

-기도에서 삶으로: 평화와 정의를 위한 일상 속 **5**가지 실천 제안-

1. ‘손을 펴는’ 아침 자각 (Body Awareness)

-실천: 아침에 눈을 뜨거나 자리에 앉을 때, 주먹을 꼭 쥐었다가 천천히 펴는 행동을 합니다.

-의미: “움켜쥔 주먹을 평화로운 손으로 펴게 하소서”라는 기도를 몸으로 기억하며, 오늘 하루 이기심과 집착을 내려놓고 타인을 환대하겠다는 다짐입니다.

2. 일상의 소비를 ‘정의로운 나눔’으로 (Economic Justice)

-실천: 커피 한 잔 값을 아끼거나 정기 기부를 통해, 뉴저지 수용소의 이주민, 아프가니스탄·수단의 여성과 아동을 돕는 NGO 단체(예: UNHCR, 유니세프 등)에 작은 금액이라도 후원합니다.

-의미: 돈을 신처럼 떠받드는 ‘돈의 우상숭배’에서 벗어나, 지구촌 가족의 고통에 실질적으로 동참하는 방법입니다.

3. 미디어 소비를 통한 ‘연대와 기억’ (Bearing Witness)

-실천: 하루에 딱 5분만이라도 가십성 뉴스 대신 우크라이나, 이란, 베네수엘라 지진 피해 등 지구촌 곳곳의 아픔이 담긴 국제 뉴스를 찾아보고 그들을 위해 마음속으로 화살기도를 바칩니다.

-의미: 멀리 있는 이들을 나의 ‘이웃’이자 ‘가족’으로 받아들이고, 그들의 눈물을 닦아주는 영적 연대입니다.

4. 내 마음과 대화의 ‘비폭력 지대’ 만들기 (Non-violent Communication)

-실천: 오늘 하루 누군가에게 화가 나거나 나와 의견이 다른 사람을 마주할 때, 즉각적으로 비난하는 대신 “내 마음속의 폭력성을 먼저 버리게 해달라”고 기도하며 3초간 숨을 고릅니다. 날카로운 말 대신 대화의 테이블을 선택하는 것입니다.

-의미: “평화는 가정, 학교, 이웃에서 날마다 쌓아 올리는 것”이라는 말씀을 내 삶의 현장에서 직접 실천하는 행동입니다.

5. ‘감사’와 ‘평화’의 밤 기도 (Evening Examen)

-실천: 잠들기 전, 지친 몸을 누이고 오늘 하루 일할 수 있었던 기회, 사랑할 수 있었던 기회에 감사하는 기도를 바칩니다. 그리고 아직도 밤새 두려움에 떨며 잠들지 못하는 지구촌의 모든 아이들이 안전하고 따뜻하게 잠들 수 있기를 염원합니다.

-의미: 피로 속에서 피어나는 감사, 온 세상에 번질 평화의 서막입니다.

- 동중부 CLC : 사도부 드림