가난에 쪼들리는 사람 등등, 대체 누가 세상을 이렇게 혼란스럽게 만들었을까. 세계는 하루가 다르게 분열되고, 세분화되고, 복잡해지고, 우리의 삶을 고통스럽게 만들고 있다. 혼돈의 바다 속에 빠져 우리들은 점점 더 깊은 어둠 속으로 빨려 들어가고 있는 것 같다.

이 화탕 지옥같은 세상에서 구원받을 수는 없을까. 우리들은 한결같이 그 답을 구하고 있고, 한 마디로 세상을 구할 수 있는 단순하고 결정적인 답을 애타게 찾고 있는 것이다. 단행히 그 해결책을 찾을 수 있는 묘안을 발견한 것 같다.

흐르는 것을 주저해서는 안 된다. 앞으로 나아가는 것을 두려워해서도 안 된다. 바로 물이기 때문이다. 흐르는 물을 보면, 알 수 있다. 언제나 흐르면서 자신을 정화하므로 물은 살아있다. 물은 생명에 필요한 영양을 나르고, 불순한 것들은 씻어 내어 모든 것에 생명을 불어넣는다. 이 세상의 모

든 것은 물과 함께 흐른다. 물론 인간의 삶 또한 물과 함께 흐른다. 자연을 이루는 모든 것이 하나의 법칙 아래 질서 정연하게 흘러 태어나고, 또한 사라져 간다. 그런 순환이야말로 대자연의 법칙이다.

그런데 자연에서 유일하게 법칙을 거스르는 존재가 바로 인간이다. 끝없는 욕망과 자존심, 이데올로기에 얽매어 자연스럽게 흐르려하지 않는다. 지금 우리들 앞에 그늘을 드리우고 있는 모든 문제가 바로 여기서 비롯된 것이라고 단정할 수도 있다. 탐욕이 낳은 전쟁, 증오심 때문에 발생하는 비애, 무관심에서 시작된 오염 등 모든 문제가 자연의 흐름을 왜곡하고 한 곳에 모이게 한 점이 그 근원이라 할 수 있다. 물의 정체를 알면 인간의 본질을 깨달을 수도 있다. 몸속의 물 50퍼센트를 잃으면 살 수 없다. 인간을 통해 영양을 섭취하고, 그것을 혈액과 체액으로 몸 곳곳에 옮긴다. 물이 몸속을 흐르므로써 생명 유지되는 것이다. 인간 형성의 초기엔 99퍼센트가 물이요, 막 태어났을 때는 70퍼센트가 물이요 성장했을 때는 90퍼센트가 물이라면, 인간을 물이라고 할 수도 있지 않을까.

만물이 신이라고 선언하신 이긴자의 말씀대로 물도 신이다. 만물은 모두가 미립자(원자)로 이루어졌다. 따라서 인간은 물이요 미립자요 하나님이다. 물처럼 맑고 깨끗하게 조용히 흘러감에 생명을 불어넣는다. 이 세상의 모



승리신문

1990. 3.3 등록번호 다 - 0029

발행인 권 편집인 김중만

본지는 구세주(정도령, 미륵불)께서 말씀하신 사람됨이 실제로 죽지않는 원리(영생학)를 누구든지 쉽게 배우고 실천할 수 있도록 소개하여 질병과 죽음이 없는 개별된 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 준수한다.

전국제단 및 해외제단 연락처

- | | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------|
| 역곡제단 : (032)343-9981-2 | 부산제단 : (051)863-6307 | 진주제단 : (055)745-9228 | 포항제단 : (054)292-5455 | 대전제단 : (042)522-1560 | 神戸祭壇 : (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 | 청주제단 : (043)233-6146 | 下關祭壇 : (0832)32-1988 | Philadelphia : (215)722-2902 | |
| 안성제단 : (031) 673-4635 | 김해제단 : (055)327-2072 | 진해제단 : (055)544-7464 | 정읍제단 : (063)533-7125 | 충주제단 : 010-9980-5805 | 久留米祭壇 : (0942)21-4669 | | |
| 평택제단 : (031)652-6438 | 대구제단 : (053)474-7900 | 영천제단 : (054)833-7121 | 군산제단 : (063)461-3491 | 금마제단 : (063)853-6673 | 岐阜祭壇 : (0584)32-1350 | | |
| 이죽제단 : (031)672-6786 | 마산제단 : (055)241-1161 | 사천제단 : (055)855-4270 | 광주제단 : (062)524-4555 | 橫濱祭壇 : (045)261-6338 | 大阪祭壇 : (06)6451-3914 | | |

원래 사람은 하나님이었습니디