

69 마음 공부의 두 트랙, 명상과 기도

- 하루 한 번씩 마음 비우고, 간절히 기도하는 습관을 기르자 •

명상, 기도에 관한 명언

명상은 자신의 감정과 생각이
형성되는 방식과 이유를 자각하고
이해하는 법을 훈련하며 그 과정에서
균형 잡힌 건강한 시각을 얻게 한다. ----- 앤디 퍼디컴

당신이 고요한 마음에 이르렀다는 것은
상처를 어루만지는 정적이
사방에 가득하다는 것을 의미한다. ----- 에크낫 이스워런

사랑이 지나친 법은 없다.
기도가 지나친 법은 더더욱 없다. ----- 빅토르 위고

- 순간순간 간절한 소망을 담은 진지한 기도가 당신의 영혼을 다스려 줄 것이다. ----- 법정