

[2013년5월27일 오늘의 아침편지]

매일 먹는 음식
毎日食べる食事

생명력은
生命力は

우리가 먹는 음식에서 비롯된다.
我々が食べる食事から始まる

우리가 매일 먹는 음식은 신체, 정신 활동을
我々が毎日食べる食事は、身体、精神活動を

하는 데 필요한 생명력을 공급해준다. 심리학자들은
するために必要な生命力を供給してくれる。心理学者は

우리가 먹는 음식은 혈당이 되어 우리가 운동을 하거나
我々が食べる食事は、血糖になって我々が運動をしたり

생명력을 필요로 할 때 사용된다고 한다. 우리가
生命力を必要とするとき、作用されるという。我々が

그날 먹은 음식에 의해 만들어진 혈당을
その日食べる食事によって作られた血糖を

모두 써버리지 않는다면 그것은
すべて使い果たさないなら、それは

노폐물이 되는 것이다.
老廃物になるのだ

- 맥스 프리덤 통의《호오포노포노, 후나의 기적의 치유법》중에서 -
- マックス・F・ロング<ホ・オポノポノ奇蹟の原点カフナの秘法(邦題)>より -

* 매일 무엇을 먹느냐에 따라
* 毎日何を食べるかによって

그 사람의 건강과 생명력이 좌우됩니다.
その人の健康と生命力が左右されます

너무도 당연한 말이지만, 늘 소홀히 여기고 삽니다.
あまりに当然なことだが、ずっとおろそかに思っています

더 중요한 것은 먹은 것을 어떻게 사용하느냐에 있습니다.
さらに重要なことは、食べることをどのように使用するかにあります

매일 먹은 만큼 매일 움직여야 합니다. 매일매일 열심히
毎日食べるほど、動かなければなりません。毎日毎日熱心に

열심히 잘 써야 합니다. 잘 움직이고 잘 써야
よく使わなければなりません。よく動いて、よく使って

먹은 것이 진정한 생명력이 됩니다.
食べたものが本当の生命力になります

혈당 [血糖]

1. [명사] 血糖; 血液中に含まれるぶどう糖。

つかいはたす [使い果たす]

1. [5단 활용 타동사] 다 써 버리다. 【문어 4단 활용 동사】

소홀히 [疏忽-]

1. [부사] 疎かに; なおざりに。

[2013년5월28일 오늘의 아침편지]

'할 수 있다'
'できる'

중요한 것은
重要なことは

자신의 꿈에 대해 '할 수 있다'고
自分の夢に対して'できると'

이미지화 시키는 것이다. 자신의 마음속에서
イメージ化させるのだ。自分の心の中で

이미지화 시키는 것은 꾸준히 노력한다는 것을
イメージ化させることは、たゆまず努力することを

의미한다. 그것은 꿈의 실현을 위한 상상력을
意味する。それは夢の実現のために想像力を

불러일으키는 일이다. 그럼으로써
呼び起こすことだ。それゆえ

불가능은 없어진다는 것이
不可能はないということが

나의 신념이다.
私の信念だ

- 와타나베 미키의《아버지의 선물》중에서 -
- 渡辺美樹の〈父の贈り物〉より -

* '안된다', '힘들다', 하면
* 'だめだ', '大変だ'といえ

모든 일이 실제로도 어려워집니다.
全てのことが、実際に難しくなります。

'할 수 있다', '된다', '좋다', 생각하고
'できる', '大丈夫', 'よい'と思って

그 이미지로 자기 인생의 그림을 그리기 시작하면
そのイメージで自分の人生の絵を描き始めれば

실제도 그 그림대로 펼쳐집니다. '할 수 있다'는
実際もその絵のままに変わります。'できる'という

절대 긍정의 에너지가 자기 인생을 긍정으로
絶対肯定のイメージが自分の人生を肯定に

이끕니다. 꿈을 이루게 합니다.
導きます。夢をかなえます

꾸준히
1. [부사] うまずたゆまず; 勤勉に; 根氣強く。

2013년 5월 29일 보낸 편지입니다.(356조회)

