



내맘의 강물같은 감사

법천

소개글

내 마음속에 있는 거대한 사랑의 물결을 찾도록 해보자!
감사는 세상의 모든 문제의 가장 좋은 해결책일 수 있다.
감사는 우리 몸의 면역력을 아주 크게 높여 주는 보약이다.

목차

1	놀라운 치유의 사원	8
2	나비천사 스토리	10
3	불받은 로렌스형제	12
4	들으면 눈물이 나올 것같은 기도의 아이	15
5	아무 종교도, 신앙도 없었던 사람의 무조건 기도	17
6	진짜 보물 이야기	19
7	원수를 없애는 비법	21
8	진짜로 기도하게 된 인도청년 이야기	23
9	'자장가'의 유래	25
10	개그프로그램을 보라, 두뇌환경이 아주 많이 좋아진다.	27
11	감사하면, 대인관계급개선	28
12	감사, 헬퍼스 하이(Helper's High) 효과	29
13	아이교육, 어머니가 답이다. 강감찬 스토리	31
14	험담 VS 감사	33
15	일어나기 전에 감사해야 강력하다.	34
16	지옥으로 떨어진 사람	35
17	놀라운 웃음의 효과, 깜짝 놀랄 것,	36
18	지금 현재 가까운 사람을 대하는 태도가 영적 등급이다.	38
19	명상에 납치되다!	39
20	내가 이 세상에 온 이유	40
21	웃음은 아주 좋은 약이다.	41
22	선지자들이 말한 웃음의 놀라운 효험	42
23	상대방의 최고 장점과 능력에 집중하라.	44
24	어렵게 천당간 목사 이야기(유머)	46
25	화내는 습관 고치는 훈련	48

26	감사하는 마음의 효과	51
27	감사의 정의	52
28	자기자신부터 진심으로 사랑하라!	53
29	연가의 러브스토리	54
30	감사하는 마음은 지우개 같다.	58
31	사탄이 가져다 주는 마음	59
32	감사하면 지혜가 생긴다.	60
33	40년 이상 노예생활을 한 노인의 지혜	61
34	감사하면 감사할 일이 생긴다.	62
35	모든 것을 갖게 하는 감사	63
36	중병 치료에 감사기도	64
37	감사하게 생각해야만 보이게 되는 것들...	66
38	바보처럼 사랑하고, 연인처럼 좋아하라!	67
39	내속에 있는 것들에 감사	68
40	좋은 노랫말로 된 노래를 불러라!	69
41	살아 있는 기적에 대한 감사함으로 온통 물들라!	70
42	건강을 주신 신께 감사한다.	71
43	교사들의 인성교육법 '미인대칭'	72
44	나는 늘 감사하는 훈련을 한다!	73
45	나부터 먼저 깊이 감사해 본다.	75
46	사랑과 감사로 정성을 다하자!	77
47	감사하는 훈련으로 토론대회 1등	79
48	감사 기도의 법칙	81
49	감사하면 전신세포들이 춤을 추듯 좋아한다.	83
50	'항상 기뻐하라'는 진정한 의미	85

51	감사한 생각을 많이 하면 무엇이 달라지는가?	87
52	감사의 강력한 힘	88
53	환희심 경지 찾아 가기	89
54	실제로 일어난 마법같은 일!	91
55	솔로몬이 구한 것은 오직 지혜	93
56	사도 바울의 감사기도	95
57	천국행 차표를 사는 곳	97
58	감사는 행복의 출발점	98
59	유머, 주님 지각하지 않게 해주세요!	100
60	사랑으로 지구를 가득 채우도록 한다!	101
61	그럼에도 불구하고....감사	102
62	모든 문제가 한꺼번에 다 해결되는 것	103
63	고난의 예방주사는 감사이다.	104
64	감사함으로 행복력 증진방법	105
65	감사하는 것도 아주 좋은 습관이다.	107
66	나에게 닥친 고난에 깊이 감사한다.	108
67	하늘에서 온통 꽃비가 내리게 하라!	109
68	감사기도를 올리는 마음	110
69	다윗이 감사한 것처럼.....	111
70	스트레스의 핵심은 감사하느냐, 아니냐이다.	112
71	사이가 나빠졌다면 감사해 보세요!	114
72	명상은 비교의식에서 해방되는 것	115
73	감사함의 선순환법칙	117
74	기도가 효과적으로 이루어지려면 어떻게 해야 하는가?	118
75	내가 먼저 사랑과 감사를 하게 되면 좋아지는 것들	119

76	행복하려면 먼저 웃고 성공하려면 행복하라!	122
77	웃으면 복이 들어 온다.	124
78	유유상종(類類相從)의 법칙	125
79	대체 요법과 건강	127
80	짜릿한 쾌감의 요인이 되는 것들	128
81	감사는 반드시 확실하게 표현해야 한다.	129
82	감사함, 유유상종의 법칙	130
83	오프라 윈프리의 유명한 감사일기	132
84	나에게 평화가 내려 앉는 순간	133
85	그대가 가진 사랑을 모두 다 퍼주라!	135
86	감사하는 생각은 축복을 준다.	137
87	산천에 깊이 감사하기	138
88	나부터 감사하기	139
89	암세포가 다 사라졌어요!	140
90	신감운동 활기충전법	142
91	반드시 주인 정신을 가지고 매사에 감사한다.	143
92	시편에 나온 감사	144
93	대인관계의 핵심은 정직과 감사이다.	146
94	오직 감사하는 것만이 풍성함을 준다.	147
95	힘들고 어려운 일에도 사랑으로 축복하라!	149
96	감사실천 20가지 운동	150
97	사랑이 많으면 깨달음으로 가게 된다.	153
98	좋지 않은 배우자를 대하는 좋은 방법	154
99	어린이에게 감사하는 마음을 교육시키자!	156
100	감사한 마음이 들도록 훈련하는 방법	157



병을 부르는 말,
건강을 부르는 말이 있다는 것을
우리는 얼마나 인식하며 말을 하는 걸까..

여기 치유의 이유가 되는 말..
만트라에 대해 다시 생각해보게 하는 글이 있다..

"우리가 방문 목적지로 삼고 있던 마을에는
'치유(治癒)의 사원 (The Healing Temple)' 이 있었다.

이 사원 안에서는 사원이 건립될 당시부터
생명과
사랑과
평화라는 말만 되 뇌여 왔고 ,

그래서 그 말의 파동이 쌓여
이 사원을 지나가기만 해도
거의 모든 병이 즉각적으로 낫는다고 한다.

그리고 거기서 발산되는 오랜 세월동안
쌓여 온 생명과 사랑과 평화라는 말의 파동이
너무나 강력해서 그 안에서는 조화롭지 못하고
불완전한 말을 해도 그 말이 힘을
발휘하지 못한다고 한다.

우리는 그러한 현상은

인간에게 일어나는 현상과
똑같은 것이라고 얘기를 들었다.

만약 어떤 사람이
생명,
사랑,
조화,
평화

그리고 완전과 관련된 말만을 계속한다면
머지않아 조화롭지 못한 말은
할 수가 없게 된다는 것이다.

우리는 그 사원에서 조화스럽지 못한 말을
내뱉으려 시도해 보았지만 번번히 실패하였다.

그 사원 안에서는 조화스럽지 못한 말이
입 밖으로 나오지 않았다."

정신세계사..<초인생활>



한 소녀가 산길을 걷다가 나비 한 마리가 거미줄에 걸려 버둥대는 것을 발견했습니다.

소녀는 어렵게 가시덤불을 제치고 들어가 거미줄에 걸려 있는 나비를 구해 주었습니다.

나비는 춤을 추듯 훨훨 날아갔지만, 소녀의 팔과 다리는 가시에 찔려 붉은 피가 흘러 내렸습니다.

그때 멀리 날아간 줄 알았던 나비가 순식간에 천사로 돌변하더니 소녀에게 다가왔습니다.

천사는 자기를 구해준 은혜에 감사하면서 무슨 소원이든 한 가지를 들어 주겠다고 했습니다.

"이 세상에서 가장 행복한 사람이 되게 해 주세요"
천사는 소녀의 귀에 무슨 말인가 소곤거리고 아무 일도 없었던 듯 하늘로 사라져 버렸습니다.

소녀는 무럭 무럭 자라서 어른이 되었고, 결혼을 해서 엄마가 되고 할머니가 되도록 언제, 어디서나 늘 행복하게 잘 살았습니다.

그녀의 곁에는 언제나 좋은 사람들이 있었고, 행복하게 살아가는 그녀를 사람들은 모두들 부러운 눈빛으로 우러러 보고 살았습니다.

세월이 흘러 예쁜 소녀가 호호백발의 할머니가

되어 곱게 늙어 임종을 눈앞에 두게 되었습니다.

사람들은 입을 모아 할머니가 죽기전에
평생 행복하게 살 수 있었던 그 비밀 중의
큰 비밀, 그 비결이 무엇인지가 궁금하여 물었습니다.

임종을 눈 앞에 둔 할머니는 환하게 웃으시며
모두들 궁금증에 답하기 위해 입을 열었습니다.

"내가 소녀였을 때 나비 천사를 구해 준적이 있지,
그 댓가로 천사는 나를 평생 행복한 사람이 되게 해주었어,"

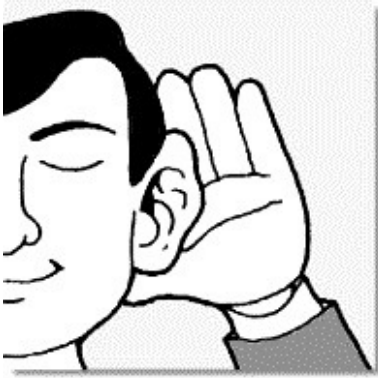
내가 나비 천사를 구해주었더니 천사가 내게 다가와
향기로운 입을 내 귀에 대고는 이렇게 속삭이는 거야.

"구해주어서 고마워요, 소원을 들어 드릴게요.
사시면서 무슨 일을 당하든지 '감사하다'고 말하세요.
그러면 당신은 평생 행복하게 될 거예요"

"그때부터 무슨일이든지 감사하다고 중얼거렸더니,
정말 평생 너무나 행복했던거야, 사실은 천사가
내 소원을 무조건 들어 준 것은 아니 것이야.

누구든지 자신이 가진 것에 만족한 줄 알고,
매사에 감사하면 하늘에서 우리에게 행복을 주시지"

이 말을 끝으로 눈을 감은 할머니의 얼굴에는
말할 수 없는 상서로운 빛이 비추며 평온함이 가득 했습니다.



로렌스는 동료들에게 짧은 시간 안에 멋진 본보기가 되었습니다, 비록 상급자들이 로렌스에게 가장 비천한 일들을 맡겼지만 로렌스는 자기 입에서 투덜대는 말을 단 한마디도 내뱉지 않았습니다,

남다른 품행으로 얻은 평판에 주목한 감독은 로렌스 형제에게 어려움을 가증시킴으로써 여러 가지 다른 일을 맡겨 로렌스 형제를 몰아 붙였지만, 그러한 경험으로 움츠러들거나 시험에 마음을

빼앗기기는커녕 더 없는 신실함으로 그 모든 과정을 곳곳이 이겨냈습니다.

부엌에서 요리하면서 자기 임무를 감당할 때,
그러니까 아주 고된 일을 감당하는 도중에도,
심지어 가장 주의를 산만하게 하는 일을 감당하는 도중에도
마음과 영은 전적으로 하나님께 고정되어있는 모습을 보여주었습니다.

로렌스 형제가 보여 주었던 주목할 만한 성품 가운데 하나는
어떤 식으로도 자기 자신에게 다른 사람들의 주의를 집중시키려고
하지 않는다는 점입니다.

하나님을 향한 순수한 사랑과 치우치지 않는 마음은 로렌스 형제의
심령에서 더욱 뜨겁게 불타올랐으며,
내면의 거룩한 불꽃을 점점 더 활활 타오르게 하였습니다.

내면의 화염에서 솟아오르는 엄청난 열기를 겉으로 드러내지 않으려고
갖은 노력을 다 기울였지만,
이따금씩 그 자신도 어찌할 도리가 없었습니다.

그래서 종종 자신의 의도와는 달리 벌겍게 달아오른 얼굴로
주변 사람들 앞에 나타나기도 하였습니다.

"오 주님,,제 영혼의 여러 가지 기능을 더욱 크게 확장시키고
활짝 열어젖혀서 당신의 사랑을 담는 공간을 더욱 많이
확보 할 수 있게 하소서.

또한 당신의 전능하신 힘으로 저를 지탱하여 주소서,
그렇지 않으면 허락하시는 거룩한 사랑의 불꽃에 모두 타버리고
말 것이기 때문입니다.

저는 너무 나이들어 믿은 나머지 너무 늦게 하나님을 사랑했답니다.
하나님을 사랑하느라 보내지 않은 모든 시간은 잃어버린 것으로
믿고 그렇게 받아들이세요!

질병으로 말미암은 고통이 아무리 사납게 엄습하더라도 단 한순간도
괴로운 표정을 짓지 않았습니다.
이처럼 로렌스 형제가 맛보는 기쁨은 표정 뿐만 아니라 언행에서도
고스란히 드러났습니다.

"일하는 시간과 기도하는 시간이 전혀 다르지 않습니다.
저는 광장히 소란스럽고 달그락거리는 소리가 끊이지 않는 부엌에서도,
때때로 여러 사람들이 동시에 여러가지 다른 일을 요청 할 경우에도
마치 복된 성만찬 자리에 무릎 꿇고 앉아 있는 것처럼 평온한 상태를
소유하고 있습니다"

로렌스 형제에게는 하나님과 대화를 나누는 일이 너무나 친숙해진 나머지
거기에서 벗어나 다른 어떤 일에 관심을 기울이는 것이 도저히 불가능해
보인다고 자주 고백하였습니다.

하나님의 임재란 머리로 이해하는 것이나 입으로 떠드는 것이 아니라

사랑하는 마음속에 머물러 있어야 한다고 말했습니다.

저는 하나님을 사랑하는 마음으로 프라이팬에서 오믈렛을 뒤집습니다.

그리고 이 요리를 마무리한 뒤에

요리를 무사히 끝낼 수 있도록 은혜를 베풀어 주신 하나님을 찬양하지요

그런 다음에 다시 일어나 제자리로 돌아오면

이 세상의 어떤 왕도 부럽지 않습니다.

하나님을 사랑하는 마음으로

그저 땅바닥에서 지푸라기 하나 주워 올리는 것밖에는

다른 아무것도 할 수 없다고 할지라도 저는 만족할 수 있습니다.



언더우드 목사의 헌금

미국의 어느 주일학교 예배 시간에 있었던 일입니다.
헌금 시간이 되었습니다.

모든 아이가 헌금을 하는데 한 아이만
헌금은 하지 않고 눈을 감고 앉아 있었습니다.

담임 선생님이 아이를 따로 불러 사정을
물어보았더니 아이는 집이 너무 가난하여
헌금할 돈이 없어 대신 그 시간에 기도를
한다고 말했습니다.

선생님은 무슨 기도를 하느냐고 다시 물었습니다.
"하느님께 내 몸과 생명과 내 일생을 바치겠다고
기도드려요."

그 말에 감동한 선생님은 아이를 격려하고 나서
약간의 돈을 주고는 잔돈으로 바꿔 매주일
1달러씩 헌금하라고 말했습니다.

몇 주일이 지나자 매주 꼬박 꼬박 헌금을 하던
소년이 더 이상 헌금을 하지 않았습니다.

선생님은 다시 그 이유를 물었습니다.
"선생님 말씀대로 잔돈으로 바꿔 호주머니에 넣고
다니면서 헌금을 했는데 사먹고 싶은 것이 너무 많았어요.

사먹으면 죄를 지을 것 같고... 그래서 지난 주일에
헌금으로 몽땅 바치고 이제는 다시 기도만 하기로 했어요."

[출처] [기도 예화 모음](#) | 작성자 [하나님의 사람](#)



김씨는 말기암 선고를 받고 3개월밖에는
살 수 없다는 죽음의 판결을 받은 후,
아무런 종교도 가지고 있지 않던 그가
기도하는 방법도 모르는 것은 너무나 당연하였다.

하지만 기도를 열심히하면 병이 낳을 수 있다는
말을 듣고는 무조건 태백산 어느 깊은 골짜기에

들어가 어차피 죽을 목숨, 원이나 없도록
성심을 다한 기도를 나름대로 하게 되었다.

하느님에게 죽음을 각오하고 기도나 해보겠다고
무조건 '하느님 아버지! 나 좀 살려주세요'하고
무릎을 꿇고 정말로 간절한 마음으로 기도하였다.

밤이고 낮이고 어차피 죽을 목숨 한번만
살려달라고 간절하고 간절하게 기도하였다.

그렇게 지성을 다하여 기도하기를 3일밤 3일낮만에
깊은 밤이었던 것 같은데 잠이 들었는지 안들었는지 모를
비몽사몽간에 산 위에서 갑자기 산돼지 떼가
약 3,000마리는 되는 무리들이 나타나더니만,
무조건 나를 향하여 공격해오는 것이었다.

