이기는 삶

나의 시선을 낮추자

'며느리가 미우면 발뒤꿈치도 밉다'는 말이 있다. 사람을 미워하면 하는 짓이 다 밉다는 말이다. 내가 원하는 대로 행동해 주기를 바라지만 하는 일이 모두 탐탁지가 않다. 그래서 그 사람 자체가 못마땅한 것이다. 그렇지만 세상에서 누구도 내 마음에 꼭 맞게 행동할 수가 없다.

착하고, 말도 잘 듣고, 시키지 않아도 내가 원하는 것을 알고 척척 알아서 해주기를 바라지만 그런 사람은 세상에 없다. 그러므로 나의 기대치(期待値)를 낮추어야 한다. 사람은 각자 살아온 환경이 다르고, 성격이 다르고, 일을 처리하는 순서와 방법이 다르다. 무엇보다 사람은 쉽게 바뀌지 않는다. 그래서 사람은 골라 쓰는 거지 고쳐 쓰는 게 아니라고 했다.

자신을 스스로 변화시키지도 못하면서 남이 변하기를 바라는 건 잘못

나의 잘못된 한 가지 습관(習慣)을 바꾸는 데에도 21일이라는 시간이 필요하다. 아무리 굳은 결심을 해도 작심삼일(作心三日)이라는 말처럼 며칠 가지 못하고 다시 원위치다. 몇 번의 도전 끝에 겨우 작은 습관 하나를 바꿀 수가 있게 된다. 이렇게 내 마음도 바꾸기가 어려운데 하물며 다른 사람을 어떻게 바꿀 수 있겠는가. 괜히 혼자서 잔뜩 기대치를 높여 놓고 그 이상 해주길 바란다면 상대에게 큰 부담만 줄 뿐이며 결국에는 관계(關係)가 틀어질 수밖에 없다.

사람을 미워하면 미운 짓만 골라서 하고, 좋아하거나 존경하면 매사가 다 존경스러워 보이는 법이다. 사람은 존중받기 위해서 태어났다는 말이 있다. 어린아이에게 못한다고 구박만 하면 삐뚤어져서 문제아가 되어 버린다. 반면에 잘한다고 칭찬하고 따뜻한 사랑을 주면 예의 바르고 반듯한 사람으로 자라난다.

그렇지만 아이가 잘못했는데도 나무라지 않고 감싸거나 그냥 지나가는 것은 안 된다. 잘못했을 때는 분명하게 그렇게 해서는 안 된다고 해서 사리 분별을 할 수 있도록 해주어야 한다. 이것은 어른의 세계에서도 마찬가지다. 칭찬은 고래도 춤추게 하고 사기진작과 성과 창출에 지대한 영향을 미친다고 하지만 문제가 있는 사람은 따끔한 충고와 질책이 필요하다. 채찍과 당근을 적절히 이용해야 하는 것이다.

아이에 대한 부모의 기대가 너무 크면 사사건건 잔소리가 늘어나서 아이는 위축이 되고 부모는 짜증을 내면서 악순환이 계속된다. 상사와 부하직원의 관계도 마찬가지다. 상사의 기대에 미치지 못한다고 꾸중만 하면 부하직원은 위축이 되어서 뭐 하나 제대로 못 하고 엉망이 되어 버린다. 상사의 눈치를 보느라 창의성은 발휘할 수가 없다.

기대치를 낮추면 감사가 절로 온다

그러므로 그 사람에 대한 나의 기대치를 낮춰야 한다. 너무 높은 기대는 늘 실망만 안긴다는 걸 기억하자. 자식에게도 부부끼리도 친구에게도 바라는 게 많아지면 불만이 커진다. 나는 그렇게 잘하지도 못하면서 왜 상대에게만 잘하라고 하는 것인지 모를 일이다. 입장을 바꿔놓고 생각해 보면 정말로 불합리한 일이 아닐 수 없다. 그런데 이상하게도 상대방에 대한 기대치를 낮추면 감사함이 저절로 생긴다. 조금 부족해도 그 정도면 애썼다 생각하게 되고 내가 생각했던 것만큼 해주면 그저 고맙다. 물론 나의 기대 이상 잘해주면 더 좋겠지만 말이다.*

