

**SLIDE ONE:** The Third Week of the Exercises

**슬라이드 1:** 영신수련 제 3 주간

This instructional session will discuss the Third Week of the Spiritual Exercises. But before we begin that, let's review where you have been in the exercises.

이번 교육세션에서는 영신수련 제 3주간에 대해 논할 것입니다. 시작하기 전, 이제까지 해온 두 주의 영신수련과정에 대해 리뷰를 하겠습니다.

**SLIDE TWO:** In the preparation days we experienced God's unconditional love. The grace that we received was the wonder at God's ongoing creation; gratitude for the gift of God creating me and creating the world and a grateful awareness of the many ways in which God calls me. God is alive and continually creating in me and in the world. God, from the first moment of creation, has had a deep yearning to be in relationship with each of us and to shower us with His love.

**슬라이드 2:** 준비기간동안에 우리는 하느님의 무조건적인 사랑을 경험했습니다. 우리가 받은 은총은 여전히 진행중인 하느님의 창조에 대한 경이로움, 나와 세상을 창조하신 하느님에 대한 감사이며 다양한 방법으로 나를 부르고 계시다는 것을 은총으로 깨닫게 해주신 것입니다. 하느님은 살아 계시며 나와 이 세상 안에서 계속해서 우리를 창조하고 계십니다. 하느님은 창조의 첫 순간부터 우리 각자와 관계를 맺고 그분의 사랑을 우리에게 쏟아 붓고자 하는 깊은 갈망을 가지고 계셨습니다.

During the First Week of the exercises, we experienced God's abundant mercy and forgiveness. We discovered that we are loved sinners. God's mercy is abundant and never-ending. God loves us and is always forgiving. The first week grace that we received was a deepening awareness and sorrow for my sins and a heartfelt experience of God's merciful love for me. We ended the first week kneeling before Christ on the cross.

The First Week of the exercises left us hungering for a model of how to live a life that more closely follows God. Because of that experience we are drawn to the Second Week and to Jesus as that model. Again God, from the first moment of creation, planned to send His son to make a more personal connection with us; God gave us a model of how we can be in relationship with Him, and how personally we are loved and desired by our Creator. Our hunger for Jesus follows God's desire to send Him for us. Richard Rohr, a Franciscan theologian of our time uses the phrase: "Jesus was not plan B, but plan A. God did not send Jesus because we had sinned, God always planned to send Jesus so that God could be with us and we could deepen our relationship with God because of Jesus.

첫째 주간 동안, 우리는 하느님의 풍성한 자비와 용서를 경험했으며 우리는 사랑받는 죄인이라는 것을 알게 되었습니다. 하느님의 사랑은 무한하며 끝이 없습니다. 하느님은 우리를 사랑하시고 늘 용서하십니다. 첫째 주에 받은 은총은 나의 죄에 대한 깊은 자각과 슬픔이었고 나를 향한 하느님의 자비로운 사랑에 대한 깊은 경험이었습니다. 우리는 십자가의 그리스도 앞에 무릎을 꿇으며 첫째 주를 마쳤습니다.

첫째 주간의 수련은 하느님을 더 가깝게 따르며 사는 삶의 표본을 갈망하게 합니다. 이 경험이 우리들을 둘째 주와 그런 삶의 표본인 예수께로 이끕니다. 다시 말하지만 하느님은 우리와 더 개인적인 관계를 맺기 위해 창조의 첫 순간부터 당신의 아들을 보내기로 계획하셨습니다.

하느님께서서는 우리가 어떻게 개인적으로 창조주의 사랑을 받고, 그분이 원하시는 관계를 맺을 수 있는지를 보여주는 모델을 보내 주셨습니다. 예수님을 향한 우리의 갈망은 우리를 위해 하느님께서 그분을 보내시기를 원하셨기 때문입니다. 프란치스칸 신학자 리처드 로어 신부님은 이렇게 표현했습니다. “예수님은 플랜 B가 아니라 플랜 A입니다. 하느님은 우리가 죄를 지었기 때문에 예수님을 보내지 않았습시다. 하느님은 예수님으로 인해 우리와 하느님과의 관계가 더 깊어지고 그럼으로써 하느님이 우리와 함께 할 수 있도록 하기 위해 예수님을 보내기로 항상 계획하시고 계셨습니다.

