

4부 은총 (1)

(1) 정신이 건강한 사람들의 건강 유지 이유

보이지 않는 힘이 좋지 않은 환경에 처한 사람들의 정신건강을 지키고 유지시킨다
은총

ex) 사례: 35살 사업가 / 시카고 슬걸가의 사생아 / 어머니는 시각 청각 장애
5살 부터 세준데의 위탁가정을 전전 / 15살 뇌혈관 파열로 물의 일부마비
17살 감옥살이 < 최악의 가정 환경
회사말단 사원으로 취직 / 3년차 최연소 과장 / 5년뒤 결혼 / 사업하여 성공
사려깊은 아버지 / 독학으로 학위 / 지역유지 / 훌륭한 예술가
But!! 최악의 가정 환경을 딛고 사회 / 가정 모두 성공함

⇒ 은총의 힘

(2) 은총

1) 정의 우연한 깨달음
기대하지는 않았지만 소중하고 바람직한 것에 의해 나타나며 누구에게나 주어진다
은총을 이용하는 사람도 있고 이용하지 못하는 사람도 있다

⇒ 은총인지 아닌지는 스스로 자각해야 함 / 은총의 가치를 스스로 깨달아라

2) 특징

- <1> 인간의 삶과 영적 성장을 육성한다
- <2> 은총의 메커니즘은 설명과 이해가 어렵다
- <3> 빈번히 일어나는 일이며 일상적이고 보편적이다
- <4> 의식의 영향을 받지만 의식적인 의지와는 무관하다

은총은 우리 자신의 의식적 의지를 넘어
성장과 진보를 돕는 강력한 힘이다

(3) 영적 성장의 진화

1) 인간의 육체는 나이가 들면 노쇠하지만 영혼은 일생동안 계속해서 극적으로 변화가능하다

2) 영적성장은 힘겹고 어렵다

* 쉬운길을 가고 싶고 변화를 싫어하는 본능을 극복해야 한다

⇒ 고생해야 영적 성장이 가능

고생하는 이유는? 자신을 사랑하기 때문 사랑으로 자신을 드높일
사랑을 위해 노력하기 때문에 성장한다

> 사랑: 자기자신이나
타인의 영적성장을
도움목적으로 자기자신을
확대시켜 나가려는 의지

3) 개인의 영적 성장은 세계 인류와 사회를 진화시킨다 다른사람을 사랑함으로써 다른사람을
성숙한 개인이 그 성숙함을 사람들에게 전파한다 드높인다

(4) 영적성장을 위해 은총과 진화가 생기는 이유

1) 하나님은 우리가 성숙하기를 원한다 영적성장은 인간과 하나님이 하나가 되는 것
하나님은 우리가 하나님과 같아지길 바란다

2) 하나님의 경지에 이르기 위해 노력하며 사랑을 실천해야 한다 죽는 순간까지 자기향상과
영적성장을 위해 노력

비크라스천: 인류가 지향해야 하는 보편적 가치 / 인간으로서의 선

* 종교: 세상에 대한 신념, 생각

인간이 하느님이 될수있으므로
끊임없이 노력

(5) 영적인 성장 = 의식의 성장

1) 무의식이 ^{하나님} 의식보다 더 상위에 있다. < ^{영양을 공급하는 줄기, 뿌리} 무의식이 의식보다 더 많이 안다

2) 영적인 성장은 의식이 무의식을 알아차리고 의식과 무의식을 일치시키는 과정이다

무의식의 의식화 / 의식이 하나님의 상태가 되는 것 은총을 발견할 수 있는 곳은 나의 내부

3) 의식은 인정하고 결정하고 실천하는 것이다 < 무의식이 의식화 되지 않으면 의미가 없음

어떠한 결정을 내리기 위해 더 많은 양이 필요

But 양이 많으면 결정을 내리기 복잡해지므로 결정할 수 있는 역량도 역시 필요

4) 영적 성장은 무의식에서 온다 내가 잘 나서 영적 성장이 되는 것이 아니다

무의식은 하나님이다 즉 하나님에 의해 영적 성장이 이루어지므로 인간은 겸손해진다

나는 작은 존재 / 하나님의 도구

(6) 무의식

1) 의식세계는 의식이 5%. 무의식이 95%.

