

2011년 5월 2일 보낸 편지입니다.(4,575조회)

믿기 때문에  
信じているから

믿음은 오로지  
信頼はひたすら

사람들이 믿기 때문에 존재한다.  
人々が信じるから存在する

기적이, 설명이 불가능함에도  
奇跡が、説明が不可能でも

그것을 믿는 사람들에게  
それを信じる人々に

일어나는 것처럼.  
起こるように

- 파울로 코엘료의《브리다》중에서 -  
- パウロ・コエーリオの<ブリーダ>より -

\* 믿기 때문에 엽니다.  
\* 信じているから開きます

믿기 때문에 마음을 줍니다.  
信じているから心をあげます

믿을 수 있는 사람 만난 것이 기적이고  
信じることができる人に会うことが奇跡で

그와 사랑하는 것 또한 기적입니다.  
その方と愛することがさらに奇跡です

믿음이 기적을 만듭니다.  
信頼が奇跡を作ります

오:로지  
1. [부사] ひたすら; もっぱら; 一途に; ただ; ひとえに。

2011년 5월 3일 보낸 편지입니다.(1,638조화)

물기가 마르면 사랑도 마른다  
水気が乾けば、愛も乾く

우리 곁에서  
私たちのそばで

꽃이 피어난다는 것은  
花が咲くことは

얼마나 놀라운 생명의 신비인가.  
どれだけ驚くべき生命の神秘だろうか

곱고 향기로운 우주가 문을 열고 있는 것이다.  
美しくかわしい宇宙が扉を開いているのだ

잠잠하던 숲에서 새들이 맑은 목청으로  
静かだった森で、鳥が清らかな声で

노래하는 것은 우리들 삶에  
うたうことは私たちの人生に

물기를 보태주는 가락이다.  
水分を与えてくれるしらべだ

- 법정의《산방한담》중에서 -  
- 法頂の〈山莊閑談〉より -

\* 계절을 모르고  
\* 季節を知らず

물기 없이 살던 때가 저에게도 있었습니다.  
水気もなく生きたときに私にも有りました

꽃이 피는지 지는지, 새소리가 나는지 마는지...  
花が咲くのか散るのか、鳥の声が鳴くのか鳴かないのか...

마냥 졸달음만 치던 시절, 돌이켜 보면  
ただひたすら走ってきた季節を振り返ってみれば

아쉽고 억울하기 짝이 없습니다.  
惜しく、悔しさに堪えません

삶이 건조해서 물기가 마르면  
人生が乾燥して水分が枯れれば

감성도 사랑도 마릅니다.  
感性も、愛も乾きます

생명도 마릅니다.  
生命も乾きます

마르다1

1. [자동사·르 불규칙 활용] なくなる; 枯れる; 乾く; 渴く.
2. [자동사·르 불규칙 활용] やせる. [동의어] 여위다.

잠잠-하다 [潛潛—]

1. [형용사·여 불규칙 활용] 静かだ; ひっそりしている。
2. [형용사·여 불규칙 활용] 黙っている; 口をきかない。

목-청

1. [명사] 声; 声音。
2. [명사] 声帯。

가락1

1. [명사] 調子; 節; 拍子; 調べ。
2. [명사] リズム; 律動。

보태다

1. [타동사] 補う; 満たす。
2. [타동사] 加える; 添える; 足す。

마냥

1. [부사] ひたすら; 専ら; 全く。
2. [부사] 思いきり; 充分。

졸달음질-치다

1. [자동사] っ走る; 一目散に走る。  
한심하기 짝이 없다. → 한심-하다

とても情けない; 寒心に堪えない。

건조2 [乾燥]

1. [명사·하다형 자·타동사] 乾燥。
2. [명사·하다형 자·타동사] 水気がなくなること; 乾燥すること; 乾くこと。

2011년 5월 4일 보낸 편지입니다.(4,110조회)

