



ST. LAURENT IMBERT

AUMÔNERIE
CATHOLIQUE
DES CORÉENS
DE PARIS

천주교
파리 한인
성당



첫째시기:
세속정신을
끊음

봉헌을 위한
33일간의 준비

제1장 첫째시기 12일

세속정신을 끊음

봉헌을 위한 33일간의 준비기간 중 이 첫째 시기 12일 동안에는 자신 안에 있는 세속 정신을 없애도록 노력해야 한다. 세속 정신이란 그 본질상 하느님의 다스림을 거부하는 것이다. 이 거부하는 우리의 죄와 불순명에서 찾아볼 수 있으며, 육욕과 욕심과 교만 그리고 하느님의 법에 불순명하고 하느님께서 창조하신 것을 남용하는 데서 생긴다. 그러므로 이 거부하는 예수 그리스도의 정신에 어긋나며 성모님의 정신에도 어긋나기에 몽포르의 성 루도비코는 “세속 정신은 예수 그리스도의 정신과 반대되므로 세속의 여러 가지 그릇된 주의에 따르거나 세속 사람들처럼 말하고 생각하고 행동해서는 안된다. …세속 정신에서 벗어나는 것은 사람들이 생각하고 있는 것보다도 훨씬 중요한 일이다.”고 말한다.” 그러므로 세속적인 생각과 언행으로부터 우리 영혼을 벗어나게 하기 위하여 이 12일간을 이용하여 매일매일 자신을 성찰하는 데 힘써야 한다. 그리고 세속 정신을 끊고 자신을 정화하기 위해 세속에 대한 인식을 구하고, 세속을 지겨워하며, 자기부정, 가난을 사랑하기, 침묵, 은둔, 신뢰, 겸손, 순결, 정직, 절제, 순명 등 여러 가지 덕을 실천하도록 노력해야 한다.

12일간 매일 드릴 기도

성령송가, 바다의 별

성령송가

오소서, 성령님, 당신의 빛 그 빛살을 하늘에서 내리소서.
가난한 이 아버지, 은총의 주님, 오시어 마음에 빛을 주소서.
가장 좋은 위로자, 영혼의 기쁜 손님, 생기 돋워주소서.
일할 때에 휴식을, 무더울 때 바람을, 슬플 때에 위로를.
지복의 빛이시여, 우리 맘 깊은 곳을 가득히 채주소서.
주님 도움 없으면 우리 삶 그 모든 것 이로운 것 없으리.
허물은 씻어 주고 마른 땅 물 주시고 병든 것 고치소서.
굳은 맘 풀어 주고 찬 마음 데우시고 바른 길 이끄소서.
성령님을 믿으며 의지하는 이에게 칠은을 베푸소서.
공덕을 쌓게 하고 구원의 문을 넘어 영복을 얻게 하소서.

바다의 별

바다의 별이요, 하느님의 어머니시여
평생 동정이시며, 하늘의 문이시여, 하례하나이다.
죄인의 사슬 풀고, 눈먼 이에게 빛 주시며
악을 멀리 쫓고, 선을 구해주소서.
기묘하신 동정녀요, 가장 양선하신 이여
저희를 죄에서 구해, 착하고 조찰케 하소서.
하느님 아버지께 찬양과
그리스도께 영광과
삼위이신 성령께 같은 존경 있어지이다.

제1장 첫째시기 제1일

그리스도께서 나를 당신 제자로 부르심

우리의 영혼은 우리 주 예수 그리스도께로 향하고 있다. 그러나 예수님께서
당신의 지극히 거룩하신 어머니의 손을 통하여 우리가 당신께 온전히 봉헌
되기를 요구하시는데 이렇게 하는 것이 당신의 참된 제자가 되는 가장 완전하
고 빠른 길임을 아시기 때문이다.

1. 시작 기도

하느님의 현존을 의식하며 천천히 성호를 긋고 잠시 자신을 반성한 뒤 성령
송가를 바치거나 성령에 관한 성가를 부른다.

성령송가

오소서, 성령님, 당신의 빛 그 빛살을 하늘에서 내리소서.
가난한 이 아버지, 은총의 주님, 오시어 마음에 빛을 주소서.
가장 좋은 위로자, 영혼의 기쁜 손님, 생기 돋워주소서.
일할 때에 휴식을, 무더울 때 바람을, 슬플 때에 위로를.
지복의 빛이시여, 우리 맘 깊은 곳을 가득히 채주소서.

주님 도움 없으면 우리 삶 그 모든 것 이로운 것 없으리.
허물은 씻어 주고 마른 땅 물 주시고 병든 것 고치소서.
굳은 맘 풀어 주고 찬 마음 데우시고 바른 길 이끄소서.
성령님을 믿으며 의지하는 이에게 칠은을 베푸소서.
공덕을 쌓게 하고 구원의 문을 넘어 영복을 얻게 하소서.

2. 독서

아래 내용을 천천히 소리내어 읽거나 정독하면서 마음에 와 닿는 부분에서
는 그 말씀이 자신에게 어떤 의미를 주고 있는지를 잠잠히 생각해 본다.

마태오 복음 5, 1-12

예수님께서서는 그 군중을 보시고 산으로 오르셨다. 그분께서 자리에 앉으시
자 제자들이 그분께 다가왔다. 예수님께서 입을 여시어 그들을 이렇게 가르치
셨다.

“행복하여라, 마음이 가난한 사람들! 하늘 나라가 그들의 것이다.

행복하여라, 슬퍼하는 사람들! 그들은 위로를 받을 것이다.

행복하여라, 온유한 사람들! 그들은 땅을 차지할 것이다.

행복하여라, 의로움에 주리고 목마른 사람들! 그들은 흡족해질 것이다.

행복하여라, 자비로운 사람들! 그들은 자비를 입을 것이다.

행복하여라, 마음이 깨끗한 사람들! 그들은 하느님을 볼 것이다.

행복하여라, 평화를 이루는 사람들! 그들은 하느님의 자녀라 불릴 것이다.

행복하여라, 의로움 때문에 박해를 받는 사람들! 하늘 나라가 그들의 것이
다.

사람들이 나 때문에 너희를 모욕하고 박해하며, 너희를 거슬러 거짓으로
온갖 사악한 말을 하면, 너희는 행복하다! 기뻐하고 즐거워하여라. 너희가
하늘에서 받을 상이 크다. 사실 너희에 앞서 예언자들도 그렇게 박해를 받

았다.”

로마서 13, 11-14

또한 여러분은 지금이 어떤 때인지 알고 있습니다. 여러분이 잠에서 깨어날 시간이 이미 되었습니다. 이제 우리가 처음 믿을 때보다 우리의 구원이 더 가까워졌기 때문입니다. 밤이 물러가고 낮이 가까이 왔습니다. 그러니 어둠의 행실을 벗어 버리고 빛의 갑옷을 입읍시다. 대낮에 행동하듯이, 품위 있게 살아 갑시다. 흥청대는 술잔치와 만취, 음탕과 방탕, 다툼과 시기 속에 살지 맙시다. 그 대신에 주 예수 그리스도를 입으십시오. 그리고 욕망을 채우려고 욕신을 돌보는 일을 하지 마십시오.

십자가의 벗들에게 보내는 편지 15-24항

15. 예수님의 사랑에 찬 부르심에 우리 자신을 승화시킵시다. 하와처럼 욕감에 현혹되지 않도록 해야 합니다. 우리 신앙의 창시자이며 완성자이신 십자가의 예수님만을 바라보고, 타락한 세상의 죄스런 욕망을 떠납시다. 모든 십자가를 통하여 예수 그리스도만을 변함없이 사랑하도록 합시다.

16. 그리스도인의 완덕을 내포한 사랑하올 주님이신 스승의 다음과 같은 놀라운 말씀을 잘 묵상하도록 합시다. “나를 따르려는 사람은 누구든지 자기를 버리고 제 십자가를 지고 따라야 한다” (마태오 16, 24).

17. 그리스도인의 완덕은 다음 네 가지의 실천적 조건으로 이루어집니다.

첫째, 성인이 되고자 하는 굳은 원의를 가짐 - “나를 따르려는 사람은 누구든지”

둘째, 자신을 비우고 자기를 끊어버림 - “자기를 버리고”

셋째, 고난 중에 십자가를 짐 - “제 십자가를 지고”

넷째, 실천적으로 그리스도를 따름 - “따라야 한다.”

18. “나를 따르려는 사람은 누구든지” - 예수님의 제자가 되기를 원하는 사람은 진정으로 그것에 대한 확고한 지향과 뜻을 지녀야 합니다. 그는 그것을 자연적인 편향이나 자애심, 이기심이나 체면에서 원하기보다 모든 것을 극복하는 성령의 은총, 그러나 누구에게나 주어지는 것이 아닌 그러한 은총에 의해서만이 예수님의 제자가 되기를 원해야 합니다. 현실 생활에서 십자가의 신비에 대한 깨달음은 극히 소수의 사람에게만 있을 뿐입니다. 예수님과 함께 갈바리아 산에서 자신을 십자가에 못 박기 위해 자신의 고유한 삶이 그곳으로 걸어 오르기를 원하는 사람은 용기와 결단성 있는 영웅이어야 합니다. 세 상과 지옥 그리고 자기의 몸과 의지를 중요시하지 않는 용맹한 사람, 과감한 사람이어야 하고, 하느님께로 높이 올라간 사람이어야 하며, 예수 그리스도를 위해 모든 것을 끊어버리고, 모든 일에 용감하고, 모든 일에 참아 받기로 결심한 사람이어야 합니다.

19. 사랑하는 십자가의 벗들이여! 여러분 가운데에서 이러한 결심을 하지 않은 사람은 한 발로만 내딛고 한 쪽 날개로만 날으려는 자들입니다. 그들은 십자가의 벗이라고 불릴 자격이 없으므로 여러분 가운데 있을 자격이 없습니다. 그 이유는 그들이 그리스도처럼 십자가를 기꺼이 온 마음으로 사랑하지 않기 때문입니다. 마치 병에 걸린 한 마리 양이 전체 양떼에게 해가 되듯이 만일 이러한 자가 십자가에 못박히신 예수 그리스도의 이름으로 양 우리에게 벌써 숨어들어 왔다면 양떼 가운데 끼어든 늑대처럼 쫓듯 그를 내쫓아야 합니다.

20. “나를 따르려는 사람은 누구든지”라고 하시며 예수께서 계속 말씀 하십니다. “나는 자신을 사람이라기보다는 차라리 구더기(시편 22,6)에 비유했을 만큼 낮추고 버렸다. 나는 십자가를 짊어지기 위하여 이 세상에 와서 그 십자가를 내 마음 한가운데 심었고, 어린 시절부터 사랑해왔다. 나는 전 생애를 통하여 십자가를 그리워했고 그것을 즐거이 짊어졌으며 하늘과 땅의 모든 기쁨과 즐거움보다 십자가를 더 원했다. 그리고 나는 거룩한 십자가의 품속에 죽기까지 안식을 얻지 못했다.”

21. “자기를 버리고” - “그러므로 나를 따르고자 하는 사람은 내가 비천하게 못박힌 것처럼 가난과 십자가의 굴욕과 고통만을 영광으로 여겨야 하고 자기 자신을 끊어버려야 한다.” 교만으로 십자가를 지는 모든 사람들을 십자가의 벼들의 무리에 쫓아내야 합니다. 자신들의 지식과 재능에 자만한 세속의 현자들이나 위대한 철인 그리고 자유 사상가들을 멀리해야 합니다. 크게 소란을 피우고 허영심 외에 아무런 결실이 없는 그런 수다쟁이들은 멀리 사라져야 합니다. “나는 그런 사람이 아니다”(루가 18, 11참조)하며 교만한 루치펠과 같은 거만한 신심가를 내쫓아야 합니다. 그들은 용서 청할 줄도 모르고 꾸중 듣기를 싫어하며 변명하지 않으면서도 공격받기를 싫어하고, 자기를 높이지 않으면서도 겸손하려고 하지 않습니다. 이러한 단정한 세속주의자들은 여기서 물러나야 합니다. 그들은 약간만 찢려도 겁을 내고, 조금만 아파도 염살을 부리며, 보속은 전혀 해본 적이 없고, 말총 내의와 거친 피륙으로 만든 옷은 입어 본 적이 없으며, 유행에 따라 걸치장만 하고 무엇이나 절제하지 못하는 사람들입니다.

22. “제 십자가를 지고” - “제 십자가를 지는 자, 자신의 십자가를 지는 사람은 그 얼마나 보기 드문가! 온 세상이라도 자기 십자가의 가치를 보충하지는 못할 것이다. 기쁘게 십자가를 받고 열성적으로 그것을 품에 안으며 용기를 내어 자기 자신의 어깨에 짊어지되 다른 사람의 십자가가 아닌 자기 자신의 십자가를 져야한다. 자신의 십자가란 내가 내 지혜로 그 수와 무게 그리고 크기를 그에게 맞춰 준 것이고, 내 손으로 가장 면밀한 정확성을 갖고 네가지의 특성, 즉 무게와 길이, 넓이와 깊이를 정해준 십자가이다. 그 십자가는 그를 사랑하는 마음에서 내가 골고타로 지고 갔던 그 십자가의 일부분을 그에게 잘라내어 준 것이다. 그 십자가는 세상에 있는 나의 선택된 사람들에게 줄 수 있는 가장 큰 선물이다. 십자가의 무게란 내 섭리로 죽을 때까지 그가 매일 견여야 하는 물질적인 손해, 굴욕, 고통, 질병 그리고 정신적인 고통 등이다. 십자가의 길이란 그가 중상모략에 시달리고 병으로 눕고, 동냥할 처지가 되고, 유혹과 냉담과 마음의 권태와 기타 정신적인 고통으로 신음하는 나날의 연속이다. 십자가의 넓이는 친구들이나 가족 그리고 친척들로부터 받는 모든 냉대와 괴로움이다. 십자가의 깊이는 내가 그에게 주어 누구에게도 위로를 받을 수 없는 그런 내적 괴로움 중에 있다. 물론 모든 피조물이 나의 명령에 따라 그에게서 등

을 돌리고 그에게 고통을 더하기 위해 나와 힘을 합칠 것이다.”

23. 우리는 십자가를 져야 합니다. 십자가를 억지로 질질 끌고 가거나 떨쳐 버리지 말며, 잘라내거나 던져버리지도 숨기지도 말아야 합니다. 짜증을 내지도 말고 괴로워하지도 말며 공포나 고의적인 반항도 없이, 자신을 아끼지도 말고, 부끄러워하거나 자기 학대도 하지 말고 십자가를 져야 합니다. 우리는 십자가를 앞으로 당겨 둘러메야 합니다. 바오로 사도처럼 “나에게는 우리 주 예수 그리스도의 십자가밖에는 아무것도 자랑할 것이 없습니다.”(갈라 6,14)라고 말하면서 십자가를 져야 합니다. 예수님처럼 십자가를 지고 그것을 정복자의 무기와 왕의 지팡이로 삼아야 합니다. 사랑으로 십자가를 마음속에 지녀 그것이 밤낮으로 다할 줄 모르는 순수한 하느님의 사랑으로 불타는 덩불이 되게 해야 합니다.

24. 우리는 십자가를 져야 합니다. 왜냐하면 그보다 더 필수적이고 유익하면서도 감미로운 것이 없고, 그 무엇도 그리스도를 위해서 고통받는 데 있어 그렇게 영광스러운 것이 없기 때문입니다.

준주성범 제1권 1장 1-2항

1. ‘나를 따라오는 사람은 어둠속을 걷지 않고 생명의 빛을 얻을 것’ (요한 8,12) 이라고 주께서 말씀하셨다. 이는 그리스도께서 우리를 훈계하시는 말씀이니 우리가 진정으로 광명을 받아 깨칠 마음이 있고 마음의 소경됨을 면하고자 하면 그리스도의 생활과 행실을 본받아야 할 것이다. 그러므로 우리가 가장 힘을 바는 예수 그리스도의 일생을 묵상함이다.

2. 그리스도의 성훈은 모든 성인들의 교훈을 초월하므로, 마음이 있으면 그곳에 감추인 만나(신령한 음식)을 얻을 것이다. 그러나 많은 사람들은 복음의 말씀을 자주 들어도 감동하는 바는 적으니 이는 그리스도의 정신을 가지지 못하였기 때문이다. 그리스도의 말씀을 충분히 알아듣고 맛들이고자 하는 사람

은 그 일생을 그리스도와 맞추도록 힘써야 할 것이다.

3. 묵상 (15-30분)

마음에 와 닿았던 말씀을 묵상하며 자신을 비추어보고 주님께 도움을 청하면서 그 말씀대로 살아갈 것을 다짐한다.

묵상 전 기도

죄에 물들이 없으신 성령의 짝이시요, 예수님의 어머니시며
저의 어머니시요, 주인이시며, 모후이신 마리아님,
저를 온전히 당신께 드리며
또 당신을 통해 예수님께 온전히 속하여 있기를 원하오니
성령으로부터 제게 영광과 힘을 간구하여 주시고
저로 하여금 제 자신을 알고
하느님께 대한 순수한 사랑으로
저의 모든 죄를 진심으로 뉘우치게 하소서.
오소서, 성령님!
저의 마음을 당신으로 채워주시고
저로 하여금 제 자신을 알게 하소서.
아멘.

4. 생활 실천

묵상 중에 느낀 내적인 움직임이나 깨달은 점을 노트에 기록하고 그 내용에 따라 생활에서 실천하도록 한다.

5. 묵주기도

환희의 신비를 바치면서, 하느님의 뜻에 순종하신 마리아의 삶 안에 성령으

로 잉태되신 예수님을 묵상한다. 그리고 그분의 제자가 되는 데 방해되는 세속 정신을 없애기 위한 은총을 청한다. (묵주기도는 다른 시간에 바쳐도 된다).

6. 마침 기도

묵상한 내용을 마음에 새기고 생활 안에서 실천할 수 있는 은총을 청하며 바다의 별 기도를 바친다.

바다의 별

바다의 별이요, 하느님의 어머니시여
평생 동정이시며, 하늘의 문이시여, 하례하나이다.
죄인의 사슬 풀고, 눈먼 이에게 빛 주시며
악을 멀리 쫓고, 선을 구해주소서.
기묘하신 동정녀요, 가장 양선하신 이여
저희를 죄에서 구해, 착하고 조찰케 하소서.
하느님 아버지께 찬양과
그리스도께 영광과
삼위이신 성령께 같은 존경 있어지이다.

제1장 첫째시기 제2일

양진영

우리는 세례성사로 죄를 모두 용서받고 하나님의 생명에 참여하게 되었지만 끊임없이 악의 세력의 유혹을 받고 있다. 그리스도의 진영과 루치펠 진영, 이 두 진영이 서로 맞서있는데 우리는 이 둘중의 어느 한 편에 들지 않을 수 없다. 우리가 그리스도의 진영이 아닌 우선 보기에 넓고 화려한 루치펠의 진영으로 넘어가게 될 때는 그리스도의 진영에서의 생명과 평화, 사랑을 잃고 죄에 떨어져 죄의 노예가 되어 죽음으로 향하게 된다. 나는 지금 어디에 서있는가? 그리스도의 진영에 서있는가? 루치펠의 진영에 서있는가?

1. 시작 기도

하나님의 현존을 의식하며 천천히 성호를 긋고 잠시 자신을 반성한 뒤 성령 송가를 바치거나 성령에 관한 성가를 부른다.

