

헌신적인

삶의 법칙을 위한 우리의 기도

개인이나 소그룹을 위한

기도 주간 가이드



복음언약교회

“기도주간”은 www.covchurch.org 에서 볼 수 있습니다.

저자약력: Heather Monkmeyer 은 Michigan

Wixom 에 있는 그리스도언약교회의 목사이다.

Farmington 에서 남편 짐과, 두 딸과 함께

살고 있다. 자전거타기, 수영, 독서, 여행,미시간

호수의 노을 그리고 자신의 매일의 삶을 통해 사람

들을 하나님께 인도하는 일, 가족과 친구들과의 교

제들, 이런 것들이 그녀의 삶의 기쁨이며, 그분의

저서 “Rule of Life”에도 들어 있다.

Department of Christian Formation

The Evangelical Covenant Church

Website: www.covchurch.org/formation

For information: Covenant Resource Center (800) 338 – 4332

To order: www.covenantbookstore.com

모든 것

Day 1

“대답하여 이르되 ‘네 마음을 다하며 목숨을 다하며 힘을 다하며 뜻을 다하여 주 너희 하나님을 사랑하고 또한 네 이웃을 네 자신같이 사랑하라.’ 하였나이다” (눅 10: 27 개역개정)

성경읽기: 마 22: 34-40; 신 6: 4-9; 마 6: 33

묵상: 우리는 자신과 세상과 하나님에 대하여 우리가 진실로 믿고 있는 것이 반영된 정돈된 삶을 살기를 원하지만 매분, 매일, 매달, 그리고 매년을 한두 가지의 중요하지 않은 것에 에너지를 소비하고, 정작 중요한 것에는 시간을 조금밖에 사용하지 않음으로 우리의 상태가 나빠지고 탈진되게 하고 있습니다. 우리의 삶의 스타일과 믿음을 조화하기 위해 우리는 교회나 경건활동에 참여할 방법을 찾지만 아직까지 우리는 행복감과 성취감을 얻지 못하고 있습니다.

“하루하루를 어떻게 보내는가에 따라 우리의 인생이 결정된다.”

애니 딜러드, 작가인생(두란노)

예수님께서서는 말씀하신 가장 중요한 계명은: Jesus said the most important commandment was: “네 마음을 다하며 목숨을 다하며 힘을 다하며 뜻을 다하여 주 너희 하나님을 사랑하고 또한 네 이웃을 네 자신같이 사랑하라” (눅 10:27) 이것은 하나님께 모든 것을 드리라는 적극적인 요청입니다. 예수님께서서 그의 제자들을 부르실 때에 “나를 따르라” (마 4:19)고 말씀하시었습니다. 나를 따르라(눅 9:59). 내게서 배우라(마 11:29). 내가 아버지와 어떻게 연결되었는지 보아라(요 15). 먼저 그의 나라와 그의 의를 구하면 “이 모든 것이 너희에게 더하시리라”(마 6:33) 만일 우리가 예수님과 연결된 삶을 살기를 원한다면 우리의 날들을 어떻게 사용하는지가 매우 중요합니다.

이번 주에 우리는 크리스천 전통의 아름다운 선물인-삶의 법칙을 통하여 그리스도 안에 있는 우리의 삶에 대하여 우리가 계획할 수 있는 것들을 배울 것입니다.

삶의 법칙은 영적 성장을 쉽게 하는 구조이다.

기도와 실천:

개인이 할 일:

- 하나님께서 당신을 위하여 가지고 계신 사랑과 당신의 삶의 모든 상황들을 돌보시는 섭리를 누리는 시간을 가져보세요. 성령님께 이 모든 과정을 인도하실 것을 요청 드리십시오.
- 하나님과 당신의 관계를 성장시키는데 당신이 해야 할 모든 일들을 알려달라고 성령님께 간구하시고, 하나도 빠트리지 말고 기록하시고 앞으로 며칠간 깨달은 습관과 실천 사항들을 목록에 첨가하세요.

