

네티즌강추

사랑하는 가족들에게 나는 왜 자주 짜증만 낼까

식구생각(가장 사랑했을때는 차마 사랑한다 말하지못한)

세종서적, 윤문원 지음

부모님의 곁을 떠나 타지에서 생활한지도 이제 10년을 가까워지고 있다. 막상 그리울 때는 전화기를 들어보지만 막상 통화가 되면 순간순간 짜증을 내기도 하면서 가족들을 대했다. 결국 마지막에 돌아갈 곳은 가족의 품이다. 즐거울 때, 힘들거울 때, 답답할 때 등 세상의 거의 대부분의 일들을 가족과 함께 할 수밖에 없는 것이다.

막상 일상에서는 쉽게, 가장 내 기본대로 대하는 존재가 가족이 아닌가 싶다. 누군가 그랬던가. 가까운 사람일수록 그 존재를 잊기 쉽다.

이 책을 읽으며 때로는 눈물짓기도 하고, 입가에 미소를 머금게 되는 나를 발견함과 동시에 가족에 대한 소중함을 새롭게 느끼게 되는 것 같다.

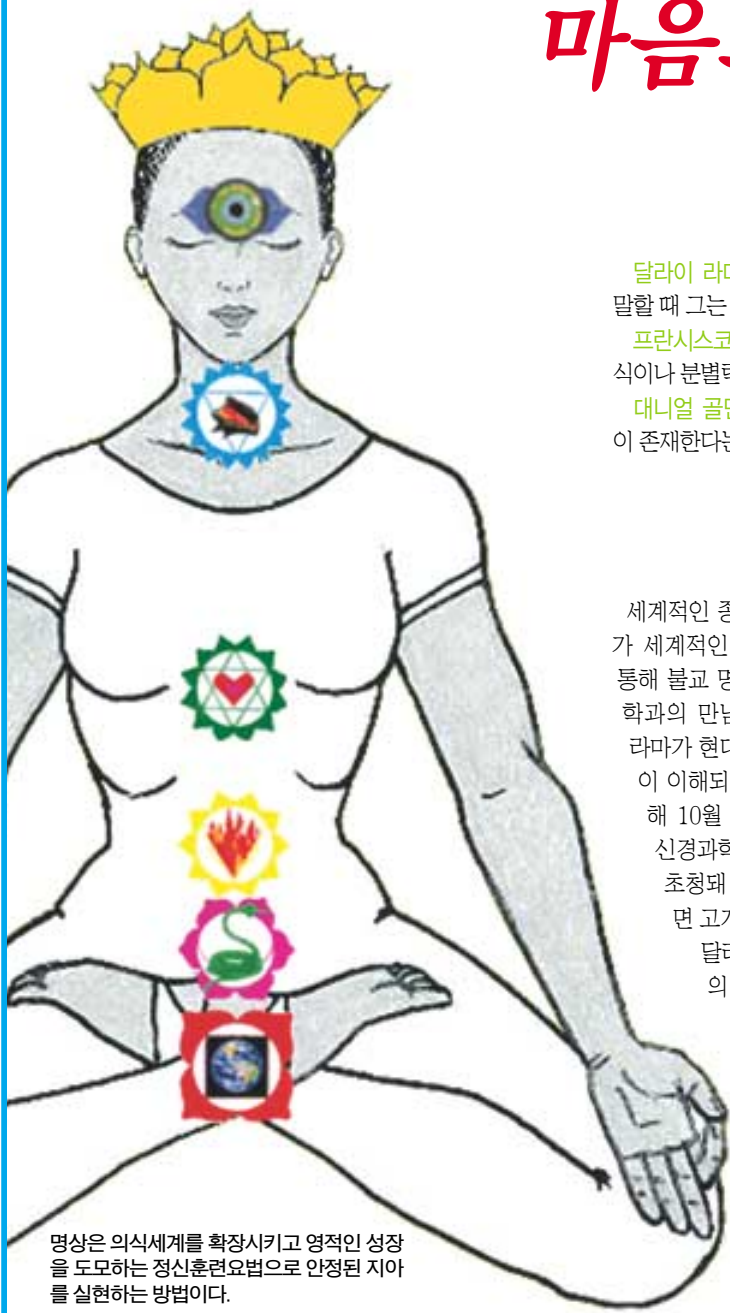
가장 쉽게 우리 주위에서 볼 수 있는 내용이지만 가장 아련하게 가슴속으로 다가오는 이야기들이 가득한 책이라는 생각이 들면서...