빠지기 쉬운 물질적 세계관의 착오

과거 우리는 시간은 아무도 빠져 나올 수 없는 감옥이라 여겼다. 우리의 몸은 모든 만물이 그러하듯 태어나서 자라고, 그리하여 결국에는 쇠하여 죽는 것이라는 뿌리 깊은 고정관념에 사로잡혀 있었다. 물질주의적 완고한 신념이 우리의 운명을 그렇게 만드리라고는 감히 상상도 할 수 없었다. 그러나 과학이 발달하고 인간의 앎의 차원이 점점 깊어지면서 이러한 고정관념에 과감히 도전장을 내밀게 된 것이다. 드디어는 인간은 생각과 느낌으로 자신의 생체적 상태를 변화시킬 수 있는 지구상의 유일한 고등한 정신적(영적) 존재라는 것을 깨닫게 된 것이다.

늙은 사자와 호랑이는 자신에게 무슨 일이 일어나고 있는지를 잘 모른다. 오래된 고목이나 기암절벽은 풍상세월에 견뎌낼 뿐 스스로가 어떻게 해볼 수가 없다. 하지만 인간만이 자신의 마음 상태가 자신의 몸 상태에 미치는 영향을 감지하고, 그것에 영향을 끼칠 수 있는 우주에 단 하나밖에 없는 존재이다.

이것을 발견한 서양의학이 '심신상관의학'을 탄생시킨 배경이다.

의학 전문 용어로 '조기 은퇴성 사망'

'조기 은퇴성 사망이'란 자신이 더 이상 세상에서 쓸모없는 존재라는 인식에 기인한다. 65세 정년까지 원기왕성하게 활동하던 한 사람이 사회의 어엿한 구성원으로서 받아들여지지 않는 것에 대한 낙심과 포기에서 오는 질환이다. 이것은 단지 사람이 받아들이는 마음의 태도이지만, 몸속에서는 엄청난 변화를 일으킨다. 퇴직 이후 몇 년 동안에 심장마비와 암의 발병률이 치솟고, 퇴직하기 전에 건강했던 사람들이 조기에 죽음을 맞는다.

우리는 환경과 조건의 변화로 생기는 마음의 변화에 주목하고, 오히려 반대의 마음, 즉 항상 자신은 '젊다' '건강하다'라는 신념을 고정관념화하고 잠재적 신념으로 뿌리 깊게 심을 수만 있다면 영원히 젊음을 유지할 수 있지 않을까라고 생각한다.

근본적으로 인체는 심리와 생리가 하나

마음이라 해도 신체를 포함한 마음이며, 신체라고 해도 마음을 포함한 신체이다. 심리상태는 곧 바로 생리적 변화를 일으키고, 생리적인 변화도 심리적 면에 즉시 영향을 끼친다. 생리가 곧 심리이고, 심리가 곧 생리인 것이다. 자신의 몸을 꼬집으면 마음이 바로 아파온다. 마음이 안 좋으면 바로 몸 상태가 안 좋다.

"건전한 신체에 건전한 정신이 깃든다"라는 스포츠 정신의 말도 몸과 마음의 정비례 관계를 잘 나타내고 있다. 이 말을 뒤집어 들여다보면, 보다 확실하게 마음의 정체를 알 수 있다. "건전한 마음(정신)이 들어서야 건강한 몸이 만들어진다"는 것이다.

마음을 잘못 먹으면 무슨 일이?

몸이 아프다거나 병에 걸렸다면 필시 마음과 생활습관이 잘못되었다는 것을 알아야 한다.

마음을 잘못 먹으면 건강과 생명에 직결되는 피가 탁해진다. 피가 탁해지면 혈액순환이 안 돼서 몸이 무겁고 피곤해진다. 체내에 면역력과 항상성 적응성이 떨어지게 되어 건강에 이상이 온다.

