

베스트셀러

영어 명문장 모음

김일용 엮음



김일용

번역가(자연의학, 심신상관의학, 심령의학)

번역서 <세상에서 가장 아름다운 동행>, <암 예방과 치료>, <거슨요법>

Blog - <http://wlovebh.blog.me>

1. 지혜 (Wisdom)

Everyone thinks of changing the world, but no one thinks of changing himself.
-Leo Tolstoy

누구나 세상을 바꾸는 것에 대해 생각하지만, 어느 누구도 자신을 바꾸는 것에 대해서 생각하지 않는다. -레오 톨스토이

At any moment, man must decide, for better or for worse, what will be the monument of his existence.

< Man's Search for Meaning > by Victor E. Frankl

어떤 순간에, 인간은 더 나아지는 것이든 나빠지는 것이든 자기 존재를 기념할만한 일을 선택해야 한다.

<죽음의 수용소에서> 빅토르 프랭클

The wise realize that all human knowledge is at best tentative, suppositional, and subject to later correction. Even so-called 'facts' are also only provisional statements in that interpretation of data is dependent on context and therefore subject to later reinterpretation.

< Reality, Spirituality and Modern Man > by David R. Hawkins

현명한 사람들은 모든 인간의 지식은 기껏해야 잠정적이고, 가설적이며, 나중에 수정되게 마련이라는 것을 알고 있다. 흔히 말하는 '사실'도 자료의 해석이 맥락에 따라 달라지므로 나중에 재해석된다는 점에서 일시적인 명제에 불과하다.

<진실, 영성 그리고 현대인> 데이빗 호킨스

In order to accurately judge something, one would need to know an infinite number of details and understand the entire, dynamic context of a situation, which is virtually impossible. Since human beings are not omniscient, we lack the ability to accurately judge anything.

<Creativity Revealed> by Scott Jeffery

어떤 것을 정확하게 판단하기 위해서는 엄청난 수의 세부사항들을 알아야 하고 그 상황의 전체적이고 역동적인 맥락을 이해해야 하는데, 이것은 사실상 거의 불가능하다. 인간은 전지전능하지 않기 때문에, 어떤 것을 정확하게 판단할 수 있는 능력이 부족하다.

<창의력 발현> 스콧 제프리

* **infinite** 무한정한, 끝 없는 ⇨ ‘fin-’은 ‘끝’을 의미함 ex)finish, finale, define

***context** 맥락, 전체 틀

All the mind's statements are provisional at best, and an awareness of that limitation is an intrinsic quality of wisdom. Wisdom denotes a degree of humility as well as flexibility.

<Reality, Spirituality & Modern Man> by David R. Hawkins

마음에서 나온 모든 생각은 기껏해야 일시적이며, 그 한계를 인식하는 것이 지혜의 본질적인 성격이다. 지혜는 일정 수준의 겸손과 유연성을 함축하고 있다.

<진실, 영성 그리고 현대인> 데이빗 호킨스

***denote** 밖으로 드러내다, 나타내다(represent) ⇨ connote: 함축하다, 내포하다

Death is the end of a lifetime. Denial of death is a denial that time will end. If you deny that time ends, you are likely to treat time much differently than you would if you felt time to be scarce and of limited duration. If you imagine your life as infinite, you are unlikely to value time as more precious than gold and more likely to treat it as ordinary grains of sand on a beach. Ironically, denying death relieves anxiety and psychological stress, but it may also lead you to devalue life, so you may live less fully.

< The Time Paradox> by Philip Zimbardo and John Boyd

죽음은 삶의 끝이다. 죽음을 부정하는 것은 시간이 끝날 것이라는 것을 부정하는 것이다. 만약 당신이 시간에 끝이 있다는 사실을 부정한다면, 시간이 희귀하고 제한된 기간이라고 느꼈을 때와 훨씬 다르게 시간을 대하게 될 것이다. 만약 당신의 삶이 무한정이라고 상상한다면, 시간을 금보다 귀하게 여기는 것이

아니라, 바닷가의 모래알처럼 하찮게 대하게 될 것이다. 아이러니컬하게도, 죽음을 부정하는 것은 불안과 심리적 스트레스를 해소시켜주지만, 삶을 가치 있게 여기지 못하게 하여 당신의 삶을 충만하지 못하게 할 수도 있다.

<시간의 역설> 필립 짐바르도, 존 보이드

***denial** 부정, 거부 ***scarce** 희귀한, 드문 ***devalue** 가치를 떨어뜨리다 ➡ **de-**, **di-**는 어원상으로 ‘둘, 2’의 의미에서 분화되어 ‘분리’, ‘파괴’의 의미를 가짐

I have always thought it would be a blessing, if each person could be blind and deaf a few days during his early adult life. Darkness would make him appreciate sight and silence would teach him the joy of sound.

<Three Days to See> by Hellen Keller

나는 누구라도 초기 성인기 동안 몇 일 동안 눈이 멀고 귀가 멀게 되면, 축복이 될 것이라고 항상 생각해왔다. 암흑은 시력이 있음을 감사하게 해줄 것이고, 침묵은 소리의 즐거움을 가르쳐줄 것이다.

< 3 일만 볼 수 있다면 > 헬렌 켈러

***appreciate** 이해하다, 감상하다, 감사하다 ➡ 기본적으로 ‘잘 알다’라는 뜻

If ‘ignorance’ is, as described by Jesus, the Buddha, and the great sages, the basis of sin and suffering, then the ability to identify and confirm truth is not only the key to man’s salvation but also his most imperative challenge.

예수, 부처 그리고 위대한 현인들이 말한 것처럼, 만약 ‘無智’가 죄와 고통의 원인이라면, 진리를 밝혀내고 확인하는 것은 인간의 구원에 이르는 열쇠 일뿐만 아니라, 인간의 가장 절박한 도전이다.

Cultivate poverty like a garden herb, like sage. Do not trouble yourself much to get new things, whether clothes or friends. Turn the old; return to them. Things do not change; we change. Sell your clothes and keep your thoughts.

<Walden> by David Henry Thoreau

샬비어 같은 화초를 가꾸듯 가난을 가꾸어라. 옷이든, 친구든 새로운 것을 구하기 위해 애쓰지 말라. 입던 옷을 다시 입고, 옛 친구를 다시 찾으라. 사물이 변하는 것이 아니라, 우리가 변한다. 옷은 내다 팔고 생각을 간직하라.

<월든(맺음말)> 데이빗 소로우

*cultivate 기르다, 교양을 쌓다 *poverty 가난, 빈곤 *sage 샬비어(꽃)

Time itself is a cognitive and perceptual illusion and merely a projection of consciousness. This realization has been confirmed by expansions of advanced quantum physics theories, which conclude that without consciousness, no independent universe even exists.

<Reality, Spirituality & Modern Man> by David R. Hawkins

시간 그 자체는 두뇌로 인지하는 개념적인 환상이며 단순한 의식의 투사에 불과하다. 이런 깨달음은 최신 양자물리학 이론들의 발달에 의해 확인되었는데, 이 이론들의 결론은 의식이 없으면 독립적인 우주도 존재할 수 없다는 것이다.

<진실, 영성 그리고 현대인> 데이빗 호킨스 박사

*cognitive 인지의, 인지상의, * perceptual 지각의 * projection 투사
* quantum physics 양자물리학

Do not believe in anything simply because you have heard it. Do not believe in anything simply because it is spoken and rumored by many. Do not believe in anything simply because it is found written in your religious books. Do not believe in anything merely on the authority of your teachers and elders. Do not believe in traditions because they have been handed down for many generations. But after observation and analysis, when you find that anything agrees with reason and is conducive to the good and benefit of one and all, then accept it and live up to it. -Buddha

어떤 것도 당신이 들었다는 이유로 믿지 말라. 많은 사람들이 말하고 전한다고 해서 어떤 것을 믿지 말라. 당신이 믿는 종교의 경전에 나온다는 이유로 어떤 것을 믿지 말라. 당신의 선생님이나 연장자들의 권위를 근거로 믿지 말라. 여러 세대 동안 전해 내려왔다고 해서 전통을 믿지 말라. 그러나 관찰과 분석을 통해서, 당신 스스로 어떤 것이 이성에 합당하고 모든 사람들의 선(善)과 이익에 기여한다는 것을 알게 된다면 그것을 받아들이고 그에 맞추어 살도록 하라. -부처

If 'ignorance' is, as described by Jesus, the Buddha, and the great sages, the basis of sin and suffering, then the ability to identify and confirm truth is not only the key to man's salvation but also his most imperative challenge.

< Reality, Spirituality and Modern Man > by David R. Hawkins

예수, 부처 그리고 위대한 현자들이 말한 것처럼 '무지(無知)'가 죄와 고통의 원인이라면, 진리를 밝혀내고 확인할 수 있는 능력은 인간 구원의 열쇠일 뿐만 아니라 인간의 가장 절실한 도전이다.

<진실, 영성 그리고 현대인> 데이빗 호킨스

***ignorance** 무지, 어리석음 ***salvation** 구원 ≒ save(구하다) ***imperative** 반드시 해야 하는, 절대적인

Circumstances alone do not make us happy or unhappy. It is the way we react to circumstances that determines our feelings. Jesus said that the kingdom of heaven is within you. That is where the kingdom of hell is, too.
- Anonymous

환경만이 우리를 행복하거나 불행하게 하지 않는다. 우리의 감정을 결정하는 것은 우리가 환경에 대응하는 방식이다. 예수는 말하기를 천국이 당신 마음 속에 있다고 하였다. 마음은 또한 지옥이 있는 곳이기도 하다. -작자 미상

***circumstance:** 환경 ☞ 라틴어에서 온 접두어 ‘circ-’은 ‘원’ 혹은 ‘둘레’ 혹은 ‘회전’의 의미를 담고 있다. ex) circle(원), circular: 순환하는, circumlocution: 완곡어법(둘러서 말하기), circumcise: 둘레를 자르다, 포경수술 하다 circinate: 둥근 모양의, 고리 모양의, circuit 순회(공연), 회로, circumference: 원둘레, 원주, circumfluent: 둘레를 흐르는 * react 반응하다. 대응하다 * determine 결정하다 * kingdom 왕국 * heaven 천국, 천상 * hell 지옥

Your attitude colors every aspect of your life. It is like the mind's paintbrush. It can paint everything in bright, vibrant colors- creating a masterpiece. Or it can make everything dark and dreary. Attitude is so pervasive and important. There is not a single part of your current life that is not affected by your attitude. And your future will definitely be influenced by the attitude you carry with you from today forward.

<The Difference Maker> by John Maxwell

당신의 태도는 당신 삶의 모든 면을 색칠합니다. 태도는 마치 마음을 색칠하는 붓과 같습니다. 태도는 모든 것을 밝고 생동감 있게 칠하여 걸작을 만들 수도 있으며, 삶의 모든 면을 어둡고 칙칙하게 만들 수도 있습니다. 태도는 영향력이 매우 크며 중요합니다. 당신의 현재 삶 가운데 태도에 의해 영향을 받지 않는 부분은 단 하나도 없습니다. 그리고 당신의 미래는 틀림없이 오늘부터 당신이 가지는 태도에 의해 영향을 받게 될 것입니다.

***attitude** 태도, 자세 ☞ latitude: 위도, longitude 경도 altitude: 고도, 위도, aptitude: 적성도, solitude: 고독(혼자 있는 상태), magnitude: 규모(큰 정도), 광도(천문학에서 별의 밝기), gratitude: 감사의 마음상태 등의 ‘-tude’로 끝나는 낱말을 살펴보면 이 접미사는

‘level: 수준’ 혹은 ‘state: 상태’를 의미하는 것임을 짐작할 수 있다. *paintbrush
색칠용 붓 *masterpiece 걸작, 명작 *dreary 황량한, 비참한 *pervasive 만연하는,
영향력이 큰 *definitely 명확하게, 확실히

Watch your manner of speech if you wish to develop a peaceful state of mind. Start each day by affirming peaceful, contented and happy attitudes and your days will tend to be pleasant and successful.

-Norman Vincent Peale(1898-1993)

평화로운 마음 상태를 키워나가고자 하면 당신이 말하는 방식을 주의 깊게 살펴보세요. 평화롭고, 만족하며 행복한 태도를 다짐하며 하루하루를 시작하세요. 그러면 당신의 하루는 유쾌하고 성공적이게 될 것입니다. -노먼 빈센트 필

*state 상태 ☞ ‘st-’는 ‘멈춤’의 의미를 담고 있다. ex)stop: 멈추다, still: 정지상태의, 여전한, station: 정거장, stable:안정된, 견고한, staccato: 음악에서 음을 짧게 정지시켜 연주하는 기법, still-painting:정물화 stamp: 도장을 찍다, 발을 쿵쿵거리다. *affirm 단언하다, 확고하게 하다 ☞ ‘firm’은 ‘단단한’, ‘굳건한’ 등의 의미가 있으며 명사로는 사람들이 모여서 뭉친 조직, 즉 ‘회사’를 뜻하기도 한다. ‘affirm’은 느슨한 것을 응집력 있게 하다는 의미. 이 글에서는 ‘다짐하다’로 번역하였다. ex) confirm: 분명히 하다

One of the chief causes of lack of zest is the feeling that one is unloved, whereas conversely the feeling of being loved promotes zest more than anything else does.

<The Conquest of Happiness> by B. Russell

열정이 부족해지는 주된 이유들 중 하나는 자신이 사랑 받지 못하고 있다는 느낌이며, 반대로 사랑 받고 있다는 느낌은 다른 어떤 것보다 열정을 키워주게 된다. <행복의 정복> 버트란드 러셀

***zest:** 열정, 강한 흥미 ➡ ‘zeal’도 비슷한 의미. New Zealand 는 ‘새로운 열정의 땅’이라는 의미 ***promote:** 증진시키다, 발전시키다, 홍보하다, 승진하다 ➡ ‘pro-’는 ‘앞’을 의미하고, ‘mote’는 ‘움직이다, 옮기다’의 뜻. ***whereas** 반면에(=on the contrary) ***conversely** 반대로

Dilemmas are not resolved and solutions are not found simply by churning problems over and over. Anguished decisions can keep you up at night and cause you to sweat over the various possible outcomes, but at some point, decisions must be made before any action can be taken. And someone must take the responsibility for those decisions. The hallmark of great leadership is to make decisions in times of crisis and to take the responsibility for these decisions. Indecision holds up progress, stifles the future, thwarts financial prosperity and cripples opportunity.

<Attitudes and Altitudes> by Pat Mesiti

문제를 반복해서 휘젓는다고 딜레마가 해결되거나 해결책이 발견되지 않는다. 고통스러운 결정은 당신을 잠 못 이루게 하고 가능한 다양한 결과에 대해 고민하게 할 수 있지만, 어떤 시점에서는, 어떤 행동을 취하기 전에 결정을 해야만 한다. 그리고 누군가는 그 결정에 대해 책임을 져야 한다. 훌륭한 리더십의 징표는 위기의 시기에 결정을 하고 이 결정에 대해 책임을 지는 것이다. 우유부단함은 나아가는 것을 지연시키며, 미래를 막막하게 하고, 재정적인 번영을 방해하고 기회를 망치게 만든다.

***dilemma** 딜레마, 궁지 ***resolve** 해결하다 ***solution** 해답, 해결 ***churn** 휘젓다
***anguished** 고통스러운 ***sweat** 애9쓰다, 땀 흘리다 ***hallmark** 정품보증 ***stifle** 숨막히게 하다, 억누르다 ***thwart** 저지하다. 방해하다 ***cripple** 해치다, 절름거리게 하다

A positive attitude is the willingness to take responsibility for your own life. You must be willing to set up and take full responsibility for your thoughts, choices, and actions. Only when you have taken full responsibility for yourself can you begin to change and move forward. The quality of your life depends on your attitude because what you believe will rule your life. A positive attitude will help you succeed in every situation. You are the only person on this planet who can make it better.

<It only takes everything you've got> by Julio Melara

긍정적인 태도는 당신 자신의 삶에 책임을 지고자 하는 것이다. 당신의 생각, 선택 그리고 행동에 대해 책임감을 가지고 기꺼이 책임을 지고자 해야 한다. 당신 스스로에게 완전한 책임을 질 때에만 당신은 변하고 앞으로 나아갈 수 있게 된다. 당신 삶의 수준은 당신의 태도에 달려 있다. 왜냐하면 당신의 믿음이 당신 삶을 지배할 것이기 때문이다. 긍정적인 태도는 당신이 어떤 상황에서든 성공하게 도와줄 것이다. 당신이 상황을 나아지게 하는 할 수 있는 이 지구상의 유일한 사람이다.

***willingness:** 의지, 하고자 함 ***quality:** 특성, 품질 ***planet:** 별, 행성

Research has shown that a simple act of kindness directed toward another improves the functioning of the immune system and stimulates the production of serotonin in both the recipient of the kindness and the person extending the kindness. Even more amazing is that persons observing the act of kindness have similar beneficial results. Imagine this! Kindness extended, received, or observed beneficially impacts the physical health and feelings of everyone involved!

<The Power of Intention> Wayne W. Dyer

연구에 따르면 다른 사람에게 단순히 친절을 베푸는 행위가 면역체계의 기능을 향상시키고, 친절을 받는 사람과 친절을 베푸는 사람 모두에게서 세로토닌 생성을 자극한다고 한다고 한다. 더 놀라운 사실은 친절을 목격하는 사람들도 마찬가지로 이로운 효과를 얻는다는 점이다. 이것을 상상해보세요! 친절을 베풀거나, 받거나, 목격하면 관여한 모든 사람들의 신체적 건강과 감정에 이로운 영향을 준다는 것을!

<섭리의 힘> 웨인 W. 다이어

* **immune system**: 면역체계 ***stimulate**: 자극하다 ***serotonin**: 세로토닌 📖 행복 호르몬으로 불리는 혈관 수축을 돕는 호르몬 ***recipient**:수혜자 📖 ‘-ent’는 ‘agent(행위자, 능동자)’를 의미하는 접미사. 경우에 따라 ‘-ant’로 변형된 경우도 있다. ex)repellent: 벌레 퇴치제, contestant: 출전자, superintendent: 감독자, assistant:보조자, attendant: 수행원, 보살피는 사람, accountant:회계사 deodorant:방향제, 냄새 없애는

물질. ***similar:** 유사한, 비슷한 ☞ 발음이 유사한 ‘sim-’, ‘sym-’, ‘syn-’은 ‘same’의 의미를 가짐. ex)simulation: 모의실험, simultaneous: 동시의, sympathy:같은 감정(同情), symphony: 화음, 교향곡, symmetry:균형, 대칭(양쪽이 같음),symbiosis: 공생(共生), synchronized: 동시화된 (synchronized swimming은 여러 선수가 동시에 물속에서 동작을 일치시키는 수영경기 종목이다.) ***beneficially:** 혜택이 되게

The fire of enthusiasm won't burn forever unless you throw some fresh logs on it. Your motivation can sag and leave you drained of driving impetus unless you have a definite program of renewal. And how is that accomplished? Read inspirational books. Go to inspirational meetings. Get to know men and women who are doing inspiring things. Above all, run as hard as you can from the cynics and the grippers and the negativists. They are not going anywhere. You are.

<You can if you think you can> by Norman Vincent Peale

열정의 불은 당신이 새로운 뿔나무를 던져주지 않으면 영원히 타지 않는다. 당신의 의욕적인 상태는 당신이 분명한 재생 프로그램을 가지고 있지 않으면 시들해지고, 추진력을 잃게 된다. 어떻게 하면 동기유발 상태를 성취할 수 있을까? 영감을 주는 책을 읽으라. 용기를 주는 모임에 가라. 영감을 주는 일을 하는 사람들을 만나라. 무엇보다도, 냉소적인 사람들, 투덜대는 사람들, 부정적인

사람들로부터 가능한 벗어나려고 노력하라. 그 사람들은 아무 곳에도 이르지 못한다. 당신이 어딘가에 이르게 된다.

<할 수 있다고 생각하면 할 수 있다> 노먼 빈센트 필

***enthusiasm** 열정 ☞enthusiasm 이라는 단어는 '안(內)'을 의미하는 'en-'과 '神'을 뜻하는 'theos' 변형되어 결합된 것이다. 열정은 곧 '신들림 현상'이다. 자신이 하는 일에 혼신의 열정을 다하여 神이 나면, 그것이 곧 명상이며合一이다. ***motivation** 동기부여 ***driving impetus** 추진력 ***inspirational** 영감을 주는 ***the cynics** 냉소주의자들 ***grippers** 불평가, 투덜대는 사람

The way you see your life shapes your life. How you define life determines your destiny. Your perspective will influence how you invest your time, spend your money, use your talents, and value your relationships.

< The Purpose-Driven Life> by Rick Warren

당신이 당신의 삶을 보는 방식이 당신의 삶의 모양을 결정한다. 삶을 어떻게 규정하느냐가 당신의 운명을 결정한다. 당신의 관점이 시간을 투자하고, 돈을 소비하고, 당신의 재능을 사용하고, 인간관계를 평가하는 방식에 영향을 주게 된다.

***define** 끝을 자르다, 한계를 정하다 ***determine** 어원적으로 거의 'define'과 동일한 의미 ☞term, terminate, terminal 등의 낱말에서 'term-'이 '끝'을 의미함을 알 수 있다.

***perspective** 관점

If you live each day as if it was your last, someday you'll most certainly be right.

만약 당신이 매일매일을 당신의 마지막 날인 것처럼 산다면, 언젠가 당신은 분명하게 올바르게 될 것이다.

*미국 Apple 社의 창업자인 Steve Jobs 가 2007 년 Princeton University 의 졸업식(commencement ceremony)에서 행한 연설에서, 17 세에 이 말을 들은 후, 33 년 동안 자신의 좌우명으로 삼았다고 밝힌 문장이다. 그는 매일 스스로에게 "If today were the last day of my life, would I want to do what I am about to do today?"라 물으면서 자신을 변화시키고 최선의 결정을 하였다고 회고하고 있다.

2. 용기 (Courage)

Look to your own duty, do not tremble before it, nothing is better for a warrior than a battle of sacred duty. Perform necessary action, it is more powerful than inaction. Without action you even fail to sustain your own body.

-Bhagavad Gita

당신 자신의 의무에 집중하라, 의무 앞에서 떨지 말라, 전사에게 전투라는 신성한 의무보다 나은 것은 없다. 필요한 행동은 행하여라, 그것이 행동하지 않는 것보다 더 힘이 있다. 행동 없이는 당신 자신의 몸조차 지탱하지 못한다.

***look to** ~둘보다, 집중하다 ***tremble** 떨다 **trepid**(소심하게 떠는), **tremo**(진동)

***sustain** 유지하다, 지탱하다

.

Mountains crumble in the presence of those who know how to wait, watch, and then boldly walk through the passage that appears before them.

- Guy Finley

산은 기다리며 지켜보는 법을 알고, 눈 앞에 나타나는 길을 담대하게 걸어가는 사람 앞에서 무너진다. -가이 피널리

***crumble** 부서지다

The best way to predict the future is to create it. -Peter Drucker

미래를 예측하는 가장 좋은 방법은 미래를 창조하는 것이다.

***predict** 미리 말하다 **dictate**, **dictionary** 등의 단어에서 알 수 있듯이 **dict-**는 말(語)을 의미한다.

If there is a meaning in life at all, then there must be a meaning in suffering. Suffering is an ineradicable part of life, even as fate and death. Without suffering and death human life cannot be complete.

<Man's Search for Meaning> by Victor E. Frankl

인생에 의미란 것이 있다면, 고통에도 의미가 있음에 틀림 없다. 고통은 운명이나 죽음의 형태로도 인생에서 떼어낼 수 없는 부분이다. 고통과 죽음 없이, 인생은 완전할 수 없다.

<죽음의 수용소에서> 빅토르 프랭클

***빅토르 프랭클(Victor E. Frankl, 1905~1997):** 오스트리아 출신의 정신분석의사, 2 차대전 중 나치의 아우슈비츠 수용소에서의 경험을 바탕으로, 의미치료(logotherapy)라는 실존분석법을 창안하여 율, 아들러의 뒤를 이어 제 3 의 심리학파를 이루었다. 나치수용소에서의 경험을 생생하게 기록한 < *Man's Search for Meaning* (죽음의 수용소에서)>는 지금도 전세계적인 베스트 셀러이다.

Man is condemned to be free. Condemned because he did not create himself, yet is nevertheless at liberty, and from the moment he is thrown into this world he is responsible for everything he does.

-Jean Paul Sartre

인간은 자유롭도록 저주받았다. 저주받았다는 것은 인간 스스로 자신을 창조하지 않았지만, 그럼에도 불구하고 자유로운 상태에 놓여 있으며, 세상에 던져진 순간부터 그가 하는 모든 것에 대해 책임을 지고 있기 때문이다. -장 폴 사르트르

***Jean Paul Sartre (1905~1980)** 프랑스 실존주의 철학자. 시몬 드 보바르와 결혼하여 평생을 보냈으며 1964 년 노벨문학상 수상을 거부하였다. 주요 작품- <구토 La Nausée> <자아의 극복 Transcendance de l'Ego> <상상력 L'Imagination> <존재와 무> <무덤 없는 사자 Mort sans sepulture> 등. ***condemn** 저주하다, 경멸하다, 규탄하다

He had to admit that the biggest inhibitor to change lies within yourself, and that nothing gets better until you change. Perhaps most importantly, he realized that there is always New Cheese out there whether you recognize it at the time, or not. And that you are rewarded with it when you go past your fear and enjoy the adventure.

He knew some fear should be respected, as it can keep you out of real danger. But he realized most of his fears were irrational and had kept him from changing when he needed to. He didn't like it at the time, but he knew that the change had turned out to be a blessing in disguise as it led him to find better cheese.

<Who moved My Cheese?> by Dr. Spencer Johnson

그는 변화에 대한 가장 큰 방해물 이 자신의 내부에 있으며, 스스로가 바뀌지 않으면 어떤 것도 나아지지 않는다는 사실을 인정하지 않을 수 없었다. 아마도 가장 중요한 것은, 당신이 그 순간 알아차리든 그렇지 않느냐에 상관없이 새로운 치즈는 항상 있다는 사실과, 두려움을 극복하고 모험을 즐기면 보상을 받게 된다는 사실을 깨달은 것이었다.

그는 어떤 두려움은 당신이 위험에 빠지지 않도록 해주기 때문에 존중되어야 한다는 것도 알게 되었다. 그러나 대부분의 두려움은 비합리적인 것이었으며 꼭 변화가 필요한 순간에 변하는 것을 가로막고 있었다는 것을 깨닫게 되었다. 그는 변화의 순간에는 마음에 들지 않았지만, 그 변화가 더 나은 치즈를 발견하게 해 준 감추어진 축복임을 알게 되었다.

<누가 내 치즈를 옮겼을까?> 스펜서 존슨

***admit** 인정하다, 받아들이다 ***inhibitor** 억제자, 방해자 ***recognize** 알아차리다, 인식하다 ***irrational** 비합리적인 ***disguise** 가장하다, 위장하다

Every man has his own destiny: the only imperative is to follow it, to accept it, no matter where it leads him.

-Henry Miller

모든 인간은 그 자신의 목적지를 가지고 있다: 꼭 해야 할 일은, 그 목적지가 어디일 지라도, 그것을 따르고, 받아들이는 것이다. ***imperative** 과제, 명령

3. 배움 (Learning)

Education's purpose is to replace an empty mind with an open one.

--Malcolm S. Forbes

교육의 목적은 빈 마음을 개방된 마음으로 바꾸는 것이다.

-말콤 포브스

The conversations a child has with his parents and with his brothers and sisters are a very important means of his trying out his ideas and of working out his relationships with others. It is not just the words which are used, as communication also involves the transmission of feelings and attitudes by gestures, facial expression and posture. The child's development will be influenced by the extent to which there is good opportunity for free communications in the home, by the content of communications and by the clarity of communications.

