

2015년 1월 12일 보낸 편지입니다.

마음 소식(小食)
心の小食

느린 마음,
遅い心

덜어내는 것은
減らすことは

참 어려운 일입니다.
とても難しいことです

그러나 마음에도 소식이 필요합니다.
しかし、心にも小食が必要です

덜어내는 것이 가장 번창하는 일입니다.
減らすことが、一番繁盛することです

말을 덜어내면 허물이 적어집니다.
言葉を減らせば、過ちが小さくなります

덜어내는 일이 보태는 일보다 어렵지만,
減らすことが、足すことより難しいが

덜어내는 일이 나중을 위하는 일입니다.
減らすことが、後のためなのだ

- 문태준의 《느림보 마음》 중에서 -
- ムン・テジュン〈グズの心〉より -

* '적게 먹고 많이 움직여라!'
* 'ちよつとたべて、たくさん動く!'

적극 권장할 만한 이 시대의 건강 비결입니다.
至極、勸奨に値する、この時代の健康の秘訣です

그 말 그대로, 마음의 건강에도 통하는 말입니다.
その言葉通りに、心の健康にも通じる言葉です

이기적 마음을 줄이면 이타적 마음이 커집니다.
利己的な心を減らせば、利他的な心が大きくなります

말을 줄이면 많이 들을 수 있습니다.
言葉を減らせば、聞くことができます。

허물은 적어지고 넉넉한 사랑과
過ちを減らして、十分な愛と

존경으로 채워집니다.
尊敬で満たされます

느리다
[형용사]

20150112.txt

(더디다) のろい; 遅い; 緩い. (⇔빠르다)
(性質が)おっとりしている; のんびりしている; (頭の働(...
(傾斜などが)緩い; 緩やかだ; 緩慢だ.

번창 (繁昌)

[명사] 繁盛.

허물2

[명사] とが; 過ち; 過失; 罪; 誤り. (=과실)

[타동사] (→흥2)

보태다

[타동사]

足す.

加える; プラスする.

補う; 付け加える; 増す.

권장 (勸奨)

[명사] 勸奨; 勧めること.

이기적

[관형사] [명사] 利己的; エゴイスティック.

넉넉하다

[형용사]

(충분) 十分[充分]だ.

(살림이) (暮らしが)豊かだ; 裕福だ; 事欠かない.

2015년 1월 13일 오늘의 아침편지

아이들의 '푸른' 성장
子供たちの'青い'成長

아이들의 성장은
子供たちの成長は

눈에 뿔 정도로 빠릅니다.
目立つほど早いです

봄비에 보리싹이 올라오는 속도보다
春雨に麦の芽が、立ち上る速度より

더 신속하게 아이들은 푸르게 자랍니다.
さらに迅速に子供たちは青く育ちます

아이들은 낮에도 자라고, 잠을 자는
子供たちは、昼育って、寝て

밤에도 자랍니다. 몸도 마음도 함께
夜も育ちます。体も心もともに

쌍으로 겹으로 자랍니다.
対で、重なって育ちます

- 문태준의 《느림보 마음》 중에서 -
- ムン・テジュンの〈のろまの心〉より -

* 아이들이 자라는 것으로 보면
* 子供たちが育つのを見れば

놀랍습니다. 하루하루가 다릅니다.
驚きます。一日一日が違います

그러나 몸의 성장과 더불어 선한 마음, 지혜도
しかし体の成長とともに、よい心、知恵も

함께 자라야 합니다. 성장의 크기 만큼이나
共に育たなければなりません。成長の大きさくらい

성장의 깊이도 중요합니다. 배움과 깨달음,
成長の深さも重要です。学びと悟り

용기와 겸손, 사랑과 감사의 영양소를
勇気と謙遜、愛と感謝の栄養素を

함께 먹으며 자라야 우리 아이들이
共に食べながら育って、我々の子供が

푸르게 성장할 수 있습니다.
青く成長できます

눈에 띄다
[성구·관용구]目につく; 目に立つ; 目立つ; 目に留まる; 目にふれる.

