금주의 베스트 불서 10 7/20~7/26

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	요가디피카(아헹가요가1)육체의한계를넘어	아헹가/현천 역	선요가	6	스님의그림자:상담하는비구니의자기치유이야기	효록	운주사
2	사찰의비밀(일주문에서대웅전뒤편산신각까지구석구석숨겨진)	자현 지음	담앤북스	7	성자와범부가함께읽는금강경	김원수 지음	청우당
3	부처님의생애(무선=보급판)	조계종교육원	조계종출판사	8	한마음요전(대행스님행장기,법어집)	대행스님	한마음선원
4	도표로읽는불교입문	이자랑,이필원	민족사	9	조용헌의도사열전	조용헌	불광출판사
5	반야심경무슨말을하고있나:산스크리트어본과8종의한역본	관정	알아차림	10	같은하루다른행복:원빈스님과함께가는행복의길	원빈	이층버스

책세상

'순간 함께 춤추는 코칭' 무아 깨달음의 시작



마음발견의 기술
김종명 지음
불광 펴냄/1만7천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

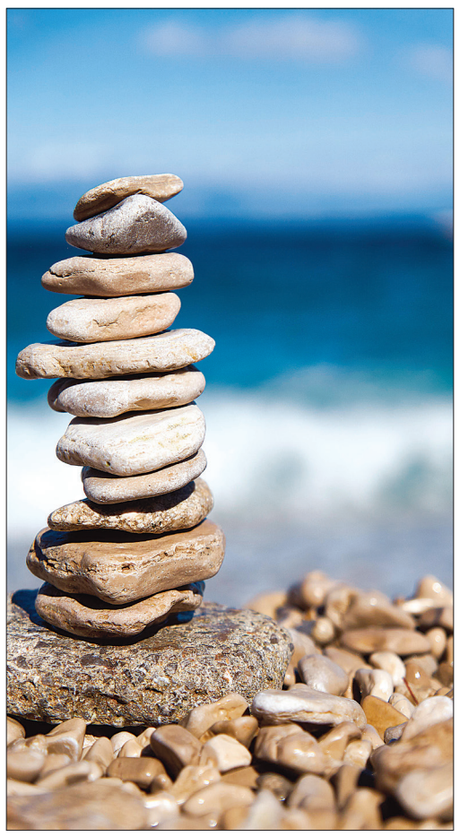
불교 가르침 문제 해결 기술로 꽃 피우다

코칭(coaching)은 사람들로 하여금 무언가를 이루고자 하는 자신의 마음을 발견하게 하고, 이를 성취할 수 있도록 돕는 일련의 과정을 말한다. 코칭은 사람들을 가르침의 대상으로 여기지 않으며, 누구나 자신이 가진 고민에 대한 해답을 이미 갖고 있다고 믿는다. 코치가 고민을 가진 이와 함께하는 모든 순간에 몰입하는 코칭, 즉 고민을 가진 이와 함께 '순간을 춤추는 코칭'이야말로 이상적인 코칭의 모습이다.

이 책은 코칭을 단순한 스킬이라는 관점을 넘어 불교 가르침이라는 관점서 명쾌하고 흥미롭게 풀어낸다. 코칭을 공부하는 이들은 물론, 불교에 관심 가진 이들도 이 책에서 많은 것을 배울 수 있다. 코칭을 공부하는 이들은 이 책을 읽으면서 코칭의 개념과 구조를 일목요연하게 파악하고, 나아가 그것을 불교 언어로 새롭게 이해할 수 있을 것이다. 불교에 관심 가진 이들은 이 책을 읽으면서 불교의 추상적 가르침이 어떻게 대화라는 구체적이고 일상적 행위로 실천될 수 있는지 확인할 수 있다. 이 책에 수록된 여러 코칭 대화들은 이 책을 더욱 매력적으로 만든다. 저자는 자신의 오랜 코칭 경험을 이 책의 코칭 대화들로 재구성했다. 이것들은 코칭이 인간관계, 직장생활, 실직, 스트레스서 비롯되는 현대인의 각종 고민들을 어떻게 다루는지 생생하게 보여 준다. 이 책에 수록된 코칭 대화들을 통해 실전 코칭의 흥미로운 진면목을 만날 수 있을 것으로 기대된다. 이 책은 코칭 원리를 불교 가르침에 입각해 깊이 있게 재해석하고, 그렇게 분석된 코칭이 얼마나 강력한 문제 해결 수단이 될 수 있는지를 명쾌하고 흥미롭게 보여 준다.

