

## 인생과 마음이 편안해지는 주문

- 늪(곤경)에 빠지면 달릴 수 없다. 달리려고 해도 금세 넘어진다. 늪에 빠져 있다면 달리려고 하지 말고 멈추어 서서 주위를 둘러보아야 한다. 그리고 천천히 한 발을 들어올려 내딛을 만한 곳을 찾아 내딛은 뒤에 다른 쪽 다리를 또 들어올려 천천히 내딛어야 한다. 이렇게 천천히 한 걸음씩 움직여야만 늪에서 빠져 나올 수 있다. 늪과 싸우려고 해서 는 안 된다. 늪과 싸우면 오히려 늪 속으로 더 깊게 빠져들 뿐이다. 늪 속에서 달리면 넘어져서 진흙으로 뒤범벅되고 만다.