

2013년 9월 30일 보낸 편지입니다.

다시 태어난다. 단식의 힘  
もう一度生まれ変わる。断食の力

의지가 약해지고  
意志が薄れて

용기가 나지 않을 때  
勇気が出ない時

단식을 실행해 보면 새로운 용기가 생기고  
断食を実行してみれば、新しい勇気が生じて

의지가 굳건해지는 수가 많다. 그리고 새로운  
意志が強くなることが多い。そして新しい

아이디어를 얻고자 하거나 사업의 부진을 극복할  
アイデアを得ようしたり、事業の不振を克服する

새로운 운영 방안을 구하려 할 때 단식으로써  
新しい運用の方案を求めようとするとき、断食で

희한한 아이디어가 솟아 나오고  
稀有なアイデアが溢れて

발전적인 경영 방침이 나오게  
発展的な経営方針が出るようになる

되는 수가 많다.  
ことがが多い

- 임평모의《단식 이야기》중에서 -  
- イン・ピョンモの〈断食の話〉より -

\* '단식의 힘'은 대단합니다.  
\* '断食の力'は素晴らしいです

저도 일년에 한 두 차례 단식을 하면서  
私も1年に2回くらい断食しながら

그 놀라운 힘을 실감하고 있습니다. 그때마다  
その驚く力を実感しています。その時ごとに

다시 태어나는 느낌입니다. 몸이 날아갈 듯 가벼워지고,  
また生まれ変わる感じです。体が飛び立つように軽くなって

얼굴이 소년처럼 맑아지고, 머리속은 신성한 기운으로  
顔が少年のように清く、頭の中は新鮮な気運で

가득합니다. 그 힘으로 새롭게 살아갑니다.  
いっぱいです。その力で新しく生きていきます

매일 이어지는 '해병대 일정'도  
毎日つづく海兵隊の日程も

거뜰히 이겨냅니다.  
やすやすと勝ちます

志気が薄れる 발음 재생

의지가 약해지다

굳건하다

[형용사](人·意志などが)堅い; 強い; しっかりしている; ぐら...

부진(不振)

[명사]不振; 振るわないこと.

희한하다(稀罕—)

[형용사]非常にまれだ; 非常に珍しい; 希有[稀有](けう)...

방침(方針)

[명사]方針; たてまえ.

날아가다

[자동사][타동사]

飛ぶ.

a(공중을)飛び立つ; 飛んで行く; 飛び去る.

(바람에 불려)消し飛ぶ; 吹っ飛ぶ[속어].

해병(海兵)

[명사]海兵; 海兵隊の軍人.

해병대

[명사][군사]海兵隊; 陸戦隊.

거뜰히

[부사]軽く; 身軽く; やすやす(と).

2013년 10월 1일 보낸 편지입니다.

빛  
光

당신의 빛을 비추려면  
あなたの光を当てるには

어둠 속으로 들어가야 한다.  
暗闇の中に入らなければならない

- 데비 포드의《그림자 그리고》중에서 -  
- デービー・フォードの〈影そして〉より -

\* 짧은 문장 하나에  
\* 短い文章一つに

많은 뜻이 담겨 있습니다.  
たくさんの意味が詰まっています

빛은 절망을 희망으로 바꿉니다.  
光は絶望を希望に変えます

빛은 슬픔을 기쁨의 노래로 바꿉니다.  
光は悲しみを喜びの歌に変えます

내 안에 빛이 있으면 아무리 어두운 동굴도  
私の中に光があればいくら暗い洞窟も

언제나 두려움없이 들어갈 수 있습니다.  
いつも恐れず入ることができます

빛  
[명사] 光.  
[물리] 光線.  
(희망) 希望; 光明.  
비추다  
[타동사]  
(밝게 하다) 照らす.  
(거울 따위에) 映す.  
(견주다) 照らす; 鑑みる.

2013년 10월 2일 보낸 편지입니다.

'제로'에 있을 때  
'ゼロ'にあるとき

여러분의 마음이  
皆さんの心が

제로에 있을 때 창조가 일어납니다.  
ゼロにあるとき、想像が起こります

그것을 '영감을 얻는다'라고 합니다.  
それを'靈感を得る'といいます

'신성한 지혜'는 모든 영감이 나오는 원천인데  
'神聖な知恵'はすべて靈感がでる源だが

그것은 저기 어디 밖에 있는 것이 아닙니다.  
それは、そここの外にあるものではありません

찾으러 다닐 필요가 없습니다.  
探そうとする必要がありません

찾으러 다니지 마세요.  
探そうと旅立たないでください

이미 여러분 안에 있습니다!  
すでに皆さんの中にあります!