앞으로 가족들에게 안부전하, 한통화라도 소중히 해야겠다는 생각이 들면서 주변에 책을 선물해주고 싶은 기분이 든다.

(hamin2000, book.naver.com/bookdb)



마음과 몸 그 치유의 비밀



달라이 라마 기쁨처럼 육체적인 감각을 느낄 때, 면역계가 개입할까요? 불자가 몸의 자각에 대해 말할 때 그는 몸을 의식하고 있습니다.

프란시스코 바렐라 저는 불교전통에서 말하는 몸의 자각을 어떤 사상, 즉 몸에 대해 작동하는 의식이나 분별력으로 알고 있습니다. 면역계는 어떤 의미에서 바로 '나'입니다.

대니얼 골먼 우리 세포들이 행동하는 방식으로부터 배운 불완전하나 다르마(Dharma)와 같은 것이 존재한다는 결론에 이른 것 같습니다. 그것은 윤리체계를 위한 생물학적 근거가 될 수 있죠.

세계적인 종교지도자 달라이 라마가 세계적인 대학들과의 대화를 통해 불교 명상수행과 현대 신경과학과의 만남을 시도한다. 달라이 라마가 현대과학을 얘기한다는 것이 이해되지 않는 않지만 이미 지난해 10월 미국 워싱턴에서 열린 신경과학회 연례회의에 특별 초청돼 당당히 강연한 것을 알면 고개가 끄덕여 질 것이다. 달라이 라마는 1만4000명의 신경과학자들과 두뇌와 면역계의 연관성에 대해 강의해 화제가 되기도 했다. 이 책 '마음이란 무엇인가'는 1990년 EQ의 제창자인 심리학자 대니얼 골먼을 비롯한 신경학, 생리학, 행동의학, 심리학, 철학 분야의 저명한 서양학자들과 정신과 신체, 감정과 건강의 상호연관성에 대해 집중적으로 토론한 내용이다. 여러분야의 세계적인 석학들과의 대담 내용을 담고 있기 때문에 이들의 대화는 과학, 철학, 심리학 등 다양한 영역을 넘나든다.

1부 '몸의 윤리학: 몸이 가르치는 것'에서는 마음을 바라보는 동서양의 각기 다른 관점이 인류의 보편적 윤리 기반이 될 수 있는지에 대한 분석이 이루어진다. 고통을 주고 기운을 돌우는 감정이 건강에 미치는 영향에 대해 얘기한 부분은 흥미롭다. 2부 '생물학적 근거: 마음이 몸을 치유한다'는 두뇌로부터 독립된 의식이란 과연 존재할 수 있는지에 대해 달라이 라마와 신경과학자들 사이에 팽팽한 논쟁이 이어진다. 3부 '의학과 효과적인 방법: 현대 과학으로 정념의 효과를 밝힌다'에서는 의술로서 정념의 효과에 대한 분석도 등장한다. 4부 '감정과 문화: 동서양의 비교'에서는 동양문화와 서양문화는 감정을 어떻게 바라보는가에 대한 집중적인 토론이 진행된다. 기독교와 불교전통에서의 미덕은 무엇이며, 자존감의 뿌리에 대한 동서양의 차이를 알아본다. 5부 '의식의 본질'은 두뇌로부터 독립된 의식은 존재할 수 있는가에 대한 부분을, 6부 '보편적인 윤리'에서는 자비와 애정이 인류 보편의 윤리기반임을 설명한다.