<Helping Troubled Children> by Michael Rutter

어린이가 자신의 부모나 형제자매와 하는 대화는 자신의 생각을 시도해보고, 다른 사람들과의 관계를 형성하는 매우 중요한 수단이다. 의사소통은 동작, 표정과 자세에 의해 감정이나 태도의 전달 또한 관련이 있으므로, 말로만 이루어지는 것은 아니다. 아이의 발달은 가정에서 자유로운 의사소통을 위한 좋은 기회가 주어지는 정도, 대화의 내용 그리고 의사소통의 명확성에 영향을 받는다.

<고통 받는 아이들 돕기> 마이클 러터

***work out** 완성하다, 형성하다 * **transmission** 이동, 전달 * **attitude** 태도 **-tude** 는 정도, 수준, 상태를 의미한다. ex) altitude-고도, 높이, aptitude -적성, 쉬운 정도, longitude-경도, latitude-위도, magnitude-크기, 광도(천문), multitude -다수, 군중, gratitude -감사(고마운 정도), solitude -고독, 홀로 있음, rectitude -정직도, 곧은 정도, amplitude -진폭(파동), certitude -확실성, servitude -노예 상태 * **clarity** 명확성

The beginning of a habit is like an invisible thread, but every time we repeat the act, we strengthen the strand, add to it another filament, until it becomes a great cable and binds us irrevocably in thought and act.

-Orison Swett Marden

습관의 시작은 보이지 않는 실과 같지만, 우리가 특정 행동을 반복할 때마다, 그 끈을 더 견고하게 만들고, 또 다른 가닥을 덧붙이게 되어, 나중에는 커다란 케이블이 되어 우리의 생각과 행동을 되돌이키지 못하게 묶어 버린다. -오리슨 스웻 마르덴

* **thread** 실, 끈 * **strand** 줄, 끈 * **filament** 가는 실, 줄 ***irrevocably** 되돌이키지 못하게, 변경할 수 없게

The illiterate of the 21st century will not be those who cannot read and write, but those who cannot learn, unlearn, and relearn. - Alvin Toffler

21 세기의 문맹자들은 읽고 쓸 줄 모르는 사람들이 아니라, 배우지 않고, (불필요한 것을) 배우지 않을 줄 모르고, 다시 배울 줄 모르는 사람들이다.

-앨빈 토플러

Until you make the unconscious conscious, it will direct your life and you will call it fate. -Carl Jung

무의식을 의식으로 만들기 전까지는 무의식이 당신의 삶을 지배할 것이고 당신은 그것을 운명이라 부를 것이다. -칼 융

* **the unconscious** 무의식

I value good manners. Every time I meet a kid who speaks clearly and looks me in the eye, who says “yes, sir” and “thank you” and “please” and “excuse me,” I feel more hopeful about the country. I don’t think I am alone in this. I can’t legislate good manners. But I can encourage good manners whenever I’m addressing a group of young people.

<The Audacity of hope> by Barack Obama

나는 훌륭한 예절을 가지 있게 생각한다. “예, 선생님”, “감사합니다”, “제발” 그리고 “실례합니다”라고 분명하게 말하며 나의 눈을 바라보는 아이들을 만날 때마다, 나는 이 나라에 대해 더 희망을 가지게 된다. 이런 생각을 하는 사람이 나 혼자만이라고 생각하지 않는다. 예절을 법으로 정할 수는 없다. 그러나 나는 무리의 젊은이들에게 말할 때마다 좋은 예절을 갖도록 격려한다.

<희망의 담대함> 버락 오바마

Serenity must be earned through the toughening of moral character, resulting from dealing honestly with perplexing details.

<The Untroubled Mind> by Herbert J. Hall

마음의 평정은 혼란스러운 일상의 일들을 정직하게 처리함으로써 갖게 되는 도덕적 품성을 강화함으로써 얻어진다.

*serenity 고요, 맑음, 평온, 침착 * perplexing 당황스러운, 혼란스러운

Your essence is a spirit, so things can never bring satisfaction. You must learn from the knowledge of all ages. You must reach out until you hear the past voices of the wise and the poets speaking the language of your soul. Then you will find the food that will feed your deep hunger.

<Levels of Living> by Henry Fredrick Cope

당신의 본질은 정신이므로, 물질이 결코 만족을 가져다 줄 수 없다. 당신은 모든 시대의 지식으로부터 배워야 한다. 당신 영혼의 언어를 말하는 현인들과 시인들의 과거의 목소리를 들을 때까지 찾아 나서야 한다. 그러면 당신의 깊은 굶주림을 채워줄 음식을 찾게 될 것이다.

< 삶의 수준 > 헨리 프레드릭 코프

*essence 본질, 정수 *reach out 밖으로 나가다, 새로운 지식을 추구하다

Over time, the collective character of a nation will naturally create its own results in its laws and government. The noble people will be nobly ruled, and the ignorant people will be ruled ignobly.

<Self Help> by Samuel Smiles

시간이 가면, 한 국가의 집단적인 특성은 자연적으로 그 국가의 법과 정부에 나타날 것이다. 품격 있는 국민들은 품격이 있게 통치될 것이고, 무지한 국민들은 무지하게 통치될 것이다.

<스스로 돕기> 샤무엘 스마일즈

***noble** 고귀한, 고상한 ***ignorant** 무지한

The spiritually mature person pursues a meaningful life through the following:

Self-worth: I matter in the divine plan, I am unique in the universe.

Love: I am deeply cared for and care for others deeply.

Truth: I can see past illusions and distractions.

Appreciation and gratitude: I cherish the fits of creation.

Reverence: I can feel and see the sacred.

Nonviolence: I respect life in all its forms.

< Life after Death > by Deepak Chopra

영적으로 성숙한 사람은 이런 것들을 통해 의미 있는 삶을 추구한다:

자아 가치: 나는 신성한 계획에서 중요하다. 나는 우주에서 유일하다.

사랑: 나는 깊은 관심을 받고 다른 사람들을 깊이 사랑한다.

진실: 나는 지나간 환상과 산만한 것들을 볼 수 있다.

인정과 감사: 나는 창조의 행위를 소중히 여긴다.

숭배: 신성한 것을 느끼고 볼 수 있다.

비폭력: 나는 모든 형태의 생명을 존중한다.

<사후의 삶> 디팍 초프라

***divine** 신성한 ***illusions** 환상 ***gratitude** 감사 ***reverence** 숭배, 존중

Comfort and influence are no longer goals that inspire even those who live in poverty. The new goal is spiritual development. An awareness is emerging in millions of individuals that we are more than bodies and minds, more than enzymes and molecules, and that each of us is more than a temporary presence in the Universe.

<The Heart of the Soul> by Gary Zukav and Linda Francis

안락함과 영향력은 이제 가난 속에 사는 사람들도 관심을 가지지 않는 목표들이다. 새로운 목표는 영적인 성장이다. 수백만 명의 사람들이 우리 인간이 더 이상 단순히 몸이나 정신, 효소나 분자로 이루어진 존재가 아니며, 우주에 일시적으로 머무는 존재 이상이라는 사실을 인식하기 시작하고 있다.

***inspire** 영감을 주다, 기운을 주다 ***awareness** 인지, 주의력 ***enzyme** 효소
***molecule** 분자

Money, education, reputation and titles must all be left behind us when we die. But, character, the spiritual substance of our being, stays with us forever.

<The Elements of Character> By Mary G. Chandler

돈, 교육, 명성 그리고 지위 등은 모두 우리가 죽을 때 남겨두고 가야 한다. 그러나 우리 존재의 영적 실체인 성품은 우리와 함께 영원히 머무른다.

성품의 요소> 메리 찬들러

***reputation** 평판, 명성 ***title** 직함 **substance** 물질, 실체

Human psyche is infinitely more complex than our mundane or academic reasoning had led us to believe.

<The Art of Dreaming> by Carlos Castaneda

인간의 정신은 세속의 학술적인 사고가 우리를 세뇌시킨 것 보다 훨씬 더 복잡하다. <꿈의 기술> 카를로스 카스타네다

***psyche** 정신 로마신화에서 큐피드와 사랑을 나누는 공주 **psyche**(프쉬케)에서 유래
***mundane** 세속적인

In this interconnected universe, every improvement we make in our private world improves the world at large for everyone. We all float on the collective level of consciousness of mankind, so that any increment we add comes back to us. We all add to our common buoyancy by our efforts to benefit life. It is a scientific fact that what is good for you is good for me. <Power vs. Force> by David Hawkins

상호 연결된 이 우주에서, 우리가 개인적인 영역에서 이루는 개선은 전체 세계의 모든 사람들을 개선시키는 것이다. 우리 모두는 전 인류의 집단 의식 수준에 떠 있으므로, 우리가 더하는 모든 이익은 우리에게 되돌아 온다. 생명에 혜택을 주고자 하는 우리의 모든 노력은 전체의 부력에 힘을 더한다. 당신에게 이로운 것 나에게도 이롭다는 것은 과학적 사실이다.

***interconnected** 상호 연결된 *** collective** 집단적인 *** consciousness** 의식 ***increment** 증가, 이익, 개선 *** buoyancy** 부력, 회복하는 힘

***collective consciousness:** 분석심리학자 칼 융(C.G Jung)은 가족, 마을, 종족 등 각 단위의 집단이 오랜 세월을 통해 체험한 것이 누적되어 그 공동체의 구성원이 공유하게 된 무의식을 집단무의식이라고 규정하였다.

You have an unlimited storehouse of untapped energy lying dormant in your own heart and mind. It is the secret source of all that is wise, loving, timeless, and truly you. -Guy Finely

당신은 자신의 가슴과 마음 속에 잠재하고 있는 미지의 에너지를 가진 무한의 창고를 가지고 있습니다. 이 창고는 당신을 현명하고, 사랑스럽고, 진실되게 하는 모든 것의 비밀스러운 근원입니다

*** untapped** 손이 닿지 않은. 미지의

*** dormant** 잠재된

The subconscious mind controls every behavior that is not attended to by the self-conscious mind. Becoming conscious of our subconscious beliefs and programming is the gateway to spontaneous evolution.

<Spontaneous Evolution> by Bruce H. Lipton and Steve Baerman

무의식적 마음은 자각하는 마음에 의해서 보살펴지지 않는 모든 행동을 통제한다. 무의식적 신념과 프로그램을 의식하는 것은 자발적 진화로 나아가는 관문이다. <자발적 진화> 브루스 립턴, 스티브 베어만

***subconscious** 무의식적인, 잠재의식적인 ***gateway** 입구, 관문 ***spontaneous** 자발적인

With advancement of consciousness, the truths of spiritual realities become spontaneously obvious, even though they may not be logically comprehensible to the thinking mind. The witnessing of events results in a greater contextualized comprehension that is beyond the ordinary.

<Reality, Spirituality & Modern Man> by David R. Hawkins

의식의 발전과 함께, 생각하는 마음으로는 논리적으로 이해가 되지 않을 지라도 영적인 실체의 진실은 자명해지고 있다. 사건들을 직접 보게 되면 일상의 영역을 넘어서는 보다 광범위한 포괄적인 이해에 이르게 된다.

<진실, 영성 그리고 현대인> 데이빗 호킨스

***spontaneously** 자발적으로 ***contextualized** 맥락화된
*** the ordinary** 평범한 것, 정상적인 것

Everything in the Universe is actually connected in ways we can hardly imagine. The things we think of as solid and tangible, like matter and time, are nothing more than a set of relationships that only seem to become reality when experienced through our perceptions.

<Spontaneous Evolution> by Bruce E. Lipton and Steve Baerman

우주의 모든 사물은 실제로 우리가 상상할 수 없는 방식으로 연결되어 있다. 물질과 시간처럼 우리가 구체적으로 감지할 수 있는 것으로 생각하는 사물들은 우리의 인식을 통해 경험될 때에만 실체가 되는 것처럼 보이는 일련의 관계에 지나지 않는다.

< 자발적 진화 > 브루스 립톤 & 스티브 배어만

***solid** 구체적인, 고체의 ***tangible** 만질 수 있는 ***perception** 인지, 인식

Through the faculty of creative imagination, the finite mind of humankind has direct communication with Infinite intelligence. It is the faculty through which “hunches” and “inspirations” are received. It is by this faculty that all basic or new ideas are developed. It is through this faculty that thought vibrations from the minds of others are received. And it is through this faculty that one individual may “tune into” or communicate with the subconscious minds of others.

< Think and Grow Rich > by Napoleon Hill

창의적으로 상상하는 능력을 통하여, 인간의 한정된 마음은 무한의 지성과 직접 소통을 하게 된다. 이 능력을 통해 “육감”과 “영감”을 받게 된다. 이 능력으로 기초적이고 새로운 아이디어들이 개발된다. 이 능력을 통해서 다른 사람들의 마음에서 전해오는 생각의 진동을 받게 된다. 그리고 이 능력을 통해 다른 사람들의 무의식과 “동조”되거나 소통하게 된다.

***finite** 한정된 ***faculty** 능력 ***hunch** 육감 ***inspiration** 영감

Intent is a force that exists in the universe. When sorcerers(those who live of the Source) beckon intent, it comes to them and sets up the path for attainment, which means that sorcerers always accomplish what they set out to do.

<The Active Side of Infinity > by Carlos Castaneda

의도는 우주에 존재하는 힘이다. 마법사들(우주의 근원에 닿아 있는 사람들)이 의도를 불러들이면, 의도는 그들에게 다가와 성취를 위한 길을 만들게 되는 데, 이것은 마법사들이 하고자 하는 일을 항상 성취한다는 것을 의미한다.

***intent** 의도 ***sorcerer** 마법사, 영매, (근원에 닿은 사람) *** beckon** 손짓하다, 부르다 ***attainment** 성취, 획득 ***accomplish** 성취하다

Man can preserve a vestige of spiritual freedom, of independence of mind, even in such terrible conditions of psychic and physical stress. <Man's Search for Meaning> by Victor E. Frankl

인간은 극심한 정신적 육체적인 스트레스 상황에서도 한 가닥의 영적 자유와 마음의 독립성을 보존할 수 있다.

<죽음의 수용소에서> 빅토르 프랭클

The integrated worldview in which both masculine and feminine principles are in full balanced power is the key to the birth of a new humanity.

<Spontaneous Evolution> by Bruce H. Lipton and Steve Baerman

남성과 여성의 원리가 완전한 조화를 이루는 통합적인 세계관이 새로운 인간성의 탄생을 위한 열쇠이다.

<자발적 진화> 브루스 립톤, 스티브 베어만

***incessant** 끝이 없는 ***influx** 안으로 흘러 들어옴(유입) **f**로 시작되는 낱말들은 공통적으로 '흐름'의 뉘앙스와 의미를 가지고 있다. Ex) flow, fluid, fluctuation, fluent, fly, influx, influenza ***novelty** 참신함, 새로운 것 라틴어에서 온 'nove-', 'nova-'는 'new'의 의미 ex) novel: 소설은 출현 당시 새로운 형태의 글쓰기란 의미에서 붙여진 이름, novice: 초심자, nova:新星(새로 나타난 별), novation:갱신, innovation:혁신, renovation:다시 새롭게 함, 보수공사 ***tolerate** 참다, 견디다 *** incredible** 믿을 수 없는

An idea is a reality. -Carl G. Jung
하나의 생각은 하나의 현실이다.

Man is an animal suspended in webs of significance he himself has spun. -
Marx Weber

인간은 자신이 자아낸 의미의 그물에 매달린 동물이다. -막스 베버

***suspend** 늘어져 매달리다 ☞ ‘pend’는 기본의미가 ‘매달리다’는 뜻이다. pend: 매달리다, 처리되지 않고 있다 dependent: 의존적인, pendant:매다는 장식, pendulum: 추, 진자, pending: 매달린, 절박한, pendulous:축 늘어져 대롱거리는 ***significance** 의미, 중요성, 표시 ☞ 의미를 잘 파악하려면 글자를 눈썰미 있게 잘 보는 것부터 익숙해져야 한다. 이 낱말에 포함된 sign 이라는 낱말과 관련이 있다. Significance 는 표시가 나는 것, 두드러진 것, 의미, 표상 등으로 해석될 수 있는 낱말이다. ***spun** spin 의 과거 분사, 돌리다, 실을 잣다

If you want to be a leader, it is very important that you yourself have a clear vision. -Anonymous

만약 당신이 앞서가는 사람이 되고 싶다면, 당신 스스로가 명확한 비전을 가지는 것이 중요하다. -작자 미상

If a man does not keep pace with his companions, perhaps it is because he hears a different drummer. Let him step to the music which he hears, however measured or far away.

<Walden> by Henry David Thoreau

한 사람이 그의 동료들과 보조를 맞추고 있지 않다면, 그것은 아마 그가 다른 북 연주자에게 귀를 기울이고 있기 때문일 것이다. 그가 듣는 음악이 아무리 느리고 멀리 떨어져 있더라도 그 음악에 발을 맞추게 두어라.

<월든> 헨리 데이빗 소로우

***keep pace with** 보조를 맞추다 ***companion** 동료 ***measured** 신중한, 잦

Character is both developed and revealed by tests, and all of life is a test. You are always being tested. God constantly watches your response to people, problems, success, conflict, illness, disappointment, and even the weather! He even watches the simplest actions such as when you open a door for others, when you pick up a piece of trash, or when you are polite toward a clerk or waitress.

< The Purpose-Driven Life > by Rick Warren

인격은 시련에 의하여 형성되고 드러나며, 인생은 모두가 하나의 시련이다. 당신은 항상 시험 받고 있다. 하느님은 쉬지 않고 사람들, 문제들, 성공, 갈등, 질병, 실망, 날씨에 대한 당신의 반응까지 살피고 있다. 그는 심지어 당신이 다른 사람을 위해 문을 열어 주고, 쓰레기 한 조각을 줍고, 점원이나 여종원에게 친절하게 하는 것과 같은 단순한 행동들도 지켜보고 있다.

<목적이 이끄는 삶> 릭 웨렌 목사

Character is formed primarily by a man's work. And work, properly conducted in the conditions of human dignity and freedom, blesses those who do it and equally their products.

<Small is Beautiful> by E. F. Schumacher

인간의 성품은 기본적으로 그가 하는 노동에 의해서 형성된다. 그리고 노동이 인간의 존엄과 자유가 주어진 상황에서 행해지면 그 일을 하는 사람과 그 사람이 만들어낸 제품에게도 동등하게 축복을 준다.

<작은 것이 아름답다> E. F 슈마허

*E. F. Schumacher (1911~1977)는 독일에서 태어나고, 영국과 미국에서 경제학 등 다양한 학문을 공부하였다. 영국석탄공사 자문으로 일하였고, 버마(지금의 미얀마)의 경제자문을 맡기도 하였다. 불교사상에 기반을 둔 그의 경제이론은 1970년대에 전 세계적으로 반향을 불러일으켰으며, 서구 자본주의를 신랄하게 비판하고 인간중심의 경제학을 강조하였다. *The Times Literary Supplement*에 의하면 그가 1973년 출간한 <*Small Is Beautiful: 작은 것이 아름답다*>는 2차 세계대전 후 가장 영향력 있는 책들 중 하나이다.

It is the supreme art of the teacher to awaken joy in creative expression and knowledge." -Albert Einstein

창의적 표현과 지식에서 즐거움을 일깨워 주는 것이 교사의 최고의 기술이다. -알버트 아인슈타인

Words have power because they create your world. It is important to watch what you say about yourselves because this affects your self-confidence, self-concept and self-esteem. More than anything that anyone else says, you believe what comes out of your own mouth. That is what it means when people say life is a self-fulfilling prophecy.

< It only takes everything you've got > by Julio Melara

입으로 하는 말은 당신의 세계를 창조하기 때문에 힘을 가지고 있다. 당신 스스로에게 하는 말은 당신의 자신감, 자아개념, 자기존중에 영향을 주기 때문에 조심하는 것이 중요하다. 다른 누가 하는 말보다, 당신은 자신의 입에서 나오는 것을 믿게 된다. 사람들이 인생은 자기 충족적 예언이라고 하는 말이 뜻하는 바가 바로 그것이다. <당신이 가진 모든 것을 걸어라> 줄리오 멜라라

*affect 영향을 주다 *self-confidence 자신감 *self-concept 자아개념
*self-esteem 자기존중 *self-fulfilling prophecy 자기 충족적 예언

Man is small, and, therefore, small is beautiful. -E. F. Schumacher

인간은 작다. 그러므로 작은 것이 아름답다.

The human mind is like a ship at sea that is unable to correct its direction without a compass or an external source of reference, such as the stars. It is important to realize that a system is only correctible when it has access to an external point of reference that therefore serves as the absolute by which all other data are compared.

<Reality, Spirituality & Modern Man> by David R. Hawkins

인간의 마음은 나침반이나 별과 같은 외부에서 가르쳐 주는 기준이 없으면 방향을 바로 잡을 수 없는 바다의 배와 같다. 시스템은 모든 데이터를 비교할 수 있는 절대적인 기준으로 작용하는 외부의 지침이 있을 때 잘못을 바로 잡을 수 있다.

<진실, 영성 그리고 현대인> 데이빗 호킨스

*reference 참고, 지시 *external 외부의 *absolute 절대적인

Science is the search for truth - it is not a game in which one tries to beat his opponent, to do harm to others. We need to have the spirit of science in international affairs, to make the conduct of international affairs the effort to find the right solution, the just solution of international problems, not the effort by each nation to get the better of other nations, to do harm to them when it is possible. -Linus Pauling

과학은 진리를 탐구하는 것이지, 다른 사람들에게 해를 주고 경쟁자를 이기려고 애쓰는 게임이 아니다. 우리는 국제 문제에 있어서 과학의 정신을 가질 필요가 있으며, 국제 문제의 행위를 올바른 해결책을 찾기 위한 노력, 다시 말하자면, 각 나라들이 다른 나라들보다 나아지고자 하는 노력하며 가능하다면 다른 나라들에게 해를 입는 것이 아니라 국제문제의 합당한 해결책을 찾을 필요가 있다. - 라이너스 폴링

* **Linus Carl Pauling(1901~1994)** - 1954 년에 항원, 항체반응 이론에 관한 업적으로 노벨 화학상을 받고 1962 년에는 수소폭탄 금지운동을 주도하여 노벨상을 수상하여 역사상 개인 자격으로 다른 분야에서 노벨상을 2 회 수상한 유일한 과학자이다. 말년에는 아브람 호퍼 박사 (Abram Hoffer)와 함께 분자교정의학(Orthomolecular Medicine)을 창시하여 비타민의 중요성을 널리 알렸다.

People are the common denominator of progress. So... no improvement is possible with unimproved people, and advance is certain when people are liberated and educated. -John Kenneth Galbraith

사람이 성장의 공통분모이다. 그러므로 개선되지 않은 사람들이 있다면 성장은 불가능하며, 사람들이 자유롭게 되고 교육된다면 발전은 분명해진다.

-존 케니스 갈브레이스

***common denominator** 공통분모

Remember that the relaxed though power-driven life is not easily attained. It must be cultivated. So start to work at it now. Practice and continue practicing. Practice the getting of tranquility by passing peaceful words and thoughts through your mind daily and nightly. They have a strange healing quality.

<You can if you think you can> by Norman Vincent Peale

긴장하지 않지만 힘이 있는 삶은 쉽게 얻어지지 않는다는 점을 기억하라. 그런 삶은 길러져야 한다. 그러므로 지금 바로 시작하라. 연습하고 또 계속하여 연습하라. 매일 밤낮으로 평화로운 말과 생각들이 당신의 마음을 스쳐 지나게 함으로써 고요함을 가지도록 연습하라. 평화로운 말과 생각들은 이상한 치유효과가 있다.

<할 수 있다고 생각하면 할 수 있다> 노먼 빈센트 필

***attain** 얻다, 획득하다 ***cultivate** 배양하다, 기르다, 교양을 쌓다 ***tranquility** 고요, 조용함

When wealth is lost, nothing is lost; when health is lost, something is lost; when character is lost, all is lost. – Billy Graham

부(富)를 잃으면, 아무 것도 잃지 않는 것이고, 건강을 잃으면 무엇을 잃는 것이고, 성품을 잃으면, 모든 것을 잃는 것이다. –빌리 그레이험

***wealth** 부(富) ***character** 인격, 성품

The whole antithesis between self and the rest of the world disappears as soon as we have any genuine interest in persons and things outside ourselves. Through such interests a man comes to feel himself part of the stream of life, not a hard separate entity like a billiard ball, which can have no relation with other such entities except that of collision. The happy man is the man whose personality is neither divided against itself nor pitted against the world. Such a man feels himself a citizen of the universe, enjoying freely the spectacle that it offers and the joy that it affords, untroubled by the thought of death because he feels himself not really separate from those who will come after him. It is in such profound instinctive union with the stream of life that the greatest joy is to be found.

<The Conquest of Happiness> by Bertrand Russell

자아와 외부 세계와의 대립은 우리가 자신이 아닌 다른 사람이나 사물에 진심으로 관심을 기울일 때 사라진다. 그런 관심을 통해 인간은 스스로가 충돌할 때 외에는 다른 존재와 관계가 없는 분리되고 딱딱한 당구공과 같은 존재가 아닌 삶의 흐름의 일부임을 느끼게 된다. 행복한 사람의 그의 인격이 스스로에게서 분리되지도 않고 세상으로부터 격리되지 않은 사람이다. 그런 사람은 자신의 우주의 시민으로 생각하게 되고, 자신의 뒤를 이어 올 사람들이 자신과 동떨어진 사람들이 아니라고 느끼기 때문에 죽음을 생각할 때도 마음이 불안하지 않으며, 우주가 제공하는 아름다운 장면과 즐거움을 누리게 된다. 가장 큰 즐거움을 찾게 되는 곳은 바로 깊은 곳에서 본능적으로 삶의 흐름과 하나가 되는 곳에서 이다. <행복의 정복> 버트란드 러셀

***antithesis** 대립 ***entity** 실체 ***pit** 분리하다 ***spectacle** 장관(壯觀), 볼만한 것

We are taught by great actions that the universe is the property of every individual in it. Every rational creature has all nature for its dowry and estate. It is his, if he will.

<Nature> by Ralph Waldo Emerson

우리는 위대한 행위들로 인하여 우주가 그 속에 있는 모든 개체들의 소유물이라는 것을 알게 된다. 모든 이성적인 피조물들은 그 지참금과 소유지로 자연을 통째로 가지고 있다. 그가 원하기만 하면 자연은 그의 것이 된다.

<자연> 랄프 왈도 에머슨

As long as you do not know what you are experiencing inside, you are asleep to your life, even though you may think that you are very much awake.

<The Heart of Soul> by Gary Zukav and Linda Francis

당신이 마음 속에서 경험하는 것을 알지 못한다면, 당신 스스로는 깨어 있다고 생각할 지 모르지만, 삶에 눈을 감고 있는 것이다.

<영혼의 심장> 게리 주커브, 린다 프랜시스

Every natural fact is a symbol of some spiritual fact. Every appearance in nature corresponds to some state of the mind, and that state of the mind can only be described by presenting that natural appearance as its picture.

<Nature> by Ralph Waldo Emerson

모든 자연의 사실은 특정 영적인 사실의 상징이다. 자연에 나타난 모든 것은 마음의 어떤 상태에 상응하며, 마음의 상태는 자연 현상을 있는 그대로 표현할 때에만 묘사될 수 있다.

<자연> 랄프 왈도 에머슨

If you love and care about what you do, you will naturally want to do it best that you can. In investing, as in life, the small details often spell the difference between success and failure. So you must be attentive! However trivial it may seem, you must research and check each and every piece of information you need to make a decision.

