

첫째 주 10월 3일 - 10월9일: 이번 주의 묵상 주제는 **기도** 입니다.

재속 프란치스코회 회칙 제 8조는 "예수께서 성부의 참 흠숭자이셨던 것과 같이 회원도 기도와 관상이 자신의 온 존재와 활동의 원동력이 되도록 해야 한다"로 시작됩니다.

기도는 예수님을 따르는 우리의 삶에 가장 우선 적이고 중요한 것입니다. 우리가 하는 모든 말과 행동에 기도의 영이 들어있어야 합니다. 작가 헨리 노웬은 "기도를 시작하는 순간 우리를 평안하게 해주시는 주님의 현존 안에 머물게 됩니다. 우리는 주님 안에서 평화를 얻고 주님은 우리에게 평화의 선물을 주십니다."

기도생활 중에, 우리의 의지와 주님의 은총이 함께 작용합니다. 기도할 때, 우리는 우리의 의지나 욕구 보다 주님의 뜻에 따라야 합니다. 자신의 방식에 따라 살려고 고집할 때 이것은 아주 어렵습니다. 하지만 주님께서는 우리에게 가장 좋은 것을 주시기를 원하고 그 분의 방식이 우리의 것보다 월등하다는 것을 기억해야 합니다. 주님 만이 모든 것을 알고 계십니다.

초기의 프란치스코의 회개의 생활중에, 사부님은 어느 가난한 사제와 함께 산다미아노 성당에서 생활하고 있었습니다. 그가 어디에 있는지 모르던 그의 부모는 시내 곳곳을 다니며 그의 행적을 찾았습니다. 프란치스코가 어디에 있는지 알아낸 그의 아버지는 친척과 이웃을 대동하고 산다미아노로 향했습니다.

프란치스코가 하느님께 봉사의 삶을 시작하지 얼마 되지 않아, 그를 쫓는 사람들이 오고 있다는 소식을 듣고, 그의 아버지의 진노를 피하려 비밀동굴로 숨어 버렸습니다. 그곳에서 한 달을 숨어 지냈습니다. 몰래 가져다 주는 음식을 먹으며 주님께 이 고통을 면하고 주님 만을 향한 삶의 소망을 이룰수 있게 해 주시기를 눈물로 기도 드렸습니다.

프란치스코는 자신을 내려놓고 오로지 주님에게만 의지하여 단식과 기도를 계속 하였습니다. 주님은 그의 정신을 형언할 수 없는 기쁨과 아름다운 빛으로 가득 채워 주셨고, 그가 내적 빛을 발하며 그를 쫓고 있던 사람들을 대면하려 동굴에서 나갔습니다. 기쁨에 충만하여 그는 아씨의 언덕을 올랐습니다.

그가 나타나자 친구들과 친척들은 그를 '바보' '미친 놈'이라고 부르며 돌과 진흙을 던졌습니다..

하지만 하느님의 종이 된 프란치스코는 그것들에 상관하지 않았습니다. 그들의 모욕을 초월한 프란치스코는 모든 것을 주님께 감사드렸습니다.

처음에는 프란치스코도 그의 아버지의 진노를 피해 자신이 피난처로 준비한 비밀동굴로 숨었습니다. 진실 된 자신의 모습을 조금씩 깨닫기 시작하던 때의 우리처럼, 그는 아버지의 진노가 두려웠고, 그래서 움츠리게 되고, 숨어 버리고, 그리고 아직 참된 자기 모습을 나타낼 용기가 없어 하느님께 잘못된 것을 간청했습니다. 주님께 자신을 고통으로 부터 구하여 자신이 소망하는 것을 이룰 수 있게 해 달라고 기도했습니다. 그는 아직 자신의 소망을 성취 한다는 것이 고통을 동반 한다는 사실을 깨닫지 못하였습니다.

하지만 그가 인내했기에 주님은 그의 영을 빛으로 가득 채우셨고, 숨어 있던 동굴에서 나가 그를 처벌하려는 사람들의 모욕과 폭력에 맞섭니다. 그는 수치심을 극복하며 진실된 자아를 깨닫게 되었고 처벌 따위는 상관하지 않았습니다.

그는 즐거움 뿐만 아니라 박해로 부터 벗어나려는 잘못된 욕망 까지도 감사 드렸습니다. 주님께 자신을 헌신한 결과로 프란치스코는 올바르게 기도하는걸 배웠습니다. [ Murray Bodo, OFM, The Way of St. Francis 중에 ]

시편

“주님께서 나의 간청을 들어 주시고;  
주님께서 나의 기도를 받아들이신다.” 시편 6장10절

질문: 당신은 자신의 의지를 위해 기도하십니까? 아니면 당신의 뜻이 주님의 은총과 함께하기를 기도 하십니까?

과제: 주님의 평화의 도구가 되기를, 주님의 은총과 당신의 뜻이 함께 되기를 기도하십시오.

기도: 평화의 기도

주여, 나를 당신 평화의 도구가 되게 하소서.

미움이 있는 곳에 사랑을,  
다툼이 있는 곳에 용서를,  
분열이 있는 곳에 일치를,  
오류가 있는 곳에 진리를,  
의혹이 있는 곳에 믿음을,  
절망이 있는 곳에 희망을,  
어둠이 있는 곳에 광명을,  
슬픔이 있는 곳에 기쁨을 얻게 하소서.

주여, 위로를 구하기보다는 위로하고,  
이해를 구하기보다는 이해하며,  
사랑을 구하기보다는 사랑하게 해주소서.

