

2012년 5월 14일 보낸 편지입니다.

건강한 공동체  
健康な共同体

역사상 인도에  
歴史上インドに

위대한 구루(스승)들이 즐비하지만  
偉大なグル(指導者)たちが並んでいるが

그중에서 비노바 바베는 두드러지는 인물이다.  
その中でヴィノバ・バーヴェは、卓越した人物だ

그는 개인의 해탈이나 깨달음보다는 공동체적  
彼は個人の解脱や、悟りより共同体的

깨달음을 지향해야 한다고 주장한 사람이다.  
悟りを志向無ければならないと主張した人物だ

그의 삶은 간디에게서 많은 영향을 받았다.  
彼の人生は、ガンジーからたくさんの影響を受けた

그러나 그는 간디를 본받는 것에 머무르지  
しかし、彼はガンジーを模範とすることに留まらず

알고 간디의 비폭력 평화사상을 현실  
ガンジーの非暴力平和思想を現実の

속에서 더욱더 구체화시켰다.  
なかでさらに具体化させた

간디는 그런 비노바를 무척  
ガンジーはそんな、ヴィノバを大変

존경하고 사랑했다.  
尊敬し愛した。

- 비노바 바베의《사랑의 힘이 세상을 지배할 것이다》중에서 -  
- ヴィノバ・バーヴェの〈愛の力が世の中を支配するだろう〉より -

\* 나도 건강해야 하지만  
\* 私も健康でなければならぬが

다른 식구도 건강해야 건강한 가정이 됩니다.  
他の家族も健康で、健康な家庭になります

내가 행복한 것도 중요하지만 다른 사람도 행복해야  
私が幸せなことも重要だが、他の人も幸せで

건강하고 행복한 공동체가 됩니다. 세상은 절대로  
健康な、幸せな共同体になります。世の中は絶対に

혼자 사는 것이 아닙니다. 누군가의 발걸음이  
一人で生きるものではありません。誰かの一歩が

건강한 공동체를 향한 것이라면 아무리  
健康な共同体に向かったことなら、いくら

작은 출발도 더없이 큰 영향의  
小さな出発も、この上ない大きな影響の

시작점이 됩니다.  
始まりになります。

즐비 [櫛比]

1. [명사·하다형 형용사] 櫛の齒のようにぎっしりと並んでいること。

두드러-지다

1. [형용사] 目立っている; ずば抜けている; 際立つ; 表立つ。

2. [형용사] 盛り上がって突きだす; はっきりと目立ち始める。[작은말]도드라지다

본-받다 [本一]

1. [타동사] 模範とする; 手本とする; 見習う; まねる。

더-없이

1. [부사] この上なく; またとなく; 何より。

(Vinoba Bhave)  
ヴィノバ・バーヴェ

2012년 5월 15일 보낸 편지입니다.

잠자는 모습  
眠る姿

병원에서 환자들이  
病院で患者たちは

잠자는 모습은 천태만상이다.  
眠る姿は千差万別だ

설사 죽음이 눈앞에 닥쳤다 해도  
たとえ死が目の前に迫ったとしても

모두가 잠을 자고 싶어한다.  
みなが眠りたがる

자는 모습 속에도 전쟁과 평화, 빈곤함과  
寝る姿の中にも、戦争と平和、疲れと

풍요로움, 젊음과 늙음, 마음과 몸의 고뇌가  
豊かさ、若さと、老い、心と体の苦悩が

그대로 표출되어 나타난다. 자는 모습은  
そのまま表に出て現れる。寝る姿は

무의식의 표정이며 가장 정직한  
無意識の表情であり、一番正直な

인간의 표정이다.  
人間の表情だ

- 도쿠나가 스스무의《들꽃 진료소》중에서 -  
- 徳永進の〈野の花診療所〉より -

\* 잠자는 모습에  
\* 眠る姿に

그 사람의 모든 것이 담겨 있습니다.  
その人の総てのことが詰まっています

가까이 있는 사람, 사랑하는 사람이 아니면  
近くにいる人、愛する人でなければ

그의 잠자는 모습을 볼 수 없습니다.  
彼の眠る姿を見ることが出来ません

그 어떤 상황에서도 잠을 잘 자게  
そのどんな状況でも眠るように

해주는 사람이, 진정으로  
してくれる人、本当の

사랑하는 사람입니다.  
愛する人です

천태-만:상 [千態萬象]

