

[2013년10월14일 오늘의 아침편지]

흙을 준비하라
土を準備しなさい

“인간의 무슨 힘이
“人間のどういう力が

장미를 키울 수 있나요?”
バラを育てることができますか?”

“흙을 준비하십시오. 그러면 장미는
“土を準備しなさい。そうすればバラは

자랄 것입니다. 장미 안에 있는 힘에 의해
育つでしょう。バラの中にある力のために

장미는 자라나고 꽃이 핍니다.”
バラは育って、花が咲きます”

- 사야도 우 조티카의《마음의 지도》중에서 -
- ウ・ジョーティカの<心の地図>より -

* 장미는 사람이 키우는 것 아닙니다.
* バラは、人が育てるものではありません

장미는 흙 속에서 자기 생명력으로 자라납니다.
バラは土の中で自分の生命力で育ちます

사람은 단지 꽃밭을 만들고, 씨를 뿌리고,
人はただ、花畑をつつて、種を植えて

물을 주고, 바라보기만 하면 됩니다.
水を与えて、見守ればよいです

꽃은 스스로 피어납니다.
花は自ら咲きます

흙을 준비하십시오!
土を準備してください!

흙

[명사] 土; 土壤.

무슨

[관형사]

疑問の意を表わす語: 何; 何の; どの; どうい...

不特定·不確実なものを指す語: 何か; ...

反意的な意味を強調する語: なんという; ...

꽃밭

[명사]

花畑; 花園.(=화전(花田))

[속어] 若い女の多い所.

[2013년10월15일 오늘의 아침편지]

마음의 지도
心の地図

마음은 마음이
心は心が

생각하는 대상을 반영합니다.
思う対象を反映します

불행한 생각을 하면 불행해집니다.
不幸な考えをすれば、不幸になります

사랑을 생각하면 사랑과 따뜻함을 느낍니다.
愛を考えれば、愛と暖かさを感じます

우리의 행복과 불행은 우리의 마음에
我々の幸せと不幸は、我々の心に

달려 있습니다.
かかっています

- 사야도 우 조티카의《마음의 지도》중에서 -
- ウ・ジョーティカの<心の地図>より -

* 지도가 잘못되면
* 地図が間違っていたら

길을 잃고 헤매게 됩니다.
道を失ってさまようようになります

엉뚱한 방향으로 잘못 가게 됩니다.
とんでもない方向に間違えていくようになります

지도가 좋아야 안심하고 길을 나설 수 있습니다.
地図がよくて、安心して道に出ることができます

내 마음의 지도가 내 인생을 이끌어갑니다.
私の心の地図が、私の人生を導きます

긍정의 지도는 긍정의 현실을,
肯定の地図は肯定の現実を

부정의 지도는 부정의 인생을
否定の地図は否定の人生を

만듭니다.
作ります

엉뚱하다
[형용사]
身にすぎる言動をする; 分不相応だ.
とんでもない; 突拍子もない; 突飛だ.

[2013년10월16일 오늘의 아침편지]