<A Gift to My Children> by Jim Rogers

만약 너희들이 자기가 하는 일을 사랑하고 관심을 기울인다면, 자연스럽게 하는 일에 최선을 다하고자 할 것이다. 삶에서와 마찬가지로, 투자에서도 사소한 일들이 성공과 실패를 가르게 된다. 그러므로 조심해야 한다! 아무리 사소하게 보이는 것이라도, 결정을 하는데 필요한 정보의 세세한 부분을 살피고 점검해야 한다.

< 나의 자녀들에게 주는 선물 > 짐 로저스

***spell** 말하다, 구분하다 ***attentive** 주의하는, 조심하는 ***trivial** 사소한

The corruption of man is followed by the corruption of language.

<Nature> by Ralph Waldo Emerson

인간의 타락은 언어의 타락에 뒤이어 온다.

<자연> 랄프 왈도 에머슨

***corruption** 타락, 부패

Language is only descriptive appearance at best and not in the same category as essence. Experience is of a different level from symbols. Thus, the musical score of the opera or symphony does not create aesthetic delight, but only the music itself results in delight because it is of a different and higher paradigm level than the written score of musical symbols.

<Reality, Spirituality & Modern Man> by David R. Hawkins

언어는 기껏해야 사실을 묘사하는 형상에 지나지 않으며 본질과 같은 범주에 있지 않다. 경험은 상징과는 다른 차원에 있다. 그런 이유로, 오페라나 교향곡의 악보가 미적인 즐거움을 만들어 내지 않지만, 음악 자체가 즐거움을 만들어 내는 것은 음악적 상징으로 쓰여진 악보와는 다른 고차원의 것이기 때문이다.

<진실, 영성 그리고 현대인> 데이빗 호킨스

*appearance 외모, 형상 * essence 본질, 정수 *score 악보 * aesthetic 미적인, 아름다움의

Flower in the crannied wall,
I pluck you out of the crannies,
I hold you here, root and all, in my hand,
Little flower--but if I could understand
What you are, root and all, all in all,
I should know what God and man is.

갈라진 벽 틈새에 핀 꽃이여.
너를 벽 틈에서 뽑아 들었다.
여기 너를 뿌리부터 전부 다,
내 손 안에 들고 있다.
작은 꽃이여--네가 누구인지,
뿌리부터 송두리째 알 수 있다면
하나님과 인간이 무엇인지 알 텐데.

* 영국의 계관시인 Alfred, Lord Tennyson 의 시.

When you are courting a nice girl an hour seems like a second. When you sit on a red-hot cinder a second seems like an hour. That's relativity. -Albert Einstein

당신이 멋진 여자와 만나고 있을 때 1 시간은 1 초와 같다. 당신이 빨갱게 타오르는 잿불 위에 앉아 있을 때에 1 초는 1 시간과 같다. 그것이 상대성이다. -알버트 아인슈타인

Society needs people who take care of the elderly and who know how to be compassionate and honest. Society needs people who work in hospitals. Society needs all kinds of skills that are not just cognitive; they're emotional, they're affectional. You can't run the society on data and computers alone. - Alvin Toffler

사회는 어른을 돌보고 동정심을 가지고 정직할 줄 아는 사람들이 필요하다. 사회는 병원에서 일할 사람들을 필요로 한다. 사회는 지적 단순히 지적이지 않은 정서적이고 애정 어린 모든 종류의 기술을 필요로 한다. 사회를 데이터와 컴퓨터만으로 운영할 수는 없다. -앨빈 토플러

One of the greatest moments in anybody's developing experience is when he no longer tries to hide from himself but determines to get acquainted with himself as he really is.

-Norman Vincent Peale

사람의 성장 경험에서 가장 중요한 순간은 자신에게서 벗어나 숨으려고 더 이상 애쓰지 않고 자신을 있는 그대로 대면하고자 결심하는 때이다. - 노먼 빈센트 필

***determine** 결심하다 ***get acquainted with~** ~에 직면하다, 익숙해지다

Spiritual endeavor and intention change the brain function and the body's physiology and establish a specific area for spiritual information in the right-brain prefrontal cortex and its concordant etheric (energy) brain.

< Reality, Spirituality and Modern Man > by David R. Hawkins

영적인 노력과 의지는 뇌의 기능과 신체의 생리를 변화시키고 우뇌 전두엽 피질에 영적인 정보를 담아두는 특정 영역을 만들고 그것에 일치하는 뇌를 에테르계에 만들게 된다.

*** endeavor** 노력, 애씀 ***prefrontal cortex** 전두엽 피질 *** concordant** 일치하는, 조화되는 ***etheric** 에테르의  인간의 신체 외부에 에너지(기, 프라나)의 덩어리인 에테르체가 존재한다. 에테르(ether)를 우주를 채우고 있는 기본물질 혹은 빛이 전달되는 매질 등의 개념으로 이해되고 있다.

This is my simple religion. There is no need for temples; no need for complicated philosophy. Our own brain, our own heart is our temple; the philosophy is kindness. -Dalai Lama

나의 단순한 종교는 이렇습니다. 이 종교에는 사원도, 복잡한 철학도 필요 없습니다. 우리 자신의 두뇌와 마음이 우리의 사원입니다. 철학은 친절입니다. -달라이 라마

***religion** 종교 *** complicated** 복잡한 *** philosophy** 철학

When we concentrate only on the task at hand, we are like the plow-horse with blinders on who sees only the straight furrow ahead of him. But when we focus on what is happening as well as on what we are doing, we begin to see ourselves as part of a far bigger picture and begin to be as aware of the feelings in our hearts as we are of the plans in our minds. <Spiritual Serendipity> by Richard Eyre

우리가 눈 앞의 일에만 집중하면, 눈가리개를 하고 자기 앞의 곧게 뻗은 밭고랑만 바라보고 쟁기질을 하는 말과 같다. 그러나 우리가 하고 있는 일 뿐만 아니라 주변에서 일어나는 일에 초점을 맞춘다면, 우리 스스로를 훨씬 큰 그림의 일부로 보기 시작하고, 우리 마음 속의 계획들처럼 가슴 속의 느낌들을 알아차리기 시작한다

***concentrate** on~ ~에 집중하다 ***plow-horse** 쟁기 끄는 말
***blinders**~ 눈가리개 ***furrow** 밭고랑, 긴 홈

A good way to see a negative trait broken in your child is to see it broken in you first. The best place to start is to identify any sin in your life. Wherever there is sin, you need to confess. If that sin is given place time and again, it will become more and more entrenched. For example, a lie is a sin. By repeated lying, place is given for that trait to become entrenched, and soon lying gets out of control. Another example is wanting to die. This is a sin. When people say “I want to die’ enough times, they can get to the point where they are plagued by suicidal thoughts.

<The Power of a Praying Parent> by Stormie Omartian

One characteristic that defines a culture is language. Culture determines civilization. The deterioration of the language of a culture is a sign of that civilization’s degeneration. Regeneration is the process of love. Degeneration is the process of lust. When lust becomes the common level of language in society, rather than love and concern for others, it reveals impending danger.

<Anger> by Thick Nhat Han

하나의 문화를 규정하는 특징 중 하나는 언어이다. 문화가 문명을 결정한다. 한 문화의 언어의 타락은 그 문명이 쇠퇴하고 있는 징표이다. 재생은 사랑의 과정이다. 쇠퇴는 타락의 과정이다. 타인에 대한 사랑과 관심보다 타락이 사회에서 언어의 일반적인 수준이 되면, 위험이 다가오고 있음을 보여준다.

<화> 틱 낫한

***characteristic** 특성, 특징 ***define** 규정하다 ***determine** 결정하다, 정하다
***deterioration** 타락, 쇠퇴 ***degeneration** 쇠퇴 ***regeneration** 재생 ↳ ‘gene’는 ‘쌩,씨, 유전자’를 의미하므로 이 어근이 들어간 단어들은 ‘번식’, ‘생성’, ‘발전’을 의미하게 된다. ex)generate, genesis ***lust** 음란한, 타락한 ***reveal** 나타내다 ***impending** 다가오는, 절박한

The desire to change is the key to growth in all areas of life. Ironically, most people desire improvement, yet at the same time they resist change. The problem is that you cannot get one without having the other. Change is possible, but only if you want it badly enough. People may gain control of themselves and their environment because they have the power to influence their own subconscious minds, and through it gain the cooperation of Infinite Intelligence.

<Think and Grow Rich> by Napoleon Hill

변하고자 하는 욕망은 인생의 모든 부분에서 성장하는 데 필요한 열쇠이다. 역설적이게도, 대부분의 사람들이 성장을 갈망하지만, 동시에 변화에 저항한다. 문제는 당신이 변화하지 않고는 성장할 수 없다는 점이다. 변화는 당신이 충분히 간절하게 원할 때에만 가능 하다. 사람들이 스스로와 환경을 통제할 수 있는 것은 자신의 무의식에 영향을 줄 수 있는 능력을 가지고 있고, 이를 통해 ‘무한지성’의 협력을 얻을 수 있기 때문이다.

***resist** 저항하다 *** ironically** 아이러니하게, 반어적으로, 알곳게

***subconscious** 무의식적인 ***Infinite Intelligence** 무한지성

As knowledge is acquired it must be organized and put into use, for a definite purpose, through practical plans. Knowledge has no value except that which can be gained from its application toward some worthy end. This is one reason why university degrees are not guarantees of successful careers.

<Think and Grow Rich> by Napoleon Hill

지식은 습득되면 구체적인 목표를 위하여 현실적인 계획을 통해 조직화되어 사용되어야 한다. 지식은 어떤 가치 있는 목적을 위해 적용하여 얻을 수 있는 것 외에 별다른 가치가 없다. 대학 졸업장이 성공적인 직장 생활의 보장해주기 못하는 것도 같은 이유 때문이다.

<생각하여 부자가 되라> 나폴레옹 힐

Self-realization means that we have been consciously connected with our source of being. Once we have made this connection, then nothing can go wrong. -Swami Paramananda

깨달음은 우리가 의식적으로 존재의 근원에 연결되어 있다는 것 아는 것을 의미한다. 일단 우리가 이 근원에 연결되면, 어떤 것도 잘못 될 수 없다. - 스와미 파라마난다

***Swami** 산스크리트어로 ‘깨달은 자’ 혹은 ‘요가의 숙달자’를 의미하는 존칭이다.

Genius is by definition a style of consciousness characterized by the ability to access high energy attractor patterns. It is not a personality characteristic. It is not something that a person has, nor even something that someone is. Those in whom we recognize genius commonly disclaim it. A universal characteristic of genius is humility. The genius has always attributed his insights to some higher influence. <Power vs. Force> by David Hawkins

천재성은 정확하게 말하면 고차원의 에너지를 끌어들이는 패턴에 접근할 수 있는 능력을 특징으로 하는 의식의 한 유형이다. 천재성은 성격상의 특징이 아니다. 천재성은 한 사람이 소유한 것도 아니며, 그 사람의 됴됨이는 더욱 아니다. 천재성을 인정 받는 사람들은 공통적으로 이들 요인을 부정하고 있다. 천재성의 보편적 특징은 겸손함이다. 천재는 항상 자신의 통찰력을 어떤 고차원적인 영향력 탓으로 돌리고 있다.

*genius 천재, 천재성 *consciousness 의식 *access 접근하다, 접근 *attractor 끌어들이는 것, 흡인자
 *disclaim 부정하다, 반박하다
 *humility 겸손 * attribute A to ~ A를 ~ 탓으로 돌리다

Men of genius are admired. Men of wealth are envied. Men of power are feared, but only men of character are trusted. -Arthur Friedman

천재성을 지닌 사람은 존경을 받는다. 부유한 사람은 부러움을 받는다. 권세가 있는 사람은 두려움을 받지만, 훌륭한 성품을 지닌 사람만이 신뢰를 받게 된다.
 -아더 프리더먼

Not only does motivation enable you to effectively use what is fresh on your mind, but it also helps you pull out and make use of things that had long ago been buried and, you thought, forgotten.
 <Over the Top> by Zig Ziglar

동기부여는 당신이 마음 속의 새로운 생각을 효과적으로 사용하게 해줄 뿐만 아니라, 오랫동안 마음 속에 매장되어 잊혀진 것으로 생각하였던 것을 끌어내어 사용할 수 있게 도와 준다.

< 정상을 넘어 > 지그 지글러

The higher the level of consciousness, the greater the likelihood that what is held in mind will actualize.

<Reality, Spirituality & Modern Man> by David R. Hawkins

의식의 수준이 높을수록 마음 속에 있는 것이 실현될 수 있는 가능성이 커진다.

<진실, 영성 그리고 현대인> 데이비스 호킨스

***likelihood** 가능성(=probability)

When adversity threatens to paralyze us, we need to reassert control by finding a new direction in which to invest psychic energy, a direction that lies outside the reach of external forces. When every aspiration is frustrated, a person still must seek a meaningful goal around which to organize the self. Then, even though that person is objectively a slave, subjectively he is free.

< Flow> by Mihaly Csikszentmihalyi

역경이 우리를 마비시키고자 위협할 때, 우리는 정신적 에너지를 쏟을 수 있는 외부의 힘이 닿지 않는 곳에 놓인 새로운 방향을 찾음으로써 통제력을 회복할 필요가 있다. 모든 열망이 좌절되었을 때도, 인간은 자아를 정돈할 수 있는 의미 있는 목표를 찾아야만 한다. 그렇게 되면, 그 사람이 객관적으로는 노예일 지라도, 주관적으로 그는 자유롭게 된다.

<몰입> 미하이 칩센미하이

***reassert** 다시 효력이 발생하다, 재주장하다

People think that personal growth is a natural result of being alive. Well it's not. Growth is not automatic; it does not necessarily come with experience, nor simply as a result of gathering information. Personal growth must be deliberate, planned, and consistent.

<Think and Grow Rich> by Napoleon Hill

사람들은 개인의 성장이 살아있는 것의 자연적인 결과라고 생각한다. 그러나 그렇지 않다. 성장은 자동적인 것이 아니다; 경험이 쌓이면 저절로 오지도 않고, 정보를 모으는 것만으로 생기지도 않는다. 개인의 성장은 신중하고, 계획되고, 일관성이 있어야 한다.

<생각하여 부자가 되라> 나폴레옹 힐

***deliberate** 신중한(=thoughtful)

Self-fulfillment is the body builder who develops a sculptured physique so he can parade in front of the mirror and hope that others will oooh and aaah. Personal growth is the athlete who gets in marvelous physical condition to make a contribution to the team that benefits him personally as well – another win-win situation.

<Over the Top> by Zig Ziglar

자기충족은 조각된 몸매를 가꾸어 거울 앞에서 뽐내고 다른 사람들이 감탄사를 연발하기를 바라는 보디빌더이다. 인격의 성장은 탁월한 신체상태를 만들어서 자기 자신에게도 도움이 되고 팀에 기여하여 상호승리(win-win) 상황을 만들어 내는 운동선수라 할 수 있다.

<정상을 넘어> 지그 지글러

An old adage says a dog is man's best friend. It's wrong. Books are people's best friends. At times books are even better than people, because books speak without an accent, using our own voice. The practice of reading books develops the power of concentration and creative thinking. It provides greater understanding, sharpness of mind, and enjoyment of life.

<Treasure> by Edwin Louis Cole

옛 격언은 개가 인간의 최고 친구라고 한다. 그것은 잘못된 말이다. 책이 인간의 최고 친구이다. 가끔 책은 사람보다 나을 때도 있다. 책은 억양도 없이 우리 자신의 목소리를 이용하기 때문이다. 책을 읽는 습관은 집중력과 창의적 사고를 발달시킨다. 책 읽는 습관은 폭넓은 이해력, 마음의 예리함, 삶의 즐거움을 제공해준다.

<보물> 에드윈 루이스 콜

A low self-love in the parent desires that his child should repeat his character and fortune. I suffer whenever I see that common sight of a parent or senior imposing his opinion and way of thinking and being on a young soul to which he is totally unfit. Cannot we let people be themselves and enjoy life in their own way? You are trying to make another you. One's enough.

-Ralph Waldo Emerson

부모의 낮은 자기애는 자기의 아이도 그의 성품과 운을 되풀이하기를 바란다. 나는 부모나 어른이 자신의 의견과 사고방식이나 존재 방식을 전혀 어울리지 않는 어린 영혼에게 강요하는 혼란 광경을 볼 때마다 고통스럽다. 사람들이 자기 자신이 되어 자신의 방식대로 삶을 즐기게 할 수는 없을까? 당신은 (자식을) 또 다른 당신을 만들기 위해 애쓰고 있다. 한 사람이면 충분하다.

-랄프 왈도 에머슨

- * **character** 성품 * **fortune** 운, 운명, 재산 ***suffer** 고통 받다
- * **impose A on B** A를 B에게 강요하다

The will is awakened and trained through repetition in more than one way. First, there must be willed effort to maintain the pattern. Once the pattern is established, the will can, in turn, begin to draw sustenance from the rhythm itself. By acts of will the regular pattern is established. However, with the creation of such a personal rhythm, a remarkable thing begins to happen. The rhythm has a life of its own.

< Paradox of Power> by Mark Thurston

의지는 한 가지 방식보다 반복을 통해 일깨워지고 단련된다. 우선, 패턴을 지속하고자 하는 의지를 가진 노력이 있어야 한다. 일단 패턴이 형성되면, 다음으로, 그 의지는 그 리듬 자체로부터 항상성을 가지기 시작한다. 의지를 실행함으로써 규칙적인 패턴이 만들어진다. 그러나, 그러한 개인적인 리듬이 만들어지면서 더불어 놀라운 일이 벌어지기 시작한다. 그 리듬이 자체의 생명력을 가지게 된다.

<힘의 역설> 마크 서스턴

- ***repetition** 반복 ***sustenance** 지속성, 항상성 ***remarkable** 놀라운, 두드러진

When we are in a relaxed state, the learning brain is activated and the animal brain is switched off, allowing for the activation of creative intuition and logical reasoning; the tools needed for creativity.

<Creativity Revealed> by Scott Jeffery

우리가 이완된 상태에 있을 때, 배우는 뇌는 활성화되고 동물적인 뇌는 꺼지게 되어, 창조를 위해 필요한 도구인 창의적 직관과 논리적 이성이 활성화되도록 한다. <창의력 발현> 스콧 제프리

***activate** 활성화하다, 움직이게 하다 ***switch off** 끄다, 차단하다 ***intuition** 직관

4. 행복 (Happiness)

The capacity for happiness is not dependent on possessions once one's basic physical needs are met. Rates of happiness are correlated clearly with calibrated levels of consciousness. The less the 'wants' prevail, the greater the experience of freedom. As one's level of consciousness advances, possessions can become an encumbrance. Wealthy people frequently live very simple lives in just two or three rooms of huge estates and have not even been in the other parts of their mansions for many years.

<Transcending the levels of consciousness> by David R. Hawkins

기본적인 물질적 필요가 충족되면, 행복의 가능성은 소유물에 의존하지 않게 된다. 행복의 정도는 수치화된 의식수준과 분명하게 상호관련이 있다. '원하는 것'이 영향력을 적게 미칠수록, 자유를 경험할 가능성은 높아지게 된다. 의식의 수준이 나아질수록, 소유물은 짐이 될 수 있다. 부유한 사람들이 종종 넓은 땅에 두세 개의 방이 있는 집에서 소박하게 살며 여러 해 동안 저택의 다른 곳에는 가보지도 않는 경우도 있다.

<의식의 수준을 넘어> 데이빗 호킨스 박사

***capacity** 가능성, 용량 ***calibrate** 계측하다, 수치로 표시하다 ☞정신과의사, 분자교정학자이며 영적인 연구의 권위자인 David R. Hawkins 박사는 책, 사건, 문화권역 등 사물과 사람의 영적인 힘에 따라 의식수준을 1 에서 1,000 까지 세분하여 수치화한 작업으로 널리 알려져 있다. 이 의식수준 지표에 따르면 1~200 까지는 부정적인 수준, 200~1,000 은 긍정적인 수준이다. 우주에 존재하는 가장 낮은 의식 수준이 1 이라면 예수, 부처 같은 성인의 의식 수준은 1,000 에 해당하는 것으로 보고 있다. *참고서적-- *Truth vs. Falsehood*(2005)

***prevail** 퍼지다, 우세하다 ***encumbrance** 짐, 부담 ***estate** 부동산, 토지

A man is relieved and gay when he has put his heart into his work and done his best; but what he has said or done otherwise shall give him no peace.
<Nature> by Ralph Waldo Emerson

인간은 자신이 하는 일에 마음을 담아서 최선을 다할 때 편안해지고 즐거워진다; 그러나 말하거나 행동하는 것은 오히려 그에게 평화를 주지 못한다.
<자연> 왈프 왈도 에머슨

***relieve** 해소하다, 풀어주다 *** gay** 즐거운, 유쾌한

Once one realizes that happiness is indeed derived from within, the mind's silence grows, paving the way for our creativity to manifest. From nonattachment, we exponentially increase our creative potential.

<Creativity Revealed> by Scott Jeffery

행복이 정말로 내부로부터 생겨난다는 것을 깨달으면, 마음의 침묵이 찾아오고, 창의력이 표현될 수 있는 길을 만들게 된다. 우리는 집착에서 벗어남으로써 창의적 잠재력을 기하급수적으로 증가시키게 된다.

***derive from** ~ ~로 부터 생겨나다(파생되다) ***exponentially** 기하급수적으로

***manifest** 나타나다 ***nonattachment** 무집착, 집착에서 벗어남

Giving is the highest expression of potency. In the act of giving, I experience my strength, my wealth, my power.

<The Art of Loving> by Erich Fromm

베푸는 것은 힘의 최상의 표현이다. 베푸는 행위 자체에서, 나는 나의 강인함, 풍요로움, 힘을 경험하게 된다.

<사랑의 기술> 에리히 프롬

***potency** 힘, 효능

Europeans work to live, rather than live to work. Although jobs are essential to their lives, they aren't sufficient to define their existence. Europeans put deep play, social capital, and social cohesion above career. When asked what values are extremely or very important to them, 95 percent of Europeans put helping others at the top of their list of priorities.

< The European Dream> by Jeremy Rifkin

유럽 사람들은 일하기 위해서 산다기보다 살기 위해서 일한다. 일이 그들의 삶에서 본질적이기는 하지만, 일이 그들의 존재를 규정하기에는 충분하지 않다. 유럽인들은 창의적 놀이, 사회적 자본과 사회적 응집을 직업보다 우선시 한다. 그들에게 무슨 가치가 최고로 혹은 매우 중요하느냐고 물으면, 95 퍼센트의 유럽인들이 다른 사람을 돕는 것을 우선순위의 맨 윗자리에 둔다.

***deep play** 사전상으로 '큰 도박', '음모' 등의 의미로 쓰이는 이 단어를 리프킨은 이 책에서 '창의적 유희'의 의미로 사용하고 있다. ***cohesion** 화합, 결합, 응집력

***priority** 우선권(순위)

The child whose parents are fond of him accepts their affection as a law of nature. He does not think very much about it, although it is of great importance to his happiness. He thinks about the world, about the adventures that come his way and the more marvelous adventures that will come his way when he is grown up.

<The Conquest of Happiness> by Bertrand Russell

부모들의 사랑을 받는 아이는 부모의 사랑을 자연의 법칙으로 받아들인다. 부모의 사랑이 그의 행복에 매우 중요한 것이지만, 그 아이는 부모의 사랑에 대해 별로 생각하지 않는다. 그 아이는 세상에 대해서 생각하고, 자기 앞에 다가올 모험과 성장하면서 만나게 될 더 큰 모험들에 대해 생각한다.

<행복의 정복> 버트란드 러셀

***be fond of~** ~를 좋아하다 ***marvelous** 놀라운, 굉장한, 초자연적인

One of the most basic delusions of our time is that home life takes care of itself naturally, and that the best strategy for dealing with it is to relax and let it take its course. Men especially like to comfort themselves with this notion. They know how hard it is to succeed on the job, how much effort they have to put into their careers. So at home they just want to unwind, and feel that any serious demand from the family is unwarranted. They often have an almost superstitious faith in the integrity of the home. Only when it is too late; when the wife had become dependent on alcohol, when the children have turned into cold strangers, do many men wake up to the fact that the family, like any other joint enterprise, needs constant investments of psychic energy to assure its existence.

<Flow> by Mihaly Csikszentmihalyi

우리 시대의 가장 기본적인 환상 중의 하나는 가정 생활이 저절로 이루어지며, 가정생활을 가장 잘 하는 것은 긴장을 풀고 가정이 저절로 굴러가게 내버려 두면 된다는 것이다. 남자들이 특히 이 생각으로 안도감을 가지기를 좋아한다. 남자들은 일에서 성공하기가 얼마나 힘든지, 직업에 얼마나 많은 노력을 쏟아야 하는지 잘 알고 있다. 그래서 집에서는 긴장을 풀고, 가정에서 생기는 심각한 요구는 부당하다고 느낀다. 그들은 종종 가정의 온전함에 대해 거의 미신적 신념을 가지고 있다. 뒤 늦게, 아내가 알코올 중독이 되거나, 아이들이 차가운 이방인으로 바뀌고 나서야, 남자들은 가정도 다른 합작회사들처럼 그 존재를 견고하게 하기 위해서는 지속적인 정신적 에너지의 투자가 필요하다는 사실에 눈을 뜨게 된다.

<몰입> 미하이 칙센미하이

***unwind** 감기지 않은, (긴장을)풀 ***unwarranted** 허용되지 않은 * **integrity** 진실성, 온전함 * **superstitious faith** 미신적 신념 * **joint enterprise** 합작기업

Advice is like snow -- the softer it falls, the longer it dwells upon, and the deeper it sinks into the mind. -Samuel Taylor Coleridge

***no other than**~: ~보다 다른 것이 아닌, ~에 지나지 않는(=only) ***transmit**: 전달하다
 trans-는 이동이나 움직임을 나타내는 라틴에서 건너온 말. ex)translate: 번역하다,
 transplant: 옮겨 심다, 이식하다, transact: 거래하다, transport: 수송하다, 이동시키다

The most important thing in communication is hearing what isn't said. -
 Peter Drucker

의사소통에서 가장 중요한 것은 말로 표현되지 않은 것을 듣는 것이다.
 -피터 드러커

A joke is not a factual statement but instead utilizes paradox or hyperbole to clarify reality by the use of ambiguity. Like the fable, humor is a means of crossing over parameters of paradigm. The same principles are illustrated by fiction and fairy tales as well as poetry and all forms of art.

<Reality, Spirituality & Modern Man> by David R. Hawkins

농담은 사실을 진술하는 것이 아니라 모호함을 이용하여 진실을 명확하게 하기 위하여 역설이나 과정을 사용한다. 우화와 마찬가지로, 유머는 사고의 틀을 넘어설 수 있는 수단이다. 같은 원리는 시를 포함한 모든 형태의 예술과 소설이나 동화에서도 명확하게 나타난다.

<진실, 영성 그리고 현대인> 데이빗 호킨스 박사

Humor was another of soul's weapons in the fight for self-preservation. It is well known that humor, more than anything else in the human make-up, can afford an aloofness and an ability to rise above any situation, even if only for a few seconds.

<Man's Search for Meaning> by Victor E. Frankl

유머는 자기 생존을 위한 싸움에서 영혼의 다른 무기 중 하나였다. 유머가 인간의 다른 어떤 성품보다 불과 몇 초 동안일지라도 어떤 상황을 초월할 수 있는 초연함과 능력을 갖게 한다는 것은 잘 알려져 있다.

