

이기는 삶

버려야 하는 습관

사람들과 어울려 살아가다 보면 사람마다 일상생활 속에 자연스럽게 스며든 습관이 있다. 좋은 습관도 있는 반면에 정말 버려야 하는 나쁜 습관들도 존재한다. 하지 말아야겠다고, 고쳐야겠다고, 결심하고 또 결심해도 이미 몸에 배어버린 습관이 쉽게 고쳐지지 않는다. 이러한 꼭 버려야 하는 나쁜 습관은 어떤 것들이 있는지 알아보자.

첫째, 거짓말을 하지 말아야 한다. 인간 관계에서 가장 중요한 기초 덕목이 '신뢰'다. 그런데 입만 열면 거짓말을 하는 사람이 있다. 그런 사람은 믿을 수가 없다. 선의의 거짓말이라는 것도 있지만 작은 거짓말이라도 계속해서 쌓여가다 보면 굴러가는 눈덩이처럼 커지기 때문에 농담으로라도 아예 하지 않는 것이 좋다.

둘째, 자기 말만 하는 버릇이다. 대화를 하다 보면 다른 사람의 말은 듣지 않고 자기 말만 하는 사람이 있다. 상대방이 말을 하고 있는데도 불구하고 중간에 말을 끊고 자신의 말만 계속하는 것은 정말 예의 없는 행동이다. 자신의 의견과 주장을 내세우는 것도 중요하지만 다른 사람이 말을 하고 있으면 자제하고 일단 들어주는

것이 좋다. 할 말이 있으면 상대방의 말이 끝났을 때 자기의 생각을 말해도 늦지 않다.

셋째, 다른 사람과 대화 할 때 습관적으로 뒷담화를 하는 사람이 있다. 다른 사람을 비난함으로써 자신은 정의로운 사람이라는 것을 강조한다. 이는 뒷담화의 대상이 되는 사람과 멀어지거나 아예 관계가 단절되는 지름길이 될 수 있으므로 다른 사람의 말은 하지 말아야 한다. 뒷담화를 하는 사람들의 대부분은 매사에 불평, 불만이 가득하다. 자신의 말은 바 일은 제대로 하지도 않고 매사 비협조적이며 반항적이다. 이 습관은 자신에게 치명적인 좋지 않은 습관이지만, 주변 사람들에게까지 피해를 줄 수 있으므로 꼭 고쳐야 하는 습관이다.

넷째, 미리 걱정하는 습관도 버려야 한다. 아직 닥치지도 않은 일에 대하여 걱정부터 하고 고민에 빠지는 습관은 부정적 사고와 비슷하다고 볼 수 있는데, 과학계 걱정하는 것 역시 자신과 주변 사람을 괴곤하게 만드는 부정적인 습관이다. 미리 생각하고 계획하며 염두에 두는 것도 좋지만 도를 넘어선다면 굉장히 안 좋다.



다섯째, 지각하는 습관도 버려야 한다. 사회생활에서 지각은 치명적인 나쁜 습관이다. 여러 사람이 함께 생활하는 이 사회 속에서 자신만이 유독 지각을 자주 하고 걸도는 느낌이 든다면 당신은 게으른 사람으로 낙인찍히게 되어 결국 신뢰마저 부서진다. 지각은 내 시간뿐만 아니라 소중한 '남의 시간'까지 빼앗는다는 것을 명심해야 한다.

여섯째, 시도 때도 없이 스마트폰을 들여다보는 습관이다. 요즘 버스를 타나, 전철을 타나, 다들 구부정한 자세로 스마트폰을 들여다보고 있다. 심지어 횡단보도를 건너면서조차 신호가 바뀐 줄도 모르고 스마트폰을 들여다보고 있다. 정말 위험천만하다.

일곱째, 돈을 빌리는 습관이다. 가족 관계까지도 무너뜨릴 수 있는 것이 금전 문제다. 아무리 가까운 사이에서도 금전으로 얽힌 관계는 굉장히 예민한 상황을 만들 수 있다. 그러므로 만약 돈을 빌려달라든 꼭 바로바로 갚아야 하며 돈을 빌려주기 전에도 정확히 명시하는 것이 좋다. 좀 더 나은 삶을 위하여 이상의 습관들을 꼭 버려라.*



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

마음먹은 대로 피가 변한다

피의 작용이 마음 작용이다. 피가 영이요, 생명이요, 마음 인고로 하나님의 마음을 품으면 하나님의 피로 이루어진다. 마음이 영이라는 말은 우리가 쓰는 일상적인 말속에서도 있다. "인간은 생각에 있는 동물이고 영적 동물이다." 라고 했듯이 생각의 움직임이 바로 영의 작용이요, 피의 작용이다. 그러므로 마음 자체가 피요, 피 자체가 마음이다. 피 자체가 마음 작용이라고 하는 것은 혈액형을 보면 알 수가 있다.

구세주 말씀 중에서!

