

한글 번역본

Moment by Moment

Carol Ann Smith, SHCJ Eugene F. Merz, SJ

MOMENT 1: 매 순간마다

청하는 은총 :

매일의 내 삶속에서 하느님의 현존과 그분께서 활동하심을 더욱 주의 깊게 살피고자 합니다.

영신수련:

.... 공무 또는 손을 댈수없는 용무중에 있는.... (영신수련 19)

우리는 항상 기도의 연장 속에 살고있다고 기억하고... 항상 하느님께 더욱 공경을 바치고자하는 영속에 머물고자 노력합니다.(영신수련 3)

성서:

- 1)이사야 55:1-13 2)예레미야 29:11-14 3)루가 19:1-10
4) 1 고린도 1:4-9 5) 1 사무엘 3:1-11

추가 성서구절:

- 1) 1 열왕기 19:4-12 2) 시편 37:7

질문:

1. 내가 기도와 성찰을 시작할 때, 내 안에서 어떤 갈망과 희망이 올라옴을 느낍니까?
2. 지금 내 삶 안에서 무엇이 나를 더 성찰하도록 초대하거나 도전을 주고 있습니까?
3. 어떤 것에 의해 이교재를 접하고 이나시오적 기도를 경험하게 되었습니까? 그리고 이러한 경험을 통해 얻고자 하는 것은 무엇입니까?
4. 내 삶 속에서 만난 사람들, 장소들, 그리고 일어난 일들은 하느님과 더욱 가까이 하고자하는 나의 의지에 어떻게 특별한 은총의 도구로 작용하였는지요?
5. 나의 신앙의 여정 속에서 하느님께 다가가는데 방해하는 어떤것을 느꼈는지요?
6. 내 삶 안에서 하느님을 더욱 중요하게 받아들이려고 할 때, 내 안에서 느껴질 수 있는 경계하는 마음을 어떻게 할 수 있을까요?

제안:

매일 하루을 시작하며 오늘 하루 당신 뜻대로 살고자하는 나의 희망과 의지에 하느님의 축복을 간구하는 5 분 정도의 하느님과의 담화를 갖습니다.

식별을 위한 도움말:

하루을 되돌아보며 내 안의 생각과 감정, 그리고 분위기에 어떤 변화가 있었는지를 봅니다.

우리는.... 유혹과 두려움, 그리고 하느님께서 주신 빛과 위로를 주의 깊게 보아야 합니다. (영신수련 17)

의식성찰:

하루을 마치며 오늘 하루도 하느님께서 내 삶 속에 함께 하셨는지? 어떻게 일하셨는지를 볼 수있는 하느님의 빛을 청합니다.

MOMENT 2: 하느님 말씀 듣기

청하는 은총:

하느님께서 나의 일상 삶에 주시는 말씀에 좀더 나를 개방하고자 합니다.

영신수련:

영신수련을 시작하시는 이들이 갖추어야 할 가장 중요한 소양은 개방과 관대함 그리고 용기입니다.

(영신수련 5)

영신수련의 매 단계마다 우리는 주어진 과제에 전력함으로써, 하느님께 완전히 응답한다는 자세로 임하여야 합니다. (영신수련 11)

성서:

1)시편 95:7-8 2)묵시록 3:20 3)루가 8:4-15 4)히브리 4:12-13

추가 성서구절:

신명기 30:11-14

질문:

- 1 주의깊게 다른 이들을 경청할 때, 내 안에 어떤 반응이 일어나나요?
- 2 시편을 읽음으로써 성찰할 때나 침묵할 때, 그리고 기도하는데 도움을 받을 수 있습니다. 시편을 읽으면서, 또 읽은 후 묵상하면서 무엇을 보게 됩니까?
- 3 하느님의 현존과 활동하심을 인식하도록 도움을 주는 것이 무엇인가요? 그분의 현존과 활동을 바라볼 수 있도록 나 자신을 충분히 늦추게 도움을 주는 스텝들은 무엇입니까?
- 4 몇분동안 생각과 마음의 움직임을 멈추고 단순히 자신의 숨소리를 들으면서, 내가 세상에 존재한다는 이 기적이 어떻게 하느님의 사랑을 드러내는지요?
- 5 생활 속에서 하느님의 말씀에 귀 기울이고자 노력하는만큼, 다른 이들을 대하는 나의 태도에서 어떤 것을 보게 되나요?

제안:

매일 시편을 천천히 읽고 묵상하십시오.

추천하는 시편 구절은 시편 23; 63; 103; 139 입니다.

식별을 위한 도움말:

다른 사람들을 경청하는 나의 방식과 태도를 살펴본다면, 하느님의 말씀을 경청하는 나의 방법을 이해하는데 실마리가 됩니다.

영신수련을 지도하는 이나 그것을 행하는 이의 더욱 큰 이익과 진보를 위하여....선량한 그리스도교 신자는 누구나 남의 의견을 차단하기보다는 그것을 살리는 데로 마음을 기울여야 하고, 또 그것을 살릴 수 없을 경우에는 그의 생각을 고찰해보아서 그의 생각이 그릇된 것이라면 애덕으로... (영신수련 22)

의식성찰:

매일 하루를 마치며, 오늘 하루 하느님께서 나에게 하신 말씀을 의식하며 감사의 기도를 드립니다.

MOMENT 3: 하느님께로의 열망

청하는 은총 :

하느님께로 향한 열망을 인식하고 청하길 원합니다.

영신수련:

영신수련은, 무엇보다도 하느님과 피정자 사이의 긴밀한 만남의 시간입니다....

...영혼을 풍족하게 하고 또 만족시키는 것은 풍부한 지식이 아니라 사물의 내용을 깊이 깨닫고 맛보는 것이기 때문이다. (영신수련 2)

성서:

1)시편 46:10 2)시편 63:1 3)요한 4:1-30

4)이사야 55:2-3 5)창세기 18:1-15

추가 성서구절:

1)시편 62 2)출애굽 3:1-6 3)출애굽 33:12-23 4)호세아 6:1-6

질문:

1. 내 삶 안의 어떠한 계획과 욕구로 하느님을 향한 열망을 드러냈습니까?
2. 불완전한 체험들을 통하여 내 삶을 충만하게 하시는 하느님에 관하여 어떤 것을 보게되었습니까?
3. 하느님께 대한 나의 열망은 내 존재의 중심에 관하여 나에게 무엇을 드러내나요?
4. 침묵하며 하느님의 말씀을 경청하면서 내 자신이나 하느님을 향한 목마름에 대하여 어떤 것을 느끼나요?
5. 나는 하느님을 갈망하면서 소비사회에서 나의 다양한 역할에 어떻게 균형을 맞추나요? 나의 어떠한 습관과 중독이 하느님께 나아감을 약화시키나요?
6. 나의 내적 우물이 고갈됐을 때 어떻게 신앙적으로 응답합니까?
7. 하느님 현존에 대한 갈망을 나는 어떻게 자각하게 됩니까?

제안:

하루 생활 중 여러가지 상황 속에서 자신과 다른 이들의 기대와 욕구 그리고 열망에 주의를 기울입니다.

식별을 위한 도움말:

영신적 위안이란 신덕,망덕,애덕을 더하는 모든 것과 사람을 천상의 일들과 자기 영혼의 구원으로 부르고 이끄는 모든 마음의 기쁨을 말하는 것인데... (영신수련 316)

의식성찰:

하루를 마치며 내 삶과 존재의 중심에 함께 하신 하느님께 감사드리며 기도한다.

MOMENT 4: 하느님께 사랑받음

청하는 은총 :

하느님으로부터 얼마나 사랑받아 왔는지를 더욱 의식하기를 청합니다.

영신수련:

(숙고) 내가 받은 은혜, 하느님께서 나를 사랑으로 나셨고, 오직 나로부터의 사랑만을 원하십니다.내가 그분과 떨어져있을 때나 제대로 응답하지 않을 때에도, 하느님께서 얼마나 나를 사랑하시는지 모든 좋은 것들을 주시는 이분은 나의 구원자이시고 구세주이십니다. (영신수련 234 번)

성서:

1) 예레미야 31:3 2) 이사야 43:1-7 3) 신명기 7:7-11 4) 로마 8:38-39 5) 호세아 11:1-4

추가 성서구절:

1)에페소서 1:3-14 2)시편 139 3)시편 104
4)시편 111 5)에제키엘 16:1-14 6)토비트 8:4-21, 11:16-17, 12:6-22.

질문:

1. 내 삶의 전반에 걸쳐 하느님으로부터 사랑과 보살핌을 받았다는 기억들이 무엇이 있습니까?
2. 창조된 이 세상의 어떤 면이 인류를 사랑하시는 하느님의 보살핌을 기억하게 하나요?
3. 나의 모든 재능이 하느님의 선물이라는 인식이 어떻게 깊어졌나요?
4. 내가 가진 모든 것과 나의 모든 것이 하느님께서 나에게 주신 선물과 관련되어있다는 것을 실감할 때, 나 자신과 타인을 향한 나의 자세에 어떤 변화가 있나요?
5. 사랑받고있다는 것은 회개와 변모로의 초대입니다. 나에게 열광하시고 정열을 바치시는 하느님의 모습을 그려보고자 노력할 때, 내 안에서 어떤 것이 일어납니까?
6. 하느님과 타인의 사랑을 받는 은총은 내 삶의 모든 부분에 어떻게 넘쳐납니까?
7. 사랑하고 사랑받는다는 나의 경험이 어떻게 나에 대한 하느님의 친밀하심과 열망하심을 엿볼 수 있게 하나요?

제안:

당신이 매일 신문을 읽고 뉴스를 보며, 이 세상에 드러나는 하느님의 다양한 사랑을 바라보십시오.

식별을 위한 도움말:

당신을 향한 하느님의 아낌없는 사랑을 더욱 의식하면서, 당신 자신의 사랑하고자하는 욕구에 어떤 변화를 느끼는지 바라보십시오.

영신적 위안이라고 하는 것은 영혼에 일종의 내적 감동이 일어나서, 영혼이 자기와 창조주의 사랑으로 불타기 시작하고, 따라서 영혼이 지상의 아무 물건도 그 물건 자체를 위해서는 사랑할 수 없고, 오직 그 모든 것의 창조주 안에서만 사랑하게 되는 때를 말한다. (영신수련 316a)

의식성찰:

성령의 빛을 청하며 우리와 세상에 끊임없이 넘치게 베푸시는 하느님의 은총에 공경과 감사의 기도를 드린다.

MOMENT 5: 응답하기 위한 자유로움

청하는 은총 :

삶이 하느님께 향하는데 필요한 내적 자유가 커지기를 청합니다.

영신수련:

좋은 조건 하에서 신심생활에 진보하기를 간절히 원하는 이에게는.... 친구들이나 아는 사람과 세상의 모든 근심 걱정에서 멀어질수록 더욱 큰 신익을 얻을 수 있다... (영신수련 20)

조물주께서 더욱 정확하게 당신의 피조물 안에서 활동하시기 위해서는, 이러한 영혼이 어떤 사물에 대하여 올바르게 못한 애착심을 갖고... 그 영혼은 모든 힘을 다하여 자기가 잘못 애착하고있는 그 사물과 반대되는 방향으로 자기를 움직이는 것이... (영신수련 16)

성서:

1) 요한 8:31-32 2) 마르코 10:17-22 3) 루가 9:24-25 4) 에페소 4:1-7

추가 성서구절:

1) 요한 8:12 2) 루가 8:26-30 3) 루가 11:9-13 4) 루가 12:22-34 5) 요한 15:1-8
6) 갈라디아 5:1 7) 욥기 38:1-39:27 8) 욥기 42:1-6 9) 에스테르 14:1-4, 14

질문:

1. 무엇이 내게 하느님으로부터 주어진 은총에 대하여 더욱 감사하게 하고, 그 직무에 성장하게 하는데 도움을 주나요?
2. 나는 내 삶을 어떠한 방향으로 조정하는 경향이나, 삶을 하느님께서 나에게 주신 선물로 자유롭게 수용하는 대신 나의 소유물로 간주하는 경향이 있나요?
3. 내가 자유롭지 않거나 자유로움이 감소되는 것을 무엇이 나에게 신호를 보내나요?
4. 내 삶의 어떤 영역에서 집착하도록 유혹받고, 변화에 저항하고, 참지못해 끌려가고, 분명한 이유없이 걱정하게 됩니까?
5. 내 삶의 다양한 측면에 균형을 맞추기 위해서 내가 무엇을 할 필요가 있나요?
6. 내 삶의 근본이자 마지막인 하느님께 감사하기 위하여 어떤 사람, 어떤 장소, 어떤 것에 우선순위를 부여할 필요가 있나요?

제안:

당신이 자유롭지 않거나, 어떤 생각이나 계획, 그리고 사람에 매여있거나, 일에 몰두할 때, 대화하면서 당신이 무엇을 하는지? 무슨 말을 하고있는지에 주목하십시오.

식별을 위한 도움말:

하느님의 부르심에 응답하게 또는 저항하게될 때, 당신 안에 어떤 내적 움직임을 주목할 수 있나요?

영신수련을 지도하는 이는, 그것을 받은 이에게서 발견한 필요에 따라 쓸쓸함, 원수의 흥계, 또는 위안에 대하여 ... 선신과 악신을 구별하는 규범들을 설명해주어야 한다. (영신수련 8)

피정하는 이에게 매일 하는 다섯번의 묵상이나 관상을 어느 것이나 다 한시간씩 하도록 강력히...

원수는 이러한 묵상이나 관상 또는 기도 시간이 단축하도록... (영신수련 12)

의식성찰:

성령의 빛을 청하며 오늘 하루 주신 많은 은총에 감사드리고, 내가 하느님께 한 응답에 대하여 기도합니다.

