

3. 마음의 평화를 얻기 위한 방법

(1) 고통을 대하는 바람직한 자세

- ① 자신의 고통을 받아들이기
- ② 고통의 상태를 평온하게 관리하기
- ③ 행복과 도덕적인 삶을 살기 위해 마음의 평화를 이루고자 노력하기

(2) 마음의 평화를 위한 동서양의 실천 방법

- ① 불교: 교리 공부나 참선을 통해 마음을 다스려 깨달음을 얻고자 함
남이 알지 못하더라도 도리에 어긋나는 욕심이 자라나지 않도록 조심하는 것
- ② 유교: 경과 신독을 통해 일상생활에서 마음을 다스리고자 함
- ③ ~~도가~~: 세상을 편견 없이 열린 마음으로 대하기 위해 마음을 비우는 심재 강조
- ④ 그리스도교: 예배와 성경 읽기, 기도를 통해 평안을 얻고자 함
정신을 맑고 깨끗하게 가다듬는 것
한 가지 일에 정신을 집중하는 수양법

• 희망과 확신

희망은 막연한 기대나 상상과는 다르다. 희망은 목표를 이루려는 방법을 알아내고, 그것을 실천할 수 있다는 확신으로 이루어져 있기 때문이다.

2 나는 무엇을 희망할 수 있을까?

1. 삶의 희망

- (1) ~~희망~~의 의미: 앞으로 다가올 인생에서 뜻하는 일이 잘 이루어질 것이라는 긍정적인 생각과 낙관적인 태도

(2) 희망의 필요성

- ① 어려움을 극복할 용기를 얻고 목표에 집중함으로써 문제를 해결할 수 있음
- ② 자신을 깊이 신뢰하고 더 큰 어려움에 도전할 수 있는 용기를 얻음

2. 마음의 평화와 도덕적 희망 — 도덕적으로 바람직한 것을 추구하면서 지나는 희망 —

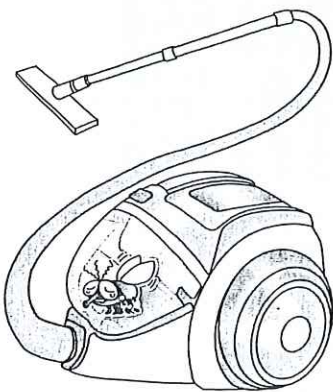
- (1) 자신의 감정과 욕구를 잘 다스려서 마음의 ~~평정심~~ 지니기
- (2) 다른 사람에게 상처가 되는 말과 행동하지 않기
- (3) 다른 사람을 용서하고 이해하고자 노력하기
- (4) 나에게 주어진 조건과 환경을 긍정적으로 이해하기
- (5) 도덕적 이상을 추구하는 가운데 삶에서 필요한 것을 희망하는 태도 지니기

• 희망과 관련된 격언

- 행복의 원칙은 첫째, 어떤 일을 할 것. 둘째, 어떤 사람을 사랑할 것. 셋째, 어떤 일에 희망을 가질 것이다.
— 임마누엘 칸트
- 희망이란 본래 있다고도 할 수 없고 없다고도 할 수 없다. 그것은 마치 땅 위의 길과 같은 것이다. 본래 땅 위에는 길이 없었다. 한 사람이 먼저 가고 걸어가는 사람이 많아지면 그것이 곧 길이 되는 것이다.
— 루쉰, 「고향」

재미있는 도덕 읽기

청소기에 갇힌 파리 한 마리



『청소기에 갇힌 파리 한 마리』는 파리를 통해 우리가 살면서 겪는 슬픔, 불행 등 여러 가지의 감정에 어떻게 반응하는지를 5단계로 설명한다. 평화로운 어느 날, 집 안을 날던 파리가 갑자기 눌린 청소기 버튼 때문에 청소기 안으로 빨려 들어간다. 맨 처음 파리는 청소기 안을 굉장히 멋진 곳이라고 생각한다. 혹시 꿈이 아닐지, 깜짝 파티는 아닐지 현실을 회피하고 부정한다(1단계, 부정). 하지만, 이내 파리는 현실을 깨닫고 청소기를 설득하기 시작한다. 착하게 산다고도 하고, 친구랑 약속이 있다고도 해 보고, 애원을 한다(2단계, 타협). 하지만 상황은 나아지지 않고 이내 파리는 화를 내기 시작한다. 청소기 속에 있던 먼봉으로 청소기를 공격하기도 하고, 분노에 가득 찬다(3단계, 분노). 아무런 변화가 나타나지 않자 파리는 이내 희망을 놓는다. 절망에 빠져서 눈물을 흘리고 상황에 행복한다(4단계, 절망). 한참을 온 파리는 주변을 돌아보고 살아 있음에 감사하며 차분히 생각을 정리한다(5단계, 수용). 그 순간 깜깜하였던 청소기 안에 빛이 보이고, 파리는 청소기 밖으로 나온다.