내면의 슬픔  
内面の悲しみ

내면의 슬픔은  
内面の悲しみは

여러 가지 모습으로 표면화된다.  
色々な姿で表面化される

폭력이 되기도 하고, 광기가 되기도 하고,  
暴力になったり、狂気になったりして

불같은 열정과 창조력의 원천이 되기도 한다.  
火のような熱情と想像力の源泉になったりします

슬픔을 이성적으로 억누르고자 하면  
悲しみを理性的に抑えようとすればに

병이 되기도 한다.  
病になったりします

- 이주은의《그림에, 마음을 놓다》중에서 -  
- イ・ジュウンの<人に安心する>より -

\* 슬픔이 없는 삶은 없습니다.  
\* 悲しみがない人生はありません

그 슬픔을 안으로 삭여 다시 삶에 녹여낼 때  
その悲しみの中で朽ちて、もう一度人生に溶けるとき

시가 되고 노래가 되고 그림이 되기도 합니다.  
詩になり、歌になり、絵になったりします

그런 점에서 슬픔은 창조하는 사람에게는  
そんな点から悲しみは創造する人には

다시 없는 선물이며 큰 축복입니다.  
またとない贈り物であり、大きな祝福です

슬픈 일이 있거든 감사하십시오.  
悲しいことがあっても、感謝してください

슬픔이 변하여 기쁨으로  
悲しみが変化して、喜びに

바뀔 것입니다.  
変わるでしょう

광기 [狂氣]  
1. [명사] 狂氣。

억-누르다

1. [타동사·르 불규칙 활용] 押えつける; 抑圧する; 圧する; 圧迫する。

마음을 놓다

마음을 놓다. → 놓다1

安心する。

삭다

1. [자동사] 古びて腐ったようになる; すりきれる; ぼろぼろになる; よれよれになる; 朽ちる。
2. [자동사] 腐る; 糖化する; 柔らかくなる。

녹다

1. [자동사] 溶ける; 解ける; 溶解する; 液体になる。
2. [자동사] とける; 溶ける; 溶解する。

2011년 5월 5일 보낸 편지입니다.(1,950조회)

어린이 명상놀이  
子供の瞑想遊び

아이들은  
子供たちは

어떻게 하면 더 재미있게  
どうしても、さらに面白く

놀 수 있는지 스스로 잘 알고 있습니다.  
あそべるか、自らよくわかっています

아이가 놀이를 거부하거나 흥미를 느끼지 못한다면  
子供が遊びを、拒否したり、興味を感じなかったら

절대 강요해서는 안 됩니다. 아이의 몸과 마음의  
絶対に強要してはいけません。子供の体と心の

상태에 맞는 놀이를 해주세요. 놀이 하나가  
状態に合わせて遊びをして下さい。遊び一つが

아이의 모난 성격을 바꾸고 나아가  
子供の角のある性格を変えて、よくする

그의 미래를 바꿀 수도 있습니다.  
彼の未来を変えることができます。

- 실비아 렌드너-피셔의《어린이 명상놀이》중에서 -  
- シルビア・レンダー-フィッシャー〈子供の瞑想遊び〉より -

\* 아이들이야말로  
\* 子供たちといえは

좋은 놀이가 필요합니다.  
いい遊びが必要です。

명상놀이. 저도 처음 들어보는 이 '명상놀이'가  
瞑想遊び。私も初めて聞くこの'瞑想遊び'が

어쩌면 아이들에게 최고의 놀이가 아닐까 싶습니다.  
ひょっとすると、子供たちに最高の遊びではないのかと思います。

아이에게 무궁한 창조력과 집중력을 안겨주고,  
子供たちに無窮の想像力と、集中力を抱かせて

자기도 모르는 사이에 본성의 세계까지도  
自分も知らない間に本性の世界までも

다들어 주는 최고의 선물입니다.  
整えてくれる最高の贈り物です。

놀이 하나에도 격이 있고  
遊び一つにも格があって

미래가 있습니다.  
未来があります

모-나다1

1. [자동사] 角ができる。
2. [자동사] 目立つ。

ときとすると

1. 어쩌면. (동의어)ひょっとすると.

다듬다

1. [타동사] 整える; きちんとそろえる; 手入れする。
2. [타동사] 練る; 推敲する。

격 [格]

1. [명사] 格。
2. [명사] 格式; 等級; 品位; 人格。

Slyvia Lendner-Fisher

2011년 5월 6일 보낸 편지입니다.(3,211조회)

월급을 받는 일 말고...  
月給をもらうこと以外に...

