



함영의 밥맛 나는 세상

21 밥은 인연

밥상으로 '해후' 하다

무량화할때와 눈이 맞은 건 경주 성건동 어느 허름한 골목에서다. 꽃분홍 스웨터를 걸친 할매는 골목머리에서 서성대고 있었다. "방 구하노? 내가 보여주꾸마?" 다소 거친듯하면서도 포방포방한 할매의 사투리가 춘삼월의 봄벌처럼 서늘한 마음을 따사롭게 흘러들었다. 한 마디를 던지고는 뻗어 바라보는 할매의 눈이 말없이 깜빡이며 천진스럽게 재촉한다. 사정이 생겨 당분간 경주와 서울을 오가는 '이중생활'을 하게 됐다. 한적하면서도 공기 좋은 동네에 방을 얻을 계획에 이 골목 저 골목을 서성이다 만난 무량화할매와의 인연은 그렇게 시작됐다.



'인연'과 함께한 무량화할머니표 무궁해 밥상.

지나가는 겨울과 하루가 다르게 성큼 다가온 봄의 기운이 아쉬움과 설렘으로 아우러져 평화로운 작은 동네의 골목골목을 누빈다. 진달래 고운 빛 스웨터 위로 사방한 머플러를 나폴거리며 할매도 골목골목 잘도 누빈다. 우선 할매는 당신이 사는 집에 딸린 방부터 보여주려고 한다. "다른 데도 보여주꾸마?" 이번에는 뚝방 근처에 위치한 큰 아틀레네가 세놓았다는 방을 보여준다. 그 래도 영 시원찮은 표정이다. 다시 원위 치로 돌아와 옆집 아줌마네와 뒷집 아저씨네 방까지 보여주었다. 미장원 앞 평상에 모여앉아 수다삼매경에 빠져있는 아줌마들한테 다가가 "어디 편찮은 방 없노?"라며 공고도 해본다. 어느새 해는 뉘엿뉘엿 지는데, 할매의 다리사정은 생각지도 않은 까다로운 객을 위해 마지막으로 한 군데만 더 가보라며 동네의 끝을 가로지른다. 둘째 아틀레네가 세놓은 원룸이라. 베란다 너머로 펼쳐진 남산과 비스듬하게나마 바라보이는 형상강의 정경이 마음에 들어 그 방으로 낙찰을 보았다. 여간 까다롭지 않은 취향을 기어코 만족시킨 할매는 흐뭇한 마음에 '남산의 정기를 받는 방'이라며 소개까지 곁들인다.

"아야, 우리 집에 들러 저녁 좀 묵구 가라. 그냥 가면 배고파서 안된데이." "아네요. 차 시간이 바빠 빨리 가야 해요." 한동안의 실랑이 끝에 결국은 음료

수만 마시고가는 걸로 합의를 보고 할매의 집을 들었다. 현관을 열고 들어서기가 무섭게 부엌으로 향한 할매는 베지밀을 한 병 꺼내와 건네더니, 거실 벽면에 걸린 사진들을 구경하던 내게 사진 속 가족들을 한 사람 한 사람 소개하다가 다시 안달이 났다. "그렇게 아니라 조매만 기다려라. 서속 밥을 지어 놓은 게 있으면 한술 뜨고 가라. 서울까지 가려면 배고파서 안된데이." 할매의 발걸음이 채 말릴 겨

를도 없이 부엌으로 달음질치고, 잠시 후 들깨가루가 듬뿍 얹어진 콩나물국에 찹조름한 멸치조림과 무장아찌, 동치미, 김치 등이 소담하게 차려진 밥상을 차려 내온다. "이거는 콩나물국에 무좀 섞어 넣고 끓인다. 먹어보래. 여길 김치는 무공해다. 동치미도 그렇고 무장아찌도 그렇고 할매가 기른 거로 만든 거다. 요것도 먹어봐라. 시래기랑 명태랑 넣고 끓인건데."

