

2015년 5월 4일 보낸 편지입니다.

은혜를 갚는다는 것
恩恵に報いること

기꺼운 마음으로
うれしい心で

은혜를 입는다면 그것이 바로
恩恵を受けることはまさに

은혜를 갚는 것이다. 단지 감사하고자
恩恵に報いることだ。ただ感謝しようと

하는 뜻만으로도 감사하는 사람이 될 수 있다.
する意思だけでも、感謝する人になることができる

은혜를 베푸는 사람은 자신의 선물이
恩恵を施す人は、自分の贈り物が

감사하는 마음으로 받아들여지기를
感謝する心に受け入れられるのを

기대한다. 그렇게 받아들여진다면,
期待する。そのように受け入れられれば

그의 목적은 달성된 것이다.
その目的は達成されるのだ

- 루키우스 안나이우스 세네카의 《베풍의 즐거움》 중에서 -
- ルキウス・アンナエウス・セネカの〈施しの楽しさ〉より -

* 음식 대접도 마찬가지입니다.
* 飲食の接待も同じです

음식 대접을 하는 사람은 손님들이
飲食の接待をする人は、客が

잘 먹여주는 것만으로도 즐겁고 감사합니다.
ちゃんと食べてくれるだけで、楽しく感謝します

부모들에게는 자식들이 잘 살아주는 것이
親には、子供達がよく暮らしてくれるのが

은혜를 가장 잘 갚아드리는 것입니다.
恩恵に一番報いることです。

감사하는 마음으로 사는 것이
感謝する心で生きることが

은혜 갚기의 시작입니다.
恩恵に報いる始まりです

은혜 (恩恵)
[명사] 恩恵; 御恩; 恩. [준말] 은.

기겁다

[형용사]うれしい; 喜ばしい.

恩を受ける 받음 재생 (표제어:おん)

은혜를 입다

단지 (但只)

[부사]単に; ただ; ただに. (=다만)

베풀다

[타동사]

(자리를) (宴会·席などを)設ける; 張る; 催す.

(은혜를) (恵みなどを)施す; 恵む; 与える; (善政(...

2015년 5월 5일 보낸 편지입니다.

내 옆에 천국이 있다
私の隣に天国がある

유년기에는
幼年期には

천국이 우리 옆에 있었다.
天国が我々の隣にあった

자연의 소리는 격하거나 지나치지 않고
自然の声は、激しかったり、通り過ぎたりせず

거짓 또한 없다. 나는 다시 극히 섬세한 본능을
嘘もない。私は、再び繊細な本能を

가장 신성한 것으로 믿게 된다. 자연의 소리는
一番神聖なこととして信じるようになる。自然の声は

나에게 남은 시간들이 거쳐야 할
私に残された時間が経なければならない

삶이 아닌 삶, 삶을 넘어선
人生にはない人生。人生を超える

삶이 된다.
人生になる。

- 헨리 D. 소로우의 《소로우의 일기》 중에서 -
- ヘンリー・デイヴィッド・ソローの〈ソローの日記〉より -

* 자연의 소리는 거짓이 없습니다.
* 自然の声に嘘はありません

아이들의 소리에도 거짓이 없습니다.
子供たちの声にも嘘がありません

거짓이 없는 자연과 아이들이 만나면
嘘がない自然と子供達に会えば

그곳이 천국입니다. 우리 옆에 있는 자연,
それが天国です。我々の隣ある自然

우리 옆에 있는 아이, 그 귀한 존재가
我々の隣にいる子供、その貴重な存在が

우리의 삶을 천국으로 만듭니다.
我々の人生を天国にします

내 옆에 천국이 있습니다.
私の隣に天国があります

격하다 (激—)
[자동사] 激する; 激越する.

[형용사] (勢いや感情が) 激しい.
격하다 (隔—)
지나치다
[타동사]
(통과하다) 通り過ぎる.
(그냥 넘기다) やり過ごす; 見逃す.
거짓
[명사] うそ; 偽り; 虚偽; 虚仮.
[부사] 偽って; だまして; 誠しやかに.
극히
[부사] 極めて; この上なく; ひどく.
섬세하다 (織細—)
[형용사] 織細だ; デリケートだ.
본능 (本能)
[명사] 本能.
[부사] 最も; いちばん; 何より(も).
신성 (神聖)
[명사] 神聖.
거치다
[자동사] ふれる; すれる.
[타동사]
(들르다) 立ち寄る.
(경유) 経る; 経由する.
넘어서다
[타동사]
越す.
通り越す.
(難関を) 切り抜ける.