그래서 죽지 않으려고 산돼지들과 한 3일 동안을
아무 생각도 없이 죽을 힘을 다하여 싸웠다.

그리고는 너무나 힘이 들어 정신을 잃고 쓰러졌는데,

무려 3일 동안이나 깊고 깊은 잠에 빠져 버렸다.

3일만에 눈을 뜨고 주변을 보니 온통 피투성이였다.
혈변을 누었고 피를 토하고 피고름을 배출하였다.

정신이 돌아와 슬며시 눈을 뜨고 주위를 바라보니,
한바탕 큰 전쟁을 치른 듯 아수라장이 되어 있었다.

그런데 몸을 살짝 움직여 보니 신기하게도
온몸이 가볍고 완전한 건강한 몸이 된 것이 아닌가?



훌륭한 이야기꾼인 앤소니 드 멜로 신부가
어느 피정 모임에서 했던 이야기입니다.

한 수도자가 마을을 지나는데 누군가가
기다렸다는 듯 달려와 넋죽 절하며 말했습니다.

“선생님이 갖고 계신 것 중에 가장 값진
보물을 제게 주십시오.”

“그게 무슨 소리요?” 물었더니 어젯밤 꿈에
하나님께서 나타나 내일 아침 동네 어귀에
나가면 한 사람을 만날 텐데 그에게 부탁하면
가장 값진 선물을 얻을 수 있다고 말씀하셨다
는 것이었습니다.

수도자는 지고 가던 보따리에서 휘황찬란하게
빛나는 커다란 다이아몬드를 꺼냈습니다.

“아, 이걸 정말 제게 주시는 겁니까?”
“그렇소. 오다가 주운 것인데 수도하는 내게는
별로 필요치 않은 것이니 당신이 가지시오.”

그 사람은 다이아몬드를 받아 들고 신이 나서
집으로 돌아왔습니다.

그런데 무언가 마음이 편치 않았습니다.

종일 생각에 잠겨 있다가 저녁때에 다시
수도자를 찾아갔습니다.

다이아몬드를 되돌려주며 이렇게 말합니다.
“다이아몬드는 제게 필요치 않을 것 같아요.
이것보다 이처럼 큰 다이아몬드를 선뜻
내줄 수 있는 그 부유한 마음을 제게 주세요.”

수많은 사람들이 다이아몬드를 찾는 세상입니다.
그런데 무엇이 정말 값진 보물일까요.

우리는 성경에서 밭에 감춰진 보물 이야기를
듣습니다.

나의 모든 것을 팔아서 그 밭(보물)을 사는
인생인가요. 구하는 대로 주신다는 하나님
앞에 나는 무엇을 구하고 있습니까.

<백영기 청주 쌍샘자연교회 목사> 그래픽=이영은 기자
<겨자씨/국민일보>



원수를 없애는 방법

링컨 대통령이 지금까지 존경받는 이유 중의 하나는 자신의 정적까지도 품을 수 있었던 그의 포용 능력 때문이었습니다.

링컨의 관용에 대해서 잘 알려주는 다음과 같은 일화가 있습니다.

링컨은 자신과 대립관계에 있는 사람들을 공식에서 절대로 비난하지 않았습니다.

게다가 일에 책임자라고 판단이 되며 자신을 비방하는 인물이라도 아무런 거리낌 없이 앉혔습니다.

이런 모습을 보다 못한 링컨 진영의 참모진들이 하루는 링컨을 찾아와 말했습니다.

☒우리를 비방하는 사람들에게는 합당한 대우를 해야 하는 것 아닙니까? 원수는 없애야 합니다.☒

참모들의 말을 들은 링컨은 다음과 같이 대답했습니다.

☒맞습니다. 저도 그렇게 생각합니다.

그러나 제가 알고 있는 원수를 없애는 가장
좋은 방법은 원수를 친구로 만들어버리는 것입니다.☒

복수는 복수를 부를 뿐입니다. 욕심과
시기와 질투는 모두 죄를 부를 뿐입니다.

진정한 사랑만이 마음의 상처를 치유하고
관계를 치유할 수 있습니다.

사랑으로 모든 것을 품는 넓은 마음과
관용의 자세를 가지십시오.

<김장환 큐티365/나침반출판사>



오래도록 교회문 밖에서만 맴돌던 인도의 한 청년이 눈병으로 심히 고통을 당하다가 급기야는 할 수 없이 병원에 입원했습니다.

눈을 정밀히 진찰한 의사는 긴장된 표정으로 눈에 살인적인 병독이 들어가 감염되었으므로 두 눈을 뽑지 않으면 생명이 위험하므로 내일 즉시 두 눈을 뽑아야 한다고 말했습니다.

참으로 절망이었습니다.

그 청년은 아픔과 번민과 슬픔으로 몸부림치고 있는데, 크리스천 친구가 찾아와 마지막으로 하나님께 매달려 보라고 권고했습니다.

그런 절망적인 상황에서 무슨 말인들 못 들겠습니까?
그는 친구와 함께 교회에 나가 기도하는데 참으로 염치가 없었습니다.

그토록 예수 믿으라고 할 때는 끄덕도 하지 않던 자신이 죽게되자 살려달라고 하고 있으니 말입니다.

그는 완악 했던 마음부터 회개하기 시작하니 기도의 홍수 문이 열려 모든 것을 철저히 회개했습니다.

그는 울고 또 울었습니다. 얼마나 많은 눈물을

흘렸는지 눈이 퉁퉁 부을 정도였습니다.

다음날 마음이 홀가분하여 가벼운 마음으로
수술대에 올랐는데 다시 진찰을 하던 의사는
깜짝 놀라는 것이었습니다.

그토록 심하게 번졌던 독 균이 깨끗이 사라진 것이었습니다.
그의 뜨거운 회개의 눈물은 영육의 생명을 모두 고침 받게 했습니다.

.....

햇볕같은이야기 <http://cyw.pe.kr> 에서 제공해 드립니다.
홈페이지에 오시면 더 많은 글을 얻으실 수 있습니다.

여기에 모은 글은 인터넷상에 돌아다니는 무수히 많은 글들 중
신앙적으로 유익하고 건전한 내용의 글들만 엄선하여 모은 것입니다.

일일이 저자에게 허락을 받지 않고 수집자 임의로 모은 것이기
때문에 상업적인 목적으로 사용할 수 없습니다.
(글을 퍼 가실 때는 이 부분까지 퍼 가시기 바랍니다.)



**'자장가'란 신라시대 자장율사가 한창
활약할 때에 생겨났던 말이다.**

**젊은 이들은 모두 다 황룡사로 자장율사의
법문을 들어러 갔었고, 노인네들만 집에 남아서
아기들을 보고 있어야 한다는 말을 들은 자장율사가
이를 매우 안타깝게 생각하게 되었다.**

**그래서 자장율사가 비록 직접 법문을 들으러
오지 못하는 사람일지라도 집에서 아기를
보면서 내 이름을 부른다면, 내가 화신으로 나타나서
법문을 듣는 사람과 똑같은 가피를 내려 주겠다고 하여
불려 지게 된 것이 바로 오늘날까지 전해
내려오는 '자장가'인 것이다.**

**자장스님을 부르는 염불의 한가지 형태였다.
진정으로 영안이 열린 사람이 바로 옆에 있다면,
염불을 할 때 얼마나 대단한 우주에 가득한
삼세의 모든 부처님들이 내려와 수행자를
보호하고 크나큰 위신력으로 엄청난 가피를
내리는지를 적나라하게 다 볼 수 있을 것이다.**

**만약 그러한 사실을 훤히 듣고 보고 느낄 수 있다면,
어느 누가 그렇게 효험이 대단한 염불수행을
하지 않을 수가 있겠는가?**

필자는 몇년 동안 어린투시안들을 훈련시켜
그들을 통하여 많은 수행의 묘리를 보고 들은 바 있다.

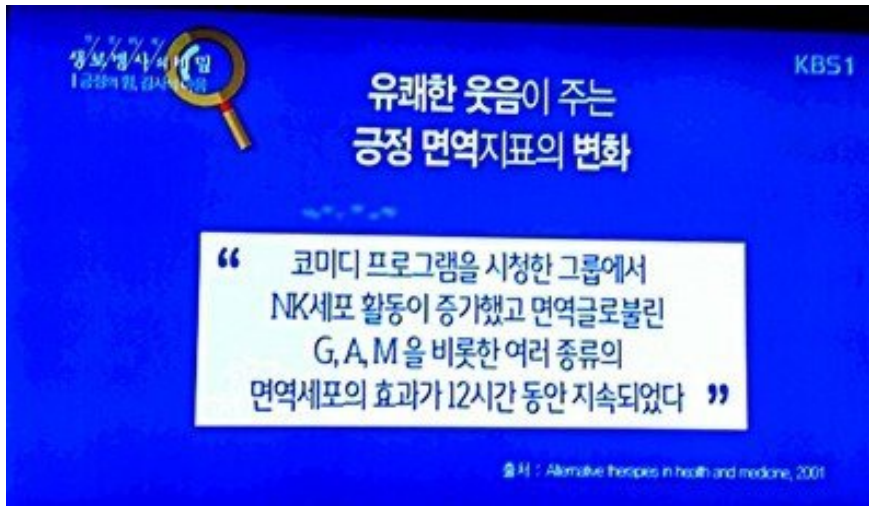
특히 가장 놀라운 일은 염불을 하든, 그리스도를
부르든, 모두 부르면 아바타(화신)가 언제 어디서든지
즉시 그들이 나타난다는 놀라운 광경이었다.

그러니 살아있는 깨달은 부처가 이 세상에 존재한다면,
그들 부르다면 얼마나 많은 영적 가피를 줄 수 있겠는가?

그러니 이 세상에서 살아있는 확실하게 깨달은 스승을
찾는 일에 집중하여야 한다.

그들이 돌아간지 수천년이 되었는데도 아직도 부르면
즉시 나타나는데, 만약 살아있는 스승이 옆에 있다면,
얼마나 더 많은 영적 가피를 내려줄 수 있겠는가?

귀하가 잘 되시길 진심으로 기도합니다.



어떤 방법으로든지 즐겁고, 사랑스럽고 감사하고 행복한 마음을 갖게 되어 진다면,

두뇌속의 환경이 크게 바뀌어 지게 된다. 감사한 생각이 많게 되면 두뇌의 환경이 아주 건강하고 바람직한 방향으로 바뀌어 지게 된다.

반면, 화가 나는 마음이 많다면 역시 두뇌속의 환경이 아주 좋지 않은 방향으로 흘러 간다는 것이다.

평화시와 전쟁시의 국민들의 일반적인 생활수준과도 아주 비슷한 상황인 것이다.

심부전증 환자들의 임종성마저도 크게 영향을 받게 된다는 사실은 흥미로운 사실이다.

감사를 느끼면 수면의 양과 질도 좋아진다는 하며, 우울증과 피로도를 감소시켜 준다는 것, 심장의 무리를 많이 덜어 준다는 것이다.



아무리 괴롭고 힘들고 어려운 상황일지라도 꼭 참고 상대방을 오히려 감사하게 생각할 줄 아는 지혜가 있게 된다면, 대인관계는 반드시 급개선됨을 볼 수 있다.

왜냐하면 상대방에게 어떤 방법으로든지

진심으로 감사하게 되면, 감사한 생각이 들 것이고 그것은 눈빛이 달라지게 할 것이며, 표정과 태도가 이미 상대방이 즉시 알아챌 정도로 급변하게 된다.

그 다음에 말도 좋게 나올 것이고, 행동도 부드럽게 변하니 상대도 알게 되기 마련인 것이다. 인간의 구조상 상대방을 미워하면 할수록 점점 더 나빠지고 괴로워지는 것은 나 자신일뿐이라는 것을 명심해야 한다.

아무리 어렵더라도 조건없이 상대방에게 한번 감사해보라, 그러면 관계가 급개선될 것이다.

나에게 지혜가 있다면 바로 이렇게 생각하는 것이 바로 진정한 지혜라는 것을 알아야 한다.

혈압과 콜레스테롤수치가 감소한다고 연돌핀이 3배이상증가 시킵니다.

남을 도우면 느끼게 되는 최고조에 이른 기분 즉 '헬퍼스 하이(Helper's High)'라는 것도있습니다. 남을 돕는 봉사를 하고난 뒤에는 거의 모든 경우 심리적 포만감 즉 '하이'상태가 며칠 또는 몇 주 동안 지속되는 것입니다.의학적으로도 혈압과 콜레스테롤 수치가 현저히 낮아지고,연돌핀이 정상치의 3배 이상 분비되어 몸과 마음에 활력이 넘치게 된다고 합니다.

☐ 헬퍼스 하이(Helper's High) 효과가 있다.

☐ 감사함이 행복하게 만들고 행복함이 성공을 만든다

결국 감사함이 만들어주는 행복한 마음이
감사하는 사람의 마음을 변화시키고,
건강까지 좋게 만든다.

그 결과, 인생에서 반드시 성공하게
만드는 것을 볼 수 있다.

막연히 감사가 주는 효과를 생각 할 때와
구체적 실험결과를 가지고 분석하는 것은
하늘과 땅의 차이 입니다.

늘 감사하는마음 결국 당신을 인생의
성공하게 만들며 우린 이웃에게 행복을
전달하는 선한 영향력을 행사하는 사람으로
만들어 준다.

성공하는데 공짜, 무료이다. 당장 시작하세요,
감사하는마음을 전달 하세요

☐ 감사에관한 충격적인 명언은 무엇인가?

감사할 줄 모르는 자들을 벌하는 법을

따로 만들지 않는 까닭은 감사할 줄 모르는
자들은 스스로가 고통을 초래하기 때문이다.
-F.라이피콥스

출처: <http://30voca.tistory.com/136> [일단해봐!]



강감찬은 키가 너무나 작고 들창코에 너무나 못생긴 얼굴에 별로 가진 것도 없는 자신감없는 아이여서 어릴 때부터 늘 다른 아이들로부터 놀림감이 되는 작고 못생기고 힘없는 아이였다.

어머니는 그러한 아들이 너무나 안스럽게 느껴졌다.

어린 강감찬이가 다른 아이들에게 놀림을 당하여
징징 울면서 힘없이 집에 들어오는 모습을 보게 되면,

어머니는 '별이 내 가슴속으로 들어오는 엄청난
태몽 꿈을 꾸고 태어난 아이인데 그럴 수는 없어'
라는 생각으로 그를 포근하게 감싸 안으면서

다정한 말로 "아들아! 네가 작고 못생겼다고 다른
아이들이 너를 얹잡아 보니, 공부에 실력을 갖추면,
절대로 다른 아이들이 너를 얹잡아 보지 못한다.

그러니, 천자문이 비록 길기는 하지만, 100일 동안에
엄마하고 같이 열심히 외워보자"라고 말씀하시면서
엄마가 모범적으로 함께 천자문을 공부하여 3달 뒤에는
천자문을 몽땅 다 줄줄줄 외우게 된 것이다.

다른 아이들이 하지 못하는 천자문 독송을 통하여
서당이나 학교에서는 공부잘하는 아이가 최고가 아닌가?
그 다음부터는 강감찬이를 다른 아이들이 감히
절대로 깔보는 일이 없게 되도록 모범을 보이면서 가르쳤다.

또한 "너는 앞으로 훌륭한 사람이 될테이니, 내가 너에게
높은 사람이 된 것처럼 늘 존댓말을 하도록 하겠다"는 말로서
아이를 자신감있는 사람으로 믿어주고 실제적으로 격려를 했다.

그렇게 함으로 국가에서도 가장 중요한 대장군의 자리에까지
오르게 되고, 오늘날까지 우리가 기억하는 인물이 된 것이다.

이러한 이야기들은 지금 엄마들이 들으면 너무나 쉽고 간단한 듯
들리는 평범한 말처럼 들리겠지만, 결코 실행은 그리 쉬운 것만은
아니라는 것을 알아야 한다.

어머니가 이처럼 확고한 교육철학을 가지지 못한다면,
너무나 평범한 사람으로 눈 앞에 보이는 욕구에 이끌리며
사는 범부가 될 뿐인 것이다.



모든 사람들에게 대한 감사하는 마음과
다른 사람에 대한 좋지 못한 인상을 표현하는
험담이라는 것은 서로 정반대방향의 개념이다.

내가 마음이 늘 편안하고 행복하면서 언제나
감사로 가득하다고 한다면, 그는 절대로
불필요하게 남의 험담을 하지 않을 것이다.

사람의 말은 우선 자기 자신의 몸부터 아주
큰 영향을 주게 되므로 험담을 자주 많이
하게 된다면 당연히 자신의 몸도 아주 좋지
않은 상태가 될 것이다.

모든 것들에 대하여 감사하는 훈련이 잘된
사람들은 삶의 고통과 고난 속에서도 오히려
감사하고 기뻐하는 방법을 아주 잘 안다.



