

[2012년 8월 6일 오늘의 아침편지]

'무의식'의 바다
'無意識の海'

신경쇠약, 말더듬이, 대인기피,
神経衰弱、どもり、対人拒否

그리고 마비 증세를 보이는 많은 경우들이
そして、麻痺症状をみせる多くの場合が

실은 무의식적 자기암시의 부산물에 불과하다.
実際は無意識的に自己暗示の副産物に過ぎない

즉 자신의 육체와 정신에 가해진 '무의식'이
すなわち自身の肉体と精神に加えられた'無意識'が

어떤 일을 저지른 것이다. 우리의 무의식이
あることを犯したのだ。我々の無意識が

각종 병증의 원천이라면, 동시에 몸과
各種病床の源泉なら、同時に体と

마음의 치료 역시 무의식의 몫이다.
心の治療、やはり無意識の取り分だ

가벼운 것이건 심각한 것이건
軽いことでも、深刻なことでも

고쳐낼 수 있다.
直すことが出来る。

- 에밀 쿠에의《자기암시》중에서 -
- エミール・クーエの<自己暗示>より -

* 우리의 몸과 마음은
* 我々の体と心は

'무의식'이라는 바다에 떠 있습니다.
'無意識'という海に浮かんでいます

순풍으로 우리의 인생 항해를 돕기도 하고
順風で我々の人生航海を助けたり

풍파를 일으켜 통째로 삼켜버리기도 합니다.
風波を引き起こして、丸ごと飲み込んだりもします

그 무의식의 바다를 다스리는 것이 '자기암시'입니다.
その無意識の海を治めることが自己暗示です

자기암시로 무의식의 바다를 잘 다스리면 몸의 병,
自己暗示で無意識の海をよく治めれば、体の病氣

마음의 병도 넉넉히 다스릴 수 있습니다.
心の病氣も十分に治めることが出来ます

'본성'도 함께 다스릴 수 있습니다.
'本性'も共に治めることができます

말:더듬-이

1. [명사] どもり。

증세 [症勢]

1. [명사] 病勢; 病気の進みぐあい; 症状。

くわる [加わる]

1. [5단 활용 자동사] 늘다. 많아지다. 불어나다. 가해지다. 추가되다.

2. [5단 활용 자동사] 늘다. 늘어나다. 심해지다.

저지르다

1. [타동사·르 불규칙 활용] 犯す; (悪事・失敗などを)仕出かす; やらかす。

각종 [各種]

1. [명사] 各種; さまざまの種類。

병:증 [病症]

1. [명사] 病症。

원천 [源泉]

1. [명사] 源泉。

2. [명사] 水のわき出るみなもと。

역시 [亦是]

1. [부사] また。

2. [부사] やはり; やっぱり。

무-의식 [無意識]

1. [명사] 無意識。

2. [명사] 意識のないこと; 氣を失うこと。

몫

1. [명사] 分け前; 割り当て; 配当; 取りまえ; 取り分。

2. [명사] おのおのが受け持った任務; 持ち分。

순:풍 [順風]

1. [명사] 順風; おだやかに吹く風。

2. [명사] 船の進む方向へ吹く風; 追い風。

통:짜

1. [부사] 丸ごと; 丸のまま。

삼키다

1. [타동사] 飲み下す; 飲み込む; 飲む。

2. [타동사] 人の物を横取りする; 横領する; 着服する。

넉넉-히

1. [부사] 十分に; たっぷり(と); 裕福に。

[2012년 8월 7일 오늘의 아침편지]

절대 신뢰
絶対信頼

아버지는 나를 전적으로 신뢰했다.
父は私を全面的に信頼した

앞이 보이지 않는 아들에게 당신과 아내의
前が見えない息子にあなたと妻の

안전을 믿고 맡긴 것이다. 로테 투름 봉 서쪽 벽의
安全を信じて任せたのだ。ロータートゥルム峰西側壁の

가파른 슈미트 침니 구간에서 부모님을 자일에
急なシュミットチムニー区間で両親をザイル(登山用ロープ)に

연결시킬 때 나는 깊은 감사의 마음을 느꼈다.
つながせるとき、私は深い感謝の心を感じた

부모님은 조용히 그 자리에서 기다리고 있었고,
両親は静かに、その場所で待っていて

25미터 높이의 거의 수직을 이루는 침니를
25mの高さのほとんど垂直にいたるチムニーを

자일로 타고 내려갔다.
ザイルで乗って降りていった

- 안디 홀처의《그래도 나는 내가 좋다》중에서 -
- アンディ・ホルツァーの<それでも私は私が好き>より -

* 선천적 시각장애를 딛고
* 先天的視覚障害を踏みしめて

세계 최고봉 여섯 곳의 등정에 성공한 아들,
世界最高峰6箇所の登頂に成功した息子

그 아들을 전폭적으로 믿고 함께 산에 오른 부모!
その息子を全面的に信じて共に山に登る両親!

