



자기암시의 힘

해마다 연초(年初)가 되면 올해 꼭 이루고 싶은 몇 가지의 일에 대하여 결심을 한다. 일 년의 어느 시점에서 내가 결심한 것을 점검해 보면 겨우 손만 대다가 말거나 아직 시작하지도 못한 것도 많다. 이는 결심이 의식적인 차원에서 이루어졌기 때문이다. 의식이 무의식이 되지 않은 단순한 의식 차원의 결심이나 생각에는 한계가 있다. 의식이 무의식이 되기 위해서는 행동이 따라야 한다. 그리고 그 행동이 지속될 때 의식은 무의식이 된다.

내가 길을 걸을 때 어느 쪽 발과 어느 쪽 손이 먼저 앞으로 나가는지, 또는 손과 발이 어떤 순서로 움직이는지에 대해 전혀 의식하지 않는다. 호흡에 대한 의식을 전혀 하지 않는 가운데 숨을 쉬는 것도 마찬가지이다. 이렇게 의식하지 못하거나 의식의 표면에 떠오르지 않는 숨겨진 의식을 무의식 또는 잠재의식이라고 한다. 잠재의식의 힘은 의식의 힘에 비해 훨씬 더 강력하고 오래 지속된다. '자심삼일(作心三日)'이라는 말이 있다. 이 말은 의식적 차원에서의 결심은 3일 밖에 지속되지 못한다는 뜻이다.

나의 믿음이나 신념, 추구하는 가치나 이상 역시 잠재의식의 영향을 받는다. 그런 이유로 나의 신념이나 삶의 태도, 철학과 같은 것들을 마음먹은 대로 쉽게 바꾸지 못한다. 변화를 시도하려고 결심하지만 실패로 끝나는 경우가 다반

사다. 술이나 담배 끊기, 운동습관, 공부 습관 들이기 등이 마음과는 달리 실패를 거듭할 수밖에 없는 이유도 이러한 습관들이 모두 잠재의식과 깊이 관련되어 있기 때문이다. 잠재의식에 새겨진 고착화된 습관을 바꾸려니가 잘 안 되는 것이다.

잠재의식은 양날의 검과 같다. 잠재의식을 잘만 활용할 수 있다면 자연스럽게 마음, 신념, 가치의 변화, 습관의 변화를 불러올 수 있다. 요컨대, 성공을 위해서는 그 분야가 어떤 것이든 우리는 잠재의식에 끊임없이 말을 걸어야 한다. 그리하여 원하지 않는 마음 상태와 행동, 습관을 멀리하는 대신 긍정적인 생각과 행동을 가까이 할 수 있는 통제능력을 갖추어 나가는 것이 성공을 앞당기는 초석(礎石)이 될 것이다.

가장 이상적인 것은 올바르게 발전적인 사고를 지속적으로 반복함으로써 무의식이 되게 하는 것이다. 그것은 나태해지려는 마음, 현실과 타협하고 현실에 안주하려는 마음을 극복하고, 꾸준히 학습하고 이해한 지식, 습득한 기술이 무의식화 되어 온전히 내 것이 되는 경우이다. 그것은 고스란히 나의 인격이 되고 나의 능력이 된다. 따라서 내가 진정한 것으로 원하는 것을 이루려면 의식 차원의 관심과 집중 그리고 반복연습이 꼭 있어야 한다. 그 과정 속에서 의식과 무의식은 자연스럽게 통합되어 더욱 강력

한 힘을 발휘하게 된다.