1. [명사] 千態万状; 千差万別の状態。

설사 [設使]

1. [부사] ⇒ 설령(設令)

설령 [設令]

1. [부사] たとえそうだとしても; かりにそうであっても。

고뇌 [苦惱]

1. [명사·하다형 타동사] 苦惱; 苦しみ悩むこと; 悩み。

표출 [表出]

1. [명사·하다형 타동사] 表出。

2. [명사·하다형 타동사] ある物の内部や心の中の動きなどをおもてに表わすこと。

徳永進)

[2012년 5월 16일 오늘의 아침편지]

물을 안다는 것  
水をわかること

물을 안다는 것은  
水をわかることは

우주와 대자연, 생명의 모든 것을 아는 것과 같습니다.  
宇宙と大自然、生命の総てのことをわかるのと同じです

사람의 몸은 물입니다. 물을 깨끗하게 흐르게 하는 것이  
人の体は水です。水をきれいに流そうとすることが

가장 좋은 건강법입니다. 당신의 몸을 아름다운 물의  
一番よい健康法です。あなたの体を美しい水の

결정으로 가득 채워야 합니다. 어떤 마음으로  
結晶でいっぱい満たさなければなりません。どんな心で

살아가는가가 몸의 70퍼센트를 차지하는  
生きていくのかが体の70%を占める

물의 성질을 바꾸고 그 변화는  
水の性質を変えて、その変化は

바로 몸에 나타납니다.  
まさに体に現れます

- 에모토 마사루의《물은 답을 알고 있다》중에서 -  
- 江本勝の<水は答えを知っている>より -

\* 물을 안다는 것은  
\* 水をわかることは

흐름의 이치를 안다는 뜻입니다.  
流れの理をわかるという意味です

물은 흐르면서 내 몸과 생사(生死)를 다스립니다.  
水は流れながら、私の体と生死を支配します

맑은 물을 마시면 내 피도 맑아지고, 얼굴과 피부,  
清い水を飲めば、私の血も清くなって、顔と肌

몸과 마음도 함께 맑아집니다. 한 방울의 맑은 물이  
体と心も共に清くなります。一滴の清い水が

혀를 적시면 저 먼 발가락 손가락 끝 세포까지도  
舌を湿らせば、その遠い足の指、手の指の終わりの細胞までも

일어나 춤을 추고, 지친 눈빛에도  
起こして、踊って、疲れた目つきにも

츙츙츙 생기가 듭니다.  
早々生気が蘇ります

결정 [結晶]

1. [명사] 結晶。

차지

1. [명사] 分け前; 分。

2. [명사·하다형 타동사] 占有すること; 占めること; つくこと; とること。

다스리다

1. [타동사] 治める; 統治する; 支配する。

2. [타동사] 収める; 鎮める; 收拾する。

적시다

1. [타동사] 浸す; 濡らす; 湿らせる。

2. [타동사] 貞操をふみにじる; 体を汚す; 汚される。

지치다<sup>1</sup>

1. [자동사] 疲れる; へとへとになる; くたびれる; 飽き飽きする。

눈-빛<sup>1</sup>

1. [명사] 目の色; 目つき; 目に現れている気配。

2. [명사] 目の輝き; 眼光。

종종 [叢叢]

1. [명사·하다형 형용사] ぎっしり立ち並ぶさま; むらがるさま。

2012년 5월 17일 보낸 편지입니다.

쉬어가라  
休んでいきなさい

쉬어가라.  
休んでいきなさい

나는 왜 이렇게  
私はなぜこんなに

빨리 달려가는 것일까?  
急いで走っているのだろうか?

