

[2012년 4월 2일 오늘의 아침편지]

눈과 귀와 코, 그리고 입과 손과 다리
目と耳と鼻、そして口と手と足

사람에게 봉사하는
人に奉仕する

여섯 개의 기관이 있다.
6つの器官がある

그 중 세 개는 사람이 통제할 수 있고,
その中の3つは人がコントロールすることができ

세 개는 통제할 수 없다. 눈, 귀, 코는
3つはコントロールできない。目、耳、鼻は

사람이 통제할 수 없다. 왜냐하면 사람은
人がコントロールできない。なぜなら人は

원하지 않는 것도 눈으로 보고, 귀로 듣고,
望まないことも目で見て、耳で聞いて

코로 냄새를 맡기 때문이다. 남은 세 개,
鼻でにおいをかぐからです。残りは3つ

입, 손, 다리는 사람이 통제할 수 있다.
口、手、足は人がコントロールできる

- 레프 톨스토이의《톨스토이와 행복한 하루》중에서 -
- レフ・トルストイの〈トルストイと幸せな一日〉より -

* 그래서 입, 손, 다리는
* だから口、手、足は

늘 조심해야 합니다. 한 번 내뱉은 말은
ずっと気をつけなければなりません。一度言い放った言葉は

주워담을 수 없고, 한 번 옮긴 발걸음은 되돌릴 수
拾うことができず、一度移した一歩は元に戻すことが

없기 때문입니다. 조심하고, 통제하기에 앞서
できないからです。用心して、コントロールに先立って

생각의 방향, 삶의 방향이 먼저입니다.
考えの方向、人生の方向が最初です。

생각의 방향대로 몸이 움직이고
考えの方向のまま、体が動いて

삶의 방향에 따라 생각이
人生の方向によって考えが

움직입니다.
動きます

봉:사 [奉仕]

1. [명사·하다형 타동사] 奉仕; 国家·社会や他人のために献身的に働くこと。
2. [명사·하다형 타동사] 安売り; サービス。

통:제 [統制]

1. [명사·하다형 타동사] 統制; コントロール。

말다2

1. [타동사] かく。
2. [타동사] 気付く; かぎ付ける; 感じる。

내:-뱉다

1. [타동사] 吐き出す。
2. [타동사] 言い捨てる; 言い放つ。

주워-담다

1. [타동사] 拾い入れる。

옮기다

1. [타동사] 移す; 移転する; 置き変える; 動かす。
2. [타동사] 歩く; 進む; 運ぶ。

되-돌리다

1. [타동사] 逆転させる; 反対の方向に回す。

Лев Николаевич Толстой
レフ・トルストイ

[2012년 4월 3일 오늘의 아침편지]

마흔의 과제
40の課題

마흔의 과제는
40の課題は

자기 자신이 되는 것이라고 한다.
自分自身になることだという

자신의 소망에 열심히 귀를 기울이고
自身の願いに熱心に耳を傾けて

자신이 스스로 내린 어떤 선택의 결과라도
自身が自ら下したどんな選択の結果も

기꺼이 꺼안고 갈 수 있다면, 그래서 멀리서 보기에
喜んで抱いていくことができれば、遠くに見える

푸르러만 보이는 남의 잔디밭이 아니라 내 잔디밭을
青く見える他人の芝生ではなく、私の芝生を

열심히 가꾸어 나가기만 한다면, 실패한 삶이란 없다.
熱心に育てていきさえすれば、失敗した人生というのは無い

그 때는 정해진 소명의 길 따위는 없고 자신이
このときに決まった召命の道などはなく、自身が

선택한 모든 길이 저절로 제 소명의
選択した総ての道が、自ずから私の召命の

길이 되는 것이다.
道になるのだ

- 하이힐과 고무장갑의《마흔, 시간은 갈수록 내 편이다》중에서 -
- ハイヒールとゴム手袋の<40、時間は過ぎるほど私の味方だ>より -

* 나이 마흔.
* 齡40

인생의 절반쯤에 와 있는 시기입니다.
人生の半分位に来ている時期です

이 때는 '내 잔디밭'에 대한 자기 확신이 필요합니다.
このときは'私の芝生'について、自分の確信が必要です

'최선의 선택이었고, 지금까지 잘 가꾸어왔어.'
'最善の選択だった、今までよく育ててきた'

