

# 인생 3중주

# 인생 3중주

## > 인생 3중주란 무엇인가?

### ➤ 인생을 살아가면서 지켜야 할 3단계

- 인생을 살아간다면 인생 3중주의 3단계를 지키는 것이 좋음
  - ➔ 많은 사람들이 이러한 단계들을 무시하고 한 단계로만 살고 있음
  - ➔ 한 단계로만 사는 사람들은 보다 행복한 인생을 살 수 있는 기회를 놓치는 것

# 인생 3중주

## > 인생 3중주란 무엇인가?

1중주

돈망  
(頓忘)

그냥 있으니 **돈망** 천국이요

2중주

지족  
(知足)

한 생각 일으키니 **지족** 천국일세

3중주

구현  
(具現)

일터에 나아가니 신나는 **구현** 천국이로다.

# 인생 3중주

## > 인생 3중주로 살기

1중주  
돈망

지금 여기(Here & Now)의 존재 자체만을 느끼면서 **그냥 있다**.

- 그냥 존재하게 되는 이 자체가 한정 없는 어떤 에너지장(場)임을 느끼게 됨
  - 3중주 단계에서 일을 할 때 필요한 에너지가 충전됨
  - '그냥 있다'를 제대로 느끼는 것은 인생에서 궁극적으로 해야 하는 일

돈망(頓忘)에 대한 부가적인 설명은 『돈망』편을 참조

# 인생 3중주

## > 인생 3중주로 살기

2중주  
지족

생각을 일으켜서 주변을 둘러보면  
감사 거리가 **지천**으로 있다.

- 자기 자신과 주변을 관찰해보면 감사한 것들이 지천으로 있음을 느낄 수 있음
  - 내 몸과 가족들의 건강, 일터에서 일을 할 수 있다는 것에 대한 감사 등등 무수히 많은 감사거리가 있음

# 인생 3중주

## > 인생 3중주로 살기

3중주  
구현

자신에게 **주어진 일을 한다.**

- 많은 사람들이 아침에 일어나자마자 오늘 해야 할 일을 생각하고 급한 마음으로 일터로 향함. 그리고 일터에 가서 일에만 몰두함으로써 하루를 꽉 채우게 됨
  - 특별한 주의를 기울이지 않는 한, 우리는 1중주와 2중주 없이 그냥 3중주로만 살게 됨

# 인생 3중주

## > 인생 3중주로 살기

### ➤ 행복의 에너지를 가지고 일터로 가기

- '그냥 있으니 돈망 천국'임을 느끼고 '한 생각 일으켜서 감사, 감사, 감사'하게 되면 그 자체로 행복이 넘침
  - ➔ **행복이 넘친 이 에너지를 가지고 일터로 가야 함**
  - ➔ 이러한 에너지 없이 일터로 달려가게 되면 여유 없이 일하게 되고 이로 인해 잘못된 결과가 나타날 수 있음
  - ➔ 어떤 일이든 시작하기 전에 심호흡을 통해 1중주와 2중주의 과정을 거칠 것

# 인생 3중주

## > 인생 3중주로 살기

### ➤ 30초 룰(Rule)

일을 시작하기 전에 바로 업무 이야기를 하지 않고,  
30초 정도 일과 상관없는 이야기를 한다.

→ 일과 관계된 사람들을 만났을 때 본격적인 업무를 시작하기에 앞서 30초 정도 일과 상관없는 이야기들을 하면서 에너지를 충전함

# 인생 3중주

## > 인생 3중주로 살기

### 업무 1호는 돈망지족

- 일터로 가기 전에 반드시 해야 할 일은 돈망지족임
  - 돈망지족의 바탕 위에 업무를 해야 함
  - 업무 1호를 돈망지족으로 삼는 것을 공동체의 약속으로 정하는 것도 바람직함