

무소니우스루푸스가 원하는 흔들임 없이 자신을 단련하는 기술

- 소크라테스는 ‘먹기 위해 살지 말고 살기 위해 먹어라.’라고 말했다. - 음식에서 너무 많은 쾌락을 얻다 보면 음식이 우리를 통제해 버리는 위험에 빠질 수 있다.
- 루푸스는 철학적 훈련이 정신적으로만이 아니라 신체적으로도 이루어져야 한다고 주장했다.
- 로마의 오현제 중 한 사람인 마르쿠스 아우렐리우스(‘명상록’)는 힘든 상황을 다양한 관점에서 바라보고, 요가를 하듯 마음을 유연하게 만들고, 새로운 마음가짐이 습관이 될 때까지 연습했다.
- 기독교의 극단적인 금욕주의를 부정하면서 서양철학은 정신과 신체의 훈련으로서 철학을 잃었다.
- 스스로 목표를 세우고, 그 목표를 향해 전진하는 자신의 모습을 지켜보는 것은 힘들어도 노력을 계속하도록 동기를 부여해준다.
- 일기를 적으면 자신의 무의식적인 나쁜 습관을 알아 챌 수 있고, 날마다 감사해야 할 일을 세 가지 씩 일기에 적는 등의 방법으로 그런 습관을 없애려고 노력할 수 있다.
- 스포츠는 우리의 인성을 단련시키고, 고통을 이겨내고, 불편함에 저항하고, 팀을 위해 봉사하고, 좌절에 존엄 있게 맞서고, 좋을 때든, 좋지 않을 때든 한결같은결의를 유지하도록 훈련시킨다.
- 스포츠는 “승리와 재난을 모두 겪고, 그 둘을 동등하게 대하도록” 훈련시켜 준다.
- “어려움이 닥치면, 신이 레슬링 선수의 트레이너처럼 당신을 거친 젊은이와 붙여놓았다고 생각하라” -에픽테토스