

+ 찬미 예수님

저스틴 신부님의 6월 6/7 일 (토,일) 미사 강론

한국어 번역입니다.

기도의 시작은 항상 성부, 성자, 성령이신 삼위일체께 드리는 찬미와 영광으로 시작할 수 있기를 바라며, 오늘 이 시간이 저희에게 큰 은총의 시간이 되기를 기도드립니다!

**자신을 너무 심각하게 생각하는 것에 대한 또 다른 치료법(Another Antidote to Taking Yourself Too Seriously)*

2주전, 이야기 했던, 우리가 우리자신을 너무 심각하게 생각한다는 한가지 관념은, 우리중 많은 사람들에게 울림을 주었습니다

[\(http://thejustmeasure.ca/2020/05/24/life-is-a-test-and-temporary-assignment/\)](http://thejustmeasure.ca/2020/05/24/life-is-a-test-and-temporary-assignment/). 예를 들어, 우리는 실패를 너무 심각하게 받아들이고, 실수를 저지르고 계속 생각하며, 주위의 기쁜일에 더이상 기뻐할 수 없으며, 가족의 건강이 우리에게 달려 있다고 느끼고, 우리가 개선하고 있음에도 불구하고 여전히 같은 죄를 짓고 있기 때문에 낙담하고, 다른 사람이 우리의 외모에 대해 어떻게 생각하는지 너무 걱정하고, 모든 강론이 완벽하기를 기대하는 것(이것은 나의 예입니다)을 볼 수 있습니다.

- 자신을 너무 심각하게 생각하는 데 있어서 공통점이 보입니까?
우리에게 너무 집중되어 있습니다. 하느님께서서는 우리가 스스로를 사랑하고 보살피기를

원하시지만 (<http://thejustmeasure.ca/2020/02/23/gentle-and-judgemental-equals-perfection/>), 그러나

우리는 우주의 중심이 아닙니다.

하느님께서서는 우주의 중심이시며 우리 삶의 중심이십니다. 오늘 우리는 가장 축복받은 삼위일체이신, 성부, 성자, 그리고 성령을 축하하며, 전례는 우리에게 하느님을 찬양하라고 계속 상기 시킵니다. 미사의 첫번째 기도인 입당송은 다음과 같습니다: “전능하신 하느님 아버지, 그의 하나뿐인 아들, 그리고 성령님이시여, 그분께서 우리에게 자비의 사랑을 보여주셨나이다.”

- 상황을 원근법으로 놓고 봅시다: 인생이란 이런 것입니다.

하느님께서서는 모든 찬사를 받으실 가치가 있다는 것을 인정하고, 이 일에 더 많은 시간을 쏟으십시오.

우리가 방금 부른(낭송한) 대응 시편의 본문을 보십시오. 다섯 줄로 되어있습니다. 일반적인 주제는 무엇입니까?

- 1) 당신의 영광스럽고 거룩하신 이름은 찬미받으소서. 당신의 이름은 드높은 칭송과 드높은 찬양을 영원히 받으실 이름입니다.
- 2) 당신의 거룩한 영광의 성전에서 찬미받으소서. 당신은 드높은 찬송과 드높은 영광을 영원히 받으실 분이십니다.
- 3) 당신의 왕좌에서 찬미받으소서. 당신은 드높은 찬송과 드높은 찬양을 영원히 받으실 분이십니다.
- 4) 커룹들 위에 좌정하시어 깊은 곳을 내려다 보시는 당신께서는 찬미받으소서. 당신은 칭송과 드높은 찬양을 영원히 받으실 분이십니다.
- 5) 하늘의 궁창에서 찬미받으소서. 당신은 찬양과 영광을 영원히 받으실 분이십니다.