- 조 바이텔 외《호오포노포노의 비밀》중에서 -  
- ジョー・バイテル他の〈ホ、オポノポノの秘密〉より

\* '제로'는  
\* 'ゼロ'는

무(無)의 상태를 뜻합니다.  
無の状態を意味します

100% 비워낸 '빈 잔'의 모습이기도 하고  
100%空けた'あいたグラス'姿でもあり

100% 내려놓은 '빈 손'의 모습이기도 합니다.  
100%降ろした'素手'の姿でもあります

그러나 놀라운 것은 바로 그 제로의 순간이  
しかし、おどろくことは、まさにそのゼロの瞬間が

새로운 창조의 시작점이라는 사실입니다.  
新しい想像の始まりという事実です

답은 내안에 있습니다. 내가 나를 비워  
答えは私の中にあります。私が私を開けて

스스로 제로 상태로 만드는 것입니다.  
自らゼロの状態を作るのです

그때 받는 하늘의 선물이  
その時得る神様の贈り物が

'영감'입니다.  
'靈感'です

제로 (zero)

[명사]ゼロ; 零.

원천 (源泉)

[명사]

源泉[原泉](げんせん).

水のわき出るみなもと.

物事の生じるもと.

비우다

[타동사]

['비다'의使役]空ける.

(中味を)空にする.

(家を)空ける; 留守にする; (席を)離れる.

2013년 10월 3일 보낸 편지입니다.

좋은 일은 빨리, 나쁜 일은 천천히  
いいことは早く、悪いことは少しづつ

어떤 일을  
あることを

내일 하겠다고 남겨놓은 사람은  
明日しようを残しておく人は

그 일을 영원히 끝낼 수 없다.  
そのことを永遠に終わらせることができない

“좋은 일은 급하게 하고  
”よいことは急いで

나쁜 일은 뒤로 미루라”는 말을  
悪いことは後に回しなさい”という言葉

가슴에 새겨두라.  
胸に刻みなさい

- 해암의《깨어있는 하루》중에서 -  
- ヘアンの〈目覚めている一日〉より -

\* 좋은 일은  
\* いいことは

아이스크림과 같습니다.  
アイスクリームのようです

얼른 먹지 않으면 녹아버립니다.  
すぐに食べないと溶けてしまいます

나쁜 일은 '사형수'에 견줄 수 있습니다.  
悪いことは'死刑囚'になぞらえることができます

사형집행이 미뤄지다 보면 뜻밖의 변수가 생겨  
死刑執行がのびれば、意外の変化の要因が生じて

감형이 되거나 사면을 받을 수도 있습니다.  
減刑になったり、赦免を受けることもあります

미루다  
[타동사]  
(期日·仕事などを)延期する; 延ばす; 持ち越(...)  
(責任·仕事などを他人に)任せる; 押しつ...  
推測する; 推す; 推し量る.

사형수  
[명사]死刑囚; 死囚[준말].

견주다  
[타동사]  
比較する; 比べ合わせる; なぞらえる; 引き当てる.  
競う; 張りあう.  
しよけい [処刑] 발음 재생

처형; 사형 집행.(=しおき)

뜻밖

[명사] 思いの外; 意外; 存外; 案外.

변수 (變數)

[명사]

ある状況の変化要因.

[수학] 変数.( $\leftrightarrow$ 상수(常数))

감형 (減刑)

[명사] 減刑.

2013년 10월 4일 보낸 편지입니다.

