

33 일 봉헌 15 일

제 2 장 제 3 일, 내적 죽음

내적 죽음은 그 자체가 목적은 아니다. 그러나 아주 필요하고 이로운 것이다. 그 이유는 내적 죽음으로 인해 우리 안에 있는 악과 죄가 소멸되고 더 선한 것, 즉 하느님의 모상을 따라 창조된 새로운 인간을 위한 자리가 마련되기 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 돌워주소서.

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.

1) 요한복음 12, 24-26

“정말 잘 들어두어라. 밀알 하나가 땅에 떨어져 죽지 않으면 한 알 그대로 남아 있고 죽으면 많은 열매를 맺는다. 누구든지 자기 목숨을 아끼는 사람은 잃을 것이며 이 세상에서 자기 목숨을 미워하는 사람은 목숨을 보존하며 영원히 살게 될 것이다. 누구든지 나를 섬기려면 나를 따라오너라. 내가 있는 곳에는 나를 섬기는 사람도 같이 있게 될 것이다. 누구든지 나를 섬기면 내 아버지께서 그를 높이실 것이다.”

로마서 6, 3-14

세례를 받고 그리스도 예수와 하나가 된 우리는 이미 예수와 함께 죽었다는 것을 모르십니까? 과연 우리는 세례를 받고 죽어서 그분과 함께 묻혔습니다. 그래서 그리스도께서 아버지의 영광스러운 능력으로 죽은 자들 가운데서 다시 살아나신 것처럼 우리도 새 생명을 얻어 살아가게 된 것입니다. 우리는 그리스도와 같이 죽어서 그분과 하나가 되었으니 그리스도와 같이 다시 살아나서 또한 그분과 하나가 될 것입니다. 예전의 우리는 그분과 함께 십자가에 못박혀서 죄에 물든 육체는 죽어버리고 이제는 죄의 종살이에서 벗어나게 되었다는 것을 우리는 알고 있습니다. 이미 죽은 사람은 죄에서 해방된 것입니다. 우리가 그리스도와 함께 죽었으니 또한 그리스도와 함께 살리라고 믿습니다. 그것은 죽은 자들 가운데서 다시 살아나신 그리스도께서 다시는 죽는 일이 없어 죽음이 다시는 그분을 지배하지 못하리라는 것을 우리가 알고 있기 때문입니다. 그리스도께서는 단 한 번 죽으심으로써 죄의 권세를 꺾으셨고 다시 살아나셔서 하나님을 위해서 살고 계십니다. 이와 같이 여러분도 그리스도 예수와 함께 죽어서 죄의 권세를 벗어나 그와 함께 하나님을 위해서 살아야 한다고 생각하십시오. 그러므로 결국 죽어버릴 육체의 욕망에 굴복하지 마십시오. 그래야 죄의 지배를 받지 않을 것입니다. 또 여러분의 지체를 죄에 내맡기어 악의 도구가 되게 하는 일은 없어야 합니다. 오히려 여러분은 죽었다가 다시 살아난 사람으로서 여러분 자신을 하나님께 바치고 여러분의 지체가 하나님을 위한 정의의 도구로 쓰이게 하십시오. 여러분은 율법의 지배를 받는 것이 아니라 은총의 지배를 받고 있으므로 죄가 여러분을 지배할 수 없을 것입니다.

