

제철 밥상, 건강 밥상과 함께한 힐링 퀘스트

참여자, 마음 (명상지도자)

2박 3일의 일정은 나에게 결코 가볍지 않은 시간이다. 마음공부를 더해가는 과정은 때로 뇌가 마비되는 듯 많은 에너지를 요구한다. 직면하고, 판단하지 않으며, 애쓰지 않고 있는 그대로를 수용하는 것. 마음에서 일어나는 생각과 감정, 갈망을 그저 알아차리는 시간이다. 월인님께서 전하고자 하신 바가 무엇인지 온전히 알 수는 없지만, 적어도 나에게서는 그런 의미로 다가온다.

일상에서도 깨어 있으려 노력하며 알아차림을 반복하지만, 이 2박 3일 동안의 나는 마치 여러 갈래의 교차로를 도는 회전도로 위에서 있는 듯하다. 오전 일정을 마치고 도착하자마자 쉽 없이 이어지는 수업 시간. 커피로 겨우 버티며 무겁게 내려앉는 눈꺼풀을 모른 척 넘기다 보면 어느새 저녁 시간이 된다. 피곤함에 밥을 거를까 고민하다가도, 함께하는 시간이 소중한 결국 오디관 문을 연다.

문을 여는 순간, 저절로 감탄이 터져 나온다. 비자나무님의 부지런함과 정성이 고스란히 담긴 밥상이 눈앞에 펼쳐진다. 함께 도착했음에도 불구하고 이미 홀로스의 마당에서 숙, 달래, 머위, 취나물 등을 금세 공수해 한 상 가득 차려내셨다. 만약 이 밥상을 놓쳤다면 두고두고 후회했을 것이다.

절 공양간에서 공양주 보살을 하려면 3대의 덕을 쌓아야 한다고 하는데, 비자나무님은 이미 그 덕을 충분히 쌓으신 분이라는 생각이 자연스레 든다.

‘아침, 점심, 저녁마다

겨울을 이겨내고 올라온 봄나물들이

한상 가득 차려지니,

어느새 공부보다 밥상에 더 마음이 기울기도 한다.

‘인심은 밥상에서 나온다’는 말이 이보다 더 잘 어울릴 수 있을까.

미내사 오디관 '26. 4월



그저 감사하고,

고마운 마음에 연신 고개가 끄덕여진다.

사람의 오장육부가

식물의 색과 닮아 있어 제철 음식을 통해 몸을 보한다고 하는데, 집에서 채우지 못한 에너지를 이렇게 음식으로 채워주시니 이보다 더 감사한 일이 또 있을까.

덕분에 밥 먹는 시간의 따뜻한 기운이 공부 시간까지 이어지고,

도반들과 함께하는 시간도 점점 더 깊어지고 단단해지는 느낌이다. 마음공부를 함께할 도반을 만나는 일도 쉽지 않은데, 같은 방향을 바라보며 함께 걸어갈 수 있음에 다시 한번 감사함을 느낀다.

나누고 베푸는 품성으로 4월의 풍성한 밥상에 정성을 모아주신 비자나무님께 두 손 모아 깊이 감사드린다.

힐링프로그램, '치유의 밥상'을 더해 새싹의 기운을 끌어 올린다.

비자나무 (힐링퀘스트 마스터)

평! 평!, 부웅~ 붕~,
휘~얼 완전한 '봄' 입니다.

여기저기서 봄의 교향곡이
울려 퍼지네요.
온천지가 양의
기운이 가득하며
우리도 가슴 뛰도록
설레게 하는 계절입니다.



기운이 올라가면서 몸의 신진대사가 빨라지는데
겨우내 무리했던 대사 속도를 따라가지 못하여 몸이 무거우며 입맛이 없고
피곤해하며 봄을 타지요.

겨울의 언 땅을 뚫고 나오는 나물은 새싹의 기운이 있어
우리의 에너지를 끌어올려 준답니다.

식욕을 돋게 하고 춘곤증으로 가라앉은 기운을 깨워 활발하게 해주지요.

서늘한 봄나물은 진액이 많이 나오며, 쓴맛은 기운을 끌어올리며 허열을 내려 주지요. 잎채소는 소화를 돕고, 머리를 많이 쓰려면 가벼운 꽃을 사용하지요. 또한 쪽은 피를 맑게 해주고 간 기능에 좋으며 기혈과 경맥을 따뜻하게 해준답니다.

맛은 조화와 관계 속에서 이루어집니다. 음식이 가진 에너지와 맛이 나의 몸과 마음이 처한 상태와 조화를 이루는가에 따라 감각하는 맛이 달라져요. 음식은 나와 음식이 맺는 하나의 관계이고 대화이고 마음이며, 맛이란 지금 내 몸이 원하는 것이 무엇인지, 내 안에 감각이 전해주는 언어이지요.

4월은 새싹! 기운을 끌어올리는 치유 밥상을 차렸습니다. 정원에 있는 엄나무와 두릅나무 순으로 꿈틀대는 기운을 쭉~욱 끌어올리고, 쇠고기, 두부, 쪽으로 완자를 빚어 채수(참죽 줄기, 표고버섯, 멸치)로 끓여 낸 애탕으로 피를 맑게 하였지요.

또한 삼잎국화, 머위, 초롱꽃, 취, 배추꽃대로 홀로스 정원에 바람과 햇볕을 받으며 발효되고 있는 약된장과 간장으로 버무리고, 자박하게 끓인 찜장으로 찜을 먹으며 소화를 도와 에너지를 가득 채웠답니다.

