

음식과 수행

영양제 골든타임

오메가3는 활동 많은 점심 식사 후에

요즘 현대인 중에 영양제를 얼마나 먹을까? 한국건강기능식품협회에서 조사한 바로는 우리나라 건강기능식품 시장 규모는 무려 4조가 넘고 약 40%의 국민이 영양제를 챙겨 먹고 있다고 한다.

아침 식사 후: 비타민C, 루테인, 종합비타민
활성산소를 제거하는 역할을 하는 비타민C는 식사와 함께 복용할 것을 권장한다.

점심 식사 후: 오메가3
지용성인 오메가3지방산이 체내에 흡수되려면 담즙산이 필요하며 담즙산은 식사 후에 많이 분비가 된다.



안 먹는 것보다는 먹는 것이 좋은 영양제와 비타민. 그렇지만 종류에 따라 섭취량과 복용 시간이 달라 신경 써 챙겨야 하는 수고로움이 존재한다.

저녁 식사 후: 칼슘
저녁에 복용하면 그 효과가 바로 나타나는 영양제가 바로 '칼슘'이다. 뼈를 구성하는 영양소이면서 근육이나 신경을 안정시키는 역할을 하는 칼슘은 숙면을 돕는 데도 도움이 된다.

아침 식사 전: 비타민B
비타민B는 몸의 에너지 대사를 활발하게 하고 스트레스를 완화하는 효과가 있는데 특히 어깨 결림이나 눈 피로 해소에 도움이 된다.

이승우 기자

성경 예언 해설집 <21회>

호세아

이슬성신

본문(호 14:5-9)
내가 이스라엘에게 이슬과 같으리니 저가 백합화같이 피겠고 레바논 백향목같이 뿌리가 박힐 것이다.

해설

성경에서 이스라엘을 복수와 단수로 인용하였으니 보편적으로 이스라엘 전 민족을 지칭한 것으로 알고 있다.

호세아 14장 1절의 내용은 이스라엘 전체를 지칭하였으니 앗수르에게 패망당하여 포로된 이스라엘 백성을 향해 권고한 말씀이다.

※ 성경에서 나무 중에는 레바논에서 자라는 백향목을 최고급 목재로 인정하므로 성전과 왕궁을 건축할 때 레바논 백향목을 바다로 운송하여 사용하였다.

오늘의 승리자에게 이슬이 따르지 않고 향기가 없다면 승리자가 될 수 없고 하나님의 사람이라고 말할 수 없다.



오순절, 마가의 다락방에 바림같이 임하고 불의 혀처럼 갈라지는 헤마한 역사가 있었지만, 진짜 성령의 역사는 나를 이기고 마귀를 이기고 사망권세를 이긴 구세주 출현 이후부터 시작된다.

이므로 조희성 이긴자는 도성인신(道成人身) 됨을 누구도 부정할 수 없다. 호세아 14장 9절에서, "누가 지혜가 있어 이런 일을 깨달으며 총명이 있어 알겠느냐, 하나님의 도(道)는 정직하니 의인이라도 행하고 죄인은 걸려 넘어진다"고 하였으니 하나님 앞에 겸손하고 정직하고 의의 도를 구하는 자는 깨달아 행하고 미련한 자는 깨닫지 못하므로 망하는 것이다.

요엘

이긴자 시대 성신의 역사

본 문(요엘 28-32)
그때에 내가 내 신을 만민 위에 부어주리니 너희 자녀들이 정례 일을 말할 것이며 너희 늙은이는 꿈을 꾸며 너희 젊은이는 이상을 볼 것이다.

해설

요엘 선지자의 예언을 예수교가 초대 교회 시대부터 지금까지 제일 많이 이용하여 예수교 부흥에 주창가 되고 있다. 유대교의 절기인 오순절(五旬節)에 예수의 제자 마가의 다락방에 모여서 예수를 사모하던 사람들에게 바림같이 임하고 불의 혀같이 나타난 광경을 본 제자들이 예언을 하고 방언을 하므로 새 술에 취한 듯하여

본문에서 말하는 피와 불과 연기 기둥은 이긴자 완성자로 오신 거룩한 자에게 임하는 이슬 같은 은혜요 감추었던 만나이니 생수가 강같이 몸안에 흘러서 은혜의 비가 되고 이슬의 광명이 구름같이, 불같이, 연기 기둥같이 나타나니 본문 말씀대로 이적을 하늘과 땅에 베푸는 것이다.

본문의 피와 불과 연기 기둥은 사람을 중생시켜 영생의 구원을 베푸는 금보다 귀한 은혜이니 영적 시온 산, 영적 예루살렘에서 환란을 이기고 택함을 입은 성도들의 영광을 말하였다.

초대 교회 신도들의 실패를 하나님의 역사로 입증하려고 요엘의 예언을 인용하여 정당화하고 당시를 말세라고 당당하게 증거하였다.

예수교 신도들의 신앙은 성신을 받아야 택함을 입은 자요 방언을 하여야 하나님과 교통하는 것으로 인식되어 지금까지 신비주의 신자들에게 유전되어 왔으므로 특별 집회와 산중의 기도원에 들어가 금식하며 성신 받으려고 고행하는 것을 곳곳에서 볼 수 있다.

