

<2012년 7월 12일 목요일 새벽 잠언>

1. 운동을 꾸준히 하면 운동 살이 쪼 빠지지 않듯이, 신앙으로 세운 공적은 자기 신앙이 죽지 않고 신앙생활을 하고 있는 한 다 가지고 있다.
2. 과거에 신앙생활을 하면서 많은 공적을 세웠어도 현재 신앙생활을 하지 않고 신앙이 죽으면 그 공적도 모두 사라진다.
3. 현재 하는 대로 존재한다.
4. 운동 살은 운동하면 찌고, 안 하면 안 찌고 찢 살도 다 빠진다. 신앙의 은혜 살도 은혜의 생활을 하다가 안 하면 바로 빠진다.
5. 운동은 꾸준히 쉬지 않고 해야지, 많이 하다가도 쉬면 운동 살이 다 빠진다. 신앙의 은혜와 진리 살도 꾸준히 해야지, 안 하면 바로 빠진다.
6. 운동 살은 3개월 해야 표가 나게 찌고, 신앙의 은혜 살은 20일 정도 하면 찌기 시작한다. 그러다가 일주일만 신앙을 안 하면 은혜 살이 빠진다.
7. 꾸준히 하여라.
8. 모든 것이 안 하면 중단된다.
9. 신앙이 죽으면 신앙에 관련된 것들을 안 하게 된다.
10. 사람에게 육적인 관계보다 정신적인 관계가 훨씬 차원이 높고 크고 오래 간다. 정신적인 관계보다 영적인 관계가 훨씬 차원이 높고 크고 오래간다.
11. ‘육’은 그 존재대로 한두 시간을 뛰면 지쳐서 못 간다. 그것이 육의 한계다. ‘정신’은 하루 이틀 생각하며 뛰고, 한 달 동안 생각하며 뛰어도 안 지친다.

다. 그만큼 육과 정신의 차이가 크다. ‘영’은 떨어수록 더 뛰는 존재다. 고로 1년, 2년 뛰어도 안 지친다. 그만큼 정신과 영의 차이가 크다. / 이처럼 육으로 행하는 것이 힘드니, 모두 마음은 있는데 육으로 행하지 못하는 것이다. 행하는 것은 마음으로 생각하는 것보다 10배 더 힘들다.

12. 육적인 것은 힘들어도 하면 얻어진다.

13. 마음적인 것은 가만두면 없어진다. 마음이 육에게 힘을 주어 육이 실천해야 얻게 된다.

14. 육은 약하여 마음이 원해도 아프고, 병이 나고, 약해져서 한계 이상은 할 수가 없다. 지속할 수가 없다.

15. 육은 약하니 무리하게 하지 말고 ‘꾸준히’ 해야 된다.

16. 육은 고장 나면 못 한다.

17. 육체는 기구다. 고로 매일 수리하고, 점검하고, 절대 무리하게 하면 안 된다.

18. 육은 정신이 아니니, 정신이 원하는 대로 다 하면 고장 난다.

19. 철학자 니체는 생각은 많이 하는데 그만큼 육신을 돕지 않다가 일찍 병들자, 그리스의 헤라클레스를 보고 부러워하며 건강한 육체가 최고라는 건강 철학을 갖고 있다가 죽었다.

20. 신앙인은 정신적으로 사는 자들이니, 육신을 돕지 않다가 육체가 약해지고 병들어 육신이 쇠해지는 폐단을 낳는다.

21. 영과 정신이 잘됨같이 육신도 잘돼야 육으로 실천한다.

22. 세상인은 육적으로만 가니, 영을 돕지 않다가 영이 약해지고 병들어 미래 없는 삶을 산다.
23. 육과 영의 밸런스를 맞추며 가는 것이 최고 정상의 삶이다.
24. 육과 정신의 밸런스다. 육과 영의 밸런스다.
25. 육적으로만 치우치면 즉시 영적, 정신적 곤고와 한계가 온다.
26. 영적으로, 정신적으로만 치우치면 즉시 육적 곤고와 한계가 온다.
27. 육, 정신, 영을 쪼개서 각각 관리하여라.
28. 밥 먹듯이 꼭꼭 운동하지 않으면 몸 전체가 약해진다. 육은 유기 생명체다. 쇳덩어리가 아니다. 돌덩어리가 아니다.
29. 육은 정원의 나무와 같아서 늘 관리해야 된다.
30. 적당한 운동이다. 무리한 운동은 오히려 늑게 만들고, 힘들게 만들고, 몸의 영양이 빠지게 만든다.
31. 자기 힘만큼 하지 말아라. 운동도, 노동도 자기가 가진 힘만큼 하면 결국 쓰러진다. 사람의 삶은 순간의 경주가 아니고 죽을 때까지 행해야 하기에 힘이 있어도 그 힘을 다 쓰면서 하지 말고 조절해야 된다. 차가 시속 200km, 230km를 달릴 힘이 있어도 경주가 아니니 시속 120km, 150km까지만 달려야 된다. 사람도 그러하다.
32. 인생의 삶은 순간의 경주가 아니다. 필요한 만큼 꾸준한 삶이다.

33. 365일 평균이다. 하루 하고 끝나는 인생이라면, 하루에 목숨 걸고 해야 한다.

34. 오르내리면 지쳐서 더 못 간다. (그림)

35. 꾸준히 노 젓는 삶이다. 미친 척하고 놀면 육신 망가지는 삶을 사는 것이다.

36. 유유히 걷는 삶이다.

37. 놀다가 확 하고 미웠다가 확 하면 몸이 고장 난다.

38. 조금씩 일하고 조금씩 쉬는 삶이다.

39. 급히 밥 먹듯이 하는 삶이 아니다. 이야기하며 밥 먹듯 하는 삶이 되어야 한다.