모두가 이미 답을 갖고 있다

코칭 행위는 인간에 대한 믿음에 기반해 이루어진다. 코칭은 모든 사람이 그 자체로 온전하고(holistic), 필요한 해답을 자신의 내부에 가지고 있으며, 창의적이라고 본다. 코칭 행위가 기반하는 인간에 대한 믿음은 불교가 기반하는 인간 믿음과 그 방향이 같다. 불교는 모든 사람이 불성(佛性), 즉 부처가 될 수 있는 가능성 혹은 성품이 있다고 믿는다. 인간의 마음은 본래 청정해서 부처의 성품을 갖고 있으나, 여러 가지 원인들에 의해 일시적으로 더러워져 있을 뿐이라고 생각한다. 따라서 수행을 통해 더러워진 것들을 닦아 내면 누구나 부처가 될 수 있다고 믿는다. 이러한 믿음을 바탕으로 불교는 깨달음으로 가는 길을 가르치고, 코칭은 사람들이 자신의 가능성을 실현하는 것을 돕는다.



불교 가르침으로 더 깊이 이해한 코칭

코칭은 패러다임(Paradigm), 실천(Practice), 프로세스(Process)라는 세 가지 차원으로 구성되며, 이들은 각각 불교의 근본 가르침을 통해 설명될 수 있다. 먼저 코칭의 패러다임은 코치가 사람들을 대하는 마음가짐을 말한다. 코치는 사람들을 존중하고 이해하고 공감해야 하며, 누구나 탁월한 성과를 낼 수 있는 성품인 '탁월성'을 갖추고 있음을 믿고 그 탁월성을 발휘할 수 있도록 도와야 한다. 이것은 삼법인(三法印), 즉 제행무상(諸行無常) · 제법무아(諸法無我) · 일체개고(一切皆苦)와 연기법(緣起法)이라는 불교의 근본 가르침을 마음에 새기고 코칭 행위를 하는 것이다. 다음으로 코칭의 실천은 코치가 사람들의 마음을 알아주는 것, 즉 기분 · 생각 · 욕구를 알아주는 것을 말한다. 이것은 코칭의 여덟 가지 핵심 역량에 대응하는 불교의 팔정도(八正道)를 실천하는 것으로 설명될 수 있다. 마지막으로 코칭 프로세스는 코치가 사람들로 하여금 자신의 목표를 발견하게 하고, 계획을 수립 하고, 실제로 목표를 성취하게 하는 것을 말한다. 이것은 불교의 사성제(四聖諦) 또는 신(信) 해(解) 행(行) 증(證)을 실천하는 것에 해당한다.

무아 가르침 깨달을 때 열린 코칭 행위 가능

불교에서 말하는 '무아(無我)'는 "변하지 않고 고정된 '나'라는 것은 없다"는 뜻이다. 무아의 가르침을 깨닫고 실천할 때 코치는 겸허하고 열린 마음으로 코칭 행위를 하게 된다. 이러한 이상적인 코칭이야말로 고민을 가진 이와 함께하는 모든 순간에 몰입하는 코칭, 즉 고민을 가진 이와 함께 '순간을 춤추는 코칭'이다.

코칭 행위는 사람들이 자신의 가능성을 실현시키는 것을 도움으로써 그들을 이롭게 한다. 동시에 코칭 행위는 팔정도에 따라 코치 마음을 수양시킴으로써 코치를 이롭게 한다. 이런 점에서 코칭 정신은 '자리이타(自利利他)'의 보살 정신과 같다. 코칭 원리를 온전히 이해하고 실천하는 것은 일상의 삶 속에서 수행하고, 그 수행을 통해 얻은 깨달음에 따라 살아가는 것이다.

▲저자 김종명은?

국제공인 마스터코치. 부산대 경제학과와 고려대 경영대학원 MBA 과정을 졸업한 후, 동국대 불교학과 박사과정을 수료했다. 조계종 사회복지재단 연구위원, 닉스 사장, 한국리더십센터 교수를 역임했으며, 삼성전자 현대자동차 SK텔레콤 등 대기업에서 코칭을 했다. 현재 는 국민대 경영대학원 겸임 교수, 코칭경영원 파트너 코치로 일하고 있다. 저서로는 〈코칭방정식〉(공저) 〈리더, 자기 생각에 속지마라〉 〈마스터코치의 코칭 레시피〉(공저) 등 다수가 있다.