종교를 신봉하는 자들은 자기가 신봉하는 신이 참 신이요 타 종교의 신은 거짓 신으로 인정하고 다른 신의 역사는 마귀 신의 역사로 단정하며 타종교를 철저하게 배척하는 것을 신의 명령으로 생각한다.

어느 종교 신자들이나 열정적으로 마음을 비우고 전심으로 신을 사모하면 영안이 열리어 신의 음성도 듣고 신기한 환상을 보는 것이다.

여러 선지자들이 끝날의 징조를 말할 때 해와 달이 빛을 잃고 전후후무한 환란이 일어난다고 하였다. 요엘의 예언 내용도 환란 직전 기쁨부음 받은 감람나무를 통하여 나타나는 은혜를 말한 것이다. 피와 불과 연기 기둥은 재앙으로 쏟아지는 유적 비와 불이 아니다.

석가모니는 미륵을 기다렸다 <47>



석가모니는 줄곧 미륵만 기다렸다 <47>

석가모니의 진실고백(眞實告白) - 1

금강경에서 석가모니와 제자인 수보리와와의 대화 장면 중 일부본이다. 그리고 그 대화의 뜻을 알면 기가 막힌 뜻이다.

무득무설분(無得無說分) 제 7

須菩提 於意云何 如來得阿耨多羅三藐三菩提耶 如來所說法耶 須菩提言 如我 所說 佛所說義 無有定法名阿耨多羅三藐三菩提 亦無有定法如來可說 海龍所說의 무유정법명야누다라삼막삼보리 역무유정법어래기설

수보리아, 너의 생각에는 어떠느냐? 여래(석존)가 아누다라삼막삼보리(무상정등각)를 얻었다고 여기느냐? 여래(석존)가 법을 말한 바가 있다고 여기느냐? 수보리가 아뢰오되, 제가 부처님(석존)께서 말씀하신 뜻을 알기로는 정해진 법이 없는 것을 아누다라삼막삼보리라고 부르며, 또한 정해진 법이 없는 것을 여래(석존)께서 말씀해 주셨습니까.

[예] 대반열반경 15권(大般涅槃經) 범행품(梵行品)의 2

復次善男子 言本有者 我昔本有無常無我無樂無淨 以有無常無我無樂無淨故現 在無有 阿耨多羅三藐三菩提 言本無者 本不見佛性以不見故無常樂我淨 재무유 아누다라삼막삼보리 인본무자 본불견불성이불견고무상락야정

또 선남자여, 말씀에 본래부터 있었다고 한 것은 내가 옛적부터 항상함이 없고, 내가 없으며, 즐거움도 없었고 깨끗함도 없는 것을 있다고 한 것인데, 항상함이 없고, 내가 없고, 즐거움이 없고, 깨끗함이 없음으로써 현재 아누다라삼막삼보리(무상정등등각)가 없었던 것이며, 말씀에 본래부터 없었던 것은 본래부터 부처성품(佛性)을 보지 못하였고, 보지 못하였으므로 항상함과 나와 즐거움과 깨끗함이 없느니라.

[예] 위와 같이 석존께서는 임적할 때에도 다시 또 석존의 제자인 대가섭에게도 아누다라삼막삼보리가 없었다고 말씀하고 있는데 이것은 지금 독자께서 보시는 금강경에 나오는 석존의 제자인 수보리에게 가르치는 교법과 같은 뜻과 내용이다. 그러므로 제자인 수보리가 석존의 말씀을 듣고 석존의 마음 속 깊이 있는 뜻을 알고 다음과 같이 그 스승 되는 석존께 말씀을 올리는 것이 있다. 위의 두 불경의 요지는 직설하면 올바른 깨달음이 없고 더욱이 불성을 보지 못했다는 석

가모니의 고백은 자신이 부처인데 불성(佛性)을 보지 못했다면 석가모니는 성불(成佛)하지 못한 것을 스스로 밝히는 것이다.

이처럼 중요한 사실을 불교계에서는 일반 대중들에게 말하지 않고 거짓말로 일관하고 있다.

왜 그럴까?

염불보다는 딱딱에 욕심이 있어서 90년대는 조계종 총무원장 자리 싸움에 안타까운 인명이 죽을 정도로 욕심 너머 마귀들이 분탕질을 했던 것을 나는 보았다.

속지 마라! 사실을 바로 보고 또 살펴보자. 속는 순간 마음의 눈이 멀어 죽음이라는 낭떠러지가 나와 가족들의 발 아래 있음을. *

明鐘

묘법연화경 1 권 방편품(方便品) 제 2

以五濁惡世 但樂著諸欲 如是等衆生 終不求佛道 以劣樂惡世 但樂著諸欲 如是等衆生 終不求佛道 以劣樂惡世 但樂著諸欲 如是等衆生 終不求佛道

오락악세(현세상)에 사람들은 욕심에 집착하고 즐거움만 찾는 데 이같은 중생은 끝내 불도(佛道)를 구하지 못하는 악한 사람으로, 다가오는 미래 세상에 (미륵)부처님께서 일승(一乘)의 법을 말씀하시는 것을 듣고도 미혹하여, 믿지도 아니하므로 법을 깨트리고 악도에 떨어지리라.