그룹이 함께 할일:

- 성경말씀 함께 읽고 깨달은 것, 혼동한 것, 그리고 네 마음을 끈 것에 대하여 말해보세요.
- 당신의 그룹과 함께 나눔을 가지세요. 다른 사람들이 당신의 삶에서 본 다른 실천사항들을 지적하도록 하세요.
- 함께 기도하시고, 당신이 그리스도 안에서 당신의 삶에 관한 더 많은 관심을 갖는 새로운 깨달음을 위해 하나님께 간구하십시오.

제자도

Day 2

“그들이 배들을 육지에 대고 모든 것을 버려두고 예수를 따르니라.” (눅 5:11 개역개정)

성경읽기: 눅 5: 1-11

묵상: 예수님은 어부들을 평범한 삶에서 부르시고, 새로운 삶의 방식으로 그들을 초청하였을 때, 어부들은 평범한 삶을 살고 있었습니다. 그들은 전문가들이었지만 소득이 없던 밤에 예수님의 말도 안 되는 조언을 받아들여 깊은 곳으로 가서 그물을 던졌습니다. 많은 물고기를 잡은 기적과 함께, 예수님은 그와 함께하는 삶의 풍요로움을 먼저 보여주셨다. 그들은 모든 것을 버리고 예수님을 따랐습니다. 그들은 예수님 중심의 삶으로 변화하였습니다. 그들은 예수님의 제자가 되었고 새로운 삶의 법칙을 찾았습니다.

삶의 법칙은 유대교에 깊이 뿌리를 둔 고대 그리스도인의 전통입니다. (이 단어는 규칙적인 행동을 언급한 라틴어 ‘regula’에서 유래한다.) “삶의 법칙은 거룩함 가운데 성장하기 위한 구조와 방향을 제공하는 영적 실천의

방식입니다.” 다른 말로 하면, 법칙은 우리가 예수님을 더 많이 닮아가게 하고 그리스도의 제자의 삶을 살도록 도와줍니다. 좋은 법칙은 전인격적(생각, 몸, 영)으로 고려하고, 그리스도가 우리 삶의 모든 영역에서 만드시기를 바라시는 3 가지 개별적인 성격을 인정하는 것입니다. 이것은 우리를 하나님의 사랑에 대한 커다란 경험과 하나님에 대한 깊은 이해로 이끄는 영적 실천을 포함합니다.

기도와 실천:

개인이 할 일: 우리 대부분은 그리스도의 제자이기 때문에 확신하는 일들을 합니다. 우리는 매주일 모여서 예배합니다. 우리는 식사 전에 기도합니다. 우리는 주일을 기념합니다. 우리는 우리가 알지 못하고 삶의 법칙을 실천하지만, 올바르게 행함으로 하나님에 대한 우리의 헌신된 삶을 살아갑니다. 우리가 이미 행하고 있는 일들을 깨달은다면 우리의 무의식적인 법칙들을 의식적이게 할 수 있습니다. 당신이 만들고 있는 목록에서 당신이 깨달은 것은 무엇입니까? 마음, 몸, 그리고 영혼의 균형을 살피시고 위하여 기도하십시오.

그룹이 함께 할일: 관상기도 같은 내면적인 실천을 노력하세요. 성령의 인도하심을 간구하세요. 위의 구절들을 천천히 읽으세요. 각 단어가 당신을 이야기 속으로 끌어들이게 하세요. 당신이 그곳에 있다고 상상을 해 보세요. 당신의 모든 감각들을 사용하여 이 일이 일어나고 있는 곳을 설정하고 활동을 그려보세요. 당신이 예수님과 함께 그곳에 있습니까? 당신은 예수님께 무엇이라고 말하나요? 그분께서 당신에게 무엇이라고 말씀하시나요? 당신의 그룹과 함께 당신의 경험을 나누세요. 이 기도실천에 대한 더 많은 정보를 위하여 Google 에서 “Ignatian Prayer”를 찾아보세요.

열매

Day 3

나는 포도나무요 너희는 가지라 그가 내 안에 거하면
사함이 열매를 많이 맺나니 나를 떠나서는 너희가 아무것도
할 수 없음이라너희가 열매를 많이 맺으면 내
아버지께서 영광을 받으실 것이요 너희는 내 제자가 되리라.
(요 15: 5, 8 개역개정)

성경읽기: 요 15:1-14

묵상: 내가 이 말씀을 묵상하는 오늘 북부 미시간은 과일이
익는 절정의 계절입니다. 부엌 카운터에는 라즈베리와
블루베리의 과일바구니, 신 체리가 담긴 그릇, 방금 수확한
잘 익은 복숭아가 담긴 누런 봉투가 놓여있습니다. 창틀아래
있는 호박과 신선한 바질 옆에는 노랗고 붉은 토마토가
놓여있습니다.