면역력을 향상시켜 주는 근육운동, 전신스트레칭~

근육은 건강한 생명의 자산이다. 몸 지탱, 체온유지, 신진대사가 근육의 역할이다. 근육이 부족하면 각종 질병 및 치매 위험률이 높다고 한다. 60대부터 근육량이 급격히 줄어든다고 한다. 마리마리 대비가 필요하다. 근육, 유산소 운동을 병

행하여 근감소증을 예방해야 한다. 단 백질, 칼슘과 함께 비타민B, D도 챙기고, 쪽쪽 눌러주는 스트레칭으로 도파민 세로토닌을 분비시켜 활기차고 건강하게 봄과 여름 더위를 이겨내 보시면 어떨까요?

서서 전신 스트레칭~

동작①: 두 다리를 어깨너비로 선다. 두팔을 머리 위로 뻗어 최대한 위로 올린다. 10초 유지, 5회.

동작②: 두 다리를 어깨너비 1.5배로 확장하고 선다. 두 손을 깎지끼고 올려 천천히 옆으로 내린다. 10초 유지, 좌우 교대로 3세트.

동작③: 바로 선 자세에서 양다리를 교차시킨다. 양손은 깎지를 낀 채 기저개를 쪼갠 머리 위로 높이 올린다. 그 다음 앞쪽에 위치한 다리 방향으로 숨을 천천히 내쉬며 돌려 준다. 10초 유지, 좌우 교대로 3세트.



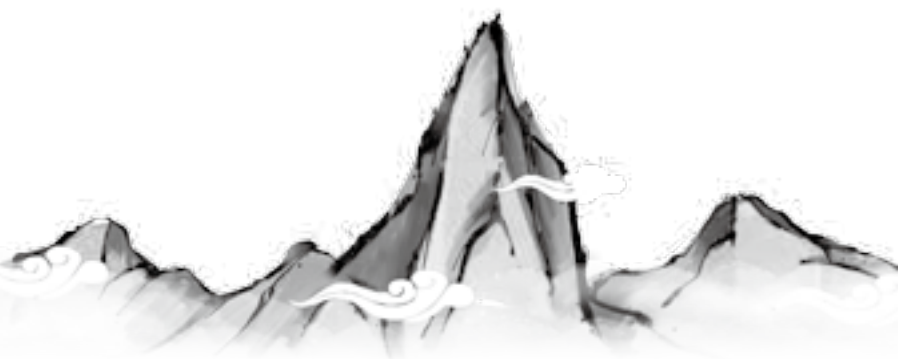
동작④: 양다리를 앞뒤로 확장하고 앞다리 무릎을 살짝 구부리며 양손은 깎지 낀 채 머리 위로 높이 올린다. 10초 유지, 좌우 교대로 3세트.*



선천하도, 후천낙서 지나가고 중천해인(中天海印)의 운이 오면 밤이 없는 영원한 봄만 있으니 죽음이 없어지느니라

松家田(송가전)

八卦磨鍊義易法 팔괘마련희역법
四時循環 사시순환되오므로
胞胎養生春生發芽 포태양생춘생발아
衰病死葬不免 쇠병사장불면이요
喜怒哀樂四時循環 희로애락사시순환
一去一來 離次일거일래천차로다
先天河圖已去 선천하도이거하고
後天洛書到來 후천낙서도래하니
中男中女後天洛書 중남중녀후천낙서
周易理氣變化法 주역이기변화법
佛道正明地屬 불도정명지속하야
五畜靈藥阿彌陀佛 오백진한아미타불
離南坎北地八卦 리남감북지팔괘로
水火未濟長之氣 화수미제하장지기
八卦陰陽着亂 팔괘음양착란하야
相生變爲相克 상생변위상극이라
八卦磨鍊周易法 팔괘마련주역법
四時動作一般 사시동작일반으로
浴帶冠旺夏長之理 욕대관왕하장지리
衰病死葬如前 쇠병사장여전으로
溫熱涼寒四時到來 온열량한사시도래
晝夜長短離次 주야장단천차로다



였고 아미타불을 불렀느니라.

후천 팔괘도의 이남감북(離南坎北)은 지팔괘(地八卦)로서 화수미제(水火未濟) 패이고 여름에 만물이 무성하게 자라는 기운(氣運)을 나타내는 것이지만 한편 팔괘의 음양이 서로 짝이 틀려 난잡(亂雜)하니 상생(相生)이 상극(相克)으로 변하니라. 후천팔괘로 마련된 주역법은 사시(四時=춘하추동)가 돌아감은 선천과 같으니라. 육대관왕(浴帶冠旺) 즉 태어나서 청장년으로 성장하는 것은 만물이 무성하게 자라는 여름의 이치와 같지만 쇠병사장(衰病死葬) 즉 노쇠하고 병들고 죽고 장사지내는 것은 선천과 같이 피할 수 없으며 온열양한(溫熱涼寒) 즉 따뜻하고 덥고 서늘하고 추운 춘하추동 사시가 돌아오며 밤과 낮이 길고 짧아지는 것은 후천의 윤행법도 때문이니라.

