

이기는 삶

솔선수범

솔선수범(率先垂範)이란 남보다 앞장서 행하여 다른 사람의 본보기가 되는 것을 말한다. "부하를 단속하려면 먼저 자기 행실을 올바르게 가져야 한다. 자신이 올바르게 행동하면 엄명을 내리지 않아도 지시대로 들을 것이요, 자신이 부정한 행동을 하면 아무리 엄명을 내리도 듣지 않을 것이다." 다산 정약용의 말이다.

솔선수범이 통솔의 기본

맹자는 임금의 솔선수범이 얼마나 중요한지에 대하여 다음과 같이 강조했다. "신하의 잘못을 일일이 들어 책망해 봤자 소용이 없고 정사의 잘못을 일일이 들어 비난해봤자 소용이 없다. 임금이 인(仁)하면 그 누구도 인(仁)하지 않을 수 없고, 임금이 의(義)하면 그 누구도 의(義)하지 않을 수 없다. 또 임금이 바르게 다스리지도 못하며 백성을 바르게 다스리지도 못할 수 없다. 오직 임금이요. 임금이 마음을 한번 바르게 잡으면 나라는 자연히 바르게 안정된다."

일본의 자동차용품 판매업체 오토렛의 가가야마 히데사부로 창업자는 때

일 아침 사내 청소를 하는 것으로 일과를 시작했다고 한다. 처음에는 본체만체 하던 사원들이 청소를 시작한 지 10년이 지나자 몇몇이 동참했고 20년이 지나자 전원이 동참하게 되었다고 한다. 강요로 시작된 일은 오래가지 않는다. 리더가 솔선수범하면 추종자들은 끝없는 충성심으로 보답하는 법이다. 아프리카의 성자로 불리는 슈바이처 박사에게 어떤 사람이 성공적인 자녀교육방법 세 가지를 말해달라고 부탁했더니 슈바이처 박사는 "첫째는 본보기요, 둘째 역시 본보기요, 셋째도 본보기"라고 말했다. 자녀교육은 물론이고 직권 교육, 더 나아가 리더십을 제대로 세우는 데 있어서 솔선수범은 필수조건이라 하겠다.

자공이 공자에게 물었다. "단 하나의 말로 한평생 그것을 실행할 수 있는 자가 있겠습니까?" 공자가 대답했다. 己所不欲 勿施於人(기소불욕 물시어인) 내가 원하지 않는 것을 남에게 행하지 말라는 말이다. 즉 자신이 싫어하는 것을 남에게 떠넘기지 말라는 것이다.

그러므로 하기 싫은 일은 자기가 솔선수범하여 해야 한다. 사람은 누구나

자신이 하기 싫은 일은 남에게 떠넘기고 싶다. 그러나 그렇게 하지 않고 자신이 솔선수범으로써 인망을 얻게 된다. 다른 사람의 눈을 의식해서가 아니라 자신의 삶의 방식이 그렇게 되어야 한다. 자신이 상사라고 하여 자신이 해도 될 일을 굳이 부하 직원을 시킨다든지 자신이 연장자라고 하여 나이 어린 사람에게 굶은일을 시키게 되면 어쩔 수 없이 행하기는 하겠지만 마음으로는 그 사람을 인정하지 않는다.

어려운 일에 앞장서라

베트남 전(戰) 실화를 바탕으로 한 '위 위 솔저' 영화에서 무어 소령은 "어려운 모두를 살려서 데려오겠다는 약속은 못하지만 전장에 임할 때는 가장 앞에 나가고 물러설 때는 가장 뒤에 있겠다. 내 뒤에 단 한 명의 병사도 남겨두지 않겠다"고 약속하고 실제로 그 약속을 지켰다.

