

Finding balance

BY PATRICIA B. MAPLES

What in your mind and spirit is causing you sleepless nights, weight gain, headaches, and the like? Good health is not just a matter of our bodies. We must also learn to manage our minds and our souls.

- » **Take control.** As James 1:26 says, “Those who consider themselves religious and yet do not keep a tight rein on their tongues deceive themselves, and their religion is worthless.” The tongue, if not used properly, is a weapon of destruction. There is no delete key for words once they are released. We must learn self-control — control of our anger, our behavior, and even our body language. God’s righteousness doesn’t grow from human anger. So throw out spoiled virtue and cancerous evil. Let God landscape you with the word, making a salvation garden of your life.
- » **Weather through disappointment.** New Christians are fun to be around, because their prayers are often answered faster than they can ask. But we learn as we mature in our spiritual journey that challenges don’t decrease, they increase. And our prayers are answered in different time frames and different ways. Remember, good judgment comes from experience, and experience comes from bad judgment. During this time of change from novice to maturity we experience denial, anger, bargaining, depression, and then the final acceptance of God’s grace and mercy.

» **Manage your anger.** Holding on to anger can cause physical illness. Forgiving and letting go can lead to the greatest moments in your life. Learn to breathe deeply and count to 10 before acting or reacting. Pray and keep your mind open. Can you imagine what a person would do in the middle of a disagreement if you closed your mouth, took a deep breath, and listened? You might even learn something.

» **Pray and give thanks.** Tell God, “Thank you!” for all the blessings in your life. Keep a spiritual journal and write thank-you notes to God. Pray as David prayed in Psalm 139:

You have searched me, LORD, and you know me. You know when I sit and when I rise; you perceive my thoughts from afar. You discern my going out and my lying down; you are familiar with all my ways. Before a word is on my tongue you, LORD, know it completely. You hem me in behind and before, and you lay your hand upon me. Such knowledge is too wonderful for me, too lofty for me to attain.

Where can I go from your Spirit? Where can I flee from your presence? If I go up to the heavens, you are there; if I make my bed in the depths, you are there. If I rise on the wings of the dawn, if I settle on the far side of the sea, even there your hand will guide me, your right hand will hold me fast. If I say, “Surely the darkness will hide me and the light become night around me,” even the darkness will not be dark to you; the night will shine like the day, for darkness is as light to you.

For you created my inmost being; you knit me together in my mother’s womb. I praise you because I am fearfully and wonderfully made; your works are wonderful, I know that full well. My frame was not hidden from you when I was made in the secret place, when I was woven together in the depths of the earth. Your eyes saw my unformed body; all the days ordained for me were written in your book before one of them came to be. How precious to me are your thoughts, God! How vast is the sum of them! Were I to count them, they would outnumber the grains of sand — when I awake, I am still with you.

If only you, God, would slay the wicked! Away from me, you who are bloodthirsty! They speak of you with evil intent; your adversaries misuse your name. Do I not hate those who hate you, LORD, and abhor those who are in rebellion against you? I have nothing but hatred for them; I count them my enemies. Search me, God, and know my heart; test me and know my anxious thoughts. See if there is any offensive way in me, and lead me in the way everlasting.

Work to balance your life and you will see God has done a new thing in you, for whatever you have asked for, and whatever you have prayed for, nothing has been denied.

PATRICIA B. MAPLES IS A REGISTERED NURSE, A COMMISSIONED WELLNESS MINISTER OF THE CHRISTIAN CHURCH (DISCIPLES OF CHRIST), AND AN ORDAINED ELDER OF EAST DALLAS CHRISTIAN CHURCH. SHE IS VICE PRESIDENT AND PRESIDENT-ELECT OF THE DISCIPLES NATIONAL CONVOCATION.

균형을 이루는 삶

PATRICIA B. MAPLES

당신의 생각엔 도대체 무엇이 잘못 이루는 밤, 체중 저하, 두통과 같은 일들을 일으킨다고 생각하십니까? 건강은 단지 우리의 신체에만 관련된 것이 아닙니다. 우리는 우리의 마음과 정신을 다스릴 수 있는 법을 배워야만 합니다.

지배력을 갖으세요. 성경은 야고보서 1장 26절에 “누구든지 스스로 경건하다 생각하며 자기 혀를 재갈 먹이지 아니하고 자기 마음을 속이면 이 사람의 경건은 헛것이라” 말합니다. 혀, 세치의 혀가 만약 제대로 사용되지 않는다면 멸망시키는 무기가 되어버립니다. 말을 입에서 내어버린 뒤에는 더이상 “delete - 지움” 버튼이 없습니다. 자신을 통제할 수 있는 지배력이 필요합니다 - 화를 통제, 행동을 통제하고 심지어는 우리의 몸짓 까지도 통제해야 합니다. 하나님의 의로움은 절대 인간의 분노로 부터 자라나지 않습니다. 그러므로 분노라는 썩어진 행실과 암적인 악의 모습을 버려야 합니다. 선한 언어들 통해 하나님께서 당신을 아름다운 경관으로 만들게 허락해 보세요. 하나님이 당신의 삶에 구원의 꽃밭을 만들게 해 보세요.

