

## 건강의 비결은 현재를 현명하고 진지하게 사는 것이다.

The secret of health for both mind and body is not to mourn for the past, not to worry about the future, or not to anticipate troubles, but to live the present moment wisely and earnestly. (Buddha)

몸과 마음을 위한 건강의 비결은 과거를 슬퍼하고, 미래를 걱정하고, 문제점을 기대하는 것이 아니라, 현재의 순간을 현명하고 진지하게 사는 것이다. (부처)

우리의 현재의 모습은 원했던 원치 않았든 나의 과거의 흔적입니다. 따라서 과거를 슬퍼하지 말아야 합니다. 이미 지나간 일입니까요.

우리의 몸과 마음의 병은 과거에 집착한 데서 유래하기도 합니다. 또한, 아직 닥쳐오지 않은 미래를 미리 걱정하지 마세요. 어떤 일이든 그 일이 잘못될 것을 기대하지 마세요. 미래를 생각할 때는 긍정적인 자신의 발전적 모습을 기대하십시오.

이 모든 것들보다 더 중요한 것은 현재입니다. 현재의 자신의 모습을 있는 그대로 인정하고 현재 자신이 처해 있는 상황을 좀

더 현명하고 진지하게 사는 것입니다. 몸과 마음은 하나입니다. 몸과 마음이 건강하기 위해서는 현재를 현명하고 진지하게 사는 지혜가 필요합니다.