

2016년 1월 25일 오늘의 아침편지

한 발 물러서서
一歩下がって

어떤 생각에도
どんな考えにも

다른 생각으로 동조하거나 저항해서는
他の考えで、同調したり、抵抗したり

안 된다. 그리고 쓸모없는 부정적인 생각의
してはいけない。そして、無駄で否定的な考えの

그물에 다시 걸려들 때는 한 발 물러서서 이런
網にまた引っかかるときは、一歩下がってこのような

상태를 가만히 지켜본다. 그러면 제 아무리
状態を黙って眺めてみる。そうすれば、いくら

끈적끈적하게 둘러붙어 있던 생각이라도
べたべたくっついてきた考えでも

곧 떨어져 나가고 만다.
すぐに、落ちて出て行ってしまう

- 가이 핀리의 《내려놓고 행복하라》 중에서 -
- ガイ・フィンリーの〈降ろして幸せになりなさい〉より -

* 생각이 다를 때,
* 考えが違うとき

생각이 서로 부딪칠 때,
考えがお互いぶつかるとき

바로 그때가 틈이 생기기 쉬운 순간입니다.
まさに、その時がひびが入りやすい瞬間です

그때는 얼른 한 발 물러서서 다시 생각하는 것이
その時は、すぐ一歩下がってもう一度考えることが

좋습니다. 동조도 저항도 아닌, 상대의 다른 생각을
良いです。同調でも、抵抗でもない、相手の違う考えを

있는 그대로 이해하면 풀립니다. 생각의 그물에
あるまま、理解すればほどけます。考えの網に

걸릴 때마다 한 발만 물러서면
掛かる時ごとに、一歩だけ下がれば

부딪칠 일이 없습니다.
当たることがありません。

(2012년 1월 18일자 앙코르메일)
(2012年1月18日付アンコールメール)

동조 (同調)

[명사] 同調.

저항 (抵抗)

[명사] 抵抗.

그물

[명사]

網.

(함정) (人を陥れたり捕らえるための) わな; 非常線(...

[자동사]

(網などに) 引っ掛かる; 引っ掛けられる; かかる.

(붙들리다) 捕まる; 捕らえられる.

(計略などに) 引っ掛かる; かかる; 陥る; 掛かり合(...

제아무리

[부사] 人を見下げて使う語: いくら...しようとも; どんなに...して...

끈적끈적

[부사] ねばねば; 베타베타; 베토벤토; ねとねと.

둘러볼다

[자동사] 有利な方に付き従う. [작은말] 돌라볼다.

틈

[명사]

(벌어진 사이) 割れ目; 裂け目; 透き; 透き間; 間; 空(...

(겨를·기회) 暇; 이토마; 間; 間合い; 透き; 手透き; 片手...

(불화) 不和; ひび; 間隙.

2016년 1월 26일 보낸 편지입니다.

내가 가는 길
私の行く道

'인생은 너무 복잡해.'
'人生はとても複雑だ'

위험을 감수해야 했다.
危険を甘受しなければならなかった

어떤 길들은 계속 따라가고,
ある道は、ずっとたどって

다른 길들은 포기해야 했다.
他の道は、放棄しなければならなかった。

하지만 최악은 그것이 아니었다.
しかし最悪は、それではなかった

제일 나쁜 것은 자신이 그 길을 제대로 선택했는지
一番最悪なことは、自分がその道を正しく選択したのか

평생 의심하며 그 길을 가는 것이었다.
一生疑って、その道に行くことだった

- 파울로 코엘료의 《브리다》 중에서 -
- パウロ・コエーリョの〈ブリーダ〉より -

* 인생은 여러 길입니다.
* 人生は、色々な道です。

그 선택은 심사숙고해야 합니다.
その選択は、深思熟考しなければなりません

그러나 일단 선택했으면 '내가 가는 길'에
しかし、一旦選択したら'私が行く道'に

믿음을 가져야 합니다. 잘 선택했다는 믿음,
信念を持たなければなりません。ちゃんと選択した信念

행여 어려움이 생기더라도 잘 될 것이라는 믿음,
もし困難が生じても、ちゃんとできるだろうという信念

그 믿음이 확고해야 상황이 바뀌어도
その信念が確固で、状況が変わっても

흔들림없이, 의심없이, 곳곳하게
動揺することなく、疑心なく、

잘 걸어갈 수 있습니다.
ちゃんと歩いていくことができます

(2012년 1월12일자 앙코르메일)
(2012年1月12日付アンコールメール)

따라가다

[타동사]

付いて行く.

(뒤를) 付き従う; 伴う; 供をする; 追う.

(일·행동 따위를) 追い付く.

평생 (平生)

[명사] 一生; 生涯.

