



### 휴대전화의 활용



힘들고 어려울 때 누군가가 나의 위로가 되고 힘이 되어준다면 힘들고 어려운 고비를 무사히 넘길 수 있다. 그러나 내가 지금 힘든지 어떤지 누가 알겠는가? 더구나 무한경쟁시대에 나오자가 되지 않으려고 자신을 돌아볼 여유도 없이 치열한 싸움을 계속하다 보니 옆 사람 돌아볼 여유는 더욱 없다. 그럴 때 필요한 것이 소통이다. 힘들면 힘들다고 말할 수 있는 부담 없이 말을 해도 흥을 잡지 않고 받아 줄 수 있는 사람이 있다면 얼마나 좋겠는가? 그런 친구가 있다는 것은 행운일 것이다.

젊을 때는 연인으로 나이가 들어서는 친구처럼 지내는 것이 부부라고 한다. 그런데 어떤 부부는 부부싸움이 잦아서 서로 말을 안 한다 보니 자녀들과는 대화를 하지만 10년이 넘도록 서로 말을 하지 않는다. 꼭 전할 말이 있으면 휴대폰 문자 메시지를 이용한다. 언짢은 일로 서로 얼굴을 맞대고 말하면 언성을 높여서 말을 하게 되고 자존심이 상하게 되면 상대를 비난하게 되므로 서로가 마음의 상처를 입는 경우가 많다. 그럴 때는 말을 하는 대신에 문자메시지를 이용하면 시간적으로 여유가 있고 또한 공간적으로 서로 얼굴을 맞대고 있지 않기 때문에 직접적인 감정충돌을 피할 수가 있다.

문자메시지의 좋은 점은 나는 화가 나서 문자메시지로 막 걸려서 보냈는데 상

대는 그렇게 심각하게 받아들이지 않는다는 것이다. 같은 말을 해도 억양에 따라 나쁜 말이 될 수도 있고 그렇지 않을 수도 있는 것처럼 말이다. 물론 조금은 감정 전달이 되겠지만 얼굴을 붉히며 말하게 되면 상대방이 "뭘 쪼잔하게 그런 것을 가지고 그래?"는 말을 하게 되고 그렇게 자신의 말이 받아들여지지 않으면 더욱 화가 나는 것이 어쩔 수 없는 인간의 속성이다. 그리고는 '좀 참을 걸' 하면서 후회한다. 그렇지만 옆질러진 물이다. 한번 내 뱉은 말은 주워 담을 수가 없다.

일반적으로 직장인들은 근무시간에 전화를 무음으로 해둔다. 그러므로 전화를 해봤자 받을 수가 없다. 그러나 문자메시지를 보내면 시간이 좀 걸릴 지라도 어디서 연락 온 데가 없는지 휴대폰을 수시로 확인하기 때문에 문자가 온 것을 확인할 수가 있다. 그러면 답장이 온다. 그러므로 나이가 많아도 문자메시지 읽는 것과 보내는 것 정도는 할 수 있어야 된다. 다만 부모님이나 어르신에게 안부전화를 한다든지, 직장 상사에게 업무보고를 하거나 거래처와 계약을 한다든지 하는 작작 중요한 일은 직접 통화를 하는 것이 예의이다.

요즘은 어르신들도 인터넷을 하는 세상이다. 세대 차이가 거의 없다. 카카오톡이나 라인 등의 모바일 커뮤니케이션과 휴대폰 문자메시지 등으로 세대의 구분이 없다.

