

2016년 5월 2일 보낸 편지입니다.

물을 끓이며
お湯を沸かしながら

장난을 치다가 열을 받았다
いたずらをしているうち、熱を受けた

씨-씨- 노려보며 씩씩거린다
じっと睨みつけながら、まくしたてた

장난이 말다툼으로 번져
いたずらが、言い争いに広がって

중얼중얼 물의 말로 욕을 한다
ぶつぶつと水の言葉で悪口を言う

말다툼이 몸싸움으로 끓어 넘친다
言い争いが、喧嘩になってあふれた

목청을 찢으며 뚜껑이 열린다
声を引き裂いて、蓋が開かれる

- 홍정숙의 시집 《허공에 발 벗고 사는 새처럼》에 실린
- ホン・ジョンスクの詩集〈虚空に足を離れ生きる鳥のように〉に掲載された

시 〈물을 끓이며〉에서 -
詩 〈お湯を沸かしながら〉より-

- * 작은 장난이 말다툼으로,
- * 小さいいたずらが、言い争いに

말다툼이 몸싸움으로 이어지다
言い争いが喧嘩になって

부글부글 끓어올라 폭발하는 일이 허다합니다.
ふつふつと煮えたって、爆発することが多いです

'잠깐멈춤'은 그래서 필요합니다. 현명한 사람이라면
'ちよっとの停止'はだから必要です。賢明な人なら

폭발 직전에 '오늘은 여기까지!' 선언하고 다툼을
爆発の直前に'今日はここまで!'宣言して争いを

멈춥니다. 그러면 부글부글 끓던 마음의 물도
止めます。そうすれば、ふつふつとゆであがった心の湯も

조금씩 식어 평상심을 찾게 됩니다.
少しづつさ目で、平常心を得るようになります。

장난
[명사]
戯れ.
(子供の)遊び.
意地悪なこと; 戯れ事; ざれ事; いたずら; 悪...

노려보다

[타동사]

にらむ; にらみつける; にらまえる[속어]; (鋭い目付きで)見つ...
(物や機会を)ねらう.

씩씩

[부사]息をせかしたり,はずませたりするさま: はあはあ. ぜいぜい; あえぎ...

말다툼

[명사]言い合い; 口げんか; 言い争い; (男女の)口舌(く...

번지다

[자동사]

(잉크 따위가) にじむ; 散る; 染みる.

(유품) 伝播する; 広まる.

(확대) (事が) 拡大する.

중얼중얼

[부사]ぶつぶつ(と); むにやむにや(と); ぐずぐず(と).

わるくちをいう [わるくちを言う]

욕을 하다.

목청

[명사]

(성대) 声帯.

(소리) 声; 声色; 声音[아어(雅語)].

뚜껑

[명사]

蓋; かぶせ蓋.

[속어] 帽子; キャップ.

허공 (虚空)

[명사]

虚空.

空.

[불교] 無量の空間.

부글부글

[부사]

くらくら; ぐらぐら; ぐつぐつ; ふつふつ.

ふくふく.

ふつふつ; むしゃくしゃ.

2016년 5월 3일 보낸 편지입니다.

용기
勇氣

희망은 소멸할 수 있지만
希望は、消滅することができるが

용기는 호흡이 길다. 희망이 분출할 때는
勇氣は、呼吸が長い。希望が噴出するときは

어려운 일을 시작하는 것이 쉽지만, 그것을
難しい仕事を始めるのが簡単だが、それを

마무리하는 데에는 용기가 필요하다.
終わらせるには勇氣が必要です

희망 없는 상황에서 용기가 힘을
希望のない状況で勇氣が力を

발휘할 수 있게 해 줄 때
発揮できるようにするとき

인간은 최고조에
人間は最高潮に

달할 수 있다.
達することができる

- 에릭 호퍼의 《길 위의 철학자》 중에서 -
- エリック・ホフナーの〈道の上の哲学者〉より -

* 용기는
* 勇氣は

모든 것의 바탕입니다.
すべてのことの土台です

용기가 있어야 사랑할 수 있고,
勇氣があつて、愛することができます

용기가 있어야 도전할 수 있습니다.
勇氣があつて、挑戦することができます

희망이 사라진 곳에서도 용기만 있으면
希望が消えたところにも、勇氣があれば

다시 새로운 희망을 품을 수 있습니다.
もう一度新しい希望を抱くことができます。

마침내 더 큰 희망의 열매를
ついに、さらに大きい希望の果実を

얻을 수 있습니다.
得ることができます。

소멸 (消滅)

[명사] 消滅; 消えてなくなること.