봄비

[명사] 春雨.

보리

[명사][식물] 麦; 大麦. (=겉보리·대맥)

보리 (菩提)

[명사][←범 Bodhi] [불교] 菩提.

싹1

[명사]

芽(ひゆ的にも用いられる).

싹수의 준말

올라오다

[자동사]

(높은 데로) (高い所へ) 上がって来る; 上[昇]る.

(거슬러서) (流れを) さかのぼって来る; (さか)のぼる.

[타동사] (높은 곳으로) 高い所へ 上がって[登って]来る. (⇨내려오)...

쌍 (雙)

[명사] 対.

[의존명사]

対; ペア.

番; 組.

겹

[명사]

(主に '겹으로' の形で) (層をなした) 重なり.

(物事が) 重なること.

[의존명사] 重なったものを数える語: 重.

2015년 1월 14일 오늘의 아침편지

좋은 뜻
良い意思

포탄은
砲弾は

대포를 떠난 후에야
大砲を発射して

그 소리가 귀에 들린다.
その音が耳に響く

마찬가지로 나쁜 생각도 겉으로 나쁜 결과를
同じく、悪い考えも表に悪い結果を

낳은 뒤에야 우리의 눈에 보이게 된다.
生んだ後になって、我々の目に見えるようになる

인간의 모든 행동은 생각에 좌우된다.
人間のすべての行動か考えが左右する

인류 역사에서 가장 큰 사건은
人類の歴史から一番大きい事件は

바로 그런 생각에서 탄생했다.
まさにそのような考えで誕生した

- 레프 톨스토이의 《살아갈 날들을 위한 공부》 중에서 -
- レフ・トルストイの〈生きていく日々ための勉強〉より -

* 히틀러의 생각이
* ヒトラーの考えが

수천만을 희생시킨 대전을 일으켰습니다.
数千万を犠牲にさせた大戦を引き起こしました

링컨의 생각이 노예해방의 길을 열었습니다.
リンカーンの考えが、奴隷解放の道を開きました

생각은 뜻입니다. 뜻이 있는 곳에 길이 있습니다.
考えは意思です。意志あるところに道があります

어떤 뜻을 품느냐에 따라 길이 갈립니다.
どんな意思を抱くかによって、道が分かります

지혜롭고 현명한 길을 가는 사람은
知恵ある、賢明な道を行く人は

늘 좋은 뜻을 생각합니다.
ずっと良い意志を考えます

뜻

[명사]

意.

(마음) 志; 意図; 旨; 意志; 意思.

(속내) 意味; 訳; 義.

포탄 (砲彈)

[명사] 砲彈; 砲丸.

겉

[명사] 表; 上辺; 表面; 外面; みかけ; 建て前(ま...

2015년 1월 15일 오늘의 아침편지

마법사
魔法使い

좋은 일이 있으면 “감사합니다.”
いいことがあれば“感謝します”

나쁜 일이 있어도 “고맙습니다.”
悪いことがあっても“ありがとう”

미래에 대해 “소원이 이루어졌습니다.”
未来について“願いが叶いました

감사합니다.” 이렇게 말하면 말한 대로
感謝します”このように言えば、言葉の通りに

이루어질 가능성이 높다는 것이다.
叶う可能性が高くなるのだ

단순히 이것뿐이다.
単純にこれだけだ

- 이쓰카이치 쓰요시의 《마법의 말》 중에서 -
- 五日市剛の〈魔法の言葉〉より -

* 너무 작은 것에 “감사합니다.”
* とても小さなことに“感謝します”

도저히 감사할 수 없는 일에도 “감사합니다.”
到底感謝できないことにも“感謝します”

이미 이루어진 꿈에 “감사합니다. 고맙습니다.”
すでになかった夢に“感謝します。ありがとう”

아직 이루어지지 않은 꿈에도 “감사합니다.”
まだかなってない夢にも“感謝します”

이 단순한 감사의 말 한마디가
この単純な感謝の言葉一つが

당신을 마법사로 만듭니다.
あなたを魔法使いにします

마법사 (魔法師)
[명사] 魔法使い.
도저히 (到底—)
[부사] (否定する言葉と共に用いて) 到底; とても; ...