소리  
声

미운 사람이 내는  
憎む人が出す

소리는 시끄럽고 사랑하는  
声はうるさく、愛する

사람이 내는 소리는 즐겁다. 소리가  
人の出す声は楽しい。声が

시끄럽고 즐거운 것이 아니다. 내 마음이  
うるさく、楽しいのではない。私の心が

미워하거나 사랑하는 것이다. 대상을 있는  
憎んだり、愛したりするのだ。対象をあるが

그대로 알아차리면 그냥 사람이고 소리일  
ままにわかれば、ただ人の出す音である

뿐이다. 그냥 사람이고 소리일 때  
だけだ。ただ、音である時

번뇌에 물들지 않는다.  
煩惱に染まらない

- 해암의《깨어있는 하루》중에서 -  
- ヘアンの〈起きている一日〉より -

\* 사랑하는 사람이면  
\* 愛する人なら

방귀 소리도 웃으며 듣습니다.  
おならの音も笑いながら聞きます

코 고는 소리도 자장가처럼 들립니다.  
いびきも子守唄のように聞こえます

현대를 사는 우리 모두는 소리 속에 살아갑니다.  
現代に生きるわれわれ皆音の中で生きています

내 안에 번뇌가 크면 그 소리들이 모두 소음이고,  
私の中に煩惱が大きいなら、その音も皆騒音で

내 안에 평화와 사랑이 넘치면 그 소리가  
私の中に平和と愛が溢れば、その音は

모두 아름다운 교향곡이 됩니다.  
全て美しい交響曲です

번뇌(煩惱)  
[명사]煩惱; 濁り; 愛染; 塵勞.  
물들다



[자동사]

染まる.

色付く; 色が付く.

かぶれる; (ある)傾向を帯びる; 染みる.

いびき [鼾] 발음 재생

코고는 소리.(→ねいき)

자장가 (—歌)

[명사] 子守歌; ララバイ.

소음 (騒音)

[명사] 騒音; ノイズ.

교향곡

[명사] 交響曲; シンフォニー.

2013년 10월 5일 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 안신미님께서 보내주신 아침편지입니다.  
今日は、アン・シンミさまから、送っていただいた朝の手紙です。

직관과 경험  
直感と経験

직관은 경험을 먹고 자란다.  
直感は経験を食べて育つ

경험이야말로 직관에 더없이 중요한 자료가 된다.  
経験こそ、直感にこの上なく重要な材料になる

가령 몸에 좋다는 것을 직접 체험해 보면 정말  
たとえ体に良いことも、直接経験すれば

어떤것이 좋은지 나쁜지를 경험으로 알게 된다.  
どんなことがいいのか、悪いのか経験でわかるようになります

이런 경험이 쌓이면, 생각의 과정을  
このような経験を積めば、思考の過程を

거치지 않고 바로 판단할 수 있다.  
経ずに、すぐに判断できる

- 고도원의《꿈이 그대를 춤추게 하라》중에서 -  
- コ・ドウオンの〈夢があなたを躍らせる〉より -

\* 저는 결혼 2년차 주부입니다.  
\* 私は結婚2年くらいの主婦です

신랑은 직접적인 경험을 토대로 사는 사람이고  
夫は、直接的な経験を土台に生きる人だが

저는 직접적인 경험도 중요하지만, 인생을 살면서  
私は直接的な経験も重要だが、人生を生きながら

세상 모두를 경험할 수 없기 때문에 간접경험도 참  
世の中のすべてを経験できないから、間接経験もとても

중요하다고 생각하는 사람입니다. 물론 직, 간접 경험이  
重要だと考える人です。もちろん、直接、間接経験が

고루 조화를 이룬다면 더할 나위도 없겠지만 말입니다.  
等しく調和に至れば、これ以上のことはないです

나의 직관은 얼마만큼의 경험을 먹고 얼마나 자랐을까?  
私の直感は、いくらほふおの経験を食べてどれだけ育ったろうか?

그것을 알 수 있다면 삶을 조금이나마 편안하게 살 수 있을까?  
それをわかることができれば、人生を少しでも快適に生きることができるか?

어떤 경험이 얼마나 쌓여야 생각의 과정을 거치지 않고,  
どんな経験が、どれだけ積み重ねれば思考の過程を経ず

바로 판단할 수 있는 경지에 오르는지 궁금해집니다.  
まさに判断できる境地に登るか気になります

앞으로 헤쳐나가야 할 경험들이 너무 많습니다.  
これから乗り越えなければならない経験が多いです

좋은 경험들과 직관으로 어우러진, 그래서  
いい経験と、直感に交わったので

더욱 지혜롭고 슬기롭게 살아가기를  
さらに賢く、楽しく生きるのを

마음으로 소원해 봅니다.  
心から祈ってみます

더없이

[부사]この上なく; またとなく.

가령 (假令)

[부사]

たとえ; たとい; よしんば; いやしくも; 仮に.(=가사(假使))

例えば.(=이를테면)

거치다

[자동사]ふれる; すれる.

[타동사]

(들르다) 立ち寄る.

(경유) 経る; 経由する.

고루

[부사]平等に; 等しく; 一様に; 平均して.

거치다

[자동사]ふれる; すれる.

[타동사]

(들르다) 立ち寄る.

(경유) 経る; 経由する.

어우러지다

[자동사](多くの物が調和して)一塊になる; 一団(...

지혜롭다

[형용사]知恵がある; 賢い; 賢明だ.(=슬기롭다)