

나는 행복할꺼야! 내가용서할줄알게된다면...

“행복하여라, 자비로운 사람들!
그들은 자비를 입을 것이다.”
(마태 5,8)



목표

- 하느님께서 나를 있는 그대로 사랑하시며 항상 용서하시고 맞아주시길 준비가 되어 있다는 확신이 자라나게 하는 것
- 하느님께서 우리를 사랑하시는 만큼 다른 이들을 용서하는 것을 배우는 것



어땠나요?

맞이하기, 각자가 살았던 경험, 경험 및 어려움에 대한 대화 및 의사 소통을 위한 공간.
우리는 또한 마지막 모임에서 우리가 세운 목표를 기억할 수 있습니다. "어땠나요?"



모임을 여는 활동

'용서'라는 말에 대해 서로의 (생각을) 교환해보는 것.

방 바닥에 "자비"- "나 자신을 용서하는 것"- "가족 안에서 용서하는 것"- "학교 안에서 용서하는 것"- "친구들을 용서하는 것"- "나를 위한 예수님의 용서". 라고 적혀 있는 다양한 색깔의 종이를 놓는다. 조용한 음악과 함께 종이 사이를 걸으며 개인적인 성찰의 시간을 갖는다. 그리고 나서 경험과 인상, 성찰한 것들을 나누기 위해 동글게 모인다.(혹은 인원수에 따라 작은 그룹으로)

노래

젠 베르데 - 용서

<https://www.youtube.com/watch?v=phb2ap3fuqu>

연극 - 아버지처럼 자비로운 사람이 되어라.

준비물: 복음

방법: 그룹으로 나누어 다음의 복음 구절을 극으로 만들어 다른 이들 앞에서 함께 나눕니다..

- 1. 간음한 여인 (요한 8,1-11)
- 2. 자비로우신 아버지 (루카 15,11-32)
- 3. 자캐오의 회개 (루카 19,1-10)

연극이 끝나고 난 후, 원하는 사람은 어떤 인물이 자기와 닮았는지, 그리고 왜 그렇게 생각하는지 말할 수 있습니다.



이렇게 살아보아요

어느 날 학교에서 모든 것이 잘못되었다고 생각했어요. 나는 이 날 수업의 과목들이 특별히 지루하게 느껴졌고, 정말 피곤했어요. 레크레이션(오락) 시간이 다가왔는데, 가끔은 정말 비 호감인 (반감을 느끼게 하는) 한 친구가 나에게 와서는 이야기하기 시작했어요. 나는 그 친구에게 오늘은 이야기하고 싶지 않다고 말했는데, 그 친구는 화가 나서 내가 정말 기분이 나쁘다고 말하었어요.

나도 결국 그 친구에게 화를 내며, 나쁘게 응답하고 말았어요. 내 친구는 상처 받아서 그렇게 가버리고 그 이후에 더 이상 나와 말하지 않았어요. 어느 날 점심시간에 그 친구가 나를 피하고 있다는 것을 깨달았어요. 비록 나에게 많은 노력을 요하는 것이었지만, 용기를 내어 친구에게

다가가 용서를 청하기로 결심하였어요. 나는 그 날 그렇게 행동한 것에 대해서 유감이고 그 날 어떤 기분이었는지 설명하였어요.

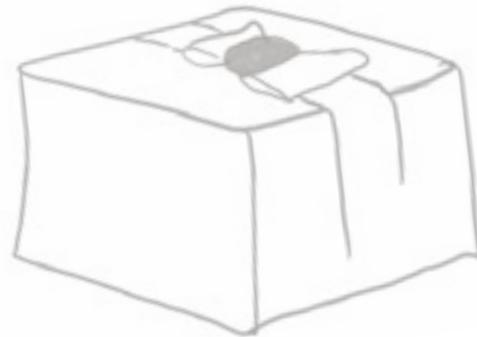
알게된다면...

