

이기는 삶

업무처리 요령

직장생활을 하거나 집안 일을 하거나 여러 가지 일이 닥쳤을 때 어떻게 처리하는 게 좋은지 알아보자.

첫째, 규모가 큰 업무나 비슷한 업무는 모아서 한꺼번에 처리하라. 전화를 받기 위해 자신의 업무가 중단되거나 다른 사람으로 인하여 업무가 중단되는 사람은 한 가지 일에 전력을 다하기 어렵기 때문에 다른 사람에 비하여 훨씬 많은 시간이 소요될 수밖에 없다.

둘째, 외부의 방해받지 않는 조용히 집중할 수 있는 시간을 마련하라. 지극히 중요한 업무를 처리할 때는 아무런 방해도 받지 않고 집중할 수 있는 시간을 만들어 집중적으로 업무를 처리하라.

셋째, 회의 시간을 제한하고 안건의 기한을 정하라. 철저한 사전준비와 중요한 과제만 처리하고 결론을 내리는데 1시간이면 충분하다.

은 시간에 집중적으로 안건을 처리하는 것이 더 효과적이다.

넷째, 업무의 우선순위를 정하라. 홍수처럼 밀려드는 업무와 활동을 잘 해결하려면 목표와 중요도에 맞게 우선순위를 정해야 한다.

중요한 일을 하라

다섯째, 정말로 중요한 것만 하라. 내가 처리해야 하는 전체 업무 중 정말 중요한 업무는 20%에 불과하다.

여섯째, 위임할 수 있는 일은 위임하라. 아무리 대가라도 모든 일을 직접 다 할 수는 없다. 다른 사람에게 맡겨도 되는 일은 그 사람이 하도록 하라.

일곱째, 큰 업무는 세분화하라. 천리 길도 한걸음부터 라고 했다.

를 설정하고 중간 목표를 정하여, 매일 처리할 수 있는 만큼의 분량으로 세분화하여 장 시간에 걸쳐 차근차근 처리해야 한다.

여덟째, 중요한 업무를 처리하는 시간을 따로 정하라. 긴급하게 처리해야 하는 일로 인하여 제 때에 중요한 일을 처리하지 못하면 계속 업무가 지체되어 일이 산더미처럼 쌓이게 된다.

아홉째, 중요 과제를 먼저 처리하라. 아무리 좋은 계획을 세웠어도 예기치 않은 일에 휘말려 좌지우지되다보면 모든 계획이 허사가 되어버린다.

열째, 자신의 능률을 고려하여 계획을 세워라. 자신이 아침형 인간인가, 저녁형 인간인가를 파악하여 가장 중요한 일은 가장 능률이 높은 시간대에 배치하라.



내 몸과 마음을 치유하는 요가

이 세상에는 학문이 없다

사람 속에 있는 하나님이 죽기 때문에 사람이 죽는다. 사람 속에 있는 생명인 하나님의 영을 마귀가 죽이는 겁니다.

구세주 말씀 중에서*

근육은 30대 이후부터 감소하기 시작한다고 한다. 근육이 활동할 자리에 지방이 늘어나고 생활 습관병, 대사 증후군 위험(혈압, 당뇨, 고지혈)에 쉽게 노출된다.

고양이 자세



동작 ①



동작 ②



동작 ③



동작 ④

준비운동: 금강좌로 앉아서 어깨와 손목을 부드럽게 풀어 준다.

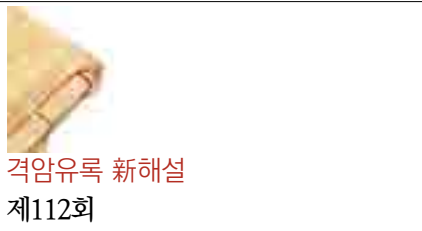
주의: 엉덩이가 뒤로 밀리지 않도록 한다. 무릎이 직각이 되도록 한다. 골반이 틀어지지 않도록 한다.

동작①: 테이블 자세로 손은 어깨너비, 무릎은 골반 너비로 한다. 날숨, 들숨 반복 10회.

동작②: 숨을 내쉬며 복부를 등 뒤로 붙이고 시선은 배꼽을 바라본다. 최대한 등을 둥글게 말아 척추 마디마디를 열어 준다.

동작③: 숨을 마시고 내쉬면서 복부는 등 뒤에 붙이고 엉덩이와 가슴을 위로 끌어 올린다. 고개를 들어 준다. 10초 유지.(2-3번 이어서) 5회.