나는 어떤 문제를 해결하고자 하는 것일까?  
私はある問題を解決しようとしているのか?

충분히 쉬도록 하라.  
十分に休みなさい

그리고 나면 계획했던 길을  
そうすれば、計画した道を

더 힘차게 나아갈 수 있다.  
さらに力強く進むことが出来る

- 안젤름 그룬의《하루를 살아도 행복하게》중에서 -  
- アンゼルク・グリューンの<1日生きても幸せに>より -

\* '쉼'을 모르던 시기가  
\* '休み'をわからない時期が

저에게도 한동안 있었습니다.  
私にもいつきありました

쉬면 큰일나는 줄 알고 마구 달렸습니다.  
休めば大変なことになるとおもって、やたらに走りました

그리고 어느 순간 강제로 멈추고 말았습니다.  
そして、ある瞬間強制的にとまってしまいました。

건강을 잃고 온몸이 돌덩이처럼 굳어버린 것입니다.  
健康を失い、全身が石ころのように硬くなったのです

그로부터 시작된 '아침편지'와 '깊은산속 옹달샘'.  
それから始まった'朝の手紙'と'深い山中の小さな泉'

건강을 잃으면 모든 것을 잃습니다.  
健康を失えば、総てのことを失います

잠시 쉬어가세요.  
ちょっと休んでいってください

Anselm Grun  
시기 [時機]

20120517.txt

1. [명사] 時機; ある事を行なうのに適当な機会; 適時; 頃合い; タイミング; チャンス。

한-동안

1. [명사] しばらくの間; 一時; いっとき。

마구

1. [부사] やたらに; 前後をわきまえず; むこう見ずに。

2. [부사] 非常に勢いよく; めったやたらに。

돌:-덩이

1. [명사] 大きな石ころ。

2012년 5월 18일 보낸 편지입니다.

현명하고 사랑 많은 안내인  
賢明で、愛多い案内人

당신 가슴이  
あなたの胸が

충분히 슬퍼하고  
十分に悲しんで

진정한 자아를 찾을 때까지  
本当の自我を見つけるときまで

두려움과 슬픔을 뚫고 당신을 누군가 인도해야 할 때  
恐れと悲しみをくぐって、あなたを誰かが導かなければならないとき

현명하고 사랑 많은 안내인이 함께 하길 기원합니다.  
賢明で、愛多い案内人が共にいることを祈ります

눈물이 상처 입은 곳에 떨어질 때 그 상처를 치유하고  
涙が傷を受けたところに落ちるとき、その傷を癒して

마음을 자유롭게 놓아주길 바랍니다.  
心を自由に放してほしいです

허기진 상처를 용서로  
元気の無い傷を許して

채우길 기원합니다.  
満たすのを祈ります

- 존 오도나휴의《사람이 사람에게》중에서 -  
- ジョン・オドノヒユウの<人が人に>より -

\* 밴쿠버 강연에서 만났던  
\* バンクーバー公演で会った

한 노신사께서 저에게 물었습니다.  
ひとりの老紳士が私に尋ねました

“고 선생님, 이민생활의 성공과 실패가 언제 갈리는지  
“コ先生、移民生活の成功と失敗がいつ分かれるか

아십니까?”, “언제 갈립니까?”, “처음 공항에 내렸을 때  
おわかりですか?”, “いつ分かりますか?”, “初めて空港に降りたとき

누가 마중나왔느냐에 따라 이민생활의 성공과 실패가  
誰が迎えに来るかによって、移民生活の成功と失敗が

갈립니다.” 비단 이민생활에만 국한된 이야기가  
わかれまます”。ただ移民生活だけに局限された話

아닐 것입니다. 처음 가보는 낯선 인생길,  
ではないようです。初めていく見知らぬ人生の道

현명하고 사랑 많은 안내인을 만나면  
賢明で愛多い案内人にあえば

자기 인생도 달라집니다.  
自分の人生も変わっていきます。

행복해집니다.  
幸せになります

현명 [賢明]