**강력한 힘을 제대로 생활에서 직접 활용
하는 핵심적인 노하우인 비밀인 것이다.**

**감사하기를 그대의 생생한 삶의 현장에서
실제로 진정으로 써먹으려고 한다면,**

**또한 이왕쓰려거든 강력하게 감사함을
활용하길 원한다고 한다면, 어떤 결과나
그 일이 일어난 뒤에 감사하는 것이 아니라,**

**그 일이 일어나기 전에 미리 아주 많이
강력하게 감사하라는 것이 감사의 아주**



어떤 농가에 한 거지가 구걸하러 왔습니다.
농부의 밭에는 토마토, 오이, 가지 등 많은
열매가 있었습니다.

그러나 욕심이 많은 농부의 아내는 거지에게
줄것이 없다고 하며 썩어가는 마늘 줄기를
주었습니다.

배가 고픈 거지는 그것이라도 감사 했습니다.

훗날 농부의 아내가 죽었을 때, 그녀는 천사에게
천국으로 보내 달라고 애원했습니다.

천사는 그녀에게 마늘 줄기를 내밀었습니다.
그러나 그것은 썩은 것이었기 때문에 농부의
아내는 천국으로 가는 중에 그만 줄이 끊어져
지옥으로 떨어지고 말았습니다.



물속에 사는 올챙이가 때가 되면, 네 다리가 생겨 물밖으로 나와 아가미호흡을 하던 그가 폐로 호흡을 하는 상태로 전혀 다른 형상으로 변하는 새로운 삶을 살게 된다.

사람이 명상을 즐겁게 오랫동안 지속을 하게 되면, 외면이 엄청나게 변하는 것은 결코 아닐지라도,

두뇌속에서와 영적인 방면으로는 실로 상상초월의 엄청난 생각의 변화와 영적변화를 가져 오게 된다.

이 모든 조화의 주된 것이 바로 호르몬의 작용이며, 이 호르몬 작용을 주도하는 것은 바로 사람의 생각이라는 것, 즉 불교에서 말하는 일체유심조라는 것,

모든 생노병사 희노애락이 모두 호르몬의 대단한 조화 속에서 마음이 받아들이는 크고 작은 정보이다.

필자가 들은 이야긴데, 어떤 웃음혁명이라는 책을 쓴 김영민인가 하는 저자가 자신이 체험한 내용을 책이 실었는데, 그 내용은 참으로 놀랍고도 누구나 실행 가능성이 아주 높은 신기한 체험이라고 하겠다.

자신이 암인가 무슨 중병에 걸려 웃음치료를 3년 동안 죽어라하고 실행하여 병을 다 고쳤는데, 남산을 올라

가면서 누가 보던 말던 아주 큰소리로 웃으며 다녔더니
약간 돌은 사람이 아닌가하고 손가락질을 하는 것이었다.

그래서 그분은 소리를 적게 하고 효과는 크게 하는
방법은 없을까하고 고민하다가 어느날 문득 솟아오른
아이디어로 신이 직접 웃는 웃음을 고안하여 실행하여
어느날 갑자기 너무나 기분 좋게 웃다가, 너무나 들뜬
기분으로 거의 뜬눈으로 밤을 세우면서 기쁨에 떨었었는데,

다음날 몸이 너무나 가벼워진 것을 보고 몸무게를
달아 보니 하룻밤 사이에 아무런 조치없이 무려 32kg이나
감량이 되는 기적이 일어난 것이었다고 한다.

깨달음이라는 획기적인 현상도 실은 지극히 과학적이며,
호르몬 조화에 따른 신묘한 현상이라는 사실을 아시는가?



**나는 내가 현재 대하고 있는 나와 가장 가까운
가족이나 친지들에게 대하는 행동이 얼마나
사랑을 보내고 있는가하는 것이 나 자신의
영적 수행을 한 성장의 가름자라고 생각한다.**

**또한 그렇게 사랑의 빛으로 돌이켜 보는 것은
영적 성장에 아주 많은 도움을 주는 훈련이다.**

**나를 적대시하는 사람을 사랑하는 연습을 한다.
나의 감정을 억누르는게 아니고, 불편한 감정이
치솟더라도 '이것 또한 지나가리라'는 생각으로
이러한 마음의 흐름을 내가 알아차리라는 것이다.**

**이렇게 내면을 가만히 들여다보는 것만으로도
무의식을 의식적으로 변화시키게 만들어 주고,
그것을 아주 좋은 방향으로 변화할 수 있게 해 준다.**



내가 만약 진정 수행자라면,
그대를 명상으로 납치할 거야,
영혼의 빛과 소리로 그대의
마음을 몽땅 다 싸잡아서
홀딱 사로잡고,

에너지센터에 핀 꽃으로
그대를 위한 노래를 하고,

지혜안에서 사르르 녹아 버리는
눈으로 그대의 감정을 위로하고

내 명상을 완성하기 위하여,
바람부는 거친 해변에 그대를
혼자 서 있게 버려 둘것이야....



내가 이 세상에 태어난 이유는
내가 깨달음을 얻어야 모든 정황을
적나라하게 이해하게 될 것이다.

그러나 알든 모르든 간에 반드시
사람으로서 해야 할 것이 있는데,
그것이 바로 서로 사랑하는 것이다.

내가 이 세상에 온 이유나 사명이
무엇이든 간에, 이 세상에서 가장
중요한 것은 서로 사랑하는 것이다.

우리는 사랑을 다시 기억해 내는
방법을 체험하여 그것을 확실히 알고
다시 찾기 위하여 이 세상에 온 것이다.



**미국 캘리포니아 로마 린다 대학교에서
60~70대의 실버세대들을 대상으로 실험을 했다.**

**두 집단으로 나누어 한쪽은 아무 활동을 하지
않도록 그냥 두고, 다른 한쪽은 웃음을 자아내는
재미있는 코메디프로 영상물을 보도록 했다.**

**20분 후 두 집단의 단기 기억력을 측정했더니
웃음그룹은 43.6%의 ‘회상능력’(recall ability)를
보인데 반해 무 활동 그룹은 단 20.3%를 나타냈다.**

**그뿐만이 아니다. 웃음은 스트레스 호르몬인
코티졸의 수치를 현격하게 낮춰주는 것으로 나타났다.**

**연구를 주도한 이 대학의 구린더 S. 바인스 교수는
“나이가 들어갈수록 더욱 나은 삶의 질을 유지하기
위해서는 웃는 시간을 제대로 갖는 것이 중요”
하다며 “일상생활에서 웃음의 방법을 찾아내는 것이
‘전인적인 건강’(whole person wellness)을
누리는 것’이라는 결론을 얻었다.**



많은 선지자들이 웃음에 대한 조언을 남겼다.

세익스피어는 ‘그대의 마음을 웃음과 기쁨으로 감싸라. 그러면 1천의 해로움을 막아주고 생명을 연장시켜 줄 것이다’,

앤드류 매튜스는 ‘웃으면 사람의 몸과 마음을 이롭게 하는 온갖 경이로운 일들이 일어난다’,

오쇼 라즈니쉬는 ‘웃음은 어떤 핵무기보다도 강하다’고 아주 폭발적인 효과를 주장하기도 했다.

사람이 얼굴을 찡그리는 데는 72개의 얼굴근육이 움직이지만 웃는 데는 단 14개가 필요하다고 한다.

복잡다단한 현대인들이 노출되어 있는 스트레스와 고통과 갈등의 가장 쉽고 효과적인 해독제가 바로 웃음이라는 것은 임상적으로도 증명이 되어 있다.

만면에 번지는 행복한 미소와 하하하고 웃은 호탕한 큰 소리의 웃음을 웃게 되면 전신세포들이 다 같이 함께 따라서 웃는다지 않는가?

웃음만큼 몸과 마음을 치유하고 심신의 균형감과 정신의 평안함으로 채워주는 것은 없을 것이다.



사람들의 장점을 사주면 무척 놀라운 일이 일어난다.

**심지어 전혀 낯선 사람일지라도 누군가 만나
그의 최고 장점과 능력에 따라 생각하고 느끼며
행동한다면, 상황은 늘 긍정적인 성과를 향하여
나아갈 것이다.**

**훨씬 더 바람직한 경우는 상대방의 장점에
집중하면서 그를 축복하는 것이다.**

**마음속으로 나직이 '나는 당신을 축복합니다,
나는 당신을 축복합니다. 나는 당신을 축복합니다.'
라고 되뇌며 무슨 일이 일어나는가 보라.**

**그러면 마치 당신의 긍정적인 생각과 상대방의
최고 장점과 능력에 대한 집중, 그리고 그를
위한 축복이 눈에 보이지 않는 진동의 차원에서
영향력을 행사하는 것 같을 것이다.**

**어느새 상대방은 당신의 축복을 느끼고 당신으로부터
어떠한 적의나 반목의 기운도 발산되지 않는다는 것을
알게 된다.**

**이로써 그 상황에서 펼쳐지는 모든 것이 훨씬
수월하고 매끄럽게 진행된다.**

**장점에 집중함으로써 모든 것을 변화시킬 수 있는
것이다.**

**이러한 일이 실제로 일어나는 까닭은 부정적인 생각이나
감정이 내면 세계에서 반발을 일으키기 때문이다.**

**그러한 반발은 다시 외부 세계에서 난관이나 지체,
예기치 않은 문제들로 자신의 모습을 드러낸다.**

**그러나 최고의 장점에 집중하고 칭찬과 축복의 힘을
이용하면 당신은 모든 저항을 무력화시킬 수 있다.**

**- 바바라 버거 <유쾌하게 힘을 얻는 법> 중에서
<http://cafe.daum.net/SecretMaster/KHUN/1213>**



하루는 목사와 집사가 죽어서 천당에 갔는데,
예수님이 두 사람을 보더니,

집사는 무시하고
목사에게 가서 손을 잡고 반갑다며,
“환영한다”고 기뻐했다.

집사는 예수님에게 화를 내며,
“예수님,
천당에서도 목사를 집사보다 더 환영하니
이런 인간차별이 어디 있습니까?”했더니,

예수님은,
“김집사, 오해 하지 마시오.
천당에 집사들이 하도 많이 와서 희소가치가 없지만,
요즘 목사들이 천당에 오는 사람이 너무 희귀하여
오랫만에 목사가 천당에 온 걸 보니,
너무 놀라고 반가워서 그랬소.”라고 했다고 한다.

그 집사가 천당을 돌아 보니,
공중에 사람 입처럼 생긴 것이 동동 떠 있었다.

예수님께
“사람 입처럼 생긴 것이
왜 공중에 떠 있습니까?”하고 물었더니,

“아, 저 입들은 목사들의 입인데,
목사들이 좋은 말만 하고 실천에 옮기지 않아서,
입만 천당에 오고,
몸뚱아리는 다 지옥갔소”라고 했다고 한다.

"자녀들아 우리가 말과 혀로만 사랑하지 말고
행함과 진실함으로 하자"(요한1서3:18)
<http://cafe.daum.net/SecretMaster/7UN5/1885>



화가 마구 솟아나는 것이 습관이 되었다면,
사는 것이 힘들게 되니, 평상시부터 감사가
가득한 마음이 되도록 훈련을 해야만 한다.

자주 많이 화가 나려고 하면, 감사한 생각으로
그 화나는 마음을 아주 지그시 눌러 버려라.

처음에는 어렵기는 하겠지만 습관이 되면,
저절로 감사하게 되는 때가 오게 마련인 것이다.

그러면, 오히려 감사해야 할 일들이 내 주변에서
아주 많이 많이 자주 생겨나는 기적이 일어난다.

마음 밭을 감사가 가득한 상태로 가꾸게 되면,
여러가지 잡풀들이 감히 얼씬 거리지도 못한다.

감사한 생각으로 다른 사람을 관대하게 용서하는
것은 타인을 위한 것이 아니라, 나 자신을 위한 것이다.

다른 사람을 미워하므로 생기는 미움의 맹독을
더 이상 갖고 살지 않을 것이기 때문에 그렇다는 것이다.

감사가 가득한 마음이라야만 마음의 원망, 저주, 속박에서
벗어 날 수 있으므로 마음의 자유와 행복을 얻을 수 있다.

감사한 마음으로 마음의 벽을 허물어라,
다른 사람의 허물을 허용하고 내 마음의
문을 열어 포용하라.
그러면 하늘의 복도 그 문으로 들어 올 것이다.

마음속의 원망을 모두 다 털어 버리고
용서하고 용서를 구하고나서 감사함으로
가득 채워라,



감사하는 마음이 아주 가득한 사람은 다른 사람에게 심리적으로 많은 도움을 주기도 하고, 그로부터 받기도 한다.

또한 물질적으로도 도움이 되는 여러 행동을 많이 받게 되어 삶에 대해서 만족감을 크게 느끼기도 하고, 행복하다.

타인과의 긍정적 인간관계를 유지하기 때문에 삶의 만족도를 경험하기도 하며,

감사하는 사람은 ‘타인의 도움을 얻을 만큼의 가치 있는 자신의 모습’에 대해서 인식할 가능성이 크기에 삶의 만족도 역시 높은 값을 보일 것이라는 것이다.

감사하는 마음처럼 긍정정서를 가진다는 것은 사고의 폭을 확장시키고 시야를 확장시키는 역할을 담당하고 심리적 강점, 좋은 사고 습관, 사회적 연계성, 신체적 건강과 같은 다양한 자산을 형성하도록 하여 심리적, 정신적, 사회적, 육체적 성장에 도움을 줌으로써 삶의 만족도에 기여하는 것이다.



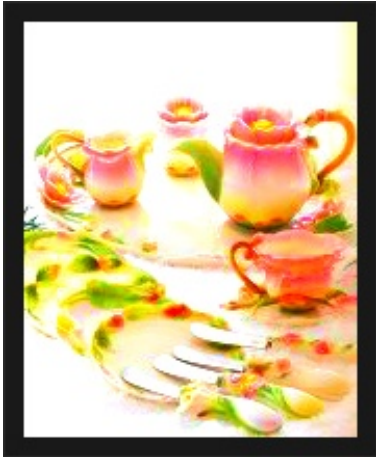
좁은 의미의 감사는 혜택을 받음으로써
그럴때 즉시 생겨나는 감정의 일부분이다.

자기자신에게 무엇인가의 유익함을 준
그 대상에게 고마움을 느끼고 그것을
자신이 받은 은혜라고 느끼는 감정이다.

그러나 넓은 의미에서의 감사는 실존하는

모든 존재에 감동하며 사물, 사람 활동
뿐 아니라 영적이고 초월적인 경험에 대한
긍정적인 반응으로 나타나는 것이라 하겠다.

여기서 말하는 존재는 타인 뿐 아니라
자기자신, 자연, 예술작품, 사건, 상황이
될 수 있으며, 종교적인 신, 우주 등을
포함한다.



자신을 사랑할 수 없는 사람은 남도 사랑할 수 없다.
많은 사람들이 다른 사람에 대한 사랑을 구실로 자기
자신에 대한 사랑을 대리로 구하고 있는 잘못을 한다.

그러니 우선 가장 먼저 자기 자신을 진심으로 사랑하라!
내가 영혼의 존재에서 몸이라는 일종의 감옥에 스스로
들어온 목적은 오직 단하나, 영혼이 진보하기 위함이다.

그러므로 이러한 사실을 제대로 알아야 하며, 영혼은
진보라는 목적을 달성하기 위하여 몸속에 들어와서
어려움 속에서 영혼을 깨닫도록 몸에 생명을 불어넣는다.

그래서 자기를 먼저 사랑해야 하는 법이니, 그러한
사람이라야 신의 축복을 한껏 받고 곧 신을 알게 될 것이다.

그대는 가장 먼저 자기 자신을 존중하고 소중히 여기고
내면의 성령을 진심으로 정성을 다하여 사랑하도록 한다.

그 다음, 모든 대인관계의 결정적인 목적은 단한가지뿐이니,
그대가 사랑으로 지금 이 사람과 만나 무엇을 하려고 하느냐이다.



〈연가〉에 대한 러브스토리

뉴질랜드 북섬의 중부도시 로토루아는 마오리 족이 서로간의 세력다툼을 벌이면서, 나름대로 계급차별 사회를 형성하고 살던 곳이다.

후일에 영국군에게 점령당하여 빼앗긴 땅이지만 크고 아름다운 서정의 로토루아 호수에는 마오리 원족의 민속 민요이며 행사 때마다 애국가처럼 부르는 〈연가〉

의 러브 스토리가 서리어 있다.

〈연가〉라는 가요 제목은 한국어로 번역된 것이고 원어로는 〈포카레카레아나〉이다.

이 노래는 로토루아 호수를 사이에 두고 두 부족의 남녀간에 이룰 수 없는 사랑이 눈물겨운 정성으로 결혼까지 하게 되고,

그로 인하여 계급이 높고 낮은 두 부족도 화합하여 평화롭게 살았다는 이야기가 담긴 것인데 우리는 그에 얹힌 내용보다도 감미로운 선율과 아름다운 가사에 이끌려 그 동안 수없이 불러왔다.

우리나라에 〈연가〉가 전파된 경로는 한국전쟁 당시 마오리 족 1만명 중 4700명이 파병되었고 그 중 40여명이 사망했다는데,

한국전쟁에 참여한 마오리족들이 죽음에 대한 공포가 엄습할 때 〈연가〉, 즉 〈포카레카레아나〉를 부르며 견뎠다는 것이다.

