

2014년 12월 22일 오늘의 아침편지

기쁨을 발견하는 능력
喜びを発見する能力

집중력이란
集中力とは

곧 기쁨을 발견하는 능력이다.
すなわち喜びを発見する能力だ

재미있으면 자연히 집중하게 된다.
面白ければ、自然に集中するようになる

명상을 시작할 때 치유를 목적으로 배우면
瞑想を始めるとき、治癒を目的で学べば

끝내 힐링을 경험하지 못한다. 하는 일을
遂にヒーリングを経験できない。仕事を

사랑하고 집중하며 명상을 즐기다 보면
愛して、集中して瞑想を楽しめば

자연히 몸과 마음이 치유됨을
自然に体と心が治癒されるのを

경험한다.
経験する

- 해암스님의 《마음 비우기》 중에서 -
- ヘアン師匠の〈心の学び〉より -

* 기쁨은 샘물과 같습니다.
* 喜びは湧き水と同じです

마른 맨땅에서 솟아나는 것입니다.
枯れた地面から湧きあがるのです

즐겁고 재미있고 웃음짓는 곳은 물론이고
楽しんで、面白く笑うことはもちろん

힘들고 아프고 쓰라린 곳에서도 솟아납니다.
疲れて、痛く、辛いところにも湧きあがります

고통스런 일인데도 그에 몰입하고 집중할 때,
痛みを伴うことでも、それに没入して集中するとき

그 집중이 사랑과 감사로 이어질 때,
その集中が愛と感謝でつながるとき

샘솟듯 터져나오는 것입니다.
ほとばしるように湧きあがるのです

기쁨도 발견입니다.
喜びも発見です

마르다1

[자동사]

(물기 등이) 乾く.

(샘 따위가) 涸れる; 干上がる; 乾[渴](かわ)く.

(시들다) (草木が) 枯れる; 上がる.

맨땅

[명사]

(何も敷かない) 地面.

肥料をやっていない土地; 荒地.

샘솟다

[자동사]

湧く; ほとばしる.

泉が湧く.

(力・情熱などが) あふれ出る; わき上がる.

沸き上る 歓声 발음 재생 (표제어: わきあがる)

터져 나오는 환성

2014년 12월 23일 오늘의 아침편지

인생의 맛
人生の味

나는 오직
私はひたすら

꿈이나 소망 속에서만
夢や希望の中でだけで

내가 의지할 곳을 찾는다.
私が頼れるところを探す

내가 가치 있게 생각하는 무엇이 있다면,
私が価値あるように考える何かがあれば

그것은 오직 변화와 다양성뿐이다.
それはひたすら変化と多様性だけだ

여행은 심지어 나를 성장시키므로,
旅行は、それにもまして私を成長させるので

나는 무심코 아무데서나 멈추어
私は、思わずどこでも止まって

그곳에서 즐길 만한 것을
そこで楽しめるだけのことを

되는대로 찾아낸다.
出来るだけ探す

- 앙투안 콩파뇽의 《인생의 맛》 중에서 -
- アントワーヌ・コンパニョン〈人生の味〉より -

* 꿈과 소망,
* 夢と希望

변화와 다양성, 여행과 성장...
変化と多様性、旅行と成長

인생의 맛을 한 계단 높여주는 사다리들입니다.
人生の味を一段高めてくれる、梯子です

인생의 맛을 잃으면 사는 재미도 잃게 됩니다.
人生の味を失えば、生きる楽しさも失うようになります

하루하루가 고단하고 힘들고 빨리 지칩니다.
一日一日が、高段でつらく、早く疲れます

인생의 맛도 저마다 요리하기 나름입니다.
人生の味も、私ごとに料理するものです

자신만의 좋은 요리 솜씨가 있어야
自分だけの良い料理の腕があつて

인생의 맛도 좋아집니다.
人生の味もよくなります

심지어 (甚至於)

[부사] 甚だしくは; それにもまして; その上(に); はなはだしきに至(い...

무심코 (無心—)

[부사] なにげなく; 思わず; 無心に; うっかりと.

사다리

[명사] (사닥다리의 준말) 梯子.

고단 (高段)

[명사] 高段.

