

2010년 7월 19일 보낸 편지입니다.(798조회)

'더하기 1초'
足し算1秒

허둥지둥 지내는구나 싶을 때
そそくさと過ごすようなとき

'더하기 1초'의 생활을 합니다.
'足し算1秒'の生活をします

모든 행동에 1초를 더합니다.
全ての行動に1秒を加えます

서랍을 열 때 순간 더하기 1초,
引き出しを開く時、瞬間足し算1秒

펜을 책상에 놓을 때 순간 더하기 1초,
ペンを机に置くと、瞬間足し算1秒

옆을 볼 때 순간 더하기 1초.
横を見ると、瞬間足し算1秒

단 1초지만 필요한 시간 외에 1초를 더해 행동하는 거죠.
ただ1秒だが、必要な時間のほかに、1秒を加えて行動することです

그렇게 하면 우아해지는 기분이 듭니다.
そのようにすれば、優雅になる気がします

한번 시도해 보세요.
1度試してみてください

- 히라노 히데노리의《감동예찬》중에서 -
- 平野 秀典の<感動礼賛>より -

* 단 1초가
* ただ1秒が

사람의 생사를 가를 수 있습니다.
人の人生を分けることができます

단 1초의 여유가 모든 것을 바꿀 수 있습니다.
ただ1秒の余裕が、全てのことを変えることができます

단 1초의 멈춤이 우주의 시간까지도
ただ1秒のとまることが宇宙の時間までも

멈추게 할 수 있습니다.
とめるようにすることができます。

더-하기
<1> [명사-하다형 타동사] (数量·式などに)足すこと; 足し算; 加え算。
<2> [명사-하다형 타동사] 足し算用語の「+」。
초 [秒]
[의존명사] 秒。
허둥-지둥

20100719.txt

[부사·하다형 자동사] あわてふためくさま:そそくさと;あたふた。
서랍 [←舌盒]
[명사] 引き出し。

平野 秀典(히라노 히데노리)

2010년 7월 20일 보낸 편지입니다.(1,282조회)

자기 생각, 자기 방식, 자기 관점
自己の考え、自己の方式、自己の観点

사람과 사람 사이에
人と人の間に

생각과 마음을 주고받을 수 있는 유일한 것은 말입니다.
考えと心をや取り取りできる唯一なことは言葉です

바르게, 사실대로, 진솔하게, 쉽게, 상대의 처지에
正しく、事実のままに、心から、易しく、相手の立場に

맞게 말하기도 어렵지만, 이렇게 말을 해도
あうように話すのは難しいが、そのように話をしても

사람들은 들을 때 자기 생각, 자기 방식,
人々は、聞くととき自己の考え、自己の方式

자기 관점을 갖고 듣기 십상입니다.
自己の観点を持って聞くのがおちだ

그래서 본뜻이 왜곡되기가 쉽지요.
だから、本来の意味を歪曲しやすいです。

그러니까 말을 할 때는
だから、言葉を話すときは

바르게, 쉽게, 분명하게 하고, 들을 때는
正しく、易しく、はっきりと言って、聞くときは

있는 그대로, 내 생각을 내려놓고 듣도록 노력해야 합니다.
あるがままに、私の考えを置いて聞くように、努力しなければなりません

그럴 때 뜻이 정확하게 전달이 돼요.
このような時、意味が正確に伝達されます

- 법륜의《붓다, 나를 흔들다》중에서 -
- 法輪の<注ぐ、私を振る>より -

* 나는 '아'라 말했는데
* 私は'あ'といったが

상대는 '어'로 알아듣습니다.
相手は'お'と聞きます

나는 '사랑한다' 말하고 있는데
私は'愛している'といったが

상대방은 '미워 죽겠다'는 말로 이해합니다.
相手は'憎い'という言葉で理解します

자기 생각, 자기 방식, 자기 관점에서 말하고 들으면
自己の考え、自己の方式、自己の観点から、言って聞けば

이같은 '왜곡 전달'은 끝도 없이 반복됩니다.
このような'歪曲伝達'は、終わりなく反復されます

이제부터는 '내 생각'을 좀 내려놓고
これからは'私の考え'をちょっとおろして

'네 생각'을 먼저 살펴보세요.
'あなたの考え'をまずよく見てください

처:지 [處地]

<1> [명사] 立場;置かれている境遇または環境;位置。

<2> [명사] 間柄;仲。

笑われるのがおちだ → おち

웃음을 사기 십상이다

본:뜻 [本—]

<1> [명사] 本来の意味。

<2> [명사] 根本となる意味。

(법륜/法輪)

2010년 7월 21일 보낸 편지입니다.(1,008조회)