당신이 지금 서른 살이라면
あなたか今30歳なら

인생의 소중한 것들은
人生の大切なことは

찰나에 사라진다.
刹那に消えてなくなる

당신이 지금 서른 살이라면,
あなたが今30歳なら

누군가 그토록 오랫동안 기다려왔고,
誰でもそのように、長い間待っていた

원해왔던 인생의 소중한 시간들인지도 모른다.
願ってきた人生の大切な時間かも知れない

그 시간을 영원히 붙들어 매고 싶은가. 그렇다면
その時間を永遠につながっていたいのか、そうなら

빛의 속도로 사라지는 것들을 사랑하라.
光の速度でなくなることを愛しなさい

그 찰나의 순간을 사랑하는 사람과
その刹那の瞬間を愛する人と

함께 하라.
共にしなさい

- 이의수의《지금 알고 있는 걸 서른에도 알았더라면》중에서 -
- イ・ウエスの〈今知っていることを30歳でも知っていたなら〉より -

* 서른 살 나이.
* 30歳の年

높은 히말라야산 등정으로 치면
高いヒマラヤ山に登頂でいえば

첫 봉우리 베이스캠프에 오른 시기입니다.
最初のベースキャンプに登った時期です

올라온 길도 만만치 않았지만 앞으로 갈 길은
登ってきた道もたやすくはなかったが、これから行く道は

더 험준합니다. 베이스캠프에서 만난 사람들,
さらに険峻です。ベースキャンプであった人々は

그 사람들과 함께 보고 느끼고 배운 것이
その人々とともにあって感じて学ぶことが

앞으로의 인생 등정을 결정합니다.
これからの人生登頂を決定します。

더 많이, 더 깊이 사랑하고
さらに多く、深く愛して

더 잘 배우십시오.
よく学んでください。

찰나 (刹那)

[명사]刹那; 瞬間; 拍子; (…した)途端.

원하다 (願—)

[타동사]願う; 望む; 欲する; 求める; こいねがう.(→원(願))

붙들다

[타동사]

(꼭쥐다) ぎゅっと[しっかり]つかむ.

(붙잡다) 捕らえる; つかまえる.

(만류하다) 引き留める; 取り留める.

등정 (登頂)

[명사]登頂; とちょう.

첫

[관형사]物事の始まりの意: 初め(て)の; 初(の); 第一(だ...

봉우리

[명사]산봉우리의 준말

けんしゅん [険峻·嶮峻] 발음 재생

험준(한 곳).

[2013년10월17일 오늘의 아침편지]

관점
観点

“저에게 일어난 가장 큰 변화는,
“私に起きた一番おきた一番大きな変化は

더 이상 부정적인 감정과 평가를 마음에
これ以上否定的感情と評価を心に

담아두지 않는다는 거예요. 더 이상 잡아두지 않고
入れないだろう。これ以上つかまず

내려놓을 수 있어요.” 스티븐은 관점의 변화를 느꼈다.
降ろすことができます”スティーブンは観点の変化を感じた

“많은 관점이 긍정적으로 바뀌었죠. 예전에는
“たくさんの観点が肯定的に変わりました。以前には

생각조차 할 수 없었던 것들에
以前は考えることができなかったことに

마음을 열게 되었어요.”
心を開くようになりました”

- 앤서니 그랜트, 엘리슨 리의《행복은 어디에서 오는가》중에서 -
- アンソニー・グラント、アリソン・リーの〈幸せはどこから来るのか〉より -

* 너무 '진부'하게 들리는,
* とても'陳腐'に聞こえる

유명한 이야기가 하나 있습니다.
有名な話がひとつあります

“물컵에 물이 절반 담겨있다. 사람에 따라
“コップに水が半分入っていた。人によって

'물이 절반 밖에 없네', '절반이나 있네'로 갈린다.”
'水が半分しかないね'、'半分もあるね'に分かれた”

관점의 차이가 사람을 행복하게 만들기도 하고
観点の差異が人を幸せにしたり

불행하게도 합니다. 희망으로 이끌기도 하고
不幸にしたりします。希望で導くようにしたり

극한의 절망으로 몰아붙이기도 합니다.
極限の絶望に追い詰めたりします

진정한 변화는 관점의 변화에서
本当の変化は観点の変化から

시작됩니다.
始まります

20131017.txt

담다

[타동사]

(器に)盛る; 入れる.

(ひゆ的に) 込める.

(悪口を)口にする[いう].

