

건강과 수행

홀라후프의 놀라운 효과

골반 교정으로 개구리 배를 해결

어렸을 때 한번쯤은 해봤을 것으로 생각되는 홀라후프 살을 빼는 목표 보다는 신기했거나 재미로 많이 해봤을 홀라후프는 다양한 종류가 있었는데 얇은 홀라후프부터 크고 두꺼운 홀라후프까지 여러 종류의 홀라후프를 누가 많이 돌리는지 내기한 적도 있을 것이다. 이번 호에서는 홀라후프 운동의 효과에 대해서 알아보려고 한다.

홀라후프의 효과로 가장 먼저 유산소 운동으로 인한 지방 연소를 들 수 있다. 유산소 운동이란 지방을 연소해서



세 번째, 골반 교정으로 개구리 배를 해결시켜 준다. 우리 주변에는 잘못된 식생활과 좌식생활, 그리고 나쁜 자세로 인해 근육의 밸런스가 무너지고 골반까지 뒤틀어져 결국 골반이 지탱하고 있는 내장의 위치가 엇갈리게 되는 경우가 있다. 보통 골반은 닫혀 있지만 이 골반이 열려지게 되면 내장의 위치가 밀으므로 내려가 개구리 배가 되는 것이다. 따라서 골반을 교정하기 위해서 홀라후프로 운동을 하게 되면 허리 주변의 근육과 '이너 머슬(심층부의 근육)'이 단련되고 골반이 뒤틀어지는 것을 맞춰

준다고 한다. 즉, 홀라후프를 통해 열린 골반을 닫아서 내장이 제자리로 돌아오게 해주고 개구리 배를 해결할 수 있는 것이다.

네 번째, 변비 해소에 특효다. 앞에서 말했듯이 골반이 뒤틀어져 있는 경우에는 내장까지도 영향을 미치게 되는데 대장이 뒤틀러버리게 되면 변의 흐름이 나빠지고 결국 대장에 변이 쌓이기 쉬워져 변비가 생길 수 있다. 홀라후프를 꾸준히 하게 되면 골반 교정 효과로 인해 대장의 뒤틀림이 없어져 변비를 해소할 수 있다. 변비가 해소되면 대장의 움직임도 활발해져 대사량까지도 올라가게 된다.

하지만, 홀라후프가 재미있다고 너무 많이 하게 되면 허리에 무리가 갈 수 있으며 특히 스트레칭을 전혀 안하고 갑자기 돌리는 경우에도 문제가 발생할 수 있다. 또 지압 홀라후프를 오래 사용할 시에 멍이 들 수도 있으니 조심해서 사용하기 바란다.

힘들고 귀찮은 운동을 하기 싫은 사람이 있다면 이번 내용을 잘 숙지해서 꼭 홀라후프와 친해질 수 있으면 좋겠다. 왜냐하면 일이나 운동이 아닌 재미로 생각하는 것보다 더 좋은 것은 없을 테니까 말이다.*

이승우 기자



:삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <67화>

미완성의 단계에서는 예수의 정체를 성경적으로 밝힐 수 없어!

- 10절: 두 이긴자를 증거하는 영모님
- 1) 해와 이긴자와 밀실
 - 2) 삼위일체를 계시한 십 사만 사천의 의인
 - 3) 제3신앙촌의 비화(秘話)
 - 4) 해와 이긴자가 일곱째 천사를 전도함
 - 5) 밀실에 입문하다
 - 6) 밀실에서 일초일초 목숨을 건 사투를 벌여
 - 7) 좋아하는 것이 음란죄
 - 8) 죄의 정체, 마귀의 급소를 최초로 알고 공격함
 - 9) 내가 이겼나요, 하나님이 나를 이겼나이다

5) 밀실에 입문하다

(지난호에 이어서) 영모님의 충격적인 발표는 마치 브레이크가 듣지 않는 자동차처럼 멈추지 아니하였고 돌아오는 축복일 때마다 보다 강력해지더니 급기야 절대 급기로 되어 있는 구세주 예수에 대해서 터치하기 시작하는 것입니다. 성경 66권의 하나님의 사람됨 전체를 남김없이 쳐버리는 말씀을 이미 들은 경험이 있는 교인들은 예수에 대한 말씀이 나오자 듣는 이들의 마음이 조마조마해지는 것이었습니다.

