

용수 스님의 5분 명상

Just do it!

새해에 새롭게 좋은 습관을 만들어서 게으름을 극복하고 의미 있는 한해를 살기 위해 몇 가지 조언을 드립니다.

* 지극히 가능한 목표를 세우세요. 하루에 1시간 명상하고 싶으면 15분을 목표로 하세요. 1년 후엔 1시간 넘게 매일 명상할 수 있습니다.
* 시발점에 초점을 두세요. 시작이 반이 아니라 시작이 90%예요. 좌선이 어려운 게 아니라 엉덩이를 방석에 붙이는 게 어려워요. 운동하는 게 어려운 게 아니라 헬스클럽 입구까지 가는 게 어려워요.
* 쉬어가요. 너무 지나치게 열심히 하는 것도 안 좋아요. 충분히 자고 충분이 쉬면 더 효율적으로 더 오래 일과 수행을 할 수 있어요.
* 큰 병이 생기기 전에 자신의 건강을 책임지세요. 병이 생기고 나서 마음의 평화와 몸의 건강을 찾지 말고 지금 큰 병이 생긴 것처럼 생각하고 당장 몸과 마음에 신경을 쓰세요.
* 길게 보세요. 현명한 사람은 지금의 작은 희생으로 장기적인 큰 행복을 가져요. 길게 보고 생각을 끝까지 하면 지금의 작은 즐거움을 희생할 수 있어요.

올해는 다르게 살 수 있어요. 자신감을 가지세요. 그냥 하고 그냥 살아요! Just do it!





김종미 교수의 차와 사람을 잇다

① 함박꽃녹차

녹차향과 함박꽃향 미묘한 줄다리기

차 한 잔 하지요.

1월의 아침에는 무슨 차가 어울릴까요? 자그마한 차도구들을 오밀조밀 늘어놓고 무슨 차를 마실까 즐거운 고민을 하여 봅니다.

겨울잠 자는 곰처럼 뒹굴뒹굴 갇혀 지내는 나날입니다. 겨울의 한 복판에서 봄날의 향기가 그리워집니다. 작년 봄 지리산 차밭에서 찻잎을 따고 덖어 만든 작설차가 아직 조금 남았습니다. 녹차는 새봄에 만든 햇차가 가장 감미롭고 겨울이 되면 조금 꿉꿉해지지요. 오늘은 아끼고 아껴 마시다가 아직까지 남아있게 된 지리산 녹차에 마법의 재료를 블랜딩해 볼까요?

한라산에 간 적이 있었습니다. 원래는 백두산에 가고 싶었는데 한라산을 오른 것이었지요. 어느 날, 식물학전공 교수님으로부터 백두산의 식물 분포 종이 한라산 1500m 고지 이상의 식물 분포 종과 상당수 일치한다는 말을 들었습니다. 그래서 한라산의 식물 분포 종을 관찰하려고 제주도행 비행기에 올랐습니다. 속내는 따로 있었지요. 우리나라 고대 역사서이며 위서라고 대접을 별로 받지 못하고 있는 〈한단고기〉에는 '한화'라는 꽃이 자주 등장했습니다. 한화, 옛 한국의 꽃, 이것이 도대체 무슨 꽃인지 찾아보고 싶은 마음이 간절했습니다. 옛 한국의 꽃이 지금의 무궁화일까? 온 산을 붉게 물들이는 진달래일까? 아니면 다른 무엇일까? 고개를 갸우뚱거리며 한라산 중턱을 오르다가 저도 모르게 탄성이 흘러 나와 "얼음!" 하고 순간을 정지시켜 버리는 광경을 보게 되었습니다.

