

[2013년5월13일 오늘의 아침편지]

콧노래  
鼻歌

산이 전하는 말  
山が伝える言葉

여전히 바쁜 날들이지?  
徐々に忙しい日々?

시간이 된다면 잠시 쉬어 가게나  
時間があれば、しばらく休んでいって

바쁜 걸음, 잠시 내려놓고 꽃들도 보게나  
忙しいあゆみをちょっとおいて、花々をみたり

내 등에 누워 콧노래를 부른다면  
私の背中に横になって、鼻歌を歌えば

더더욱 좋은 일이구  
さらにいい日で

여기서 만큼은 잠시 쉬어가게나  
ここだけは、しばらく休んでいって

나를 밟고 오르는 길에  
私を踏んで上る道に

꼭 정상만 있는 거는 아닐테니 말이야  
必ず頂上だけがあるのではないから

- 박병철의《자연스럽게》중에서 -  
- パク・ピョンチョルの〈自然に〉より -

\* 콧노래를 불러본 지  
\* 鼻歌を歌ってから

도대체 얼마나 되셨나요?  
いったいどれくらい経ちましたか?

콧노래는 기분 좋을 때 나옵니다.  
鼻歌は気分がいい時に出ます

무언가 안에서 흥이 날 때 저절로 터집니다.  
なにか中から興が出るとき自然に発生します

쉼없이 바쁘기만 한 일상, 무작정 질주하다 보면  
休みなく忙しいだけの日常、無計画に疾走すれば

잃는 것이 많습니다. 여유도, 건강도, 행복도...  
失うものが多いです。余裕も、健康も、幸せも

콧노래마저 잃고 맙니다.  
鼻歌さえ失ってしまいます

흥 [興]

1. [명사] 興; 興趣。

저절로

1. [부사] 自然に; ひとりでに; おのずから。

터지다

1. [자동사] 起こる; 勃発する; 突発する。

2. [자동사] 裂ける; 割れる; ひびがいく; ひび割れる。

질주 [疾走]

1. [명사·하다형 자동사] 疾走; 速く走ること。

2013년5월14일 오늘의 아침편지]

꽃은 피고 지고, 또 피고 지고...  
花は咲いて、散って、また咲いて散って

인간의 삶은  
人間の人生は

날마다 전진하거나 후퇴하며,  
日ごとに前進したり、後退しながら

우리는 서로 각자의 다양한 능력이  
我々はお互い各自の多様な能力が

꽃을 피우는 모습과 시들어가는 모습을 지켜본다.  
花を咲かせる姿と、しおれる姿を見守る

그럼에도 당신의 운명에 담긴 타고난 이미지는  
それでも、あなたの運命にこめられた卓越したイメージは

과거와 현재, 미래를 동시에 전부 품고 있다.  
過去と現在、未来を同時に全部抱いている

- 제임스 힐먼의《나는 무엇을 원하는가》중에서 -  
- ジェイムス・ヒルマンの〈私は何を望むのか〉より -

\* 인생은  
\* 人生は

전진과 후퇴의 반복입니다.  
前進と後退の繰り返しです

늘 앞으로만 가는 것도 아니고  
常に前だけ見ていくのではなく

매일매일 늘 좋은 일만 있는 것도 아닙니다.  
毎日毎日常にいいことばかりではありません

꽃도 피고 지고, 또 피고 지면서 계절을 납니다.  
花も咲いて散って、また咲きながら季節を出します。

과거나 현재의 후퇴를 서러워 마십시오.  
過去や現在の交代を悲しまないでください

계절이 바뀌면 꽃은 다시 피고  
季節が変われば花はまた咲いて

새로운 전진이 시작됩니다.  
新しい前進の始まりになります

전진 [前進]

1. [명사·하다형 자동사] 前進; 前へ進むこと。

시들다

1. [자동사] しおれる; しぼむ; 枯れる。  
2. [자동사] 弱る; 元気が無くなる。

담기다

1. [자동사] 담다의受動:(器に)盛られる; 入る。
2. [자동사] こもる。

서럽다

1. [형용사·ㄴ 불규칙활용] 悲しい; 悲痛だ; 恨めしい。

[2013년5월15일 오늘의 아침편지]