박지성이 세계적인 축구선수로 성장할 것이라 예상한 사람은 거의 없었다. 그는 성공을 위한 첫 번째 조건인 '성실성'을 갖추고 있었지만 세계 최고의 무대로 꼽히는 프리미어 리그를 종횡무진 누비는 힘은 성실함만으로 얻어지는 것이 아니었다. 박지성의 특별한 성공 비결은 강력한 자기암시(自己暗示)였다. 그는 '오늘 이 경기장에서만큼은 내가 최고다. 아무리 기술이 뛰어난 선수도 혼자서는 해결하지 못한다. 나는 패스할 곳이 없어 고립되어 있는 그를 최선을 다하여 돕겠다.' 박지성의 플레이가 왜 희생적이었는지를 알게 해주는 자기암시이다. 또한 리우올림픽 펜싱 예예 결승전에서 박상영 선수는 14:10으로 한 점만 더 내어주면 패할 수밖에 없는 절망적인 상황에서 관중석에서 들려오는 '할 수 있다.'는 말을 되뇌기 시작했다. '할 수 있다. 할 수 있다.' 그리고 그는 기적처럼 내리 5점을 때내어 금메달을 목에 걸었다. 이것이 바로 자기암시의 힘이다.

이제 자기암시를 나에게 적용할 차례다. 박지성과 박상영의 경우처럼 자신의 문제 해결에 도움이 될 만한 문장이나 명언을 정하자. 그리고 수시로 소리 내어 말하자. 박상영의 경우처럼 작은 소리로 중얼거려도 된다. 만약 그걸 어렵다면 마음속으로 말하되 목소리를 직접 듣는다고 상상하고 느끼도록 한다. 문제 상황에 처할 때마다, 그리고 매일 아침이나 잠자기 직전에 이 문장을 되풀이해 말한다. 그리고 꼭 그렇게 된다고 믿는다.*

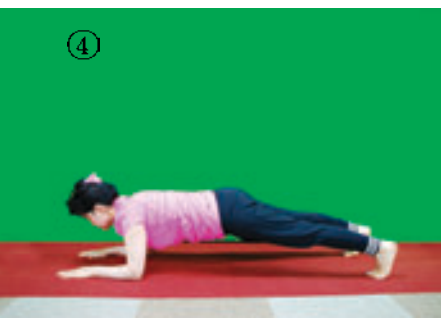
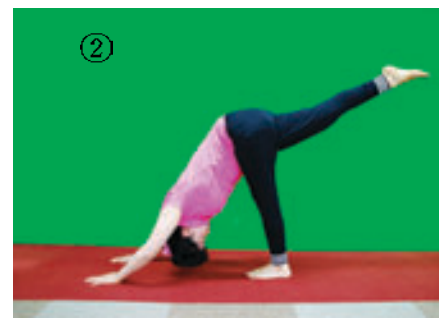
수타의 요가 교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

현대인은 선택의 범위가 넓고, 선택의 기회도 많다. 하지만 정보의 양 자체도 많고, 종류도 다양하고 복잡해서 육식을 가리기가 쉽지 않다. 이는 힘이 약하고 정보의 중요성을 강조하는 정보 홍수시대에 진정한 정보는 본연의 가치를 지니고 있는 '마음'에서 시작한다. 하나님께서는 하나님의 마음을 품어라, 하나님 닮게 행동하라고 하신다. 진정한 인간의 본연의 자세를 매일 매일 설패하는 것! 승리제단! 진정으로 내 '마음의 천국'을 만들 수 있는 빅 데이터가 있다. 진정한 정보를 얻어라!

견상자세

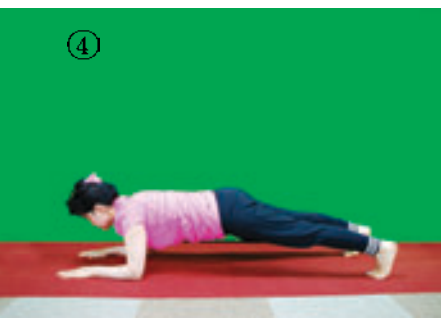
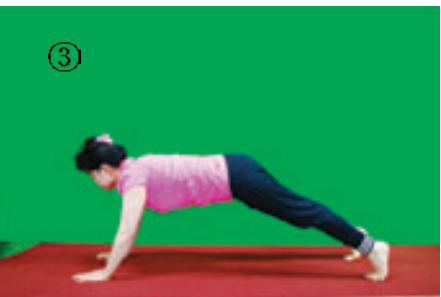
상 하체를 강화하며 전신 피로해소, 고관절 유연성을 높이고 유도하여 균형감과 집중력 향상으로 근력강화



플랭크 자세

복부 다이어트에 탁월, 상하체를 강화해주고 다리 근육강화에도 효과적이다.

