

2017년 7월 17일 오늘의 아침편지

어떤 약보다 효과가 빠르다
どんな薬より効果が早い

우리에게는
我々には

행복을 누릴 권리가 있다.
幸せを享受する権利がある

연민과 사랑을 베풀 권리가 있다.
憐憫と愛を与える権利がある

자각의 씨앗은 우리 안에 있다. 수련을 통해
自覚の種は我々の中にある。修練を通じ

지금 당장 이 씨앗이 꽃으로 피어나도록 할 수 있다.
今すぐ、この種が花咲かせるようにすることができる

이 자리에서 고통을 멈출 수 있다.
この場所で苦痛を止めることができる

어떠한 약보다도 효과가
どんな薬よりも効果が

훨씬 빠르다.
いっそう早い

- 틱낫한의 《화에 휩쓸리지 않는 연습》 중에서 -
- テイク・ナット・ハンの〈怒りに流されない練習〉より-

* 약으로
* 薬で

고통을 멈추게 할 수 있습니다.
苦痛を止めることができます

행복감을 느끼고 사랑도 나눌 수 있습니다.
幸福感を感じて愛を分けることができます。

그러나 '약발'이 떨어지면 더 큰 고통과 후유증에
しかし'薬効'が落ちれば、さらに大きな苦痛と後遺症に

시달릴 수 있습니다. 약보다 더 효과가 빠르고
苛まれたりします。薬よりさらに効果が早く

오래 가는 것, 그러면서도 후유증이 없는 것,
続くこと、それでいて後遺症のないこと

그것이 곧 마음 수련이고 명상입니다.
それがまさに心の修練で瞑想です

마음에 꽃씨를 뿌리는 것입니다.
心に、花の種をまくのです

베풀다

[타동사]

(자리를) (宴会·席などを)設ける; 張る; 催す.

(은혜를) (恵みなどを)施す; 恵む; 与える; (善政(...

자각 (自覺)

[명사] 自覚.

멈추다

[자동사] [타동사]

(雨などが)止む.

(活動·働きなどを)一時中止する; 休む;...

휩쓸리다

[자동사] ['휩쓸다' の受け身]荒らされる; 襲われる; 押し流され...

약발 (藥一)

[명사] (表に現れる)藥の効きめ; 藥効.

꽃씨

[명사] 花の種.

2017년 7월 18일 오늘의 아침편지

노년기와 여행
老年期と旅行

한 여성은
ある女性は

환갑을 기념해 프랑스의 칼레에서
還暦を記念してフランスのカレーから

영국의 컴브리아까지 자전거 여행을 했다.
英国のカンブリアまで、自転車旅行をした

한 남성은 50년 전에 근무했던 시에라리온의
ある男性は50年前に勤務したシエラレオネの

학교를 다시 찾아갔다. 우리에게 최고의 시간은
学校をまた訪ねた。我々に最高の時間は

바로 노년기다. 노년기는 원하는 대로 할 수 있는
まさに老年期だ。老年期は望むままできる

시간 여유와 (운이 좋다면) 건강, 두 가지를 다
時間の余裕と(運がよければ)健康、二つをすべて

갖게 되는 때이니 말이다. 마지막 기회다.
持つようになる時だからだ。最後の機会だ。

지금 아니면 불가능하다.
今でなければ不可能だ。

이 순간을 즐기자!
この瞬間を楽しもう!

- 힐러리 브래트 외의 《여행에 나이가 어딴어?》 중에서 -
- ヒラリー・ブレッド外の〈旅行に年齢が関係ある?〉より -

* '노년기'에 대한 기준이 달라졌습니다.
* '老年期'に対して基準が変わりました

최근 UN이 재정립한 평생연령 기준에 따르면
最近国連の、再定義した平均年齢の基準によれば

1~17세가 미성년기, 18~65세가 청년기, 66~79세가
1~17歳が未成年期、18~65歳が青年期、66~79歳が

중년기, 80~99세가 노년기이고, 100세 이상은
中年期、80~99歳が老年期で、100歳以上は

장수자라 정의했습니다. 나이는 숫자에
長寿者と定義しました。歳は数字に

불과합니다. 늘 청춘이라 생각하고
過ぎません。ずっと青春だと考えれば

20170718.txt

즐겁게 여행하며 사십시오.

楽しく旅行しながら生きてください。

환갑 (還甲)

[명사] 還曆; 本卦歸り; 華年; 華甲 (*한문투의 말...

