

11년 4월 4일 보낸 편지입니다.(6,277조회)

자족
自足

어떤 사람이 행복하게 보이는가?
どんな人が幸せに見えるか?

바로 자기의 삶에 자족하며 사는 사람이다.
まさに自分の人生に自足(満足)しながら生きる人だ

어떤 일이든 자족하는 것은 쉽지 않다.
どんなことでも、自足することは簡単ではない

자족은 단번에 이루어지는 것이 아니다.
自足は一度でいたるものではない

자족은 연습과 배우는 것을 통해 이루어진다.
自足は演習と学ぶことを通じていたる

나이가 들면서 우리는 자족을 배워야 한다.
年をとりながら、私たちは自足を学ばなければならない

- 이대희의《멋지게 나이 드는 법》중에서 -
- イ・デヒの<素敵に年をとる方法>より -

* 다 가졌기 때문이 아닙니다.
* 全て持っていたからではありません

다 이루었기 때문이 결코 아닙니다.
すべて叶ったからでも決してありません

아직도 모자라고 이루고자 하는 것이 많지만
まだ足りず、到ろうとすることが多いが

지금 내 앞에 있는 것에 감사하며 사는 것입니다.
今私の前の前にあることに、感謝しながら生きることです

내가 하는 일, 내가 먹는 밥, 내가 얻은 사랑에
私がすること、私が食べるご飯、私が得る愛に

감사하면 행복은 저절로 따라 옵니다.
感謝しながら幸せはおのずからついてきます。

자족도 훈련입니다.
自足も訓練です

자족 [自足]
1. [명사] 自足。
2. [명사·하다형 자동사] 自ら満足に思うこと, またその満足。
저절로
1. [부사] 自然に; ひとりでに; おのずから。

2011년 4월 5일 보낸 편지입니다.(3,188조회)

첫 아침지기 세 사람
初の朝まもり、三人

오랜 시간
長い間

자기 일을 올곧게 지켜오면서
自分の仕事を実直に守ってきながら

마음을 갈고 닦은 사람만이 가질 수 있는
心を磨く人だけが持つことができる

인격의 무게감. 나는 그런 사람,
人格の重さ、私はそんな人

그런 인격과 마주할 때마다
そんな人格と向かい合うときごとに

숙연해진다.
肅然となる

- 이나모리 가즈오의《왜 일하는가》중에서 -
- 稲盛和夫の<何故働くのか>より -

* 윤나라, 최동훈, 이하림.
* ユン・ナラ、チェ・ドンフン、イ・ハリム

저와 만나 거의 10년째 고향을 함께 하고 있는
私と会ってほぼ10年くらい苦楽を共にしている

첫 아침지기(아침편지를 지키는 등대지기) 세 분의
初の朝まもり(朝の手紙を守る燈台守)3方の

이름입니다. 한결같은 마음으로 '사람을 섬기는' 일에
名前です。一途な心で'人に仕える'ことに

온 마음으로 올곧게 헌신하는 그들을 볼 때마다
全てのところで、実直に献身する彼らを見るたびに

가슴이 뭉클하고 숙연해집니다.
心が、じんときて肅然となります

지기 [地氣]

- 1. [명사] 大地の精氣。
- 2. [명사] 地中の湿り氣。

올:-곧다

- 1. [형용사] 心根が正しく実直だ。

갈:-다2

- 1. [타동사] 研ぐ; 磨く。
- 2. [타동사] ひく。

닦다

- 1. [타동사] 拭く; ふきとる; ぬぐう。
- 2. [타동사] 磨く; つやを出す。

숙연 [肅然]

1. [명사·하다형 형용사] 肅然。

2. [명사·하다형 형용사] つつしんでかしこまるさま。

등대-지기 [燈臺-]

1. [명사] 灯台守り。

한결-갈다

1. [형용사] ひたすらである; 一途である; 終始一貫している。

섬기다

1. [타동사] 仕える。

몽클-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] もたれ気味である。

2. [형용사·여 불규칙 활용] 胸が締めつけられるような感じがするさま:じんとくる。

2011년 4월 6일 보낸 편지입니다.(4,252조회)