MOMENT 6: 하느님께로 향함

청하는 은총 :

하느님께 찬미와 봉사드리기 위하여 내 삶을 재정비하고 방향을 옳게 바꾸길 청합니다.

영신수련:

사람은 우리 주 천주를 찬미하고 공경하고 그분께 봉사하며 또 그렇게 봉사함으로써 자신의 영혼을 구하기 위하여 조성된 것이다.... 땅위에 있는 것들은 다 사람을 위하여, 즉 사람이 조성된 목적을 달성하는데 도움이 되기 위하여 창조된 것이다. 따라서 사람은 사물이 이러한 목적을 달성하는데 도움이 되면 그것을 이용할 것이고, 또 방해가 되면 그만큼 배척해야 한다.. (영신수련 23)

성서:

1)예레미야 29:11-14 2)신명기 30:19 3)필립비 3:7-15 4)필립비 2:1-13

추가 성서구절:

1)루가 12:13-21 2)시편 27 3)1 고린도 12:31-13:13 4)시편 16:1-2 7-11 5)지혜 13:1-9
6)지혜 7:1-11 7)요엘 2:26-29 8)시편 150 9)시편 149:1-4 10)시편 138

질문:

1. 내 삶의 목표가 하느님께 찬미와 봉사함에 있다는 것을 상기할 때, 어떠한 자세와 행동이 내 삶에 초래되는가?
2. 내 삶의 순서와 우선적인 것들을 유지하는 데에 기도와 성찰이 어떻게 도움을 주나요?
3. 오직 하느님이 나에게 원하시는 것만을 원하도록, 내 삶의 어떤 영역에서 좀더 불편심을 갖고, 자유로워져야 할 필요가 있나요?
4. 피로과 과도함으로 인해 나의 균형을 잃을 때, 내 마음의 어떤 습관이 나를 하느님께로 되돌아오게 하나요?
5. 내 삶을 자유로이 그리고 완전히 하느님께 맡기기 위해 나는 누구를, 무엇을 포기할 필요가 있나요?

제안:

매일 하루를 시작할 때 당신의 스케줄에 있는 할 일들을 보고, 어떻게 그 일들을 통해 하느님께 찬미와 봉사를 드릴 수 있을까 생각합니다.

식별을 위한 도움말:

하루동안 느꼈던 용기(영적 위안)와 낙담(영적 고독)에 대해 성찰합니다.

... 그를 당신의 사랑과 찬미로 이끄셔서 그가 지금부터 더 낮게 당신을 섬길 수 있는 길을 인도하시게 하는 편이 훨씬 더 유익하고 좋기 때문이다... (영신수련 15)

의식성찰:

다시 성령의 빛을 청하며 오늘 하루 주신 많은 은총에 감사드리고, 내가 하느님께 한 응답에 대하여 기도합니다.

Replaying the Moments I (반복)

반복기도:

반복기도를 통해 Moment by Moment 를 하면서 내가 인식한 것과 받은 선물들을 더 깊게 해주시도록 하느님께 나를 맡겨드립니다.

다음의 질문들은 당신이 Moment 1-6 의 반복기도를 하도록 안내해줄 것입니다.

1. **청하는 은총**들을 돌아보면서 어느 것이 계속 나에게 다가오고 건드려지는가?
2. 지난 시간을 돌아보면서 **영신수련**의 어떤 깨달음이 나를 놀라게 하였나?
3. 하느님의 말씀과 나의 삶을 성찰하면서 어떤 **성서구절**이 계속 나의 의식으로 떠오르는가?
4. 어떤 **제안**이 도움이 되었나? 어떤 제안이 나의 기도와 삶이 통합되도록 도움을 주었나?
5. 어떻게 **질문**들이 나의 현실적인 삶 안에서 도움이 되었나 또는 도전이 되었나?
6. **식별을 위한 도움말** 중에서 어떤 부분이 나에게 가장 많은 위안을 주었나?
7. **의식성찰**이 어떻게 나의 삶 안에서 하느님의 현존과 활동을 더 의식할 수 있도록 도움이 되었나?

MOMENT 7: 죄의 실체

청하는 은총 :

하느님께서 자비와 사랑으로 응답하신 세상속에 있는, 죄와 부당함에 대한 인식이 더욱 깊어지길 청합니다.

영신수련:

십자가에 못박히신 우리 주 그리스도를 눈앞에 모시고 그분과 서로 이야기한다. 즉 주님은 창조주이시면서 어떻게 내 죄를 위하여 사람이 되셔서 영원한 생명에서 현세의 죽음을 당하시게까지 되셨는지 생각해야한다. 그 다음에는 다시 나 자신에게 눈을 돌려서 나는 그리스도를 위하여 무엇을 하였는가? 무엇을 하고 있는가? 또 그리스도를 위하여 무엇을 해야 하겠는가를 생각하고, 그리하여 십자가에 못박히신 그분의 모습을 보면서 마음에 떠오르는 것에 대하여 생각하고 감동한다.

(영신수련 53)

성서:

1)로마 1:19-23 2)디모테오 2 서 3:1-5 3)에페소 2:1-7

추가 성서구절:

1)에제키엘 18:25-32 2)로마 8:2-8 3)에제키엘 34:1-6 4)미카서 7:1-10

질문:

1. 세상 안에서 인간의 비참함 중 어떠한 측면이 내 마음을 움직입니까?
2. 사람들의 필요를 보고, 듣고, 다가가는 것으로부터 자신을 방어하기 위해 나의 어떠한 은사(gift)를 이용합니까?
3. 세상 속의 죄와 악의 실체가 어떠한 증거로 나에게 명백해지나요?
4. 인간의 죄에 더욱 깊게 빠져들 수 있는 어떠한 체계에 직면할 때 경험하는 나의 내적 혼돈과 무력함에 어떻게 대처하나요?
5. 죄의 사회적 측면을 이해하면서, 문제 편에 남아있기보다는 해결하고자하는 편에 서고자, 나는 어떠한 작은 걸음을 시도하나요?

제안:

지역 신문에 실린 사람들의 고통받은 이야기를 살피어, 그것들의 깊은 원인을 찾아봅니다.

식별을 위한 도움말:

당신 자신이나 다른 이들의 삶의 질을 강화할 수 있는 변화를 당신이 회피하는 방식에 주목하세요. 대죄에 대죄를 거듭하게 하는 자들에 대하여 원수인 마귀는, 그들로 하여금 악덕과 죄중에 잠겨서, 더욱 죄를 더하도록 하기위하여 관능적인 오락과 쾌락을 상상하게 하여서, 그들에게 표면적인 향락을 제시하는 것이 정상적이고, 그러한 사람들에게 대하여 착한 신은, 이성의 판단력을 써서 양심을 자극하고 가책을 일으키는 등 악신과 반대되는 방법을 사용한다. (영신수련 314)

의식성찰:

- 1) 하루에 체험한 것들에 하느님의 빛을 청하고,
- 2) 하루 중 받은 은총을 다시 음미하며,
- 3) 우리에게 그렇게 당신의 섭리대로 축복하여주신 하느님께 우리 자신이 한 응답에 주목하고, 내가 한 응답 중에 어느 것이 죄로부터 기인한 것인지를 볼 수 있는 빛을 하느님께 청합니다.

MOMENT 8: 죄로 인하여 눈이 가려짐

청하는 은총 :

죄와 악에 대하여 내 자신이 눈이 가려짐, 귀가 막힘, 무감각해짐을 체험하길 청합니다.

영신수련:

첫째 요점: 죄를 성찰함이니, 내가 지금까지 범한 모든 죄를 한해 한해씩, 또는 한 시기 한 시기씩의 생활을 살피면서 성찰해나갈 것이다. 그것을 잘하기 위해서는 다음의 세가지가 도움이 될것이다. 1) 지금까지 내가 살고있던 장소와 집에 대하여, 2)내가 상중한 사람들과의 관계에 대하여, 3)과거의 나의 직업에 대하여 생각할 것이다.(영신수련 56)

둘째요점: 죄의 무게를 달아볼 것이니, 즉 대죄를 범함은 그종류의 여하를 막론하고, 비록 그것이 금지되지 않았다고 가정되는 경우에도, 그자체가 얼마나 더럽고 악랄한지를 생각해본다. (영신수련 57)

담화란 근본적으로 말하면, 친구가 다른 친구에게, 또는 종이 자기 상전에게 말하는것처럼, 어떤 때는 무슨 은혜를 간청하고, 어떤 때는 자기가 저지른 잘못을 꾸짖어 말하며 또 어떤 때는 자기 사정을 이야기하고 거기에 대하여 의견을 구하는 것을 말하는 것이다, 그리고 ‘주님의 기도’ 한번을 바친다.(영신수련 54)

성서:

1)로마 2:1-11 2)루가 18:35-43 3)로마 7:18-25

추가 성서구절:

1) 2 사무엘 11:1-12:15 2)시편 130 3)루가 18:9-14 4)루가 15:11-32

5)루가 13:10-17 6)마르코 10:46-52 7)루가 5:17-26

질문:

1. 자기 자신의 눈가려짐, 귀먹음 그리고 무감각함에 대하여 무엇으로 자각하기 시작합니까?
2. 죄의 사회적 측면에 대한 나의 의식이 인터넷의 등장에 따라서 어떻게 증가되었나요?
3. 가정 또는 직장에서 죄를 무시하고 피하기 위하여 어떤 기발한 방법을 사용하나요?
특히, 나의 신분과 역할에 연결되었거나, 감지된 권한이나 영향력에 연관된 죄들에 대하여.
4. 내 삶 속에서, 그리고 내가 속해있는 공동체 삶속에서, 어떠한 양식과 역동성이 죄의 눈가림과 무지함을 비추어줄 수 있나요?
5. 무엇이 내 자신의 결점을 의식하는데 소극적이게 하며, 다른 이들의 결점에 더욱 비평적이게 하나요?
6. 어떤 방식이 내 자신이나 남에게 해가 되는 나의 습관적 패턴을 보는데 눈이 가려지게 하나요?

제안:

하루 중, 은총과 죄 모두에 감각을 둔화시킬 수 있는 소란함이나 폭력으로의 노출을 제한하여 선택하십시오.

식별을 위한 도움말:

사물에 정확히 이름을 붙이고, 이해하지 못하는 것들을 분명히 밝히고, 자신의 행동에 대하여 책임을 가지도록 노력하세요.

열셋째 규범: 마귀는 또 자기를 숨기고 발각되지 않으려고 하는 점에서는 마치 연애 사기꾼 같기도 하다. 왜냐하면, 마치 불량배가 나쁜 의향을 가지고 달콤한 말로써 행세하는 가정의 아가씨나 유부녀를 꾀낼 때, 자기의 말이나 권면이 비밀에 붙여지기를 원하고, 또 마음먹은 일이 이루어지지 않을까봐 염려하여 아가씨가 아버지께 또는 유부녀가 남편에게 그의 꾀를 말하거나 야심을 드러내는 것을 극도로 싫어하는 것처럼 인류의 원수도 착한 영혼에게 음모와 유혹을 꾀할 때, 그것이 비밀로 받아들여져 간직되기를 바라는 것이다.....(영신수련 326)

의식성찰:

빛과 감사 그리고 자비를 청하는 기도로 하루를 마치고, 다음날 좀더 성실히 응답할 수 있게되길 주님께 청합니다.

MOMENT 9: 죽음의 가르침

청하는 은총:

실제적인 죽음의 현실과 죄의 결과, 그리고 가치로움을 가르치는 죽음에 대하여 이해하길 청합니다.

영신수련:

내가 범죄함으로써 반역한 하느님은 누구이신지를 생각함이니, 즉 하느님의 속성들을. 그와는 반대되는 나 자신 안에 있는 것들과 비교해서 생각하는 것이다. 예를들면 그분의 전지를 나의 무식과, 그분의 전능을 나의 무능과, 그분의 의로움을 나의 불의함과, 그분의 전선하심을 나의 약함과 비교해서 생각한다. (영신수련 59)

마음으로 모든 피조물들을 차례로 훑어보며, 어떻게 그것들이 내가 지금까지 살아있게끔 참아왔으며 또 내 목숨을 지금까지 보존해 주었는가를 생각하고. 크게 감동하여 경탄의 소리를 발할 것이다. 즉 천사들은 그들이 하느님의 공의 하심의 큰 칼이면서도 어떻게 나를 참아 견디어 지켜주었고, 또 나를 위하여 기도하여 주었으며. 성인들은 어떻게 나를 위하여 나와 하느님 사이에 중개자가 되어서 기도하여 주었으며, 하늘에 있는 해와 달과 별들. 그리고 땅에 있는 모든 원소와 열매들, 새들과 물고기들 및 짐승들은 나에게 봉사해왔으며, 또 땅은 어찌하여 나를 집어삼킬 입을 벌려서 나를 영원히 형벌할 새로운 지옥을 만들지 아니 하였는가 하는 등이다. (영신수련 60)

성서:

1)히브리 12:1-13) 2)고린도 2 4:7-18 3)로마 8:18-25

추가 성서구절:

1)요한 11:1-44 2)고린도 1 15:50-58 3)루가 16:19-31 4)지혜 3:1-11

질문:

1. 죽음과 죽어감에 대한 나의 느낌은? 다른 이의 죽음은 삶에 대하여 나에게 무엇을 가르쳤나요?
2. 나의 인간적 역량이 감소되는 어떤 싸인이 내 삶의 이순간에 분명해지나요? 나는 이러한 변화를 어떻게 포용하나요? 아니면 저항하나요?
3. 매점, 합병, 조기퇴직, 조기은퇴, 약한 재정보장, 양노원 등에 관한 내 생각과 느낌은 어떤가요?
4. 부정적 자세나 자멸적 습성이, 나 자신과 비록 작을지라도 타인의 삶에까지 죽음을 선택하게 유도하나요? 어느 선택을 통해서 나 자신과 다른 사람들을 죽음의 길로 인도하고 있나요?
5. 만일 내가 내일 죽을거라는 것을 안다면, “정리되지않은 일들” 특히 인간관계들에 대하여, 오늘 무엇을 돌보겠습니까?

