

이기는 삶

몰입



노래를 곧잘 부르는 사람이나 악기를 어느 정도 연주하는 사람은 많은 사람이 지켜보는 무대에서 멋지게 연주를 해 보았으면 하는 마음을 가지고 있을 것이다. 그러나 막상 그러한 자리가 만들어져 처음 무대에 서게 되면 괜히 가슴이 쿵쿵쿵 쿵 방망이질하고 호흡은 거칠어져서 자신이 상상했던 멋진 무대이기보다는 눈앞이 캄캄하여 자신이 무엇을 어떻게 했는지도 모르고 무대를 내려오는 사람이 대부분이다. 잘하고 싶었는데 멋지게 연주하는 자신의 모습을 사람들에게 보여주고 싶었는데 결과가 너무나 실망스러워 얼굴을 못 볼 정도다.

그런 분들에게 필요한 것이 바로 몰입이다. 너무 긴장해도 연주를 망치게 된다. 숨이 막힐 것 같은 긴장을 풀어야 한다. 그리고 연주에 온전히 몰입해야 한다. 그러므로 우선 자신의 마음을 안정시키는 것이 가장 중요하다. 그리고 잘해야 한다는 강박관념에서 빠져나와야 한다. 있는

그대로의 나의 모습을 보여주면 된다. 처음에는 어렵다. 그렇지만 처음부터 잘하는 사람은 없다. 누구나 실수한다. 그러므로 실수를 두려워하지 마라. 몇 번 무대에 서다 보면 익숙해진다. 그리고 마음을 진정시켜주는 자신만의 방법을 찾아야 한다. 그렇게 하여 연주를 성공적으로 마쳤을 때는 해냈다는 가슴 벅찬 뿌듯함이 찾아온다. 꿈만 꾸던 일을 마침내 해낸 것이다. 그것을 실현하기 위한 가장 큰 걸림돌은 실력이 아니라 긴장하고 있는 나 자신이다.

잘하려고 하기보다는 그 상황을 즐겨라. 몰입은 고도의 집중을 유지하면서 지금 하고 있는 일을 충분히 즐기는 상태를 말한다. 그것이 연주일 수도 있고 강연일 수도 있고 운동경기일 수도 있고, 연구나 공부일 수도 있다. 그렇게 몰입하다 보면 어느새 한두 시간이 지나가 버린다. 그런 날은 날아갈 듯이 기분 좋은 날이다. 세상을 다 가진 것 같다. 마음 깊은 곳에서 밀

려오는 자신감과 성취감으로 말미암아 말할 수 없이 행복하다. 그런 일이 반복되면 사람들 앞에 서는 것이 자연스러워진다. 물론 약간의 긴장은 필요하다. 긴장하지 않으면 실수를 하기 때문이다.

몰입을 하기 위해서는 우선 명확한 목표의식이 있어야 한다. 그리고 고난도의 연습을 해야만 한다. 실전보다 더 힘들고 어려운 훈련을 받아들여야 성과를 낼 수가 있다. 그러기 위한 몰입이 필요한 것이다. 실전보다 조금 더 어려워 집중할 수 있다. 너무 쉬우면 지루해져서 몰입할 수가 없다.

몰입은 자신의 능력을 개발해준다. 성장할 수 있고 자신감과 자존감을 높이는 계기가 된다. 잘하고 싶은가? 그렇다면 시간을 투자하고 온전히 몰입해 보라. 자신이 할 수 있는 것부터 조금씩 그 단계를 높여가라. 처음부터 너무 어려운 과제를

주면 쉬 지쳐버린다. 하나씩 해내다 보면 어느덧 열 가지를 해내고 있는 자신을 발견하게 될 것이다. 몰입은 자신을 더 나은 사람으로 만들어주고 더 다양한 기회를 제공해준다.

몰입을 위하여 자신의 집중을 방해하는 요소들에서 벗어나야 한다. 집중할 수 있는 환경과 시간을 만들어야 한다. 생각이 같은 사람들과 함께 노래하고, 연주하고, 기도하고, 명상하면 더 효과적이다. 생각이 같고 수준이 비슷할수록 그 성과는 높다. 성장하기를 원한다면 대중 살지 말고 매사 최선을 다하자. 이왕 하는 것 제대로 하자.*

누구나 쉽게 공부할 수 있는 기초 전도 영어

The spirit and body are one!
영육은 일체다!