사활을 건 죽음의 길도 서로 절대 신뢰하며
死活をかけた死の道も、お互い絶対信頼しながら

함께 가면 기적의 '사는 길'로 바뀝니다.
共に行けば軌跡の'生きる道'に変わります

기적은 절대 신뢰 안에
奇跡は絶対信頼の中に

있습니다.
あります

ザイル [(독일어)Seil]

1. [명사] 자일. 등산용 밧줄.

전적 [全的]

1. [관형사·명사] 全的; 全部そうであるさま; 全面的; 全般的。

로테 투름 봉

Roter Turm(로터트울름: 赤い塔)

가파르다

1. [형용사·르 불규칙 활용] 勾配が急だ; 険しい; 切り立っている。

치ム너 (Chimney)とは、

登山用語で、人が全身を入れられる程度の幅をもち上下方向に走る岩壁上の割れ目のこと。

수직 [垂直]

1. [명사] 垂直; 真っすぐ垂らしたさま; 水平に対して直角をなす状態; 鉛直。

딜다

1. [타동사] 디디다の縮約形。

디디다

1. [타동사] 足を置く; 踏む。

2. [타동사] 到達する; 踏み入れる。

등정 [登頂]

1. [명사·하다형 자동사] 登頂; 山などの頂上に登ること。

전폭 [全幅]

1. [명사] 全幅。

2. [명사] 幅いっぱい

사:활 [死活]

1. [명사] 死活。

안디홀ツアー

Andy Holzer

2012년 8월 8일 보낸 편지입니다.

산에 오를 때는 깨끗하고 싶다
山に登るときはきれいになりたい

산행을 가기 전날 저녁에는
山歩きに行く前の日の夕方には

손톱과 발톱을 깎는다. 두꺼운
手足の爪を磨く。厚い

장갑과 등산용 양말로 보호하긴 하지만
手袋と、登山用靴下で保護するのはするが

손발톱이 말끔하지 않으면 자칫 꺾이거나
手足の爪が整ってないなら、万が一くじいたり

부러지는 부상을 당할 수 있기 때문이다.
折れる負傷をこうむることもあるからだ

이른 잠자리에 들기 전에는 뜨거운 물로
早い寝床に入る前には、熱いお湯で

샤워한다. 어쨌거나 산 앞에 섰을 때는
シャワーあびる。とにかく山の前に立ったときは

깨끗하고 싶다. 조금은 착하고
きれいになりたい。今は、善良で

순진하고 싶다.
純真にしたい

- 김별아의《괜찮다, 우리는 꽃필 수 있다》중에서 -
- キム・ビョウの〈大丈夫、我々は花咲くことが出来る〉より -

* 산에 오를 때뿐만이 아닙니다.
* 山に登るときだけではありません

글을 쓸 때도, 일을 할 때도 깨끗해야 합니다.
字を書くときも、仕事をするときもきれいでなければなりません

음식을 만들거나 먹을 때도 손을 잘 씻어야 합니다.
たべものをつくったり、食べる時も手をよく洗わなければなりません

특히 사람의 몸과 영혼을 어루만질 때는
特に人の体と魂をなでるときは

더없이 순수하고 깨끗해야 합니다.
限りなく純粹できれいでなければなりません

아름다운 결과는 준비할 때의
美しい結果は準備するときの

마음가짐에서 시작됩니다.
心がけから始まります

산행 [山行]

1. [명사·하다형 자동사] 山行; 山歩きをしに行くこと; 山へ行くこと。

손-톱

1. [명사] 爪。

말끔-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] きれいに整っている; きちんとしている; すっきりしている; さっぱりしている。

자칫

1. [부사] 万が一; ちょっと。

2. [부사] やや; 少し。

꺾이다

1. [자동사] 꺾다の受動。

2. [자동사] 折られる。

부러-지다

1. [자동사·여 불규칙 활용] 折れる。

이르다³

1. [형용사·르 불규칙 활용] 早い。

어쨌거나 とにかく

착-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] 善良だ; おとなしい。

순진 [純眞]

1. [명사·하다형 형용사] 純真; 無邪氣; 無心; 純; あどけないこと。

어루-만지다

1. [타동사] 撫でさする; 撫でる; さする。

2. [타동사] 労わる; 慰める。

2012년 8월 9일 보낸 편지입니다.