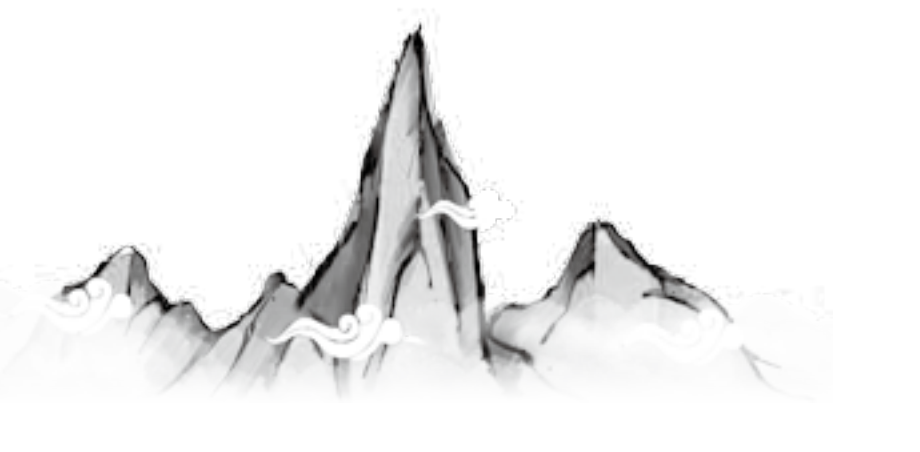
동작④: 테이블 자세에서 상체를 한쪽 방향으로 틀어 발끝을 바라본다. 반대쪽 옆구리를 길게 늘려준다. 10초 유지, 좌우 3세트.*



흑호이전중입지운(黑虎以前中入之運) 방도자(訪道者)게 전(傳)했으나...

말중운(末中運)

鄭堪預言元文中 정감예언원문중에 利在田田弓乙乙 이재전전궁궁을을 落盤四乳 낙반사유알았던가 可解 가해하니 十勝道靈 십승도령 畫牛顧溪道下止 화우고계도하지를 庵宅曲阜傳 엄택곡부전했지만 自古前來儒士 자고전래유사들이 可解者가해자가 幾人 기인이고 道下知 도하지를 解文 해문하니 覺者 각자들은 銘心명심하소



정감 선사(鄭堪)가 예언한 원문(元文) 중에 이재전전(利在田田), 궁궁을을(弓乙乙), 낙반사유(落盤四乳)를 알았던가? 그 뜻을 풀어본 즉 십승의 정도령이요. 그림 속의 소가 사내 즉 생명수(감도해인)를 돌아보나니 그 영생의 도에 머물러라. 화우고계도하지(畫牛顧溪道下止) 엄택곡부(庵宅曲阜)라고 전했지만 예로부터 지금까지 그 뜻을 해득한 자가 몇이나 되던가? 도하지를 해석하니 깨달은 자는 명심하소.

먼저 알아야 할 것은 인혜무심촌(人惠無心村)에 목(木=十)이 완전히 없어지는 것(傳)전)이요. 다음에 알아야 할 것은 정목쌍두각(丁目雙頭角)에 삼인복(三人卜=福)을 합치면 도(道)자가 되는 것을 알아야 하느니라. 세 번째 알아야 할 것은 인간천인구(人間千人口)에 이착관(以着冠)을 합치면 관(冠)이 되는 것을 자각하면 궁을(弓乙) 전전(田田) 도하지(道下止)가 분명 의심할 바 없이 십승이나라. 위 좌파의 계 글자를 합하면 전도관(傳道館)이 된다.

天路一坂天鼓再鳴 천로일탄천고재명 呼甲聲 호갑성이들려온다 時運時運時運 시운시운시운 中入時未分明 중입시발명명구나 黑虎以前中入之運 흑호이전중입지운 訪道者 방도자게 傳 傳했으나 不欺其財富饒 불산기재부요인파 不退其地高貴 불퇴기지고귀들이 時勢不覺不入 시세불각불입으로 下愚不己後從 하우불이후종하니 氓虫人民殺我者 맹충인민살야자는 富饒貴權 부요귀권이든가 富貴財產掀天勢 부귀재산흔천세로 活人積德 활인적덕못하고서 自己自欺不覺 자기자기불각하야 人命殺害 인명살해네로구나

길성(吉星=구세주 정도령)이 비추는 곳을 찾아 들어 살아가면 마침내 공경대부의 자손보다 더 큰 복을 받게 되느니라. 무병장수(無病長壽) 안심처(安心處)를 아니 찾고 어디로 갈 것인가? 정성이 없고 무지한 자는 찾아들이 어려우니 백 사람 중 한 사람도 생명을 보전치 못하리라.

非山非野仁富之間 비산비야인부지간 弓弓吉地傳 궁궁길지전했지만 小木多積萬姓處 소목다적만성처를 無德之人獲得 무덕자인획득하랴

산도 들도 아닌 곳으로 인부지간(仁富之間=인천,부평,부천)이 궁궁길지(弓弓吉地)라고 전했지만 작은 나무가 쌓인 것같이 많은 성씨가 모인 그곳을 삼대 적덕자가(積德之家) 외는 찾기가 어려우리라. 영원한 생명의 하늘 길을 열어놓고 하늘 복소리가 다시 울리면서 비상 경보소리가 나며 때가 급함을 알리느니라.