야뇨증  
夜尿症

그 주 금요일,  
この週の金曜日

학교에서는 정기 미사가 있었다.  
学校では、定期ミサがあった

나는 하느님한테 부탁드릴 게 있었다.  
私は神様に、お願いしたいことがあった

“하느님. 제발, 제발 오줌을 싸지 않도록 해주세요.  
”神様、どうか、おしっこを漏らさないようにしてください

하느님, 이건 제가 평소에 부탁드리는 문제들과는 달라요.  
神様、これは私がいつもお願いする問題とは違います

정말 제게는 중대한 문제예요. 아주 많은 일들이  
本当に私にとって重大な問題です。とてもたくさんのが

거기 달려 있거든요. 제 소원을 들어주시고,  
ここにかかっています。願いを聞き入れて

야뇨증을 고쳐주신다면 진심으로  
夜尿症を直していただいたら、本当に

감사드릴 거예요. 아멘.”  
感謝します。アーメン”

- 콘스탄스 브리스코의《사랑받지 못한 어글리》중에서 -  
- コンスタンス・ブリスコーの〈愛されないアグリー〉 -

\* 오줌을 누는 일.  
\* おしっこを漏らすこと

어떤 사람에게는 간절한 기도 제목입니다.  
どんな人にも切実な祈りの課題です

인공항문에 의존하는 어느 암환자는 “제대로  
人工肛門に依存する、あるがん患者は”きちんと

변을 보는 것이 소원”이라고 말했습니다.  
便を見ることが望み”といました

대소변을 보는 일이 엄청난 복입니다.  
大小便を見ることが、とてつもない幸福です

살아 있는 지금의 모든 것이 너무도  
生きている今のすべてのことがあまりにも

감사할 일들인데 때때로  
感謝することなのに、時々

놓치며 살 뿐입니다.  
失って生きるだけです。

야뇨증 [夜尿症]

1. [명사] 『의학』夜尿症。

오줌

1. [명사] 小便; 尿·小水; おしっこ。

싸다2

1. [타동사] 大小便などをこらえきれず出放題に排泄する; もらす; 垂らす。  
願いを聞き入れる。

소원을 들어주다. → 듣다3

인공 [人工]

1. [명사] 人工。

2. [명사] 自然物に人間の力が加えられること。

항문 [肛門]

1. [명사] 肛門。

의존 [依存]

1. [명사·하다형 자동사] 依存; 他のものに頼って生活すること, または存在すること。

놓치다

1. [타동사] 落とす。

2. [타동사] 逃す; 失う; なくす; 逸する; はぐれる。

[2013년5월16일 오늘의 아침편지]

처음엔 걸지도 못했다  
最初は歩けなかった

누구나 처음은 다 그렇다  
誰でも最初は、みなそうだ

밟지 말자 꺾지 말자  
踏まないように、おらないように

생명이 아닌 게 없다  
命がないものははない

누구나 시작은 어린잎이었다  
誰でも初めは、若葉だった

같이 가자 손잡고 가자  
一緒に行こう、手をつないで行こう

희망이 아닌 게 없다  
希望がないのはない

누구나 처음엔 걸지도 못했다  
誰でも初めは歩けなかった

- 박병철의《자연스럽게》중에서 -  
- パク・ビョンチョルの〈自然に〉より -

\* '어린잎'이었던 시절이 있습니다.  
\* '若葉'だった時節があります

처음엔 걸지도 못했던 그 어린잎의 시절,  
初めは歩くこともできなかった、その若葉の時節

돌아보면 아련합니다. 그리고 눈물이 납니다.  
振り返れば、おぼろげです。そして涙が出ます

걸지도 못하던 나를 잡아주던 따뜻한 손길,  
歩けなかった、私を捕まえてくれた暖かい手

나의 등을 밀어 더 잘 걷게 해주던 분,  
私の背中を押して、歩けるようにしてくれた方

그 분의 손길이 없었다면 오늘의  
その方の手がなかったら、今日の

나도 없습니다.  
私もありません。

밟다

1. [타동사] 踏む; 踏みしめる。
2. [타동사] あるところへ行く。

꺾다

1. [타동사] 折る; 手折る。

2. [타동사] 横に変わる。

わかば [若葉]

1. [명사] 어린 잎. 새잎.

아련하다

1. [형용사·여 불규칙활용]はっきりしない; おぼろげだ。



[2013년5월17일 오늘의 아침편지]

'100 퍼센트 내 책임'  
'100パーセント私の責任'

100 퍼센트 내 책임이라고  
100パーセント私の責任だと

생각하지 않으면 아무것도 해결되지 않는다.  
考えないなら、何も解決されない

우리들은 문제가 발생하면 '나라가 잘못했다',  
我々は、問題が発生すれば'国が悪い'