할매의 상세한 안내에 따라 이 찬저 찬그릇을 옮겨 다니며 젓가락질을 하느라 바쁘다. 무엇보다 시래기의 명태를 넣고 졸였다는 찬이 일품이다. "시래기에 된장 쪄매 하고 마늘 넣고 무쳐서 냄비 밑에 깔고, 위에 명태 얹어 가지고 요래요래 양념장 올려 넣고 졸인다. 원래는 시래기와 고등어가 궁합이 맞는 건데, 고등어가 없어가 명태로 맞췄다. 과안노? 맛은 없어도 나는 조미료라 카든가 그런 거 안쓰네이. 고마 많이 먹어라."

밥술 위로 푸지게 걸친 시래기 가닥에 할매의 살가운 수다와 정까지 듬뿍 얹어져 배속이 따끈하게 불려온다. 할매가 산에서 손수 채취해 끓였다 는 약초물로 입가심까지 하고나니, 그제야 객을 보내는 마음이 편히 놓이는지 할매는 "이래가 밥을 먹고 가야 속이 따스고 뱃 속이 편하"라며 집 앞 내거리까지 배웅한다. "오야 오야 조심히 가져래이" 손을 흔들어 보이는 할매를 뒤로 한 택시는 봄밤의 형상강을 따라 달린다. 그 언제인가 함께했을 또 다른 인연과의 해후로 경주의 낯선 마을은 그렇게 다시 고향이 됐다.

자위기가, blog.naver.com/owisdom

행복한 삶을 위한, 신과 심신건강 身心健康

자기 암시로 젊고 아름다워지는 나의 모습

마지막 꽃샘 추위가 봄을 시샘하며 한껏 성질을 내곤 있지만 역시 만물이 소생하고 단려했던 마음도 살살 열리는 봄이다. 그러나 봄날 분위기, 기분과는 동떨어지게 우리의 피부와 호흡기 등은 꽃가루와 황사 그리고 심한 일교차 등으로 혹사당하고 있다. 특히 여성들의 피부는 건강과 아름다움을 척도하는 가장 큰 기준 중 하나이기 때문에 여간 신경쓰이는 문제가 아닐 수 없다. 요새는 피부상태가 부의 척도라는 말이 있을 정도이니 여성들이 얼마나 피부에 신경 쓰는지 가늠해 볼 수 있다.

오늘은 모든 여성들의 로망이라 할 수 있는 늙지 않고 항상 아름답고 건강하게, 탄력 있는 피부를 유지하면서 젊게 사는 법에 대해 말하고 싶다. 요새는 각종 시술과 맛사지, 성형수술 등이 워낙 발달돼 조금씩 손 대지 않은 사람이 없을 정도라고 하지만 가장 아름다운 외모는 역시 자연스러우면서도 순수한 빛을 발하는 아우라를 겸비한 모습이 아닐까.

성형 수술처럼 갑자기 오흘한 코와 쌍꺼풀진 깊은 눈, 날렵한 턱 선을 순식간에 선사하는 조소피드 방법은 아니지만 최대한 자연스럽고, 가장 오래 유지되면서, 그러면 부작용도 없는(더군다나 경비도 전혀 소모하지 않는다) 효과 100%의 방법을 알려드린다.

이 방법도 역시 뇌에 최면을 걸어 스스로 주문을 거는 것이다. 암시문을 인지하는 뇌는 나의 몸을, 나의 얼굴을 암시로 데로 받아들이고 이렇게 만들고자 조절한다.

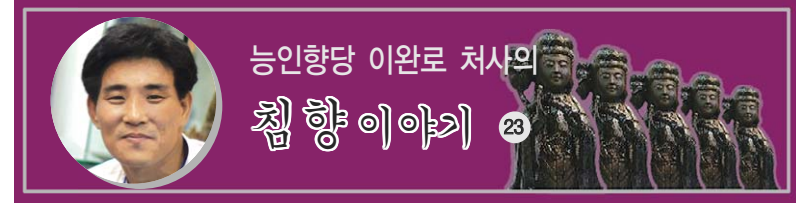
#잠들기전에 아름다워지는 작업  
고요히 다음의 암시문을 읽고 스스로에게 들려주면서 아름다운 나의 모습, 원하는 나의 모습을 명상하면서 잔다.

