



오만가지 생각

우리말에 “오만(50,000) 가지 생각이 다 난다”는 말이 있다. 끊임없이 수많은 잡생각을 한다는 뜻이다. 그런데 실제 사람들이 한 시간에 2,000 가지를 생각하고 하루 24시간 동안 5만 가지 생각을 한다고 한다. 더욱 놀라운 사실은 5만 가지 생각 중 많은 사람들이 4만 9천 가지 이상의 부정적인 생각을 한다는 것이다. 감사하는 마음보다는 불평하는 마음, 만족하는 마음보다는 불만족하는 마음, 존경하는 마음보다는 무시하고 시기 또는 질투하는 마음, 신뢰하는 마음보다는 불신하고 의심하는 마음, 기쁜 마음보다는 섭섭한 마음, 남을 칭찬하는 마음보다는 헐뜯고 흉보는 마음, 이외에도 원망, 짜증, 불평, 불안, 초조 등등.

눈으로 보는 것, 귀로 듣는 것, 코로 맡는 것, 입으로 먹는 것, 사사건건 시시비비를 따지고, 간섭하고, 쓸데없는 곳에 마음의 에너지를 소모해 버린다. 남을 원망하거나 미워하는 마음을 품고 살아가면 우리의 피는 매우 탁해지고 심지어 음식 맛조차도 느끼지 못하게 된다. 그러므로 자신의 건강을 위해서라도 미움이라는 감정보다는 늘 사람의 감정을 가지고 감사하는 마음으로 하루의 삶을 살아가야 한다.

한 조사기관에서 하버드 법대 1학년 학생을 인터뷰해서 그들의 특성을 조사했다. 이 연구는 무려 30년 동안 계속되었으며 30년 동안 그들을 추적하

여 사회적 성공, 부의 축적, 육체적 건강을 좌우하는 변수를 찾아보았다. 부유한 가정, 백인, 공부 잘하기, 뛰어난 두뇌 등은 별 상관 없었다. 유일하게 관련이 있었던 변수의 요인은 바로 낙관성(樂觀性)이었다. 세상을 얼마나 낙관적으로 보는가가 그 사람의 성공을 결정했다.

생각도 일종의 버릇이다. 하버드 법대생의 연구 결과처럼 나의 생각을 긍정적, 낙관적 생각이 지배하게 하면 성공이 가까워진다.

사람은 자신의 머리를 잠시도 비워두지 않는다. 항상 무엇인가를 생각하고 있다. 그러나 의도되지 않는 상념이 대부분의 자리를 차지하고 있다는 것이 문제다. 그러므로 자기의식의 온전한 주인이 되어 명확한 목표를 세우고 당면 과제를 해결하기 위한 체계적인 사고를 해야 나의 의식을 발전적으로 활용할 수 있다. 아무렇지도 않게 흘러버리는 생각 아주 사소한 생각 하나 하나가 뇌 구조를 바꾼다. 좋은 생각이든 나쁜 생각이든 같은 생각을 여러 번 반복하면 습관으로 굳어버린다. 성격 또한 자신이 생각하는 방향으로 바뀐다. 그러므로 생각을 자신이 원하는 방향으로 바꾸고 그 상태를 단단히 유지해 새로운 습관을 들여라. 그러면 뇌 구조가 거기에 맞게 변경된다.

많은 사람들이 뇌는 유전자로 결정되어 변하지 않는다고 믿고 있다. 그

러나 생각이 바뀌면 뇌를 통하여 그 생각의 물질이 전달되고 그 정보를 담은 새로운 사고의 피가 생성된다. 과학자들은 뇌가 생각한다고 알고 있지만 사람의 생각의 모든 정보는 사실 핏속에 있다. 마치 컴퓨터의 하드 디스크와 같은 원리다. 읽고 그 정보를 분류하는 기능은 뇌가 하지만 사람의 생각의 저장 창고는 바로 피다.

사람은 혈액형에 따라 성격이 다르다. A형은 성격이 꼼꼼하고, B형은 사교적이며, AB형은 변덕이 심하고, O형은 고집이 세고 활발하다. 이는 인간 성격의 대표적인 성향이지만 좀더 세밀히 분류한다면 성격이 같은 사람은 없다. 성격은 사람 각자의 생각의 표출이기 때문이다. 다른 사람의 피를 수혈하게 되면 일시적이지만 현혈자가 경험한 일이 생각나고 현혈자의 입맛으로 변해버린다. 그것은 그 사람이 경험하고 기억하는 모든 정보를 뇌에 있는 것이 아니라 바로 그 사람의 핏속에 있다는 것이다.

