



# *Web Contents*

---



2024년 05월 12일 01시 51분



## 마음 바꾸기

2023.03.24 조회수 43 등록자 이주희

달라이 라마는 행복을 추구하는 여러 방법들을 이야기하면서 우리가 '어떻게 마음을 바꾸어야 행복에 이를 수 있는지에 대해 위와 같이 말합니다. 하지만 우리들에게 분노와 화를 참는 일이란 참으로 어려운 일일 것입니다. 분노(화)란 어쩌면 상대방에 대한 '잘못된 기대'일지도 모르기 때문입니다. 바라는 만큼의 처우(?)를 받지 못했다고 생각할 때, 또는 기분 이 상하거나 피해를 입었다고 느낄 때 불끈 솟아오르는 실망의, 혹은 배신의 감정일 수도 있을 테니까요. 그럼에도 인생과 인간에 대한 비현실적(?) 기대를 버리도록 노력하기를 조심스럽게 권해 봅니다. 그리고 나를 화나게 하는 지금의 일이 아닌 상대방의 또 다른 긍정적인 면을 이해해 주실 수있기를 또한 바라립니다. 아침 출근길, 불쑥 차 앞으로 끼어드는 무례한 운전자에게 그냥 생긋 웃어주는 넓은 마음을 보여주는 멋진 하루가 되기를 감히 바랍니다

첨부파일

[전체\(Zip\)다운로드](#) 0324.png (47 hit/ 351.2 KB) [미리보기](#)**목록**[이전글](#)  
**이런 모비명**[다음글](#)  
**꿈틀거림의 그 작은 파도**

***MokPo - Si***  
***Web Contents***