일 이외에  
仕事以外に

할 수 있는 일을 찾아본다.  
することができることを探してみる

당신은 월급을 받는 일 말고  
あなたは月給をもらうこと以外に

삶의 의미와 사회적인 공헌의 측면에서  
人生の意味と社会的貢献の側面から

어떤 일을 할 수 있는가?  
どんなことをできるだろうか?

당신의 전문성을 비영리 단체에 제공하면  
あなたの専門性をNPO(非営利)団体に提供すれば

커다란 만족감을 얻을 수 있고  
大きな満足を得ることができ

자신감도 크게 높일 수 있다.  
自信も大きく高くできる

- 게일 쉬히의《남자의 인생 지도》중에서 -  
- ゲイル・シーヒーの〈男の人生地図〉より -

\* 월급 받는 일도  
\* 月給をもらうことも

목숨 걸고 열심히 잘 해야 합니다.  
命を懸けて熱心によくしなければなりません

그러나 그것이 인생의 전부는 아닙니다.  
しかし、それが人生の全部ではありません

내가 받은 월급을 더욱 의미있게 사용하는 일,  
私がもらった月給をさらに意味有るように使うこと

내가 가진 재능과 시간을 멋지게 나누는 일,  
私が持った才能と時間を素敵に分けること

그런 실천이 가능할 때 나의 자존감도  
そんな実践が可能なとき、私の自尊心も

높여주고 삶을 행복하게 합니다.  
高くしてくれて、人生を幸せにします

NPO(=비영리 공식 사업체)

제공 [提供]

1. [명사·하다형 타동사] 提供; (自分の持っているものを他の人の役に立たせるために)差し出すこと;



20110506.txt

供すること。

게일 쉬히(Gail Sheehy

2011년 5월 7일 보낸 편지입니다.(1,402조회)

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 남현애님께서 보내주신 아침편지입니다.  
今日は、ナム・ヒョネさまから、送っていただいた朝の手紙です。

좋은 아침을 맞기 위해서는...  
いい朝を迎えるためには...

좋은 아침을 맞기 위해서는  
いい朝を迎えるためには

좋은 잠을 자야 한다. 좋은 잠을 자려면  
いい眠りを行わなければならない。よい眠りをしようとすれば

'잠자기 전 30분'의 습관을 바꿔야 한다.  
'眠る前30分'の習慣を変えなければならない

'잠자기 전 30분'에 뇌에 좋은 정보를 보내주면  
'眠る前30分'に脳にいい情報を送れば

기억은 강화되고 '번득임'도 발휘된다.  
記憶は強化され'ひらめき'も発揮される

그리고 멋진 아침을 맞이하여  
そして、素敵な朝を迎えて

충실한 하루를 보낼 수 있다.  
充実した一日を送ることができる

- 다카시마 데쓰지의《내일이 바뀌는 새로운 습관 잠자기 전 30분》중에서 -  
- 高島 徹治の<明日が変わる新しい習慣寝る前30分>より -

\* 저는 잠자기 전 30분을 독서로 보냅니다.  
\* 私は眠る前30分を読書で過ごします

책을 읽다보면 많은 생각 속에 잠들지만 아침에 일어나면  
本を読めば、たくさんの考えのなかで寝るが、朝起きれば

생각이 정리되는 느낌이 듭니다. 그리고 그날 하루 동안  
考えが処理されている感じがします。そして、その日一日の間

더 많은 것을 보고 듣고 느끼고 깨닫게 됩니다.  
さらに多くのことを見て聞いて感じて悟るようになります

자는 동안 책이 나의 정보가 되는 것입니다.  
寝てる間本が私の情報になるのでしょう

오늘부터 잠자기 전 30분, 독서 습관을  
今日から寝る前30分、読書習慣を

하나 만드는 건 어떨까요  
一つ作るのはどうでしょうか

번득-이다

1. [자동사·타동사]閃めかせる; 閃めく; 光る; 光らせる; (光が)ぴかぴかする; ぴかぴかさせる。
2. [자동사·타동사]きらきらする; 光る; 光らせる。[작은...