

2010년 5월 10일 보낸 편지입니다.(3,271조회)

세상 속으로 더 깊이
世の中でさらに深く

명상은 세상으로부터의 도피가 아니다.
瞑想は、世の中からの逃避ではない

그것은 세상 속으로 더욱 깊이 들어가기 위해
それは、世の中のさらに深く入るために

마음을 다잡고 미소 지을 수 있는 방법이다.
心を落ち着かせて、微笑を浮かべることができる方法だ

웃으며 세상을 만나는 가운데 마음의
笑いながら世界に会う中で心の

고통도 치유될 수 있다.
苦痛も治癒することができる

- 김수병의《마음의 발견》중에서 -
- キム・スピョンの<心の発見>より -

* 세상에서 열심히 살려면
* 世の中で一生懸命生きてければ

몸도 마음도 건강해야 합니다.
体も、心も健康でなければなりません。

열심히 사느라 지쳤을 때 새 에너지를 얻기 위해서,
一生懸命生きてくたびれた時、新しいエネルギーを得るために

그 에너지로 다시 세상에 들어가 더 열심히 살기 위해서,
そのエネルギーで、もう一度世の中に入って行って、さらに一生懸命生きるために

삶에서 멀리 벗어나기 위해서가 아니라
生から遠くに逃れるためではなく

삶으로 건강하게 돌아오기 위해서
生で健康に戻るために

하는 것이 명상입니다.
することが瞑想です。

다잡다

<1> [타동사] (気持ちを)引き締める;落ち付かせる。

<2> [타동사] 引き寄せてしっかりつかむ;しっかり保つ。

지:치다1

[자동사] (力のいる仕事や苦しみなどで)疲れる;へとへとなる;くたびれる;飽き飽きする。

벗다2

<1> [타동사] (身につけたものを)脱ぐ;取る;外す。

<2> [타동사] (背負ったものを)外す;おろす。

2010년 5월 11일 보낸 편지입니다.(5,246조회)

이슬비
霧雨

부드러운 이슬비가
やわらかい霧雨が

한번 내리면 풀밭은 한층 더 푸르러진다.
一度落ちれば、草むらはいっそう青くなる

우리 역시 보다 훌륭한 생각을 받아들이면
私たちはやはり、よりすばらしい考えを受け入れれば

우리의 전망도 훨씬 밝아지리라. 자신의 몸 위에
わたたちの展望もいっそう明らかになるだろう。自身の体の上に

떨어진 한 방울의 작은 이슬도 놓치지 않고 받아들여
落ちた一粒の小さな露も落とさずに受け止めて

커가는 풀잎처럼 우리가 항상 현재에서 살면서 우리에게
大きくなる葉のように、私たちがいつも今生きながら、私たちに

생기는 모든 일을 최대한으로 이용할 수 있다면,
起きるすべてのことを最大限に利用できれば

그리하여 과거에 잃어버린 기회에 대해
そして、過去になくした機会について

애통해 하는 것으로 시간을 보내지 않는다면,
悲しむことに時間を使わないなら

우리는 정말 복받은 존재가 될 것이다.
私たちは、本当に福を受ける存在になるだろう

- 헨리 데이빗 소로우의《월든》중에서 -
- ヘンリー・デイヴィッド・ソローの<ウォールデン>より -

* '이슬비에 옷 젖는다'는 말이 있지요?
* '霧雨に服を濡らす'という言葉があるでしょう?

티끌이 모여 태산이 되고 작은 물방울이 모여 장강을 이룹니다.
埃が集まって泰山になり、小さい水滴が集まって長江を成します。

행여라도 작은 것을 가벼이 여기면 큰 것을 이루지 못합니다.
あるいは小さいことを軽く思えば、大きなことを成すことができません。

주어진 조건, 주어진 시간을 더없이 소중하고 감사하게
与えられた条件、与えられた時間をこの上なく大切に感謝するように

받아들일 때 인생이 더욱 푸르러집니다.
受け入れるとき人生がさらに青くなります

'깊은산속 웅달샘'에도 어제 아침
'深い山中の泉'にも昨日の朝

이슬비가 내렸습니다.
霧雨が降りました。

이슬-비

[명사] 霧雨; 糠雨; 細雨。

풀-밭

[명사] 草地; 草原; 草むら。

-리라

<어미> 母音で終わる語幹や尊敬の意味を表わす ‘-시-’ に付く終結語尾。

子音で終わる語幹には媒介母音 ‘으’ を添える。推測や意志を表わす:…だろう;

…であろう;…しよう。[준말]-리

애통 [哀痛]

<1> [명사·하다형 자동사] 哀痛; かなしみいたむこと。

<2> [명사·하다형 자동사] <하다형 형용사> かなしくいたましいこと。

티끌

[명사] ごみ; ちり; ほこり; あくた。

행:여 [幸—]

[부사] 幸いに; 若しや; 若しかしたら; ひよっとすると; あるいは。

가벼-이

[부사] 軽く; かるがると。

전:망 [展望]

[명사·하다형 타동사] 展望。

<1> [명사·하다형 타동사] (遠くまで) 見渡すこと; 見渡した眺め; 見晴らし。

헨리 데이빗 소로우(Henry David Thoreau)

ヘンリー・デイヴィッド・ソロー

《월든》(Walden, or Life in the Woods)

소ロー는, 二十八歳になる直前, 村から遠いウォールデン湖畔に移った → ウォールデン湖

소로는 28세가 되기 직전 마을에서 먼 월든 호반으로 옮겼다.