자기를 줌으로써 받고,  
자기를 잊음으로서 참으며,  
용서함으로써 용서받고,  
죽음으로써 영생으로 부활하리니.

둘째 주 10 월 10 일 - 10 월 16 일 : 이번 주 묵상 주제는 감정이입  
입니다..

이렇게들 말합니다, "사람들은 당신이 한 말이나 행동은 잊어버릴 수 있지만 당신이 그들에게 준  
느낌은 잊지 못할것입니다."

감정이입이란 자신을 다른 사람의 입장에서 보고 다른 사람의 감정, 욕구, 생각 및 행동을  
이해하는 능력입니다; 상대의 느낌과 일치 해 보는 것입니다. 감정이입 대신, 우리는 조언이나  
확신을 주고자 자신의 입장이나 느낌을 설명 하고 싶은 강한 충동을 갖는 경향이 있습니다.

반면에 감정이입은 상대의 메시지에 온전히 주의를 기울이는 것입니다. 우리는 상대가  
자신을 온전히 표현하고, 이해 할 수 있도록 필요한 시간과 공간을 제공해야 합니다.

수도회 초기에, 프란치스코와 그의 형제들이 아시시 근처의 리보 토르토 (Rivo Torto)라는 곳에서 살고  
있었을 때... 리보 토르토 (Rivo Torto)에서 그들은 전심을 다해 단식과 참회를 하고 있었으나, 때때로  
다음 이야기가 보여 주듯이 영적 삶 안의 초심자로서의 부족함도 있었습니다.

어느 날 밤, 형제들이 깊은 잠에 빠져 있을 때, 크게 울부짖는 소리에 잠에서 깨었습니다 . "아이고  
죽겠네! 아이고 죽겠네! 저 좀 도와주세요!" 깜짝 놀라 잠에서 깬 형제들은 새파랗게 질린 형제의 옆에  
이미 서 계시는 성 프란치스코를 보았습니다. "형제여! 무슨 일입니까? 나에게 말 해 보세요." 그는  
매우 당혹스러웠지만, 부끄러움을 무릅쓰고 이렇게 말했습니다. "프란치스코 사부님, 저를  
용서하십시오. 제가 배가 고파 죽을 지경입니다." 성 프란치스코는 즉시 형제들에게 등불을 켜고,  
나가서 허브와 야채 등, 영양이 풍부하고 좋은 음식을 만들 수 있도록 지시하셨습니다. 사부님께서서는  
불쌍한 형제가 혼자 먹음으로써 수치심을 느끼지 않도록 하셨습니다. 그래서 모든 형제들은 온  
정성을 다해 식사 준비를 했고, 허기진 형제와 함께 앉아서 야식을 먹었습니다.

[Murray Bodo OFM 의 성 프란치스코의  
이야기에서]

감정이입의 핵심 요소는 현존입니다: 우리는 상대와 상대가 경험하는 것들과 함께 온전히 일치하는  
것입니다. 현존이라는 이 특징이 감정이입을 정신적 이해나 동정심과 구별됩니다.

프란치스코는 단지 동정심이 아니라 그 형제와 함께 해서 그 형제가 혼자 먹음으로서 수치심을 느끼지  
않도록 모든 형제들을 불러 모았습니다.

시편 : "당신께서 저에게 생명의 길을 가르치시니  
당신 면전에서 넘치는 기쁨을, 당신 오른쪽에서 길이  
평안을 누리리이다."~ 시편 16:11

성찰 질문 : 누군가 도움이 필요할 때, 당신은 그와 함께 하십니까? 아니면 그에게 조언을 해

주십니까?

이번 주 : 누군가 고통 중에 있거나 도움이 필요한 사람에게 먼저 그들을 이해 해 주고, 함께 하시길 권합니다.

이번 주의 기도 : “주님, 제가 고통 중에 있거나 도움이 필요한 형제들과 함께 할 수 있도록 인내의 은사를 내려 주소서. 그리하여 그들이 주님과 함께 하길 바랍니다.

우리 주 예수 그리스도를 통하여 비나이다.  
아멘.”

### 3째 주, 10 월 17 일-23 일 :

이번 주의 묵상 주제는 주의깊게 듣기입니다. 우리는 들을 때 귀로 만 듣습니다. 우리는 온몸으로 듣고, 귀, 눈, 가슴, 자세, 마음을 열고 비웁니다.

많은 사람들은 듣는 것이 상대방이 말하는 동안 침묵하는 수동적인 과정이라고 잘못 생각합니다. 우리는 우리가 잘 듣는 사람이라고 믿을 수도 있지만, 우리는 자주 선택적으로 듣고, 그 내용에 대해 판단하고, 대화를 끝내려 하거나 자신이 의도하는 방향으로 전환 시키고자 합니다.

요셉과 마리아가 예수님을 찾지 못하여서, 예루살렘으로 돌아가 그를 찾아다녔다. 사흘 뒤에야 성전에서 그를 찾아냈는데, 그는 율법 교사들 가운데에 앉아 그들의 말을 듣기도 하고 그들에게 묻기도 하고 있었다. 그의 말을 듣는 이들은 모두 그의 슬기로운 답변에 경탄하였다. [루가 2 : 45-47]

주의깊게 듣기는 머리에서 이루어집니다; 다른 사람의 말을 들으려고 노력하면서 모든 분심을 진정시키기 위해서는 집중하는 훈련이 필요합니다. 주의 깊게 들으려면 몇분동안이라도 소음을 막고, 진정으로 다른 사람의 입장이 되어 보는, 자신의 한계를 넘어서는 희생이 요구됩니다. 주의 깊게 듣기는 상대가 보는대로 보려고 하고, 상대가 느끼는 것을 느끼려고 시도합니다. 상대와의 이러한 일치를 감정이입이라 하며 많은 노력이 필요합니다.

