

이기는 삶

정신력을 기르자

많은 사람들이 예상치 못한 문제에 직면하거나 상대로부터 마음에 상처가 되는 심한 말을 들었을 때 감정을 자제하지 못하고 이성을 잃어버리게 된다. 태연하려고 애를 써보지만 분노가 쌓이거나 너무나 억울하여 눈물이 난다. 마음을 다잡아보려 해보지만 문제의 상황에서 헤어나오지 못하고 상실감에 빠져 우울증 등을 겪기도 한다. 그런데 이처럼 어려운 상황에서도 비교적 담담한 반응을 보이는 사람들이 있다. 자신의 감정을 비교적 잘 조절하여 분노나 상실감에서 빠져나오는 데 오랜 시간이 걸리지 않는다. 어떻게 하여 그들은 그런 상황에서도 좌절하거나 낙심하지 않는 강한 정신력을 가질 수 있는 것일까? 어떻게 하면 주위의 환경에 쉽게 휘둘리지 않고 자신의 감정을 잘 컨트롤할 수 있을까?

문제의 원인 파악하라

그 비결은 의외로 간단하다. 사건을 대하는 사고(思考)의 차이에 있다. "일이 왜 이렇게 되어버렸나?" 하는 원망과 낙심보다는 "이 일을 어떻게 해야 해결되나?" 라고 생각하는 것이다.

사람들은 자신이 이전에 겪어보지 못한 문제가 발생했을 때 혼란에 빠지는 경우가 많다. 이때 중요한 것이 문제가 되는 상황이나 상대방의 말의 요점이 무엇인지 냉철하게 파악한 뒤 해결책을 생각하는 것이다. 다음의 몇 가지 상황에서 어떻게 하는 것이 해결책인지 생각해 보자.

일을 하다보면 자기 생각만이 옳다고 주장하는 사람이 있다. 이때 갈등을 피하기 위하여 그 사람에게 맞추려고 노력하다보면 주변의 반응 하나하나에 휘둘릴 수밖에 없다. 이런 때는 전제 의견을 수렴하여 하나의 해결책을 마련해야 한다. 일을 잘하는 사람이라도 잘못된 판단을 할 수 있으며 또한 과거에 실수가 있었던 사람이라도 훌륭한 안을 낼 수 있다. 그러므로 중지(衆智)를 모아서 한 방향으로 갈 수 있도록 의견을 조율해야 한다.

내가 실수했을 때는 어떻게 해야 할까? 사람은 실수했을 때 자괴감에 빠지게 된다. 특히 과거에 했던 실수가 반복된다면 정신적 충격은 더욱 커진다. 그러므로 실수가 반복되지 않도록 실수의 원인을 정확하게 파악하여 더

이상 실수를 하지 않도록 수정보완하고 주위의 조언을 기꺼이 받아들여야 한다. 그리고 실수했다고 포기하지 말고 지향하는 목표에 도달할 때까지 계속 도전한다.

그러므로 일을 계획할 때에는 자신의 결정으로 얻게 될 이익과 위험이 무엇인지 정확하게 분석한 뒤 뛰어들어야 한다. 그렇지만 막상 문제가 발생했을 때는 당황하게 된다. 그때는 침착하게 그 상황을 대비하여 세웠던 계획을 실행하여 상황을 정리한다.

농담 끝에 초상난다

다음으로 말을 함부로 하지 않아야 한다. '농담 끝에 초상난다'는 속담이 있듯이 장난은 당하는 사람이 기본 나쁜 면 장난이 아니다. 이때 당하는 입장이라면 자신의 기분을 정확하게 표현함으로써 무례한 사람으로 인해 혼란에 빠질 일을 미리 차단해야 한다. 그렇지 않으면 심각한 사태로 번질 수 있다. 그리고 조급함을 버려야 한다. 변화가 일어나기까지는 시간이 걸린다.