그러므로 피의 원리를 알아야 인간의 생각의 흐름을 정확히 알 수가 있다. 성공하는 삶을 원한다면 지금 당장 부정적인 생각을 버리고 긍정적인 생각을 하라. 좋은 생각을 하여 뇌에서 좋은 뇌파를 생성하면 좋은 정보를 온 몸에 전달하게 되고 그에 최적화된 피가 생성되어 사람의 성격이 바뀌고 습관이 바뀌고 나아가 그 사람의 운명이 바뀌는 것이다.*

수녀의 요가 교실

몸과 마음을 치유하는 요가

뜨겁게 지구를 달구던 태양빛이 언제 그랬느냐는 듯이 약화되면서 가을이 어느새 다가왔다.

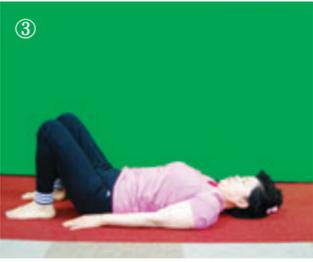
몸은 말보다 먼저 나를 보여준다. 마음의 근육과 함께 몸의 근육을 키우자. 긍정적인 마음으로 항상 웃으며 상대방을 배려하는 마음으로 묵묵히 한 걸음 한 걸음 길을 가는 것처럼 실천을 해나가면 '누구든지 내 몸처럼' 여기는 인사가 자연스럽게 이루어질 수 있다.

매일매일 가벼운 운동으로 행복호르몬인 세로토닌의 분비를 촉진시켜 주면 스트레스가 내려가고 집중력을 높여준다. 특히 리듬감 있는 운동은 뇌 자극에 도움이 된다. 햇볕을 쬐며 빠르게 걷는 산책도 좋다. 산책하기 어려우면 실내에서 20~30분 정도의 스트레칭도 건강하게 영생하는 사람들의 꿈을

이루는 길이 될 수 있다.

관절을 튼튼하게

효능: 관절염에 걸리면 쉬어야 한다는 것은 잘못된 말이다. 경직되지 않도록 체중을 줄이고 관절 주변 근육을 강화시켜 주고 유연성을 높여주는 요가



동작③: ①번 동작에서 내쉬는 숨에 허리가 잘록해지고 머리를 들어 가슴을 들어준다. 10초 유지, 5회.

골반 들어 올리기=(종합 비타민)

동작③: 누워서 무릎을 골반 너비로 세운다. 양손은 골반 옆에 둔다.
동작④: 숨을 내쉬며 천천히 엉덩이 요추 경추 순서로 하늘을 향해 끌어올린다. 10초 유지 후 경추 척추 요추 엉덩이 순서로 내린다. 5회.
주의: 호흡과 함께 괘약근과 복근을 수축한다.*



동작이 있다.

고양이 자세

동작①: 무릎을 골반 너비로 바닥에 대고 손은 어깨 너비로 바닥에 짚는다. 기는 자세에서 숨을 마시면서 등을 하늘 위로 끌어올린다. 10초 유지.



도덕경 해설

是以聖人被褐而懷玉

시이성인 피갈이회옥
그러므로 성인은 거친 베옷을 걸치지만 옥을 품고 있는 것과 같소이다

도덕경 70장 해설

도를 모르는 사람들은 도를 행하는 것이 무슨 거창한 말에 있고, 하기 어려운 것을 하는 것으로 잘못 받아들이기 쉽다. 더군다나 도를 특정한 사람만 하는 것으로 오해하기도 하고 착각하기도 한다.

그러나 도란 그런 것이 아니다. 평상심시도(平常心是道)라고 흔히들 도가에서는 말하는데, 이것을 풀이하면 평상시 생활하는 가운데 도가 행해진다는 것이다. 우리가 보고 듣고 말하고 행동하고 마음을 품고 생각을 하는 일거수일투족(一舉手一投足), 한 마음 한 생각이 다 도 가운데 있다는 것이다.

도와 관련된 삶이란 어떤 것일까? 그것은 항상 자신을 낮추고 상대를 높이며, 먼저 술선수범한다. 나쁜 것은 내가 취하고, 좋은 것은 상대방에게 양보한다. 항상 자신을 현신하고, 타인과 만물을 먼저 생각하고 아끼는 방식으로 살아가는 일체 삶을 말한다. 흔히 이것을 이타적인 사랑이라고 한다. 도를 아는 사람은 순간순간이 도라는 것을 알고 매사에 이타적인 사랑에 충실하지만, 무도인은 일상생활 자체가 도인지 뭔지 모르면서 자기만 잘 먹고 잘 살기에 바쁘다. 그래서 종극에는 허망한 삶으로 끝나버린다.