제안:

기도하는 마음으로 당신의 의지나 지속적인 위임을 재고하십시오.

식별을 위한 도움말:

당신의 일상적 체험과 선택을 통해 짜여지는 강함과 약함, 힘과 한계의 모순된 양상을 주목하십시오.

마귀는 또 적을 정복해서 자기가 원하는 것을 약탈하고자 하는 전쟁의 두목과도 비슷하다. 즉 사령관이나 부대장이 진을 치고 적군의 힘과 방비상태를 살펴보아서, 그의 가장 약한 부분을 공격함과 같이, 인류의 원수인 마귀도 우리의 주위를 돌아다니면서 우리의 모든 덕행 즉 신덕,망덕,애덕의 향주 삼덕, 슬기로우음과 의로움과 용감함과 절제함의 사추덕 및 일반 윤리덕을 차례대로 조사해서 어느 부분이 제일 약하고 또 우리의 영원한 구원을 위하여 더욱 필요한지를 발견하면 그 부분을 공격해서 우리를 정복하려고 하는 것이다. (영신수련 327)

의식성찰:

매일 의식성찰을 계속 하면서, 당신이 선택하는 것들이 치명적이거나 생명을 줄 수 있다는 사실을 감지한 것들을 당신의 기도 안으로 가져오십시오.

MOMENT 10: 하느님의 애정어린 자비

청하는 은총 :

죄의 인간역사에 휘말린 한 사람으로서 나에게 주시는 하느님의 자비와 사랑을 체험하길 청합니다.

영신수련:

자비하심의 담화로 끝마친다. 즉 하느님께서 나를 그분 은총의 도움으로 지금부터는 개과천선하도록 권고하시면서, 아직도 내게서 생명을 거두시지 아니하셨음을 깊이 생각하고 감사하면서, ‘주님의 기도’를 바친다.(영신수련 61)

성서:

1) 시편 51 2) 애가 3:21-26 3) 루가 15:1-7

추가 성서구절:

1) 2 고린도 5:20-6:2 2) 루가 15:11-32 3) 바룩 5 4) 로마 8:30-39

질문:

1. 내 삶의 어떤 사건과 관계들이 나에게 하느님의 사랑을 전해주었나요?
2. 내가 용서받고 자비롭게 대해진 것과 관련된 어떠한 느낌들을 기억하나요?
3. 어떤 관계 안에서 내가 하느님의 자비와 다른 이들에 대한 용서를 드러낼 필요가 있나요?
혹시 당신이 용서해야 할 사람이나 용서를 청해야 할 사람이 있나요?
4. 하느님의 자비를 통하여 어떻게 내 삶의 부서진 부분들이 더욱 강해지게 되었나요?
5. 나의 약함과 강함을 숙고하며, 그것들이 다른 이들을 위한 빵으로서, 하느님이 내 안에서 그리고 나를 통하여 일하시는 누룩으로 인식되는지요?

제안:

당신이 기도하는 곳에 십자가에서 돌아가시는 예수님의 형상을 두십시오.

식별을 위한 도움말:

죄인으로서 당신자신에게 초점을 맞춘 슬픔과 후회의 느낌을, 비록 죄인일지라도 당신을 사랑하시는 너그러운 부모님같은 하느님께로 초점을 바꾸도록 하십시오.

영신적 위안에 대한 것이다. 여기서 영신적 위안이라고 하는 것은 영혼에 일종의 감동이 일어나서, 영혼이 자기와 창조주의 사랑으로 불타기 시작하고, 따라서 영혼이 지상의 아무 물건도 그 물건자체를 위해서는 사랑할 수 없고, 오직 그 모든 것들의 창조주 안에서만 사랑하게 되는 때를 말한다. 그리고 때로는 자기 죄에 대한 통회에서나, 우리주 그리스도의 고난에 대한 아픔에서나 또는 직접 하느님의 봉사와 영광에 관한 것에 대하여 하느님의 사랑으로 불타게 하는 눈물이 쏟아지는 경우를 말한다. 결론적으로 말하자면, 영신적 위안이란 신덕, 망덕, 애덕을 더하는 모든 것과 사람을 천상의 일들과 자기 영혼의 구원으로 부르고 이끄는 모든 마음의 기쁨을 말하는 것인데, 그결과 영혼이 자기 창조주 안에서 안식과 평화를 누리게 된다.

(영신수련 316)

의식성찰:

의식성찰 때에 하느님께서 주신 자비와 용서의 은총에 대해 하느님께 찬미와 감사를 드리는 시간을 갖으십시오.

Replaying the Moments II (반복)

반복기도:

반복기도를 통해 Moment by Moment 를 하면서 내가 인식한 것과 받은 선물들을 더 깊게 해주시도록 하느님께 나를 맡겨드립니다.

다음의 질문들은 당신이 Moment 7-10 의 반복기도를 하도록 안내해줄 것입니다.

1. **청하는 은총**들을 돌아보면서 어느 것이 계속 나에게 다가오고 건드려지는가?
2. 지난 시간을 돌아보면서 **영신수련**의 어떤 깨달음이 나를 놀라게 하였나?
3. 하느님의 말씀과 나의 삶을 성찰하면서 어떤 **성서구절**이 계속 나의 의식으로 떠오르는가?
4. 어떤 **제안**이 도움이 되었나? 어떤 제안이 나의 기도와 삶이 통합되도록 도움을 주었나?
5. 어떻게 **질문**들이 나의 현실적인 삶 안에서 도움이 되었나 또는 도전이 되었나?
6. **식별을 위한 도움말** 중에서 어떤 부분이 나에게 가장 많은 위안을 주었나?
7. **의식성찰**이 어떻게 나의 삶 안에서 하느님의 현존과 활동을 더 의식할 수 있도록 도움이 되었나?

MOMENT 11: 하나님의 부르심에 응답하도록 준비하고 깨어있기

청하는 은총 :

하나님의 불리움이 있을 때 들을 수 있기를 그리고 관대하게 응답할 수 있게 되기를 청합니다.

영신수련:

이 묵상의 둘째 부분은 위에 말한 현세적 왕의 예를 거기말한 세가지 요점의 순서대로 우리 주 예수 그리스도께 적용하는 것이다.

첫째요점: 현세의 왕이 그의 부하들을 부를 때에 그들이 충성을 다해야 한다고 생각한다면, 하물며 영원한 임금인 우리 주 그리스도께서 온세계 사람들을 당신 앞에 두시고, 그들을 한사람 한사람씩 부르시면서 "나의 소원은 전세계와 모든 원수를 다 정복하고 내 성부의 영광으로 들어가는 것이다. 그러므로 누구든지 나를 따르고자하는 자는 나와 같이 수고해야 한다."고 말씀하시는 모습을 보는 것이야말로 우리에게 얼마나 더 생각할 가치가 있는지 묵상해본다. (영신수련 95)

성서:

1)마태오 21:28-32 2)루가 12:22-31 3)요한 4:34

추가 성서구절:

1) 마태오 16:24-26 2)마태오 5:3-16 3)요한 8:28 4)에페소 2:4-10, 13-22

질문:

1. 내 인생에 주인공들은 어떤 역할로 활동하였나요? 그리고 나에게 삶과 가치로움에 대한 영감을 준 스승과 모델은 누구인가요?
2. 이 순간 내 삶에서 어떤 꿈, 가치, 문제가 나의 열정적 관심을 불러일으킵니까?
3. 예수님의 인성과 특성중에서 어떤 것이 나를 그리스도의 제자로 이끌었습니까?
4. 내 삶의 무엇이 내 스스로 나의 열정을 예수님의 인성과 가치관에 투신함을 나타내나요?
5. 내 나이나 다른 삶의 여건에 관계없이, 하나님의 다스리심이 더욱 커지길 꿈꾸고 상상하는 내 삶안의 어떤 자유가 있나요?
6. 나는 잘못된 행동, 결정, 구조를 바로잡기위해서 구체적으로 어떻게 노력하고 있습니까?
7. 하나님의 부르심에 더 잘 응답하기 위하여, 솔직히 내가 무엇을 포기하길 그리고 무엇을 행하길 주저하나요?

제안:

당신이 아는 이나시오성인에 관한 이야기와 그가 예수께 봉사하는 열정적 욕구에 대하여 상기해보세요.

식별을 위한 도움말:

피정의 이시점에 기도하는 장소와 리듬이 당신 안에서 하나님의 활동에 당신의 주의력을 증가시키는 데에 도움이 되는지 관찰하고, 기도나 일과 중 하나님의 초대에 당신이 더욱 민감해지도록 조절하십시오.

둘째 길잡이는 내가 원하는 은혜를 구하는 것으로, 여기서는 내가 하나님의 부르심에 대하여 귀머거리가 되지 말고, 그분의 지극히 거룩하신 뜻을 완수하는데 열심하고 쾌활한 이가 되기 위하여 은총을 청한다 (영신수련 91)

의식성찰:

기도 안에서, 예수님의 봉사에 관대히 당신 자신을 내놓도록 영감을 주는 사람들에게 감사하십시오.

MOMENT 12: “말씀이 사람이 되시어 우리 가운데 사셨다.”

청하는 은총 :

인간 예수로 오신 하느님께 대한 믿음과 신뢰가 더욱 깊어지길 청합니다.

영신수련:

내가 관상하고자 하는 사건의 역사를 다시 한번 생각하는 것으로, 여기서는 어떻게 삼위 천주께서 사람으로 가득찬 지구의 온 표면을 내려다보시며 또 어떻게 모든 사람이 지옥으로 내려가고 있는 것을 보셨으며, 인류를 구하시기 위하여 제 2 위 성자께서 사람이 되시기를 천주 성삼께서 영원하신 뜻으로 결정하셨는지, 또 때가 이르러 어떻게 가브리엘 천사를 성모님께 보내셨는지 상상해본다(그리스도 생애의 신비적 사적 262 번)...
(영신수련 102,103)

인물들을 하나씩 하나씩 살펴봄이다. 먼저 지구상에는 의복이나 행동이 서로 다른 사람들이 얼마나 많이 들끓고 있는지 살펴보는 것으로, 그중에는 흰옷 입는 이도 있고, 검은옷 입는 사람도 있으며, 평화 중에 있는 이도 있고 전쟁 중에 있는 이도 있으며, 또 우는 이도 있고 웃는 이도 있으며, 건강한 이도 있고 병든 이도 있으며, 태어나는 사람도 있고 죽는 사람도 있음을 상상의 눈으로 본다...(영신수련 106,107)

성서:

1)루가 1:26-38 2)요한 1:1-18

추가 성서구절;

1)지혜 18:14-15 2)이사야 9:1-6 3)디도 3:4-7

질문:

1. 인간으로 존재함의 어떤 측면이 나를 기쁘게 하나요? 어떤 측면이 부담스럽다고 할 수 있나요?
2. 어떠한 일상 안의 선택들이 다른 이들의 인간성을 존중하는 것을 키워주나요?
3. 내 자신의 인간성에 있어서 가장 깊은 갈망은 무엇인가요? 더욱 진정한 인간이 되기 위해 나에게 도움이 되는 어떤 것을 갈망합니까?
4. 내 삶의 어느 부분에서 성모님이 하신 것처럼 하느님께 '예'라고 대답하도록 요청을 받나요?
5. 하느님께서 내 삶 안에서 일하시는 방식에 대한 질문들을 나는 어떻게 합니까?
6. 모든 “창조물의 신음소리”에 대해 나는 내가 받은 선물과 재능을 어떻게 사용하여 응답합니까?
7. 하느님의 선하심으로부터 나는 넘치는 은총을 받았습니다. 지금 이순간에 어떤 것들이 떠오르고, 그러한 의식이나 기억이 어떻게 중요한가요?

제안:

쇼핑몰에서나, 슈퍼마켓, 만찬, 운동경기 중에, 각자 다른 다양성 안에서 우리들이 나누는 인간성을 존중하며 5-10 분 정도 사람들을 바라보십시오.

식별을 위한 도움말:

하느님께서 당신 자신의 특수한 인간성 안에서 어떻게 말씀하고 계시는지 특별한 주의를 기울이십시오. 예로, 당신의 에너지 수준, 성별, 주의집중 시간, 일하는 방식, 휴식, 그리고 일반적 건강상태.

그 다음에는 지상에 있는 사람들이 무엇을 하고 있는지, 즉 서로 치고 죽이고 지옥으로 가고 하는 등의 모습을 상상해 보고, 또 같은 모양으로 성부, 성자, 성령께서 무엇을 하고 계신지, 즉 성자의 강생 성업을 하시는 것을, 즉 천사는 심부름꾼인 자기의 사명을 다하고 성모님은 겸손하신 태도로 하느님께 감사드리는 모습을 관상한다. 그리고 이 모든 일들에서 신익을 취하기 위하여 반성한다. (영신수련 108)

의식성찰:

당신이 다른 이들 안에서 그리고 자신의 인간성 안에서 체험한 하느님의 은총에 더욱 감사함이 깊어지도록 하십시오.

MOMENT 13: “하느님은 이렇게 세상을 사랑하셨다...”

청하는 은총 :

사람으로 오시어 약점을 껴안으신 예수님께 더욱 깊게 사랑하고 헌신하길 청합니다.

