

33 일 봉헌 29 일

제 4 장 제 3 일, 생명의 빵이신 그리스도

그리스도께서는 돌아가시기 전에 우리에게 사랑의 두 가지 선물을 주셨는데 그것은 지극히 거룩한 성체성사를 통하여 당신의 살과 피를 주신 것과 또 당신의 어머니를 우리의 어머니로 주신 것이다. 특히 그분은 당신 자신을 일컬어 "생명의 빵"이라고 하시며 이렇게 말씀하셨다. "나는 생명의 빵이다. 만일 너희가 사람의 아들의 살과 피를 먹고 마시지 않으면 너희 안에 생명을 간직하지 못할 것이다." 그럼 나는 과연 그분을 참 생명을 주시는 생명의 빵으로 제대로 인식하고 있는가?

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 6, 47-58 내가 진실로 진실로 너희에게 말한다. 믿는 사람은 영원한 생명을 얻는다. 나는 생명의 빵이다. 너희 조상들은 광야에서 만나를 먹고도 죽었다. 그러나 이 빵은 하늘에서 내려오는 것으로, 이 빵을 먹는 사람은 죽지 않는다. 나는 하늘에서 내려온 살아 있는 빵이다. 누구든지 이 빵을 먹으면 영원히 살 것이다. 내가 줄 빵은 세상에 생명을 주는 나의 살이다.”

그러자 “저 사람이 어떻게 자기 살을 우리에게 먹으라고 줄 수 있단 말인가?” 하며, 유대인들 사이에 말다툼이 벌어졌다. 예수님께서서 그들에게 이르셨다. “내가 진실로 진실로 너희에게 말한다. 너희가 사람의 아들의 살을 먹지 않고 그의 피를 마시지 않으면, 너희는 생명을 얻지 못한다. 그러나 내 살을 먹고 내 피를 마시는 사람은 영원한 생명을 얻고, 나도 마지막 날에 그를 다시 살릴 것이다. 내 살은 참된 양식이고 내 피는 참된 음료다. 내 살을 먹고 내 피를 마시는 사람은 내 안에 머무르고, 나도 그 사람 안에 머무른다. 살아 계신 아버지께서 나를 보내셨고 내가 아버지로 말미암아 사는 것과 같이, 나를 먹는 사람도 나로 말미암아 살 것이다. 이것이 하늘에서 내려온 빵이다. 너희 조상들이 먹고도 죽은 것과는 달리, 이 빵을 먹는 사람은 영원히 살 것이다.”

코린토 1 서 11, 23-27 “사실 나는 주님께에서 받은 것을 여러분에게도 전해 주었습니다. 곧 주님께서는 잡히시던 날 밤에 빵을 들고 감사를 드리신 다음, 그것을 떼어 주시며 말씀하셨습니다.” 이는 너희를 위한 내 몸이다. 너희는 나를 기억하여 이를 행하여라.” 또 만찬을 드신 뒤에 같은 모양으로 잔을 들어 말씀하셨습니다. “이 잔은 내 피로 맺는 새 계약이다. 너희는 이 잔을 마실 때마다 나를 기억하여 이를 행하여라.” 사실 주님께에서 오실 때까지, 여러분은 이 빵을 먹고 이 잔을 마실 적마다 주님의 죽음을 전하는 것입니다. 그러므로 부당하게 주님의 빵을 먹거나 그분의 잔을 마시는 자는 주님의 몸과 피에 죄를 짓게 됩니다.