그 노래를 미국인들이 듣고는 미국으로 가져가 번역하여 퍼지게 되었고, 다시 미국 노래를 한국에서 번역하여 〈연가〉가 탄생된 것이었다.

아직도 가평에 한국전쟁 참전비가 세워져 그 날의 공적을 기념하고 있다 한다.
그렇다면 지금부터는 로토루아 호수에 얹힌 〈연가〉의 러브 스토리를
현지 가이드로부터 들은 대로 적고자 한다.

로토루아 호수는 상당히 크다. 그 주변에는 강한 부족이 살고,
호수 가운데 산처럼 떠 있는 모코이아 섬의 숲에는 약한 부족이 살았다.

그 모코이아 섬에는 투타네카이라는 이름의 청년이 살고 있었는데
피리를 아주 잘 불어 호숫가 마을까지 은은히 들려왔다.

호숫가의 여자들은 저 섬에서 피리를 부는 사람은, 피리를 잘 부는 남자일거라고
생각하고, 호숫가의 남자들은 피리를 잘 부는 여자일거라고 생각했다.

그 당시에는 누구나 허리에 피리를 차고 다니며 불었기 때문이다.
그러던 어느날 투카네카이 청년이 물에 나왔는데 추장의 딸 하이네모아를 만났다.

신분이 낮은 청년이 귀한 부족의 딸을 만난다는 것은 어려운 일이었다.
부족 추장에게는 위로 아들 다섯이 있는데, 그 아들들에게 딸 하이네모아를
잘 감시하라고 부탁했다.

하지만 시내에서 둘이 만났을 때 하이네모아가 청년에게 사랑고백을 했고,
둘의 사랑이 시작된다.

만월이 뜨면 청년이 피리를 불고, 그 피리소리를 들으면 여인은 나와서 만났다.
목숨을 담보로 오빠들이 잠든 사이 매일 밤 만나 사랑을 속삭였다.

다른 이는 죽음이 두려워 접근을 못하는 상태인데, 주변의 하인들이 우리

아가씨가 이상하다는 말을 하자 두 오빠가 동생을 미행했다.

밤중에 호숫가에 매어둔 카누를 타고 밀며 섬으로 떠나는 동생을 붙잡아 가두었다. 그것도 모르는 청년은 매일 피리를 불고 아무리 불어도 사랑하는 여인이 보이지 않자 <연가>를 탄생시킨 것이다.

'비바람이 치는 바다 잔잔해져 오면 저 호수 건너서 오시려나... 그대만을 기다리리 내 사랑 그대를 기다리리...' 참으로 애절한 사랑의 노래다.

저 호수 건너서 올것만 같은 사랑의 여인을 애타게 기다렸지만 이미 오빠들에게 갇힌 하이네모아가 어찌 빠져나가겠는가.

그러던 어느날 밤 여인은 오빠들에게 술을 먹여 재워놓고, 호수로 나와 질긴 아마 줄기로 배를 짜서 섬으로 건너갔다. 청년은 그녀를 위해 10평짜리 목욕탕을 지어 닦아 주었는데 아직도 보존되고 있다는 것이다.

기막힌 사랑 이야기다. 이토록 아름다운 사랑에 하늘인들 땅인들 허락하지 않을까. 결국 여인의 아버지는 두 남녀의 사랑을 허락했고 결혼까지 시켰으며, 그 날 이후로 두 부족은 화해를 하고, 지금까지 로토루아에서 잘 살고 있다는 것으로 <연가>에 대한 러브 스토리는 막을 내렸다.

Pokarekare ana

Pokarekare ana 와이아푸의 바다엔

Nga wai o Waiapu 폭풍이 불고있지만

Whiti atu koe e hine 그대가 건너갈 때면

Marino ana e 그 바다는 잠잠해질겁니다

E hine e 그대여, 내게로

Hoki mai ra 다시 돌아오세요

Ka mate ahau i 너무나도 그대를

Te aroha e 사랑하고 있어요

E kore te aroha 내사랑은 뜨거운 태양 아래서도
E maroke i te ra 결코 마르지 않을 것입니다
Makuku tonu 내사랑은 언제나
I te aroha e 내 눈물로 젖어있을테니까요

E hine e 그대여, 내게로
Hoki mai ra 다시 돌아오세요
Ka mate ahau i 너무나도 그대를
Te aroha e 사랑하고 있어요

Pokarekare ana 와이아푸의 바다엔
Nga wai o Waiapu 폭풍이 불고있지만
Whiti atu koe e hine 그대가 건너갈 때면
Marino ana e 그 바다는 잠잠해질겁니다

E hine e 그대여, 내게로
Hoki mai ra 다시 돌아오세요
Ka mate ahau i 너무나도 그대를
Te aroha e 사랑하고 있어요

<http://cafe.daum.net/gagokgyosil/U8GQ/231?>

g=%EC%97%B0%EA%B0%80%20%EC%9B%90%EC%96%B4%EA%B0%80%EC%82%



**내가 가진 것이 작더라도 감사하게 되면,
행복하게 되고, 사소한 일에 늘 화를 내지
않으면, 늘 명랑하고 쾌활하게 살게 된다.**

**작고 사소한 일에도 큰 의미를 부여하여
많이 감사할 줄 아는 마음은 감사를 받을
선한 행동을 한 마음같이 아주 훌륭하다.**

**감사는 지우개와 같아 고난에 처할 때마다
감사하게 되면 고난이 사라지고 불행할 때
마저도 감사하는 지혜가 있다면 불행은 곧
끝나게 된다.**

**일이 아주 잘 될 때 그것에 더욱 감사하면
그것이 더욱 더 잘되며 길게 연장까지된다.**

**쉽게 얻은 재산은 생각보다 쉽게 없어지지만,
손님들에게 감사한 마음으로 받은 값진 재산은
아주 오래 유지된다.**



슬픈 마음이나 불안한 마음이 든다는 것이
사탄과 마귀가 가져다 주는 마음이라고
나는 규정하고 그러한 마음이 인지되는
즉시, 원주먹을 쥐고 세상에 태어나서 가장
행복했던 순간들을 떠올리고 감사한 마음을
끌어 올려 처음처럼 가장 기분좋은 기분을
불러 일으켜 그것을 점점 더 확대시킨다.

기분 좋은 생각은 밖에서 오는 것이 아니라,
원래 내 생각 속에 있는 것이라는 것이 내가
오랜 명상을 통하여 얻어낸 나름대로의 성과이다.

늘 감사한 마음으로 어려울 때라도 감사하게
생각하면서 언제든 꺼내고자 하면 찾아지는 것이다.



아주 작은 세상일에도 깊이 많이 감사할 줄 아는 사람이 정말로 지혜가 있는 사람이다.

그는 신에게서 가장 많은 축복을 받는 사람이 되는 것이 우주법칙상 너무나 당연한 것이다.

그대가 아무리 강한 신념과 목표와 사랑이 있다고 하더라도, 거기에 신에게 감사하는

마음이 빠진다면 그것은 이미 정상이 아니다.

내면에 임재한 신에게 감사하면, 신은 그에 대한 보답으로 우리에게 축복과 은총을 내려 주신다.

감사는 과거에 나에게 주어졌던 다른 사람의 은혜를 회상하는 것으로 감사하게 생각하는 것 만으로도 당연히 그대의 미래를 풍요롭게 한다.



40년 이상을 아프리카에서 끌려 와서
고생스러운 노예로 지냈던 늙은 흑인에게
"은총이 무엇입니까?"라고 물었다.

그러자 그는 "은총이란 내가땀가를 받으려는
생각이 전혀 없이 무엇인가 줄 수 있는 것"
이라고 대답했다.

사람이 죽을 때 과연 무엇을 싸가지고
떠날 수 있겠는가?

오직 유일하게 남을 것이라고는 다른 사람에게
베푼 진심의 성심밖에 아무것도 없을 것이다.



감사하면 감사할수록 감사할 일들이 더 많이 생긴다.

**늘 감사하는 마음으로 살아가게 되면, 감사하는 인생에
좋은 일을 많이 생기게 해주는 창조적인 힘이 된다.**

**좋은 것을 많이 보고 많이 감사할수록 당신의
창조적인 에너지는 더욱 긍정적인 결과를 유도한다.**

**힘들고 어려운 상황에서도 가능한 좋은 면을 찾아
감사하라.**

**무엇이든 당신이 바라는 당신이 바라는 것이 있으면
성취되기 전에 미리 감사하게 생각하는 것이다.**

**마음속에 품고 있는 생각은 그대로 바깥 세상에
재생된다.**

**그러기 위해서는 고난과 시련에 감사하는 것이다.
어떤 상황에서든 그것을 극복할 때 힘과 지혜와
열정이 자라게 된다.**



조건없이 순수하게 감사하는 마음을 가진다는 것이 바로 행복의 씨앗이다.

씨앗은 적절한 토양을 만나게 되면 자라서 아주 크고 강한 성과를 내게 되는 것이다.

결국, 행복이라는 손님은 항상 매사에 감사한 겸손한 사람에게 끌려 간다.

돈이나 명예와 건강과 사랑함도 역시 익숙한 것에도 늘 감사한 사람에게 끄려 들어 가게 된다.

그래서 인생의 행복과 불행의 평정기준은 얼마나 많이 감사하느냐이고, 성공과 실패의 평정기준도 얼마나 감사하느냐이다.

감사하는 마음은 서로 감정이 악화되거나 사이가 틀어지거나 깨진 관계를 해결하는 치료책이며, 건강이나 돈 문제, 불행을 해결하는 치료약이며, 치료책인 것이 분명하다.



“하나님께서서는 어려울 때라도 그것마저도 감사하는 마음으로 드리는 진실된 기도를 제일 먼저 우선적으로 들어 주십니다.

그래서 어려움에 처하여 응답받는 기도를 드리려고 한다면, 기도는 진정한 하나님에게 드리는 감사로 시작해야 합니다.”

그래서 김막수 씨는 어차피 나는 죽을 몸 이제부터라도 이제껏 늘 그렇게 해 왔던 원망을 멈추고 기도를 바꾸기로 각오하였다.

무엇을 하든 아주 사소하고 작은 일이라도 하나님에게 모두 다 감사하고 억지로라도 무조건 깊이 극한상황까지 감사하기로 했다.

“하나님 아무리 생각해도 감사해야 할 일은 별로 없기는 하지만, 아무려면 어떻습니까? 좌우지간 무조건 모든 것에 감사합니다.

아니, 딱 하나, 감사할 거리는 감사한 마음을 먹으려고 노력하고 모든 마음과 몸을 다하여 몸부림치게 해 주신 것 감사합니다.”라고 감사기도를 시도 때도 없이 무조건 무지막지하게 시작하였다.

놀랍게도 기도는 성령의 감동으로 감사의 문이 열리기 시작하였다. 감사할 거리들이 자기 주변에서 하나 둘씩 생각나기 시작하더니, 점점 더 늘어나 되고 기분은 좋아지고 성령이 충만한 느낌이 생겼다.

내죄를 용서 받은 것, 그 동안 아무탈 없이 감사하게 건강하게 잘 살 수 있었던 것, 행복된 가정을 이루게 하신 것, 부모를 모시고

잘 살 수 있었던 것들, 여기까지 순탄하게 살아왔던 것, 좋은 목사님과 함께 사이 좋게 지내며 좋은 교회 만나 신앙생활 할 수 있었던 것...

그러면서 그의 마음은 점점 더 불타는 듯, 활화산처럼 뜨거워지기 시작하였다.

더욱 더 감사하며 감사 기도를 하게 되니 철천치 원수마저 사랑할만큼 아주 뜨겁게 열정적으로 감사기도할 수 있게 되었다.

이렇게 감사하는 마음이 점점 더 자라나 감사로 기도가 깊어지던 어느 날, 지성이면 감천이라고 성령이 감화하여 머리에서부터 온 몸과 마음이 불덩이처럼 뜨거워지더니, 단 한순간에 그동안 그를 그토록 괴롭히던 위암말기의 중병이 깨끗히 낳았다는 것이다.



愛屋及烏 사람을 사랑하면 그 집 지붕의
까마귀 까지 좋아한다는 말이 있고,

아내가 예쁘면 처가말뚝에도 절을 한다고
하는 말은 그냥 헛으로 하는 말이 아니다.

감정의 법칙에 의한 대단히 과학적(?)인 말인 것이다.
즉, 두뇌속 호르몬은 미워하면서 동시에 사랑할
수 없고 기뻐하면서 동시에 화를 낼 수 없게

설계 되어져 있다는 뜻이니까 말이다.

개눈에는 변만 보인다는 말은 요즘 같으면
잘 쓰여지지 않는 말이긴 하지만, 다분히 의미가
있는 말이다.

감사한 마음을 가슴속에 가득 가지고 있으면,
아무리 감정적으로 안좋은 사람에게도 손을 내밀 수 있게 된다.

설사 원수일지라도 용서할 수 있는 아량을 갖게 된다.
아량은 대단히 중요한 대인관계의 기술인 것이며,
사랑의 감정이고 가장 좋은 습관 중 하나인 것이다.



**바보들은 절대로 암에 걸리지 않는다고 한다.
왜냐하면 근심걱정거리가 전혀 없기 때문이다.**

**눈앞의 현상에 끌리지 말고 오직 사랑만 하라!
레스터 레븐슨은 오직 사랑하고 감사하는 마음을
지극정성으로 훈련하므로 깨달음을 얻은 사람이다.**

**그분의 사랑은 지금도 우주공간에 흩어져 부르면
언제 어디서든지 즉시 극진한 사랑으로 나타난다.**

그대! 지극히 간단명료하게 무조건 사랑하라!



내속에 있는 마음, 감정, 생각, 잠재의식,
성령까지 수많은 다른 내가 있는 것 같다.

이해의 틀을 깨어 버리고 대통합을 이룬다면,
모든 것들이 한마음으로 사랑을 할 수 있게 된다.

사람의 원천은 사랑이니, 사랑하는 사람이 되자!
내가 죽어 영혼만 남는 상태에서 사랑밖에

무엇이 더 남아 있겠는가?

그러니 사랑하라, 용서하고 오직 사랑하고 또 사랑하라!



노래는 의미있는 가사에다가 곡조를 붙인 것이다.

그래서 말 + 노래이니, 일상적인 말보다 훨씬 큰 영향력을 전신세포와 마음, 잠재의식에게 발휘한다.

밝고 힘찬 노래만 불러라야 하는 것이지
그래야 그것이 바로 성공을 향한 행진곡이 된다.

밝고 신나는 노래를 부르게 된다면 노래가사처럼
그대로 나쁘든 좋든 그렇게 운명이 만들어진다.

슬픈 노래는 부르지 말아야 하니, 그 노래는
행복을 깨는 저주와도 비슷한 노래인 것이다.



감사하지 않는 사람을 처벌하지 않는 것은
그리 하지 않아도 건강과 몸에 대하여 깊이
감사하는 마음이 없는 사람은 결국 그 사람에게
있는 것도 빼앗기 될 것이기 때문이니 말이다.

내가 어릴때 정기가 너무나 많아 입안에서
침이 질질 흘러고 다니던 시절을 생각해 보라!

그때의 순수했던 생각과 몸의 건강에 대하여
마치 신과 같은 상태에 있었던 그 시절을 감사하라!

그리고 오늘 지금 당장 내가 누리고 있는 건강을
생각해보고, 현재 내 몸속에서 원활하게 기능하고
오장육부 등의 모든 기관, 계통, 신체 감각에 감사한다.



지금 내몸이 아주 건강하다는 상태를 누리고
있는 사람은 세상에서 가장 부자일지도 모른다.

건강은 행복한 삶의 선물이고, 감사하는 마음은
백신이며, 항암제이고, 항독제이며, 항균제이다.

나는 이 좋은 선물에 매 순간 감사하게 생각한다.
나는 내가 건강을 언제나 감사하게 여기게 된다면,

스스로 감사하게 생각되는 일들을 더 많이 만난다.

동시에 몸과 마음의 스트레스와 긴장이 없어 진다.

건강이라는 좋은 선물이 나를 잘살게 하니 감사한다.



어린 학생의 일생을 좌우하는 것은
결국, 사람의 말과 행동에 의한 것이며,

온화한 미소, 짧은 인사 한마디, 간결한
대화, 따스한 칭찬이면 누구나 다 인간
관계에서 성공할 수 있다고 한다.

남녀노소뿐만 아니라 전세계의 성공하는
리더들은 이 원칙, 즉 '미인대칭(미소, 인사,

대화 그리고 칭찬)법'을 실천하고 있다.

따라서 교감으로서 ‘미인대칭’을 실천하고
교사의 생일 및 애경사 챙기기는 물론 교사
개인의 성장을 돕기 위해 노력함으로써
교사와의 인간관계를 돈독히 하기 위해
노력해야 한다.



감사하는 마음, 감정은 오래 지속되지는 않는다.
하지만 계속하여 감사하면 적어도 한동안만이라도
정신적 건강을 개선하고 만족스러운 인간관계를
유지해주며, 더욱 더 많이 감사하면 신체적 건강도
크게 증진시키는 큰 기적도 일으키게 되는 법이다.