단어들을 보십시오: 축복, 칭송, 찬양! 우리가 우리 자신을 너무 심각하게

받아들이면 우리가 기도할 때 이 단어들을 사용하지 않기 때문에 이것은 중요한 단어들입니다. 오히려 우리의 기도는 이렇습니다, “하느님, 왜 이 일이 이렇게 잘못 되나요? 왜 저는 계속해서 같은 실수를 하나요? 도와주세요. 저 사람이 변하게 해 주세요. 이것들은 너무 힘들어요.” 물론, 우리의 아버지이신 그분께서 우리를 보호해주실 것을 기대하고 있기 때문에, 우리는 하느님께 거룩한 방법으로 불평을 할 필요는 있습니다(<http://thejustmeasure.ca/2019/01/20/god-wants-to-hear-our-problems/>). 그러나 찬미는 어디로 갔습니까?

- 더 놀라운 것은 성경에서 이 시편이 나온 곳입니다. 그것은 예언자 다니엘의 책에서 나온 것인데, 거짓 신을 숭배하라는 네부카드네자르 왕의 명령에 복종하지 않아 세명의 젊은이가 실물 크기의 용광로에 던져집니다. 그들의 기도는 60절이며(긴 기도입니다), 그중 첫 3분의 1은 그들의 운명을 죄에 대한 벌로 받아들이고, 잠시 도움을 청하지만, 마지막 3분의 2는 하느님을 찬양합니다! 다음번 우리가 고통 중에 있을 때는, 우리는 3분의 2를 그분을 찬미드리는데 써야합니다.

하느님을 찬양한다는 것은 어떤 의미일까요? 교리문답서에는 이렇게 정의합니다: “찬양은 기도하는 형식이다.. 하느님은 하느님이라고 인식하는 것이다. 그것은 하느님께서 자기 자신을 위해 찬양하고 영광을 준다는 것이다.. 단지 그분이시기 때문이다”(2639). 이것은 하느님께서 우리에게 무언가를 주셨기 때문에 감사하는 것이 아닙니다. 찬미 드리는 것은 하느님은 선하시고 우리의 초점을 받으실 자격이 있으시다는 것을 인식하는 것을 의미할 뿐이고, 심지어는 그분께서 우리에게 어떤것도 주시기도 전에 말입니다.

- 우리가 하루의 대부분을 하느님께 집중하며 보내면 안될까요?

삼위일체가 하는 일이 바로 그것입니다. 각자가 상대방에게 초점을 맞춥니다. 어떤 사람들은 삼위일체가 지루하다고 생각하지만, 항상 다른 사람에게 자신을 내맡기며 역동적입니다(Avery Dulles, *The New World of Faith*, 37-38).

- 그리고 하느님께서 무엇을 하시느지를 생각하며 보낼 수 있을까요? 그분께서는 항상 사랑하고 계십니다.

하느님을 찬양하는 것은 모든것을 그분에게 향하는 것입니다. 그러나 우리는 인간으로서, 근본적으로 그리고 깊이 이기적이라는 큰 문제가 있습니다. 영적인 삶의 시작에서 우리는 오직 우리 자신을 위해 하느님께 의지합니다. 하나님을 찬양하는 것이 옳은 일이기 때문에 하느님께 의지하는 사람은 거의 없습니다. 오랫동안 영적인 성장과 마음의 정화 후에야 비로소 우리가 그분을 찬양하기 시작하는 것은 그분께서 그것을 받으실 자격이 있기 때문입니다.

- 그러면 우리는 거기에 어떻게 다다를 수 있을까요? 우리는 살면서 그 결실을 보고 찬미드릴 수 있도록 동기를 부여해야 합니다.

Fr. Robert Spizer는 우리가 그분을 찬양할 때 9가지 일이 우리에게 일어난다고 말합니다.

- 1)우리에게 기쁨을 줍니다(우리가 사랑하는 것에 집중하고 있기 때문입니다).
- 2)우주를 정돈합니다.
- 3)우리에게 평화가 옵니다.
- 4)우리의 욕망을 정화합니다(우리가 가장 중요한 일을 할 때 모든 것이 제자리를 찾습니다).