2015년 5월 6일 보낸 편지입니다.

탄력 있는 선수
弾力がある選手

권투선수로 치면
ボクシング選手で言えば

한 라운드를 뛴 때 3분 동안은
1ラウンドを、走る3分の間は

온 힘을 쏟아내고, 1분 동안은 온몸으로 쉰다.
全力をだし、1分の間は全身を休める

3분 뛰고 1분 쉬고, 3분 뛰고 1분 쉬고를 반복하며
3分走って1分休んで、3分走って1分休みを繰り返す

자기의 최대 기량을 발휘해야 '탄력 있는' 좋은
自分の最大の技量を発揮させて'弾力ある'いい

선수가 될 수 있다. 탄력 있는 선수는
選手になることができる。弾力ある選手は

리듬을 탈 줄 안다. 3분과 1분을
リズムに乗ることができる。

리듬으로 만들 줄 안다.
リズムを作ることができる

- 고도원의 《혼이 담긴 시선으로》 중에서 -
- コ・ドウオンの〈魂がこもった視線で〉より -

* 일상의 삶에도
* 日常の人生にも

용수철 같은 탄력이 필요합니다.
スプリングのような弾力が必要です

일과 휴식, 긴장과 이완, 비움과 채움을 반복하면서
仕事と休み、緊張と弛緩、空きと満たしを繰り返す

가장 빠르고 강력한 회복력이 있어야 탄력이 생깁니다.
一番、早く強力な回復力があって弾力が生じます

열심히 뛰다가 몸과 마음이 지쳐 바닥에 떨어지는
熱心に走って体と心が疲れて床に倒れる

순간에도 다시 튀겨올 수 있습니다.
瞬間にも、また飛び出すことができます

비움과 채움이 자유로운 사람,
空きと満たしが自由な人

회복의 속도가 빠른 선수가
回復速度が速い選手が

탄력 있는 선수입니다.
弾力がある選手です

기량 (技倆·伎倆)

[명사] 技量; うで(まえ); 手なみ; 業前. (=기능(技能))

용수철 (龍鬚鐵)

[명사] 스프링; 発条; ぜんまい; ばね. (=스프링)

이완 (弛緩)

[명사] 弛緩(* 'ちかん' 은 관용음).

지치다¹

[자동사] くたびれる; ぼてる[속어]; (へとへとに) 疲れる; へたばる[속어].

튀기다

[자동사] [타동사]

(부딪쳐) (ぶつかったり力を受けて) 飛び出る.

親指の先で弾く.

そろばんの玉を弾く. (=튀기다)

2015년 5월 7일 오늘의 아침편지

피의 오염, 자연 치유
血の汚染、自然治癒

자연 치유의 철학적 배경은
自然治癒の哲学的背景は

전체성 의학(holistic medicine),
全体性医学(holistic medicine),

곧 인간 전체를 치유하는 의학이다.
まさに、人間全体を治癒する医学だ

모든 만성질환은 그 근본 원인이 과식이나
すべての慢性疾患は、その根本原因が過食や

과로, 스트레스 등에 의한 피의 오염이므로
過労、ストレスなどによる血の汚染ゆえ

혼탁한 피를 전체적으로 맑게 해독하면
混濁した血を全体的に、清く解毒すれば

어떤 병이라도 곧 좋아진다.
どんな病気でも、必ず良くなる

- 전홍준의 《비우고 낮추면 반드시 낫는다》 중에서 -
- チョン・フンジュンの〈空けて低ければ必ず良くなる〉より -

* 피의 오염이 만병의 원인입니다.
* 血の汚染が、万病の原因です

피를 맑게 하는 것이 '자연 치유'의 시작이고,
血を清くすることが'自然治癒'の始まりで

그 핵심은 '먹는 음식'에 있습니다. 우리가 매일 먹는
その核心は'食事'にあります。我々が毎日食べる

음식이 잘못되면 우리 몸의 피도 탁해집니다.
食事を間違えれば、我々の体の血も濁ります

어떤 식재료로 어떻게 만들어 먹느냐가
どんな食材で、どう作って食べるかが

피의 오염을 막는 자연 치유의
血を汚染を防ぐ自然治癒の

첫걸음입니다.
一歩です

피
[명사]
血.
[생물] 血液.
(핏줄) 血筋; 血統.