2017년 7월 19일 오늘의 아침편지

지혜는 물과 같다
知恵は水のようにだ

어떤 이는
ある人は

“지혜로운 사람은 물을 좋아한다”고 했는데
“賢い人は、水を好む”と言ったが

이는 물의 막힘없는 특성을 취한 것이고, 어떤 이는
これは水の詰らない特性をとったものであり、ある人は

“지혜를 흐르는 물”에 비유했는데 이는 자연스러움을
“知恵は流れる水”に例えたが、これは自然さを

취한 것이며, 어떤 이는 “지혜는 물과 같다”고 했는데
とったものであり、ある人は“知恵は水のようにだ”と言ったが

이는 썩지 않은 성질을 취한 것이다. 옛사람들이
これは、腐らな性質をとったのだ。昔の人が

지혜를 언급하면서 반드시 물로 비유한 것은
知恵を言及し、必ず水に比喩するのは

어째서인가?
どうことだろうか?

- 정조의 《정조 책문, 새로운 국가를 묻다》 중에서 -
- チョンジョの<チョンジョ詰問、新しい国家を問う>より -

* '상선약수' (上善若水) 라고도 하지요.
* '上善若水' といふでしょう

'가장 좋은 것은 물과 같다' 는 뜻입니다.
'一番いいことは水のようにだ' といふ意味です

'지혜는 물과 같다' 는 뜻과도 통하는 말입니다.
'知恵は水のようにだ' といふ意味と通じる言葉です

그러나 여기에는 전제가 있습니다. '흘러야' 합니다.
しかし、ここには前提があります。'流れて' です

높은 곳에서 낮은 곳으로 흐를 때 막힘이 없고,
高いところから、低いところに流れるとき、詰まりがなく

자연스럽고, 썩지 않습니다. 높은 곳에서
自然に、腐りません。高い所から

낮은 곳으로 물처럼 흐르는 것이
低いところに水のように流れることが

지혜입니다.
知恵です。

씩다

[자동사]

(부패하다) 腐る; 朽ちる; 御座る[속어].

(활용되지 않다) (活用されるべきものが)使われずに古く...

[자동사][타동사] (속이 상하다) 心を傷める; 気が病む; 煩う.

언급 (言及)

[명사] 言及.

2017년 7월 20일 오늘의 아침편지

자기 뜻대로 굴러갑니까?
自分の思いのままに事が進むか?

가정을 갖는 일의 본질을,
家庭を持つことの本質を

어떤 집단 속에서 더불어 살아가는 일의 본질을
ある集団の中で、共に生きていくことの本質を

이해하라. 그런 것들이 자기 뜻대로 굴러가지
理解しなさい。そのようなことが、自分の思うまま事が進ま

않으리라는 것을, 여러 가지 문제가 생길 것을
ないということ、色々な問題が生じることを

알아야 한다. 그런 문제들로부터 도피하려
分からなければならない。そんな問題から逃避しようと

들거나 문제들을 다른 것들로 바꾸려는
したり、問題を他のことに変えようとする

짓을 그만두라.
ことをやめなさい

- 아잔 브람의 《아잔브람 행복론》 중에서 -
- アヤン・ブラームの〈アヤン・ブラーム幸福論〉より -

* 세상 일이
* 世の中のことが

자기 뜻대로 굴러가면 오죽 좋겠습니까?
自分の思いのまま、進むことがひたすらいいことでしょうか?

시도 때도 없이 문제가 생기고 상상조차 못했던 장애물에
所かまわず問題が生じて、想像さえできなかった障害物に

주저앉곤 합니다. 뜻대로 굴러가기는커녕 굴러갈 길이
座り込んだりします。意のままに、運ぶどころか、運ぶ道が

보이지 않습니다. 그러나 그것이 인생입니다.
見えなくなります。しかし、それが人生です

아무리 몸부림쳐도 결코 피할 수 없으니
いくらあがいても、決して避けることができないから

즐길 수밖에 없습니다. 즐기면
楽しむしかありません。楽しめば

길이 보입니다.
道が見えます。

뜻대로

[부사]

(의향대로) 思った通り(に); 意のまま(に).

(의미대로) (文や言葉の)意味通りに.

굴러가다

[자동사] (ひゆ的に) ある事が進む; 運ぶ.

더불어

[부사]

いっしょに; 共に.

相手に(して).

시도 때도 없이 오픈사전

ところかまわず

주저앉다

[자동사]

座り込む.

(物の底が)落ち込む; 崩れる.

(仕事を)途中でなげうつ; へこたれる; へたばる.

몸부림치다

[자동사] 身もだえする; 身もだえる; もがく; のたうつ; あ가く.

