

2017년 6월 26일 오늘의 아침편지

영적 휴식
靈的休息

영적 휴식은
靈的休息は

당신의 마음과 능력,
君の心と、能力

다른 사람들과의 관계,
他人との関係

세상과의 관계에 심오한 영향을 미칠 수 있다.
世の中との関係に奥深い影響を及ぼすことができる

세상은 우리가 알고 있는 것보다 훨씬 크고 넓다.
世の中は我々がわかっていることより、ずっと大きく広い

일부 과학자는 우리가 영적일 수 밖에 없도록
一部の科学者は我々が靈的であるしかないように

만들어져 있다고 주장한다. 실제로 기도와
作られていると主張した。実際に祈りと

명상은 두뇌를 물리적으로 변화시킨다.
瞑想は頭脳に物理的に変化させる。

- 메튜 에들런드의 《휴식》 중에서 -
- マシュー・エドランドの〈休息〉より -

* 사람은 영적 존재입니다.
* 人は靈的存在です

몸 안에 영혼이 있고, 영혼이 우리를 끌고 갑니다.
体の中に魂があって、魂が我々を引っ張っていきます

영혼이 메마르면 몸도 마음도 메말라 버립니다.
魂が枯れれば、体も心も枯れてしまいます

영혼이 지치면 몸도 마음도 삶도 무너집니다.
魂が疲れれば、体も、心も、人生も崩れます

영혼이 메마르지 않도록, 지치지 않도록
魂が枯れないように、疲れないように

물을 주어야 합니다. 기도와 명상은
水をあげなければなりません。祈りと瞑想は

내 영혼에 물을 주는 시간입니다.
私の魂に水をあげる時間です

최고의 영적 휴식입니다.
最高の瞑想休息です

(2011년 6월15일자 양코르메일)

20170626.txt

2017년 6월 27일 오늘의 아침편지

6월, 그대 생각
6月、君の思い

하루 종일
一日中

당신 생각으로
君の思いで

6월의 나뭇잎에 바람이 불고
6月の木の葉に風が吹いて

하루해가 갑니다.
一日、1年が過ぎます

불쑥불쑥 솟아나는
一面に沸きでる

그대 보고 싶은 마음을
君を見たい心を

주저앉힐 수가 없습니다.
抑えることができません

창가에 턱을 괴고
窓辺に物思いにふけて

오래오래 어딘가를 보고
長い間どこかを見て

있곤 합니다.
いたりします

느닷없이 그런 나를 발견하고는
不意にこんな私を発見して

그것이
それが

당신 생각이었음을 압니다.
君の思いだったのをわかりました

하루 종일
一日中

당신 생각으로
君の思いで

6월의 나뭇잎이 바람에 흔들리고
6月の木の葉が風に揺れて

해가 갑니다.
年がたちます

20170627. txt

- 김용택의 시 <6월>(전문)에서 -
- キム・ヨンテクの詩<6月>(前文)より -

* 이 시를 읽는 순간
* この詩を読む瞬間

그대 생각이 온 몸을 휘감습니다.
君の思いが全身を包みます

6월의 바람소리가 그대 음성으로 들리고,
6月の風の音が君の声として聞こえて

6월 숲의 빗방울에서 그대 향기가 스며옵니다.
6月の葉が雨粒に君の香りがしみてきます

6월뿐만 아니라 7월, 8월, 아니 일 년 열두 달 내내
6月だけではなく、7月、8月いや1年12ヶ月ずっと

그대 생각을 하면 내 영혼이 살아납니다.
君を思えば、私の魂が生き返ります

하루 해가 행복하게 갑니다.
一日、1年が幸せになります

(2011년 6월17일자 양코르메일)