따라서 노력에 대한 결과가 바로 나타나지 않더라도 좌절하거나 포기하지 말고 인내와 끈기로 목표를 향해 계속 나아가야 한다.*



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

생로병사의 윤회 시작~

생로병사의 윤회 속에서 고통스럽게 살아가는 것이 인간이 처해 있는 상황인데, 이를 해결하지 않고서는 인간에게 결코 행복과 만족은 존재할 수가 없다. 이 생로병사의 고통이 인간 본래의 것이 아님을 우리 인간은 모두 본능적으로 알고 있다. 그러면 이 인간의 비 본래적인 상황이 어떻게 해서 생겼는지 근원부터 살펴 보아야 하는 것이다. 사람이 하나님과 같은 완전한 위치에 있지 아니하고, 오늘 같은 남녀로 변화된 것이 어디에 있는지 일반 종교인들은 모르고 있다. 예수도 석가도 몰랐던 것이다. 태초 근원부터 사람이 남자와 여자로서 이루어진 것은 하나님만 만든 것이 아닌 것이다. 원래 아담과 해와는 하나님과 똑같았던 것이다.

구세주 말씀 중에서

염구리 군살제거, 골반 불균형 해소, 하체 피로를 풀어 척추를 편안하게!

골반 좌우 불균형으로 인해 노폐물이 쉽게 쌓이므로 혈액순환에 방해가

된다. 그러므로 일반 호흡보다 산소가 두세 배 많이 공급되는 복식호흡과 요가 아사나로 혈액순환을 원활하게 해주어 시원하게 노폐물을 날려 보내도록 지금 시작해 볼까요?

Tip: 림프질(겨드랑이, 옆구리, 사타구니), 수련 전 후에 반드시 발목, 무릎, 허리관절을 충분히 풀어준다.

동작①: 앉아서 왼쪽 무릎을 접고, 오른쪽 무릎은 옆으로 뻗는다. 양팔은 수평으로 퍼준다. 10초 유지. 양쪽 교대로 3회.

동작②: 호흡을 마시며 상체를 오른쪽으로 내린다. 왼팔을 높이 끌어 올린다. 시선은 손끝을 바라본다. 10초 유지. 양쪽 교대로 3회.

동작③: 호흡을 내쉬며 왼손으로 오른쪽 발가락을 잡는다. 10초 유지. 양쪽 교대로 3회.

동작④: 양다리를 옆으로 퍼준다. 호흡을 내쉬며 상체를 배꼽, 가슴, 이마 순으로 앞으로 숙인다. 팔을 앞으로 뻗어 바닥에 댄다. 무릎과 발끝은 하늘을 향한다.

주의: 다리 확장은 자신의 유연성에 따라 무리하지 않는다. 10초 유지, 5회.



동작①



동작②



동작③



동작④

마귀를 이기신 정도령이 바로 나를 살리는 안심처(安心處)



격암유록 新해설 제53회

隱秘歌(二) 은비가

奄宅曲阜牛性野 罔택곡부우성야
多人往來牛鳴地 다인왕래우명지
鷄鳴龍叫道下止 계명룡규도하지
清水山下定都處 청수산하정도처
小頭無足飛火理 소두무족비화리
化在其中從鬼死 화재기중종귀사
雙弓天城乙乙地 쌍궁천파을을지
三人一夕修道生 삼인일석수도생
夜鬼發動鬼不知 야귀발동귀부지
鬼殺神活銘心覺 귀살신활명심각
真人出世朴活人 진인출세박활인
弓弓合德末世聖 궁궁합덕말세성

정도령이 계신 곳은 많은 사람이 왕래하는 곳으로 영적 업가가 영생의 진리를 가르쳐 주는 곳이니라.罔택곡부(奄宅曲阜)는 정도령이 영적으로 거(居)한 곳으로 전(田)을 뜻한다. 정도령이 불사영생(不死永生)의 무극대도를 설하시니 그곳에 가야 하리라. 인간의 마음을 맑게 해주는 생명수가 흘러내리며 마음이 안정되는 곳으로 정도령이 계신 곳이니라.

