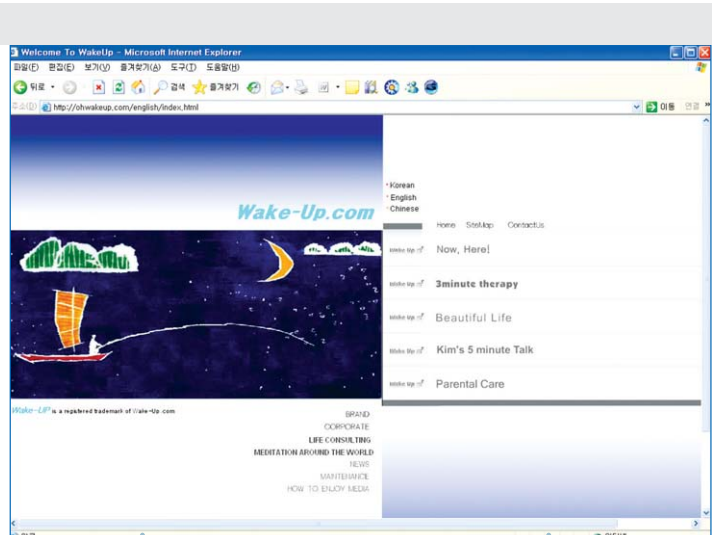


ohwakeup.com

'3분 요법' '아름다운 삶' '김도향의 5분 명상' '태교' 등의 다양한 콘텐츠

판화가 정병례와 인터넷 명상포교가 만났다



ohwakeup.com 시작화면.



'앉은 자리 꽃자리' -마음.



Don't leave even the slightest ripple in the air.

'Beautiful Life' 시명상-봄날의 추락.

감성시대.
하루가 다르게 진보하는 기술은 다양한 미디어를 통해 우리의 감성을 꾸준히 자극한다. 현대인은 바쁘다. 그럴수록 여유와 쉼을 갈망한다. 그러나 그 방식이 때로는 번거롭다. 쉼을 위해 주말을 기다리지만 '쉬는 듯이' 쉼만 꺼리가 많지 않다. 여유와 쉼 그리고 깨달음은 멀찌감치 떨어져 있는 것일까?
그렇지 않다. 우리의 일상에서 가장 친숙한 미디어인 인터넷으로 명상을 즐기며 몸과 마음을 쉴 수 있다. 한 번의 클릭으로 만나는 일상속의 명상이다.

명상 전문 웹사이트 ohwakeup.com과 판화가 정병례, 작곡가 김도향의 만남으로 새로운 명상휴식 공간이 열렸다. 사이트에 접속하면 가장 먼저 반기는 것은

동참하여 서로 동참하면서 불교 명상포교가 원만하게 진행되기를 바라는 불자들의 원력이 밀친이다.

각성(覺醒)이라는 의미의 웹사이트 주소가 눈길을 끈다. 부처님은 괴로움의 원인과 멸하기 위한 방법 그리고 정각을 위한 수행법으로 깨달음을 행하셨다. 그리고 그 진리는 이미 있는 것을 발견한 것이지 결코 창조한 것이 아니라고 하셨다. 깨달음이란 결코 멀리 있는 것이 아니다. 생활 속의 각성, 일상이 명상이다.

국제포교사로 현장에서 활동하면서 불교문화 콘텐츠의 부재를 느껴온 하춘(오웨이커업닷컴 이사. 시인)씨는 "현대인과 공감대를 형성하기 어려운 불교의 현실 속에서 '호' 사상을 기반으로 쉽고 친근하게 다가가는 불교를 기획해야겠

