

2017년 2월 27일 보낸 편지입니다.

그리워하라
懐かしがりなさい

그리워하라.
懐かしがりなさい

내일을 보며 살게 된다.
明日を見ながら、生きるようになる

그리움은 우리를 붙들어 두지 않는다.
懐かしさは我々を捕まえておかない

그것은 우리 마음을 넓게 해주고
それは我々のことを広くしてくれて

우리를 자유롭게 숨 쉬게 한다.
我々を自由に呼吸できるようにする

그리움은
懐かしさは

우리 삶에 인간적인 존엄성을 부여한다.
我々の人生に人間的な尊厳性を付与する

- 안젤름 그윈의 《하루를 살아도 행복하게》 중에서 -
- アンゼルクム・グリューンの〈一日を生きても幸せに〉より -

* 그리움은
* 懐かしさは

멀리 떨어져 있을 때 더 커집니다.
遠く離れているときに、さらに大きくなります

결을 떠나 멀리 떠났을 때 더 간절해 집니다.
そばを離れて、遠く離れたとき、さらに切実になります

누군가를 사랑하고 있고, 그 사랑을 더욱 깊이
誰かを愛していて、その愛をさらに深く

알게 되었다는 뜻입니다. 당신이 있어야
わかるようになったという意味です。あなたがいて

내가 살아갈 수 있다는 뜻도 됩니다.
私が生きることができるという意味にもなります

나에게 진정 가장 소중한 것이
私に本当に一番大切なことが

무엇인지도 알게 합니다.
何かをわかるようになります

(2013년 2월5일자 앙코르메일)
(2013年2月5日付アンコールメール)

2017년 2월 28일 보낸 편지입니다.

보이는 사랑, 보이지 않는 사랑
見える人、見えない人

“언제나 보이는 세계와
“いつも見える世界と

보이지 않는 세계를 잇는 다리 위에 있어야 해.”
見えない世界をつなぐ橋の上になければならない”

유칼리나무 숲속을 함께 걸으며 위카가 말했다.
ユーカリの森の中を歩きながら、ウィッカが言った

“우주 만물은 모두 생명을 지니고 있어.
“宇宙の万物は、すべて生命を持っている

항상 그 생명들과 만나려고 노력해야 해.
いつもその生命と、会おうと努力しなければならない

그 생명들은 당신의 언어를 알아들어.
その生命はあなたの言語を理解する

그러면 세상은 당신에게 전혀
そうすれば、世の中はあなたに全然

다른 의미를 띄게 될 거야.”
違う意味を目覚めさせるのだ”

- 파울로 코엘료의 《브리다》 중에서 -
- パウロ・コエーリョの〈ブリーダ〉より -

* '빙산의 일각' 이란 말처럼
* '氷山の一角' という言葉のように

보이는 것은 한 조각에 불과합니다.
見えることは、ひとかけらに過ぎません

보이지 않는 세계가 훨씬 크고 넓습니다.
見えない世界が、いっそう大きく広いです

사람의 아름다움도 외면보다 내면이 더 깊고,
人の美しさも外面より、内面がさらに深く

사랑도 보이는 사랑보다 보이지 않는 사랑이
愛も見える愛より、見えない愛が

더 크고 깊습니다. 그것을 잇는 다리가
大きく深いです。それをつなぐ橋が

언어입니다.
言語です

있다

[타동사]

(연결) 結ぶ; つなぐ.

(뒤·대를) 繼ぐ.

(유지) 維持する.

지니다

[타동사]

(간직하다) (物を身につけて)持つ.

(갖추다) (人格などを)身に備える; つける.

(보전하다) (原型をそのままに)保つ.

있다

그러면

[부사] ‘그렇다고하면 (=それなら; して見ると; すると)’ · ‘그렇게 될 것 같...’

[준말] (그러하면·그러하면의 준말) そうすると; そうすれば. [준말]그럼.

뜨이다

[자동사]

[‘뜨다^{5, 6, 7} ’ の受け身]

覚める.

(눈이) (目が)開く [覚める]; 目覚める.

2017년 3월 1일 보낸 편지입니다.

전쟁터와 감옥에서 글쓰기
戦場と監獄で文字書き

글은 전쟁터에서도
文章は戦場でも

무수히 쓰였습니다. 스페인 내전에 참전했던
無数に書かれた。スペイン内戦に参戦した

조지 오웰과 어니스트 헤밍웨이는 모두 그에 대해
ジョージ・オーウェルとアーネスト・ヘミングウェイは、みなそれについて

썼습니다. '카탈로니아 찬가' 나 '누구를 위하여
書きました。'カタルニア賛歌'や'誰が為に

종은 울리나' 는 스페인 내전이 없었다면 나올
鐘は鳴る'は、スペイン内戦がなかったら、出な

수 없었을 작품입니다. 전쟁터만이 아닙니다.
かった作品です。戦場だけではありません

감옥 안에서도 걸작들이 쓰였습니다.
監獄の中でも、傑作を書きました

'돈키호테' 나 '동방견문록' 등이
'ドン・キホーテ'や'東方見聞録'などが

그런 작품들입니다.
そんな作品です

- 김영하의 《말하다》 중에서 -
- キム・ヨンハの<話す>より -

* "어디에서 글을 쓰십니까?"
* "どこで文章を書きますか?"