2017년 6월 28일 오늘의 아침편지

아이디어의 힘
アイデアの力

처음에 그 생각은
初めにその考えは

그리 명확한 것이 아니었어요.
それほど明確なことではありませんでした

명확한 계획이라기보다는 차라리 단순한 소망에
明確な計画というより、むしろ単純な希望に

가까웠습니다. 그러나 내가 그것을 마음속에
近かったです。しかし私がそれを心の中に

새기고 내 마음을 온통 차지하도록 만들자,
刻んで、私の心を全部占めるようにすると

마침내 내가 그 아이디어를 움직이는 대신
ついに私がそのアイデアを動かす代わりに

그 아이디어가 나를 움직이게 했습니다.
そのアイデアが私を動かすようにした。

- 나폴레옹 힐의 《생각하라 그러면 부자가 되리라》 중에서 -
- ナポレオン・ヒルの〈考えなさい、そうすれば富豪になるだろう〉より -

* 아이디어뿐 아니라
* アイデアだけではなく

꿈에도 그런 힘이 있습니다.
夢にもそんな力があります

단순한 소망이 자라나 꿈이 되고
単純な希望が場所や、夢になって

그 꿈에 온 마음을 집중하여 몰입하면
その夢に全ての心を集中して、没入すれば

그 꿈이 놀라운 힘으로 나를 움직입니다.
その夢が驚くべき力で、私を動かします

기적과도 같은 그 강력한 힘이 내 삶을 이끌고
奇跡のような、その強力な力が私の人生を導いて

나의 미래를 창조합니다.
私の未来を創造します

(2011년 6월16일자 양코르메일)

2017년 6월 29일 오늘의 아침편지

다툼
争い

다툼은
争いは

감정적 개입의 한 형태이며,
感情的介入の一つの状態であり

직장에서는 진정한 관계가 맺어지기 힘들다.
職場で、本当の関係を結ばれにくい

뿌루퉁한 표정으로 잘난 척하는 것도 똑같이 나쁘다.
むくれた表情で、うぬぼれることも、同じく悪い

전문가의 입장에서 볼 때 그런 태도는 보이면 안 된다.
専門家の立場で見るととき、そのような態度は見せてはいけない

직장에서 거리 두기를 할 수 있는 비결은
職場で一区切りおくことができる秘訣は

동료들이 나를 이해하지 못하게 하면서
同僚が私を理解できないようにしながら

그들을 이해하는 데 있다.
彼らを理解するのにある

- 마이클 폴리의 《행복할 권리》 중에서 -
- マイケル・ポリーの<幸せな権利>より -

* 사람 사이에 다툼이 없을 수 없습니다.
* 人の間に争いが無いことはありません

그러나 되도록 다툼 없이 사는 것이 좋습니다.
しかし、できるだけ争いがなく生きることがよいです

한 번 다투기 시작하면 다툼 일이 자꾸 많아집니다.
一度争い始めれば、争うことがだんだん多くなります

다툼의 원인은 많은 경우 상대방에 있기 보다
争いの原因は多くの場合相手方にあるより

내 안에 있기 쉽습니다. '나'를 좀 내려놓고
私の中に有りやすいです。'私'をちょっとおろして

상대방에 귀기울이며 이해하려 애쓸 때
相手方に耳を傾け、理解するように気遣うとき

다툼도 줄어들고 거리도 좋아집니다.
争いも少なく距離もよくなります

(2011년 6월 14일자 양코르메일)

2017년 6월 30일 오늘의 아침편지

다이아몬드 발
ダイヤモンドの畑

너무나 많은 사람이
とてもたくさんの人が

너무나 먼 곳에서 성공을 찾고 있습니다.
とても遠いところで成功を探しています

한편으로는 행운이나 '기적'을 바라면서 말입니다.
一方では、幸運や'奇跡'を望みながら

어떤 사람들은 그들이 서 있는 울타리 밖에 난
ある人々は、彼らが立っている生垣の外に出た

풀이 더 푸르다고 생각하면서 매일 만나는
草がさらに青いと思いながら、毎日会う

사람들을 통해 얻을 수 있는 아이디어와
人々を通じて得ることができるアイデアと

기회, 즉 '다이아몬드 발'을
機会、即ち'ダイヤモンドの畑'を

그냥 지나쳐버립니다.
そのまま通り過ぎてしまいます

- 나폴레옹 힐의 《생각하라 그러면 부자가 되리라》중에서 -
- ナポレオン・ヒルの<考えなさい、そうすれば富豪になるだろう>より -

* '남의 떡이 더 커보인다'는 말도 있지요?
* '他の餅が大きく見える'という言葉がありますね?