2) 참된 신심 266 - 269 항

266. (영성체 할 때) 첫째, 하느님 앞에서 깊이 그대를 낮추어라! 둘째, 완전히 타락한 그대 자신과 그대의 눈에 훌륭하게 보이는 모든 자애심을 버려라. 셋째, "어머니, 저와 저의 모든 것이 오로지 당신의 것입니다" 하며 그대의 봉헌을 새롭게 하라. 넷째, 예수님의 영광에 맞지 않는 그대의 더럽혀지고 변덕스러운 마음으로 인해 예수님께서 그대에게 오시기에는 부당하므로 예수님께 합당하게 되도록 어머니 마리아의 마음을 빌려주고 도와주시라고 마리아께 간청하여라. 마리아의 아들 예수님을 받아 모시기 위하여 마리아께서 그대에게 오시고 함께 머무시도록 간청한다면, 모든 사람의 마음을 다스리시는 마리아께서는 그렇게 하실 수 있다. 그리되면 당신의 아들 예수님이 더러움이나 잃어지실 위험 없이, 모욕 당하실 위험"하느님께서 그 안에 계시니 흔들리지 않네."(시편 46,6)

그리고 그대가 마리아에게 드리는 모든 선행이 마리아에게 영광 이 되기에는 너무나 작지만 영원하신 아버지께서 당신께 주신 것과 똑같은 선물을 영성체로써 마리아에게 만들어 드리고 싶다고 신뢰심을 다해 말하라. 그러면 그대가 이 세상의 모든 부귀를 바친 것보다도 더 마리아를 영광되게 할 것이고, 결국 그리스도께서는 비록 그대의 영혼이 마구간보다도 더 초라하고 불결하지만 마리아께서 거기 계시므로 주저하지 않으시고 마리아 당신에게서 즐거움을 누리며 편안히 쉬시기를 원하신다고 말씀드려라. "오, 마리아님, 당신을 저의 모든 것으로 받아들이오니, 당신의 마음을 제게 주소서!"라는 정성어린 말로 마리아의 마음을 구하라! (요한 19, 27 과 잠언 23, 26 을 묵상하라)

267. 예수 그리스도를 받아 모실 준비가 다 되었으면 곧 "주님, 제 안에 주님을 모시기에 합당치 않사오나 한 말씀만 하소서. 제 영혼이 곧 나으리이다." 하고 세 번 외워라! 첫 번째는 우선 영원하신 아버지께 말해야 하는데, 배은망덕과 나쁜 생각을 함으로써 외아들을 받아모시기에 부당하지만 아버지의 종(루카 1,38) 마리아께서 너를 대신하여 영성체하고 지존하신 아버지께 대한 신뢰와 희망을 주실 것이라는 말씀을 드려라!

268. 두 번째는 "'주님, 제 안에 주님을 모시기에 합당치 않사오나 한 말씀만 하소서. 제 영혼이 곧 나으리이다." 하고 성자 예수님을 향해서 말하라! 그대의 쓸데 없는 나쁜 말들과 예수님을 섬기는 데에 충실하지 못했음으로 인해 주님을 받아 모시기에 부당하지만 그러나 영성체하면서 그대가 그분을 주님의 어머니이면서 또한 그대의 어머니이신 마리아의 집에 모시겠음을 말씀드려라, 또 주님께서 그대를 불쌍하게 여겨주실 것을 말씀드려라! 주님께서 일어나셔서 당신의 휴식처로, 당신의 계약궤로 오십사고 청하여라. 그대는 에사우와 같이 자신의 힘이나 공로나 준비를 믿지 말고 어린 야곱이 어머니 리브가를 신뢰한 것처럼 그대의 사랑하올 어머니 마리아의 힘과 공로만을 완전히 믿는다는 것을 주님께 말씀드려라. "주님, 일어나시어 당신의 안식처로

드소서. 당신께서, 당신 권능의 궤와 함께 드소서.”(시편 132,8). 그대는 비록 에사우와 같은 죄인이긴 하지만 거룩하신 어머니의 공로와 성덕의 힘에 의지하여 지극히 거룩하신 성자 예수님께 감히 나아간다고 말씀드려라.