- 5) 용서와 빛이 필요한 곳을 볼 수 있도록 돕습니다(하느님께 집중하면 하나님으로부터 멀리 떨어져 있는 지 깨닫게 됩니다).
- 6) 우리가 감사해야 할 것을 인식할 수 있도록 돕습니다(이제는 마음과 마음이 좋은 곳에 있기 때문에 당연히 더 감사하게 됩니다).
- 7) 진복팔단(산상 설교-마태5:3-11 참고)가 우리에게 자유롭게 흘러나올 수 있게 됩니다(8개의 진정한 복은 사랑의 조건과 표현입니다(*Five Pillars of the Spiritual Life*, 41), 그래서 우리가 하느님의 마음에 가까이 있을 때 이 8경들이 우리를 통해 흐르게 합니다).
- 8) 그리스도의 심장에서 우리를 변화시킵니다(하느님을 찬양하면 그리스도를 더 닮기 때문입니다).
- 9) 하느님의 사랑에 따라 자유롭게 행동할 수 있게 됩니다 (*Five Pillars*, 148)<http://thejustmeasure.ca/2017/10/22/praising-god-others/>).

다음 5가지 혜택을 추가하십시오:

- 첫째, 우리가 하느님을 찬양할 때, 우리는 그분께서 연기를 하고 있다는 것을 기억합니다! 그래서 우리는 종종 그분께서 아무것도 하고 계시지 않는다고 생각합니다. 그분께서는 지금 우리를 위해 모든 일을 하고 계십니다(Cf. Rom 8:28). 그러니 실패를 너무 심각하게 생각하지 마십시오. 하느님께서서는 악에서 선을 이끌어내십니다. 그것이 그분의 특기입니다.
- 둘째, 우리가 그분을 찬양할 때, 우리는 고백하고 그분께서 용서하시면 우리의 죄를 잊으신다는 것을 기억합니다. 과거의 죄악이 우리를 규정하는 것을 계속 방치하는 건 우리입니다. 과거의 죄를 다시 되풀이하지 않도록 기억하면 좋습니다. 그러나 그것들이 우리가 성자가 되는 것을 단념 시킨다면 그것은 비생산적입니다.

- 세 번째, 자크 필리프 신부는 우리가 우리의 잘못과 불완전함으로 낙담할 때, 우리의 자존심 때문에, 우리가 순전히 하느님에 대한 사랑에서가 아니라, 그렇게 기록하지 않다는 것이 꽤 자주, 마음속 깊이 있게 된다는 것을 지적합니다. 그러나 우리가 하느님을 찬양하고 하느님께 집중할 때, 우리는 우리를 완벽하게 해주는 것이 오직 하느님의 은총이라는 것을 깨닫게 됩니다 (*Searching for and Maintaining Peace*, 56-61).
- 넷째, 우리가 하느님을 찬양할 때, 우리는 완벽을 기대하는 것을 즉시 중단하게 됩니다. 완벽한 사람은 오직 한 분이시기 때문입니다. 그래서 우리는 최선을 다할 수 있고, 꾸물거리지 않고, 그저 시작할 수 있습니다.
- 다섯째, 우리는 가정 생활과 사역의 중심이라는 메시아 콤플렉스를 잃게 될 것입니다. 자신을 너무 심각하게 여기는 사람들은 하느님을 무시하고, 스스로를 조종사와 부조종사로 삼아 그들의 계획에 그분을 끼워 넣습니다(*Segundo Galilea, Temptation and Discernment*, 23-24).

우리는 매우 중요하고, 복음서에서 우리에게 “하느님께서서는 너무나 사랑하신 나머지 외아들을 내주시어, 그를 믿는 사람은 누구나 멸망하지 않고 영원한 생명을 얻게 하셨다”(요한3:16). 그래서 우리는 삶을 진지하게 받아들여야 합니다. 예수님께서서 우리를 아버지께 데려다 주러 오셨으니, 그분을 믿고 우리의 삶을 변화시킬 필요가 있습니다. 그러나, 다시 한번 말하지만 우리는 우주의 중심이 아닙니다.

오프닝 기도문이나 본 기도에서는 이렇게 말합니다: “영원하신 삼위일체 하느님의 영광을 알고 오직 한분이시며 전능하신 하느님을 흠송하게 하소서.” 하느님을 찬양하는 것을 선물입니다! 그러니 구체적으로

부탁합니다: “가장 거룩하신 삼위일체, 성부, 성자, 성령님, 부디 제가 주님을 찬양할 수 있도록 도와주십시오. 나는 이것으로부터 축복을 받을 것을 알지만, 축복을 받기위해 그것을 하고싶지는 않습니다. 저는 당신께서 찬양 받으실 자격이 있으시기 때문에 이것을 하고 싶습니다.”