성령송가

오소서, 성령님, 당신의 빛 그 빛살을 하늘에서 내리소서.
가난한 이 아버지, 은총의 주님, 오시어 마음에 빛을 주소서.
가장 좋은 위로자, 영혼의 기쁜 손님, 생기 돋워주소서.

일할 때에 휴식을, 무더울 때 바람을, 슬플 때에 위로를.
지복의 빛이시여, 우리 맘 깊은 곳을 가득히 채우소서.
주님 도움 없으면 우리 삶 그 모든 것 이로운 것 없으리.
허물은 씻어 주고 마른 땅 물 주시고 병든 것 고치소서.
굳은 맘 풀어 주고 찬 마음 데우시고 바른 길 이끄소서.
성령님을 믿으며 의지하는 이에게 칠은을 베푸소서.
공덕을 쌓게 하고 구원의 문을 넘어 영복을 얻게 하소서.

2. 독서

아래 내용을 천천히 소리내어 읽거나 정독하면서 마음에 와 닿는 부분에서는 그 말씀이 자신에게 어떤 의미를 주고 있는지를 잠잠히 생각해 본다.

루가 복음 13, 22-30

예수님께서서는 예루살렘으로 여행을 하시는 동안, 여러 고을과 마을을 지나며 가르치셨다. 그런데 어떤 사람이 예수님께 “주님, 구원받을 사람은 적습니까?” 하고 물었다. 예수님께서 그들에게 이르셨다. “너희는 좁은 문으로 들어가도록 힘써라. 내가 너희에게 말한다. 많은 사람이 그곳으로 들어가려고 하겠지만 들어가지 못할 것이다. 집주인이 일어나 문을 닫아 버리면, 너희가 밖에서 서서 ‘주님, 문을 열어 주십시오.’ 하며 문을 두드리기 시작하여도, 그는 ‘너희가 어디에서 온 사람들인지 나는 모른다.’ 하고 대답할 것이다. 그러면 너희는 이렇게 말하기 시작할 것이다. ‘저희는 주님 앞에서 먹고 마셨고, 주님께서서는 저희가 사는 길거리에서 가르치셨습니다.’ 그러나 집주인은 ‘너희가 어디에서 온 사람들인지 나는 모른다. 모두 내게서 물러가라, 불의를 일삼는 자들아!’ 하고 너희에게 말할 것이다. 너희는 아브라함과 이사악과 야곱과 모든 예언자가 하느님의 나라 안에 있는데 너희만 밖으로 쫓겨나 있는 것을 보게 되면, 거기에서 울며 이를 갈 것이다. 그러나 동쪽과 서쪽, 북쪽과 남쪽에서 사람들이 와 하느님 나라의 잔치상에 자리 잡을 것이다. 보라, 지금은 꼴찌지만 첫째가 되

는 이들이 있고, 지금은 첫째지만 꼴찌가 되는 이들이 있을 것이다.”

마태오 복음 6, 24

“아무도 두 주인을 섬길 수 없다. 한쪽은 미워하고 다른 쪽은 사랑하며, 한 쪽은 떠받들고 다른 쪽은 업신여기게 된다. 너희는 하느님과 재물을 함께 섬길 수 없다.”

에페소서 6, 12-18

우리의 전투 상대는 인간이 아니라, 권세와 권력들과 이 어두운 세계의 지배자들과 하늘에 있는 악령들입니다. 그러므로 악한 날에 그들에게 대항할 수 있도록, 그리고 모든 채비를 마치고서 그들에게 맞설 수 있도록, 하느님의 무기로 완전한 무장을 갖추십시오. 그리하여 진리로 허리에 띠를 두르고 의로움의 갑옷을 입고 굳건히 서십시오. 발에는 평화의 복음을 위한 준비의 신을 신으십시오. 무엇보다도 믿음의 방패를 잡으십시오. 여러분은 악한 자가 쓰는 불화살을 그 방패로 막아서 끌 수 있을 것입니다. 그리고 구원의 투구를 받아 쓰고 성령의 칼을 받아 쥐십시오. 성령의 칼은 하느님의 말씀입니다. 여러분은 늘 성령 안에서 온갖 기도와 간구를 올려 간청하십시오. 그렇게 할 수 있도록 인내를 다하고 모든 성도들을 위하여 간구하며 깨어 있으십시오.

십자가의 벗들에게 보내는 편지 8-14항

8. 사랑하는 형제들이여, 이 두 편을 보십시오. 바로 예수 그리스도의 편과 세상의 편입니다.

9. 자비하신 구세주 예수님의 편은 세상의 악으로 인해 더없이 좁아진 오른편 길로 해서 올라갑니다. 이 착한 스승이신 주님께서는 머리에 가시관을 쓰시고 상처투성이의 몸으로 무거운 십자가를 지고 맨발로 그 길을 앞장서서 걸

어가십니다. 오직 용감한 몇몇 사람들만 이 그분의 뒤를 따릅니다. 그러나 대부분의 사람들은 세상의 혼란 속에서 그분의 조용한 음성 알아듣지 못했거나 평생 동안 충실해야 할 청빈과 겸손을 지니고 고통을 참아 받으며 그분을 따라갈 용기를 가지지 못하고 있습니다.

10. 왼편은 수없이 많고 또 보기에 굉장하고 찬란한 세상과 마귀의 편입니다. 비록 넓고 큰 길임에도 사람의 흉수로 혼잡을 이루고 그 길은 어느 때보다 더 붐빕니다. 그 길 위에는 꽃들이 깔려 있고 놀이와 쾌락으로 흥청거리며 금과 은으로 포장되어 있습니다.

11. 오른편의 그리스도를 따르는 작은 양떼는 눈물과 보속, 기도와 극기에 대한 말밖에 하지 않습니다. 눈물로 되풀이되는 소리들이 끊임없이 들려옵니다. “우리는 고통을 참아 받고, 울며 단식하고, 숨어 기도하며, 자기를 비우고, 겸손하며 금욕하자! 예수 그리스도의 정신과 십자가의 정신을 갖지 않은 자는 구세주의 종이 아니다. 예수 그리스도께 속한 사람들은 육체를 그 정욕과 함께 십자가에 못 박았다. 예수님의 모습과 일치되지 않은 자는 희망이 없다.”고 외칩니다. 그들은 또 이렇게 외칩니다. “용기를 가져라. 하느님께서 우리 편이 되시고, 우리 가운데, 우리 앞에 계시니 누가 감히 우리와 맞서겠는가?(로마 8, 31) 우리 안에 사시는 분은 세상에 있는 자보다 더 위대하시니 종이 어찌 주인보다 나올 수 있으랴! (요한 13, 16; 15, 20) 가벼운 고난의 일순간이 우리에게 영원한 영광을 주나니, 오직 용감하고 항구한 사람만이 천상보화를 차지한다. 세상의 뜻을 따르지 않고 복음정신으로 이 거룩한 싸움을 이겨나가는 사람만이 천국에서 월계관을 얻는다. (2디모 2, 5참조). 그러므로 우리는 힘차게 싸우고 민첩하게 달려서 목적지에 도달하여 개선의 월계관을 차지하도록 하자”(1고린 9,21-25).

12. 지금까지의 말이나 하느님의 다른 말씀으로 십자가의 벼들은 서로 격려해야 합니다.

13. 이와 반대로 세속의 자녀들은 그들의 악의를 고집하자고 서로 부추기며 매일 이렇게 외칩니다. “편안하게 즐기면서 사는 거야! 우리는 먹고 마시며, 노래하고 춤추며 한바탕 놀아 보자구! 하느님은 자비하신 분이므로 우리를 지옥에 보내려고 창조하지는 않으셨다. 하느님은 즐기는 것을 금하지 않기에 우리가 이것 때문에 벌 받지 않을 테니까 조금도 염려할 것 없다. 우리는 결코 죽지 않을 것이다.”

14. 사랑하는 형제들이여, 우리의 자비하신 그리스도께서 지금 여러분들을 내려다보시면서 여러분 각자에게 다음과 같이 말씀하신다는 것을 명심하십시오. “보라! 거의 모든 사람들이 십자가의 길에 나 홀로 버려두는구나! 분별없는 우상숭배자들은 내 십자가를 어리석은 짓이라 비웃고, 완고한 유대인들은 분노를 터뜨리며, 이단자들은 십자가를 경멸하며 때려 부수고 넘어뜨린다. 그러나 내가 흐르는 눈물과 고통으로 꿰뚫리지 않고는 말할 수 없는 것은 내가 품에 안아 기르고 나의 학교에서 가르쳤던 사람들과 나의 정신으로 생명을 불어 넣어 준 내 지체들마저 나를 버리고 업신여겼으며 내 십자가의 원수가 되었다는 것이다. 너 희들도 나를 버리고 거역하는 세속의 자녀들처럼 십자가에서 도망치겠느냐? 세상의 쾌락으로 쫓는 사람은 그 점에 있어서 모두 가짜 그리스도인인데도 말이다. 그리고 이 세상을 본받기를 원하고, 제물을 추구하기 위해 내 십자가의 가난을 경멸하겠느냐? 너희는 쾌락을 찾아 십자가의 고통을 피하고, 명성을 얻고자 십자가의 굴욕을 미워할 것인가? 나에게서는 겉으로는 친구처럼 나를 사랑한다고 말하면서도 십자가를 사랑하지 않기에 사실은 나를 미워하는 사람들이 많다. 나의 잔치에 자리를 같이 하겠다는 벼들은 많으나 내 십자가와 함께하겠다는 벼는 적다.”

준주성범 제2권 11장 1-3항

1. 이제 예수를 사랑하는 이들 중에 천국을 탐하여 사랑하는 사람은 많으나, 그분의 십자가를 지고자 하는 사람은 적다. 위안을 구하는 사람은 많으나, 곤란을 받고자 하는 사람은 적다. 잔치의 벼는 많으나, 재 지키는 벼는 적다. 누

구나 다 예수와 더불어 즐기려 하지만, 그분을 위하여 고통을 참겠다는 사람은 적다. 많은 사람들이 예수를 따르되 떡을 썰 때까지만 따르고, 수난의 잔을 마시는 데까지 가는 사람은 적다. 그분의 기적을 숭배하는 사람은 많지만 그 십자가의 모욕을 따르고자 하는 사람은 적다. 많은 사람들이 예수를 사랑하되, 곤란을 당하지 않는 때만 사랑한다. 많은 사람들이 그분을 기리고 그분에게 축원하되, 자기가 무슨 위로를 받을 때만 그렇게 한다. 예수께서 당신을 숨기시고 잠깐 그들을 떠나실 것 같으면, 원망을 발하기도 하고, 혹은 너무 낙담하기도 한다.

2. 예수를 사랑하되 그 사랑이 자기의 무슨 위안을 목적으로 하지 않고, 다만 예수 때문에 사랑하는 사람은, 어떠한 곤란과 마음에 어떠한 번민이 있다 할지라도, 위안을 극히 누릴 때와 다름없이 예수를 찬미한다. 이런 사람들은 예수께서 한 번도 위안을 주지 않으신다 할지라도, 그래도 항상 예수를 찬미하고 항상 감사하리라.

3. 예수께 대한 사랑이 순수하여 자기의 편익이라든지 자신에 대한 사랑이 섞이지 않는다면 얼마나 많은 일을 할 수 있을까! 항상 위안을 찾는 사람은 누구나 다 품팔이하는 사람이라 함이 옳지 않으랴? 자기의 편함과 이익만을 항상 도모하고 있는 사람은, 그리스도보다도 자기를 사랑하는 것이 분명하지 않으냐? 보수 없이 하느님을 섬김만큼 충실한 이는 어디 있는가?

3. 묵상 (15-30분)

마음에 와 닿았던 말씀을 묵상하며 자신을 비추어보고 주님께 도움을 청하면서 그 말씀대로 살아갈 것을 다짐한다.

묵상 전 기도

죄에 물들이 없으신 성령의 짝이시요, 예수님의 어머니시며
저의 어머니시요, 주인이시며, 모후이신 마리아님,

저를 온전히 당신께 드리며
또 당신을 통해 예수님께 온전히 속하여 있기를 원하오니
성령으로부터 제게 영광과 힘을 간구하여 주시고
저로 하여금 제 자신을 알고
하느님께 대한 순수한 사랑으로
저의 모든 죄를 진심으로 뉘우치게 하소서.
오소서, 성령님!
저의 마음을 당신으로 채워주시고
저로 하여금 제 자신을 알게 하소서.
아멘.

4. 생활 실천

묵상 중에 느낀 내적인 움직임이나 깨달은 점을 노트에 기록하고 그 내용에 따라 생활에서 실천하도록 한다.

5. 묵주기도

고통의 신비를 바치면서, 그리스도께서 가신 길을 깊이 깨닫고 그분의 삶과 그 가치를 택할 수 있는 은총을 청한다. (묵주기도는 다른 시간에 바쳐도 된다).

6. 마침 기도

묵상한 내용을 마음에 새기고 생활 안에서 실천할 수 있는 은총을 청하며 바다의 별 기도를 바친다.

바다의 별

바다의 별이요, 하느님의 어머니시여

평생 동정이시며, 하늘의 문이시여, 하례하나이다.

죄인의 사슬 풀고, 눈먼 이에게 빛 주시며

악을 멀리 쫓고, 선을 구해주소서.

기묘하신 동정녀요, 가장 양선하신 이여

저희를 죄에서 구해, 착하고 조찰케 하소서.

하느님 아버지께 찬양과

그리스도께 영광과

삼위이신 성령께 같은 존경 있어지이다.



제1장 첫째시기 제3일

결단

세속 사람들은 무엇보다도 돈과 재물을 모으기 위해 애쓴다. 그리고 이것으로써 행복을 살 수 있다고 생각한다. 그리스도의 제자인 우리도 물론 이 지상 재물이 하나님께서 주신 선물인 줄 모르는 것은 아니지만 이 재물의 기만성과 그 덧없음을 잘 알고 있다. 우리는 영원한 지혜, 영원하고 참된 부귀영화를 얻기 위해서 무엇보다도 먼저 세상의 재물을 포기해야만 한다. “재물을 많이 가진 사람은 하나님나라에 들어가는 것은 얼마나 어려운 일인지 모른다” (마르 10,23). 그러므로 예수 그리스도의 제자가 되기 위해서는 결단이 요구된다. 그것은 곧 재물, 명예, 재력, 지식 등의 세상적인 가치를 거슬러 스승이신 그리스도의 삶의 모범을 따르는 것이다. 자신의 십자가를 지고 그분을 따르겠다는 과감한 결단이 나를 하나님의 자녀, “하나님의 벗”이 되게 할 것이다.

1. 시작 기도

하나님의 현존을 의식하며 천천히 성호를 긋고 잠시 자신을 반성한 뒤 성령송가를 바치거나 성령에 관한 성가를 부른다.

오소서, 성령님, 당신의 빛 그 빛살을 하늘에서 내리소서.
가난한 이 아버지, 은총의 주님, 오시어 마음에 빛을 주소서.
가장 좋은 위로자, 영혼의 기쁜 손님, 생기 돋워주소서.
일할 때에 휴식을, 무더울 때 바람을, 슬플 때에 위로를.
지복의 빛이시여, 우리 맘 깊은 곳을 가득히 채주소서.
주님 도움 없으면 우리 삶 그 모든 것 이로운 것 없으리.
허물은 씻어 주고 마른 땅 물 주시고 병든 것 고치소서.
굳은 맘 풀어 주고 찬 마음 데우시고 바른 길 이끄소서.
성령님을 믿으며 의지하는 이에게 칠은을 베푸소서.
공덕을 쌓게 하고 구원의 문을 넘어 영복을 얻게 하소서.

2. 독서

아래 내용을 천천히 소리내어 읽거나 정독하면서 마음에 와 닿는 부분에서는 그 말씀이 자신에게 어떤 의미를 주고 있는지를 잠잠히 생각해 본다.

마태오 복음 10, 34-39

“내가 세상에 평화를 주러 왔다고 생각하지 마라. 평화가 아니라 칼을 주러 왔다. 나는 아들이 아버지와 딸이 어머니와 며느리가 시어머니와 갈라서게 하려고 왔다. 집안 식구가 바로 원수가 된다. 아버지나 어머니를 나보다 더 사랑하는 사람은 나에게 합당하지 않다. 아들이나 딸을 나보다 더 사랑하는 사람도 나에게 합당하지 않다. 또 제 십자가를 지고 나를 따르지 않는 사람도 나에게 합당하지 않다. 제 목숨을 얻으려는 사람은 목숨을 잃고, 나 때문에 제 목숨을 잃는 사람은 목숨을 얻을 것이다.”

십자가의 벗들에게 보내는 편지 25, 27, 29항

25. 사랑하는 십자가의 벗들이여, 여러분은 하느님의 벗이라고 생각하거나 적어도 하느님의 벗이 되기를 원한다고 자랑하지는 않습니까? 그러면 하느님의 벗이 되기 위해서는 반드시 마셔야 하는 잔을 마시겠다고 결심하십시오. 야곱의 사랑하는 아들 베냐민은 다른 모든 형제들이 곡식을 얻었을 때 그는 잔을 받았습시다. 구세주 그리스도의 마음을 차지한 예수님의 사랑하는 제자 요한 사도는 예수님과 함께 갈바리아 산에 올랐고 그분의 잔을 마셨습니다. 하느님의 영광을 바라는 것은 좋은 일이지만 모든 것을 참아 받겠다는 결심 없이는 그 희망은 어리석고 무의미한 것입니다. 여러분은 하느님 나라에 들어가기 위해 필요하고 피할 수 없는 어려움과 십자가를 통해야 합니다. 하느님의 자녀들인 것을 영광으로 여기고 있는데 그것은 당연한 일입니다. 그러므로 모든 자녀들을 바르게 교육시키는 인자하신 아버지의 거듭 내리치는 매질도 영광으로 여기십시오. 아버지께서는 당신의 모든 자녀들에게 매를 드시니까요. 만약 여러분이 하느님의 사랑스런 자녀가 아니라면 놀랍게도 아우구스티노 성인의 말 씀처럼 하느님께 버림받은 사람들 축에 끼게 됩니다. 성인이 말한 바와 같이, 이 세상에서 나그네와 이방인처럼 탄식하지 않는 사람은 저 세상에서 하늘나라의 시민으로 축복받지 못할 것입니다. 만일 하느님께서 때때로 여러분에게 좋은 십자가를 보내지 않으신다면 그것은 하느님께서 더 이상 돌보시지 않는다는 표시입니다. 그러면 주인의 집에 있으면서도 그의 보호를 받지 못하는 떠돌이나, 아버지의 유산을 상속받지 못하고 돌보심과 가르침을 받을 자격이 없는 의붓자식으로밖에는 보지 않으시는 것입니다.

27. 여러분은 여러분이 성령의 살아있는 성전이요, 사랑이신 하느님께서 여러분을 살아있는 돌과 같이 하늘의 예루살렘을 짓는 데에 사용하실 것을 알고 있지 않습니까! 그러므로 십자가의 망치가 여러분을 내리쳐 다듬는 것을 각오해야 합니다. 그렇지 않으면 밖에 버려져 아무데도 쓸모없이 천대받는 거친 돌로 남아있을 것입니다. 내리치는 망치를 거역하지 않도록 주의를 기울이고, 여러분을 다듬는 끌과 손에 반항하지 말아야 합니다. 어찌면 저 능란하고 애정 어린 건축가인 하느님께서 여러분을 영원한 집의 주춧돌로 삼으시고 천국의

가장 아름다운 초상화 중의 하나로 삼으실지 모르니 하느님의 뜻에 맡기십시오. 그분은 여러분을 사랑하시고, 당신이 무엇을 어떻게 해야 할 것인가를 잘 아시며, 경험이 있는 분이십니다. 그분의 망치질이나 끌질은 정교하고 사랑이 충만하시며, 여러분이 참지 못해서 그 손놀림을 무익하게 하지 않는 한 그분은 결코 실수하지 않으십니다.