스마트폰 있는 사람이면 카카오톡을 모르는 사람이 없다. 연세가 많아도 문자메시지와 스티커 등을 이용해 소통이 가능한 시대이다. 시아버지와 며느리가 문자 메시지를 주고받는 세상이다. 모르면 뒤쳐지는 세상이다. 그러므로 모른다고 뉘 놓고 있을 것이 아니라 이것저것 만지작거리다 보면 익숙해진다. 겁내지 말고 과감히 도전하라. 고장 나면 고치면 된다. 더구나 웬만한 디지털 카메라보다 뛰어난 성능을 자랑하는 스마트폰 카메라가 매력적이기도 하다. 운전 중 접촉사고 시에도 스마트폰으로 사진을 찍거나 동영상 촬영하여 증거물로 삼는다. 굳이 사진기와 캠코더를 따로 가지고 다니지 않아도 될 정도로 뛰어난 성능을 자랑한다. 앱을 설치하면 내비게이션도 된다. 지도 검색을 통하여 주소만 알면 어디든 찾아 갈 수 있다. 알면 그만큼 유용하지만 모르면 바보가 된다. 다만 스마트폰 중독에 걸리면 곤란하다. 시도 때도 없이 스마트폰만 들여다보면 곤란하다. 그러다보니 요즘 스마트폰 중후군이라는 새로운 병이 생겨나기도 하였다. 그러므로 주객이 전도되어서는 안 된다. 전화란 내가 필요할 때 사용하는 것이다. 메시지가 오는 대로 그때 그때 바로 확인하지 않아도 된다. 휴대폰이 울린다고 바로 받지 않아도 된다. 여유가 있을 때 발신자 번호로 전화를 하거나 문자메시지로 연락하면 된다.

스마트폰을 끄고 누구의 방해도 받지 않는 나만의 시간을 하루에 2시간 정도는 가도록 하자. 그래야 발전이 있다. 스마트폰에 끌려 다니지 말자. 자기 발전을 위하여 하루 2시간은 투자하라. 무엇을 해도 좋다. 전화를 끄고 자신이 이루고 싶은 것을 하라.\*

### 수련의 요가 교실

## 내 몸과 마음을 치유하는 요가

해가 바뀌면 한 해의 소망을 비는 사람들이 많다. 여러 가지 소망이 있겠지만 세계 어디에서도 빠지지 않는 것이 건강에 대한 기원일 것이다. 그러나 건강은 저절로 얻어지는 것이 아니다. 관심과 관리를 넘어 꾸준한 인내로써만이 건강을 지킬 수 있다. 승리재단은 하나님께서 주신 자유를 법을 지키며 미래에 대한 목표가 확실한 사람들이 모인 곳이다. 그러므로 실천하는 참 구도의 길을 가는 사람들은 절절한 마음과 함께 건강한 몸을 위한 요가가 필수적이다.

#### 신장에 좋은 자세들

##### 엎드려 상체 업!!!

효능: 가슴을 확장하여 갑상선 도움, 목주름 제거, 척추 주변 근육을 강화한다.



①



②



③



④

##### 상 하체 대각선으로 올리기!!!

효능: 비틀어진 체형을 바로잡아 균형을 이뤄준다. 팔 다리를 탱탱하고 탄력 있게 힘 업에 효과적이다.



### 도덕경 해설

## 大道汜兮

대도범해

### 대도는 두루 널려 있다

하세부리는 사람들을 비유하면 봉사가 코끼리 만지는 것과 같은 것으로써 마치 남의 깨달음을 내 것인 양 착각하는 것과 같고, 미완의 도를 흉내 내서 수작을 부리는 것과 같기 때문이다. 그렇다면 진실로 도를 통한 도통자가 전하는 도의 실체는 무엇이란 말인가? 지금껏 도라는 그림의 떡을 먹어본 사람들에게 실제로 도를 손이켜어 분명하게 쥐어 주고 바로 '이것이'라고 두 눈으로 직접 확인해 볼 수 있도록 살아서 꿈틀거리는 그 도의 실체를 설명해 보려고 한다.

大道汜兮(대도범해): 대도는 두루 널려 있다

대도는 곧 기(생명자, 하나님, 부처님, 신)이다. 보편적으로 생명자란 말로써 옮겨 보고자 한다. 생명 있는 모든 것들은 이 생명자가 있기 때문에 살고 있다. 들에 핀 꽃, 바다 속 플랑크톤, 그리고 인간 이 모두가 생명자로 인하여 존재하는 것이다. 이 우주는 생명자가 있기 때문에 나름대로 질서와 균형을 유지하고 존속하고 있다고 보면 정확하다. 만약 도(생명자)가 없다면 어떻게 될까? 암흑세상, 지구 종말, 우주의 종말로 나타낼 수 있을 것이다.

