

2015년 12월 14일 오늘의 아침편지

나는 어떤 사람인가?  
私はどんな人か?

우리는  
我々は

우리 자신이 현명한 사람,  
我々自身が賢明な人

편안한 사람, 차분한 사람이기를 바란다.  
平安な人、沈着な人であることを望む

다른 사람이 우리를 어떻게 바라보느냐는  
他の人が我々をどう見ているかは

중요하지 않다. 그보다 우리가 우리 자신에 대해  
重要ではない。それより我々が我々自身に対し

어떻게 느끼는지가 더 중요하다. 마음이 평온해지면  
どう感じるかがさらに重要だ。心が平安になれば

우리는 더 많은 일을 할 수 있다. 감정과 생각에  
我々はさらにたくさんのおこなうことができる。感情と考えるに

균형이 잡히고, 시간이 흐를수록 우리 자신이  
均衡がとれ、時間が流れるほど我々自身が

얼마나 높이 올라갈 수 있는가에  
どれだけ高く登ることができるかに

놀라게 될 것이다.  
驚くようになるのだ

- 린다 리밍의 《어떤 행복》 중에서 -  
- リンダ・リーミングの〈ある幸せ〉より -

\* 나는 어떤 사람인가?  
\* 私はどんな人か?

이따금 스스로 묻는, 스스로 물어야 할  
時に自ら問う、自ら問わなければならない

질문입니다. 나는 과연 현명한 사람인가?  
質問です。私は果たして賢明な人か?

정말 편안한 사람인가? 차분한 사람인가?  
本当に平安な人か? 沈着な人か?

스스로 답해 보시지요. 다른 사람의  
自ら応えてみてください。他の人の

평가나 판단보다 내가 스스로  
評価や判断より私が自ら

내리는 답이 아마도  
出すこたえが多分

정답일 것입니다.  
正解です。

현명 (賢明)  
[명사] 賢明.  
차분하다  
[형용사] 沈着だ; 落ち着いている; もの静かだ.  
均衡が取れる 발음 재생 (표제어: きんこう)  
균형이 잡히다

2015년 12월 15일 오늘의 아침편지

행복한 곳으로 가라  
幸せなところに行きなさい

골방에 처박혀 있지 말고  
小部屋にこもらず

용기를 내어 더 넓은 세계로 나가야 한다고요.  
勇気を出してさらに広い世界に出なければなりません

물론 그건 무척 어렵고 겁나는 일입니다. 저 같은  
もちろん、それはとても難しく、怖いことです。私のような

어른들도 낯선 곳에 가려면 큰 용기가 필요합니다.  
大人もなれないところに行くには、大きな勇気が必要です

죽은 듯 보이는 번데기가 화려한 나비가 되는  
死んだように見えるサナギが、華麗な蝶になる

것처럼 자신의 존재를 송두리째 뛰어넘어야  
ように、自分の存在を根こそぎ乗り越えなければ

하는 일이기도 합니다. 하지만 두렵고  
ならないこともあります。しかし、重く

힘들더라도 나가야 합니다.  
つらくても出なければなりません

- 김이재의 《내가 행복한 곳으로 가라》 중에서 -  
- キム・イジェの〈私が幸せなところに行きなさい〉より -

\* '행복한 곳'은  
\* '幸せなところ'は

따로 존재하지 않습니다.  
時に存在しません

내가 창조하고 만들어 가는 것입니다.  
私が想像して作っていくのです

내가 편히 쉴 수 있는 곳, 나에게 에너지를 주고,  
私が、安らかに休めるところ、私にエネルギーを与え

영감을 주고, 꿈을 안겨주고, 좋은 사람을 만나게  
靈感を与え、夢を抱かせてくれ、いい人と会うように

하는 곳이 진정 행복한 곳입니다. 그래서  
するところが、本当の幸せなところ。だから

때로는 낯선 곳에 가는 용기도  
時には、慣れないところに行く勇気も

필요합니다.  
必要です。

골방 (一房)

[명사] (居間などについている) 小部屋.

처박하다

[자동사]

[ '처박다' の受け身]

打ち込まれる; 押し込まれる; 詰め込められる.

閉じこもる.

겁나다 (怯—)

[자동사] 怖い思いがする; おじける; おじけづく; 怖い(형용사적).

화려 (華麗)

[명사] 華麗.

나비<sup>2</sup>

[명사] [곤충] チョウ(蝶); チョウチョウ.

송두리째

[부사] 根こそぎ; 全部; ことごとく; すっかり; 丸ごと.

뛰어넘다

[타동사]

(장애 등을) 飛び越える; 飛び越す; 乗り越える.

(순서 따위를) (順序などを) 飛ばす; 抜かす.

편히

[부사] 楽に; 安らかに; やすく; 気楽に; ゆっくり.

2015년 12월 16일 보낸 편지입니다.