2010년 5월 12일 보낸 편지입니다.(1,280조화)

차근차근 한 걸음, 한 걸음
丁寧な一歩一歩

한꺼번에 많이 먹는 밥은
一度にたくさん食べるご飯は

체하게 마련이고, 급하게 계단을 두 개씩
消化不良になるもので、急に階段を2つづつ

올라가다 보면 금방 다리가 아파 얼마 못 가고 포기한다.
上っていけば、すぐに足が痛くなって、いくらもいけずあきらめる

모든 이치가 다 똑같다. 차근차근 한 걸음, 한 걸음,
すべての道理はすべて同じです。丁寧な一歩一歩

내딛다 보면 벌써 내 수준은 저만큼 가 있다.
踏み出せば、すでに私の水準はある程度は行っている

이것이 바로 노력하는 사람과
これがまさに、努力する人と

안 한 사람과의 차이이며
しなかった人との差異であり

이것이 바로 공부였다.
これがまさに勉強だった

- 김규환의《어머니 저는 해냈어요》중에서 -
- キム・ギュファンの〈母さん、私はやりました〉より -

* 급할수록 천천히 가야 합니다.
* 急ぐほど、ゆっくり行かなければなりません。

조급해지면 실수를 하거나 사고나기 쉽습니다.
急げば、失敗したり、事故しやすいです。

우리 인생은 속도가 아니라 방향입니다.
私たちの人生は速度ではなく方向です

방향을 잘 정하고 차근차근 천천히,
方向をよく決めて、丁寧に、少しづつ

그러나 꾸준히 가면 됩니다.
しかし、根気強く行けばよいです。

꾸준한 것, 그리고 끝까지
根気強いこと、そして最後まで

포기하지 않는 것이
放棄しないことが

참 공부입니다.
本当の勉強です。

차근-차근

[부사]<하다형 형용사> 物事に細心の注意を払い丁寧に行なうさま:
じゅんじゅん;きちんきちん;丹念に。

체-하다 [滯—]

{자동사·여 불규칙활용} 食もたれする;消化不良になる。

꾸준-히

[부사] うまずたゆまず;勤勉に;根氣強く。

2010년 5월 13일 보낸 편지입니다.(1,321조회)

3년은 기본
3年は基本

'일단 시작한 일은 3년은 기본'.
'一旦始めたことは3年は基本'

3년 넘게 한 일이 하나라도 있어야 한다.
3年を超えることがひとつはなければなりません

그렇게 꼭 참고 견디면 3년 후 "저는 이런 일을
そのように、ぐっと辛抱して、耐えながら3年後"私はこんなことを

할 수 있습니다!"라고 말할 수 있기 때문이다.
できます!"ということが出来るからだ

이는 큰 자신감이 된다. 상사에게 혼나면서 배우고
これは、大きな自信になる。上司にひどい目にあいながら学んで

고생한 경험은 반드시 삶의 양식이 되고
苦勞した経験は、必ず人生の良識になって

미래를 위한 밑거름이 될 것이다.
未来のための肥やしになるだろう

- 아리카와 마유미의《일하는 여자 38세: 진짜 재미있는
- 有川真由美の<働く女(ひと)! 38才までにしておくべきこと【原題】>

인생이 시작된다》중에서 -
より -

* 3년이면 거의 판가름 납니다.
* 3年なら、是非が決まります。

그가 과연 성공할 수 있는지 아닌지,
それが果たして成功できるか、できないか

직업으로 할 것인지 취미로 삼을 것인지...
職業ですることか、趣味とすることか。。。

중요한 것은 '몰입'입니다. '일'이 아닌 '혼'으로
重要なことは'没入'です。'仕事'ではない'魂'で

몰입하면, 3년은 다시없이 행복한 시간이고
没入すれば、3年はこの上なく幸せな時間で

'일'로 대충하면, 3년의 세월은 너무도
'仕事'で大まかにすれば、3年の歳月があまりに

지루하고 힘든 시간입니다.
退屈で、つらい時間です。

꼭
<1> [부사] 強く押したり締めつけたり, またはかたく結ぶさま:ぎゅっと;ぐっと;かたく。

<2> [부사] 苦しみなどを堪えしのぶさま:じっと;ぐっと。[작은말] 꼭
흔-나다 [魂一]

<1> [자동사] たまげる;肝をつぶす;びっくり仰天する;驚く。

<2> [자동사] 耐えがたい試練を受ける;ひどい目にあう。

양식 [良識]