'고통도 많았지만 모두 뜻이 있었던 거야.'
'苦痛も多かったが、総て意味があったのだ'

남의 잔디밭과 비교할 필요 없습니다.
他人の芝生と比較する必要はありません

내가 만들어 가꾸어온 잔디밭에
私が作って、育ててきた芝生に

최선을 다하는 것입니다.
最善を尽くすのです

마흔

1. [수사] 四十。

소:망 [所望]

1. [명사·하다형 타동사] 願い; 願望; 望み。

껴-안다

1. [타동사] 抱え込む; 抱擁する; 抱きしめる。

2. [타동사] 引き受ける; 抱え込む。

푸르다

1. [형용사·러 불규칙 활용] 青い。

2. [형용사·러 불규칙 활용] けんまくが激しい。

잔디-밭

1. [명사] 芝生。

가꾸다

1. [타동사] 栽培する;(手をかけて)育てる。

2. [타동사] 手入れをする。

정:해 [正解]

1. [명사·하다형 타동사] 正解。

2. [명사·하다형 타동사] 正しい解釈。

나에게 주의 따위는 없다. → 주의 출처:두산동아

わたしに主義などはない。

저-절로

1. [부사] 自然に; ひとりでに; おのずから。

소명 [召命]

1. [명사] 召命。

2. [명사] 王が臣下に下す命令。

[2012년 4월 4일 오늘의 아침편지]

고요한 시간
静かな時間

진정한 예술가들의 창조력은
本当の芸術家たちの想像力は

자신이 알든 모르든 무심의 장소로부터,
自分が知ってか知らずか無心の場所から

고요한 내면으로부터 나옵니다. 위대한
静かな内面から現れます。偉大な

과학자들도 생각이 멈춘 순간의 고요한
科学者たちも考えがとまった瞬間の静かな

상태에서 창조적인 돌파구가 열렸다고
状態から想像的な突破口が開いたと

말해 왔습니다. 고대의 영적 스승들은
言ってきました。古代の靈的師匠たちは

'지금 이 순간'의 충만함이야말로
'今この瞬間'の充満することこそ

영적 차원으로 들어가는
靈的次元に入っていく

열쇠로 보았습니다.
鍵に見えました。

- 에크하르트 톨레의《지금 이 순간을 살아라》중에서 -
- エックハルト・トール<今この瞬間を生きなさい>より -

* 모든 정신적 창작물은
* 総ての精神的創作物は

생각이 멈춘 고요한 시간의 산물입니다.
考えがとまった静かな時間の産物です

섬광처럼 번뜩이는 영감, 우주로부터 오는 초지혜,
閃光のように、ひらめく靈感、宇宙から来る超知恵

신(神)을 만나는 시간도 고요한 순간입니다.
神に会う時間も静かな時間です

고요함도 훈련이 필요합니다. 훈련돼야
静けさも訓練が必要です。訓練されると

고요한 시간이 길어지고 깊어집니다.
静かな時間が長くなって、深くなります

정신적 영적 충만감이 찾아옵니다.
精神的靈的満足感が尋ねてきます

고요한 시간을 즐기십시오.
静かな時間を楽しんでください。

고요-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] 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 불규칙 활용] 静かで平和だ; 安らかだ。

돌파-구 [突破口]

1. [명사] 突破口。

じゅう-まん [充满]

1. [명사·사변격 활용 자동사] 充満. 가득참.

차원 [次元]

1. [명사] 次元。

2. [명사] 数学で一般的な空間の広がり具合を表わす数(直線は一次元, 平面は二次元, 立体は三次元である)。

섬광 [閃光]

1. [명사] 閃光; 瞬間的にきらめく光

번득

1. [부사·하다형 자·타동사] 번득의強調語。

번득

1. [부사·하다형 자·타동사] ひらめくさま:ぴかっと; ぴかりと。[작은말]번득 [센말]번득.뵤득

Eckhart Tolle

[2012년 4월 5일 오늘의 아침편지]