2) 무의식의 종류

<1> 꿈 - 꿈은 유익한 정보를 제공

ex) 앞으로 닥칠 위험에 대한 경고 / 문제의 해결책 / 옳다고 믿었던 것이 틀렸음을 알려줌

틀렸다고 믿었던 것이 옳았음을 알려줌 / 정보제공 / 방향할 때 길잡이

<2> 깨어있을 때 문득 떠오르는 생각들

ex) 환자 진료하다 '피노키오' 생각남 → 어머니가 딸을 마음대로 조종 꼭두각시

3) 나도 모르게 하는 행동이나 실언

ex) 친동생을 싫어함 나도 모르게 처제라고 부름

⇒ 무의식은 초대받지 않은 손님이다 낯설다 But 무의식이 의식보다 정확한 판단을 내린다

* 정신질환은 의식 무의식의 부조화 때문에 생긴다

내면이 드러나면 고통스럽기 때문에 무의식으로 보냄 억압

(7) 영적 성장의 장애물

1) 게으름

<1> 영적 성장은 자기 내면과 논쟁하는 과정이며 엄청난 노력이 소모되는 고통스러운 일이다

이러한 고통의 회피가 게으름이다

<2> 게으름은 두려움이다

게으름은 단지 일을 열심히 안하는 차원이 아니라 현실의 변화를 두려워하는 것이다

ex) 정신과 상담을 증도에 포기함

변화에 대한 두려움 때문

현실에 만족하고 싶음 / 안전을 추구
변화하면 현재 가지고 있는 것을 잃게
될지도 모른다는 두려움

<3> 자신의 게으름을 스스로 잘 아는 사람이 영적 성장이 가능하다

어떠한 변화를 두려워하지

2) 책임감

영적 성장후 성숙함에 대해 이전보다 책임감과 의무가 더 생기기 때문

책임감이 없는 상태가 더 편해진다

3) 우리는 병든 자아와 건강한 자아 둘다 소유

<1> 병든 자아

아무리 영적으로 건강하고 성숙한 자아의 소유자라도 기존에 하던 익숙한것에 집착한다
→ 변화와 노력을 두려워하고 고통없이 편안하기만을 바랄

<2> 건강한 자아

정신병걸린 환자라도 성장, 발전, 변화를 원하고 영적 성장을 위해 고통을 감수하려한다

⇒ 어떤 인생을 살지는 본인이 선택하는 것이다

(8) 영적성장의 과정과 의미

1) 영적성장은 시간이 필요

<1> 영적 성장을 위한 깨달음은 어느날 갑자기 오는것이 아니며 천천히 조금씩 온다
<2> 자신과 사물을 탐구하는 각고의 노력끝에 얻어진다

⇒ 영적성장으로 자신의 존재에 대해 깊은 이해에 도달하며 영적 성장은 기쁨이 된다

2) 정신질환은 예전에 고수하던 방식인 방어기제를 사용하여 고통스런 현실을 회피하기 회피하기 때문에 발생한다

⇒ 자신의 증상을 자신의 책임으로 받아들이는 사람만이 무의식이 주는 에너지와 은총을 수용하여 치료에 따르는 고통을 감수한다

3) 영적성장에 따른 고통에 직면했을 때 전적으로 그 고통에 따른 책임을 지고 그것을 극복 하려고 스스로 변화를 일으키는 사람은 자신의 자유에 성공하여 새로운 세상에서 산다

⇒ 문제와 장애가 오히려 기회와 도전이 된다.

반감지 않은 상념과 부정하고 싶은 감정들이 유익한 통찰력을 제공하고 선물로 느껴진다. 원하는것은 무엇이든 할수 있다고 생각한다.

* 고만해볼 문제 *

은총의 가치를 놓치지 않으려면 어떠한 노력을 해야하는가?

* 나의 사례를 은총에 정목 *

(1) 정신 질환

1) 충격으로 인해 몸이 먼저 이상반응 / 무방비 상태
공황장애 / 우울증 / 불면증 / 불안증

2) 후회 / 자책 / 다 내 잘못 / 왜 이런일이 나한테 / 현실부정 / 고통과 괴로움

(2) 영적성장은 시간이 필요

1) 의사상담 : 상담 → 생각 → 상담 → 생각 반복의 과정

2) 명상 + 혼자 계속 생각

① 내가 지금 왜 힘든가 원인 찾기

② 내자신은 어떤 사람인가 깊은 이해 ← 어려울때부터 지금까지의 나를 돌아봄

③ 자신을 혼내지 않고 내 아픈마음을 인정 + 위로

(3) 은총을 깨달음

1) 모두 내 잘못 X 안좋은일은 accident (사고) 어느날 갑자기 그냥 발생

2) 이미 일어난일 집착 X 고통스러워 X

3) 과거의 일 그냥 받아들이 (인정, 수용)

→ 과거의 일에서 교훈을 깨달음 그교훈으로 현재를 최선을 다해 충실히 살고
앞으로 어떻게 살지 미래의 삶의 방향을 생각

4) 의식의 전환

은총을 놓치지 않으려면 고통을 감사하고 배울수 있는 기회로 인식

안좋은 일은 안좋은 일이 아니다 선물 / 축복 / 감사한일

실패한 인생은 없다 배우는 인생이 있다 고통이 크면 클수록 배우는것은 더 많다

→ 안좋은일로 괴로울때 끝이없는 터널안에 있는것 같지만, 그터널이 영원히 안끝날것
같지만 꾸준히 두박두박 걸다보면 터널은 반드시 끝난다

터널의 끝에서 밝고 환한 빛이 반드시 나를 비출것이다
걸면 걸수록 그 빛은 더욱더 환하고 빛날것이다

(4) 작은 행동의 변화들

1) 작은일에 감사 / 긍정적 사고 / 작은일에도 즐거워하고 더 많이 웃으려고 노력
→ 매일이 즐겁고 행복해짐

2) 다시 흔들릴때 과거 고통 생각 / 내자신을 인정 / 위로
→ 아작은 내가 힘들구나 그럴수있어
관찮아 지금껏 잘해 왔잖아
시간이 지나면 좋아 질거야

(5) 작은 행동의 변화가 삶을 바꾼다

더이상 고통 X / 부정적 감정 X / 불만 X / 화, 짜증 X / 자신감 상승

겸손해짐 매일 열심히 살게됨 / 새로운것에 도전

→ 어떤 인생을 살지는 내가 스스로 선택하는것이다
그러므로 좋은 선택을 하자

실패가 두렵지 않다
실패는 성공보다 더큰 깨달음이있다
실패는 성공보다 더 좋은것이다