1. [명사·하다형 형용사] 賢明; 賢くて道理に明るいさま。

자아 [自我]

1. [명사] 自我; エゴ。

두려움

1. [명사] 恐怖; 恐れ; 恐ろしさ。

2. [명사] 不安; 懸念。

슬픔

1. [명사] 悲しみ; 哀れ; 悲嘆。

뚫다

1. [타동사] 開ける; 穿つ。

2. [타동사] 貫く; 突き抜く; 貫通する; 通す。

인도 [引導]

1. [명사·하다형 타동사] 引導。

2. [명사·하다형 타동사] 先に立って教え導くこと。

놓아-주다

1. [타동사] 放してやる; 解き放す; 釈放する; 逃がしてやる。

허기-지다 [虚飢-]

1. [자동사] ひどくひもじい; ひもじくて元気がない。

뱅크버

1. [명사] バンクーバー

강:연 [講演]

1. [명사·하다형 타동사] 講演。

老紳士。

노신사 → 노:-

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。

비단 [非但]

1. [부사] ただ; 単に。

낯-설다

1. [형용사] 見知らぬ; 見慣れない; 見たことがない; 不慣れた; 面識がない。

John O'donohue

2012년 5월 19일 보낸 편지입니다.

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 이세린님께서 보내주신 아침편지입니다.  
今日は、イ・セリンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

마음을 열면 시간이 되 돌아온다  
心を開けば、時間が戻ってくる

우리의 삶은 의미로 가득하며  
我々の人生は意味でいっぱい

따라서 우리가 하는 모든 행동은 매 순간 의미가 있다.  
したがって、我々がする総ての行動は毎瞬間意味がある

시간은 예나 지금이나 충분하지만 우리는 점점 더  
時間は昔も今も、十分だが我々はますます

시간에 쫓기며 살고 있다. 시간을 되 찾는 것은,  
時間に追われながら生きている。時間を取り戻すことは

의미에 마음을 열기 위한 첫 걸음이다.  
意味に心を開くための第一歩だ

- 알렉스 파타코스의《무엇이 내 인생을 만드는가》중에서 -  
- アレックス・パタコスの〈何が私の人生をつくるのか〉より -

\* 사실 시간처럼  
\* 実際時間のように

정직하고 공평한 것이 또 있을까요?  
正直で、公平なことがあるでしょうか?

이제 막 세상 빛을 본 갓난아기나 열심히 공부하는  
今世の中の光をみた赤ん坊も、熱心に勉強する

수험생, 부자와 가난한 사람 모두에게 시간은 똑같이  
受験生、富豪と貧乏な人総てに、時間は同じように

흐르고 있습니다. 단, 그 시간을 쓰는 사람들 저마다의  
流れています。ただ、その時間を使う人々ごとの

의미는 다르겠지요. 이제부터 의미있는 시간을  
意味は異なるでしょう。これからは意味ある時間を

쌓아가는 사람이 되어야겠습니다.  
積み重ねる人にならなければなりません

따라서

1. [부사] 従って; 故に; それ故に。

예2

1. [명사] むかし; ずっと以前; 古。

쫓기다

1. [자동사] 쫓다의受動。
2. [자동사] 追われる; 追いかけられる。  
되-찾다
1. [타동사] 取り戻す; 取り返す; 元の状態にする。  
이제
1. [명사] 現在; ただいま。
2. [명사] 今の時代; 現代; 現今。  
빛
1. [명사] 『물리』光; 光線。
2. [명사] 色; 色彩。  
갓난-아기
1. [명사] 赤ちゃん; 赤ん坊。  
가난
1. [명사·하다형 형용사] 貧乏; 貧しいさま; 貧困。  
積み-かさねる [積み重ねる]
1. [하1단 활용 타동사] 포개어 쌓다. 겹쳐 쌓다. 치쌓다.
2. [하1단 활용 타동사] 점차 늘려 가다. 【문어형】積みかさぬ {하2단 활용}

Alex Pattakos

2012년 5월 21일 보낸 편지입니다.

