

이기는 삶

거친 물살에 몸을 맡겨라

우생마사(牛生馬死)라는 말이 있다. 소는 살고 말은 죽는다는 뜻이다. 아주 커다란 저수지에 말(馬)과 소(牛)를 동시에 빠뜨리면 둘 다 헤엄쳐서 물로 나온다. 말의 헤엄치는 속도가 빨라 소보다 훨씬 빨리 물로 나오는데 네 발 달린 짐승이 무슨 헤엄을 그렇게 잘 치는지 보고 있으면 신기하다.

그런데 강에 큰물이 지면 이야기가 달라진다. 갑자기 몰아닥친 홍수로 강가의 트럭마저 물살에 쓸려가는 그런 큰물에 소와 말이 동시에 빠지면 소는 살아나오는데 말은 익사하고 만다. 왜 그럴까? 그 이유는 다음과 같다.

헤엄 잘 치는 말이 오히려 죽는다

말은 헤엄을 잘 치는데 강한 물살이 자신을 떠 미니깐 그 물살을 이기려고 물을 거슬러 헤엄쳐 올라간다. 1미터 전진하는가 하면 다시 물살에 밀려 1미터 후퇴를 반복하다가 20분 정도가 지나면 더 이상 앞으로 나가지 못하고 제자리에 맴돌다가 지쳐서 물에 빠져 익사해 버린다.

그런데 소는 절대로 물살을 거슬러 올라가지 않는다. 그냥 물살을 등에 지

고 떠내려가는데 저러다 죽겠다 싶지만 10미터 정도 떠내려가면서 1미터 정도 강가로 빠져나오고 또 10미터 정도 떠내려가면서 또 1미터 정도 강가로 나오기를 반복하면서 2~3km 쯤 떠내려가다 보면 어느새 강가의 얇은 모래밭에 발이 닿아 엉금엉금 걸어나온다.

참 신기한 일이다. 헤엄을 몇 배나 잘 치는 말은 물살을 거슬러 올라가다 힘이 빠져 익사하고 헤엄이 둔한 소는 물살에 편승해서 떠내려가면서 조금씩 강가로 나와 목숨을 건진다. 이것이 '우생마사(牛生馬死)' 소는 살고 말은 죽는다는 이야기이다.

인생을 살다 보면 일이 순조롭게 잘 풀릴 때도 있지만, 어떤 때는 아무리 애를 써도 일이 꼬이기만 한다. 그렇게 어렵고 힘든 상황이 오면 우리는 어떻게 하든 빨리 그 상황을 벗어나기 위해 안간힘을 쓴다. 그것은 말과 같이 물살을 거슬러 올라가려는 어리석은 몸부림처럼 어려운 상황은 해결하지 못하고 허둥대다가 오히려 일이 더 꼬여 버린다.

무엇보다 사람과의 갈등은 참으로 힘들다. 상사와의 갈등, 동료와의 갈등, 팀원과의 갈등 등, 사람과 사람 간에 서로의 견해가 달라서 벌어지는 갈등관계는 정말 사람을 힘들게 한다. 그럴 때는 물살을 거슬러 올라가려는 말과 같이 억지로 상황을 해결하려고 애쓰지 말고 물살에 편승하여 떠내려가는 소와 같은 인내로 힘든 상황의 거센 물결에 몸을 맡겨라. 그렇게 시간이 지나다 보면 해결될 것 같지 않던 갈등관계도 저절로 해결되는 것이 대부분이다.

세월이 약이다

항해를 하는 배가 거센 풍랑을 만나게 되면 경험이 많은 선장은 가고자 하는 방향을 고집하지 않는다. 그냥 바람과 파도에 몸을 맡기고 떠밀려가면서 풍랑이 잦아들기를 기다린다. 반대 방향으로 밀린다고 할지라도 말이다. 조금씩 마음을 거센 물살을 거슬러 가다가 배가 뒤집혀 모두 죽고 말 것이다. 이것이 바로 세상을 사는 지혜이다. 조금씩을 버리고 만만디로 살자. 시간이 지나면 해결될 것 같지 않던 문제도 해결되고 미운 감정도 사라진다. 그러니 너무 애쓰지 마라. 피만 썩는다.\*



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

\*사람은 하나님이었다.\*

오늘날 신이 안 보인다고 말하고 있는 모든 종교가들은 신의 정의를 모르기 때문에 그런 것이다. 그리하여 종교와 과학이 분리된 상태에서 서로를 배격하고 있는 것이다. '진리는 하나님' 사람 몸이 종교다. 빛이 에너지요, 에너지가 생명이다. 사람이 죽으면 싸늘해지는 것도 '열에너지'가 없어서 생명력(마음)이 죽기 때문이다. 에너지가 바로 생명이고, 빛이 하나님이라는 성경 말씀은 곧 이 세상 내 마음의 천국을 이루는 진정한 정보는 본연의 가치를 지니고 있는 마음에 있다. 사람은 원래 하나님이었으므로 하나님의 마음을 품고 하나님답게 행동하자.