<죽음의 수용소에서> 빅토르 프랭클

You have to be very concentrated while you listen. You have to focus on the practice of listening with all your attention, your whole being: your eyes, ears, body, and your mind. If you just pretend to listen, and do not listen with one hundred percent of yourself, the other person will know it and will not find relief from his suffering.

<Anger> by Thich Nhat Hanh

남의 말을 들을 때에는 매우 집중해야 한다. 당신의 주의력과 전 존재 즉, 당신의 눈, 귀, 몸과 마음을 다하여 듣는 행위에 집중해야 한다. 만약 듣는 척만 하고 당신의 전력을 다하여 듣지 않는다면, 상대방은 그것을 알게 되고, 고통에서 벗어날 수 없게 될 것이다. - 틱 낫한 스님

Remember that the people you are talking to are a hundred times more interested in themselves and their wants and problems than they are in you and your problems. A person's toothache means more to that person than a famine in China which kills a million people. A boil on one's neck interests one more than forty earthquakes in Africa. Think of that the next time you start a conversation.

<How to win friends and influence people> by Dale Carnegie

눈앞에서 당신의 이야기를 듣고 있는 사람은 당신이나 당신의 문제보다 자신들과 자기가 원하는 것이나 자신의 문제에 백배나 더 많은 관심을 가지고 있다는 사실을 기억하라. 어떤 사람의 이가 아픈 것은 수백만 명의 목숨을 앗아가는 중국에서의 기근보다 그에게 더 많은 것을 의미한다. 자기 목의 종기가 아프리카에서 일어나는 40번의 지진보다 더 큰 관심거리다. 다음에 대화를 시작할 때 이것을 생각하기 바란다.

< 카네기 인생론 > 데일 카네기

True listening, total concentration on the other, is always a manifestation of love. An essential part of true listening is the discipline of bracketing, the temporary giving up or setting aside of one's own prejudices, frames of reference and desires so as to experience as far as possible the speaker's world from the inside, stepping inside his or her shoes. This unification of speaker and listener is actually an extension and enlargement of our self, and new knowledge is always gained from this.

<The Road Less Traveled> by M. Scott Peck

다른 사람에게 완전히 집중하는 진실된 경청은 항상 사랑의 표현이다. 진실한 경청의 가장 본질적인 부분은 가능한 말하는 사람의 세계를 내부로부터 그 사람의 입장에서 경험하기 위해 자신의 편견, 준거의 틀과 바라는 바를 포기하거나 제쳐두는 비움을 연습하는 것이다. 이렇게 말하는 사람과 듣는 사람이 하나가 되는 것은 실제로 우리 자아가 확장되고 성장하는 것이며 이를 통해 새로운 지식은 항상 습득된다.

<아직도 가야할 길> 스콧 펙

How you interact with your universal support team is significant. How you view others is a projection of how you view yourself. Consistently seeing others as worthless means that you're erecting a roadblock for your potential allies. See others as weak, and you're simultaneously attracting weak energies. Persistently viewing others as dishonest, lazy, sinful, and so on may mean that you need to feel superior. Constantly seeing others critically can be a way of compensating for something you fear.

<The Power of Intention> by Wayne W. Dyer

당신을 후원하는 우주의 팀과 어떻게 상호작용 하느냐가 중요하다. 당신이 다른 사람들을 보는 방식은 당신이 자신을 보는 방식이 투영된 것이다. 지속적으로 다른 사람들을 무가치하게 보는 것은 당신의 잠재적인 동맹군들이 들어오는 길을 가로막는 것을 의미한다. 다른 사람들은 약한 것으로 보게 되면, 당신은 동시에 약한 에너지를 끌어들이게 된다. 다른 사람들을 정직하지 않고, 게으르고, 죄가 있는 등으로 지속적으로 보게 된다는 것은 당신이 우월감을 느끼고 싶다는 것을 의미한다. 다른 사람을 끊임 없이 비판적으로 보는 것은 당신이 두려워하는 것에 대한 보상을 바라는 방법일 수 있다.
<섭리의 힘> 웨인 다이어

People who are the ‘salt of the earth’ are friendly, polite, considerate, and have a sense of balance. In addition, they are generally benign and supportive and refrain from dumping their negative emotions on others or acting them out.

-<Reality, Spirituality & Modern Man> by David R. Hawkins

‘지구의 소금’이라 불리는 사람들은 친절하고, 공손하고, 사려 깊으며 균형 감각을 가지고 있다. 또한 그들은 상냥하고 도움을 주며 부정적인 감정을 다른 사람들에게 쏟아 부어 행동을 유도하는 것을 자제한다.

<진실, 영성 그리고 현대인> 데이빗 호킨스

*benign 상냥한, 유순한, 착한

Real communication is more than just speaking and listening, though those elements are certainly required; it is about creating open pathways for thoughts and feelings to flow without hesitation or fear of backlash. It is based on mutual respect and understanding, and a willingness to expose your truths, no matter how intense they may be, and allowing your partner to do the same.

<If Love is a Game, These are the Rules> by Cherie Cater-Scott

진정한 의사소통에는 말을 하고 듣는 것이 분명히 필요한 요인들이기는 하지만, 그 이상이 필요하다; 진정한 의사소통은 주저함이나 비난의 두려움 없이 생각과 느낌이 흐를 수 있는 개방된 통로를 만들어 내는 것이다. 그것은 상호존중과 이해, 아무리 힘들더라도 진실을 드러내고자 하는 의지에 바탕을 두고 있으며 파트너에게도 같은 태도를 취하도록 허용하는 것이다.

<사랑이 게임이라면, 이것들이 규칙이다> 체리 카터 스콧

Seek first to understand and then to be understood. Most people do not listen with the intent to understand: they listen with the intent to reply. They're filtering everything through their own paradigms, reading their autobiography into other people's lives.

-Stephen R. Covey

먼저 이해하고, 다음에 자신이 이해되도록 하라. 대부분 사람들은 이해하고자 의도하며 듣지 않고, 대답을 하려고 듣는다. 모든 것을 자신의 틀로 걸러내어 다른 사람의 삶에서 자신의 자서전을 읽으려 한다.

-스티븐 코비

The quality of the relationship between you and your self is paramount, for all your other relationships are based on it. This relationship acts as a template from which all the unions in your life are shaped, setting the quality, tone, texture for how you relate to others and how they relate to you.

The depth and quality of the link between you and your self ultimately determines the success of your relationships with others. If an authentic love relationship is what you desire, then the first natural step you must take is to learn to love, honor, and cherish yourself as a truly precious and lovable being.

<If Love is a Game, These are the Rules> by Cherie Cater-Scott

당신과 당신 자아가 어떤 관계에 있는지는 무엇보다 중요하다. 왜냐하면, 당신의 다른 모든 관계들이 그것에 기초하기 때문이다. 이 관계는 당신 삶에서의 모든 관계가 형성되는 기본 틀이 되며, 당신이 다른 사람들과 어떻게 관계를 맺고, 다른 사람들이 당신과 관계를 맺는 특성과 정도, 짜임새를 정해준다.

당신과 당신 자아의 관계의 깊이와 질은 궁극적으로 당신이 다른 사람들과의 관계를 성공적으로 맺을 수 있을 지를 결정한다. 진정한 사랑의 관계를 맺는 것이 당신이 열망하는 것이라면, 자연스럽게 첫걸음은 당신 스스로를 진정으로 귀중하고 사랑할 만한 존재로 사랑하고, 존중하고, 소중히 하는 것이다.

***quality** 질(質), 특색 ***paramount** 최고의, 탁월한, 우월한

***template** 틀, 형판(型板) ***union** 모임, 단합, 조직, 관계

***texture** 짜임새, 기질, 성격, 본질 ***ultimately** 궁극적으로

***determine** 결정하다 ***authentic** 진짜의, 생생한 *** cherish** 소중히 하다

All pleasure must be bought at the price of pain. The difference between false pleasure and true is just this; for the true, the price is paid before you enjoy it; for the false, the price is paid after you have enjoyed it.

***pleasure** 쾌락, 즐거움 ***price** 대가, 희생

모든 즐거움은 대가를 치르고 구해야 한다. 잘못된 즐거움과 진정한 즐거움의 차이는 이것이다; 진정한 즐거움은 즐기기 전에 대가를 치르고, 잘못된 즐거움은, 즐기고 난 후에 대가를 치른다

Life is something to be enjoyed and lived rather than a well of suffering to be endured on the way to better thing. Life is not to be hurried through as a means to an end with our eyes on heaven rather than the flowers by the wayside. -Anonymous

*** a well of suffering** 고통의 샘 ***endure** 참다, 인내하다 ***means** 수단, 방편

인생은 보다 나은 것으로 나아가는 도중에 참아야 할 고통의 샘이 아니라 즐기고 살아야 할 특별한 것이다. 인생은 길가의 꽃보다는 천국에 눈을 두고 목표에 나아가는 수단으로 서둘러 지나가야 하는 것이 아니다. -작자 미상

A boy or young man who has some serious constructive purpose will endure a great deal of boredom if he finds that it is necessary by the way. But constructive purposes do not easily form themselves in a boy's mind if he is living a life full of distractions and dissipations, for in that case his thoughts will always be directed towards the next pleasure rather than towards the distant achievement. For all these reasons a generation that cannot endure boredom will be a generation of little men, of men unduly divorced from the slow processes of nature, of men in whom every vital impulse slowly withers, as though they were cut flowers in a vase.

<The Conquest of Happiness> by Bertrand Russell

***constructive** 건설적인 ***endure** 참다, 견디다 ***boredom** 지루함, 따분함
***distraction** 산만함, 분산 ***dissipation** 분해, 낭비 ***divorced** 분리된, 동떨어진
***process** 과정 ***vital** 생명의, 중요한 ***impulse** 충동, 욕구 ***wither** 시들다, 위축되다

진지하고 건설적인 목표를 가진 젊은이라면 참기 힘든 지루함도 그것이 필요하다는 것을 알면 견뎌낼 것이다. 그러나 젊은이가 산만함과 낭비로 가득한 삶을 살고 있다면 그의 마음 속에 건설적인 목표가 만들어지는 것이 쉽지 않다. 그 경우에 젊은이는 먼 미래의 성취보다는 다음 순간의 쾌락에 항상 생각이 머무르게 될 것이다. 이런 이유들 때문에, 지루함을 견뎌낼 수 없는 세대는 왜소한 사람들로 넘치는 세대이며, 자연의 느린 과정으로부터 매우 분리된 세대이며, 잘려져서 꽃병에 담긴 꽃들처럼 모든 생명의 욕구가 서서히 시들어 가는 사람들로 이루어진 세대이다.

<행복의 정복> 버트란드 러셀

However mean your life is, meet it and live it; do not shun it and call it hard names. It is not so bad as you are. It looks poorest when you are richest. The faultfinder will find faults even in paradise. Love your life, poor as it is. You may perhaps have some pleasant, thrilling, glorious hours, even in a poor house. The setting sun is reflected from the windows of the almshouse as brightly as from the rich man's abode; the snow melts before its door as early in the spring.

<Walden> - David Henry Thoreau

***mean** 비천한, 하찮은 ***shun** 피하다, 회피하다 ***faultfinder** 흠을 찾는 사람 ***thrilling** 전율하는, 기쁨이 넘치는 ***almshouse** 양로원, 구호소 ***abode** 거처

당신의 삶이 아무리 비천하더라도, 당당히 맞서서 살아가라. 피하거나 욕하지 마라. 당신의 삶은 당신 자신만큼 나쁘지 않다. 삶은 당신이 가장 부유할 때 빈곤해 보인다. 불평을 일삼는 사람은 낙원에서조차 흠을 잡을 것이다. 아무리 빈곤하더라도 당신의 삶을 사랑하라. 가난한 집에서도 즐겁고, 신나며, 영광스러운 시간을 가질 수 있다. 저무는 해는 부자의 저택에서와 마찬가지로 양로원의 유리창에도 밝게 비친다. 봄이면 양로원 문간의 눈도 녹는다.

<월든> 헨리 소로우

Everyone has been created to have relationships, first with God and then with others. If you aren't in right relationship with God and those around you, watch out! It will negatively affect every area of your life. Without healthy relationships you will never find true success or obtain lasting happiness.

<Created for Excellence> by Kevin Baerg

누구나 관계를 가지도록 창조되었으며, 먼저 하느님과 관계를 맺은 후 다음으로 다른 사람들과 관계를 맺도록 되어있다. 만약 당신이 하느님과 당신 주변의 사람들과 올바른 관계에 있지 않다면, 조심해야 한다. 올바르지 못한 관계는 당신 삶의 모든 영역에 부정적인 영향을 줄 것이다. 건전한 관계를 맺지 못한다면 당신은 진정한 성공을 발견하거나 지속적인 행복을 얻지 못할 것이다.

***relationship** 관계 ***watch out** 조심(주의)하다 ***affect** 영향을 주다 ***obtain** 얻다, 획득하다 ***lasting** 지속적인(=continuous)

Life is difficult. This is a great truth, one of the greatest truths. It is a great truth because once we truly see this truth, we transcend it. Once we truly know that life is difficult then life is no longer difficult. Because once it is accepted, the fact that life is difficult no longer matter. Most do not see fully see this truth that life is difficult. Instead they moan more or less incessantly, noisily or subtly, about the enormity of their problems, their burdens, and their difficulties as if life were generally easy, as if life should be easy.

<The Road Less Traveled> M. Scott Peck

삶은 고달프다. 이것은 위대한 진리들 중의 하나다. 이것은 위대한 진리이다. 왜냐하면 이 진리를 일단 알면 우리는 이 진리를 초월할 수 있기 때문이다. 삶이 고달프다는 것을 알면 삶은 더 이상 고달프지 않다. 삶이 고달프다는 것을 받아들이면 삶이 고달프다는 사실은 더 이상 문제가 되지 않는다.

대부분 사람들은 삶이 고달프다는 이 진실을 제대로 보지 못한다. 대신 그들은 마치 삶이 누구에게나 쉽거나, 당연히 쉬워야 한다는 듯, 다소의 차이는 있지만, 끊임없이, 요란스럽게 혹은 조용히, 골칫거리와 부담, 어려움이 많다고 투덜댄다.

***transcend** 초월하다 벗어나다 ***matter** 문제가 되다, 중요하다 ***moan** 슬퍼하다
***incessantly** 끊임없이 ***subtly** 미묘하게, 예민하게 ***enormity** 큼, 거대함
***burden** 짐, 부담

The happy man is the man who lives objectively, who has free affections and wide interests, who secures his happiness through these interests and affections and through the fact that they, in turn, make him an object of interest and affection to many others.

<The Conquest of Happiness> by Bertrand Russell

행복한 사람은 객관적으로 사는 사람, 즉 자유로움 애정과 넓은 관심사를 가지고, 이 애정과 관심사를 통해 자신의 행복을 확보하고, 역으로 스스로를 많은 다른 사람들의 애정과 관심의 대상으로 만든다는 사실로 행복을 얻는 사람이다.

<행복의 정복> -버트란드 러셀

***objectively** 객관적으로 ***object** 대상 **☞ subject** 주관, **subjectively** 주관적으로
 접두어 ob-(혹은op-)는 ‘맞서는, 마주보는(=against)’의 의미, ject는 ‘던지다, 보내다’는 의미를 품고 있다. sub-은 ‘밑, 아래’의 의미이다. 쉽게 풀면, object는 자기가 눈앞에 마주 보고 있는 것이고, subject는 발 밑에 밟고 있는 것이다.

When doubt is banished, abundance flourishes and anything is possible. We all tend to use our thoughts to create the world we choose. If you doubt your ability to create the life you intent, then you you're refusing the power of intention. Even when nothing seems to indicate that you're accomplishing what you desire in your life, refuse to entertain doubt.

<The Power of Intention> by Wayne W. Dyer

의심이 사라지면, 풍요로움이 꽃피고 무엇이든 가능하다. 우리 모두는 우리의 생각을 사용하여 우리가 선택하는 세상을 창조한다. 만약 당신이 원하는 삶을 창조할 수 있는 당신의 능력을 의심한다면, 당신의 의도의 힘을 거부하는 것이다. 인생에서 간절히 바라는 것을 이루고 있다는 어떤 조짐이 없을 때에도, 의심을 품는 것을 거부하라.

***banish** 사라지다, 없어지다(=disappear) ***abundance** 풍족함, 풍요 *** flourish** 번성하다
☞ **flower, fluent, flow** 'fl-'이 공통적으로 들어 있는 이 단어들은 마찰음 f와 유음(流音) l의 조합에 의해 흠어지는 느낌과 흐르는 느낌을 갖는다. 流 :흐를 유

***intent**(=desire)의도하다, 간절히 바라다 ***accomplish** 성취하다 ***entertain** 즐기다, 품다, 가지고 놀다

The moment one definitely commits oneself, then Providence moves too. All sorts of things occur to help one that would never otherwise have occurred... unforeseen incidents, meetings, and material assistance, which no man could have dreamed would have come this way.

-Johann Wolfgang von Goethe

If you go for standard of living(money) first, you will probably earn considerable sums of money, but you will have no guarantee that your quality of life will improve. However, if you go for quality of life first, your standard of living will inevitably go up. With this approach you will arrive at the end of life's road with more of the things money will buy and far more of the things that money can't buy.

<Over the Top> by Zig Ziglar

Fun is what we experience during an act; happiness is what we experience after an act. It is a deeper, more abiding emotion.

-Dennis Prager

즐거움은 우리가 어떤 행위를 하는 동안 경험하는 것이고; 행복은 우리가 어떤 행위를 하고 난 후에 경험하는 것이다. 행복은 더 깊고, 더 지속적인 감정이다.

***abiding** 묶어주는, 지탱하는, 지속적인

It has been my observation that people who are active and deeply interested in everything that goes on in the world are not likely to become bored, frustrated, or fed up. It seems that the more you are into things, the greater the zest. The more active the mind is, the better it will perform and the longer it will keep on performing.

<You can if you think you can> by Norman Vincent Peale

5. 사랑 (Love)

The salvation of man is through love and in love. I understood how a man who has nothing left in this world still may know bliss, be it only for a brief moment, in the contemplation of his beloved.

<Man's Search for Meaning> by Victor E. Frankl

인간의 구원은 사랑을 통해 그리고 사랑 속에서 가능하다. 나는 세상에 아무것도 남겨두지 않은 사람도 단 한 순간일지라도 자기가 사랑하는 사람을 생각하는 가운데서 축복을 느낄 수 있다는 것을 이해하게 되었다.

<죽음의 수용소에서> 빅토르 프랭클

* **salvation** 구원 * **bliss** 축복, 지복

The opposite of love is not hate, it's indifference. The opposite of art is not ugliness, it's indifference. The opposite of faith is not heresy, it's indifference. And the opposite of life is not death, it's indifference.

-Elie Wiesel

사랑의 반대는 증오가 아니라, 무관심이다. 예술의 반대는 추함이 아니라, 무관심이다. 신념의 반대는 이단이 아니라, 무관심이다. 그리고 삶의 반대는 죽음이 아니라, 무관심이다.

-엘리 위젤

* **indifference** 무관심

***Elie Wiesel** 미국 유대계 작가 겸 인권운동가. 아우슈비츠 강제수용소 등의 참상을 그린 자전적 첫 작품 《그날 밤》을 발표해 1백만부 이상이 팔리고 영화·텔레비전으로 제작되는 등 세계의 주목을 끌었다. 다섯 개의 성서 초상》등의 작품을 통해 제2차 세계대전 이래 계속되어온 유대인 박해를 고발했다. 1986년 노벨 평화상 수상

Love is not simply giving; it is judicious giving and judicious withholding as well. It is judicious praising and judicious criticizing. It is judicious arguing, struggling, confronting, urging, pushing and pulling in addition to comforting. It is leadership. The word “judicious” means requiring judgment, and judgment requires more than instinct; it requires thoughtful and often painful decision-making.

<The Road Less Traveled > M. Scott Peck

사랑은 단순히 주는 것이 아니라, 사려 깊게 주고 또한 사려 깊게 물러서는 것이다. 사랑은 사려 깊게 칭찬하고 사려 깊게 비판하는 것이다. 사랑은 편안하게 해주는 것뿐만 아니라 사려 깊게 논쟁하고, 다투고, 맞서며, 주장하고, 밀고 당기는 것이다. 사랑은 리더십이다. “사려 깊다”는 말은 판단을 필요로 한다는 의미이고, 판단은 본능 이상의 것을 요구한다. 사랑은 신중하고 때로는 고통스러운 결정을 필요로 한다.

< 가야 할 길 > 스콧 펙

All human actions are motivated at their deepest level by one of two emotions – fear or love. Fear is the energy which contracts, closes down, draws in, runs, hides, hoards, harms. Fear wraps our bodies in clothing, love allows us to stand naked. Fear clings to and clutches all that we have, love gives all that we have away. Fear holds close, love holds dear. Fear grasps, love lets go. Fear rankles, love soothes. Fear attacks, love amends. You have free choice about which of these to select.

<Conversations with God> by Neale Donald Walsch

모든 인간의 행위들은 깊은 수준에서 보면 두 가지 감정, 즉, 두려움이나 사랑, 중의 하나에 의해 유발된다. 두려움은 위축시키고, 단게 하고, 움츠러 들게 하고, 도망가게 하고, 숨고, 쌓아두게 하고, 해롭게 하는 에너지이다. 두려움은 우리의 몸을 옷으로 감싸게 하고, 사랑은 우리가 벌거벗고 서있게 해준다. 두려움은 가진 모든 것에 집착하게 하고 움켜쥐게 하지만, 사랑은 우리가 가진 모든 것을 베풀게 한다. 두려움은 꼭 움켜쥐게 하고, 사랑은 다정하게 붙잡아 준다. 두려움은 붙잡고, 사랑은 자유롭게 한다. 두려움은 괴롭히고, 사랑은 위로해준다. 두려움은 공격하고, 사랑은 바로 잡아준다. 당신은 이 두 가지 감정 중에 어느 것을 선택할 수 있는 자유선택권을 가지고 있다.

<신과의 대화> 닐 도널드 윌시

- * be motivated ~ 동기 부여되다, 유발되다 *emotion 감정 *contract 위축시키다 *
- draw in ~ 고삐를 죄다, 줄이다 * hoard 쌓다, 축적하다, 저장하다 *cling to~ ~에
- 집착하다 *clutch 움켜쥐다 *rankle 괴롭히다 * soothe 달래주다, 위로하다
- * amend 수정하다, 고치다

Love one another, but make not a bond of love:

Let it rather be a moving sea between the shores of your souls.

Fill each other' s cup but drink not from one cup.

Give one another of your bread but eat not from the same loaf

Sing and dance together and be joyous,

but let each one of you be alone,

Even as the strings of a lute are alone

though they quiver with the same music.

Give your hearts, but not into each other' s keeping.

For only the hand of Life can contain your hearts.

And stand together yet not too near together:

For the pillars of the temple stand apart,

And the Oak tree and the cypress grow not in each other' s
shadow.

<Of Marriage> by Kahlil Gibran

서로 사랑하라, 그러나 사랑의 속박을 만들지는 말라.
사랑의 당신 두 사람의 영혼의 해변을 오가는 바다가 되게 하라.
서로의 컵을 채워주되 하나의 컵으로 마시지는 말라.
서로의 빵을 나누어 주되, 하나의 빵을 같이 먹지는 말라.

함께 노래하고 춤추며 즐기되,
각자는 홀로 있게 하라.
같은 음악에 맞추어 울리는
류트의 현들조차 홀로 있다.

당신의 마음을 주되, 서로의 구속 속에 두지는 말라.
생명의 손길 만이 당신들의 마음을 담을 수 있기 때문이다.
함께 서 있지만, 너무 가까이 있지는 말라.
사원의 기둥들도 따로 서있고,
오크나무와 사이프러스 나무도 서로의 그림자 아래에서는 자라지 않는다.

〈방랑자〉 中의 "결혼에 관하여" 칼릴 지브란

*lute 류트(연주법이 기타 비슷한 초기 현악기) * quiver 떨리다,
흔들리다 *cypress 사이퍼러스(지중해에 자라는 상록수) *pillar
(건물의) 둥근 기둥

Love is the only way to grasp another human being in the innermost core of his personality. No one can become fully aware of the very essence of another human being unless he loves him. By his love he is enabled to see the essential traits and features in the beloved person; and even more, he sees that which is potential in him, which is not yet actualized but yet to ought to be actualized.

<Man's Search for Meaning> by Victor E. Frankl

사랑이 다른 사람의 성품의 가장 깊은 핵심까지 이해할 수 있는 유일한 길이다. 어느 누구도 사람을 사랑하지 않고는 그 사람의 본질을 완전히 알 수는 없다. 사랑에 의해 그는 사랑 받는 사람의 본질적인 성격과 특징을 알 수 있게 된다; 뿐만 아니라 그는 아직 실현되지 않았지만 실현될 자신 속의 잠재된 것을 보게 된다.

<죽음의 수용소에서> 빅토르 프랭클

Truth, wisdom, beauty, and all the other qualities of the soul don't need physical settings. Pure love exists even in the absence of a person to love. Spiritual truth needs no crusade to follow. The soul in its full intensity takes center stage after we die but is foreshadowed long before.

<Life after Death > by Deepak Chopra

진실, 지혜, 아름다움과 다른 모든 영혼의 자질들은 물리적 환경을 필요로 하지 않는다. 순수한 사랑은 사랑할 사람이 없는 곳에서도 존재한다. 영적 진실은 따라야 할 군대를 필요로 하지 않는다. 영혼은 우리가 죽으면 최고의 강도로 나타나지만 오래 전에 전조를 보인다. <사후의 삶> 디팩 초프라

***crusade** 십자군, 군대, 집단적 운동 ***foreshadow** 전조(조짐)을 보이다.

Love is not primarily a relationship to a specific person; it is an attitude, an orientation of character which determines the relatedness of a person to the world as a whole, not toward one “object” of love. If a person loves only one other person and is indifferent to the rest of his fellow men, his love is not love but a symbiotic attachment, or an enlarged egotism.

<The Art of Loving> by Erich Fromm

사랑은 기본적으로 특정 사람과의 관계가 아니다. 사랑은 하나의 사랑의 “대상”에게 향하는 것이 아니라, 한 사람의 전체 세상과의 관계를 결정하는 태도이고 성격의 방향이다. 만약 한 사람이 다른 한 사람만을 사랑하고 나머지 동료들에게는 무관심하다면, 그의 사랑은 사랑이 아니라 공생적인 집착이거나 확장된 이기심에 지나지 않는다.

<사랑의 기술> 에리히 프롬

* **symbiotic**: 공생하는, 함께 살아가는

We should be aware of the magic contained in a name and realize that this single item is wholly and completely owned by the person with whom we are dealing and nobody else. The name sets the individual apart; it makes him or her unique among all others. The information we are imparting or the request we are making takes on a special importance when we approach the situation with the name of the individual. From the waitress to the senior executive, the name will work magic as we deal with others.

<How to Win Friends and Influence People> Dale Carnegie

우리는 하나의 이름에 내재된 마법의 힘을 알고 이 단 하나 밖에 없는 이름이 다른 사람이 아닌 우리와 관계하는 그 사람에 의해 완전하게 소유된다는 사실을 깨달아야 한다.. 이름은 그 개인을 구분해주고; 그 사람을 다른 모든 사물 가운데 유일하게 해준다. 우리가 전하고자 하는 정보나 우리가 하고자 하는 요청은 그 사람의 이름과 함께 주어진 상황에 접근할 때 특별한 중요성을 띠게 된다. 식당 여종업원에서 고위 경영자에 이르기 까지, 우리가 다른 사람들과 관계를 맺을 때 그 사람의 이름은 마법을 발휘하게 된다.