현대인에 쉽게 다가가기 위해 기획 사회 변화와 소통하는 마음 평화 체험

화면 가득 펼쳐진 은하수이다. 바라만 보고 있어도 절로 편안함이 느껴진다. 밤하늘과도 같은 바다에서 물고기를 낚는가. 별을 낚는가 싶더니 물고기와 달은 초승달을 낚는다. 태공은 그 달에 이끌려 하늘바다를 유유히 여행한다. 꿈을 꾸는 듯 아름다운 동화 애니메이션을 감상하는 동안 자연스럽게 명상이 된다. [앉은자리 꽃자리]에서는 '지금 여기'가 각성의 자리임을 정병례 선생의 판화 작품으로 이야기해준다. '엄마 손은 약손'이라는 듯 플라시보 효과로 다가와 마음의 변민은 어느새 치유된다. 눈길을 끄는 작품 [마음]은 김도향 선생이 음악을, 정병례 선생이 그림을 맡았다. 내용은 선종 5조 홍인선사와 6조 혜능선사의 마음에 관한 대화를 재구성하였다. 정병례 선생은 "천상(天上)과 현상(現象)을 하나로 통하게 하는 것이 '불교'라는 마인드로 작업한다"고 말했다. 명상 웹사이트 제작은 눈 밝은 여러 지인들이

다는 각으로 첫 결실을 맺게 되었다"고 말한다. 현대인의 요구와 필요에 의한 포교 방법론으로써의 소통 방식으로 인터넷을 통한 명상을 제작한 것이다. 현재 한글과 영어로 서비스 되고 있다. 사이트는 9월에 오픈할 계획이다. 중국어와 프랑스어까지 동시 서비스할 예정이며, 수익이 안정화 되면 무료로 이용할 수 있도록 할 방침이다. ohwakeup.com은 명상방법과 명상음악에 대한 기존의 편견을 깨고, 언어의 한계를 벗어남을 화두로 삼는다.

인터넷을 사용하는 모든 연령과 대화 가능한, 일상의 명상을 모색한다는 취지이다. '3분 요법' '아름다운 삶' '김도향의 5분 명상' '태교' 등의 다양한 콘텐츠도 즐겨보자. 은유적인 불교 표현으로 나 자신을 바라보고 공감하면서, 사회의 변화와 소통하는 안정된 마음의 평화를 체험할 수 있다.

가연숙기자 omflower@daum.net



사찰음식의 모든 것

정산 스님 신촌 대표 · 동산불교대 사찰음식학과장

ⓒ 싹콩국



음력 3월에 채취한 인진쑥이 약효 높아 여성 위한 약초, 간 보호 위해 먹어도 좋아

쑥은 겨우내 움츠렸던 몸이 봄을 맞아 활기를 되찾는데 도움을 주는 고마운 채소입니다. 입맛이 없는 봄철에 식욕촉진제가 되어 줍니다. 쑥에는 단백질과 식이섬유, 비타민, 미네랄이 듬뿍 들어 있습니다. 특히 비타민A가 많아 쑥 80g만 먹어도 하루 권장량을 채울 수 있을 정도입니다. 비타민A가 부족하면 세균 등 병에 대한 저항력이 떨어진다고 합니다. 비타민C 함량도 높아서 감기 예방과 치료는 물론 노화 방지에 효과적이며, 고혈압 환자에게 유익한 칼륨도 넉넉히 들어 있습니다.

쑥이 가지고 있는 독특한 향기는 '치네올(cineol)'이란 정유(精油) 성분으로, 소화액 분비를 왕성하게 해 식사 후 소화를 돕습니다. 특별한 영양가는 없지만 봄의 미각을 돋우는 데는 큰 도움이 됩니다.

쑥은 한방재료로도 흔히 이용됩니다. 3월은 인진쑥, 4월은 개뽕쑥이라

고 해서 음력 3월에 채취한 쑥은 약효가 높지만 이후에 따낸 것은 약효가 별로 없는 것으로 여깁니다. 그러나 강원도에서 나는 인진쑥은 9-10월에 따는 것이 약효가 가장 좋다고 알려져 있습니다.