피의 원리로 가짜 구세주를 치다

“내가 요전에 피의 원리를 알려줘서 다 알고 있는 것이다. 피는 곧 생명이라고 창세기 9장 4절에 쓰여 있는 것이다. 이 생명인 피속에서 죄가 있는데 이 피속의 죄를 해결하지 못하면 다 죽고 지옥가게 되어 있는 것이다. 죄인인 아버지 어머니의 피로 태어난 그 자식은 죄덩어리인 것이다. 그 자식은 태어나서 죄를 안 지었다해도 부모의 피 즉 죄를 받아 낳았기 때문에 낳자마자 죽어도 그 핏덩이는 부모의 핏값으로 지옥가게 되는 것이다.”라고 영모님의 말씀이 이렇게 포문을 여시는 것이었습니다.

그런데 영모님은 왜 지금 이 시점에 이 피의 원리를 깨닫고 다시 한 번 강하게 증거를 하시는 것일까요? 수많은 교인들이 긴장된 모습으로 단상에 선 영모님을 쳐다보며, ‘분명 중대한 이유가 있기에 피의 원리를 깨나신 거야’ 하고 이어지는 다음 말씀에 귀를 쫓종 세웠습니다. 드디어 영모님은 예수에 대해서 터치하기 시작하는



성경의 98%는 마귀의 글자라고 역설하는 박태선 장로님의 설교 장면

것입니다.

“예수님의 어머니 마리아는 예수님을 낳은 사람이니까 흠과 티가 없는 의인이지요?” 하고 제일성으로 질문을 던지시는 것이었습니다.

“아닙니다.”라고 교인들은 일제히 대답하는 것이었습니다.

“마리아가 의인이 아니고 죄인이라면 그 마리아의 피는 더러운 피인가, 깨끗한 피인가?”

“더러운 피입니다.”

“그렇다면 죄인인 마리아의 뱃속에서 열 달 동안 자란 예수는 깨끗한 피로 자랐나요, 더러운 피로 자랐나요?”라고 질문을 던지시니 순간 전교인들은 숨소리도 내지 않고 조용해지는 것이었습니다.

“대답해봐!”라고 영모님께서 다그치시는 것입니다.

“더러운 피로 자랐습니다.”라고 막상 대답은 했지만 무슨 큰 잘못이라도 저지른 것처럼 다들 기어 들어가려는 소리였습니다.

이에 영모님은 “사실대로 말하면 되는데 왜 그렇게 꾸물대는 거야!” 하시고는 이어 “마리아의 죄의 피로 만들어지고 마리아의 죄의 피로 열 달 동안 자란 예수는 죄덩어리야? 아니면 흠과 티가 없는 깨끗한 몸이야?”라고 질문을 던지시면서 “사실대로 대답을 해봐!”라고 다그치시는 것입니다.

난처한 입장에 몰린 전교인들은 ‘이를 어떻게 대답해야 되는 것인가! 잘못 대답을 하면 하나님의 아들이시고 인류의 구세주이신 예수님을 죄인으로 몰아가게 되는 것이 아닌가?’라고 생각하며 다들 입도 벋고

하지 못한 채 숨만 죽이고 있을 뿐이었습니다.

“사실대로만 대답을 해! 누가 거짓말을 하라고 했어! 빨리 사실대로 대답을 하란 말이야!”

“죄의 몸입니다.” 하고 들릴락 말락 하는 목소리로 대답하는 것이었습니다. 그렇게 대답을 하고나서는 다들 죽을죄를 지은 것처럼 정신이 아찔했던 것입니다. ‘이거 큰일 났구나! 구세주님을 죄인이라고 했으니!’ 당장 하늘에서 천벌이 떨어지지 않을까 하고 잔뜩 겁을 집어먹었습니다.

다섯째 인을 떼는 하나님은 성경적으로 완벽하게 예수의 정체를 밝히지 못함

사실 2천년 동안 예수님은 하나님의 외아들이시고 인류의 구세주로서 흠과 티가 없는 흰눈보다 더 희고 양털보다 더 깨끗하신 분이라고 믿어 왔던 것입니다. 그리고 그와 같이 흠과 티가 없으신 분이 인류의 죄를 위하여 아무 잘못도 없이 십자가에 달려 모진 고통을 당하시어 보배로운 피를 쏟아주시므로 인류는 구원받게 된 것이라고 철석같이 믿고 왔습니다. 그와 같은 구세주 예수님을 지금 일제히 죄인이라고 말한 것입니다. 이것은 하늘이 두 쪽이 나는 한이 있어도 아니라고 해야 옳았을 답변이었습니다. 그런데 현실은 그렇지 못했으니 이를 어찌 해야 하는가? 교인들 전체가 정신이 아찔하고 온 천지가 캄캄해지는 것 같았습니다.