이순신 장군 또한 마찬가지다. 적진을 향해 진격할 때는 대장선이 가장 앞서 나아갔다. 대장이 앞서 나가는데 목숨을 걸고 따르지 않을 부하가 어디 있겠는가? 맑은 청산유수(靑山流水)지만 막상 일이 닥치면 몸을 사리며 이 핑계 저 핑계를 대고 빠져나가는 사람을 따를 사람은 이 세상에 없다.*



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

반대생활도 분별하여 했다. 반대생활을 덮어놓고 한 것이 아니라, '나'라는 주체의식이 마귀의 영인지 아닌지 분별하여 마귀의 영일 때에는 반대 생활을 했다. 그러나 '나'라는 주체의식이 하나님의 영일 때에는 반대 생활을 하지 않았다. 그러므로 '나'라는 주체의식이 마귀의 신인지, 하나님의 신인지, 이것을 잘 분별하여야 한다. 욕심이 나온다거나 시기 질투가 나온다거나 미워하는 마음이 있으면 나라는 주체의식이 마귀라는 것을 알아야 한다. (구세주 말씀 중에서)

자세 따라 몸의 컨디션이 좋아진다. 근육이나 관절에 부담이 적어지면 관절에 손상도 예방하고 혈액순환이 원활해 몸의 유연성을 높인다. 노쇠의 원인 중에는 근력근육 감소를 극복하는 것이다. 엉덩이에 힘을 주고 가슴을 펴고 앉아서 복부에 독소물질을 제거하고, 고관절을 유연하게 신진대사 업 시켜주는 동작을 지속적으로 무리하지 말고 해볼까요?

보트자세로 복부 독소물질 해소

동작 ①: 무릎을 세우고 앉아 양손으로 허벅지를 감싸 숨을 마시면서 무릎 높이까지 들어올린다. 허리는 곧게 펴고 복부의 힘으로 균형을 잡는다. 10초 유지 5회.

동작 ②: 상위 자세로 균형이 잡히면 천천히 손을 놓고 양팔을 뻗어 능력 따라 무릎을 펴준다. 10초 유지 5회.

비둘기 자세로 고관절을 유연하게 신진대사 업

동작 ③: 앉아서 왼다리를 앞으로 접는다. 오른발 등이 바닥에 닿도록 펴준다. 양손은 무릎 앞에 짚고, 상체를 세우고 정면을 바라본다. 10초 유지, 양쪽 각각 3회.

동작 ④: 상위 자세로 숨을 마시면서 천천히 고개를 뒤로 젖혀 후굴한다. 10초 유지, 양쪽 각각 3회.



동작 ①



동작 ②



동작 ③



동작 ④

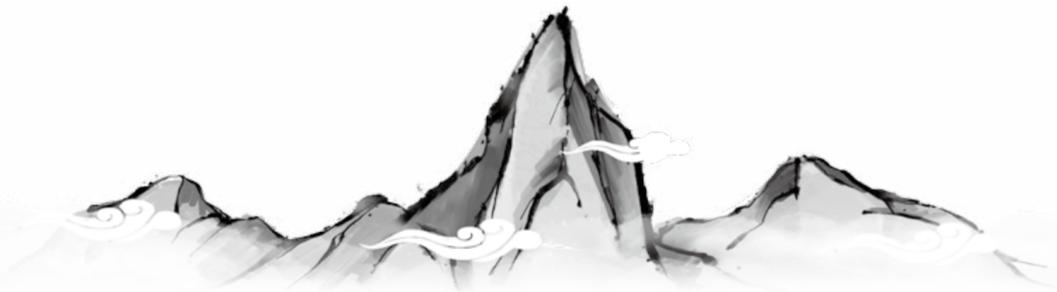
하늘이 선행과 악행을 거울같이 비춰 보고 있으니 각 사람은 그 행한 대로 보응을 받으리라



격암유록 新해설 제39회

賽四四새사사(二)

再來今日鄭氏王 재래금일정씨왕 神出鬼沒此世上 신출귀몰차세상



보광하신 정도령님이 다시 오시는 금일에는 지상의 왕중왕(王中王)으로 등극하시네. 이때에는 마귀 세상이 몰락하고 하나님의 세상으로 화하도다.

擇之順人山人海 택지순인산인해 小水多積 소목다적

택함을 받고 순종하는 하는 사람들이 인산인해를 이루니, 마치 사람 키 높이의 작은 나무가 한데 많이 쌓여 있는 것과 같도다.