마음이란 무엇인가 달라이라마와 지음 세이츠를리는사람 1만2800원

명상은 의식세계를 확장시키고 영적인 성장을 도모하는 정신훈련요법으로 안정된 지아를 실현하는 방법이다.

한 서양학자들과 정신과 신체, 감정과 건강의 상호연관성에 대해 집중적으로 토론한 내용이다. 여러분야의 세계적인 석학들과의 대담 내용을 담고 있기 때문에 이들의 대화는 과학, 철학, 심리학 등 다양한 영역을 넘나든다.

책에서는 질병을 치료하는 데 시술과정과 결과를 명료하게 확인할 수 있는 치료법만이 아닌 인간의 정신과 의식도 중요하다고 말한다. 따라서 상처받은 마음을 치유하고 돌보는 것이 신체적·정신적 어려움을 겪고 있는 많은 사람들을 치료할 수 있다고 이야기한다.

- 달라이 라마, 세계 신경학계 석학들과 만나
- 과학 철학 심리학 등 다양한 영역 넘나들며
- 열띤 토론 통해 '마음과 몸' 상호연관성 찾아

수녀원에서 나온 그녀, 새 종교와 만나다

마음의 진보 교양인, 카렌 암스트롱 지음

이 책의 저자인 카렌 암스트롱은 지금보다도 더 보수적이었을 1960년대, 다른 이들처럼(?) 수녀원에서 온 마음을 바쳐기도를 해야만 했다.

수녀원을 벗어나 대학에 진학했을 때, 그녀는 '전지수녀'라는 이름으로 과대 포장되었고, 세상 어느 곳에도 자신이 속할 수 없다는 사실을 느꼈다. 또 그 어떤 아름다운 시에도 반응할 줄 몰랐다.

그녀의 삶은 되돌릴 수 없이 파괴된 듯했다. 하지만 어이없이 박사학위를 상실하고 간질로 인해 일자리를 잃은 그녀가 살기 위해 버둥거리면서 접한 또 다른 종교인들이 그녀를 크게 만들었다.

그녀의 글은 그녀의 삶을 담고 있다. 억지로 공감대를 이끌어내려 들지 않았기에 오히려 마음에 와 닿는다. 하지만 이 책을 통해 그녀의 깨달음까지 모두 내 것으로 만들 수 없다. 마음을 움직여 앞으로 나아가게 만드는 것은 전적으로 내 몫이니 말이다.

명백한 것은 누군가의 삶을 담보로 마음의 평안을 얻는다면 그것은 이미 종교가 아니라는 것이다. (명백한 여대생, aladdin.co.kr/blog/mylibrary)



책속의 밑줄긋기

○... 농촌 살리기 및 생활물품 유통회사 설립 및 다양한 지역 문화활동을 통한 조합원의 '일자리 만들기·나누기'의 구체적 실천 방안은 'Pal(동료) System(제도)'이다. 'Pal System'이란 각 개인의 상황에 대응해서 언제 어디서건 대응할 수 있는 사업 형태에 도전해 가는 무점포를 말한다.

Pal System은 '직거래'와 '환경' 사업의 실천이 가장 큰 특징으로, 먹거리와 농촌을 지탱하는 '직거래'와 순환형 사회를 추구하는 '환경'이 Pal System의 출발점이다.

두 번째는 '생활과제 해결' 사업이다. 생활 구성원의 생활을 직시하고 생활과제를 정확히 발굴하여 필요로 하는 조합원에 '생활과제 해결'을 지원 혹은 구제해준다. 세 번째는 '함께 창조하는' 것을 중시하는 조합원 참가와 '도전정신'이다. -〈생활 인프라의 사회적 활용과 그 미래〉 본문 156쪽에서, 푸른나무, 일본 21세기코프연구회 역음



블서구입은 www.yosiamun.com

바로보인의 책들
대원문재현 선사님 역사 / 27가지

전강 대선사님의 인가제자 대원 문재현 선사님 역업의 무명을 일깨우는 통쾌한 선사(禪語)!