내 삶의 바탕화면
私の人生の壁紙

저게 뭐더라.
あれはなんだったろうか

어디에서 많이 본 듯한 모습이 눈앞에 펼쳐져 있다.
どこかでたくさん見たような姿が目の前に広がっている

그것은 바탕화면이었다. 내 컴퓨터의 바탕화면이 눈앞에
それは、壁紙だった。私のコンピューターの壁紙が目の前に

나타난 것이다. 바람이 다듬은 선 고운 언덕, 완곡한 에스라인의
現れたのだ。風が整えた線、きれいな丘、婉曲なエスラインの

푸른 초원과 파란 물이 똑똑 떨어질 것 같은 하늘,
青い草原と、青い水がパラパラと落ちるような空

그리고 흰구름. 나는 그 바탕화면을 좋아한다.
そして、白い雲。私はその壁紙が好きだ

푸른 초원과 파란 하늘 그리고 흰구름이 조화를
青い草原と青い空、そして白い雲が調和に

이루고 있는 단순함으로 되돌아와 잠시나마
いたっている単純さで戻って少しの時間でも

눈과 마음의 쉼을 얻곤 했다.
目と心の休憩を得たりする

내 삶의 바탕화면은 무엇일까.
私の人生の壁紙は何だろうか

- 신영길의《초원의 바람을 가르다》중에서 -
- シン・ヨンギルの〈草原の風を切り裂く〉より -

* 내 삶의 바탕화면은 무엇일까.
* 私の人生の背景は何だろうか

이 시간 저 자신에게도 같은 질문을 던져봅니다.
この時間私自身にも同じような質問を投げかけてみます

탁 트인 푸른 초원, 맑고 푸른 하늘, 흰구름의 모습일까,
ぱっと広がる青い草原、清く青い空、白い雲の姿か

아니면 검은 땅, 흐린 하늘, 탁한 먹구름의 모습일까?
いや、黒い大地、曇った空、濁った黒雲の姿か?

누구든 찾아와도 어머니 품처럼 따뜻한 곳일까,
誰がたずねてきても、母の懐のような温かいところか

열 때마다 얼음처럼 차갑고 메마른 곳일까?
開くたびに氷のような冷たい不毛なところか?

사람은 누구나 바탕화면이 있습니다.
人は誰でも、壁紙があります

그가 하는 말, 몸짓, 발걸음 하나에
彼が使う言葉、しぐさ、あゆみひとつに

얼핏얼핏 투영되어 나타납니다.
ちらちらと投影されて現れます

(2008년 7월 1일자 앙코르메일)
(2008年7月1日付アンコールメール)

H24.8.12ハーちゃんさん、baliさんの指摘を受けて修正

바탕화면 壁紙

-더라

1. [어미] 用言の語幹または尊敬の意味を表わす-시-や時制の-았-/-었-/-겠-に付いて, 過

去の回想やその回想を感傷調に表わして目下の者に使う終結

2. [어미] …한다더라의形で:…(する)そうだ; …と言っていたよ.

듣다

1. [타동사] 整える; きちんとそろえる; 手入れする.

2. [타동사] 練る; 推敲する.

언덕

1. [명사] 丘; 丘陵。

2. [명사] 坂。

완곡 [婉曲]

1. [명사·하다형 형용사] 婉曲。

2. [명사·하다형 형용사] 遠回しに表わすこと。

똑-똑

1. [부사·하다형 자동사] 液体の滴が続けざまに落ちるさま, またその音:ぼたぼた; ぼたりぼたり;

ばらばら; ぼろぼろ。

2. [부사·하다형 자동사] ものが続けざまに折れる音:ぼきんぼきん; ぼきっぼきっ。

가르다

1. [타동사·르 불규칙 활용] 分ける; 分配する。

2. [타동사·르 불규칙 활용] 切る; 切り開く; 割く; 切り裂く。

트이다

1. [자동사] 트다2の受動。

2. [자동사] 塞がっていたもの, 閉ざされていたものなど障害物がなくなる; 開ける; 通じる。

탁1

1. [부사] ぱあっと広がるさま。

먹-구름

1. [명사] 黒雲。

ちらっと目に付く。

얼핏 보인다. → 보인다1

탁-하다 [濁-]

1. [형용사·여 불규칙 활용] 濁っている。

2. [형용사·여 불규칙 활용] 顔色がくもっている。

메-마르다

1. [형용사·르 불규칙 활용] 干からびている; 地味がやせている; 不毛だ。

2. [형용사·르 불규칙 활용] かさかさしている; やせている; 乾いている。

2012년 8월 10일 보낸 편지입니다.