**SLIDE THREE:** During the Second Week we got to know Jesus as a human; he was a person that dealt with the same issues that occur in our lives. He was a person who experienced love and hate from the world. He was a person that relied on God to guide him through his life's decisions. Jesus was a person that experienced an intimate relationship with God firsthand, and who discovered God in his prayer and within the persons that he met along his journey. We asked for the grace to know Jesus more clearly, love him more dearly, and follow him more nearly; and we received that grace in abundance.

**슬라이드 3:** 둘째 주간 동안에 우리는 사람이신 예수님을 알게되었습니다. 그분은 우리가 살면서 겪는 똑같은 문제들과 씨름하는 사람이었으며 이 세상의 사랑과 미움을 경험한 사람이었습니다. 또한 자신의 삶에서 결정들을 할 때 자신을 이끄시는 하느님께 의지한 사람이었습니다. 예수님은 하느님과 긴밀한 관계를 직접 체험한 하신 분이었고, 자신의 기도와 여정을 통해 만났던 사람들 안에서 하느님을 발견했던 사람이었습니다. 우리는 예수님을 더 분명하게 알게되는 은총과 그분을 더 깊이 사랑하며 더 가까이 따를 수 있도록 은총을 청하였으며 그 은총을 넉넉히 받았습니다.

**SLIDE FOUR:** In the Third Week of the exercises, we will be with our friend, Jesus through his passion and death. Ignatius suggests that the grace that we are asking to receive is this: “I ask for what I desire. Here it will be to ask for sorrow, regret and confusion, because the Lord is going to his passion for my sins. Here is what is proper for the passions: sorrow with Christ in sorrow; a broken spirit with Christ so broken; tears and interior suffering because of the great suffering which Christ endured for me.”

**슬라이드 4:** 셋째 주간에서는 우리는 수난을 당하고 죽는 우리의 친구 예수님과 함께 할 것입니다. 이냐시오께서는 우리가 청해야 할 은총에 대해 이렇게 말합니다. “내가 갈망하는 것을 청합니다. 주님께서 내 죄로 인해 수난 당하시게 될 것이니, 그에 대한 고통과 슬픔, 당혹감을 느끼게 하소서. 주님께서 겪은 수난들에 대해서 고통받는 그리스도와 함께 고통을, 비탄에 빠진 그리스도와 함께 눈물과 애끓는 마음을, 그리스도께서 나 때문에 겪으신 그 많은 아픔으로 인해서 내적인 아픔을 함께 느끼게 하소서.”

**SLIDE FIVE:** In the materials that we are using to do the exercises this year the Second Week ends with the gospel reading for Palm Sunday. We are with Jesus as he rides triumphantly into Jerusalem. During the Third Week we will go to our prayer periods as we have before; we know the stories with which we will be praying. We will place ourselves at the Last Supper and in the Garden at Gethsemane. We will experience Jesus's arrest and questioning at the Praetorium. We will be with him in his scourging and his crowning with thorns. And finally, we will walk with him as he

carries his cross and is crucified. We will be accompanying Jesus and praying to be “with” him at the times that his disciples were unable to remain with him.

**슬라이드 5:** 올 해 우리가 영신수련에 사용하는 자료 중 둘째 주는 성지주일 복음말씀과 함께 끝납니다. 우리는 예수님이 의기양양하게 예루살렘으로 들어가실 때 그분과 함께 있습니다. 셋째 주간에는 이전에 했던 것과 같은 기도 기간을 갖게 됩니다. 그리고 기도하게 될 이야기를 알고 있습니다. 우리는 최후의 만찬에 그리고 겟세마니 동산 (아버지의 뜻대로 하소서라는 최후의 기도를 한 장소)에 머물게 되며, 체포되어 로마 총독부에서 심문을 받는 예수님을 경험하게 될 것입니다.