29. 사랑하는 십자가의 벗들이여, 보십시오! 내가 여러분에게 말하는 것을 말없이 증명하는 많은 증인의 무리가 구름처럼 여러분 앞에 있지 않습니까! 착한 아벨이 그의 형한테 어떻게 살해되었는지 보십시오! 의인 아브라함은 세상에서 이방인 취급을 받았고, 의로운 롯은 자기 고장에서 추방당하였으며, 신심 깊은 야곱은 형에게 박해받았고, 성실한 토비아는 눈이 멀었으며, 모든 것을 잘 참아 받던 욥은 가난과 비천함에 빠져 머리에서부터 발끝까지 종기투성이로 뒤덮였습니다. 자신의 피로 붉게 물들여진 수많은 사도들과 순교자들 그리고 재산을 빼앗기고 천시당하며 내쫓기고 버림받은 수많은 동정녀들과 증거자들을 바라보십시오. 그 모든 사람들이 사도 바오로처럼 “우리의 믿음의 근원 이시며 완성자이신 예수만을 바라봅시다!”(히브 12, 2)라고 외칩니다. 그분은 십자가를 통해서 당신의 영광에 들어가기 위해 고난을 겪어야 했습니다. (루가 24, 26참조). 예수 그리스도 곁에 있는 날카로운 칼을 보십시오. 그 칼은 원죄와 본죄로부터 전혀 물들지 않은 마리아의 사랑에 가득 찬 죄 없는 마음속 깊이 꿰뚫고 들어갑니다. 그분들이 참아 견디어내신 고통에 비해 우리의 고통은 아무것도 아니라는 것을 깨닫도록 그분들의 고통을 더 가까이서 느낄 수 있다면 좋으련만! 그러니 우리들 중에 누가 십자가 지는 것을 면할 수 있겠습니까? 우리 중의 누가 십자가가 그를 기다리고 있다는 것을 알면서 그곳으로 빨리 달려가지 않겠습니까? 누가 안티오키아의 이냐시오 성인(+107년) 처럼 “나는 짓 부수어져 하느님의 밀씨가 되련다.”라며 외치지 않을 이가 어디 있겠습니까?

준주성범 제3권 1-3항

1. 제자의 말: 주여, 어떤 사람이든지 조물이든지, 나를 방해하지 못할 그런

지경에 까지 이르러야 한다면 내게는 많은 은총이 아직 필요합니다. 내가 어느 조물에 얽혀 있게 되는 때는 반드시 당신께로 자유로이 나아갈 수 없나이다. “비둘기처럼 날개라도 있다면 안식처를 찾아 날아가련만.”(시55,6)하고 부르짖던 그는 자유로이 주께 향하기를 간절히 원하였나이다. 순직한 눈보다 더 고요한 것이 무엇이며, 세상의 것을 조금도 탐하지 않는 그 사람보다 더 자유로운 사람이 다시 있겠나이까? 그러므로 모든 조물을 초월하고 자아를 완전히 떠나 탈혼 상태에 이르러, 만물의 창조주이신 당신은 조물과 같은 점이 없는 줄을 깨달아야 되나이다. 어느 조물에 아직도 얽혀 있는 이는 하느님의 사정에 자유롭게 참석하지 못하나이다. 그러므로 조물을 전혀 떠나고, 헛된 사물에서 벗어나는 사람이 많지 않으므로 관상적 생활을 하는 사람이 매우 드무옵나이다.

2. 여기에서 영혼을 울리고 자기 자신을 초월케 하는 많은 은총이 필요하나이다. 사람이 영신으로 높이 오르고 모든 조물을 떠나 완전히 하느님과 화합치 아니하면, 그 안다는 것이나 그 가진 모든 것이 아무 가치도 없는 것이옵나이다. 홀로 하나이시오 무한하시고 영원하신 선 외에 다른 무엇을 귀하게 보는 그 사람은 오랫동안 약한 사람이 될 것이요, 땅으로 기울어져 있나이다. 하느님이 아닌 그 모든 것은 다 헛것이오며, 또 헛것으로 여겨야 하나이다. 천상의 빛을 받으며 신심 있는 사람의 지혜가, 유식한 학구적인 성직자의 지식과 매우 다르다 하겠나이다. 하늘로부터 하느님 친히 영혼에게 내리시는 그 지식은, 사람의 지력으로 얻은 그 지식보다 더 존귀하나이다.

3. 많은 이는 관상 기도를 사모하지만, 그에 필요한 것은 아니하려드나이다. 여기에 제일 크게 방해되는 것은 표적과 감각물에만 정신을 몰두하고, 자기를 완전히 이기는 일에 진실히 마음을 쓰지 아니하는 것이옵나이다. 우리는 잠시 있다가 없어질 천한 세상 사물을 위하여 수고를 많이 하고 더 많은 걱정을 하면서, 우리 내적 행동을 겨우 생각하고, 혹 생각할지라도 매우 드물게 오관을 완전히 수습하여 생각하니, 이는 무슨 일인지, 어떠한 신으로 우리가 인도되는지, 영신적 인간이라는 우리가 무엇을 주장 하는지 나는 모르나이다.

3. 묵상 (15-30분)

마음에 와 닿았던 말씀을 묵상하며 자신을 비추어보고 주님께 도움을 청하면서 그 말씀대로 살아갈 것을 다짐한다.

묵상 전 기도

죄에 물들이 없으신 성령의 짝이시요, 예수님의 어머니시며
저의 어머니시요, 주인이시며, 모후이신 마리아님,
저를 온전히 당신께 드리며
또 당신을 통해 예수님께 온전히 속하여 있기를 원하오니
성령으로부터 제게 영광과 힘을 간구하여 주시고
저로 하여금 제 자신을 알고
하느님께 대한 순수한 사랑으로
저의 모든 죄를 진심으로 뉘우치게 하소서.
오소서, 성령님!
저의 마음을 당신으로 채워주시고
저로 하여금 제 자신을 알게 하소서.
아멘.

4. 생활 실천

묵상 중에 느낀 내적인 움직임이나 깨달은 점을 노트에 기록하고 그 내용에 따라 생활에서 실천하도록 한다.

5. 묵주기도

영광의 신비를 바치면서, 세상의 어떠한 유혹 앞에서도 하느님의 자녀로서 살아갈 수 있는 은총을 청한다 (묵주기도는 다른 시간에 바쳐도 된다).

6. 마침 기도

묵상한 내용을 마음에 새기고 생활 안에서 실천할 수 있는 은총을 청하며 바다의 별 기도를 바친다.

바다의 별

바다의 별이요, 하느님의 어머니시여
평생 동정이시며, 하늘의 문이시여, 하례하나이다.
죄인의 사슬 풀고, 눈먼 이에게 빛 주시며
악을 멀리 쫓고, 선을 구해주소서.
기묘하신 동정녀요, 가장 양선하신 이여
저희를 죄에서 구해, 착하고 조찰케 하소서.
하느님 아버지께 찬양과
그리스도께 영광과
삼위이신 성령께 같은 존경 있어지이다.

제1장 첫째시기 제4일

권력과 명예

세속 사람들은 권력과 명예를 탐하고 권력을 가진 사람들 앞에서는 더없이 자신을 낮추고 아첨하며 숭배하기까지 한다. 그들은 권력과 명예를 얻기 위해서는 파렴치한 것도 사양치 않는다. 그리스도의 제자인 우리 자신 안에도 이를 탐하는 기질이 없지 않다. 그러나 “권세있는 자들을 그 자리에서 내치신”(루가 1,52)그분을 따르는 데 있어 이 세상에서의 권력과 명예는 아무것도 아니라는 것도 우리는 잘 알고 있다.

1. 시작 기도

하느님의 현존을 의식하며 천천히 성호를 긋고 잠시 자신을 반성한 뒤 성령 송가를 바치거나 성령에 관한 성가를 부른다.

성령송가

오소서, 성령님, 당신의 빛 그 빛살을 하늘에서 내리소서.
가난한 이 아버지, 은총의 주님, 오시어 마음에 빛을 주소서.
가장 좋은 위로자, 영혼의 기쁜 손님, 생기 돋워주소서.
일할 때에 휴식을, 무더울 때 바람을, 슬플 때에 위로를.

지복의 빛이시여, 우리 맘 깊은 곳을 가득히 채우소서.
주님 도움 없으면 우리 삶 그 모든 것 이로운 것 없으리.
허물은 씻어 주고 마른 땅 물 주시고 병든 것 고치소서.
굳은 맘 풀어 주고 찬 마음 데우시고 바른 길 이끄소서.
성령님을 믿으며 의지하는 이에게 칠은을 베푸소서.
공덕을 쌓게 하고 구원의 문을 넘어 영복을 얻게 하소서.

2. 독서

아래 내용을 천천히 소리내어 읽거나 정독하면서 마음에 와 닿는 부분에서는 그 말씀이 자신에게 어떤 의미를 주고 있는지를 잠잠히 생각해 본다.

요한 복음 13, 1-17

파스카 축제가 시작되기 전, 예수님께서서는 이 세상에서 아버지께로 건너가실 때가 온 것을 아셨다. 그분께서는 이 세상에서 사랑하신 당신의 사람들을 끝까지 사랑하셨다. 만찬 때의 일이다. 악마가 이미 시몬 이스카리옷의 아들 유다의 마음속에 예수님을 팔아넘길 생각을 불어넣었다. 예수님께서서는 아버지께서 모든 것을 당신 손에 내주셨다는 것을, 또 당신이 하느님에게서 나왔다가 하느님께 돌아간다는 것을 아시고, 식탁에서 일어나시어 겹옷을 벗으시고 수건을 들어 허리에 두르셨다. 그리고 대야에 물을 부어 제자들의 발을 씻어 주시고, 허리에 두르신 수건으로 닦기 시작하셨다. 그렇게 하여 예수님께서 시몬 베드로에게 이르시자 베드로가, “주님, 주님께서 제 발을 씻으시렵니까?” 하고 말하였다. 예수님께서서는 “내가 하는 일을 네가 지금은 알지 못하지만 나중에는 깨닫게 될 것이다.” 하고 대답하셨다. 그래도 베드로가 예수님께 “제 발은 절대로 씻지 못하십니다.” 하니, 예수님께서 그에게 대답하셨다. “내가 너를 씻어 주지 않으면 너는 나와 함께 아무런 몫도 나누어 받지 못한다.” 그러자 시몬 베드로가 예수님께 말하였다. “주님, 제 발만 아니라 손과 머리도 씻어 주십시오.” 예수님께서 그에게 말씀하셨다. “목욕을 한 이는 온몸이 깨끗

하니 발만 씻으면 된다. 너희는 깨끗하다. 그러나 다 그렇지 않다.” 예수님께서서는 이미 당신을 팔아넘길 자를 알고 계셨다. 그래서 “너희가 다 깨끗한 것은 아니다.” 하고 말씀하신 것이다. 예수님께서서는 제자들의 발을 씻어 주신 다음, 겹옷을 입으시고 다시 식탁에 앉으셔서 그들에게 이르셨다. “내가 너희에게 한 일을 깨닫겠느냐? 너희가 나를 ‘스승님’, 또 ‘주님’ 하고 부르는데, 그렇게 하는 것이 옳다. 나는 사실 그러하다. 주님이며 스승인 내가 너희의 발을 씻었으면, 너희도 서로 발을 씻어 주어야 한다. 내가 너희에게 한 것처럼 너희도 하라고, 내가 본을 보여 준 것이다. 내가 진실로 진실로 너희에게 말한다. 좋은 주인보다 높지 않고, 파견된 이는 파견한 이보다 높지 않다. 이것을 알고 그대로 실천하면 너희는 행복하다.”

참된 신심 196-200항

196. 하느님에 의해 선택된 사람들이 날마다 행하는 태도들을 살펴보자. 첫째, 그들은 거룩한 어머니를 모시고 그 어머니의 모범을 따라 속세의 잡된 일을 멀리하는 은둔을 좋아하고 내적이며, 기도에 전념한다. 그들의 어머니이신 마리아를 본받아 그렇게 하는 것이다. 사실 마리아의 모든 영광은 내적인 것이고, 그분의 일생 동안 은둔과 묵상 기도를 몹시 좋아하셨다. 빛의 자녀들도 가끔 바깥 세상에 나가기도 하나, 그것은 오직 자기들의 신분이 요구하는 의무를 다하기 위해서, 하느님의 뜻과 사랑하올 어머니의 뜻에 순명하기 위해서이다. 그들은 외적으로 어떠한 큰일을 한다 해도 내적으로 성모 마리아와 일치하는 일을 더욱 중요하다고 생각한다. 그것은 내적으로 하는 완덕이라는 큰일에 비하면 다른 모든 일들은 한낱 어린아이의 장난에 불과하다는 것을 알기 때문이다. 그러므로 때때로 다른 형제자매가 매우 힘 있고 재치 있고 성공적으로 일을 하여 많은 사람들의 칭찬을 받으면서 큰일을 이루어 내는데도, 하느님의 자녀들은 에사우나 그 밖에 하느님께 버림받은 사람들처럼 세상에서 자기 자신의 힘으로만 훌륭한 일을 하는 것보다는 그들의 어머니께 완전히 순종하면서 그들의 모범이신 예수 그리스도와 더불어 고요한 자리에 들어앉아 있는 데에 더 많은 영광과 이익과 즐거움이 있다는 것을 성령의 빛으로 안다. 마리아의 집에는 “하느님의 영광과 사람의 참된 부귀가 있다.” (시편 112, 3 참조).

“나의 왕, 나의 하느님, 만군의 야훼여, 당신의 제단 곁에는 참새도 깃들이고 제비도 새끼 칠 보금자리 얻었사옵니다’ (시편 84, 3 참조). 당신이 일찍이 당신의 거처로 삼으셨던 마리아의 집에 사는 사람은 얼마나 행복하니까? 선택된 이로 사는 그는 당신의 모든 도움을 받아 눈물의 골짜기, 이 세상에 있으면서도 완덕으로 나아가기 위해서 덕에서 덕으로 올라가고 있다.” “만군의 야훼여, 계시는 곳 그 얼마나 좋으신가!” (시편 84, 1)

197. 둘째, 선택된 그들은 거룩하신 마리아를 진심으로 사랑하고 자기들의 어머니로서, 여왕으로서 진정으로 공경한다. 그들은 마리아를 말로써만이 아니라 진심으로 사랑하고 겉으로 만이 아니라 마음으로 공경하고 있다. 마치 야곱처럼 마리아가 원하지 않는 것은 무엇이든지 피하고 마리아에게 의합하다고 생각한 것은 무엇이든지 열심히 실천한다. 야곱이 어머니 레베카에게 드린 것처럼 새끼 염소 두 마리를 드리지 않고 야곱의 새끼 염소 두 마리로 상징되는 육체와 영혼과 그들이 가지고 있는 모든 것을 마리아에게 바친다. 그리하여 마리아께서는 그들을 마치 당신의 소유물처럼 받으시고 그들이 죄에 죽고 이기심에서 벗어나 아들 예수 그리스도께서 자기 자신을 끊어 버리는 사람들을 친구와 제자로 삼으시기 때문이다. 마리아의 친구와 중개는 그들로 하여금 그 육체와 영혼이 깨끗해지고 자신을 억제하고 끊어 버리게 하며, 완전히 죽어 하늘에 계신 아버지께 합당한 자가 되게 한다. 이것은 모두 내가 지금까지 말해 온 바로서, 마리아의 손을 통해서 예수 그리스도께 완전히 바쳐진 선택된 사람들이 보여주는 실천적이고 용감한 사랑이다. 하느님께 버림받은 사람들도 자기들이 예수님을 사랑하고 마리아를 사랑하고 공경한다고 말하지만, 하느님께 선택받은 사람들처럼 실제적으로 그렇게 하지는 않으며 그들의 육체를 그 관능과 더불어, 그들의 영혼을 그 격정들과 더불어 모두 희생하지는 않는다.

198. 셋째, 하느님의 자녀들은 성자께서 세상에서 공생활 전 30년 동안 어머니 마리아에게 완전히 순종하여 성부께 영광을 돌려드린 예수 그리스도의 표양을 본받아 사랑하올 어머니 마리아에게 순종한다. “내 말을 잘 듣고 내가 하라는 대로 하여라”(창세 27, 8)고 말한 레베카를 따른 어린 야곱처럼, “무엇이든지 시키는 대로 하여라”(요한 2, 5)고 말한 마리아를 따른 가나의 혼인 잔치

의 사람들처럼 그들은 마리아에게 순종하고 마리아의 권고를 정확히 따른다. 야곱은 어머니의 권고를 따랐기 때문에 그로서는 받을 수 없는 장자권을 받을 수 있었으며, 또 가나의 혼인 잔치의 사람들도 마리아의 권고를 따랐기 때문에 어머니의 청에 의해서 물을 포도주로 만든 예수 그리스도의 첫 번째 기적을 볼 수 있었다. 이처럼 하늘에 계신 아버지의 축복을 받고 하느님의 기적을 얻기에 합당한 모든 사람들도 마리아에게 바친 순종 덕분에 세상 마칠 때까지 이러한 은혜를 받을 것이다. 이와 반대로 예사우의 자녀들은 마리아에게 순종하지 않으므로 이러한 축복마저 잃어버리게 된다.

199. 넷째, 하느님의 선택된 자녀들은 사랑하올 어머니 마리아의 인지와 능력을 절대적으로 신뢰한다. 그들은 끊임없이 마리아의 도움을 청하고, 마리아를 무사히 항구로 이끄는 북극성으로 여긴다. 그들은 괴롭고 어려운 사정을 마리아에게 솔직히 털어놓으며 마리아의 전구에 의해서 죄의 용서를 얻고, 환난과 불안 속에서도 마리아의 모성적 사랑을 느끼고자 인자하고 감미로운 마리아에게 매달린다. 또 그들은 극히 작은 죄까지도 깨끗이 씻고, 마리아 안에서 영광스러운 왕좌를 지은 예수 그리스도의 풍성함을 찾아내기 위해서 기묘한 방법으로 마리아의 사랑 가득한 순결한 품속에 완전히 숨어든다. 아, 얼마나 행복하겠는가? “아브라함의 품속에 사는 것이 주께서 친히 그의 왕좌를 지은 마리아의 품속에 사는 것보다 더 낫다고 믿지 말라.”고 게릭 대수도원장은 말한다. 이와는 반대로 하느님께 버림받은 자들은 전적으로 자신을 신뢰한다. 그들은 오직 눈에 보이는 것과 밖으로 드러나는 것만을 좋아하고 마리아의 모성적인 사랑과 자비로움을 소중히 여길 줄 모른다. 그들은 마리아가 주는 안전함을 알지 못하고 하느님의 선택된 자녀들이 마리아에게 갖는 의지와 신뢰감도 알지 못한다. 그레고리오 성인의 말과 같이 그들은 예수님과 마리아 안에 완전히 마련되어 있고, 그들 자신의 마음속에 마련되어 있는 감미로움을 맛보려하지 않기 때문에 불쌍하게도 세속적인 것을 갈망하고 있다.