바로보인 전통목 전5권
바로보인 부문관
바로보인 백암록
바로보인 천부경
바로보인 금강경
바로보인 심심명
바로보인 환단고기 전5권
바로보인 중도가
바로보인 반야심경
바로보인 선가귀감
영원한현실

신을 묻는 그대에게 (10권 중 2권까지)
바로보인 선문업승 (30권 중 7권까지)
세월을 복재로 세상을 복삼아
앞뜰에 국화꽃 곱고 목산에 찻는 희다

<대원문재현 선사님의 선(禪)법문 안내>
대원문재현 선사님의 진언목을 엮볼 수 있는 선가귀감 서술법회가 6월 4일 일요일 오후 11시에 열립니다. 대원 첫째주 일요일 정기법회입니다. ☎(02-522-0122

전국 대원문재현 선사님 법회

- 강주선원 선문업승/매월 셋째주 일요일 오후 2시 ☎(062-944-4088
- 무안선원
- 금강경/매월 넷째주 일요일 오후 3시 ☎(051-545-2463)

자세한 사항은 홈페이지 참조하세요
☎(02-522-0122 www.zenparadise.com

수제화로 제작

滿 行 靴

가죽만

소재특징: 방수 극세사 원단, 노스립 미끄럼 방지, 특수 우레탄 소재

사계절 단화

지압식 깔창

방수막 무릎방지

기능성 지압 깔창

안행 포행시 단정할 유지, 색상에 따라 사부대중의 선택, 발 건강을 위한 3cm 굽 높이를 만들어져 발로 인한 물 건강에 도움을 주며 특히 지압식 발바닥 깔창은 특수 합금 실리콘 고무로 만들어져 불교의 예절에 절을 많이 하시는 사부대중의 발관리에 도움을 주는 특수 지압식 인솔입니다. 어떠한 신발에도 지압 인솔을 착용하시고 걷는 것만으로도 발바닥을 지압하여 운동효과를 얻을 수 있습니다.

• 가격: 80,000원
• 규격: 215-290mm
• 색상: 회색, 흑 (키높이 특수제작)

• 가격: 60,000원
• 규격: 215-290mm
• 색상: 회색, 흑 (키높이 특수제작)

• 규격: 215-290mm (크기에 따라 조절가능)
• 가격: 20,000원

문의 및 주문전화: 02)927-5715
011-9000-5715

입금계좌: 농협 063-12-250427(구주인) *보시 하실 분 상담 환영

전국매장

- 부산: 원광사 051)636-7019
- 대구: 연꽃세상 053)426-7300
- 광주: 불교서원 062)226-6056
- 화신승복 062)228-2870
- 대전: 불교백화점 042)274-3727
- 서울: 부산승복 02)738-8407

복달까! 돈달까!

무엇이 잘 안 풀리십니까?
가정에 평안과 행복을 안겨주는 친필달마도 황금돈이 수없이 모아드는 행운과 영험을 되면 하시겠습니까?
신중기도 100일 후 출시합니다. ₩300,000원

미타정사 성각 합장
02)389-5991, 2088

"새는 지붕" 때문에 고민하십니까?

지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정이십니까?
A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강관으로 해결하세요!!

최신 기와강관, 스테트형강관
슬라브, 사철(대용전, 요사채, 산신각),
창고, 공장, 가정집(전문시공)

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료! (전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

전국무료전화 080-011-8504 (비문공사)

서울·경기도: 02)456-8831
강원도: 019-396-1110
충청도: 010-8674-2357
경상도: 010-7638-1117
전라도: 010-2311-0157

현대칼라지붕공사