

네터즘 강추

당신도 끌리는 사람이 될 수 있다니까

끌리는 사람은 1%가 다르다 더난출판, 이민규 지음
 <끌리는 사람은 1%가 다르다>를 발간한 아주대 이민규 교수는 심리학 박사이자 임상심리 전문가이다.

그는 독자들이 현란한 전문용어의 소용돌이속에 빠져서 허우적 되지 않도록 아주 섬세하게 글을 썼다. 심리학에서 사용되는 전문적인 용어들을 자연스럽게 친절하게 설명해 더 멋진 책으로 만들고 있다.

대개 이런 류의 책들이 '이렇게 당신을 바래라' '당신도 바뀔 수 있다' '왜 이렇게 하지 않는가' 라는 투로 책을 읽는 독자를 밀어 붙이고 다달하는 투가 많다. 하지만 이 책은 마치 그냥 아는 친구와 진솔한 대화를 나누는 듯한 느낌이 들도록 꾸며 우선 거부감이 들지 않게 해놓았다.

특히나 이 책은 누구나 한 번쯤 겪었을 법한, 공감할 수 있는 일상적이고도 보편적인 예들을 들어서 자신과 주변 사람들의 행동을 돌아보게 하고 끌리는 사람과 등을 돌리게 하는 사람의 차이를 확인할 수 있게 해주고 있다. 각각의 주제의 단락 끝부분에 마련된 '스텝 앤 미팅'을 통해 책을 읽는 독자가 스스로 자신의 모습을 돌아보고 다양한 대안들을 찾아 실천할 수 있는 기회를 제공하는 멋진 미덕을 갖추고 있다. (scullyfox, book.naver.com)



나를 버리니 행복이 여기에



나를 깨라! 그래야 산다
 허버트 벤슨, 윌리엄 프록터 공저
 학지사 1만3000원

우리는 과연 행복한가?

1월 15일부터 2월 19일까지 매주 일요일 저녁 8시에 방영되는 KBS 1TV 6부작 특별기획 다큐멘터리 '마음'. 이 다큐멘터리는 마음의 원리를 이해해 스트레스와 심신의 고통에 시달리는 현대인들에게 건강과 행복의 길을 제시해 주고 있다.

'마음'의 제작과정에서 자문 역할을 맡은 허버드 의과대학 내과교수인 허버트 벤슨 박사는 행복한 삶을 만드는 것이 물질이 아닌 마음의 역할에 있음을 여러 가지 예시를 통해 보여줘 화제가 되고 있다.

허버트 벤슨 교수의 마음이론에 대해 자세하게 설명해 주는 책 <나를 깨라! 그래야 산다(The Breakout Principle)>가 최근에 발간됐다. 이 책은 동양의 지혜와 명상의 세계를 서구과학으로 분석하고 있다.

그렇기에 끊임없는 자기개혁을 필요로 하는 현대를 살아가는 사람들에게 도움이 된다. 보통 관습적이며 타성적인 삶에서 자신을 깨뜨려서 성공적인 삶을 살고자하는 사람들은 자기개혁을 위한 프로그램 갖고 있다. 이런 프로그램과 더불어 운동을 하고, 기도를 하고, 음악을 듣는 등 지속적인 노력을 시도하는 것이 일반적이다.

그러나 각각의 프로그램이 어느정도 선거지는 유용하다 할지라도 그들은 특정영역에서 언제나 더욱 큰 변화를 필요로 하기 때문에 2% 부족한 아쉬운 상태가 지속된다. 그래서 중요한 순간 이들에게 진정으로 필요한 것은 피상적인 프로그램이 아닌 근본적인 자조 원리임을 알게 된다.

허버트 벤슨 박사와 공저자인 윌리엄 프록터(작가)는 현대인에게 만병통치제의 자기개혁 프로그램으로 브레이크아웃의 원리를 자신있게 소개한다.

