

*우리 자신에게 자비를 베푸십시오. 하느님께서도 그렇게 하시기
때문입니다.

오늘 우리의 주제는: 하느님께서 그렇게 하시기 때문에, 우리도 자신에게 자비를
베풀어야 한다는 것입니다. 지난 3주 동안, 그분께서는 우리에게 나태함을 극복하고,
우리의 기도 안에 책임감을 더 갖고, 저속한 언어를 뿌리뽑는 것을 위해
도전했습니다. 만약 우리가 예수님과 함께 광야에서 우리의 악마들과 마주했다면,
우리는 지치지 않을 것이지만 피곤해 질 것입니다. 그래서, 하느님께서서는 여러분이
쉬기를 원하십니다.

- 프란치스코 드 살 성인은 “때때로, 어떤 종류의 오락으로 신심을 안정시키는
것이 필요하다”(Introduction to the Devout Life, 31),고 썼으며, 그런 다음 사도 요한에
대한 유명한 일화를 들려줍니다. 사도 요한이 어느 날, 새를 안아 쓰다듬는
것이 사냥군에 의해 목격됩니다. 사냥군은, 그렇게 거룩한 남자가 쓸데없는
활동으로 시간을 낭비하고 있다는 사실에 충격을 받았습니다. 그래서, 요한
성인이 “왜 항상 활을 팽팽하게 해서 들고 다니지 않습니까?”라고
물었습니다. 사냥군은, “만약 그것이 항상 구부러져 있다면.. 그것은 탄력을
잃을 겁니다.”고 대답했습니다. 그 성인은, “그렇다면, 만약 내가 가끔 약간의
레크리에이션을 즐겨서 나중에 묵상에 전심으로 열중할 수 있다면, 가끔
세심한 지원과 마음의관심을 조금 늦추는 것에 놀라지 마십시오.”

오늘, 교회는 사순 여정의 절반을 지나, 거의 부활에이르고 있고, 이것은 기쁨의
순간입니다. 사순절의 넷째 주 일요일은 ‘기쁨’을 위한, 라틴어로

‘Laetare’썬데이라고 불리는 데, 그 이유는 입당 송의 첫구절이: “즐거워하여라,
예루살렘아, 그를 사랑하는 이들아.”이기 때문입니다. 장미색 제의는 더 밝기
때문에, 보라색의 더한 기쁨의 버전으로 사용됩니다.

여기 오늘의 제 2 독서에서 받아야할 네 가지 진실이 있습니다.

- 1) 바오로 성인은, “자비가 풍부하신 하느님께서서는 우리를 사랑하신 그 큰

사랑으로, 잘못을 저질러 죽었던 우리를 그리스도와 함께 살리셨습니다”(에페2:4-5). 요한 바오로 2세 성인은 하느님께서 ‘풍부한 자비’를 베푸신 것에 대해 회칙을 쓰며 예수님은 자비 그 자체라고 말했습니다 (*Dives in Misericordia*, 2,2). 그러므로, 우리가 자비를 이해하고 싶다면, 예수님의 행동을 보십시오. 그분께서 사역을 시작하실 때, 고통받는 사람들을 사랑하셨습니다. 그분께서는 눈먼이들을 고쳐 주시고, 죄인들을 용서하시고, 가난한 사람들에게 손을 내밀어 주셨습니다.

- 그것이 바로 자비입니다: 그것은 고통을 만나는 종류의 사랑입니다. 예를 들어, 남자와 여자가 사랑에 빠졌을 때, 그것이 자비일까요? 아닙니다. 내가 누군가를 칭찬할 때, 그것이 자비일까요? 아닙니다. 왜죠? 왜냐하면 거기에는 고통이 없기 때문입니다. 하지만 내가 누군가를 격려할 때, 그것은 자비입니다. 왜냐하면 누군가가 우울해 하고 있기 때문입니다. 자비는 사랑이 고통을 맞닥뜨릴 때입니다.

교회는 오늘 우리가 우리의 사순절 고행으로 지칠 것을 예상하고, 우리에게 자비를 베푹니다. 영적인 삶에서 주는 것과 받는 것 사이에는 균형이 있어야 합니다.