2014년 12월 24일 오늘의 아침편지

좀 더 깊은 치유
もうちょっと深い治癒

나는 우리 모두에게
私は、われわれ皆に

좀 더 깊고 적극적으로 치유해야 할
もうちょっと深く積極的に治癒しなければならない

문제들이 있다고 믿는다. 문제를 완전히
問題があると信じる。問題は完全に

해결하려면 그것을 매우 심도 있게 다루는 것이
解決しようとするならば、それを深く扱うことが

중요하다. 당신이 자신의 내면에 있는
重要だ。あなたが、自分の内面にある

무한한 기쁨을 발견하기를.
無限な喜びを発見するのを

이것이 자유로의 초대이며
それが治癒への招待であり

영혼으로 가는 길을
魂で行く道を

안내하는 지도다.
案内する地図だ

- 브랜든 베이스의 《치유, 아름다운 모험》 중에서 -
- ブランドン・バスの〈治癒、美しい冒険〉より -

* 피부병을 예로 들면...
* 皮膚病を例に挙げれば

겉피부에 생긴 병은 피부약만으로 됩니다.
表皮に生じた病気は、皮膚薬だけでよいです

뱃속 장기로 인한 병은 장기를 먼저 다스려야 합니다.
お腹の中の臓器による病気は、臓器をまず治療しなければなりません

마음속 내면에서 빚어진 병은 더 깊은 마음 치유가
心の中の内面からもたらされた病気は、さらに深い心の治癒が

필요합니다. 내 안의 무한한 기쁨을 찾는 것이
必要です。私の中の無限の喜びを探すことが

좀 더 깊은 치유의 시작이며, 영혼의
ちょっと深い治癒の始まりで、魂の

자유를 얻는 지름길입니다.
治癒を得る早道です

심도 (深度)

[명사] 深度.

다루다

[타동사]

(取り) 扱う.

(처리) (事を) 処理する; さばく.

(조작) 手で扱う; 操作する.

예 (例)

[명사]

例.

(전례의 준말) ためし; 前例; 先例.

(관례) いつものきまり; ならわし; 件; 定[노인어].

겉 피부 表肌

장기 (臟器)

[명사][생물] 臓器.

다스리다

[타동사]

治める; 統治する.

治める; しずめる.

治療する.

빚다

[타동사]

(술을) (酒を) 醸す.

(송편 등을) (粉をこねてまんじゅうなどを) こしらえる.

(흙 등을) (土などをこねて, 陶磁器などを) 作る.

지름길

[명사] 近道; 早道.

2014년 12월 25일 보낸 편지입니다.

마음이 따뜻한 사람이 좋다
心が温かい人がよい

마음이 따뜻한 사람이 좋다.
心が温かい人がよい

의견과 생각을 받아들이는 품이 넓어
意見と考えを受け入れる懐が広く

언제나 푸근하다. 마음이 따뜻하고 강한
いつもなごむ。心が温かく、強い

사람이 좋다. 많은 걸 받아들여 주지만
人がよい。多くのことを受け入れてくれるが

정말 안 되는 건 정확하게 거절한다.
本当にだめなことは、正確に拒絶する

타인을 품어줄 줄 아는 넓은 마음을
他人を抱くことができる広い心を

가지고 있다. 그러면서 자신에게
もっている。それとともに自分に

상처 주지 않는다.
傷を与えない

- 하명희의 《따뜻하게, 다정하게, 가까이》중에서 -
- ハ・ミョンヒ<温かく、優しく、親しく>より -

* 몸의 온도는
* 体の温度は

온도계로 잴 수 있습니다.
温度計で測ることができます

그러나 마음의 온도는 잴 수 없습니다.
しかし心の温度は測ることができません

다만 그 사람의 말과 행동, 눈빛과 손길로
ただ、その人の言葉と行動、まなざしと手の動きで

그 따뜻함과 차가움을 느낄 뿐입니다.
その温かさと、冷たさを感じるだけです

마음이 따뜻한 한 사람 있으면
心の温かい一人がいれば

그 주변이 따뜻해집니다.
その周りが温かくなります

언제나 푸근합니다.
いつもなごみます。

胸と衣服との間隙が広い 발음 재생 (표제어: 품)
품이 넓다
푸근하다
[형용사]
ふくよかで暖かい.
(冬の天气が) なごやかだ: ぽかぽか暖かい. [작은말] 푸근하...
不足がなく豊かで満足だ.
정확 (正確)
[명사] 正確; ジャスト.
품다1
[타동사]
抱く.
懷のうちや腕でかかえる; 抱く.
恨みや悲しみ·喜び·考えなどを心の中に...
가까이
[명사] [부사] 近く; 親しく.
다정 (多情)
[명사]
多情.
思いやりがあり, 優しいこと.
親しいこと.
재다1
[타동사]
(치수·길이 등을) 寸法·長さ·高さなどを計[測] (はか)る.
(살피다) ひそかに実情を探る.
[자동사] [속어] 威張る; 傲慢ふる; もったいぶる.
손길
[명사]
(差し出す)手.
(手助けや救いの)手.
手の動き.
つめたい 발음 재생 (표제어:-たい)
차갑다

2014년 12월 26일 보낸 편지입니다.