萬人仰見 만인양견 突出之栢枝葉茂盛 돌출지대엽무성 緣陰裡往來行人閑坐緣陰裡往來行人閑坐 녹음리왕래행인한좌

이렇게 만인이 우러러 보는 가운데 감람나무의 가지와 잎사귀가 무성하니, 그 푸른 나뭇잎의 그늘 속을 왕래하는 행인들이 한가히 앉아서 쉴 수 있네. 다시 말해서 바람이 한 점 없는 무더위가 폭풍 쪼는 듯하는 괴로운 이 세상을 안식의 지상낙원으로 감람나무의 대명사로 오신 정도령에 의해서 건설되니 이제 맘 편히 쉴 수 있네.

* 또 그가 수정 같이 맑은 생명수의 강을 내게 보이니 하나님과 및 어린 양의 보

좌로부터 나와서 길 가운데로 흐르더라 강 좌우에 생명나무가 있어 열두 가지 열매를 맺되 달마다 그 열매를 맺고 그 나무 잎사귀들은 만국을 치료하기 위하여 있더라 - 요한계시록 22장 1~2절 참조

避暑解渴功德永生之水 피서해갈급덕영생지수 飲之飲者永生矣 음지음자영생의 代代後孫傳之 대대후손전지 無窮天呼萬歲 무궁천호만세

더위를 피해 갈증을 해소하려고 공덕을 쌓으니 영생수를 마시고 또 마시는 자가 되어 결국 영생하게 되네. 이 예언이 대대로 전하여지다가 불사영생(不死永生)의 세계를 여는 정도령 시대를 당하여 전 세계 만민들이 "조희성 하나님!" 하고 연호하며 두 팔을 들어 울러 "만세, 만세, 만만세!" 하고 부르짖겠네.

* 여호와께서 이 일을 행하셨으니 하늘이 노래할지언더 땅의 깊은 곳들이 높이 부를지언더 산들이 숲과 그 가운데의 모든 나무들이 소리내어 노래할지언더 여호와께서 야곱을 구속하셨으니 이스라엘 중에 자기의 영광을 나타내실 것이므로다 - 성경 이사야 44장 23절 참조

羅馬箏二(一) 라마단이

天以鑑之善惡 천이감지선악 各行報應 각행보응

하늘이 작하게 사는지 악하게 사는지 거울같이 비춰 보고 있으니 각 사람은 그 행한 대로 보응을 받으리라.

* 하나님께서 각 사람에게 그 행한 대로 보응하시되 - 로마서 2장 6절 참조

柿從之人如春之草 시종지인여춘지초 榮光尊貴 영광존귀 四時不衰之生 사시불쇠지생

감나무(柿) 즉 감람나무(금은 조희성 이긴자)를 따르는 사람들은 봄의 풀과 같아서 영광과 존귀를 한 몸에 누리고 사계절에 상관없이 겨울에도 쇠하지 않는 영생의 삶을 살게 되리라.

* 참고 선을 행하여 영광과 존귀와 썩지 아니함을 구하는 자에게는 영생으로 하시고 - 로마서 2장 7절 참조

生片黨之人不義惡行 생편당지인불의악행 如磨刀之石不免入獄 如磨刀之石不免入獄 여마도지석불면입육 重罪之人惡心老日受代 중죄지인악심으로일수대

당을 짓고 편을 가르면서 사는 사람들은 불의와 악행을 일삼는 자들이요, 칼을 가는 숫돌과 같아서 지옥에 들어가는 것을 면치 못할 것이네. 무거운 죄를 지은 사람은 마음이 악해서 늙는 날에 그 죄값을 치를 것이요.