예수님께서서는 성모님과 같이 적극적으로 듣는 분이셨습니다. 천사 가브리엘의 말을 듣기위해서는 큰 훈련이 필요했습니다. 성모님은 자신이 듣고 싶은 것만 듣지 않으셨고; 하느님의 말씀을 듣고, 명확한 질문을 한 다음, 그녀에게 내리신 소명에 - “예”라고 응답하셨습니다. 바르게 응답 하려면 진정으로 들어야합니다.

#### 시편 :

내 백성이 내 말을 듣기만 한다면

이스라엘이 내 길을 걷기만 한다면 - 시편 81:14

성찰 질문 : 당신이 조용히 앉아서 하느님의 말씀을 들은 마지막 시간은 언제였습니까?

이번 주 : 분심이나 방해 없이 대화에 귀를 기울이십시오 . 그리고 성경 안에서 하느님의 말씀을 주의깊게 들으면서 조용한 시간을 보내십시오.

#### 금주의기도 :

“주님께서 나에게 기름을 부어 주시니

주님의 영이 내 위에 내리셨다.

주님께서 나를 보내시어

가난한 이들에게 기쁜 소식을 전하고

잡혀간 이들에게 해방을 선포하며

눈먼 이들을 다시 보게 하고

억압받는 이들을 해방시켜 내보내며

주님의 은혜로운 해를 선포하게 하셨다.”

[루가 4 : 18-19]

4째 주, 10월 24일 - 30일: 이 주의 묵상 주제는 측은지심입니다.

“한 처음에 측은지심이 있었습니다.” 라고 작가 로버트 화이트는 말했습니다.

측은지심은 어떤사람의 고통을 인식하고, 그 고통을 덜어 주려는 마음가짐입니다. 측은지심은 어려운 사람을 가엾게 느끼는 경향이 있는 감정의 유형입니다. 당신은 그들의 내적인 면은 알려 하지 않고, 그 사람의 상태에 매우 안타까워 합니다. **감정이입**과는 달리 심지어 그들의 문제나 곤경의 정도에 대해서도 이해함없이 단순히 가엾게 여깁니다. 그러나 측은지심의 둘째 요소는 고통을 덜어 주려는 점입니다. 당신이 고통 받는 사람을 보면, 무언가 해주고 싶어하는 마음이 우러납니다. 당신은 감정이입에서 측은지심으로 그리고 감정이 행동하게됩니다.

“예수님은 군중을 보시고 가엾은 마음이 드셨다. 그들이 목자없는 양들처럼 시달리며 기가 꺾여 있었기 때문이다.”  
[마태 9:36]

“예수님께서 가엾은 마음이 들어 그들의 눈에 손을 대시자, 그들이 곧 다시 보게 되었다. 그리고 그들은 예수님을 따랐다.” [마태 20:34]

측은지심은 우리를 감정이입에서 행동으로 옮깁니다. 예수님은 측은지심에 의해서 무언가를 하셨습니다. 평화의 전달자로서, 당신은 당신의 형제, 자매의 파수꾼으로는 충분하지 않으며, 당신의 형제, 자매가됩니다. 하느님의 나라에서 그들은 당신에게 속해있고, 당신은 그들에게 속해있습니다.

“우리에게 평화가 없다면, 우리가 서로에게 속한 것을 잊었기 때문입니다.” 라고 성녀 마더 데레사께서 말씀하셨습니다.

시편 :

“당신의 기적들을 기억하게 하셨으니  
주님께서는 너그러우시고 자비하시다.” ~ 시편 111:4

묵상 질문 : 당신은 마지막으로 언제 측은지심을 느꼈습니까? 그것에 대해 무엇을 했습니까?

이 주 : 우리가 서로에게 속해 있다는 것을 명심하시고, 측은지심이 하루를 인도하게 하십시오.

이 주의 기도 :

“지극히 높으시고 영광스러운 하느님이시여,

내 마음의 어두움을 밝혀주소서.

주여 당신의 거룩하고 진실한 뜻을 실천하도록

올바른 신앙과 확실한 희망과 완전한 사랑을 주시며

지각과 인식을 주소서. 아멘”

~ 성 프란치스코,  
[십자가의 주님께서 교회를 재건하라고 성인에게 말씀하신 후에 드리신 기도]

**5째 주, 10월 31일 - 11월 6일** 이번 주의 묵상주제는 **복음적 사랑**입니다.

성 베르나드르 수도원장은(St. Bernard the Abbot) 이렇게 말했습니다. “사랑은 그 자체로 만족을 줍니다. 사랑은 다른 것 때문이 아닌 그 자체로 마음에 드는 것입니다. 사랑은 그 자체로 공로도 되고 상급도 됩니다. 사랑은 그 자체 말고는 다른 이유나 열매를 필요로 하지 않습니다. 사랑의 열매는 사랑하는 것-바로 그것입니다. 하느님께서 누구를 사랑하실 때 그 보답으로 사랑만을 원하십니다. 하느님께서 사람들이 당신을 사랑함으로써 행복을 누릴 수 있다는 것을 아시고, 사랑하실 때 사랑을 받으시는 것 외에 다른 목적을 두지 않으십니다.”

상대방을 향한 행동에 근거를 둔 조건없는 사랑, 즉 아가페는 예수님께서 사랑하시고, 말씀하시는 사랑입니다. 복음적 사랑 : 아가페. 이것은 사랑하는 사람에게서 아무것도 바라지 않는 사랑입니다. 사려깊은 선택의 사랑입니다.