분출 (噴出)

[명사] (물질의) 噴出.

[자동사] [타동사] (욕구 등의) (欲求などが) 噴き出ること; また, 噴き出さ...

바탕

[명사]

質.

物の材料や品質.

根本を成す部分; 基礎.

2016년 5월 4일 보낸 편지입니다.

깨달음의 길
悟りの道

깨달음으로 가는 길은
悟りで行く道は

단순하고 명쾌합니다. 그것은
単純で明快だ。それは

모든 믿음 체계와 어리석은 행위를 부수고
全ての信頼の体系と、愚かな行為を壊して

초월하는 일입니다. 깨달음이 우리에게 찾아오게
超越することです。悟りが我々にやってくるように

하십시오. 햇살이 집 안 가득 들어오게 하는
してください。日差しが家の中にいっぱい入ってくるようにする

유일한 방법은 커튼이나 창문을
唯一の方法はカーテンや窓を

활짝 여는 것입니다.
パッと開けることです。

- 아남 톱텐의 《티베트 스님의 노 프라블럼》 중에서 -
- アナム・ツプテンの<チベット僧侶のノープロブレム>より -

* 깨달음의 길은
* 悟りの道は

여러 갈래가 있습니다.
色んな分かれ道があります

내가 찾아가는 길도 있고
私が行く道もあって

나에게 찾아오게 하는 길도 있습니다.
私にやってくる道もあります

어떤 길이든 단순하고 명쾌한 원리가 하나 있습니다.
どんな道でも単純で爽快な原理がひとつあります。

마음을 비우는 것입니다. 자기 편견과 이기심과
心を空けることです。私の偏見と利己心と

고정관념을 비우고 마음의 창문을 활짝 열어
固定観念を空けて、心の窓をぱっと開けて

깨달음의 햇살과 바람이 들어올 수 있습니다.
悟りの光と風が入ってくるができます

삶의 모든 길, 모든 순간순간이
人生の全ての道。すべての瞬間瞬間が

깨달음의 길입니다.
悟りの道です

체계 (體系)
[명사] 体系; システム.
어리석다
[형용사] 愚かだ; 間抜けだ.
부수다
[타동사] 壊す; つぶす; 砕く. [작은말] 바수다. [준말] 붓다.

2016년 5월 5일 보낸 편지입니다.

있는 그대로
あるがままに

사람을
人を

있는 그대로 사랑하는 법을
あるがままに愛する方法を

배우는 데는 오랜 시간이 걸린다.
学ぶには、長い時間がかかる

자기 주위에 있는 사람들을 자기 비슷하게
自分の周りにいる人を、自分同様に

만들려고 애쓰는 버릇이 깊이 뿌리박혀 있기
しようと努力する癖が深く根付いている

때문이다. 상대방을 자기 비슷하게 만들려고
からだ。相手方を自分同様に

하는 노력을 사람들은 흔히 사랑,
する努力を人は、俗に愛、

혹은 애정이라고 착각한다.
もしくは、愛情だと錯覚する

- 황동규의 《사랑의 뿌리》 중에서 -
- ファン・ドンギョの〈愛の根〉より -

* 사람을
* 人を

있는 그대로 바라보고
あるがままに眺めて

있는 그대로 사랑하기가 참 어렵습니다.
あるがままに愛するのがとても難しいです

특히 어린아이에게는 더욱 그러합니다. 어떻게든
特に、幼い子供にはさらにそうです。ともかく

내 생각, 내 방식을 주입시키려 애를 씁니다.
私の考え、私の方式を注入させようと努力します

그것을 사랑이라고 착각합니다. 아닙니다.
それを愛と錯覚します。違います

있는 그대로 안아주고 품는 것이
あるがまま、抱きしめることが

진정한 사랑입니다.
本当の愛です

애쓰다

[자동사] 心劳する; 気づかう; 努力する; 骨折る; 心く...

버릇

[명사]

(습관) 癖; 性癖.

(예의) 行儀; 作法; しつけ.

흔히

[부사] 多く; 俗に; よく; ありふれて.

2016년 5월 6일 보낸 편지입니다.