영신수련:

맨끝에 담화를 하는데 있어서, 천주 성삼께나 또는 사람이 되신 영원하신 말씀이신 성자께나 또는 성모님께 무슨 말씀을 드려야 할지 생각하고, 또 각사람이 느낀 바에 따라 이제 사람이 되신 예수님을 더욱 가까이 따르고 본받기 위하여 도움이 되는 것을 구하면서, '주님의 기도'로 끝맺는다. (영신수련 109)

성서:

1) 루가 2:1-14 2) 루가 2:22-40

추가 성서구절;

1) 1 요한 1:1-4 2) 1 요한 3:1-3 3) 히브리 2:14-18 4) 히브리 1:1-6

질문:

1. 주위의 아주 어린 아이들이나 매우 연로한 노인들을 보며 나는 어떤 느낌을 받습니까?
2. 내가 하는 일이 어떤 면에서든 약한 사람들, 즉 노인들, 정신적 심리적으로 아픈 이들, 아이들, 이민자들의 복지를 위하여 어떻게 기여하나요?
3. 상처받기 쉬운 취약하고 무기력한 순간에 나는 어떻게 반응합니까?
4. 예수의 탄생에 있어서 가난과 무력함을 선택하시는 하느님을 보면서, 현세의 내 삶과 일에 어떻게 도전이 되나요?
5. 나의 인간성을 나누고있는 예수님께 대한 나의 사랑이 깊어지기 위해, 나는 예수의 탄생을 기억하도록 허용합니까?
6. 어떤 면에서, 내 자신의 삶의 양식으로 예수님을 알기를 원합니까?
7. 누가 그리고 무엇이 나를 나 자신과 타인에게 관대해지도록 가르쳤습니까? 다른 이들을 보살피는 것에 내 삶은 어떻게 연결이 됩니까?

제안:

당신의 이웃과 기관, 업체, 교회 그리고 가정의 물리적 상태를 보면서, 그것들이 어떻게 신체 장애인들에게 도움이 되는지 검토해보십시오.

식별을 위한 도움말:

당신의 인간됨에 있어서 당신이 가장 편안할 때, 당신이 경험하는 평화의 질(quality)을 주목하십시오.

이런 형태의 관상은 말로 응답하기보다는 종종 “함께 있음”의 체험이기 때문에 어쩌면 말이 거의 필요없다. (영신수련 117)

깊은 평화는 “아버지의 집에 있는 것”처럼 그냥 우리의 삶 안에서 오는 것이다. (영신수련 316)

의식성찰:

하루 중 하느님이 주신 은총에 대한 당신의 응답을 돌아보면서, 당신 응답의 일부분이었던 사람들에게 어떤 불쾌함을 주었는지 바라보십시오.

MOMENT 14: 일상의 삶

청하는 은총 : 예수님과 그의 생애, 일상 삶의 방식에 대하여 나의 사랑이 깊어지길 청합니다.

영신수련:

예수님의 어린시절의 신비를 숙고하는 한가지 방법은 그것들이 가리키는 방향을 보는 것이다. 그리스도인의 일상 삶은 부모님께 순종하는 예수님의 나자렛의 일상 삶에서 그 예를 볼 수 있다. 그러나 아버지의 집에서 봉사하라는 부르심이 이미 그의 부모님을 깜짝 놀라게 했던 예수님이 **12** 살 때에 성전에 남아있었던 신비에 나타나있다.

예수님의 생애를 계속 관상하면서 우선 나를 검토하고, 나를 사랑하시고 선견지명이 있는 하느님께서 나를 어떤 상태의 삶이나 어떤 형태의 삶으로 이끄시는지 물어보는 것으로 시작하자. (영신수련 **135**)

성서:

1) 루가 2:39-52 2) 1 요한 4:7-19 3) 필립비 4:4-9

추가 성서구절:

1) 1 요한 3:18 2) 1 베드로 3:8-9, 4:8-11 3) 야보고 1:2-6, 19, 22-25
4) 히브리 1:1-3a 5) 골로사이 3:12-21 6) 에페소 1:3-6, 15-18

질문:

1. 나의 매일의 활동 중 어떤 것들을 '일상'이라고 생각합니까?
2. 일상의 활동 중에 하느님의 현존과 활동하심에 대한 나의 인식은, 그것들의 중요성에 대한 나의 판단을 어떻게 바꿨습니까?
3. 지금 나의 삶 안에서, 그들의 일상적 일을 통해 내 삶의 질을 강화시키는 사람들은 누구인가요?
4. 종종 나의 드러나지 않는 일에 어떠한 실제적 겸손이 나에게 요구되나요? 어떻게 그런 자세를 예수님의 겸손에 좀더 가깝게 발전시킬 수 있나요?
5. 칭찬받고, 확신, 축하, 상받는 순간에 나 자신에 대하여 무엇을 배우나요? 이럴때 무엇이 나로 하여금 하느님께 감사하게 도와주나요? 또 그런 것들이 어떻게 나와 하느님과의 관계를 깊게 하나요?
6. 예수께서는 가난하게 태어나셨고 매마른 환경에서 성장하셨는데, 그런 사실이 내가 삶의 형태를 선택하는 데에 어떤 영향을 주나요?

제안:

일상의 일 중 하나를 묵수인 요셉의 견습공이신 예수님께 간단한 기도를 드리며 시작합니다.

식별을 위한 도움말:

일상의 활동 한가운데에서 당신이 영적 위안이나 고독을 경험하는지 주목하십시오.

위안을 받고 있는 시간은 진정한 겸손의 성장의 기회가 될 것이다. 하느님께 받은 선물을 감사히 인정하고 하느님이 자유로이 주시는 큰 사랑을 기억할 것이다.

위안 중에 있는 이가 고독할 때에, 즉 이러한 은총이나 위안이 없을 때에 자신이 얼마나 무력한지를 생각하고, 될 수 있는 대로 겸손하게 자신을 낮추고 억눌러야 할 것이다. 이와 반대로 고독 중에 있는 이가 알아야 할것은, 그가 자신의 모든 원수에게 대항하기 위하여 충분한 은총을 받았다는 것과 또 나아가서는 은총과 더불어 자신의 창조주께 의지함으로써 많은 것을 행할 수 있다는 것을 생각한다. (영신수련 **324**)

의식성찰:

하느님의 빛을 구하는 시작기도를 하며, 하느님께 일상 중에 내 자신보다는 하느님의 활동하심에 어떻게 좀더 초점을 맞출 수 있는지 보여주시길 청합니다.

MOMENT 15: 그리스도 안에서의 나의 신원

청하는 은총:

하느님의 사랑받는 아들로써 예수님의 신원에 대해 더 충분히 인식하길 청합니다.

영신수련:

하느님과 그의 천사들의 움직임에서는 마귀가 밀어넣은 모든 근심과 불안을 멀리함으로써 참된 기쁨과 영신적 즐거움을 가져다주는 것이 특징이고, 마귀는 표면적 이유와 꾀변, 그리고 속임수를 씌으로써 이러한 기쁨과 영신적 위안을 방해하는 것이 특징이다. (영신수련 329)

성서:

1)마태오 3:13-17 2)히브리 4:14-16 3)골로사이 2:6-8

추가 성서구절:

1)에페소 2:8-10 2)에페소 4:1-7, 11-16 3)필립비 3:12-16
4)골로사이 3:1-4, 12-17 5)이사야 42:1-4, 6-7

질문:

1. 처음 사람들을 만날 때 나 자신을 어떻게 소개합니까? 그것이 내가 내 자신을 어떻게 바라보는지에 대해 무엇을 말해줍니까?
2. 18 세 이후로 자신에 대한 이해가 어떻게 변했습니까? 무엇이 나를 성숙시켰습니까?
3. 나의 세례받은 사실이 자신에게 어떤 정체성을 의미하나요? 그것은 나의 선택들에 어떤 영향을 주나요?
4. 나의 개인적 그리고 그리스도인으로서의 신원을 무시하거나 타협하려는 유혹들을 어떻게 경험합니까? 진실로 나의 신원의 방식대로 살기 위해서 계속 고전분투함의 열매는 무엇인가요?
5. 나의 다양한 역할을 나의 기본적 신원에 통합하는데 무엇이 나에게 도움을 주나요?
6. 내가 하느님 앞에 있는 것보다 더 중요하게 어떤 방식으로 내가 행동하고 성취하려 하나요?

제안:

당신에게 주어진 이름과 직책으로서의 당신의 신원에 대한 의미를 성찰하십시오.

식별을 위한 도움말:

대화하면서 당신의 이름을 서명하고 그것을 다른 이에게 줄 때에, 수용과 겸손으로 당신의 신원을 포용하려는 의도로 하십시오.

영혼이 고독할 때에는 결코 어떠한 변경이라도 해서는 안된다. 오직 고독한 상태에 빠지기 전에 결정한 것을 굳게 지킬 것이며, 또한 전에 위안상태에 있을 때에 한 결심을 끝까지 고수한다. 왜냐하면 위안상태에서는 주로 선신이 책동하는데, 악신의 권고를 따라서는 결코 우리가 올바른 결정을 할 수 없는 까닭이다. (영신수련 318)

의식성찰:

당신에게 준 하느님의 은총과 당신의 응답을 돌아보면서, 그것들이 당신의 개인적, 그리스도적 신원을 구체화하는데 어떻게 도움이 되는지 주목하십시오.

MOMENT 16: 부르심과 사도직

청하는 은총 : 예수님을 친밀히 사랑하고 그를 가까이 따르는 제자가 되기 위한 하느님의 부르심을 경험하길 청합니다.

영신수련:

올바른 판단력과 이성을 가진 사람이라면 누구나 다 이 사업을 위하여 자기 전체를 바치겠다고 생각한다. (영신수련 96)

성서:

1) 루가 5:1-11 2) 1 고린도, 12:4-7 3) 마르코 1:16-20

추가 성서구절;

1) 1 고린도, 1:4-9 2) 에페소 1:15-19

질문:

1. 언제 나는 하느님의 초대나 부르심을 알게 되었고 경험하였습니까?
2. 내 삶 속의 관계들이 서약과 요구되는 갱신선택에 관하여 무엇을 가르쳤습니까?
3. 현재의 내 삶에 작용하는 주요 관계에 있어서, 나는 어떻게 예수의 인성에 더욱 닮도록 요청받고 있습니까?
4. 신뢰할 수 있고 책임있는 배우자, 자녀, 친구, 동료, 동창, 관리자, 교수, 이웃, 고용주, 시민이 되기 위한 나의 노력으로 어떠한 희생을 치루었습니까?
5. 내 삶에서 예수님과 어떤 친밀한 순간들이 있었습니까? 어떤 환경 속에서 일어났습니까? 나는 예수님을 친한 친구로 간주합니까?
6. 내 삶에서 충만하거나 텅빈그물을 경험한 그런 시간들을 성찰하면서 무엇을 배웁니까?
7. 나는 하느님이 주신 선물과 재능, 겸손과 관대함을 어떻게 인정하고, 그것들을 하느님 백성들에 대한 봉사로 어떻게 돌려드리나요?
8. 나는 다른 이들에게 그들 자신을, 때론 감추어진 그들의 재능을 드러냄으로써 용기를 주거나 조언을 합니까?

제안:

예수의 인성과 임무에 대한 당신의 기억을 새롭게 하기 위해 마르코 복음을 읽으십시오.

식별을 위한 도움말:

우리 삶의 친밀한 관계를 사랑하는 것이 때때로 그리스도를 더욱 가까이 따르도록 불리움을 체험하는 장소라는 사실을 깊이 생각하는데 도움이 되는 주소록이나 개인 사진첩을 들쳐보십시오.

담화: 맨끝에 담화를 하는데 있어서, 천주 성삼계나 또는 사람이 되신 영원하신 말씀이신 성자께나 또는 성모님께 무슨 말씀을 드려야 할지 생각하고, 또 각사람이 느낀 바에 따라 이제 사람이 되신 예수님을 더욱 가까이 따르고 본받기 위하여 도움이 되는 것을 구하면서, '주님의 기도'로 끝맺는다. (영신수련 109)

의식성찰:

당신이 앞으로 하느님의 도움을 청하면서, 당신 삶 속의 관계들에 더 깊게 충실하도록 청하십시오.

MOMENT 17: 이 놀라운 사람, 예수님

청하는 은총:

놀라움과 경외로움으로, 인간의 삶을 통해 하느님의 마음을 드러내신 예수님을 관상하길 청합니다.

영신수련:

여기서는 나를 위하여 사람이 되신 우리 주 그리스도를 더욱 사랑하고, 더욱 가까이 따를 수 있도록 그분께 대한 깊은 인식을 구한다. (영신수련 104)

성서:

1) 마태오 13:54-58 2) 마르코 7:31-37 3) 마르코 8:27-29

추가 성서구절:

1) 루가 7:36-50 2) 요한 2:1-12 3) 필립비 2:1-13
4) 요한 2:13-25 5) 마르코 9:14-29

질문:

1. 예수님의 공생활 중 어떤 사건이 나를 그에게로 이끄니까?
2. 예수님의 어떤 점이 나에게 신뢰와 믿음의 응답을 불러일으킵니까?
3. 예수님의 삶을 성찰하면서, 무엇이 나에게 예수님과 함께 시간을 보내고 싶은 마음을 줍니까?
4. 예수님께서 주시는 메시지 중 어느 부분이 지금의 내 삶에 도전이 됩니까?
5. 예수님을 바라보며, 타인들을 공경함에 대하여 나는 무엇을 깨닫게 됩니까?
6. 예수께서는 자주 소외된 이들과 교류하셨는데, 나는 세상의 소외된 예수님의 친구들에게 편안함을 느끼니까?
7. 예수께서 타인들 특히 사회로부터 버림받은 이들을 어떻게 대하셨는지를 성찰하면서, 복음의 부르심에 더욱 충실히 살기 위해 나는 예수님으로부터 어떤 방식으로 힘을 받기를 원합니까?