예수님께서서는 우리에게 두 가지 큰 계명을 남겼습니다. 하느님을 사랑하고 이웃을 우리 자신처럼 사랑하십시오. 그러므로 가장 큰 계명은 사랑하는 것입니다. 누군가에 대해 특별한 감정을 어떻게 느끼라고 요구하는 것은 어리석은 일입니다. 그러나 예수님께서서는 우리가 그들에게 잘 행동해야한다고 말씀하십니다. 나는 다른 사람들에 대해 어떻게 느끼는지는 항상 조절 할 수는 없지만 다른 사람들에 대해 어떻게 행동하는지는 통제 할 수 있습니다.

성 프란치스코는 아씨시의 형제 자매들을 사랑하셨습니다. 그는“Pace e bene!”“평화와 선!”으로 인사하셨습니다. 평화의 인사로 다른 사람들을 맞이할 수 있다면, 마음에 악의가 없을 것입니다..

토마스 머튼은 “사랑의 시작은 우리가 있는 그대로 그들을 사랑하고, 우리 이미지에 맞춰 왜곡되지 않도록 하는 것입니다. 그렇지 않으면 우리는 그들에게서 우리가 찾은 모습만 사랑합니다.” 라고 썼습니다.

**시편 구절 :**

주님께서서는 눈먼 이들의 눈을 열어 주시며,  
주님께서서는 꺾인 이들을 일으켜 세우신다.  
주님께서서는 의인을 사랑하시고” ~시편146 : 8

**성찰 질문 :** 당신은 오늘 몇명에게 평화의 인사를 했습니까?

**이번 주 :** 나는 예수님이 사랑하신 대로 사랑할 것입니다 - 아무 댓가도 바라지 않고, 오직 사랑하는 사람에게 최상이 되길 바라며. 이 경험이 당신에게 어떤 영향을 미쳤는지를 기록하십시오.

**이 주의 기도 :**

“저의 임금이신 하느님, 당신을 들어 높입니다.  
영영세세 당신 이름을 찬미합니다.

나날이 당신을 찬미하고  
영영세세 당신 이름을 찬양합니다.

주님은 위대하시고 드높이 찬양 받으실 분  
그 위대하심은 헤아릴 길 없으라. [시편 145: 1-3]

6 째주 11 월 7 일- 11 월 13 일: 이 주의 묵상 주제는 **마음챙김** 입니다.

“마음챙김은 바로 이순간에 일어나는 일이 ‘아니었기를’ 바라지 않고, 단순히 그대로 인식하는 마음입니다; 상황이 바뀌어도 그대로기뻐하며; 불쾌할 때에도 항상 이런식이 될 것이라는 두려움없이 불행한 상황을 받아드리는 것입니다. (항상그렇지는않을거니까)” 라고 작가 제임스 바라즈는말했습니다.

마음챙김은 생각, 해석 또는 평가하는게 아니고 지각에 의해서 인식하는 것입니다. 미래를 예상하거나 과거를 되돌아 보지않는, 의도적이고, 판단을 하지않는 마음의 상태입니다. 전화통화, 집청소, 운전, 작업 및 운동과 같은 모든활동을 마음챙김으로 할 수 있습니다. 마음챙김 중에 지금 무엇을하는가에 초점을 두고, 왜 하는지를 알수있고 이순간에 충실할 수 있습니다.

마음챙김을 할때 영성수행 생활에 집중하지는 않았습디다, 저는 세상을 저버리지도 않고, 정의와 평화를위한 행동에 등 돌리지도 않았습디다. 이에 반하여 나는 평화의 정신에 의한 세상의 비폭력적 변화를 돕고 있습니다. 세상은 더 이상의 혼란은 필요치 않으며, 평화가 필요합니다. 우리에게 내적평화가 부족하면 세상에 평화를 전파 할 수 없습니다. 마음챙김은 일상에서 내적평화의 핵심요소입니다.

은든소에서, 사무실에서, 혼잡한 전철에서, 감옥에서, 전쟁터에서 어디에서나, 마음챙김은 우리가 열망하는 평화를 순간순간 체험하는데 도움이 될 수 있습니다. 폭력으로 어지러운 세상에서, 마음챙김 은 커다란 변화를 이루어냅니다. 우리의 내적평화가 밝은 공적활동을 만들어냅니다. 이런 관점에서, 우리는 충분히 다음 단계로 나아갈 수 있고, 전쟁으로 피폐해진 세상에서 평화의 지혜를 전할 수 있습니다.

시편:

“주님께서 우리를 기억하시어 복을 내리시리라.

이스라엘 집안에 복을 내리시고,

아론 집안에 복을내리시리라.” ~ 시편 **115: 12**

성찰질문: 당신은 일상생활에서 마음챙김을 하십니까? 아니면 마음이 산만하거나 방황 하십니까?

이주: 당신의 모든 활동에 마음챙김 연습을 하십시오.. **동시에** 여러가지의 일을 피하고 한가지 일에만 집중하십시오. 마음챙김 할때의 느낌을 관찰하십시오. 당신의 경험을 기록하십시오.

이주의기도:

평화의하느님!

당신의 크신 사랑과 주신 모든 것에 감사 드립니다.  
마음챙김의 삶을 살 수 있는 축복과 용기를 주시어,  
복음과 평화의 선교로 향할 수 있는 충실한 자 되게 하소서.

성령님!

제가 만나는 모든 이들에게,  
평화와 사랑의 도구가 될수 있도록 도와 주시고,  
비폭력의 길로 인도 하시어,  
더욱 당신의 아드님, 예수님을 닮아 갈수 있도록,  
제 마음을 열어 주소서.  
예수님의 이름으로 기도 드립니다. 아멘.