사순시기는 이러한 균형을 가집니다: 사순절 중 일요일은 고행의날이 아닙니다. 말하자면 활을 풀고 자비를 받는 날입니다. 하지만 주중의 다른 날들은 우리의 악마와 마주해야 할 날들입니다. 6일씩 6주 동안 그리고 재 수요일 부터의 4일을 더하면 광야에서 40일을 보낼 수 있습니다. 따라서, 매주 일요일은 쉬어야 합니다! 하지만 그것은 나머지 6일 동안은 일하라는 것을 의미합니다!

- 좀 더 구체적으로 말하자면, 우리는 5일 반 동안 일해야 합니다. 왜냐하면 가톨릭 신자들은 일요일 밤에 **First Vespers**라고 불리는 것으로 시작하는 유대인의 전통을 따르고 있기 때문입니다. 그래서 우리는 토요일 밤부터 자비를 베푹기 시작해야 합니다. 그래서 일요일 미사가 토요일 밤에 있고, 크리스마스는 크리스마스 이브에 시작하는 것입니다.
- 전체 전례 달력에는 주고 받는 리듬이 있습니다. 이 행사는 4단계의 축하 행사를 갖습니다. 휴일(매일), 추모(성인을 기억), 축하, 그리고 대축일(엄숙). 사순절 동안 대축일이면 언제나, 교회는 우리에게 쉬면서 축하 해 달라고

요청합니다. 이번 주 금요일은 요셉 성이의 대축일이어서, 우리는 고기를 먹을 수 있습니다. 3월 25일은 주님 탄생 예고 대축일이어서, 여러분은 이 날들은 자비를 받아야 합니다. 하지만 우리는 우리의 사순절 고행에 충실할 때에만, 이러한 축하에 감사 할 수 있을 것입니다. 만약 우리가 게으름을 피운다면, 이러한 축하행사는 우리에게 아무런 의미가 없을 것입니다. 그래서, 열심히 쉬고, 열심히 놀라는 격언은 영적 삶 안에 적용됩니다.

- 그건 그렇지만, 만약 여러분 중 “나는 사순절 동안 불평하는 것과 험담하는 것을 포기했으니, 이제 일요일에 이것을 다시 할 수 있어,”라고 생각하고 있는 사람이 있다면, 그런것은 할 수 없는 것입니다! 죄를 포기하는 것은 옳은 행동이지만, 사순 고행은 아닙니다. 우리는 죄를 항상 포기해야 합니다.

2) 바오로 성인은 ‘하느님께서서는..우리를 사랑하신 그 큰 사랑으로, 잘못을 저질러 죽었던 우리를 살리셨습니다.’라고 말합니다. 여기서 우리는 어떤 종류의 죽음과 삶에 대하여 이야기 하고 있는 것일까요? 영적인 삶. 하느님께서서는 우리가 영적으로 죽었을 때도 우리를 사랑하십니다. 아마도 우리는 죽을 죄를 지었고 한동안 고해성사에 가지 않았을 겁니다. 그리고 그 유혹은 단지 자백을 피하기 위한 것입니다. 오늘은 현실에 안주하지 말 것을 상기시켜 주는 날입니다. 하느님께서서는 우리를 다시 살아나게 하고 싶어하십니다. 부드러운 마음으로 이걸 받으시다.

- 우리가 은총의 상태에 있다고 가정해 봅시다. 우리는 충만한 삶을 살고 있습니까? 왜냐하면 때때로 예수님을 사랑하는 우리는 스스로를 돌보지 않습니다. 예수님께서서는 풍요로운 삶을 주시려고 오셨고, 여기 다음과 같은 질문이 있습니다:우리는 우리의 몸을 돌보나요? 잠을 충분히 자나요? 얼마나 즐거운가요? 우리가 고통받을때, 그 고통을 잘 받나요? 때때로 우리는 고통받는 것에 서툰데, 정확히 말해서 우리가 하느님의 뜻을 행하지 않고 스스로를 새롭게 하기 때문입니다. 즐거움과 미덕이 있는 진정한 우정을 위한 시간을 가지십니까? 자신에게 자비를 베푸십시오, 왜냐하면 하느님께서 그렇게 하시기

때문입니다.