* (하나님께서) 오직당을 지어 진리를 따르지 아니하고 불의를 따르는 자에게는 진노와 분노로 하시리라 - 로마서 2장 8절 참조

尊守儀理不離榮冠 존수의리불리영관 居之十勝永遠安心 거지십승영원안심 無法罪子 무법죄자 無法之亡也 무법지망야

의리(儀理: 예의와 도리)를 저버리지 아니하고 존중하여 지키면 영예로운 면류관을 쓰고 십승(十勝: 이기신 하나님)이 거하는 곳에서 편안한 마음으로 영생을 누릴 것이로다. 그러나 율법을 무시하고 죄를 짓는 자는 율법을 지키지 아니하여 멸망하리라.

* 무릇 율법 없이 범죄한 자는 또한 율법 없이 망하고 무릇 율법이 있고 범죄한 자는 율법으로 말미암아 심판을 받으리라 - 로마서 2장 12절 참조*

吉星照

Immortal Valley

하루 커피 1잔값 회춘약 나온다

인류의 꿈인 불로장생이 현실이 되는 날이 그리 머지않은 것 같다.

미국과 호주의 과학자들이 수명 연장을 위한 약물 연구에서 큰 진전을 이뤄냈다고 테일리메일 호주판 등 현 지언론이 1일(현지시간) 전했다.

보도에 따르면, 미국 하버드대와 호주 뉴사우스웨일스대(UNSW)의 일부 연구자는 현재 인간의 수명을 최대 150세까지 연장하는 약물을 개발하고 있다.

이들 연구자를 이끄는 미국 하버드대 유전학과 교수이자 글렌 노화생물학센터 공동소장인 데이비드 싱클레어 박사는 이른바 '미래의 회춘약'으로 불리는 니코틴산 모노뉴클레오타이드(NMN) 관련 연구의 선구자들 중 한 명이다.(중략)

싱클레어 박사에 따르면, NMN 기술을 이용하면 손상된 장기를 살릴 수 있을 뿐만 아니라 마비 상태가 된 환자들이 다시 일어날 수 있다.(중략)

그렇다면 어떻게 이런 일이 가능할까. 그 비밀은 우리 몸의 타고난 세포 회복 기능이 있다. 살아있는 생물의 세포는 매일 다양한 요인에 의해 손상되며 이를 복구하는 기능이 일어난다. 하지만 이런 복구 기능은 노화에 의해 쇠퇴하는 것이다.

싱클레어 박사가 이끄는 연구팀은 복구 기능에 니코틴아미드아데닌디뉴클레오타이드(NAD)가 중요한 역할

을 담당하고 있는 것을 발견하고 이 물질의 전구체(NMN도 그중 하나에 해당)를 투여해 노화된 세포가 젊어지는 것을 증명했다. 또 쥐를 사용한 실험에서는 수명이 최소 10% 늘어나는 것도 확인했다. 또 이 약물은 노화와 관련한 탈모를 줄이는 효과도 보였다.(중략)

싱클레어 박사는 스스로 개발한 이 약물의 안전성에 상당한 자신감을 갖고 있다. 심지어 그는 이를 자기 몸에 투여하고 있는데 "생물학적인 나이가 24세 더 젊어졌다"고 말한다. 현재 그의 나이는 만 49세이므로 만 25세로 돌아갔다는 것이다. 또 그는 가족에게도 약물 치료를 시도했다고 밝혔다. 현재 만 79세인 아버지에게 1년 전부터 치료를 시작했으며 아버지는 젊었을 때보다 훨씬 더 활동적으로 변했으며 래프팅과 여행을 즐기고 있다. 이뿐만 아니라 그의 40대 처제는 원래 폐경기에 접어들었지만 치료 이후 다시 생리를 시작했다.

하지만 싱클레어 박사는 아직 대규모 임상시험이 완료되지 않았으므로 과학적인 증명과 안전성이 확인될 때까지는 주의해야 한다고 지적했다.*

[출처: http://seoulnews.com/news/newsView.php?id=20180904601014#csidx7dc5351d5c5ae9bb819798a30a75954]

승리신문

1990.3.3 등록번호 다 - 0029

발행인 겸 편집인 김중만

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 : 010-9261-9974 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 강릉제단 : 033-535-8254 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 하나님이었습니니다. 그러므로 사람은 하나님일 수 있습니다.