7째주 11 월 14-20 일

이 주의 묵상 주제는 겸손입니다.

성 프란치스코는 태양의 찬가에서 “ 내 주를 기려 높이 찬양하고 그에게 감사 드릴지어다  
한껏 겸손을 다하여 그를 섬길지어다.” 라고 쓰셨습니다.

겸손은 자신을 하찮게 생각하는 것이 아니라 자신의 생각을 더 적게하는 것입니다. 당신의 처지를 알고,  
받아들이는 것입니다.. 자신과 자신의 한계를 진정으로 아는 것이 겸손한 것입니다. 겸손은 가면을 벗어버리고  
참되고 진실하게 이웃과 함께하는 것입니다. 진정으로 자신을 바라 볼 수 있는 사람이 겸손할 수 있습니다.

남 아프리카의 안드레아 머레이 목사께서 말씀하셨습니다.

“겸손이란 마음의 완전한 평온을 말합니다. 겸손은 아무것도 기대하지 않으며, 내게 일어난 일을 염려하지  
않으며, 아무도 나를 칭찬하지 않을 때나 내가 비난과 멸시를 받을 때에도 겸손은 나를 평안하게 합니다.  
어려움에 처하였을때, 내가 들어가서 문을 걸어 잠그고 고요히 주님께 무릎을 꿇고, 깊은 고요의 바다에서 처럼  
평온할 수 있는 은총의 안식처와 같습니다.”

~ 존 디어 예수회 신부님의 ‘살아있는 평화로부터’

자기 자신을 겸손하게 받아 드릴때, 하느님께서 당신의 연약함에 함께 하시어, 위대하고, 크신 일을 창조하실 수  
있습니다.

시편:

“당신의 영화와 함께 나아가 이루소서,

진실과 자비와 정의를!

당신의 오른팔이 당신께 무서운 일들을 가르치리이다.” ~ 시편 45 : 5

Reflection Question: Where in your life do you need to humble yourself before the Lord and, before others?

성찰 질문: 당신은 일상의 삶 속에서 언제 주님과이웃 안에서 겸손해야 했습니까?

이번 주: 그리스의 철학자 에픽테투스 권고를 새겨봅시다. : 만약 그대에 대해 나쁘게 말하는 사람이 있다는 말을  
듣더라도 변명하지 마십시오. 그때는 그저 “그 사람이 그 이야기만 한 것을 보니 내 다른 결점들은 모르는  
모양이군요.” 라고 넘기는 것이 좋습니다.

이 주의 기도:

주님께서 형제를 강복하시고 보호하소서.

주님께서 당신의 얼굴을 형제에게 드러내 보이시고 자비를 베푸소서.

주님께서 당신의 얼굴을 형제에게 돌리시어 평화를 주소서. 아멘

(레오 형제에게 내리신 성 프란치스코의 축복, 라베르나에서)

8째 주, 11월 21일 - 27일 : 이번 주의 묵상주제는 **가난**입니다.

우리가 가난을 생각 할 때, 우리가 사랑하는 것들을 포기한다고 생각하는 경향이 있습니다. 그러나 프란치스코들에게 가난은 우리를 구속하는 것들로부터 분리하는 것을 의미입니다. 이것은 하느님의 뜻에 복종하고 자신의 의지와 원의를 버리는 것입니다; 특히 이러한 것들은 가치있는 복음 생활을 방해하는 것들입니다.

어느날 아씨시 아래 있는 들판을 말을 타고 가다가 프란치스코는 한 나병환자를 만났습니다. 전혀 뜻밖에 만난 것이어서 프란치스코는 그를 보았을 때 혐오감을 느꼈습니다. 그때 그는 그리스도의 기사가 되기를 원한다면 먼저 완전한 자가 되어야 하며 자기 자신을 극복해야 할 필요가 있다는 자신의 결심을 상기시켰습니다. 그는 즉시 말에서 내려 그 불쌍한 사람에게 달려가 입을 맞추었습니다. 그 나병환자는 무언가 얻기를 바라며 손을 내밀었습니다. 프란치스코는 돈을 그 손에 쥐어 주고는 키스하였습니다. 그리고 말에 올라타 사방으로 둘러 보았으나 거기엔 나병환자의 자취도 없었습니다. 그는 깜짝 놀랐으나, 그의 마음은 기쁨으로 넘쳤고 미래에 더욱 열심히 일할 것을 결심하며 큰 목소리로 하느님을 찬양하였습니다.

이제 프란치스코는 겸손의 깊은 의미를 간직하고서 가난의 정신과 심오한 동정심을 가지는 태도를 키웠습니다. 그는 이전에는 나병환자를 보는 것을, 심지어 먼 발치에서 보는 것조차도 결코 참을 수 없어서 그들을 만나기를 피했습니다. 그러나 지금은 완전한 자기 비하에 다다르기 위해 그는 그들에게 모든 겸손과 친절로써 전심을 다하여 봉사했습니다.

프란치스코는 자주 그들의 집을 방문했고 그들의 손과 입술에 깊은 동정심으로 입맞추며 그들에게 관대하게 자선을 베풀었습니다.