주의: 엉덩이를 들어 올린 상태에



허만욱 승사 칼럼

서량지 교수가 본 동이족

중국의 역사를 논할 때 그 중심에 있으면서도 동아시아를 지배한 어질고 예절 바르고 창의력이 넘치고 또 평화를 사랑하는 동이족을 빼 놓을 수가 없다. 해동성인(海東聖人)으로 추앙받는 공자를 비롯한 수많은 위인들이 동이족이요 주역과 역법(曆法)을 창안했다는 회화자(羲和子)는 물론, 농사법과 의학을 발전시켰다는 염제(炎帝)신농씨(神農氏)도 동이족이다. 동양의 태평성대를 이룩했다는 최고의 성군(聖君)인 요 임금과 순 임금도 동이족이다. 최초로 철길(鐵甲)구리투구로 무장하여 박치기 전법으로 유명한 치우천황도 동이족이요 더욱 놀라운 것은 문자인 소위 한자(漢字)를 창안한 것도 동이족이요 절개로 유명한 백이와 숙제까지도 동이족이구나 놀라지 않을 수 없다.

위와 같은 사실을 보고 놀란 중국 당국은 동북공정이란 것으로 동이족이 한(韓)민족의 조상이 아니라 자기네 조상이라고, '왜놈의 역사 왜곡'보다 더한 '퇴놈의 역사 왜곡'을 진행 중이다.

그러나 아무리 가량임으로 해를 가리는 식의 치졸한 방식으로 그들이 역사 왜곡을 한다 해도 자기들의 추악한 욕심만 드러낼 뿐 역사는 바꿀 수 없다. 다음은 세계 석학들의 논문 중에서 동이가 우리 민족의 조상임을 고증한 글과 그들의 업적을 모은 것이다.

대만 서량지(徐亮之) 교수

한글재단 이사장인 한갑수 선생이 미국공군지휘참모 대학에 입교했을 때, 같은 입학생인 대학원자 서량지가 한 박사를 찾아와서 이렇게 말했다. "귀국 한민족은 우리 중국보다 더 오래 된 역사를 가진 위대한 민족으로 문자를 창제한 민족인데, 우리 중국인이 한민족의 역사를 기록된 포박자(抱朴子)를 감추고 중국역사로 조작하는 큰 잘못을 저질렀으니, 본인이 학자적 양심으로 중국인으로서 사죄하는 뜻으로 절을 하렵니다. 받아 주십시오. 그리고 한국식으로 납작 절을 올렸다는 것이다."

서량지 교수는 <중국사전사화(中國史前史話), 1943년 10월 초판>에서 이렇게 썼다.

"4천 여년 전 한족(漢族)이 중국 땅에 들어오기 전에 중원의 북부 및 남부를 이미 묘족(苗族=동이족)이 점령하여 경영하고 있었다. 한족이 중국에 들어온 뒤에 점점 서로 더불어 접촉하였다"

그는 또 이렇게 썼다. "은(殷)과 주(周) 이전과, 은나라 주나라 때에도 동이의 활동무대가 실로 오늘날의 산둥, 허북, 발해 연안, 허남, 강소, 안휘, 호북지방, 요동반도, 조선반도의 광대한 지역을 모두 포괄하였는데 산둥반도가 그 중심지였다."*

장용박사님의 자료를 참고하여 썼습니다



덕을 쌓은 사람은 사람을 살리는 일을 하느니라

세론시(世論視)

西學大燾天運也 서학대치천운야
天道者生 천도자생
無道者死 무도자사
量者誰聽者誰 양자수청자수
世人何知 세인하지
智者能知矣 지자능지의
積德之人 적덕지인
活人如此 활인여차
自生正道 자생정도
不願積穀 불원적곡