'저 사람이 나빠서다' 하며 나에게서 책임이 전혀  
'あの人が悪いからだ'と言いながら私に責任が全然

없는 듯이 말하곤 합니다. 이래서는 결코 문제가  
無いように話しています。これでは決して問題が

해결되지 않습니다. 나중에 더 큰 문제로 발전합니다.  
解決されない。さらに大きな問題に発展します。

자신이 100 퍼센트 책임을 지지 않기 때문에  
自分が100パーセントの責任を取らないから

자신의 아이 혹은 사촌, 조카, 손자, 친척 등  
自分の子供、あるいは、いとこ、姪、孫、親戚など

누군가가 그 책임을 져야 하는 일이  
誰かがその責任を取らなければならないことが

발생합니다.  
発生します

- 이하레아카라 휴 렌의《호오포노포노의 지혜》중에서 -  
- イハリアカラ・ヒューレンの〈ホ・オポノポノの知恵〉 -

\* '책임의식의 결여'.  
\* '責任意識の欠如'

많은 문제들을 일으키는 요인입니다.  
たくさんの問題を引き起こす要因です

자신의 허물로 어떤 문제가 발생했을 때  
自分の咎である問題が発生したとき

그 책임을 다른 사람에게 전가하기 시작하면  
その責任を他人に転嫁し始めれば

더 큰 문제로 번지고 퍼집니다.  
さらに大きな問題に広まってしまいます

'100% 내 책임'이라 할 때  
'100%'私の責任だと考えるとき

새로운 길이 보입니다.  
新しい道が見えます

사촌 [四寸]

1. [명사] 四寸。
2. [명사] 父の兄弟姉妹の息子・娘; いとこ。

조카

1. [명사] 甥, または甥と姪。

손자 [孫子]

1. [명사] 孫。

친척 [親戚]

1. [명사] 親戚; 親類。

あるは [或は]

1. [접속사] 『문어』 혹은. 또는. 어떤 것은. [동의어]あるいは.

とが [科・咎]

1. [명사] 허물.
2. [명사] 실수. 과실. [동의어]過ち.

ひろがる [広がる・拡がる]

1. [5단 활용 자동사] 퍼지다. 번지다.
2. [5단 활용 자동사] 퍼지다. 끝이 벌어지다.

ちる [散る]

1. [5단 활용 자동사] 퍼지다.
2. [5단 활용 자동사] 번지다.

ホ・オポノポノ(Ho'oponopono)は、ハワイ語で、PukuiとElbertによるハワイ語辞典において「心の洗淨。祈り、議論、告白、後悔、互いの補償と許しによって関係を整える家族会議」と定義される言葉。この言葉は、家族のあるいは個人の癒しの方法を指す言葉として知られる。

2013년 5월 18일 보낸 편지입니다.(2,186조회)

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 박미영님께서 보내주신 아침편지 입니다.  
今日は、パク・ミヨンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

내 마음 닿는 그곳에  
私の心に届く場所に

저 어둠 밀어내고  
あの暗闇を押しかけて

내 마음 닿는 그곳에  
私の心を届く場所に

별 하나 뜨게 해주오  
星ひとつ浮かせてください

별빛 안고  
星の光を抱いて

길 나설 것이니  
道を行くので

저 찬 바람 밀어내고  
あの冷たい風を押しかけて

내 마음 닿는 그곳에  
私の心に届く場所に

꽃 한 송이 피게 해주오  
花一輪を咲かせてください

꽃빛 품고  
花の色を抱いて

세상에 서리니  
世の中に漂うから

- 홍광일의 시〈가슴에 핀 꽃〉중에서 -  
- ホン・ガンイルの詩〈胸に咲いた花〉より -

\* 희망은 우리들에게 말합니다. 믿으라고.  
\* 希望は我々に言います。信じろと

머리로 믿지 말고 온 마음과 온 몸으로 믿어보라 합니다.  
頭で信じず、全ての心と全身で信じてみてください

어제의 희망이 오늘을 그렸고, 오늘의 희망이 내일을  
昨日の希望が今日を描いき、今日の希望が明日を

그릴 것입니다. 꿈의 날개가 희망입니다.  
描くのです。夢の翼が希望です

꿈이 비상하는 모습이 보이시나요?  
夢が飛ぶ姿がみえますか？

어둠

1. [명사] 暗がり; くらやみ; 闇。

おしのける [押し退ける]

1. [하1단 활용 타동사] 밀어제치다. 밀어내다.

2. [하1단 활용 타동사] 밀어제치다. 물리치다. 【문어형】おしのく {하2단 활용}

나서다

1. [자동사] 出る; 進み出る; 前に出る。

2. [자동사] 現れる; 出て来る; 見つかる。

水面に沈く花の色 → 沈く 출처:두산동아

수면에 비치는 꽃빛.

서리다1

1. [자동사] 水蒸気が冷気を受けて滴となる。

2. [자동사] ただよう; 立ちこめる。

비상 [飛翔]

1. [명사·하다형 자동사] 飛翔; 空中を飛びかけること。