2) 참된 신심 81 항

81. 우리가 자신에게서 해방되기 위해서는 어떻게든 날마다 자기 자신에 죽지 않으면 안 된다, 즉 자신의 능력과 육체적 관능의 활동을 단념해야 할 것이며, 무엇을 보아도 보지 않는 것처럼. 들어도 듣지 않는 것처럼, 또 세상 것을 사용하여도 사용하지 않는 것처럼 해야 한다. (1 고린 7, 29-31 참조). 이것을 두고 사도 바오로는 “날마다 죽는 것”이라고 말씀하셨다(1 고린 15,31 참조). 만일 “밀알 하나가 땅에 떨어져 죽지 않으면 한 알 그대로 남아 있고 죽으면 많은 열매를 맺는다.”(요한 12, 24). 그래서 만일 자기 자신에 죽지 않고 거룩한 신심이 결실 맺는 죽음으로 우리를 이끌지 않으면 우리는 이렇다 할 아무런 열매도 맺지 못할 것이고, 우리의 신심은 쓸데없는 것이 되고 말 것이며, 우리의 모든 옳은 일들이 우리의 자존심과 우리 자신의 의지로 더럽혀지고 말 것이다. 그렇게 되면 우리의 어떠한 큰 희생이나 공로도 하느님의 마음에는 들지 않게 되므로 우리는 죽을 때에 아무런 공로도 없이 빈손으로 하느님 대전에 나서게 될 것이며 하느님의 순수한 사랑의 불을 지니지 못할 것이다. 그러한 순수한 사랑은 오로지 자기 자신에 죽어서 “그리스도와 함께 하느님 안에”(골로 3, 3) 감추어져 있는 영혼들에게만 주어지는 것이기 때문이다.

3) 준주성범 제 3 권 50 장 3-6 항

3. 공의로우시고 늘 찬미하올 성부여, 당신 종이 시련을 당할 시기는 이르렀나이다. 사랑하올 성부여, 당신 종은 당신을 위하여 이 시간에 무슨 괴로움을 받는 것은 당연하옵니다. 영원토록 공경하올 성부여, 당신 종이 겉으로는 잠깐 동안 눌리고 안으로는 항상 당신과 살 그 때에 왔사오니, 당신이 무시로 부터 이 때를 미리 아셨나이다. 당신 종이 다시 당신과 더불어 새로운 광채 속에 부활하여 천상에서 영광을 받기 위하여, 천대를 받고 멸시를 당하고 사람 앞에서 면목을 잃고, 사육과 고통으로 눌러 부서져도 관계치 않으리이다. 성부여, 당신이 이렇게 원하셨사오니, 당신이 친히 명하신 대로 그렇게 되었나이다.

4. 세상에서 당신 사랑을 위하여 괴로움과 역경을 당하게 되는 것은 다 그 몇 번이든지 또 누구에게서 받게 되든지, 당신 베풀어 주시는 은혜이옵니다. 당신의 계획과 안배가 없고, 또 원인이 없이는 이 세상에서 아무 것도 되지 못하나이다. 주님, “고생도 나에겐 유익한 일, 그것이 당신 뜻을 알려 줍니다.”(시편 119,71). 모든 교만한 마음과 주제넘은 마음을 없애시는 데는 나를 낮추신 것이 좋사옵나이다. 부끄러움으로 내 얼굴을 가리움은 내게 유익하오니, 그로 인하여 사람에게보다도 당신께 위로를 구하게 된 까닭이옵나이다. 당신이 의인을 죄인과 다름없이 괴롭게 하시오나, 공평과 정의가 없어서 그러시는 바는 아니오니, 이로써도 당신의 통달할 수 없는 심판을 두려워하기를 배웠나이다.

5. 당신이 내 죄악을 없애지 않으시고 고통을 끼치시며 안팎으로 근심을 보내시어 매운 매로 나를 부서뜨리셨사오니 감사하나이다. 내 하느님이여, 영혼을 낮게 하시는 천상적 의사이신 당신 외에는 하늘 밑에 있는 그 모든 이 중에서 아무도 나를 위로할 수 있는 이가 없나이다. “그분은 채찍질을 하시고 또 자비로 베푸신다. 땅 밑바닥 지옥까지 끌어내리시고, 또 그 무서운 파멸에서 끌어올리신다”(토비 13,2). 당신 계명으로 나를 다스리시고 채찍으로 나를 가르쳐 주시리이다.