< 카네기 인생론 > 데일 카네기

***impart** 전하다, (어떤 특성을) 주다
executive 고위 경영자

***take on** 취하다, 고용하다

*** senior**

Of all the institutions that have come down to us from the past none is in the present day so disorganized and derailed as the family. Affection of parents for children and of children for parents is capable of being one of the greatest sources of happiness, but in fact at the present day the relations of parents and children are, in nine cases out of ten, a source of unhappiness to both parties, and in ninety-nine cases out of a hundred a source of unhappiness to at least one of the two parties. This failure of the family to provide the fundamental satisfactions which in principle it is capable of yielding is one of the most deep-seated causes of the discontent which is prevalent in our age.

<The Conquest of Happiness> by Bertrand Russell

과거로부터 우리에게 전해 내려온 모든 제도들 가운데, 오늘날 가족만큼 분열되고 제 길을 벗어난 것이 없다. 부모의 자식에 대한 사랑과 자식의 부모에 대한 사랑은 가장 훌륭한 행복의 원천이 될 수 있다. 그러나 오늘날 부모와 자식의 관계는 10중 아홉이 양쪽 모두에게 불행의 원인이며, 99%는 둘 중 어느 한 쪽에게 불행이 원인이다. 이렇게 가정이 원칙적으로 가정이 제공할 수 있는 가장 기본적인 만족을 제공하는데 실패한 것이 우리 시대에 만연한 불만족의 가장 뿌리 깊은 원인들 중의 하나이다.

* **institution** 제도, 기관, 단체 * **derail** 탈선하다, 레일을 벗어나다 *
fundamental 근본적인 * **yield** 생산하다, 굴복하다, 양도하다 *
prevalent 널리 퍼진

It is the individual who is not interested in his fellow men who has the greatest difficulties in life and provides greatest injury to others. It is from among such individuals that all human failures spring.

<What life should mean to you> by Alfred Adler

삶에서 가장 힘든 일을 당하고 다른 사람들에게 커다란 상처를 주는 사람은 자기 동료들에게 관심이 없는 사람이다.

<삶이 당신에게 의미하는 것> 알프레드 아들러

The person with a passion for what he or she does becomes a peak performer. Those who have an obsession with it become workholics. People with a passion do what they are doing out of love for the people they're doing it for and for the results they expect to obtain. The person with an obsession, who becomes a workholic, will work out of fear, greed or denial.

<Over the Top> by Zig Ziglar

자기가 하는 일에 열정을 가진 사람은 최고의 성취를 이루는 사람이 된다. 자기가 하는 일에 집착하는 사람은 일 중독자가 된다. 열정을 가진 사람은 자기가 하는 일을 그 일을 받는 사람에 대한 애정과 얻고자 하는 결과에 애정을 가지고 있기 때문에 한다. 일중독자가 되는 집착을 가진 사람은 두려움, 욕심 혹은 거절 때문에 일하게 될 것이다.

At the touch of love, everyone becomes a poet. - Plato

사랑에 접하면 누구나 시인이 된다. -플라톤

The marital relationship between the parents is the only model of a close relationship of which the child is likely to have intensive experience over a long period of time. His father's relationship with his mother will serve to an important extent as a model for the boy's own relationship with girls. If the model is one of warmth, mutual concern and respect he is more likely to develop similar relationships himself. If, on the other hand, he sees that his father treats his mother with contempt this may influence his heterosexual relationships accordingly.

<Helping Troubled Children> by Michael Rutter

부모의 결혼생활은 아이가 긴 시간 동안 강한 경험을 하게 되는 친밀한 관계의 유일한 모델이다. 아버지가 엄마를 대하는 방식이 남자 아이가 여자들을 대하는 중요한 모델이 된다. 그 모델이 따뜻하고, 상호 관심과 존중을 하는 것이면, 그 아이 스스로도 비슷한 관계를 맺어가게 된다. 반대로, 아버지가 어머니를 무시하는 태도로 대하는 것을 보게 된다면, 마찬가지로 그 아이의 이성관계에 영향을 주게 된다.

<고통 받는 어린이 돕기> 마이클 루터

6. 꿈과 신념 (Dream & Faith)

If you confidently expect something to happen, this expectation has a powerful effect on your attitude and your personality. The more confident your expectations, the more likely it is that you will do and say the things that are consistent with what you expect to happen. As a result, you will dramatically increase the probabilities that you will achieve exactly what you are hoping for.

<Million Dollar Habits> by Brian Tracy

만약 당신이 자신감을 가지고 어떤 일이 일어나기를 기대한다면, 그 기대가 당신의 태도와 성격에 강한 영향을 주게 된다. 당신의 기대가 더 확신에 차 있을수록, 일어나기를 바라는 일과 어울리는 행동과 말을 하게 될 가능성이 높게 된다. 그 결과, 당신이 바라는 바로 그 일을 정확하게 이루게 될 가능성을 극적으로 높이게 될 것이다.

<백만 달러 습관> 브라이언 트레이시

***confident** 자신감 있는, 확신 있는 *** consistent** 일관성 있는 *** dramatically** 극적으로, 두드러지게 *** probability** 가능성, 확률

We grow by dreams. All big individuals are dreamers. They see things in the soft haze of a spring day, or in the red fire on a long winter's evening. Some of us let those great dreams die, but others nourish and protect them; nourish them through bad days until they bring them to the sunshine and light which comes always to those who sincerely hope that their dreams will come true.

-Woodrow Wilson (28th President of U.S.)

우리는 꿈에 의해 성장한다. 모든 위대한 인물들은 꿈을 꾸는 사람들이다. 그들은 봄날의 부드러운 안개 속에서도 사물을 보고, 긴 겨울 저녁 붉게 타오르는 불 속에서도 본다. 우리들 중 어떤 이들은 그런 위대한 꿈이 시들어 버리게 하지만, 어떤 사람들은 그 꿈들을 키우고 지킨다; 그 꿈들을 힘든 시기 동안에도 키워서 꿈이 실현될 것이라고 진실되게 바라는 사람들에게는 항상 오게 마련인 햇빛과 빛을 보게 한다. -우드로 윌슨(미국 28대 대통령)

*haze 아지랑이, 안개 *nourish 영양분을 주다, 기르다 *sincerely 진정으로

Beliefs not only influence all you perceive and respond to the outside world, they also affect how you view yourself. For example, if you have the belief "I deserve good things" you stand tall and reach for a far-off possibility, but if your belief is "I don't deserve good things," the energy of that belief keeps even the closest of opportunities out of reach.

<The Energy of Belief> by Sheila Sidney Bender & Mary T. Sise

신념은 당신이 외부 세계를 인지하고 대응하는 데 영향을 줄 뿐만 아니라, 당신 스스로를 보는 방식에도 영향을 주게 된다. 가령, 당신이 "나는 좋은 것을 받을 가치가 있다"라는 신념을 가지고 있으면, 일어서서 멀리 떨어진 가능성을 찾아 나서게 되지만, 만약 당신이 "나는 좋은 것을 받을 가치가 없다"라는 신념을 가지고 있으면, 그런 신념의 에너지가 가장 가까이 있는 기회에도 이르지 못하게 한다.

<신념의 에너지>, 셸라 시드니 벤더, 메리 시세

Your attitudes and your actions are powerfully influenced by your beliefs. For example, if you sincerely believe that men and women should be paid the same if they do the same work, your words and actions will tend to support this equality. The strength of your belief will help to determine if it prevail over other considerations or not.

<Creative Meditation> by Richard Peterson

당신의 태도와 행동은 당신의 신념에 의해 강한 영향을 받는다. 예를 들면, 만약 당신이 남자와 여자가 같은 일을 한다면 같은 보상을 받아야 한다고 진심으로 믿는다면, 당신의 말과 행동은 이러한 평등을 지지하게 될 것이다. 당신 신념의 강도가 그 신념이 다른 요인들을 압도하느냐 못 하느냐를 결정하게 된다.

<창조적 명상> 리처드 피터슨

***equality** 평등 * **determine** 결정하다, 결단하다 * **prevail** 번져가다, 만연하다, 압도하다

When everything seems to be going wrong, that is the time to practice the positive mental belief that you can still achieve your objective provided you persist, trying everything. If you start thinking it's hopeless, your state of mind will actually attract further trouble to defeat you. Instead, hold the thought that conditions will shift in your favor – and get going.

<You can if you think you can> by Norman Vincent Peale

모든 것이 잘못되어 가고 있는 것처럼 보일 때, 그때가 당신이 끈기 있게 모든 노력을 다한다면 목표를 여전히 달성할 수 있다는 긍정적인 신념을 실천할 때이다. 당신이 절망적이라고 생각하기 시작하면, 마음상태는 실제로 당신을 무너뜨릴 더 많은 골칫거리를 끌어들이게 된다. 대신, 상황이 당신에게 좋은 쪽으로 바뀔 것이고, 그렇게 되고 있다는 생각을 지속시켜라.

<할 수 있다고 생각하면 할 수 있다> 노먼 빈센트 필

***objective** 목표 *** persist** 지속하다, 버티다

Identify and pursue your dream. Make it personal, attainable, measurable, visible, expandable. The desire for significance can stretch us to our very best. And being a part of the achievement of our dream can enrich the lives of those around us.

<Developing the Leaders around you> by John Maxwell

당신의 꿈을 찾아 쫓으세요. 그 꿈이 당신 개인의 것으로, 획득 가능하고, 측량 가능하고, 눈에 보이며, 확장 가능하게 만드세요. 중요해지고자 하는 욕망은 우리가 최고의 상태로 뻗어 나가게 합니다. 우리의 꿈을 성취하는데 일부가 되는 것은 우리 주변 사람들의 삶도 풍요롭게 해줄 수 있습니다.

<주변의 지도자를 개발하라> - 존 맥스웰 목사(동기부여 강사)

identify** 찾아내다 *** pursue** 쫓다, 추구하다 *** attainable** 획득 가능한 **
measurable 측정 가능한 *** visible** 보이는 *** expandable** 확장 가능한
***significance** 의미, 중요성 ***achievement** 업적, 성취

Human consciousness in the form of the experiment's intention affects what is being observed. For our purposes, thoughtful intention increases the probability of affecting physical matter. By holding a desired result in mind, we actually increase the probability that the result will manifest in the physical domain.

<Creativity Revealed> by Scott Jeffery

인간의 의식은 실험자의 의도라는 형태로 관찰되는 대상에 영향을 준다. 우리의 목적을 이루기 위해, 신중한 의도는 물리적 형상에 영향을 줄 가능성을 높여준다. 원하는 결과를 마음 속에 담고 있으면, 우리는 실제로 그 결과가 물리적 영역에서 발현될 가능성을 높여준다.

<창의력 발현> 스콧 제프리

Belief delivers a direct command to your nervous system. When you believe something is true, you literally go into the state of its being true. Handled effectively, beliefs can be the most powerful forces for creating good in your life. On the other hand, beliefs that limit your actions and thoughts can be as devastating as resourceful beliefs can be empowering.

<Unlimited Power> by Anthony Robbins

신념은 당신의 신경계에 직접적인 명령을 전달한다. 당신이 어떤 것이 진실이라고 믿는 순간, 당신은 말 그대로 진실된 상태에 접어들게 된다. 신념은 효과적으로 사용하면, 당신의 삶에서 좋은 것을 창조해내는 가장 강력한 힘이 될 수 있다. 한편, 당신의 행동과 생각을 제한하는 신념들은 풍요로운 신념이 힘을 주는 것 만큼 파괴적일 수 있다.

<무한의 힘>, 앤소니 라빈스

The significant fact is that when anyone starts expecting a miracle he presently becomes so conditioned in mind that he begins actually making miracles happen. He gets on the miracle wavelength. His native abilities become focused positively rather than negatively. Creative forces are released in his mind. The flow-away of values is checked and reversed. Life now flows not away from him but toward him. The negative expectations which drove away the good are replaced by positive expectations which attract the good.

<You can if you think you can> by Norman Vincent Peale

중요한 사실은 누군가가 기적을 기대하기 시작하면 즉시 그의 마음이 기대에 조건화되어 실제로 기적이 일어나도록 노력하기 시작한다. 그는 기적의 파장에 발을 들이게 되는 것이다. 그의 타고난 능력들이 부정적이 아닌 긍정적으로 초점을 맞추게 된다. 마음 속에서 창조적인 힘이 흘러나오게 된다. 가치 있는 것들이 흩어지는 것이 점검되고 역으로 모이게 된다. 이제 삶이 그를 벗어나 흘러가는 것이 아니라 그를 향해 흘러오게 된다. 좋은 것을 밀쳐버렸던 부정적 기대들이 좋은 것을 끌어 모으는 긍정적 기대들로 바뀌어지게 된다.

<할 수 있다고 생각하면 할 수 있다> 노먼 빈센트 필

Criticism is futile because it puts a person on the defensive and usually makes him strive to justify himself. Criticism is dangerous, because it wounds a person's precious pride, hurts his sense of importance, and arouses resentment.

<How to win friends and influence people> by Dale Carnegie

비판은 사람을 방어적이게 만들고 스스로를 정당화하도록 만들게 되므로 아무 소용이 없다. 비판은 한 사람의 귀중한 자존심에 상처를 주고, 자기 중요성을 손상시키고 분노를 불러 일으키게 되므로 위험하다.

<카네기 인생론> - 데일 카네기

***criticism** 비판, cri-로 시작하는 단어들을 ‘자르는’ 의미가 들어있다. 아래의 단어들을 잘 살펴보면 그 공통된 의미와 뉘앙스를 짐작할 수 있다.  관련낱말-> crisis: 위기, 갈림길, crisp: 파삭파삭한, 쉽게 부쉬지는 cripple: 불구가 되다, 불구자, critical: 결정적인, criticize: 비판하다, crinkle: 구기다, 주름지게 잡다, criteria: 기준(잘리는 지점)

If you want to know where you are going to be five years from now, listen to your words. You are prophesying your future. If you want to be stronger, healthier, happier, if you want to break addictions, then start declaring it right now. Remember, you will eat the fruit of your own words, so bless your future.

<Become a Better You> by Joel Osteen

지금부터 5년 후에 어디에 있을 지 알고 싶다면, 자기가 하는 말에 귀를 기울이세요. 당신이 당신의 미래를 예언하고 있습니다. 당신이 더 강하고, 건강하고, 행복해지고 싶다면, 혹은 중독에서 벗어나고 싶다면, 당장 그것을 선포하세요. 기억하세요, 당신은 자신의 말의 열매를 먹게 될 것입니다. 그러므로 당신의 미래를 축복하십시오.

< 잘 되는 나 > 조엘 오스틴

***prophesy** 예언하다

Crippled Inside

-John Lennon

You can shine your shoes and wear a suit
You can comb your hair and look quite cute
You can hide your face behind a smile
One thing you can't hide is when you're crippled inside

You can wear a mask and paint your face
You can call yourself the human race
You can wear a collar and a tie
One thing you can't hide is when you're crippled inside

Well now you know that your cat has nine lives, babe
Nine lives to itself
You only got one and a dog life ain't fun
Mamma, take a look outside.
You can go to church and sing a hymn
You can judge me by the color of my skin
You can live a lie until you die
One thing you can't hide is when you're crippled inside.

당신은 구두에 광을 내고, 멋진 양복을 입고 뽐낼 수 있어요.

머리를 빗고 귀엽게 보일 수도 있지요.

환한 미소 뒤에 당신의 얼굴을 감출 수도 있지만,

한 가지 숨길 수 없는 것은

바로 당신의 마음이 일그러졌을 때입니다.

당신은 가면을 쓰고 얼굴을 확장으로 가릴 수도 있어요.

당신은 스스로를 인간이라 부를 수도 있어요.

칼라에 넥타이를 매고 멋을 부릴 수도 있지만

한 가지 숨길 수 없는 것은

바로 당신의 마음이 일그러졌을 때입니다.

고양이가 아홉 개의 목숨을 가지고 있다는 전설을

알겠지만, 당신의 목숨은 하나뿐입니다.

개 같은 삶도 재미는 없지요. 엄마, 뺨을 한 번 보세요.

당신이 교회에 가서 찬송가를 부르고,

피부색으로 나를 판단할 수도 있지요.

당신이 죽을 때까지 거짓으로 살 수도 있지만,

한 가지 숨길 수 없는 것은

바로 당신의 마음이 일그러졌을 때입니다.

If you wear cheap clothes, eat cheap foods and surround yourself with cheap things to "save money" you will put yourself in the mental attitude of cheapness and inferiority. You will think of yourself in connection with cheap and inferior things, and so will see yourself as a cheap and inferior person. The cheap and inferior within you will be brought to the surface, and you will never do your best. You will be incapable of exerting your whole power, and by the law of reaction, cheap and inferior things will move toward you.

<The Science of Getting Rich> by Wallace D. Wattles

만약 당신이 싼 옷을 입고, 싼 음식을 먹고, "돈을 아끼기 위해" 싼 물건으로 당신을 치장한다면, 당신 스스로를 싸고 수준 낮은 정신적 태도에 두게 됩니다. 당신 스스로를 싸고 수준이 낮은 것과 연관 지워 생각하게 될 것이고, 스스로를 싸고 질이 낮은 사람으로 생각하게 될 것입니다. 당신 내부의 질 낮은 특성이 드러날 것이고, 결코 최선을 다하지 않을 것입니다. 당신은 절대 당신의 전체 힘을 사용할 수 없을 것이고, 반응의 법칙에 의해, 싸고 수준 낮은 것들이 당신에게 다가올 것입니다.

< 부자가 되는 과학 > 월러스 위틀스

* **inferior** 열등한, 수준이 낮은 * **mental attitude** 정신적 태도 * **in connection with** ~과 연관시켜 (= in association with)

Will is focused intent. You have to be fully intentional in order to manifest what you want. The problem with many of our intentions is that they are half-hearted intentions. Half-hearted intentions produce half-hearted results from the Universe. It is when we are fully intentional for something to happen that the universe would arrange the situations to allow us to experience our desires manifesting. The universe reflects to us what we send out. When you commit yourself, that is when the universe commits to you. Synchronicities show up more powerfully and more spontaneously when we have synchronized our internal world by lining up our thoughts and feelings about something in one direction.

<Reality Creation Secrets> by Enoch Tan

의지는 집중된 의도이다. 당신이 원하는 것은 현실화하기 위해서는 간절하게 갈구하여야 한다. 우리의 많은 의도들이 절반의 마음으로 바라는 것들이라는 점이 문제다. 절반의 마음을 가진 의도들은 우주로부터 반쪽 짜리의 결과를 만들어 낸다. 우주는 우리가 무엇이 일어나기를 온전히 의도할 때 우리가 갈구하는 것이 현실화되는 상황을 만들어 준다. 우주는 우리가 내보낸 것을 되돌려 준다. 당신이 스스로에게 책임질 때가 우주가 당신에게 책임지는 때이다. 동시성은 무엇에 대해 한 방향으로 생각과 느낌을 집중하여 우리가 내부의 세계를 동시화할 때 더 강하고 자발적으로 드러난다."

<현실창조의 비밀> 에녹 단

* **intent** 의도 * **intentional** 갈구하는, 의도를 가진 * **manifest** 드러나다, 현실화 되다
 * **half-hearted** 반신반의하는, 절반의 정성을 담은 ***arrange** 준비하다, 마련하다, 도모하다 ***commit** 책임지다, 관여하다, 약속하다, 저지르다 ***synchronicity** 동시성
 ⇨ 동시성(synchronicity)-심리학자 칼 융이 개발한 개념으로 시공간에서 인과적으로 관련이 없는 상황에서 유사한 사건이 동시에 혹은 연관되어 발생하는 현상. 서로 비슷한 생각, 에너지, 파장은 공명하고, 같은 생각을 가진 사람은 서로 뇌파로 교감이 이루어지고, 마음 속에 원하는 것이

강하게 에너지로 집중되면 현실로 된다는 것도 이런 개념으로 설명할 수 있다. 텔레파시(telepathy), "유인의 법칙(Law of attraction)"도 이와 유사한 개념이다. 우리말 표현으로 하면 유유상종(類類相從), 동기상구(同氣相求)와 비슷한 말이다. 내가 가고자 하는 여행지에 대한 정보를 찾고자 하는데, 우연히 보고 있는 TV 에서 그 지역을 소개하는 다큐멘터리를 방영하는 경우, 지난 밤 꿈에서 6 개의 숫자가 뇌리를 스쳤는데 출근길에 자신도 모르게 복권 방이 눈에 들어와 복권을 사서 번호를 적는데 꿈에 스친 번호를 적었더니 로또가 당첨되는 것 같은 현상.

One of the most exciting discoveries of quantum physics is the realization that our thoughts affect the world around us. In the quantum realm--far smaller than protons and neutrons--quantum scientists have conducted numerous experiments with the smallest particles known. In these quantum physics studies, it was discovered that the thoughts and expectations of the experimenter were actually causing the experiment's outcome! For instance, if the experimenter thought the particle would spin a certain way, it would! Scientists witnessed that a person's thoughts were actually causing the reaction of matter--at the quantum physics level.

The implications of this and other quantum physics studies has lead quantum scientists to understand that we have a direct effect on the world around us--our thoughts are affecting the physical world in which we live. In fact, they are discovering that the power of thought literally enables us to create reality--our own reality.

- Apryl Jensen

7. 성공 (Success)

Attitude is more important than facts. It is more important than the past, than education, than money, than circumstances, than failures, than successes, than what other people think or say or do. It is more important than appearance, giftedness, or skill. It will make or break a company, a church, a home. The remarkable thing is we have a choice every day regarding the attitude we will embrace for that day. We cannot change our past. We cannot change the fact that people will act in a certain way. We cannot change the inevitable. The only thing we can do is play on the one string we have, and that is our attitude. We are in charge of our attitudes.

-Chuck Swindoll

태도는 사실보다 중요하다. 태도는 과거, 교육, 돈, 환경, 실패나 성공, 타인들이 생각하고 말하거나 하는 어떤 것보다 더 중요하다. 태도는 외모, 재능, 기술 보다 더 중요하다. 태도는 하나의 회사, 교회나 가정을 만들 수도 있고 망하게 할 수도 있다. 주목할 것은 우리가 매일 갖게 되는 태도에 대해 우리 스스로 선택을 할 수 있다는 점이다. 우리의 과거를 바꿀 수는 없다. 다른 사람들이 특정한 방식으로 행동하는 것을 바꿀 수는 없다. 우리는 불가항력적인 것들을 바꿀 수도 없다. 우리가 할 수 있는 유일한 일은 우리가 가진 단 하나의 끈인 태도를 가지는 것이다. 우리는 우리의 태도를 책임지고 있다.

-척 스윈돌 목사

*attitude 태도, 자세 *circumstance 환경, 주변 *appearance 외모 *giftedness 재능
*remarkable 주목할 만한 * regarding~ ~에 관한 *embrace 품다, 포용하다
* the inevitable 피할 수 없는 것 *string 끈, 줄

Success breeds success. Nothing succeeds like success. If you know you can succeed at something, then automatically you'll have the self confidence to do it. If you have been successful in the past, you have a better chance at being successful again.

-Peter Drucker

성공이 성공을 낳게 된다. 성공만큼 성공하게 되는 것은 없다. 당신이 뭔가에 성공할 수 있다는 것을 알게 된다면, 자동적으로 당신은 그것을 할 수 있는 자신감을 가지게 될 것이다. 만약, 당신이 과거에 성공하였다면, 다시 성공할 수 있는 더 좋은 기회를 가지고 있는 셈이다. -피터 드러커

To laugh often and much; to win the respect of intelligent people and the affection of children; to earn the appreciation of honest critics and endure the betrayal of false friends; to appreciate beauty; to find the best in others; to leave the world a bit better, whether by a healthy child, a garden patch or a redeemed social condition; to know even one life has breathed easier because you have lived. This is to have succeeded.

-Ralph Waldo Emerson

자주 많이 웃는 것; 현명한 사람들의 존경과 아이들의 사랑을 받는 것; 정직한 비평가들의 인정을 받고 잘못된 친구들의 배반을 참는 것; 아름다움을 감상하는 것; 다른 사람들의 가장 좋은 점을 발견하는 것; 아이를 건강하게 하거나, 정원을 다듬거나 혹은 사회적인 상황을 개선하여 세상을 좀더 나은 곳으로 만들어 두고 떠나는 것; 당신이 살았기 때문에 한 생명이라도 더 편하게 숨을 쉴 수 있었다는 것을 아는 것. 이것이 성공이다. -랄프 왈도 에머슨

In order to help other people develop and grow as human beings, we have to give them something. We must give them a chance and opportunity. We must give them responsibility. All of us are simply storage batteries. We get out of life what we put into life.

<Fundamentals of Prosperity> By Roger W. Babson

다른 사람이 인간으로 자라고 성장하도록 돕기 위해, 우리는 그들에게 뭔가를 주어야 한다. 우리는 그들에게 기회와 가능성을 주어야 한다. 우리는 그들에게 책임감을 주어야 한다. 우리 모두는 단지 저장 배터리와 같다. 우리가 삶에 쏟아 부은 것을 삶에서 다시 얻게 된다.

-<번영의 기초> 로저 밥슨

Kindness given is kindness returned. If you wish to connect to intention and become someone who achieves all of your objectives in life, you're going to need the assistance of a multitude of folks. By practicing extending kindness everywhere, you'll find support showing up in ways that you could never have predicted.

<The Power of Intention> by Wayne W. Dyer

베푼 친절은 친절로 되돌아온다. 섭리에 연결되기를 바라고 삶에서 원하는 당신의 모든 목표를 달성하고자 한다면, 당신은 많은 사람들의 도움이 필요하다. 어디에서나 친절을 베푼다는 것을 실천함으로써, 당신이 알지 못했던 방법으로 도움이 나타나는 것을 발견하게 될 것이다.

<섭리의 힘>, 웨인 다이어

Action is a great restorer and builder of confidence. Inaction is not only the result, but the cause, of fear. Perhaps the action you take will be successful; perhaps different action or adjustments will have to follow. But any action is better than no action at all.

-Norman Vincent Peale

행동은 신념을 강하게 회복하고 구축해주는 것이다. 무기력은 두려움의 결과이기도 하지만 원인이기도 하다. 당신이 하는 행동이 성공적일 수도 있고; 다른 행동이나 변화가 따를 수도 있을 것이다. 그러나 어떠한 행동도 전혀 행동하지 않는 것보다 낫다. -노먼 빈센트 필

***action** 행동 ***restorer** 복구자, 회복시켜주는 것 ***confidence** 신념 ***adjustment** 조정, 적응

Nothing in the world can take the place of persistence. Talent will not: nothing is more common than unsuccessful people with talent. Genius will not: unrewarded genius is almost a proverb. Education will not; the world is full of educated derelicts. Persistence and determination alone are omnipotent. - Thomas Watson, founder of IBM

세상에서 끈기를 대신할 수 있는 것은 없다. 재능도 대신하지 못한다: 재능은 있으나 성공하지 못한 사람보다 흔한 것은 없다. 천재성도 대신할 수 없다: 보상 받지 못한 천재는 흔한 이야기이다. 교육도 대신할 수 없다; 세상은 교육을 받은 낙오자들로 가득 차 있다. 끈기와 결단만이 무엇이든 할 수 있다. - 토마스 왓슨, IBM 창립자

***persistence** 끈기, 고집, 지속성 ☞ ‘-sist’는 저항 혹은 지속의 의미를 내포한다. ex) resist 저항하다, consist: 일관되게 주장하다(명사 consistency 일관성), ***insist** 고집하다
***derelict** a. 낙오된, 태만한 n. 낙오자, 실패자 ***determination** 결심, 결단 ***omnipotent** 전능한, 무엇이든 할 수 있는 ☞ ‘omni-’는 ‘all’의 의미, potent 는 ‘power’를 뜻한다. ex) omnivorous: 무엇이나 먹는, 잡식성의, omnibus: 여러 작품이 모인 형태의 소설, 드라마 등 작품집을 뜻하며, 형용사로는 ‘모든 것이 다 있는’을 뜻함. omnipresent: 모든 곳에 있는(=ubiquitous), omniscient: 모든 것을 다 아는

In today’s hurried technology-driven society, Zoom Focus is more important than ever. Each day the difference between success and failure is found in the little things. Zoom Focus means we focus on doing the right little things that lead to success and stop letting the wrong little things waste our time and energy. Practice Zoom Focus, and you’ll come nearer to success. – Zig Ziglar

오늘날의 급속한 기술 중심의 사회에서, 줌 포커스(작은 일에 집중하는 것)가 어느 때보다 중요하다. 매일 성공과 실패의 차이가 작은 일들에서 나타난다. 줌 포커스는 성공에 이르게 하는 옳은 작은 일들을 하는데 집중하고 잘못된 작은 일들이 우리의 시간과 에너지를 허비하게 하는 것을 멈추는 것이다. 줌 포커스를 연습하면 당신은 성공에 더 가까워지게 될 것이다. –지그 지글러

Leaders who attempt to redesign old institutions face denial, stubborn resistance and conflict. Innovators who seek to create new institutions or organization face skepticism. Both need guts, political skill, tenacity, a sense of timing and commitment. They need allies.