짜깁 짜깁 시간은 간다
カチカチ時間は過ぎる

짜깁 짜깁
カチカチ

시간이란 높은 거침이 없어
時間というやつは、よどみがなく

어디서 그리도 힘이 솟는지 멈추는 법이 없지
どこでそれほど力がわくのか、止める方法はなく

봄, 여름, 가을, 겨울을 보내도 외롭지도 않나봐
春、夏、秋、冬を送ってつらくないのか

해와 달을 보내고 또 보내도 후회도 없나봐
太陽と月を送って、さらに送って後悔もないのか

누구든 똑같은 기회를 주지만 되돌리지 않고
誰でも同じ機会を与えられるが、繰り返さず

내가 어디쯤 와 있는지 알려주지도 않아
私がどこくらい来ているのか、教えてくれず

지나고 나서야 부끄럼과 실수를 알게 해주지
暮らして、恥ずかしさと失敗をわかるようになる

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

* 짜깁 짜깁
* カチカチ

시간은 공평합니다.
時間は公平です

누구에게나 어김없이 일정하게 흐릅니다.
誰でも、ちがわず一定に流れます

놀아도 흐르고 일해도 흐릅니다.
遊んでも流れ、働いても流れます

울어도 흐르고 웃어도 흐릅니다.
泣いても流れ、笑っても流れます

돌아갈 수도, 다시 잡을 수도 없습니다.
戻ることも、もう一度つかむこともできません

인생에서 가장 현명한 것이
人生に一番賢明なことが

시간 관리입니다.
時間管理です

째깍1

1. [부사] 재깍1의強調語。

재깍2

1. [부사] 物事を素早くかたづけるさま:てきぱきと; さっさと; 手早く。

거침

1. [명사] ひっかかること; さしつかえ; さまたげ; 差し障り。

없다

1. [형용사] 存在しない; 無い。

2. [형용사] 持っていない; 無い。

그리도

1. [부사] それ程; それくらい; そんなに。

어김없이

1. [부사] 間違いなく; 違わず。

2013년 5월 30일 보낸 편지입니다.(393조회)

진정한 '자기만남'
本当の'自己の出会い'

삶의 충동이
人生の衝動が

자기부정적인 충동에 사로잡히게 되면
自己否定的な衝動に駆られれば

우리의 모든 능력은 그에 종속되고 만다.
我々のすべての能力は、それに依存してしまう

진정한 자기만남이나 소통 능력의 부재는
本当の自己の出会いや、疎通能力の不在は

자신의 마음대로 되지 않을 때 이를 부정적인
自分の想いのままにならない時に否定的な

방식으로 표현할 수밖에 없는 자기표현
方式で表現ですしかない自己表現

능력의 한계를 수반한다.
能力の限界を伴う

- 김정현의《철학과 마음의 치유》중에서 -
- キム・ジョンヒョンの〈哲学と心の治癒〉より -

* 일생을 살면서, 한 번쯤은
* 人生を生きながら、1度くらいは

진정한 '자기만남'의 시간이 꼭 필요합니다.
本当の'自己の出会い'の時間が必要です

그것도 부정적 충동이 아닌, 절대 긍정의 만남일 때
それも、否定的な衝動ではない、絶対肯定の出会いの時

엄청난 힘을 발휘합니다. 얼굴 표정부터 달라지고
ものすごい力を発揮します。顔の表情から変わって

걸음걸이, 눈빛, 말씨에도 기품이 담깁니다.
あゆみ、まなざし、話し方も気品があふれます

그것을 '터닝 포인트'라 부릅니다.
それを'ターニングポイント'と呼びます

모든 것이 바뀌는 순간입니다.
全てのことが、変わる瞬間です

충동 [衝動]

1. [명사·하다형 타동사] 衝動。
2. [명사·하다형 타동사] 発作的に行動しようとする心の動き。

종속 [從屬]

1. [명사·하다형 자동사] 従属; 強力なもの, 中心となるものにつき従うこと; 隷属。

부재 [不在]

1. [명사·하다형 형용사] 不在; 留守。

수반 [隨伴]

1. [명사·하다형 자동사] 隨伴。

2. [명사·하다형 자동사] 供となつてつき従ふこと。

2013년 5월 31일 보낸 편지입니다.(593조회)

맙소사!
やれやれ!