이처럼 도의 실상을 들여다보면, 손바닥과 손등을 뒤집어 보는 것처럼 누구나 알

기 쉽다. 하지만, 도를 알고 행하는 사람과 모르고 행치 못하는 사람의 운명의 결과는 하늘과 땅처럼 그 간격이 벌어진다. 도인은 그 생활에 절도가 있고, 규모가 있어서 마음은 항상 좌로도 치우치지 않고 우로도 치우치지 않는 곧 바른 중심을 잡고 살아가나, 도를 모르는 사람은 이와는 정반대의 양상을 낳는다. 그래서 도인의 삶은 늘 편안하며, 마음이 기쁘다. 정신은 가을하늘처럼 맑고 상쾌하며, 몸은 깃털처럼 가볍게 살아가나. 노자가 말하고자 하는 도의 실수가 이런 것이다. 이러한 정신으로 살면 열달허무하며 무위자연하고 불로장생하게 된다는 이치가 여기에 들어 있는 것이다.

반면 무도인은 항상 마음에는 욕심으로 속을 태우고, 정신은 전쟁터처럼 어지럽고, 몸은 천근만근으로 무겁다. 그래서 항상 긴장 가운데 피곤하며, 그 몸은 굳어져 혈액순환이 안 되어 각가지 질병을 가진 채 단명하고야 만다. 쇠병 사람의 운명의 정해진 틀에서 결코 벗어날 수 없다.

그래서 사람이란 세상지식을 많이 아는 것에 힘쓰기보다는 인간에게 진실로 이로운 도를 먼저 구해야 할 것이다. 도를 아는 사람은 이 삶의 터전에서도 꼭 필요한 사람이나, 도를 모르는 사람은 주변 사람들에게 불편을 끼치고, 방해가 되기 쉽다. 자기

만 아는 무도한 사람은 세상에 있으나 마나 한 사람, 있어서는 안 될 사람으로 치부되어져 갈래 죽음으로 종말을 고한다.

우리가 이 세상을 살 때에 왜 도를 닦아야만 하는지, 왜 도 속에 살아야 하는지 그 이유와 의미를 잘 파악할 수 있을 것이다.

세상일을 함에 있어서도 도인은 그 마음에 항상 겸손과 하심이 몸에 배어 고상하다. 사고는 정확하여 판단에 실수가 없고, 만사가 물 흐르듯이 순탄하고 원만하게 일처리가 된다. 하지만 무도인은 제 잘난 양 안하무인하고, 높아지기를 좋아한다. 또 교만 방자하여 주위 사람과 융화되지 못한다. 그래서 하는 일마다 협조를 얻어내지 못하며, 경솔히 행하여 실수투성이다. 이러한 것들을 비추어 보면, 도란 누구나 아는 것 같고 행할 수 있는 성질의 것인 양 여겨지지만, 실상 그 결과는 이처럼 판이하다.

아! 사람이 살아가는데 왜 우리가 도 닦는 것을 공기를 마시듯 밥을 먹듯 늘 가까이 하며 살아야 하는지 이제야 그 이유를 잘 알 수가 있을 것이다. 세상사는 사람들이여! 돈이 있으면 다 되고 행복할 것 같지만, 어디 인간의 행복이라는 것이 돈과 재산으로 얻을 수 있는 성질의 것인가 말이다. 인간의 참되고 영원한 그

행복이란, 맑은 정신과 건강한 몸으로 타인과 세상을 널리 이롭게 하고자 하는 큰 포부와 도량(道量)에서 뿔어져 나오는 감개무량함과 희열에 족히 비교가 되겠는가!

吾言甚易知也(오언십이지야): 나의 말은 매우 알기 쉽고
甚易行也(십이행야): 심히 행하기 쉽소
而人莫之能知也(이인막지능지야): 그런데 능히 아는 사람이 없고
而莫之能行也(이막지능행야): 능히 행할 사람이 없소
言有君(언유군): 말에도 주인이 있고
事有宗(사유종): 일에도 근원이 있소
夫唯无知也(부유무지야): 이것을 유독 모르는 것은
是以不知我(시이부아지): 나로서는 알 수 없는 것이외다
知者希(지자희): 아는 것이 적으면
則我貴矣(척이귀의): 즉 내가 귀해진다
是以聖人 被褐而懷玉(시이성인 피갈이회옥): 그러므로 성인은 거친 베옷을 걸치지만 옥을 품고 있는 것과 같소이다.*

김주호 기자

허만욱 승사 칼럼

나를 지켜보는 관찰자는 누구인가?

