

이기는 삶

천천히 가자

“천천히, 천천히!” 무거운 짐을 여러 명이 함께 들 때나 무엇보다 해야 될지 몰라 허둥대는 후배에게 해주는 말이다. 일을 서둘다 보면 다치거나 그르치게 되기 때문이다. 자동차 사고 중 과속으로 인한 교통사고율이 높아 시내 주행 속도가 60km 초과 시에는 범칙금을 부과했더니 교통사고율이 24% 줄었다고 한다.
한국의 교통사고 사망률이 다른 나라보다 높은 이유가 바로 한국의 급한 성격 때문이다. 더구나 오토바이 운전자들의 운행은 정말 곡예 운전이다. 오토바이만 타면 도로와 인도, 건널목, 신호 등 모든 것을 무시하고 달린다. 정말 위험하다. 설상가상으로 요즘은 오토바이보다 더 골치 아픈 것이 전동킥보드이다. 갑자기 나타나서 차 앞으로 뺏겨 지나간다. 정말 아찔한 순간이다.

사고가 나면 오토바이와 전동킥보드 운전자는 중상 아니면 사망이다. 그래서 안전을 위하여 오토바이와 전동킥보드의 단속을 강화하고 있지만 별 소용이 없다. 교통경찰이 있으면 지키는 듯하지만, 교통경찰이 없는 곳에서는 무법천지다. 신호를 제대로 지키고 정속 운행을 하면 대부분 사고는 예방할 수가 있다. 오토바이를 타든, 전동킥보드를 타든 제발 좀 느긋한 마음으로 운전했으면 좋겠다.
군대에서는 흔히 심심풀이로 병장과 일병 간에 소총 분해조립 시합을 한다. 초반에는 군기가 들어 있는 일병의 손이 훨씬 빠르다. 반면 병장의 손은 느긋하다. 서둘지 않는다. 그런데 대부분의 시합에서 병장이 이긴다. 병장이 꼭 1-2초 빠르다. 왜 그럴까? 분명 일병이 앞서 나간다. 그런데 조립하기 까다로운 부분에서 병장이 추월해 버린다. 일병은 빨리 서둘다 보니 까다로운 부분에서 한 번에 성공하지 못하고 재차 시도하게 되어 시간이 지체된다. 반면 병장은 그 부품의 특성을 잘 알고 있으므로 까다로운 부분임에도 불구하고 정확하게 한 번에 그 부품을 조립해 낸다. 그래서 결국에는 병장이 먼저 마치게 된다. 군 생활을 해본 사람이라면 누구나 다 아는 사실이다.
운동경기도 마찬가지다. 의욕이 앞서서 서둘다 보면 내가 원하는 결과가 나오지 않는다. 과거 한국축구를 보면 골대까지는 잘 전진하지만, 골대 앞에만 가면 뺏겨서 되어 버린다. 힘이 들어가서 너무 세

게 차기 때문이다. 그래서 최고의 슛은 골대 안으로 패스하는 것이라고 한다. 모든 운동이 그렇다. 힘이 들어가면 제대로 안 된다. 투수도 마찬가지다. 전력투구하면 폭투가 된다. 자신의 힘의 80% 정도의 힘으로 던지면 부드럽게 자신의 원하는 투구를 할 수가 있다. 타자도 마찬가지다. 홈런을 치겠다고 너무 세게 휘두르며 헛스윙이 된다. 그래서 힘을 빼고 방망이를 공에 갖다 맞추라고 주문한다. 주마간산(走馬看山)이라고 하듯 달리는 말에서 산천을 구경해 보아 제대로 구경하지 못한다. 천천히 걸어야 이것도 보고 저것도 보고 제대로 구경할 수가 있다. 글씨도 너무 빨리 쓰면 나중에 자신도 알아보지 못하는 글씨가 된다. 천천히 하자. 무엇이 그리 급한가? 서둘면 실수가 잦다. 그러므로 빨리 하려고 하기보다는 천천히 정확하게 하면 된다. 그것이 오히려 더 빠르다. 모든 것이 마음이다. 서둘지 말자. 그리고 하려면 제대로 하자. Don't work hard, work smart!*



구세주 말씀 중에서!