벌새가 날아드는 이유  
ハチドリが飛んでいく理由

(내가 정원사로 일하는) 부차트 가든에  
(私が庭師とし働く)ブチャートガーデンに

벌새들이 찾아오는 이유는 먹을 것이 많기 때문이다.  
ハチドリたちが尋ねてくる理由は、食べ物が多いからだ

꽃 속에 든 꿀을 주식으로 삼는 이들에게 우리 정원은  
花の中にはいった蜜を主食とする彼らに我々の庭園は

그야말로 잘 차려진 식탁이다. 2~3미터도 안 되는  
それこそ、よく整った食卓だ。2~3mにもならない

거리에서 벌새들을 자세히 볼 수 있는 것은  
距離でハチドリたちを詳細に見ることが出来ることは

순전히 샬비어꽃 덕분이다. 우리에게  
純然なひごりもそうのおかげだ。我々に

'사루비아'라는 이름이 오히려 더  
'サルビア'という名前がむしろ

익숙하고 친근한 그 꽃이다.  
なれて親近感のあるその花だ

- 박상현의《세상에서 가장 아름다운 일터》중에서 -  
- パク・サンヒョンの<世の中で一番美しい職場>より -

\* 옹달샘에는 꾀꼬리가 많이 날아옵니다.  
\* 小さな泉には、ウグイスがたくさん飛んできます

지난해에 꾀꼬리가 좋아한다는 참느릅나무 10그루를  
前年にウグイスが好きだというニレケヤキ10本を

두루 심었더니 아침마다 꾀꼬리 소리가 난리도 아닙니다.  
もれなく植えたら、朝ごとにウグイスの泣き声が騒ぎでもないです

벌새도, 꾀꼬리도, 자기가 좋아하는 꽃과 나무를 찾듯  
ハチドリも、ウグイスも、自分が好きな花と木を探すように

사람도 자기가 좋아하는 사람의 향기를 찾아  
人も自分が好きな人の香りを探して

먼 길 마다않고 달려갑니다. 아름다운  
遠い道をいとわずに駆けつけます。美しい

사람의 향기가 사람을 부릅니다.  
人の香りが人を呼びます

벌:-새  
1. [명사] 『조류』ハチドリ(ハチドリ科の鳥の総称)。  
날다1

1. [자동사] 飛ぶ; 翔る。
  2. [자동사] 飛ぶように速く行く; 非常に速く行く; 急いで行く。
- 膳部が整う  
상이 차려지다  
순전 [純全]
1. [명사·하다형 형용사] 純粹で完全であること; 混じりけのないこと; 純然。
- サルビア [salvia]
1. [명사] 썬비어. 개꽃. ((관상용)) [동의어] ひごろもそう.
  2. [명사] 홍교두초. ((약용(藥用) 및 향료용)) [동의어] セージ.
- サルビア [salvia]
1. [명사] 『식물·식물학』
  2. [명사] 썬비어. 개꽃. ((관상용)) [동의어] ひごろもそう.
- 친근 [親近]
1. [명사·하다형 형용사] 親近; 非常に親しいこと。
- 익숙-하다
1. [형용사·여 불규칙 활용] 手慣れている; 熟練している。
  2. [형용사·여 불규칙 활용] 再三見たり聞いたりして判然としている。
- 꼬꼬리
1. [명사] 『조류』コウライウグイス(コウライウグイス科の鳥)。[동의어] 황조(黃鳥)
- 니레케야키-D1 ((にれけやき·榆櫨) 雜木盆栽のUlmus parvifolia)
- 두루
1. [부사] あまねく; 満遍なく; 漏れなく。
- 난:리 [亂離]
1. [명사] 乱; 変乱; 戦乱; 動乱; 戦争。
  2. [명사] 騒ぎ; 騒動; 混乱。
- 벌:-새
1. [명사] 『조류』ハチドリ(ハチドリ科の鳥の総称)。

2012년 5월 22일 보낸 편지입니다.