그분이 채찍질을 당하고 가시 왕관을 쓸 때 우리는 그분과 함께 할 것입니다. 그리고 마지막으로 예수님이 십자가를 지고 갈 때 그분과 함께 걸을 것이며 십자가에 못박힐 때에도 그분과 함께 머물것 입니다. 우리는 제자들이 예수님과 함께하지 못했던 그 시간에 그분과 함께 머물도록 기도하며 그분과 동행할 것입니다.

**SLIDE SIX:** During the Third Week we should try to “be there”...perhaps you will walk with Jesus in the garden. Can you stay awake as Jesus prays? Maybe you will watch him from across the courtyard. Again you will be praying with imaginative contemplation and place yourself in the scene, or perhaps God will place you in each scene. As we pray with these scriptures there are three very important matters to review. These may help to open us more completely to Jesus’s sufferings:

- 1) We watch how Jesus suffered as a human. Jesus was a healthy man in the prime of his life; he is betrayed, imprisoned, tortured, falsely condemned and finally executed. What does a healthy man go through in his mind and heart when he is treated this way? What angers and resentments test him? What bitterness tempts him? How did Jesus handle all this? We must remember, too, that Jesus freely chose to go through all these dark agonies, and more.

If you have seen the play “Jesus Christ Superstar” or listened to the music from that musical, you might remember the scene in the Garden. The lyrics, sung by Jesus, are:

“I only want to say,  
if there is a way,  
take this cup away from me  
for I don’t want to face this poison,  
feel it burn me.”

Those are words all of us could imagine saying if we faced what Jesus was anticipating his next hours would hold for him. Jesus was a human and would have experienced fears and doubts just as you and I would.

**슬라이드 6:** 셋째 주간 동안에 우리는 “그곳에 머물도록” 애써야 합니다... 아마 당신은 예수님과 함께 정원을 걷게 될 겁니다. 예수님께서 기도하실 때에 당신은 깨어있을 수 있나요? 어쩌면 당신은 법정 건너편에서 예수님을 바라보게 될 수도 있겠지요. 상상을 사용한 관상기도를 하며 그 장면 안에 머물거나 하느님께서 당신을 각 장면에 배치할 수도 있습니다. 이 복음 말씀들을 통해 기도할 때 다음 3 가지 중요한 문제들을 되돌아 보십시오. 이것들은 예수님의 아픔에 더 완전하게 동참하도록 도와 줄 것입니다.

- 1) 인간 예수가 어떻게 고통을 받았는지 바라봅니다. 이때 예수님께서서는 인생의 전성기 시절로 건강한 사람이었습니다. 그분은 배반당했고, 감옥에 갇혔고, 고문을 당했으며 억울한 누명으로 유죄선고를 받고 결국에는 처형되었습니다. 건장한 한 사람이 그런

일을 당할 때 그의 정신과 마음은 어떨까요? 어떤 분노와 억울함이 괴로움이 그를 시험했을까요? 어떤 괴로움이 그를 유혹할까요? 예수님은 어떻게 이 모든 것을 처리하셨나요? 또한 우리는 예수님께서 이 어두운 고통들과 더 많은 것들을 스스로 선택하셨다는 것을 기억해야 합니다.

“지저스 크라이스트 슈퍼스타”라는 뮤지컬을 보았거나 그 뮤지컬의 음악을 들었다면, 갯세마니 동산에서의 장면을 기억할 것입니다. 예수님이 부른 노래의 가사는 이렇습니다.

“단 한가지 청이 있습니다.  
만약 이 독잔을 피할 길이 있다면,  
제게서 거두어 주세요.  
너무나 고통스럽습니다.”

이 말들은 이때 예수님이 곧 닥치리라고 예감했던 일들을 우리가 마주한다면 우리 모두가 내뺄게 될 말로 상상할 수 있습니다. 예수님은 인간이었기에 당신과 내가 느꼈을 두려움과 의심은 똑같이 경험했을 것입니다.