감사하는 마음이란, 말로 표현되고 간절한 마음이
그 사람이 드리는 감사기도로도 여실히 나타난다.

감사를 말로 표현하면, 주변에 전해져서 그 주변의
모든 사람들을 행복을 퍼뜨리는 강한 전염성이 있다.

오직 깊은 감사의 진한 감정을 느끼는 선한 사람만이
삶 속에 사랑의 원천이 들어 있다는 사실을 체험한다.

한 사람의 인간성은 감사에 대해 어떻게 깊이 이해하고
생각하며 그것을 실천하느냐가 그 사람을 판단하게 된다.

사물을 감사하며 좋은 방향으로 바라보는 사람의 시야는
넓어져서 바라보게 되며, 정신에 힘이 생기며, 마음이
즐겁고, 대인관계가 좋으며, 영적으로 풍성한 사람이 된다.

나는 내가 사라면서 내가 주는 것보다 받는 것이 훨씬
더 많다는 것을 항상 느끼며 신의 축복에 많이 감사한다.

그래서 블로그를 운영하면서 스스로에게 말을 걸어

감사하는 마음을 가질 수 있도록 채근하면서 살고 있다.



감사하는 마음은 사람들이 서로 의견이 달라
사이가 멀어지거나 깨진 관계를 해결하는 약이다.

내가 아무리 미운 사람이라 할지라도 그 사람의
장점을 20가지 정도 생각해보고 그를 내 자식이나,
나에게 가장 귀한 사람이라고 가정하면서 오히려
감사하게 생각하면 먼저 눈빛 자체가 달라지게 되고,

당연히 말도 변하고, 표정, 자세도 변하여 그 사람과
전보다 더 좋은 관계로 다시 화해하여 즐겁게 된다.
감사하게 되면 내장기관과 감정이 서로 밀접하게
연결되어 있기에 건강이 아주 좋아 지게 되어 있으며,
이렇게 감사하는 마음은 돈도 잘 벌리게 되어 있다.

사람의 스트레스 반응에서 감사가 가장 핵심적인
역할을 하는 주체라는 것이니, 항상 감사해야 한다.

하루를 시작하는 첫 말이 감사와 기쁨을 표현하는
말이 되도록 하게 되면 하루가 즐겁고, 한달 동안,
인생이 언제나 전체적으로 항상 행복해 지는 법이다.

가질 수 없는 것을 지나치게 원하는 것이 가진 것,
그것마저도 없어질 수 있는 가능성이 많다.

그대가 지금 가지고 있는 것들은 전에 그대가 원했던

것들임을 기억하고, 감사할 줄 알아야 한다.

**지금 가진 것이 없음에도 불구하고, 건강하지 못함에도
불구하고, 경제적 어려움이 있다고 해도, 감사하는
마음을 아주 많이 자주 갖는다면, 행복을 불러온다.**



큰일을 만나든지 사소한 일이든지
나는 항상 일에 정성을 다할 것이다.

내가 만약 지금 당장 죽어야 하는
그러한 운명이라면, 죽은 다음에도
내 영혼에게 영향력을 미칠 일들이
과연 무엇과 무엇이 있다는 것인가?
이 세상에는 정성만큼 귀한 것이 없다.
정성, 사랑, 감사같은 것은 육신의 사람,
몸을 떠난 영혼에게도 유일한 보물이다.

내가 육신의 몸으로 배울 것은 큰 일,
작은 일이건, 내 일이건 남의 일이건,

다른 사람이 보거나 안 보거나 간에
최고의 정성스러운 마음으로 해야한다.

정성은 대인관계의 근본인 동시에
무정물에게도 통용되는 관계의 근본이다.

사람을 대하건, 일을 처리하건 우리는
언제나 정성스런 마음으로 해야한다.

‘지성이면 감천’이라고 한 말이 있다.
지성의 원리가 행동으로 표현된 것이
전력을 다하는 필사의 정신인 것이다.



미국 전체 학생들을 대상으로 하는 토론대회에서
당당하게 1위를 차지한 성실한 학생의 이야기이다.

그녀는 이 대회 우승으로 하버드, 예일, 프린스턴 등
명문 대학으로부터 아주 좋은 조건의 장학생으로
스카웃의 제의를 받게 된 지혜가 발달한 여학생이다.

신문방송국 기자들이 그녀를 키운 어머니로부터
어떻게 그렇게 논리적으로 뛰어난 토론을 잘하는
대단한 학생으로 키워 내었는지를 질문하였다.

역시, 엄마의 범상치 않은 지도가 있었다는 사실이었다.

세 살 때쯤부터 딸에게 정말 감사하게 느껴지는 일이든,
아니면 사소한 일이든 아니든, 어떤일이든
하루에 5가지씩 감사한 마음을 확실하게 갖고
기록해보는 습관을 가지도록 가르쳤다.
어린 시절부터 감사할 꺼리들을 상세히 찾아보니,
남들이 볼 때에는 아무것도 아닌 작고 사소한 일에도
감사하는 마음을 가질 줄 알게 되고 어떤 일에도 논리가
굉장히 발달하게 되었다.

사실 당장은 좋지 않게 보이는 일중에도 넓은 의미에서

크게 열린 마음으로 바라보면, 나중에는 결국 모든 것들이
감사해야 할 일들이라는 것을 알 수 있게 될 것이다.

어릴 때부터 작고 사소한 일에 감사한 마음으로
인생을 크게 그리고 디테일하게 보는 습관을 기르면서,

지성과 감성이 남들보다 월등히 크게 발달하고
어린 시절 훈련효과는 어른에 비하여 무려 16배나 된다기에
토론에 대한 창의력이 남다르게 뛰어난 발달을 하게 된 것이다.



1. '이미 받은 줄 알라' 감사기도의 법칙

신으로부터 감사하게 받은 것과 똑같은 마음으로
그렇게 알고 굳게 믿으면 원하는 것을 받게 된다.

2. 필사의 정신의 법칙

마음을 다하여 기도하고, 목숨을 다하여 기도한다.

또한 정성스러운 생각으로 전력을 다해 기도한다.

3. 홍익기도의 법칙

다른 사람들의 일이 모두 잘 풀릴 수 있도록 홍익
이념에 의한 기도를 하게 되면, 기도자가 큰 복을 받게 된다.

4. 긍정의 법칙

기도는 항상 기쁘고 자비스러운 긍정적인 생각을
가지고 정성스럽게 간구해야 한다.

찾으면 찾게 될 것이고, 두드리면 열릴 것이다.

신은 사람이 구하지 않는 것을 알아서 주시지는 않는다.

5. 현실의 법칙

기도는 현실적이어야 한다. 현실 상황에 대한 기도가

효과가 좋다.

**세상 모든 일을 다 기도로 풀 수는 없으니 우리는
현실 문제를 다루는 기도를 해야만 하는 것이다.**

6. 소통의 법칙

**기도는 일방통행이 아닌, 대화의 형식으로 신과 교통한다.
나의 입장이 아닌, 사랑으로 충만한 신의 뜻대로 기도해야만 한다.**

7. 기록의 법칙

**기도 중에 생겨난 감동이나 좋은 아이디어는 기록을 해둔다.
기도중 떠오른 아이디어는 휘발성이 매우 심하니 기록해야 한다.**

8. 순종의 법칙

종던 나쁘던 모든 일에 신의 뜻을 가늠하고 순종한다.

9. 자기 혁신의 법칙

**세상을 바꿀 수는 없는 것이니, 기도를 통해 내가 먼저
변화되어야만 한다.**



**오늘날 현대인의 질병 중에 만연하여
있는 것 중의 하나는 감사 불감증입니다.**

**감사하는 방법을 잘 모르는 것은 인생에서
아주 좋은 큰 축복을 한번도 써보지 못하고
생을 너무나 애석하게 마감하는 것과 같습니다.
사람들은 늘 불평불만과 원망을 하며 삽니다.
언제 어디서나 늘 욕구 불만이 가득합니다.**

**깊이 감사하면 많은 일들이 잘되어 기쁨이 넘친다.
감사하면 활력이 생겨 언제나 생기가 발랄하게 된다.**

**감사하면 늘 기분이 좋아 우울증이 완전 치유되며,
감사하면 세포들이 춤을 추듯 좋아하여 건강해진다.**

**감사하면 행복감이 두뇌를 점령하여 걱정 근심이
없어진다.**

**감사하면 뇌파가 잔잔해져 사람들이 좋아하는
매력적인 사람이 된다.**

**감사하면 고통과 분노가 사라지며,
감사하면 부족함을 받아들일 수 있게 된다.**

**감사하면 공허하지 않으며,
감사하면 지금 이 순간이 소중한게 되고,**

감사하면 상처받더라도 사랑하며,
감사하면 무엇이든 나누어 주고 싶어 진다.

감사하면 모든 생명체와 교감할 수 있으며,
감사하면 평범한 일상도 은총으로
받아들인다고 말하고 있습니다.



깨달은 스승이 그렇게 하셨듯이.

아주 크게 기뻐하니까, 잡념은 조금 남았기는 하지만, 기쁨으로 초월을 맛보았다.

그 다음에서는 잡념이 끊어진 경지인 삼매로부터 생기는 기쁨을 관찰했다.

그 다음으로는 이제까지 체험한 기쁨을 그마저도 다 초월한 기쁨을 얻었다.

그 이후로 그 모든 기쁨마저 사라지자,
순수하고 밝고 투명한 평온에 이르게 되었다.
(중니카야 마하삿자카경)

깨달음에서의 기쁨은 너무나도 중요한
진정으로 고귀한 참된 화두인 것이다.

그러므로 이것을 제대로 키우지 않는 한,
깨달음의 근처조차도 갈 수 없음을 알아야 한다.



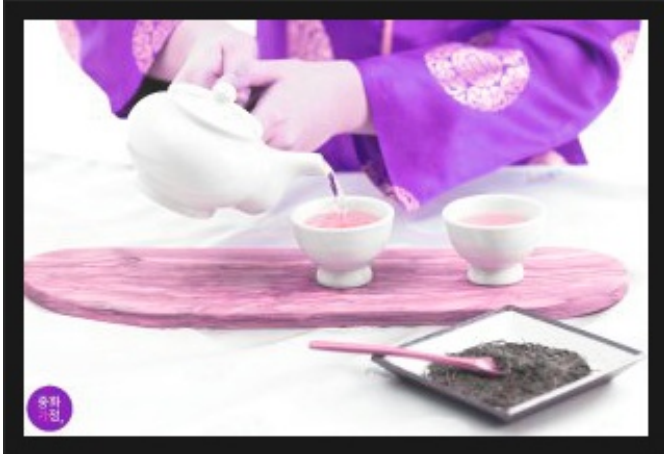
어떤 일을 하든지, 어떤 생각을 하든지,
감사하게 생각하면, 어떤 유익이 있는가?
를 그 일을 맨 처음하게 되었을때처럼 생각한다.

그렇게 하여 얻어진 유익함을 분명히 깨닫고
무슨 방법으로든지 감사함 마음이 생기도록
하게 되면, 두뇌속에서 행복호르몬이 평평

분비되어 기쁨이 생기게 된다.

이 행복호르몬이 혈액을 통하여 전신으로 퍼져
나가게 되어 활기찬 생명력을 솟구쳐 얼굴 표정이
달라지며, 눈빛이 초롱초롱하게 변화할 것이며,
행복한 표정으로 바뀌게 된다.

지금 이 순간에 만족하며 태도가 신중해지고
내가 있는 곳의 분위기가 훈훈 인정으로 넘치게 된다.



'감사합니다'라는 말은 인생 전체를 바꾸는 아주 묘한 강력한 힘이 있다

**잠재력을 끌어올리는 비밀 열쇠이다.
감사하는 말만으로도 깊은 인간관계를 맺을 수 있고, 활기찬 삶을 살 수 있다.**

감사 연습을 꾸준히 하면 역경에서 빨리

회복되며, 고난에 대한 면역력이 길러지고,

**수명이 길어지며, 타인의 호감을 사고,
창의적으로 문제를 해결할 수 있다.**

**감사하는 방법 세가지 옆에 있는 사람에게
고맙다고 말할 것, 주위에 있는 모든 것들에게
감사할 것, 자신에게 감사할 것이 그것이다.**



기쁨, 환희심의 경지 찾아가기

1. 온 몸으로 미소 짓기

지금 당장 입가에 세상에서
가장 행복한 표정으로 미소를
편안하게 지어보세요.

그대의 미소 짓고 있는 얼굴을
온몸에 투영하여 온몸이 함께
얼굴과 똑같은 표정으로 웃고 있다고
생각하시고 온몸에 가득 차도록

미소를 지어 보세요.

다시 한 번 더 전신이 우주에서도
가장 행복한 얼굴처럼
웃고 있다고 상상해보세요.

2. 과거의 기분 좋은 일 생각해 보기

어릴 때 가장 기분 좋았던 일

3가지를 생각해 보며 기쁨 속에 빠진다.

3. 사소한 일에 최대의 감사한 마음 일으켜 보기

숨을 쉬고 살아 있는 기적,

**몸속의 내장기관들이 자동실행되어 살게 해주는 것,
음식을 위해 노력을 준 사람들에게 감사,**

4. 내 마음속에 있는 신성에게 감사하기

내 현재의식, 잠재의식, 신성에게 골고루 감사하기



**오 한국!
실제로 일어난 마법같은 일!
오 영웅들이여!**

**용감하고 고귀한 오늘
천국이 만들어졌어요.**

**천사들은 노래하고
괴로움에서 해방되었죠.**

**사람들은 기뻐하면
긴 한숨을 내쉽니다.
오 예,**

**피한방울 없이
전투를 이긴 것은
여러분의 지혜, 탁월함과
용기를 보여줍니다.**

**이세계는 절대 여러분을
잊지 못할 것입니다.
가장 위대한 승리입니다.**

**누구나 언제나 꿈꾸던 것이지요!
여러분은 오직**

**자비, 고결함, 사랑만으로
적과 친구의 마음을 얻었습니다.**

**천번의 노래도 모자랄 것입니다.
이 세계에 여러분이 있음을
천국에 감사드려요.**

**여러분이 한 모든 일에 승리,
경의와 사랑을 전하며
고맙고, 고맙고, 고맙습니다!**

Supreme Master Ching Hai



다윗의 아들 솔로몬이 여러 아들들 중에서 선택되어 왕이 되니, 처음에는 왕권이 심히 우려되었을 것이다.

그가 오직 지혜를 가져야만 왕권을 견고히 하고 백성을 잘 다스릴 수 있겠다는 것을 알고 나라의 모든 다스리는 관리들에게 명령하여 솔로몬이 동참 가능한 모든 사람들을 데리고 함께 기브온 산당으로 갔다고 알리면서 모세가

광야에서 지룬 것이 그곳에 있다는 것을 알렸다.

다윗이 전에 예루살렘에서 하나님의 궤를 위하여 장막을 쳐 두었으므로 그 궤는 다윗이 이미 기랴여아림에서부터 그것을 위하여 준비한 곳으로 메어 올렸고, 솔로몬이 회중과 더불어 나아가서, 여호와 앞 곧 회막 앞에 있는 놋 제단에 솔로몬이 이르러 그 위에 천 마리 희생으로 번제를 드렸더라.

그 날 밤에 하나님이 솔로몬에게 나타나 그에게 이르시되 내가 네게 무엇을 주랴 너는 구하라 하시니,

솔로몬이 하나님께 말하되 주께서 전에 큰 은혜를 내 아버지 다윗에게 베푸시고 내가 그를 대신하여 왕이 되게 하셨사오니, 오직 내가 네게 다스리게 한 내 백성을 재판하기 위하여 지혜와 지식을 구하였다.

그러자 하나님이 말씀하시되, 내가 네게 지혜와
지식을 주고 부와 재물과 영광도 주리니 네 전의
왕들도 이런 일이 없었거니와 네 후에도 이런 일이
없도록 전무후무하게 하겠노라고 하셨다.



사도 바울은 머리끝에서부터 발끝까지
감사의 체질인 것이 틀림없는 사실인 것이다.

그는 마치 시인의 아름다운 심정에서 흘러
나오게 되는 시가 읽는 이들의 감정이입이
되어 시의 진실한 가치를 지니게 되듯이

사도 바울의 삶을 한편의 시라고 할 때

고조된 감사로 감정이입한 것처럼 느껴진다.

그는 그 어려웠던 전도의 여정에서 오직 힘을
크게 얻었던 감사를 표현하는 것에 최고로
큰 하나님의 기쁨을 환희심으로 느꼈을 것이다.

우리가 우리 하나님 앞에서 너희로 말미암아
모든 기쁨으로 기뻐하니 너희를 위하여 능히
어떠한 감사로 하나님께 보답할까 (살전3:9)

동일한 환경이 주어지더라도 사도 바울처럼
감사에 대한 남다른 감각을 가진 사람은 평범함을
감사의 비범함으로 바꾸는 능력이 있음을 안다.

사도 바울은 다메섹 도상에서 부활하신 주님,
생명의 주님을 만나고 난 이후 자기 스스로를
‘죄인 중의 괴수라’고 규정하였다.

