

따르다: 진리의 길

2023년 1월 22일

보스톤-브래디

오늘: 진실. 구체적으로, 우리의 생각을 진실에 고정시키는 것이 우리 삶의 다른 모든 것을 어떻게 바꿀 수 있는지입니다. 그것이 오늘 우리가 탐험할 길입니다.

난기류 속에서 비행기를 조종합니다. 하나의 범프가 있을 때: '나는 내려갈거야'하고. 확신합니다. 나는 내 기도를 하고 내 의지를 검토하고 영향을 미칠 때까지 몇 초를 세고 있습니다. 그 순간 충돌의 아이디어는 가능성이 없는 것 같습니다. 그것은 절대적인 진실인 것 같습니다. 그러나 그것은 진실입니까? 아니요. 나는 충돌의 위협에 가까이 가본 적이 없지만 그것에 대한 두려움을 여러 번 겪었습니다. 비행기 사고로 사망할 확률은 1/11,000,000입니다. 그럼에도 불구하고... 두려움은 매일 하늘에서 비행기가 떨어지는 것처럼 현실적입니다.

우리가 이 순간에 사로잡힐 때 무슨 일이 일어나고 있습니까? 모든 활동은 우리 마음의 작은 한 지점에서 일어나고 있습니다. 우리가 자리에 단단히 묶여 있는 동안 우리의 마음은 격렬하게 휘젓고 우리의 평화와 기쁨과 진리로 달아나고 있습니다.

어려운 대화를 나누거나 직장에서 힘든 하루를 보내거나 의사를 방문할 때도 같은 일이 일어납니다. 우리의 마음은 우리를 섬기거나 방해할 수 있는 거의 모든 힘을 가지고 있습니다. 우리는 과학과 경전에서 우리 마음의 힘에 대해 말하는 것을 살펴보고 우리에게 어떤 도움이 있는지 알아볼 것입니다. 먼저 고린도후서 10장을 봅시다.

우리가 육신에 있어 행하나 육신에 따라 싸우지 아니하노라. 우리의 싸우는 병기는 육체에 속한 것이 아니요 오직 하나님 안에서 견고한 진을 파하고 모든 이론을 파하며 하나님 아는 것을 대적하여 높아진 것을 다 파하고 모든 생각을 사로잡아 그리스도에게 복종케 하니...

고린도후서 10:3-5

바울은 이 주제를 군사적 언어로 소개합니다. 그는 벌어지고 있는 전쟁에 대해 이야기합니다. 비록 우리가 육체로 만들어졌지만 이 전쟁은 인간의 이성과 이해를 초월한 영역에서 일어나고 있습니다.

그것은 무섭게 들리지만 그는 우리가 무기를 가지고 있고 무기는 다른 영역에서 왔다고 말합니다. 그들은 "육체"가 아니라 = 인간의 본성과 연결되어 있습니다. 우리는 인간입니다. 우리는 각각 표준 문제로 나온 부품과 특성의 컨테이너입니다. 하지만 이 무기는 특별하고 초자연적이며 강력합니다. 저는 바울이 우리에게 이 전쟁과 무기가 절실히 필요하다는 것을 알고 있기 때문에 우리에게 이 전쟁과 무기에 대해 경고하고 있다고 믿습니다. 왜요?

그는 계속해서 그 무기가 요새를 무너뜨리기 위해 고안되었다고 말합니다.

요새라는 단어는 흥미로운 단어입니다. 다음을 의미하는 군사 용어이기도 합니다.

Stronghold = 요새화된 군사 요새; 견고한 성벽.

이 단어는 신약의 이 한 구절에서만 사용됩니다. 바울은 그것을 문화에서 차용했습니다. (기원전에서 기원후로 타임라인이 바뀌었을 때 킬리키아 해적은 큰 문제였습니다. 그들은 지중해를 배회하고 저명한 로마인을 납치하고 몸값을 요구했습니다. 그들은 해안선에 요새를

만들었습니다. 군대와 그들은 공공 안전에 큰 위협이었습니다. 그래서 - 바우로는 이 단어를 발리고 있습니다: 요새: 적군이 안전을 위해 숨어 있는 장소 - 그리고 그 단어는 그의 청중에게 정말 감정적인 이미지를 불러일으켰을 것입니다. 아무도 도망치고 싶어하지 않을 것입니다. 해적 요새로 들어가면 모두가 그들을 끌어내릴 수 있는 무기가 무엇인지 알고 싶어 할 것입니다. 오늘날 우리와 가장 가까운 연관성은 참호... 군인이 안전을 위해 전투를 벌이는 장소입니다.

이 피난처? 우리는 잠시 후에 보게 될 것입니다. 먼저 그는 요새가 무엇으로 구성되어 있는지에 대해 자세히 알려줍니다.