269. 마지막으로 세 번째는 “주님, 제 안에 주님을 모시기에 합당치 않사오나 한 말씀만 하소서. 제 영혼이 곧 나으리이다.” 하고 성령께 말씀드려야 한다. 그대가 행한 모든 것이 열성 없고 죄스러운 것이며, 성령의 감도하심에 순종하지 않았으므로 성령의 사랑의 걸작품인 예수님을 받아 모시기에 부당하지만 그러나 그대는 성령의 충실한 정배이신 마리아를 완전히 신뢰한다고 말씀드려라. 그러므로 성 베르나르도와 같이 “마리아께서는 저의 모든 희망의 근원이시니, 저는 마리아에게 저의 모든 신뢰를 두나이다.” 하고 성령께 말씀드려라! 그대는 성령께 정배이신 마리아를 또 찾아오시라고 청하면서 마리아의 품속은 그 어느 때와 마찬가지로 순결하고 마음은 항상 사랑의 불로 타오르고 있으며, 그대 영혼 속에 성령께서 내려오시지 않으시면 그곳에 예수님이나 마리아도 형성되지 않거나 혹은 마땅하게 거하시지 못하실 것이라고 말씀드려라.

3) 준주성범 제 4 권 13 장 1-3 항

1. 제자의 말 : 주님, 어찌하면 제가 홀로 당신만을 찾아 모시게 되어 당신께 온 마음을 바쳐 제 영혼이 원하는 대로 당신을 제 즐거움으로 삼으리이까? 그리되면 아무도 저를 경멸하지 않고 아무 조물도 제 마음을 요동케 하지 아니하며 바라보지도 아니하오리니, 당신이 홀로 제게 말씀하시고 제가 당신께만 말할 것이오니, 이는 마치 사랑하는 자에게 말하고 친구가 친구의 잔치하는 것과 같은 것이옵니다. 주님, 저는 온전히 당신과 결합하여 제 마음이 조물을 끊어버리고 또 더욱 영성체함과 가끔 미사를 드림으로써 천상의 것, 영원한 것에 맛들이게 되는 것을 빌고 또 바라나이다. 오! 주 하느님이시여, 저는 언제나 완전히 당신과 결합하여 있고 당신께 흡수되어 저를 완전히 잊으리이까? 당신은 제 안에 계시고 저는 당신 안에 있게 하시어, 저희가 더불어 합하여 하나가 되어 머물기를 은혜로이 허락해주소서.

2. 참으로 당신은 저의 사랑하는 분이시요, “만인 위에 뛰어난 분이시니” (아가 5,10), 제 영혼이 제 온 일생에 당신 안에 거처하고자 하나이다. 참으로 당신은 제게 평화를 주시는 분이시니 당신 안에 지극한 평화와 참된 안정이 있고, 당신 밖에는 수고와 고통과 한없는 불행이 있나이다. “하느님께서 너도 몰래 너를 보살피시니” (이사 45,15), 당신은 악인들과 같이 상의하시지 않고, 당신은 겸손한 자들과 순직한 자들에게 말씀하시나이다. “불멸의 영이 만물

안에 들어있다!” (지혜 12,1) 당신이 자녀들에게 당신 즐거운 사랑을 보이시기 위하여 가장 단면병을 하늘로부터 내리시어 그들을 은혜로이 기르시나이다. “우리가 부를 때마다 가까이 계셔주시는, 우리 하느님같은 신을 모신 위대한 민족이 또 어디에 있느냐?” (신명 4,7) 당신은 모든 신자들에게 가까이 계셔 일용할 위로로 마음을 천당으로 향하게 하시기 위하여, 당신 자신을 주시어 먹고 누리게 하시나이다.

3. 우리 그리스도의 백성과 같이 훌륭한 백성이 어디 있나이까! 신심 있는 영혼과 같이 사랑을 받는 조물이 이 세상 어디에 있나이까. 하느님께서 이런 영혼에게 임하시어 당신 영화로운 육신으로 그를 기르시나이다. 오! 형언할 수 없는 은혜여! 오! 신기한 어짐이여! 오! 사람에게만 베푸신 무한한 사랑이여! 이 은혜를 위하여, 이렇게 탁월한 사랑을 위하여 주님께 무엇으로 갚으리이까? 제 마음을 저의 하느님께 완전히 드려 서로 친밀하게 결합시키는 것보다 더 마음에 맞는 것을 드릴 수 없나이다. 제 영혼이 완전히 하느님과 결합하게 되면 제 안에 있는 모든 것이 용약하리이다. 그때에 하느님께서 제게 이르시기를, “네가 나와 더불어 있고자 하면, 내가 너와 더불어 있으리라.” 하시리이다. 제가 대답하기를, “주님, 제가 즐겨 당신과 더불어 있고자 하오니, 은혜로이 저와 더불어 머물러 계시옵소서. 제 마음이 당신과 결합 되는 것이 저의 모든 원이옵나이다.” 하리이다.