오늘은 상 하체를 강화하여 전신피로 해소, 고관절유연성을 높이고 유도하여 균형감각과 집중력 도움, 복부다이어트, 다리 근력강화에도 효과적인 견상자세와 플랭크 자세를 해 볼까

요?

주의: 손목을 간단하게 풀어주는 준비운동이 필요하다. 엉덩이를 들어 올린 상태에서 몸이 일직선이 되도록 한다. 몸통이 가라앉지 않도록 한다.

견상자세 ①: 엷드린 상태에서 어깨 너비로 손발을 바닥에 대고 엉덩이를 높게 들어올리며 팔다리를 쭉 펴준다. 10초 유지, 5회.

견상자세 ②: 발뒤꿈치를 들어 발가락으로 유지하고 무릎과 엉덩이를 위로 끌어올린다. 10초 유지, 5회.

플랭크 자세 ③: 엷드린 상태에서 허벅지와 상체를 들어올린다. 팔꿈치와 무릎은 펴주고 손바닥과 발가락으로만 유지한다. 복부와 엉덩이에 힘을 주어 몸통이 일직선이 되도록 한다. 10초 유지, 5회.

플랭크 자세 ④: ③번 자세에서 팔꿈치를 바닥으로 내린다. 머리끝에서 발뒤꿈치까지 일직선이 되도록 유지한다. 10초 유지, 5회.\*

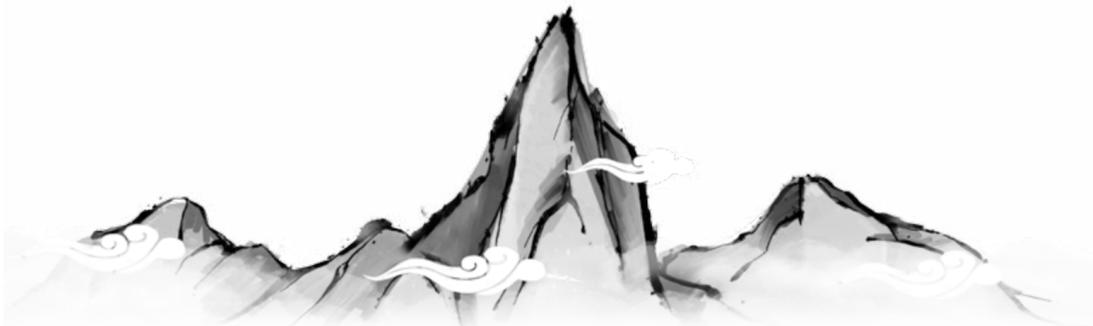


격암유록 新해설 제41회

몸 안의 범죄 즉 마음으로 짓는 음란죄를 첫째 가는 흉악한 죄로 다스린다

歌前가전

虛多犯罪諸惡之中  
허다범죄제악지중  
有罪於身外  
유죄어신외  
身內犯罪極凶之一條也  
신내범죄극흉지일조야



허다한 범죄와 온갖 악(惡) 중에 유죄로 나타나는 것은 몸 밖에 지은 것이지만, 천국행과 지옥행을 판결할 때에는 몸 안에서 범죄하는 즉 마음으로 짓는 음란죄를 첫째 가는 흉악한 죄로 다스린다.

善南善女慎此言慎行之哉  
선남선녀신차언신행지제

선남선녀(善男善女)들에게 이 구절의 말씀을 특별히 당부하는 바이니 삼가고 삼가 모든 행동을 조심할지니,

蓬田如麻同氣動柔香風往來  
봉전여마동기훈유향풍왕래  
獸人得生天然之事  
수인득생천연지사  
世不知也 세부지야

(時)는 피할 수 없네. 하나님의 신(神)이 출현하여 마귀가 몰락할 때 진인(眞人)이 나와서 어찌 사된 말을 하겠는가? 십삼지수(十三之數)로 오신 목운(木運) 박태선(朴泰善)님이 먼저 나오셔서 삼십(三十; 삼위일체 하나님)의 금운(金運) 조희성(曹熙星)님을 배출하게 되어 있다는 하도낙서 육도삼략의 역리도수(易理度數)를 요묘한 수리(數理)의 계산법으로 나타낸 것이 바로 십삼삼십(十三三十)이네.

犯內之罪青春南女  
범내지죄청춘남녀  
慎之又慎 신지우신

如何間不離夫婦 여하간불리부부  
人男獸逢之願心同居不棄  
인남수부봉지원심동거불기  
獸人男婦之同居是亦不棄  
수남인부원지공거시역불기

속밭에 돌아난 삼(麻)도 훈훈하고 부드러운 기운을 받으면 오고가는 향기로운 바람에 젖어드는 것처럼 짐승 같은 사람일지라도 참된 삶을 얻게 되는 것이 하늘 본연의 일이건만 세상 사람들은 알지 못하는가!