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

‘나라는 의식이 마귀이고로~*’
마귀가 죽는 정도만큼 이 사람의 말을 이해한다. 80% 마귀피로 이루어진 인간은 하나님의 말씀을 이해 못한다. 생각이 라는 것이 피의 작용이요, 피의 작용이 생각인데 놀랍게도 사람은 20%의 하나님의 피에 의해서 생존하고 있는고로 마귀가 죽이려고 마음만 먹으면 금세 죽여 버린다. 이 사람의 말을 이해하는 쪽이 사람마다 각각 다르다. 말의 내용은 똑같으나 그 사람의 수준에 따라 이해하기 때문에 말속에 말을 100% 이해하는 자가 얼마 되지 않는다. 자기 자신이 변해야 이 사람의 말을 이해할 수가 있다. ‘나라는 의식의 마귀가 죽는 정도만큼 이 사람의 말을 이해하는 것이다. 심령이 자라야 깨닫는 쪽이 점점 넓어진다.’

잘못된 자세를 고쳐근육긴장을 풀고, 만성통증을 날려버리자~

건강한 생활습관을 갖자. 꾸준한 인내와 노력으로 낮은 강도의 지구력을 높이는 요가로서 관절염, 통증 등의 극복을

위해 근육을 키우자. 그것이 기회를 잡는 살아있는 자의 특권이다.

준비운동: 금강좌로 편안하게 앉아서 손목, 발목, 어깨의 힘을 뺌 상태로 부드럽게 풀어준다.

효능: 평행감각, 집중력, 힘업, 각선티를 아름답게.

동작①: 테이블자세로, 손은 어깨너비, 무릎은 골반너비로 복식호흡으로 10초 유지.

동작②: 테이블자세로 호흡을 코로 마시며 오른쪽 다리를 일직선이 되도록 벌려 발끝을 올려준다. 내쉬는 호흡으로 복부 팔각근 엉덩이를 수축한다. 10초 유지. 좌우 3세트.

동작③: 테이블자세로 호흡기, 기관지, 갑상선 호르몬을 원활히 하여 주고, 백혈구 자극으로 두통에 효과적, 오십견 예방, 굳은 어깨와 등을 부드럽게 풀어주고, 얼굴이 작아지는 효과.

동작④: 금강좌로 등 뒤에 깎지를 끼고 꼬리뼈를 따라 팔을 늘려준다. 10초 유지. 5회. *



동작①: 테이블자세로, 손은 어깨너비, 무릎은 골반너비로 복식호흡으로 10초 유지. 좌우 3세트.
동작②: 테이블자세로 호흡을 코로 마시며 오른쪽 다리를 일직선이 되도록 벌려 발끝을 올려준다. 내쉬는 호흡으로 복부 팔각근 엉덩이를 수축한다. 10초 유지. 5회. *

세계열방이 머지않아 하늘양식을 구하러 은금보화를 신고 정도령이 계신 한국으로 오리라

격암유록 新해설 제65회

歌辭謠(一) 가사요

魚羊之未愚昧之人어양지말에 우매지인 先祖之德學習文字선조덕학문사자 儒道精神心不離於有道정신심불리어 四書三經經義諷習사서삼경오독오습 弓乙道德不覺之人공을도덕불각자인 出入生永不覺출사입생영불각 道其遠而迷於道도가원미이오도 何時知時道成立德하시시도성립덕 未復合而一理말복합이일리 東西道敎合一理동서도교합일리 混迷精神永不覺혼미정신영불각 道敎統率保惠大師도교통솔보혜대사 時至降道節不知시지강도절부지 自下達上千萬외사하달상천만외 凡夫士女人覺범부사여인인각 中入此時十勝和중입차시십승화 豫言有書世不知예언유서세부지

교를 통솔하는 보혜대사(保惠大師)가 때가 이르러 공을 심습의 도를 내려줄 때 철부지 인생들은 저절로 부귀영화를 누리리라고 믿지만 천만의 말씀이나라. 중입(中入)은 이때이니 범부, 선비, 여인, 사람마다 심습지인의 봄비람 같은 진리의 말씀들을 모두 깨달아야 하리라. 서책(書冊)에 이러한 예언이 있지만 세상 사람들이 이를 알지 못하는구나.