시대가 급변하고 있다. 암흑의 세계가 새로운 광명의 세계로, 죽음의 조류가 생명의 조류로 흐르기 시작하자 과학자들도 대담하게 진실을 토로한다. 그들은 우리가 맑은 모든 밤새, 눈으로 보는 모든 것, 우리가 나눈 모든 대화, 즐겁게 듣거나 부른 모든 노래, 우리가 흘린 모든 눈물, 입에서 새어나온 모든 한숨은 우리 몸의 가장 어둡고 으스스한

곳과 대가 속에 있는 원자와의 합작품이며, 따라서 우리는 원자로 이루어졌을 뿐 아니라 우리들이 바로 원자라고 논할 수 있다는 것이다.

기온도 원자나 분자의 진동으로 생기는 현상이며, 전자나 원자는 파동일 뿐인데 인간의 육신 속에는 육신의 내부에 해당하는 만큼의 영혼만 들어 있기는 하지만 우리들이 바로 영혼 그 자체이며 결국은 영혼의 본질이며, 나를 비우고 남에게 배풀면 영혼이 열린다는 것이다.

더 나아가 내 마음을 비추는 거울은 내 안에 들어있으며, 마음속의 관찰자가 바로 그 거울에 해당하는데 이 세상이 나를 버려두고 관찰자는 변함없이 따뜻한 어머니처럼 언제나 미소지으며, 나를 감싸주고 위로해 주며, 심지어 유혹에 흔들릴 때 바라보면 그 유혹이 소멸돼 버린다고 한다.

미립자들이 가득한 우주 공간은 '신

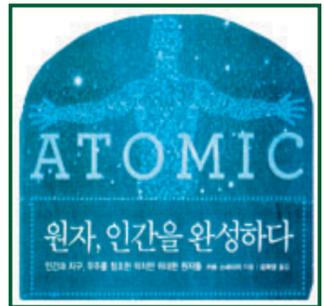
의 마음'이라고 부르는데 인간의 뇌과도 식물도 모두 똑같은 미립자로 만들어져 있으니, 식물이 인간의 생각을 읽어내고, 정보를 주고받는 것은 지극히 당연한 일이라 하겠다.

여기서 인간의 실상을 논한다면, 인간은 우주 전체의 티끌에 불과한데도 자신들은 우주와 분리된 개체라고 여기면서 살아가고 있는 셈이다.

인간 중에서 자신을 거울에 자주 비추보는 사람일수록 양심껏 행동하게 되는데 그것은 누군가가 지켜보고 있다는 암시만으로도 큰 변화가 일어나기 때문이라고 한다. 사실 '이 기신 하나님'께 육신 속에는 육신의 내부에 해당하는 만큼의 영혼만 들어 있기는 하지만 우리들이 바로 영혼 그 자체이며 결국은 영혼의 본질이며, 나를 비우고 남에게 배풀면 영혼이 열린다는 것이다.

어쨌거나 우리 성도들은 오늘도 여전히 '이 기신 하나님'의 진한 이슬은 배 받으며 성령으로 거듭나기 위해 매진하고 있다. 끝까지 달려 끝나는 자가 진짜 구세주의 자식이다. 중도하차 유혹이 소멸돼 버린다고 한다.

미립자들이 가득한 우주 공간은 '신



본부제단 032-343-9981~2 전국제단 및 해외제단 연락처

역곡제단 : (032)343-9981-2	영도제단 : (010)6692-7582	진해제단 : (055)544-7464	정읍제단 : (063)533-7125	橫濱祭壇 : (045)261-6338	大阪祭壇 : (06)6451-3914
수원제단 : (031)236-8465	김해제단 : (055)327-2072	영천제단 : (054)333-7121	군산제단 : (063)461-3491	神戶祭壇 : (078)862-9522	神奈川祭壇 : (045)451-3150
안성제단 : (031) 673-4635	대구제단 : (053)474-7900	사천제단 : (055)855-4270	대전제단 : (042)522-1560	下關祭壇 : (0832)32-1988	Philadelphia : (215)722-2902
평택제단 : 010-9261-9974	마산제단 : (055)241-1161	포항제단 : (054)291-6867	청주제단 : (043)233-6146	久留米祭壇 : (0942)21-4669	London : (0208)994-1075
부산제단 : (051)863-6307	진주제단 : (055)745-9228	순천제단 : (061)744-8007	충주제단 : 010-9980-5805	岐阜祭壇 : (0584)32-1350	

원래 사람은 하나님이었습니니다
그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.

승리신문 1990. 3.3 등록번호 다 - 0029

발행인 겸 편집인 김종민

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 14679
홈페이지 www.victor.or.kr

광고 및 구독신청 전화 (032) 343-9985 FAX (032) 349-0202

본지는 신문윤리규범 및 그 실천요강을 준수한다.