건강이 보인다
健康が見える

생각을 바꾸면 건강이 보인다
考えをかえれば、健康が見える

인간은 항상 같은 몸으로 사는 것 같지만,
人間はいつも同じからだで生きるようだが

어느 한 순간도 같은 몸으로 존재할 수가 없다.
ある一瞬も同じ体で存在することができない

몸속의 세포는 매 순간마다 새롭게 바뀌고, 또 매 순간마다
体の中の細胞は、毎瞬間ごとに新しく変わって、また毎瞬間ごとに

우리의 마음과 영향을 주고 받는다. 변한다는 것은 과거의 나를
わたしたちの心と影響をやりとりする。変わるということは、過去の私を

포기한다는 뜻이다. 하지만 자기를 고집하고 주장할 때는
放棄するという意味だ。しかし、自分を固辞して、主張するときに

변화가 일어나지 않고 정체되며, 이것이 계속되면
変化がおきず停滞され、これが継続すれば

인간의 몸과 마음은 굳어진다. 바로 고체화하는
人間の体と、心はかたくなる。まさに固体化する

것이다. 이것이 이른바 암이다.
だろう。それがいわゆるがんだ

- 장병두 구술 및 감수 박광수 역음의
《암 놓고 병 좀 고치게 해주세요》중에서 -
- チャン・ビョンドウ口述、ならびに監修パク・グワンス編集の
<安心して病気をちょっと治してください>より -

* 건강을 위해서
* 健康のために

생각을 바꾸어야 하지만
考えを変えなければならぬが

음식도 물도 마시는 공기도 바꾸어야 합니다.
食べ物も、水も吸う空気も変えなければなりません

무엇보다 장(腸)을 바꾸어야 합니다. 장을 바꾸려면
何より、腸を変えなければなりません。腸を変え酔うとすれば

먼저 비워야 합니다. 비워서 깨끗이 씻어낸 뒤
まずあけなければなりません。あけてきれいに洗ったあと

좋은 물, 좋은 음식으로 채워야 합니다.
いい水、いい食べ物で、満たさなければなりません

그러면 건강이 보이기 시작합니다.

そうすれば、健康が見え始めます

정:체 [正體]

정체 [停滯]

[명사·하다형 자동사] 停滯;物事がはかどらないこと;滯ること。

굳어-지다

[자동사] 固くなる;固まる;こわばる。

고체-화 [固體化]

[명사·하다형 자·타동사] 固体化;固体となること。

이른-바

[부사] いわゆる。

구:술 [口述]

[명사·하다형 타동사] 口述;口で述べること。

및

[부사] 「その外に」の意を表わす接続副詞:及び;並びに。

엮음

<1> [명사] 編むこと;編集すること。

<2> [명사] 民謡などで, 語りの合いの手を入れながらはやいテンポで歌うこと。

감수 [監修]

[명사·하다형 타동사] 監修;書籍などの著述編集を責任をもって監督すること。

마음놓다 安心する

2010년 7월 22일 보낸 편지입니다.(1,974조화)

관찰자
観察者

오늘은 당신의 마음을
今日はあなたの心を

마치 외부에서 들여다보듯 관찰해 보자.
まるで外部から眺めるように観察してみよう

먼저 아침에 일어나 몇 분간 명상을 하자.
まず、朝起きて数分間瞑想をしよう

머릿속을 스치는 것들(갈망, 근심, 백일몽,
頭の中をかすめること(渴望、心配、白昼夢

가끔씩 흘러나오는 콧노래 등)을 눈여겨보라.
たまに流れ出る鼻歌などを目を凝らしてみなさい

마음 속에서 벌어지는 일에 제목을 붙여줘도 좋고
心の中から広がることに、題目をつけてもいいし

그냥 생각이 오가는 것을 지켜봐도 좋다.
ただ思いが行き来することを見守ってもいい

되도록 자주 중립적인 입장의
できるだけよく中立的な立場の

관찰자가 되어보라.
観察者になってみよう

- 드류 레더의《나를 사랑하는 기술》중에서 -
- ドゥルー・レダーの<私を愛する技術>より -

* '나'를 아는 방법이 두 가지 있습니다.
* '私'を分かる方法が2つあります

하나는 내가 스스로 관찰자가 되어 나를 바라보는 것이고,
ひとつは私が自ら観察者になって、私を眺めることで

다른 하나는 다른 사람을 통해 나를 비춰보는 것입니다.
もうひとつは、他の人を通じて私を照らしてやることです

나를 제대로 알아야 그 다음이 풀립니다.
私をそのままわかって、その次に解きます

나를 잘 알면 알수록
私をよく分かれば、分かるほど

더 잘 풀립니다.
さらにうまくいきます

스치다
<1> [자동사] すれすれに通り過ぎる;かする;触れる;擦れる。
<2> [자동사] (考え・視線などが)かすめる;よぎる。

백일-몽 [白日夢]