한방에선 쑥이 해열 진통 해독 구충작용이 있다고 해 고혈압 신경통 류마티즘 관절염 간질환 복통 위장병 환자에게 처방합니다. 또한 쑥은 여성을 위한 약초로, 임신부의 유산을 막아주고 월경주기를 고르게 하고 냉증 치료에도 효과적인 것으로 알려져 있습니다. 간의 해독작용에도 효과가 있어 평소 간을 보호하기 위해 쟁쟁하게 먹는 것이 좋습니다.

흔히 쑥은 떡으로 많이 만들어 먹는데 쑥떡은 다른 떡보다 같은 양을 먹었을 때 위를 편안하게 해주는 기능을 합니다. 이는 쑥이 쌀의 산성을 중화시켜서 건위제 역할을 하기 때문이라고 합니다.

싹콩국 재료: 쑥, 메주콩, 조랭이떡, 소금

만드는 법

1. 쑥은 잎사귀 하나하나를 떼서 깨끗이 씻어 소쿠리에 건져 둔다. 늦봄이나 여름에 채취한 쑥은 쓴맛이 강하고 드세므로 대소쿠리에 담아 쑥잎이 으깨지도록 힘을 준 다음 물에 헹구어 쓴맛을 뺀다.
2. 메주콩은 하루 전에 물에 담가 불린 후 믹서에 곱게 간다.
3. 쑥을 데치고 조랭이떡을 따뜻한 물에 담가 불린다.
4. 곱게 간 콩물을 솥에 넣고 그 위에 쑥을 얹어 한소끔 끓인다. 주걱으로 저어지며 끓여 넘치지 않도록 한다.
5. 쑥이 푹 무르게 끓으면 담가둔 조랭이떡을 넣고 다시 한번 끓여 그릇에 담아낸다. 먹기 직전에 소금으로 간을 한다.

2008년 중국베이징올림픽기념 중국의 세계 문화유산 “사해보녕” 문화 사절단 2004년 유엔 교육과학문화 조직 국제유산 UNESCO “중국 세계문화유산”



사해보녕 “금운법계-묘음비천-구주일통-홍수요명” 4장으로 구성되어 있다.

1. 금운법계-불문승경, 자기향연, 천수천안, 신령구사로..... *미와선이 암흑세력에 맞서서 싸우며 정의는 최종적으로 승리 할 것 이라는 진리를 얘기한다.
2. 묘음비천 귀신을 쫓아낸 후 인간의 산천이 더욱 아름답게 풍요로움을 느끼고 사람의 생활이 성결 해짐을 나타냄.
3. 구주일통 팔기의장, 고무열화, 풍요수하를 통하여 예술을 통하여 민족의 화합, 국가의 강성을 얘기함.
4. 홍수요명 불광보조, 정의산장, 초원래객, 승속동라등 4장으로 구성되어 있는데 - 이 부분은 양관찬란, 만리무은, 음악명예 회경열렬으로 되어있는데 무용을 하는 사람들이 자기의 가장 아름다운 노래와 무용으로 축복을 올린다.

- 중국전통 오페라경극 경극은 대략1830년대 청나라 도광(道光) 황제 때에 여러 가지 지방극이 북경에서 융합되어 발전한 것으로 백팔십년의 역사를 가지고 있다. 1790년 청나라 건륭(乾隆) 황제의 80세 생일 때 조정에서는 전국 각지의 유명한 희극작가들을 북경에 불러 경극 공연을 하게 하였다.
- 공연시간 *A Time = 60분 *B Time =100분
- 국제문화교류협회 / 도우 초청연혁 *2006 스페인 국가무용 초청 *2007년 네팔왕실 무용 초청

초 청 : 한국국제문화교류협회 / 도우
홈페이지 : www.108.or.kr (자료동영상을 찾으십시오)

중국문화예술단 공연은 2008년 4월 15일 ~ 7월 15일까지 행사를 진행합니다. 중국문화예술단 공연을 유치하고자 하시는 사찰, 단체는 문의를 하시면 안내해 드리겠습니다.

문의전화 : 011-1714-8851(24시간) 후 원 : 불교상조화