정도령이 마귀를 박멸소탕할 때 마귀(귀신)가 하늘에서 불이 떨어지듯 하니 조화가 그 속에 있느니라. 마귀를 따르는 자 다 죽으리라. 그때 백십승 정도령이 계신 곳에서 도를 닦는 자는 살아 영생을 얻으리라. 쌍궁천파을을(雙弓天城乙乙)은 궁궁을을의 십승 정도령을 의미한다. 삼인일석(三人一夕)은 수(修=닦을 수)자의 파자.

야귀(夜鬼)가 발동하는데 세상 사람은 마귀(귀신)인 줄도 모르느니라. 마귀는 나를 죽이고 하나님은 나를 살린다는 것을 명심하고 깨달을지어다. 진인(真人)이 세상이 나오는데 목인(淸림도사, 감람나무의 사람)이 사람들을

살리나니 십승 정도령은 말세성군이니라. 진인은 5도 72궁 목운, 여인 한 분, 6도81궁 금운 정도령까지 삼인(三人)을 포함한다. 삼인동행(三人同行)이다. 십승 정도령으로의 완성은 6도81궁 금운 정도령이다. 81궁은 15진주가 된다.

三豐妙理人不信 삼풍묘리인불신
一日三食飢餓死 일일삼식기아사
眞理三農人覺 진리삼농인인각
天下萬民永不飢 천하만민영불기
兩白隱理人不壽 양백은리인불심
千祖一孫亞合心 천조일손아합심
十勝兩白世人覺 십승양백세인각
一祖十孫女子運 일조십손여자운
畫牛顧溪仙源川 화우고계선원천
心火發白心泉水 심화발백심천수
寺齋七斗石井崑 사담칠두석정공
天縱之聖盤石井 천중지성반석정
一飲延壽永生水 일음연수영생수
飲之又飲紫霞酒 음자음우자하주

무궁조화(無窮造化)가 나오고 생명을 살리는 화우로(火雨露) 삼풍(三豐) 해인의 이치를 사람들이 믿지 않는구나. 세상 양식은 하루 세계를 먹어도 굶어 죽지만 삼풍 해인은 한 달에 아홉 끼만 먹어도 천하 만민이 영원토록 굶주리지 않는다는 불사영생의 진리를 사람마다 깨달아야 하리라.

양백의 숨은 이치를 사람들이 찾지 못하면 천 조상(할아버지)가운데 한 자 손밖에 살지 못하리니 부디 아(亞)자 속의 십승과 마음을 합하여 하나가 되어야 하리라. 십승양백(十勝兩白)을 세상 사람들이 깨달으면 한 조상(할아버지)가운데 열 자손이 살게 되는 호운(好運)을 맞이하리라. 여자인(女子運)은 호운(好運)의 파자.

그림 속의 소가 돌아보는 시냇물은 신선(神仙=하나님)의 근원에서 나오

는 생명의 시냇물이고, 마음의 불을 희게 피어나게 하며 마음속에서 생명수가 흐르게 하느니라. 생명을 주관하는 북두칠성의 기운을 가진 정도령에게서 영원한 생명수가 나오나니 하늘이 세우신 성인이라 한 번만 마셔도 수명을 연장하는 영생수(永生水)와 마시고 또 마시면 불로장생하는 자하선경(紫霞仙景)의 신선주(神仙酒)로다.

浮金冷金從金理 부금냉금중금리
似人不入天神鄭 사인불인천신정
不利山水聖島山 불리산수성도산
孽蛇秋月降明世 열사추월강명세
小頭無足何運當 소두무족하운당
兔丈水火能殺我 토장수화능살아
三人一夕下上 삼인일석지하상
斥儻向佛是從金 척양상불시종금
寺齋七斗文武事 사담칠두문무성
農土辰丹寸田農 농토진단촌전농
水田長源小豐理 수전장원소풍리
二人太田水田數 이인태전수전곡
利在田田陰陽田 이재전전음양전
田中十勝我生者 전중십승아생자
田中又田又田圖 전중우전우전도
當代千年訓練田 당대천년훈련전
弓乙乙我中入 궁을을이중입
隱然十勝安心處 은연십승안심처