내가 그렇듯이  
私がそうだったように

내가 그렇듯이  
私がそうだったように

이 사람도 자신의 인생에서  
この人も自身の人生で

어려움을 겪어왔다. 내가 그렇듯이  
難しさを経験した。私がそうだったように

이 사람도 고통을 안다. 내가 그렇듯이  
この人も苦痛を分かる。私がそうだったように

이 사람도 이 세상에서 쓸모 있는 존재가  
この人もこの世の中で役に立つ存在に

되고 싶지만, 실패하는 것이 어떤 기분인지도  
なりたいが、失敗することがどんな気分であるかも

잘 알고 있다. 우리가 취할 행동이라고는  
よくわかっていた。我々が取る行動とは

그 사실을 이해하겠다고  
この事実を理解しようと

선택하는 것뿐이다.  
選択するだけだ

- 켈리 맥고니걸의 《스트레스의 힘》 중에서 -  
- ケリー・マクゴニガルの〈ストレスの力〉より

\* 나를 이해하면  
\* 私を理解すれば

다른 사람도 이해할 수 있습니다.  
他の人も理解できます

나를 들여다 보면 다른 사람도 보입니다.  
私をみれば、他の人も見えます

나의 삶속에서 다른 사람의 삶도 보입니다.  
私の人生の中で、他の人の人生も見えます

온갖 어려움과 고통과 실패까지를 포함하여  
あらゆる困難と苦痛と失敗まで包含して

내가 나의 삶을 사랑하면 다른 사람의  
私が私の人生を愛せば、他の人の

삶도 사랑할 수 있습니다.  
人生も愛することができます。

20151216. txt

役に立つ人間 발음 재생 (표제어: 인간)

쓸모있는 인간

취하다 (取—)

[타동사]

取る.

自分のものとする.

選択する.

온갖

[관형사] (ありと)あらゆる; すべての; 万の[아어(雅語)].

2015년 12월 17일 보낸 편지입니다.

조용히 앉아본 적 있는가  
静かに座ってみた時があるか

잠깐이라도  
ちょっとでも

조용히 앉아 본 적 있습니까?  
静かに座ってみましたありますか?

그저 가만히 앉아 있는 것이 얼마나 중요한지  
ただ、じっと座っていることがどれだけ重要か

알게 되지요. 진정한 의미에서 마음이 쉰다는 것이  
分かるようになります。本当の意味で、心を休むのが

어떤 것인지, 지금까지 몰랐던 그 상태가 얼마나  
どんなことか、今まで知らなかったその状態がどれだけ

기분 좋은 것인지 체감하게 됩니다. 긴 시간이  
気分がよいことなのか体感する様になります。長い時間

아니라도 좋습니다. 10분, 아니 단 5분이라도  
でもなくてもよいです。10分いや5分でも

좋으니 조용히 앉아 있어 보세요.  
いいので、静かに座って見てください

그 새로운 감각을 느껴보세요.  
その新しい感覚を感じてください

그러면 틀림없이 마음에도,  
そうすれば間違いなく心にも

생활에도 변화가 찾아올  
生活にも変化が訪ねてくる

것입니다.  
でしょう。

- 히라이 쇼수의 《좌선을 권하다》 중에서 -  
- 平井 正修の<心がみるみる晴れる 坐禅のすすめ(邦題)>より-

\* 조용히 앉아계신 적이 있으신가요?  
\* 静かに座るときがありますか?

천천히, 조용히 걸어보신 적이 있으신지요?  
ゆっくり、静かに歩くときがありますか?

우리는 때때로 '조용한 시간'이 필요합니다.  
我々は時に'静かな時間'が必要です

놀라운 것은, 가만히 앉아 있으면 조용해집니다.  
驚くことは、黙って座っていれば静かになります

20151217. txt

천천히, 조용히 걸으면 조용함이 더 깊어집니다.

ゆっくり、静かに歩けば静けさが深くなります

그 조용함 속에서 새로운 영감과 지혜를 얻어

その静けさの中で、新しい靈感と知恵を得て

다시 세상 속으로 걸어 들어갑니다.

もう一度世の中にあるいて入っていきます

닫혔던 문이 열려 있습니다.

しまった門が開いています。

체감 (體感)

[명사] 体感.



2015년 12월 18일 보낸 편지입니다.