[부사] (→ 평생토록)

의심 (疑心)

[명사] 疑心; 疑い; 疑念; 危疑.

심사숙고

[형용사] 深思熟考.

행여 (幸一)

[부사] 幸いに; もしや; もしかしたら; ひょっとしたら; 仮初にも.

상황 (狀況)

[명사] 状況; 様子; ありさま.

꽂꽂하다

[형용사]

力強くて屈しない[ひるまない]; 気丈だ; しっかり...

(物が) まっすぐだ. [작은말] 꽂꽂하다.

2016년 1월 27일 보낸 편지입니다.

사랑과 신뢰
愛と信頼

당신은
あなたは

동반자와의 관계가
同伴者との関係が

좋은 효과를 발휘하기 위해서는
いい効果を発揮するためには

사랑과 헌신과 신뢰가 중요한 역할을 한다는 것을
愛と献身と信頼が重要な役割をすることを

배운다. 그리고 사랑만으로는 충분하지 않다는 것과
学んだ。そして、愛だけでは十分ではないことと

신뢰 없이는 사랑을 주고받을 수 없다는 것을 알게
信頼なしには愛をやり取りできないことを、分かるように

된다. 두 사람이 원하는 파트너십을 위해서는
なる。二人が望むパートナーシップのためには

둘 다 건강하고 내면적으로 안정된
二人とも健康で、内面的に安定した

사람이어야 한다는 것도
人でなければならないことも

깨닫게 된다.
気づくようになる

- 게리 주커브의 《영혼의 의자》 중에서 -
- ゲーリー・ズーフの〈魂の椅子〉より -

* 사랑과 신뢰는
* 愛と信頼は

종이의 앞뒤처럼 하나입니다.
神の裏表のように一つです

따로 떼 수 없습니다. 하나가 없으면
離して切ることができません。一つがないなら

다른 하나도 존재할 수 없습니다.
他の一つも存在できません

사랑은 신뢰의 우물을 깊게 하고
愛は信頼の井戸を深くして

신뢰는 사랑의 시간을 넓힙니다.
信頼は愛の時間を広げます

(2012년 1월6일자 앙코르메일)
(2012年1月6日付アンコールメール)

紙の裏表 발음 재생

종이의 앞뒤

따로

[부사]

別に; 離して.

(떨어져) 別れて; 離れて.

(별도로) ほか; 別途の[に].

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].

2016년 1월 28일 보낸 편지입니다.

'엄마, 저와 함께 걸으실래요?'
'ママ、私と一緒に歩きますか?'

"엄마, 저와 함께 걸으실래요?"라고
"ママ、私と一緒に歩きますか?"と

말해보세요. 엄마와 함께 걸으면 당신의 가슴은
言ってみてください。ママと一緒に歩けば、あなたの胸は

사랑으로 충만할 것입니다. 당신은 자유로워지며,
愛で充満するでしょう。あなたは、自由になり

엄마 또한 자유로워집니다. 엄마가 당신 안에,
ママもまた自由になります。ママがあなたの中に

당신 몸의 모든 세포 안에 있기 때문입니다.
あなたの体のすべての細胞の中にいるからです

이것은 기쁨입니다. 충실한 보상입니다.
それは喜びです。充実した褒賞です。

저는 이것이 어려운 일이 아니라고
私はこれが、難しいことではないと

확신합니다.
確信します。

- 틱낫한의 《엄마》 중에서 -
- テイク・ナット・ハンの〈ママ〉より -

* 엄마와 언제 함께 걸어보셨나요?
* ママといつ一緒に歩きましたか?

엄마와 함께 걷는 것만으로도 행복합니다.
ママと一緒に歩くことだけでも幸せです

함께 걷는다는 것은 함께 살아간다는 것입니다.
ともに歩くことは、共に生きていくことです

함께 숨쉬고 함께 사랑하고 있다는 뜻입니다.
ともに呼吸して、共に愛しているという意味です

숨쉬는 동안만 함께 걸을 수 있습니다.
呼吸する間だけ、ともに歩くことができます

(2012년 1월17일자 앙코르메일)
(2012年1月17日付アンコールメール)

충실 (充實)

[명사]

充実.

(몸의) (体が)元気で力の充満していること; ...

(알참) (中味・設備が)十分に備わっていること...

20160128.txt

보상 (報償)
[명사] 報償.

2016년 1월 29일 보낸 편지입니다.

아, 그 느낌!
あ、この感じ!