그런데 영모님은 이 기세를 몰아 교인들이 어떻게 생각을 하든 말든 당신에

게 부여된 다섯째 인을 떼고 계신 것이었습니다. “예수는 핏덩이가 틀림이 없어! 마리아의 더러운 죄의 피로 만들어지고 또 열 달을 그 죄의 피를 마시면서 자라났기 때문에 예수는 죄덩어리가 틀림없어!” 라는 충격적인 폭로가 곧 다섯째 천사의 나팔소리요 다섯 번째의 순서를 맞아 열리게 되어 있던 요한계시록의 인봉된 말씀이었던 것입니다. 다섯째 천사 영모님을 통해 다섯째 인을 떼고 계시던 하나님께서는 인봉된 ‘피의 원리’를 영적 철장으로 삼아 인간 속에 세뇌된 예수의 영을 까부수고 있는 것입니다.

하지만 다섯째 천사는 영적으로 미완성의 단계에 계셨던교로 인간의식 속에 뿌리박힌 예수의 영을 깨끗이 제거할 수는 없었습니다. 수많은 교인들이 눈물을 흘리시면서 예수님을 인류의 구세주라고 열정적으로 증거하는 영모님의 모습에 감명을 받아 수십 년간 정든 교회를 등지고 전도관에 입교하여 재림하시는 예수님을 맞아 천년성의 왕이 되겠다고 생명을 내놓고 달려왔는데, 이제 와서 영모님이 예수님을 죄인으로 몰고 가시니 처분 영모님이 변하였는가? 영모님은 어찌하시려고 저런 엄청난 말씀으로 예수님을 매도하고 계시는 것인가? 그렇다면 지금까지 생명을 걸고 따랐던 우리는 어떻게 하여야 하는 것인가?하고 난감해하며 마치 가을바람에 낙엽이 우수수 떨어지듯 다시는 신앙을 하지 않겠다고 하며 신앙촌을 떠나려는 이들이 속출하고 또 다른 어떤 이들은 과거에 믿던 기성교회로 발걸음을 도로 옮기는 것이었습니다.

그렇다면 과연 교회마다 침침에 매달아 놓은 붉은 십자가를 기독교인들 스스로 떼어내게 하고 죽어서 영혼이 천당 간다는 마귀의 꼬임에 빠져 있는 인류를 깨우쳐 구원하겠다는 하나님의 뜻은 이루어질 수 없는 것인가?

지혜의 근본이신 하나님께서는 마지막 일곱째 인을 떼는 구세주의 자격으로 이 세상에 강림하시어, 세례요한의 잘못된 신관(神觀)을 지적함으로써 지금으로부터 2천 년 전에 ‘공중신의 아들이 하나님의 아들로 둔갑된 사실’을 온 천하에 공표하신 것입니다.(다음호에 계속)*

박한수



비설소설분(非說所說分) 第二十一

대반열반경 6권 사의품(四依品) 제8 又聲聞乘名不了義 無上乘乃名了義 又聲聞乘名不了義 無上乘乃名了義 又聲聞乘名不了義 無上乘乃名了義

또 성문승을 일러 뜻을 알지 못한다 하며, 위없는 대승을 일러서 뜻을 안다(了義)고 하는데, 만약 사람들이 여래(석존)가 말씀하기를, “항상함이 없고 (만물이) 바뀐다.”고 하였다면 뜻을 알지 못한다(不了義)고 하느니라.

聲聞乘法則不應依 성문승법칙불응의 何以故 하이고 如來爲欲度衆生故 以方便說聲聞乘 여래위유도중생고 이방편력설성문승 猶如長者教子半字 유여장자교자반자

성문승의 법에는 절대 귀의하지 말지니, 왜냐하면 여래(석존)가 중생들을 제도하기 위하여 방편의 힘으로 성문의 승을 말씀하였는데, 마치 사람이 자식에게 반

신금강경 해설(新金剛經 解說) <44>

쪽의 글자를 가르친 것과 같느니라.

말씀했다 하나 말씀한 것이 아니다. (2) 다시 금강경의 본문을 보시겠습니다.

須菩提 須菩提 수보리 說法者 無法可說 是名說法 설법자 무법가설 시명설법 수보리아, 법을 말씀했다는 것은 (진실한) 법이 없는 것을 말씀하였는데 이를 일러 법을 말씀했다고 한 것이다.

[해석] 그렇습니다. 석존께서는 성문과 연가의 경지인 벽지불로서 참다운 일승의 대승의 법을 말씀하시지 못했습니다. 만약 석존께서 대승의 법문을 말씀하셨다면 지금 이 순간의 세계에 불국정토(佛國淨土)가 이루어지고 오락약세가 없어져야 하며, 죽는 사람이 없어야 하는 것입니다.