이론을 파하며 하나님 아는 것을 대적하여 높아진 것을 다 파하고 (*BIG SCREEN 참고: 밑줄을 포함하십시오)

그래서 그것들은 우리가 철거해야 하는 것들이며, 그는 마침내 우리에게 이 전쟁이 어디에 있고 승리하기 위해 우리가 해야 할 일을 알려줍니다.

모든 생각을 사로잡으십시오.

그래서 지금 우리는 바울이 말하는 이 전쟁이 문화와의 전쟁이 아님을 봅니다. 중동과는 다릅니다. 정부와 함께하는 것이 아닙니다. 상사나 배우자 또는 외부적인 것이 아닙니다. 이 초자연적으로 강력한 무기와 파괴해야 할 요새가 필요한 이 전쟁터는 우리 자신의 마음 속에서, 우리의 생각 속에서 일어나고 있습니다.

점점 더 내 생각이 허구에서 진실을, 추측에서 확실성을 만들어내는 힘이 있음을 발견하고 있습니다. 우리의 생각은 마치 기수 없는 말과 같아서 우리 마음 속을 질주하며 감정을 따라갑니다. 신경과학이 이를 뒷받침합니다.

이제 우리는 바울이 알 수 없었던 것을 알고 있습니다. 우리의 뇌는 총 100조 개의 신경 연결을 생성하는 1000억 개의 뉴런으로 구성되어 있습니다. 이러한 연결을 신경 경로라고 하며 경험과 반복을 통해 형성됩니다. 오늘 아침 여기로 운전하기 전에 운전 설명서를 꺼내 지침을 검토했습니까? 자동차 운전 방법에 대한 YouTube 동영상을 보셨나요? 아마 아닐 겁니다. 그 모든 것들이 당신의 놀라운 두뇌에 완벽하게 인코딩되어 있습니다. 실제로 많은 시스템을 포함하는 걷기 과정조차도 건강한 신경 경로의 산물입니다. 아기가 걸음마를 배우는 것을 본 적이 있고 아기의 부모가 비틀거리며 걸을 때마다 아기를 격려하는 소리를 들었다면 당신은 신경 경로의 형성을 보고 있는 것입니다. 따라서 우리 뇌의 이러한 자동성은 엄청나게 도움이 되지만 위험한 단점도 있습니다.

본문으로 다시 돌아가 보겠습니다. 우리의 무기는 요새를 무너뜨리는 데 강합니다(요새는 우리가 안전을 위해 달려가는 요새임을 기억하십시오).

Logismós : 계산된 주장, 생각, 누군가의 가치를 반영하는 "최하 선" 추론, 즉 그들이 합리적이라고 생각하는 것을 결정할 때 개인적으로 가중치를 할당하는 방법.

여기서 바울이 설명하고 있는 것은 신경 경로입니다. 우리는 시간이 지남에 따라 사고 방식을 발전시키고 그것은 우리 마음에 흠을 파고 그 흠은 우리가 세상을 보고 싸우는 요새가 됩니다. 우리의 물류는 우리의 현실을 창조하는 일종의 렌즈가 됩니다. 이것은 확대하는 부모에게서 자란 사람이 확대자와 결혼할 수 있는 이유를 이해하는 데 도움이 됩니다. 이는 '정상'에 대한 그들의 관점에 부합합니다. 우리의 logismos 는 믿을 수 없을 정도로 강력하고 가장 무서운

부분은 대부분 우리에게 보이지 않는다는 것입니다. 그것은 걷고, 운전하고, 영어로 말하는 능력과 함께 우리의 잠재의식 안에 묻혀 있습니다. 그렇기 때문에 시간이 지남에 따라 또는 트라우마를 통해 부정적인 것을 코드화한 경우 그러한 생각에서 벗어나기가 매우 어렵습니다. 그렇기 때문에 바우로는 이것을 끌어내려야 하는 요새 **STRONGHOLD**라고 부릅니다. 적의 공격을 마주한 참호 속에 있는 것처럼 규칙적인 생활을 하고 있습니다.

우리에게 도움이 되는 신경경로와 우리를 방해하는 신경경로를 어떻게 구별합니까? 이것은 내가 과학과 약간의 회사를 나누는 곳입니다. 저는 예수님을 따르는 사람들을 위한 가르침이 분명하다고 믿습니다. 자유는 우리의 생각에서 찾을 수 있으며, 우리의 생각을 그분께 바치고 다음과 같은 정말 간단한 질문을 던질 때 우리 마음에서 승리하게 됩니다. 이것이 사실입니까? 이 생각이나 마음가짐이나 습관(모든 습관은 생각의 산물이기 때문에)이 나를 향한 당신의 마음과 일치합니까? 하지만 문제는 생각이 떠오를 때 멈추고 알아차리는 데 시간을 거의 쓰지 않는다는 것입니다. 그리고 그들은 우리가 원하든 원하지 않든 항상 발생하고 있습니다. 우리는 생각이 발생하는지 여부를 제어할 수 없지만 생각으로 무엇을 할 것인지는 제어할 수 있습니다. 단, 생각을 발견하고 이름을 지정할 수 있는 경우에만 가능합니다.