3) 독서에서 바오로 성인은 은총이라는 단어를 세번 사용합니다: “여러분은 이렇게 은총으로 구원을 받은 것입니다...하느님께서는 이렇게 그리스도 예수님 안에서 우리에게 베푸신 호의로, 당신의 은총이 얼마나 엄청나게 풍성한지를 앞으로 올 모든 시대에 보여 주려고 하셨습니다. 여러분은 믿음을 통하여 은총으로 구원을 받았습니다. 이는 여러분에게서 나온 것이 아니라 하느님의 선물입니다”(5-8). 마지막 부분이 열쇠입니다: ‘이는 여러분에게서 나온 것이 아니라 하느님의 선물입니다.’ 은총은 그저 거저 주시는 영적 선물을 의미합니다. 신학자들은 보통 두가지 유형으로 구별합니다(<https://www.newadvent.org/cathen/06689a.htm>).

- 첫째, 존엄성을 성화시키는 것이 방금 말씀 드린 내용입니다. 우리는 은총의 상태에 있고, 하느님과 우정안에 있고, 그분의 생명이 우리 안에 살고 계십니다- 우리는 이것을 얻지 못하지만, 세례를 통하여 우리에게 옵니다. 우리는 대죄를 지을때, 즉 우리가 어떤 중대한 잘못을 우리의 자유로 선택 할 때, 그리고 그것이 잘못되었다는 것을 알 때 그것을 잃게 됩니다. 우리는 고백성사에서 거룩한 은총을 되찾게 되고, 거룩한 성체를 통해 그것을 증가시킵니다.
- 둘째, 실제적인 은총은 “초자연적인 격려”입니다(<https://www.catholic.com/tract/grace-what-it-is-and-what-it-does>). 엑스너 주교는 제가 들은 중 최고의 설명을 했습니다: 진정한 은총은 선행을 행하려는 유혹입니다. 모든 사람들은 유혹이 무엇인지 압니다. 그래서 때때로 우리는 서둘러 기도하고, 읽고, 사과하고, 쉬고, 금식하고, 누군가에게 손을 뻗으려는 등의 충동을 느낍니다. 말하자면, 이것들은 모두 좋은 일을 하려는 유혹입니다.

여러분은 오늘 진정한 은총을 느끼시나요? 우리가 1월1일에 제기했던 질문들을 해보십시오: 당신 마음 속에 무엇이 있나요? 오늘 할 수 있는 최선의 선은 무엇일까요? 우리는 어느 부분에서 성장을 원하나요? 어떻게 치유하기를 원하십니까? 일단 충동을 느끼면, 선물을 받으십시오!

4) 바오로 성인은 “우리는 하느님의 작품입니다. 우리는 선행을 하도록 그리스도 예수님 안에서 창조되었습니다. 하느님께서서는 우리가 선행을 하며 살아가도록 그 선행을 미리 준비 하셨습니다”(10). 우리는 ‘선행을 하도록 창조되었습니다.’ 이것은 좋은 일요일을 위한 기준입니다: 이것이 우리가 선행을 행하고 사랑하는데 도움이 되나요?

- 사제 생활 첫 해에는 TV를 한번도 보지 않았지만, 한 번은 너무 피곤해서 소파에 앉아 30분 동안 텅골 거렸습니다. 그후 어떤 일이 일어났는지 아세요? 다시 기도하고 싶어졌습니다! 그것은 좋은 레크리에이션이었고, 사도 요한이 말한 그런 것이었습니다. 만약 우리의 주일과 대축일이 진정한 자비의 날이 된다면, 우리는 다음날 더 영적으로 관대해 질 것입니다. 예를들어, 우리가 낮잠을 자거나, 책을 읽거나, 사람들과 보드게임을 하고, 그리고 나서 우리 가족을 더 사랑하고 싶은 유혹을 느낀다면, 그것은 좋은 일입니다!
- 유튜브 시청, 소셜 미디어 확인, 휴식 등은 모두 좋을 수 있지만, 만약 우리가 다음 날 사순 고행을 재개하는 것에 더 많은 격려를 받지 못한다면, 우리는 적어도 한동안 그 양이나 내용을 조정하거나 모두 함께 제거해야 합니다.

