

-기도에서 삶으로: 다른이의 마음을 변화 시킬 수있는 삶의 작은 실천 제안 -

작은 행동 하나가 바로 산을 옮기는 믿음의 시작입니다. 교황님의 강론, 진복팔단(참행복), 그리고 "말보다 행동이 중요하다(Actions Speak Louder than Words)"는 가르침을 바탕으로, 일상 안에서 아주 작고 구체적으로 실천할 수 있는 지침들을 제안해 드립니다. 거창한 일이 아니어도 괜찮습니다. 예수님께서 베드로에게 말씀하신 "내 양들을 돌보아라 (Tend my sheep)"와 교황님이 말씀하신 "부스러기만 한 믿음(A Crumb of Faith)"은 바로 우리의 작은 일상에서 시작됩니다.

1. 우리 자신을 위한 실천 (마음의 가난과 평화)

- '3분 호흡'으로 시작하기: 하루 중 가장 지치는 순간에 마음 모으기 구절처럼 "선함을 들이마시고, 걱정과 슬픔을 내쉬는(Breathe in goodness, breathe out worry)" 의도적인 침묵과 호흡의 시간을 가져보세요.
- 즉각적인 반응(Reactive response) 멈추기: 세상의 뉴스나 타인의 무례한 행동을 보고 마음이 분노로 굳어지려 할 때, 곧바로 화를 내거나 좌절하기보다 "주님, 저에게 지혜와 자비를 주소서"라고 마음속으로 10초간 화살기도를 바쳐보세요.

2. 가족과 이웃을 위한 실천 (자비와 친절)

- 따뜻한 말 한마디 건네기: 매일 마주치는 가족, 직장 동료, 식당이나 쇼핑몰에서 일하시는 분들께, 배달하시는 분들께, 성당교우등에게 먼저 "감사합니다", "오늘 하루도 힘내세요"라는 따뜻한 인사를 건네기, 이것이 바로 타인에게 다가가는 가장 작은 '만남'입니다.
- 경청하기: 누군가 힘들거나 지친 마음을 털어놓을 때, 조언이나 해결책을 주려고 하기보다 그저 묵묵히 끝까지 들어 주는 것, 슬퍼하는 이와 함께 있어 주는 것이 복음서 속 예수님의 마음입니다.

3. 공동체와 세상을 위한 실천 (평화를 이루는 행동)

- 내 주변의 '소외된 양' 찾아보기 (Tend my sheep): 단체 대화방이나 모임에서 유독 소외되거나 말수가 적은 사람에게 개인적으로 안부 메시지를 보내거나 차 한 잔을 대접해 보세요.
- 정의와 생명을 위한 작은 연대: 일상에서 일회용품 사용을 조금씩 줄이는 것(하느님이 창조하신 세상에 대한 책임), 혹은 우리 사회의 아픈 곳(전쟁 피해자, 소외계층)을 위해 아주 작은 금액이라도 정기 기부를 시작하거나 지향을 두고 기도하는 것도 훌륭한 복음 선포입니다.

동중부 KCLC 사도부