서학(西學: 기독교, 서양문화)이 크게 일어나는 것도 하늘이 정한 운수니라. 천도를 따르는 자는 살아날 것이요 천도를 따르지 않는 무도자는 죽으리라. 이를 헤아릴 자 누구이며 알아들을 자 누구인가? 세상 사람들이 어찌 알리라는 지혜 있는 자는 능히 알리라. 덕을 쌓은 사람은 정도를 닦으니 혼자 잘 살려고 하지 않고 사람을 살리는 일을 하느니라. 천도(天道)란 하늘나라의 영생지도(永生之道)이다. 서학은 죽어 천당 영생을 말하니 천도가 아니다. '살아 천당 살아 영생' 이라야 천도가 된다. 살아 천당 살아 영생의 진리를 정도령이 가르쳐 주시는 것이다. 천도를 땅에서 실현하는 것이 지덕(知德)이다. 천도지덕을 줄여서 도덕이라 한다. 따라서 덕이란 사람을 살리는 것(活人활인)을 말한다. 주역에 '겸(謙)은 덕지병(德之柄=덕의 자루)'이라 했다. 사람을 살리는 덕을 퍼려면 나를 낮추어야 한다. 겸손, 겸양, 겸허한 마음이 없으면 도인이 아니다. 도기도 도끼자루가 없으면 도끼 구실을 할 수 없는 것과 같은 이치이다. 겸손은 나를 낮추고 공손한 것이요 겸양은 나를 낮추고 사양하는 것이요 겸허는 나를 낮추고 마음을 비우는 것을 말한다. 또한 나를 낮추는 사람은 말이 없다. '마귀는 인간의 말을 타고 역사한다.'는 정도령의 말씀이

있다. 마귀가 역사하도록 명성을 깔아 주면서 도를 닦는다면 세상의 웃음거리 밖에 안 될 것이다. 도인이려면 입부터 닫아야 하리라.

嗟我後生不忘血遺 차아후생불망혈유
智默天運朝暮變化 지묵천운조모변화
信外刺文國外法官 신외달문국외법관
假夷實官小人能大 가이매관소인능대
勿念無書意外出盡 물념유서외출진
伯夷採薇由父洗耳 백이채미유부세이
莫貪富貴非命橫死 막담부귀비명횡사
久陰不晴 구음불청

아! 나(하나님)의 후생들이여! 나(하나님)의 피가 그대들에게 전해져 왔음을 잊지 마라. 지혜롭게 묵묵히 천운을 따르도록 해라. 아침 다르고 저녁 다른 변화가 극심한 시대로다. 외국의 어지러운 글(비 진리의 종교 및 학문 등)과 나라 밖의 법과 벼슬을 신봉하고 오락 쉼과 같이 벼슬 장사 하니 소인배가 크게 활개치는구나. 덕과 지혜 없는 자가 관을 치는 이런 세태가 세상을 덮고 있으나 그 운은 가고 이제 덕과 지혜 있는 자가 드러나는 중천의 운이 도래하매 정도령이 오리라. 유가의 책을 읽지 말라. 유림의 부패가 극심하여 유도(儒道)의 운이 다하고 의외의 참된 진리(죽어 천당이 아닌 살아 천당을 이루는 진리)가 나오느니라. 백이가 고사리를 캐먹고 허유가 귀를 씻었다는 고사를 마음에 새겨 부를 탐하지 말라. 비명횡사하리라. 오랫동안 세태가 어둡고 맑지 못하였도다.