爾時 慧命須菩提白佛言 爾時 慧命須菩提白佛言 世尊 願有衆生於未來世 聞說是法 生信心 不世尊 願有衆生於未來世 聞說是法 生信心 不

佛言 須菩提 彼非衆生 非不衆生 불언 수보리 피비중생 비불중생 何以故 須菩提 하이고 수보리 衆生衆生者 如來說非衆生 是名衆生 중생중생자 여래설비중생 시명중생

그때 해명수보리가 부처님께 여쭙기를, “세존이시여! 자못 중생이 오는 세상(來世)에 이 법을 듣고서 믿는 마음(信心)을 일으키겠습니까?” 부처님이 말씀하시되, “수보리아! 그가 중생이 아니며 중생이 아닌 것도 아니다. 왜냐하면 수보리아, 중생이다. 중생이 아니다.”라고 한 것도 중생이 아닌 것을 여래(석존)가 이를 일러서 중생이라고 한 것이다.”

[해석] 여기서 지금까지의 석존의 제자인 수보리는 해명수보리(慧命須菩提)라고 하여 “하늘의 지혜가 함께하는 수보리”라고 하는 더 뜻이 큰 칭호로 불립니다.

그리고 지금까지 금강경을 여러분들이 살펴보신 것과 같이 수보리, 즉 해명수보리가 석존의 이렇게 직설적이고 진실한 법문을 자세하게 듣고 석존의 뜻을 알

고서 장래 세상인 지금, 우리가 살고 있는 “이 시대의 중생들이 어찌 이 말씀을 믿겠느냐?”고 묻습니다.

그러나, 석존은 제자인 수보리에게 지금까지 석존의 법을 알았다면 내가 부처가 아님을 알 것이며, 그러면 석존이 말씀하신 중생이라고 불리는 것도 실은 중생이 아니라고 하는 것으로 불교의 기본 가르침인 만물이 부처다라고 교법과 뜻이 같다고 할 것입니다.

그러므로 이러한 관점에서 석존의 말씀의 뜻을 이해하면 석존 스스로도 불도를 이루지 못한 미완성의 부처로서 중생류에 속하는 범부에 있음입니다.

무법가득분(無法可得分) 第二十二

법이 없는데 얻었다 한다

법이란 무엇일까? 법이란 곧 성불할수 있는 지혜를 말한다. 성불이란 부처가 되는 것이다. 부처란 누구일까? 부처는 바로 온 세상의 만물이 부처다.



부처긴 부처인데 미완성의 부처인 존자들... 그러면 법이 없다 하면 성불을 못했다는 이야기가 된다.

須菩提白佛言 須菩提白佛言 수보리백불언 世尊 佛得阿耨多羅三三菩提 爲無所得耶 世尊 불득아누다라삼삼보리 위무소득야 佛言 如是如是 불언 여시여시 須菩提 我於阿耨多羅三三菩提 수보리 아어아누다라삼삼보리 乃至無有少法可得 是名阿耨多羅三三菩提 내지무유소법가득 시명아누다라삼삼보리법 수보리가 부처님께 아뢰오되, “세존이시여! 부처님께서 아누다라삼삼보리를 얻었다 하시는 것은 얻으신 바가 없는 것이 됩니다.” 부처님께서 이르시되, “그렇고 그렇다. 수보리아, 내가 아누다라삼삼보리 나, 또는 작은 법도 얻은 것이 없는데 이것을 ‘아누다라삼삼보리’라고 이름한 것이다.”

[해설] 윗글의 뜻과 마찬가지로 석존께서 당시 진짜 부처가 아니라는 것이 법화경과 열반경에 자세히 나와 있습니다.

전에도 말씀드린 바가 있지만, 아누다라삼삼보리는 위없는 큰 도(無上大)를 이르는 말씀입니다. 무상대도라고 하는 것은 바로 진리를 깨달아 그 이치를 올바르게 남을 위해 설명하고 함께 도를 이룰 수 있도록 성심으로 도와주어야 하며, 불도의 근본이 바로 생로병사에서 벗어나는 것(不老不死) 참된 이치(眞理)를 밝혀서 알려주고, 실제 수행을 하여 다 함께 살아 있는 자들의 극락(極樂)인 불국토(佛國土)를 이루는 것을 말하는데, 석존은 결국 80살에 세상을 떠났으니 허무한 법이므로 무상대도를 얻지 못하였음을 이해하셨을 것입니다.

그러므로 모든 불자들은 석존의 그 깊은 뜻이 무엇이라는 것을 잘 알아야 할 것입니다.*

명종