차에 치인 개 이야기  
車にひかれた犬の話

주인 곁에서 산책을 하도록  
主人のそばで、散策をするように

훈련받은 개가 어느 날 차에 치였습니다.  
訓練を受けた犬が、ある日、車にひかれました

다행히 목숨은 건졌지요. 주인과 다시 산책을  
幸い、命は取り留めました。主人ともう一度散策を

시작하게 됐으나 사고를 당한 그 장소에만 가면  
始めるようになったが、事故にあったその場所に行けば

무서워서 한 걸음도 내딛지 못했지요. 그 개는  
怖くて、一歩も歩くとができなくなりました。その犬は

자기가 사고를 당한 게 장소 탓이지 자신의  
自分が事故にあったのが場所のせいだと、自分の

부주의 때문은 아니라고 결론을 내린  
不注意のせいではないと結論を出した

겁니다. 심적 외상후 스트레스장애,  
のでしょう。心的外傷ストレス障害

신경증자도 이 개처럼  
神経症患者もこの犬のように

행동합니다.  
行動します。

- 기시미 이치로의 《지금 여기서 행복할 것》 중에서 -  
- 岸見一郎の<今ここで幸せなこと>より -

\* 개도 상처를 받습니다.  
\* 犬も傷を受けます

자기의 '부주의' 는 잊고 '장소' 만 기억해  
自分の '不注意' は忘れ、'場所' だけ覚えて

그 자리에 가기만 하면 벌벌 기다시피 합니다.  
その場所に行けば、ぶるぶる震えます

'심적 외상후 스트레스 장애', 흔히 말하는 '트라우마' 의  
'心的外傷ストレス障害'、俗に言う'トラウマ' の

일종입니다. 겉보기에는 멀쩡하지만 내면은 숯검정처럼  
一種です。外見は立派だが、内面は炭の煤のように

멍들어 있는 것입니다. 그러나 희망은 있습니다.  
あざができていのでしょうか。しかし希望はあります

사람의 트라우마는 고칠 수 있습니다.  
人のトラウマは直すことができます。

그것이 명상의 힘입니다.  
それが瞑想の力です。

치이다2

[자동사]

わなや重い物に引っかかって押さえられる.  
他の力に圧迫されるか, または邪魔される.

건지다

[타동사]

(水の中から)取り[すくい]上げる; つまみ出す; (沈んだ...  
(溺れたものを)救う; (命を)拾う.  
(困難・罪から)救う; 救い出す.

부주의 (不注意)

[명사]不注意; 手落ち.

벌벌

[부사]

(떨다) ぶるぶる; びくびく; おどおど.

(아끼다) けちけち.

(기다) 地面を這うさま: ずるずる; ごそごそ; もそもそ. [작은말] 발...

기다1

[자동사] [타동사]

這う.

[속어] 卑屈に振る舞う; こびへつらう; ぺこぺこする; はいつく...

(ひゆ的に) はうように進む.

겉보기

[명사] 外觀; 外見; 上辺; 見掛け. (=외관)

멀쩡하다

[형용사]

(온전하다) 欠ける所がない; 完全だ; 無欠だ. [작은...]

(뽀뽀하다) 厚かましい; 図図しい.

숯검정

[명사] 炭の煤.

20151219.txt

2015년 12월 19일 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 문서연님께서 보내주신 아침편지입니다  
今日は、パク・ソユさまから、送っていただいた朝の手紙です。

재미있는 직업  
面白い職業

그의 영어는 유창했다.  
彼の英語は、流暢だった

그 실력 갖고 왜 택시운전을 하느냐는  
その実力をもって、なぜタクシー運転をするのか

질문을 자주 받는다고 했다. 그러나 그는  
質問をよく受けるといった。しかし彼は

택시를 모는 일에 대한 자부심이 높았다.  
タクシーを運転することに対して、自負心が高かった

“돈을 많이 버는 건 아니지만 재미있는 직업이라고  
“お金をたくさん稼げないが、面白い職業だと

생각해요. 택시운전을 하다 보면 전 세계 사람과  
思います。タクシー運転をすれば、全世界の人と

이야기를 나눌 수도 있고요. 나는 내 일을  
話をすることもできます。私は私の仕事を

즐기고 있습니다.”  
楽しんでます”

- 오연호의 《우리도 행복할 수 있을까》 중에서 -  
- オ・ヨノの〈我々も幸せにできるか〉より -

\* 돈을 버는 게 다가 아닙니다.  
\* お金を稼ぐのが対価ではありません

돈을 많이 벌어도 괴롭고 힘들다면  
お金をたくさん稼いでも、つらく大変だったら

그것은 좋은 직업이 아닙니다. 내가 즐겁고 행복한 일,  
それはよい職業ではありません。私が楽しく幸せなこと

내 마음이 뿌듯하고 자부심이 넘치는 일이  
私のところが詰まって、自負心にあふれることが

좋은 직업입니다. 스스로 좋아하는 일을  
いい職業です。自ら好きになることを

하는 것이 돈보다 중요합니다.  
することがお金より重要です。

유창하다 (流暢—)

[형용사] 流暢だ.

뿌듯하다

[형용사]

(꼭 맞춤) きっちりハマっている.

(가득함) ぎっしり詰まっている.

(마음이) (胸が) いっぱいだ; (気分が) 満ち足りる. [작은말] 卍...