브레이크아웃은 이전부터 지속되어 오던 정신적 패턴, 다시 말해 심한 스트레스나 정서적 외상과 충격까지도 완전히 깨부수고, 새로운 마음의 세계로 들어가는 문이 활짝 열리는 강력한 심신충격을 말한다.

새로운 마음의 세계가 주는 유익함은 보다 왕성한 활동성과 더욱 향상된 창의성, 좌의 생산성 증대, 최상의

운동 수행력, 영성의 개발등 최상의 전문성을 발휘하게 해준다.

또 스트레스를 감소시켜 이에 따른 이완반응이 보여 주는 건강상의 이점까지 브레이크아웃의 반응은 최신의 과학적 훈련과도 통한다.

창의성과 생산성 장애, 평균 이하인 운동수행력, 건강 악화, 영성의 위축은 성가신 불안과 스트레스에 관련된 정서적 부담 또는 반복적 강박 등은 모두 해결되지 못한 파괴적이고 부정적인 사고 패턴에서 시작된다. 하나의 새로운 원리를 통해 이러한 사고패턴을 완전히 없앨 수 있다.

이러한 과거의 부정적 사고패턴을 끊어버리기 위해 내면의 등불이라는 스위치를 켤 수 있도록 학습할 수 있으며, 일상생활을 변형시킬 수 있는 브레이크아웃의 원리를 작동시킬 수 있는 것이다.

이 책은 자아각성의 체험, 명상적 체험, 나아가 영성적 체험에 이르는 방대한 영역에 이르는 과정을 뇌과학적 근거를 바탕으로 하여 서술한 획기적인 메시지를 담고 있다. 따라서 타성적 삶을 타파하여 새로운 삶의 지평으로 도약하고자 하는 모든 사람에게서 무나 큰 도움이 될 실용서다.

특히 초월적 경험이나 영성적 경험을 과학적으로 설명하는 흥미진진한 내용을 통하여 그동안 신비의 영역에 머물러 있던 종교적 체험을 보다 굳건한 과학적 믿음의 힘으로 바꾸게 하는 지침서가 될 것이다.

특히 초월적 경험이나 영성적 경험을 과학적으로 설명하는 흥미진진한 내용을 통하여 그동안 신비의 영역에 머물러 있던 종교적 체험을 보다 굳건한 과학적 믿음의 힘으로 바꾸게 하는 지침서가 될 것이다.

브레이크아웃을 통해 만성적 스트레스에 기인한 온갖 종류의 정신신체 질병을 예방하고 치료할 수 있다.

흔들림 없이 확고하고 완벽하며, 움직임이 흔들리지 않고 부드럽고 생각이 극단적으로 투명해지는 신비한 마음의 상태를 경험하고 싶은 분들에게 이 책을 권한다.



KBS 다큐 '마음' 이미지.

김원우 기자 wwwkim@buddhapia.com

KBS 다큐멘터리 '마음' 제작 자문한 허버트 벤슨 교수의 '마음이론'

스트레스에 시달리는 현대인에게 내면 밝히는 자기개혁프로그램 제시

신비 영역에 머물던 종교적 체험 과학적으로 설명해 흥미 끌어

일상의 진솔함 묻어나는 맑고 고운 시집

세상에서 가장 행복한 사람 북스토리, 이수인 지음
 시는 느끼는 것으로 족하고, 감상하는 것만으로도 '서평'은 충분하다. 시는 감상의 대상이지, 비평의 대상이 아니기 때문이다.

즉 어설픈 '시상'이 아니라, '시어'가 저쩌나 하는 것은 시에 대한 모욕이다. 시는 시인의 점유물이다. 제 3자가 개입할 틈이 없는 시인만의 권한이다. 그 절대의 권한으로 쓴 시를 독자는 감상만하면 되는 것이다.

'서평' 대신 감상을 말한다. 이수인 시인의 언어는 일반 시인들이 얽매어 있는 시성과 시 문법에 대한 집요한 집착으로부터 벗어나고 있다. 그래서 시가 더 진솔하게 우리의 마음에 와 닿고, 현실감이라는 측면에서 느낌이 편하다.