其可左右(기가지우): 그 도는 좌우 어디에도 있다

도는 어느 특정한 곳에만 있는 것이 아니라 모든 것이 우주는 기, 생명자로 가득차 있기 때문이다. 더 분명하게 말하면 무수한 원자 하나하나 속에 생명의 근간이 되는 중성자(생명자)로 이루어져 있기 때문이다.

萬物恃之而生而不辭(만물시지이생이불사): 만물이 도에 의해서 생겨났지만, 도는 내가 그렇게 했다고 말하지 않는다

이 세상은 어떻게 해서 존재하게 되었

는가? 그 시작은 오직 도통한 자만이 아는 사실이다. 도통자 알, 이 세상은 음양(사방)의 신에게 무극(생명)의 신이 포획된 상태가 우주라는 것이다. 정확히 말해서 우주 만물은 생명이 사방의 신에게 사로잡힌 것이 어떤 절대자가 만들어 낸 것이 아니라는 사실이다. 다시 말해서 도가 무너져 쪼개지고 갈라진 것이 오늘날의 현상 세계라는 것이다. 그러므로 도 자체가 의인화해서 말을 한다면, 이 세상은 하나도 지은 것이 없다는 것이다.

功成不名有(공성불명유): 공을 이루었다고 해서 이름이 있는 것이 아니다

도의 작용은 만물을 살리고 이롭게 하고 이루기만 할 뿐이다. 도 아닌 것이 생명을 죽이고, 일을 그르치게 하고 어깃장 놓게 하는 것이다.

衣養萬物而不為主(의양만물이불위주): 만물을 살리고 키우지만 주인행세를 하지 않는다

도의 속성을 알면, 우리 인간은 모든 생명작용, 세상만사, 성공과 위업이 다도의 산물이라는 것을 알고 항상 겸손하며 감사할 따름인 것이다.

常無欲 可名於小(상무욕 가명어소): 도의 위치는 항상 욕심이 없어, 가히 작은 존재라 이름할 수도 있다

무도한 세상 사람들은 항상 욕심으로 가득하여 외적으로는 항상 크게 느껴질 수 있으나, 도인은 항상 맑고 담백하여 욕심이 없어 미미한 존재로 불리워질 수도 있다는 것이다.

萬物歸焉而不為主(만물귀언이불위주): 만물이 되돌아 갈 근원일지라도 주인행세를 하지 않는다

도는 인간과 만물의 근원이다. 도에서 나온 인간과 만물이 하나로 귀결되는 것이 도의 완성을 의미한다. 도의 근본으로 되돌아가는 것이 만물의 영장인 인간이 할 사명이자 의무이다. 하나의 도에서 나온 것이 인간과 만물일지대 뭐가 주인이 따로 있고 종이 따로 있겠는가! 만물의 영장인 인간이 도를 완성해야 할 사명과 의무를 가진 주체인 것을 알아야 할 것이다.

可名爲大(가명위대): 가히 이러한 작용을 큰 행이라 이름 할 수 있다

도에서 멀어진 인간과 만물이 차별의 식을 갖고 이것은 크다, 작다, 좋다, 나쁘다 구분 지을 뿐이지 도는 일체 차별과 구분이 없는 커다란 일심동체사상을 견지할 뿐이다.

以其終不自爲大(이기종부자위대): 그 도가 다할 때까지 스스로 '큼'이란 생각과 느낌조차도 없는 것이다

도로써 하나가 될 때까지 스스로의 행을 '크다'라는 생각이나 느낌조차도 가질 수 없다는 것이다. 본래가 하나이고 똑같은 근원인데 뭐가 크고 주인이라 할 수 있겠는가!