나는 행복할꺼야
내가 용서할



그 친구는 놀라서 나를 바라보았고, 나에게 웃음을 지어보이며 안아주었어요. 그 제스처(몸짓은)로 나는 그 친구가 나를 용서했다는 것을 느꼈어요. 나의 좋지 않았던 기분은 사라졌고 그 자리에 기쁨과 평화가 자리했어요.
M.뉴질랜드

어제 나는 어머니를 위해 선물을 준비했어요. 아직 준비가 다 되어 있지 않았는데, 4살짜리 남동생이 어머니에게 가서 그 선물을 보여드렸어요. 나는 동생에게 정말 많이 화가 났어요! 지금 이 선물은 더 이상 필요 없을 것이라고 생각했어요. 시간이 조금 흐른 후에 나는 동생을 용서할 수 있었어요. 그리고 동생이 아직 어리기 때문에 일부러 그렇게 한 것이 아니라는 것을 이해하게 되었어요. 그리고 모든 이를 향한 기쁨과 사랑으로 다시 마음이 가벼워지는 것을 느꼈어요..
D. 슬로바키아





이렇게 살아보아요

14살 때 우리 부모님은 헤어지셨고, 아버지께서는 다른 여자와 살러 가 버리셨어요. 아버지는 내가 존경하는 분이었고 그렇게 가 버리신 것은 나를 많이 실망스럽게 했기 때문에 나는 아버지를 결코 용서하지 못할 것이라고 생각했어요. 그럼에도 불구하고 나는 아버지를 용서해야 할 강한 필요를 느꼈어요. 왜냐하면 그 분 안에 예수님께서 계시기 때문이었어요. 쉽지 않았고, 그

리고 나에게 많은 노력을 필요로 하는 것이었지만, 매일 그리고 지금 다시 시작할 수 있도록 노력하고 있어요. 아버지께서는 우리와 함께 사시지 않기 때문에 우리에게 전화하시거나 찾아오실 때면 나는 그 분을 사랑할 기회를 갖게 되었어요.

며칠 전에 아버지께서는 나에게 전화 하셔서 저녁 식사에 초대하셨어요. 얼마나 내가 행복했는지 상상할 수 있나요? 집에 돌아와서 아버지께서 나를 데리러 오시기를 기다렸

는데, 아버지께서는 오지 않으셨어요. 한참 기다렸을 때 아버지에게 전화가 왔는데 만약 내가 원한다면 다음 날, 아침식사를 하러 같이 가자고 말씀하셨어요. 나는 정말 화가 났고 슬퍼서 아버지께 인사도 드리지 않은채 전화를 끊었어요. 다음 날은 주일이었고, 아침 일찍 일어나 나는 어머니와 함께 미사에 갔어요. 아직까지도 아버지께 화가 많이 나지만 내 안에서 “아버지를 용서하라” 하는 목소리를 들을 수 있었어요. 성체를 받아 모셨을 때 내 가까이 계시는 예수님을 느꼈고, 나는 한번 더 아버지를 용서할 수 있는 힘을 얻었고 모든 것을 예수님 손에 다시 맡겨 드릴 수 있었어요.

I.H. 멕시코

나에게 이런 일이 있었어요...



나는 행복할꺼야
내가 용서할 줄 알게된다면...





깊이 있게

마음을 여는 것



끼아라 루빅,
로까디빠빠,
1975년 6월 20일, 3젠 대회,
산상수훈

우리 사회에는 사회로부터 “소외된” 사람들이 있어요. 인간은 모두 평등하다고 그렇게 많이들 이야기 하는데도 말이지요. 누가 과연 가난한 사람, 죄인, 회개한 사람, 불행한 사람들을 마치 훌륭한 사람, 흠 없는 사람, 다른 모든 이들과 동등한 사람으로서 사랑하고 그들의 진정한 친구가 되어주나요? 누가 남의 잘못을 잊어 버리고 받은 모욕을 용서하나요? 바로 **성인들이** 이렇게 행동하는 사람들입니다. 왜냐하면 그들은 **예수님의 가르침을 이해했기 때문**입니다. 그리하여 그들은 세상의 흐름을 거슬러 나아갑니다. 나병환자들 사이에서 그들처럼 아파한 다미아노 성인, 이민자들의 끔찍한 어려움을 나누었던 프란체스카 카브리니 성녀, 감옥에 갇힌 사람들을 도왔던 요셉 카파소 성인, 노예들을 자유롭게 할 돈이 충분치 않자 그들을 대신하여 감옥에 갇힌 마르체데스 수사들이 그러했습니다.

결국 자비로운 사람들은 예수님께서 말씀하신 복된 사람들입니다. 그들은 자비의 사업과 용서로써 예수님께서 하신 것처럼 모든 가난한 사람들과 죄인들에게 마음을 여는 사람들입니다. 아픈 이들을

치유하시고 과부의 어린 아들을 다시 살리시며, 십자가 위에서조차도 용서하셨던 예수님처럼 말입니다. 용서에 대해 예수님께서서는 많은 것을 요구하십니다. 그 분께서는 우리가 “주님의 기도”를 바칠 때 “저희에게 잘못된 일을 저희가 용서하듯이 저희 죄를 용서하시고” 라고 말할 수 있도록 하십니다.

