

2015년 6월 22일 오늘의 아침편지

우주는 서로 얽혀 있다
宇宙はおたがい絡まっている

우주는 컴퓨터이다.
宇宙はコンピューターだ

역지로 작동시킬 필요도 없다.
無理に作動させる必要はない

우주는 연결되어 있고 서로 얽혀 있다.
宇宙はつながっていて、おたがい絡まっている

모든 것들은 서로 관련되어 있으며
すべてのことはお互い関連して

창조는 모든 곳에서 일어나고 있다.
創造は、至る所で起きている

우주가 우리에게 반응하는 것이 아니다.
宇宙が我々に反応しているのではない

우주가 바로 우리이다.
宇宙がまさに我々だ

- 윌리엄 안츠의 《블립》 중에서 -
- ウィリアム・アーンツ〈クリップ〉より -

* 햇빛이 적으면 농사꾼은 땅을 칩니다.
* 日光が少なければ、農家は地を打ちます

파도가 세면 어부의 가슴은 타들어 갑니다.
波が強ければ、漁師の心は乾いていきます

그 모든 것이 따로가 아니고 우리 삶의 일부입니다.
そのすべてのことが、別々ではなく我々の人生の一部です

나와 너, 나와 우주는 둘이 아니고 하나입니다.
私とあなた、私と宇宙は二つではなく一つです

서로 잘 얽혀 함께 가야 합니다.
お互いよく絡めて一緒に行かなければなりません

(2010년 4월26일자 앙코르메일)
(2010年4月26日付アンコールメール)

얽히다
[자동사]
['얽다' の受け身]
縛られる;絡まれる;絡みつく.
互いに引っ掛かる;絡む;もつれる;まつわる;絡まる.
역지로
[부사]むりやりに;むり押しに.
적다2
[형용사]少ない. (⇨ 많다)

20150622. txt

어부 (漁夫·漁父)
[명사] 漁夫; 漁師.
べつべつ [別別] 발음 재생 중요
따로따로; 각각.

2015년 6월 23일 오늘의 아침편지

언제든 자유로우라
いつも自由に

무슨 일을 하든,
何をしても

그리고 어디에 있던 자유로울 수 있다면,
そして、どこにいても自由にできれば

그대는 행복할 것이다. 비록 강제 수용소에 갇혀 있었지만,
あなたは幸せだ。たとえ、強制収容所に閉じ込められても

수행하는 방법을 알고 있었기 때문에 큰 고통을 겪지 않은
修行する方法をわかっていたから、大きな苦痛を経験しない

친구들을 나는 많이 알고 있다. 사실 그들은
友人を、私はたくさん知っている。事実彼らは、

그 기간 동안 자신들의 영적인 삶 속에서
その期間、自分の靈的な人生の中で

더욱 성장했고, 그래서 나는 그들을
さらに成長したし、だから私は彼らを

매우 자랑스럽게 생각한다.
とても自慢に思う

- 틱낫한의 《어디에 있던 자유로우라》 중에서 -
- ティク・ナット・ハンの〈どこにいても自由に〉より -

* 있어도 좋고 없어도 좋습니다.
* いてもよくて、なくてもよいです。

가져도 좋고 가지지 못해도 좋습니다.
持ってもよいし、持たなくてもよい

오는 것은 오는대로 좋고, 가는 것은 가는대로 좋습니다.
来ることは来るままによく、行くことは行くままによいです

무슨 도사나 도인처럼 되라는 뜻은 아니지만,
どんな達人や道士のようになれという意味ではないが

이런 마음 하나면 언제든 자유롭고
このような心ひとつあれば、どこでも自由で

행복합니다.
幸せです

(2010년 4월27일자 앙코르메일)
(2010年4月27日付アンコールメール)

비록
[부사]たとえ; 仮に; よし[아어(雅語)].

20150623.txt

도사 (道士)

[명사]

道士.

[속어] 達人; 베테랑; 専門家.