(보나벤투라에 의한 아씨시의 성 프란치스코의 대전기 제 1부 5항 - 6항 중에서)

프란치스코 교황님은 “우리 사회에서 소외된, 우리 관심 밖에 있고, 멀게 만 느껴지는 사람들에게까지 다가가서, 그들의 삶 속에서 그리스도와 함께 함을 두려워 하지 마십시오.” 라고 권고하십니다. 그리고 성 프란치스코는 "형제여! 기억하십시오, 형제가 세상을 떠날 때 받은 것은 아무 것도 가져 갈 수 없고, 오직 형제가 베푼 것 즉 정직한 봉사, 사랑, 희생, 용기로 채워진 풍요롭군 마음만을 가져 갈 수 있습니다."라고 말씀하셨습니다.

**시편 :**

“주님, 결백함으로 제 손을 씻고  
당신 제단을 돕니다.  
큰 소리로 감사 노래 부르고  
당신의 기적들을 알리기 위함입니다.” 시편 26: 6-7

**성찰 질문 :**

어떤 생각이나 믿음이 당신을 “모든 사람에게 하느님의 형상이 존재 한다는 확신”을 어렵게 합니까?

**이 주 :**

당신이 애착하거나 내려 놓기 어려운 “어떤 것”에 대해서 생각해 보십시오. 필요한 사람에게 한가지를 줄 결심을 하십시오. 당신의 경험을 기록하십시오.

금주의기도 :

하느님 !

바꿀 수 없는 것은 평온하게 받아 들이는 은총을,  
바뀌야 하는 것은 바꿀 수 있는 용기를,  
또한 그 차이를 구별하는 지혜를 주소서.

하루하루 충실히 살게 하시고,  
순간순간 즐기게 하시며,  
고난을 평화에 이르는 길로 받아 드리고,

죄로 물든 세상을 내 원대롭가 아니라  
예수님처럼  
있는 그대로 받아들이게 하시며,

당신의 뜻에 순종할 때  
당신께서 모든 것을 바로 세우실 것을 믿게 하시고,

이 땅에서는 사리에 맞는 행복을  
저 세상에서는 천상의 행복을  
영원토록 누리게 하소서 ! 아멘 (Reinhold Niebuhr)

9째 주, 11월 28일 - 12월 4일 : 이번 주의 묵상 주제는 **친절함**입니다.

마더 테레사는 "불친절하고 완고한 태도로 기적을 행하기보다는 친절과 연민에 의해서 실수를 저지르는게 낫습니다" 라고 말씀하셨습니다.

친절은 우호적이고, 관대하며, 배려하는 것입니다. 친절이란 우리가 매일 매일 해야 할 선택입니다. 특히 다른 사람들이 당신에게 매우 불친절 할 때는 어려운 선택이 될 수 있습니다. 그러나 이 상황에서 우리는 거룩함을 실천하며, 복음을 따르지 않는 사람들로 부터 구별 될 수 있습니다. 우리는 성 프란치스코의 방식으로 예수님 같이 행동하길 선택하는 것이지, 그들보다 낫다고는 생각하지 않습니다.

무하트마 간디는 "가장 단순한 친절행위는 천명이 고개 숙여 기도하는 것보다 훨씬 더 강력합니다."라고 말한 적이 있습니다. 그렇습니다, 사람들은 당신이 한 말이나 한 일은 잊겠지만, 당신으로부터 받은 느낌은 결코 잊지 않을 것입니다. 사소하고 때때로 행하는 친절은 시간과 사랑 외에는 아무런 비용이 들지 않습니다.

"가장 작은 친절은 가장 큰 의도보다 더 가치가 있습니다." 칼릴 지브란

**시편 :**

주님을 찬양하여라, 모든 민족들아  
주님을 찬미하여라, 모든 겨레들아.  
그분의 사랑 우리 위에 굳건하고  
주님의 진실하심 영원하여라.  
할렐루야! (시편 117, 1, 2)

성찰 질문: 지금 당신이 할 수 있는 작은 친절 한 가지는 무엇입니까? 그러니... 가서 행하십시오!

이번 주: 이유 불문하고 아무에게나 작은 친절이라도 실천하십시오: 모르는 사람에게 미소 짓기, 외로운 낯선 사람을 안아주기, 누군가에게 따뜻한 차 한잔 권하기. 당신의 경험을 기록하십시오.

이주의 기도:

**주님 !**

제가 매일 매일 당신의 친절함을 삶으로 표현하고,

특히 저에게 불친절한 이들에게도  
친절할 수 있도록 도와 주소서,

우리 주 예수 그리스도의 이름으로 기도 드립니다. 아멘!

## 10째 주, 12월 5 – 11일: 이번 주의 묵상 주제는 침묵입니다.

침묵을 참을 수 있습니까? 침묵은 다만 소리의 부재보다 더 깊은 뜻이 있습니다.

마더 데레사께서 말씀하시기를 “마음의 침묵 안에서 하느님이 말씀 하십니다. 기도와 침묵 중에 하느님을 만나게 되면, 하느님께서 당신에게 말씀하실 것입니다. 그러면 당신이 아무것도 아니라는 것을 알게 될 것이고, 곧 자신이 아무것도 아니고 비어 있음을 깨달을 때, 하느님께서 채워 주실 수 있으십니다. 기도하는 영혼은 위대한 침묵의 영혼입니다”.

침묵중에 여러 일들이 일어납니다. 당신이 자신을 비워 갈 때 하느님께서 말씀하시고, 하느님 자신으로 우리를 채워주십니다. 우리의 바쁜 삶 속에서 온갖 소음들과 기구들을 차단하고, 완전한 고요상태에 들어가는 것이 무척 어렵게 되어가고 있습니다. 침묵하는 것은 우리의 소명 중의 하나입니다.