하늘의 눈으로 보면  
空の目で見れば

하늘은, 자연은,  
空は、自然は

누구의 편을 드는 경우가 없어요.  
誰かの肩を持つことはありません

자연은 그냥 자연의 일을 할 뿐 사람의 역성을  
自然はただ、自然のことはするだけ、人のえこひいきを

드는 건 아니구나, 참 공평하구나, 이런 깨달음은  
することはないですね、とても公平ですね、こんな悟りは

농사짓고 살지 않았으면 몰랐을 거예요.  
農家として生きてなければ、わからなかったでしょう

우리에게 절실하게 소중한 일도,  
我々に切実に大切なことも

하늘의 큰 눈으로 보면 사소할 뿐,  
空の大きな目で見れば些細なだけ

욕심으로 자연을 바라볼 일이  
欲で自然を眺めることでは

아니라는 걸 알게 되었어요.  
ないということをわかるようになりました

- 이철수의《웃는 마음》중에서 -  
- イ・チョルスの〈笑う心〉より -

\* 하늘에서 보면  
\* 空から見れば

큰 집이나 작은 집이나 비슷합니다.  
大きな家も、小さな家も同じです

아무리 큰 집이어도 한 개 작은 점일 뿐입니다.  
いくら大きな家でも、ひとつの小さな点であるだけです

지금 내가 아프게 겪고 있는 큰 문제도, 알고 보면  
今私が痛く経験している大きな問題も、わかってみれば

다른 사람도 비슷하게 겪고 있는 작은 문제의 하나일  
他の人も同じように経験している小さな問題のひとつである

뿐입니다. 너무 크게도, 너무 작게도 보지 말고  
だけです。とても大きくても、とても小さくてもみずに

있는 그대로 바라보세요. 하늘은  
あるがまま眺めてください。空は

늘 공평합니다.  
いつも公平です

역성

1. [명사·하다형 타동사] えこひいきすること; 肩をもつこと。

농사-짓다 [農事-]

1. [자동사·스 불규칙 활용] 農業を営む; 農作する; 耕作する。

절실 [切實]

1. [명사·하다형 형용사] 切実。

2. [명사·하다형 형용사] 適切で実際によくあてはまる。

[2012년 5월 23일 오늘의 아침편지]

꿈이 그대를 춤추게 하라  
夢があなたを踊るようにしなさい

그대, 꿈꾸며 살고 있습니까,  
君、夢みなが生きていますか

춤추듯 가슴 뜨겁게 살고 있습니까?  
踊るように胸を熱く生きていますか?

