

2016년 12월 12일 보낸 편지입니다.

높은 산에서 흐르는 물
高い山から流れる水

높은 산에서 시작된 물은
高い山から始まった水は

대지 깊은 곳으로 스며든다.
大地深くに染み込む

기적처럼, 그 물이 내게로 왔다.
奇跡のように、その水が私にきた

내가 감사함으로 가득 찬다.
私が感謝でいっぱい満たされる

- 틱낫한의 《모든 숨마다, 나》 중에서 -
- テイク・ナットハンの〈すべての息ごとに、私〉より -

* 물은 흐르면서 정화됩니다.
* 水は流れながら、浄化します

깨끗하고 맑아지고 생명수로 바뀝니다.
きれいに、清く、生命水に変わります

역사도 흐르면서 정화됩니다.
歴史も流れながら浄化します

스며들다
[자동사] (스미어 들다의 준말) 染みる; 染み入る; 染み込む; 染みわた...

2016년 12월 13일 보낸 편지입니다.

단잠, 꿀잠
熟睡、おいしい眠り

나는 밤에 잡다한 생각으로
私は夜に雑多な考えで

시간을 소모하지 않고 체력을 낭비하지 않을 때,
時間を消費せず、体力を浪費しない時

좀 더 쉬이 숙면을 취하고 에너지를 얻는다는 사실을
より簡単に睡眠をとって、エネルギーを得るという事実を

알게 되었다. 멈춤, 즉 모든 것을 멈추고 보다 깊은
分かるようになった。とまり、すなわち全てのことをとめて、より深い

내면의 자아와 손을 맞잡는 능력은 얼마든지
内面の自我と手をつなぐ能力は、いくらでも

배울 수 있고, 함양할 수 있는 기량이다.
学ぶことができ、涵養できる技量だ。

'멈춤'에 익숙해지는 것이 수면에
'とめる'になれることが、睡眠に

익숙해지기 위한 선결조건이다.
慣れるための、先決条件だ

- 아리아나 허핑턴의 《수면 혁명》 중에서 -
- アリアナ・ハフントンの〈睡眠革命〉より -

* 가장 좋은 '멈춤'이 잠입니다.
* 一番いい'とめる'が眠りです

잠을 잘 자야 에너지를 회복할 수 있습니다.
よく眠ってエネルギーを回復できます

그러나 잠을 못이루는 밤이 잦아지고, 아예 '불면증'으로
しかし、眠れない夜が頻繁になり、最初から'不眠症'に

고생하는 사람도 많습니다. 단잠, 꿀잠 한 번 자는 것이
悩む人も多いです。熟睡、おいしい眠りを1度寝ることが

소원인 사람도 많습니다. 그때 필요한 것이 바로
願いである人も多いです。その時必要なことがまさに

호흡 훈련과 명상입니다. 약이나 술 없이도
呼吸訓練と瞑想です。薬やお酒がなくても

단잠, 꿀잠을 잘 수 있습니다.
熟睡、おいしい眠りをできます

단잠
[명사] 熟睡; 熟眠.

꿀잠 오픈사전오픈사전 도움말

おいしい眠り。

잡다하다 (雜多—)

[형용사] 雜多だ.

쉬이

[부사]

簡単に; 容易に; たやすく; 訳なく.

遠からず; 近いうちに; そのうち; まもなく. [준말] 쉬.

숙면 (熟眠)

[명사] 熟眠; 熟睡.

함양 (涵養)

[명사] 涵養. (=함육(涵育))

찾아지다²

[자동사] しげくなる; 頻繁になる.

아예

[부사]

初めから; てんで; 頭から全く.

絶対に; 決して.