그것은 아주 아름다운 선물이기에 나는 열매를 맺게 하시고,
심으시고, 가지치기 하시고, 인내하시고, 물주시고
감찰하시는 돌보심을 의도적으로 묵상했습니다. 이런 것들

중 하나라도 소홀히 하였더라면 열매는 잃어버리거나 수확이 줄었을 것입니다.

농부의 일은 우리가 우리의 삶에서 해야 하는 일들과 동일한 돌보는 일들입니다. 예수님께서서는 “내 안에 거하라”고 말씀하시었습니다. 우리 각자가 우리자신에게 물어보는 질문들은 “내가 하나님의 자녀로서 가장 성실하게 살아가는 것이 가능할까? 혹은 내가 어떻게 포도나무에 접붙인 채로 살아갈 수 있을까?” 하는 것들입니다. 자유, 사랑, 건강 그리고 자비로움에 이르게 하는 모든 실천과 훈련들로 당신의 삶의 법칙을 만드시기 바랍니다. 오늘, 당신의 목록을 살피시고 그리스도 안에서 당신의 삶에 덕을 함양할 실천들을 깨달으십시오. 그림 그리기, 시 쓰기, 정원 가꾸기, 혹은 건물 짓는 것 같은 창조적인 어떤 것들을 제외한다고 하여도 놀라지 마십시오. 아마도 춤추기, 달리기, 또는 숲 속에서 산책하기 등은 당신의 영혼을 함양하는 방법이 될 것입니다. 농부처럼, 당신의 삶이 가장 충만하게 열매를 맺을 수 있도록 만드는 것이 무엇인지 인식하십시오.

기도와 실천:

개인이 할 일:

- 오늘 당신의 목록으로 돌아가서, 당신을 사랑하시고 당신과 관계맺기를 바라시는 하나님과 가장 가까이 하게하는 실천들에 표시해 보세요.
- 무엇을 빠트렸는지 찾아보세요. 당신이 주목하게 되는 분명한 누락이 있습니까? 예를 들어 당신은 하나님 그리고 당신의 사회생활, 또는 하나님과 당신의 직장생활이 당신과 하나님의 관계에 아무런 관련이 없다고 느끼십니까?
- 하나님께서 포도나무에 당신이 연결되는 새로운 방식에 당신의 눈을 열어 주시기를 위해 기도하세요.

그룹이 함께 할 일: 그룹에서 당신의 깨달음을 나누시고 당신의 깨달은 바를 다른 사람에게 말하고 관찰이 이루어지게 하세요. 당신이 그리스도안에서 당신의 삶이 자라도록 하는 실천들을 찾아보고 다른 사람을 위하여 격려하고 기도하세요.

나무에 오르기

Day 4

“(삭개오가)예수께서 어떠한 사람인가 하여 보고자 하되 키가 작고 사람이 많아 할 수 없어 앞으로 달려가서 보기 위하여 돌 무화과나무에 올라가니 이는 예수께서 그리고 지나가시게 됨 이러라.“ (눅 19: 3-4 개역개정)

성경읽기: 눅 19: 1-10

묵상: 그리스도 안에서의 우리의 삶과 삶의 법칙은 우리의 개성으로 인해 모두 같을 수가 없고, 우리를 특별하게 만드는 것들로 인해 개성 있게 보일 것입니다. 하나님의 친구로 성장하는데 모든 사람에게 적용되는 프로그램을 없습니다.

삭개오는 예수님을 언 듯이라도 보기 원하였습니다. 그는 다른 사람으로부터 예수님에 대하여 분명하게 들었지만 그는 직접 경험하기를 바랬습니다. 삭개오는 자신이 군중의 한 사람이 아니기를 원했습니다. 사실, 만일 그가 군중 속으로 들어가면 자신을 잃어버릴 것이기 때문에 무리들

앞으로 달려가서 그는 예수님께서 가시는 길에 있는 나무에 올라갔습니다.