200. 다섯째, 빛의 자녀들은 마리아의 길을 따르고 덕을 본받는다. 이렇게 함으로써 비로소 그들은 행복해지고 경건해지며 틀림없는 구원의 표지를 갖게 되는 것이다. “나의 길을 따르는 자는 복되.”(잠언 8, 32) 라고 마리아는 말한

다. 하느님의 은총의 도움으로 마리아의 모범을 따르고 성덕을 실천하는 자는 행복하다는 것이다. 그들은 마리아를 충실히 따르지 않는 사람보다 풍성한 은총과 위로를 더 많이 받기 때문에 현세 생활 중에서도 그들은 행복하다. 또한 그들이 평화롭고 영원한 기쁨으로 인도되기까지 마리아께서 함께 있기 때문에 죽을 때에도 그들은 행복하다. 또 그들은 영원의 세계에서 행복하다. 그것은 이 세상에 사는 동안 마리아의 성덕을 본받는 사람은 그 누구도 멸망하지 않기 때문이다. 이와 반대로 어둠의 자녀들은 그들이 살고 있는 동안이나 죽을 때나 죽고 나서도 불행하다. 왜냐하면 그들은 마리아의 성덕을 본받으려고 노력하지 않았기 때문이다. 그들도 때때로 여러 신심회에 가입하고 어떤 기도를 바치거나 외적인 신심 행위를 실천하지만 그들은 오직 외적인 것으로만 만족하기 때문이다. “오 사랑하올 어머니시여! 저는 뜨거운 마음으로 어머니께 아뢰나이다. 어긋난 신심에서 방황하지 않고 어머니의 길과 권고, 명령을 충실히 따르는 자는 얼마나 행복하나이까! 그러나 어머니께 대한 신임을 남용하여 어머니의 아드님의 명령을 지키지 않는 사람들은 얼마나 불행하나이까! 당신의 계명을 어기는 거만한 자들, 그 저주받을 자들을 꾸짖으소서”(시편 119, 21).

준주성범 제3권 4장 1-5항

1. 주님의 말씀: 아들이, 진실하게 내 앞에서 거닐고, 순진한 마음을 가지고 내 앞에서 행하는 사람은 아무런 공격에도 염려 없을 것이요, 악인들이 유인하고 비방한다 할지라도 진리가 그를 구원해 줄 것이다. 진리가 너를 구하여 준다면 너는 참으로 자유스러울 것이요, 사람들이 말하는 헛된 소리를 상관치도 않을 것이다.

2. 제자의 말: 주여, 당신의 말씀이 옳도소이다. 내게도 이렇게 되기를 비나이다. 주의 진리가 나를 가르치고 나를 지켜 주고 행복하도록 끝까지 나를 보호하시기를 비나이다. 진리가 악한 모든 정과 절제 없는 모든 사랑을 내게서 없애준다면 나는 마음의 큰 자유를 누리면서 주님과 함께 길을 다니리이다.

3. 주님의 말씀: 나는 네게 무엇이 바른 길이요, 무엇이 내게 맞는 것인지 가르쳐 주겠다. 너는 네 죄를 생각하고 그 잘못됨을 깨닫고 극히 슬퍼하라. 그리고 무슨 좋은 일을 한 것이 있다 해도 그것을 가지고 네가 도무지 무엇인체 생각지 말아라. 너는 과연 죄인이니 많은 사욕이 있고 많은 사욕에 잡힌 사람이다. 너로서는 항상 허무한 데로 기울어지고 쉽게 떨어지며, 쉽게 번민하며, 쉽게 실망한다. 너는 스스로 영광을 삼을 만한 것이 하나도 없다. 도리어 너를 천히 보게 될 자료만 많으니 네가 너 자신을 생각하는 것보다 너는 더 연약한 사람이다.

4. 그러므로 내가 행하는 모든 일에 훌륭한 것이 있다 생각지 말아라. 영원한 것이 아니면 큰 것도 없고, 기묘한 것도 없고, 무슨 가치를 줄만한 것도 없는 줄로 생각하라. 또 고상한 것도 없고 참으로 찬미할만한 것이나 부러울 것이 없는 줄로 생각하라. 네가 모든 것을 제쳐놓고 사랑할 것은 다만 영원한 진리요, 네가 항상 불만히 생각할 것은 너의 말 할 수 없이 천한 처지다. 네 악습과 죄악보다 더 두려워할 것이 없고 더 책망할 것이 없고 더 피할 것이 없는 줄로 생각하라. 그리고 세상에는 어떠한 손해를 보더라도 그만큼 원통히 여길 것이 없는 줄로 생각하라. 어떤 사람들은 진실한 마음이 없이 내 앞에 드나드니, 자신의 일과 자기 구령에 대한 일은 소홀히 하면서 어떠한 호기심과 교오한 마음으로 나의 비밀을 알려 하고, 하느님의 고상한 사정을 알아들으려 한다. 나는 그들이 하는 일에 반대한다. 그러므로 제 교오와 호기심으로 인하여 자주 큰 시련을 당하고 큰 죄에 떨어진다.

5. 너는 하느님의 심판을 두려워하고 전능하신 분의 분노를 무서워하라. 지존하신 분의 일을 변론하지 말고 네 죄악을 두루 살펴 얼마나 크게 범죄하고, 행할 수 있는 선공을 얼마나 경홀히 여겼는지 헤아려 보라. 어떤 사람은 책을 가지는 데 신심이 있는 줄로 생각하고, 어떤 사람은 무슨 상본이나 무슨 표나 걸모양에 신심이 있는 줄로 안다. 어떤 사람은 입으로는 나를 모신다 하나 그 마음에는 내게 대한 생각이 별로 없다. 어떤 사람은 그 지력에 광명을 받고 정서가 정돈되어 항상 영원한 데로 이끌리고 세속의 것을 거북하게 여기며 자연의 필요한 요구라도 간신히 돌아본다. 이런 사람은 진리의 신이 그 안에서 말씀하

시는 것을 잘 깨닫는다. 성령은 세상의 것을 천히 보고 천상의 것은 사랑하라 가르치고, 세상은 소홀히 보고 천국을 주야로 사모하라 가르친다.

3. 묵상 (15-30분)

마음에 와 닿았던 말씀을 묵상하며 자신을 비추어보고 주님께 도움을 청하면서 그 말씀대로 살아갈 것을 다짐한다.

묵상 전 기도

죄에 물들이 없으신 성령의 짝이시요, 예수님의 어머니시며
저의 어머니시요, 주인이시며, 모후이신 마리아님,
저를 온전히 당신께 드리며
또 당신을 통해 예수님께 온전히 속하여 있기를 원하오니
성령으로부터 제게 영광과 힘을 간구하여 주시고
저로 하여금 제 자신을 알고
하느님께 대한 순수한 사랑으로
저의 모든 죄를 진심으로 뉘우치게 하소서.
오소서, 성령님!
저의 마음을 당신으로 채워주시고
저로 하여금 제 자신을 알게 하소서.
아멘.

4. 생활 실천

묵상 중에 느낀 내적인 움직임이나 깨달은 점을 노트에 기록하고 그 내용에 따라 생활에서 실천하도록 한다.

5. 묵주기도

환희의 신비를 바치면서, 자신의 모든 것을 하느님께 의탁하고 하느님 나라를 위해 바칠 수 있는 은총을 청한다. (묵주기도는 다른 시간에 바쳐도 된다).

6. 마침 기도

묵상한 내용을 마음에 새기고 생활 안에서 실천할 수 있는 은총을 청하며 바다의 별 기도를 바친다.

바다의 별

바다의 별이요, 하느님의 어머니시여
평생 동정이시며, 하늘의 문이시여, 하례하나이다.

죄인의 사슬 풀고, 눈먼 이에게 빛 주시며

악을 멀리 쫓고, 선을 구해주소서.

기묘하신 동정녀요, 가장 양선하신 이여
저희를 죄에서 구해, 착하고 조찰케 하소서.

하느님 아버지께 찬양과

그리스도께 영광과

삼위이신 성령께 같은 존경 있어지이다.

제1장 첫째시기 제5일

우상화된 육욕

오늘날 세상 사람들은 모든 것을 성으로써 해석하려고 한다. 그래서 이제 이들에게 신성한 것이라곤 하나도 없게 되었다. 그림과 글과 말로써 그리고 매스 미디어를 수단으로 인간의 본능적 욕망을 자극하는 온갖 유혹에 굴복당하여 영적이고 육적인 죄에 떨어져 멸망의 길로 내딛고 있다. 그러나 그리스도의 제자는 거룩하고 순결한 삶으로써 자기 영혼을 보존해야 한다.

1. 시작 기도

하느님의 현존을 의식하며 천천히 성호를 긋고 잠시 자신을 반성한 뒤 성령 송가를 바치거나 성령에 관한 성가를 부른다.

성령송가

오소서, 성령님, 당신의 빛 그 빛살을 하늘에서 내리소서.
가난한 이 아버지, 은총의 주님, 오시어 마음에 빛을 주소서.
가장 좋은 위로자, 영혼의 기쁜 손님, 생기 돋워주소서.
일할 때에 휴식을, 무더울 때 바람을, 슬플 때에 위로를.
지복의 빛이시여, 우리 맘 깊은 곳을 가득히 채주소서.

주님 도움 없으면 우리 삶 그 모든 것 이로운 것 없으리.
허물은 씻어 주고 마른 땅 물 주시고 병든 것 고치소서.
굳은 맘 풀어 주고 찬 마음 데우시고 바른 길 이끄소서.
성령님을 믿으며 의지하는 이에게 칠은을 베푸소서.
공덕을 쌓게 하고 구원의 문을 넘어 영복을 얻게 하소서.

2. 독서

아래 내용을 천천히 소리내어 읽거나 정독하면서 마음에 와 닿는 부분에서는 그 말씀이 자신에게 어떤 의미를 주고 있는지를 잠잠히 생각해 본다.

마태오 복음 5, 27-30

“‘간음해서는 안 된다.’고 이르신 말씀을 너희는 들었다. 그러나 나는 너희에게 말한다. 음욕을 품고 여자를 바라보는 자는 누구나 이미 마음으로 그 여자와 간음한 것이다. 네 오른 눈이 너를 죄짓게 하거든 그것을 빼어 던져 버려라. 온몸이 지옥에 던져지는 것보다 지체 하나를 잃는 것이 낫다. 또 네 오른손이 너를 죄짓게 하거든 그것을 잘라 던져 버려라. 온몸이 지옥에 던져지는 것보다 지체 하나를 잃는 것이 낫다.”

코린토 1서 6, 12-20

“나에게는 모든 것이 허용된다.” 하지만, 모든 것이 유익하지는 않습니다. “나에게는 모든 것이 허용됩니다.” 그러나 나는 아무것도 나를 좌우하지 못하게 하겠습니까. “음식은 배를 위하여 있고 배는 음식을 위하여 있다.” 하지만, 하느님께서서는 이것도 저것도 다 없애 버리실 것입니다. 몸은 불륜이 아니라 주님을 위하여 있습니다. 그리고 몸을 위해 주시는 분은 주님이십니다. 하느님께서 주님을 다시 일으키셨으니, 우리도 당신의 힘으로 다시 일으키실 것입니다. 여러분의 몸이 그리스도의 지체라는 것을 모릅니까? 그런데 그리스도의 지체

를 떼어다가 탕녀의 지체로 만들 수 있겠습니까? 결코 그럴 수 없습니다. 아니면, 탕녀와 결합하는 자는 그와 한 몸이 된다는 것을 모릅니까? “둘이 한 몸이 된다.”는 말씀이 있습니다. 그러나 주님과 결합하는 이는 그분과 한 영이 됩니다. 불륜을 멀리하십시오. 사람이 짓는 다른 모든 죄는 몸 밖에서 이루어지지만, 불륜을 저지르는 자는 자기 몸에 죄를 짓는 것입니다. 여러분의 몸이 여러분 안에 계시는 성령의 성전임을 모릅니까? 그 성령을 여러분이 하느님에게서 받았고, 또 여러분은 여러분 자신의 것이 아님을 모릅니까? 하느님께서 값을 치르고 여러분을 속량해 주셨습니다. 그러니 여러분의 몸으로 하느님을 영광스럽게 하십시오.

참된 신심 87-89항

87. 우리는 연약하고 불안정하기 때문에 하느님으로부터 받은 은총과 선물들을 보존하기가 대단히 어렵다. 첫째, 하늘과 땅보다도 더 고귀한 이 보물들을 우리는 깨어지기 쉬운 질그릇(2고린 4, 7), 즉 보잘것없는 어떤 것에 의해서도 당황하고 실망하게 되는 나약하고 변덕스러운 영혼과 썩어 없어질 육체 속에 지니고 있기 때문이다.

88. 둘째, 교활한 악마들이 귀중한 우리의 보물들을 빼앗고 약탈하기 위해 불시에 엄습하기 때문이다. 악마들은 밤낮으로 적당한 기회를 노려 숨어 다니면서 우리가 순간적으로 범하는 중죄로, 여러 해를 거듭하여 쌓아 온 은총과 공로를 한 순간에 빼앗아 집어삼키려고 쉴 새 없이 돌아다닌다(1베도 5, 8). 악마들은 대단히 심술궂고 약아빠지고 교활하고 수가 많으므로, 우리는 이러한 불행을 미연에 방지하기 위해서 주의 깊게 경계해야 한다. 우리보다 은총과 덕행이 풍부하고 경험도 있고 성덕이 뛰어난 사람들도 우리와 같이 악마들로부터 급습당하여 불행하게도 그 귀중한 보물을 강탈당하는 일이 많았다. 레바논의 삼목과 같이 위대하고, 하늘의 별들처럼 훌륭한 사람들이 한순간에 떨어져 그들의 고귀함과 아름다움을 잃어버린 예가 얼마나 많은가! 이 놀랍고 이상한 변화가 왜 일어났는가? 은총의 부족에서인가? 그런 것은 아니다. 그것은

오직 겸손의 부족에서이다. 그들은 자신을 지나치게 믿은 나머지 자기 힘으로 그 보물을 지킬 수 있다고 믿었고 은총의 귀중한 보화를 보존하기에 자기 집과 금고는 충분히 안전하고 견고하다고 믿었기 때문이다. 그들은 겉으로는 하나님께 완전히 신뢰하는 것 같이 보이나 숨은 자만심 때문에 공의 하신 하나님께서는 그들을 각자의 뜻에 맡겨 버리고 보화를 도둑맞도록 허락하셨다. 슬프다! 만일 그들이 내가 뒤에 말할 훌륭한 신심을 실천하고 있었다면 그들의 보화를 힘 있고 믿을 수 있는 마리아에게 맡겼을 것이며, 마리아는 그것을 마치 당신 자신의 보화인 것처럼 지켜 주셨을 것이다. 그리고 마리아는 이를 정당한 의무로 여기셨을 것이다.

89. 셋째, 세상이 크게 부패한 까닭에 성모 마리아께 의지하지 않고는 은총 지위에 머물러 있기 어렵기 때문이다. 오늘의 세상은 아무리 신심 깊은 사람 일지라도 세상의 더러움에 물들거나, 적어도 세상의 티끌에 더럽혀지지 않는다는 것이 불가피할 정도로 부패되어 있다. 그래서 이 세상의 거센 물결 속에서 흔들리지 않고 휩쓸리지 않으며, 이 세상의 심한 풍랑의 바다에 빠지지 않거나 해적에 약탈당하지 않고, 병균이 뒤끓는 이 세상의 더러운 공기에 전염되지 않는다는 것은 일종의 기적이다. 누가 감히 이 기적을 행하겠는가? 이는 사탄도 더 이상 힘을 쓸 수 없는, 유일하게 충실하신 동정녀 마리아뿐이시다. 마리아께서는 당신께 완전히 자신을 봉헌하는 자에게 이러한 기적을 행하신다.

준주성범 제1권 6장 1-2항

평화가 충만한 중에 산다. 자기에 대하여 온전히 죽지 않은 사람은 오래지 않아 시련을 당하고, 사소하고 천한 일에도 실패한다. 마음이 약하여 아직도 육신의 노예가 되어 육신 쾌락에 기울어지는 사람은 세속의 모든 욕망을 다 끊어버리기를 매우 어려워한다. 그러므로 그런 사람은 세속적 쾌락을 떠나면 그 마음에 슬픈 기분이 들고, 누가 그를 반대하면 경솔히 분노를 발한다.

2. 자기가 탐하던 바를 얻어 행하게 되면 즉시 양심이 보채어 괴롭다. 그는

마음에 구하던 평화에 아무런 도움도 안 되는 사욕을 따랐기 때문이다. 그러므로 사욕을 쳐이김으로써 마음에 참된 평화를 얻을 수 있으며, 그 사욕을 따름으로써 평화를 얻지는 못한다. 그러므로 평화는 육신의 종이 된 사람의 마음에 있는 것이 아니요, 바깥일에 오로지 몰두한 사람의 마음에 있는 것도 아니요, 오직 열심 있고 신령한 사람에게 있는 것이다. 3. 묵상(15-30분) : 마음에 와 닿았던 말씀을 묵상하며 자신을 비추어보고 주님께 도움을 청하면서 그 말씀대로 살아갈 것을 다짐한다.

3. 묵상 (15-30분)

마음에 와 닿았던 말씀을 묵상하며 자신을 비추어보고 주님께 도움을 청하면서 그 말씀대로 살아갈 것을 다짐한다.

묵상 전 기도

죄에 물들이 없으신 성령의 짝이시요, 예수님의 어머니시며
저의 어머니시요, 주인이시며, 모후이신 마리아님,
저를 온전히 당신께 드리며
또 당신을 통해 예수님께 온전히 속하여 있기를 원하오니
성령으로부터 제게 영광과 힘을 간구하여 주시고
저로 하여금 제 자신을 알고
하느님께 대한 순수한 사랑으로
저의 모든 죄를 진심으로 뉘우치게 하소서.
오소서, 성령님!
저의 마음을 당신으로 채워주시고
저로 하여금 제 자신을 알게 하소서.
아멘.

4. 생활 실천

묵상 중에 느낀 내적인 움직임이나 깨달은 점을 노트에 기록하고 그 내용에 따라 생활에서 실천하도록 한다.

5. 묵주기도

고통의 신비를 바치면서, 우리를 위하여 고통당하시고 죽으신 예수님의 은총에 힘입어 거룩하고 순결하게 살 수 있는 은총을 청한다(묵주기도는 다른 시간에 바쳐도 된다).

6. 마침 기도

묵상한 내용을 마음에 새기고 생활 안에서 실천할 수 있는 은총을 청하며 바다의 별 기도를 바친다.

바다의 별

바다의 별이요, 하느님의 어머니시여
평생 동정이시며, 하늘의 문이시여, 하례하나이다.
죄인의 사슬 풀고, 눈먼 이에게 빛 주시며
악을 멀리 쫓고, 선을 구해주소서.
기묘하신 동정녀요, 가장 양선하신이여
저희를 죄에서 구해, 착하고 조찰케 하소서.
하느님 아버지께 찬양과
그리스도께 영광과
삼위이신 성령께 같은 존경 있어지이다.

제1장 첫째시기 제6일

지성주의

사람들은 대개 교양 있는 사람으로 대접받기를 좋아하고, 또 소위 학문이라는 이름으로 하느님께서 계시하신 것들을 웃음거리로 만들려는 어리석음을 범한다. 그러나 교만한 자는 결코 하느님의 뜻을 이룰 수 없으며 겸손하게 주님을 믿고 의탁하는 사람만이 진리를 따라 살아갈 수 있다. 그리스도의 제자는 겸손하게 믿는 마음으로 하느님의 여러 가지 신비에 자신을 내어놓는다.

1. 시작 기도

하느님의 현존을 의식하며 천천히 성호를 긋고 잠시 자신을 반성한 뒤 성령송가를 바치거나 성령에 관한 성가를 부른다.