2016년 12월 14일 오늘의 아침편지

잘 활용하라!
ちゃんと活用しなさい

“지구상의 모든 것,
”地球上すべてのこと

풀 한 포기, 벌레 한 마리
草1本、虫1匹

모두 다 사람을 위해 창조되었어.
すべて皆人のために想像された

그래서 사람에게 봉사하기 위한 과제와
だから、人に奉仕するため課題と

본래 목적을 갖고 있지. 수많은 약초가
本来の目的を持っている。数多くの薬草が

그 증거라 할 수 있지. 하지만 세상 사람들은
その証拠だといえる。しかし世の中の人々は

자기의 복을 위해 주어진 커다란 가능성을
自分の福のため与えられた、大きな可能性を

거의 활용할 줄 몰라. 충분히 활용하기엔
ほとんど活用してないかもしれない。十分に活用するには

너무나 지식이 짧아.”
とても知識が低い”

- 블라지미르 메그레의 《아나스타시아1》중에서 -
- ウラジーミル・メグレの〈アナスタシア 1〉より -

* 풀 한 포기, 벌레 한 마리도
* 草1本、虫1匹も

저마다 존재의 이유가 있습니다.
各々存在の理由があります

숲속에는 '약초'가 지천으로 널려 있는데
森の中には'薬草'が至る所に散在しているのに

활용은 커녕 그 존재조차 모르고 살아갑니다.
活用するどころか、その存在さえ知らず生きています

아는 것이 너무 짧기 때문입니다. 우리의 몸도
知ってることが低いからです。我々の体も

마찬가지입니다. 열심히 살펴 잘만 활용하면
同じです。熱心に調べて活用すれば

더 건강하고 더 행복할 수 있습니다.
さらに健康に、さらに幸せにできます

잘 활용해야 내 것이 됩니다.

ちゃんと活用して私のものになります。

풀3

[명사]

草.

갈풀의 준말

포기

[명사] (草·野菜などの) 株.

[의존명사] 株を数える語.

과제 (課題)

[명사] 課題.

증거 (證據)

[명사] 証拠; 証; ねた[속어].

짧다

[형용사]

短い.

(길이·시간·말 등이) 長くない. (↔길다)

(높이가) (高さが) 低い.

はいですてるほど [掃いて捨てるほど] 발음 재생
남아돌아갈 정도로; 지천으로.

2016년 12월 15일 오늘의 아침편지

끌리는 이야기
引き寄せられる話

우리는
我々は

' 이야기' 로 사고한다.
' 話' で思考する

뇌가 그렇게 설계되어 있다.
脳がこう設計されている

이야기는 경험의 언어다. 내 경험이든,
話は経験の言語だ。私の経験でも

타인의 것이든, 허구의 주인공들 것이든
他人のことも、虚構の主人公のことも

다른 사람들의 이야기는 우리 자신의 이야기
他人の話は、我々自身の話

만큼이나 중요하다. 스스로의 경험에만
くらい重要だ。自らの経験にだけ

의존해야 했다면 아마 우린 아직
依存しなけれならなかったなら、たぶん我々はまだ

아기옷을 벗지 못했을 것이다.
赤ちゃんぬ服を脱げなかつたらう

- 리사 크론의 《끌리는 이야기는 어떻게 쓰는가》 중에서
- リサ・クロンの〈引き寄せられる話はどう書くか〉より -

* 스토리텔링, 곧
* ストーリーテリングはまさに

' 이야기' 의 시대입니다.
' 話' の時代です

이야기는 재미가 있어야 끌립니다.
話は面白くて引き寄せられます

그러려면 굴곡이 있어야 합니다. 고점과 저점.
そうしようとするなら、屈曲がなければなりません。高点と低点

즐겁고 행복했던 고점들도 있어야 하지만
楽しく幸せだった高点もなければいけないが

슬프고 아프고 실패했던 저점들이 섞여야
悲しく痛い失敗だった低点がまざって

사람의 마음을 움직입니다.
人の心を動かします

전설이 됩니다.
伝説になります。

話に引寄せられる 발음 재생 (표제어: ひきよせる)

이야기에 끌리다

허구 (虛構)

[명사]

虛構.

いつわり; 作りごと; 仮構.

創作の際, 事実でないことを事実であるかのご...

굴곡 (屈曲)

[명사] 屈曲; 出入り.

섞이다

[자동사] [‘섞다’의 受け身] 混[交]ざる; 混[交]じる; 混ずる.