하락요람의 초창록에 부금냉금농구(浮金冷金農具)라 하였다. 영적 하늘의 농사를 짓는 농기구는 의미이니 곧 정도령을 말하느니라. 정도령은 사람 같으나 사람이 아닌 하나님이 강력하심이니라. 이 나라 금수강산이 그동안 이름지 못한 역사가 있었지만 반도강산(半島江山)에 정도령이 오셨으니 을사추월(秋月=戌月)에 밝은 빛으로 세상에 강력하리라.

소두무족(小頭無足=화)은 어느 운에 당하는가? 토끼(卯)가 들어올 때 물로 불로 능히 나를 죽이는 운 즉 음

란과 쾌락의 풍조가 세상에 유행하고 스트레스가 극도로 쌓여 정신적으로 매우 예민할 때 그리고 병마가 덮쳐 능히 나를 죽이는 운을 당하느니라.(마귀의 장난으로 죽는다)

몸과 마음을 잘 닦아 자신을 낮추어야 높고 귀한 사람이 변화하는 것이니라. 허례허식에 빠진 유훈을 떨치고 석가자운삼천년(釋迦之運三千年) 이후에 오시는 미륵부처님(북방불기 3007년에 오시며 신미생으로서 50세 도통하고 감로해인을 들고 오심)을 숭상하는 것이 금운을 따르는 것이니라. 사람 살리는 영적 농사는 북두칠성의 문무성이 짓느니라.

전(田)자의 이치로 오신 십승지인이요 진사성인인 정도령이 지상천국을 건설하여 인생을 추수하는 영적 농사를 짓는 것이니라. 상제지자 문무두우성(上帝之子 文武斗牛星)이라 하였듯이 강중산 선생은 문씨가 되는 문공신(文公諱)이라는 사람에게 대두목(정도령, 미륵불, 구세주)도수를 붙였던 것이다. 영생수로 짓는 영적 농사는 수원(水源)이 길고 멀어 작은 듯하나 풍년이 드니라. 두 분(목운, 금운=문무성)이 모신 하나님 자리에서 나온 영생수로 짓는 영적 농사의 곡식이니라.

이로움은 전전(田田=목운, 금운)에 있으니 음전(陰田=목운) 양전(陽田=금운=목운의 아들격)이니라. 전(田)의 가운데에 있는 십승(마귀를 이기신 하나님)이 나를 살리느니라. 전중(田中)에 또 전 그리고 또 전(田)의 그림이니라. 목운, 그리고 여인 한 분, 금운(정도령=미륵불은 삼존불로 세 분이 일체를 이룸). 궁궁을을(전)이 내 마음속에 들어오시니 영생을 주는 십승 즉 마귀를 이기신 하나님을 바로 안심처(安心處)라는 것을 은연 중에 알겠네.*

박명하 / 고서연구가
myunghpark23@naver.com

나를 이기는 길

스승을 찾아라

나는 예고를 버리려고 명상을 여태껏 해왔다. 석가세존도 호흡명상을 통해 깨달음을 얻었다고 하고, 모든 붓다들이 호흡명상을 통하지 않고 깨달은 사람이 하나도 없다고 책에 쓰여 있어서 호흡명상을 열심히 해왔던 것이다.

그러던 어느 날 밝은 빛이 나타나서 나를 잠깐 비추고 사라졌는데 갑자기 단전에서 전기가 찌릿하면서 온몸에 퍼졌다. 그러더니 나의 의지와 전혀 상관없이 들숨과 날숨이 길어지는데 마치 내 몸이 풍선처럼 여겨졌다. 참 신기한 일이었다. 라즈니쉬가 말하기를 견성할 때 빛이 나타난다고 했는데 혹시 '내가 견성한 것인가' 하고 생각해 봤지만 도무지 견성했다고 믿어지지 않았다.

