

이기는 삶

일과 전 15분은 계획하라



어떤 사람이 숲속을 거닐다가 열심히 나무를 하는 사람을 보았다. 그런데 자세히 보니 도끼날이 너무나 무뎠다. 입을 뻗뻗 흘리며 열심히 도끼질을 하지만 별 진전이 없어 보였다. 그래서 그에게 다가가 "거 도끼날을 좀 다듬고 하면 훨씬 쉬울 텐데요."라고 알려주었다. 그랬더니 그가 대답하기를 "그럴 시간이 어디 있어요. 나무하기도 바쁘는데, 바쁘니까 말 시키지 말고 당신 가던 길이나 가시오."라는 것이었다. "머리가 나쁘면 수축이 고생"이라는 말에 해당하는 내용이다.

성공하는 사람들은 먼저 큰 그림을 그리는 반면, 실패하는 사람들은 생각 없이 바로 일에 착수하는 습관을 가지고 있다. '장작을 때는 데 쓸 수 있는 시간이 8시간이라면, 나는 그중 6시간 동안 도끼날을 날카롭게 세울 것이다.'라는 링컨의 말을 실천하는 사람이 성공에 가까이 갈 수 있는 사람이다.

아주 작은 습관의 차이가 성패를 가른다. 하루일과를 시작하기 전에 15분 동안 무엇을 할 것인지 생각하면 나중에 4시간을 절약할 수 있다. 미리 하루

의 일을 생각해서 우선순위를 정하고 하루의 업무를 구체화한 사람은 생각 없이 하루를 보내는 사람보다 성공할 가능성이 훨씬 높다. 그러므로 시간을 절약하고 효율을 높이기 위해 하루 일과 전 15분 계획을 실천해 보자.

성공을 희망한다면 먼저 자신의 나태함과 싸워서 이기는 생활을 해야 한다. 사람은 누구나 나태하고 게으른 속성을 가지고 있다. 그러므로 일탈을 막고 목표를 달성하기 위해서는 생활계획이 필요하다. 전쟁에서 승리하기 위해서도 전략과 전술이 필요하고 스포츠 경기에서 이기기 위해서도 필승의 전략이 꼭 필요하다.

사람은 누구나 하루에 두 시간 정도는 별 일 없이 허비한다고 한다. 메일을 검색하기 위해 인터넷에 접속했다가 손흥민이 골을 넣었다는 소식을 듣는 등 들어오면 그것을 먼저 클릭하게 되고, 페이스북이나 유튜브 등에 들어가 이것저것 클릭하다가 아차 하는 마음에 메일을 검색하고 나오면 1시간 언제 지나갔는지 금방 지나가버린다. 그러므로 이메일을 검색하는 시간도 정

해두어야 한다.

요즘은 누구나 가지고 다니는 스마트폰이 컴퓨터 기능의 상당 부분을 대신하고 있다. 모바일 커뮤니티 카톡이나 네이버 라인 등이 메신저와 이메일 기능까지 흡수해 버렸다. 스마트폰 중독이라는 말이 나올 정도로 시도 때도 없이 스마트폰을 들여다보다가 목뼈 이상, 시력저하 및 실명에 이르기까지 하며 심지어 스마트폰을 들여다보며 길을 건너다가 교통사고로 사망하는 경우도 있다.

일상생활 속에서 호기심과 욕망을 자극하는 것로부터 나를 지키고 알찬 하루를 보내기 위하여 일과시작 전 15분 동안은 계획표를 짜보자. 계획표를 짜다고 해서 본인의 계획대로 하루 일과가 이루어지는 것은 아니다. 만약 일과표를 짜기가 어려우면 오늘 꼭 해야 할 일 3개와 하고 싶은 일 3개만 적어라. 그리고 적은 것을 실행해 보라. 절반만 실천해도 성공이다. 마음먹은 대로 안 되고 계획한 대로 되지 않아도 실천하기 위해 노력하자. 그렇게 하루 하루 자신의 도끼날을 갈고 닦자.*



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

겨울에는 온몸이 비상이다. 발열 공장인 근육을 키우며 단백질 식품의 섭취를 늘리는 게 도움이 된다. 기온이 낮아지면 체온이 떨어지지 않도록 근육이 애쓴다. 출다고 몸을 움츠리면 근육이 과도하게 긴장해 조직이 손상되고 혈류량이 줄어 근육통이 생긴다. 신체가 추위에 잘 적응하여 불편한 증상을 줄이려면 추위를 덜 느끼도록 무장할 필요가 있다. 가장 중요한 게 근육운동이다. 근육은 체열의 40%를 만들어 낸다.