사랑하는 사람을 보면 그런다잖아요. 그 사람 주변으로 후광이 둘러지며 다른 것은 아무것도 보이지 않고 오직 그 사람만 보인다잖아요. 나는 한라산에서 그러한 꽃을 만났습니다. 초록의 잎사귀 사이에 숨어 있는 하얀 꽃, "하얀 꽃"이라고 부르기에는 섭섭해서 글자 사이에 하이픈을 넣어 "하-이-얀-꽃"이라고 불러야만 할 것 같은, 단아한 꽃이 그 산 속에 있었습니다. 탐스러우면서도 수줍고, 우아하면서도 단정하고, 고귀하면서도 순박하고, 여린듯하면서도 속이 꽉 찬 듯 신비로움으로 가득했습니다. 한국인의 미의식이 한 송이 꽃에 오롯이 농축적으로 담긴 듯 했습니다. 저도 모르게 속으로 중얼거렸습니다. "한화, 하늘에서 내려온 하늘꽃, 옛 한국의 꽃이 바로 이 꽃일지도 모르겠어. 누구든 사랑에 빠질 수밖에 없겠는 걸."



녹차에 차로 말려둔 함박꽃을 블랜딩한 함박꽃녹차

지리산 녹차+한라산 함박꽃
꽃잎 양에 따라 미묘한 차이

산을 내려와 식물도감을 찾아 보고나서 이 꽃나무 이름이 '함박꽃나무'라는 것을 알았습니다. 깊은 산 중턱 청정한 환경에서 자라는 우리나라 토종 꽃나무이며, 북한의 김일성이 좋아해서 북한의 국화가 되었다는 둥, 북한의 국화로 지정된 후 우리나라 산에 심지 못하게 했다는 둥, 산목련이라고도 부르며 한방에서 약재로 쓰이는 꽃이라는 둥, 여러 가지 이야기도 그 후에 알았습니다.

차 한 잔 하지요.

마법의 레시피는 차로 말려 둔 함박꽃입니다. 맑은 정기를 품은 지리산 녹차에 하늘에서 내려온 하얀 함박꽃 한 송이를 블랜딩해서 겨울의 아침을 맞이합니다. 하늘과 사람을 잇고, 역사와 현재를 잇고, 자연과 사람을 잇는 차 한 잔을 우립니다. 첫 잔에는 함박꽃잎을 한 장만 블랜딩해서 녹차의 향을 즐기고, 두 번째 잔에는 꽃잎을 두 장 블랜딩해서 녹차향과 함박꽃 향의 미묘한 줄다리기를 음미하다가, 세 번째 잔에는 함박꽃 한 송이를 다 넣습니다. 깊고 맑고 기운이 생동하는 녹차향 사이로 살풋한 꽃 향이 휘어감깁니다. 신선하고 우아하다가 폭포처럼 꽃향기가 휘몰아칩니다. 마주 앉은 사람은 눈동자가 휘둥그레지며 감탄사를 연발합니다. 겨울의 한 복판에서 봄날의 향기를 마음껏 음미합니다.

이야기를 나눌 때에, 차 한 잔이 놓이면 분위기가 많이 달라지잖아요. 찻잔을 두 손으로 감싸고, 따뜻한 차가 입술을 적시고, 입안에 잠시 머물다가 향기를 남기며 저 아래 단전까지 후욱 내려가면, 온 몸에 번지는 따뜻한 위로, 입가에 번지는 미소, 둘만 아는 기쁨.

밤하늘의 달님은 차고 기울기를 반복하며 늘 그 자리에서 우리를 바라보고 있습니다. 산도 바다도 구름도 바람도 늘 그 자리에 있는데, 인간세상만 요지경인 듯 변화의 속도를 따라갈 수가 없습니다. 누가 그러더군요. 자기는 태어나서 제1차 산업혁명에서 제4차 산업혁명까지를 온 몸으로 다 겪고 있다고요. 전깃불도 없는 산골서 태어나 도시로 올라와서 대학을 다니고 직장을 갖고 중년이 되었는데, 이제 코로나19 시대를 살게 되었다고요. 맞아요. 어쩌면 우리는 롤러코스터를 탄 것처럼 아주 빠른 속도로 어두운 동굴 속을 통과하고 있는지도 모르겠어요. 각. 자. 도. 생. 각자 알아서 살기를 도모하라. 전시와 같은 명령이 떨어졌습니다. 당신은 어려운 이 시절에 어떤 비밀병기를 가지고 있나요? '차(茶)'라는 취미생활은 어떠신가요?