꿈도 자라납니다. 살아 있는 생물처럼 성장하고  
夢も育ちます。生きている生物のように成長して

진화합니다. 죽거나 병들어 있으면 자라지 못합니다.  
進化します。死んだり、病気になれば育ちません

달려 있고 미워하면 자라지 못합니다. 칭기스칸은  
閉じていて憎めば、育ちません。ジンギスカンは

'성을 쌓는 자는 망한다'고 했습니다. 유목민이 그  
'城を建てるものは滅亡する'といいました。遊牧民がその

자리에 안주하는 것을 경계한 말입니다. 꿈은  
土地に安住することを警戒した言葉です。夢は

영혼이 살아있음을 드러내는 증표입니다.  
魂が生きていることをあらわす証明です

나이를 잊고 계속 춤을 추십시오.  
年を忘れ、続けて踊ってください

꿈이 그대를 춤추게 하십시오.  
夢があなたを踊るようにしてください

- 고도원의《꿈이 그대를 춤추게 하라》중에서 -  
- コ・ドゥオンの〈夢が君を踊るようにしなさい〉より -

\* '꿈'과 '춤'은 한 몸입니다.  
\* '夢'と'踊り'は一体です

살아 있는 사람만 꿈을 꿀 수 있습니다.  
生きている人だけが、夢を見ることが出来ます

살아 있는 사람만 춤을 출 수 있습니다.  
生きている人だけが踊ることが出来ます

꿈이 우리를 살아 있게 합니다.  
夢が我々を生かします

춤이 우리를 가슴 뛰게 합니다.  
踊りが我々を心躍らせます

꿈이 우리를 춤추게 합니다.  
夢が我々を踊らせます

춤이 우리를 꿈꾸게 합니다.  
踊りが我々を夢見させます

닫히다

1. [자동사] 닫다2의受動:閉まる; 塞がる; 閉ざされる; 閉じる。

증표 [證票]

1. [명사] 証票; 証明するためのふだや書き付け。

2012년 5월 24일 보낸 편지입니다.

아름다운 통찰  
美しい洞察

중요한 것은 '통찰'입니다.  
重要なことは'洞察'です

우리의 오감으로 이해하기 어려운  
我々の五感で理解しにくい

존재와 그 바깥세계를 온몸으로 아는 것,  
存在と、外の世界を全身でわかること

이것이 깨달음이기를 바라지요. 우리의 존재라는 게  
それが悟りならとねがいます。我々の存在と言うのは

알 수 없는 인연 따라 잠깐 몸으로 화해서 잠깐  
わからない因縁によって、ちょっと体をかえて、ちょっと

머물다 가는 것에 불과하다는 걸 이해하는 게  
留まっていくことにすぎないということを理解するのが

중요하다는 얘깁니다. 그게 '통찰'이죠.  
重要だという話です。そでが'洞察'でしょう

- 이철수의《웃는 마음》중에서 -  
- イ・チョルスの<笑う心>より -

\* '바깥세계'를 알아야  
\* '外の世界'をわかって

'내 안의 세계'도 알 수 있습니다.  
'私の中の世界'もわかることができます

'안'이 있으면 '바깥'이 있고, '나'만 존재하는 게  
'中'があれば、'外'があって、'私'だけが存在するの

아니라 '남'도 존재합니다. 기쁨과 슬픔이 함께 있고,  
ではなく'他人'も存在します。喜びと悲しみが共にあって

희망이 있기에 때로 절망도 배우게 됩니다. 그러나  
希望があって、時に絶望も学ぶようになります。しかし

그 모든 존재하는 것들이 다만 흘러가는 것일 뿐  
その総てが存在することが、ただ流れていくことであるだけ

너무 연연할 것도 없다는 것을 깨닫는 것이  
あまり続くこともないと悟ることが

통찰입니다. 아름다운 통찰.  
洞察です。美しい洞察。

바깥

1. [명사] 外; 外側; 家の外; 戸外; 表。
2. [명사] 夫の異称; (家庭内の女に対して)男。

세:계 [世界]

1. [명사] 世界。

2. [명사] 地球上のすべての国, またすべての地域。

화:-하다 [化一]

1. [자동사·여 불규칙활용] 上手になる; 熟達する。

2. [자동사·여 불규칙활용] 化する; 変化する; 変わる。

2012년 5월 25일 보낸 편지입니다.

'말하는 법' 배우기  
'話し方を学ぶこと'