어쨌든 생전 처음 겪은 초상(超常) 현상이라 기분은 좋았다. 그 후부터 꿈에 예수가 보이고 부처가 보였다. 천국이라는 곳에서 그들과 거니는 꿈을 꾸기도 하였다. 빛 덩어리(나중에 이것이 UFO라는 것을 알게 되었다)가 나를 비추 후 나는 남을 돕거나 벗들과 도담(道談)을 나누면 마음이 기뻐졌고, 앞으로 뭘 해서 먹고 살아가고 싶다면 맘이 괴로워졌다. 예전에는 이런 마음을 알아차릴 수 없었는데 그 일이 있는 후로는 알아차릴 수 있게 된 것뿐이었다. 그 이상 달라진 것은 하나도 없었다.

나는 삶이란 고통의 바다에서 몰아쳐 오는 파도를 타는 것이라고 생각했다. 마치 집채만 한 파도를 타고 넘어가는 멋진 서퍼처럼 그렇게 멋지게 살고 싶었다. 태어났다는 것은 고통의 바다에 던져진 것이므로 큰 파도가 오면 작은 파도가 오면 그 파도를 멋지게 타고 넘어가는 것이 삶의 기술이라고 생각했다.

그러던 막상 큰 파도가 덮쳐오니 그 파도에 휩쓸려 빠지고 말았던 것이다. 자살을 생각할 정도로 큰 충격 속에서 허우적거려다 왜 바다에 빠졌나 생각해보니 자신이 너무 어리석음을 알았던 것이었다. 그래서 그 어리석음에서 벗어나고 싶었다. 책(달마대사 혈맥론)을 보니 어리석음에서 벗어나려면 제일 먼저 눈 밝은 스승을 만나는 일이라고 적혀 있다. 자기 가 아무리 잘났다고 해봐야 범인들은 스승 없이는 거의 깨달을 수 없다는 것이다. 스승 없이 깨친 사람은 하나도 없다는 달마대사의 말처럼 깨닫기 위해서는 반드시 스승이 있어야 한다는 것이다. 나의 어리석음을 깨우쳐 지혜를 득복 안겨줄 선생 말이다. 그런데 지금 만난 선생은 과연 진짜 선생일까? 석가는 자등명법등명(自燈明法燈名)이라고 자신과 진리를 의지하여 남을 의지하지 말라고 했는데...*

다음호에 계속

승리신문		1990.3.3 등록번호 다 - 0029
발행인 겸 편집인 김충만		
본지는 구세주(정도령, 미륵불)께서 말씀하신 사람됨이 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		광고 및 구독신청 전화 032) 343-9985 FAX 032) 349-0202
홈페이지 www.victor.or.kr	본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.	

본부제단 032-343-9981~2

전국제단 및 해외제단 연락처

- | | | | | |
|------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------------|
| 역곡제단 : (032)343-9981-2 | 김해제단 : (055)327-2072 | 사천제단 : (055)855-4270 | 청주제단 : (010)5484-0447 | 下關祭壇 : (0832)32-1988 |
| 수원제단 : (031)236-8465 | 대구제단 : (010)6530-7909 | 포항제단 : (054)291-6867 | 충주제단 : 010-9980-5805 | 大阪祭壇 : (06)6451-3914 |
| 안성제단 : (031) 673-4635 | 마산제단 : (055)241-1161 | 순천제단 : (061)744-8007 | 강릉제단 : 033-535-8254 | London: (0208)894-1075 |
| 평택제단 : 010-7516-1591 | 진주제단 : (055)745-9228 | 정읍제단 : (063)533-7125 | | Sydney : (006)0415-727-001 |
| 부산제단 : (051)863-6307 | 진해제단 : (055)544-7464 | 군산제단 : (063)461-3491 | 橫濱祭壇 : (045)489-9343 | |
| 영도제단 : (010)6692-7582 | 영천제단 : (054)333-7121 | 대전제단 : (042)522-1560 | 神戶祭壇 : (078)862-9522 | |

원래 사람은 하나님이었습니다.
그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.