20150507.txt

낮추다

[타동사]

['낮다' の使役] 低くする; 低める; 下げる; 落とす.
(말의 하대) 目下に対する言葉遣いをする.

2015년 5월 8일 오늘의 아침편지

사랑의 소유욕 때문에
愛の所有欲のため

사랑을
愛を

소유욕과 착각하지 마라.
所有欲と錯覚するな

사람들이 생각하는 것처럼 당신은
人は考えるように、あなたは

사랑 때문에 괴로워하는 것이 아니라,
愛のため、苦しくなるのではなく

사랑의 반대말인 소유욕 때문에
愛の対義語である所有欲から

괴로워하는 것이다.
苦しんでいるのだ

- 생텍쥐페리의 《사막의 도시》 중에서 -
- サン=テグジュペリの〈砂漠の都市〉より -

* 사랑의 반대말은 '미움' 이 아니라
* 愛の対義語は'憎しみ' ではなく

'소유욕' 이고, 그 소유욕 때문에 괴로움이
'所有欲' で、その所有欲から苦しさが

시작된다는 말이 날카롭고 신선하게 다가옵니다.
始まるという言葉が、鋭く新鮮に迫ります

그렇습니다. '소유욕' 은 불필요한 갈등과 다툼의
そうです。'所有欲' は不必要な葛藤といざこざの

불씨가 됩니다. 만가지 괴로움의 시작입니다.
火種になります。万種の苦しきの始まりです

사랑은 서로에게 믿음의 날개를 달아주는
愛は、お互いに信頼の翼を広げてくれる

것입니다. 그래서 무한대의 창공을
のです。だから、無限大の蒼空を

함께 자유롭게 나는 것입니다.
ともに自由に飛べるのです

다툼
[명사] 争い; 競い; 이ざこざ; もめごと; ごたごた.
ひだね [火種] 발음 재생
불씨.

20150508.txt

창공 (蒼空)

[명사] 蒼空; 靑空; 蒼天; 碧空; 靑天井(あおて...

2015년 5월 9일 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 황석헌님께서 보내주신 아침편지입니다
今日は、ファン・ソゴンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

내가 쓰는 '나의 역사'
私が書く'私の歴史'

여기서
ここで

'역사란 무엇인가?'에 대한
'歴史とは何か?'について

나의 최초의 대답을 하기로 한다.
私の最初の答えをしようと思う

역사란, 역사가와 사실 사이의 부단한
歴史とは、歴史家と事実の間の不断な

상호작용의 과정이며, 현재와 과거 사이의
相互作用の過程であり、現在と過去の間

끊임없는 대화이다.
絶え間ない対話だ

- E. H. 카의 《역사란 무엇인가》중에서 -
- E・H・カーの〈歴史とは何か〉より -

* 20여 년 전,
* 20余年前

대학 신입생 때 읽은 E. H. 카의
大学の新生の時に読んだ E・H・カーの

'역사'에 대한 해석입니다. 하지만 나이가 들고
'歴史'に対する解釈です。しかし、歳を取って

부모가 되어보니, '역사'란 현재와 과거뿐 아니라
親になってみると'歴史'とは現在と過去だけではなく

미래와의 대화에 의해서도 달리 해석될 수
未来との対話によって異なって解析できる

있음을 깨닫게 됩니다. 삶의 방향을
と気づくようになります。人生の方向を

어디로 향하느냐에 따라
どこに向かうかによって

'나의 역사'도 바뀝니다.
'私の歴史'も変わります

부단 (不斷)

[명사]

不斷.

絶え間ないこと.

決断力のないこと.

상호 작용

相互作用; 交互作用.

의하다 (依—)

[자동사] 因[依·拠](よ)る; 基づく.