우리는 삭개오로부터 몇 가지를 배울 수 있습니다. 먼저 그는 자신과 자신의 한계 그리고 능력을 알았고 그에 따라 행동했습니다. 우리가 자신을 더 많이 알고, 우리가 어떻게 배우는지, 하나님께 우리가 무엇을 열어야 하는지, 우리가 무엇을 멈추어야 하는지 하는 것들이 우리의 전체적인 영적인 삶의 성장을 갖게 할 것입니다. 그리고 다음으로 삭개오는 예수님께서 여행하시는 길을 알고 올라가야 할 나무를 결정하였습니다. 여리고에는 더 큰 나무도 있었을 것이지만 그것은 예수님께서 걸어가시는 길에 있지 않았을 수 있고, 그런 나무에 오를 필요는 없습니다. 유사하게, 우리는 역사적인 기독교로부터 이들 하나님의 영광스런 은혜의 길들을 배울 수 있는데, 영적인 실천들이란 다양한 형태의 기도, 묵상, 금식, 침묵, 렉시오 디비나, 예배 그리고 우리를 찾으시고 우리를 집으로 초대하시는 하나님을 만나는 것들입니다.

“하나님께서서는 우리에게 그의 은혜를 받는 수단으로 영적 생활의 훈련을 주셨다.

**훈련은 우리를 하나님 앞으로 가져가기 때문에 우리를
변화시킬 수 있다.”**

리차드 포스터, 영적 성장을 위한 훈련 (생명의 말씀사)

기도와 실천:

개인이 할 일: 당신의 목록에서 무엇이 당신을

흥분시킵니까? 어느 나무가 당신이 올라가야 할 나무인가요?

당신이 알고 있는 어떤 것이 당신을 예수님과 연결시키는

성장에 도움이 됩니까? 하나님께서 당신에게 특별하게

지시한 것이 있으시는지요? 모두 기록하세요.

그룹이 함께 할 일: 위의 질문들을 읽고 당신의 생애에 가장

도움이 되었던 영적 실천들에 대하여 말해보세요. 그룹으로

함께 노력할 과제를 선택하고 실천하세요.

삶의 안전장치

Day 5

.....랍비여 어디 계시오니니까하니 (랍비는 번역하면 선생이라) 예수께서 이르시되 와서.....” (요 1: 38b-39)

성경읽기: 요 1: 35-42

묵상: 두 사람이 예수님께 어디에 사시는지 물었을 때, 예수님은 그들의 질문에 사실적으로 대답하지 않으시고 그들을 예수님이 거하시는 곳으로 초대하고 머물게 하시었습니다. 그들은 그날 예수님과 함께 머물렀고, 예수님과 함께 머물면서 예수님에게서 배웠습니다.

이 초대는 우리에게도 적용됩니다. 예수님은 우리 각 사람에게 “와보라”고 초대하시고, 당신과 함께 머물게 하십니다. 우리는 얼마나 자주 그분의 초대를 잃어버리는지요? 우리가 하나님의 현현하심을 경험할 기회를 거부함으로 얼마나 자주 실족하게 됩니까? 내가 누구인지를 잃어버린 날들은 영적 긴장과 조심스러움을 잃어버린 날들입니다. 애니 딜라드는 “계획표는 시간을 붙들기 위한 안전장치이다.”라고 말하였습니다(작가인생,

두란노). 우리는 내 삶의 안전장치를 원합니다. 우리의 날들은 중요하고, 열매 있고, 예수님에게 우선적으로 연결되어있고 성령께서 인도하심으로 우리의 삶이 세상을 변화시킬 수 있는 삶이기를 원합니다. 내가 삶의 법칙에 충실할 때 더 자주 일어나는 경향이 있습니다. 실천은 나를 하나님으로부터 무엇인가를 받을 수 있는 위치로 나를 인도합니다. 그것들은 계속해서 나의 얼굴을 하나님의 현현하심과 인도하심 그리고 사랑가운데 삶을 살도록 초청하시는 예수님께 향하게 합니다.