<Revolutionary Wealth> by Alvin and Heidi Toffler

오래된 조직을 바꾸고자 하는 지도자들은 거부, 강한 저항과 갈등에 부딪히게 된다. 새로운 기관이나 조직을 만들고자 하는 혁신적인 사람들은 비관론에 부딪히게 된다. 두 부류 사람들 모두 배짱, 정치적 기술, 끈기, 시간에 대한 감각과 사명감을 가지고 있어야 한다. 그들은 지원군들이 필요하다.

<부의 미래> 엘빈 토플러 & 하이디 토플러

Enthusiasm is one of the most powerful engines of success. When you do a thing, do it with all your might. Put your whole soul into it. Stamp it with your own personality. Be active, be energetic, be enthusiastic and faithful, and you will accomplish your object. Nothing great was ever achieved without enthusiasm.

~ Ralph Waldo Emerson

열정은 가장 강력한 성공의 엔진 중 하나다. 당신이 어떤 일을 할 때, 전력을 기울여 하라. 당신의 모든 영혼을 그 일에 쏟아라. 당신의 인품으로 그 일에 도장을 찍어라. 능동적이고 활기차며 열정적이고 충실하라, 그러면 당신의 목적을 달성할 것이다. 열정 없이 어떤 위대한 일도 이루어진 적이 없다.

-랄프 왈도 에머슨

The starting point of all achievement is desire. Keep this constantly in mind. Weak desires bring weak results, just as a small amount of fire makes a small amount of heat. If you find yourself lacking in persistence, this weakness may be remedied by building a stronger fire under your desires.

<Think & Grow Rich> Napoleon Hill

모든 성취의 시작점은 갈망이다. 이 점을 지속적으로 명심하라. 약한 욕망은 약한 결과를 가져온다. 이것은 마치 적은 양의 불이 적은 열기를 만들어 내는 것과 같다. 당신 스스로 끈기가 부족하다면, 이 약함은 당신의 욕망에 강한 불을 지피줌으로써 개선될 수 있다.

<생각하여 부자가 되라> 나폴레옹 힐

Always carry Cash!

Take the next few hundred dollars you earn and put it in your pocket, not the bank. It'll feel much better in your pocket than it will in the bank and it'll help you develop and maintain the state of mind that's absolutely necessary for you to attract financial abundance and prosperity into your life.

-Tony Mase

항상 현금을 가지고 다녀라!

당신이 다음에 버는 몇 백 달러를, 은행이 아니라 지갑(호주머니)에 넣고 다녀라. 돈은 은행에 있는 것보다 당신 지갑에 있는 것이 더 기분 좋을 것이고, 그 돈은 금전적인 풍요와 번영을 당신의 삶에 끌어들이는데 절대적으로 필요한 마음상태를 키우고 유지시켜줄 것이다. -토니 메이스

* **develop** 발전시키다, 키우다 * **maintain** 유지하다, 지속시키다

* **absolutely** 절대적으로 ***attract** 끌어당기다 ***abundance and prosperity** 풍요와 번영

It is often said that money does wonders, but the most wonderful thing that it

<Life and Conduct> by J. Cameron Lees

종종 돈이 놀라운 일을 해낸다고 말하지만, 돈이 하는 가장 경이로운 일은 우리를 시험하고 인간의 영혼을 강화시키는 것이다.

<삶과 행위> 카메론 리스

Over the last three millennia, human civilizations have periodically risen and fallen as their economic systems played out a repetitive pattern of growth, death, and renewal. Current global economic crises punctuate the ending of another cycle, another death, and it is painfully clear that civilization has not yet acquired an awareness of what constitutes a sustainable, stable economy suitable to serve as a basis for the next renewal.

<Spontaneous Evolution> Bruce E. Lipton and Steve Baerman

지난 3 천년 동안, 경제 시스템이 성장, 소멸, 재생을 반복함에 따라 인간 문명들도 규칙적으로 성장과 쇠퇴를 겪어왔다. 지금의 전세계적인 경제 위기들은 또 다른 주기의 끝, 즉 소멸을 의미하며, 고통스럽게도 우리 문명은 다음 재생의 기초가 될 수 있는 지속 가능하고 안정적인 경제를 구성하는 데 필요한 것이 무엇인지를 알지 못하고 있다.

<자발적 진화> 브루스 립톤, 스티브 베어만

A sense of purpose gives you a feeling of accomplishment, knowing that you are achieving something and getting somewhere. It gives you something to look forward to every day; a reason to get out of bed in the morning with a smile. A purposeful life puts a bounce in your step and makes you feel so good on the inside. It leads to confidence, accomplishment, and a happy disposition. - Ann Stewart

목적의식은 당신이 무엇을 이루고 있으며 어딘가로 향하고 있음을 알게 해주므로 성취감을 주게 된다. 목적의식은 매일 당신이 기대할 수 있는 무엇을 제공해주게 된다; 아침에 웃으면서 일어날 수 있는 이유를 제공해 준다. 목적이 있는 삶은 당신의 발걸음에 활기를 주며, 마음 속으로 행복하게 해준다. 목적의식은 자신감, 성취감, 행복한 기분을 갖게 한다.

- * **accomplishment** 성취, 업적 ***bounce** 탄력, 활기, 힘, 튀어 오름
- * **purposeful** 목적이 있는(가득한) ***disposition** 기질, 성미, 기분

If a man is called to be a streetsweeper, he should sweep streets even as Michelangelo painted, or Beethoven played music, or Shakespeare wrote poetry. He should sweep streets so well that all the hosts of heaven and earth will pause to say, "here lived a great streetsweeper who did his job well."

-Martin Luther King, Jr

어떤 사람이 거리 청소부로 부름을 받았다면, 그는 미켈란젤로가 그림을 그리고, 베토벤이 음악을 작곡하고, 셰익스피어가 시를 쓰듯이 거리 청소를 하여야 한다. 거리를 너무 깨끗하게 쓸어서 천상과 지상의 주인들이 잠시 멈추어 서서, "여기에 자기 일을 잘하는 위대한 청소부가 살았구나"라고 말할 수 있게 하여야 한다.

-마틴 루터 킹 목사

Great leaders are never satisfied with current level of performance. They constantly strive for higher and higher level of achievement. A person who refuses to risk change fails to grow. A leader who loves the status quo soon becomes a follower. -Donna Harrison

위대한 지도자들은 결코 현재의 성취수준에 만족하지 않는다. 그들은 지속적으로 보다 더 높은 성취수준에 이르기 위해 노력한다. 변화의 위험을 감수하고자 하지 않는 사람은 성장하지 못한다. 현재 상태를 좋아하는 지도자는 조만간 뒤쳐진 사람이 된다.

*be satisfied with~ ~에 만족하다 * performance 성취, 실적 *constantly
지속적으로 *achievement 업적,성취
* risk 위험, 위험을 감수하다 * status quo 현재상태

Don't aim at success; the more you aim at it and make it a target, the more you are going to miss it. For success, like happiness, cannot be pursued; it must ensue, and it only does so as the unintended side-effect of one's personal dedication to a cause greater than oneself or as the by-product of one's surrender to a person other than oneself.

<Man's Search for Meaning> by Victor E. Frankl

성공에 목표를 두지 말라; 성공에 더 몰두하고 그것을 목표로 삼으면, 더 성공을 이루지 못하게 된다. 행복과 마찬가지로, 성공은 쫓아 갈 수 있는 것이 아니다; 성공은 저절로 따라와야 하며, 어떤 사람이 자신보다 더 큰 명분을 위해 헌신할 때 의도하지 않는 부산물로 따라오거나, 자기가 아닌 다른 사람에게 자신을 받친 데 대한 부산물로서 따라오게 된다.

<죽음의 수용소에서> 빅토르 프랭클

The non-uptight person is a sound and sensible type of individual who has an objective in life, who knows what he wants to do and just goes on doing it. He lets nothing agitate or disturb him unduly. Thoroughly in control of himself mentally and emotionally, he goes along at an unhurried, orderly pace, on his way all the way.

<You can if you think you can> by Norman Vincent Peale

경직되는 얇은 사람은 자신이 하고자 하는 일이 무엇인지를 알고 그 일을 지속적으로 묵묵히 해나가는 인생에서 목표를 가진 건전하고 분별력이 있는 유형의 사람이다. 그는 어떤 것도 자신을 부당하게 뒤흔들거나 방해하게 하지 않는다. 그는 정신적으로나 감정적으로 자신을 철저하게 통제하여 서두르지 않고 정돈된 걸음으로 자신의 길을 끝까지 간다.

<할 수 있다고 생각하면 할 수 있다> 노먼 빈센트 필

***non-uptight** 경직되지 않은 ☞ **'uptight** 긴장한, 초조한'에 부정 접두어 'non-'이 결합된 낱말 ***individual** 개인, 개별적인 ***objective** 목표, 객관적인 ***agitate** 자극하다
***disturb** 방해하다 ***unduly** 부당한 ☞ 'due:합당한'에서 파생된 부사

Success is an attitude. Success is a habit. Success is easily available to all who want it, believe they can have it, and put their desire into action. Success has not secrets. Many who achieve it readily tell their story of devoting years to their work, to their passion and dreams, before they finally became successful. The main theme is always the same, in every case: They love their work.

<How to Think Like a Millionaire> by Mark Fisher and Marc Allen

성공은 태도이다. 성공은 습관이다. 성공은 그것을 원하고, 성공할 수 있다고 믿으며 스스로의 열망을 행동으로 옮기는 사람에게 쉽게 다가온다. 성공에는 비법이 없다. 성공한 사람들은 성공에 이르기 전까지 자신들이 하는 일과 열정, 꿈에 여러 해 동안 헌신한 이야기를 기꺼이 들려준다. 어떤 경우에도나 공통의 주제는 항상 같다: 그들은 그들의 일을 사랑한다.

*attitude 태도 *be easily available to~ ~에게 쉽게 획득되는 *devote 헌신하다, 받치다 *fortune 운, 재산 *theme 주제 *application 적용, 실행
 *principle 원리, 원칙 *opportunity 기회

The wealth system, in short, is not just accelerating; it is introducing greater irregularity into our relationships with time. In so doing, it liberates the individual from the prisonlike rigidities and regularities of the industrial age. But it increases unpredictability and requires fundamental changes in the way personal relations and wealth creation are coordinated and business is done.

<Revolutionary Wealth> Alvin and Heidi Toffler

If you are to achieve and live your dreams, you must take 100 percent responsibility for your life. It's been said that our potential is God's gift to us, and what we do with it is our gift to Him. It all starts with your attitude. Your attitude, not your education, intelligence, contacts, or even hard work, is the main factor that determines whether you will accomplish your goals and live your dreams.

<It only takes everything you've got> by Julio Melara

당신의 꿈을 이루고 살려면, 당신의 삶에 100% 책임을 져야만 한다. 우리의 잠재력은 하나님이 우리에게 준 선물이고, 그 재능을 우리가 발휘하는 것은 우리가 하나님께 하는 선물이라는 말이 있다. 그 모든 것은 당신의 태도와 함께 시작된다. 학력, 지능, 인맥, 심지어 근면함도 아닌, 당신의 태도가 당신이 목표를 성취하고 꿈을 이루고 사느냐를 결정하는 주요 요인이다.

* **responsibility** 책임 ***potential** 잠재력 * **attitude** 태도, 자세
* **intelligence** 지능, 지성 ***contact** 접촉, 인맥 * **factor** 요인, 요소
***determine** 결정하다 ***accomplish** 성취하다

Once you recognize the effect of the environment upon you, you open new doors to changing behavior and make your life truly your own. Be mindful as you pass through each door. Realize that you can learn from your past, but you are not chained to it. You can decide that today is the first day of the rest of your life.

<The Time Paradox> by Philp Zimbardo and John Boyd

환경이 당신에게 미치는 영향을 알아차리게 되면, 행동을 변화시킬 수 있는 새로운 문을 열게 되고 당신의 삶을 온전히 자신의 것으로 만들 수 있다. 문들 지날 때 정신을 바짝 차려라. 과거로부터 배울 수 있다는 사실을 깨닫되, 과거에 얽매이지는 않도록 하라. 오늘이 남은 삶의 첫째 날이라고 결심하라.

<시간 역설> 필립 짐바르도, 존 보이드

Mental control is the secret of mature and creative judgment. Your mind is an instrument designed to serve you, not to destroy you. When uncontrolled, your mind can be very damaging to you, but when controlled it can develop unlimited power. Everywhere men and women are failing simply because they have not mastered their minds. At the same time others do amazing things through the exercise of mental control.

Concentration doesn't mean straining – it means ignoring everything that interferes with what you are doing.

< The Freedom of Life> by Annie Payson Call

마음통제는 성숙하고 창의적인 판단의 비결이다. 당신의 마음은 당신을 파괴하기 위해서가 아니라, 당신을 섬기기 위해 설계된 도구이다. 제대로 통제되지 않으면, 당신의 마음은 당신에게 매우 해가 될 수 있지만, 제대로 통제하면 무한의 힘을 개발할 수 있다. 곳곳에서 사람들이 단지 그들의 마음을 숙달시키지 못하였기 때문에 실패하고 있다. 동시에, 다른 사람들은 마음을 통제하여 놀라운 일들을 하고 있다.

집중은 긴장을 의미하지 않는다. 집중은 당신이 하고 있는 일을 방해하는 모든 것을 무시하는 것을 의미한다.

<삶의 자유> 애니 패이슨 콜

Trust thyself: every heart vibrates to that iron string. Accept the place the divine providence has found for you, the society of your contemporaries, the connection of event.

<Nature> by Ralph Waldo Emerson

당신 자신을 믿으라: 모든 가슴은 그 철의 선에 맞추어 진동한다. 신성한 섭리가 당신과 당신의 동시대인들이 어울린 사회, 사건의 사슬을 위해 찾아 준 그 곳을 받아들여라.

<자연> 윌프 왈도 에머슨

What a person can be and what he can do is largely determined by the degree of self-limitation which he mentally imposes on himself. If he images himself on a restrictive level, the flow of resources from the mind will be reduced and maintained at a trickle of the full potential. If, on the contrary, his image of himself and his possibilities is comprehensive and exact, the volume of resource power from the mind will be correspondingly larger.

<You can if you think you can> by Norman Vincent Peale

한 인간이 될 수 있고, 해낼 수 있는 것은 그 자신이 스스로에게 정신적으로 부과하는 자기제한의 정도에 의해 대부분 결정된다. 자기 자신을 제한된 수준에서 이미지화하면, 마음으로부터 흘러나오는 에너지가 줄어들고 완전한 잠재력이 조금씩 흘러 나오는 상태에 머무르게 된다. 반대로, 자신과 자신의 가능성에 대한 이미지가 원대하고 정확하면 마음으로부터 나오는 잠재력의 양도 그에 맞게 더 크게 된다.

<할 수 있다고 생각하면 할 수 있다> 노먼 빈센트 필

***trickle** 소량

No matter what the difficulties, the trials, the disappointments, those who have risen to the top never lost hope. Hope gives us the promise of something good, despite odds, something we can attain. Hope sets the mind in a positive vein, gives us something to look forward to and patience to wait. Hope is a heart-warming blend of desire, expectation, patience, and joy. It is an emotional medicine, indispensable to the soul. -Martin Buxbaum

정상에 오른 사람들은 어떠한 어려움, 시련과 실망이 있더라도 결코 희망을 잃지 않았다. 희망은 우리에게 좋은 것, 난관에도 불구하고 우리가 성취할 수 있는 무엇을 약속해 준다. 희망은 마음을 긍정적인 흐름으로 들게 해주고, 기대할 수 있는 무엇을 주고 기다릴 수 있는 인내심을 준다. 희망은 마음을 데워주는 의욕, 기대, 인내, 기쁨의 혼합물이다. 희망은 영혼에는 없어서는 안될 정서적인 약이다.

-마틴 벅스봄

Without perseverance, the most talented person is inferior to the diligent and even the dull in the race of life. <Self Help> by Samuel Smiles

끈기가 없다면, 인생이란 시합에서 가장 재능 있는 사람도 근면한 사람이나 우둔한 사람에게 뒤쳐진다.

* **perseverance** 끈기, 인내 * **inferior** 열등한, 하등의

If people around you try to discourage you from taking a certain course of action, or ridicule your ideas, take that as a positive sign. Sure it can be difficult not to run with the herd, but the truth is that most long-term success stories are written by folks who've done exactly that.

< A Gift to My Children> by Jim Rogers

만약 주변의 사람들이 당신이 어떤 행동을 하는 것을 막거나 당신의 생각을 비웃으면, 그것을 긍정적인 신호로 받아들여라. 무리와 함께 가지 않은 것은 분명히 힘들 수 있지만, 진실은 대부분의 긴 성공 이야기들은 바로 그런 일을 한 사람들에게 의해 쓰여진다는 점이다.

<내 아이들에게 주는 선물> 짐 로저스

Management is doing things right; leadership is doing the right things.

- Peter Drucker

경영은 일을 올바르게 하는 것이고; 리더십은 올바른 일을 하는 것이다.

-피터 드러커

Leaders accept responsibility. Followers do not. Leaders refuse to make excuses, while followers hide behind them. Leaders see themselves as the primary creative forces in their own lives. Followers see themselves as victims and spend much of their energies rationalizing, justifying, and explaining away their failure to make progress. The acceptance of complete responsibility is as essential to leadership as is courage.

<Million Dollar Habits> by Brian Tracy

리더들은 책임을 받아들인다. 추종자들은 그렇지 못한다. 추종자들은 핑계 뒤에 숨으려고 하지만, 리더들은 핑계를 만들기를 거부한다. 리더들은 자신들의 삶에서 스스로를 가장 일차적인 창조력으로 생각한다. 추종자들은 스스로를 희생자로 여기고 합리화하고, 정당화하고, 자신을 발전시킬 수 있는 실패를 해명하느라 많은 에너지를 낭비한다. 책임을 완전히 받아들이는 것은 용기만큼이나 리더십에 필수적이다.

<백만 불짜리 습관> 브라이언 트레이시

The most effective way to feel wealthy may not be to try to make more money. It may be to distance ourselves, practically and emotionally, from anyone whom we consider to be our equal but who has become richer than ourselves. Rather than trying to become bigger fish, we could concentrate our energies on gathering around us smaller companions next to whom our own size will not trouble us.

<Status Anxiety> by Alain De Botton

풍요로움을 느낄 수 있는 가장 효과적인 방법은 더 많은 돈을 버는 것이 아닐 수도 있다. 우리가 동등하다고 생각하는 사람들 가운데 우리보다 부자가 된 사람들로부터 실제적으로 그리고 감정적으로 우리 스스로를 멀리하는 것이 더 효과적인 방법일 수 있다. 큰 물고기가 되려고 애쓰기 보다, 곁에 있어도 우리의 크기가 마음을 불편하지 않게 해주는 우리들 주변의 사람들을 찾는데 에너지를 집중할 수 있을 것이다.

<불안> 알랭 드 보통

8. 건강 (Health)

Those who know how close the connection is between the state of mind of a man – his courage and of hope, or lack of them – and the state of immunity of his body will understand that the sudden loss of hope and courage can have a deadly effect.

<Man's Search for Meaning> by Victor E. Frankl

인간의 마음상태 – 용기와 희망이 있거나 없는 상태-와 신체의 면역상태가 얼마나 밀접한 관련이 있는 지 아는 사람이라면 희망과 용기를 갑자기 잃게 되면 치명적인 영향을 받게 된다는 점을 알게 될 것이다.

<죽음의 수용소에서> 빅토르 프랭클

We are what we eat. Our anger, our frustration, our despair, have much to do with our body and the food we eat. We must work out a strategy of eating, of consuming to protect ourselves from anger and violence. Eating is an aspect of civilization. The way we grow our food, the kind of food we eat, and the way we eat has much to do with civilization because the choices we make can bring about peace and relieve suffering.

<Anger> by Thich Nhat Hanh

우리는 우리가 먹는 대로 된다. 우리의 분노, 좌절, 절망은 우리의 몸과 우리가 먹는 음식과 깊은 관련이 있다. 우리는 스스로를 분노와 폭력으로부터 보호하기 위해 음식을 소비하고 먹는 바른 방법을 만들어야 한다. 음식을 먹는 것은 문명의 일부분이다. 우리가 식량을 생산하는 방식, 우리가 먹는 음식의 종류, 먹는 방식은 우리의 선택에 따라 평화를 가져오고 고통을 해소할 수 있기 때문에 문명과 많은 관련이 있다.

<화> 틱낫한 스님

***anger** 화, 분노 ***frustration** 좌절 ***strategy** 전략, 방법 ***consume** 소비하다, 소모하다
***violence** 폭력 ***aspect** 국면, 측면, 부분, 관점, 상(相) ***civilization** 문명
***relieve** 구제하다, 해소하다, 완화시키다

Every single person on the planet has within them the potential to be a healer. In order to make conscious contact with your inherent healing powers, you must first make the decision to be healed yourself.

<The Power of Intention> by Wayne W. Dyer

지구상의 모든 사람들은 자신의 내부에 치유자가 될 수 있는 잠재력을 가지고 있다. 당신이 타고난 치유력에 의식적으로 접촉하기 위해서, 당신은 먼저 자신이 치유되고자 결심하여야 한다.

<섭리의 힘> 웨인 W. 다이어

We are only beginning to understand the vast and untapped human potential at our disposal: the human being's extraordinary capacity to influence the world. This potential is every person's birthright, not simply that of the gifted master. Our thoughts may be an inexhaustible and simple resource that can be called upon to focus our lives, heal our illnesses, clean up our cities, and improve the planet. We may have the power as communities to improve the quality of our air and water, our crime and accident statistics, the educational level of our children. One well-directed thought may be a gentle but effective way for men and women on the street to make matters of global interest into their own hands.

<The Intention Experiment> by Lynne McTaggart

우리는 자유자재로 사용할 수 있는 광범위하고 손이 닿지 않은 인간의 잠재력, 즉 외부 세계에 영향을 미칠 수 있는 인간의 탁월한 능력을 겨우 이해하기 시작하고 있다. 이 잠재력은 재능을 타고만 천재들의 전유물이 아니라, 모든 사람들이 타고나면서 가진 권리이다. 우리의 생각들은 우리 삶에 집중하고, 질병을 치유하고, 도시를 깨끗하게 하고, 지구를 개선시키기 위해 불러올 수 있는 고갈되지 않는 간단한 자원이다. 우리는 공동체로써 공기와 물의 질, 범죄와 사고 수치, 우리 아이들의 교육의 질을 개선할 수 있는 힘을 가질 수 있다. 좋은 방향을 가진 하나의 생각이 평범한 거리의 남녀들이 지구적인 문제를 자신의 손으로 해결할 수 있는 부드럽지만 효과적인 방법이 될 수 있다.

<의도 실험> 린 맥타거트

*vast 방대한, 거대한 *untapped 손대지 않은 * at our disposal 우리가 처분할 수 있는
* inexhaustible 지치지 않는, 소모되지 않는 화시키다 * call upon 소환하다, 불러내다

Early in the twentieth century, a trepid group of doctors and medical workers stationed overseas observed that wherever in the world people gave up their traditional way of eating and adopted the Western diet, there soon followed a predictable series of Western diseases, including obesity, diabetes, cardiovascular diseases, and cancer. They called these the Western diseases and, though the precise causal mechanisms were uncertain, these observers had little doubt these chronic diseases shared a common etiology: the Western diet.

<In Defense of Food> by Michael Pollan

When we listen to a motivational tape that activates the brain, the serotonin (a chemical that enhances self-esteem) increases – as do the endorphins, dopamine, norepinephrine, and other neurotransmitters. This not only makes us feel better about ourselves but, increases our energy and endurance.

<Over the Top> by Zig Ziglar

우리가 뇌를 자극하는 동기부여를 위한 테이프를 듣게 되면, 엔돌핀, 도파민, 노르에피네프린을 포함한 다른 신경전달물질처럼 (자기존중감을 상승시키는 화학물질인) 세로토닌이 증가한다. 세로토닌의 증가는 우리가 스스로에게 좋은 감정을 가지게 할 뿐만 아니라, 에너지와 인내심도 증가시킨다.

<최고를 넘어> 지그 지글러

It has been demonstrated scientifically that emotional tensions, emotional stresses and strains, may produce chronic depression and fatigue with the lowering of bodily resistance to infection and disease. Prolonged anxiety and worry, uncontrolled passion and temper, the high pressure and tempo of present-day life will bring on degenerative changes in the heart, kidneys, liver and other vital organs, together with hypertension and arteriosclerosis. Hate and fear can poison the body as much as any toxic chemicals.

<The Wonder of Man> by Joseph Krinsky

감정의 긴장, 감정의 스트레스와 경직이 만성적인 우울증을 유발하고, 몸이 감염과 질병에 대한 저항력을 잃게 하여 피로를 유발할 수 있다는 것은 과학적으로 증명되었다. 오래 지속된 불안과 근심, 통제되지 않은 열정과 감정, 현대생활의 과도한 압박과 속도는 심장, 신장, 간 뿐만 아니라 다른 필수 장기들의 퇴행성 변화와 고혈압, 동맥경화를 일으키게 한다. 증오와 두려움은 독성화학물질 못지 않게 신체에 독이 된다.

<경이로운 인간> 조셉 크롭스키

When too little fluid is supplied, the blood maintains a higher specific gravity and the poisonous waste products of tissue or cell change are only cast off very imperfectly. The body is, therefore, poisoned by its own excretions, and it is not too much to say that the chief reason of this is because a sufficient amount of fluid has not been supplied to carry off in solution the waste matter the cells manufacture.

<The laws of life and Health> by Alexander Bryce M.D.

너무 적은 수분이 공급되면, 혈액은 부분적으로 무거워져서 조직이나 세포의 노폐물이 불완전하게 배출된다. 몸은 결국 자신의 노폐물에 의해 독성을 갖게 된다. 이런 현상의 주된 원인이 세포가 만들어내는 노폐물을 배출하기에 충분한 수분이 액체상태로 공급되지 않기 때문이라 해도 지나치지 않다. <생명과 건강의 법칙> 알렉산드 브라이스

The more you know about your body, and the cells of your body, the more you will appreciate how truly precious and sacred all life is. Rather than struggle against the body and our sojourn here on earth, the body can be experienced as a sacred temple of the spirit and expression of consciousness. This knowledge is the first step toward a life of fullness and oneness of spirit and physical existence, a seamless connection from Soul to Cell.

<Cell-Level Healing> by Joyce Whiteley Hawkes, Ph. D.