제안:

당신 삶의 다양한 시기에 중요했던 예수님의 이미지나 예수님 생애의 순간들을 숙고하십시오.

식별을 위한 도움말:

아래의 기도문을 읽으면서 당신 안에서 움직이는 관대함에 대한 열망을 주목하십시오.

사랑하옵는 주여, 제가 너그러워질 수 있도록 가르쳐 주소서.
당신을 섬기되, 마땅히 받으실 만큼 섬기도록 가르쳐 주소서.
주되, 그 댓가를 셈하지 아니하고,
싸우되, 상처받음을 마음에 두지 않으며,
땀흘려 일하되, 휴식을 찾지 않게 하소서.
힘써 일하되, 당신의 뜻을 행하고 있음을 아는 보수 외에는
아무것도 바라지 않도록 가르쳐 주소서.

- '관용의 기도' - St. Ignatius of Loyola

의식성찰:

예수님께 다가오는 날을 위한 도움을 기도 중에 청하십시오.

MOMENT 18: 나의 개인 성소

청하는 은총 :

나의 삶과 결정들을 구성하고 만드시는 하느님의 유일한 초대에 공경하길 청합니다.

영신수련:

그중에서 특별히 감동되어서 우리의 주재자이신 영원하신 임금님을 섬기며, 특수한 사람이 되고자하는 사람은 이 사업을 위하여 자기 전체를 바칠 뿐만 아니라, 자기의 사욕을 극복하고 자기의 혈육적이고 세속적인 사랑을 거슬러 더욱 고귀하고 더욱 가치있는 봉헌을 하려 다음과 같이 아뢰다. **(영신수련 97)**

성서:

1) 예레미아 1:4-8 2) 필립비 3:7-14 3) 1 고린도:9-12

추가 성서구절:

1) 요한 3:1-21 2) 이사야 42:5-9 3) 요한 4:1-15
4) 루가 10:38-42 5) 1 요한 3:1-3,16-18 6) 루가 7:18-23

질문:

1. 내가 하느님께 불리움을 받아왔다는 어떤 특별한 방식에 있어 나의 개인 역사는 무엇을 드러내니까?
2. 내 선조 가족들은 내 성소에 있어 어떤 역할을 했습니까?
3. 나의 마음, 몸, 개성, 영혼의 선물들은 하느님의 부르심에 대한 나의 응답에서 어떤 자리를 차지합니까?
4. 내가 내 삶의 의미를 나의 성소의 관점에서 볼 때, 그 의미를 이해하는 데에 어떤 변화가 있습니까?
5. 나의 개인 성소는 내가 사도로 어떻게 불리워지고 있다는 것을 나에게 보여줍니까?
6. 예수께서는 동료들과 함께 동고동락하셨는데, 나의 가까운 친구들은 그러한 하느님의 마음에 대하여 나에게 무엇을 드러냈습니까?

제안:

당신의 온 생애의 특별한 부분이였으며 하느님의 섭리였던 사건과 사람들을 적으며, 자신의 인생의 간단한 시간표(time line)를 만드십시오.

식별을 위한 도움말:

당신이 당신의 개인 성소에 조화로운 삶을 살기로 선택할 때, 당신 안에 무슨 일이 일어나는지 주목하십시오.

자기의 죄를 정화하고 우리 주 천주께 봉사하는데 있어 더욱 완덕으로 나아가기를 진심으로 노력하고 있는 사람에게서는 첫째규범의 방법과는 반대되는 방법이 합당하다. 왜냐하면 이런때는 영혼이 선행하는데 진보하는 것을 막기 위하여 공포와 슬픔을 일으키고, 장애물을 마련하고, 거짓 이유로서 영혼을 불안하게 만드는 것이 악신들의 상투적 수단 방법이며, 착한 신은 언제나 영혼에게 용기와 힘과 위안을 주고 눈물과 좋은 느낌과 평화를 주어서 모든 것을 쉽게 해주고 모든 장애물을 치워줌으로써, 영혼을 선행에 더욱 향상하게 한다. **(영신수련 315)**

우리는 점차 우리 삶의 순서를 가져오는 자유가 자라서, 어떤 선택이나 결정을 할 때에 무질서한 애착으로 흔들리지 않는다. **(영신수련 21)**

의식성찰

하느님의 충실하시고 신중하신 당신에게로의 부르심을 보여주는 사건들에 대한 감사함에 초점을 맞추십시오.

MOMENT 19: 문화와 선택

청하는 은총 :

하느님의 빛과 악마의 어두움이 나를 유혹할 수 있고, 내 선택에 영향을 줄 수도 있다는 것을 인식하길 청합니다.

영신수련:

셋째 길잡이는 내가 원하는것을 청구할 것이니, 여기서는 악마의 계교를 미리 알고, 거기서 나를 경계하기 위하여 은혜를 구할 것이요, 또 지존하시고 참된 수령께서 가르쳐주신 참다운 생활의 인식과, 그를 본받기 위하여 은총을 청한다. (영신수련 139)

성서: 루가 4:1-13

추가 성서구절:

1)마태오 11:28-30 2)1 베드로 5:8-11 3)루가 9:28-36 4)갈라디 5:16-26 5)히브리 4:14-16
6)요한 10:1-18 7)에페소 6:10-20 8)마르코 10:17-27 9)이사야 42:1-9 10)영신수련 136-138

질문:

- 어떤 선물과 관계가 나에게 그만큼 중요해서, 그것이 내가 명예를 기대하는 “부(富)”가 됩니까?
- 나는 어떻게 오해받고 중요하지 않은 사람으로 소외되는 경험을 합니까?
- 나의 경험들이 예수님을 더욱 친밀히 따르기 위한 디딤돌이 되게 허락합니까? 권력과 명성, 명예를 부여받은 사람처럼 행동하는 나의 성향에 맞서기 위하여, 나는 어떠한 예수님의 이미지를 사용할 수 있습니까?
- 더욱 충실한 제자가 되기 위해서, 예수의 어머니이신 성모님과 예수님께 도움을 청하는 기도방식을 발전시켰습니까?
- 여러 형태의 미디어를 통해서, 나의 문화에서 오는 압력이 어떻게 나에게 (때론 무의식적으로) 무엇을 사고, 입고, 가치를 두고, 추천하는 결정을 하도록 유혹합니까?
- 증가하는 우리나라의 문화적 다양성과 내 자신의 환경에 대하여, 복음은 내가 어떤 선택을 하도록 부릅니까?
- 무엇이 내 삶의 주요한 유혹이며, 내 자신이 그것들에 의해 조정되도록 허락했을 때 내 안에서 무슨 일이 일어납니까? 내가 저항할 때는 은총으로, 무슨 일이 일어납니까?

제안:

당신 개인의 이야기 안에서 빛과 어두움, 선과 악 사이의 지속적인 긴장과 고전분투함을 보는 눈으로 개인 역사를 돌아보십시오.

식별을 위한 도움말:

하느님의 빛 속에서 살기 위한 당신의 열망을 상징적으로 기억하기 위해 기도 중에 촛불을 켜십시오.

위안 중에 있는 이가 고독할 때에, 즉 이러한 은총이나 위안이 없을 때에 자신이 얼마나 무력한지를 생각하고, 될 수 있는 대로 겸손하게 자신을 낮추고 억눌러야 할 것이다. 이와 반대로 고독 중에 있는 이가 알아야 할 것은, 그가 자신의 모든 원수에게 대항하기 위하여 충분한 은총을 받았다는 것과 또 나아가서는 은총과 더불어 자신의 창조주께 의지함으로써 많은 것을 행할 수 있다는 것을 생각한다. (영신수련 324, 325, 326, 327 번)

의식성찰:

이 기도에서 예수님의 태도가 당신의 일상적 선택 안에서 협력하는 데에 당신이 저항하는 작고 예사로운 방식들에 주의를 기울이십시오.

영신수련

#325

원수는 강한 자에게 약하고 약한 자에게 한껏 강한 것이 마치 여자와 같이 행동한다. 다시 말해서 여자가 어떤 남자와 다룰 때에 남자가 단호한 모습을 보이면 기가 죽어서 피하지만, 반대로 남자가 기가 꺾여 피하기 시작하면 성내고 사납게 달려드는 기세가 더 심해지고 견줄 수 없이 되는 것과 같다. 원수도 영적인 수련을 하는 이가 유혹들에 저항하여 정반대의 행동과 단호한 태도를 취하면 기력을 잃어 유혹을 거두며 도망가고, 반대로 수련을 하는 이가 겁을 먹고 유혹을 견지디 못하여 기가 꺾이기 시작하면 인간 본성의 원수는 이 세상에 둘도 없는 사나운 짐승이 되어 온갖 교활한 방법으로 자신의 사악한 의도를 추진시킨다.

#326

또한 원수는 비밀에 부쳐져 발각되지 않으려고 하는 점에서 마치 연애 사기꾼과 같이 행동한다. 마치 사기꾼이 못된 속임수를 써서 훌륭한 아버지의 딸이나 선량한 남편의 부인을 유혹하면서 자기의 말과 거짓 약속들이 비밀에 부쳐지기를 바라는 것과 같다. 반대로 딸이 아버지에게 혹은 부인이 남편에게 자기의 허황된 말과 사악한 의도를 밝히는 것은 대단히 불쾌하게 여긴다. 그렇게 되면 자기가 시작한 일이 제대로 되지 않을 것이 뻔하기 때문이다. 이와 마찬가지로 인간 본성의 원수가 자신의 흥계와 거짓 약속들을 올바른 사람에게 제시할 때에는 이것들이 받아들여져서 비밀리에 간직되기를 원하고 바란다. 그러나 훌륭한 고백 사제나 원수의 속임수와 사악함을 아는 다른 영적인 사람에게 그것들을 밝히면 무척 원통해 한다. 이로서 그의 뻔한 속임수들이 드러나게 되어 자신의 흥계대로 이루어지지 않을 것이기 때문이다.

#327

또한 원수는 적을 쳐부수어 자기가 원하는 것을 약탈하고자 하는 적장과 같이 행동한다. 즉 전쟁터의 최고 사령관이 진을 치고 상대방의 병력과 성의 배치를 살핀 다음 가장 취약한 부분을 공격하는 것과 같이 인간 본성의 원수도 우리 주의를 맴돌며 향주덕 (신, 망, 애)과 사추덕 (지혜, 용기, 절제와 정의) 및 윤리덕 (겸손, 친절, 자비)을 살펴보고 가장 취약한 곳, 우리의 영원한 구원을 위해 가장 필요한 곳을 틈타서 우리를 공략하고 정복하려 한다.

MOMENT 20: 나의 응답과 선택

청하는 은총 :

내 삶에 펼쳐지는 하느님의 뜻과 일치되는 선택을 하도록 충분히 자유롭기를 청합니다.

영신수련:

현세적 왕의 부름에서 영원하신 왕의 생활을 관상함. 준비기도는 늘 하는대로 할 것. 첫째 길잡이는 장소를 묘사하는것으로, 여기서는 우리 주 그리스도께서 전교하러 다니시던 회당과 읍내와 촌락들을 상상의 눈으로 본다. 둘째 길잡이는 내가 원하는 은혜를 구하는 것으로, 여기서는 내가 하느님의 부르심에 대하여 귀머거리가 되지 말고, 그분의 지극히 거룩하신 뜻을 완수하는데 열심히 애절한 노력이 되기 위하여 은총을 청한다. (영신수련 91, 150, 151)

성서:

1) 루가 9:57-62 2) 루가 9:23-25 3) 마태오 12:47-50

추가 성서구절:

1) 2 고린도 13:11 2) 갈라디아 5:22-23 3) 마태오 10:17-22 4) 영신수련 149-157

질문:

1. 하느님의 뜻을 행하려는 나의 열망은 어떤 것입니까? 그것이 내가 소중히 간직한 꿈이나 계획을 한결에 두거나 포기를 요구할 때.
2. 배우자 또는 자녀, 친구, 업무 상황의 관계에 대하여, 나는 어떠한 계획을 가지고 있습니까?
3. 예수께서 당신의 생명을 버리신것 같이 완전하고, 헌신적으로 사랑하기 위하여. 얼마만큼 자신의 만족과 기쁨을 기꺼이 희생으로 감수하겠습니까?
4. 예수님께서 하느님의 뜻에 충실하셨던 것같이 살기 위하여, 내가 얻고자 갈망하는 하느님의 은총은 무엇입니까?
5. 나는 다른 이들이 그들의 결정을 조작하거나 조절하지 않고 그들의 가슴(heart)을 따르도록 자유롭게 용기를 줍니까?
6. 더욱 자유로워지는 것을 막는 어떤 두려움을 의식합니까?
7. 예수께서는 두려울 때 무엇을 하셨고, 그런 그분의 행동 양식으로부터 나는 무엇을 배울 수 있나요?

제안:

당신이 지연시키고 있는 것에 대해, 어떤 것을 하겠다는 당신의 의도를 실행하십시오.

식별을 위한 도움말:

겸허하게 온 삶을 하느님을 따르려는 당신의 열망을 보여주는 음식과 음료를 선택하십시오.

하느님과 그의 천사들의 움직임에서는, 마귀가 밀어넣은 모든 근심과 불안을 멀리함으로써, 참된 기쁨과 영신적 즐거움을 가져다 주는 것이 특징이고, 마귀는 표면적 이유와 꾀변, 그리고 끝없는 속임수를 씌으로써 이러한 기쁨과 영신적 위안을 방해하는것이 특징이다. (영신수련 329, 331)

의식성찰:

성찰 첫 부분에 하느님의 빛을 청할 때, 당신 삶 안에서의 하느님의 뜻에 관한 빛을 청하십시오

MOMENT 21: 내 삶 안의 결정들

청하는 은총 :

내 삶에서 중요한 결정을 대면할 때, 훌륭한 선택을 할 수 있는 능력이 커지도록 청합니다.