“만약 너희가 사람들을 용서한다면 하느님 아버지께서도 너희들도 용서하실 것이다”

예수님께서 얼마나 많이 우리에게 이것을 반복하여 말씀하시는지요. 



나눔의 행위가
내가 용서할 줄 알게된다면...



용서하고 깨우쳐 주세요



끼아라 루빅, 마리노 아이스링크 (로마),
2002년 5월 25일,
일치를 위한 청소년 운동 큰 대회



항상 나는 다른 뺨을 내미는
상황, 우리 반 친구를 용서하
는 상황을 만나게 되어요. 하지
만 실수하는 행동에 대해 그 친
구에게 알려주고 싶은데요. 그러한
상황에서 어떤 말씀을 해주실 수 있
나요?

용서하는 것이 필요해요. 항상 용서
하는 것이 필요해요! 하지만 복음에
서 용서에 대해 말하면서도 실수 하
는 형제를 깨우쳐 줄 필요도 있음을
얘기하지요. 너는 그것을 말하기 전
에 4개의 눈으로, 즉 오직 예수님과
함께 그에게 실수한 것에 대해 말을
해주어야 해요. 만일 그가 그것을 받

아들이지 않는다면 그것을 이해할 수
있도록 2명의 증인과 함께 말하세요.
그리고 다른 사람 앞에서 그것을 아
프게 느끼며 그것을 깨달을 수 있도
록 말해주도록 하세요. 그래도 이해
하지 못한다면 예수님께서서는 그를 공
동체에 보여주도록 초대하세요. 그럼
에도 불구하고 그가 이해하지 못한다
면 다른 사람을 망칠 수 있기 때문에
공동체에서 배제될 것이라고 말씀하
세요. 물론 예수님께서서는 큰 잘못에
대해 말씀하시는 것이지요. 여러분은
이렇게 하도록 하세요. 용서하고, 용
서하며 깨우쳐 주도록 하세요. 예를
들어 이렇게 말하세요. "저기, 이건 좀
아닌 것 같아" 만약 여러분들이, 우리
가 그렇게 하지 않는다면, 다른 사람
들이 저지르는 악에 대한 책임을 우
리가 지게 될 것이에요. 그러니 주의
하세요. 복음은 이 두가지 모두를 지
킬 것을 원해요 💡

<네 형제가 너에게 죄를 짓거든 가서 단둘이 만나 그를 타일러라. 그가 네 말을 들으면 네가 그 형제를 얻을 것이다. 그러나 그가 네 말을 듣지 않거든 한 사람이나 두 사람을 더 데리고 가거라. '모든 일을 둘이나 세 증인의 말로 확정 지어야 하기' 때문이다. 그가 그들의 말을 들으려고 하지 않거든 교회에 알려라. 교회의 말도 들으려고 하지 않거든 그를 다른 민족이나 세리처럼 여겨라. (마태 18,15-17)



심리학적 요점

라파엘레
까발리에레

용서하는 것.
치따 누오버
90-92쪽

많은 사람들이 다른 사람들에게 한 행동들로 인해 죄책감을 느낍니다. 고통과 후회를 야기하는 것은 심리학적인 부적절한 반응을 낳게 하면서 종종 억압되는 벗어날 수 없는 생각으로 이어집니다

(...)

자기 자신을 용서하지 못할 때에도 죄책감과 자기비난이 스며 듭니다. 부적절한 행동으로 여겨지거나, 연약함, 실수를 반복할 때, 기회를 잃어버릴 때, 불필요하게 몸과 마음을 지치게 하여 건강을 소홀히 여길 때 등입니다. 심각한 상황에 대해 피상적으로 대처할 때에도 자아 존중의 한 부분을 손상시킬 수 있습니다.

(...)

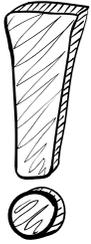
죄책감을 뛰어 넘기 위해서는 용서할 줄 알아야 합니다. 자기 용서는 훌륭한 "심리치료"입니다. 이것을 하기 위해서는 그러한 상황에서 다르게 행동하는 것은 불가능했다고 생각하는 것이 유용합니다. 그 특정한 순간에 경험한 적합하지 않은 다른 요청들을 파악하는 것은 불가능했기 때문에 다른 대안은 있을 수 없었던 심리적인 상황이었던 것입니다. 실제 가능한 더 현실적인 관점에서는 과장된 기대를 감소시키고 그들이 속한 상황에서 자양분을 받는 것은 겸손하게 만들고 이것은 죄책감으로 인해 결코 할 수 없던 것들을 증가하게 만든 자

기 도취적인 "전능함"의 감각을 줄게 합니다.