- 수요일 밤, 직접 또는 온라인으로 찬양과 예배를 우리와 함께 하는 것에 대해 생각해 보십시오. 우리는 성찬식에서 예수님을 바라보면서 아무 의제도 없이 그저 예수님을 사랑합니다.
- 하느님을 찬양하는 가장 도움이 되는 방법중 하나는 찬양으로 기도를 시작하는 것입니다. 그분께 감사하거나 아무것도 부탁 하지 마십시오. 먼저 “ 예수님, 저는 당신께 찬미드립니다. 당신은 좋으시기 때문입니다. 당신은 전능하시기 때문입니다. 우리는 당신께 영광과 경배를 드립니다.” 우리는 3년 전에 이 일을 했고, 나는 사람들이 큰 소리로 기도할 때 아름다운 변화를 보았습니다! 그러나 우리가 하느님을 찬양하지 않는 기도를 들을 때에는 언제나 무엇인가가 빠져 있습니다.
- 앞으로 7일 동안 아침 저녁으로 기도할 때 찬미 기도를 포함 시키십시오. 무슨 일이 일어나는 지를 보고 누군가에게 그것에 대해 이야기 하십시오.

우리들 중 많은 사람들이 그렇듯이 자기도취에 빠져 있던 17살의 한 천재가 있었습니다. 그는 사소한 실수를 하면 큰 스트레스를 받았습니다. 한번은 고등학교때 발표 중에, 그가 단어를 잘못 발음했습니다. 누군가가 뒤에 다가와서 “분광학을 분광법이라고 세번이나 발음했구나”라고 말하자 이 청년은 그것을 그냥 지나칠 수가 없었습니다! 그는 자살 충동을 느끼기 까지

했습니다!(우리 모두는 실수를 과장하는 것이 어떤 것인지를 알고 있습니다!)

그 젊은이가, 이제 자신의 불완전함을 받아들이고, 여러 해 동안 하느님을

찬양하며 서서히 자기 자신을 변화 시킨 Fr. Spitzer입니다 (*Finding True Happiness,*

79-80, 192-193).

- 자신을 너무 심각하게 여기지 않는 성인 세 분을 보며
마무리하겠습니다. 그들은 삶을 진지하게 받아들이고, 죄를 피하기
위해 온 마음을 다해 노심초사하며, 하느님께 심혈을
기울였습니다(<https://onedrive.live.com/?authkey=%21AMd0Sdi%5FkJ8lboA&cid=C5E90D4E91C1315C&id=C5E90D4E91C1315C%214463&parId=C5E90D4E91C1315C%212010&o=OneUp>).

A/N: Two weeks ago, one idea struck a chord with many of us: That we take ourselves too seriously (<http://thejustmeasure.ca/2020/05/24/life-is-a-test-and-temporary-assignment/>). We see this, for example, when we take failure far too hard; make a mistake and keep on thinking about it; can no longer rejoice in the good things around us; feel the health of our family depends on us; get discouraged because we still have the same sins for years even though we are making improvement and making serious changes; get mad because we can't sleep; feel that if we don't help someone, no one else will; and expect every homily to be perfect (oops, that's for me).

- Do you see the common thread in taking ourselves too seriously? The focus is too much on us. God wants us to love and take care of ourselves (<http://thejustmeasure.ca/2020/02/23/gentle-and-judgemental-equals-perfection/>), but we're

not the centre of the universe.

S: God is the centre of the universe and the centre of our lives. Today, we celebrate the Most Blessed Trinity, Father, Son, and Holy Spirit, and the liturgy keeps on reminding us to praise *God*. The very first prayer of Mass, the Entrance Antiphon, says: “Blest be God the Father, and the Only Begotten Son of God, and also the Holy Spirit, for he has shown us his merciful love.”

- Let’s put things in perspective: This is what life is about. Let’s acknowledge that God is worthy of all praise and let’s give more time to this.