느낌은 전체적이다.
感じは全体的だ

여기 몸과 마음, 그리고 영혼이 모두 참가한다.
ここの体と心、そして魂がすべて参加する

이것은 비밀이다.
これは秘密だ

언어로 표현할 수 없기 때문에.
言語で表現できないから

이것은 비밀이다.
これは秘密だ

언어는 부적당하기 때문에.
言語では不適當だから

이것은 비밀이다.
これは秘密だ

가르칠 수 없기 때문에.
教えることができないから

- 타골, 라즈니쉬의 《까비르 명상시》 중에서 -
- タゴール、ラジニシ<カビール瞑想時>より -

* 새벽빛이 열리는 여명의 시간.
* 夜明けの光が開かれる黎明の時間。

안개 낀 옹달샘 숲길을 홀로 걷노라면
霧が立ち込めた小さな泉の林道を一人で歩けば

온 몸과 마음과 영혼이 하나가 되는 느낌이 있습니다.
全身と心と魂が一つになる感じがあります

말로 형용할 수 없는, 비밀과도 같은 오묘한 떨림입니다.
言葉で表現できない、秘密のような奥深い震えです

그 떨림이 몸과 마음과 영혼의 찌꺼기를 털어내고
その震えが、体と心と魂のくずを落として

그날 하루를 더욱 행복하게 만듭니다.
その日一日をさらに幸せにします。

다시 글을 쓰게 합니다.
また文字を書くようにします

(2012년 1월30일자 앙코르메일)
(2012年1月30日付アンコールメール)

ぜんたいてき [全体的]

전체적. (↔部分的)

ふてきとう [不適當] 발음 재생 중요

부적당. (↔適當)

새벽1

[명사] 暁; 夜明け; 明け方; 有り明け; 曙[아어(雅...]

여명 (黎明)

[명사]

黎明 (*한문투의 말씨).

夜明け; 明けがた. (=어둑새벽)

希望の光.

안개

[명사] 霧; もや; 霞; さ霧[아어(雅語)].

끼다3

[타동사]

(끼우다의 준말) 嵌める; 挟む.

(품속·팔에) 抱える; わきに挟む; わき挟む.

(...을 따라) 沿って行く.

오묘하다 (奧妙—)

[형용사] 玄妙だ; 玄奥である; 奥深い.

ふるい [震い] 발음 재생

1. 떨림. (=ふるえ) 2. 학질에 걸려 떨림. (=ふるえ)

찌꺼기

[명사]

かす.

(가라앉은) 沈んだおり.

(남은) 残り物; 残りかす; つまらないもの; くず; よりくず; 残...

2016년 1월 30일 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 이옥경님께서 보내주신 아침편지입니다
今日は、イ・オッキョンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

역지사지(易地思之)
易地思之

성숙의 가장 중요한 표식은
成熟の一番重要な標識は

역지사지의 능력이라 할 수 있다.
易地思之の能力だということができる

반대자의 입장에 서서 생각해 볼 수 있는
反対者の立場に立って、考えてみることもできる

정신적 여유와 상상력, 다른 사람과 같이 느껴보는
精神的余裕と創造力、ほかの人と同様に感じる

감정이입의 능력이고, 나아가서는 사적인 감정과
感情移入の能力で、ひいては私的な感情と

이해관계를 초월하여 객관적이고 보편적인
利害関係を超越して、客観的で普遍的な

입장에 서서 자신을 돌아켜볼 수 있는
立場に立って、自分を眺めることができる

능력이다.
能力だ

- 손봉호의 《잠깐 쉬었다가》 중에서 -
- ソン・ボンホの<ちょっと休んでから>より -

* 너무나 바쁘게 돌아가는
* とても忙しく回る

일상의 삶 속에서 참으로 아쉬운 것이 있습니다.
日常の人生の中で、とても惜しいことがあります。

좋은 관계 맺기가 점점 어렵다고 느껴지는 것입니다.
いい関係を結ぶのがだんだん難しく感じることです

'100세 시대'를 맞아 건강을 위해 시간과 돈까지 투자하며
'100歳の時代'を迎え健康のために時間とお金まで投資して

운동을 하듯 마음에도 운동이 필요합니다. 점점 삭막해져가는
運動をするように心にも運動が必要です。だんだん索漠とする

현대의 삶 속에서 그래도 좋은 관계, 좋은 만남을 위해서는
原題の人生の中で、それでもいい関係、いい出会いのために

20160130.txt

'역지사지' 할 수 있는 마음의 운동이 꼭 필요합니다.
'易地思之' ができる心の運動が必ず必要です。

표식 오픈사전오픈사전 도움말

標示

標識

나아가서

[부사] ひいては; ひいて; さらには.

보편적

[관형사] [명사] 普遍的

돌아가다

[자동사]

(본디로) (もとに) 帰る.

(회전) 回る; 回転する.

[타동사] 曲がって行く; 回って行く.