골짜기가 깊으면 정상이 높듯이 하나님의 은총 앞에
세워진 자기 모습 앞에서 때로는 감격하며,
때로는 소스라치게 놀라며, 때로는 경이로움을 담아 외친다.



눈이 잘 보이고 귀가 잘 들리고 두 다리로
잘 걸을 수 있다면 그것에 대하여 깊이 감사하라.

보지도 듣지도 걷지도 못하는 사람이 아주 많다.

살면서 죽을 때를 생각하며 늘 살아 있음에 깊이
감사하라. 죽을 때마저도 깊이 감사하게 되면
천국의 문이 열리고 천국행 차표는 당연히 나온다.

감사는 우리의 부정적, 비판적 자아를 봄날 눈녹듯
사르르 없어지게 하며, 긍정모드로 전환된 두뇌가
지혜와 아이디어 창의력을 대단한 경지로 높여 준다.

감사로 제사를 드리는 사람이 신을 영화롭게 하니,
늘 감사하는 사람에게 신의 구원이 있게 된다.



일상생활의 익숙함 무료함, 늘 보던 것들속에서의
소소한 즐거움들을 상세하게 찾아 음미하는 능력,
순간에 감사하는 마음은 저절로 얻어지지 않는다.

그래서 늘 감사함을 훈련하고 중독되어야 하는 것이다.
참으로 감사야말로 모든 행복의 출발점인 것이다.

한 사람의 인간성이라고 하는 것은

매사에 대한 감사에 대하여 어떻게
생각하는가에 따라 판단된다고 볼 수 있다.

긍정적인 감정으로 늘 감사하는 사람은
사물을 보는 안목이 아주 넓어지고 언제나
정신과 대인관계나 영적인 평화를 크게 한다.

이러한 영적 자원이 많아 지고 커지게 되면,
더 큰 평화와 행복감을 느끼게 되는 법이다.

사람들은 살아가면서 자신이 다른사물에
베푸는 것보다 신에게서 훨씬 많이 받고 있다
는 사실을 거의 깨닫지 못한다.



단정하게 차려입은 한 소녀가 성경 수업에 늦지 않으려고 있는 힘껏 뛰어가고 있었어요.

소녀는 달리면서 기도했지요.

“오, 주님. 제발 지각하지 않게 해주세요!
지각하지 않게 해 주세요!”

소녀는 달리면서 기도하느라고 주위를

살피지 못해 넘어지고 말았습니다.

그래서 옷이 흙투성이가 되어 더러워졌지요.

소녀는 벌떡 일어나 옷을 대충 털고는
다시 달리기 시작했습니다.

그러면서 이번에는 이렇게 말했어요.

“오, 주님. 제발 지각하지 않게 해주세요.
하지만 밀지는 마세요!”

잡지196호에서 발췌



사랑은 이 세상에서뿐만 아니라 전 우주에서도
가장 고귀하고 성스러우며 놀랍고 값진 것이다.

그래서 많은 천국의 존재들이나 외계인들이
우리 행성의 사랑의 기운에 이끌려 오게 된다.

그들은 사랑이 우주에서 가장 아름다운 것임을 안다.

어떤 행성은 기술 면에서는 고도로 발전했지만,

이런 감정, 서로에게 존재하는 이런 진정한 사랑이
결핍되어 가끔씩 지구로 와서 관찰하고 배우고 간다.

그래서 우리가 사랑의 분위기를 보호해야 하는 것이다.
우리가 가진 건 오직 사랑밖에 없기 때문이라는 것,

우리는 다른 행성만큼 발달되거나 문명화되지는
않았지만 적어도 우리에게 우주에서 가장 아름다운
바로 가장 고귀한 사랑이라는 것이 있는 것이다.

우리는 이 사랑의 기운을 보호하고 보존하여 미래에
다른 행성들과 다 함께 나눌 수 있도록 해야 한다.



지금 가진 것이 없어 큰 고통에서 허덕이고
있음에도 불구하고, 건강이 아주 좋지 않아
몸이 몹시도 움직이기 곤란함에도 불구하고,

돈이 없고 취직도 못하여 경제적 어려움이
많이 있다고 해도, 감사하는 마음속으로

어떤 고난한 상황이라도 불구하고, 오히려
어려움에 깊이 감사함으로써 고난을 더 빨리

극복하는 정신이 축복과 행복을 불러 오는 것이다.

지극히 긍정적이며 곤란에도 불구하고 감사하는
바로 그 사람이야말로 하늘이 그 사람을 돕도록
하는 가장 좋은 마음발을 키우는 사람인 것이다.



필자는 직장생활을 하면서 만나게 되는
영 마음에 안드는 트러블메이커인 사람이
생기게 되면, 그사람의 장점을 애써서 찾고
절대로 그 사람이 없는 곳에서는 험담을
하지 않고 늘 좋은 말만 골라서 하도록 노력한다.

그리고 항상 그 사람에게 중요한 일을 더욱
더 많이 맡기고 늘 칭찬을 많이 해 주도록 한다.

그리고 그 사람이 좋은 이유를 무려 100가지나
3번 정도 정성을 다하여 잘 써서 보관하고 있다가
그 사람에게 중요한 날에 조용히 불러 선물로 준다.

어지간한 일이라면 이렇게 하니까 다 풀리게 되더라,
그래서 감사하는 마음이 대인관계에 최고라는
사실을 내가 직접 경험해 보고 결론으로 얻었다.

감사하는 마음은 상호간의 사이가 틀어지거나,
깨진 관계를 해결하는 치료에 좋은 방법 중 하나이다.

건강의 문제나, 돈 문제, 불행을 해결하는 치료약이다.



불행이나 고통, 고난은 삶의 의미를 잘 이해하지 못한 사람에게 내리는 신의 숙제이다.

그러니 항상 사랑하고 감사하는 사람에게는 그러한 고난의 과정이 전혀 필요없는 법이다.

그러니 미리 고난을 만나고 싶지 은 사람은

미리 감사라는 예방주사를 매일 맞도록 하라,

**늘 사랑과 감사를 마음속에 달고 사는 사람은
시련이라는 병마를 만났을 때 다른 사람보다
아주 훨씬 잘 견디고 더 빨리 이겨낼 수 있다.**



그대가 살면서 어떤 처지에 있든지간에
먼저 감사해야 하는데, 이것은 신의 뜻이다.

신체들의 건강과 명량한 정신을 갖기
위해서는 부정적인 감정 대신 기분 좋은
감정을 많이 느껴야하며, 그러기 위해서
할 수 있는 가장 쉬운 방법이 감사이다.

그래서 어떠한 선한 행동일지라도 감사하는
것보다 앞설 수는 없는 법이다.

감사하는 마음의 즐거움은 전혀 새롭지
않은 일상을 새롭게 가치를 부여하고 다시
해석하여 즐겁게 누릴 수 있는 힘, 행복력이다.

'신감운동'이란 말그대로 '신나는 감사운동'을
말하는 것입니다.

그런데 감사하는 마음에 대하여서는 참으로
많은 분들이 서로 많은 고견들을 가지고 계시며
서로 주고 받았으리라 믿고 있습니다만,

신난다는 말 뜻에는 좀 낯설어 하시는 분들도
많으리라 믿습니다.

신나다의 국어사전의 뜻은 '흥이 일어나

기분이 몹시 좋아지다'라고 되어 있습니다.

이 말은 '언제 어디서나 항상 기뻐하다'는 뜻과도 일치하는 말입니다.

그런데 문제는 감사하기만 해서도 신나기만해서도 최고의 의식상태에 이르기에는 무언가가 조금은 부족하다는 것이고, 어느 한가지만으로는 최고의 평화스럽고 행복감이 넘치는 감정상태에 도달하기는 어렵다는 것이다.

그래서 합쳐진 감정의 선발대가 바로 신나는 것과 감사하는 마음의 합쳐진 합성어로 기분좋은 상태를 키워 확대하는 운동을 하자는 것이다.



미래의 축복을 위해 기도하는 것보다는
지금까지의 신에게서 받은 은혜에 깊이
많이 자주 감사하는 것이 영적 생활에
더욱 더 많은 진보를 가져다 주게 된다.

똑같은 사물을 보고도 어떤 사람은 예쁜
장미를 보고 왜 가시가 있느냐고 불평하고,

어떤 사람은 아픈 가시가 있는 중에도
아름다운 장미가 있는 것을 감사한다.

나는 내가 가진 바 때문에 감사하는 것이
아니고, 내가 되어진 바로 인해 감사한다.

감사하는 것도 이해력이고 참된 지혜여서
작고 사소한 것에 감사하지 않는 사람은
아주 많은 것을 받아도 감사하지 않는다.



**나는 내가 제대로 알지 못하고 부족하여
체험하라고 신이 내리신 고통과 눈물과
사람관계로 인한 고난에 깊이 감사한다.**

**왜냐하면 이 괴로움의 진한 눈물의 체험은
내 눈으로 신의 세계를 볼 수 있게 준비를
하도록 해 주는 신의 선물임을 알기 때문이다.**

**부모에게 감사할 줄 모르는 무지의 사람이나,
스승의 깊고 큰 은혜에 감사할 줄 모르는
사람은 이미 인간의 길을 벗어 난 사람이다.**

**스승의 은혜를 망각하는 것이 진리를 망각한
것과 그 경지와 상황이 비슷한 상태임을 알라.**

**그대가 만약 영안이 열려 스승의 고귀함을
알 수 있다면 어찌 그리 무지하게 행동하겠는가?**



감사하는 마음은 가장 위대한 미덕일 뿐만 아니라, 다른 모든 미덕의 근원이 된다.

시련이 아무리 크다 할지라도, 수행자라면 감사해야 할 이유를 언제나 발견할 수 있다.

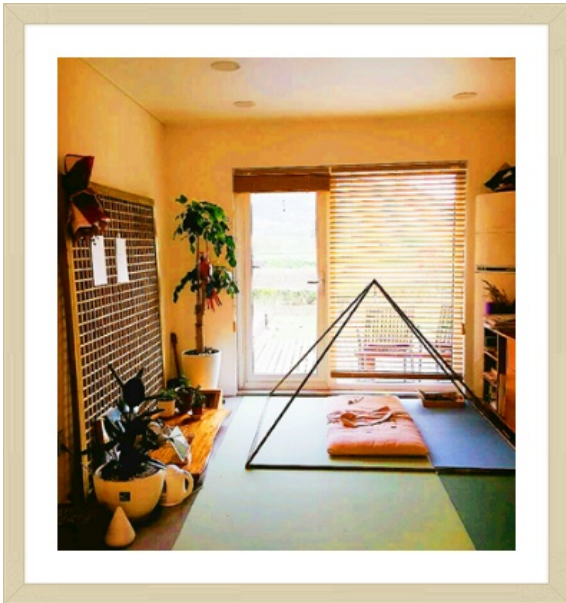
신은 항상 감사하는 자에게 축복을 주시며, 그의 축복을 교만한 사람의 손에서는 거둔다.

그러나 신실하고 겸손한 사람에게는 언제나 신은 가장 좋은 것인 거둬냄의 행복을 허락한다.

진보가 좀 늦다고 원망하거나 슬퍼하지 말라!
그러한 진행에는 반드시 이유가 있는 법이다.

신이야 잘못이 있을 리 없을 것이니, 반드시
그대 자신속에서 원인을 찾아야 하는 것이니,
그것을 명상하는 것이 지혜를 찾는 방법인 것이다.

그 이유는 반드시 신에 대한 감사함과 즐거워
하는 마음과 지극정성이 부족한 탓임을 알아야 한다.



감사는 사람이 가진 예절, 예의 중에서도 가장 값지고 아름다운 행위의 형태이다.

그러나 사람에게는 누구나 텔레파시 능력이 없으므로 항상 '감사합니다'라고 말로, 표정으로, 태도로, 행동으로 해야 함을 잊어서는 안된다.

그렇기 때문에 깊이 많이 자주 감사하는 사람에게신은 그가 원하지도 않았던 더 좋고 더 많은 축복까지도 선사하시는 것이다.

그대가 아무리 많은 시간을 절에서, 교회에서, 명상홀에서 보낸다고 해도 감사할 줄 모른다면, 감사함이 어디서 오는지 모르는 돼지와 같은 진짜 바보 중의 바보인 어리석은 사람이다.

그래서 진정한 수행자라면 바로 감사의 있고 없음의 극명한 차이인 것이니, 그대가 만약 이것이 부족하다면, 즉시 방향을 돌리길 그대를 위하여 충심으로 깊이 기도한다.



감사하는 마음이 감사할 일을 부른다.
무엇인가에 감사할 줄 알면 감사한 일이
내 인생에 더 많이 흘러 들어 오게 된다,

더 많이 더 자주 감사하고, 더 많은 관용으로
사람들을 용서할 때 지성은 발전하는 법,

다윗을 보면, 아무리 어려운 환경에서도
절대로 불평불만하지 않고 오히려 감사하게
생각하며 긍정적으로 일을 처리했음을 볼 수 있다.

그러니 세상의 성공은 아주 아주 간단하다.
더 많은 것에 감사할수록 더 많이 얻는다.

삶이 힘겨울 때 감사할만한 무언가를 찾으면,
아주 빨리 에너지를 옮기기 시작하여 골치
아픈 문제를 넘어서고 금세 기운을 차리며,
다른 행복, 평화로운 차원에 들어서게 된다.

중병에 걸렸거나, 가족의 끔직한 이별을 겪거나
살면서 겪을 수 있는 가장 나쁜 일과 마주했다해도
언젠가는 새로운 이해, 새로운 사람들과의 연결,
그리고 새로운 관계가 새로운 감사가 찾아온다.



사람은 죽고 난 다음에 영혼이 몸에서 결국 빠져 나가게 되면, 모든 것들이 그대로 끝나는 것이 아니라는 임사체험자들의 수많은 증언들이 많이 있다.

오히려 영혼이 빠져 나오게 되면 자유로움을 만끽하고 한없는 평화로움마저 느끼게 된다는 것이니 말이다.

필자는 명상을 오래 한 사람으로서 그 말을 아주 확실하게 믿는데 그저 이론적으로만 믿는 것은 절대로 아니다.

사람의 모든 스트레스에 직접 관여하는 핵심은 감사하는 것이라고 필자는 생각하게 되었다.

왜냐하면 어떤 일이든지간에 감사하던지 불평을 하든지간에 둘중에서 어느 한가지를 선택하여 생각하게 두뇌구조가 그리 만들어져 있기 때문이다.

인간의 스트레스 반응에서 감사가 바로 가장 영향력이 많고 핵심적인 역할을 한다는 것이다.

감사하게 되면 아무것도 아닌 것이 될 수 있고, 불평하면 아주 큰 스트레스로 작용한다는 것이다.

**생각과 감정은 반드시 사람의 몸이 살아 있을
때에만 작동하는 살아 가는 도구에 불과하다.**

**그래서 예로부터 선각자들이 한결같이 마음을
비워야 성불이나 거듭남을 할 수 있다고 주장했다.**

**응무소주 이생기심하여 생각이나 감정으로부터
빠져 나온 바로 그 마음이 해탈이라는 것이다.**



감사하는 마음은 사람들간에 사이가 나빠지거나 상호 간의 의견 차이가 너무 많아 틀어지거나 감정적으로 깨진 관계를 해결하는 치료제이다.

감사하지 않고 그저 웃기만 해도 효과가 있다고 사람들은 웃음치료라는 것을 만들어 아주 많은 효과를 보고 있다.

그런데 감사한 마음까지 더하여 감사하며 웃게 된다면, 그 효과는 더욱 더 대단할 것은 불을 보듯 뻔한 이치인 것이다.

감사하는 마음은 건강이나 돈 문제, 불행한 일을 해결하는 치료약이며, 가장 좋은 해결책인 것이다.

그래서 필자는 누군가가 미워지고 꽤 씹하게 생각될 때, 그 사람의 좋은 점을 무려 100가지나 글로 써서 그 사람이 보기 쉬운 곳에 뇌두고 언젠가 보게 하면,

그는 반드시 감동하게 되는 법이더라, 아무리 미운 사람일지라도 100가지 감사한 것을 3번만 하게 된다면, 모든 허물이 다 벗어 지는 듯한 마음의 평화가 반드시 그대를 찾아와 그대에게 평화를 선물할 것이다.



나는 나이고, 너는 너라고 하는 모든 비교의식과
질투심 등과 이별하는 것이 바로 수행인 것이다.

내가 마음속에 사랑이 아주 가득하고 늘 감사하다면,
이것, 이것 감정적으로 따질 이유가 없어져 그 사람은
항상 언제, 어디서나 환희심이 가득찬 상태가 된다.

그것이 바로 꿈이고 환상이며, 순전한 허구인 것이다.

나의 모든 분별심, 질투심, 비판력, 판단력 등등은
과거의 기억에서부터 전해 오는 잠재의식의 발로이다.

모든 사랑과 평화와 감사함은 오직 나로부터 시작되고
나로 인하여 완성되며, 결국 부처의 등급까지 가게 하는
가장 좋고 확실한 경지를 갖게 하는 것이다.

과거의 기억과 과거의 잠재적 의식에서 해방된 그대는
영원히 자유, 사랑, 평화로 언제든지 충만해져 있다.