관절의 유연성을 꾸준히 기르고 관절통을 완화해서 혈류량도 늘려주는 스트레칭과 무릎관절을 풀어주는 요가를 시작해 볼까요?

추위에 강한 신체 무릎관절 풀기!!!

효능 : 보기에 간단한 손목 돌리기나 발목 돌리기, 뻗이기 등 대수롭지 않은 동작으로 여길 수도 있지만 사실 파반목타만큼 긴장감이 살아있고 밀도 있는 동작이 없다. 파반목타는 요

가에서 기초라고 부를만한 동작으로 노약자나 골다공증 환자에게 적절한 자세다. 자극이 적을수록 의식과 호흡에 집중하여 동작보다 자율훈련에 가깝다.

무릎관절 풀기!!!

- 동작①** : 양다리를 펴고 앉아, 한쪽 무릎을 구부려 허벅지 아래서 깎지껴서 잡는다. 허리를 세우고 하는 것이 좋으나, 초보자는 편안하게 해도 된다. 10초 유지 양쪽 각각 5회.
- 동작②** : 숨을 마시면서 구부렸던 다리를 쭉 펴준다. 숨을 내쉬면서 무릎을 구부려 허벅지를 가슴으로 바짝 끌어 당긴다. 10초 유지 양쪽 각각 5회.
- 동작③** : ①번의 자세에서 발끝으로 천천히 원을 그린다. 이때 숨을 들이 마시면서 위에서 아래로 숨을 내쉬면서 아래에서 위로 돌린다. 반대방향으로도 한다. 양쪽 각각 10회.
- 동작④** : 양다리를 펴고 앉아 오른



발을 왼쪽 허벅지 위로 올린다. 왼손으로 오른발을, 오른손으로 오른쪽 무릎을 잡고 숨을 들이마시면서 구부린 무릎을 가슴으로 당기고 내쉬면서 바닥으로 눌러준다.*



격암유록 新해설 제19회

정도령이 내려주는 화우로(火雨露) 삼풍해인을 마시는 자는 늙지 않고 죽지 않는니라

未運論(六) 말운론

飛火不入道人尋 비화불입도인심
日月無光星落落 일월무광성력박
山巖萬萬掩身甲 산안만만엄신갑
似人非人天神降 사인불인천신강
六角八人知者生 륙각팔인지자생
陰鬼發動從者死 음귀발동종지사
無道病鬼不知亡 무도병귀부지망
莫如忍忍海印覺 막여인인해인각
桑田碧海地出 상전벽해지출

하늘에서 불(天火천화)이 날아올 때 성산지에 들어가서 천화(天火)가 들어오지 못하게 하는 도인을 찾아야 하리라. 해와 달이 빛을 잃고 별들이 우박처럼 떨어져 무서워서 수많은 산과 바위에 몸을 숨길 적에 사람 같으나 사람이 아닌 하나님에 강림하시리라.

천화를 아는 자는 살고 음귀(마귀)가 발동할 때 마귀를 따르는 자는 죽으리라. 무도한 자는 병을 일으키는 마귀의 공격을 받는다는 사실을 모르면 멸망당하느니라.

무엇을 하든지 참고 또 참아서 해인을 깨닫는 것만 못하니 해인만 깨달으면 상전벽해(桑田碧海) 즉 천지개벽이 된 선경에 들어가게 되리라.

鷄龍山下定都地 계룡산하정도지
白石之日中君 백석지화일중군
能知三神救世主 능지삼신구세주
牛鳴在人弓乙仙 우명재인궁을선
地斥山川不避君 지척산천불피거
天崩混沌素沙立 천붕혼돈소사립
弓乙仙境種桃地 궁을선경종도지

蒼生何事轉悽然 창생하사전천연
初樂大道天降時 초락대도천강시
前無後之中和和 전무후지중화화
清陽宮殿大和門 청양궁전대화문
日無光珠玉粧 일무광주옥장
鷄龍石白盤理 계룡석백반리
扶桑金鳥權花園 부상금조근화국
白髮君王石白理 백발군왕석백리
非道變而無知死 비도변而無지死
道之人解寃世 도자인해원세

정도령이 계룡산에 도읍을 정하느니라. 즉 소사에서 진리의 태양 같은 임금으로 오셔서 천지공사를 하시니 삼위일체 하나님의 신이요 구세주이시며 소 울음소리 즉 진리의 말씀 하시니 공을의 신선이심을 알아야 하니라.

