

2011년 6월 13일 보낸 편지입니다.(3,123조회)

어떻게 쉬느냐가 중요하다
どのように休むかが重要です

얼마나 쉬느냐가 아니라
どれだけ休むかではなく

어떻게 쉬느냐가 중요하다!
どのように休むかが重要だ!

당신이 늘 피곤한 이유는
君がずっと疲れている理由は

휴식이 부족해서가 아니다.
休みが足りないのではない

휴식의 '방법'이 틀려서이다.
休みの'方法'が違うからだ

진정한 휴식은 회복하게 해주는 것이다
本当の休みは回復するようにすることだ

- 메튜 에들런드의《휴식》중에서 -
- マシュー・エドランドの〈休息〉より -

* 어떻게 쉬느냐...
* どうやって休むのか...

우선, 잠깐 멈추는 것입니다.
まず、ちょっととまることです

모든 휴식은 멈추는 것에서 시작됩니다.
全ての休息は止まることから始まります

다음은, 한 마리 새가 되어 자연으로 돌아가는 것입니다.
次は、一匹の鳥になって自然に帰ることです

때때로 숲으로 들어가 나무와 풀과 꽃과 더불어
たまに森に帰って木と葉と花とともに

물장구치듯 몸과 마음을 말끔히 씻어내는 것,
バタ足するように体と心をすっかりきれいにすること

그것이 진정 좋은 휴식의 방법이며
それが本当のよい休息方法であり

'어떻게 쉬느냐'에 대한
'どのように休むのか'に対する

작은 힌트입니다.
小さなヒントです。

물장구-치다

1. [자동사] 水に伏せたバガ尹をたたく。
2. [자동사] ばた足を打つ。

20110613.txt

말끔-히

1. [부사] 残さず全部; すっかり; きれいに。

Mathew Edlund

2011년 6월 14일 보낸 편지입니다.(687조회)

다툼
争い

다툼은
争いは

감정적 개입의 한 형태이며,
感情的介入の一つの状態であり

직장에서는 진정한 관계가 맺어지기 힘들다.
職場で、本当の関係を結ばれにくい

뿌루통한 표정으로 잘난 척하는 것도 똑같이 나쁘다.
むくれた表情で、うぬぼれることも、同じく悪い

전문가의 입장에서 볼 때 그런 태도는 보이면 안 된다.
専門家の立場で見ると、そのような態度は見せてはいけない

직장에서 거리 두기를 할 수 있는 비결은
職場で一区切りおくことができる秘訣は

동료들이 나를 이해하지 못하게 하면서
同僚が私を理解できないようにしながら

그들을 이해하는 데 있다.
彼らを理解するのにある

- 마이클 폴리의《행복할 권리》중에서 -
- マイケル・ポリーの<幸せな権利>より -

* 사람 사이에 다툼이 없을 수 없습니다.
* 人の間に争いが無いことはありません

그러나 되도록 다툼 없이 사는 것이 좋습니다.
しかし、できるだけ争いがなく生きることがよいです

한 번 다투기 시작하면 다툼 일이 자꾸 많아집니다.
一度争い始めれば、争うことがだんだん多くなります

다툼의 원인은 많은 경우 상대방에 있기 보다
争いの原因は多くの場合相手方にあるより

내 안에 있기 쉽습니다. '나'를 좀 내려놓고
私の中に有りやすいです。'私'をちょっとおろして

상대방에 귀기울이며 이해하려 애쓸 때
相手方に耳を傾け、理解するように気遣うとき

다툼도 줄어들고 거리도 좋아집니다.
争いも少なく距離もよくなります

다툼

1. [명사·하다형 자·타동사] 争うこと; 争い; 競い; けんか; いざこざ; もめごと; ご

たごた。

개:입 [介入]

1. [명사·하다형 자동사] 介入; (直接には関係のない者が横から)割りこむこと;

立ち入ること。

不満足くほおを膨らませている → ほおを膨らます

불만스러운 듯 부루통해 있다.

잘난-것

1. [명사] ろくでもないもの; つまらないもの。

입장 [立場]

1. [명사] 立場。[동의어] 처지

두기 [斗起]

1. [명사·하다형 자동사] そそり立つこと。

귀-기울이다

1. [자동사] 耳を傾ける; 耳を澄ます; 聞き入る; 聞き耳を立てる。

Michael Polley

2011년 6월 15일 보낸 편지입니다.(2,744조회)