만약 우리가 프란치스코 성인이 하시던 것처럼 예수님을 따르려면, 우리는 모든 소음을 끄고 고요함에 머물러야 합니다. 예수님과 프란치스코 성인은 고요함과 침묵안에서 하느님과 일치하려고 한적한 곳을 찾으셨습니다. 바로 이때가 예수님과 프란치스코 성인께서 하느님의 거룩한 뜻으로 자신들을 채우실 수 있도록 비워 드리는 시간이었습니다.

“만일 당신이 어떤사람과 함께 시간을 보낸 적이 한번도 없는데, 그 사람과 관계를 맺고 있다고 이야기하는 것은 맞는 말이 아니라고 할 수 있습니다. 다른사람과 바람직하고 뜻 깊은 관계로 발전시키기 위해서는 서로에게 초점을 맞추고, 같이 있는 것에 우선순위를 두는 시간을 마련해야 합니다.”

(주님과의 데이트: 성 프란치스코의 길로 생활하고 사랑 하십시오) - 다니엘 호란,

OFM -

주님과 함께 할 조용한 시간을 당신의 중심과 우선순위에 둔 다음, 당신과 다른사람들과의 관계가 어떻게 개선되는지 살펴보십시오.

무슬람 시인, 루미가 말하기를 “침묵중에 웅변이 있습니다. 만들어 엮는 것을 멈추고, 원형이 어떻게 발전되고 있는지 살펴 보십시오.”

소리내는 것들을 끄고, 매일의 분주함을 줄이고, 고요함에 머무르면서 원형이 어떻게 발전되는지 보십시오.

그리고 침묵보다 나은 할 말이 있을 때만 입을 여십시오!

**성경소구:**

**“하느님, 시온에서  
당신을 찬양함이 마땅합니다.  
당신께 서원이 채워집니다.**

**기도를 들어 주시는 당신께,  
당신께로 모든사람이 모여오니”  
(시편 65 : 2-3)**

**성찰 질문:**

만일 당신이 스마트 폰이나 전자 기구들을 한시간동안 끄면, 당신은 어떤 것을 잃게 됩니까?

주님과 한 시간이 더 가치가 있지 않을까요?

이 주:

한시간 동안 모든 소음과 전자 기구들을 끄고, 주님 앞에 조용히 머무르십시오.  
천천히 정성껏 주의 기도와 평화의 기도를 바치시고, 당신의 느낌을 기록하십시오.

이 주의 기도 :

주님, 당신께서는 저를 살펴 보시어 아십니다.

제가 앉거나 서거나 당신께서는 아시고  
제 생각을 멀리서도 알아채십니다.

제가 길을 가도 누워 있어도 당신께서는 헤아리시고  
당신께는 저의 모든 길이 익숙합니다.

(시편 139 : 1-3)

11주, 12월 12일 - 18일 : 이번 주의 묵상 주제는 **회개입니다**. 재속 프란치스코회 회칙 제 7조는 이렇게 시작합니다. “회개하는 형제 자매”로서 회원은 자기 성소 때문에 복음의 강력한 힘에 자극받은 절대적이고 완전한 내적 변화에 의하여 자신의 생각과 행동 방식을 그리스도와 일치시켜야 한다. 복음은 이것을 회개라고 한다. 인간의 나약성 때문에 이 회개는 날마다 이루어져야한다.”

영어로 회개라는 의미의 단어, Conversion은 ‘개조’라는 뜻이 있습니다. 개조란 어떠한 물건을 다른 어떠한 형태로 변화 시켜서 그 물건을 다른 용도로 사용할 수 있게 만드는 것입니다. 이 단어의 뜻은 참으로 흥미롭습니다. 개조(회개)는 단지 형태의 변화 뿐만 아니라 형태의 변화 때문에 생기는 용도의 변화도 의미합니다. 이 단어의 의미 중, ‘용도의 변화’라는 뒷 부분이 중요합니다. “복음에서 삶으로, 삶에서 복음으로.”

회개란 단 한번으로 끝나는 사건이 아닙니다. 우리 회칙이 말하기를 ‘인간의 나약성 때문에 회개는 날마다 이루어져야 한다.’ 매일 우리는 우리가 익숙해져있는 편안한 쪽으로 되돌아 가려고 합니다. 이것은 인간의 나약성 때문입니다. 그렇다고 아직 경지에 도달하지 않았다고 자신을 힐책하지는 마십시오. 인성을 지니고 있는 한 우리는 넘어집니다. 그러나 기쁜 소식은 넘어지더라도 만일 우리가 원한다면 하느님께서 다시 일으켜 주신다는 것입니다.

영국 성직자인 존 번안은 회개를 “상처 받는 일”; 그것은 끊임없이 가슴의 상처를 받는 일이라고 했습니다. 그러나 상처받지 않고, 깨어지지 않고서는 절대적이고 완전한 변화는 이루어지지 않습니다.

“나는 회개하였고, 이제 끝났다”라고 말하는 것은 이제 성숙되기를 포기하기로 결정했다는 말입니다. 인생을 정의한다면 성숙되어 간다는 말입니다. 내가 변화되고 배우는 것을 중단 한다면, 그날이 내가 죽는 날입니다.

~ 스티브 구디어, 저술가, 사목자

“마음이 한결같이 당신께 몸을 맡기는 그들, 당신께서는 번영과 평화로 그들을 지켜 주시옵니다” (cf, Is 26:3)

**시편 :**

“하느님, 깨끗한 마음을 제게 만들어 주시고  
굳건한 영을 제 안에 새롭게 하소서.

