

몸과 마음에 도움이 되는 생각을 하라.

Reprogram unhelpful thoughts. Your mind is a major instrument in your symphony of healing. It sets the tone for the rest of the body. (J.J. Goldwag)

도움이 되지 않는 생각을 재구성하라. 당신의 마음은 당신의 치유 교향곡에서 주요한 악기이다. 마음은 나머지인 신체를 위한 분위기를 만든다. (골드웨그)

저는 어제부터 따스한 봄이라 생각하고 외투를 벗었습니다. 버스와 지하철을 갈아타며 매일 대중교통을 이용하는 저는 버스를 기다리며 쌀쌀한 공기 때문에 아직 쌀쌀한데 외투를 너무 빨리 벗었나 하는 생각을 하였습니다. 그런 생각을 하자마자 몸은 더욱 추위를 느끼기 시작하였습니다. 순간 나는 마음을 고쳐먹기로 생각했습니다. 나는 외투를 벗은 나의 선택이 옳았다고 자신을 위로하면서 곧 따스한 햇볕이 나의 몸을 따뜻하게 해줄 것으로 생각했습니다. 그러자 곧 추위는 사라지지 시작했습니다.

경우는 약간 다를지 모르겠지만, 우리는 일상생활이나 업무를 하면서 사람들과의 관계에서 마음의 상처를 받고 마음이 찢긴 것 같다는 말을 하기도 합니다. 그러나 마음은 자신을 다시 크게 만들

수도 있는 복원능력이 있습니다.

“모든 것은 마음이 만들어 낸다.”는 ‘일체유심조(一切唯心造)’라는 말이 있듯이 사람과 관련되는 모든 일에 있어서 우리의 마음은 매우 중요한 역할을 합니다. 몸과 마음의 치유에서도 마찬가지입니다.

생각은 우리의 신체가 건강해지도록 만드는 악기의 역할을 합니다. 서로 다른 특색을 지닌 다양한 악기가 모여 아름다운 음악을 만들어 내듯, 우리의 생각은 신체의 각 부위의 특징과 다양한 특색을 나타내는 주요한 악기입니다. 어떤 생각이던지 나의 몸과 마음에 도움이 되는 생각을 하면 나의 몸은 교향악단이 되고 좋은 소리를 내게 될 것입니다. 모든 것은 마음이 결정합니다.