영적 휴식
靈的休息

영적 휴식은
靈的休息は

당신의 마음과 능력,
君の心と、能力

다른 사람들과의 관계,
他人との関係

세상과의 관계에 심오한 영향을 미칠 수 있다.
世の中との関係に奥深い影響を及ぼすことができる

세상은 우리가 알고 있는 것보다 훨씬 크고 넓다.
世の中は我々がわかっていることより、ずっと大きく広い

일부 과학자는 우리가 영적일 수 밖에 없도록
一部の科学者は我々が靈的であるしかないように

만들어져 있다고 주장한다. 실제로 기도와
作られていると主張した。実際に祈りと

명상은 두뇌를 물리적으로 변화시킨다.
瞑想は頭脳に物理的に変化させる。

- 메튜 에들런드의《휴식》중에서 -
- マシュー・エドランドの〈休息〉より -

* 사람은 영적 존재입니다.
* 人は靈的存在です

몸 안에 영혼이 있고, 영혼이 우리를 끌고 갑니다.
体の中に魂があって、魂が我々を引っ張っていきます

영혼이 메마르면 몸도 마음도 메말라 버립니다.
魂が枯れれば、体も心も枯れてしまいます

영혼이 지치면 몸도 마음도 삶도 무너집니다.
魂が疲れれば、体も、心も、人生も崩れます

영혼이 메마르지 않도록, 지치지 않도록
魂が枯れないように、疲れないように

물을 주어야 합니다. 기도와 명상은
水をあげなければなりません。祈りと瞑想は

내 영혼에 물을 주는 시간입니다.
私の魂に水をあげる時間です

최고의 영적 휴식입니다.
最高の瞑想休息です

심:오 [深奥]

1. [명사·하다형 형용사] 深奥; 極めて奥深いさま, また奥が深くてはかり知れないこと; 深遠。
미치다²

1. [자동사·타동사] 至る; 届く。

2. [자동사·타동사] 及ぶ。

메-마르다

1. [형용사·르 불규칙 활용] 干からびている; 地味がやせている; 不毛だ。

2. [형용사·르 불규칙 활용] かさかさしている; やせている; 乾いている。

지:치다¹

1. [자동사] 疲れる; へとへとになる; くたびれる; 飽き飽きする。

2011년 6월 16일 보낸 편지입니다.(2,587조회)

아이디어의 힘
アイデアの力

처음에 그 생각은
初めにその考えは

그리 명확한 것이 아니었어요.
それほど明確なことではありませんでした

명확한 계획이라기보다는 차라리 단순한 소망에
明確な計画というより、むしろ単純な希望に

가까웠습니다. 그러나 내가 그것을 마음속에
近かったです。しかし私がそれを心の中に

새기고 내 마음을 온통 차지하도록 만들자,
刻んで、私の心を全部占めるようにすると

마침내 내가 그 아이디어를 움직이는 대신
ついに私がそのアイデアを動かす代わりに

그 아이디어가 나를 움직이게 했습니다.
そのアイデアが私を動かすようにした。

- 나폴레옹 힐의《생각하라 그러면 부자가 되리라》중에서 -
- ナポレオン・ヒルの〈考えなさい、そうすれば富豪になるだろう〉より -

* 아이디어뿐 아니라
* アイデアだけではなく

꿈에도 그런 힘이 있습니다.
夢にもそんな力があります

단순한 소망이 자라나 꿈이 되고
単純な希望が場所や、夢になって

그 꿈에 온 마음을 집중하여 몰입하면
その夢に全ての心を集中して、没入すれば

그 꿈이 놀라운 힘으로 나를 움직입니다.
その夢が驚くべき力で、私を動かします

기적과도 같은 그 강력한 힘이 내 삶을 이끌고
奇跡のような、その強力な力が私の人生を導いて

나의 미래를 창조합니다.
私の未来を創造します

차라리

1. [부사] 寧ろ; いっそ; 反って。

새기다1

1. [타동사] 刻む; 彫る; 彫りつける; 彫り込む; 切り付ける。

2. [타동사] 刻みつける; 記す; 銘じる。

온:통

20110616.txt

1. [부사] すべて皆; すっかり; 全部。

나폴레온 힐(Napoleon Hill,

2011년 6월 17일 보낸 편지입니다.(5,296조회)

6월, 그대 생각
6月、君の思い

하루 종일
一日中

당신 생각으로
君の思いで

6월의 나뭇잎에 바람이 불고
6月の木の葉に風が吹いて

하루해가 갑니다.
一日、1年が過ぎます

불쑥불쑥 솟아나는
一面に沸きでる

그대 보고 싶은 마음을
君を見たい心を

주저앉힐 수가 없습니다.
抑えることができません

창가에 턱을 괴고
窓辺に物思いにふけて

오래오래 어딘가를 보고
長い間どこかを見て

있곤 합니다.
いたりします

느닷없이 그런 나를 발견하고는
不意にこんな私を発見して

그것이
それが

당신 생각이었음을 압니다.
君の思いだったのをわかりました

하루 종일
一日中

당신 생각으로
君の思いで

6월의 나뭇잎이 바람에 흔들리고
6月の木の葉が風に揺れて

해가 갑니다.
年がたちます

- 김용택의 시 <6월>(전문)에서 -
- キム・ヨンテクの詩<6月>(前文)より -

* 이 시를 읽는 순간
* この詩を読む瞬間

그대 생각이 온 몸을 휘감습니다.
君の思いが全身を包みます

6월의 바람소리가 그대 음성으로 들리고,
6月の風の音が君の声として聞こえて

6월 숲의 빗방울에서 그대 향기가 스며옵니다.
6月の葉が雨粒に君の香りがしみてきます

6월뿐만 아니라 7월, 8월, 아니 일 년 열두 달 내내
6月だけではなく、7月、8月いや1年12ヶ月ずっと

그대 생각을 하면 내 영혼이 살아납니다.
君を思えば、私の魂が生き返ります

하루 해가 행복하게 갑니다.
一日、1年が幸せになります

불쑥-불쑥

1. [부사·하다형 자·타동사] 一面に突きでているさま。

숫아-나다

1. [자동사] 湧き出る; 噴き出る。

주저-앉히다

1. [타동사] 주저앉다の使役。

2. [타동사] 座らせる。

そう-ぜん [窓前]

1. [명사] 『문어』 창전. 창문 앞. 창가.