무섭다,고 말하려다
恐ろしいと、言うなら

무사하다,고 하지요.
無事だとしましょう

아슬아슬해,라고 말하려다
ハラハラする、と言うなら

아름다워,라고 말하지요.
美しいといきましょう

풀린다는 것과 물든다는 것에
ほどけるということと、色づくということに

대해 생각하지요.
たいして考えましょう

맙소사, 라고 말하려다
やれやれというところ

사랑스러워,라고 하지요.
愛らしいといきましょう

- 김남조 외 시집《왜 사랑하는냐고 묻거든》중
- キム・ナンジョ他の詩集〈なぜ愛するのかを尋ねれば〉より

김소연의 시 〈접전지〉중에서 -
キム・ソヨンの詩〈接戦地〉より -

* 말이 바뀌면
* 言葉が変われば

허물도 예쁘게 보입니다.
カラムも美しく見えます

바라보는 시선 하나만으로도
望む視線一つだけでも

미움이 사랑으로, 슬픔이 기쁨으로 바뀝니다.
憎さが愛に、悲しみが喜びに変わります

죽어가던 사람도 살려냅니다.
死にかけた愛も蘇ります

생명으로 물들게 합니다.
生命で色づきます

やれやれ

1. [감동사] 안도의 숨을 내쉬거나 실망했을 때 등에 내는 소리. 아이구. 맙소사.
2. [감동사] 감동했을 때 내는 소리. 거참.

풀리다

1. [자동사] 解ける; ほどける; ほぐれる。
2. [자동사] 解ける; 和らく; 暖かくなる。

물들다

1. [자동사] 染まる。
2. [자동사] 色がつく; 色づく。

접전 [接戰]

1. [명사·하다형 자동사] 接戰。
2. [명사·하다형 자동사] 接近戰。

허물1

1. [명사] 肌の薄い膜。
2. [명사] もぬけの外皮; 抜け殻。

[2013년6월1일 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 박남석님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、パク・ナムソクさまから、送っていただいた朝の手紙です。

'세상에서 가장 어려운 일'
'世の中で一番難しいこと'

“세상에서 가장 어려운 일이 무언지 아니?”
“世の中で一番難しいことは何かわかる?”

“흠... 글썩요. 돈 버는 일? 밥 먹는 일?”
“そうですね。お金を稼ぐこと。ご飯を食べること?”

“세상에서 가장 어려운 일은...
“世の中で一番難しいことは...”

사람이 사람의 마음을 얻는 일이란다.
人が人の心を得ることだそうだ

각자의 얼굴만큼 다양한 각양각색의 마음에서
各自の顔くらい、多様な心で

순간순간에도 수만 가지의 생각이 떠오르는데
瞬間瞬間にも、数万種類の考えが浮かんで

그 바람 같은 마음을 머물게 한다는 건
その風のような心を、とどめること。

정말 어려운거란다.”
本当に難しいんだ”

- 생텍쥐페리의《어린 왕자》중에서 -
- アントワーヌ・ド・サン＝テグジュペリの<子供の王様>より -

* 삶의 기나긴 여로에서
* 人生の長い旅路で

만나게 되는 수많은 사람들.
会うたくさんの人々

그들은 저마다 지혜로 가득한 한 권의 값진 책이어서
彼らは、各々知恵に満ちた、1冊の価値ある本で

매일매일 한 페이지씩 넘겨가며 열심히 읽습니다.
毎日毎日1ページずつめくりながら、熱心に読みました

그러면서 세상에서 가장 어려운, 사람 마음
そうしながら世の中で一番難しい、人の心を

얻는 일을 배워갑니다. 선한 꿈을
得ることを学びます。純粋な夢を

아름답게 꾸며...
美しく飾って...

각양각색 [各様各色]

1. [명사] いろいろ; さまざま。

기나긴

1. [관형사] 非常に長い; 長つたらしい; 長々しい。

여로 [旅路]

1. [명사] 旅路。

저마다

1. [부사] 人毎に; おのおの; 各自; 口々に。

2. [부사] 各自; おのおの。

とおりこす [通り越す]

1. [5단 활용 자동사] 멈춰야 할 곳을 지나서 앞으로 나아가다. 지나쳐 가다. [동의어] 通り過ぎる.

2. [5단 활용 자동사] 넘기다.