그리고 시인은 시인다운(?) 시를 써야 한다는 오후로 몽환적인 언어적 구사와 감성적인 시어의 나열을 벗어난 시로 우리의 마음을 한결 윤곽하게 해주고 있다. 한 독자의 감상으로 그렇게 느꼈다. (박창근, booktopia.com)



책속의 밑줄긋기

○... 기생충의 맥미는 비인간적이라는 점이다. 그런 비인간성은 기생충이 다른 행성에서 날아와서 우리를 노예로 삼았기 때문이 아니라, 우리보다 훨씬 오랫동안 이 행성에서 살아왔기 때문이다. 물론 기생충도 인간과 같은 숙주를 만난 적이 없다. 인간은 의약품이나 예전에 그 어떤 동물들도 가지지 못한 특수 설비 따위를 가지고서 기생충과 맞서 싸울 수 있다.

인간은 주위 환경 또한 바꾸어 놓았다. 수십억 년 동안의 찬란한 성공을 뒤로 한 채, 기생충은 이제 인간이 만든 세상에서 살아야만 한다. 숲은 점차 줄어들고, 도시는 팽창하며, 눈표범은 사라지고 양계장은 번성하는 그런 세상에서. 그러나 기생충은 그들의 적응력 덕분에 잘 지내고 있다.

우리는 폰도르와 여우 원숭이가 사라지는 것을 걱정해야 한다. 그들의 멸종은 인류가 지구에 얼마나 망쳐왔는지 보여준다. 그러나 누구도 기생충의 멸종을 걱정할 필요는 없다. 검은 코뿔소에 기생하는 진드기들은 아마도 21세기에 자신의 숙주와 함께 사라질 것이다. 그러나 인류가 생존하는 동안에는 일반 기생충이 사라질 위험은 없다. 그들 대부분은 인류가 아파 모두 사라진 후에도 여전히 여기에 존재할 것이다.

기생충은 인간이 만든 세상에서 살아갈 수 밖에 없지만, 반대로 인간 또한 그렇다. 기생충은 인간이 의존하며 살아가는 생태계를 구성하고 숙주의 유전자를 수십억 년 동안 조작하여 왔다. <기생충 제국> 300-301쪽, 갈무리 지음, 공리



블서구입은 www.yosiamun.com

과일의 왕 두리안

동안거를 맞이하여 올해 제일 맛이 좋은 시기에 수확하여 들여왔습니다.

두개 6.5KG 이상 **55,000** 원
 한박스 14KG 이상 **100,000** 원

선방 공양 하시는 손님께는 가격을 **할인** 하여 드리겠습니다. 연락주십시오

Sale!

주문하시면 즉시 택배로 배송되며 받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 보관된 두리안이 먹기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다 인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵

www.durianshop.com

편매 및 문의
 블자가 운영합니다
 대표전화 ☎ 031-882-1357/031-797-1357
 Fax 031-881-1350 긴급전화 : 011-474-1345
 입금구좌 : 농협 100023-56-156761(조명숙)

소중만 인연불 위한 성심 고분급 상수 말오식복

몸에 좋은 조청으로 심신을 새롭게 한다

전통 비법으로 산사에서 스님에게 직접 만드신... **산사 조청**

- 산사 조청은 공해시대, 무엇을 먹어야 안심할까 고민하는 당신에게 참 좋은 인연입니다.
- 산사 조청은 산천 초목의 뿌리 잎, 줄기, 열매의 영양소를 고스란히 뽑아내어 우리전통의 조청으로 고아낸 고품격 장수 발효식품입니다.
- 산사 조청은 비구니 스님들의 청정심과 지극한 정성으로 만들어 집니다.