피가 탁해진 요인으로 크게 세 가지로 나눌 수 있다고 앞에서 말했다. 건강과 생명에 절대적인 요소 3가지가 공기, 물, 음식물이라고 말이다. 이것들이 인체 내에 정상적 상태로 받아들여지지 않으면 피가 탁해지는 결과를 가져온다. 다시 말해서 건강한 피, 생명력 있는 피를 구성하지 못한다는 것이다. 이것들이 정상적인 것으로 깨끗한 피, 건강한 피를 조성하는 중요한 물질임에는 분명하다. 그렇지만 이것만으로는 한계가 있다는 것을 설명했다. 이보다 더 절대적이고 근원적인 것이 바로 올바른 마음가짐이다.

마음이 창조주요 조물주인 셈이다

아무리 좋은 물, 공기, 음식물에다 운동을 곁들인다 하더라도 인간의 생명의 근간이 되는 마음이 잘못되면 소용이 없다. 마치 좋은 재료로 좋은 음식물을 만들려고 하나 그 물건을 생산해 내는 기계와 장치에 계속된 이물질이 유입된다면, 결과적으로 의도한 바와 다르게 나타난다.

예를 들자면, 똑같은 샘물을 마셔도 젖소는 우유를 만들지만, 독사는 독을 만들어 낸다. 몸에 좋은 천하제일의 보신 재료를 먹어도 그 몸의 컨트롤타워(관리자)의 마음이 비뚤어지면 몸에 독이 되고 해가 된다는 것이다.

동서고금의 역사 속에 절대 권력을 가진 왕이나, 억만장자들이 뭐가 부족해서 장수를 누리지 못했겠는가! 바로, 마음이 잘못된 가운데 그 어떤 보신강장 재료를 먹어도 소용이 없다는 것을 단적으로 입증해 준다.

무엇보다도 건강과 젊음, 더 나아가 불로장생의 성패(成敗)를 좌우하는 요결(要訣), 행복하게 사는 비결의 열쇠가 마음인 것이다. 문제의 핵심은 바로 올바른 마음과, 그 마음이 밖으로 드러나는 생활습관을 어떻게 세우고 강화하느냐에 달려 있는 것이다.*

누구나 쉽게 공부할 수 있는 기초 전도 영어

하나가 되는 역사가 하나님의 역사
Becoming One is God's Work

하나가 되는 역사는 남자가 여자를 의식할 수 없으며, 여자가 남자를 의식할 수도 없습니다.

▶ Becoming one is that men cannot be conscious of women, women cannot be conscious men.

남자나 여자나 내 몸처럼 의식을 하고, 너가 나요, 내가 너가 되는 의식구조로 바뀌어야 하나가 될 수 있는 것입니다.

▶ You must be conscious of your opponent like I am. (Man must be conscious of woman like I am and woman must be conscious of man like I am.) You can become one only you change your mindset : You're me and I'm you.

하나가 되는 역사가 하나님의 역사입니다.

▶ Becoming one is the God' work.

'나라는 의식'은 분열의 영이요, 사망의 영이요, 마귀의 영입니다.

'▶ Self-Consciousness' is the spirit of division, the spirit of death, the spirit of demons.

그러므로 내가 살아 있으면 생각이 갈라지게 되므로 사망에 이를 수밖에 없는 것입니다.

▶ Therefore, if "I" of Satan am alive, my thoughts will be divided, which will inevitably lead to death.

나라는 것을 죽이려면 나를 의식하지 않고 오직 하나님만 의식하면 되는 것입니다.

▶ If You want to kill the 'Self-Consciousness', you only need to be conscious of God, not of me.

원래 우리의 의식은 하나님이었으므로 본래의 하나님의 마음으로 돌아가야 하나가 되는 것입니다.

▶ Because our consciousness was God, we must go back to the heart of God and can become one.*

Alice

하나님께서 나를 이기셨나이다

하나님께서 한 인간을 점령하는 과정을 담은 책

하나님은 당신을 점령할 준비가 되어 있습니다
당신은 마음을 열기만 하면 됩니다

이 책을 읽기 원하는 분들은 주소를 적어서 아래의 번호로
문자 또는 이메일 주시면 무료로 배송해드립니다.
도서출판 해인 담당자 010-3019-1440, bookman5@naver.com