2015년 6월 24일 오늘의 아침편지

조용한 응원
静かな応援

나 역시 잘하고 있을 땐
私もまた、ちゃんとしている時は

요란하고 화려한 응원을 받고 싶지만
騒々しく、華やかな応援を受けたいが

요즘처럼 기분이 가라앉거나 풀이 죽어 있을 때는
今のような気分が沈んだり、しょげている時は

그냥 옆에 있어주는 응원, 따뜻하게 손잡아주는 응원
ただ、横にいてくれる応援、温かく手をつかんでくれる応援

그리고 가만히 안아주는 응원, 그런 조용한 응원을
そして、静かに抱いてくれる応援。そんな静かな応援を

받고 싶다.
受けたい

- 한비야의 《그건, 사랑이었네》중에서 -
- ハン・ビヤ<それは、愛だったのね>より -

* 울고는 싶은데
*泣きたいけど

울 수조차 없을 때가 있습니다.
泣くことさえできない時があります

골방에 들어가 울음을 삼키고 가까스로
小部屋に入って、涙をのみこみ辛うじて

몸을 추스리는 때가 있습니다. 바로 그런 순간에
体をゆするときがあります。まさにこんな瞬間に

누군가 조용히 다가와 손을 잡아 일으키면
誰か静かに近づいて、手をつかんで起こせば

그보다 더 큰 응원이 없습니다.
それより大きな応援はありません。

그 한 사람이면 족합니다.
その一人で十分です

(2010년 5월3일자 앙코르메일)
(2010年5月3日付アンコールメール)

조용하다
[형용사] 静かだ; もの静かだ.
요란 (搖亂·擾亂)
[명사]
騒々しく取り乱れていること.

大げさなこと; 仰仰[麗麗]しいこと.

화려 (華麗)

[명사]華麗.

가라앉다

[자동사]

(바닥으로) (底に) 沈む; 没する.

(마음·기운이) (心や勢いが) 静[鎮]まる; おさまる; 和ぐ...

(아픔·고통 따위가) (痛み·苦痛などが) ひく; 和らぐ; おさ...

叱られてしょんぼりしているね 발음 재생

꾸지람을 듣고 풀이 죽어 있군

골방 (一房)

[명사] (居間などについている) 小部屋.

삼키다

[타동사]

(목구멍으로) 飲む; 飲み下す; 飲み込む.

(억지로 참다) こらえる; 抑える.

人の物をわがものとする; 横領する; 着服す...

추스르다

[타동사]

物を持ちあげたりして取り揃える.

(病氣やショックで) 力のない人が元氣を出す.

(ことを) うまく取りまとめる; 收拾してうまく御する.

가까스로

[부사] やっと(のことで); 辛うじて; ようやく.

족하다 (足一)

[형용사]

(넉넉하다) 充分[十分]だ.

(양이) (量が) 足りる.

2015년 6월 25일 오늘의 아침편지

차근차근 한 걸음 한 걸음
順々に一步一步

한꺼번에 많이 먹는 밥은
いっぺんにたくさん食べたご飯は

체하게 마련이고, 급하게 계단을 두 개씩
食あたりするもので、急いで階段を2段づつ

올라가다 보면 금방 다리가 아파 얼마 못 가고 포기한다.
登ると、すぐ足が痛くなって、いくら歩けず放棄する

모든 이치가 다 똑같다. 차근차근 한 걸음, 한 걸음,
全ての理がそうだ。順々に一步一步

내딛다 보면 벌써 내 수준은 저만큼 가 있다.
踏み出せば、もう私の水準は、少し離れたところに行っている

이것이 바로 노력하는 사람과
これがまさに、努力する人と

안 한 사람과의 차이이며
しない人との差異であり

이것이 바로 공부였다.
これがまさに勉強だった

- 김규환의 《어머니 저는 해냈어요》 중에서 -
- キム・ギュファンの〈母さん、私はやったよ〉より -

* 급할수록 천천히 가야 합니다.
* 忙しいほどゆっくりいかなければなりません

조급해지면 실수를 하거나 사고나기 쉽습니다.
急げば失敗したり、事故しやすいです

우리 인생은 속도가 아니라 방향입니다.
我々の人生は、速度ではなく方向です

방향을 잘 정하고 차근차근 천천히,
方向をちゃんと決めて、順々に一步一步

그러나 꾸준히 가면 됩니다.
しかし、根気よく行けばよいです

꾸준한 것, 그리고 끝까지
根気良いこと、そして終わりまで

포기하지 않는 것이
あきらめないことが

참 공부입니다.
本当に勉強です

(2010년 5월12일자 앙코르메일)
(2010年5月12日付アンコールメール)

차근차근

[부사] 順順に; きちんきちん(と); きちょうめんに; 丹念に; ...

체하다 (滯一)

[자동사] 食もたれする; 当たる; 食滞する.

마련

[명사] (준비) 準備; 用意; (조달) 工面; 都合; 算段(さ...

[의존명사] (語尾 ‘—게’ · ‘—기’ の後に用いられて) ‘当然...’

저만큼

[부사] [명사]

あの[あれ]ぐらい; あの程度に.