後天洛書又已去 후천낙서우이거로
中天印符更來 중천인부경래하니
長男長女印符中장남장녀인부중에
天正易理奇造化천정역리기화법
仙道正明天屬 선도정명천속하야
一萬二千十二派 일만이천십이파로

坤南乾北人之八卦 곤남건북인지팔괘
地天泰卦人秋期지천태괘인추기로
八卦陰陽更配合 팔괘음양갱배함에
相克變爲相生 상극변위상생일세
八卦變天正易法 팔괘변천정역법
四時循環永無故 사시순환영무고로
浴帶冠旺人生秋收욕대관왕인생추수
衰病死葬退却 쇠병사장퇴각이라
不寒不熱陽春節 불한불열양춘절에
夜變爲晝晝不變 야변위주주불변을
長女長男仙道法 장녀장남선도법을
四時循環無轉故 사시순환무전고로
胞胎養生포태양생을 수 없고
衰病死葬 쇠병사장갈수없네
浴帶冠旺永春節 욕대관왕영춘절에
不死消息 불사소식반기위라

낙서의 후천도 이와 같이 지나가고 중천인부(中天印符)의 운이 다시 돌아오니

박명하 / 고서연구가
myunghpark23@naver.com
010 3912 5953

당신을 영생의 세계로 안내하는 신문

성금계좌 : 우체국 103747-02-134421 예금주 : 이승우

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

어담 / 餘談

혈맥관통작작궁(血脈貫通作作弓)

홍남기 국무총리 직무대행은 4.26 백신 대국민 담화문을 발표하면서 6월까지 고령층과 취약시설 대상 1200만 명에 대한 코로나19 백신 접종을 마치면 5인 이상 사적모임 금지 조치나 사회적 거리 두기 방침 등 방역조치를 완화할 수 있다고 밝혔다.

11월 집단면역 위해 서두르는 정부

정부의 발표대로라면 7월부터는 대외 활동이 엄청 늘어나 코로나 팬데믹으로 힘들어하던 경제가 어느 정도 회복될 것이고, 보복심리로 인한 소비 또한 엄청 증가할 것이라고 전문가들은 예측하고 있다. 이뿐만 아니라 코로나 블루로 힘들어하던 사람들의 정신 건강적 측면도 많이 좋아질 것으로 예상된다. 정부는 11월 집단면역 형성을 위해 백신 접종을 서두르고 있으니 이제 희망이 조금 보이는 것 같다.

그러나 아직 안심하기는 이르다. 코로나 변이 바이러스에 의한 확진자가 지역 사회에서 늘어나고 있다고 한다. 남아공 브라질 변이 바이러스는 백신의 효능을 상당 부분 저하시킨다고 하며, 하루에 40여만 명 이상 확진되고 있는 인도의 경우엔 아직 역학적 위험성이 입증되지 않았지만 현 상황으로 봐서 상당히 위험한 지경에 이른 것으로 보인다. 우리나라 또한 변이 바이러스에 의한 감염자

가 증가하고 있는 상황이라 낙관만은 할 수 없다. 우리 제단에서도 4차유행을 예방하는 대비하여 신도들이 외부인들 접촉 시 최대한 방역수칙을 지키고 조심할 것을 당부하고 있으며 예배도 최소한의 필요 절차만 행하고 있다.

승리제단에서는 예배 때에 구세주의 인도하심에 따라 찬송을 하고 손뼉을 치지만 이를 엄격히 규제하는 방역수칙에 따라 찬송과 손뼉치기를 금하고 있다. 찬송을 하며 박수를 치는 것은 신도들의 마음을 고양(高揚)하기 위해서다. 찬송을 하면 마음이 찬송가 가사에 따라 움직이기 때문에 기쁨을 느끼거나 감동을 받기도 한다. 또한 박수를 치면 혈액순환이 원활하게 되면서 온몸이 더워진다. 손에 이 좋을 것으로 예상된다. 정부는 11월 집단면역 형성을 위해 백신 접종을 서두르고 있으니 이제 희망이 조금 보이는 것 같다.

그러므로 찬송과 손뼉을 금하는 현 상황에 부족함을 느끼는 신도들은 꼭 예배 시간에만 찬송을 해야 되거나 손뼉을 쳐야 되는 것은 아니므로 홀로 집이나 한적한 곳에서 찬송과 손뼉을 하면 될 것이다. 그렇다고 이웃에 피해를 주면 안 된다는 것은 성숙한 신앙인으로서 다 알고 있는 내용일 것이다. 지금은 신앙을 잘 유지하기 위하여 과거보다 한 걸음 더 힘을 기울이는 자세가 필요한 때이다.*

승리신문

1990.3.3 등록번호 다 - 0029

발행인 겸 편집인 김충만

본지는 구세주(정도령, 미륵불)께서 말씀하신 사람들이 실제로 죽지않는 율리(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
부안제단 : (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
순천제단 : (061)744-8007
정읍제단 : (010)8628-2758
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 하나님이었습니다.
그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.