기도와 실천:

개인이 할 일: 당신의 귀중한 날들을 붙잡을 안전 장치를 만드세요. 네 개의 칸이 있는 네모를 그리시고, 각 칸에 하루, 주간, 월, 년이라고 이름을 쓰세요. 각 네모에 들어가야 한다고 생각되는 실천사항들을 기록하세요. 아마 하루 칸에는 기도, 설경일기 그리고 일기쓰기들일 것입니다. 주간 칸에는 예배와 휴식이 조화를 이루게 하고 하루의 반을 기도와 성경공부, 혼자된 사람과 음식을 함께 먹기 그리고 주 3 회 이상의 운동 등일 것입니다. 아마도 월 칸에는 영적 조연자 만나기. 당신의 영적 생활을 돌보는 친구들 만나기,

시를 완성하기 혹은 복지관에서 일하기 등일 것입니다. 년
칸에서 당신은 수련회를 다녀오거나 단기선교를 갈 것을
결심할 것입니다. 이런 것들은 예에 불과합니다. 당신은
당신에게 알맞은 삶의 법칙을 정함으로 온전하게 실천할 수
있어야 합니다. 삶의 법칙이 익숙해지기까지 한동안은 삶의
법칙으로 살아가며, 삶의 틀을 만들고, 사역하세요. 당신이
삶의 법칙을 계발시켜 가는 동안, 이들 실천들이 계속해서
당신의 얼굴이 예수님을 향하도록 기도하세요.

가족이 함께 할일: 당신의 가족들을 생각하시고 당신의
귀중한 날들을 붙드는 가족처럼 매일, 매주, 매월 실천하여
하나님과 다른 사람에게 가까이 다가가세요.

그룹이 함께 할일: 여러분 각자가 느끼는 예배, 고백, 단순함
혹은 고독을 그리시고 실천사항들을 토론하세요. 실천들이
어떻게 당신의 삶 속에서 작용했는지 혹은 당신이 그것을
실천함으로 당신이 얻기를 바라는 것이 무엇인지를
말씀하세요. “와 보라”는 예수님의 초청하심을 놓치지 않고
그와 함께 거하기를 기도하세요.

도전

Day 6

“주여 만일 주님이시거든 나를 명하사 물 위로 오라 하소서”
(마 14: 28 개역개정)

성경읽기: 마 14: 22-33

묵상: 나는 매일 자전거를 타려고 노력합니다. 짧은 자전거운행코스가 있지만 긴 거리의 운행코스도 있습니다. 긴 운행코스를 끝까지 완수하면 나는 강하고 건강하게 되었다고 느껴집니다. 매일 자전거를 타고 5 분 정도를 달리면 내가 결코 올라가 본 적이 없는 가파른 언덕을 오르게 됩니다. 언덕에서는 내가 좋아하는 호수가 보이는 전경을 만나지만 나는 제일 먼저 두려움을 느낍니다. 나는 정상에 오르기 위해 애쓰는 사람들을 보았고, 도보로 정상에 오르는 사람들도 보았지만 나는 언덕에 이를 수 없다는 두려움으로 곧 포기합니다.

그러나 나는 한 켄으로는 지역 철인 삼각경기와 최근에 발견한 나를 두렵게 하는 언덕을 오르는 운동코스를 좋아합니다. 나를 호수가 보이는 운동코스에서 끌어내어

“산”으로 나를 이끌 수는 없습니다. 힘든 오르막길에서 나의 심장은 뛰고, 숨은 험뻑거리게 되지만 나는 정상에 올라섭니다. 최고는 아니지만 나는 두려움을 극복하였고 더 이상 피하지 않아도 됩니다.

우리의 영적 제자 훈련에서 가끔은 하나님의 온전하심처럼 우리도 더 신실하고 효과적으로 살도록 하는 일에 우리 스스로 도전할 필요가 있습니다. 나는 마태복음에 나오는 즉시 행동한 베드로의 이야기를 좋아합니다. 베드로는 자신의 두려움을 던져버렸고, 배 밖으로 나갔으며 예수님을 향해 물위를 걸었습니다. 그는 행동을 했습니다. 그가 배로 돌아오기 위해서는 도움이 필요하였지만, 이 과정에서 그는 예수님과 교제를 나누었고 하나나 그 이상의 것을 배웠습니다. 지금까지 나를 가두었던 언덕에 오름으로써, 나는 나의 능력의 한계가 조금 더 크다는 것을 깨달았고 수백 마일에 이르는 해안의 경치와 새로운 도전으로 눈을 돌리게 되었습니다.

