

[2013년11월25일 오늘의 아침편지]

자기암시, 자기최면
自今暗示、自己催眠

나는
私は

앞으로 닥칠지도 모르는
これから近づいてくるかもしれない

위험에 대해 한동안 생각해 봤지만
危険に対して、しばらくの間考えてみたが

다 잘될 거라는 느낌이 들었다. 그 생각이
すべてうまくいく感じがした。その間が

점점 커지면서 걱정하지 않기로 마음먹었다.
少しずつ大きくなって、心配しないと決心した

조심하면서 천천히 해 나가면 되리라.
用心しながら少しずつしていけばよいだろう

- 제임스 레드필드의 《천상의 예언》 중에서 -
- ジェームズ・レッドフィールドの〈天上の予言〉より -

* 내가 가는 인생 길에
* 私が行く人生の道に

위험은 언제나 존재합니다.
危険はいつも存在します

걱정한다고 되는 것은 아닙니다.
気にならないということではありません

예언자가 따로 있는 것도 아닙니다.
予言者が、ほかにいることもありません

'잘 될 것이다'는 믿음으로 자기암시,
'良くなる'と信念で自己暗示

자기최면을 걸며 천천히 가다보면
自己催眠にかけながら少しずつ、行ってみれば

모든 것이 잘 되어갑니다.
全てのことがうまくいきます

닥치다1
[자동사] 近づく; 近寄る; 切迫する.
한동안
[명사] しばらくの間; 一時; ひとしきり.
천상 (天上)
[명사]
天上.
天の上.
천상계의 준말

20131125.txt

예언 (豫言)
[명사]
予言.
[기독교] 預言.

[2013년11월26일 오늘의 아침편지]

가난해서 춤을 추었다
貧しくて踊った

“나는 어머니의
“私は母の

자궁 속에서부터 춤을 추기 시작했다.”
子宮の中から踊り始めた”

‘현대무용의 어머니’, 이사도라 덩컨의 말이다.
‘現代舞踊の母’、イサドラ・ダンカンという言葉だ

그녀는 평생토록 춤을 추었지만 언제나 가난했고,
彼女は一生の踊ったが、いつも貧乏

가난했지만 평생토록 춤을 추었다. 가난이 춤
だったが、一生踊った。貧乏が踊り

외에는 모든 것을 잊게 했고, 가난이 그녀를
意外にはすべてを忘れさせた。貧乏が彼女を

보다 더 큰 무대로 내몰았다. 희망과 열정,
より大きく舞台に走らせた。希望と情熱

그녀의 삶과 예술은 이 두 낱말로
彼女の人生と芸術は、その2つの言葉に

요약될 수 있다.
要約できる

- 홍영철의 《너는 가슴을 따라 살고 있는가》 중에서 -
- ホン・ヨンチョルの〈あなたの心に沿っていているか〉より -

* 저에게도
* 私には

그런 시절이 있었습니다.
そんな時節がありました

‘배가 너무 고파서 책을 읽었고.
’おなかがとてもすいて、本を読んで

먹을 것이 없어서 꿈을 먹고 살았던’ 시절...
食べるものがなく、夢を食べて生きた’時節...

그 책과 꿈이 희망을 안겨 주었습니다.
その本と夢が希望を抱かせてくれました

뜨거운 열정을 품게 했습니다.
熱い情熱を抱かせてくれました

춤을 추게 했습니다.
躍らせてくれました

가난

[명사] 貧乏; 貧しいこと; 貧しさ.

자궁 (子宮)

[명사][생물] 子宮; 子袋. (=아기집·포궁(胞宮))

이사도라 덩컨

イサドラ・ダンカン

내몰다

[타동사]

追い出す; 追放する. (⇔들이몰다)

(車や馬などを)飛ばす; 走らせる.

せき立てる.

たんご [単語] 발음 재생

단어; 낱말.

[2013년11월27일 오늘의 아침편지]

방 청소
部屋の掃除

한 번 청소했다고 해서
一度掃除したとしても

방 안이 언제나 깨끗한 채로 있는 것은
部屋の中がいつもきれいなままでいることは

아니다. 마음도 그렇다. 한 번 좋은 뜻을
ない。心もそうだ。一度いい志を

가졌다고 해서 그것이 유지되지는 않는다.
もったとしても、それが維持されるのではない

어제 조여맨 끈은 오늘 느슨해지기 쉽고,
昨日締めたひもは、今日緩みやすく

내일이면 풀어지기 쉽다. 나날이 끈을
明日には、ほどけやすい。日々ひもを

여미어야 하듯이 사람도 결심한 일을
整えるように、人も決心したことを

거듭 여미어야 변하지 않는다.
繰り返し整えなければ変わらない

- 홍영철의 《너는 가슴을 따라 살고 있는가》 중에서 -
- ホン・ヨンチョルの〈あなたは心にしがたって生きているか〉より -

* 청소는 체험이 아닙니다.
* 掃除は体験がありません

수없이 되풀이하는 반복입니다.
あまたに繰り返される反復です

방 안이 늘 깨끗하려면 아침저녁 수시로
部屋の中がずっときれいにするには、朝夕の随時

청소해야 합니다. 마음도 뜻도 수시로
掃除しなければなりません。心も、志も随時

갈고 닦고, 여미고 조여야 합니다.
磨いて、整えて締めなければなりません

한 번 느슨해지기 시작하면
一度緩み始めれば

금새 흐물해집니다.
すぐに流れてしまいます

매다1
[타동사]
(뉘다) 縛る; 結ぶ; 結う; 括る.

(끈으로 책 따위를) 綴る; 綴じる.

(가축을) つなが; くくる; 縛り付ける.