下必謀上하필모상
誰爲父母媯孝 수위부모갈효
誰作生死判端 수작생사판단
飛龍弄珠 비룡룡주
世有其人 세유기인
公察萬物공찰만물

其姓爲誰不知也 기성위수부지야
橫二爲柱 횡이위주
左右雙三 좌우쌍삼
勿恨其數 물한기수
勿上追衣 물상추의
又爲其難 우위기수

아랫사람은 반드시 위사람을 받들어야 하건만 누가 있어 부모에게 효도를 다하며 누가 있어 생사판단을 하겠는가? 하늘을 나는 용이 여의주를 희롱하듯 세상에 있는 그 분이 있어 공의롭게 만물을 살피시지만 그 분의 성씨가 어떻게 되는지는 아무도 모르는구나. 횡이위주 좌우쌍삼은 비(非)자의 파자이다. 그 운수가 아니라 한탄하지 마라(非勿恨其數 비물한기수). 세속적인 신분상승을 추구하지 말라. 웃은 신분을 상징한다. 세상에서 출세하려고 애쓰지 마라, 라는 뜻이다. 그 누구를 위해 그렇게 할 것인가?

如短如長 여단여장
種德半白 종덕반백
久姓弓 擲磨 구장궁취마
大小白之石 대소백지석
大小白何爲 대소백하위
河洛之數 하락지수
白字鸞山 백자란산
工字之出 공자지출
兩山之間 양산지간
十字無環 십자무하
出於兩白 출어양백
人種求於兩白 인종구어양백
白木雙絲門寸士 백목쌍사문일촌토
白木靈木雙絲人 백목영목쌍사인
姓眞合之弓弓人 성부합지궁궁인
辰巳之生 진사지생
統一天下 통일천하

나이가 적은 듯 많은 듯한 50세에 이르러 하늘나라에 살 '참 인간 종자'를 구하는 덕을 천하에 퍼도다. 종(種)은

'참 인간 종자'이며 덕(德)은 사람을 살리는 것이 덕이다. 6도 81궁 정도령은 50세에 무극대도를 완성하시고 사람을 살리는 천지공사를 하신다. 4도 63궁이 되는 강중산 선생은 '대두목에게는 이윤의 도수가 불어 있다.'고 하였고, 대두목이 곧 6도 81궁 정도령이시며 이윤의 도수는 오십이지사십구년지비(五十而後四十九年之非)에 있으니 죽나이 오십이 되어 사십 구 년 동안의 잘못을 깨달았다는 고사로서 81궁 정도령이 50세에 대도통을 하신다는 것을 말한다.

정도령은 오랫동안 마귀를 죽이고자 활을 다듬고 돌을 갈아왔으니 대소백인 양백 심승인이 되셨다. 대소백은 무엇인가? 하도낙서의 수리를 말한다. 하도낙서의 각각의 중앙5수를 합하면 10수가 된다. 대소백이 양백이고 하도낙서의 수이니 10수가 나오는 것이다. 백(白)자에서 산(山)자를 구부리면 장인공(工)자가 나온다. 산(山)자 두 개를 세로로 연달아 쓰면 출(出)자가 되고 타를 얹으면 십(十)자가 나온다. 그 십(十)자가 양백이며 양백에서 오신 심승인(정도령)이 참 인간 종자를 구하시는 것이다.

백목쌍사문일촌토(白木雙絲門寸土)는 낙한사(樂閑寺)이니 지상낙원을 표현한 말이다. 백목영목쌍사인(白木靈木雙絲人)은 백목은 영목이며 신령한 나무로 표현한 정도령이 된다. 낙인(樂人)=즐거움과 쾌락 속에서 사는 사람)의 파자이다. 지상낙원에 계시는 분으로서 81궁 정도령을 뜻한다. 모든 사람의 죄를 때맡아 하나로 합치는 공궁인(심승인)이다. 진사(辰巳)에 성인출(聖人出)이라는 말대로 정도령은 진사에 나오셔서 천하를 통일하리라.*

박명하 / 고서연구가
myunghpark23@naver.com

본부제단 032-343-9981~2

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 : (053)474-7900
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

橫濱祭壇 : (045)261-6338
神戶祭壇 : (078)862-9522
下關祭壇 : (0832)32-1988
久米祭壇 : (0942)21-4669
岐阜祭壇 : (0584)32-1350

大阪祭壇 : (06)6451-3914
神奈川祭壇 : (045)451-3150
Philadelphia : (215)722-2902
London : (0208)894-1075
Sydney : (006)6142-1738136

원래 사람은 하나님이었습니니다
그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.