Your mental attitude can be your best ally or, your worst enemy, and the same applies to your imagination, depending on how you use it. Positively used, your thoughts and ideas can help you to reprogram your entire outlook, your moods and your feelings so that they promote health and healing instead of dragging you down. Energy follows thought!

<Healing the Gerson way> by Beata Bishop

당신의 정신적인 태도는 최상의 동맹군이 될 수도 있고, 최악의 적이 될 수도 있으며, 상상력도 사용하는 방법에 따라 마찬가지이다. 긍정적으로 사용하면, 당신의 생각과 아이디어는 당신의 전체 시야, 기분과 감정을 재조정하는데 도움을 주어서 결과적으로 건강과 치유를 더디게 하기보다 증진시키게 된다. 에너지는 생각에 따라 생긴다.

<거슨요법> 비타 비숍

*ally 동맹군, *drag down 끌어내리다 *outlook 전망, 미래, 시야

The lover of nature is he whose inward and outward senses are still truly adjusted to each other; who has retained the spirit of infancy even into the era of manhood.

<Nature> by Ralph Waldo Emerson

자연을 사랑하는 사람은 그의 내부와 외부로 향하는 감각들이 서로 잘 조화를 이루고, 어린 시절의 정신을 성인에 이를 때까지 유지하는 사람이다.
<자연> 랠프 왈도 애머슨

Humans, like every other organism in the biosphere, are here to support environmental balance, to buffer it, to sustain it, and to encourage harmony. Among Earth's organisms, human beings are unique in that we are consciously aware of our evolutionary process and potential. We are here to use our evolved awareness to support environmental harmony.

<Spontaneous Evolution> by Bruce E. Lipton and Steve Baerman

생태계의 다른 생명체와 마찬가지로, 인간도 환경의 조화를 돕고, 지키고, 유지하고 조화를 증진시키기 위해 지구상에 존재한다. 우리 인간은 지구상의 생명체들 가운데, 진화의 과정과 잠재력을 의식적으로 알아차리고 있다는 점에서 독특하다. 우리는 환경의 조화를 돕기 위해 진화된 의식을 사용하기 위해 지구상에 존재한다.

<자발적 진화> 브루스 립톤, 스티브 베어만

* biosphere 생명권, 생태계 * buffer 보호하다, 완충하다 * sustain 지속시키다

The orthomolecular program enhances the quality of life. This is not surprising, since the use of vitamins improves the quality of life of almost every patient. Being sick is very stressful, and stress increases the utilization and loss of vitamins, especially the water-soluble ones. A professor of oncology who began to add vitamin C to his program was impressed with how quickly his patients responded. Before that, they all were sallow, haggard, as is typical with chemotherapy patients. This changed in one day when the vitamin was added, and they appeared much healthier and felt better.

<Natural Therapies for Cancer Prevention and Control> by Abram Hoffer

분자교정 프로그램은 삶의 질을 향상시킨다. 이것은 비타민의 사용이 거의 모든 환자의 삶의 질을 개선시키기 때문에 놀라운 일이 아니다. 질병을 앓는 것은 매우 스트레스 받는 일이며, 스트레스는 비타민이 많이 소모되게 하며 손실도 증가하게 되는데, 특히 수용성 비타민들의 손실이 심하다. 암 치료 프로그램에 비타민 C 를 추가하기 시작한 한 종양학 교수는 환자들이 너무 빨리 반응을 보이는 것에 인상을 받았다. 그 전에는 환자들이 화학치료를 받는 환자들에게 전형적으로 나타나는 것처럼 병색이 짙고 수척하였다. 이런 상황이 비타민이 추가되자 단 하루 만에 바뀌었고, 환자들이 훨씬 더 건강해 보이고 기분이 좋아졌다.

***orthomolecular program** 분자교정 프로그램 ***enhance** 향상시키다, 강화시키다

***water-soluble** 수용성의(水溶性) 비타민 B 와 C 는 수용성으로 섭취 후 체내에서 3~5 시간 내에 용해된다. ***sallow** 혈색이 노란, 병색이 짙은 ***haggard** 초췌한, 수척한

***Abram Hoffer** (1917 - 2009) 캐나다의 정신과 의사, 노벨상을 2 회 수상한 라이너스 폴링(Linus Pauling)박사와 함께 분자교정의학(orthomolecular medicine)을 창안하여 비타민의 대량 복용이 정신분열증, 암의 예방과 치료에 탁월하다는 임상결과를 발표하여 주목 받았다.

We know all about the individuality of finger prints, how even identical twins do not have identical finger prints. . Blood types also are unique to individuals as are dental patterns and DNA. Surgeons are not surprised when they try to find the appendix and it is not where it is supposed to be. Sometimes the heart is on the right side. Most organs of the body are not exactly where they are supposed to be, nor are they the same size and shape. Physicians and pharmacologists have known that the optimum doses for drugs can vary enormously between patients, that while there are useful guides for how much to give, many people will need much less and many will need much more.

< Healing Children's Attention & Behavior Disorders> by Abram Hoffer

우리는 손가락 지문의 개별성에 대해 너무 잘 알고 있으며, 심지어 일란성 쌍둥이조차 동일한 지문을 갖고 있지 않다는 것을 알고 있다. 혈액형 또한 치아의 모양이나 DNA 처럼 개인에 따라 다르다. 외과의사들이 맹장을 찾으려고 할 때, 맹장이 있어야 할 곳에 있지 않더라도 놀라지 않는다. 때로는 심장이 오른쪽에 있을 때도 있다. 신체의 모든 장기는 있어야 할 곳에 정확하게 자리잡고 있지 않으며 크기나 모양이 같지도 않다. 의사나 약사들은 약물의 최적 양이 환자에 따라 크게 차이가 날 수 있다는 것을 알고 있으며, 어느 정도 양을 주어야 할 지 기준은 있지만, 많은 사람들이 기준보다 훨씬 적은 양을 필요로 하는 가하면, 또한 많은 사람들이 기준보다 훨씬 많은 양을 필요로 한다는 것을 알고 있다.

***identical** 동일한, 일란성의 ***surgeon** 외과의사 ***appendix** 맹장, (책의)부록 **↳** 앞서 언급한 바와 같이 ‘pend-’는 ‘매달리다’는 의미. 서양의학에서 맹장을 몸에 추가로 붙여져 있어도 무방한 것으로 본 것에서 appendix 라고 한 것으로 추론할 수 있음. ex) pendant (진자, 목걸이), pending(절박한, 간당간당함)=pendent ***pharmacologist** 약리학자, 약사 ***optimum** 최적의, 적당한 **↳** ‘opt’는 ‘택하다’ ‘고르다’의 의미를 가지고 있다. ex) optimistic (낙관적인), optimize(최적화하다), optional(선택적인), adopt(입양하다, 받아들이다), coopt(임명하다, 상호 선택하다).

9. 영적 성장 (Spiritual Growth)

The spiritual journey does not consist in arriving at a new destination where a person gains what he did not have, or becomes what he is not. It consists in the dissipation of one's own ignorance concerning one's self and life, and the gradual growth of that understanding which begins the spiritual awakening. The finding of God is a coming to one's self.

-Aldous Huxley

Naturally, most of us would like to die a peaceful life, but it is also clear we cannot hope to die peacefully if our lives have been full of violence, or if our minds have mostly been agitated by emotions like anger, attachment, or fear. So if we wish to die well, we must learn to live well.

- The fourteenth Dalai Lama

당연하게 우리들 대부분은 평화로운 삶을 마감하고자 하지만, 우리의 삶이 폭력으로 가득하였거나, 우리 마음이 분노, 집착, 두려움과 같은 감정으로 인하여 불안하였다면, 평화롭게 죽기를 바랄 수 없다는 것도 분명하다. 그러므로, 잘 죽고자 한다면, 우리는 잘 사는 법을 배워야 한다.

-14대 달라이 라마

The signs of spiritual health include an inner peace so deep that none of the challenges of daily life can shatter the core tranquility. Spiritually clear individuals awaken with joyful anticipation of each day. Meditation or prayer is as important to them as breathing and food. They easily shift from meditative stillness to the experience of oneness and ecstasy.

<Cell-Level Healing> by Joyce Whiteley Hawkes, Ph. D.

Through spiritual alignment, intention, and devotion aided by meditation, contemplation, authenticated instruction, and truth, assisted by the energy field of an advanced teacher, great leaps of consciousness can occur unexpectedly.

<Reality, Spirituality & Modern Man> by David R. Hawkins

명상, 사색, 진지한 가르침, 앞서간 스승들의 에너지 장의 지원을 받은 진리의 도움을 받아, 영적인 조율, 의도, 현신을 통하여 의식의 비약적인 성장이 예기치 않게 일어 날 수 있다.

<진실, 영성 그리고 현대인> 데이비스 호킨스

* **alignment** 정돈, 조율 ***contemplation** 사색, 심사숙고, 관조

* **authenticate** 진짜임을 증명하다

The wise transcend the survival instinct that often hinders our ability to manifest creatively. In a relaxed, centered state with a higher intention, we increase the potentiality of attuning to a more powerful attractor field within consciousness. The minds of those often denoted as “genius” are able to, at least momentarily, transcend the instinctual drive for busyness, allowing the Light of illumination to manifest.

<Creativity Revealed> by Scott Jeffery

현명한 사람들은 창조적으로 표현할 수 있는 우리의 능력을 방해하기도 하는 생존본능을 초월한다. 높은 수준의 의지를 가지고 느슨하게 집중된 상태에서, 우리는 의식 내부의 더 강력한 끌개장에 연결될 수 있는 가능성을 높이게 된다. 종종“천재”로 불리는 사람들의 마음은, 적어도 순간적으로, 분주하고자 하는 본능적 충동을 초월하여 깨달음의 빛이 나타나게 할 수 있다.

<창의력 발현> 스콧 제프리

***attractor field** 끌개장 ✎ “attractor field”를 양자역학자들과 심리학자들 사이에서 우리말과 한자가 결합된 “끌개장”이라는 용어를 쓰고 있는데, 동일한 에너지를 끌어당기는 에너지의 장을 일컫는다. 같은 생각의 파장 혹은 의식은 서로 끌어 당겨서 場을 형성한다. 심리학에서는 가족은 동일한 끌개장에 속한 사람들이 인연이 맺어진 것으로 본다.

There is something in the universe that totally beyond the laws of chance or coincidence, directs the lives of those who are in tune with it. If you can position yourself in the flow of that force, you will find that you just happen to be at the right place at the right time; you manage to find the right words to say what needs to be said; you find yourself doing the kind of work you enjoy and do best; and when you have a need, the right person or thing just happens to come along to fill that need. Almost everyone has had an experience or two like this, and most often, such events are chalked up to coincidence. But when one is really “in the divine flow” they become the rule rather than the exception.

<Beyond Transcendental Meditation> by Marilyn Helleberg

우주에는 우연의 법칙을 넘어서서 우주의 리듬에 맞추어 사는 사람들의 삶을 이끄는 무엇이 있다. 당신이 그 힘의 흐름 속에 있게 되면, 제때에 있을 곳에 있는 스스로가 있음을 발견하게 되고, 해야 할 알맞은 말을 자연스럽게 찾게 되고, 당신이 즐기는 일을 찾아 최선을 다하게 되고, 당신이 부족한 것이 있으면 그 부족을 채워줄 사람이나 물건이 함께하게 될 것이다. 거의 대부분 사람들이 이런 경험을 한 두 번 가지고 있는데, 대부분 이런 사건들은 우연의 일치로 치부된다. 그러나 우리가 “신성한 흐름” 속에 있게 되면 법칙의 예외가 아니라 법칙 자체가 된다.

***coincidence** 우연의 일치 **chalk up to**~~라고 말하다(치부하다)

The universe responds in kind to what you elect to radiate outward. If you say with kindness in your voice and in your heart, “How may I serve you?” the universe’s response will be, “How may I serve you as well?” It’s attractor energy. It’s this spirit of cooperation with all of life that emerges from the essence of intention.

<The Power of Intention> by Wayne W. Dyer

우주는 당신이 외부로 표현하고자 하는 것과 같은 방식으로 반응한다. 당신이 목소리와 마음 속으로 친절하게, “어떻게 도와 드릴까요?”라고 말한다면, 우주의 반응도, “저는 당신을 어떻게 도와드릴까요?” 일 것이다. 그것은 상호 끌어당기는 에너지이다. 모든 생명과 협력하는 이런 기운은 섭리의 본질로부터 나온다.

***intention** 섭리, 의도, 목표 (Dyer 박사는 이 책에서 intention을 전체 혹은 우주가 모든 창조물을 인도하는 섭리의 의미로 사용하고 있다.) ***radiate** 방사하다, 발산하다
***attractor** 매질, 끌어당기는 것 ***spirit**-우리말의 기(氣)에 해당하는 단어로 기본적으로 호흡, 숨의 의미이며, 정신, 마음, 원기 등으로 번역된다.

Your mind and your thoughts are also thoughts of the divine mind. Universal Spirit is your thoughts and in your free will. When you shift your thoughts from Spirit to ego, you seem to lose contact with Universal Spirit and its unfolding, or away from it toward ego dominance. As it moves away from Spirit, life appears to be a struggle. Slower energies flow through you, and you may feel hopeless, helpless, and lost. You can use your free will to rejoin higher, faster energies. The truth is that we do not create anything alone; we are all creatures with God. Our free will combines and redistributes what’s already created. *You choose!* Free will means that you have the choice to connect to Spirit or not!

<The Power of Intention> by Wayne W. Dyer

당신의 마음과 생각들은 또한 신의 마음에서 나온 생각이다. 우주 정신은 당신의 생각이며, 당신의 의지 속에 존재한다. 당신의 생각을 우주의 마음에서 당신의 자기에게로 옮기면, 우주의 정신과 우주의 정신에서 표현된 것들과 떨어져 자기중심적으로 변하게 된다. 우주의 마음에서 멀어질수록, 삶은 고통스런 일이 되는 것처럼 보인다. 더 느슨한 에너지가 당신 속에 흐르게 되고, 당신은 절망적이고 무기력하게 길을 잃게 된다. 당신은 보다 고차원의 빠른 에너지에 다시 닿기 위해 자유의지를 사용할 수 있다. 우리가 홀로 어떤 것을 창조할 수 없다는 것은 진실이다, 우리는 모두 신의 피조물이다. 우리의 자유의지는 이미 창조된 것을 결합하고 재분배한다. **당신이 선택한다!** 자유의지는 당신이 우주의 마음에 연결될 수 있는 선택권을 가지고 있다는 것을 의미한다!

***divine** 신성한, 신성의 ***unfolding** 펼쳐지는 ***rejoin** 다시 합류되다 ***redistribute** 재분배하다

What becomes important in the new European vision of the future is personal transformation rather than individual material accumulation. The new dream is focused not on amassing wealth but, rather, on elevating the human spirit. The European Dream seeks to expand human empathy, not territory. It takes humanity out of the materialist prison in which it has been bound since the early days of the eighteenth-century Enlightenment and into the light of a new future motivated by idealism.

< The European Dream > by Jeremy Rifkin

미래에 대한 유럽식의 새로운 비전에서 중요시 하는 것은 개인의 물질적인 축적보다 인격의 변화이다. 새로운 꿈은 부를 쌓는 것에 초점을 두는 것이 아니라, 인간의 정신을 상승시키는 것에 초점을 둔다. 유럽의 꿈은 인간의 영토가 아니라 감정의 소통영역을 확대하고자 한다. 이 꿈은 18 세기 계몽시대 초기부터 인류를 구속해온 물질주의의 감옥에서 인류를 해방시켜 이상주의에 의해 자극을 받은 새로운 미래의 밝음 속으로 인도하고 있다.

<유리피언 드림> 제레미 리프킨

Determined intention appears to manifest itself as both electrical and magnetic energy and to produce an ordered stream of photons, visible and measurable by sensitive equipment. Perhaps our intentions also operate as highly coherent frequencies, changing the very molecular makeup and bonding of matter. Like any other form of coherence in the subatomic world, one well-directed thought might be like a laser light, illuminating without ever losing its power.

<The Intention Experiment> by Lynne McTaggart

단호한 의도는 전기적 에너지와 자기 에너지 형태로 현실에 나타나는 것으로 보이며 민감한 장치로 관찰 가능하고 측정 가능한 질서정연한 광자의 흐름을 만들어 내는 것으로 보인다. 아마 우리의 의도는 또한 매우 일관성 있는 진동의 형태로 작동되며, 물질의 분자구조와 결합을 꾸는 것으로 보인다. 아원자 세계에 있는 다른 형태의 일관성과 마찬가지로, 하나의 잘 방향 지워진 생각은 그 힘을 잃지 않고 빛을 발하는 레이저 빛과 같을 것이다.

<의도 실험> 린 맥타가트

***intention** 의도 ***magnetic** 전자기의 ***photon** 광자(光子) 빛은 전자기파의 형태로 파동성을 띠며 동시에 광자의 형태로 입자성을 띠고 있다. ***coherent** 일관성 있는 ***subatomic** 아원자의, 원자 아래의 ***illuminate** 빛을 비추다, 밝히다

Due to the innate structure of the ego, it is intrinsically incapable of discerning truth from falsehood and confuses perception with reality. Thus, the ego is the victim of its own limitations. What ‘seemed like a good idea at the time’ is often the source of regret later on, as everyone knows.

<Transcending the levels of consciousness> by David R. Hawkins

자아의 타고난 구조 때문에, 자아는 본질적으로 진실과 거짓을 구분할 수 없으며, 진실과 인식을 혼동한다. 그리하여, 자아는 그 자신의 한계점들의 희생물이 된다. 누구나 알고 있듯이, ‘그 당시에는 좋은 생각처럼 보였던’ 것이 나중에 후회의 빌미가 되는 일이 자주 있게 된다.

<의식의 수준을 넘어> 데이빗 호킨스 박사

In spite of all the enforced physical and mental primitiveness of the life in a concentration camp, it was possible for spiritual life to deepen. Sensitive people who were used to a rich intellectual life may have suffered much pain, but the damage to their inner selves was less. They were able to retreat from their terrible surroundings to a life of inner riches and spiritual freedom.

<Man's Search for Meaning> by Victor E. Frankl

집단수용소에서 강요된 육체적 정신적 삶의 원시성에도 불구하고, 영적인 삶을 깊게 하는 것이 가능하였다. 풍부한 지적 삶에 익숙하였던 감수성 있는 사람들은 많은 고통 속에서도, 내적 자아의 손상은 적었다. 그들은 끔찍한 환경에서 물러나서 내적인 풍요로움과 영적인 자유에 되돌아갈 수 있었다. <죽음의 수용소에서> 빅토르 프랭클

*enforce 강요하다 *primitiveness 원시성 *concentration camp 집단 수용소
*retreat 물러나다

A human being is a part of the whole, called by us "Universe", a part limited in time and space. He experiences himself, his thoughts and feelings as something separated from the rest; a kind of optical delusion of his consciousness. This delusion is a kind of prison for us, restricting us to our personal desires and affections for a few persons nearest us. Our task must be to free ourselves from this prison by widening our circle of compassion to embrace all living creatures and the whole nature in its beauty. Nobody is able to achieve this completely, but the striving for such achievement is, in itself, a part of the liberation and a foundation of inner security.

- Albert Einstein

인간은 우리가 “우주”라고 부르는 전체의 시간적 공간적으로 제한된 한 부분이다. 인간은 스스로를 그리고 자기의 생각과 느낌을 나머지와 분리된 어떤 것으로 경험하게 되는데, 이것은 자신의 의식에 대한 일종의 착시현상이다. 이런 착각은 우리에게 일종의 감옥으로, 우리를 우리의 욕망과 가까운 몇 사람에게 대한 애착에 한정시키게 된다. 우리의 과제는 모든 생명체와 자연 전체를 그 아름다움 속에 포용할 수 있을 만큼 연민의 범위를 확대함으로써 이 감옥에서 우리 스스로를 해방시키는 것이어야 한다. 어느 누구도 이것을 완전히 이룰 수는 없지만, 이를 이루고자 노력하는 것 자체가 부분적인 해방이고 마음의 안정의 기초가 된다.

-알버트 아인슈타인

10. 인간관계 (Human Relationship)

The very best way for you to build high quality relationships with other people is to ask them good questions and then listen attentively to the answers. Pause before replying. Question for clarification. Seek intently to understand the other person and how he or she is thinking and feeling before you comment yourself.

<Million Dollar Habits> by Brian Tracy

다른 사람들과 수준 높은 관계를 구축하기 위한 가장 좋은 방법은 그들에게 좋은 질문을 하고 그 답을 주의 깊게 듣는 것이다. 대답을 하기 전에 잠시 멈추어라. 명확하게 하기 위해 질문을 하여라. 정성을 다하여 다른 사람을 이해하려고 하고, 스스로 말을 하기 전에 상대방이 어떻게 생각하고 느끼는지를 이해하려고 노력하라.

<백만불짜리 습관> 브라이언 트레이시

***attentively** 주의 깊게 ***clarification** 명확하게 하기 ***seek to~** ~하려고 하다(추구하다, 노력하다) ***intently** 정성스럽게

My friend says if you want to know the truth about people, the bathroom is the place to go. All you have to do is look in the drawers and shelves and cabinets. And take a look at the robes and pajamas and nightgowns hanging on the hook behind the door. You'll get the picture. He says all their habits and hopes and dreams and sorrows, illnesses and hang-ups, and even their sex life – all stand revealed in that one small room.

<All I really need to know I learned in kindergarten> by Robert Fulghum

내 친구는 그 사람을 알고 싶으면 화장실을 가보아야 한다고 말한다. 서랍과 선반, 캐비닛을 보기만 하면 된다. 그리고 문 뒤의 고리에 걸려 있는 옷, 파자마, 나이트 가운을 살펴보라. 그 사람에 대한 전체 상황을 알 수 있을 것이다. 친구는 말하기를 그 사람의 습관, 희망, 꿈, 슬픔, 질병, 콤플렉스, 그리고 심지어 성생활까지도 그 작은 방 안에서 나타난다고 한다.

<내가 알아야 할 모든 것을 유치원에서 배웠다> 로버트 풀검

***get the picture** 상황을 이해하다, 전체를 보다 ***hang-up** 장애, 콤플렉스 ***reveal** 드러내다, 나타나다

The tendency to want what has been banned and therefore to presume that it is more worthwhile is not limited to such commodities as laundry soap. In fact, the tendency is not limited to commodities at all but extends to restrictions on information. In an age when the ability to acquire, store, and manage information is becoming increasingly the determinant of wealth and power, it is important to understand how we typically react to attempts to censor or otherwise constrain our access to information.

<Influence- The Psychology of Persuasion> by Robert B. Cialdini

금지되어졌기 때문에 더 갖고자 하고, 더 가치가 있다고 가정하는 경향은 세탁비누와 같은 일용품에만 제한되지 않는다. 실제로, 그런 경향은 일용품에만 제한되는 것이 아니라, 정보에 대한 제한에까지 미친다. 정보를 획득하여, 저장하고, 관리하는 능력이 점점 더 부와 권력을 결정하는 요인이 되어가는 시대에, 우리가 정보에 접근하는 것을 검열하고 제한하려는 시도들에 일반적으로 어떻게 대응하는 지 이해하는 것이 중요하다.

<설득의 심리학> 로버트 치알디니

*tendency 경향 *worthwhile 가치 있는 *commodity 일용품
 *extend (밖으로)뻗치다 *acquire 획득하다 *determinant 결정인자
 *censor 검열하다, 삭제하다 *constrain 제한하다, 제약하다

Language is no other than a vehicle transmitting thoughts to the brains of others. - A Chinese sage

언어는 다른 사람들의 뇌에 생각을 전달하는 수단에 지나지 않는다.

-중국의 賢人

*no other than 다름아닌(=just) *transmit 이동시키다

Listening is the basic art of communication. You don't make a success in life by your ability to speak, but by your ability to listen. Remember the legendary insurance salesman? He perfected the art of selling by perfecting the art of listening.

<Treasure> by Edwin Louis Cole

듣는 것은 의사소통의 기본적인 기술이다. 당신은 말하는 능력으로 인생에서 성공하는 것이 아니라, 듣는 능력으로 성공하게 된다. 전설적인 보험설계사를 기억하는가? 그는 듣는 기술을 완벽하게 함으로써 판매의 기술을 완성하였다.

*art 기술, 예술 * legendary 전설적인

Loneliness does not come from having no people about one, but from being unable to communicate the things that seem important to oneself, or from holding certain views which others find inadmissible. If a man knows more than others, he becomes lonely. But loneliness is not necessarily inimical to companionship, for no one is more sensitive to companionship than the lonely man, and companionship thrives only when each individual remembers his individuality and does not identify himself with others. -<Memories, Dreams, Reflections> by Carl Gustav Jung

외로움은 주변에 사람이 없는 것으로부터 생기는 것이 아니라, 자기에게 중요한 것처럼 보이는 일들을 소통할 수 없거나 다른 사람들이 받아들이기 어려운 특정한 견해를 가지고 있기 때문에 생긴다. 만약 어떤 사람이 다른 사람들보다 많이 알게 되면 그는 외롭게 된다. 그러나 외로움은 반드시 교제에 방해가 되지는 않는다. 왜냐하면, 외로운 사람보다 교제에 민감한 사람이 없기 때문이다. 그리고 교제는 각 개인이 자신의 개성을 인식하고 자신을 다른 사람과 동일시하지 않을 때 발전하게 된다.

<기억, 꿈, 회상(칼 융의 자서전)> 칼 구스타프 융

*loneliness 외로움, 고독 *inadmissible 받아들여지지 않는 * be inimical to~ ~에 적대적인, 반(反)하는, 유해한 * companionship 사귀, 어울림, 교제 *individuality 개성, 개별성 *identify 동일시하다, 정체를 밝히다

Everything that exists is perfect and complete. Creation does not move from imperfection to perfection, as is witnessed by the ego, but instead moves from perfection to perfection. The illusion of moving from imperfection to perfection is a mentalization. For example, a rosebud is not an imperfect rose but is a perfect rosebud. When half open, it is a perfect unfolding flower, and when completely opened, it is a perfect open flower. As it fades, it is a perfect faded flower and then becomes a perfect withered plant, which then becomes perfectly dormant. Each is therefore perfect at each expansion of its expression as the emergence and unfoldment of the evolution of Creation.

<Transcending the levels of Consciousness> David R. Hawkins

존재하는 모든 것은 완벽하고 완전하다. 창조는 에고가 보는 것처럼 불완전에서 완전으로 옮겨가는 것이 아니라, 완전에서 완전으로 옮겨간다. 불완전에서 완전으로 옮겨간다는 환상은 마음의 장난에 불과하다. 예를 들면, 장미 싹은 불완전한 장미가 아니라 완전한 장미 싹이다. 반쯤 개화한 것은 완전한 꽃피지 않은 장미이고, 완전 개화하면 완전히 개화한 장미이다. 시들면 완전한 시든 장미이고, 그런 다음 완전한 마른 장미가 되고, 다음으로는 완전하게 잠복하게 된다. 그러므로 각각은 창조의 진화의 출현과 잠복의 각 단계의 표현으로 완전한 상태로 존재한다.

<의식의 수준을 넘어> 데이빗 호킨스

***illusion** 환상, 환영 *** wither** 시들다, 메마르다 ***mentalization** 정신활동, 사고작용
***dormant** 잠재한, 자고 있는 ***unfoldment** 펼쳐짐, 표명

In spite of the many valuations we assign time, and in spite of the fact that time is our most valuable commodity, it is striking to note how little thought we give to how we spend it.

<The Paradox of Time> by Philp Zimbardo and John Boyd

우리가 시간에 부여하는 많은 가치에도 불구하고, 그리고 시간의 우리의 가장 귀중한 생활자산이라는 사실에도 불구하고, 시간을 사용하는 방법에 대해 별로 생각하지 않는다는 것은 놀랍다.