그렇게 변화된 그대는 이 세상의 모든 것과 지혜를 통하여
그것들과 자유롭게 소통한다.

나무와 풀과 꽃들의 노래를 들을 수 있으며,
그것을 그대의 친지들에게도 알려 줄 수 있다.



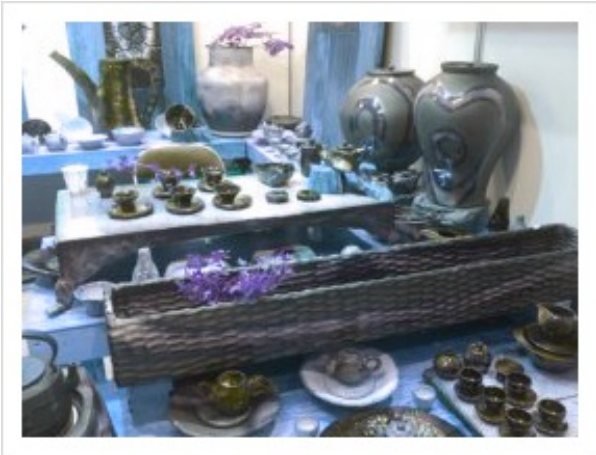
많이 갖지 못한 것을 가지고 불평해
보아야 내 감정만 상하고 몸만 나빠질 뿐이다.

오히려 내가 가진 것에 감사하는 것이
감사가 감사해야 할 일들을 몰고 온다는 점에서
인생을 보다 더 행복하게 사는 비결이다.

내가 살아서 숨쉬고 있다는 놀라운 기적,
존재 그 자체가 너무나 감사한 일이다.

사람이 가진 가장 큰 문제는 모든 만나는
사람과 사물들에게 감사할 줄 모르는 것이다.

이미 가지고 있는 것에 대해 감사한 마음이
없으니, 아주 큰 축복이 차고 넘침에도
부족하다고 느껴 계속 더 많이 채우고자 하는
악순환이 연속되는 비극을 낳게 된다.



성공이나 건강을 바란다면 건강한 자기자신의 모습을 잠재의식에 새겨 놓는 일이 중요하다.

내 꿈이 이미 이루어졌다고 상상하는 것은 가장 중요한 성공요소이니, 그 때의 기분을 느꼈다면,

내가 지금 기도하고 있는 동안 감사의 기분이 들면, 그 기도는 바라는 대로 이루어져서 잠재의식이

그것을 받아들인 것으로 생각해도 좋다는 것이다.

우주의 모든 것들은 결국은 내 마음속에서
나온 생각이 현실로 드러난 결과의 산물이다.

그러니 모든 해결의 보물창고는 마음속에 있다.
그 마음속에서 보물을 찾아내어 내것이 되게 한다.



사랑과 감사를 하면 정말로 좋아지는 점

1 장수한다.

장기적인 행복한 관계를 많이 맺은 사람일수록 그렇지 않은 사람보다 암에 걸리는 비율도 낮고 더 건강했다.

2. 사람이 매력적으로 변한다.

행복호르몬의 영향으로 눈이 초롱초롱하게 예뻐지고, 입술마저도 도톰해 진다. 머릿결마저도 생기를 갖게 하여 윤기가 흐르게 한다.

3. 활력이 생겨 생기가 돈다

스킨십 등 육체적인 관계를 정기적으로 맺으면 혈액 순환이 좋아진다.

4. 에너지가 넘친다

사랑은 매사에 의욕이 넘치게 한다.

5. 젊어 보인다

‘동안’의 비법은 역시 사랑이다.

6. 관대 해진다

사랑을 베푼은 타인뿐 아니라 스스로도 행복하게 만드는 힘이 있다.

7. 스트레스를 완화 한다

말 못하는 스트레스를 연인과 대화하며 풀 수 있다.

8. 성숙해진다

사랑하는 것은 다른 사람의 입장에서 바라본다는 것이다.

**인간에 대한 이해는 스스로를 돌아보는 거울이며,
실패한 관계 또한 자기성장의 밑거름이 된다.**



나는 성공만 하면 모든 것을 얻을 수 있다고
굳게 믿고 앞뒤를 살피지 않고 앞만 보고 달려왔다.

하지만, 정작 내가 손에 쥐게 된 것은 비록 공력은
얻었지만, 자비와 사랑, 감사 등 공덕은 없는 수행자로서
불균형의 거칠기만한 자화상을 갖게 된 것만 같다.

이제 정말로 선정삼매가 무엇인지를 조금 이해할 것 같은
바로 이 시기로 넘어가는 마지막 고개에 와서야 비로소
나는 그것을 스스로 깨닫고는 후회하고 반성 하고 있다.

사람의 본성은 사랑이고 자비이며 감사와 은혜로 아주
충만하다는 것, 해탈이나 거듭남의 고지를 찾으려고 한다면,

먼저 행복해야 하고 신이 나야 하며 성공하려면 행복하고,
행복하려면 먼저 모든 것들이 대하여 깊이 감사해야 한다.

왜 수행을 하면서도 거듭남이나 해탈하기가 어려운 것이겠는가?
감사 연습과 훈련으로 행복을 크게 증진할 수 있다는 사실은
이미 많은 과학자들의 실험과 집중연구를 통해 검증된 바 있다.

세상의 성공과 행복을 원하지 않는 사람은 아무도 없을 것이다.
그런데 왜 성공과 행복의 통로이자 원천인 감사와 사랑의 생활화를
당장 실천하지 못하는 것일까? 그 이유는 지극히 간단명료하다.

어릴때부터 감사하는 것이 버릇되고 습관이 되지 않았기 때문이다.

“생각은 행동을, 행동은 습관을, 습관은 성품을, 성품은 운명을 낳는다.”

하지만 기존의 나쁜 습관을 버리고, 새로운 좋은 습관을
만들기란 말처럼 쉬운 일이 아니다.

우리는 감사보다 불평에 훨씬 쉽게 반응한다는 사실도 잘
알고 있다. 감사는 의식적으로 노력해야 하지만, 불평은
우리도 모르는 사이에 튀어나오기 때문이다.



인생을 기쁘게. 즐겁고 행복하게 살고 싶다면,
앞으로 백일 동안 하루에 한번씩 입이 터지도록
크게 웃으며 크게 웃고 있는 자신의 거울을 보라,

행복 해서 웃는 것이 아니라, 그저 웃다보면,
이유없이 그저 마음이 마음이 행복해 진다는 사실,

먼저 웃다 보면 행복해 지는 것이 진리 이거늘.

우주의식은 웃으면 그에 걸맞는 웃을 수 있는 상황을

행복해 질수 있는 기운을 그 웃는 사람에 가져다 준다.

유유상종의 법칙에 따라 웃음은 행복과 축복을
많이 생성하여 몰아다 주는 것이기 때문인 것이다.

그래서 그 사람은 행복해 지기 시작 하는 것이다.
그러니... 그대... "그저", "무조건", "따지지 말고"...
무조건 먼저 웃으시기를... 이 행동이... 아주 바보처럼
느껴질지도 모르지만, 이러한 신체 행동이...
뇌의 한 부분을 크게 자극해서 습관적으로 기쁨을
느낄 수 있는 신경 회로를 만들어 준다는 것이다.



내가 먼저 스스로 사소한 일이든 큰일이든,
감사하면 감사 할수록 <감사할 일> 생기게 된다.

당연히 웃을수록<웃을 일>이 생기게 된다는 것,
신이나고 자신감이 넘치고 웃음이 떠나지 않으면
모든 일이 잘 될 수밖에 없는 것이 진실인 것이다.

늘 긍정적으로 기분 좋은 생각을 많이 하고

얼굴의 표정은 당연히 늘 웃고 자비스러운 표정을 하며,

늘 말하는 습관은 다른 사람을 배려하고 칭찬의
말을 하며 진실하고 정직하게 하며 행동은 에절바르고
활활 불타는 자신감과 신념이 가득 넘치게 한다.

즐거워서 웃는 것이 아니라, 즐겁게 웃으니 마음이
아주 기쁘고 항상 즐겁게 되도록 만들라는 것이다.

필자는 웃는 연습을 위하여 엘리베이터에 타게 되면
20층까지 올라가면서 무조건 많이 웃도 셀카까지
찍어 내 표정을 관찰하는 훈련을 하곤 한다.

나이가 들면 표정이 자꾸만 굳어져서 근엄한 표정이
되기에, 늘 웃는 얼굴, 자비스러운 얼굴을 훈련해야
하며 그러면 즐거운 일들이 유유상종으로 나타나게 된다.



웃음과 즐거움이 정말로 건강을
촉진시킨다면 농담 소리나 황혼
풍경 역시 신체에 도움이 되어야
할 것이다.

실제로도 그것이 사실이라는
과학적인 증거가 있다.

앞서 언급한 하우스의 터캄시 연구가
밝혀낸 것들 가운데 하나는 유람
여행이나 피크닉을 자주 가는 사람,

문화 행사나 스포츠 행사에 자주
참석하는 사람들은 사망률도
낮다는 사실이다.



짜릿한 쾌감의 요인

- 음악적 특정 소절들
 - 영화나 연극, 발레, 책에서의 어떤 장면
 - 다른 사람과의 신체적 접촉
 - 오페라에서의 극적인 장면
 - 향수에 빠졌을 때
 - 성적행위
- 아름다운 그림, 사진, 조각품을 감상할 때
 - 인간관계의 감동적인 장면을 목격할 때



사람은 결코 대단한 텔레파시 능력을 가진 전지전능하고 이심전심할 수 있는 특별한 존재가 아닌 오직 이목구비를 통한 정보만으로 사물을 구별하는 어떤 일면에서는 종이 한장으로 눈앞만 가려도 제대로 볼 수 없는 아주 연약한 존재이기도 하다.

그러므로 감사하는 마음을 가지고 있다면, 반드시 그것을 말로 표현하고 특히 표정이나 목소리와 태도나 행동을 표현하라는 것이다.

항상 감사하다는 말을 입에 달고 살면서,
표정은 늘 부드럽게 하고 친절하게 대하라!

그대의 얼굴만 보더라도 세상에서 가장
행복한 사람과 같은 표정을 지으라는 것이다.

그것은 반드시 훈련이 필요하다는 뜻이다.
늘 셀카를 찍어 스스로를 평가해 보도록
해야 한다.



“뿌린 대로 거둔다”

“베푼 만큼 돌려 받는다”

그것이 “끌어당김의 법칙”이다.

여기에는 위대한 과학자 아이작. 뉴턴 경이

발견한 우주 원리로서 ‘모든 작용에는

크기가 같고 방향이 반대인 반작용이 항상 존재한다’

이 법칙을 감사의 개념을 적용하면 이렇게 된다.

“감사하는 모든 작용에는 언제나 돌려받는

반작용이 따른다”는 것은 감사하는 마음이 자석이

되어, 더 많이 감사 할수록 더 많이 끌어당기게

된다는 것이 보편적인 법칙이다.“라고 설명한다.

감사하는 고마운 마음을 주는 것이며 감사하는

마음이 없다면 매직(감사의 매력)이 끊어지고,

삶에서 원하는 것을 받을 수 있는 길도 단절된다.

그는 2000년,전 신약성경에 기록된 “달란트의

비유”의 마지막 부분에 “무릇 (감사하는 마음)

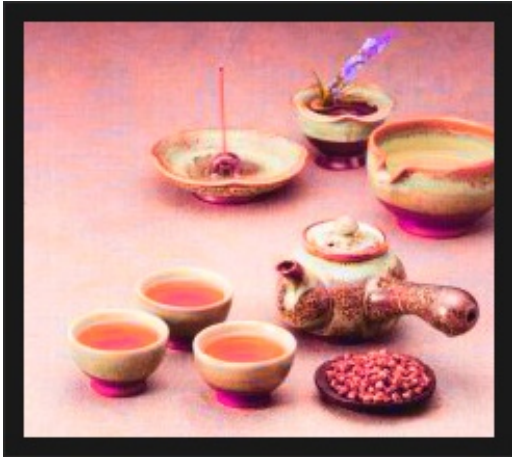
있는 자는 받아 넉넉하게 되되, (감사하는 마음이

)없는 자는 그 있는 것도 빼앗기리라”는

[마태복음25:29] 성구를 감사하는 마음을 통해

이뤄지는 약속된 구절 속에 있다며,

**“감사하는 마음이 있으면 더 많이 받을 것이고
넉넉해질 것으로 성구 안에 감춰진 한 단어가 바로
‘감사’”라는 것이다. (매직,p19-33참조)**



오프라 윈프리는 매우 긍정적인 사람이다.
사촌에게 성폭행을 당하여 미혼모가 되기도
하고 흑인이라고 천대와 멸시를 받기도 하며
아주 가난하고 괴로운 시절이 보냈다.
어린 시절 그토록 불행한 환경 속에 자랐으면서도

매일 밤 고마운 것들 5가지를 적는 감사일기를
만들어, 그토록 괴롭고 어렵고 힘든 어린 시절을

잘 견디고 지금은 미국, 아니, 전세계에서도
아주 유명한 사람이 되는 성공을 거두었다.

감사를 많이 하게 되면 새로운 희망을 갖게 될 것이다.



시비장단의 마음을 감사함으로 바꾸었을 때,
나의 전신세포 모든 것들에 평화가 내려 앉는다.

그래서 나는 세상에서 만나는 모든 일들에
대한 판단을 그냥 감사함으로 무조건 바뀌었다.

어떤 나쁜 생각이라 할지라도 감사로 바꾸면,

불평은 사라지고 불만은 녹고 걱정과 실망감,
매사에 부정적 사고방식에서 벗어나게 된다.

행복은 밖의 먼 곳에 있는 것을 찾아내는 것이
아니라, 내 마음속에 있는 것을 꺼내는 것이다.

신이 나에게 준 것에 모든 것들에 대하여 내
스스로 깊이 감사하게 생각하는 것, 또한 여러가지
셀수 없을 정도로 많은 신의 은총에 감사하는 것,

그것에 대하여 깊은 존경심, 경이로움을 느끼는 것,
그것이 바로 감사함을 실천해야 하는 훈련내용의
모든 것이고 전부이다.

내가 이 조잡한 두뇌로 판단을 문득 멈추었을 때,
내 생각과 인생은 정말 기적처럼 싹하고 바뀌었다.



**사람은 마치 거울과 같은 존재이다.
내가 먼저 감사하고 사랑하게 되면,**

**상대방도 반드시 감사받을만한 그러한
격에 맞는 행동을 하게 된다는 원리이다.**

**무슨 일이든 자기 스스로 마음이 내켜서
하지 않으면 재미도 없고 잘되지 않는다.**

**한 개의 벽돌을 쌓고 쌓아야 큰 건물이
완성되듯, 한번의 마음의 집중은 별것
아닐지는 몰라도, 끊임없이 이어지는
집중은 결국은 렌즈로 햇빛을 모아 불을
붙이듯 아주 강력한 빛을 모으게 하는
습관을 기른다.**

**몸을 아끼면 도리어 몸을 상하게 되고,
몸을 내던지는 사람은 몸을 구한다.**

**그래서 죽으려는 사람은 살고, 살려고
하는 사람은 오히려 죽는다고 한 것이다.**

**감사가 가득한 아름다운 마음을 모두 다
다른 사람에게 주면 나는 신에게서 더욱
더 많은 은총과 축복을 받게 된다는 것이다.**

**그러니 세상이 야속하다고 생각하지 말고,
오히려 세상에 감사하며 세상에서 필요한
사람이 되어 누군가가 찾는 사람이 되라.**



내가 물속에 빠져 죽을 것처럼 괴로웠을 때,
나는 살아서 쉬쉬고 있다는 것이 얼마나 고마운지
그것이 바로 기적과도 같다는 것을 알게 되었다.

그래서 나는 감사를 찾아 숙고하고 연구하고,
아주 작은 일상생활에서도 익숙한 것들도 다시
새롭게 보며 큰 의미를 부여하여 늘 감사하는
훈련을 하고 있는 중이다.

그래서 그것이 아예 마음의 습관이 되도록
생각을 그리 되도록 하는 것이 버릇되게 되었다.

늘 감사가 가득한 상태에 있을 수 있다는 것은
신의 가장 놀라운 은총임을 깨닫게 되었다.

내가 살아서 숨을 쉬고 있다는 것도 백배로
확대하여 보고 듣고 느끼게 되면, 그것이 얼마나
크나큰 축복이라는 사실을 적나라하게 알게 된다.



필자가 근무하는 시골 직장 옆에는 숲이 우거지고 야산도 있기에 점심시간 후에 매일 같이 숲속에 들어 간다.

숲속에는 음이온도 있고 피톤치드로 가득하여 숲에 들어 서는 순간 참으로 신선하고 기분좋은 냄새가 나며 산새소리와 바람소리와 나무들이 나를 반기는 듯하다.

요즘 한창 두릅을 따고 내가 제일로 좋아하는 개두릅도 많이 있어 숲속을 헤메이면서 이것을 채취하는 재미

또한 쓸쓸하고 운동도 아주 많이 되니 감사하기 그지 없다.

