

From : Kimbyung

Date : July 6, 2011

Subject : FW : 시간이 없다고 생각할때가 바로 그때이다

♣ 시간이 없다고 생각할때가 바로 그때이다... ♣



붉게 물든 석양을
바라볼 시간이 없을 정도로
바쁘게 살고 있지는 않은가?
만일 그렇다면 생각을 바꾸어라.
가던 길을 멈추고 노을 진 석양을 바라보며
감탄하기에 가장 적당한 순간은,
그럴 시간이 없다고 생각되는 바로 그때이다.



언제든 즉흥적으로 이삼 일 동안
짧은 휴가를 떠날 수 있도록
만반의 준비를 해놓는다.
지체하지 말고
미리 가방을 꾸려놓아라.

자전거를 타고 동네나
공원을 한 바퀴 돌아보아라.

아름드리 나무와 새들, 푸른 잔디
그리고 예쁜 꽃들과 신선한 공기를 마음껏 즐겨라.



한 무명의 현자가 이런 말을 했다.
"어제는 역사,
내일은 미스터리,
그리고 오늘은 선물이다.
그래서 '오늘'을 영어로
프레즌트(present)라고 하는 것이다."

바로 지금 이 순간, 우리는
어제를 기념하며 축하할 수도 없고,
내일을 기념하며 축하할 수도 없으니,
오늘을 기념하며 축하해야 하지 않을까?



석양뿐만 아니라,
이따금 일출도 보도록 한다.
그렇게 할 마음이 있다면
조금만 더 일찍 일어나라.

하루 중 가장 어두운 때는
해가 뜨기 직전이라고 한다.

몹시 힘들고 우울할 때는
이렇게 생각하자.
지금이 바로 해가 뜨기 직전이라고,
이제 곧 해가 떠올라 모든 것이
환하고 따사로워질 것이라고 말이다.



인생은 짧다.

그러니 자질구레한 일들로 삶을 채우며
너무 많은 시간을 낭비하지 말자.

인생에는 중요한 일들도 많지만
전혀 그렇지 않은 일들도 있다.
따라서 그 차이를 포착해 낼 줄 알아야 한다.
그 차이를 구별해 내지 못한다면
단 한 번뿐인 인생에서
은갓 환멸과 낭비를 초래할 수 있다.



당신이 갖고 있는 유머감과
삶에 대한 열정을 발휘해
찌뿌드한 아침을
산뜻한 아침으로 바꾸어라.

주변환경을 바라보는 당신 자신의 눈을 바꾸면
인생의 질을 높일 수 있다.
아무리 우울한 일이라 하더라도
긍정적인 관점으로 바라보도록 하자.



밑에 누워 한두 시간 정도
소설책을 읽을 수 있을 만한
나무를 찾아봐라.

건강 전문가들은 최적의 건강을 누리는 데는
깊은 심호흡이 중요하다고 주장한다.
아침에 밖으로 나가 걸음을 멈추고

깊게 심호흡을 다섯 번 정도 해보아라.



몽개 구름, 새털구름, 양털구름...
구름이 만들어내는
각양각색의 형태들은 참으로 매혹적이다.

어린 시절 이후로 팔베개를 하고 누워
구름을 올려다 본 일이 있었는가?

지금이라고 못 할 것도 없다.
잔디가 아니라면 벤치에라도 누워
지금 당장 한 번 해보자.