때의 운수로다. 선입, 중입, 말입의 운수를 알리리다. 중입의 시기의 끝이 분명하구나. 흑호(黑虎=壬寅인인) 이전이 중입의 운이라고 도(道)를 찾는 자들에게 전했으나 재물이 흩어질까 움켜쥐려 부자들고 높은 지위와 귀한 신분(身分)에서 물러나지 않는 자들은 때의 운수가 어떻게 돌아가는지를 깨닫지 못하고 중입의 시기에 정도령이 퍼는 영생의 진리를 찾아 들지 못하느니라. 아주 어리석은 자들은 부득이 마지못해 뒤를 따르리라. 버려진 것은 백성들이! 나를 죽이는 것은 부귀 권세가 아니던가? 천지를 뒤흔들 것 같은 부귀 권세로 사람을 살려 덕(德)을 쌓지 못하고 자기 자신을 속인다는 것조차 깨닫지 못하니 남의 생명을 살해하는 자가 바로 네 자신으로구나.*

박명하 / 고서연구가 myunghpark23@naver.com 010 3912 5953

생명샘

원수를 사랑하라?

예수교인들은 원수를 사랑하라(마 5:43)는 글귀를 굉장히 귀한 말씀으로 여긴다. 그러나 역사적으로 봐도 예수교인들이 원수를 사랑으로 대한 적은 없었다. 서기 1008년 로마교황 우르비누스 2세는 예루살렘을 점령한 이슬람교도들을 물리치기 위하여 십자군을 보내기로 결심했다. 원수인 이슬람인들을 사랑으로가 아니라 칼로 목을 치기 위해 이를 갈았다. 1009년 6월 예루살렘에 도착한 십자군들은 이슬람교도 4만명의 목을 일시에 잘랐다. 원수를 사랑하라는 말은 엉터리 중에 엉터리인 거다.

2001년 11월 뉴욕에는 엄청난 일이 벌어졌다. 비행기를 납치한 중동의 사람들은 뉴욕의 고층건물 2개를 고의적으로 충돌하여 많은 미국인들이 죽고 그 피해가 상상을 초월했다. 당시 대통령인 부시는 예수의 한 일파인 성공회 교회의 열렬한 신자였지만 사건의 배후 조종자인 빈라덴을 사랑으로 여기지 아니했다. 원수가 된 빈라덴을 잡아 죽이고자 특수부대를 파견했고 아프카니스탄과 파키스탄의 산간오지를 뒤졌다. 결국 오바마 대통령시절 그 특수부대는 빈라덴을 자 동소총으로 난사하여 원수를 제거한 후 그의 시체까지 아무도 모르는 곳에 갖다 버렸다. 이로써 원수를 사랑하라는 말은 공명불에 불과한 것을 알 수 있다.

것은 '나란 존재가 '손해'를 보거나 '치욕'을 당했을 때다. 이때 조용히 넘어가면 사단은 일어나지 않는데 '내가' 발동을 하면 큰일이 벌어진다. 누군가 크게 다치거나 죽기도 한다. 그래서 악의 근원지를 찾아본다면 '나란 존재'이다. 이 '나란 존재'가 모든 문제의 발단이 되고 있다. 말하자면 우리가 찾고 있던 원수다. 그 원수는 선과 결코 타협할 수 없는 존재다. 원수가 마귀이고 마귀가 곧 '인간의 주체 의식'인 나이다. 그래서 '내가' 무엇인지 알게 된 사람들은 '자기 자신'을 제거하기 위하여 열심을 낸다. 악을 제거하고자 노력한다. 악의 근원인 '나'를 원수로 여긴다. 원수는 원수일 뿐인 거다.

많은 사람들이 '본인 자신'이 어떤 존재인지를 모르고 있다. 자기 자신을 없앤다는 말을 이해 못하고 있다. 자기 자신을 없애는 것이 아니라 도리어 "자기 자신을 사랑하라"고 말하는 사람도 있다. 참으로 엉터리가 아닐 수 없다. 진짜의 자기 자신을 사랑한다면 평생들어 박수치고 환영할 일이다. 진짜의 자기 자신을 사랑하고 가짜의 자기 자신을 몰아내는 사람이 된다면 그가 진짜 지식인이고 진정 깨달은 자다.*

승리재단 시드나책임승사 안준영 연락처 0415 727 001 dap21b@gmail.com

승리신문

1990.3.3 등록번호 다 - 0029

Table with 2 columns: Contact information and QR code. Includes address (경기도 부천시 소사구 안곡로 205번길 37), phone numbers, website (www.victor.or.kr), and a QR code.

본부재단 032-343-9981~2

전국재단 및 해외재단 연락처

- List of regional and international foundation contact numbers: 역곡재단, 수원재단, 안성재단, 평택재단, 부산재단, 영도재단, 김해재단, 대구재단, 마산재단, 진주재단, 영천재단, 사천재단, 순천재단, 정읍재단, 군산재단, 대전재단, 청주재단, 충주재단, 양평재단, 大阪祭壇, London, Sydney, 橫濱祭壇, 神戸祭壇, 下關祭壇.

원래 사람은 하나님이었습니다. 그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.