결혼 기념사진
結婚記念写真

결혼 기념사진,
結婚記念写真

그 단어만 들어도 가슴이 뭉클해진다.
その単語だけ聞いても、心がジーンとします

지금은 중년이 되어 중후한 몸매가 되었지만,
今は中年になって、重厚なスタイルになったが

처녀 때의 내 모습은 너무 말라서, 별명이 코스모스였다.
娘のときの私の姿は、とてもやせて、別名がコスモスだった

그런 몸매에 웨딩드레스도 폭이 좁아 곧 쓰러질 것
そんなスタイルにウエディングドレスも、幅が狭くてすぐ倒れる

같다는 인사를 받았다. 그러나 해가 거듭할수록
ようだというあいさつを受けた。しかし、歳を重ねるほど

외모에 많은 변화가 왔다. 세월의 무상함을
容姿にたくさんの変化がきた。年月の無常さを

어찌할 수 없다. 아름답게 늙어갈 수 있는
どうすることもできない。美しく老いることができる

비결이 무엇일까. 앞으로 또 어떻게
秘訣は何だろうか。これからさらにどう

더 변해갈까.
変化していくだろうか

- 이순자의《웃음꽃》중에서 -
- イ・スンジャの〈微笑みの花〉より -

* 저도 결혼 기념사진을 보면
* 私も結婚記念写真を見れば

만감이 오갑니다. 유신시절 긴급조치
万感の思いが来ます。維新(朴正熙政権)時代の緊急措置

제적학생으로 '인생이 종친' 말라깽이 청년.
除籍学生として'人生が万事休した'瘦せっぼちの青年。

할 일이 아무 것도 없어 전기밥솥 하나 놓고
することがまったくなくて、電気釜をひとつ置いて

결혼부터 했고, 먹을 것이 없어 꿈을 먹고
結婚だけして、食べるものが無く、夢を食べて

살았던 그 시절의 아픔, 그러나 돌이켜
生きたその時節の痛み、しかし振り返って

보면 아내와 가장 뜨겁게 사랑했던
みれば、嫁と一番熱く愛した

축복의 시간이었습니다.
祝福の時間でした

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。

중:후 [重厚]

1. [명사·하다형 형용사] 重厚; おもおもしろくどっしりしているさま。

몸-매

1. [명사] 体の姿; 格好; 体つき; スタイル。

처:녀 [處女]

1. [명사] 処女。
2. [명사] 未婚の女子; 娘。

폭1 [幅]

1. [명사] 幅; よこのひろがり。
2. [명사] 一つにつなぐために同じサイズに切った布などの切れ端。

좁다

1. [형용사] 狭い。
2. [형용사] 面積・幅が小さい[広くない]。

곧1

1. [부사] すぐ; ただちに; じきに; 即時; 早速。
2. [부사] 間もなく; やがて; そのうち; 遠からず; 近々。

쓰러-지다

1. [자동사] 倒れる。
2. [자동사] 倒れる; ほろびる; しきる。

거듭

1. [부사·하다형 타동사] 重ねて; 再び; 繰り返し。

무상 [無常]

1. [명사·하다형 형용사] 無常。
2. [명사·하다형 형용사] 定まりのないこと; 一定しないこと; はかないさま。

유신 [維新]

1. [명사·하다형 타동사] 維新。
2. [명사·하다형 타동사] すべてを新にする。

시절 [時節]

1. [명사] 時節。
2. [명사] 時候; 季節。

제적 [除籍]

1. [명사·하다형 타동사] 除籍; 名簿や戸籍などからその名を除くこと。

종-치다 [鐘一]

1. [자동사] 「事が成果なく終わる」の俗っぽい語:万事休す。

말라-깁이

1. [명사] 瘦せっぽ(ち)。

2012년 4월 6일 보낸 편지입니다.

자기 암시
自己暗示

행복이나 불행은
幸福や不幸は

어떻게 상상하느냐에 달려 있다.
どう想像するかにかかっている

이를테면 똑같은 상황에 처해 있는
たとえて言えば、同じ状況に処している

두 사람 중에 한 사람은 '완벽한 행복'을
二人のうちの一人は'完璧な幸福'を

느끼는 반면, 다른 한 사람은
感じる反面、もう一人は

'처절한 황폐함'을 느끼는
'凄絶な荒廢'を感じる

것처럼 말이다.
ようなことだ

- 에밀 쿠에의《자기암시》중에서 -
- エミール・クーエの<自己暗示>より -

* 너무 지당한 말입니다.
* とても当然の話です

행복과 불행은 내 안에 있습니다.
幸福と不幸は私の中にあります

나에게 주어진 상황을 내가 어떻게 바라보고,
私に与えられた状況を私がどう眺めて

어떻게 받아들이냐에 따라 갈립니다.
どう受け入れるかによって分かります

극한의 처절했던 불행의 조건도
極限の壮絶だった不幸の条件も

다시없는 행복의 디딤돌로
二度とない幸福の踏み台に

바뀝니다.
変わります

이를-테면

1. [부사] 이를테이면의縮約形:たとえて言えば; 言うなれば; たとえば。

처절 [凄絶]