숯이오르지 않는 **산사 참옷 조청** 1.2kg
 어혈, 냉증, 위장장애, 피로 독소, 적체의 해소, 신경조율, 항암, 원기회복등에 기여

산사 약도라지조청 1.2kg
 기관지, 천식, 기침, 거담, 배농작용, 폐기능, 호흡기질환, 피로회복등에 기여

죽민간장을 비롯하여 100% 천연으로 만들었습니다

산사 조청 웰빙 자연당

- 각종 요리, 무침, 조림 등 반찬 만드실 때
- 떡, 빵, 과일 드실 때 ● 고추장, 김치 담그실 때

1100g×2병 = 18,000원
 옛날 방법 그대로 만든 순수한 맛, 이제는 물엿 대신 산사조청 웰빙 자연당을 쓰십시오.

● 주문 및 문의 : **대한불교조계종 금용사**
054)372-3166

● 입 금 처 : 농협 727077-52-056761(현순희)

맑은 마음 깊은 정성 **산사 조청원**

바오보인의 책들 대한문서헌전서사상역사 / 조지

건강 대선사님의 인가제자 대원 문제원 선사님 역검의 무명을 일깨우는 통쾌한 책입니다!

바오보인 전통복 5권
 바오보인 무문관
 바오보인 백암록
 바오보인 천부경
 바오보인 금강경
 바오보인 신심명
 바오보인 환단고기 5권
 바오보인 중도가
 바오보인 반야심경
 영원한현실

선을 묻는 그대에게 (10권 중 2권까지)
 바오보인 선문염송 (30권 중 7권까지)
 세월을 부채로 세상을 복사아
 앞뜰에 국화꽃 곱고 복산에 찾는 희다

<선(禪)을 묻는 그대에게 2권 출간!!!>

선(禪)을 수행하는 분들이 기다렸던 선 수행 문답집. 깨달아 사무친 경지에 대한 이렇게 밀밀한 점검과, 오후보림에 대한 이토록 구체적인 수행법 제시와, 최초의 무명과 우주생성의 원리까지 온전하게 봉납하여 남달리 실현 이러한 법문은 여태까지 없었다.

☎ 02-522-0122 www.zenparadise.com

현대해상책임보험 3억가인 복용100일후 발생시 300% 배상

중 풍

귀하도 예외일 수 없습니다
 풍(風)의 치료법은 아직 확립된 것이 없는 상태입니다.
풍(風)! 예방이 제일입니다.

단 3회 복용에 평생 뇌졸중의 공포에서 벗어날 수 있습니다.

◆ 저희는 예로부터 전래되어온 체질계 운(두통), (마비), (저림), (심한 현기 현오법에 의한 뇌졸중 예방 식품요법을 중), (구토), (눈의이상등)이 나타나면, 10여년전부터 실현하여 많은 분들에게 뇌졸중(중풍)의 위험 신호인 경우라고 응시시켜왔고 이와같은 식품요법을 실현 할 수 있습니다.

하신 분들은 아직 단 한번도 발병한 시 ◆ 저희는 관계기관에서 제조 영영허가 실이 없음을 확인하여 보급하게 되었을 를 받았으며 인체에 유해한 불필 건강식 니다. 몸이나 다단계판매, 허위과장 광고 등

◆ 이런 증상이 뇌졸중(중풍)을 경고하 위험판매행위를 않습니다.
 는 신호일 수도 있습니다. 즉, 갑작스리 **1box에 3회분이 들어있습니다.**

부모님께 효도선물로 최고 인기 식품입니다.
 본 식품요법(1인 3회복용)이 귀하를 지켜드릴 것입니다.

"폴시노"는 뇌졸중 예방요법의 식품입니다.

본 식품요법은 일본의 규슈가고시마현 구니와에서 지방에서 시작되어(게이소엔)양로원의 여러노인들이 비법을 증언하고 일본 내에서 선풍적인 유행을 하였습니다. 이미 수만명의 사람들이 실현하였고, 일본 의학회와 국내 학회에도 소개된 바 있습니다. 사용하신분은 한사람도 뇌졸중으로 쓰러진 사람이 없다고 보도 되고 있습니다.

■ 취급점 모집 및 상담문의 : 02)3437-8282