

# 영어로 떠나는 한바다의 명상 여행

## 명상, 진정한 혁명

1. We see that a radical change is necessary in society, in ourselves, in our individual and group relationship. How is it to be brought about? How to bring about true revolution? What is the power, the creative energy that brings about that revolution and how is it to be released?

우리는 사회와 우리 자신, 그리고 개인과 단체 관계에 있어서 급진적인 변화가 필요함을 압니다. 어떻게 그 변화를 불러올 수 있을까요? 어떻게 진정한 혁명을 일으킬 수 있을까요? 무엇이 힘, 즉 그 혁명을 불러일으키고 그것을 해방시킬 수 있는 창조적인 힘은 무엇일까요?

Surely the only thing which can bring about a fundamental change, a creative, psychological release, is every watchfulness, being aware from moment to moment of our motives, the conscious as well as unconscious.

확실히, 뿌리로부터의 변화, 창조적이고 심리적인 해방이란 순간 순간 우리 자신의 마음에 있는 의식적이거나 무의식인 동기들을 모두 지켜보고 자각하는 일입니다.

To know ourselves means to know our relationship with the world — not only with the world of ideas and people, but also with nature, with things we possess. That is our life — life being relationship to the whole.

우리 자신을 안다는 것은 우리 자신이 관념의 세계나 사람들의 세계에 대해서 맺는 관계 뿐만 아니라 자연과의 관계 그리고 우리가 소유한 것들과 맺는 관계들에 대해서 안다는 것을 의미합니다. 그것이야말로 우리의 삶, 전체와의 관계로 존재하는 삶의 본질입니다.

~ Krishnamurti, the First and Last Freedom에서 발췌 ~

2. One who is detached from ‘Sannyas’ (illusory concept) has no ties. One who is liberated through wisdom has no illusions. Those who have grasped ‘Sannyas’ and wrong view wander clashing in the world.

산-냐(상, 환영의 관념)로부터 초연한 사람은 걸림이 없습니다. 지혜를 통해서 해방된 사람은 환영이 없습니다. 환영의 관념과 잘못된 관점을 꼭 붙잡고 있는 사람들은 세속에서 부딪히며 방황합니다.

~ Buddha ~

3. Your being fully present liberates the true state of your being. It can develop from harmonious communication between sensing, thinking, feeling and intuiting. A synergy of being occurs when all thoughts and emotions and all aspect of you being interlink with a positive awareness. It will allow the free expression of your true power from the spirit which is who you really are.

그대가 충분히 지금 여기에 존재할 때 그대의 참된 존재 상태가 드러나게 됩니다. 그것은 감각과 생각, 느낌과 직관이 조화로운 소통 상태에 있을 때 자라날 수 있습니다. 모든 생각과 감정, 그리고 그대 존재의 모든 부분들이 긍정적인 자각과 서로 연결되어 있을 때 존재의 상승이 일어납니다. 그렇게 되면 영혼에서 오는 참된 힘이 자유롭게 표현될 수 있습니다. 영혼은 참된 우리 자신입니다.

제공: 해피타오 영어 아카데미  
한바다(명상 영어 전문가)  
happytao.com  
tantriczen@hanmail.net

# TEPS Essential Vocabulary

- ※ Choose the best answer for the blank.
1. Although the teacher thought he had everything under control, he didn't \_\_\_\_\_ that the students would be so unprepared.  
(A) mind (B) reckon  
(C) struggle (D) watch
2. The numbers in this report are important, as they show \_\_\_\_\_ improvements in operating profit.  
(A) significant (B) intense  
(C) cautious (D) plentiful
3. A: How do you want to start this project?  
B: \_\_\_\_\_, we need to decide on a theme.  
(A) By far (B) In the end  
(C) In the meantime (D) First and foremost

- [해설 및 정답]
1. [해설] 선생님은 모든 것이 통제하에 있다고 생각했지만 준비를 제대로 하지 않은 학생들은 미처 생각하지 못 하고 있었을 것이다.  
[번역] 선생님은 모든 것이 자신의 통제하에 있다고 생각했지만 학생들이 그렇게 준비가 되지 않았을 것이라고 생각하지 않았다.  
[어휘] reckon 생각하다 / struggle 몸부림치다  
[정답] (B)
2. [해설] 보고서 안의 수치가 중요하다고 말한 것으로 미루어 상당한 결과를 보여주고 있다는 것을 알 수 있다.  
[번역] 이 보고서의 수치는 영업이익 부문에서 상당한 향상을 보여주기 때문에 중요하다.  
[어휘] significant 상당한 / intense 격렬한 / plentiful 풍부한  
[정답] (A)
3. [해설] 프로젝트를 어떻게 시작하느냐는 질문에 B화자는 주제를 먼저 결정하자고 했으니 그게 프로젝트 시작에 있어서 무엇보다도 먼저 해야 할 일일 것이다.  
[번역] A: 이 프로젝트를 어떻게 시작하고 싶으세요?  
B: 무엇보다도 먼저, 주제를 결정할 필요가 있어요.  
[어휘] By far 분명히 / In the end 결국에 / In the meantime 그 사이에 / First and foremost 무엇보다 먼저  
[정답] (D)

제공: e-future All about TEPS



### MEDITATION + BIG DATA

“시간(time)”이라는 동일 단어를 사용하지만, 크로노스가 낮과 밤 등의 물리적인 시간을 의미한다면, 카이로스는 심리적이고 주관적으로 중요한 시간을 뜻한다. 현실을 살아가는 크로노스(Chronos) 속에서 나만의 카이로스(Kairos)를 만드는 것, 이것이 지금 우리가 찾으려는 절묘한 시간 !

글 | 한바다, 김범수 (심어저자: 정진혜) 그림 | 강만구 가격 | 18,000원 [www.culturecode.kr](http://www.culturecode.kr)

“정말 완벽한[절묘한] 타이밍이군!”  
이란 감탄사를 터뜨려줄 삶의 지침서