"나의 몸과 마음은 항상 젊고 건강하며, 밝은 웃음과 순수한 기쁨으로 가득 차 있기에 늘 아름답고 매력적이다. 보는 이들로 하여금 활기와 생기발랄함을 함께 느낄 수 있는 상쾌한 에너지가 넘쳐 나고 있으며, 나의 피부는 늘 탱탱하고 탄력 있어 광이 날 정도로 빛나고 있다. 근살과 처짐 없는 브이라인 턱선과 보기 좋은 정도의 볼살은 적당한 균형을 이뤄, 어린아이와 같은 순수한 미소를 지으며 기뻐하고 있다. 나의 몸과 마음은 완전해 육체적 기쁨과 영적 충만함을 한껏 느낄 수 있다."

이러한 암시문을 듣고 잠들게 되는 나의 육신은 내가 염원한 영력(靈力)에 의해 들은바 데로 바뀌고자 하며, 밤새 그 작업에 들어가게 된다. 죽은 세포는 몰아내고, 새롭게 태어나는 세포들로 온 몸을 가득 메우고자 노력한다.

또한 이렇게 확인하고 확인해 나의 몸과 뇌리에 계속적으로 암시를 주는 것이 중요하다. 나의 몸과 마음은 계속적으로 무한한 기쁨과 감동을 느낄 것이며 이를 습관화하게 될 것이다. 무한한 사랑과 기쁨, 감동이 내 온 마음에 몸에 가득 차게 되면 나의 심신은 가장 완전한 생명의 에너지로 충만하게 되는 것은 너무나도 당연한 이치다.

#집단치면에서 깨어나 노화·질병에서 벗어나기  
사람들은 어찌보면 다들 세월이 지나 나이가 들면 늙고 병들고 죽는다는 집단 최면에 걸려 있기 때문에 하루하루 세월 가는 것에 대한 두려움이 가득하다. 그러나 우리의 신체 세포는 늘 새롭게 재생된다. 그러므로 우리는 늘 젊고 건강하게 아름답게 살 수 있다. 결코 '노화'나 '늙음'이나 따위의 말을 우리의 생각 속에 불러 일으키지 말아라. 나이는 먹기 때문에 거꾸로 세어나가면 된다. 그리고 점점 젊어지고 아름다워지고 탱탱해지고 탄력있는 부드러움으로 온 몸을 감싸면 된다. 투철한 자기 신념으로 강력한 자기 암시를 행하면서 실행하면 놀라운 결과가 자신에게 펼쳐질 것이다. (02)576-7575



침향을 자기수양의 요체로 전하는 능엄경

능인향당 이완로 처사의 침향 이야기 23

침향의 중요성은 역사에서도 자주 등장하는데 조선시대 성군 세종은 외국에서 들여오는 진귀한 약재의 중요성을 말하며 "주사(朱砂)와 용뇌(龍腦)는 비록 귀한 약재라도 중국에 가면 구할 수 있지만 침향은 중국에서도 쉽게 구하지 못했다. 그리고 왜인들이 역시 먼 나라에서 구해 오면 한 택시는 봄밤의 형상강을 따라 달린다. 그 언제인가 함께했을 또 다른 인연과의 해후로 경주의 낯선 마을은 그렇게 다시 고향이 됐다.

자위기가, blog.naver.com/owisdom



정성근 거사의 천년초 이야기 1

천년초라는 거 들어보셨어요?

천년초는 예로부터 우리 조상들이 태삼(太參)이라 일컬었던 한반도 토종 선인장이다. 아열대나 사막 기후에 있는 선인장과는 완전 다른 한국적인 생태환경을 좋아하며, 자체의 성질이 다르다. 천년초 즉 태삼은 황토에서 자라기를 좋아하며, 30도가 넘는 여름이나 영하 20도의 겨울에서도 끄떡없이 잘 산다. 이런 모습을 보고 혹자는 "생기긴 선인장인데 이거 선인장 맞나?"하며 의아해 하는 사람들도 있다.