슬프고 힘든 일
悲しくつらいこと

사람들은 슬프고 힘든 일은
人々は悲しくつらいことは

처음부터 만들지 않으려고 한다.
初めから作らないようにしようとする

그래서 나이를 먹으면 진짜 사랑을 하기 힘들다고 한다.
だから歳をとれば、本当の愛をするのが難しいという

하지만 나는 왜 슬프고 힘든 일을 꼭 피하려고 하는지
しかし、私はなぜかなしくつらいことを、必ず避けようとするのか

잘 모르겠다. 슬프고 힘든 일은 지나고 나면
よくわからない。悲しくつらいことは、過ぎてしまえば

우리를 성장시켜준다. 피하지 말고 오히려
私たちを成長させてくれる。避けてむしろ

응용하자. 그와 헤어진 후 나의 글이
応用しよう。それと分かれた後私の文章が

가장 빛났던 것처럼, 슬픔은
とても光かがやいたように、悲しみは

꼭 나쁜 것은 아니다.
かならず悪いことではない

- 곽효정의《페페의 필름통》중에서 -
- カク・ヒョジョンの〈ペペのフィルム筒〉より -

* 슬프고 힘든 일.
* 悲しくつらいこと

분명 반갑지 않은 '불청객'이지만
はっきり出会いたくない'招かざる客'だが

어떻게 받아들여야에 따라 '고마운 벗'이기도 합니다.
どのように受け入れるかによって'ありがたい友'でもあります

더 즐겁고 기쁘게, 더 열심히, 더 감사하게 만들고,
さらに楽しく、喜んで、さらに熱心に、感謝するようになり

슬프고 힘든 일이 아니면 끝내 모르고 말았을
悲しくつらいことでないなら、ついにわからなかった

'더 깊이 사랑하는 법'을 알게 해주었으니까요.
'さらに深い愛する方法'をわかるようにしてくれるからです

슬프고 힘든 일이 있거들랑 더 열심히
悲しくつらいことがあるから、さらに熱心に

목숨 걸고 사랑하세요. 사랑할 시간
命を懸けて愛してください。愛する時間は

많이 남아 있지 않습니다.
そんなに残っていません

불청-객 [不請客]

1. [명사] 勝手に来た人; 招かざる客。

이거들랑

1. [조사] 이거든と을랑의結合語。子音で終わる体言のあとに付く連結形叙述格助詞(

2011년 4월 7일 보낸 편지입니다.(3,916조회)

꽃이 핀다
花が咲く

봄은 생명이 발화하는 시기다.
春は生命が発火する時期だ

꽃이 아름다운 것은 말할 것도 없이
花が美しいことは言うまでもなく

그 꽃이 제 목숨을 바쳐 그것을 피워냈기 때문이다.
その花が、私の命をなげうって、花咲かせているからだ

미물도 마찬가지로 새들도 마찬가지로 짐승들도
小さな生物も同じで、鳥も同じで、けだものも

마찬가지다. 우리가 소중하게 여겨야 할 것들은
同じだ。私たちが大切に思わなければならないことは

꽃을 피우기 위해 최선을 다하는 과정이지
花を咲かせるために最善を尽くす過程であり

꽃이라는 결과물이 아니다. 그게
花という結果ではない。それが

사람이라면 더 말해
人ならば、さらに話し

무엇하랴.
何をしようか

- 박범신의《산다는 것은》중에서 -
- パク・ボムシンの《生きることは》より -

* 봄은 겨울의 끝자락에 옵니다.
* 春は、冬の終わりに来ます

꽃샘추위의 개울도 건너야 합니다.
花冷えの流れも超えなければなりません

얼어붙은 땅, 벌거벗은 나무, 황량한 숲에
いてつく大地、裸になる木、荒涼たる森に

언제 다시 꽃이 필까 싶어도 때가 되면 봄은 오고
いつももう一度花が咲くのか分からなくても、時になれば春は来て

봄이 오면 어김없이 꽃이 피어납니다.
春が来れば、間違いなく花がさきます

지금은 비록 춥고 외롭고 아파도
今は、たとえ寒く、つらく、痛くても

당신의 봄도 반드시 오고
あなたの春も必ず来て

곧 꽃도 핍니다.
すぐ花も咲きます

바치다1

1. [타동사] あげる; 捧げる; 供える。
2. [타동사] 心と体を捧げる; なげうつ; 委ねる。

미물 [微物]

1. [명사] ごく小さくて取るに足りないもの。
2. [명사] 虫などごく小さな生物。

짐승

1. [명사] 鳥獸の総称。
2. [명사] 獸; けだもの。

꽃샘-추위

1. [명사] 花冷え。[동의어] 꽃샘

얼어-붙다

1. [자동사] 凍りつく; 凍結する。
2. [자동사] 体がこわばって動かなくなる; すくむ。

벌거-벗다

1. [자동사] 裸になる。[작은말] 발가벗다 [센말] 빨거벗다

황량 [荒涼]

1. [명사·하다형 형용사] 荒涼; 荒れ果ててものさびしいさま。

개울

1. [명사] 谷川; 小川; せせらぎ; 小さな流れ。

어김없-이

1. [부사] 間違いなく; 違わず。

비록

1. [부사] たとえ; もしそうであっても

2011년 4월 8일 보낸 편지입니다.(3,772조회)

“던질 테면 던져봐라”
投げたければ、投げなさい

대개의 경우
大体の場合

불확실성은 재앙보다 더 나쁘다.
不確実性は、災いより悪い

재앙은 자주 오지 않지만, 걱정은 늘 곁에 머물며
災いはしょっちゅう来ないが、不安はずっとそばに留まりながら

우리의 진을 빼기 때문이다. 돌이 날아올지
私たちの真を奪うからだ。石が飛んでくるか

꽃다발이 날아올지 우리는 알 수 없다.
花束が飛んでくるか、私たちはわからない

돌이 날아오리라는 것을 확실히 안다면
石が飛んでこようとするのを、確実にわかれば

걱정도 없다. “던져라, 그걸로 그만이지 뭐.”
心配もない“投げなさい。それいいでしょう”