영신수련:

둘째 단계의 겸손: 첫째보다 더 완전한 겸손이다. 즉 만일 내가 하느님께 봉사함과 나의 구령을 위하여 더 나은 것도 더 나쁜 것도 없다면, 가난보다 부귀를, 불명예스러움보다 명예를, 짧은 생명보다 오래 사는 것을 원하지 않고, 그 어느 한편으로 기울어지는 느낌도 없고 또 설령 천하를 얻는다 할지라도 또는 내 육신 생명을 구하기 위해서 일망정 고의로 소죄 하나라도 범할 생각이 없는 수준에 있으면, 그것은 겸손의 제 2 단계라고 하겠다. (영신수련 166)

성서:

1) 요한 14:26 2) 2 고린도 12:9-10 3) 필립비 4:9, 11-13 4) 필립비 2:13

추가 성서구절:

1) 2 고린도 13:5 2) 갈라디 2:20 3) 요한 3:28-30 4) 에페소 3:20-21

질문:

1. 중요한 결정을 하기 위한 준비로 어떤 것들이 선행되어야 합니까?
2. 훌륭한 결정을 하는데 필요한 시간, 정보, 성찰을 제공하기 위해 나는 무엇을 할 수 있습니까?
3. 내가 의사결정으로 들어가면서 어떻게 나의 동기유발을 확인할 수 있습니까?
4. 의사결정 중에 경험하는, 분명하게 상반되는 이끌림을 무시하기보다는 고려하도록 무엇이 나에게 도움을 줍니까?
5. 어떤 상황이 결정이 필요한 지점으로 나를 움직였습니까?
6. 나의 결정이 나와 같이 살거나 가까운 이들에게 어떻게 영향을 줄 수 있는지를 고려할 때, 나는 무엇을 터득하게 됩니까?

제안:

앞으로 6 개월 내에 해야 될 예상하는 결정들의 목록을 만드십시오.

식별을 위한 도움말:

의사결정의 과정에 있을 때, 주의 움직임같은 당신의 생각, 감정, 성찰들에 주목하십시오.

둘째 시기는, 영혼의 위안이나 고독의 경험이나 여러가지 신들을 구별하는 경험 등으로 말미암아 하느님의 뜻이 아주 명확하게 나타날 때이다. (영신수련 176)

의식성찰:

당신의 매일의 응답을 숙고하면서, 당신이 응답했던 때에 자신 안의 동기에 대해 특별히 주의를 기울이십시오.

MOMENT 22: 예수님의 결정들

청하는 은총 :

예수님이 결정하는데 인도하였던 믿음과 사랑의 깊이를 올바르게 이해하길 청합니다.

영신수련:

셋째단계의 겸손: 제일 완전한 겸손이고, 또 첫째와 둘째를 포함한 것이다. 만일 내가, 하느님께 대한 존경과 영광을 위해서 양편이 다 같을 경우에 우리 주 그리스도를 본받기 위하고, 또 현실적으로 더욱 그리스도를 닮기 위하여, 부귀보다도 가난한 그리스도와 같이 가난함을 원하고 선택하며, 명예보다도 극도로 업신여김을 원하며, 또 이 세상에서 지혜롭고 현명한 이로 보이기보다는 앞장서서 천대를 가득히 받으신 그리스도를 위하여 차라리 무식하고 미련한 사람같이 취급되기를 원하고 또 선택한다면, 그것은 제일 완전한 겸손이다.(영신수련 167) 우리가 실제적 가난에 대하여 거슬림이나 모순됨을 느낄 때에, 즉 가난과 부유함에 대하여 무관심하지 못할 때에는, 그러한 올바르게 못한 감정을 근절시키기 위해서 담화 중에 (비록 욕정과는 반대될지라도) 하느님께 찬미와 영광이 될 것이라면, 하느님께서 나로 하여금 현실적 가난을 선택하게 해주시기를 빌며, 또 내가 그것을 원하고 있음을 호소하고 그것을 간구하는 것이 크게 유익할것이다.(영신수련 157)

성서:

- 1) 루가 4:14-21 2) 마태오 16:21-26

추가 성서구절:

- 1) 루가 21:37-38 2) 마태오 11:25-27

질문:

1. 매일 예수의 제자로 존재함으로서 내게 어떤 희생이 따릅니까?
2. 고통스럽거나 중요한 결정의 시기에 어떤 형태의 기도가 나에게 도움이 됩니까?
3. 내 삶에 어떤 중요한 결정들이 있었습니까?
4. 하느님의 뜻이 내가 해야 하는 어떤 뜻깊은 결정의 기본이라는 것을 의식할 때, 나의 경험에 어떤 차원이 더해집니까?
5. 나의 결정이 다른 사람의 삶에 선의의 기회가 되었을 때, 나는 어떻게 축하합니까?
6. 결정의 부담감이 감당하기 어려워 보이며, 특히 그것들이 나의 개인 성소와 관련될 때, 타인을 위해 내 삶을 내려놓는 데에 관하여 예수로부터 무엇을 배울 수 있습니까?
7. 나의 의사 결정방식(충동적인지?, 질질 끄는 타입인지?, 협조적인지?)과, 또 그것이 다른 사람들에게 어떤 영향을 주는지를 몇분동안 성찰할 때에 예수님은 나에게 무슨 말씀을 하실까요?

식별을 위한 도움말:

당신의 삶 안에서 이전의 중요한 결정들을 보고, 그것들이 당신이 개인적 부르심을 살아가는 데에 어떤 효과를 주었는지에 주목하십시오.

선에서 좀더 나은 선으로 전진하는 이들의 경우에는, 선신이 이런 영혼을 대할 때는 마치 물방울이 마른 행주나 스펀지에 들어가는 것처럼 부드럽고, 가볍고, 달콤하지만, 악신이 그를 대할 때는 마치 물방울이 돌위에 떨어질 때 처럼 우악스러우며, 요란스럽고, 또 불안스럽다. 그러나 나쁜 상태에서 더 나쁜 상태로 타락하는 영혼과는, 선신도 악신도 반대되는 모양으로 접촉한다. 그 까닭은 선신이나 악신이나, 자기와 반대되는 상태의 영혼과 접촉할 때에는, 그가 오는 것을 쉽게 짐작할 수 있을 만큼 소리를 내면서 요란스럽게 들어오고, 자기와 비슷한 상태의 영혼에 들어갈 때에는 조용히 자기 집에 들어가듯이 문을 열고 들어간다. (영신수련 335)

제안

당신의 부모와 조부모가 결정에 따라 일하는 것을 보며, 그들의 믿음과 사랑을 숙고하십시오.

의식성찰:

하루를 돌아볼 때에, 타인에게 영향을 미칠 당신의 의사결정의 동기에 대해 숙고하십시오.

Replaying the Moments III (반복)

반복기도:

반복기도를 통해 Moment by Moment 를 하면서 내가 인식한 것과 받은 선물들을 더 깊게 해주시도록 하느님께 나를 맡겨드립니다.

다음의 질문들은 당신이 Moment 11-22 의 반복기도를 하도록 안내해줄 것입니다.

1. **청하는 은총**들을 돌아보면서 어느 것이 계속 나에게 다가오고 건드려지는가?
2. 지난 시간을 돌아보면서 **영신수련**의 어떤 깨달음이 나를 놀라게 하였나?
3. 하느님의 말씀과 나의 삶을 성찰하면서 어떤 **성서구절**이 계속 나의 의식으로 떠오르는가?
4. 어떤 **제안**이 도움이 되었나? 어떤 제안이 나의 기도와 삶이 통합되도록 도움을 주었나?
5. 어떻게 **질문**들이 나의 현실적인 삶 안에서 도움이 되었나 또는 도전이 되었나?
6. **식별을 위한 도움말** 중에서 어떤 부분이 나에게 가장 많은 위안을 주었나?
7. **의식성찰**이 어떻게 나의 삶 안에서 하느님의 현존과 활동을 더 의식할 수 있도록 도움이 되었나?

MOMENT 23: 너희가 이것을 행할 때에 나를 기억하라

청하는 은총 :

예수님의 선물 자체인 성체에 대한 감사함이 더욱 커지길 청합니다.

영신수련:

역사를 돌이켜 생각하는 것으로, 여기서는 어떻게 우리 주 그리스도께서 베다니에서 두 제자를 예루살렘에 미리 보내셔서, 만찬을 준비하게 하신 후에, 당신께서 친히 다른 제자들과 함께 그리로 오셨는지 또 어떻게 파스카 양을 잡수시고, 저녁을 드신 후에, 그들의 발을 씻어주시고 또 당신 제자들에게 당신의 성체와 성혈을 주셨는지, 또 유다가 주님을 팔기 위하여 나간 다음에 그들에게 무슨 말씀을 하셨는지를 회상함이다.(영신수련 191) 장소를 가상해 보는 것으로, 여기서는 베다니에서 예루살렘으로 가는 길이 넓은지 좁은지, 험한지 평탄한지를 생각할 것이요, 또 만찬의 장소에 대해서도 그곳이 넓은지 좁은지, 이런 모양의 것인지, 또는 저런 모양의 것인지 생각할 것이다.(영신수련 192) 첫째 요점: 만찬의 인물들을 살펴보면서 자신을 반성함으로써 다소의 신익을 얻도록 할 것이다. 둘째 요점: 그들의 말씀을 들어볼 것이며, 또 같은 모양으로 거기서 성과를 거둘 것이다. 셋째 요점: 그들의 행동을 관찰하고 신익을 취할 것이다.(영신수련 194) 묵상 제목에 따라서, 우리 주 그리스도께서 인간으로서 고통을 받으시고, 또 받고자 하시는 것을 묵상할 것이니, 여기서부터 나를 아파하고 슬퍼하고 통곡하도록 격동시키기 위하여 크게 노력할 것이며, 이 다음의 다른 모든 요점에서도 그와같이 노력해야 할 것이다.(영신수련 195) 어떻게 그분께서 이 모든 고통을 나의 죄를 위하여 받으시는지를 생각하고, 또 나는 그분을 위하여 무엇을 해야 하며 무엇을 참아 받아야 할지 묵상할 것이다.(영신수련 197)

성서: 1) 마태오 26-19, 20,26-30 2) 고린도 1 11:23-29

추가 성서구절:

1) 이사야 61:1-3, 6, 8-9 2) 출애굽 12:1-8,11-14 3) 시편 116:12-13, 15-18 4) 요한 13:1-15
5) 마르코 14:3-9 6) 요한 6:1-15 7) 요한 6:47-71 8) 요한 묵시 1:5-8

질문:

1. 첫 성체성사의 경험에서 무엇을 기억합니까? 그러한 경험이 나의 성인 삶 속의 성체성사에 어떤 특별한 영향을 주었습니까?
2. 신자들의 공동체 구성원으로 존재한다는 것이, 나에게 성체성사가 요구하는 신심행위를 계속하는데 어떻게 도움이 됩니까?
3. 성체를 받아 모시는 경건한 순간들은 나에게 친밀함에 대해 무엇을 가르쳤나요?
4. 최후의 만찬에서 예수께서 보이신 봉사와 성체성사 사이에 나는 연결되었나요? 성체성사가 예수께서 하셨던 것같이 내가 봉사하는데 힘을 주는 것으로 경험합니까?
5. 매일같이 나는 어떠한 형태로 타인과 함께 나누고 부서지는 빵입니까?

식별을 위한 도움말:

성체성사의 기도가 당신에게 제공하는 격려에 대해 주목하십시오.

영신적 위안에 대한 것이다. 여기서 영신적 위안이라고 하는 것은, 영혼에 일종의 내적 감동이 일어나서, 영혼이 자기와 창조주의 사랑으로 불타기 시작하고, 따라서 영혼이, 지상의 아무 물건도, 그 물건 자체를 위해서는 사랑할 수 없고, 오직 그 모든것들의 창조주 안에서만 사랑하게 되는 때를 말한다. 그리고 때로는 자기 죄에 대한 통회에서나, 우리 주 그리스도의 고난에 대한 아픔에서나 또는 직접 하느님의 봉사와 영광에 관한 것에 대하여 하느님의 사랑으로 불타게 하는 눈물이 쏟아지는 경우를 말한다. 결론적으로 말하자면, 영신적 위안이란 신덕, 망덕, 애덕을 더하는 모든 것과 사람을 천상의 일들과 자기 영혼의 구원으로 부르고 이끄는 모든 마음의 기쁨을 말하는 것인데, 그결과 영혼이 자기 창조주 안에서 안식과 평화를 누리게 된다. (영신수련 316)

제안

성체성사의 은총에 대하여 어린이 또는 성인들과 함께 대화를 나누십시오.

의식성찰:

주일날 그주 내내 의식성찰을 함으로써 당신 안에 커진 하느님의 자비가 필요하다는 인식을 예배에 가져오십시오

MOMENT 24: 고통 중에 충실한 사랑

청하는 은총 :

예수님의 삶과 죽음에서 성모님의 위치로부터 배우길 청합니다.