성령송가

오소서, 성령님, 당신의 빛 그 빛살을 하늘에서 내리소서.
가난한 이 아버지, 은총의 주님, 오시어 마음에 빛을 주소서.
가장 좋은 위로자, 영혼의 기쁜 손님, 생기 돋워주소서.
일할 때에 휴식을, 무더울 때 바람을, 슬플 때에 위로를.
지복의 빛이시여, 우리 맘 깊은 곳을 가득히 채주소서.

주님 도움 없으면 우리 삶 그 모든 것 이로운 것 없으리.
허물은 씻어 주고 마른 땅 물 주시고 병든 것 고치소서.
굳은 맘 풀어 주고 찬 마음 데우시고 바른 길 이끄소서.
성령님을 믿으며 의지하는 이에게 칠은을 베푸소서.
공덕을 쌓게 하고 구원의 문을 넘어 영복을 얻게 하소서.

2. 독서

아래 내용을 천천히 소리내어 읽거나 정독하면서 마음에 와 닿는 부분에서는 그 말씀이 자신에게 어떤 의미를 주고 있는지를 잠잠히 생각해 본다.

마태오 복음 11, 25-30

그때에 예수님께서 이렇게 말씀하셨다. “아버지, 하늘과 땅의 주님, 지혜롭다는 자들과 슬기롭다는 자들에게는 이것을 감추시고 철부지들에게는 드러내 보이시니, 아버지께 감사드립니다. 그렇습니다, 아버지! 아버지의 선하신 뜻이 이렇게 이루어졌습니다.”

“나의 아버지께서는 모든 것을 나에게 넘겨주셨다. 그래서 아버지 외에는 아무도 아들을 알지 못한다. 또 아들 외에는, 그리고 그가 아버지를 드러내 보여 주려는 사람 외에는 아무도 아버지를 알지 못한다.”

“고생하며 무거운 짐을 진 너희는 모두 나에게 오너라. 내가 너희에게 안식을 주겠다. 나는 마음이 온유하고 겸손하니 내 멍에를 메고 나에게 배워라. 그러면 너희가 안식을 얻을 것이다. 정녕 내 멍에는 편하고 내 짐은 가볍다.”

코린토 1서 1,26-31

형제 여러분, 여러분이 부르심을 받았을 때를 생각해 보십시오. 속된 기준으

로 보아 지혜로운 이가 많지 않았고 유력한 이도 많지 않았으며 가문이 좋은 사람도 많지 않았습니다. 그런데 하느님께서서는 지혜로운 자들을 부끄럽게 하시려고 이 세상의 어리석은 것을 선택하셨습니다. 그리고 하느님께서서는 강한 것을 부끄럽게 하시려고 이 세상의 약한 것을 선택하셨습니다. 하느님께서서는 있는 것을 무력하게 만드시려고, 이 세상의 비천한 것과 천대받는 것 곧 없는 것을 선택하셨습니다. 그리하여 어떠한 인간도 하느님 앞에서 자랑하지 못하게 하셨습니다. 그러나 하느님께서서는 여러분을 그리스도 예수님 안에 살게 해주셨습니다. 그리스도께서는 우리에게 하느님에게서 오는 지혜가 되시고, 의로움과 거룩함과 속량이 되셨습니다. 그래서 성경에도 “자랑하려는 자는 주님 안에서 자랑하라.”고 기록되어 있습니다.

참된 신심 72-77항

72. 사람들 사이에서 우리를 다른 사람에게 속하게 하는 데 있어 노예 신분보다 더한 것이 없듯이, 그리스도인으로서 우리는 완전히 봉헌하여 예수 그리스도와 그분의 어머니이신 마리아께 속하는 것 이외에는 다른 아무것도 없다. 이에 대한 모범으로 예수 그리스도께서는 우리를 사랑하신 나머지 스스로 “종”의 신분을 취하셨으며(필립 2, 7 참조) 동정 마리아도 자신을 “주님의 종”(루가 1,38) 또는 “주님의 것”이라고 부르셨다. 그리고 사도 바오로는 자신을 “예수 그리스도의 종”이라고 부르는 것을 영광으로 생각하였다(로마 1, 1; 갈라 1, 10; 필립 1, 1 참조). 또 성경 안에서 그리스도인들은 자주 “그리스도의 종”이라고 불린다. Servus(‘종’이라는 의미의 라틴어)라는 이 단어는 어떤 학자가 지적한 것처럼, 원래 오늘날과 같은 뜻의 ‘고용인’ 또는 ‘하인’이라는 개념이 없었고 다만 ‘노예’라는 뜻으로만 사용되었다. 그래서 그 주인들은 ‘노예’가 아니면 자유인에 의해서 섬김을 받았다. 트리엔트 공의회에서도 우리가 예수 그리스도의 소유라는 것을 전제하여 우리를 “예수 그리스도의 노예”(mancipia Christi)라고 칭했다. 그러므로 나는 이렇게 말한다.

73. 즉 우리는 고용된 하인으로서가 아니라 사랑의 완전한 헌신에서 예수 그

리스도께 속해야 하고 그분을 섬기지 않으면 안 된다고. 우리는 위대한 사랑으로 우리 자신을 그분께 바치고, 그분의 것이 되는 영광만을 위해서 그분을 섬기는 데에 무조건 헌신해야 한다. 세례 받기 전에는 우리가 마귀의 노예였으나, 세례를 받음으로써 우리는 예수 그리스도의 노예가 된 것이다. 그리스도인들은 예수 그리스도의 노예가 아니면 마귀의 노예가 되어야 한다.

74. 내가 예수 그리스도에 관해서 지금까지 절대적으로 말해온 것을 성모 마리아에 대해서는 상대적으로 말할 수 있다. 즉, 예수 그리스도께서 당신의 삶과 죽음, 하늘과 땅에서의 당신의 영광과 능력의 떨어질 수 없는 동반자로서 마리아를 선택하셨기 때문에 성인들이 “본성적으로 하느님께 속하는 모든 것은 은총에 의해서 마리아께도 속한다.”라고 말하고 있듯이, 하느님께서 본성적으로 가지고 계시는 권리와 특권은 은총에 의해 마리아에게도 주어졌다는 것이다. 그래서 성인들의 말에 따르면 예수님과 마리아는 똑같은 의지와 능력에 참여하시게 되며 또한 같은 신하들과 노예들을 가지고 계신다. 그러므로 두 분 중 어느 한 분께 자신을 바치는 것은 바로 다른 분께도 바치는 것이 된다.

75. 성인들과 많은 위대한 사람들의 가르침을 따르면, 보다 완전히 예수 그리스도께 속하기 위해서 우리는 성모 마리아의 사랑이 가득한 노예라고 말할 수 있고 또 그렇게 될 수가 있다. 주 예수님께서서는 우리에게 내려오시는 수단으로서 성모 마리아를 사용하셨고 우리도 예수 그리스도께 가까이 가기 위해서는 마리아를 통하지 않으면 안 된다. 왜냐하면 우리가 어떤 것에 애착을 가지면, 그것은 우리를 하느님께로부터 멀어지게 하는데 마리아는 그렇지 않기 때문이다. 오히려 마리아의 가장 강렬한 원의는 우리를 성자이신 예수 그리스도와 일치시키고자 하는 것이며, 또 성자의 가장 강한 원의는 당신의 거룩하신 어머니를 통하여 우리가 당신께로 나아가는 것이기 때문이다. 이는 마치 여왕의 보다 더 훌륭한 종이 되는 것이 왕의 기쁨이 되고 영예가 되는 것과 같다. 그렇기 때문에 교부들과 그를 이은 성 보나벤투라는, 성모 마리아는 주님께 나아가는 길이라는 의미로 이렇게 말하였다. “그리스도께로 가는 길은 성모님께 가까이 가는 것이다.”

76. 더 나아가서 성 안셀모, 성 베르나르도, 성 베르나르디노와 성 보나벤투라는 “동정 마리아를 포함한 모든 것이 하느님의 권하에 있고 하느님께 속한 모든 것이, 하느님까지도 동정 마리아의 권하에 있도다.”라고 말한다. 내가 이미 말한 바와 같이 마리아는 하늘과 땅의 모후이시며 주인이시므로 지상의 피조물들만큼 많은 수의 신하와 노예들이 있지 않겠는가? 그리고 이 많은 노예들 가운데에는 사랑과 자유 의지로 마리아를 자신의 주인으로 선택하는 사람들도 많이 있지 않겠는가? 사람들이나 악마에게도 자발적인 노예가 있다면 어찌 마리아에게는 그 같은 노예들이 없겠는가? 세상의 왕들은 왕후가 생사의 권한을 행사할 수 있는 자기 소유의 노예를 가지는 것을 영광으로 생각했다. 왜냐하면 그의 아내인 왕후의 권한이 바로 왕들 자신의 영예와 권력이기 때문이었다. 그런데 하물며 모든 아들들 중에 가장 착한 아들이신 우리 구세주께서는 거룩하신 당신 어머니께 온갖 권한을 나누어 주셨는데 어찌 우리들이 그 어머니에게 온전히 봉헌하는 것을 좋아하지 않겠는가? 주 예수님께서 마리아에 대해 가지셨던 존경과 사랑이, 크세르크세스가 에스테르에 대해서, 솔로몬이 밧 세바에 대해서 가졌던 것보다도 오히려 덜했다고 감히 생각할 수 있겠는가? 누가 감히 그런 말을 하고 그런 생각조차 할 수 있겠는가?

77. 아, 내가 왜 이다지도 필요없는 말을 하고 있을까? 왜 내가 이다지도 명백한 사실을 새삼스럽게 증명하려고 하는가? 만일 누가 자기 자신을 마리아의 노예라고 말하고 싶지 않다면 그래도 좋다. 그가 예수 그리스도께 자신을 오로지 바치고, 예수 그리스도의 노예라고 생각해도 좋다. 그것은 예수님께서 마리아의 아들이며 마리아의 영광이기 때문에 그 사람 역시 마리아의 것이 되지 않을 수 없는 까닭이다. 내가 지금부터 이야기하게 될 완전한 신심인 봉헌을 통해서 완전히 이렇게 되는 것이다.

준주성범 제3권 43장 1-4항

1. 주님의 말씀 : 아들이, 너는 사람이 하는 말이 아름답고 현철하다고 이끌리지 말라. “하느님의 나라는 말이 아니라 힘에 있기 때문”(1고린 4, 20)이다.

마음을 뜨겁게 하고 정신을 밝혀주는 내 말을 삼가 들을 것이니, 마음에 통회를 발하게 하고 여러 가지 위로를 주는 말이다. 남보다 박학하고 지혜롭다는 말을 들을 마음으로 아무 글도 읽지 말라. 너는 악습을 고치는 데 힘써라. 이 일은 어려운 많은 문제를 해득함보다 네게 더 유익한 까닭이다.

2. 많이 읽고 많이 인식하였으면 항상 한 원리로 돌아가야 할 것이다. 사람에게 지식을 가르치는 자는 나이며, 사람한테서 배워 알 수 있는 이상으로 명석한 이해력을 어린이들에게 준다. 내가 가르쳐 주는 사람은 오래지 아니하여 지혜로울 것이며 영신적 진보가 많으리라. 사람에게 헛된 것을 많이 물으면서 나를 섬기는 길엔 별로 관심치 않는 사람에게는 과연 화 있으리라. 모든 선생의 선생이요 천사들의 주님이신 그리스도께서 나타날 때가 있을 터이니, 그때에는 모든 사람들이 강()을 받으려, 즉 각 사람의 양심을 살피러 올 것이다. “그때에 나는 등불을 켜들고 예루살렘을 뒤지리니”(스바 1, 12), 모든 암흑에 감추인 것이 드러날 것이며, 혀는 변론을 그치고 잠잠하리라.

3. 나는 겸손한 자의 정신을 잠세에서 들어올려, 학업을 십 년간 학교에서 연구한 것보다도 더 많은 영원한 진리의 이치를 삼시간에 통달케 하리라. 나는 음성의 요란한 진동이 없이, 여러 의견의 복잡함도 없이, 허영의 외식도 없이, 논쟁도 없이 가르친다. 나의 가르치는 과목은 세상 것을 천히 보고, 잠세의 것을 싫어하고, 영원한 것을 찾고 영원한 것에 맛을 붙이고, 명예를 피하고, 악표를 참아견디고, 모든 희망을 나에게 두고 나 외에는 아무것도 원하지 않고, 모든 것을 초월하여 나를 열렬히 사랑하라는 것이다.

4. 어떤 사람은 나를 친근히 사랑하는 데서 천상적 사정을 배워 기묘한 말을 하였다. 세밀한 연구에서보다도 모든 것을 버리는 데서 진보하였다. 그러나 나는 어떤 사람에게서는 보통 것을 말하여주고, 어떤 사람에게서는 특별한 것을 말하여주며, 어떤 사람에게서는 표와 모습으로써 기쁘게 나를 드러내주고, 어떤 사람에게서는 많은 신광 중에 오묘한 도리를 계시해준다. 책은 모든 사람에게 다 같은 말을 하지만 그렇다고 다 같이 감화시키는 것은 아니니, 그 까닭은

내가 사람의 마음속에서 진리를 가르치는 스승이요, 마음을 살피고 생각을 통달하고 행위를 장려하며 나의 공정한 판단을 따라 각 사람에게 은혜를 내려주는 자이기 때문이다.

3. 묵상 (15-30분)

마음에 와 닿았던 말씀을 묵상하며 자신을 비추어보고 주님께 도움을 청하면서 그 말씀대로 살아갈 것을 다짐한다.

묵상 전 기도

죄에 물들이 없으신 성령의 짝이시요, 예수님의 어머니시며
저의 어머니시요, 주인이시며, 모후이신 마리아님,
저를 온전히 당신께 드리며
또 당신을 통해 예수님께 온전히 속하여 있기를 원하오니
성령으로부터 제게 영광과 힘을 간구하여 주시고
저로 하여금 제 자신을 알고
하느님께 대한 순수한 사랑으로
저의 모든 죄를 진심으로 뉘우치게 하소서.
오소서, 성령님!
저의 마음을 당신으로 채워주시고
저로 하여금 제 자신을 알게 하소서.
아멘.

4. 생활 실천

묵상 중에 느낀 내적인 움직임이나 깨달은 점을 노트에 기록하고 그 내용에 따라 생활에서 실천하도록 한다.

5. 목주기도

영광의 신비를 바치면서, 현명하고 똑똑한 사람으로 인정받기보다 소외되고 가난한 자들과 겸손되이 벗할 수 있는 은총을 청한다. (목주기도는 다른 시간에 바쳐도 된다.)

6. 마침 기도

묵상한 내용을 마음에 새기고 생활 안에서 실천할 수 있는 은총을 청하며 바다의 별 기도를 바친다.

바다의 별

바다의 별이요, 하느님의 어머니시여
평생 동정이시며, 하늘의 문이시여, 하례하나이다.
죄인의 사슬 풀고, 눈먼 이에게 빛 주시며
악을 멀리 쫓고, 선을 구해주소서.
기묘하신 동정녀요, 가장 양선하신 이여
저희를 죄에서 구해, 착하고 조찰케 하소서.
하느님 아버지께 찬양과
그리스도께 영광과
삼위이신 성령께 같은 존경 있어지이다.

제1장 첫째시기 제7일

집단적 인간성

그리스도인은 예수 그리스도께서 보여주신 삶의 방식을 따라 살아가며 그
에 대한 신념으로 세상의 유행을 용기 있게 거슬러 나가야 한다. 그렇지 않고
남에게 이상한 시선을 받지 않겠다는 생각에서 대중적이고 다수의 물결에 휩
쓸려서 자신의 신념을 쉽게 저버리고 진리를 저버린다면 세속의 집단 속에 파
묻히게 될 것이며 그리스도께서는 하느님 아버지 앞에서 그를 모른다고 하실
것이다. 그리스도의 제자는 세상의 물결을 거슬러 올라갈 수 있는 용기와 신념
을 지닌 열린 사람이어야 한다.

1. 시작 기도

하느님의 현존을 의식하며 천천히 성호를 긋고 잠시 자신을 반성한 뒤 성령
송가를 바치거나 성령에 관한 성가를 부른다.

성령송가

오소서, 성령님, 당신의 빛 그 빛살을 하늘에서 내리소서.
가난한 이 아버지, 은총의 주님, 오시어 마음에 빛을 주소서.
가장 좋은 위로자, 영혼의 기쁜 손님, 생기 돋워주소서.

일할 때에 휴식을, 무더울 때 바람을, 슬플 때에 위로를.
지복의 빛이시여, 우리 맘 깊은 곳을 가득히 채우소서.
주님 도움 없으면 우리 삶 그 모든 것 이로운 것 없으리.
허물은 씻어 주고 마른 땅 물 주시고 병든 것 고치소서.
굳은 맘 풀어 주고 찬 마음 데우시고 바른 길 이끄소서.
성령님을 믿으며 의지하는 이에게 칠은을 베푸소서.
공덕을 쌓게 하고 구원의 문을 넘어 영복을 얻게 하소서.

2. 독서

아래 내용을 천천히 소리내어 읽거나 정독하면서 마음에 와 닿는 부분에서는 그 말씀이 자신에게 어떤 의미를 주고 있는지를 잠잠히 생각해 본다.

에페소서 4, 17-24

그러므로 나는 주님 안에서 분명하게 말합니다. 여러분은 더 이상 헛된 마음을 가지고 살아가는 다른 민족들처럼 살아가지 마십시오. 그들 안에 자리 잡은 무지와 완고한 마음 때문에, 그들은 정신이 어두워져 있고 하느님의 생명에서 떨어져 있습니다. 감각이 없어진 그들은 자신을 방탕에 내맡겨 온갖 더러운 일을 탐욕스럽게 해 냅니다. 그러나 여러분은 그리스도를 그렇게 배우지 않았습니다. 여러분은 예수님 안에 있는 진리대로, 그분에 관하여 듣고 또 가르침을 받았을 줄 압니다. 곧 지난날의 생활 방식에 젖어 사람을 속이는 욕망으로 멸망해 가는 옛 인간을 벗어 버리고, 여러분의 영과 마음이 새로워져, 진리의 의로움과 거룩함 속에서 하느님의 모습에 따라 창조된 새 인간을 입어야 한다는 것입니다.

