

2011년 7월 25일 보낸 편지입니다.(2,039조회)

태교  
胎教

중요한 것은  
重要なことは

아기가 뱃속에 있을 때 엄마가 어떤 생각을  
赤ちゃんがおなかの中にいるとき、母がどんな考えを

하느냐인데 이것은 씨앗이 싹 트는 것과 같습니다.  
するのだが、これは、種が芽が出るのと同じです

어머니 뱃속에 있을 때는 신체적으로나 정신적으로  
母のおなかの中にいるときは、身体的にも、精神的に

조직이 매우 연약해서 어머니의 신경이 아이에게까지  
組織がとても弱いので、母の神経が子供まで

연결됩니다. 미워하는 마음을 갖거나 크게 놀라면  
連結されます。憎む心を持ったり、大きく驚けば

아이 심장이 약해지거나 여섯 가지 감각 기관에  
赤ちゃんの心臓がよわくなったり、6つの感覚器官に

이상도 생깁니다. 그렇기 때문에 태교에서  
異常が生じます。このために胎教で

섭취하는 음식물도 중요하지만  
摂取する食べ物も重要だが

정신적인 부분도 중요하다고  
精神的部分も重要だと

말하는 것입니다.  
いうことです。

- 법륜스님의《답답하면 물어라》중에서 -  
- 法輪師匠の<もどかしければ、問いなさい>より -

\* 잉태가 하늘의 선물이라면  
\* 妊娠が神様の贈り物なら

태교는 사람이 만드는 제 2의 창조 작업입니다.  
胎教は人が作る第2の創造作業です

선물로 받은 뱃속의 아이가 어떤 아이로 태어나느냐,  
贈り物として受けるおなかの中の子供が、どんな子でうまれるのか

산모의 태교로 결정된다 해도 지나치지 않습니다.  
産婦の胎教で決定されるといっても過言ではありません

태교도 훈련이 필요합니다. 마음 훈련, 감각 훈련,  
胎教も訓練が必要です。心の訓練、感覚の訓練

사랑 훈련, 그리고 '좋은 엄마'가 되는 훈련...  
愛の訓練、そして'よい母'になる訓練

'좋은 엄마'가 '좋은 아이'를 낳습니다.  
'よい母'が'よい子'を生みます

豆はたった数日で芽が出る.  
콩은 며칠만 있으면 싹이 튼다.

잉태 [孕胎]

1. [명사·하다형 자·타동사] 懷妊; 妊娠。

산모 [産母]

1. [명사] 産後まもない婦人; 産婦。

2011년 7월 26일 보낸 편지입니다.(2,413조회)

연민  
憐憫

사랑과  
愛と

연민은 다르다.  
憐憫は違う

연민을 느끼다는 것은  
憐憫を感じることは

다른 사람의 아픔에 공감할 뿐 아니라  
他人の痛みに共感するだけでなく

그에 대해 무엇인가를 하는 것이다.  
それに対して何かをするのだ

진정한 연민은 단지 기도가 아니라  
本当の憐憫はただ祈りではなく

행동으로 이어진다.  
行動に続く

- 조지 베일런트의《행복의 완성》중에서 -  
- ジョージ E. ヴァイラントの<幸せの完成>より -

\* 아픔에 공감하는 것.  
\* 痛みに共感すること

공감했으면 행동으로 옮기는 것,  
共感したら、行動に移すこと

그것이 연민이라는 말에 절대 공감합니다.  
それが憐憫という言葉で必ず共感します

열린 마음, 따뜻한 눈과 가슴이 있어야 타인의  
開かれた心、暖かい目と心があって他人の

아픔도 보이고 무엇인가도 할 수 있습니다.  
痛みも見えて、なにかできます

연민의 강물이 흘러넘쳐 사랑이 되고,  
憐憫の川が流れあふれて愛になり

삶의 강물도 풍요로워집니다.  
人生の川も豊かになります。

연민 [憐憫·憐愍]

1. [명사·하다형 형용사] 憐憫; あわれむこと; 情をかけること.  
넘:치다

1. [자동사] あふれる; 満ちあふれる; みなぎる; 氾濫する; こぼれる。

2. [자동사] 過ぎる; 余る。

20110726.txt

조지 베일런트 George E. Vaillant  
ジョージ E. ヴァイラント

2011년 7월 27일 보낸 편지입니다.(2,614조회)