꽃차의 마음과 기작용을 설명하다



꽃차, 사상의학으로 만나다II
저자 임병학 김형기 등 6명
중도기획 펴냄/2만8천원

〈꽃차, 사상의학으로 만나다II〉는 사상의학의 근본인 마음과 기를 근거로 꽃차의 마음작용과 기작용을 설명하였다. 〈동의수세보원〉 '사단론'의 폐기(肺氣) 비기(脾氣) 간기(肝氣) 신기(腎氣)와 〈장부론〉의 수곡온기(水穀溫氣) 열기(熱氣) 량기(凉氣) 한기(寒氣)를 사상인의 꽃차에 맞게 서술하였다. 수곡 온기는 따뜻한 주황색, 열기는 뜨거운 붉은색, 량기는 서늘한 하늘색, 한기는 차가운 파랑색으로 기 흐름을 정리하였다. 꽃차와 사상의학의 만남은 우리 땅에 자라는 꽃과 우리나라서 창안된 사상의학의 만남이다. 우리 선현들은 식물의 뿌리, 줄기, 잎, 꽃을 사용한 꽃차를 오래 전부터 널리 음다(飮茶)해 왔으며, 현대에는 꽃차를 이용한 마음치유와 몸의 건강에 관심이 높아지고 있다. 사상의학은 네 가지로 다른 장부(臟腑)의 이치에 따라 태음인(太陰人) 소음인(少陰人) 소양인(少陽人) 태양인(太陽人)을 밝히고, 사상인(四象人)의 마음론과 기론(氣論)을 바탕으로 마음과 몸의 건강을 논하고 있다.

이번 책은 〈꽃차, 사상의학으로 만나다II〉(이하 꽃차II)는 2021년에 출간한 〈꽃차, 사상의학으로 만나다〉(이하 꽃차 I)를 이은 것으로, 꽃차의 기본정보 및 약성과 성분, 꽃차 제다법, 꽃차 블렌딩, 꽃차 음용법, 꽃차의 마음 · 기 작용으로 구성되어 있다. 태음인은 서늘한 하늘색을 바탕으로 32개의 꽃차, 소음인은 차가운 파랑색을 바탕으로 18개의 꽃차, 소양인은 뜨거운 빨강색을 바탕으로 26개의 꽃차, 태양인은 따뜻한 주황색을 바탕으로 7개의 꽃차를(총 83개) 담고 있다. 〈꽃차II〉는 사상의학의 이치를 근거로 대중적인 입장에서 현대인이 음용하는 다양한 꽃차들을 쉽게 풀이하였다.



신장에 좋은 소양인 꽃차인 '당아욱'.

꽃차의 약성과 성분을 정리하다.

꽃차의 기본정보에서는 선현들의 저술에 나타난 꽃차를 찾아냄으로써 우리의 역사와 문화 속에서 함께한 꽃차를 밝히고자 하였다. 또 꽃차의 약성과 성분에서는 다양한 정보와 연구 결과를 수집하고 분석해 독자들이 쉽게 이해할 수 있도록 정리하였다. 꽃차의 약성과 성분을 가능한 연결하고자 하였다.

꽃차의 블렌딩과 제다를 서술하다.

꽃차의 블렌딩을 통해 건강에 도움이 되는 다양한 꽃차를 즐길 수 있도록 하였다. 꽃차의 약효도 배가시키고 꽃차의 아름다운 색과 향기로운 맛을 느낄 수 있다. 또 꽃차의 제다는 연구자들의 오랜 경험과 실습을 통해 정리된 것으로, 누구나 쉽게 꽃차를 만들어 마실 수 있도록 하였다.