이런 단호함과 신념이 있으면
このような、断固さと信念があれば

긴장, 동요, 공포, 좌절에서
緊張、動揺、恐怖、挫折から

벗어날 수 있다.
脱することができる

- 에크나트 이스워런의《인생이 내게 말을 걸어왔다》중에서 -
- エクナット・イーシュワランの<人生が私に言葉をかけてきた>より -

* 내일 일은 아무도 모릅니다.
* 明日のことは何もわかりません

모르지만, 좋은 일이 있을 것이라는 믿음과 희망을
わからないが、よいことがあるという信頼と希望を

품고 가는 사람과, 걱정과 불안감과 공포심을 품고
抱いていく人と、心配と不安と恐怖心を抱いて

가는 사람의 항로는 하늘과 땅 만큼 다릅니다.
行く人の航路は天と地ほど違います

“무엇이든 던질 테면 던져봐라”
“なんでも投げたければ、なげなさい”

두려워 말고 노를 저으세요.
恐れず、櫓を漕いでください

행복하게! 웃으면서!
幸せに! 笑いながら!

던지다

1. [타동사] 投げ飛ばす; 投げる; ほうる。
2. [타동사] 体をほうり出す。

재앙 [災殃]

1. [명사] 災殃; 災難; わざわい。

머물다

1. [자동사] 머무르다의縮約形。

머무르다

1. [자동사·르 불규칙 활용] 止まる; 停止する; 停泊する。
2. [자동사·르 불규칙 활용] とどまる; 居残る。

날아-오다

1. [자동사] 飛んで来る; 飛来する。
2. [자동사] 伝わって来る。

하나-타ば [花束]

1. [명사] 꽃다발.

공포 [恐怖]

1. [명사] 恐怖; 恐れること; 恐ろしく思うこと。

노를 젓다. → 노

櫓を漕ぐ。

Ekmath Easwaran

2011년 4월 9일 보낸 편지입니다.(3,149조화)

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 홍명환님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、ホン・キドゥさまから、送っていただいた朝の手紙です。

흘려보내야 산다
流して生きる

수련회나 해외 비전 여행을 가면
修練会や、海外秘伝旅行に行くと

일주일이 넘게 화장실에 안가는 자매들이 있다.
1週間を超えてトイレにいかない姉妹がいる

계속 먹는데도 배설하지 않고 가만히 두면 변비에 걸린다.
続けて食べても排泄せず、黙っておけば便秘にかかる

피도 계속 우리 몸을 순환하지 않고 한 곳에 고이면
血もつづけて私たちの体を循環せず、一つの場所に溜まれば

고름이 되어 썩는다. 어떤 일에 스트레스를 받아도
うみになって腐る。あることにストレスを受けても

흘려보내야 내가 산다. 풀어야 하는데
流すと私が生きる。解かなければならないのに

풀지 않으면 병이 된다.
解かないなら病気になる

- 박종우의《현재진행형 삶을 선택하라》중에서 -
- パク・ジョンウの〈現在進行形人生を選択しなさい〉より -

* 마음도 흐르지 않고 막혀 있을 때는
* 心も流れず、ふさがっているときは

원망과 불평, 시기와 질투가 끊이지 않습니다.
恨みと不便、ねたみと嫉妬が切れないです

그러나 내 마음에 생명이 흐르면 기쁨과 감사, 온유함과
しかし、私の心に生命が流れれば、喜びと感謝、温和さと

화평이 마음에 가득하여 주위 사람들에게 흘러 넘치기
安らかさが心にいっぱい、周囲の人々に流れてあふれ

시작합니다. 생명의 기운은 겸손한 마음을 품을 때
はじめます。生命の機運を謙遜な心で抱くとき

역동적으로 흐릅니다. 오늘도 흘려보내는 지혜,
躍動的に流れます。今日も流す知恵、

겸손과 동행하기를 꿈꾸어 봅니다.
謙遜と同行するのを夢見ます。

비:전 [祕傳]

1. [명사] 秘伝; 秘密にして特定の人にだけ伝えること。

수련 [修鍊]

1. [명사·하다형 타동사] 修練; 人格·技術·學問などをみがききたえること。

자매 [姉妹]

1. [명사] 姉妹。

2. [명사] 姉と妹。

배설 [排泄]

1. [명사·하다형 타동사] 排泄。

2. [명사·하다형 타동사] 内部から外部にもらし出すこと。

고름2

1. [명사] うみ; 膿汁。

원:망 [怨望]

1. [명사·하다형 타동사] 怨望; 恨み。

2. [명사·하다형 타동사] うらみに思うこと; 恨むこと。

시기 [猜忌]

1. [명사·하다형 타동사] 猜忌; ねたましく思つて嫌うこと。

화평 [和平]

1. [명사·하다형 형용사] 和平。

2. [명사·하다형 형용사] やすらかなさま。

동행1 [同行]

1. [명사·하다형 자동사] 同行; 道連れ; 一緒に行くこと, またその人。

2. [명사·하다형 자동사] 労役を共にすること。