晚時自歎弓乙覺만시자탄궁을각 念知十勝不忘時념지십승불망시 惶惚心思更精出恍惚심사경정출 開聽耳目香風吸개청이목향풍흡 神出鬼沒沒像出신출귀몰환상출 變化一氣再生人변화일기재생인 苦海衆生精略略해중생정로서 蛇奪人心失道病사탈인심실도병 保惠師聖海印出보혜사성해인출 上帝道德降仙人상제도덕강선인 至氣今至願爲大降지기금지원위대강 西氣東來牛鳴聲서기동래우명성 上帝雨露四月天상제우로사월천

때가 늦음을 스스로 한탄하지 말고 공을의 도를 깨닫고 심습을 고도(高度)로 사모하고 초초(秒秒)로 생각하며 넘볼불망(念念不忘) 잊지 않을 때 환황한 마음으로 다시 정성스러운 기운이 솟아 나와서 눈과 귀가 새롭게 열리고 감로의 향기를 들며 여마시게 되느니라. 심습은 환상처럼 신출귀몰하게 나타나는데 하나님의 기운 고해에 빠진 중생들을 바른 길로 인도하느니라.

이 때 뱀과 같은 마귀(=사탄)에게 마음을 빼앗겨 실도(失道)한 자들을 보혜성사(保惠聖聖=정도령)가 감로해인으로 구출하시니 하나님(上帝)의 도와 덕을 가지신 신

선(神仙)이시라. ‘하나님의 지극하신 성령의 기운을 지금 크게 내려 주시기를 원하나다.’ 라는 주문이 있듯이 서방의 기운이 동방으로 옴에 따라 영적 암마를 부르는 소리가 나오나니 진사(辰巳)성인을 통해 하나님이 감로해인을 내리느니라.

春不覺而僉君子춘불각이첨군자 春未夏初心不覺춘말하초심불각 時至不知節不知시지부지절부지 嗚哪都來知時日치나노래지시일 萬邦聚忠孝烈만방취충효열 多會仙中公事處다회선중공사처 當務事之人不聽당무사자인불청 忽然心事不禁홀연심사금불금 龍蛇馬羊戊己宮용사마양무기궁 白馬乘雲喜消息백마승운희소식 家家長世日月明가가상제일월명 上降靈響琴聲상계장림탄금성 道通天地無形외도통천지무형외 山海魔鬼驪靑驪靑산마해귀주저주저

춘(春)지의 뜻도 모르는 철지 군자들이 진사성인을 마음으로 깨닫지 못하니 때가 이르렀는데도 모르는 철부지로서. 춘(春)은 삼인일(三人日)로서 삼위일체 하나님이 오시는 날이라는 뜻이다. 춘(春)은 인묘진(寅卯辰)이니 춘말(春末)은 진(辰)이요 하(夏)는 사오미(巳午未)이니 하초(夏初)는 사(巳)가 된다. 따라서 춘말하초(春未夏初)는 진사(辰巳)가 된다. 입을 딱 벌리고 모두가 찾아오고 나서야 구세주가 출현하는 그 날과 때가 이르렀음을 알리라. 세계만방의 충신, 효자, 열녀들이 자하선경 가운데에 다 모이리라. 공적인 일을 처리하는 사람들은 귀담이 이 소식을 들으려 하지 않으나 홀연히 마음에 어찌할 바를 모르리라. 진사오미무기(辰巳午未戌己)이나라. 천

지비밀에 따라 15진주(眞主=참 구세주)가 구름을 타고 경오(庚午)에 오시리라는 희소식이 있느니라. 용사마양(龍蛇馬羊)은 진사오미(辰巳午未)를 뜻한다. 백마(白馬)는 경오(庚午)이다. 집집마다 선동(仙童)이 커진 듯 영원토록 밝게 빛나며 하나님이 강림하시니 금거문고 타는 소리가 청아하고 기이하게 울려 퍼지리라. 불사영생의 도(무극대도)는 천지간에 다 통하고 유무형(有無形)과 무형외(無形外)의 세계에까지도 다 통하니 산과 바다에 숨어있는 마귀들은 어찌할 바를 모르느니라.