하나를 바꾸면 전체가 바뀐다  
ひとつが変われば、全体が変わる

한 곳을 바꾸는 것은  
ひとつのことを変えることは

모든 곳을 바꾸는 것이다.  
すべてのことを変えることだ

우리가 여기서 조금, 저기서 조금,  
我々が、ここでちょっと、そこでちょっと

작은 변화를 일으키면 느닷없이 모든 것이  
小さな変化を引き起こせば、突然すべてのことが

변화하는 것이다. 한 부분에서의 작은 변화가  
変化するのだ。一部からの小さな変化が

전체 패러다임을 영원히 뒤바꿔놓을 수도 있다.  
全体パラダイムを永遠に取り替えることもできる

- 그렉 브레이든의《디바인 매트릭스》중에서-  
- グレグ・ブレイデンの<ディバイン・マトリクス>より -

\* 이 시대의  
\* この時代の

전체 패러다임이 바뀌고 있습니다.  
全体パラダイムが変わっています

그 거센 변화의 흐름에 풍덩 몸을 던지지 않으면  
その激しい変化の流れに、どぶんと体を投げないなら

자칫 시대의 낙오자가 될 수도 있습니다.  
もしかして、時代の落伍者になる場合もあります

전체를 한꺼번에 바꾸려 하지 말고  
全体を一度に変えようとせず

작은 것 하나부터 바꾸십시오.  
小さなことひとつから変えてください

곧 모든 것이 바뀝니다.  
必ずすべてのことが変わります

느닷없-이  
1. [부사] だしぬけに;いきなり; 不意に; 突然。  
パラダイム [paradigm]  
[명사] 패러다임.  
뒤-바꾸다  
1. [타동사] あべこべにする; 取り違える。  
ディバイン [divine, 디바인]  
1. 신(神)의. 신성한.  
거세다

20110727.txt

1. [형용사] あらっぽくて強い; 激しい; 強勢だ。

풍덩

1. [부사] 重くて大きい物が水に落ちるときの音:どぶん; どぼん。[작은말]풍당

던지다

1. [타동사] 投げ飛ばす; 投げる; ほうる。

2. [타동사] 体をほうり出す。

자칫

1. [부사] 万が一; ちょっと。

2. [부사] やや; 少し。

(Gregg Braden)

2011년 7월 28일 보낸 편지입니다.(2,803조회)

공명  
共鳴

모든 것은  
すべてのことは

공명 상태에 있다.  
共鳴状態にある

곁에 있다는 것만으로도  
そばにあることだけでも

우리가 주변 사람과 환경과 세계에  
我々が、周辺の人と環境と世界に

영향을 주는 것은 이 때문이다. 따라서  
影響を与えるからだ。よって

우리 안이나 주위의 무엇인가가 변했을 때  
我々の中や、周囲のなにかが変わったとき

그 변화가 우리 삶에 뚜렷이 영향을  
その変化が我々の人生にはっきりと影響を

미치는 것은 지극히 당연하다.  
与えるのは至極当然だ

- 그렉 브레이든의《디바인 매트릭스》중에서-  
- グレグ・ブレイデンの<ディバイン・マトリクス>より -

\* 만물은 저마다 파동이 있습니다.  
\* 万物は、それぞれ波動があります

그 파동에 따라 서로 공명하며 메아리를 일으킵니다.  
その波動によって、お互い共鳴し、エコーを引き起こします

사랑은 사랑의 메아리를, 미움은 미움의 메아리를  
愛は愛のエコーを、憎しみは憎しみのエコーを

낳습니다. 사랑은 더 큰 사랑으로, 미움조차도  
生みます。愛は、さらに大きな愛で、憎しみさえも

용서와 사랑으로 전환시켜 메아리치도록  
許しと愛で、転換させエコーのように

자기 내면의 공간을 닦고 비우는 것이  
自分の内面の共感を磨いて、空けることが

명상입니다. 명상도 공명입니다.  
瞑想です。瞑想も共感です

공:명 [共鳴]

1. [명사·하다형 자동사] 共鳴。
2. [명사·하다형 자동사] 他人の意見や思想に同感すること。

상태 [狀態]

1. [명사] 狀態; 調子; 具合; 様子。

환경 [環境]

1. [명사] 環境。

뚜렷-이

1. [부사] はっきりと; 明らかに; くっきりと。

미치다<sup>2</sup>

1. [자동사·타동사] 至る; 届く。

2. [자동사·타동사] 及ぶ。

메아리

1. [명사] こだま; 山びこ; エコー。

그렉 브레이든(Gregg Braden)



2011년 7월 29일 보낸 편지입니다.(4,151조회)