2016년 12월 16일 보낸 편지입니다.

지혜를 얻는 방법
知恵を得る方法

3가지 방법으로
3つの方法で

지혜를 얻을 수 있다.
知恵を得ることができる

첫 번째 방법은 명상을 하는 것이다.
1つ目の方法は瞑想をすることだ

이것은 아주 고상한 방법이다. 두 번째 방법은
これは、とても高尚な方法だ。2つ目の方法は

모방을 하는 것이다. 이것은 가장 쉬운 방법이나
模倣することだ。これはとても簡単な方法で

덜 만족스러운 방법이다. 세 번째 방법은
ある程度満足しやすい方法だ。3つ目の方法は

경험을 하는 것이다. 이것은 가장
経験することだ。それは一番

어려운 방법이다.
難しい方法だ

- 레프 톨스토이의 《어떻게 살 것인가》 중에서 -
- レフ・トルストイの〈どう生きるか〉より -

* 지혜를 얻는 방법이
* 知恵を得る方法が

어찌 3가지 뿐이겠습니까.
どうして3つだけでしょうか

10가지, 100가지 방법이 있을 수 있습니다.
10つ、100つの方法があります。

그러나 이 책에서 말하는 명상, 모방, 경험,
しかしこの本でいう瞑想、模倣、経験の

이 3가지는 우리에게 좋은 귀뜸이 됩니다.
3つは、我々によいヒントになります

특히 '명상'은 매우 강력합니다.
特に'瞑想'はとても強力です

지혜를 넘어 '초지혜'를 얻는
知恵を超えて'超知恵'をえる

통로입니다.
通路です

20161216.txt

덜

[부사] ある限度に満たない意を表わす語.

귀뜸

[명사] 耳打ち; ほのめかし; ヒント.

2016년 12월 17일 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 김지연님께서 보내주신 아침편지입니다
今日は、キム・ジヨンさまから、送っていただいた朝の手紙です

'정직' 과 '겸손함' 으로...
'正直' と'謙遜' で

지혜는 무언가를 많이 안다고
知恵は何かをたくさん分かったと

쌓이는 것이 아니다. 겸손함과 정진이라는
ためるのではない。謙虚と精進という

두 단어를 깊이 새기고 살아가는 사람이라면
二つの単語を深く、刻んで生きていく人なら

'알면 알수록, 행하면 행할수록, 자신이
'わかればわかるほど、実行すればするほど、自分が

부족하다' 는 사실을 깨우칠 것이다.
不足だ' という事実を自覚するだろう

- 공병호의 《고전강독》 중에서 -
- コン・ビョンホの<古典講読>より -

* 소크라테스가 말하는 지혜로운 사람은
* ソクラテスが言う知恵ある人は

'자신이 지혜롭지 않다는 사실을 알고 씬 없이
'自分が、賢くない事実をわかって、休みなく

노력하는 사람' 입니다. 아는 것도 모른다고 발뺌하고
努力する人' です。知ってるかもしれないと言い逃れをして

모르는 것을 아는 것처럼 행동하는 교만함을 버리고
知らないことをわかることのように、行動する傲慢さをすて

'정직' 과 '겸손함' 으로 진실과 지혜에 다가가기 위해
'正直' と'謙遜' で、本当の知恵に近づくため

한 걸음 내딛을 때 우리는 좀 더 지혜로운 사람이
一歩踏み出すとき、我々はより知恵ある人に

될 수 있습니다.
なることができます。

정직 (正直)
[명사] 正直; 真っ当[속어].
정진 (精進)
[명사] 精進.
새기다1
[타동사]

刻む.

(파다) (物に)刻みつける; 彫る; 彫りつける; 彫り込む; 印(...

(마음에) (心に)刻みつける; 記す; 記する; 銘ずる.

깨우치다

[타동사] 悟らせる; 覚ます; 諭す.

고전 (古典)

[명사] 古典; クラシック.

강독 (講讀)

[명사] 講読.

발뺨

[명사] 逃げ口上[言葉]; 言い抜け; 言い逃れ.