영신수련:

내가 원하는것을 청함이니, 여기서는 수난 때에 청해야 할 것이다. 즉, 아픔으로 가득 차신 그리스도와 함께 아파하고, 근심하시는 그리스도와 함께 근심하고, 그리스도께서 나 때문에 받으신 그렇게 많은 고난에 대하여 눈물과 슬픔을 간구할 것이다. (영신수련 203)

성서:

1) 요한 19-25-27 2)고린도 2 1:3-7

추가 성서구절:

1)이사야 42:1-7 2)시편 31:2-6,12-17 3)루가 2:33-35
4)루가 2:41-45 5)요한 2:1-12 6)루가 7:11-17

질문:

1. 나의 경험을 성찰할 때, 무엇이 나와 성모님과의 관계를 발전시키도록 도왔는지 발견합니까?
2. 신앙의 기도와 예술적 이미지가 성모님과의 성숙한 관계로의 나의 성장에 도움이 되었습니까? 아니면 방해가 되었습니까?
3. 성모님을 언급하는 성서구절에서, 성모님의 어떤 성품이 나에게 두드러집니까?
4. 나는 언제 성모님께 기도합니까? 예수님의 어머니께 가까이 간다는 것이 나에게 무슨 중요한 의미인가요?
5. 예수님의 삶 속의 성모님의 역할이 연민에 대해 무엇을 나에게 가르쳐줍니까?
6. 성모님은 고통을 그녀의 신앙적 응답으로 통합하는 방법을 알고 있었다. 성모님의 본보기가 내 삶에 어떻게 적용되나요?

식별을 위한 도움말:

루가 1:26-38: 천사가 마리아에게 전한 그녀가 그리스도의 어머니가 될꺼라는(루카 1:26-38) 구절을 읽고, 하느님의 초대에 대한 성모님의 식별을 숙고하십시오.

위안 중에 있는 이는 이 다음에 겪어야 할 고독한 처지에서 어떻게 지내야 할지를 생각하고, 그 때를 위하여 새로운 힘을 마련할 것이다. (영신수련 323)

제안:

예수님의 출생과 죽음에 있는 성모님의 위치에 대한 다양한 예술적 작품을 보고 회상하십시오.

의식성찰:

당신이 하느님의 초대에 더욱 충실하기 위하여 특별한 은총이 필요하다고 인식한 대로, 하느님께 그런 은총을 구하는데 성모님께 같이 하시길 청하십시오.

MOMENT 25: 고통 중의 동반자

청하는 은총 :

고통 중에 계신 예수를 위한 슬픔과 연민을 체험하길 청합니다.

영신수련:

내가 얻고자하는 것을 청하는 것으로 여기서는 나의 죄로 말미암아 주님께서 고난을 받으러 가시는 만큼 슬픔과 동정과 부끄러움을 청할 것이다. (영신수련 193)

성서:

1) 마태오 26:30-46

추가 성서구절:

1) 미가 6:1-8 2)히브리 4:14-16, 5:7-9 3) 필립비 2:4-11
4)필립비 1:29 5) 디모테오 2 1:8-12 6)필립비 3:7-15

질문:

1. 나 자신의 슬픔과 고통에서 무엇을 배웠습니까?
2. 어떤 기회를 통해 나는 타인의 고통을 나누었나요? 그리고 그들 자신의 슬픔과 고통으로부터 무엇을 배웠나요?
3. 예수님의 고통받으심과 죽으심의 이야기는, 고통이 불합리한 것처럼 보이는 데에서 의미를 찾도록 어떻게 나에게 도움이 되었나요?
4. 신앙인으로서, 나의 입장과 다른 입장을 지지하는 타인에게 나는 어떻게 신앙으로 응답하나요?
5. 선한 사람에게 나쁜 일이 생겼을 때, 하느님께서 중재하지 않으심을 비난하는 이들에게 어떻게 반응하나요?

식별을 위한 도움말:

슬픔과 고통의 시간에, 예수님과 말없이 함께 있는 것이 위안을 주는 경험이 될 수 있습니다.

고독한 상태에 있는 이는 다음과 같이 생각해야 한다. 즉, 하느님께서 가끔 우리를 시련하시기 위하여 우리 본성을 능력으로 원수의 여러가지 선동과 유혹에 대항하도록 버려두신다는 것이다. 왜냐하면, 그는 비록 명백히 깨닫지는 못하더라도 언제나 그에게 상존하는 하느님의 도우심으로 저항할 수 있으니, 그 이유는, 하느님께서 전에 당신이 주셨던 불타는 열심과 감각할 수 있는 뜨거운 사랑과 넘치는 은총은 앗아갔지만, 아직도 선행과 영혼 구원을 위하여 충분한 은총은 남겨두셨기 때문이다. (영신수련 320)

제안:

고통 중에 있는 사람들과 함께 하십시오. 병원, 양로원, 노숙자 보호소, 법정, 상담소, 식당, 교실, 재정상담소, 각테일 파티에서, 연구 실험실에서, 또 당신 자신의 집에서 그들을 찾을 수 있을 것입니다.

의식성찰:

고통에 대한 당신의 태도가 매일의 응답에 어떻게 기여하는지 주의를 기울이십시오.

MOMENT 26: 고통스러운 세상

청하는 은총 :

세상 속 인간의 고통 한가운데에 있는 하느님의 구원활동에 대한 나의 믿음이 더욱 깊어지길 청합니다.

영신수련:

어떻게 그분께서 이 모든 고통을 나의 죄를 위하여 받으시는지를 생각하고, 또 나는 그분을 위하여 무엇을 해야 하며 무엇을 참아받아야 할지 묵상할 것이다. (영신수련 197)

성서:

1) 루가 23:26-28 2)로마서 8:31-39 3)마태오 25:37-45

추가 성서구절:

1) 이사야 49:1-7 2)이사야 50:4-11 3)이사야 52:13-53:12 4)마태오 9:35-38
5)마태오 5:1-12 6)루가 13:34-35 7)로마 8:22-27 8)로마 5:1-8

질문:

1. 무엇이 내가 절망과 무기력함에 굴복하지 않고 세상에 펼쳐진 고통의 신비에 개방되도록 돕습니까?
2. 나는 세상 속에서 고통을 겪는 사람들에게 어떻게 나의 연민을 표현합니까?
3. 내가 경험하거나 목격한 고통은 경제적, 법적, 건강관리, 교육제도 등의 정의의 원칙에 대하여 나의 서약을 어떻게 강화시켰나요?
4. 나는 믿음대로 행동하고 있나? 나는 어떻게 변화의 대리인이 될 수 있습니까?
5. 중요한 정의와 인권의 문제들에 대해, 나는 지지나 반대의 소리를 내기 위하여 어떤 다양한 형태의 의사소통의 방식과 기술을 사용할 수 있습니까?
6. 내 마음과 가슴이 내 손과 발이 미칠 수 없는 곳에 미칠 수 있기에, 내가 기도할 때 어떤 방법으로 세계적으로 생각할 수 있는가?

식별을 위한 도움말:

당신이 세상의 고통을 직면했을 때, 당신이 경험하는 어떠한 동요에도 주목하십시오.

영신적 고독에 대하여, 셋째 규범에 반대되는 모든 것을 영신적 고독이라 한다. 즉, 영혼의 어두움과 어지러움과 비열하고 세속적인 것으로 기울어짐과, 또 희망도 사랑도 없이 영혼을 실망으로 밀어넣는 여러가지 흔들림과 유혹에서 오는 마음의 불안 따위를 말하는 것인데, 결국은 영혼이 게으르고 냉담하고 비통해져서, 마치 조물주 하느님으로부터 멀리 떨어져 있는 것처럼 느끼는 경우를 말하는 것으로서 그 이유는 마치 위안이 고독에 반대됨과 같이, 위안에서 일어나는 생각들도 고독에서 일어나는 생각들과는 상반되는 것이기 때문이다. (영신수련 317)

제안:

당신이 최근에 당신의 이웃, 국가, 세계에서 알게된 고통을 다시 되새기십시오.

의식성찰:

당신이 하루의 은총에 대해 감사함을 기도드리면서, 예수의 삶-죽음-부활의 구원의 힘에 대한 당신의 믿음에 감사함을 표현하십시오.

MOMENT 27: 희망 속의 기다림

청하는 은총 :

부활에서 새롭게 회복된 신앙의 은총을 위해, 무기력함과 자신을 준비하는 기다림을 체험하길 청합니다.

영신수련:

위안을 받을 때에는 만 한시간 동안 관상하는 것이 쉽고, 또 피곤하지도 않지만, 고독을 느낄 때는 그 한시간을 채우기가 대단히 어려운 것이다. 그러므로 피정하는 이는 고독함과 유혹에 항거하기 위하여 항상 만 한시간보다 좀더 머물러 있어야 한다. 그러므로 원수에게 대항할 뿐만 아니라 그를 극복하는 습관을 만들도록 노력해야 한다. (영신수련 13)

성서:

1)루가 23:50-56 2)로마 8:18-25 3)시편 27:14

추가 성서구절:

1)시편 130:1-8 2)집회서 11:20-21 3)이사야 54:5-14
4)에제키엘 36:22-28 5)로마 6:3-11 6)요한 14:23-29

질문:

1. 상실과 공허함의 느낌들로 나는 무엇을 합니까?
2. 불확실함과 혼란스러움, 또는 불안함을 나는 어떻게 대면합니까?
3. 어떤 상황에서 무기력하게 머무는 것이 내가 무엇을 하도록 이끄니까? 나는 어떻게 대처하거나 반응합니까?
4. 인간의 삶에서 기다리거나 아무것도 하지 않은 곳에서 나는 무엇을 배웠습니까?
5. 낙담하거나 슬픔의 시간에 나에게 자신감을 되찾게하는 어떤 희망의 상징들이 있습니까? 무엇이 또는 누가 나의 희망과 힘의 근원인가요?
6. 단지 그들과 함께 있고, “고치려” 하지 않고 들으면서, 나는 어떤 방식으로 나의 희망을 다른 이들과 함께 나누었습니까?

식별을 위한 도움말:

당신과 당신이 사랑하는 사람들에 대한 충실하신 하느님의 약속의 희망이 필요하다는 것을 인식하도록 당신 자신을 허락하십시오.

어떻게 하느님께서 나를 위하여 땅위의 모든 피조물 안에 일하시고 수고하시는지 생각할 것이다. 즉 하느님께서 무생물, 생물, 식물, 곡물, 가축 따위의 천지만물을 창조하시고, 보존하시고, 성장케 하시고, 감각케 하심으로써, 마치 일꾼처럼 그 안에서 활동하시는 것을 생각하고 나 자신에 반영해볼 것이다. (영신수련 236)

제안:

계절에 관계없이, 당신의 정원 주위를 산책하거나, 나무를 심으며, 거기에서 일어나는 삶과 죽음, 소생의 리듬을 관찰하십시오.

의식성찰:

당신이 앞으로의 날들을 위해 하느님의 도우심을 기도드릴때, 당신의 희망과 당신을 바꾸는 하느님의 힘에 대한 당신의 신뢰를 표현하십시오.

Replaying the Moments IV (반복)

반복기도:

반복기도를 통해 Moment by Moment 를 하면서 내가 인식한 것과 받은 선물들을 더 깊게 해주시도록 하느님께 나를 맡겨드립니다.

다음의 질문들은 당신이 Moment 23-27 의 반복기도를 하도록 안내해줄 것입니다.

1. **청하는 은총**들을 돌아보면서 어느 것이 계속 나에게 다가오고 건드려지는가?
2. 지난 시간을 돌아보면서 **영신수련**의 어떤 깨달음이 나를 놀라게 하였나?
3. 하느님의 말씀과 나의 삶을 성찰하면서 어떤 **성서구절**이 계속 나의 의식으로 떠오르는가?
4. 어떤 **제안**이 도움이 되었나? 어떤 제안이 나의 기도와 삶이 통합되도록 도움을 주었나?
5. 어떻게 **질문**들이 나의 현실적인 삶 안에서 도움이 되었나 또는 도전이 되었나?
6. **식별을 위한 도움말** 중에서 어떤 부분이 나에게 가장 많은 위안을 주었나?
7. **의식성찰**이 어떻게 나의 삶 안에서 하느님의 현존과 활동을 더 의식할 수 있도록 도움이 되었나?

MOMENT 28: 새로운 새벽

청하는 은총 :

예수 그리스도의 부활하심에서 깊은 기쁨을 체험하길 청합니다.

영신수련:

그분은 성모 마리아께 발현하셨다. 이것은 성서에 기록되어있지는 않지만, 주께서 다른 많은 사람들에게 발현하셨다고 말하는 만큼 의심의 여지가 없다. 왜냐하면, “너희는 아직 알아듣지 못하느냐?”고 기록된 바와같이 성서는 우리가 알아들을 것을 전제하는 것이다. (영신수련 299)

역사 이야기니, 여기서는 어떻게 그리스도께서 십자가 위에서 숨을 거두신후에, 육신은 영혼과 갈려 있으면서도 천주성과는 결합되어 있었으며, 복되신 영혼도 마찬가지로 천주성과 결합된 채 저승에 내리사, 거기서 의인들의 영혼을 내놓으시고 무덤으로 돌아오사 부활하시어 육신과 영혼과 함께 복되신 당신 모친께 발현하셨는가 하는 것이다. (영신수련 219)

장소를 가상해볼 것이니, 여기서는 거룩한 무덤의 모양과 성모님이 계시던 처소와 집모양과 각 부분을 자세히 관찰하고 방과 기도실 등도 살펴볼 것이다. (영신수련 220, 222, 224)

성서:

1)요한 20:1-18 2)요한 묵시록 21:1-7

추가 성서구절:

1)데살로니카 1,4:13-18 2)마태오 28:1-10 3)마르코 16:1-8
4)루가 24:1-12 5)로마 14:7-9 6)로마 6:3-11

질문:

1. 내 삶과 관계들의 어떤 부분에서, 어려움과 실패의 시간 이후에 새로운 삶을 경험하고 있습니까?
내 자신이 놀라도록 허용합니까? 나는 다른 이들을 사랑의 방법으로 놀라게 합니까?
2. 부활하신 그리스도에 대한 나의 믿음의 결과로, 생각과 자세, 그리고 행동의 어떤 새로운 형상이 내 삶에 요구됩니까?
3. 비록 내 생활의 한 부분으로 어려움과 고통이 계속 되더라도, 그리스도에 대한 나의 믿음과 희망이 나의 평화와 행복의 기초가 됩니까?
4. 부활하신 주님을 대면하시는 성모님을 잠시 성찰할 때, 어떠한 말들이 이러한 은총의 순간에 내 안에서 튀어나옵니까?
5. 부활에 대한 나의 믿음과 희망이 어떻게 나를 더 자비롭게 하고, 교회 안의 다른 사람들의 어려움을 더욱 이해할 수 있게 도와줍니까?