사람은 어릴 때 말하는 법을  
人は押さないとき話す方法を

배우지 못하면, 평생 배울 수 없다.  
学ぶことが出来ないなら、一生学ぶことが出来ない

아기와 엄마가 서로 웅얼거리는 과정에서  
赤ちゃんとお母さんがお互いつぶやく過程で

특정한 얼굴근육들이 다듬어지고, 혀, 입술, 뺨,  
特定の顔の筋肉が整って、舌、唇、頬

턱이 만들어지고 귀가 처리하게 될 언어의 형태가  
あごを作られて、耳が処理するようになる言語の形態が

잡혀간다. 아기는 자기가 듣는 소리를 따라한다.  
定まっていく。赤ちゃん自体が聞く声をまねる

아기의 혀, 입, 턱, 뺨근육이 귀로 들은 소리를  
赤ちゃんの、舌、唇、あご、頬の筋肉が耳から入る声を

정확히 모방하게 되기까지는 상당한  
性格に、模倣するようになるまでには、相当な

조정연습이 필요하다.  
調整練習が必要です

- 수지 오바크의《몸에 갇힌 사람들》중에서 -  
- スージー・オーバックの<体に閉じこめられた人たち>より -

\* 사람은 누구나 말을 합니다.  
\* 人は誰でも言葉を話します

그러나 제대로 배운 사람과 그냥저냥 배운 사람은  
しかしちゃんと学んだ人と、それなりに学んだ人は

그 격과 쓰임새가 다릅니다. 모든 배움은 반드시  
その結果、使い方が違います。総ての学びは必ず

'때'가 있습니다. 그 때를 놓치면 배우는 것도  
'時'があります。そのときを逃がせば学ぶことも

놓칩니다. 그 때를 잘 아는 것이 좋은 부모,  
失います。そのときをちゃんとわかることがよい両親

좋은 스승, 좋은 멘토라 할 수 있습니다.  
よい師匠、よいメンターになることができます

배우는 것과 가르치는 것은  
学ぶことと教えることは

'때'가 같습니다.  
'時'が同じです

옹알-거리다

1. [자동사·타동사] ぶつぶつぶやく。
2. [자동사·타동사] 可愛らしく声を出す。

특정 [特定]

1. [명사·하다형 타동사] 特定; 特に指定すること。

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。

뺨

1. [명사] 頬; ほっぺた。

잡히다2

1. [자동사] 잡다2の受動。
2. [자동사] 決まる; (基準として)定められる; 樹立される。

놓치다

1. [타동사] 落とす。
2. [타동사] 逃す; 失う; なくす; 逸する; はぐれる。

갈히다

1. [자동사] 가두다の受動:閉じこめられる; 監禁される; 入れられる; 引きこもる。

Susie Orbach

2012년 5월 26일 보낸 편지입니다.

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 이서영님께서 보내주신 아침편지입니다.  
今日は、イ・ソヒョンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

어떤 결심  
ある決心

마음이 많이 아플 때  
心がとても痛いとき

꼭 하루씩만 살기로 했다  
いつも一日ずつだけ生きようとした

몸이 많이 아플 때  
体がとても痛いとき

꼭 한순간씩만 살기로 했다  
いつも一瞬だけ生きようとした

고마운 것만 기억하고  
ありがたいことだけ記憶して

사랑한 일만 떠올리며  
愛することだけ、思い浮かべながら

어떤 경우에도 남의 탓을 안 하기로 했다  
どんな場合にも、他人のせいにならないようにした

- 이해인의《작은 기도》중에서 -  
- イ・ヘインの〈小さな祈り〉より -

\* 아는 것과 실천은 다른 것임을  
\* わかることと、実践は違うことであることを

몸으로 체험하는 것에 때로 한계를 느낍니다.  
体で体験することに時に、限界を感じます

그런 한계, 삶의 경계에서 힘이 들 때 이해인 수녀의  
そんな限界、人生の境界で手に余るとき、イ・ヘイン修女の

글을 보며 다시 한번 위로와 깨달음을 얻습니다.  
文章をみて、もういちど慰労と、悟りを得ます

늘 기도하고 수행하는 마음으로 한순간 한순간  
ずっと祈って、遂行する心で一瞬、一瞬を

집중하며, 고마운 것만 기억하고 사랑한 일만  
集中しながら、ありがたいことだけ記憶して、愛することだけ

떠올리며 하루씩만 살아보렵니다.  
思い浮かべなら、一日ずつだけ生きて見ます

탓

1. [명사] 理由;わけ;せい;ため。

2. [명사] 恨むこと;責めること。

수녀 [修女]

1. [명사] 修道女;修道尼。