신념의 마력
信念の魔力

잠재의식은 스크린 위에 투영된
潜在意識はスクリーンの上に投影された

이미지를 그대로 실현시키는 작용을 한다.
メッセージをそのまま実現させる作用をする

그러나 만일 영사기나 원본 슬라이드에 문제가 있다면
しかし万一反写機や、原本のスライドに問題があれば

투영된 이미지가 흐릿하거나 거꾸로 뒤집히거나
投影されたイメージがぼやけたり、逆にひっくり返ったり

화면이 전혀 나오지 않을 수도 있다.
画面がぜんぜんでない場合もある

의심이나 두려움, 역설 등은 모두 자신이 애써 투영하려고
疑心や恐れ、逆説などは総て自身が努めて投影しようと

하는 그림을 흐려 놓는다. 위대한 예술가나 문필가,
する絵を、濁らせてしまう。偉大な芸術家や、文筆家

발명가와 같이 상상력이 풍부한 사람들은
発明家のような想像力が豊富な人は

자기가 원하는 대로 영상을 만들어
自分が望むままに映像を作って

마음의 이미지를 훌륭하게 그릴 수 있다.
心のイメージを豊かに描くことが出来る。

- 클로드 브리스톨의《신념의 마력》중에서 -
- C.M. プリストルの〈信念の魔力(邦訳版:信念の奇跡)〉より -

* 잠재의식도 성장합니다.
* 潜在意識も成長します

어떤 신념, 어떤 마음으로 사느냐에 따라
どんな信念、どんな心で生きるかによって

그 성장속도와 내용이 매우 크게 달라지지요.
その成長速度と内容がとても大きく変わるでしょう

두려움과 의심으로 가득한 사람의 잠재의식과
恐れと疑心で満たされた人の潜在意識と

용기와 믿음을 가진 사람의 잠재의식은 전혀 다릅니다.
勇気と信頼を持った人の潜在意識はぜんぜん違います

자신의 평소 신념이 자기의 잠재의식을 만들고,
自身の普段の信念が自分の存在意識を作って

20120810.txt

그 잠재의식이 '마음의 이미지'를 그려내고,
その存在意識が'心のイメージ'を描いて

그 그림이 곧 현실로 바뀌게 됩니다.
その絵がまさに現実が変わるようになります。

모든 것은 신념에서 시작됩니다.
総てのことは信念から始まります

(2008년 7월 7일자 앙코르메일)
(2008年7月7日付アンコールメール)

흐릿-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] ぼやけている; 少し曇っている; かすんでいる。

역설 [逆説]

1. [명사] 逆説; 真理にそむいているようで, よく考えると一種の真理を言い表わしている表現法。

ほね-오る [骨折る]

1. [5단 활용 자동사] 열심히 일하다. 수고하다. 힘쓰다. 애쓰다. 【문어 4단 활용 동사】

흐리다2

1. [형용사] 濁っている; 曇っている; ぼんやりしている; かすんでいる。

2. [형용사] 濁っている; 澄んでいない。

놓다1

1. [타동사] 放す。

2. [타동사] とどめる; 置く。

(Claude M. Bristol)

クロード・ブリストル

2012년 8월 11일 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 김원영님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、キム・ウォニョンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

'내 일'을 하라
'私のこと'をしなさい

잊지 마라.
忘れるな

알은 스스로 깨면 생명이 되지만,
卵は自ら割れば、生命になるが

남이 깨면 요리감이 된다고 했다.
他人が割れば、料理の材料になるといった
(テラさんの訳を参考人させていただきました。)

'내 일'을 하라.
'私のこと'をしなさい

그리고 '내일'이 이끄는 삶을 살라.
そして'明日'が導く人生をいきなさい

- 김난도의《아프니까 청춘이다》중에서 -
- キム・ナンドの<つらいから青春だ>より -

* "당신의 능력을 보여주라!"
* "あなたの能力を見せなさい!"

"앞으로 전진하라" 라는 카피가 참 많은 세상입니다.
"前に前進しなさい"というキャッチコピーがとても多い世の中です

누군가가 자기 일을 하려고 할 때 진심으로 '공감'해주며
だれかが、自分のことをしようとするとき、心から'好感'してあげながら

'응원'해주는 말들이 언제나 가장 크게 와닿습니다.
'応援'してあげる言葉が、いつも一番伝わります

그런 공감과 응원을 받으며, 조금 느리긴 해도
そんな好感と応援を受けながら、すこし遅くはあっても

계속 열심히 '내 일'을 하다 보면
つづけて一生懸命'私のこと'をしようとすれば

삶의 성취도가 높아지겠지요.
人生の成就度が高くなるでしょう

テラさんの翻訳のページ

<http://sistertera.cocolog-nifty.com/blog/2012/08/post-1c2d.html>