식별을 위한 도움말:

당신 안에서 커지는 하느님의 현존과 활동하심에 조용히 주의를 기울이십시오.

위안 중에 있는 이는 이 다음에 겪어야 할 고독한 처지에서 어떻게 지내야 할지를 생각하고, 그때를 위하여 새로운 힘을 마련할 것이다. (영신수련 323)

제안:

당신에게 새로운 삶의 주제를 전하는 헨델의 메시아나 어떤 현대의 노래를 경청하십시오.

의식성찰:

당신이 다른 이들에게 반응할 때에 섞여 있는 기쁨과 연민에 주의를 기울이십시오.

MOMENT 29: 위로자 예수

청하는 은총 :

슬픔과 실망 속에 있는 나를 위로하시는 그리스도를 만나길 청합니다.

영신수련:

그리스도께서 행하신 위로하는 임무를 다 마치셨으니, 이제 친구들끼리 서로 위로하는 습관과 비교해서 생각할 것이다 (영신수련 224).

성서:

1) 루가 24:13-35

추가 성서구절:

1) 사도행전 10:34-43 2) 1 베드로 1:17-21 3) 1 고린토 15:3-7, 12-14, 19-22
4) 2 고린토 5:14-19 5) 이사야 65:17-25

질문:

- 어떤 실망 또는 상처, 실패가 나의 삶을 계속 나아가는데 방해가 되나요? 그것들을 예수의 죽음-부활을 함께 나누는 것으로 바라보는 것이 그것들을 하느님께 맡길 수 있게 내게 자유를 줍니까?
- 나의 최후의 죽음을 예수의 부활과 관련지습니까?
- 나는 얼마나 자주 가족들, 동료 그리고 이웃을 위해 “함께 있는” 시간을 가집니까?
- 무엇이 나를 위로하고 위안을 줍니까? 그것들을 즐기도록 내 자신을 허용합니까?
- 내 가슴에 하느님의 현존에서 오는 “내적 열렬함”을 느낄 수 있었던 어떤 프로젝트나 일에 참여한 적이 있습니까?
- 우리는 삶의 투쟁과 기쁨을 통해 혼자가 아닌 다른 이들과 함께 걸어갑니다. 영적 위로와 고독의 시간에 누가 나의 지도자인가요? 조용히 다른 사람들의 동반자가 됨으로서 나는 어느 정도까지 이 축복을 계속 이어갔나요?
- 내 삶에서 주님의 현존이 엠마오로 가는 제자들과 같이 내 가슴에 “내적 열렬함”을 일으킵니까? 나는 이 열정을 어디로 향하게 합니까?

식별을 위한 도움말:

하느님이 당신에게 현존하신다는 사실을 알려주는 당신 안의 표징에 주목하십시오.

이 넷째주간에서는 열개의 부칙 중에서 여섯째, 일곱째, 열째가 각각 변경되어야 한다. 둘째 부칙은, 잠이 깨면 즉시 자기가 행할 관상을 눈앞에 두고, 그리스도의 그렇게 큰 기쁨과 즐거움에 대하여, 자기도 같은 느낌으로 즐거워하기 위하여 노력할 것이다. 여섯째 부칙은 마치 낙원을 상상하는 것처럼 유쾌함과 기쁨과 영신적 희락을 일으키는 사물들을 생각하고 고찰할 것이다. 일곱째 부칙은 내가 창조주이시고 구세주이신 그리스도 안에서 같이 즐기기 위하여 도움이 되리라고 생각한다면, 햇빛이나 계절의 욕구를, 즉 봄과 여름에는 선선함과, 겨울에는 일광이나 따뜻한 장치를 이용할 수도 있다. 열째 부칙에서는, 부활주간에는 고행을 하는 대신 절제와 모든 것에서 중용을 지키는데 주의할 것이다. 물론 교회에서 명한 금식일이나 금육일은 제외할 것이다. 왜냐하면, 금식, 금육제는 정당한 구실이 없는 한 언제나 지켜야 할 것이기 때문이다. (영신수련 229)

제안:

최근에 어려움을 겪고 있는 친구에게 전화나, 격려의 노트나 이메일을 보내십시오.

의식성찰:

당신 삶 속에서 당신에게 위로자였던 사람들에 대한 감사함을 기도하십시오.

MOMENT 30: 평화와 약속

청하는 은총:

부활하신 예수님의 힘과 약속에서 나의 믿음과 희망이 깊어지길 청합니다.

영신수련:

내가 원하는 것을 청함이니, 여기서는 우리 주 그리스도의 이러한 영광과 기쁨에 대하여 마음으로부터 즐거워하고 기뻐하는 은혜를 청할 것이다. (영신수련 221)

성서:

1) 요한 20:19-31 2) 1 베드로 3:15

추가 성서구절:

1) 골로사이 3:1-4 2) 1 베드로 1:3-9 3) 시편 118:21-29
4) 요엘 2:23-28 5) 1 고린도 15:51-58

질문:

1. 나의 신앙이 어떻게 하느님과 더욱 개인적인 관계로 성장하였습니까?
2. 나의 믿음과 희망에 무엇이 가장 취약한 부분으로 계속 나에게 존재합니까?
3. 변화나 불확실함, 의혹의 시기에 내가 안전하게 남아있도록 어떤 것 또는 누구를 향합니까?
4. 내 삶 속의 어떤 사건들이 세상을 위한 하느님의 돌보심에 더 큰 신뢰를 갖게 하는 사건이었습니까?
5. 내 삶 속의 친교를 통해 드러나는 하느님의 평화와 성실하신 현존을 나는 어떻게 경험했습니까?

식별을 위한 도움말:

애가 3:21-26 을 읽으십시오.

나의 제한된 능력이 절대자의 무한한 능력으로부터 내려오듯이, 모든 선과 은혜가 위로부터 내려오는 모양을 생각할 것이며, 또 같은 모양으로 의로움과 착함과 인자함과 자비가 마치 태양에서 광선이 내려오고 샘에서 물이 나오듯이 내려오는 것을 생각할 것이다. 그리고, 위에 말한 대로 나 자신을 반성하면서 끝마친다. 끝마칠 때는 담화와 '주님의 기도'로 할 것. (영신수련 237)

제안:

당신의 그리스도 신앙을 언어로 표현하는 기회를 누리십시오.

의식성찰:

당신에 대한 하느님의 성실하심에 당신의 희망을 두도록 하느님의 도움을 청하는 기도를 허용하십시오.

MOMENT 31: 타인들에 대한 봉사

청하는 은총 :

내가 다른 이들을 도울 때에, 그리스도께서 나에게 계속 현존하심을 의식하도록 이끌어주시기를 청합니다.

영신수련:

그리스도께서 행하신 위로하는 임무를 다 마치셨으니, 이를 친구들끼리 서로 위로하는 습관과 비교해서 생각할 것이다. (영신수련 224)

성서:

1)요한 21:1-8 2)요한 21:9-14

추가 성서구절:

1) 1 고린도 5:6-8 2)사도 2:42-47 3)사도 4:32-35 4)사도 5:12-16
5)사도 4:8-12 6) 요한 15:9-17 7) 1 요한 4:11-16 8)에페소 4:1-3

질문:

1. 하느님의 은총이 나와 다른 이들에게 주어지는 방법에 대하여 무엇을 발견했나요?
2. 하느님의 현존과 활동에 대한 신뢰가 어떻게 내가 용감하게 걸음을 뚫을 수 있도록 나를 자유롭게 하나요?
3. 나의 개인 성소를 실행하도록 하느님께서 능력을 주실 꺼라는 것을 아는 나의 느낌은 어떻습니까?
4. 현대사회에서 그리스도를 따르는 사람으로서의 나의 역할은 어떻게 그려집니까?
5. 그리스도께 대한 나의 믿음을 누구와 함께 나누기를 갈망합니까?
6. 타인을 위한 사람이 되는 것은 복음에 근거한 리더십을 갖추는 것입니다. 어떤 방법으로 내가 가정이나, 공동체, 직장 안에서 특히 인권과 사회정의에 관한 문제에 대해서 목소리가 없는 사람들을 위해 소리를 내면서 살아냅니까?

식별을 위한 도움말:

도전에 직면할 때, 하느님께 대한 신뢰가 당신의 자신감을 강화시키는 효과에 주목하십시오

어떻게 하느님께서 피조물에 거처하시는지 생각해볼 것이다. 즉, 무생물과 함께 하시어 존재를 허락하시고, 식물과 함께 하시어 성장을 허락하시고, 또 동물과 함께 하시어 감각을 주시고, 즉, 존재를 주시면서 무생물 안에 계시고, 성장하기를 주시면서 식물 안에 계시고, 감각을 주시면서 동물 안에 계시고, 알아듣기를 주시면서 사람 안에 생활하심을 생각할 것이다. 그리고 존재와 생명과 감각과 지성을 주시면서 내 안에 계시고 또한 나를 당신의 지존하신 천주성과 비슷한 모상으로 창조하심으로써, 나를 당신의 궁전으로 삼으시어 내 안에 계심을 생각할 것이다. 그리고나서, 첫째 요점에 지시한 방식에 의하여든지 (또는 더 낫다고 생각되는 다른 방식에 의하여든지) 자신에 대한 반성을 할것이다.

제안:

친구를 아침, 점심, 커피나 차를 함께 하도록 초대하십시오.

의식성찰:

성령께 매일의 주위환경 안에서 당신의 믿음을 드러내야하는 기회를 보여주시도록 청하십시오.

MOMENT 32: 하느님께 은총을 받음

청하는 은총 : 내가 받은 은총에 깊이 감사하여 봉사함으로써 그것들을 나누고 싶어하길 청합니다.

영신수련:

내가 원하는 것을 청원하는 것이다. 여기서는 하느님께 받은 무수한 은혜를 진심으로 깊이 알기를 구하는 것인데, 그 목적은 그 모든 은혜를 완전히 알아서, 만사에서 지존하신 하느님을 사랑하고 그분께 봉사할 수 있도록 되기 위함이다. (영신수련 233).

성서: 요한 21:15-19

추가 성서구절:

- 1) 에페소 4:7, 11-16 2) 에페소 1:17-23 3) 에페소 3:9-21
4) 1 고린도 13:1-13 5) 요한 묵시 21:1-5 6) 요한 14:18,25-26

질문:

1. 내게 배푸시는 하느님의 계속되는 충실한 사랑에 개방되어 있기 위하여 나는 무엇을 하길 원합니까?
2. 나 자신과 가족, 친구들, 국가, 세계 그리고 내가 속한 본당과의 관계 속에서 표현되는 나와 하느님과의 관계에서 무엇이 나에게 좀더 명백해졌습니까?
3. 내가 누구인지에 대한 진실에 기초를 두어, 하느님과 하느님 백성에게 봉사하는 데에 초점을 맞추도록 어떻게 내 일상의 업무를 재정리할 수 있습니까?
4. 매순간 제게 주신 하느님의 선하심을 의식하고 감사함이 커짐에 따라, 어떤 실제적 방법으로 내 존재의 기초인 예수님께 계속 초점을 맞추어 머무를 것인가?

식별을 위한 도움말:

모든 것이 하느님의 선물이라는 인식이 커짐을 음미하십시오.

내가 받은 은혜, 즉 창조의 은혜, 구속의 은혜 및 특별히 개인적으로 받은 은혜들을 돌이켜 생각함이다. 나는 큰 경애심을 가지고 우리 주 천주께서 나를 위하여 얼마나 많은 일을 하셨는지, 당신이 가지고 계시는 것에서 얼마나 많이 내게 주셨는지, 또 따라서 하느님께서 당신의 안배하심에 따라 될 수 있는 한 당신 자신을 내게 주시기를 얼마나 원하는지를 생각할 것이다. 그 다음에는 나 자신을 반성함으로써, 내편에서도 당연한 이치와 의리로서 지극히 높으신 하느님께 무엇을 바치고 드려야 할지 생각하고, 큰 경애심을 가지고서 무엇을 남에게 드리는 사람의 태도로, 나는 모든 것들과 나 자신을 함께 다음과 같이 봉헌할 것이다. (영신수련 234)

“ 주여, 나를 받으소서. 나의 모든 자유와 나의 기억력과 지력과 모든 의지와 내게 있는 것과 내가 소유한 모든 것을 받아들이소서. 당신이 내게 이 모든 것을 주셨나이다. 주여, 그 모든 것을 당신께 도로 드리나이다. 모든 것이 다 당신 것이오니, 온전히 당신 의향대로 그것들을 처리하소서. 내게는 당신의 사랑과 은총을 주소서. 이것이 내게 족하나이다.”

제안:

당신과 함께 Moment by Moment 를 나눈 이들과 하느님의 선하심을 축하하는 계획을 세우십시오.

의식성찰:

의식성찰의 단계들을 통해 당신을 이끌어주시길 성령께 청하십시오.