참된 신심 184-187항

184. 형 에사우는 동생 야곱에게 장자의 상속권을 팔았다. 여러 해 뒤에 그

들의 어머니 레베카가 거룩하고 신비가 가득한 재치로 사랑하는 아들 야곱에게 장자권을 확정지어 주었다는 이야기는 이렇게 시작된다. 이사악은 자신이 이미 늙었음을 알고 죽기 전에 아들을 축복해줄 생각이었다. 그래서 그는 맏아들 에사우를 불러 사냥해서 잡아온 짐승으로 성찬을 마련해 오라고 했다. 그런 다음 에사우를 축복해줄 생각이었다. 레베카는 즉시 이러한 사실을 야곱에게 알리고 나서 양 떼 가운데서 새끼 염소 두 마리를 가져오라고 했다. 야곱이 두 마리의 새끼 염소를 가져오자 레베카는 그것으로 이사악이 평소에 좋아하는 성찬을 준비했다. 그리고 레베카는 보관해두었던 에사우의 옷을 야곱에게 입히고 야곱의 손을 염소의 가죽으로 덮어 썼다. 눈먼 아버지 이사악이 - 비록 야곱의 목소리를 알아들을지라도 - 더듬어 보아서 손이 거칠다는 이유로 야곱을 형 에사우로 잘못 알게 하기 위해서였다. 이사악은 야곱의 목소리를 듣고서는 사실 놀랐다. 그래서 이사악은 야곱을 가까이 오라 해서 손에 덮인 가죽 털을 만져보았다. “목소리는 야곱의 목소리인데, 손은 에사우의 손이로구나.” 하고 이사악은 말했다. 이사악은 식사를 하고 야곱에게 입을 맞추고 야곱의 옷에서 풍기는 냄새를 맡고 나서야 비로소 야곱을 축복하여 그에게 하늘의 이슬과 땅 위의 풍요를 빌었다. 그리고 야곱을 자기의 모든 재산의 주인으로 만들고 “너를 저주하는 자는 저주를 받고 너에게 축복하는 자는 복을 받으리라.”고 축복해주었다. 이사악이 이 말을 마치자마자, 에사우가 사냥해서 잡아온 것으로 준비한 음식을 가지고 들어와서 식사 후에 있을 자기 아버지의 축복을 바랐다. 그 거룩한 성조 이사악은 일이 잘못되었음을 알고 크게 놀랐으나 자기의 축복을 취소하지 않고, 이렇게 된 일에는 반드시 하느님의 섭리가 있었음을 알고 오히려 그 축복이 유효하다고 선언했다. 성경에 있는 내용과 같이, 에사우는 이 일에 크게 울부짖으며 동생의 속임수를 소리 높여 비난하고, 자기 아버지에게는 축복이 오직 하나뿐이냐고 되물었다. 교부들이 지적한 것처럼 여기서 에사우는 너무나 세속적이고 하늘과 땅의 위로를 동시에 누리려고 하는 사람으로 비유된다. 아버지 이사악은 에사우의 울부짖음에 못 이겨 땅의 축복을 주었으나 야곱의 지배 하에 두었다. 이것 때문에 에사우는 야곱에 대해서 격화된 증오감을 품고 아버지가 죽기만을 기다려 동생을 죽이려 했다. 야곱은 사랑하는 어머니 레베카의 충고와 도움을 충실히 따르지 않았더라면 죽음을 면하지 못했을 것이다.

185. 이 아름다운 이야기를 설명하기 전에 먼저 말해두어야 할 것은 교부들이나 성서 해설자들이 말하는 것처럼 야곱은 예수 그리스도와 하느님 자녀들의 상징이며, 에사우는 세속적인 사람들, 즉 하느님께 버림받은 사람들의 상징이라는 것이다. 이것을 알기 위해서는 이 양자의 행동을 관찰하지 않을 수 없다. 형 에사우는 체격이 건장하고 궁술이 뛰어나 사냥해온 것이 항상 풍부하였다. 그는 집에 남아있는 일이 거의 없고, 자신의 힘과 솜씨만 믿고 산과 들에서 일하였다. 그는 어머니 레베카에게 효도하기 위해서는 별로 노력하지 않았고, 그 일을 위해서는 아무것도 하지 않았다. 그는 탐식가로서 불공족 한 그릇에 자신의 장자권을 팔아넘길 만큼 성찬을 좋아했다. 그는 카인처럼 동생 야곱을 질투하여 지나치게 학대했다.

186. 이처럼 에사우의 행동은 세속의 자녀들이 취하는 태도이다. 세속의 자녀들은 세상의 모든 일에 있어서 자신의 능력과 재치를 신뢰한다. 사실 그들은 이 세상 일에는 매우 강하고 재치 있고 현명하나 천상의 일에 관해서는 너무나 약하고 무지하다.

187. 그러므로 세속의 자녀들은 자기 집, 즉 하느님께서 언제나 그 안에 계시는, 하느님께서 마련한 내적이고 중요한 집인 영혼 속에는 전혀 머물러 있지 않거나 거의 조금밖에 머물지 않는다. 이러한 세속인들은 피정이나 내적 및 영신적 신심을 좋아하지 않는다. 그들은 또한 세속을 멀리하고 내적으로 생활하는 사람들을 미개하고 완고하며 소심한 사람이라고 평가한다.

준주성범 제1권 25장 9-11항

9. 우리가 마음과 입을 다하여 우리 주 하느님을 찬송하는 것 외에 다른 할 일이 없다면 얼마나 행복스러우랴! 오! 내게 먹고 마시며 잠잘 필요가 없다면, 항상 하느님을 찬송하고 영신적 공부에만 힘쓸 수 있다면, 육신을 돌보게 되는 지금 처지보다 펍 다행할 것이다. 우리에게 그러한 필요가 없다면, 그리고 다만 영혼의 신령한 음식만 먹게 된다면 오죽이나 좋으랴! 그러나 우리는 이러

한 위로를 드물게 맞볼 뿐이다.

10. 사람이 어떠한 조물한테든지 위로를 찾지 않게 되는 그러한 처지에 이르게 되면, 처음으로 하느님을 완전히 맞들이기를 시작하면, 그때에는 어떠한 일을 당하든지 완전히 만족케 된다. 그때에는 잘 성공이 되었다고 과히 즐거워하지 않을 것이요, 성공이 변변치 못하여도 슬퍼하지 않을 것이다. 다만 하느님께 온전히 자기를 부탁하게 되니, 그는 모든 일에서 하느님 한 분만 찾기 때문이다. 과연 하느님께 대하여 보면, 아무것도 없어지는 것이 없고 죽는 것이 없으며, 하느님께서는 모든 것이 다 살고 그 원하시는 대로 지체 없이 순종한다.

11. 너는 항상 종말을 생각하라. 또 잃어버린 시간은 다시 돌아오지 않음을 생각하라. 삼가지 않고 힘쓰지도 않으면, 도무지 덕행을 닦을 수 없다. 네가 냉담하기 시작하면, 괴롭기 시작하리라. 네가 만일 열심히 분발하면 평화를 많이 얻을 것이요, 하느님의 은총의 도움과 덕행을 사랑하는 마음에서 모든 수고가 가볍게 될 것이다. 열심히 하고 부지런한 사람은 모든 일을 행할 마음이 있다. 일 가운데도 땀을 흘리며 하는 육신 일보다 악습과 사욕을 이기는 것이 더욱 어렵다. 조그마한 과오를 피하지 않는 사람은 차차 더 큰 과오에 떨어진다. 네가 하루를 유익하게 잘 보냈으면 저녁 때에는 항상 즐거워하리라. 너를 항상 살피고, 너를 항상 깨우치며, 너를 훈계하고, 다른 사람은 어떠한지 너를 살피는 데만 주의하라. 네가 힘을 쓰는 그만큼 진보하리라. 아멘.

3. 묵상 (15-30분)

마음에 와 닿았던 말씀을 묵상하며 자신을 비추어보고 주님께 도움을 청하면서 그 말씀대로 살아갈 것을 다짐한다.

묵상 전 기도

죄에 물들이 없으신 성령의 짝이시요, 예수님의 어머니시며
저의 어머니시요, 주인이시며, 모후이신 마리아님,

저를 온전히 당신께 드리며
또 당신을 통해 예수님께 온전히 속하여 있기를 원하오니
성령으로부터 제게 영광과 힘을 간구하여 주시고
저로 하여금 제 자신을 알고
하느님께 대한 순수한 사랑으로
저의 모든 죄를 진심으로 뉘우치게 하소서.
오소서, 성령님!
저의 마음을 당신으로 채워주시고
저로 하여금 제 자신을 알게 하소서.
아멘.

4. 생활 실천

묵상 중에 느낀 내적인 움직임이나 깨달은 점을 노트에 기록하고 그 내용에 따라 생활에서 실천하도록 한다.

5. 묵주기도

환희의 신비를 바치면서, 세상의 유행을 거슬러 하느님 앞에서 신념을 가지고 그분께 충실할 수 있는 은총을 청한다. (묵주기도는 다른 시간에 바쳐도 된다.)

6. 마침 기도

묵상한 내용을 마음에 새기고 생활 안에서 실천할 수 있는 은총을 청하며 바다의 별 기도를 바친다.

바다의 별

바다의 별이요, 하느님의 어머니시여

평생 동정이시며, 하늘의 문이시여, 하례하나이다.

죄인의 사슬 풀고, 눈먼 이에게 빛 주시며

악을 멀리 쫓고, 선을 구해주소서.

기묘하신 동정녀요, 가장 양선하신 이여

저희를 죄에서 구해, 착하고 조찰케 하소서.

하느님 아버지께 찬양과

그리스도께 영광과

삼위이신 성령께 같은 존경 있어지이다.



제1장 첫째시기 제8일

쾌락

세속적인 사람들은 쾌락을 탐하고 쾌락을 추구하는 데에 정신을 온통 빼앗기고 있다. 그들은 내적 공허를 자신에게까지 감추기 위하여 소음과 유흥을 구하나 이로써는 만족을 얻지 못하고 만다. 그리스도인도 기쁨을 경시하지는 않는다. 그러나 그리스도인에게 있어서의 진정한 기쁨은 내면으로부터 우러나기에 이들은 언제나 새로운 자극으로 자신을 마비시킬 필요가 없다. 나는 나의 내면의 소리를 듣기보다는 세상적인 즐거움에 쉽게 귀 기울이지는 않는가?

1. 시작 기도

하느님의 현존을 의식하며 천천히 성호를 긋고 잠시 자신을 반성한 뒤 성령송가를 바치거나 성령에 관한 성가를 부른다.

성령송가

오소서, 성령님, 당신의 빛 그 빛살을 하늘에서 내리소서.
가난한 이 아버지, 은총의 주님, 오시어 마음에 빛을 주소서.
가장 좋은 위로자, 영혼의 기쁜 손님, 생기 돋워주소서.
일할 때에 휴식을, 무더울 때 바람을, 슬플 때에 위로를.

지복의 빛이시여, 우리 맘 깊은 곳을 가득히 채우소서.
주님 도움 없으면 우리 삶 그 모든 것 이로운 것 없으리.
허물은 씻어 주고 마른 땅 물 주시고 병든 것 고치소서.
굳은 맘 풀어 주고 찬 마음 데우시고 바른 길 이끄소서.
성령님을 믿으며 의지하는 이에게 칠은을 베푸소서.
공덕을 쌓게 하고 구원의 문을 넘어 영복을 얻게 하소서.

2. 독서

아래 내용을 천천히 소리내어 읽거나 정독하면서 마음에 와 닿는 부분에서는 그 말씀이 자신에게 어떤 의미를 주고 있는지를 잠잠히 생각해 본다.

루카 복음 16, 19- 26

“어떤 부자가 있었는데, 그는 자주색 옷과 고운 아마포 옷을 입고 날마다 즐겁고 호화롭게 살았다. 그의 집 대문 앞에는 라자로라는 가난한 이가 종기투성이 몸으로 누워 있었다. 그는 부자의 식탁에서 떨어지는 것으로 배를 채우기를 간절히 바랐다. 그러나 개들까지 와서 그의 종기를 핥곤 하였다. 그러다 그가 난한 이가 죽자 천사들이 그를 아브라함 곁으로 데려갔다. 부자도 죽어 묻혔다. 부자가 저승에서 고통을 받으며 눈을 드니, 멀리 아브라함과 그의 곁에 있는 라자로가 보였다. 그래서 그가 소리를 질러 말하였다. ‘아브라함 할아버지, 저에게 자비를 베풀어 주십시오. 라자로를 보내시어 그 손가락 끝에 물을 찍어 제 혀를 식히게 해 주십시오. 제가 이 불길 속에서 고초를 겪고 있습니다.’ 그러자 아브라함이 말하였다. ‘얘야, 너는 살아 있는 동안에 좋은 것들을 받았고 라자로는 나쁜 것들을 받았음을 기억하여라. 그래서 그는 이제 여기에서 위로를 받고 너는 고초를 겪는 것이다. 게다가 우리와 너희 사이에는 큰 구렁이 가로놓여 있어, 여기에서 너희 쪽으로 건너가려 해도 갈 수 없고 거기에서 우리 쪽으로 건너오려 해도 올 수 없다.’

188. 세속인들은 하느님의 자녀들의 어머니인 마리아 공경을 위해서 별로 노력하지 않는다. 그들이 마리아를 절대적으로 미워하지 않는 것은 사실이다. 또 때로는 마리아를 찬미하기도 하고 마리아를 사랑한다고 말하기도 한다. 더구나 마리아를 공경하는 뜻으로 어떤 신심을 가지기도 한다. 그러나 그들은 마리아께 대하여 야곱과 같은 애정을 가지고 있지 않기에 마리아가 다른 사람들로 부터 지극한 사랑을 받으면 좋아하지 않는다. 그들은 마리아의 착한 자녀들과 종들이 마리아의 사랑을 얻기 위해 충실히 행하는 신심 행위를 비난한다. 그들은 마리아 신심이 영혼의 구원을 위해서 필요하다는 것을 믿지 않는다. 그리고 마리아에 대해서 어떤 고의적인 증오감을 가지지 않고 마리아의 공경을 공공연히 경멸하지 않는 것만으로도 충분하다고 생각한다. 마리아께 대한 애정도 없고 자기들의 행실을 고치려는 노력은 없어도, 마리아께 경의를 표하여 어떤 기도문을 형식적으로 외우거나 중얼거리면 마리아의 총애를 얻었고 마리아의 종이 되었다고 생각하기 때문이다.

189. 에사우의 자녀들은 세상적 기쁨을 주는 불콩죽 한 그릇을 위해서 자신의 장자권, 즉 천국의 기쁨을 팔아넘긴다. 그들은 흥청대고 먹고 마시는 에사우처럼 하늘에 계신 아버지로부터 축복 받기 위해서는 아무런 노력도 하지 않는다. 다시 말해, 그들은 세속 일에만 몰두하고 세속의 일과 향락에 대해서만 급급한다. 순간적인 쾌락을 위해서, 헛된 명예를 위해서, 황금처럼 반짝이는 무가치한 세상의 물건을 위해서 세례성사의 은총과 때묻지 않은 순결의 옷과 천상의 상속권을 팔아버린다.

190. 마지막으로, 이들은 하느님의 자녀들을 공공연하게 혹은 은밀하게 미워하고 박해한다. 이들은 또 하느님의 자녀들을 괴롭히고 멸시하며, 비난하거나 웃음거리로 만들며, 모욕하고 속이며, 내쫓고 망하게 한다. 그러면서 자신은 성공을 하고, 쾌락을 즐기고, 순조로운 상황에 있고, 지위를 얻어 출세하고, 안락한 생활을 한다.

1. 너는 모든 일에 끝을 생각하라. 지엄한 판관 앞에 신문을 당할 것을 생각하라. “그는 자기 눈에 보이는 대로 판결하지 않고 자기 귀에 들리는 대로 심판하지 않으리라”(이사 11, 3). 오! 극히 불쌍하고 미련한 죄인아, 분노한 사람의 얼굴을 보고도 무서워 떠는 너로서, 너의 모든 잘못을 아시는 하느님께 무엇이라 대답하겠느냐? 너는 어찌 심판의 날을 미리 준비하지 않고 있느냐? 저 날에는 누가 너를 변호하여 주지도 않을 것이요, 두호하여 주지도 못할 것이니 누구나 다 각각 제 짐을 제가 지고 있기 때문이다. 지금은 수고하면 값이 있고, 울고 들어주고, 탄식하면 보아주고, 괴로우면 보속이 되고, 영혼을 조찰케 하는 효과가 나기 때문이다.

2. 남이 나를 모욕하더라도 자기가 받은 욕은 생각지 않고, 욕한 사람의 불행을 아파하고, 자기를 반대하는 자를 위하여 기도하고, 진심으로 그 과실을 용서하여주며, 남에게 용서 청할 것이 있으면 지체치 않고 청하며, 분노를 발하기보다 자비를 발하기를 쉽게 하고, 가끔 자기를 엄혹히 다스려 욕신을 영혼에 완전히 복종케 하는 이는 참을성이 많은 사람으로서 세상이 그에게 큰 연옥이 되고 유익한 연옥이 된다. 장래의 보속거리를 남겨두는 것보다는 지금 죄를 보속하고 악습을 없애는 것이 낫다. 우리는 욕신에 대한 절제 없는 사랑으로 말미암아 스스로 속고 있다.

3. 저 불은 네 죄 외에 무엇을 태우랴? 지금 네가 너를 아껴 네 욕신을 섬길수록 후에 엄한 벌을 당할 것이요, 불에 탈 자료만 더할 것이다. 사람이 죄를 범한 그 내용에 마땅한 벌을 중히 당할 것이다. 거기서는 게으르던 사람들은 불에 단 채찍으로 맞을 것이요, 탐욕하던 자들은 목마르고 주리는 괴로움을 당할 것이다. 거기서는 음란하고 쾌락을 좋아하던 사람들은 뜨거운 역청과 냄새나는 유황 속에 잠길 것이요, 질투하던 사람들은 괴로움을 못 견디어 미친 개들과 같이 날뛰며 울부짖을 것이다.

3. 묵상 (15-30분)

마음에 와 닿았던 말씀을 묵상하며 자신을 비추어보고 주님께 도움을 청하면서 그 말씀대로 살아갈 것을 다짐한다.

묵상 전 기도

죄에 물들이 없으신 성령의 짝이시요, 예수님의 어머니시며
저의 어머니시요, 주인이시며, 모후이신 마리아님,
저를 온전히 당신께 드리며
또 당신을 통해 예수님께 온전히 속하여 있기를 원하오니
성령으로부터 제게 영광과 힘을 간구하여 주시고
저로 하여금 제 자신을 알고
하느님께 대한 순수한 사랑으로
저의 모든 죄를 진심으로 뉘우치게 하소서.
오소서, 성령님!
저의 마음을 당신으로 채워주시고
저로 하여금 제 자신을 알게 하소서.
아멘.

4. 생활 실천

묵상 중에 느낀 내적인 움직임이나 깨달은 점을 노트에 기록하고 그 내용에 따라 생활에서 실천하도록 한다.

5. 묵주기도

고통의 신비를 바치면서, 하느님께서 나를 지으신 목적대로 하느님께 돌아가 나의 사랑을 드릴 수 있는 은총을 청한다. (묵주기도는 다른 시간에 바쳐도 된다.)

6. 마침 기도

묵상한 내용을 마음에 새기고 생활 안에서 실천할 수 있는 은총을 청하며 바다의 별 기도를 바친다.

바다의 별

바다의 별이요, 하느님의 어머니시여
평생 동정이시며, 하늘의 문이시여, 하례하나이다.
죄인의 사슬 풀고, 눈먼 이에게 빛 주시며
악을 멀리 쫓고, 선을 구해주소서.
기묘하신 동정녀요, 가장 양선하신 이여
저희를 죄에서 구해, 착하고 조찰케 하소서.
하느님 아버지께 찬양과
그리스도께 영광과
삼위이신 성령께 같은 존경 있어지이다.

제1장 첫째시기 제9일

거짓과 위선

세상에서 정직은 푸대접을 받고 있다. 거짓과 위선이 인간 생활을 지배하고 있기 때문이다. 사람들은 자신을 있는 그대로 보이기를 원치 않는다. 오히려 양심의 가책도 없이 교활한 꾀로 남을 속이는 일이 유능한 것으로 보여 지고 있다. 그리하여 그리스도인들까지도 이런 악에 전염되어 있는데 그리스도께서 수정처럼 깨끗하셨다. 그 분께는 어떠한 거짓이나 위선 또는 허위가 없었다. 말과 행실에 있어서 거짓과 위선을 없애겠다는 것, 어떤 값을 치르더라도 정직하겠다는 것, 이것이 그리스도인이 지향해야 할 목표이다.

1. 시작 기도

하느님의 현존을 의식하며 천천히 성호를 긋고 잠시 자신을 반성한 뒤 성령송가를 바치거나 성령에 관한 성가를 부른다.