- 만약 우리 아이들이 미덕과 거룩함 속에서 자라지 않고, 이 모든 것들을 하고 있다면, 그것들을 잘라 내십시오.

여러분은 열매를 보면 나무를 압니다. 1월 3일, 저는 등 뒤에서 두 손을 맞잡는 예를 신체적인 유연성을 측정하는 척도로 사용했지만, 대부분의 사람들은 우리의 정신적인 건강의 척도가 무엇인지 잊어버렸습니다. 바로 이것입니다: 복음화

(<http://thejustmeasure.ca/2021/01/03/evangelization-helps-us-begin-again/>). 제가 일요일마다 그분의 자비를 받을 때, 저는 전도하는 것에 흥분됩니다. 저는 예수님에 대해서 온 세상에 말하고 싶습니다. 만약 여러분이 자신에게 진정한 자비를 베푼다면, 복음화에 열정을 갖을 것입니다!

교황 베네딕트 16세가 즐겨 인용하는 구절로 마무리 하겠습니다: “사람은 항상 줄 수만은 없고, 받기도 해야합니다. 사랑을 주고자 하는 사람은 누구나 사랑을 선물로

받아야 합니다. 주님께서 말씀하신 것처럼, 사람은 살아있는 강물이 흐르는 원천이 될 수 있습니다. 그러나 그런 원천이 되려면 원래의 원천인 예수 그리스도로부터 끊임없이 새것을 마셔야 합니다” (*Deus Caritas Est*,

7,2)(<http://thejustmeasure.ca/2019/07/07/we-become-what-we-celebrate/>).

+ 찬미 예수님

3월 13/14일 저스틴 신부님의 강론이었습니다. 모두 성령 안에서 은혜로운 시간이었기를 바라며, 기도중 낙태종식에 대해 한번쯤 묵상해 보시고, 낙태 종식을 위한 많은 기도 부탁드립니다.

* 낙태종식을 위한 기도문

생명의 주인이신 하느님, 생명을 주시는 분도,
거뒤했던 분도 오직 하느님 한 분임을 온 세상이
깨달게 하소서.

태아의 생명을 지키는 것이 우리의 생명을 지키는 것임을 깨닫게
해 주시고, 사랑에는 책임이 따르지만 당신의 은총도 함께 한다는
것을 믿게 하소서.

자비로우신 하느님,

인간의 잘못으로 이미 세상을 떠난 태아들의 영혼을

보살펴 주시고, 낙태의 위험 앞에 놓인 모든 태아의
생명을 지켜주소서.

낙태의 유혹에 빠진 이들을 용서해 주시고 우리 모두
죽음의 문화를 물리치고
사랑과 생명의 문화를 만들게 하소서.

태아들의 수호자이신 과달루페의 성모님.
저희를 위하여 빌어주소서.

한국의 순교 성인들이여.
저희를 위하여 빌어주소서.

아멘.

6

A/N: Our theme today is: Have mercy on yourself, because God does. For the past three weeks, He's challenged us to overcome our sloth, to take more responsibility in our prayer, and to root out ~~sin in our speech~~ **poor language**.

If we've been with Jesus in the wilderness and facing our demons, we shouldn't be exhausted, but should be tired. So, God wants you to rest.

- St. Francis De Sales wrote, "It is sometimes necessary for us to relax

7

both mind and body by some kind of recreation” (*Introduction to the Devout Life*, 31), and then tells a famous story about St. John the Apostle, who one day was seen by a hunter holding a bird and stroking it. The hunter was shocked that such a holy man was wasting his time on a useless activity. So, St. John asked, “Why don’t you always carry your bow taut?” The hunter replied, “If it were always bent... it would lose its spring.” The saint said, “Don’t be surprised then if I sometimes relax my close application and attention of mind a bit and enjoy a little recreation so that I may afterwards apply myself fervently to contemplation.”