行惡視四善汚行實也  
행악시사선오행실야  
恒心守義 善심수의  
犯行作罪 범행작죄  
不免天伐矣 불면천벌의

예배당 안에서 청춘 남녀가 서로 눈을 맞추고 껌껌 껌껌하며 음란죄를 범하지 않도록 삼가고 삼가할지다.

어쨌든 부부간은 헤어지지 말라. 사랑다운 남편과 짐승같은 아내가 만났을지라도 같이 살기를 원하거든 버리지 말라. 또한 짐승같은 남편이 사랑다운 아내와 계속 같이 살기를 원하거든 역시 헤어지지 말고 개과천선(改過遷善)시키면서 함께 살아갈지이다.

俗世之人 속세자인  
坐井觀天 좌정관칭  
心覺此言 심각차언

악을 행하는 것과 또한 이를 보는 것이 곧 사선(四善)을 더럽히는 행실이니 항상 양심으로 의(義)를 지켜라. 자유율법에 위배되는 행실을 하면 천벌을 면하지 못한다네.

六六一七七一八  
육육일칠칠일팔

\* 여인은 남편을 떠나지 말고 만일 떠날지라도 그냥 지내거나 그렇지 아니면 그 남편과 화합하라. 남편도 또한 아내를 버리지 말라. 만일 형제에게 믿지 아니하는 아내가 있어 남편과 한가지로 살기를 좋아하거든 버리지 말며, 여인에게 믿지 아니하는 남편이 여인과 한가지로 살기를 좋아하거든 그 남편을 버리지 말라 - 고린도전서 7장 10~13절 참조

속세의 사람들은 우물 안 개구리가 하늘을 쳐다보는 격으로 세상을 보는 시야가 좁으나 아래에 언급되는 이 말만큼은 마음에 깨달음이 있기를 바라노라.

\* 四善(사선): 옛날 중국(中國)에서 관리(官吏)의 성적(成績) 고사(考査)를 매길 때의 네 가지 표준(標準). 곧 덕행(德行), 청신(淸慎), 공평(公平), 근면(勤勉)\*

Immortal Valley

박물관 관람 처방

캐나다의 한 박물관에서는 의사들이 환자들에게 예술작품을 감상할 수 있는 처방을 내릴 수 있도록 협업할 예정이라고 한다.

이 저절로 일어나기 때문이다. 아름다운 것을 보는 순간, 의식은 그 판단을 뇌로 보내고 뇌는 도파민이나 세로토닌 같은 좋은 호르몬을 배설하는 명령을 내리게 한다.

눈으로 뭘 보는가 매우 중요

BBC뉴스 2018년 10월 26일자 기사에 따르면 의사 단체와 몬트리올 미술관은 의사들이 박물관을 무료로 방문할 수 있는 처방전을 쓸 수 있도록 제휴하고 있다는 것이다. 캐나다 메디신스 프랑코폰스(Medecins Francophones)의 의사 회원들은 환자들에게 전통적인 처방의 보완으로 몬트리올 미술관과 전시회에 참석할 수 있는 처방전을 올 11월부터 발행하는 계획을 세웠다. 박물관 총장 나탈리 본딜(Nathalie Bondil)은 "박물관의 중립적이고 아름답고 영감을 주는 공간은 기분을 좋게 하고, 웰빙을 개선하며, 환자들이 질병의 굴레 밖으로 나와서 느끼고 경험할 수 있는 기회를 줄 수 있다"고 말하면서 "박물관 관람 처방이 머지않아 건강에 유익한 신체 활동처럼 (사람들에게) 인식될 것"이라고 말했다.

따라서 박물관에 전시된 유물이나 예술작품들을 관람하는 순간 환자들은 자신도 모르게 좋은 호르몬이 발산될 것이고, 그 결과 건강에 좋은 효과를 미치게 될 것이다. 박물관 관람 처방이 건강에 유익한 것이라는 인식이 확산된다면 귀로도 아름다움을 느끼게 하는 음악 콘서트 관람 처방 등이 확산될 것이다.

인간은 살아가면서 수많은 것을 보고 듣고 느끼고 생각하는데 그중에서 우리의 감각기관 중 가장 중요한 눈으로 무엇을 보느냐는 매우 중요한 문제이다. 눈으로 대상을 보는 순간 자신의 의식은 그 대상에 대한 생각

구세주 바라보기: 최고의 건강비결

이 세상 만물은 모두 신이다. 그렇기 때문에 사람의 마음에 따라 세상 만물도 영향을 받으며, 또한 세상 만물도 사람들에게 영향을 미친다. 모든 것은 상호 교류하는 것이다. 구세주란 우주에서 최고로 강한 신이자 영이므로 구세주의 얼굴을 보고 그분의 음성을 듣는 것은 건강에 매우 도움이 될 것이다. 그분의 얼굴을 보지만 해도 생명의 영이 들어오고, 그분의 음성을 듣지만 해도 생명의 영이 자신에게 들어오게 된다. 그러므로 그분을 잊지 않고 계속 생각하는 것은 정말 엄청난게 건강에 도움이 된다는 것을 알아야 될 것이다. \*

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 하나님이었습니다. 그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.