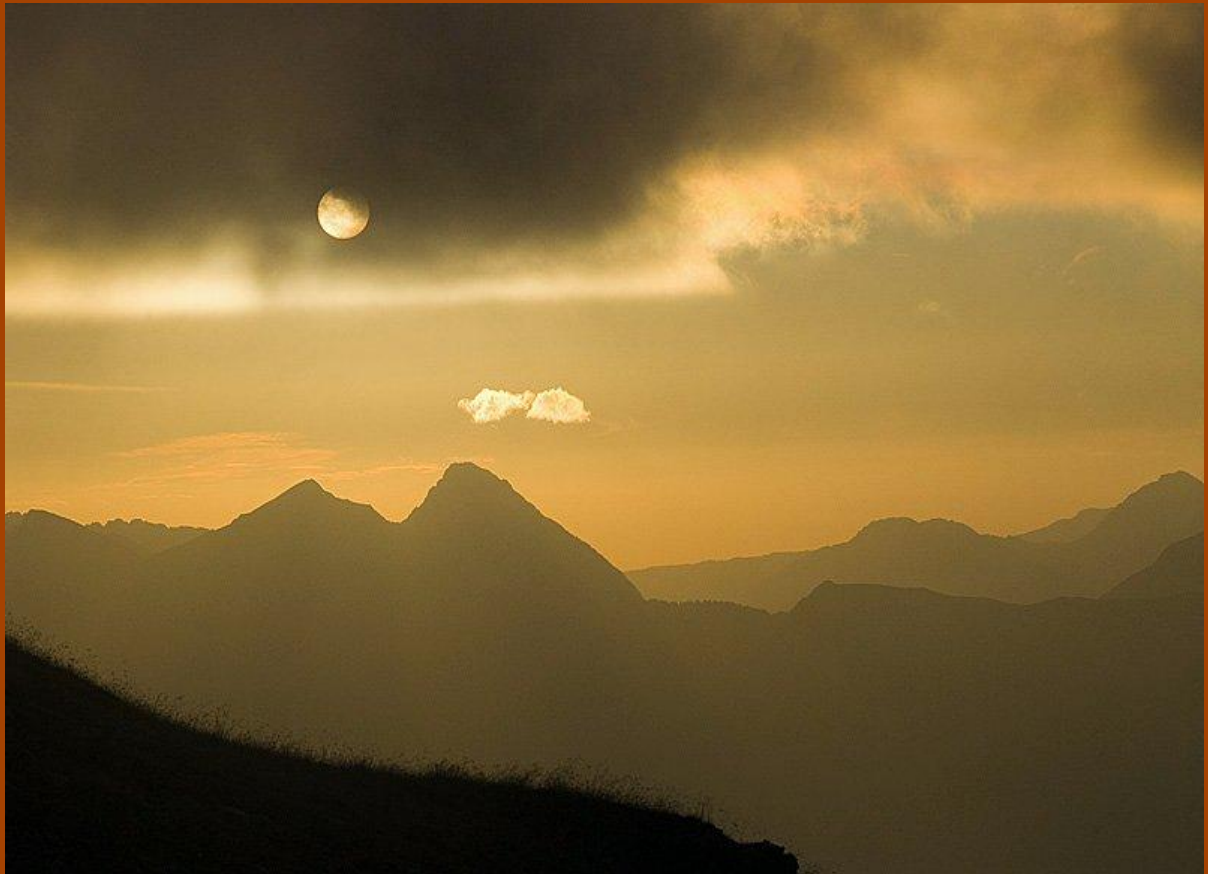


어떻게 하면 삶을 더욱 잘 이끌어갈 수 있는지에 대한
효과적인 이야기가 있다.

"만일 당신이
당신 자신의 가치를 계산하고 싶다면,

당신의 친구들을 세어 보라."

직장동료가 아닌 옛 친구나
일상의 친구들이야 말로
인생과 세계에 대해
더욱 폭 넓은 정보들을 주고받을 수 있다.



지나치게 목표지향적인 태도나
매사를 전적으로 일과 관련 짓거나,

물질적인 성취만으로
스스로를 판단하는 것은 바람직하지 못하다.

하루 해가 저물 무렵엔,
하루를 얼마나 잘 보냈느냐는 것만큼이나
얼마나 많이 긴장을 풀고,
웃고 즐겼는지도 판단하자.



세상과 더불어 행복하고 느긋하며
평온한 기분을 느끼려면,
팔짱 끼고 뒤로 물러 앉아
삶의 자연스러운 흐름을 따라가도록
관망할 줄도 알아야 한다.

그 흐름을 따라가는 방법을 좀 더 배우자.
때로는 뭔가 일이 되도록 애쓰지 말고
차라리 일이 되는대로
일어나도록 놔둬 보는 것도 좋다.

- 어니 젤린스키, 느리게 사는 즐거움 중에서 -

2011.6.23(木)"은행나무 향기"카페

운영자/여량 올림.