S: Today, the Church is half way through her Lenten journey, almost at the Resurrection, and it’s a moment of joy. The fourth Sunday of Lent is called ‘Laetare’ Sunday, Latin for ‘Rejoice,’ because the first words of the Entrance Antiphon are: “Rejoice, Jerusalem, and all who love her. ~~Be joyful, all who were in mourning.~~” Rose vestments are used because they’re a lighter, **more joyful** version of a ~~strong violet colour~~.

Here are four truths to receive from today’s Second Reading.

1) St. Paul writes, “God, who is rich in mercy, out of the great love with which he loved us even when we were dead through our trespasses, made us alive together with Christ” (Eph 2:4-5). St. John Paul II wrote an encyclical on God’s being ‘rich in mercy’ and said that Jesus *is* mercy itself (*Dives in Misericordia*, 2.2). Thus, if we want to understand mercy, look at Jesus’ actions. At the beginning of His ministry, He loved people who were suffering: He healed the blind, forgave sinners, reached out to the poor, etc.

- That's what mercy is: it's the kind of love (~~St. John Paul said that~~ ~~mercy is "love's second name" (7,6)~~) that meets suffering. For example, when a man and a woman fall in love, is that mercy? No. When I affirm someone, is that mercy? No. Why? Because there's no suffering there. But when I cheer someone up, that's mercy, because someone's feeling down. Mercy is when love encounters suffering.

The Church expects that today we'll be tired from our Lenten penances, and so offers us mercy. In the spiritual life there has to be a balance between giving and receiving. Lent ~~is designed with~~ ~~has~~ this balance ~~in mind~~:

Sundays during Lent are not days of penance; they are days to relax the bow, so to speak, and receive mercy. But the other days during the week are days to face our demons. Six days for six weeks plus the four days starting on Ash Wednesday, and that gives us 40 days in the wilderness (Illustration). Thus, ~~the great theologian, Cardinal Avery Dulles, said that~~ every Sunday, we're supposed to rest! But that means on the other six days, work!

- ~~But I~~ ~~To~~ ~~et~~ ~~me~~ ~~be~~ ~~more~~ ~~specific~~ ~~:~~, we should work for five and a half days, because Catholics follow the Jewish tradition of starting Sunday the night before with what's called First Vespers. So, we should start having mercy on ourselves Saturday night. That's why Sunday Mass is on Saturday night, and Christmas starts on Christmas Eve (~~But it's up to parents when presents can be opened~~).
- ~~Last point on~~ ~~The whole liturgical calendar has~~ ~~this~~ ~~rhythm~~ of giving and receiving. ~~The liturgical calendar~~ ~~It~~ has four levels of celebration: Ferial (meaning daily), memorial (remembering a saint), feast, and

solemnity (meaning it's solemn). Whenever there's a solemnity during Lent, the Church asks us to rest and celebrate. This Friday is the solemnity of St. Joseph, so we can eat meat. March 25 is the solemnity of the Annunciation, so you should receive mercy those days.

However, we can only appreciate these celebrations if we're eager in our Lenten penances. If we're slothful, these celebrations will mean nothing to us. So, the adage of rest hard, play hard applies in the spiritual life.

- o By the way, if some of you are thinking, "I gave up complaining or gossiping for Lent, so now I can do it again on Sundays," **no you can't!** ~~that's~~ Giving up a sin is a good action, but it's not a Lenten penance. We're supposed to give up sin all the time. ~~We can't give up adultery for Lent and resume it in Easter.~~

2) St. Paul says, 'God... out of the great love with which he loved us even when we were dead through our trespasses, made us alive.' What kind of death and life are we talking about here? Spiritual life. God loves us even when we're spiritually dead. Perhaps we've committed mortal sins and haven't been to Confession in a while, and the temptation is just to avoid Confession; we get used to being in a state of mortal sin. Today's a reminder not to get complacent. God wants to bring us back to life—let's receive this with soft hearts.