내가 먼저 다가가서
私がまず近づいて

내 입장에 서서
私の立場にたって

남을 보는 일은 쉽지만
他人を見ることは簡単だが

남의 입장에 서서 나를 보고
他人の立場にたって、私を見て

남을 보는 일은 쉽지 않습니다.
他人を見るのは簡単ではありません

어떤 일을 판단할 때 알맞은 자리는
あることを判断するとき、正しい場所は

어쩌면 내가 서 있는 이 자리가 아니라
ともすれば私が立っているこの場所ではなく

상대가 서 있는 자리인지도 모릅니다.
相手が立っている場所であるかもしれない

이제는 내가 먼저 다가가서 인사를
これからは私はまず、近づいて挨拶を

건네야지. 이제는 내가 더 반갑고
渡さなければ。これからは私がさらにうれしく

고마운 이웃이 되어야지.
ありがたい、お隣にならなければ

- 송정림의 《참 좋은 당신을 만났습니다 세번째》 중에서 -
- ソン・ジョンリムの〈とても良いあなたに会いました。3回目〉より -

* 사람 사이에는
* 人の間は

일정한 거리가 있습니다.
一定な距離があります

물리적 거리, 마음의 거리가 존재합니다.
物理的距離、心の距離が存在します

내가 먼저 다가가야 그 거리가 가까워집니다.
私がまず近づいて、その距離が近くなります

좋은 사람을 만나는 것도 같은 이치입니다.
いい人に会うことも、同じ道理です

좋은 사람이 다가오기를 기다리지 않고,
いい人が、近づくの待たずに

20141226.txt

좋은 사람을 찾아 내가 먼저
いい人を探して、私がまず

다가가는 것입니다.
近づくのです

이치 (理致)
[명사] 道理; 理; ことわり.

20141227.txt

2014년 12월 27일 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。

새해에는...
新年には...

“잘 닦인 길만
“ちゃんと敷かれた道だけ

바라보고 가지 말자.
眺めて行くな

새로운 길을 걸을 때,
新しい道を行くとき

사람의 가슴은 두근거린다.
人の心はドキドキする

눈앞에 숲이 있다.
目の前に森がある

그곳에 자신만의 길을
そこに、自分だけの道を

만들어가는 과정이 그대를 기쁘게 한다.”
作っていく過程が、あなたを喜ばせる”

- 헨리 소로의 《월든》중에서 -
- ヘンリー・デイヴィッド・ソローの〈ウォールデン〉より -

* '바벨수록 돌아서가라'며
* '急がばまわれ'よ

에둘러 일러주던 어른들의 말을 기억합니다.
遠まわしに話した大人たちの言葉を覚えています

모든 것은 무릇 마음먹기에 달려있다고 마음 다스리고
全てのことは、総じて決心に掛かっていて、心を鎮めて

마음으로 위안을 받으며 사는 저희들입니다. 마음이 편안해야
心で慰安を受け、生きる私たちです。心が平安で

몸도 편안해 집니다. 우리의 몸과 마음은 떨 수 없는
体も平安になります。我々の体と心は、切れない

하나이기 때문일 것입니다. 2015년 새해에는
一つであるからです。2015年新年には

여러분의 뜻하신 아름다운 꿈들이
皆さんの思う美しい夢が

모두 이뤄지시길 바랍니다.
皆叶うように望みます

닦이다

[자동사]

['닦다' の受け身]

磨かれる; 拭かれる.

홀닦이다의 준말

에두르다

[타동사]

(幕·とばりなどを)張りめぐらす.

遠回しに言う. (=에둘러치다)

이르다2

[자동사] [타동사]

言う; 話す; 申す.

(알리다) あらかじめ知らせる.

(깨닫게 말하다) 言い聞かせる; とき聞かす.

무릇2

[부사] およそ; あらまし; 総じて; そもそも. (=대저)

떼다1

[타동사]

離す.

a(본디 자리에서) 元の所から離れるようにする; (取り)外(...

(사이를) 間をあける; 間合いを取る; 引き裂く[離す].

뜻하다

[자동사]

(마음 먹다) 志す; もくろむ; 計画する; 思う.

('않다' と共に用いて) 予想するとか推し量る.

[타동사] (의미하다) 意味する.