실패를 이겨 나가세요. 새로운 크리스천들과 같이 있는 것은 즐겁습니다. 왜냐하면 그들의 기도가 다 끝나기도 전에 응답이 오는 것을 볼 수 있기 때문입니다. 그러나 우리의 영적 여정이 성숙해짐에 따라 우리앞에 시련들은 줄지 않고 오히려 늘어난다는 것입니다. 그리고 우리의 기도의 응답은 우리의 기대와 다른 시간에 다른 방법으로 이루어진다는 것입니다. 기억하십시오. 훌륭한 판단은 경험에서 옵니다. 그리고 경험은 나쁜 판단들로 부터 얻어지는 것입니다. 신앙의 경륜이 쌓여가는 과정에서 우리는 부인, 분노, 흥정, 우울함과 같은 것들을 경험하게 될

것이고, 그리고 그 과정들을 거치면서 마지막엔 하나님의 은혜와 자비를 받아들이게 되는 것들을 경험하게 될 것입니다.

당신의 분노를 다스리세요. 분노를 참으면서 안에 담고있는 것은 육체적인 건강에도 해를 끼칩니다. 용서와 관용은 당신의 삶에 가장 의미있는 순간들을 만들어 줄 수 있습니다. 당신이 행동을 하거나 어떠한 일에 대한 반응을 하기 전에 깊은 심호흡을 하고 열을 세어보는 법을 배워보세요. 기도를 하고 당신의 마음을 열고 사세요. 만약 당신과 어느 사람이 서로 의견이 맞지 않을때 당신이 입을 닫고, 깊이 숨을 쉬뒤에 경청을 한다면 어떻게 될지 상상해 보세요. 당신이 뭔가 배울지도 모르죠.

기도와 감사를 드리세요. 하나님께서 당신의 삶에 주신 축복에 대해 “고맙습니다!” 하고 말해보세요. 신앙의 일기를 쓰면서 하나님께 감사의 노트를 써보세요. 다윗이 시편 139편에 한 노래와 같이 기도해 보세요:

주님, 주님께서 나를 살살이 살펴보셨으니, 나를 환히 알고 계십니다.

내가 앉아 있거나 서 있거나 주님께서서는 다 아십니다. 멀리서도 내 생각을 다 알고 계십니다.

내가 길을 가거나 누워 있거나, 주님께서서는 다 살피고 계시니, 내 모든 행실을 다 알고 계십니다.

내가 혀를 놀려 아무 말 하지 않아도 주님께서서는 내가 하려는 말을 이미 다 알고 계십니다.

주님께서 나의 앞뒤를 두루 감싸 주시고, 내게 주님의 손을 얹어 주셨습니다.

이 깨달음이 내게는 너무 놀랍고 너무 높아서, 내가 감히 측량할 수조차 없습니다.

내가 주님의 영을 피해서 어디로 가며, 주님의 얼굴을 피해서 어디로 도망치겠습니까?

내가 하늘로 올라가더라도 주님께서서는 거기에 계시고, 스올에다 자리를 펴더라도 주님은 거기에 계시는 것입니다.

내가 저 동녘 너머로 날아가거나, 바다 끝 서쪽으로 가서 거기에 머무를지라도, 거기에서도 주님의 손이 나를 인도하여 주시고,

주님의 오른손이 나를 힘있게 붙들어 주십니다.

내가 말하기를 “아, 어둠이 와락 나에게 달려들어, 나를 비추던 빛이 밝혀져 버려라” 해도,

주님 앞에서는 어둠도 어둠이 아니며, 밤도 대낮처럼 밝으니, 주님 앞에서는 어둠과 빛이 다 같습니다.

주님께서 내 장기를 창조하시고, 내 모태에서 나를 짜 맞추셨습니다.

내가 이렇게 빛어진 것이 오묘하고 주님께서하신 일이 놀라워, 이 모든 일로 내가 주님께 감사를 드립니다. 내 영혼은 이 사실을 너무도 잘 압니다.

은밀한 곳에서 나를 지으셨고, 땅 속 깊은 곳 같은 저 모태에서 나를 조립하셨으니 내 뼈 하나하나도, 주님 앞에서는 숨길 수 없습니다.

나의 형질이 갖추어지기도 전부터, 주님께서서는 나를 보고 계셨으며, 나에게 정하여진 날들이 아직 시작되기도 전에 이미 주님의 책에 다 기록되었습니다.

하나님, 주님의 생각이 어찌 그리도 심오한지요? 그 수가 어찌 그렇게도 많은지요?

내가 세려고 하면 모래보다 더 많습니다. 깨어나 보면 나는 여전히 주님과 함께 있습니다.

하나님, 오, 주님께서 악인을 죽여만 주신다면...! “피 흘리게 하기를 좋아하는 자들아, 내게서 물러가거라.”

그들은 주님을 모욕하는 말을 하며, 주님의 이름을 거슬러 악한 말을 합니다.

주님, 주님을 미워하는 자들을 내가 어찌 미워하지 않으며, 주님께 대항하면서 일어나는 자들을 내가 어찌 미워하지 않겠습니까?

나는 그들을 너무나도 미워합니다. 그들이 바로 나의 원수들이기 때문입니다.

하나님, 나를 살살이 살펴보고, 내 마음을 알아주십시오. 나를 철저히 시험해 보시고, 내가 걱정하는 바를 알아주십시오.

내가 나쁜 길을 가지나 않는지 나를 살펴보고, 영원한 길로 나를 인도하여 주십시오.



당신의 삶의 균형을 유지하며 살아가세요. 그러면 하나님께서 당신 안에 새로운 일을 이루시는 것을 보게될 것입니다. 당신이 무엇을 간구했거나, 무엇에 대해 기도를 드렸든지 아무것도 거절된 것이 없습니다.