2) Jesus could have retreated into His divine nature. He could have blocked off the psychological and even physical tortures. However, his divinity is hidden in the Third Week. His humanity encounters all of these experiences and he remains at peace and calm. He could have used his infinite power and instantly destroyed his enemies or at least end their carnage. He did none of that; his divinity was hidden. In his passion and death his humanity is prominent and that's whom we are sitting with in this week: our human friend, Jesus. 예수님은 그의 신성한 본성으로 이 모든 것들을 피할 수 있었습니다. 그분께서는 정신적이며 육체적인 고문까지도 차단할 수 있었을 것입니다. 하지만 그분의 신성은 세번 째 주 안에 감추어져 있습니다. 그분의 인성은 이 모든 어려운 경험들을 마주하면서도 여전히 평화롭고 잔잔합니다. 예수님께서서는 그의 무한한 힘을 써서 간단하게 원수들을 쳐부수거나 적어도 그들의 학살에 중지부를 찍으실 수도 있었습니다. 하지만 그분은 그것 중 어느 것도 하지 않으셨습니다. 이렇게 그분의 신성은 감추어져 있었습니다. 그의 수난과 죽음으로 그의 인간성은 두드러지며 이것이 우리가 이번 주간에 마주할 우리의 친구 예수님입니다.

3) Finally, we need to consider that Jesus did this for me, a sinner. Jesus endured this to save me from the destruction that I inflict upon myself and on my world. All events are present to God, so my sins, my lies, my self-deceptions and dishonesties stand before God even while Jesus cries out in anguish on the cross. Jesus was dying for me even before I was alive to commit my sins. 마지막으로, 예수님께서서는 죄인인 나를 위해 수난 당하셨다는 것을 생각해 보아야 합니다. 예수님은 내가 나 자신과 나의 주변을 파멸시키는 것으로부터 나를 구하시려고 이 고통을 견디셨습니다. 모든 사건들은 하느님에게 드러나기 때문에 나의 죄, 거짓말, 자기기만과 부정직은 예수님이 십자가 위에서 고뇌하며 울부짖을 동안에도 하느님 앞에 존재합니다. 예수님께서서는 내가 살아서 죄를 짓기도 전에 나를 위해 돌아가셨습니다.

**SLIDE SEVEN:** Kevin O'Brien, SJ says that Ignatius encourages us to have conversational prayer with Jesus during this Third Week. Imagine walking alongside

Jesus, as a friend, while he goes through his great passion. Imagine watching something horrific happening to a person that you know and love. Some of us don't have to imagine that - we have experienced this. Allow Jesus's experience of the passion to be as close and as human as the suffering you have witnessed in your life or another's. But he also goes on to say that we are not to inflict amnesia on ourselves, because we know, as Christian, that the shadows of Good Friday will yield to the dawn of Easter morning. And so, for us who are alive now, the suffering and death of Jesus must always be remembered and lived in the context of the hope that springs eternal: the hope of Easter morning.

**슬라이드 7:** 예수회 신부인 Kevin O'Brien 은 이나시오 성인께서는 이 셋째 주간 동안 우리가 예수님과 함께 대화하듯이 기도하기를 권하셨다고 말합니다. 예수님께서 엄청난 고난을 겪고 계실 동안 친구로서 예수님 곁에 같이 있는 것을 상상해 보십시오. 당신이 알고 사랑하는 사람에게 끔찍한 일이 일어나고 있는 것을 옆에서 보고 있는 걸 상상해 보세요. 우리 중 일부는 이것을 이미 경험하였기에 상상이 필요하지 않을 것입니다. 예수님의 수난 경험을 당신의 삶이나 다른 사람의 삶 속에서 목격한 고통만큼 가깝고 인간적인 것이 될 수 있도록 느껴보십시오. 그러나 우리는 성 금요일의 그림자가 부활절 아침의 여명에 물러나게 된다는 사실을 알고 있기 때문에 크리스찬으로써 그 사실을 잊지 않도록 하라고 그는 계속해서 말합니다. 그래서 지금 살아 있는 우리에게 예수님의 고난과 죽음은 영원한 희망, 부활절 아침의 희망이라는 맥락에서 항상 기억되고 살아야 합니다.