수천 년 동안, 잘못된 종교와 과학은 영육이 분리되어 있다고 주장해 왔다. 그러나 사실 영육은 일체다.

▶ For thousands of years, false religions and science have insisted that the spirit and body are separate. But, in fact, they are one.

피는 세포를 만들고 세포가 몸을 만든다. 다시 말해, 몸은 피의 확장판이다.

▶ Blood makes cells and cells makes the body. That is to say, the body is an extension of blood.

만약 사람이 피를 가지고 있지 않다면 죽게 될 것이다. 그래서 피는 곧 생명이다.

▶ If humans do not have blood, they will die. So, blood is life. (Genesis 9:4, Leviticus 17:14, Deuteronomy 12:23)

사람은 4가지 유형의 피를 가지고 있다. A, B, AB 그리고 O. 이 피의 유형들이 특이 신경 시스템을 구성한다.

▶ Humans have four types of blood: A, B, AB and O. These types make up, among other things, the nervous system.

사람은 신경 시스템을 통해 느끼고 생각한다. 마음은 바로 신체의 신경 시스템에 의한 생각의 산물이다.

▶ Humans can feel and think through the nervous system. The mind is just a product of thought by the body's nervous system.

영혼은 마음에서 나오는 생각의 과정이다. 그래서 영육은 일체이며 피는 생명이고 생명이 곧 마음이고 마음이 곧 영이며 영이 곧 육이다.

▶ Spirit is the thought process or the mind. So the spirit and body are one. And blood is life, life is the heart, heart is spirit, spirit is the body.*

by Alice

흥미로운 역사 속 장수자들의 이야기

인간의 역사가 시작된 이래 오랫동안 젊음을 유지하고 오래 살기 위한 집요한 노력은 끊임없이 이어져 왔다. 이것은 인간이 고통스러울 때보다도 여유가 있고 편안할 때, 그 생각은 더 간절해지는 법이다. 먹고 사는 문제에 얽매이지 않고 생의 진정한 의미가 어디에 있는가, 무엇이 가치 있는가, 어떻게 사는 것이 행복한가를 고민하게 되는 것이기 때문이라.

하여튼, 인간의 오래 살고자 하는 간절한 생의 의지는 인류사에 있어서 눈물겨운 한편의 드라마였다. 우리는 그 드라마를 통해 지금도 계속 불로장생의 꿈을 현실화시켜 나가고 있다. 재미있는 드라마는 계속 보고싶듯, 장수의 꿈도 재미를 느껴야 한다고 본다. 참으로 인생의 진정한 승리, 행복은 건강한 몸으로 오래도록 살면서 자기가 꿈꾸는 이상을 멋지게 이 세상에서 성취해 나가는 것임을 부인할 사람은 없기 때문이다.

고기도 먹어봐야 맛을 알 듯, 장수도 누려봐야 그 즐거움을 안다

고대 에티오피아에 젊음의 샘물이 있어서 그 샘물을 마시기만 하면 장수했다는 전설이 있다. 알렉산더 대왕도 그 젊음의

샘물을 찾기 위해 지금의 터키 지방을 헤맸다고 한다.

고대 중국의 황제들이나 도교의 연단술사들은 수은이나 유황 같은 금속물질을 변화시켜 금단을 만들고, 그 금단을 복용하면 불로장생할 수 있는 것으로 믿었다.

도교의 전설에는 금단을 복용하고 신선이 되어 수백 년을 살았다거나 하늘로 승천하였다는 식의 이야기가 여럿 전해온다. 여동반이나 종리권 같은 사람들은 신선이 되어 지금까지 살아 있는 것으로 전해진다.

서양의 연금술사들도 '현자의 돌'이나 불멸의 음료인 '엘릭시르'를 마시면 영원히 죽지 않고 살 수 있을 것으로 생각했다. 서양에도 영생법을 터득하여 지금까지 수백 년을 살아 있다는 '생 제르맹 백작'에 대한 이야기도 있다.