3. 묵상(15-30 분) : 마음에 와 닿았던 말씀을 묵상하며 자신을 비추어보고 주님께 도움을 청하면서 그 말씀대로 살아갈 것을 다짐한다.

묵상 전 기도

티없으신 동정 성모 마리아님,

지극히 거룩하신 성삼께서 당신께 베푸 모든 은총에 대해

성삼께 찬미와 감사와 흠숭을 드리나이다.

예수님은 당신을 통해 성부께로부터 저희에게 오셨으며

예수님의 어머니이신 당신은 또한 저의 어머니시고

주인이시며 모후이시니

저를 예수님께로 인도해주시고

저를 위하여 성령의 비추심과 사랑을 빌어주시어
저로 하여금 예수님을 더욱 더 잘 알고
더욱 사랑하도록 해주소서.
저는 당신께 온전히 헌신함으로써 당신과 함께 영원히
예수님께 속해 있기를 원하나이다.
오소서, 성령님,
저의 마음을 당신으로 채워주시고
제 안에 천상 사랑의 불을 붙여주소서.
아멘.

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

5. 묵주기도 : 고통의 신비를 바치면서, 성모님의 도움으로 성체 성사의 신비를 깊이 깨달을 수 있는 은총과 성체를 보다 큰 사랑으로 합당하게 모실 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.

예수 성심 호칭 기도

○ 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 ●

영원하신 성부의 아들이신 예수 성심 ●

동정 마리아 몸에 성령으로 잉태되신 예수 성심 ●

하느님의 말씀이신 예수 성심 ●

영광과 위엄이 가득하신 예수 성심 ●

하느님의 성전이신 예수 성심 ●

지존하신 이의 장막이신 예수 성심 ●
하느님의 집이요 하늘의 문이신 예수 성심 ●
사랑의 불가마이신 예수 성심 ●
나눔과 베품의 그릇이신 예수 성심 ●
자비와 인정이 넘치시는 예수 성심 ●
모든 덕행의 원천이신 예수 성심 ●
지극히 찬미를 받으실 예수 성심 ●
모든 마음의 중심이요 임금이신 예수 성심 ●
온갖 지혜와 지식의 보고이신 예수 성심 ●
천주성이 충만하신 예수 성심 ●
성부의 기쁨이신 예수 성심 ●
풍부한 은혜를 베푸시는 예수 성심 ●
죽은 이들의 희망이신 예수 성심 ●
지극히 자비로우시고 인내하시는 예수 성심 ●
모든 이의 간구를 들어주시는 예수 성심 ●
생명과 성덕의 샘이신 예수 성심 ●
저희 죄를 용서하시는 예수 성심 ●
극도의 모욕을 당하신 예수 성심 ●
저희 죄로 찢기신 예수 성심 ●
죽기까지 순명하신 예수 성심 ●
창에 찢리신 예수 성심 ●
모든 위로의 샘이신 예수 성심 ●
생명이요 부활이신 예수 성심 ●

평화요 화해이신 예수 성심 ●

죄인들의 제물이 되신 예수 성심 ●

주님께 바라는 이들의 구원이신 예수 성심 ●

주님을 믿으며 죽는 이들의 희망이신 예수 성심 ●

모든 성인의 즐거움이신 예수 성심 ●

○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.

○마음이 어질고 겸손하신 예수님

● 저희 마음을 주님 마음과 같게 하소서.