성령송가

오소서, 성령님, 당신의 빛 그 빛살을 하늘에서 내리소서.
가난한 이 아버지, 은총의 주님, 오시어 마음에 빛을 주소서.
가장 좋은 위로자, 영혼의 기쁜 손님, 생기 돋워주소서.

일할 때에 휴식을, 무더울 때 바람을, 슬플 때에 위로를.
치복의 빛이시여, 우리 맘 깊은 곳을 가득히 채우소서.
주님 도움 없으면 우리 삶 그 모든 것 이로운 것 없으리.
허물은 씻어 주고 마른 땅 물 주시고 병든 것 고치소서.
굳은 맘 풀어 주고 찬 마음 데우시고 바른 길 이끄소서.
성령님을 믿으며 의지하는 이에게 칠은을 베푸소서.
공덕을 쌓게 하고 구원의 문을 넘어 영복을 얻게 하소서.

2. 독서

아래 내용을 천천히 소리내어 읽거나 정독하면서 마음에 와 닿는 부분에서
는 그 말씀이 자신에게 어떤 의미를 주고 있는지를 잠잠히 생각해 본다.

마태오 복음 5, 37; 6,1-6. 16- 18, 1-5

“너희는 그저 ‘예.’ 할 것은 ‘예.’ 하고 ‘아니오.’ 할 것은 ‘아니오.’만 하여라.
그 이상의 말은 악에서 나오는 것이다.”

“너희는 일부러 남들이 보는 앞에서 선행을 하는 일이 없도록 하여라. 그렇지 않으면 하늘에 계신 아버지에게서 아무런 상도 받지 못한다.”

“자선을 베풀 때에는 위선자들이 칭찬을 받으려고 회당과 거리에서 하듯이 스스로 나팔을 불지 마라. 나는 분명히 말한다. 그들은 이미 받을 상을 다 받았다. 자선을 베풀 때에는 오른손이 하는 일을 왼손이 모르게 하여 그 자선을 숨겨두어라. 그러면 숨은 일도 보시는 네 아버지께서 갚아주실 것이다.”

“기도할 때에도 위선자들처럼 하지 마라. 그들은 남에게 보이려고 회당이나 한길 모퉁이에 서서 기도하기를 좋아한다. 나는 분명히 말한다. 그들은 이

미 받을 상을 다 받았다. 너는 기도할 때에 골방에 들어가 문을 닫고 보이지 않는 네 아버지께 기도하여라. 그러면 숨은 일도 보시는 아버지께서 다 들어주실 것이다.”

“너희는 단식할 때에 위선자들처럼 침통한 얼굴을 하지 마라. 그들은 단식한다는 것을 남에게 보이려고 얼굴에 그 기색을 하고 다닌다. 나는 분명히 말한다. 그들은 이미 받을 상을 다 받았다. 단식할 때에는 얼굴을 씻고 머리에 기름을 발라라. 그리하여 단식하는 것을 남에게 드러내지 말고 보이지 않는 네 아버지께 보여라. 그러면 숨은 일도 보시는 아버지께서 갚아주실 것이다.”

“남을 판단하지 마라. 그러면 너희도 판단받지 않을 것이다. 남을 판단하는 대로 너희도 하느님의 심판을 받을 것이고 남을 저울질하는 대로 너희도 저울질을 당할 것이다. 어찌하여 너는 형제의 눈 속에 있는 티는 보면서 제 눈 속에 들어 있는 들보는 깨닫지 못하느냐? 제 눈 속에 있는 들보도 보지 못하면서 어떻게 형제에게 ‘네 눈의 티를 빼내어 주겠다.’ 하겠느냐? 이 위선자야! 먼저 네 눈에서 들보를 빼내어라. 그래야 눈이 잘 보여 형제의 눈에서 티를 빼낼 수 있지 않겠느냐?”

콜로새서 3, 5-10

여러분은 모든 세속적인 욕망을 죽이십시오. 음행과 더러운 행위와 욕정과 못된 욕심과 우상 숭배나 다름없는 탐욕 따위의 욕망은 하느님을 거역하는 자들에게 내리시는 하느님의 진노를 살 것입니다. 여러분도 전에 이런 욕망에 빠져 살 때에는 그런 행동을 하고 있었습니다. 그러나 지금은 분노와 격분과 악의와 비방과 또 입에서 나오는 수치스러운 말 따위는 모두 버려야 합니다. 그리고 거짓말로 서로 속이지 마십시오. 여러분은 옛 생활을 청산하여 낡은 인간을 벗어버렸고 새 인간으로 살아있었기 때문입니다. 새 인간은 자기 창조주의 형상을 따라 끊임없이 새로워지면서 참된 지식을 가지게 됩니다.

1. 사람이 세상 것을 떠나 위로 오르는 데 두 날개가 있으니 즉 순박과 날개다. 지향에는 반드시 순박이 있어야 할 것이요, 감정에는 반드시 순결이 있어야 할 것이다. 순박으로는 사람이 하느님께로 향하고 순결로는 그분을 얻어 누리게 된다. 네가 안으로부터의 무슨 절제 없는 정에서 벗어나면, 어떠한 선한 행동이라도 네게 장애가 되지 않는다. 하느님께서 좋아하시는 것과 남의 유익 외에는 아무 것도 네게 뜻하지 않고 찾지 않는다면 안으로부터의 자유를 누리게 될 것이다. 네 마음이 바르면 모든 조물은 생명의 거울이 될 것이요, 거룩한 학문을 가르치는 책이 될 것이다. 조물이 미소하고 천하다 할지라도 하느님의 선을 드러내지 못할 만큼 그렇게 미소하고 천한 것은 없다.

2. 네가 안으로 착하고 조출하면 모든 것을 거리낌 없이 볼 것이요, 잘 알아들을 것이다. 조출한 마음은 천국과 지옥을 투시한다. 누구나 제 속에 머금은 그대로 밖으로 판단한다. 이 세상에 무슨 즐거움이 있다면, 이는 과연 마음이 조출한 사람의 소유물일 것이다. 또 어느 곳에 무슨 곤란이 있고 걱정이 있다면, 이는 양심이 악한 자가 제일 잘 경험할 것이다. 쇠가 불에 들어가면 녹이 없어지고 온 덩어리가 빛남과 같이, 사람이 완전히 하느님께로 향하면 게으른 생각이 벗겨지고 새 사람으로 변한다.

3. 묵상 (15-30분)

마음에 와 닿았던 말씀을 묵상하며 자신을 비추어보고 주님께 도움을 청하면서 그 말씀대로 살아갈 것을 다짐한다.

묵상 전 기도

죄에 물들이 없으신 성령의 짝이시요, 예수님의 어머니시며

저의 어머니시요, 주인이시며, 모후이신 마리아님,

저를 온전히 당신께 드리며

또 당신을 통해 예수님께 온전히 속하여 있기를 원하오니

성령으로부터 제게 영광과 힘을 간구하여 주시고

저로 하여금 제 자신을 알고

하느님께 대한 순수한 사랑으로

저의 모든 죄를 진심으로 뉘우치게 하소서.

오소서, 성령님!

저의 마음을 당신으로 채워주시고

저로 하여금 제 자신을 알게 하소서.

아멘.

4. 생활 실천

묵상 중에 느낀 내적인 움직임이나 깨달은 점을 노트에 기록하고 그 내용에 따라 생활에서 실천하도록 한다.

5. 묵주기도

영광의 신비를 바치면서, 이 세상과 자신 안에 숨어 있는 거짓, 그리고 진실하신 하느님께서 모든 것 안에 살아 계심을 볼 수 있는 은총을 청한다. (묵주기도는 다른 시간에 바쳐도 된다.)

6. 마침 기도

묵상한 내용을 마음에 새기고 생활 안에서 실천할 수 있는 은총을 청하며 바다의 별 기도를 바친다.

바다의 별

바다의 별이요, 하느님의 어머니시여

평생 동정이시며, 하늘의 문이시여, 하례하나이다.

죄인의 사슬 풀고, 눈먼 이에게 빛 주시며

악을 멀리 쫓고, 선을 구해주소서.
기묘하신 동정녀요, 가장 양선하신 이여
저희를 죄에서 구해, 착하고 조잘케 하소서.
하느님 아버지께 찬양과
그리스도께 영광과
삼위이신 성령께 같은 존경 있어지이다.

제1장 첫째시기 제10일

자유에 대한 무절제한 갈망

아담과 하와의 죄, 그리고 우리 자신의 죄로 말미암아 인간은 하느님께서 주신 본래의 모습을 잃어버렸고 참된 자유를 잃어버렸으며 그리하여 죄의 노예가 되었다. 그러나 새 아담이신 예수 그리스도께서는 당신의 죽음으로 우리를 죄의 노예상태에서 해방시켜 주셨고 자유를 되찾아주셨으며 세례성사를 통해서 우리는 이러한 은총을 누리게 되었다. 그런데 나는 이 자유의 소중한 의미를 제대로 깨닫고 있는가? 세상 한가운데에 살면서 그리스도로 말미암아 진정한 자유를 누리고 있는가? 세상에 대한 헛된 욕망과 맞바꾸고 있지는 않는가? 갖가지 욕망에 굴복하고 모든 한계를 넘어서는 것은 참된 자유가 아니라 죄이며 그것은 자유의 상실을 가져온다. 하느님을 섬긴다는 것은 자신을 하느님께 맡기고 하느님께서 자신을 지배하시도록 내어드린다는 뜻이다. 그리고 자신을 자유로이 하느님께 드리는 것은 그리스도인에게 있어서 최상의 자유이다. 하느님께서서는 자유를 주시려고 우리를 부르셨다.

1. 시작 기도

하느님의 현존을 의식하며 천천히 성호를 긋고 잠시 자신을 반성한 뒤 성령송가를 바치거나 성령에 관한 성가를 부른다.

성령송가

오소서, 성령님, 당신의 빛 그 빛살을 하늘에서 내리소서.
가난한 이 아버지, 은총의 주님, 오시어 마음에 빛을 주소서.
가장 좋은 위로자, 영혼의 기쁜 손님, 생기 돋워주소서.
일할 때에 휴식을, 무더울 때 바람을, 슬플 때에 위로를.
지복의 빛이시여, 우리 맘 깊은 곳을 가득히 채주소서.
주님 도움 없으면 우리 삶 그 모든 것 이로운 것 없으리.
허물은 씻어 주고 마른 땅 물 주시고 병든 것 고치소서.
굳은 맘 풀어 주고 찬 마음 데우시고 바른 길 이끄소서.
성령님을 믿으며 의지하는 이에게 칠은을 베푸소서.
공덕을 쌓게 하고 구원의 문을 넘어 영복을 얻게 하소서.

2. 독서

아래 내용을 천천히 소리내어 읽거나 정독하면서 마음에 와 닿는 부분에서는 그 말씀이 자신에게 어떤 의미를 주고 있는지를 잠잠히 생각해 본다.

창세기 3,1-15

뱀은 주 하느님께서 만드신 모든 들짐승 가운데에서 가장 간교하였다. 그 뱀이 여자에게 물었다. “하느님께서 ‘너희는 동산의 어떤 나무에서든지 열매를 따 먹어서는 안 된다.’고 말씀하셨다는데 정말이냐?” 여자가 뱀에게 대답하였다. “우리는 동산에 있는 나무 열매를 먹어도 된다. 그러나 동산 한가운데에 있는 나무 열매만은, ‘너희가 죽지 않으려거든 먹지도 만지지도 마라.’ 하고 하느님께서 말씀하셨다.” 그러자 뱀이 여자에게 말하였다. “너희는 결코 죽지 않는다. 너희가 그것을 먹는 날, 너희 눈이 열려 하느님처럼 되어서 선과 악을 알게 될 줄을 하느님께서 아시고 그렇게 말씀하신 것이다.” 여자가 쳐다보니 그

나무 열매는 먹음직하고 소담스러워 보였다. 그뿐만 아니라 그것은 슬기롭게 해 줄 것처럼 탐스러웠다. 그래서 여자가 열매 하나를 따서 먹고 자기와 함께 있는 남편에게도 주자, 그도 그것을 먹었다. 그러자 그 둘은 눈이 열려 자기들이 알몸인 것을 알고, 무화과나무 잎을 엮어서 두렁이를 만들어 입었다. 그들은 주 하느님께서 저녁 산들바람 속에 동산을 거니시는 소리를 들었다. 사람과 그 아내는 주 하느님 앞을 피하여 동산 나무 사이에 숨었다. 주 하느님께서 사람을 부르시며, “너 어디 있느냐?” 하고 물으셨다. 그가 대답하였다. “동산에서 당신의 소리를 듣고 제가 알몸이기 때문에 두려워 숨었습니다.” 그분께서 “네가 알몸이라고 누가 알려 주더냐? 내가 너에게 따 먹지 말라고 명령한 그 나무 열매를 네가 따 먹었느냐?” 하고 물으시자, 사람이 대답하였다. “당신께서 저와 함께 살라고 주신 여자가 그 나무 열매를 저에게 주기에 제가 먹었습니다.” 주 하느님께서 여자에게 “너는 어찌하여 이런 일을 저질렀느냐?” 하고 물으시자, 여자가 대답하였다. “뱀이 저를 꺾어서 제가 따 먹었습니다.” 주 하느님께서 뱀에게 말씀하셨다. “네가 이런 일을 저질렀으니 너는 모든 짐승과 들짐승 가운데에서 저주를 받아 네가 사는 동안 줄곧 배로 기어 다니며 먼지를 먹으리라. 나는 너와 그 여자 사이에, 네 후손과 그 여자의 후손 사이에 적개심을 일으키리니 여자의 후손은 너의 머리에 상처를 입히고 너는 그의 발꿈치에 상처를 입히리라.”

요한 복음 8, 31-36

예수님께서 당신을 믿는 유대인들에게 말씀하셨다. “너희가 내 말 안에 머무르면 참으로 나의 제자가 된다. 그러면 너희가 진리를 깨닫게 될 것이다. 그리고 진리가 너희를 자유롭게 할 것이다.” 그들이 예수님께 말하였다. “우리는 아브라함의 후손으로서 아무에게도 종노릇 한 적이 없습니다. 그런데 어찌 ‘너희가 자유롭게 될 것이다.’ 하고 말씀하십니까?” 예수님께서 그들에게 대답하셨다. “내가 진실로 진실로 너희에게 말한다. 죄를 짓는 자는 누구나 죄의 종이다. 좋은 언제까지나 집에 머무르지 못하지만, 아들은 언제까지나 집에 머무른다. 그러므로 아들이 너희를 자유롭게 하면 너희는 정녕 자유롭게 될 것이다.

갈라티아서 5, 1-13

그리스도께서는 우리를 자유롭게 하시려고 해방시켜 주셨습니다. 그러니 굳건히 서서 다시는 종살이의 멍에를 메지 마십시오. 자, 나 바오로가 여러분에게 말합니다. 만일 여러분이 할례를 받는다면 그리스도는 여러분에게 아무 소용이 없을 것입니다. 할례를 받는 모든 사람에게 내가 다시 분명히 말합니다. 그들은 율법 전체를 지킬 의무가 있습니다. 율법으로 의롭게 되려는 여러분은 모두 그리스도와 인연이 끊겼습니다. 여러분은 은총에서 떨어져 나갔습니다. 그러나 우리는 성령을 통하여 믿음으로 의로워지기를 간절히 희망합니다. 사실 그리스도 예수님 안에서는 할례를 받았느냐 받지 않았느냐가 중요하지 않습니다. 사랑으로 행동하는 믿음만이 중요할 따름입니다. 여러분은 잘 달리고 있었습니다. 그런데 누가 여러분을 가로막아 진리를 따르지 못하게 하였습니까? 여러분을 부르시는 분께서 그렇게 설득하셨을 리는 없습니다. 적은 누룩이 온 반죽을 부풀게 합니다. 나는 여러분의 의견도 다르지 않으리라고 주님 안에서 확신합니다. 그러나 여러분을 교란시키는 자는 그가 누구든 기간에 심판을 받을 것입니다. 형제 여러분, 만일 내가 아직도 할례를 선포한다면 어찌하여 아직도 박해를 받겠습니까? 그랬더라면 십자가라는 걸림돌도 이미 치워졌을 것입니다. 여러분을 선동하는 자들은 차라리 스스로 거세라도 하면 좋겠습니다. 형제 여러분, 여러분은 자유롭게 되라고 부르심을 받았습니다. 다만 그 자유를 육을 위하는 구실로 삼지 마십시오. 오히려 사랑으로 서로 섬기십시오.

준주성범 제3권 32장 1-4항

1. 주님의 말씀 : 아들이아, 너를 완전히 이기기 전에는 완전한 자유를 얻을 수 없을 것이다. 재물을 가진 자와, 자애심이 많은 자와, 탐욕이 많은 자와, 호기심이 많은 자와, 방랑 생활을 하는 자와, 예수 그리스도께 관한 것을 찾지 않고 오직 항상 재미스러운 것만 찾으며 향구히 서 있지 못한 것만 꾸미며 계획하는 자들은 누구나 다 차꼬에 채워져 있는 자들이다. 하느님께로부터 나지 아니한 그 모든 것이 다 없어질 것이다. 너는 이 짧고도 완전한 말을 명심하라.

즉 “모든 것을 버려라. 그러면 모든 것을 얻을 것이다. 원욕을 없이하라. 그러면 평화를 얻으리라.” 이것을 마음으로 연구하라. 이 말을 실행하게 되면 모든 것을 알아들으리라.

2. 제자의 말 : 주님, 이 일은 하루의 일이 아니오며, 어린아이들의 장난도 아니옵니다. 이 짧은 말에는 수도자들의 모든 완덕이 포함되어 있나이다.

3. 주님의 말씀: 아들이아, 완덕에 나아간 자들의 길에 대하여 듣고 나서 돌아서며 실망할 것이 아니라, 도리어 이로써 분발하여 더 고상한 것으로 나아가야 하고, 적어도 더 고상한 것을 갈망하여야 한다. 네가 이런 상태를 얻는다면, 너는 사랑하는 자가 아니고 오직 내 뜻과 내가 네게 소개한 성부의 뜻대로 순종하는 지위에 이를 것 같으면, 그 때에 너는 내 마음에 매우 맞고, 또 네 일생이 즐거움과 평화 중에 지나가게 되리라. 아직도 너는 버릴 것이 많다. 네가 이 모든 것을 내게 맡기지 않으면 네가 구하는 바를 얻을 수 없을 것이다. “내가 너에게 권한다. 나에게서 불로 정련된 금을 사서 부자가 되어라.”(묵시 3,18). 즉 세상의 모든 것을 멸시할 만한 천상 지혜를 사거라. 세상의 지혜를 버리고 사람들이 좋아하는 것과 너 자신이 좋아하는 것을 버려라.

4. 내가 네게 소개하는 것은, 세상에서 귀하고 높다 하는 것 대신에 천한 것을 살 것이라는 말이다. 스스로 지혜롭다 아니하고, 세상에서 칭찬 받기를 구하지 않는 참된 천상 지혜는 매우 천하고 작고 사람들이 잊어버린 것과 같다. 많은 사람들이 이 지혜를 선전하지만 말에 불과하고 그 생활은 대단히 다르다. 그러나 이 천상 지혜는 많은 사람들에게서 묻혀 있는 값진 진주다.

3. 묵상 (15-30분)

마음에 와 닿았던 말씀을 묵상하며 자신을 비추어보고 주님께 도움을 청하면서 그 말씀대로 살아갈 것을 다짐한다.