2015년 1월 16일 보낸 편지입니다.

네가 있기에 내가 있다
あなたがいるから私がいる

'우분투' (UBUNTU)란, 반투족 말로
'우부ント우' (UBUNTU)とは、バントウ一系民族の言葉で

'네가 있기에 내가 있다' (I am because you are)는
'あなたがいるから私がいる' (I am because you are)という

뜻이다. 우리는 대부분 해처럼 찬란하게 빛나는
意味だ。我々は大部分、太陽のように燦爛と輝く

존재가 되기를 꿈꾼다. 스스로에게 물어보자.
存在になることを夢見る。自らに問うてみよう

하늘 높이 빛나는 해와 달의 존재.
空高く輝く太陽と、月の存在

나는 당신에게 해이고 싶은가,
私はあなたに太陽でありたいのか

달이고 싶은가.
月でありたいのか

- 한철의 《오늘, 나에게 약이 되는 말》중에서 -
- ハンソルの<今日私に薬になる言葉>より-

* '네가 있기에 내가 있다'
* 'あなたがいるから私がいる'

바꿔 말하면, '네가 없으면 나도 없다'는
言い換えれば'あなたがなければ、私もいない'よいう

말과 같습니다. 그대와 나는 하나입니다.
言葉と同じです。あなたと私は一つです

그대의 기쁨이 나의 기쁨입니다.
あなたの喜びが、私の喜びです

그대의 슬픔이 나의 슬픔입니다.
あなたの悲しみが私の悲しみです

그대 안에 내가 있고 내 안에
あなたの中に私がいて、私の中に

그대가 있습니다.
あなたがいます

-기에
[어미]
'이다'または用言の語幹につく連結語尾.
原因・理由を表わす語: ...であるから; ...だから; ...
原因・理由をただす語: 何で.

2015년 1월 17일 보낸 편지입니다.

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 하해런님께서 보내주신 아침편지입니다
今日は、ハ・ヘランさまから、送っていただいた朝の手紙です。

신성한 호흡
神聖な呼吸

내가 신성한 호흡의 등불을 밝힐 때
私が神聖な呼吸の灯をともしるとき

온 세상 어려움이 풀어진단다. 이 땅의
全世界の困難が解かれる。この地の

태양이 치우지 못한 어둠도
太陽が消せない闇も

내 호흡을 통해서
私の呼吸を通じて

밝은 아침이 된다.
明るい朝になる

- 루미, 이현주의 《사랑 안에서 길을 잃어라》 중에서 -
- ルミ、イ・ヒョンジュの〈愛の中で道を忘れなさい〉より -

* 새로운 시작, 새로운 출발선에 서게 되면
* 新しい始まり、新しい出発線に立ってみれば

내게 일어날 행운과 기적을 기대합니다. 내가 숨쉬는
私に起こる行動と奇跡を期待します。私が呼吸する

숨 한 번이 내 출발선과 그것 너머의 길까지 밝힐 수 있을까요?
一呼吸が、私の出発線とそれを超える道まで照らすでしょうか?

숨 한 번에 제 몸 안 미토콘드리아까지 전달되어 산소와
一呼吸に、私の中のミトコンドリアまで伝わって酸素と

에너지를 전달하듯이, 기도하는 호흡 한 번 한 번이
エネルギーが伝わるように、祈りの呼吸1回1回が

제 마음 안에 밝음을 전달해 줄 것입니다.
私の心の中の明るさを伝えてくれるのです

이 신성한 호흡이 새로운 길의 시작이
この神聖な呼吸が、新しい道の始まりに

되리라 믿고 지금 서 있는 출발선을
なればと信じ、今立っている出発線を

다시금 바라봅니다.
もう一度眺めます

20150117.txt

灯をともす 발음 재생 (표제어: 밝히다)
등불을 밝히다