내 울타리 안에 있는 것들을 가벼이 여기면서
私の生垣の中にあるものを軽く思いながら

자꾸 울타리 밖을 쳐다보는 버릇은 버리는 게 좋습니다.
しょっちゅう生垣の外を眺める癖は、捨てるのがよいです

지금 내가 가진 것, 지금 내 곁에 있는 사람, 더없이
今私が持っていること、今私のそばにいる人、なにより

값진 '다이아몬드 발'입니다. 잘 갈고 닦아서
貴い'ダイヤモンドの畑'です。よく磨き上げて

더 빛나는 보석으로 만들어 주세요.
さらに輝く宝石を作ってください

남의 밭을 서성이지 말고
他人の畑をうろろうせずに

(2011년 6월20일자 양코르메일)

2017년 7월 1일 오늘의 아침편지

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 강지숙님께서 보내주신 아침편지입니다
今日は、カン・ジスクさまから、送っていただいた朝の手紙です

바꾸는 용기
夢見る勇氣

철학자: 있는 그대로의
哲學者: あるがままの

'이런 나'를 받아들이는 것.
'この私'を受け入れること

그리고 바꿀 수 있는 것은 바꾸는 '용기'를 낸다.
そして変えられることは変える'勇氣'を出す

그것이 자기 수용이야.
それが自己受容だ

청년: 음, 그러고 보니
青年: そういえば

전에 커트 보네거트라는 작가가
前にカート・ヴォネガットという作家が

이와 비슷한 말을 인용했더라고요.
そと同じ言葉を引用していました

"신이여, 바라옵건대 제게 바꾸지 못하는 일을
"神よ、願わくは自分が変えられないことを

받아들이는 차분함과 바꿀 수 있는 일을 바꾸는 용기와
受け入れる冷静さと、変えることができることを変える勇氣と

그 차이를 늘 구분하는 지혜를 주옵소서"라고요.
その違いをいつも区別する知恵をください"と

- 기시미 이치로의 《미움받을 용기》 중에서 -
- 岸見一郎の〈嫌われる勇氣〉より -

* 불안하고 급변하는 세상속에서
* 不安で、急変する世の中で

무언가에 쫓기듯 정신없이 살아갑니다.
何かに追われるように、夢中に生きていきます

때론 허황된 기대와 현실 사이에 좌절도 하고
時には荒唐無稽な期待と、現実の間に挫折して

중심을 잃고 흔들리기도 하지요. 그래도 저에게
中心を失い、揺られるでしょう。それでも私に

차분함과 용기와 지혜만 있다면 이 험한 세상
沈着さと勇氣と知恵だけあれば、その険しい世の中に

잘 헤쳐 나갈 수 있을 것 같아요.
ちゃん乗り切れるでしょう。

쫓기다

[자동사]

追われる.

[‘쫓다’의受け身](남에게)(人・動物に)追い掛けら...
(일 따위에)(仕事などに)追い回される; 取り紛れる.

수용 (受容)

[명사] 受容.

차분하다

[형용사] 沈着だ; 落ち着いている; もの静かだ.

급변 (急變)

[명사]

急変.

激変[劇變].

急に起きた変事.

허황하다 (虛荒—)

[형용사] 荒唐無稽だ.

험하다 (險—)

[형용사]

険しい.

(地形が)険阻だ.

(顔つきや形勢などが)険悪だ.

헤치다

[타동사]

(中のものを)広げる; かき分ける.

(人を)追い散らす; 解散させる; 散らす.

(邪魔になるのを)かき分ける; 押し分ける;