당신 구원의 기쁨을 제게 돌려 주시고  
순종의 영으로 저를 받쳐 주소서.” ~ 시편 51: 12, 14

**묵상 질문:** 당신이 매일 체험하는 작은 회개는 어떠한 것입니까? 그 결과로 어떻게 변화 되었습니까?

**이 주 :** 주님은 당신의 매일 삶 속에서 어떤 부분을 회개하여 변화되기를 원하시는지 생각해 보십시오. 이같은 새로운 깨달음을 기록해 두십시오.

이 주의 기도 :

“나의 주 하느님!

저는 제가 어디로 가고 있는지 알지 못합니다.

저는 앞에 놓여 있는 길을 못 봅니다.

저는 그길이 어디에서 끝나는지도 확실히 모릅니다.

저는 자신도 정말 잘 모르며, 제가 당신의 뜻을 따른다는 생각이  
사실 주님의 뜻을 행동으로 실천해야 하는 것인지도 확실히 모릅니다.

그러나 저는 당신을 기쁘게 해 드리려는 저의 원의가  
당신을 사실 기쁘게 해 드리리라고 믿습니다.

저는 저의 그 원의를 행동으로 실천하기를 소망합니다.  
저는 그 원의를 벗어난 어떤 잘못도 감행하지 않겠습니다.

제가 만일 이같은 잘못을 범한다면 당신께서 제가 저의 잘못을 모르더라도  
저를 바른 길로 인도해 주실 것입니다.

때문에 비록 길을 잃고, 죽음의 그림자 속에 방황하여도  
저는 언제나 당신께 모든 것을 의탁 합니다.

당신은 언제나 우리와 함께 계시고,  
당신의 사랑은 절대로 저를 위협에 버려두지 않으시기에,  
저는 두려워 하지 않습니다.

아멘” (토마스 머튼)

제 12 주, 12월 19-25: 오늘의 묵상 주제는 **평화입니다**. 평화 운동가인 클라우드 토마스는 다음과 같이 서술했습니다. “평화는 이념이 아니고, 평화는 정치운동이 아니며, 이론이나 교리도 아닙니다. 평화는 삶의 길입니다: 온 마음을 다해 현 순간을 살고... 마음 속에 일어나는 끊임없는 분노를 중단해야 합니다... 우리가 자신의 싸움을 중지한다면 이같은 전쟁의 원인인 씨앗이 더 이상 남아있지 않을 것입니다.”

평화는 해결해야 하는 과제이기 전에 주어지는 선물입니다. 평화는 주 예수님께서 주신 선물입니다: “내 평화를 너희에게 준다. 내가 주는 평화는 세상이 주는 평화와 같지 않다.”(요한 14:27) 우리는 평화의 선물을 주님으로 부터 받았습니다; 바로 주님의 평화입니다. 그 누구도 당신에게 줄 수 없는 선물입니다. 조용히 앉아서 이처럼 고귀한 선물을 묵상해 보십시오.

죽기 3년 전에 성 프란치스코는 그레치오에서 아기 예수의 성탄을 가능한 한 가장 엄숙하게 기념하고자 했다. 그는 의식에 대해 혁신자라는 비난을 받지 않게 교황의 허락을 요청하여 얻었다.

그런 다음 구유를 짚과, 소 한 마리, 나귀 한 마리와 함께 준비하도록 했다. 수사들은 모두 초대되었고 사람들도 무리로 모여왔다. 숲은 이들의 목소리로 메아리치고 그 밤은 무수히 빛나는 불빛으로 밝혀졌으며 한편 하느님을 찬미하는 아름다운 노래가 그 장엄함을 더해 주었다.

성인은 구유 앞에서 있었으며 그의 마음은 경건심으로 흘러넘쳤다. 그는 눈물에 흠뻑 젖었으나 기쁨으로 넘쳤다. 거기서 창 미사를 노래했으며 부제였던 프란치스코는 복음을 노래했다. 그리고 그는 온유한 사랑에서 베들레헴의 아기라고 자신이 부른 가난한 왕의 성탄에 관하여 사람들에게 설교하였다. (성 보나벤투라에 의한 성 프란치스코 대전기 제 10 장 7항에서)

프란치스코는 증언에서 “주님은 나에게: ‘**주님께서 당신에게 평화를 주시기를 바랍니다.**’ 라고 인사하도록 알려주셨습니다.” 성 보나벤투라는 “프란치스코는 모든 강론의 시작과 끝에 평화를 선언하셨고; 모든 인사에서 평화를 빌었습니다.”라고 회상하셨습니다. 프란치스코와 글라라는 아씨시의 사람들에게 언제나 “**평화와 선 (Pace e Bene!, Peace and Good)**” 이라고 인사하셨습니다. 프란치스코로서, 평화가 우리의 모든 것의 중심에 있어야 합니다.

**시편 구절:**

“산들은 백성에게 평화를,  
언덕들이 정의를 가져오게 하소서.” - 시편 72 : 3

**묵상 질문:** 당신이 평화를 행동으로 나타내지만 마음이 평화롭지 않은때는 언제입니까?

**이번 주:**

당신이 만나는 모두에게 “**평화와 선**” 하고 인사하세요.

가난한 왕, 우리 주님의 장엄한 성탄 축일을 묵상하기위해 거룩함에 머물러 보세요.

**이번 주의 기도:**

“**복 되어서 마음이 깨끗한 사람들, 그들은 하느님을 볼 것이다.**” (마태 5:8).

주님 저에게 깨끗한 마음을 주시어 지상 것들을 낮게보고,

하늘의 것들을 찾으며,

깨끗한 마음과 정신으로 하느님 흠송하기를 그치지 않으며,

살아계신 하느님을 뵈옵게 하소서. (성 프란치스코의 영적 권고 16)