1. [명사·하다형 형용사] 凄絶; 悽絶; たとえようもないほどにすさまじいさま。

황폐 [荒廢]

1. [명사·하다형 자동사] 荒廢。

20120406.txt

2. [명사·하다형 자동사] 荒れ果てて役に立たなくなること。

지당 [至當]

1. [명사·하다형 형용사] 至當; 極めて当然であること; 至って理にかなっていること; 尤もなこと。

갈리다1

1. [자동사] 가르다の受動:分かれる; 分けられる。

2. [자동사] 갈다2の受動:研がれる; 擦れる。

처절 [悽絶]

1. [명사·하다형 형용사] 悽絶; 悽絶; たとえようもないほどにすさまじいさま。

ふみ-いし [踏(み)石]

1. [명사] 디딤돌. [동의어]くつぬぎ石.

2. [명사] 보석(步石). 섬돌. 징검돌. [동의어]とび石.

Emil Coue 1857-1926

[2012년 4월 7일 오늘의 아침편지]

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 김혜진님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、キム・ヘジンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

입장을 바꿔놓고
立場を置き換えて

자기를 사랑하는 사람,
自分を愛する人

그리고 남을 사랑받는 사람으로 보는 한
そして他人を愛される人に見える限り

그리고 자기를 남보다 중요하게 여기거나
そして、自分を他人より重要に思ったり

자기를 남과 다른 사람으로 여기는 한
自分を他人と違うと思う限り

진정한 평정은 없다. 어떤 이를 이해하고
本当の平静は無い。ある人を理解して

진정으로 사랑하고자 한다면
本当に愛しようとすれば

' 입장을 바꿔놓고 ' 생각해보므로써
'立場を置き変えて' 考えてみて

그 사람과 하나가 되어야 한다.
その人とひとつにならなければならない

그렇게 될 때 '나'와 '남'이
そうなる時'私'と'他人'が

따로 없게 되는 것이다.
別ではなくなるのだ

- 틱낫한의《아! 붓다》중에서 -
- テイク・ナット・ハンの〈あ！腫れる〉より -

* 나는 베풀기만 하고
* 私は提供することばかりして

받지는 못한다는 피해의식이,
受けられないという被害者意識が

그로 인한 상대에 대한 물이해가 우리를 괴롭게 합니다.
それによる相手に対する無理解が我々をつらくさせます

'그건 니 생각이야'라는 유행어가 우리의 공감과 인기를
'それはあなたの考えで'という流行語が我々の共感と人気を

얻었던 것은 '입장을 바꿔놓고' 생각해보지 않는
得たことは'立場を置き換えて'考え方をしない

풍토가 반영되었던 것은 아닌가 반성해 봅니다.
風土が反映されたことではないかと反省します

'착한 놈', '나쁜 놈'으로 평가하기 하는 것은
'おとなしい奴'、'悪い奴'と分けることは

유치원과 함께 졸업했어야 하는데 말입니다.
幼稚園とともに卒業しておかなければならない言葉です

베풀다

1. [타동사·르 불규칙 활용] 他の人々のために何かを提供すること。
2. [타동사·르 불규칙 활용] 設ける; 催す; 張る。

피:해 [避害]

1. [명사·하다형 자동사] 災害を避けること。

의:식 [意識]

1. [명사] 意識。
2. [명사] 自分のしていることや周囲のことなどに気づいている心の状態。

풍토 [風土]

1. [명사] 風土。
2. [명사] 氣候と土地の状態。

반:영 [反映]

1. [명사·하다형 자·타동사] 反映。
2. [명사·하다형 자·타동사] 光や色が反射して光って見えること。

착-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] 善良だ; おとなしい。

편-가르다 [便一]

1. [자동사][타동사·르 불규칙 활용] 組みに分ける; 組みを作る。

Thích Nhất Hạnh