

2011년 1월 17일 보낸 편지입니다.(911조회)

영혼의 창
魂の窓

“여기 좀 보렴.
”ここをちょっと見てごらん

이 창을 들여다보렴.
この窓を眺めてみてごらん

네 영혼을 보여 주는 창이란다.
あなたの魂を見せてくれる窓だそう

이 창은 너에게, 네가 누구이며 네가 사랑하는 것이
この窓はあなたに、あなたが誰であり、あなたが愛することが

무엇인지, 네 삶의 소리에 귀 기울일 때
何なのか、あなたの人生の声に耳を傾けるとき

네가 평생 하게 될 일이 무엇인지,
あなたが一生するようになることが何なのか

그리고 네 삶이 너를 어디로 부르고 있는지
そして、あなたの人生があなたをどこへ呼んでいるのか

보여 주고 있단다.”
みせてくれている”

- 켄 가이어의《영혼의 창》중에서 -
- ケン・ガイアの〈魂の窓〉より -

* 누구에게나 영혼의 창이 있습니다.
* 誰にでも魂の窓があります

안타까운 것은, 그 창을 한 번도 제대로 들여다볼
もったいないことは、その窓を一度もちゃんと振り返る

여유 없이 그저 바쁘게만 살아가고 있다는 사실입니다.
余裕が無く、ただ忙しうだけ生きているという事実です

발걸음을 멈추고 영혼의 창 앞에 잠시 머물러
歩みを止めて魂の窓の前にちょっと止まって

자기 내면을 바라보는 것이 명상입니다.
自分の内面を見つめることが瞑想です

영혼의 창을 맑게 닦으세요.
魂の窓をきれいに磨いてください

그래야 더 잘 보입니다.
そうしてこそさらによく見えます

(2009년 1월 29일자 앙코르메일)
(2009年1月29日付アンコールメール)
창 [窓]

20110117.txt

1. [명사] 창문(窓門)の縮約形。

-럼

1. [어미] -려무나の縮約形:…(する)ようにしろよ; …しなさい。

켄 가이어(Ken Gire)

2011년 1월 18일 보낸 편지입니다.(1,089조회)

뚜껑을 열자!
ふたを開けよう!

친구로부터 또는
友達からまたは

자연으로부터 선물을 받으려면
自然から贈り物をもらおうとすれば

먼저 우리가 그 선물을 향해 마음을 열어야 한다.
まず私たちがその贈り物に向かって心を開かなければならない

병에 뚜껑이 닫혀 있으면 물을 넣을 수 없다.
瓶のふたが閉ざされていたら水を入れることができない

뚜껑이 닫힌 병에 물을 부으면
ふたが閉まった瓶に水を注げば

옆으로 다 흘러버리고 병은 채워지지 않는다.
横に流れてしまって、瓶は満たされない

행복을 향해 마음을 열자.
幸せのほうに心を開こう

- 탈 벤-샤하르의《해피어》중에서 -
- タル・ベンシャハーの〈ハッピーア(幸せ)〉より

* 우리는 일상에서
* わたしたちは日常で

너무도 많은 뚜껑을 닫고 살아갑니다.
とてもたくさんふたを閉めて生きています

미움의 뚜껑, 무관심의 뚜껑, 부정적 사고의 뚜껑...
憎さのふた、無関心のふた、否定的思考のふた...

사람과 사람 사이의 통로를 막고 있는 마음의 뚜껑들입니다.
人と人の間の通路をふさいでいる心のふたです

뚜껑을 열어야 상대의 선물을 마음에 담을 수 있습니다.
ふたを開けてこそ、相手の贈り物を心におさめることができます

그래야 얼굴도 펴지고 행복의 꽃도 피어납니다.
そうしてこそ顔もひろがって幸せの花も咲きます

(2008년 11월 10일자 앙코르메일)
(2008年11月10日付アンコールメール)

뚜껑

1. [명사] 蓋; (万年筆やカメラのレンズなどの)キャップ。
2. [명사] 「帽子」の俗っぽい語。

닫히다

1. [자동사] 닫다2의受動:閉まる; 塞がる; 閉ざされる; 閉じる。

20110118.txt

탈 벤-샤하르 Tal Ben-Shahar,
해피어(Happier) ::

011년 1월 19일 보낸 편지입니다.(1,084조회)