계룡산은 공주 계룡산이 아니고 정도령 즉 하나님의 신이 좌정하신 분(6도 81궁)을 말한다. 백석(白石)은 소사(素砂)를 의미한다.

땅이 갈라지고 하늘이 무너지는 혼돈 속에서 산과 강 어디에도 피하여 머물 곳 없이 소사에서 살아날 수 있으니 소사는 공을선경이요 영생의 하늘복숭아를 심는 곳이다.

창생들은 무슨 일로 처연한 곳으로 도는가? 천지개벽이후 처음으로 즐거운 무극대도가 하늘에서 내려올 때 우리나라는 유사 이래 전무후무한 세계의 화평한 중심국가(중원국)가 되리라. 하나님이 계신 맑고 밝은 궁전과 대화문(太和門)은 햇빛이 없어도 구슬과 보옥으로 단장된 듯 아름다운 빛이 나느니라.

대화문은 세상의 문이 아니라 화(和)한 마음, 갈등과 대립, 시기, 질투 등의 인간이 가지는 오욕칠정을 떠난 마음이요 나와 너의 상대성이 없는 마음이다. 천하만사를 화(和)한 마음으로 응하니 신선의 경지를 말함이다. 강중산 선생이 저술했다(증산선생의 유작이 아니라는 주장도 있음)는 중화경(中和經)의 화(和)를 말한다.

화는 조화(調和)이다. 조(調)는 고를 조자이고로 튀어나오거나 들어가거나도 아니고 고도의 절제를 의미하고 나라는 것이 없는 경지이다. 도를 닦는 자가 실생활에서 말과 행동을 통해 화(和)를 구현해내지 못한다면 헛일이다. 영무세처럼 들은 것 읽은 것을 읊어보아 영생구원과는 아무런 상관이 없는 것이다. 영무세가 아니라 말없이 천공을 유유히 날아 흔적도 알 수 없는 천년 학이 되어야 할 것이다.

낙반사유의 십자 이치로 나와서 소사에서 천지공사를 하는 정도령은 부상(扶桑=신비한 나무)이요 금구조(金鳩鳥=금비둘기)이다. 금음을 따라 무궁화 조선에 온 백발군왕이다. 오형으로 볼 때 부상은 나무로서 목이요 금구는 금에 해당되니까 금목합일의 정도령 계룡의 뜻이 내포되어 있다.

도를 깨닫지 못하고 무지하면 죽으리라. 도를 깨닫는 사람들이 해원하는 세상이 오느니라.

甘露如雨海印說 감로여우해인설
天印地印人印 천인지인인인
三豐海印 삼풍해인

雨下三發化字發 우하삼발화자발
火印地印露印化印合一理
화인지인로인화인합일리
非雲眞雨不老草 비운진우불로초
有雲眞露不藥草 유운진로불사약
八人登天火字印 팔인등천화자인
甘露如雨雙弓印 감로여우쌍궁인
雙弓何事十勝出 쌍궁하사십승출
乙乙何亦無文通 을을하역무문통
先後兩白真人出 선후양백진인출
三豐吸者不老死 삼풍흡자불로사

비와 같이 내리는 감로해인을 설명하자면 천인 지인 인인의 삼풍해인이 있는데 비처럼 내려서 세 번 피어나고 또 변화해서 피어나니 화인 지인 로인이며 화인(化印)은 삼인(三印)을 합하여 하나로 됨이로다.

구름 없는 하늘에서 내리는 진짜 단비가 불로초요 구름 형상을 한 진짜 감로가 불사약이다. 불이 하늘로 오르는 형상을 한 것이 화인이다. 감로가 비와 같이 내리는 것이 쌍궁(궁궁=십승)의 해인이다.

쌍궁에서 어떻게 십승이 나오는가? 궁궁이 마주보면(和弓화궁)에서 십승이 나온다.