[명사] 白日夢;白昼夢。

눈여겨-보다

[타동사] 目を凝らして見る;注視する;注目する。

벌:어-지다

<1> [자동사] (스키間が)空く;空間ができる。

<2> [자동사] (遮るものなく)広く開ける;広がる。

오-가다

[자동사][타동사] 往き来する;往來する;去來する;行き交う。

비치다

<1> [자동사] (光が明るく)照らす。

<2> [자동사] (ある物に影が)映る;映し出される。

드류 리더 (Drew Leder)

ドゥルー・レダー

2010년 7월 23일 보낸 편지입니다.(1,574조회)

시간병
時間病

시간병(Time-Sickness)이란 것이 있습니다.
時間病という言葉があります

미국의 내과의사인 래리 도시가 만든 개념인데,
アメリカの内科医であるラリー ドッシーが作った概念だが

“시간이 달아나는 것 같은 기분, 충분치 않다는 생각에
“時間が逃げるような気持ち、十分でない思いに

계속 가속 페달을 밟아 시간을 따라잡아야 한다는
続けて、加速ペダルを踏んで時間に追いつかなければならないという

강박적인 믿음”을 말합니다. 이런 강박증은
脅迫的に信じる心”をいいます。このような脅迫症は

꽃으로 피어나야 할 인간을 억누릅니다.
花が咲かなければならない人間を抑圧します

우리는 일체의 억압과 싸워야 합니다.
私たちは一切の抑圧と戦わなければなりません

- 김홍기의《하하미술관》중에서 -
- キム・フングの<ハハ美術館>より -

* 많은 사람들이 시간에 쫓기며 살아갑니다.
* たくさんの人々が時間に追われて生きていきます

시간에 눌리고 시간에 매여 정신없이 살아갑니다.
時間に抑圧されて、時間に縛り付けられ、あわてて生きていきます。

사람이 시간을 관리해야 하는데 시간이 사람을
人が時間を管理しなければならないが、時間が人を

다스리고 억압합니다. 시간에 짓눌려 살다가
支配して抑圧します。時間に抑圧されて生きて

시간병에 걸리면 몸과 마음에도 병이 나고
時間病にかかれば、体と心にも病気が出て

자기 인생에도 중병이 생깁니다.
自分の人生にも重病が生じます

따라-잡다
[타동사] 追いつく。

매이다
[자동사] ‘매다’의受動:縛り付けられる。
<1> [자동사] (柱や杭などに)つながれる。

짓-눌리다
[자동사] ‘짓누르다’의受動:押えつけられる;抑圧される。
중:병 [重病]

20100723.txt

[명사] 重病;重い病気。

2010년 7월 24일 보낸 편지입니다.(759조회)

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 고명순님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、コ・ミョンスンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

지금 그것을 하라
今これをしよう!

마지막으로
最後に

바다를 본 것이 언제였는가?
海を見たのはいつだったか?

아침의 냄새를 맡아 본 것은 언제였는가?
朝のにおいをかいたのはいつだったか?

아기의 머리를 만져 본 것은? 정말로 음식을 맛보고 즐긴 것은?
子供の頭を触ったことは? 本当に食べ物の味を楽しんだのは?

파란 하늘을 본 것은 또 언제였는가? 많은 사람들이
青い空を見たことは、またいつだったか? たくさんの人々が

바다 가까이 살지만 바다를 볼 시간이 없다.
海の近くに住んでいるが、海を見る時間がない

지금 그들을 보러 가라.
今それらを見に行きなさい

마지막 순간에 간절히 원하게 될 것.
最後の瞬間に懇切に望むようになること

그것을 지금 하라.
それを今しなさい。

- 엘리자베스 큐블러 로스의《인생수업》중에서 -
- エリザベス・キューブラー＝ロスの<人生授業>より -

* 많은 사람들을 만나보면
* たくさんの人々とあってみれば

한결같이 바쁘다고 말합니다.
ただひたすら忙しいです。

좀더 여유를 가지고 사랑하는 사람도 만나고,
もっと余裕を持って愛する人もあって

아름다운 자연도 찾아 나서고, 그러면서 내일을
美しい自然も探し出して、そうしながら明日を

준비하는 사람이 현명하다는 생각을 해봅니다.
準備する人が賢明だと思っています

마음에 그리던 것, 그것을 지금 하십시오.
心に描いたこと、それを今してください

뒤로 미루지 말고.
後回しにしないで

좋은 글 주신 고명순님께
いい文章をくださったコ・ミュンスンさまに

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

말다2

<1> [타동사] (においを)かぐ。

<2> [타동사] (気配を)気付く;かぎ付ける;感じる。

한결같-이

[부사] ひたすら;ひたむきに;一途に;一様に。

미루다

<1> [타동사] 延期する;延ばす;持ち越す;後回しにする。

<2> [타동사] (責任・仕事などを)人に押しつける;人のせいにする;転嫁する。

엘리자베스 큐블러 로스(Elisabeth Kubler-Ross),
エリザベス・キューブラー＝ロス