故能成其大(고능성기대): 고로 모든 만사가 능히 이루어지는 것이 그 도의 작용이라는 것이다

무도인은 뭐든지 재가 잘라서 그리 된 줄 알지만, 도를 아는 사람은 뭐 하나 도 도의 작용이 없이는 아무 것도 되는 것이 없다는 것을 잘 알고 있다. 고로 도인은 매사를 큰 도에 의지하고 그 공을 도의 작용으로 알고 그 공과와 위업을 도로 돌린다. 모든 때와 장소를 불문하고 항상 겸손과 절저히 자이를 배제하여 일심동체의 행을 갖는 것을 큰 도라고 하는 것이외다.\*

김주호 기자

### 허만욱 승사 칼럼

## '나'라는 의식은 분열의 영이다

인간은 본래 복잡한 것을 즐기지 않는다. 누구 파(派) 누구 파(派)로 나뉘어서 다툰으로써 분열하게 되는 데 누구나 그것을 좋지 않게 여긴다. 그것은 본래 인간이 일원(一元) 체제의 마음을 지니고 있었기 때문이다.

그러나 그 하나님의 마음이 분열의 영에게 점령당함으로써 너와 나를 구분하는 분열의식이 생겼다. 이와 같이 분열의 영이 인간을 점령하였으므로 인류는 남성과 여성으로 나누어지게 되었다.

오늘날 인간의 생각이 분열의식에 사로잡혀 있기 때문에 자신과 타인을 구별하고 자신만은 타인과 다른 특별한 존재라고 생각하고 있다. 그리고 '나 자신'을 누구보다도 소중히 여기고 사랑하고 있다. 즉 이것이 나의 존재가 일체로 세우는 특권의식이다. 이 특권의식으로부터 자존심이 생긴다. '나'라는 아성(牙城)이 높으면 높을수록 자존심도 강하고 욕심도 커진다. 욕심 자체가 죄이므로 욕심이 있는 '나'라는 특권의식이 곧 마귀(악마)이다. '내'가 곧 죄다. 나를 의식한다는 것은 나와 너를 구별하는 특별한 존재로서 생각하고 있기 때문이다. 이 특권의식으로부터 발생하

는 마음 중에서 가장 대표적인 것이 자존심이다. 이 자존심을 건드리면 누구나 선(善)이 아닌 악(惡)이 나오는 것은 그것이 악의 근원을 둔 마음의 깨닫게 된다. "열매를 보아 그 나무를 알 수 있다"라는 성경구절 그대로이다. 자존심은 누군가가 가로막기 때문에 악이 나오는 것이 아니라 자존심 그 자체로부터 악이 나오는 것이다. 자존심을 인정하지 않고 무

관심으로 지나면 그의 마음은 불쾌감으로 채워진다. 그러므로 자존심은 그 자체가 극히 적극적인 악성(惡性)을 지니고 있음을 알 수 있다. 그 뿐만 아니라 개인적인 자존심은 개인에게 고통을 주지만, 집단적인 자존심은 집단적인 투쟁을 일으킨다. 즉 폭력과 테러와 전쟁이 발생된다. 인류 역사상 대소(大小)의 전쟁은 집단 사이의 자존심과 자존심의 전쟁이라 하여도 과언이 아니다. 욕심도 또한 이와 같다. 욕심은 곧 '뭔가를 부족하게 생각하는 마음'이다. 그래서 그 부족함을 채우기 위해서 발생하는 마음이 곧 욕심이다. 그러나 부족한 마음은 욕심을 낸다고 채워지는 것은 아니다. 욕심은 계속하여 욕심을 낳기 때문이다.\*



### 승리신문

1990. 3.3 등록번호 다 - 0029

발행인 권 편집인 김중만

본지는 구세주(정도령, 미륵불)께서 말씀하신 사람이 실제로 죽지않는 원리(영생학)를 누구든지 쉽게 배우고 실천할 수 있도록 소개하여 질병과 죽음이 없는 개벽된 세상을 만들고 진정한 평화의 세계를 구현하는데 기여함을 목적으로 발행합니다.

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

광고 및 구독신청  
전화 (032) 343-9986  
FAX (032) 349-0202

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요령을 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 : (010)6692-7582	진주제단 : (055)745-9228	포항제단 : (054)292-5455	대전제단 : (042)522-1560	下関祭壇 : (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		
이족제단 : (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