여기에 도전적인 사실이 있습니다. 국립 과학 재단은 2005년 연구에서 우리가 하루에 약 50,000가지 생각을 한다는 것을 발견했습니다. 개인차가 크겠지만 평균입니다. 금액은 중요하지 않습니다. 중요한 것은 다음 발견입니다. 그 생각의 85%는 부정적이다. 우리 생각의 95%는 어제나 그 전날 또는 2주 전의 정확한 반복입니다. 우리 생각의 95%는 독창적이지 않은 생각의 부정적인 반복입니다. 그것은 내장된 부정성의 도랑에 파고든 것입니다. 나는 이것에 대해 실험을 했다. 정말 우울한 날에 앉아서 그 날의 기억나는 부정적인 생각을 모두 적어보았습니다. "날씨가 싫어요"에서 "일정이 너무 벅차요", "나는 내가 원하는 만큼 건강하다고 느끼지 않습니다." 그런 다음 나는 돌아가서 그 모든 생각을 범주로 분류했고 그 전체 긴 생각 목록이 무엇인지 아십니까? 4 생각. 네 가지 주요 사항이 저를 괴롭혔고 낙담을 촉발시켰지만 그것들은 발상지였습니다. 나쁜 소식은 45,000개의 부정적인 생각을 결코 사로잡을 수 없다는 것입니다. 좋은 소식은 당신이 할 필요가 없다는 것입니다. 엔진을 포로로 잡으면 기차가 따라옵니다.

어려운 관계에 대한 부정적인 생각. 일반적으로: 새로운 방법: 그 생각을 버리십시오. 방영 시간을 주지 마세요. 좋은 것, 진실한 것, 아름다운 것, 사랑스러운 것, 훌륭한 것...”으로 바꾸세요. 그리고 이것은 두려움, 불안, 분노, 수치심, 이기심 등으로부터 자유롭게 살고자 하는 우리 모두에게 좋은 출발점이 될 것이라고 생각합니다. 다음은 신경 경로를 벗어나는 영적 경로입니다.

자신의 생각을 관찰하는 사람이 되십시오.

때때로 우리는 너무 바쁘거나 너무 스트레스를 받거나 우리 자신의 마음 속에서 실제로 무슨 일이 일어나고 있는지 알기가 너무 두렵기 때문에 - 하지만 대부분은 우리 생각의 우주를 들여다보고 정리하는 것이 얼마나 중요한지 이해하지 못하는 것 같습니다. 그것을 우리의 생각과 감정을 위한 좋은 집으로 만드는 데 필요합니다. (예. CAR 주차 상황.)

예; 다른 남자와 청중에서 내 친구를 말하고 보는 것. 고개를 넘어 운전하면서 내가 디트로이트를 아직 통과했는지 아닌지 모른다는 것을 깨달았습니다.

(이번 주 마음 챙김을 향상시키는 방법: 전자 기기 없이 30분 보내기. 산만하지 않은 저녁 식사하기. 명상으로 하루 시작하기. 요리 시간이나 출퇴근 시간을 사용하여 하루에 대한 내부 회의를 가짐. 말할 때 사람들의 눈을 바라보세요.)

2. 진리의 빛에 비춰라

때때로 우리가 생각에 주의를 기울이지 않을 때 일어나는 일은 차를 잘못 놓는 것과 같이 성가시지만 실제로는 피해를 주는 경우가 많습니다. 두려움이나 수치심 또는 외로움을 일으키는 생각이 의식 속으로 떠오를 때, 그 생각이 우리 마음을 마구 휘젓도록 내버려둔다면, 그것이 이야기하는 감정과 싸우기 위해 물질이나 다른 것들로 도피하려는 유혹을 느끼게 됩니다. 어떤 사람들은 독성이 있고 수치심으로 가득 찬 파괴적인 생각에 갇혀 평생을 삽니다. 그들을 보호하지 못하는 요새 안에 살면서 질식시킵니다.

과학은 판단하지 않고 생각을 관찰하고 단순히 바닥에 떠내려가도록 내버려 두라고 말합니다. 그리고 네, 저는 가끔 그것만으로도 하루를 자유롭게 보내기에 충분하다고 믿습니다. 그러나 그 과정이 계속해서 일어나고 있고 한 가지 일이 계속해서 당신의 마음과 에너지와 감정을 소모하고 있다면, 그 생각을 집어들 시간입니다. 하나님의 사랑의 빛과 그분의 말씀의 진리에 그것을 들고 그분께 구하십시오., “내가 거짓말을 믿는 건가요? 주의 말씀의 진리와 이에 대한 주의 길을 내게 보이소서.”