자기를 용서할 줄 아는 능력을 지닌 사람은 죄책감, 자기를 따라다니는 부정적인 감정과 생각으로부터 자유로움을 느끼고 더 큰 내면의 평화를 얻게 되며 자존감이 향상됩니다. 그들의 과거를 받아들이게 되고 새로운 시작과 자기 존재의 변화를 실현할 준비가 되어 있습니다. 일어난 일에 대해 다시 혼란스럽게 그것을 되돌아 보는 것은 삶을 재정비할 가능성을 방해하게 되고, 존재에 대한 부정적인 관점은 영원히 존재를 괴롭힙니다. 발달(향상, 앞으로 나아가는 것, 전진하는 것) 하는 것은 많은 경우에 우리의 이미 실행된 행동과 다시 돌이킬 수 없는 과거를 받아들이는 것에 달려 있습니다.

우리 자신을 용서하기 위해서는 이미 일어난 일들을 잊어버리는 것이 아니라 그것을 마주 대하여 보는 것입니다. 과거를 다시 재구성하는 것은 그것을 없애버리는 것을 피하는 것입니다. 즉 내면의 평화를 극단적으로 해치는 자기 자신을 방어하는 시스템입니다. 아무 일도 없었던 것처럼 행동하는 것은 사람을 경직시키고 자기 자신이 되는 자유로움을 빼앗습니다. 자신의 경험과 관련된 부정적인 감정과 생각을 무시하려고 시도함으로써 사람은 현실과의 접촉을 잃고 일어난 일로부터 어떤 것도 배우지 못합니다.

나를 용서할 행위는 내가 용서할 줄 알게된다면...



한번 시도해볼거야!

하느님이 나를 사랑하시고 용서하시며 나를 있는 그대로 맞아 주십니다. 나에게 상처를 준 **사람들과 하나가 되는 연습**을 해봅시다. 아마도 그(그녀)는 더욱 큰 상처를 갖고 있을 것입니다. **나의 용서는 그(그녀)에게 중요할 것입니다**

1. 나의 말과 행동이 다른 사람에게 상처가 될 수 있다는 자기 인식을 자라나게 합시다.
2. 생활말씀을 함께 살 수 있도록 합시다. 혹은 1주일동안 자비로운 사랑을 지니고, 용서하는 것과 용서를 청하는 능력을 갖을 수 있도록 돕기 위해 우리의 모토를 정하여 봅시다.

나는 행복할꺼야
내가 용서할 줄 알게된다면...



우리 어디까지 와 있나요?

매일 저녁에 잠 들기 전에 잠시 멈추고 침묵 중에 우리 양심을 점검해보도록 하는 습관을 들여 봅시다. 지나간 하루를 다시 생각해보고 우리가 살았던 것에 대해 하느님께 감사드리고 우리의 부족함에 대해 용서를 청하도록 합시다.

용서를 청해야 할 사람이 있는지 기억해봅시다. 혹은 우리가 아직 용서하지 못한 사람이 있는가요?

최대한 빨리 해보도록 합시다.

“싸우도록 하세요, 접시들을 서로에게 던지는 일이 생길지도 모릅니다. 그러나 화해하지 않고 결코 하루를 마치지 마십시오.”
(아씨시, 2013년 10월 4일, 프란치스코 교황님이 결혼하는 부부들에게).

보조자 공간



모임 후 평가하기

- 어떤 분위기였나요? 다시 만나는 기쁨과 서로 간의 충분한 관심을 느낄 수 있었나요? 모든 이를 존중하는 경청과 열린 나눔의 분위기가 있었나요? 우리 사이에 예수님이 계신 것을 느낄 수 있었다고 말할 수 있을까요?
- 활동의 제안 예수님의 말씀이 가져오는 혁신에 대한 관심을 불러일으킬 수 있었나요? 어려움이 있었나요? 다음 모임을 위해, 우리가 더욱 나아질 수 있도록 염두해야 할 것은 무엇이 있을까요?
- 우리를 위한 하느님의 자비와 용서에 대해 다룰 수 있었나요? 용서하는 것이 아주 어려운 특별한 환경이 있나요? 주제에 대해 결론이 지어졌다고 생각할 수 있을까요? 아니면 다음 모임에 무언가를 깊이 있게 다루는 것이 필요할까요?

내가 용서할 쉼
나를 할꺼야 알게된다면...