내부의 힘
内部の力

우리는 자신의 정체성과
我々は、自身の正体と

우주 안에서 자신의 올바른 위치를 알기 위해
宇宙の中で、自分の正しい位置を分かるため

명상을 한다. 명상을 함으로써 자신과 바깥세상을
瞑想をする。瞑想の力で自分と、外の世界を

변화시킬 수 있는 내부의 힘의 원천에 대해
変化させることができる内部の力の源泉に対して

깨닫게 된다. 다시 말해 명상은 우리에게
悟るようになる。つまり、瞑想は我々に

통찰력의 빛뿐만 아니라 광범위한
洞察力の光だけでなく、広範囲の

변화의 힘까지 주는 것이다.
変化の力まで与えるのだ

- 줄리아 카메론의 《아티스트 웨이》 중에서 -
- ジュリア・キャメロンの〈アーティストウェイ〉より -

* 근육의 힘은
* 筋肉の力は

분명 한계가 있습니다.
明確に限界があります

그러나 마음의 힘은 한계가 없습니다.
しかし心の力は限界がありません

산도 들어 올릴 수 있습니다. 죽은 사람도
山も持ち上げることができます。死んだ人も

다시 살려낼 수 있습니다. 안에서 솟구치는 힘,
もう一度、蘇ることができます。中から湧き出る力

퐁퐁퐁 솟아나는 힘, 그 힘을 길러 나를 바꾸고
ポンポンと湧き出る力、その力を育て私を変えて

세상을 바꾸는 것, 내부의 힘을 길러
世の中を変えること、内部の力を育て

외부를 바꾸는 것이
外部を変えることが

명상입니다.
瞑想です。

정체 (正體)

[명사]

正體; 得体.

眞實な本来の姿.

本心.

바깥

[명사]外; 外側; 表. [준말]밖.

持上がらない 발음 재생 (표제어:もちあがる)

들어 올릴 수가 없다

勇氣[力]がわき出る 발음 재생 (표제어:솟구치다)

용기가[힘이] 솟구치다

기르다

[타동사]

(子供·人材を)養う; 育てる; はぐくむ.

(家畜などを)飼う; 育てる; 飼育する.

(精神·体力などを)養う; 育てる.

2016년 5월 7일 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 강명환님께서 보내주신 아침편지입니다
今日は、カン・ミョンファンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

일상의 재미와 통찰
日常の楽しみと洞察

나는 사람들이
私は人々が、

일상에 작은 변화를 주는 데 재미를
日常の小さな変化を与える楽しみを

느꼈으면 좋겠어요. 그렇게 하다 보면
感じたらいいと思います。そうすると

보통 사람들이 생각지 못한 것을 갑자기
普通の人々が、思わぬことを突然

떠올리게 되지요. 이는 예상치 못한 성공의
思い浮かべるでしょう。これは予想できない成功の

발판이 되기도 합니다. 핵심은 역시 일상 생활에
足がかりになります。核心は、やはり日常生活に

있어요. 똑같은 일상에서 자기만의 방식으로
あります。同じ日常で、自分だけの方式で

재미와 통찰을 만들어 내는 거죠.
楽しみと洞察を生み出すのです。

- 후지와라 신야의 《겪어야 진짜》 중에서 -
- 藤原新也の〈経験して本物〉より -

* 단순하고 반복되는
* 単純で繰り返される

일상의 생활에서 조금의 변화된 삶이
日常の生活でちょっとした変化する人生が

필요할 것 같습니다. 가끔은 평소와 다른 길을
必要なようです。たまには平素と違う道を

걷는다든지, 혼자서 여행을 떠나든지, 영화를 보든지
歩くとか、一人で旅行に行くとか、映画を見るとか

자기만의 방식으로 변화를 주면 삶에 활력소가 되지
自分だけの方法で変化を与えれば人生に、活力素になる

않을까요? 조금씩, 천천히 자신만의 일상의
のではないのでしょうか? 少しづつ、ゆっくり自分だけの日常の

변화를 주고 느꼈으면 좋겠습니다.
変化を与えて、感じてほしいです。

재미

[명사]

おもしろみ; おもしろさ; 興味; 細やかな楽しみ[味].
(商売の)もうけ; 稼ぎ; いい結果(や成果).
(安否のあいさつで)景気や仕事のようすを尋ねる...

발판 (一板)

[명사]

足場; 足掛かり.
踏み台; 足踏み板.
(→발돋움)

역시 (亦是)

[부사]

また. (=또한)
やはり; やっぱり[구어]; やっぱし[속어]; 果たせるかな.

겪다

[타동사]

経験する; 経る.
(客を)もてなす.
つきあう; 交際する.

활력소

[명사] 活力素.