우리나라에도 신라의 도학자인 김가기가 신선이 되어 하늘로 승천하였다거나, 신라 말의 대학자인 고운 최치원 선생이 가야산 홍류동 인근에 갖과 의복 신발을 벗어 놓고 홀연히 사라져서 신선이 되어 지금까지 살아 있다는 이야기가 있다.

개운조사라는 이름으로 알려진 김대성

스님도 회양산에서 불사의 도를 얻어 지리산 묘향대에서 이백 스무 살이 넘어 지금까지 살고 있다고 하는데, 도장산(鎭藏山) 쌍룡계곡의 한 너럭바위에 그가 주먹으로 새겼다는 동천(洞天)이라는 거대한 글씨가 남아 있어서 사람을 놀라게 한다. 그는 불교의 능엄경을 해석하여 <정분수 능엄경산보기>라는 책을 도장산 기슭에 있던 심원사 천장에 감추었는데, 그 책 말미에 자신의 내력을 간단하게 적었다. 그 책은 백 년 뒤에 윤양성 스님이 발견하여 한글로 번역되어 세상에 널리 퍼졌다.



근대에 가장 오래 산 중국의 이청운

지금까지 그 근거가 명확하게 입증된 사람으로 가장 오래 산 사람은 중국 청나

라 시대부터 중화민국 초기까지 살았던 약초의학자 이청운(李靑雲)이다.

이청운은 1677년에서 1933년까지 무려 256년을 살았다. 그는 일생동안 약초와 의학을 연구하여 그 공로를 인정받아 정부에서 주는 특별상을 받았고, 200살이 넘었을 때에도 대학에서 강연을 했다. 그는 일생동안 24명의 부인을 맞이했고, 2백 명이 넘는 자손을 두었다. 그는 무예에도 조예가 깊어서 구룡팔괘장(九龍八卦掌)이라는 무술을 창시하기도 했다. 미국의 뉴욕타임스와 타임지는 이청운에 대한 소식을 앓을 다투어 보도하기도 하였다. 그는 청나라 강희(康熙) 16년(1677년)부터 옹정, 건륭, 가경, 도광, 함풍, 동치, 광서, 선통 등 황제 9명을 거치고 중화민국을 건국하였을 때까지 살았다. 1930년 미국의 뉴욕타임스에는 다음과 같은 기사가 실렸다.

"중국 사천성 성도(成都)대학 오준걸(吳俊傑) 교수에 따르면 서기 1827년에 청나라 궁중에서 이청운의 150세 생일 축하 연을 열어 주었고, 또 1877년에 이청운의 200세 생일 축하연을 열어 주었다."

그는 스무 살 무렵에 깊은 산속으로 약초를 캐러 갔다가 한 선인(仙人)을 만나서 불로장생의 도를 배웠고, 그것을 일생 동

안 실천하였던 까닭에 장수할 수 있었다고 한다. 그는 늘 평온한 마음을 유지하고 거북이처럼 앉으며, 참새와 같이 움직이고, 개처럼 잠을 자는 것이 장수의 비결이라고 하였다.

그는 또 자신이 장수한 원인 3가지를 다음과 같이 말했다고 한다.

첫째, 일생동안 채식 하는 것이고, 둘째, 마음을 밝고 평온하게 하는 것이며, 셋째, 일생동안 연잎, 결명자, 나한과, 구기자, 병풍, 참마 같은 약초를 달여 마시는 것이라고 하였다.

또, 그는 사람은 혈통(血通), 요통, 변통의 3통을 유지해야 건강하게 장수할 수 있다고 했는데, 이는 혈액과 소변, 대변이 잘 통해야 한다는 뜻이었다.

- 다음호에 계속

하나님을 자신에게 모시면 만사형통이 된다

하나님께서 한 인간을 점령하는 과정을 담은 책

하나님은 당신을 점령할 준비가 되어 있습니다
당신은 마음을 열기만 하면 됩니다



이 책을 읽기 원하는 분들은 주소를 적어서 아래의 번호로 문자 또는 이메일 주시면 무료로 배송해드립니다.
도서출판 해인 담당자 010-3019-1440, bookman5@naver.com