[명사] 良識;健全な物の考え方。

밑-거름

<1> [명사] 原肥;基肥。

<2> [명사] 捨て石;踏み台;犠牲。

판가름-나다

[자동사] 是非・優劣が決まる。

다시없-이

[부사] この上なく;またとなく。

대충

<1> [부사] 大体;ざっと。

<2> [부사] 大ざっぱに;大まかに。

삼:다1

<1> [타동사] (縁を結んで自分とある関係に)…する。

<2> [타동사] (…を…に[と])する;見なす。

有川真由美

鹿児島県始良町出身。熊本県立熊本女子大学生生活科学部卒。化粧品会社OL、
塾講師、科学館コンパニオン、ユニクロ店長、着物着付け講師、ブライダルコーディネーター、
南日本新聞社編集者などを経て、作家・写真家。

2010년 5월 14일 보낸 편지입니다.(3,945조회)

좋은 파동
よい波動

말이나 행위,
言葉や行為

행동은 모두 의식의 파동이다.
行動は全意識の波動です。

모든 생명은 의식에서 나오고 의식 속에서 유지된다.
すべての生命は、意識からでて、意識の中に維持される

우주 전체가 의식의 표현이다. 우주라고 하는 현실은
宇宙の全体が意識の表現だ。宇宙という現実は

의식이 약동하는 무한한 바다이다.
意識が躍動する無限の海だ

- 윌리엄 안츠·마크 빈센트의《블립 Bleep》중에서 -
- ウィリアム・アーンツ、マーク・ビセンティーの<ブリープ>より -

* 의식의 바다 저 밑바닥에는
* 意識の海、その底には

'무의식'이라는 바다가 또 있습니다.
'無意識'という海がさらにあります

생각하고 행동하기 이전에 이미 자기의 의식세계를
考えて行動する前に、すでに自分の意識世界を

지배하는 또 하나의 넓고도 깊은 바다입니다. 본연의
支配するもうひとつの広くて深い海です。本然の

파동은 그 무의식의 깊은 바다에서 시작됩니다.
波動は、その無意識の深い海から始まります

자기 내면의 영성(靈性)을 잘 키워가는 것이
自分の内面の靈性をよく育てていくことが

무의식을 다스리는 최고의 방법이며
無意識を治める最高の方法であり

좋은 파동을 만드는 길입니다.
よい波動を作る道です。

다스리다

<1> [타동사] (国家·社会·家庭などを)治める;統治する;支配する。

<2> [타동사] (混乱した状態を)収める;鎮める;收拾する。

2010년 5월 15일 보낸 편지입니다.(355조회)

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 유미경님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、ユ・ミギョンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

아직도 망설이고 계신가요?
まだためらっていますか?

인간이라면
人間なら

반드시 후회를 하게 되어 있다.
必ず後悔をする

그러나 어차피 해야 할 후회라면 짧게 하는 편이 낫다.
しかし、どうせしなければならぬ後悔なら短くするほうがよい

짧게 후회하려면 '행동'해야 한다. 확 저질러버리는 편이,
短い後悔をすよとすると'行動'しなければならない。ぱつとやって失敗するほうが

고민하며 주저하다가 포기하는 것보다 심리적으로
悩み躊躇してからあきらめることより、心理的に

훨씬 건강하다. 후회가 오래가지 않기 때문이다.
ずっと健康だ。後悔が長く続かないためだ

- 김정운의《나는 아내와의 결혼을 후회한다》중에서 -
- キム・ジョンウンの<私は妻との結婚を後悔する>より -

* '하지 않은 행동에 대한 후회'는 오래가는 반면
* 'しない行動についての後悔'は長く続く反面

'행한 행동에 대한 후회'는 바로 끝이 납니다.
'行った行動についての後悔'は、すぐに終わります

지금 망설이고 있는 일이 있나요?
いま、ためらっていることがありますか?

과감히 도전하고 비록 실패하더라도
果敢に挑戦して、もし失敗しても

짧게 후회하면 정신건강에
短く後悔すれば精神の健康に

큰 도움이 됩니다.
大きな助けになります。

'Just do it !',
'Just do it '

좋은 글 주신 유미경님께

いい文章を書いてくださったユ・ミギョンさまに

감사와 축하의 인사를 드립니다.
 感謝と祝賀の挨拶をいたします。

좋은 주말 보내시고
 いい週末を送って

오늘도 내일도 많이 웃으세요.
 今日も、明日もたくさん笑ってください

충주 '깊은산속 옹달샘'에서...
 忠州'深い山中の泉'より

망설-이다
 [자동사] ためらう;躊躇する;もじもじする;決心がつかない。

확

<1> [부사·하다형 자동사] 風がひとしきり強く吹くさま:びゅう;びゅうと;ふうと。
 <2> [부사·하다형 자동사] くすぶっていた火が急に燃え上がるさま:ぽつと;ぽつと。

저지르다

{타동사·르 불규칙 활용} (過ちを)犯す;(悪事·失敗などを)仕出かす;やらかす。