사상인 변별 질문지와 사상인의 특징

'사상인 변별 질문지'와 '몸, 마음으로 찾아가는 사상인'을 통해 독자가 스스로 자신의 사상인을 변별할 수 있게 하였다. 또 사상인의 기본적인 특징을 몸과 마음으로 정리하였다. 사상인의 변별은 〈동의수세보원〉과 〈격치고〉의 연구 성과와 공동저자의 토론을 통해 완성한 것이다. 김주일 기자

우주의 신비가 호흡에 있다 - 호흡의 비밀을 풀다
만트라 염불선치료 명상 과학 센타
제6차크라 젠에너지 음악치료 명상
공개 강좌 : 매월 셋째주 일요일 오전 11시
오직 호흡뿐 = 호흡의 물리가 터짐 = 제6차크라 열림 = 전기뱀장어의 몸 = 기공의 대가
4차 산업혁명과 AI 인공지능 시대에 미래의 대체의학인 젠에너지체(붓다의 의성신 · 금강신)를 배우고 익혀서 몸과 마음을 닦아 위로는 깨달음을 구하고 아래로는 중생을 이롭게 하고 제도하는데 원력을 세워서 수행 정진 하실 분.
■ 수 행 : 고타마 싯다르타(석가모니)부처님의 호흡법을 발견, 전수함. (아나빠나사띠숫타)
■ 부처님말씀 (아나빠나사띠숫타) : 1. 들숨날숨에 대한 알아차림을 통한 삼매를 닦고 많이 공부지으면 큰 결실이 있고 큰 이익이 있다. 2. 들숨날숨을 통한 알아차림에 대한 삼매를 닦으면 – 몸도 피로하지 않았고 눈도 피로하지 않았고 나의 마음도 번뇌로부터 해탈하였다. 3. 호흡의 전과정(길고, 짧고, 거칠고, 미세한)을 온몸으로 경험하면서 숨을 들이쉬고 내쉬리라. 4. 맛지마니까야 : 평정한 마음과 분명한 알아차림과 육신의 행복을 느끼며 머무른다.
■ 특 징 : 제 6차크라(제3의 눈 · 뇌의핵심〈송과체〉· 인당)가 단기간에 몸이 바뀌면서 온 몸에 신경세포가 전부 살아 움직이고 머리에서 부터 발끝까지 온 몸에 24시간 강력한 전류가 흐르며 (젠에너지체 – 행주좌와어묵동정) 고요하고 편안한, 몸이 완전히 이완된 호흡 선정 상태에서 부작용 없이 자연스럽게 뚫리고 열려 나감.
■ 개인지도(구전심수) / 면접 상담 후 결정 ■ 문 의(예약) : ☎ 010-5282-7292 ■ 등록번호 : 138-50-00260
강남구 논현동 – 기공소리 통증치유명상센터 '현대의학으로 안되는 모든 통증 치유'
— 기공의 대가 처명선광 —
• 동국대학교 일반대학원 선학과 응용선학 박사수료
• 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사 졸업
• 중앙승가대학교 불교학과 졸업, 한국방송통신대학교 중어중문학과 재학중
• 동방대, 옥천범음대 졸업, 중앙승가강원 대교과 수료
• (사)한국산업카운슬러협회 1급 지도자(심리상담)
• 서울 남부 구치소 교정위원, 서대문경찰서 경찰발전위원회 위원
• 유네스코 인류무형문화유산 국가무형문화재 제50호 영산재 이수자
*후원계좌 : 국민은행 (371101-04-120586 박성호)
과학적인 증거
(ㄱ) 호흡의 물리가 터지다 = 제6차크라 젠에너지체
(ㄴ) 제6차크라 열리기 전,후 비교사진은 페이스북에서 'Sung Ho Park' 처명선광 검색
(ㄷ) 구글에서 신희섭(기초과학연구원단장, (전)IBS 1호 연구단장, (전)KIST 뇌과학 연구소장) 구글이미지로 제6차크라가 열려있는 것을 확인 가능
*붓다의 호흡법 : 방법을 알고 최소 1일 10시간씩 3년이상 수련 필요
붓다의 호흡법 연구소(소장:처명)
유튜브에서 '처명선광' 검색
듣기만해도 치료가 되는 실전 명상

금강경한문+법화경강좌
부산
일시 : 매주 일요일 오후 2시 30분 ~ 4시 30분
장소 : 부산역 앞 광장호텔 뒤 참맛집 5층 (부산광역시 동구 초량3동 1200-13)
대구
일시 : 매주 목요일 오후 2시 30분 ~ 4시 30분
장소 : 이시아 폴리스 태왕아너스타워 상가1층 (대구광역시 동구 팔공로 241)
● 동참자격 : 불교정법 공부를 서원 하신 분
● 수강회비 : 무료 (단, 교재비 3만원 자부담)
● 교육기간 : 1년 2학기 (수시모집)
● 문의전화 : 010-4501-8711
嶺南僧伽大學 總長 崔 空 德