2017년 7월 21일 오늘의 아침편지

뒤쳐지는 사람
取り残される人

우리는 모두
我々はみな

같은 길을 걸으며 앞으로 나아가고 있지만
同じ道を歩きながら、前に進んでいるが

걸는 속도는 개인마다 다르기에 뒤쳐지는 사람도 있다.
歩く速度は個人ごと違うので、後れを取る人もいる

앞서 나간 사람이 해야 할 일은 사랑과 연민으로
前に出た人がしなければならないことは、愛と思いやりで

뒤쳐진 사람에게 도움의 손길을 내미는 것이다.
遅れた人に助けの手を伸ばすことだ

아무런 보상도, 심지어 감사의 표시조차도
どんな補償も、それにもまして感謝の表示さえも

바라지 말고 도와야 한다. 그것이 바로
望まず、助けなければならない。それがまさに

영적 존재가 해야 할 일이기 때문이다.
靈的存在にならなければならないことだからだ

- 브라이언 와이스의 《파워 오브 러브》 중에서 -
- ブライアン・L. ワイスの〈Power Of Love〉より -

* 걸는 속도만 다른 게 아닙니다.
* 歩く速度だけ違うものではありません

일, 공부, 훈련, 사랑의 경험에서도 저마다
仕事、勉強、訓練、愛の経験も、各々

속도가 다릅니다. 뒤쳐지는 사람이 반드시
速度が違います。後れを取る人が必ず

생기게 됩니다. 이때 손잡아 주는 사람이 필요합니다.
生じます。この時手を取ってくれる人が必要です

앞서가려고만 하지 말고 뒤를 돌아 보세요. 그리고
先に出ることだけではなく、後ろを振り向いてください。そして

뒤쳐진 사람이 보이거든 손을 잡아 주세요.
遅れた人が、見えたら手をつないでください

그런 당신이 바로 진정한 친구,
そんなあなたが、まさに本当の友人

진정한 힐러입니다.
本当のヒーラーです

20170721.txt

뒤처지다

[자동사] 取り残される.

심지어 (甚至於)

[부사] 甚だしくは; それにもまして; その上(に); はなはだしきに至(い...

2017년 7월 22일 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 오유정님께서 보내주신 아침편지입니다
今日は、オ・ユジョンさまから、送っていただいた朝の手紙です

거울을 보라
鏡を見なさい

마음이
心が

일렁이는 것을 느끼면 먼저 거울을 보십시오.
揺れるのを感じるなら、まず鏡を見てください

거기에 비친 자신이 불안해하고 있는지, 긴장하고 있는지,
そこに映った自分が不安になっているのか、緊張しているのか

불쾌해하고 있는지, 어떤 자신인지를 관찰하는 것만으로도
不愉快に思っているのか、どんな自分かを観察することだけでも

안정을 되찾을 수 있습니다. 만일 운전 중에 길이 막혀서
安定を取り戻すことができます。もし運転中、渋滞して

조바심이 나면 잠깐이라도 백미러를 보십시오.
焦り出したら、しばらくバックミラーを見てください

거기에 비친 조바심 내는 자신의 표정을 보면
そこに映った、焦りの出た自分の表情を見れば

'와, 정말 기분 나쁜 얼굴을 하고 있네' 하며
'わ、ほんとに気分の悪い顔をしてるね' と

순식간에 냉정을 되찾을 것입니다.
一瞬で冷静を取り戻すのです

- 사이토 다카시의 《내가 조바심 내지 않는 이유》 중에서 -
- 齋藤孝の〈私が焦らない理由〉より -

* 우연히 거울 속에 비친,
* 偶然に鏡の中に映った

사진 속에 담긴 나의 표정을 보고 놀랄 때가 있습니다.
自分の中に盛り込まれた、私の表情を見て驚くときがあります

스스로의 모습이 낯설게만 느껴집니다. 긴장하는 나,
自らの姿が、慣れないように感じられます。緊張する私

예민한 나, 무심한 나... 매일 보는 거울 속에 비치는
鋭敏な私、無心な私...毎日見る鏡の中に映る

나의 모습을 먼저 살펴봐야 하겠습니다. 그리고
私の姿をまず、見守らなければなりません。そして

20170722.txt

다가가, 위로하며 따뜻이 보듬어 주어야겠습니다.

ちかづいて、慰労して暖かくかばってあげなければなりません

항상 나에게 웃어주는 나를 만날 수 있도록.

いつも私に微笑んでくれる私に会うことができるように

웃는 나를 세상 곳곳에서 만날 수 있도록.

笑う私を世の中のあちこちで会えるように

한 걸음 더 다가가야 하겠습니다.

一歩さらに近づかなければなりません

담기다

[자동사] [‘담다’의受け身] 盛られる.

일렁거리다

[자동사]

(波のまにまに) 이さよう; 揺れる; 漂う; 浮遊する; ゆら...

(ろうそくの明かりなどが) 揺らめく. (=일렁대다) [작은말] 알랑거리다.

조바심

[명사] 焦燥感; 焦り; いら立つこと; いらいら.

낯설다

[형용사]

(人に対して) 面識がない; 見慣れない; 見知らな...

(物事に対して) 不慣れだ; なじみが薄い; 見知ら...