少し離れた所に. [작은말] 저만큼.

조급하다 (早急一)

[형용사] 早急だ; 氣早だ.

꾸준히

[부사] (うまず)たゆまず(に); 根氣よく; こつこつと.

2015년 6월 26일 보낸 편지입니다.

흙도 부드러워야 좋다
土もやわらかくてよい

딱딱하게 굴면 손님이 끊긴다.
固く踏みならせば、客が途絶える

딱딱한 이빨보다는 부드러운 혀가 오래 남는다.
固い歯より、柔らかい舌がよく残る

무엇이든 부드러워서 나쁜 것은 없다. 흙도 부드러워야 좋다.
なんでも柔らかくて悪いことはない。土もやわらかくてよい

겉흙이 딱딱하면 물과 공기가 흙 속으로 잘 들어가지 못한다.
表面が固ければ、水と空気が土の中に入ることができない

속흙이 딱딱하면 뿌리가 뻗는데 힘을 너무 소모해
土の中が固ければ、根が張るのに力を消耗して

나무가 잘 자라지 못한다.
木がちゃんと育つことができない

- 이완주의 《흙을 알아야 농사가 산다》 중에서 -
- イ・ワンジュの〈土をわかって農業が生きる〉 -

* 차가우면 딱딱해집니다.
* 冷たければ、固くなります

싫어하고 미워하면 더 딱딱해집니다.
嫌って、憎めばさらに固くなります

잘 분노하고 부정적이면 뿌리까지 굳어집니다.
よく怒って、否定的なら、根まで固くなります

흙이 그렇듯 사람도 부드러워야 좋습니다.
土がこのように、人もやわらかくてよいです

따뜻해야 비로소 부드러워집니다.
あたたかくてようやく、柔らかくなります

사랑해야 따뜻해집니다.
愛して、温かくなります

(2010년 5월 4일자 앙코르메일)
(2010年5月4日付アンコールメール)

딱딱하다
[형용사]
堅[固]い.
(굳다) こちこちである.
(문장·태도 등이) 硬い; ぎごちない; 堅苦しい; 厳つい.
농사 (農事)
[명사] 農事; 農業; 農作業.

2015년 6월 27일 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 김재덕님께서 보내주신 아침편지입니다
今日は、キム・ジェドクさまから、送っていただいた朝の手紙です。

꽃으로 변화하는 방법
花に変化する方法

우리 자신 속을
我々自身の中を

깊이 들여다볼 때
深く見つめるとき

우리는 그 안에서 꽃과 쓰레기들을 함께 본다.
我々はその中で、花とごみをとともに見る

하지만 걱정할 필요가 없다. 정원사가 거름을
しかし、心配する必要はない。庭師が肥料を

꽃으로 변화시키는 방법을 알듯이 우리 또한
花に変化させる方法をわかるように、我々もまた

분노와 미움 우울증과 차별심을 사랑과
憤怒と憎しみ、うつ病と、差別を愛と

이해로 탈바꿈 시킬 수 있기 때문이다.
理解に変えさせることができるからだ

명상이 하는 일이 그것이다.
瞑想することが、それである。

- 틱낫한의 《마음을 멈추고 다만 바라보라》 중에서 -
- ティクナットハンの〈心を止めて、ただ眺めなさい〉より -

* 살아가면서 좋고 나쁜
* 生きながら、よく、悪く

생각들이 수없이 스쳐 지나갑니다.
考えが、数多く通り過ぎます

자신도 모르게 마음 깊은 곳에 쌓여있는
自分も知らないうちに、心の深いところに積もっている

쓰레기를 발견했을 때 깊은 호흡을 해야 합니다.
ごみを発見したとき、深く呼吸をしなければなりません

깊은 호흡은 명상의 길로 이끌어 줍니다.
深い呼吸は瞑想の道を導いてくれます

우리의 마음이 사랑과 이해가 가득찬
我々の心が愛と理解が満たす

맑은 꽃으로 피어나는 방법입니다.
清い花を咲かせる方法です。

정원사 (庭園師)

[명사] 園丁; 植木屋; 庭造り; 庭師.

거름

[명사] 肥やし; 肥; 肥料. (=비료(肥料))

차별 (差別)

[명사] 差別; (分け)隔て; 分かち[노인어].

탈바꿈

[명사][동물] 変態; 形を変えること.

이끌다

[타동사]

導く.

(인도·인솔) 引く; 率いる; 手引く; 引き出す.

(지도·지휘) 教え示す; 指導する.