錦繡江山金銜路금수강산금가로 西氣東來金運回서기동래금운회 太古以後初仙境태고이후초선경 前無後無之中原鮮진후무지중원선 從鬼魔嘲笑盡종귀마조소진 耳目聽見偶自然이목청견자연 遠邦千里運糧日원방천리운량일 寶貨萬物自然來보화만물자연래 豫言不遠朝鮮鮮예언불원조선의

우리나라 금수강산이 다 황금 길이 되며 금운을 따라 하나님의 기운을 가진 분이 동방에 온다(西氣東來서기동래)는 글대로 금운이 돌아옴에 태고이후 처음인 선경이 열리고 조선(한국)이 전무후무한 세계의 중원국(中原國)이 되느니라.

마귀를 따르는 자들의 조소(嘲笑)가 다 하면 천리만리 떠나면 나라에서 하늘 양식을 구하러 자연히 은금보화(銀金寶貨)와 여러 가지 진귀한 물건을 신고 오게 되는 것을 뜻 밖에 저절로 눈과 귀로 보고 들을 것이니라. 이 예언이 머지않아 한국에서 이루어지리라.*

박명하 /고서연구가 myunghpark23@naver.com

나를 이기는 길

선(善) 중(中)의 선(善)

그렇다면 근심 걱정은 어떻게 안 하게 되는 겁니까?

선생님: 근심 걱정은 자기 욕심대로 되지 않는 일을 되게끔 욕심 부릴 때 나오는 마음이다. 누구든지 내 몸처럼 여기게 되면 자기 욕심이 없어진다. 그래서 근심 걱정이 나오지 않는 것이다.

화는 어떻게 안 나오게 되는 것입니까?

선생님: 화는 상대방이 잘못을 하고 있다고 생각할 때 나오는 것이다. 누구든지 내 몸처럼 여기면 상대방의 잘못을 내 잘못으로 여기므로 화가 나올 수 없는 것이다.

미워하는 마음은요?

선생님: 상대방이 자신의 요구대로

행하지 않을 때 못마땅한 마음을 갖게 되고, 못마땅한 마음이 커지면 미움이 되는 것이다. 누구든지 내 몸처럼 여기면 상대방을 자신의 요구대로 움직이려는 마음이 안 생기는 것이다.

누구든지 내 몸처럼 여기라는 말씀은 선(善) 중의 선이라는 것이다. 상대방의 죄를 내 죄로 여기고, 상대방의 허물을 내 허물로 여기며, 상대방의 사정을 내 사정으로 여기는 것이므로 양심대로 살게 된다는 것이다.

인간의 마음은 욕심과 양심 둘로 나눌 수 있는데 욕심대로 살지 않고 양심대로 사는 것이 죄를 짓지 않는 삶이며, 피를 섞이지 않는 생활이라는 것이다.

누구든지 내 몸처럼 여기면 스트레스를 받을 수가 없으니 기쁨과 행복 속에서 만족함을 누리며 편안한 마음을 가지고 고상하게 된다는 것이다.*

다음호에 계속

당신을 영생의 세계로 안내하는 신문

성금계좌 : 우체국 103747-02-134421 예금주 : 이승우

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

승리신문 1990.3.3 등록번호 다 - 0029 발행인 겸 편집인 김충만 본지는 구세주(정도령, 미륵불)께서 말씀하신 사람들이 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 : 010-7516-1591 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 포항제단 : (054)291-6867 순천제단 : (061)744-8007 정읍제단 : (063)533-7125 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 하나님이었습디다. 그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.