아낌 없이 주는 나무라는 말이 있듯, 나무는 사람에게 그가 가진 모든 것들을 아낌 없이 나누어 주는 것 같다. 앞에 두른 형겅 자루에다가 이것들을 잔뜩 따가지고 산을 내려오게 되면 부자가 된 듯한 느낌이 든다.

또한 가족들이 맛있게 먹으면서 산을 오르내리면서 건강까지도 챙길 수 있으니, 더욱 더 좋지 않은가?



부모께서 날 낳아주고 키워주셨으니,
감사합니다.

또한 아이 한명에 온 동네사람이 다 동원된다고
수많은 사람들과 나의 가족들이 나를 얼마나
많이 귀려워 해주고 사랑해 주었겠는가?

고 도안 나를 가르쳐 주신 수 많았던 여러
과목의 선생님들 감사합니다.

또한 나와 친했던 내 친구들, 내 친척들,
그리고 정다웠던 이웃들, 감사합니다. 또

한 지금 다 나열할 수 없다하더라도 나를
도와준 수많은 분들에게 감사드립니다.



미국 샌프란시스코의 작은 마을에
요한이라는 우체부가 있었습니다.

그는 젊은 시절부터 마을 부근 약 50마일의
거리를 매일 오가며 우편물을 배달했습니다.

어느 날 문득, 요한은 흙 먼지가 뿌영게
이는 황량한 거리를 바라보며,
꽃 한 송이 없는 들판에서 자신의 인생이
이렇게 무의미하게 끝나버릴지도 모른다는
생각에 가슴이 답답했습니다.

그런데 한참을 길을 걷다 문득 이런 생각이
마음속 깊은 곳에서부터 떠올랐습니다.

"어차피 나에게 주어진 일이 이것이라고 한다면
이왕이면 감사하는 마음으로 나에게 맡겨진 일을 하자.
황량한 길을 아름다운 꽃길로 만들면 되지 않은가!"

그는 다음날부터 야생화 꽃씨를 주머니에 가득
넣어 우편배달을 하는 짬짬이 꽃씨들을 거리 곳곳에
뿌리고 또 뿌렸습니다.

마침내 그가 걷는 길 양쪽에는 노랑, 빨강, 분홍의
꽃들이 이른 봄에서 늦가을까지 쉬지 않고 피어났습니다.

그 꽃들을 바라보며 요한은 더 이상 자신의 인생이

무의미하다고 여기지 않게 되었습니다.

-<프롤로그> 중에서

그녀는 며칠 남지 않은 자신의 인생을 생각하니
가만히 앉아 있을 수만은 없었습니다.

그래서 가장 가까운 사람부터 찾아 나서며 감사의
인사를 하고 감사의 기도를 드리기 시작했습니다.

그 다음 날도, 또 그 다음 날도 사랑을 베풀어 준
사람들을 찾아 감사를 전했습니다.

그러자 점점 통증은 사라지고, 다리에 힘이 생겼습니다.
그렇게 몇 달이 흐른 뒤 병원에 가니 의사가 깜짝
놀라며 말했습니다.

“기적입니다. 암세포가 모두 사라졌습니다.”

[http://cafe.daum.net/gzab/HA2k/170?](http://cafe.daum.net/gzab/HA2k/170?q=%EC%9E%91%EC%9D%80%20%EA%B0%90%EC%82%AC%20%ED%81%B0%20%)

[q=%EC%9E%91%EC%9D%80%20%EA%B0%90%EC%82%AC%20%ED%81%B0%20%](http://cafe.daum.net/gzab/HA2k/170?q=%EC%9E%91%EC%9D%80%20%EA%B0%90%EC%82%AC%20%ED%81%B0%20%)



1. 운동을 많이 하도록 한다.
휴게소에 들렀다면 차를 멀리 세우고
걸어서 화장실을 가라,
전화도 걸으면서 하고
계단을 걸어 올라가라,
2. 햇빛을 많이 쏘이도록 밖에서 활동하고 많이 걸어라!

동트는 태양을 바라보고 기를 충전하라!

3. 친구나 지인들에게 연락을 하여 유대를 맺으라!

사랑과 감사 등 좋은 감정을 일으켜 세우라!

4. 어려운 일들은 한꺼번에 해치우라!

집안 청소, 세무관계, 물건사기, 친과 진료 등
다 해치우면 행복해 질 것이다.

5. 흥미있는 새로운 정보를 것을 배우고 기뻐하라!



**성공한 사람들의 거의 대부분은 매사에
늘 주인정신을 가진 사람들이고, 맡은
일에 대한 자부심과 책임감이 강하다.**

**내 인생의 주인은 오직 나뿐인 것이다.
내가 지금은 비록 현재 종업원일지라도,
그래도 언제나 주인정신으로 살아야 한다.**

**그렇게 생각하면, 머지않아 내가 가게나
회사의 주인이 될 것이 아주 분명하다.**

**나 스스로에게 진심으로 다정하게 대하고,
나에게 깊이 감사하고 진실해야 대해야 한다.**



시편의 감사

**1. 하나님의 뜻이 바로 감사하는 것
주님 감사합니다.**

**내가 여호와께 그의 의를 따라 감사함이며
지존하신 여호와의 이름을 찬양하리로다
- 시편 7편 17절**

**2. 감사함으로 예배를 드리라
감사로 제사를 드리는 자가 나를 영화롭게 하나니**

**그의 행위를 옳게 하는 자에게 내가 하나님의
구원을 보이리라
- 시편 50편 23절**

**3. 주께 감사하라
우리는 주의 백성이요 주의 목장의 양이니
우리는 영원히 주께 감사하며 주의 영예를
대대에 전하리이다
- 시편 79편 13절**

**4. 감사하면 영원한 복락을 느끼게 된다.
여호와께 감사하라 그는 선하시며
그의 인자하심이 영원함으로다
- 시편 118편 29절**

**5. 주께 감사하며 의지하라
강한 손과 펴신 팔로 인도하여 내신
이에게 감사하라.
그 인자하심이 영원함으로다**

- 시편 136편 12절



사람들이 법으로 감사할 줄 모르는
사람들을 벌하는 법을 따로 세우지
않은 까닭은 감사할 줄 모르는 자들은
하나님께서 조금의 용서도 없이 아주
꼼꼼하게 그대로 벌하시기 때문이다.

사람이 죄를 짓는 가장 근본적인 생각,
바로 감사함이 부족하기에 생기는 것이다.

삶에서 가장 중요한 것들인 대인관계의
가장 중요한 핵심은 정직과 감사이다.

작고 사소한 것에 감사치 않는 습관이
있는 사람은 많은 것도 감사치 않는다.

감사는 항상 활기의 홍수와 사랑스러움의
활짝 피어난 꽃들 속의 분위기와 같다.



행동과 말하는 것과 생각을 잘 조절하라,
진정으로 생각 속에 감사함이 가득하다면,

그 사람의 표정과 몸짓, 말은 당연히
진실하여 멀리서 보는 사람일지라도,

또는, 만나기 전에 전화의 목소리로라도
이미 행복감이 철철 넘쳐 흐르고 있다는

마음의 상태를 그대로 감지하게 될 것이다.

사람은 영물이니, 존귀하게 대하게 되면,
그 사람도 거울을 보는 때와 마찬가지로
내가 그를 대하는 태도의 것과 똑같이
나를 그렇게 공손하게 대하게 될 것이다.

내가 물속에 빠져 죽을 것처럼 괴로웠을 때,
나는 살아서 쉬쉬고 있다는 것이 기적이라는
것을 알게 되었다.

그래서 나는 감사를 찾아 숙고하고 연구하고,
아주 작은 일상생활에서도 큰 의미를 부여하여

감사하는 훈련을 하였다.

그래서 그것이 아예 마음의 습관이 되도록
생각을 그리 되도록 하는 것이 버릇되게 되었다.

늘 감사가 가득한 상태에 있을 수 있다는 것은
신의 가장 놀라운 은총임을 깨닫게 되었다.

내가 살아서 숨을 쉬고 있다는 것도 백배로
확대하여 보고 듣고 느끼게 되면 그것이 얼마나
크나큰 축복이라는 사실을 적나라하게 알게 된다.

사는 순간마다 셀 수도 없을 만큼 수많은
기적이 일어나지만, 그것들이 모두가 다
기적이라고 믿는 사람은 아주 적은 것이기에
세상에는 행복한 사람이 아주 적은 것이다.



가정이나 직장을 막론하고, 다른 사람들과 문제가 생기면, 그 상황과 사람을 동시에 사랑의 마음으로 이유 없이 무조건 많이 자주 한결같이 축복을 하라.

물론 사랑하고 좋아하는 사람들을 축복하는 것은 당연하며, 그렇게 하는 것이 훨씬 더 쉬운 일이다.

마땅히 사랑하고 좋은 그들을 축복해 주어야만 한다.

확실히 당신을 괴롭히는 사람들을 축복하는 것은
에고가 용서하지 않기에 그런 것보다 훨씬 어렵다.

하지만 성가시게 굴고 어렵고, 까탈스러운 사람들을
사랑으로 그냥 축복하면 기적 같은 일들이 일어난다.

"나는 당신을 사랑과 자비, 감사로 진정 축복합니다.
나는 이렇게 생겨난 이 문제를 사랑으로 축복합니다."

기분이 언짢은 아주 불편한 상황에서 말없이 상대방을
호포로 정화하며 사랑으로 축복하면 놀라운 일이 발생한다.

그것은 마치 신이 내린 사랑과 자비의 분위기가 그 상황을
슬그머니 감싸며 모든 것을 사랑으로 바꿔 놓는 것 같다.



감사실천사항 20가지

1. 일백기 운동

하루에 한번씩 감사에 대한 글 100가지씩 쓰기

2. 나작지 운동, 일열기 운동

나부터 작은 것부터, 지금 당장부터

매일 열 가지씩 감사한 일 떠올리기

3. 불구하고 감사 운동

고난, 고통, 어려움 등 그럼에도 불구하고

감사한 마음으로 그것을 덮어 씌우기하기

4. 전심전력 감사운동

지금 하는 일에 정성과 성심을 다하기

5. 행복고민 운동

'행복을 위해 꼭 필요한 것인가?' 생각해보기

6. 먼저, 과감하게 용서하기운동

지혜로운 사람이 천년동안 생각해보아야

가장 좋은 대인관계는 무조건 용서인 것이다.

7. 새롭게 보고 감사하기 운동

매일 보는 것, 익숙해진 것에 새롭게
의미와 가치를 부여하여 감사하면서 감동을 되찾기

8. 오직 감사운동

돈이나 지위나 명예로 얻을 수 없는 것이
진정한 행복이니 감사함으로만 행복을 얻을 수 있음

9. 결과보다 과정에 감사하기 운동

최선을 다한 후 신의 처분을 기다리는 감사하기

10. 좋은 추억 음미운동

과거에 아주 좋았던 기억을 다시 꺼내어
곰곰히 음미해 보면서 행복감 만들어내기

11. 멍한 상태 진입운동

한순간명청으로 행복의 나라로 들어 가기
일을 잠시 멈추고 잠간동안 트랜스상태로 들어가기

12. 내 몸에서 감사하기 운동

숨쉬는 일, 내장기관들이 정상작동하는 일
등등 이 모두 다 기적임을 인지하는 것,

13. 보이는 모든 것 사랑하기 운동

눈앞에 보이는 모든 것들은 신의 창조물이니
모든 것들에게 감사하면 신에게 감사하는 것과 같다.

14. 감사 조기교육 운동

어릴 때부터 감사하는 좋은 습관을 들이면

천재와 같은 가장 행복하고 성공한 사람이 된다.

15. 지금 이순간 일어나는 일에 집중하기 운동

16. 부모에게 감사하기 운동

17. 선생님들에게 감사하기운동

18. 나 자신에게 깊이 감사하기 운동

19. 고정관념의 지옥에서 벗어 나기운동

20. 마지막감사운동

오늘이 생애 마지막날이라고 생각하며 감사하기



**웃으면 복이 오고, 강제로라도 웃으면,
정말로 기분이 아주 좋아지게 된다.**

**깨달으면 행복해 진다. 행복해 지려면
많이 웃고 사랑이 넘치는 마음을 갖는다.**

**눈앞에 보이는 모든 것들에 대하여
극진한 사랑을 보내고, 내가 어떤 것을
가졌다해도 그것을 만족하게 생각한다.**

**행복해질수록, 그대는 깨달음을 더 믿게
되고, 신성을 보다 잘 이해하게 되기 때문이다.**



좋지 않은 배우자에게서 헤어나는 가장 좋은 방법은
그대가 가진 모든 지혜를 총동원하여 배우자의 성격을
제대로 파악하여, 상황에 맞게 그를 아주 기쁘게 하고,

그의 모든 요구에 대하여 긍정하고 순종하는 것이다.
그렇게 되면 결국 상대방은 나의 친한 친구가 될 것이
다.

가정에서 지금 모습 그대로 허용하고 사랑하라.

사랑을 그저 주는 사람이 가장 행복한 사람이다.

만일 내 아내나 남편이 지독한 상대라고 한다면,
어쨌거나 여러 가지 이유로 결혼생활을 유지하며
그와의 인과관계가 아직은 필요하다고 느낀다면,

이번 생이 그와 함께 있는 마지막 생이 될 것이므로
고통을 인내하고 빨리 전생의 빚을 청산하기 위하여
전심전력을 다하여 헌신적으로 기꺼이 노력해야만 한다.

그가 잘되도록 성심을 다하여 염불기도를 할 것이며,
큰 빛을 진 무서운 빔쟁이처럼 두렵게 생각하라는 것,
가능한 한 모든 것을 해주고 그 사람을 만족시켜주고
아예 그 사람을 나와 가장 친한 친구로 만드는 것이 좋다.



**감사가 가득한 마음은 어린 아이에게
세뇌시키듯, 자주 많이 감동이 될 정도로
가르쳐주어 습관이 되도록 길들이는 것이다.**

**그러면 아이는 늘 행복하고 감사해 하며,
창의력과 지혜도 함께 크게 자랄 것이다.**

**감사가 가득한 마음은 쉽게 낡을 수 있으므로
풍족하면 곧잘 감사할 줄 모르게 한다.**

**열악하고 부족한 환경은 괴롭기는 하지만,
작은 것에도 감사한 마음이 들게 만든다.**

**사소한 일에 자주 많이 감사하게 된다면,
결국 크게 많이 감사할 일이 생겨나게 된다.**

**무엇인가를 배우는 사람은 지혜로운 사람이
되고, 무엇인가에 감사하는 사람은 행복한
사람이 되는 것이 우주의 법칙이다.**



1. 원수마저도 사랑하도록 사랑의 폭을 넓혀라!
나를 공격하려는 사람들에게 의식적으로
가장 큰 사랑을 느끼도록 하고 감사를 드린다.

그들에게 사랑을 실천할 기회를 주신 것에 감사한다.

2. 내가 100% 전적으로 신에게 의지한다면,
나는 결코 아무런 의심이 없을 것이다.

신이 모든 것이고 완벽하다는 것을 받아드리고,
지극히 감사하게 생각한다면, 남아있는 것은
완벽을 보는 것뿐이다. 모든 면에서 완벽함을 보라.

3. 이 세상의 모든 것이 마음으로 이루어져 있고,
마음이 있는 우리 모두가 연결되어 있다는 것이다.
그래서 내가 바뀌면 세상이 바뀐다.

4. 인생에 있어서 강렬하게 원하는 것은 무엇이든
다 이룰 수 있다.
그것이 얼마나 쉬우냐를 결정하는 것은
얼마나 강렬하게 감사하며 그것을 원하느냐이다.

5. 신은 결코 그 어떤 것도 저버리지 않는다.

인간만이 알지 못하여 감사하지 못할 뿐이다.

6. 신의 은총은 끊임이 없고 온전하다.

나는 그것을 받아들일 수 있는 만큼만 받아들인다.

7. 마음에 감사함으로 가득한 것은 매우 기쁜 상태이다.

8. 항상 행복하고자 하는가? 감사함의 상태에 있으라.

9. 원하는 것에 대해서만 감사하게 생각을 하고,

원하지 않는 것에 대해서 생각하는 것을 멈추라.

신의 도움이 항상 거기에 있다는 것을 기억하라.

10. 가족들의 안녕을 위하여 기도합니다.

그들이 잘되도록 기도합니다. 이너마스터는

이들에게 큰 축복을 내려 주십시오.

11. 최선의 감사를 하는 사람은 언제나

그가 원하는 무엇이든 가지게 된다.

12. 이 몸이 하는 모든 행위는 내가 태어나기 전에

영혼이 이미 컨설팅하여 정해놓은 것이다.

13. 그렇다면 내가 가지고 있는 유일한 자유는

스스로를 이 몸과 행위를 동일시하느냐

그렇지 않느냐 하는 것이다.

왕이든 거지이든 우리는 거기에
조금도 영향을 받아서는 안된다.

내맘의 강물같은 감사

블로그 명상가의 쉼터 <http://blog.daum.net/ym4206>

저자 법천

발행일 2018.07.30 17:38:41

 블로그