6. 사랑하올 성부여, 보소서. 당신 수중에 나는 있나이다. 당신 징계의 채찍 밑에 나는 꾸부리나이다. 내 등과 내 목을 때리시어, 나의 비꼬인 마음을 당신 의향대로 꾸부리게 하소서. 당신이 항상 잘하시는 바와 같이, 나를 경건하고 겸손한 제자가 되게 하시어, 당신의 모든 지도대로 살게 해주소서. 당신께 나와 나의 모든 것을 바쳐 고쳐 주시기를 구하오니, 후세에서보다는 현세에서 할책을 당하는 것이 훨씬 낫나이다. 당신은 모든 것을 일일이 다 아시고 사람의 마음속에 있는 것도 모르시는 것이 아무 것도 없나이다. 일이 되기 전에 벌써 당신이 장래 일을 아셨고, 세상에서 되는 일을 누가 당신께 가르쳐 드리거나 알려 드릴 필요도 무지 없나이다. 내가 진보하는 데는 무엇이 낫는지 당신이 아시고 악습의 등록을 벗기기 위하여는 곤란이 얼마나 유익한지 아시나이다. 당신 의향대로 나를 지도해 주시고, 어느 누구보다도 당신이 제일 잘 아시는 나의 죄 많은 일생을 멸시하지 마옵소서.

3. 묵상 (15-30 분) : 마음에 와 닿았던 말씀을 묵상하며 자신을 비추어 보고 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, 우리에게 해가 되는 것을 끊을 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 동정이며, 하늘의 문이시여, 하레하나이다.

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.

성모 호칭기도

○ 주님, 자비를 베푸소서.

● 그리스도님, 자비를 베푸소서.

○ 주님, 자비를 베푸소서.

그리스도님, 저희의 기도를 들으소서.

● 그리스도님, 저희의 기도를 들어주소서.

○ 하늘에 계신 천주 성부님

● 자비를 베푸소서.

(다음은 같은 후렴)

○ 세상을 구원하신 천주 성자님, ●

천주 성령님, ●

삼위일체이신 하느님 ●

○ 성모 마리아님

● 저희를 위하여 빌어주소서.

(다음은 같은 후렴)

○ 천주의 성모님, ●

지극히 거룩하신 동정녀 ●

그리스도의 어머니 ●

천상 은총의 어머니 ●

티없으신 어머니 ●

지극히 깨끗하신 어머니 ●

순결하신 어머니 ●

흠없으신 어머니 ●

○ 사랑하올 어머니 ●

탄복하올 어머니 ●

슬기로우신 어머니 ●

창조주의 어머니 ●

구세주의 어머니 ●

지극히 지혜로우신 동정녀 ●

공경하올 동정녀 ●

찬송하올 동정녀 ●

튼튼한 힘이신 동정녀 ●

인자하신 동정녀 ●

성실하신 동정녀 ●

정의의 거울 ●

상지의 옥좌

즐거움의 샘 ●
신비로운 그릇 ●
존경하올 그릇 ●
지극한 사랑의 그릇 ●
신비로운 장미 ●
다윗의 망대 ●
상아 탑 ●
황금 궁전 ●
계약의 궤 ●
하늘의 문 ●
셋별 ●
병자의 나음 ●
죄인의 피신처 ●
근심하는 이의 위안 ●
신자들의 도움 ●
천사의 모후 ●
성조의 모후 ●
예언자의 모후 ●
사도의 모후 ●
순교자의 모후 ●
증거자의 모후 ●
동정녀의 모후 ●
모든 성인의 모후 ●

원죄없이 잉태되신 모후 ●

하늘에 올림을 받으신 모후 ●

묵주기도의 모후 ●

가정의 모후 ●

평화의 모후

○하느님의 어린양, 세상의 죄를 없애시는 주님

● 저희를 용서하소서.

○하느님의 어린양, 세상의 죄를 없애시는 주님

● 저희의 기도를 들어주소서.

○하느님의 어린양, 세상의 죄를 없애시는 주님

● 자비를 베푸소서.

○천주의 성모님, 저희를 위하여 빌어주시어

● 그리스도께서 약속하신 영원한 생명을 얻게 하소서.

✦ 기도합시다.

주 하느님, 저희에게 은총을 베푸시고 복되신 평생 동정 마리아의 전구로 이 세상의 슬픔에서 벗어나 영원한 기쁨을 누리게 하소서.

우리 주 그리스도를 통하여 비나이다. ◎ 아멘.