묵상 전 기도

죄에 물들이 없으신 성령의 짝이시요, 예수님의 어머니시며
저의 어머니시요, 주인이시며, 모후이신 마리아님,
저를 온전히 당신께 드리며
또 당신을 통해 예수님께 온전히 속하여 있기를 원하오니
성령으로부터 제게 영광과 힘을 간구하여 주시고
저로 하여금 제 자신을 알고
하느님께 대한 순수한 사랑으로
저의 모든 죄를 진심으로 뉘우치게 하소서.
오소서, 성령님!
저의 마음을 당신으로 채워주시고
저로 하여금 제 자신을 알게 하소서.
아멘.

4. 생활 실천

묵상 중에 느낀 내적인 움직임이나 깨달은 점을 노트에 기록하고 그 내용에 따라 생활에서 실천하도록 한다.

5. 묵주기도

환희의 신비를 바치면서, 성모님처럼 하느님께 대한 순명으로 하느님 안에서 참된 자유를 누릴 수 있는 은총을 청한다. (묵주기도는 다른 시간에 바쳐도 된다.)

6. 마침 기도

묵상한 내용을 마음에 새기고 생활 안에서 실천할 수 있는 은총을 청하며 바다의 별 기도를 바친다.

바다의 별

바다의 별이요, 하느님의 어머니시여
평생 동정이시며, 하늘의 문이시여, 하례하나이다.

죄인의 사슬 풀고, 눈먼 이에게 빛 주시며
악을 멀리 쫓고, 선을 구해주소서.

기묘하신 동정녀요, 가장 양선하신 이여
저희를 죄에서 구해, 착하고 조찰케 하소서.

하느님 아버지께 찬양과

그리스도께 영광과

삼위이신 성령께 같은 존경 있어지이다.

제1장 첫째시기 제11일

삶에 대한 불안과 근심

사람들은 겉으로는 지극히 태연자약해 보이지만 삶에 대한 불안에 사로잡혀 있다. 그래서 갖은 수단을 다해 갖가지 고난과 위협으로부터 자신과 자신에게 속한 모든 것들을 보호하려 안간힘을 다하고 무엇보다도 돈과 재물을 모으기 위해 애쓴다. 그러한 것들로 행복을 살 수 있다고 생각하며 그것에서 안정과 평화를 구한다. 그러나 참된 그리스도인은 모든 것을 하느님께 맡기고 그분의 뜻을 청하며 그리하여 평화와 기쁨 중에 살아간다. 하느님 안에 참된 안전이 있기 때문이다.

1. 시작 기도

하느님의 현존을 의식하며 천천히 성호를 긋고 잠시 자신을 반성한 뒤 성령송가를 바치거나 성령에 관한 성가를 부른다.

성령송가

오소서, 성령님, 당신의 빛 그 빛살을 하늘에서 내리소서.
가난한 이 아버지, 은총의 주님, 오시어 마음에 빛을 주소서.
가장 좋은 위로자, 영혼의 기쁜 손님, 생기 돋워주소서.

일할 때에 휴식을, 무더울 때 바람을, 슬플 때에 위로를.
지복의 빛이시여, 우리 맘 깊은 곳을 가득히 채우소서.
주님 도움 없으면 우리 삶 그 모든 것 이로운 것 없으리.
허물은 씻어 주고 마른 땅 물 주시고 병든 것 고치소서.
굳은 맘 풀어 주고 찬 마음 데우시고 바른 길 이끄소서.
성령님을 믿으며 의지하는 이에게 칠은을 베푸소서.
공덕을 쌓게 하고 구원의 문을 넘어 영복을 얻게 하소서.

2. 독서

아래 내용을 천천히 소리내어 읽거나 정독하면서 마음에 와 닿는 부분에서는 그 말씀이 자신에게 어떤 의미를 주고 있는지를 잠잠히 생각해 본다.

루카 복음 12, 16-21

예수님께서 그들에게 비유를 들어 말씀하셨다. “어떤 부유한 사람이 땅에서 많은 소출을 거두었다. 그래서 그는 속으로 ‘내가 수확한 것을 모아 둘 데가 없으니 어떻게 하나?’ 하고 생각하였다. 그러다가 말하였다. ‘이렇게 해야지. 곳간들을 헐어 내고 더 큰 것들을 지어, 거기에다 내 모든 곡식과 재물을 모아 두어야겠다. 그리고 나 자신에게 말해야지. ‘자, 네가 여러 해 동안 쓸 많은 재산을 쌓아 두었으니, 쉬면서 먹고 마시며 즐겨라.’ 그러나 하느님께서 그에게 말씀하셨다. ‘어리석은 자야, 오늘 밤에 네 목숨을 되찾아 갈 것이다. 그러면 네가 마련해 둔 것은 누구 차지이 되겠느냐?’ 자신을 위해서는 재화를 모으면서 하느님 앞에서는 부유하지 못한 사람이 바로 이리하다.”

마태오 복음 6, 25-34

“그러므로 내가 너희에게 말한다. 목숨을 부지하려고 무엇을 먹을까, 무엇을 마실까, 또 몸을 보호하려고 무엇을 입을까 걱정하지 마라. 목숨이 음식보

다 소중하고 몸이 옷보다 소중하지 않느냐? 하늘의 새들을 눈여겨보아라. 그것들은 씨를 뿌리지도 않고 거두지도 않을 뿐만 아니라 공간에 모아들이지도 않는다. 그러나 하늘의 너희 아버지께서는 그것들을 먹여 주신다. 너희는 그것들보다 더 귀하지 않느냐? 너희 가운데 누가 걱정한다고 해서 자기 수명을 조금이라도 늘릴 수 있느냐? 그리고 너희는 왜 옷 걱정을 하느냐? 들에 핀 나리꽃들이 어떻게 자라는지 지켜보아라. 그것들은 애쓰지도 않고 길쌈도 하지 않는다. 그러나 내가 너희에게 말한다. 솔로몬도 그 온갖 영화 속에서 이 꽃 하나 만큼 차려입지 못하였다. 오늘 서 있다가도 내일이면 아궁이에 던져질 들풀까지 하느님께서 이처럼 입히시거든, 너희야 훨씬 더 잘 입히시지 않겠느냐? 이 믿음이 약한 자들아! 그러므로 너희는 ‘무엇을 먹을까?’, ‘무엇을 마실까?’, ‘무엇을 차려입을까?’ 하며 걱정하지 마라. 이런 것들은 모두 다른 민족들이 애써 찾는 것이다. 하늘의 너희 아버지께서는 이 모든 것이 너희에게 필요함을 아신다. 너희는 먼저 하느님의 나라와 그분의 의로움을 찾아라. 그러면 이 모든 것도 곁들여 받게 될 것이다. 그러므로 내일을 걱정하지 마라. 내일 걱정은 내일이 할 것이다. 그날 고생은 그날로 충분하다.”

준주성범 제3권 17장 1-4항

1. 주님의 말씀: 아들아, 내가 네게 행하고자 하는 대로 맡겨두어라. 나는 네게 무엇이 유익한지 안다. 네 생각은 사람의 생각에 지나지 않고 네가 느끼는 것도 보통 사람의 정에 지나지 않는다.

2. 제자의 말: 주님, 당신의 말씀은 과연 그러하옵니다. 제가 저를 위하여 할 수 있는 모든 걱정보다 저에 대한 당신의 염려가 더 크옵니다. 자신에 대한 모든 염려를 당신께 맡겨두지 않는 자는 너무 떨어지기가 쉽사옵니다. 주님, 제 마음이 바르고 당신께 굳이 머물러 있게만 한 후에는 무엇이든지 당신께 의합한 대로 제게 해주소서. 당신이 제게 행하시는 것은 무엇이든지 좋지 않을 수가 없겠나이다. 저를 어둠 속에 버려두시더라도 찬미를 받으실 분이시요, 저를 밝은 데 두셔도 또한 찬미를 받으실 분이시나이다. 저를 위로해주실 때에

도 찬미를 받으실 분이시요, 저를 괴롭게 하셔도 또한 다름없이 항상 찬미를 받으실 분이시나이다.

3. 주님의 말씀: 아들이, 네가 나와 더불어 길을 가려면 이렇게 서 있어야 한다. 즐거운 일을 만날 때나 좋아함과 같이 괴로운 일을 당할 때에도 좋아할 것이다. 모든 일이 원만하고 풍족하게 될 때에 좋아함과 같이 궁하고 가난하게 될 때에도 좋아할 것이다.

4. 제자의 말: 주님, 당신이 제게 되기를 원하시는 모든 것은 당신을 위하여 기꺼이 참겠나이다. 좋거나, 싫거나, 달거나, 쓰거나, 즐겁거나 슬픈 모든 것을 가림 없이 다 당신 손에서 받고자 하오며 제가 당하는 모든 일에 감사하고자 하나이다. 모든 죄악에서 저를 지켜주시면 지옥이나 죽음이나 두려울 것이 없겠나이다. 저를 영원히 내치지 않으시고 생명의 책에서 제 이름을 지우시지만 않으시면, 아무리 어떤 괴로움을 당한다 할지라도 해될 것이 없겠나이다.

3. 묵상 (15-30분)

마음에 와 닿았던 말씀을 묵상하며 자신을 비추어보고 주님께 도움을 청하면서 그 말씀대로 살아갈 것을 다짐한다.

묵상 전 기도

죄에 물들이 없으신 성령의 짝이시요, 예수님의 어머니시며
저의 어머니시요, 주인이시며, 모후이신 마리아님,
저를 온전히 당신께 드리며
또 당신을 통해 예수님께 온전히 속하여 있기를 원하오니
성령으로부터 제게 영광과 힘을 간구하여 주시고
저로 하여금 제 자신을 알고
하느님께 대한 순수한 사랑으로
저의 모든 죄를 진심으로 뉘우치게 하소서.

오소서, 성령님!

저의 마음을 당신으로 채워주시고
저로 하여금 제 자신을 알게 하소서.
아멘.

4. 생활 실천

묵상 중에 느낀 내적인 움직임이나 깨달은 점을 노트에 기록하고 그 내용에 따라 생활에서 실천하도록 한다.

5. 묵주기도

고통의 신비를 바치면서, 시련 중에서도 흔들리지 않고 주님께 의탁할 수 있는 굳센 믿음을 청한다. (묵주기도는 다른 시간에 바쳐도 된다.)

6. 마침 기도

묵상한 내용을 마음에 새기고 생활 안에서 실천할 수 있는 은총을 청하며 바다의 별 기도를 바친다.

바다의 별

바다의 별이요, 하느님의 어머니시여
평생 동정이시며, 하늘의 문이시여, 하례하나이다.

죄인의 사슬 풀고, 눈먼 이에게 빛 주시며

악을 멀리 쫓고, 선을 구해주소서.

기묘하신 동정녀요, 가장 양선하신 이여

저희를 죄에서 구해, 착하고 조찰케 하소서.

하느님 아버지께 찬양과

그리스도께 영광과

삼위이신 성령께 같은 존경 있어지이다.

제1장 첫째시기
제12일

생의 마지막 것들

세상 사람들은 피할 수 없이 분명한 사실인 생의 마지막에 대해서 생각하기를 원치 않는다. 사람은 단 한 번 죽게 마련이고 그런 다음에는 심판을 받게 된다. 그러므로 자기 생의 마지막을 예견하고 아무런 준비 없이 기슭을 당하지 않도록 특히 자기 영혼의 사정을 돌아보며 준비하는 것은 얼마나 필요한 것인가? 그러할 때 비로소 우리는 이 세상의 헛된 사정에서 벗어날 수 있으리라.

1. 시작 기도

하느님의 현존을 의식하며 천천히 성호를 긋고 잠시 자신을 반성한 뒤 성령송가를 바치거나 성령에 관한 성가를 부른다.

성령송가

오소서, 성령님, 당신의 빛 그 빛살을 하늘에서 내리소서.
가난한 이 아버지, 은총의 주님, 오시어 마음에 빛을 주소서.
가장 좋은 위로자, 영혼의 기쁜 손님, 생기 돋워주소서.
일할 때에 휴식을, 무더울 때 바람을, 슬플 때에 위로를.
지복의 빛이시여, 우리 맘 깊은 곳을 가득히 채주소서.

주님 도움 없으면 우리 삶 그 모든 것 이로운 것 없으리.
허물은 씻어 주고 마른 땅 물 주시고 병든 것 고치소서.
굳은 맘 풀어 주고 찬 마음 데우시고 바른 길 이끄소서.
성령님을 믿으며 의지하는 이에게 칠은을 베푸소서.
공덕을 쌓게 하고 구원의 문을 넘어 영복을 얻게 하소서.

2. 독서

아래 내용을 천천히 소리내어 읽거나 정독하면서 마음에 와 닿는 부분에서
는 그 말씀이 자신에게 어떤 의미를 주고 있는지를 잠잠히 생각해 본다.

마태오 복음 24, 37-44

노아 때처럼 사람의 아들의 재림도 그러할 것이다. 홍수 이전 시대에 사람들은
노아가 방주에 들어가는 날까지 먹고 마시고 장가들고 시집가고 하면서, 홍
수가 닥쳐 모두 휩쓸어 갈 때까지 아무것도 모르고 있었다. 사람의 아들의 재
림도 그러할 것이다. 그때에 두 사람이 들에 있으면, 하나는 데려가고 하나는
버려둘 것이다. 두 여자가 맷돌질을 하고 있으면, 하나는 데려가고 하나는 버
려둘 것이다. 그러니 깨어 있어라. 너희의 주인이 어느 날에 올지 너희가 모르
기 때문이다. 이것을 명심하여라. 도둑이 밤 몇 시에 올지 집주인이 알면, 깨
어 있으면서 도둑이 자기 집을 뚫고 들어오도록 내버려 두지 않을 것이다. 그
러니 너희도 준비하고 있어라. 너희가 생각하지도 않은 때에 사람의 아들이 올
것이기 때문이다.”

루카 복음 12, 35-40

“너희는 허리에 띠를 매고 등불을 켜 놓고 있어라. 혼인 잔치에서 돌아오는
주인이 도착하여 문을 두드리면 곧바로 열어 주려고 기다리는 사람처럼 되어
라. 행복하여라, 주인이 와서 볼 때에 깨어 있는 종들! 내가 진실로 너희에게

말한다. 그 주인은 띠를 매고 그들을 식탁에 앉게 한 다음, 그들 곁으로 가서 시중을 들 것이다. 주인이 밤중에 오든 새벽에 오든 종들의 그러한 모습을 보게 되면, 그 종들은 행복하다! 이것을 명심하여라. 도둑이 몇 시에 올지 집주인이 알면, 자기 집을 뚫고 들어오도록 내버려 두지 않을 것이다. 너희도 준비하고 있어라. 너희가 생각하지도 않은 때에 사람의 아들이 올 것이다.”

준주성범 제1권 23장 6-9항

6. 오! 사랑하는 이여, 네가 항상 죽음을 두려워하고 곧 죽음을 당할 것처럼 생각하고 있다면, 얼마나 큰 위험을 면하며 얼마나 큰 두려움을 면하라! 이제 너는 죽을 때를 당하여 무서워하기보다도 도리어 즐거워할 만큼 그렇게 살기를 도모하라. 이제부터 너는 후세에서 그리스도와 더불어 살기 위하여 세속에 대하여 죽기를 배워라. 이제부터 너는 후세에 거리낌없이 그리스도께로 나아갈 수 있도록, 모든 것을 경천히 여기기를 배워라. 너는 죽을 때에 확실히 안심하기 위하여, 지금 보속하여 네 육신을 책벌하라.

7. 오! 미련한 이여, 하루라도 더 살 줄을 분명히 모르면서, 어찌 오래 살 줄로 생각하느냐? 얼마나 많은 사람들이 오래 살 줄로 생각하고 있다가 속았으며, 그 육신을 떠났는가! 누구는 칼에 죽고, 누구는 높은 데서 떨어져 목이 부러져 죽고, 누구는 먹다가 죽고, 누구는 놀다가 최후를 맞이하였다는 것을 너는 몇 번이나 들었느냐? 어떤 이는 불에 타 죽고, 어떤 이는 군도에 맞아 죽고, 어떤 이는 염병에 죽고, 어떤 이는 강도한테 죽었다. 이와 같이 모든 사람은 죽음으로 끝을 맺으니, 사람의 생명은 그림자와 같이 순식간에 사라진다.

8. 네가 죽은 다음에 누가 너를 기억하여주며, 누가 너를 위하여 기도하여 주랴! 사랑하는 이여, 네가 무엇이든지 할 만한 것이 있으면 하라. 지금 하라. 이는 네가 언제 죽을지 모르고, 또한 네가 죽은 후 사정이 어떻게 될는지 모르는 까닭이다. 시간이 있을 때 불멸하는 재물을 쌓아놓아라. 네 영혼을 구하는 일 외에는 아무것도 생각하지 말고, 하느님의 사정만 주의하라. 하느님의 성인

들을 공경하고 그들의 행위를 본받음으로써 지금 벗을 삼아라. 네가 이 세상을 하직하는 날에 “영접을 받으며 영원한 집으로 들어갈 것이다”(루카 16, 9).

9. 너는 이 세상을 지나는 순례자와 나그네로 여겨 세상의 모든 사정에 상관치 말아라. 네 마음은 아무것도 거리낌없이 자유스러이 보존하고 하느님께로, 위로 향하여 둘 것이니, “땅 위에는 우리를 위한 영원한 도성이 없는”(히브 13, 14) 까닭이다. 너는 매일 저곳을 바라보고 기도하며 탄식하고 체음하여, 사후에 네 영혼이 주님의 품으로 복되어 옮겨가기를 빌어라. 아멘.

3. 묵상 (15-30분)

마음에 와 닿았던 말씀을 묵상하며 자신을 비추어보고 주님께 도움을 청하면서 그 말씀대로 살아갈 것을 다짐한다.

묵상 전 기도

죄에 물들이 없으신 성령의 짝이시요, 예수님의 어머니시며
저의 어머니시요, 주인이시며, 모후이신 마리아님,
저를 온전히 당신께 드리며
또 당신을 통해 예수님께 온전히 속하여 있기를 원하오니
성령으로부터 제게 영광과 힘을 간구하여 주시고
저로 하여금 제 자신을 알고
하느님께 대한 순수한 사랑으로
저의 모든 죄를 진심으로 뉘우치게 하소서.
오소서, 성령님!
저의 마음을 당신으로 채워주시고
저로 하여금 제 자신을 알게 하소서.
아멘.

4. 생활 실천

묵상 중에 느낀 내적인 움직임이나 깨달은 점을 노트에 기록하고 그 내용에 따라 생활에서 실천하도록 한다.

5. 묵주기도

영광의 신비를 바치면서, 그리스도처럼 부활의 영광을 누릴 수 있도록 주어진 삶을 하느님의 뜻대로 잘 살아갈 수 있는 은총을 청한다. (묵주기도는 다른 시간에 바쳐도 된다.)

6. 마침 기도

묵상한 내용을 마음에 새기고 생활 안에서 실천할 수 있는 은총을 청하며 바다의 별 기도를 바친다.

바다의 별

바다의 별이요, 하느님의 어머니시여
평생 동정이시며, 하늘의 문이시여, 하례하나이다.
죄인의 사슬 풀고, 눈먼 이에게 빛 주시며
악을 멀리 쫓고, 선을 구해주소서.
기묘하신 동정녀요, 가장 양선하신 이여
저희를 죄에서 구해, 착하고 조찰케 하소서.
하느님 아버지께 찬양과
그리스도께 영광과
삼위이신 성령께 같은 존경 있어지이다.