사람들이 있는 방에 들어갈 때마다 불안감과 부적절함을 느낀다면 생각 속에서 벌어지는 전쟁에 대해 마음을 가다듬어야 할 때입니다. 그렇게 살 필요는 없습니다.

정치에 대한 이야기를 들을 때마다 속이 울렁거리고 도망치고 숨고 싶은 마음이 든다면 정부의 권력에 대해 무엇을 믿고 있는지, 그리고 당신의 삶에서 정부를 어떤 식으로 장악하고 있는지를 생각해 볼 때입니다. 정부가 하나님의 어깨 위에 있다는 하나님의 말씀의 진리에 그 생각을 붙들고 당신의 행복이 그것보다 우리의 세상 정부와 더 직접적으로 연결되어 있다고 믿게 만드는 당신이 파낸 참호에서 당신을 구원해 달라고 그분께 요청할 때입니다.

나는 대부분의 사람들이 자신의 생각을 인식하지 못한다고 말한 한 신경과학자 연구를 읽었습니다. 그는 그것을 대도시에서 밤하늘을 올려다보는 것과 비교했습니다. 당신은 대부분 스모그를 볼 수 있습니다. 하지만 시골로 나가 위를 올려다보면 끝없이 펼쳐진 코스모스가 머리 위에 펼쳐져 있습니다. 마음챙김 Mindfulness은 오염에서 벗어나 우리 자신의 마음에서 일어나는 일을 들여다 보는 것과 같습니다. 그러나 영적 마음 챙김은 예수님을 그 우주로 초대하는 것이기도 합니다. 예수님께 치유하고, 바로잡고, 강화하고, 세우도록 요청하는 것입니다. 그는 이미 이것을 우리에게 약속했습니다.

하나님이 우리에게 주신 것은 두려워하는 마음이 아니요 오직 능력과 사랑과 근신하는 마음이니 디모데전서 1:7

건전한 마음 = *sophronimoss* - 안전하고, 통제되고, 훈련된 사고.

하나님은 우리의 생각과 생각이 일으키는 감정, 생각이 만드는 습관 주위에 안전한 경계를 두고 살 수 있는 무기를 주셨습니다. 마음의 요새를 어떻게 무너뜨릴 수 있습니까? 생각...이것을 연습하고 이것을 반복함으로써. 이 과정은 수십 년간의 쇠약해진 두려움에서 나를 해방시키는 데 도움이 되었으며 내 내부에서 많은 변화를 일으키고 있습니다.

절벽과 풍선

“나는 무슨 일이 있어도 하나님의 사랑 안에서 안전합니다.” 이것은 완전히 다른 메시지일 수도 있고 사실 메시지의 전체 라이브러리일 수도 있지만 하나님의 무조건적인 사랑에 대한 깊은 이해보다 더 우리 삶에서 진리를 드러내는 것은 없습니다. 두려움과 의심과 상심과 우리가 스스로에게 하는 거짓말을 뛰어넘는 사랑, 우리가 진정으로 하나님의 사랑을 받고 있다는 것을 알게 될 때, 우리는 그분이 우리에게 진실을 말씀하실 것이라고 믿을 수 있습니다. 진실을 듣기 어려울 때에도.

우리를 향한 하나님의 사랑으로 우리에게 계시된 하나님의 불변의 진리는 우리가 구하고 살 수 있는 가장 가치 있는 것입니다. 그리고 진리를 찾으면 모든 생각을 진리에 고정시키고 모든 정신적 지름길을 진리로 향하게 할 수 있습니다. (예> 진실: 직장에서의 어려움. 나는 하나님의 사랑 안에서 어떤 일이 있어도 안전합니다. 이 안전한 곳에서 나는 이 압박에 어떻게 대응해야 합니까? 재정적 압박: 나는 하나님의 사랑 안에서 안전합니다... 다음의 참되고 아름다운 단계? 가정의 혼란: 나는 누구보다 내 가족을 가장 잘 아시는 하나님의 무조건적인 사랑을 받고 있습니다. 나의 최선, 다음 행보는 무엇입니까? 내 가족에 대한 예수의 만연한 진리는 무엇입니까? 그 안에서 나의 위치는 무엇입니까?).

닫고, 응답하고, 기도하십시오. 영혼에 해를 끼치는 생각을 처리하기 위해 더 많은 힘이 필요합니까? 안전한 사고로 가는 길을 찾기 위해 하나님의 도움이 필요합니까?