기도와 실천:

개인이 할 일: 당신은 어떤 것에 도전하실 필요를 느끼니까?
하나님의 은혜와 만져주심이 필요한 곳에서 당신의 삶의

법칙을 더 많이 실습하고 계십니까? 당신 삶의 법칙에
더해야 할 것을 숙고하며 많이 기도하십시오.

그룹이 함께 할 일: 위에 있는 성구를 가지고 함께 렉시오
디비나를 해보세요. 다른 사람과 함께 당신이 도전하는
부분에 대하여 토론하시고, 서로를 위해 기도하십시오.

휴식

Day 7

“하나님이 그가 하시던 일을 일곱째 날에 마치시니 그가 하시던 모든 일을 그치고 일곱째 날에 안식하시니라.”

(창 2:2 개역개정)

성경읽기: 창 1:31-2.3; 출 20:8-11; 마 11:28

묵상: 창문을 통하여 노란 호도나무 잎들이 떨어지는 것을 볼 수 있습니다. 그것은 여름의 마지막으로 나무들은 단풍과 열매를 떨어뜨리고 휴식의 기간에 들어서는 것입니다. 그 휴식은 모든 창조물들이 건강하게 살아가는데 필수불가결한 것입니다. 나무가 휴식을 취하는 동안에도 보이지 않는 곳에서는 기본적인 일들이 진행됩니다.

생명력은 복원되고, 기능들은 회복되며, 나무는 광합성, 성장, 생산에 대한 의무가 없어집니다. 이것이 창조 섭리의 일부분입니다.

사람들도 계절적인 리듬, 생산, 추수, 보관, 축하, 그리고 휴식이라는 유사한 활동을 합니다. 작업과 휴식의 과정은 태양이 떠오르고 지는 것에 따릅니다. 현대사회는 기술의

발달로 하루 24 시간 불을 밝히고 활동하며 활동은 절대 멈춰지지 않으며 휴식은 선택사항이 되었습니다.

창세기의 이야기는 하나님께서 6 일간 능력으로 창조하셨고, 휴식하셨다고 합니다. 하나님께서는 하시던 일을 멈추셨고 이것이 선하다는 것을 아셨습니다. 마찬가지로 우리도 일을 잘 하고 우리가 통제하던 모든 것들을 놓아줌으로 휴식합니다. 우리가 휴식을 취하더라도 세상은 멈추지 않을 것입니다. 우리가 우리의 할 일들을 장롱서랍 안에 넣고 모든 전화가 음성사서함으로 가버리게 하여도 달은 뜨고 태양은 동쪽에서 떠오를 것입니다.

우리가 사람에게 주신 기쁨의 선물을 관찰할 때, 우리는 하나님을 알게 되고 영광을 돌리게 되며, 우리 스스로를 제재하고 우리가 의존적인 존재임을 기억하며, 우리가 하나님이라는 모든 환영을 포기하게 됩니다. 휴식에 대한 명령은 우리가 존재하고, 움직이고, 살아가며 하나님께 향하게 하는 우리의 삶을 찾도록 합니다. 좋은 삶의 법칙은 휴식을 포함하고 휴식은 삶의 한 부분이 됩니다.

기도와 실천:

개인이 할 일: 당신은 얼마나 자주 일을 중단합니까? 당신을 새롭게 하는 것에 신경을 쓰기 바랍니다. 당신을 새롭게 하는데 도움이 되는 것은 무엇이고, 당신을 새롭게 하고 즐겁게 하는 것이 무엇입니까?

만일 휴식과 근무가 당신의 삶의 법칙의 일부가 아니라면, 성령께 지금 시작하는 것을 포함하여 당신에게 가능한 점진적인 변화를 알려주시기를 간구 하세요.

그룹이 함께 할 일: 다른 언약교인들이 당신의 삶의 법칙의 남은 부분을 만들게 하고, 당신의 공동체의 일원이 되게 하십시오. 서로를 위하여 기도하십시오. 서로에게 주기적으로 “당신은 그리스도와 동행하십니까?”라고 물어봅시다.