현대의학도 차의 효능에 대해 연구했지요. 차에는 폴리페놀, 미네랄, 카테킨, 갈산이 풍부하여 신체 면역력을 높여준다. 자연치유력을 강화한다. 바이러스로부터 신체를 보호한다. 암세포의 세포사멸을 유도한다. 뇌기능을 향상시키고 치매를 예방한다. 내장지방을 분해한다. 피부를 맑게 한다. 마음을 고요히 안정시킨다. 등 차의 의학적 효능은 셀 수 없이 많습니다.

오래도록 젊음을 유지하고 병이 낫고 마음이 편안하고 단정하고 맑게 살다가 건강하게 죽는 것은 우리 모두의 바람이죠. 안개 속을 거닐면 자신도 모르는 사이에 옷이 젖듯이 차를 매일매일 꾸준히 마시다보면 자신도 모르게 젊어지고 건강해지고 피부도 광이 나고 조금은 맑아지는 것, 차츰 신선을 닮아가는 것, 또 인간관계도 물 흐르듯 편안해 집니다. 아무리 생각해도 차는 현대인의 비밀병기가 맞는 것 같습니다.

〈잇다it茶 대표〉

역사이래 가장 탁월한 한국의 민중의술을 복원 해 놓은 책!



역사이래 가장 탁월한 한국의 민중 民衆醫術 의술

- 당뇨, 고혈압에 간단하게 벗어 나는 법
- 척추,디스크,협착증 및각종질병에서 벗어나 죽을때까지 병들지 않고 건강하게 살아가는 법을 자세히 수록해 놓았다.

가액 20,000원 배송비 포함
농협 715027-52-064797 예금주 최태규
구입 054)734-1767
민속죽염 www.msjy.co.kr

지은이 최태규 | 펴낸곳 배문사 | 412쪽

제 1편 치병편
제 2편 치료술
제 3편 모든 질병의 증상, 원인 및 치료법
제 4편 수행편



| 민중의술의 특징 |

① 애초에 병이 나지 않게 한다.
② 의료술이 정말 뛰어나고 완벽하게 낫게 한다. 또한 부작용이 일체 없다.
③ 너무 쉽고 간단 명료하다.(많이 배운 사람이나 못배운 사람이나 남녀노소 할 것 없이 누구나 쉽게 터득할 수 있다.)
④ 돈이 거의 들지 않는다. (면역력을 극대화하므로 자연치유 되도록 하여 치료약을 쓰지 않는다.)
⑤ 나이가 들어도 쉽게 늙지 않는다.

침향 향기나는 초
침향초

- 대중이 모일때 가장 적합한 초 -

침향은 예로부터 향료로 피워 극히 귀한 기운을 갖는다고 전해집니다. 침향을 피워 향기를 맡게 되면 정신이 맑아지고 집중력이 높아집니다. 법당, 집, 사무실, 기도처 등 다양한 곳에서 침향의 향기와 함께하세요.



식물성 침향초 / 연꽃칠성촛대 / 연꽃촛대



밀납PC컵초 크리스탈받침(별도판매) / 연꽃 크리스탈 촛대

양초 보시 대행

해광산업 031-333-0242 · 010-5848-0189

현대불교신문 구독안내

02-2004-8200

신문을 구독하시면 생활안내 · 불자정보 (사찰, 포교당 양도및 기타 정보)를 확인하실 수 있습니다.

불교의 현대화 — 시대의 요구를 수용하고 삶의 보편적 가치를 올곧게 지탱하는 힘
불교의 생활화 — 생활속의 지혜와 자비로 꽃피는 가르침
불교의 세계화 — 국경과 인종을 초월한 모든 인간, 모든 생명의 행복한 삶

kakao Ch 카카오톡 채널에서 현대불교신문을 검색하세요!
NAVER 검색창에서 현대불교신문 을 쳐보세요