隅に押しつける 발음 재생 (표제어:몰아붙이다)

구석으로 몰아붙이다

[2013년10월18일 오늘의 아침편지]

칫솔처럼
歯ブラシのように

자기 신뢰는
自分の信頼は

칫솔과도 같다고 합니다.
歯ブラシのようでもあります

정기적으로 매일 사용해야 하는 것,
定期的に毎日使用すること

하지만 남의 것은 절대 쓸 수 없는 것이
しかし他人のものは絶対に使うことができないこと

바로 '자신에 대한 믿음'입니다.
まさに'自分に対する信頼'です

"두려움은 적게, 희망은 많이
"恐ろしさは少なく、希望はたくさん

푸념은 적게, 호흡은 많이
愚痴は少なく、呼吸は多く

미움은 적게, 사랑은 많이 하라.
憎しみは少なく、愛は多くしなさい

그러면 세상의 모든 좋은 것이
そうすれば、世の中のすべてのことが

당신의 것이다."
あなたのものだ"

- 송정림의《참 좋은 당신을 만났습니다》중에서 -
- ソン・ジョンリムの<とても良いあなたに会いました>より -

* 자신에 대한 믿음을
* 自分に対する信頼は

칫솔에 비유한 것이 재미있습니다.
歯ブラシに比喩されるのは面白いです

그렇지요. 칫솔질은 규칙적으로 꾸준히 해야 합니다.
そうです。歯ブラシのように規則的に、コツコツとしなければなりません

그리고 내 손으로 늘 깨끗하게 관리해야 합니다.
そして、私の手でずっときれいに管理しなければなりません

그 관리 방법으로 희망, 호흡, 사랑을
その管理方法で、希望、呼吸、愛を

처방하고 있네요. 좋은 방법입니다.
処方しています。いい方法です

내 칫솔은 내가 관리합니다.
私の歯ブラシは私が管理します

푸념

[명사]

[민속] 巫女が鬼神の口を借りて祈願者を...
苦情をこぼすこと; 繰り言; 泣き言; 愚痴; ...

호흡 (呼吸)

[명사]

呼吸.

息; 氣息(*한문투의 말씨); 息吹き[아어(雅語)].

꾸준히

[부사](うまず)たゆまず(に); 根氣よく; こつこつと.

처방 (處方)

[명사] 処方.

[2013년10월19일 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 이효정님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、イ・ヒョジョンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

내 안의 절대긍정 스위치
私の中の絶対肯定スイッチ

매일매일 잔걱정이 많다면,
毎日毎日気苦労が多ければ

걱정할 거리가 많아 두뇌회전을
心配する材料が多くて、頭の回転を

할 수 있다는 사실에 감사하세요.
できるという事実に感謝してください

부정적인 상황을 뒤집어보면 거기엔
否定的な状況をひっくりかえせば、そこには

항상 긍정적인 면이 있게 마련이에요.
いつも肯定的な面があるものです

동전의 양면처럼 말이죠.
コインの両面です

- 존 고든의《에너지버스》중에서 -
- ジョン・ゴードンの<エネルギーバス>より -

* 내게 어떤 일이 일어났을 때,
* 私にあることが起きた時

내 안의 긍정 스위치와 부정 스위치 중
私の中の肯定スイッチと否定スイッチ中

어떤 스위치를 켜고 내 마음의 불을 밝히는지는
どんなスイッチをいれて、心の火を明るくするのは

언제나 내가 선택합니다.
いつも私が選択します

오늘 내 안의 절대긍정 스위치를 켜습니다.
今日私の中の絶対肯定スイッチを付けます

내게 다가온 그 일은 그럼에도 불구하고
私に近づくことは、それにもかかわらず

나를 성장시키는 선물입니다.
私を成長させる贈り物です

잔걱정
[명사]細細とした心配事; 気苦労.
거리1

[명사]

(무엇을 만드는 재료) 材料; 料.

(무엇을 하는 재료) 物種; 種; …ぐさ.

(主に時間を表わす語の後につけて) その期限内(...

뒤집다

[타동사]

覆す.

(안을 밖으로) 裏返す; 翻す; ひっくり返す.

(뒤엎다) (物事・説などを)ひっくり返す; だめにする; ...

양면 (兩面)

[명사] 両面.

그럼에도 불구하고

[성구·관용구]それにもかかわらず; そのようであるにもかかわらず.