죄다

[자동사] [타동사]

(느즈러진 것을) (緩んでいるのが) 締まる; 引き締まる; (緩(ゆ...

(좁히다) 締める; (すき間を) 狭める; 詰める.

(마음을) 気をもむ; 心を焦がす.

느슨하다

[형용사]

(結びが) 緩んでいる; たるんでいる.

(性格などが) 締まりがない.

나날이

[부사] 日ごとに; 日に日に; 日増しに.

여미다

[타동사] 整える; ただす.

거듭

[부사] 重ねて; 更に; 繰り返し; 一応も二応も.

수시로

[부사] 隨時; その折折; いつでも; よりより.

[2013년11월28일 오늘의 아침편지]

침묵하는 법
沈黙する方法

우리가 갖고 있는
我々が持っている

대부분의 문제들은 우리가
大部分の問題は、我々が

조용히 있지 못하기 때문에 오는 것이다.
静かにできないから来るのだ

우리는 침묵하는 법을 알지 못한다.
我々は沈黙する方法を知らない

- 릭 워렌의 《하나님의 인생 레슨》 중에서 -
- リック・ウォレンの〈神様の人生レッスン〉より -

* 때때로
* 時に

침묵이 필요합니다.
沈黙が必要です

침묵하는 법만 알아도
沈黙する方法だけわかって

깨달음의 절반은 이론 셈입니다.
悟りの半分は成し遂げています

침묵해야 고요해지고, 고요해야
沈黙して静かになって、静かになって

타인의 소리, 하늘의 소리도 들립니다.
他人の声、神様の声も聞こえます

[2013년11월29일 오늘의 아침편지]

마음 상함
心の痛み

사람과 사람 사이에서
人と人との間で

일어나는 마음의 상처는
起こる心の傷は

대부분 '마음 상함'에서 비롯된다.
大部分が'心の痛み'から始まる

마음 상함이란 어떤 말이나 행동 때문에
心の痛みとは、ある言葉や行動から

자존감에 상처를 받았다고 느끼는 것을 말한다.
プライドに傷を受けたと感じることをいう

마음을 상하게 하는 사건들은
心を傷つける事件は

일상생활에서 수도 없이
日常生活で、数限りなく

일어난다.
起きる

- 베르벨 바르테츠키의 《너는 나에게 상처를 줄 수 없다》중에서 -
- ベルベル・ヴァルデツキーの〈あなたは私に傷つけられない〉より -

* 사람과 사람 사이는
* 人と人との間には

가파른 가시덤불과도 같습니다.
険しいいばらの道のようにです

헤치고 가노라면 수도 없이 찢리고 피흘리고
かき分けていけば、数限りなく刺されて血を流して

상처를 입습니다. 그 상처가 오래 깊어지면
傷を受けます。その傷が長く深くなれば

대못처럼 가슴에 박혀 빠지지 않습니다.
釘のように胸にな刺さって抜けません

진정한 힐링이 필요한 이유입니다.
本当のヒーリングが必要な理由です

마음을 마음으로 치유하는 것,
心を心で治癒すること

그것이 진정한 힐링입니다.
それが本当のヒーリングです

いたみ [痛み・傷み] 발음 재생 매우중요

3. (과일 등이) 상함. 4. 파손(破損); 손상. (→いたむ)

가파르다

[형용사] (山や道の)勾配が急だ; 険しい; 切り立(...)

가시덤불

[명사] イバラのやぶ.

헤치다

[타동사]

(中のものを)広げる; かき分ける.

(人を)追い散らす; 解散させる; 散らす.

(邪魔になるのを)かき分ける; 押し分ける;

찢리다

[자동사] [타동사]

[‘찌르다1’ の受け身]刺さ(れ)る.

[‘찌르다6’ の受け身] (良心が)とがめる; (心を)突...

[2013년11월30일 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 최명숙님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、チェ・ミョンスクさまから、送っていただいた朝の手紙です。

경청의 힘!
傾聴の力

나는 수용자들이 왜 유독 그를
私は、ユーザーがなぜただ一人彼を

좋아하는지 유심히 살펴 보았다.
好きなのか注意深く調べた

그러던 어느날 그가 인기 많은 이유를 알았다.
そうしたある日彼が人気が高い理由をわかった

그는 달랐다. 우선 상대의 이야기를 끝까지
彼は違った。まず相手の話を最後まで

경청했다. 그리고 겸손한 미소를 띠고
傾聴した。そして、謙遜の微笑を浮かべ

이해하려는 눈빛으로 상대를 바라보았다.
理解しようというまなざして相手を眺めた

수용자의 이야기가 끝나면
ユーザーの話が終われば

그제야 입을 열었다.
ようやく口を開いた

- 노영은님의 《경청의 힘》 중에서 -
- ノ・ヨンウンの〈傾聴の力〉より -

* 이 세상에는
* この世界は

수많은 정보들이 있습니다.
たくさんの情報があります

그런데 문제는 그 정보를 끝까지
しかし、問題はその情報を最後まで

들어보지 않으려 하니 문제입니다.
聞こうとしないから問題です

알려 주고자 하는 이가 있다면 끝까지 경청하고
知らせてくれる人がいれば、最後まで傾聴して

그럴 만한 증거가 있다면 믿으면 됩니다.
それだけの証拠があれば、信じます

경청의 결과 혜택을 입는 것은
傾聴の結果、恵みを受けるのは

자기 자신입니다.
自分自身です

경청 (傾聴)

[명사] 傾聴.

수용자

[명사] 需用者; ユーザー.

유독 (惟獨)

[부사] ただ独り; ただ一つ; ひときわ.

유심히

[부사] つつら; つくづく; 注意ぶかく.

혜택 (惠澤)

[명사] 恵沢 (*한문투의 말씨); 恵み.