'10분만 문밖에서 기다려라'
10分だけドアの外で待て

마음이 초조하고
心があせって

산만해지면 그냥 휴식하라.
散漫になればただ休息しなさい

저항에 저항으로 대응하려고 애쓰지 마라.
抵抗に抵抗で対応しようと気を使うな

우리의 마음은 함부로 명령할 때보다는
私たちの心はやたらに命令する時よりは

편안하게 지시할 때 더욱 잘 반응한다.
平安に指示するとき、よく反応する

그 다음엔 허벅지에 손을 가볍게 얹어놓고,
その次には、内股に手を軽く載せて

산만한 마음에게 단호하지만 고요하게
散漫な心に断固だが穏やかに

'10분만 문밖에서 기다려달라'고 타이른다.
'10分だけドアの外で待て'と言い聞かせます

매번 잡념이 거품처럼 끓어오르더라도
毎度雑念が泡のように沸き立っても

평정한 마음으로 이런 지시를 되풀이하다 보면
平静な心でこのような指示を繰り返してみれば

서서히 집중력이 되돌아오게 될 것이다.
徐々に集中力を取り戻すようになるだろう

- 셰퍼드 코미나스의《치유의 글쓰기》중에서 -
- シェパード・コミナスの<治癒の文字書き>より -

* 출렁이던 호수의 물도
* なみなみの湖の水も

10분만 고요하면 잠잠해집니다.
10分だけ静かにすれば穏やかになります

초조한 마음, 산만해진 마음도 마찬가지입니다.
あせる心、散漫になった心も同じです

10분만 문밖에서 기다리게 하면 얼씬도 못하게 됩니다.
10分だけドアの外で待つようにすれば近づくこともできません

바삐 걸던 길을 잠시 멈춰서서 마음에 일렁이는 사념을
せわしく歩いた道をちょっと立ち止まって心にゆれる邪念を

가라앉히고, 새로운 기운으로 다시 걸어가는 것,
沈めて、新しい機運でもう一度歩いていくこと

그것을 우리는 '명상'이라고도 부릅니다.
それを私たちは'瞑想'とよびます

10분만으로도 족합니다.
10分だけでも十分です

(2009년 1월9일자 앙코르메일)
(2009年1月9日付アンコールメール)

초조 [焦燥]

1. [명사·하다형 형용사] 焦燥; いらだち; あせり.

저항 [抵抗]

1. [명사·하다형 자동사] 抵抗.

2. [명사·하다형 자동사] 逆らうこと.

허벅지

1. [명사] 太股の内側; 股のつけ根の部分.

의せる [乗せる·載せる]

1. [하1단 활용 타동사] 위에 놓다. 엎다. (반의어) おろす.

2. [하1단 활용 타동사] 글 등을 싣다. 게재하다. 기재하다.

고요-하다

1. [형용사·여 불규칙활용] しんとして静かなさま; 静かである; ひっそりしている; 穏やかである.

2. [형용사·여 불규칙활용] 静かで平和だ; 安らかだ

타-이르다

1. [타동사·르 불규칙활용] 教え諭す; たしなめる; いい聞かせる.

잡념 [雜念]

1. [명사] 雜念; 余念.

끓어-오르다

1. [자동사·르 불규칙활용] 沸き立つ; 煮え立つ.

2. [자동사·르 불규칙활용] 沸く; たぎる.

평정 [平靜]

1. [명사·하다형 형용사] 平静; おだやかで静かなさま.

서:서-히 [徐徐—]

1. [부사] 徐々に; ゆっくり; おもむろに; やおら; じわじわと.

되-돌아오다

1. [자동사] 舞い戻る; 立ち戻る; 戻って来る; 引き返す; 帰る.

출렁-거리다

1. [자동사] だぶだぶ揺れ動く.

2. [자동사] 波がざぶりざぶり音を立てて打ち寄せる.

잠잠-하다 [潛潛—]

1. [형용사·여 불규칙활용] 静かだ; ひっそりしている.

2. [형용사·여 불규칙활용] 黙っている; 口をきかない.

얼씬-못하다

1. [자동사·여 불규칙활용] 目の前に現われることもできない; (ある物に)近づくこともできない.

바빠

1. [부사] 忙しく; せわしく.

2. [부사] 早く; すばやく; 急いで.

일렁-거리다

1. [자동사] 揺れる; 漂う; 浮遊する. [작은말]알랑거리다

사념 [邪念]

1. [명사] 邪念; よこしまな思い; 雜念.

가라-앉히다

1. [타동사] 가라앉다の使役.

2. [타동사] 沈める.

20110119.txt

셰퍼드 코미나스(Sheppard B. Kominars)

2011년 1월 20일 보낸 편지입니다.(1,169조회)

영혼의 친구
魂の友達

평생에 한두 번
人生で一、二回

나타날까 말까 한 특별한 영혼의 친구가 있다.
あわられるかどうかの特別な魂の友達がいる

우리가 누구인지, 어떤 사람이 될 수 있는지
私たちが誰なのか、どんな人になることができるのか

깊이 이해하는 친구, 몇마디로 우리 인생을
深く理解する友達、数語で私たちの人生を

바꿔놓을 수 있는 친구, 스승이라고
変えることができる友人、師匠とも

부를 만한 친구 말이다.
呼べるに値する友人だ

- 스티븐 나흐마노비치의《놀이, 마르지 않는 창조 의 샘》중에서 -
- スティーブン・ナッハマンノーヴィチの〈遊び、枯れない創造の泉〉より -

* 그보다 더한 축복이 없습니다.
* これより勝る祝福はありません

그보다 더 큰 행운이 다시 없습니다.
これよりさらに大きな幸せもありません

좋은 꿈을 가지고 열심히 살아가는 사람,
よい夢をもって、熱心に生きる人

가장 작은 일에 기쁨으로 최선을 다하는 사람,
一番小さなことに幸せで最善を尽くす人

그런 사람들 사이에서 어느 날 선물처럼
そんな人々の間で、ある日贈り物のように

만나는 것이 '영혼의 친구'입니다.
あうこのが'魂の友人'です

(2008년 11월 18일자 앙코르메일)
(2008年11月18日付アンコールメール)

스티븐 나흐마노비치 Stephen Nachmanovitch
ナッハマンノーヴィチ

2011년 1월 21일 보낸 편지입니다.(1,289조회)

이제 좀 쉬세요!
もうちょっと休みなさい!