ジルは足を組んでこぶしであごを支え、深い物思いにふけているかのようにだった.
질은 마치 깊은 생각에 빠져 있는 것처럼 다리를 꼬고 턱을 괴고 있었다.

느닷없-이

1. [부사] だしぬけに;いきなり; 不意に; 突然。

휘-감다

1. [타동사] ぐるぐる巻く; 巻き付ける; 絡む。

빗-방울

1. [명사] 雨粒; 雨垂れ。

스며-들다

1. [자동사] 染みる; 染み入る; 染み込む。

2011년 6월 18일 보낸 편지입니다.(2,743조회)

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 하혜련님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、ハ・ヘリョンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

유머로 나를 바라보기
ユーモアで私を眺める

진정한 쾌활함은 가식적이지 않다.
本当の快活さは、うわべだけではない

그것은 세상의 무게나 날씨와 상관없이
それは世の中の重さや、天気と関係なく

현재를 경험하는 한가지 방식이다. 쾌활함은
現在を経験する一つの方式だ。快活さは

우리 자신과 주변 사람들을 행복하게 해준다.
我々自身と周辺の人々を幸せにしてくれる

실제로 적절한 유머는 그 무엇보다 빨리 우리
実際に適切なユーモアは、なにより早く我々

스스로 자초한 불행한 기분에서 벗어나게 해준다.
自らで招いた不幸な気持ち抜け出させてくれる

자신의 처지에 거리를 두고 바라볼 때 문제점을
自分の境遇に一区切りおいて、眺めるとき問題点を

축소하지 않고 넘어설 수 있다. 우리 자신을
小さくせず乗り越えることができる。我々自身を

고통과 분리해서 보고, 느끼고, 이해한다.
苦痛と分離して、見て、感じて、理解する

부정하는 것이 아니라 인정하고 극복한다.
否定することではなく、認めて克服する

- 알렉스 파타코스의《의미있게 산다는 것》중에서 -
- アレックス・パタコスの<意味有るように生きること>より -

* 누구에게나 자신만이 아는
* 誰にも自分だけがわかる

아픔과 고통 그리고 상처가 있습니다.
痛みと苦痛、そして傷があります

잘 극복하고 이겨내서 단단해지는가 싶었는데
克服して、勝って、かさぶたが堅くなるようだったが

어느새 튕겨나와 일상속에서 나를 다시 아프게 합니다.
いつの間にか跳ねて、日常の中で私をもう一度痛くします

그때는 그 문제만 보아서 아무것도 하기가 싫어집니다.
そのときは、その問題だけ見て何もしたくなくなります

잠시 멈춰 그냥 자신을 보고 좀 더 자주 따뜻하게
少しとまって、ただ自分を見て、さらに暖かく

웃어주는 것이 필요합니다. 그런 거리두기,
笑ってあげることが必要です。そんな一区切りを置いて

유머를 담아 거리를 두고 나를 바라보기,
ユーモアを盛りこんで、一区切りを置いて、私を眺めること

그것이 오히려 과잉대응할 때보다
それがむしろ、過剰対応するときより

해결책이 더 빨리 보입니다.
解決策が早く見えます

유머 [humor]

1. [명사] 유머. [동의어] ヒューモア.

쾌활 [快活]

1. [명사·하다형 형용사] 快活; 明朗で活発なこと。

가식 [假飾]

1. [명사·하다형 타동사] いつわりで飾ること; 見せかけ; 虚飾; 飾り気。

적절 [適切]

1. [명사·하다형 형용사] 適切; (目的·状況·礼儀などに)かなっていること。

자초 [自招]

1. [명사·하다형 타동사] 自ら招くこと。

축소 [縮小]

1. [명사·하다형 자·타동사] 縮小; 縮まって小さくなること, また縮めて小さくすること。

어느새

1. [부사] いつのまにか; もはや; もう。

단단-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] 堅固だ。

2. [형용사·여 불규칙 활용] かたい; 堅固である。

던 [弾]

1. 튀다. 튕기다.

2. 억누르다. 몰아붙이다.

과잉 [過剩]

1. [명사·하다형 형용사] 過剩; 有り余るさま。

대응 [對應]

1. [명사·하다형 자동사] 対応。

2. [명사·하다형 자동사] 互いに向き合うこと。

Alex Pattakos