Look at the text of the Responsorial Psalm which we just sang (recited).

There are five lines. What are the common themes?

- 1) *Blessed are you, O Lord, God of our fathers and blessed is your glorious and holy name.*
- 2) *Blessed are you in the temple of your holy glory, and to be extolled and highly glorified forever.*
- 3) *Blessed are you on the throne of your kingdom, and to be extolled and highly exalted forever.*
- 4) *Blessed are you who look into the depths from your throne on the cherubim.*
- 5) *Blessed are you in the firmament of heaven, to be sung and glorified forever.*

Look at the words: blessing, extolling, glorifying the Lord! Those words are

important, because, when we take ourselves too seriously, we don't use them in our prayers. Rather, our prayers sound like, "God, why did this go wrong? Why do I keep on making the same mistake? Please help me. Show that person how to change. God, things are so hard." Of course, we need to complain to God because He's our Father and we expect Him to save us (<http://thejustmeasure.ca/2019/01/20/god-wants-to-hear-our-problems/>). But where's the praise?

- More amazing is where this Psalm is taken from the Bible. It comes from the book of the prophet Daniel, when three young men are thrown into a life-sized furnace for refusing to obey King Nebuchadnezzar's order to worship a false god. Their prayer is 60 verses (that's long), and first one-third of it accepts their fate as a punishment for their sins, then briefly asks for help, but the last two-thirds of the prayer praises God! Maybe the next time we're in pain, we should try spending two-thirds of our time praising Him.

What does it mean to praise God? The definition from the Catechism says this: "Praise is the form of prayer which recognizes most immediately that God is God. It lauds God for his own sake and gives him glory, quite beyond what he does, but simply because HE IS" (2639). It's not gratitude, which means thanking God for giving us something. Praise just means recognizing that God is good and deserves our focus, even before He gives us anything.

●

Praising God is all about Him! But there's a big problem: We're fundamentally and deeply selfish as human beings. At the beginning of the

spiritual life, we only turn to God for ourselves. There's almost no one who turns to God because it's right to praise and adore *Him*. It's only after a long time of spiritual growth and purification of the heart that we start praising Him because He deserves it.

- But how do we get there? We have to start praising Him and motivate ourselves to do so, but, unfortunately, we only do so when we see the fruits of it in our lives. If you already spend long times during the day praising God, praise God! But, if we don't, we need to convince ourselves to do so and see the fruits of it in our lives.

Fr. Robert Spitzer says nine things happen *to us* when we praise Him:

- 1) Gives us delight (since we're focusing on the One we love).
- 2) Puts our universe in order (when we do the most important thing, praise God, everything else falls into place).
- 3) Brings us peace (for the same reasons above).
- 4) Purifies our desires (again, when we do the most important things, our desires become ordered).
- 5) Helps us see the places where we need forgiveness and light (once we focus on God, we realize what distances us from Him).
- 6) Helps us to recognize what we have to be grateful for (the heart and mind are now in a good place, so we're naturally more grateful).
- 7) Allows the Beatitudes to flow freely from us (the eight beatitudes are conditions and expressions of love (*Five Pillars of the Spiritual Life*, 41), so, when we're close to God's heart, these eight through us).

- 8) Transforms us in the heart of Christ (because praising God make us more like Christ).
- 9) Makes us free to act in accordance with God's love (*Five Pillars*, 148)(
<http://thejustmeasure.ca/2017/10/22/praising-god-others/>).

Let me add four other benefits: First, when we praise God, we remember that He's acting! So often we think He's doing nothing. Wrong. He's working right now in our lives, loving us and working all things for our good (Cf. Rom 8:28). So don't take failure too hard. God is perfect and brings good out of evil—that's His speciality.