- Now let's say we're in a state of grace, are we living the *fullness* of life? Because sometimes we who love Jesus ~~and are zealous~~ don't take care of ourselves. Jesus came to give life in abundance, so here are a

few questions: Do we take care of our body? Do we sleep enough? How joyful are we? When we suffer, do we suffer well, ~~or are we at the end of our rope?~~ Sometimes we suffer poorly, precisely because we're not doing God's will and renewing ourselves; ~~we actually make it harder on ourselves.~~ Do we make time for true friendships, where there's joy and virtue? Have mercy on yourself, because God does.

3) In the Reading, St. Paul uses the word *grace* three times: “For it is by grace you have been saved... So that in the ages to come God might show the immeasurable riches of his grace in kindness toward us in Christ Jesus. For by grace you have been saved through faith, and this is not your own doing; it is the gift of God” (5-8). The last part is the key: ‘This is not your own doing; it is the gift of God.’ Grace just means a free spiritual gift.

Theologians usually distinguish between two types

(<https://www.newadvent.org/cathen/06689a.htm>).

- First, *sanctifying grace* is what we just talked about: We're in a state of grace, we're in friendship with God, and His life is living within us—we don't earn this, but it comes through our Baptism. We lose it when we commit mortal sins, **that is, when** we freely choose to do something gravely wrong, and we know it's wrong. We regain sanctifying grace in Confession, and increase it through Holy Communion.
- Second, *actual grace* is a “supernatural encouragement”

(<https://www.catholic.com/tract/grace-what-it-is-and-what-it-does>). Archbishop Exner gave the best explanation I ever heard: Actual grace is the temptation to do the

good. Everyone knows what temptation is like. So, sometimes we feel an urge to pray, read, apologize, rest, fast, reach out to someone, etc.

These are all temptations, so to speak, to do what's good.

Do we feel any actual graces today? Ask the question we posed on January 1: What's on your heart? What's the greatest good we could do today?

Where do we desire to grow? How do we want to heal? Once we sense an impulse, ~~let's~~ receive the gift!

4) St. Paul writes, "For we are what he has made us, created in Christ Jesus for good works, which God prepared beforehand to be our way of life" (8-10).

We are 'created... for good works.' This is the criterion for a ~~truly~~ good Sunday: Does it help us to love and perform good works?

- In my first year of priesthood, I never watched TV, but one time I was so tired that I sat on the couch and vegged for 30 minutes. You know what happened afterwards? I felt like praying again! That was good recreation and what St. John the Apostle was talking about. If our Sundays and solemnities are truly days of mercy, we'll be more spiritually generous the next day. For example, if we take a nap, read a book, or play board games with people, and afterwards, are tempted to love our family more, that's good!
- Watching YouTube, checking social media, and relaxing can be all good, but if we don't feel more encouraged to resume our Lenten penances the next day, then we have to adjust the amount or the content, or eliminate it all together, **at least** for a time.
 - If our children are doing all these things and not growing in

virtue and holiness, then cut it out.

- ~~This applies to prayer as well. Some of us are often zealous in an immature way: We think that, if one hour of meditation is good, two hours is better—perhaps, but not necessarily. If we can do it without neglecting duties to family, then great! But, if we start with two hours and then give up because it's too hard to maintain, we need to choose a more merciful regimen at the beginning. ¶~~

You know a tree by its fruit. On January 3, I used the example of touching our hands behind our back as a measure of our physical flexibility, but most people forgot what was the measure of our spiritual health. It's this:

Evangelization (<http://thejustmeasure.ca/2021/01/03/evangelization-helps-us-begin-again/>). When I receive His mercy on Sundays, then I'm excited about evangelization, I want to tell the whole world about Jesus, ~~and can't wait to meet people!~~ If you're having authentic mercy on yourself, you'll be passionate about evangelization!

V: We end with a favourite quote from Pope Benedict XVI: “[Man] cannot always give, he must also receive. Anyone who wishes to give love must... receive love as a gift... As the Lord tells us, one can become a source from which rivers of living water flow... Yet to become such a source, one must constantly drink anew from the original source, which is Jesus Christ...” (*Deus*

Caritas Est, 7,2)(<http://thejustmeasure.ca/2019/07/07/we-become-what-we-celebrate/>).