저도 이따금씩 받는 질문입니다.
私も、時折受ける質問です。

그때마다 저는 이렇게 대답합니다.
その時ごとに、私はこう答えます

"어디서나 아무데서나 글을 씁니다."
"どこでも、どこにでも文章を書きます"

슬픔과 절망의 끝자락에서 글을 씁니다.
森と絶望の終わりで文章を書きます

기쁨과 환희의 절정에서 글을 씁니다.
喜びと歓喜の絶頂で文章を書きます

전쟁터, 감옥에서도 글을 씁니다.
戦場、監獄でも文章を書きます

삶이 머문 자리면 어디서든
人生が留まっている場所なら、どこでも

글을 쓸 수 있습니다.
文字を書くことができます

전쟁터
[명사] 戰場; 軍の庭[아어(雅語)]; 砲火の巷.
무수히
[부사] 無数に.
찬가 (讚歌)
[명사] 贊歌.
誰が為に鐘は鳴る 발음 재생 (표제어: たが)
누구를 위하여 종은 울리나

2017년 3월 2일 보낸 편지입니다.

자주 화가 난다면
よく怒るなら

자주 화가 난다면
よく怒るなら

그건 삶의 방향을 바꾸라는 신호입니다.
そんな人生の方向を変えろという信号です

우리 뇌가 "너는 너무 지쳐 있어. 좀 쉬어"라고
我々の脳が"お前はとても疲れている、ちょっと休め"と

메시지를 보내고 있는 겁니다. 분노 자체가
メッセージを送っているのだ。憤怒自体が

나쁜 게 아닙니다. 감정에 좋고 나쁜 것은
悪いのではありません。感情に良い悪いは

없습니다. 모든 감정에는 고유한
ありません。すべての感情を固有な

기능이 있기 때문입니다.
機能があるからです

- 김병수의 《감정의 온도》 중에서 -
- キム・ビヨンスの〈感情の温度〉より -

* 화.
* 怒り

불과 같습니다.
火と同じです

얼른 끄라는 신호입니다.
すぐに消せという信号です

얼른 바꾸라는 신호입니다.
すぐに変われという信号です

화를 화로 풀면 큰불로 번집니다.
怒りを怒りでほどけば、大きな火に広がります

화가 불러들이는 부정적 감정의 에너지를
怒りが、呼ぶ否定的感情のエネルギーを

긍정의 에너지로 바꾸면, 화가 도리어
肯定のエネルギーに変えれば、怒りがついに

삶에 활력을 주는 '힘' 이 됩니다.
人生に活力を与える'力'になります

화낼 일도 적어집니다.
怒ることも少なくなります。

지치다1

[자동사] くたびれる; ばてる[속어]; (へとへとに) 疲れる; へたばる[속어].

번지다

[자동사]

(잉크 따위가) にじむ; 散る; 染みる.

(옮기다) 伝播する; 広まる.

(확대) (事が) 拡大する.

2017년 3월 3일 보낸 편지입니다.

마음 샤워
心のシャワー

매일 저녁
毎晩

잠자리에 들기 전
寝床に入る前

'은혜의 샤워'를 하며
'恩恵のシャワー'를しながら

마음을 씻는 시간을 가지세요.
心を洗う時間を持ってください

에고의 먼지가 씻겨 나가면 마음은
エゴの埃が洗われ出されて、心は

기쁨을 회복해 당신이 내적, 외적으로
喜びを回復し、あなたが内的、外敵に

강한 사람임을 느낄 수 있을 겁니다.
強い人であることを感じる事ができるでしょう

- 알렉상드르 줄리앙 외의 《상처받지 않는 삶》중에서 -
- アレクサンドル・ジュリアン外の〈傷を受けない人生〉より -

* 에고의 먼지.
* エゴの埃

자기 마음 안에 쌓인 감정의 조각들입니다.
自分の心の中に積もった感情の破片です

자신의 아집 때문에 생긴 양금, 응어리, 분노의
自分の我執のために生じたよどみ、わだかまり、憤怒の

찌꺼기를 씻어내야 진정한 삶의 기쁨을 회복할 수
カスを洗い出して本当の人生の喜びを回復

있습니다. 잠자리에 들 때마다 몸만 씻지 말고
できます。寝床に入る時ごとに、体だけ洗わず

마음도 함께 샤워하십시오. '마음 샤워'가
心もともにシャワーしてください。'心のシャワー'가

곧 명상입니다. 다음날 아침 한결 맑고
すなわち瞑想です。次の日の朝いっそうすっきりして

강해진 자신을 만나게 될 것입니다.
強くなった自分に会うようになります

은혜 (恩恵)
[명사] 恩恵; 御恩; 恩. [준말] 은.

エゴ (에고)

자기. 자아. 자아의식.

자긍심. 자부심. 자기 주장.

먼지

[명사] ほこり; ごみ; 塵.

자신 (自身)

[명사] 自身; 自分; 自ら; 己れ[아어(雅語)].