그대는 표면에서부터 휴식해야 한다.
あなたは表面から休まなければならない

휴식의 첫 단계는 육체다.
休みの最初の段階は肉体だ

가능한 한 많은 시간을 할애하여
可能な限りたくさんの時間をさいて

목, 머리, 다리 등 몸의 어떤 부분에 긴장이
首、頭、足など体のどの部分に緊張が

쌓여 있는지 찾아보라.
溜まっているのか探してみよう

그 부분을 의식적으로 휴식하게 하라.
その部分を意識的に休むようにしなさい

그 부분에게 사랑스럽게 이렇게 말하라.
その部分にいとおしくこのように言おう

“휴식해!”
”休め!”

- 오쇼 라즈니쉬의《라즈니쉬의 명상건강》중에서 -
- 和尚 ラジニーシの<ラジニーシの瞑想健康>より -

* 육체를 잘 다스려야 합니다.
* 肉体をよく収めなければなりません

아니, 잘 관리해야 합니다. 그 누구든지
いえ、よく管理しなければなりません。誰でも

육체 관리를 소홀히 하면 불원간 큰 낭패를 보게 됩니다.
肉体管理を疎かにすれば、遠からず大きく慌てふためくようになります

육체 관리의 첫 단계는 휴식입니다. 몸만 쉬는 것이
肉体管理の最初の段階は休みです。体だけ休むこと

아니고 마음까지 함께 쉬는 것입니다.
ではなく、心まで一緒に休むのです

이제 좀 쉬세요!
もうちょっと休みなさい

(2007년 9월 18일자 앙코르메일)
(2007年9月18日付アンコールメール)

할애 [割愛]
1. [명사·하다형 타동사] 割愛; 惜しみながら手ば나すことや与えること.
소홀히 [疏忽-]

20110121.txt

1. [부사] 疎かに; なおざりに。

불원-간 [不遠間]

1. [부사] 遠からず; 近いうちに。

낭:패 [狼狽]

1. [명사·하다형 자·타동사] 狼狽; うろたえ騒ぐこと; あわてふためくこと。

오쇼 라즈니쉬(Osho Rajneesh)

바그완·슈리·라지네시(Bhagwan Shree Rajneesh、和尚／オシヨウ; Osho)は、1931年12月11日、찬드라·모한·자인として、인도의쿠치ワダに生まれる。

2011년 1월 22일 보낸 편지입니다.(581조회)

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 한상광님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、ハン・サングワンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

내가 가장 좋아하는 친구
私が一番好きな友人

친구가 많다는 건
友達が多いのは

좋은 일이지만 자랑할 것까지는 없습니다.
いいことだが自慢することまではありません

자랑할 만한 것은 많은 친구를 갖는 것이 아니라
自慢する価値があることは、多い友達を持っていることではなく

마음으로부터 신뢰할 수 있고 힘들 때 의지할 수 있는
心から信頼できてつらいときたよることができる

친구를 단 한 명이라도 갖는 것입니다.
友達を一人でも持つことです

친구를 사귀는 데 있어서
友達と付き合うのにあたって

중요한 건 질이지 양이 아닙니다.
重要なことは質で量では有りません

당신에게 그런 친구가 있습니까?
あなたにそんな友人がいますか?

- 이호석의《사라지는 모든 것은 아름답다》중에서 -
- イ・ホソクの<なくなる全てのことは美しい>より -

* 좋은 글을 읽으면 떠오르는 친구가 있습니다.
* よい文章を読めば、浮かぶ友人がいます

친구가 있다는 것, 행복의 시작이자 완성이 아닐까 하네요.
友人がいること、幸せの始まりであり完成ではないかと思えます

여러분 모두 이런 친구 한 명 있으시겠죠?
みなさん、このような友人1名いらっしゃいますか?

사람만이 친구가 되는 것은 아닙니다.
人だけが友達になるのではありません

책도, 자동차도, 취미도, 여행도 친구가 될 수 있습니다.
本も、自動車も、趣味も、旅行も友達になることができます

세상에 있는 모든 것이 좋은 친구일 수 있습니다.
世の中にある全てのことが、よい友達であることができます

20110122.txt

내가 가장 좋아하는 친구는 누구일까?
私が一番好きな友人は誰か?

나에게 가장 좋은 친구는 무엇일까?
私に一番いい友人は何か?

오늘도 그 친구를 찾아 나섭니다.
今日もその友人を探しに出ます

의지 [依支]

1. [명사·하다형 타동사] もたれること; 頼ること, また頼り。
2. [명사·하다형 타동사] 何かをたよって力を得ること。