천년초는 또 다년생으로서 놋두면 수백년을 생존한다. 해가 거듭될수록 그 효능이 깊고 행인할 수 없다고도 한다. 우리 조상들이 태(太)자에 산삼의 삼(參)자를 붙여 태삼(太參) 즉, 가장 큰 삼이라고 한 것은 천년초의 효능이 광범위해서가 아닐까 추측해 본다.

처음 천년초의 옛 이름이 태삼(太參)이라는 것을 알았을 때, 선인장에 속한다는 것을 연상하니 부처님 손바닥이 갑자기 생각났다. <서유기>에서 천하의 말쑥꾸러기 손오공이 어느 누구도 말리지 못하는 존재가 됐을 때 부처님이 나서서 손오공을 500년간 가두는 일화처럼 손바닥 모양의 천년초는 그 안에 말쑥과 큰 병들을 모두 가두는 일을 하지 않을까 생각해 본다. (02)780-0098

미래를 열어가는 불(火)의 불멸조(不滅鳥)



의정등록번호 제 2008-0052952호 크기 : 높이 87cm×폭 26cm

지금 이 시대는 과거도 지나고 현재도 지나고 미래의 시대입니다. 자신이 느끼지 않더라도 절대로 믿지 못하고 몸으로 느껴야 믿는 지금의 현실입니다. 이 불멸조(不滅鳥)는 가정, 사업장, 자동차 등 육해공(陸海空)을 움직이며 다니는 모든 곳에 두시면 갑자기 일어나는 사고와 재해(災害)를 예방하고 요즘 많이 떠다니는 영혼들의 액운(厄運), 액살(緣殺), 잡귀(雜鬼) 등의 조화 부림으로부터 해방될 뿐 아니라 이로 인하여 가정에는 행복(幸福)과 건강(健康)과 부부금슬(夫婦琴瑟)이 좋아지고 자녀(子女)들의 앞길에 걸림돌이 없어지며 사업장에는 사업번창(社業繁昌)이 자동차나 움직이는 곳에는 안전과 사고예방을 하는 힘(力)과 원력(原力)으로 지켜주는 미래(지금)의 꼭 필요한 불멸조(不滅鳥)입니다. 불멸조(不滅鳥)는 태양(太陽)속에 사는 삼족조(三足鳥)의 원력(原

力)과 삼신일체상(三神一體思想)인 천(天),지(地),인(人)의 원력(原力)이 함께하여 위에는 세 방위의 날카로운 칼날(刀刀)이 액운액살(厄運緣殺)을 일시로 소멸(消滅)함으로써 복(福)이 저절로 따라오는 기운(氣運)이 있으며 앞길을 뺨뺨 뚫어주고 열어줌으로써 아주 영험(靈驗)한 길조(吉鳥)입니다. 아래에는 순수함의 원력(原力)과 함께 최고의 행운(幸運)을 열어주는 길상(吉祥)으로 알려진 천연 백수정(石英, Quartz; 신의 얼음)을 안착하였습니다. 순금으로 하나하나 수작업으로 정성을 다해서 개금하였으므로 순금의 생체활성과정(生體活性化波長)으로 활력(活力)을 불어넣어 주는 최고의 호신불(護身佛)입니다. 기도 축원 불공을 마치고 계속해서 1년 동안 무료 인당 축원발원으로 밝은 앞날을 계획하시고 소원 성취 하십시오. (보시금 7만원)

※ 호신불이 가져오는 현상들

모시고 난 후 어지럽거나 구토증세, 피부 이상, 기운저하 등 여러가지 현상들은 액운과 액살이 빠져 나가고 있다는 증거이므로 인내로 믿으시면 일정 시일이 지난 후 정상으로 돌아오니 걱정하지 않으셔도 됩니다.

문의전화 031)898-5666  
010-8674-5351  
우체국 100941-02-294031 (염홍수)