또 을을에서 어떻게 무문도통이 나오는가? 선천하도와 후천낙서의 양백에서 진인이 나와서 삼풍해인을 내려주는데 삼풍해인을 마시는 자는 늙지 않고 죽지 않는니라.*

박명하 / 고서연구가
myunghpark23@naver.com

Immortal Valley

‘學의 시대가 가고 習의 시대 온다’에 대하여

4차 산업혁명 시대, 치열한 신인류 혁명의 현장에서 살아남기 위해 혁명가들에게 가장 필요한 정신무장과 실천 지침이 무엇인지 알려주는 ‘습의 시대’ 라는 책이 출판되었다. 국내 최초 스마트러닝 smart learning 교육의 선구자라 불리는 이현준과 세계적인 기업인 삼성, 애플, 구글에서 그 능력을 인정받은 황태섭은 이 책에서 AI 시대에 살아남는 인간의 조건을 말한다.

‘학습’은 ‘배울 學學’과 ‘익힐 습習’의 합성어다. 배우는 것과 익히는 것의 역할과 경계를 구분하고 그 둘이 상호 조화를 이루어 궁극의 목적을 이루고자 하는 것이다. 두 저자가 강조하는 점은 “특정 계급만 책을 소유할 수 있었던 옛날과 달리 오늘날의 ‘학’은 과도한 포화상태이다. 스마트폰과 컴퓨터 덕분에 매일 전 세계의 정보와 뉴스들이 감당하기 어려울 만큼 우리에게 쏟아지고 있다. 차고 넘치는 정보량과 그에 따르는 수많은 오류, 거짓들로 인해 ‘학’의 시대는 종말을 맞고 있다. 이들 중 진정한 옥석을 가려내어 꼭 필요한 것을 내란의 것으로 만드는 ‘습’이 갈수록 중요해지는 이유이다. ‘학’이라는 과정은 인간이 소유한 지식 중 설명할 수 있는 일부만을 다룬다. 경험과 숙련을 바탕으로 한 내재적 지식 영역인 ‘습’이야말로 눈에 보이지 않는 진짜다.

특히 4차 산업혁명에 꼭 필요한 창의성은 수많은 지식들을 내재화하는 오랜 ‘습의 과정’을 바탕으로 서서히만 들어간다.”는 것이다.

學而時習之(학이시습지) 不亦說乎(불역열호)- ‘배워서 몸소 익히면 이 또한 기쁘지 아니한가!’ 논어 전체를 개괄하는 첫 페이지 첫 단락이면서 세상을 살아가는 모든 이치가 이 한 구절 안에 다 들어 있다. 언제나 그렇듯이 배움의 시작은 합당한 동기부여다. 인류역사 6천 년 동안 인간과 관련된 모든 일에는 끊임없이 배움의 동기부여가 있어 왔다. 동기부여는 ‘생명탄생과 인류 출현의 기원은 무엇인가?’ 라는 질문에서 시작한다.

하지만 종교나 과학의 답변은 다르다. 학이 아직 미완인 것이다. 승리제단은 그 기원을 ‘하나님(영생의 세계)’이라고 말한다. 다만 현재는 영원 무궁 존재해 온 하나님(영생의 세계)이 마귀영에게 점령당하는 순간 마귀영에게 포로가 되어 인간의 형상을 갖게 되었고, 이 세상 만물도 하나님의 신과 마귀신의 병존체가 되었다고 말한다.

따라서 점령군인 마귀영의 압제에서 벗어나 원래의 하나님으로 돌아가는 것이 인류의 가야할 바라고 주장한다. 그러한 학의 목적을 이루려면 모든 사람이 하나님으로 거듭나게 하는 영생학을 습해야 하는 것이다.*

승리신문 1990.3.3 등록번호 다 - 0029

발행인 겸 편집인 김충만

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)6530-7900
- 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
- 정읍제단 : (063)533-7125
- 군산제단 : (063)461-3491
- 대전제단 : (042)522-1560
- 청주제단 : (043)233-6146
- 충주제단 : 010-9980-5805
- 강릉제단 : 033-535-8254
- 橫濱祭壇 : (045)261-6338
- 神戶祭壇 : (078)862-9522
- 下關祭壇 : (0832)32-1988
- 大阪祭壇 : (06)6451-3914
- 神奈川祭壇 : (045)489-9343
- Piladelphia : (215)722-2902
- London : (0208)894-1075
- Sydney : (006)6142-1738136

원래 사람은 하나님이었습니다. 그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.