<시간의 역설> 필립 짐바르도, 존 보이드

***commodity** 일용품 ***striking**(=shocking)놀라운

In the new era, empathy is the human response to shared vulnerability and the key to global awareness. To empathize is to cross over and experience, in the most profound way, the very being of another, especially the other's struggle to endure and prevail in his or her own life journey. Even though empathy has deep biological roots, like language, it, too, has to be practical and continually renewed to be of use. Empathy is the ultimate expression of communication between beings.

<The European Dream> be Jeremy Rifkin

새로운 시대에 공감은 인류 공동의 나약함에 대한 인간적인 반응이며 지구적인 인식에 이르는 열쇠이다. 공감하는 것은 가장 깊은 방법으로, 다른 사람의 존재 자체, 특히 그 사람이 자신의 삶을 견뎌내고 지배하려는 노력을 경계를 넘어서 경험하는 것이다. 언어와 마찬가지로 공감은 깊은 생물학적 근원을 가지고 있지만, 또한, 실용적이어야 하며 지속적으로 쓸모가 있도록 갱신되어야 한다. 공감은 존재들 사이의 소통의 궁극적 표현이다.

<유러피언 드림> 제레미 리프킨

***empathy** 감정이입, 공감  ‘em-’은 ‘in-(안)’과 같은 의미이며, ‘-pathy’는 감정을 의미하는 라틴어 ‘pathos’가 어원이다. 참고로 ‘logos’는 ‘이성(理性)’을 의미하며 대부분의 학문 이름은 ‘logos’가 변형된 ‘-logy’라는 어미가 붙는다. ***vulnerability** 취약성, 연약함 ***prevail** 퍼지다, 세력을 넓히다 ***journey** 여행, 여정

All of us live in a social environment in which our interaction and relationships with others are of vital importance to us. The essence of humanity lies in communication with other people, and in communication with other social animals the development of personal ties and group relationships is fundamental.

<Helping Troubled Children> by Michael Rutter

우리 모두는 다른 사람들과의 상호작용과 관계가 우리에게 매우 중요한 사회환경 속에 살고 있다. 인간성의 본질은 다른 사람들과의 소통에 있고, 다른 사회적 동물들과의 소통에 있어서 가장 근본적인 것은 개인적 유대와 단체 관계이다.

<고통 받는 아이들 돕기> 마이클 러터

*interaction 상호작용 *vital 필수적인, 중요한, 생존에 필요한 📖 ‘vit-’는 ‘생명’을 뜻함
ex) vitamin, vitality *humanity 인간성, 인류 * fundamental 근본적인(=radical)

Obviously, horse-race bettors are not alone in their willingness to believe in the correctness of a difficult choice, once made. Indeed, we all fool ourselves from time to time in order to keep our thoughts and beliefs consistent with what we have already done or decided.

<Influence- The Psychology of Persuasion> by Robert B. Cialdini

확실한 것은, 경마에 내기를 하는 사람들만이 자신이 이미 한 힘든 결정이 옳을 것이라고 믿고 싶어하는 사람들이 아니라는 것이다. 사실은, 우리 모두가 가끔씩 우리가 행하거나 결정한 것에 우리의 생각과 믿음을 맞추기 위해 스스로를 속이게 된다.

<영향력- 설득의 심리학> 로버트 치알디니

*bettor 내기를 하는 사람 *fool 속이다, 조롱하다 *consistent 일치하는, 어울리는

장문독해(Passage Reading)

Pride and Prejudice by Jane Austen(1775~1817)

Mr. Bingley inherited property to the amount of nearly a hundred thousand pounds from his father, who had intended to purchase an estate, but did not live to do it. Mr. Bingley intended it likewise, and sometimes made choice of his county; but as he was now provided with a good house and the liberty of a manor, it was doubtful to many of those who best knew the easiness of his temper, whether he might not spend the remainder of his days at Netherfield, and leave the next generation to purchase.

His sisters were very anxious for his having an estate of his own; but though he was now established only as a tenant, Miss Bingley was by no means unwilling to preside at his table, nor was Mrs. Hurst, who had married a man of more fashion than fortune, less disposed to consider his house as her home when it suited her. Mr. Bingley has not been of age two years, when he was tempted by an accidental recommendation to look at Netherfield House. He did not look at it and into it for half an hour, was pleased with the situation and the principal rooms, satisfied with what the owner said in its praise, and took it immediately.

Between him and Darcy there was a very steady friendship, in spite of a great opposition of character. - Bingley was endeared to Darcy by the easiness, openness, ductility of his temper, though no disposition could offer a greater contrast to his own, and though with his own he never appeared dissatisfied.

On the strength of Darcy's regard Bingley had the firmest reliance, and of his judgment the highest opinion. In understanding Darcy was the superior. Bingley was by no means deficient, but Darcy was clever. He was at the same time haughty, reserved, and fastidious, and his manners, though well bred, were not inviting. In that respect his friend had greatly the advantage, Bingley was sure of being liked wherever he appeared, Darcy was continually giving offence.

The manner in which they spoke of the Meryton assembly was sufficiently characteristic. Bingley had never met with pleasanter people or prettier girls in his life; everybody had been most kind and attentive to him, there had been no formality, and no stiffness, he had soon felt acquainted with all the room; and as to Miss Bennet, he could not conceive an angle more beautiful. Darcy, on the contrary, had seen a collection of people in whom there was little beauty and no fashion, for none of whom he had felt the smallest interest, and from none received either attention or pleasure. Miss Bennet he acknowledged to be pretty, but she smiled too much.

Mrs. Hurst and her sister allowed it to be so – but still they admired her and liked her, and pronounced her to be a sweet girl, and one whom they should not object to know more of. Miss Bennet was therefore established as a sweet girl, and their brother felt authorized by such commendation to think of her as he chose.

–Chapter IV

*manor:영지

빙리씨는 땅을 매입하려다가 뜻을 이루지 못하고 죽은 부친으로부터 10만 파운드에 이르는 많은 재산을 상속받았다. 빙리씨도 아버지의 뜻대로 땅을 구입하려고 자기 마을을 둘러보기도 하였지만, 이제 좋은 집도 물려 받았고 마음대로 사냥할 수 있는 토지를 가지고 있었기 때문에, 그의 무난한 성품을 잘 아는 많은 사람들에게 그가 남은 삶을 네드필드에서 보내지 않는다는 것은 믿기 어려웠으며, 토지를 매입하는 것은 다음 세대로 넘겨 주어야 하는 것처럼 보였다.

그의 여동생들은 그가 자신의 땅을 소유하기를 간절히 바랬지만, 빙리씨는 단지 임차인으로 정착한 것에 지나지 않았다. 빙리양은 오빠의 식탁에서 주인행세를 하는 것도 싫지 않았다. 또한 재산보다는 멋을 쫓는 남자와 결혼을 한 허스트 부인은 빙리씨의 집이 마음에 든다고 자기 집처럼 여기고 싶은 생각은 없었다. 빙리씨가 네드필드의 이 집을 우연히 한 번 보도록 권유를 받은 것은 성인이 지난 지 채 2년도 되지 않은 때였다. 그는 30분도 집 안팎을 들여다 보지도 않고 주변과 침실들이 마음에 들었으며, 주인이 집 자랑하는 것을 듣고 만족하여 임대하기로 하였다.

그와 다아시 사이에는 대조적인 성격에도 불구하고 오랫동안 친구로 지내왔다. 빙리의 털털하고, 솔직하고 부드러운 성품이 다아시의 호감을 샀다. 성품에 두드러진 면은 없었지만 그는 자신의 성격을 싫어하는 것 같지는 않았다. 다아시의 존경과 판단력과 식견에 빙리는 강한 신뢰를 가지고 있었다. 다아시는 이해력이 탁월하였다. 빙리가 뒤쳐지는 않았지만, 다아시는 영리하였다. 한편으로 그는 오만하고 말이 없으며 까다로웠다. 교육을

잘 받기는 하였지만 예의가 바른 편은 아니었다. 그런 점에서 그의 친구가 더 장점이 많았다. 빙리는 가는 곳마다 사람들의 호감을 받았고, 다아시는 다른 사람들을 불편하게 하기만 하였다.

메리턴에서의 파티에 대해 말하는 두 사람의 태도를 보면 성격 차이를 분명히 알 수 있다. 빙리는 자기가 본 가장 좋은 사람들과 예쁜 여자들을 만났고, 모두가 친절하고 자기에게 관심을 가져 주었으며, 파티가 격식을 차리지도 않고 딱딱하지 않았다고 말했으며 방안의 모든 사람들과 친숙하게 지냈다. 그리고 베넷 양에 대해서도 그녀 보다 예쁜 천사는 없을 것이라 말하였다. 다아시는 반대로 예쁘지도 않고 멋도 없는 사람들을 보았을 뿐이었으며, 누구에게도 전혀 관심을 느끼지 못하였고 다른 누구의 관심이나 호감도 받지 못하였다. 베넷양이 예쁜 것은 인정하였지만, 웃음이 험프다고 하였다.

허스트 부인과 여동생들은 그말에 그냥 있었지만, 베넷양(제인)을 칭찬하고 좋아하였으며, 그녀가 상냥한 여자이며 더 알고 지내도 될만하다고 말하였다. 이렇게 해서 베넷양은 참한 여자로 보여졌고 이런 칭찬으로 미루어 보아 빙리씨가 원한다면 그녀를 선택할 수도 있었다. -4장

*처음 《첫인상》이라는 제명으로 1796~1797년에 완성하여 런던에 있는 출판사에 출판을 의뢰하였으나 거절당하였다. 그 후, 《[센스 앤 센서빌리티](#) Sense and Sensibility》(1811)의 처녀출판에 힘을 얻어 원고를 다시 써서 제명을 《오만과 편견》으로 고쳐 1813년에 출판하였다.

주인공은 작가 자신을 방불케 하는 시골 중류지주의 딸 엘리자베스이다. 그녀에게 구혼해 오는 한 청년신사의 자부(自負)에 대한 그녀의 편견이 점차 해소되어 두 사람이 결혼하게 된다는 내용을 그린 작품이다. 작가 자신이 이 작품을 '귀여운 어린이' 라고 부를 정도로 작중 인물 엘리자베스를 지극히 사랑하였다고 한다. 이 작품은 예리한 인간관찰·교묘한 구성·재치 있는 유머로 다듬어져 그의 작품 중에서 뿐만 아니라 세계문학작품 중에서도 최고의 작품 중 하나로 손꼽힌다.

Republic

by Plato (BC 360)

Socrates describes a dark scene. A group of people have lived in a deep cave since birth, never seeing the light of day. These people are bound so that they cannot look to either side or behind them, but only straight ahead. Behind them is a fire, and behind the fire is a partial wall. On top of the wall are various statues, which are manipulated by another group of people, lying out of sight behind the partial wall. Because of the fire, the statues cast shadows across the wall that the prisoners are facing. The prisoners watch the stories that these shadows play out, and because these shadows are all they ever get to see, they believe them to be the most real things in the world. When they talk to one another about “men,” “women,” “trees,” or “horses,” they are referring to these shadows. These prisoners represent the lowest stage on the line—imagination.

A prisoner is freed from his bonds, and is forced to look at the fire and at the statues themselves. After an initial period of pain and confusion because of direct exposure of his eyes to the light of the fire, the prisoner realizes that what he sees now are things more real than the shadows he has always taken to be reality. He grasps how the fire and the statues together cause the shadows, which are copies of these more real things. He accepts the statues and fire as the most real things in the world. This stage in the cave represents belief. He has made contact with real things—the statues—but he is not aware that there are things of greater reality—a world beyond his cave.

Next, this prisoner is dragged out of the cave into the world above. At first, he is so dazzled by the light up there that he can only look at shadows, then at reflections, then finally at the real objects—real trees, flowers, houses and so on. He sees that these are even more real than the statues were, and that those were only copies of these. He has now reached the cognitive stage of thought. He has caught his first glimpse of the most real things, the Forms.

When the prisoner’s eyes have fully adjusted to the brightness, he lifts his sight

toward the heavens and looks at the sun. He understands that the sun is the cause of everything he sees around him—the light, his capacity for sight, the existence of flowers, trees, and other objects. The sun represents the [Form of the Good](#), and the former prisoner has reached the stage of understanding.

The goal of education is to drag every man as far out of the cave as possible. Education should not aim at putting knowledge into the soul, but at turning the soul toward right desires. Continuing the analogy between mind and sight, Socrates explains that the vision of a clever, wicked man might be just as sharp as that of a philosopher. The problem lies in what he turns his sharp vision toward.

The overarching goal of the city is to educate those with the right natures, so that they can turn their minds sharply toward the Form of the Good. Once they have done this, they cannot remain contemplating the Form of the Good forever. They must return periodically into the cave and rule there. They need periodically to turn away from the Forms to return to the shadows to help other prisoners.

소크라테스는 동굴에 대해 묘사한다. 한 무리의 사람들이 태어난 이후로 대낮의 빛이라고는 보지 못하고 동굴에서 살아왔다. 이 사람들은 고착되어 있어서 양 옆이나 뒤를 돌아볼 수 없는 상태에 있다. 벽 위에는 여러 종류의 조각상들이 있는데, 이 조각인형들은 벽의 한쪽에 숨어서 보이지 않은 다른 한 무리의 사람들이 조종하고 있다. 불 때문에 조각인형들은 동굴에 갇힌 사람들이 바라보고 있는 벽에 그림자를 드리운다. 동굴에 감금된 사람들은 이들 그림자가 보여주는 이야기를 바라보게 되고, 이들 그림자가 그들이 본 것의 전부이기 때문에, 그 그림자들이 세상에서 가장 진실된 사물이라고 믿는다. 이 사람들이 “남자,” “여자,” “나무,” 혹은 “말(馬)”을 이야기 할 때 이들은 그림자들을 가르키는 것이다. 이들 동굴의 죄수들은 가장 낮은 상상의 단계에 있음을 나타낸다.

한 명의 죄수가 속박에서 벗어나, 불과 조각상들을 직접 보게 된다. 처음에 눈이 갑자기 불빛에 노출되면서 혼란과 고통을 한 동안 겪은 후, 이 죄수는 지금 보고 있는 사물들이 자기가 지금까지 실재라고 믿어왔던 그림자들보다 더 실재적인 것이라는 사실을 깨닫게 된다. 그는 어떻게 불과 조각상들이 어우러져서 보다 더 실재적인 사물들의 복사본인 이 그림자들을 만들어 내는지를 파악하게 된다. 그는 불과 조각상들은 세상에서 가

장 진실되 사물로 받아 들이게 된다. 동굴 속에서 이 단계는 믿음을 나타낸다. 그는 실재하는 조각상과 접촉을 하였지만, 이 동굴을 넘어선 보다 더 실재적인 사물들이 있음을 알지 못하고 있다.

다음으로, 이 죄수는 동굴을 벗어나 동굴 위의 세상으로 나오게 됩니다. 처음에는, 햇빛에 눈이 부셔서 그림자들만 보게되고, 차츰 반사체들을 보고 마지막으로는 나무,꽃, 말 등의 실제 사물들을 보게 됩니다. 그는 이들 사물이 조각상들보다 더 실재적인 것이며, 조각상들은 실제 사물을 본 때 만든 것에 지나니 않는다는 것을 알게 된다. 그는 이제 생각을 인지하는 단계에 이르게 된다. 그는 처음으로 가장 실재하는 것, 즉 형상을 바라보게 된 것이다.

죄수의 눈이 완전히 밝음에 적응이 되면, 그는 시야를 하늘로 돌려 태양을 바라보게 된다. 그는 태양이 주변에 보는 빛, 시력, 꽃이나 나무 등 다른 사물을 보게 해주는 것임을 이해하게 된다. 태양은 선의 형상을 나타내며, 이전에 속박에 갇혔던 죄수는 이해를 하는 단계에 이른 것이다.

교육의 목표는 가능한 모든 사람을 동굴에서 멀리 끌어내는 것이다. 교육은 지식을 영혼 속에 채우는 것이 아니라, 영혼을 올바른 욕망으로 이끌어 주는 것이다. 마음과 보이는 것에 대한 비유를 계속하면서, 소크라테스는 교활하고 사악한 사람의 통찰력도 철학자의 철학자만큼 예리할 수 있다고 설명하다. 문제가 되는 것은 그가 그의 예리한 통찰력을 어디로 향하고 있느냐는 것이다.

도시국가의 당면한 목표는 올바른 본성을 가진 사람들을 교육하여, 그들이 마음을 선의 형상으로 향하게 하는 것이다. 일단 이 사람들이 교육을 받고 나면 영원히 선의 형상에 대해서만 생각하며 머물러 있을 수는 없다. 그들은 가끔씩 동굴로 돌아가서 그곳을 다스려야 한다. 그들은 가끔씩 선의 형상에서 돌아서서 다른 속박 속의 사람들을 도와주기 위해 그림자가 있는 곳으로 돌아가야 한다.

*이 글은 Republic 제 7장의 대화를 영문으로 요약한 것입니다.

Walden – Henry David Thoreau(1854)

Most men, even in this comparatively free country, through mere ignorance and mistake, are so occupied with the factitious cares and superfluously coarse labors of life that its finer fruits cannot be plucked by them. Their fingers, from excessive toil, are too clumsy and tremble too much for that. Actually, the laboring man has not leisure for a true integrity day by day; he cannot afford to sustain the manliest relations to men; his labor would be depreciated in the market. He has no time to be anything but a machine. How can he remember well his ignorance- which his growth requires - who has so often to use his knowledge? We should feed and clothe gratuitously sometimes, and recruit him with our cordials, before we judge of him. The finest qualities of our time, like the bloom of fruits, can be preserved only by the most delicate handling. Yet we do not treat ourselves nor one another thus tenderly.

Some of you, we all know, are poor, find it hard to live, are sometimes, as it were, grasping for breath. I have no doubt that some of you who read this book are unable to pay for all dinners which you have actually eaten, of for the coats and shoes which are fast wearing or are already worn out, and have come to this page to spend borrowed or stolen time, robbing your creditors of an hour. It is very evident what mean and sneaking lives many of you live, for my sight has been whetted by experience; always on the limits, trying to get into business and trying to get out of debt, an ancient called by the Latins *aes alienum*, another' s brass, for some of their coins were made of brass; still living, and dying, and buried by this other' s brass; always promising to pay, promising to pay, tomorrow, dying to-day, insolent; seeking to curry favor, to get custom, by how many modes, only not state-prison offences; lying, flattering, votinig, contracting yourselves into a nutshell of civility, or dilating into an atmosphere of thin and vaporous generosity, that you may persuade your neighbor to let you

make his shoes, or his hat, or his coat, or his carriage, or import his groceries for him; making yourselves sick, that you may lay up something against a sick day, something to be tucked away in an old chest, or in a stocking behind the plastering, or, more safely, in the brick bank; no matter where, no matter how much or how little.

-Economy

다른 곳보다 비교적 자유로운 미국에서도, 무지와 오해로 인하여 대부분의 사람들은 부질없는 근심과 자신들에게 열매가 돌아오지 않는 노동에 지나치게 몰두하고 있다. 지나친 노동으로 손가락들은 둔해져서 노동의 열매를 딸 수 없을 정도로 떨리게 된다. 사실, 노동에 매인 사람은 매일매일 참다운 인간성을 돌볼 여유가 없다. 다른 사람들과 인간다운 관계를 유지하는 것이 쉽지 않다. 그렇게 하다가는 노동의 대가가 시장에서 가치를 잃게 되기 때문이다. 그는 단순한 기계 외에는 될 시간이 없는 것이다. 생존을 위해 자신이 아는 것을 자주 사용해야 하는 노동자가 참다운 성장을 위해 꼭 필요한 자신의 무지를 인식하는 것이 어떻게 가능하겠는가? 우리는 노동자를 판단하기 전에 무료로 음식을 주고 옷을 제공하고 진심으로 모셔와야 한다. 우리 본성의 가장 훌륭한 자질들은 열매의 싹처럼 가장 섬세한 손길로 다루어야 보존될 수 있다. 그러나 우리는 우리 스스로와 다른 사람들을 그렇게 부드럽게 대하지 않는다.

우리 모두는 어떤 사람들은 가난하여 삶이 고단하고, 말 그대로 숨을 헐떡이고 있다는 것을 알고 있다. 나는 이 책을 읽는 여러분 중에 어떤 사람은 지금 막 먹은 저녁 값도 치르지 못하고, 이미 낡은 혹은 지금 걸친 옷이나 구두를 살 돈도 없거나, 지금 이 페이지도 고용주에게 한 시간을 빼앗아, 몰래 빌리거나 훔친 시간으로 읽고 있다는 것을 알고 있다. 험으로 예리해진 나의 눈에는 여러분이 얼마나 비천하고 척박한 삶을 살고 있는 지 너무도 명확하게 보인다. 늘 한계에 부딪히며, 사업을 시작하고, 빛에서 벗어나려고 발버둥을 치고 있다. 빛이란 고대로부터 있어온 수렁창인데, 고대로 마인들은 사용하는 돈이 구리로 만들어져 있었기 때문에 '남의 구리' 라

불렀다. 남의 구리를 위해 살고, 죽고 그래서 무덤에 묻히는 것이다. 항상 내일 빛을 갠 것이라 약속하고, 오늘 빛을 짊어지고, 환심을 사려하고, 감옥 가는 일이 아니라면 온갖 방법으로 고객을 확보하려고 애쓰다 오늘 죽어가는 것이다. 거짓말을 하고, 아첨하고, 선거에서 표를 주고, 스스로 가장 친절하 체하며, 가볍고 화기애애한 분위기를 만들어서 이웃 사람이 당신에게 신발이나, 모자, 마차를 만들게 하거나, 식료품을 수입하게 하게 한다. 자신을 병들게 하면서, 아플 때를 대비해서 뭔가를 저축해둘 지도 모른다. 오래 된 장롱이든, 벽 뒤에 숨겨진 스타킹 속이든, 혹은 더 안전하게, 벽돌로 지은 은행이든, 장소와 액수에 상관없이 쑤셔 넣어 놓을 무엇(돈)을 벌기 위해 애를 쓴다.

-경제생활 ('월든' 의 첫 장 제목이다.)중

However mean your life is, meet it and live it; do not shun it and call it hard names. It is not so bad as you are. It looks poorest when you are richest. The faultfinder will find faults even in paradise. Love your life, poor as it is. You may perhaps have some pleasant, thrilling, glorious hours, even in a poor-house. The setting sun is reflected from the windows of the almshouse as brightly as from the rich man' s abode; the snow melts before its door as early in the spring. I do not see but a quiet mind may live as contentedly there, and have as cheering thoughts, as in a palace. The town' s poor seem to me often to live the most independent lives of any. Maybe they are simply great enough to receive without misgiving. Most think that they are above being supported by the town; but it oftener happens that they are not above supporting themselves by dishonest means, which should be more disreputable. Cultivate poverty like a garden herb, like sage. Do not trouble yourself much to get new things, whether clothes or friends. Turn the old; return to them. Things do not change; we change. Sell your clothes and keep your thoughts. God will see that you do not

want society. If I were confined to a corner of a garret all my days, like a spider, the world would be just as large to me while I had my thoughts about me. The philosopher said: "From an army of three divisions one can take away its general, and put it in disorder; from the man the most abject and vulgar one cannot take away his thought." Do not seek so anxiously to be developed, to subject yourself to many influences to be played on; it is all dissipation. Humility like darkness reveals the heavenly lights. The shadows of poverty and meanness gather around us, "and lo! Creation widens to our view." We are often reminded that there were bestowed on us with the wealth of Croesus, our aims must still be the same, and our means essentially the same. Moreover, if you are restricted in your range by poverty, if you cannot buy books and newspapers, for instance, you are but confined to the most significant and vital experiences; you are compelled to deal with the material which yields the most sugar and the most starch. It is life near the bone where it is sweetest. You are defended from being a trifler. No man loses even on a lower level by magnanimity on a higher. Superfluous wealth can buy superfluities only. Money is not required to buy one necessary of the soul. *-Conclusion*

당신의 삶이 아무리 비천하더라도, 당당히 맞서서 살아가라. 그것을 피하거나 욕하지 마라. 당신의 삶은 당신 스스로 만큼 나쁘지 않다. 삶은 당신이 가장 부유할 때 빈곤해 보인다. 불평하는 사람은 낙원에서조차 흠을 잡을 것이다. 아무리 빈곤하더라도 당신의 삶을 사랑하라. 당신은 가난한 집에서 즐겁고, 신나며, 영광스러운 시간을 가질 수 있다. 지는 해는 부자의 저택에서처럼 양로원의 유리창에도 밝게 비친다. 봄이면 양로원 문간의 눈도 녹는다. 나는 마음이 평화로운 사람은 양로원에서조차 궁전에서처럼 만족스럽게 살면서, 유쾌한 생각을 가질 수 있음을 알고 있다. 마을의 가난한 사람들이 종종 가장 독립적인 삶을 사는 것처럼 보인다. 아마 그들은 불안 없이 받아 들일 수 있는 넓은 마음을 가진 듯하다. 대부분 마을 사람들은 자신들은 마을의 지원을 받을 수준은 넘어서 있다고 생각한다. 그러나 정

직하지 못한 방법으로 스스로를 부양하는 일이 자주 발생한다. 이것은 훨씬 더 불명예스러운 일이다. 사르비아같은 정원 약초를 가꾸듯 가난을 가꾸어라. 옷이건, 친구이건 새로운 것을 구하기 위해 애쓰지 말라. 입던 옷을 다시 입고, 옛 친구를 다시 찾으라. 사물이 변하는 것이 아니라, 우리가 변

한다. 옷은 내다 팔고 생각을 간직하라. 신이 당신이 더 이상의 사고를 원하지 않도록 해줄 것이다. 만약 내가 거미처럼 하루 종일 다락방 한 귀퉁이에 갇혀 있더라도, 나의 생각을 잃지 않는다면 세상은 변함없이 크게 느껴질 것이다. 철학자는 말하기를, " 3개의 사단의 군대도, 한 사람의 힘으로 지휘관을 잡으면 혼란에 빠뜨릴 수 있지만, 아무리 사납고 난폭한 사람도 사람에게서 생각을 빼앗을 수 없다고 하였다." 자신을 개발하려고 안달하여, 스스로를 많은 영향력 하에 두지 말라. 그런 일들은 모두 무절제이다. 겸손은 어둠처럼 천국의 빛이 드러나게 한다. 가난과 비천함의 그림자가 우리 주위를 감싸고 있지만, "보라! 창조는 눈앞에 펼쳐 진다." 우리는 종종 상기하게 된다. 우리가 크로이소스왕과 같은 부를 물려 받았더라도, 우리의 목적은 변함없으며, 우리의 본질적 생존 수단은 같다. 가난 때문에 활동 영역에 제한을 받아, 가령, 책이나 신문을 살 수 없다고 하더라도, 당신은 단지 가장 의미 있고 중요한 경험만 갖도록 제한된 것이다. 당신은 가장 많은 설탕과 전분을 만들어내는 원료를 다루도록 강요된 것이다. 가장 달콤한 삶은 뱃속까지 느끼는 삶이다. 당신은 빈둥거리는 사람이 되는 것에서 보호되는 것이다. 어떤 사람도 높은 수준에서(정신에서) 성장하는 것으로 인하여 낮은 수준에서 손해를 보지 않는다. 남아 도는 부는 불필요한 군더더기들을 사는데 쓰이게 된다. 영혼에 필요한 것을 사는데는 돈이 필요하지 않다. *-맺음말의 일부*

*abject and vulgar: 비열하고 무자비한(동의어를 나란히 하여 강조하는 표현)