- Second, our Father also forgets our sins once their confessed and forgiven. We're the ones who keep on letting past sins define us. It's good if we remember past sins so that we don't repeat them. It's bad if we remember them and they discourage us from becoming saints.
- Third, Fr. Jacques Philippe points out that when we are discouraged by our faults and imperfections, it's quite often, deep down, because of our pride, that we're not that holy, rather than purely out of love for God. But, when we praise God and focus on Him, we realize that it's His grace that will perfect us (*Searching for and Maintaining Peace*, 56-61).
- Fourth, we'll lose our messiah complex, which says that we're the center of our family life and ministry. Nothing important can happen without our help. People who take themselves too seriously don't ignore God, but make themselves the pilot and God the copilot; they fit Him into their plans rather than fitting themselves into His; they don't

delegate much because they're the center (Segundo Galilea, *Temptation and Discernment*, 23-24).

We are important, so important that the Gospel reminds that “God so loved the world that he gave his only-begotten Son, so that everyone who believes in him may not perish but may have eternal life” (Jn 3:16). That’s why we should take life seriously. We only have one shot at this. And Jesus came to bring us home to the Father, so it’s necessary to respond, believe in Him, and change our lives.

- But be careful of excess: being excessively disturbed by sins, problems and failures. The key words of thinking ourselves too important.
- We’re still very small, and not everything that goes wrong in our life is the end of the world. Don’t be unrealistic in your expectations, always demanding perfection. As G.K. Chesterton once said, “If it’s worth doing, it’s worth doing badly.” Now, of course, the opposite is true too: “If it’s worth doing, it’s worth doing well.” But Chesterton meant not everything has to be perfect before doing it [\(https://www.chesterton.org/a-thing-worth-doing/\)](https://www.chesterton.org/a-thing-worth-doing/)! Just get started! And if you *tried your best, asking God’s help*, and it came out badly, then just remember that God can save the world without your help.
- When we praise God, our expectations become more realistic: We aim for excellence and fruit, but know that overcoming our sins and problems, reaching holiness, and changing people’s lives will take a long time.

A: The opening prayer or Collect says: “Grant... that... we may acknowledge the Trinity of eternal glory and adore your Unity, powerful in majesty.” To praise God is itself a gift! So let’s ask specifically: “Most Holy Trinity, Father, Son, Holy Spirit, can You help me to praise You? I know I’ll receive blessings from this, but I don’t want to do it *in order to* receive blessings. I want to do it because You deserve it.”

- And then find your way to praise Them. Think about joining us every Wednesday night, in person or online for Praise and Worship adoration. We look at our God, Jesus in the Eucharist, and just love Him, without any agenda in prayer, without an objective, or trying to receive something.
- One of the most helpful ways to do praise God is by *starting* prayers with praise. Don’t start by thanking Him. Don’t start by asking Him for anything. Start by saying, “Jesus, I praise You because You’re good, because You’re wonderful, because You’re powerful. We give You glory and adoration.” We worked on this three years ago, and I saw beautiful changes when people prayed out loud!
- V: You tell me if, after praising God, your problems are still as big as before. I’d like to end with a compilation of short videos of some saints laughing. They took life seriously, strove with all their hearts to avoid sin, but had realistic expectations, and focused their hearts and minds not on themselves, but on God ([https://www.youtube.com/watch?v=M0taPzssgdA](https://www.youtube.com/watch?v=M0taPzssgdA;); <https://www.youtube.com/watch?v=1-dhEFLDaJM>; https://www.youtube.com/watch?v=UfvyoPl_F1g).

*오늘 강론 말씀도 은총으로 가득한 시간이었기를 기도드립니다.

COVID-19 시기에도 복음화를 위해 열심히신 모든 사제들을 위해 많은 기도 부탁드립니다.

*사제를 위한 기도

영원한 사제이신 예수님,

주님을 본받으려는 사제들을 지켜주시어 어느 누구도 그들을 해치지 못하게 하소서.

주님의 영광스러운 사제직에 올라 날마다 주님의 성체와 성혈을 이루는 사제들을 언제나 깨끗하고 거룩하게 지켜주소서.

주님의 뜨거운 사랑으로 사제들을 세속에 물들지 않도록 지켜주소서.

사제들이 하는 모든일에 강복하시어 은총의 풍부한 열매를 맺게 하시고 저희로 말미암아 세상에서는 그들이 더없는 기쁨과 위안을 얻고 천국에서는 찬란히 빛나는 영광을 누리게 하소서.