아집 (我執)

[명사] 我執; 我.

양금

[명사]

渣滓; おり; かす.

[화학] 沈殿(物).

(마음에 남은) (心の)わだかまり.

응어리

[명사]

(근육의) (筋肉の)しこり.

(마음의) (心の)しこり; わだかまり.

(과실의) 核; さね.

찌꺼기

[명사]

かす.

(가라앉은) 沈んだおり.

(남은) 残り物; 残りかす; つまらないもの; くず; よりくず; 残...

한결

[부사] ひとしお; いっそう; 一段; 遥かに.

2017년 3월 4일 보낸 편지입니다.

매주 토요일엔 독자가 쓴 아침편지를 배달해드립니다
毎週土曜日には、読者が書いた朝の手紙を配達いたします。

오늘은 이호정님께서 보내주신 아침편지입니다
今日は、イ・ヒョジョンさまから、送っていただいた朝の手紙です

치유의 열쇠
治癒のカギ

확실한 방법은
確実な方法は

'사랑합니다'란 말과 함께하는 것이다.
'愛してます'という言葉と共にすることです

이것은 치유의 문을 여는 열쇠이다. 하지만
それは、治癒の門を開くカギです。しかし

그것을 다른 사람이 아니라 당신 자신에게 사용해야 한다.
それを他の人ではなく、あなた自身に使わなければならない

치유가 필요한 건 그들이 아니라 바로 당신이다.
治癒が必要なことは、彼らではなくまさにあなただ

당신은 당신 자신을 치유해야 한다.
あなたはあなた自身を治癒しなければならない

모든 경험의 근원은 바로
全ての経験の根源はまさに

당신이기 때문이다.
あなただからだ

- 조 비테일의 《호오포노포노의 비밀》 중에서 -
- ジョー・ヴィテルの〈ホオポノポノの秘密〉より -

* 지금 이 순간,
* 今この瞬間

나에게 다가오는 향긋한 봄 바람과 높은 하늘,
私に近づく、かぐわしい春の風と高い空

그 아름다운 자연을 품으며 감탄하고 있는 나를 바라봅니다.
その美しい自然を抱きながら、感嘆している私を眺めます

지금 치유가 필요한 사람은 바로 '나'입니다. 내가 치유되면
今治癒が必要な人はまさに'私'です。私が治癒されて

나의 세상도 조금씩 치유되기 시작합니다. 그래서
私の世の中も少しずつ治癒され始めます。だから

먼저 나 자신을 향해 이렇게 말합니다.
まず私自身に向かってこう言います

20170304.txt

”사랑해. 그동안 내가 나를 몰라봐서
”愛してる。今まで私が私を見忘れてて

미안해!”
ごめん!”

향긋하다
[형용사] かんばしい; かぐわしい.
몰라보다
[타동사]
(잊다) 見忘れる.
(분별 못하다) 見違える.
(礼遇すべき目上の人を) おろそかにする; お見それす...

2017년 3월 6일 보낸 편지입니다.

혼자 있는 법을 배워라
一人でいる方法を学びなさい

외로운 시간. 홀로 있는 시간.
寂しい時間。一人でいる時間

피할 수 없는 힘든 시간입니다. 그러나
避けることができない辛い時間です。しかし

'좋은 선물'을 받는 값진 시간이기도 합니다.
'いい贈り物'を受ける価値ある時間でもあります

고요, 평화, 침묵, 성찰, 자신감, 창조적 영감은
静けさ、平和、沈黙、省察、自信、創造的靈感は

혼자 있는 시간에만 찾아오는 귀빈들입니다.
一人いる時間にだけ、尋ねてくる貴賓です

혼자 있는 시간, 외로운 시간을 만들어
一人でいる時間、寂しい時間を作って

즐기십시오. 내면 깊숙이 잠들어 있던
楽しんでください。内面の深くで眠っていた

자신감이 눈을 뜰 것입니다. 고갈된
自信が目覚めますのです。枯渇した

마음의 우물을 채우는
心の井戸を、満たす

값진 시간입니다.
価値ある時間です

- 고도원의 《절대고독》 중에서 -
- コ・ドウオンの〈絶対孤独〉より -

* 혼자 있는 법을 익혀야
* 一人でいる方法を習って

누군가와 함께 있는 법도 알 수 있습니다.
誰かと共にいる方法も分かります

홀로 있는 시간의 깊이를 알아야, 함께 있는
一人でいる時間の深さをわかって、共にいる

시간의 깊이도 알아차릴 수 있습니다.
時間の深さも分かることができます

내면의 고요와 평화, 창조적 영감은
内面の静けさと平和、創造的靈感は

혼자 있는 시간에 찾아 옵니다.
一人いる時間に訪ねてきます

선물처럼 다가옵니다.

贈り物のように近づいてきます

외롭다

[형용사] 頼る所[身寄り]がなくて心細い; 寂しい; わ...

고요

[명사]

静けさ; 静寂.

[기상] 静穩.

きひん [貴賓] 발음 재생

귀빈.

익히다2

[타동사]

[‘익다’의 使役]

慣らす; 仕込む; 習う; 覚える.

親しい間柄になる; なじむ.