루쉰의 쓴소리  
魯迅の苦言

나는 중국인에게는  
私は中国人には

쌓이고 쌓인 원망과 분노가 너무 많다고  
積もり積もった恨みと憤怒がとても多いと

생각한다. 그 분노는 물론 강자의 유린을 받아  
おもう。その憤怒はもちろん強者の蹂躪を受け

생긴 것이다. 하지만 그들은 절대 강자에게  
生じたのだ。しかし彼らは絶対に強者に

반항하지 않는다. 그와는 반대로  
反抗しない。それとは反対に

약한 자한테 터뜨린다.  
弱い者に爆発させた

- 루쉰의《한 권으로 읽는 루쉰 문학 선집》중에서 -  
- 魯迅の<1冊で読む魯迅の文学選集>より -

\* 중국의 지성 루쉰이  
\* 中国の知性魯迅が

중국인을 향해 빼든 칼끝 같은 질타입니다.  
中国人に向かって抜いた刃先のような叱咤です

쌓이고 쌓인 원망과 분노를 약한 사람에게 터뜨리는  
積もり積もった恨みと憤怒を弱い人に爆発させる

속성은 중국인에게만 해당되는 건 아닐 것입니다.  
属性は中国人にだけ該当するのではないようです

우리에게도 때로 '루쉰의 쓴소리'가 필요합니다.  
われにもたまに、'魯迅の苦言'が必要です

필요할 때 국민적 각성이 뒤따르지 않으면  
必要なとき国民的覚醒が後に続かなければ

뜻하지 않은 일을 겪게 됩니다.  
思いもよらないことを経験するようになります

유린 [蹂躪·蹂躪]

1. [명사·하다형 타동사] 蹂躪。
2. [명사·하다형 타동사] 踏みにじること。  
터뜨리다

1. [타동사] 破裂させる; 爆発させる。

빼:다1

1. [타동사] 抜き出す; 取り出す。

2. [타동사] 抜く。

は-さき [刃先]

20110729.txt

1. [명사] 칼끝.

속성 [屬性]

1. [명사] 属性; そのものの本質をなす固有の特徴や性質。

해당 [該當]

1. [명사·하다형 자동사] 該當; 条件などにあてはまること; 相当。

쓴소리

[명사] [같은 말] 고언4(苦言)(듣기에는 거슬리나 도움이 되는 말).

2011년 7월 30일 보낸 편지입니다.(295조회)

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 김칠수님께서 보내주신 아침편지입니다.  
今日は、キム・チルスさまから、送っていただいた朝の手紙です。

집착하지 말라  
執着するな

세상 속에 살지만  
世の中で生きているが

그 위에 있으라.  
その上でありなさい。

강에 뿌리를 내리고 있지만  
川に根を下ろしているが

물 위에 떠있는 연꽃처럼.  
水の上に浮いている蓮の花のように

세상을 즐기라.  
世の中を楽しみなさい

세상이 그대를 즐기도록 하지 말라.  
世の中があなたを楽しませるようにせず

그대 스스로가 세상을 즐기라.  
あなた自らが世の中を楽しみなさい

자신이 버렸다고 생각하지만  
自分で捨てたと思うが

마음 한 구석에 남은 집착 때문에 마음이 불편하다면  
心の片隅に残る執着のせいで心が不便だったら

그것 또한 마음속에 사념을 불러일으킬 것이다.  
それはまた心の中で邪念を引き起こすだろう

- 더글라스 보이드의《구르는 천둥》중에서 -  
- ダグラス・ボイドの<転がる雷>より -

\* 변화무쌍한 주변 환경에  
\* 変化無双な周りの環境に

적극적으로 대처하며 살아야 합니다.  
積極的に対処しながら生きなければなりません

하고 싶은 일이 있음에도 다른 사람의 이목을 두려워하거나  
したいことがあっても、他人の耳目を恐れたり

고정관념이나 편견 때문에 기회를 놓쳐서는 안됩니다.  
固定観念や、偏見のせいで機会をなくしてはいけません

모든 존재는 자신의 방식으로 자신만의 삶을 살아갈  
すべての存在は、自身の方式で自分だけの人生を生きていく

권리가 있기 때문이지요. 웃으며, 감사하며,  
権利があるからです。笑いながら、感謝しながら

즐기며 오늘을 살아야 합니다. 그래야  
楽しみながら、今日を生きなければなりません。そうしてこそ

행복해지지 않겠습니까?  
幸せになるのではないのでしょうか?

집착 [執着]

1. [명사·하다형 자동사] 執着; ある物事に深く心がとらわれて離れない

こと。

구석

1. [명사] 角の内側; 隅; 片隅。

2. [명사] 表面に現われない奥まった所; 中。

불러-일으키다

1. [타동사] 呼び起こす; 催す; 目をさまさせる。

2. [타동사] 呼び起こす; 引き起こす。

사념 [邪念]

1. [명사] 邪念; よこしまな思い; 雑念。

천동 [←天動]

1. [명사] 雷。

구르다1

1. [자동사·르 불규칙 활용] ころころ転がる; 転ぶ。

2. [자동사·르 불규칙 활용] はね返る; 後ろへはねる。[준말] 굴다

이; 목 [耳目]

1. [명사] 耳目。

2. [명사] 耳と目, また耳と目を中心とする顔かたち。

두려워-하다

1. [타동사·여 불규칙 활용] 恐れる; 怖がる。

2. [타동사·여 불규칙 활용] 心配する; 懸念する。

(Douglas Boyd).