**SLIDE EIGHT:** As we did at the end of the First Week we are asked to kneel before the cross of Christ. We are asked to do a colloquy before Christ crucified.

Place yourself before Jesus Christ our Lord, present before you on the cross.

Talk to him about how he creates because he loves and then he is born like us out of that

love. You can ask him how did you love in the face of all that hate and pain and betrayal? How could you be so obedient, even when you felt forsaken by your father? How could you stand silent in the face of lies? How could you empty yourself so that you could pass from eternal life in the trinity to live among us and journey to death on the cross. By your response of love for God your father, you die for my sins.

Then I look to myself and ask these questions. I let them penetrate my being:

In the past, what response have I made to Christ?

How do I respond to Christ now?

What response should I make to Christ?

As you look upon Jesus as he hangs upon the cross, ponder whatever God may bring to your attention.

**슬라이드 8:** 첫째 주간 마지막에 했던 것과 같이 그리스도의 십자가 앞에 무릎을 꿇으십시오. 십자가에 못박히신 그리스도 앞에서 담화를 하십시오.

십자가에 달리신 우리 주 예수 그리스도 앞에 마주하십시오.

예수님께서 우리를 사랑하셔서 그 사랑으로 우리와 같은 인간으로 세상에 오신 것에 대해 그분과 대화하십시오. 어떻게 모든 미움과 고통 그리고 배반에도 사랑하실 수 있었는지 여쭙보십시오. 어떻게 아버지 하느님께 버림받았다고 느꼈을 때 조차 순종할 수 있었는지. 어떻게 거짓 앞에서 침묵할 수 있었는지. 어떻게 자신을 비워 삼위일체의

영생을 뒤로하고 우리와 함께 살고 십자가에서 죽음의 길을 가실 수 있는지. 아버지  
하느님에 대한 사랑의 응답으로, 당신은 내 죄를 위해 돌아가실 수 있었는지.  
그리고 나 자신에게 물어보십시오. 질문들이 나의 존재를 되돌아 보게 합니다:  
과거에, 나는 그리스도께 어떤 응답을 했습니까?  
지금 나는 어떻게 그리스도께 응답합니까?  
무슨 응답을 그리스도께 드려야 합니까?  
십자가에 매달리신 예수님을 바라보면서 무엇이든 하느님께서 당신에게 주시는 것에  
대해 묵상해 보십시오.

**SLIDE NINE:** In the Tetlow materials that we are using, the Third Week ends with a reflection called “The Longest Sabbath”. This is meant to be a contemplation on what it would be like to experience the day after Jesus’s death and burial. Imagine sitting with the apostles, Mary and Jesus’s other friends. You might find yourself in the upper room where they celebrated the Passover meal. This deserves time, you might even spend several days on this contemplation. What was it like? We have all experienced the death of someone close. What did we feel? We imagine confusion. The Apostles and disciples are questioning what to do next? Maybe they try to recreate the ritual with the wine and bread that Jesus did at his last supper. Be with them and imagine the experience of being between the crucifixion and not having experienced the Easter joy.

**슬라이드 9 :** 우리가 사용하고 있는 Tetlow 의 책에서는 “가장 긴 안식일”을 묵상하며 셋째 주간을 마감합니다. 예수님이 죽고 묻히신 후 그 다음날을 경험하는 것이 어떠했는지를 묵상하는 것입니다. 사도들과 마리아 그리고 예수의 다른 친구들과 함께 앉아 있다고 상상해 보십시오. 어쩌면 마지막 과일절 음식을 나눴던 다락방에 그들과 함께 있는 자신을 볼 수도 있습니다. 이 묵상을 위해 시간을 충분히 보내십시오. 어쩌면 여러 날을 보내게 될 지도 모릅니다. 어땠나요? 우리는 모두 가까운 사람의 죽음을 경험했습니다. 무엇을 느꼈나요? 혼란스러웠을겁니다. 사도들과 제자들은 이제 앞으로 무엇을 해야하지? 하고 묻고 있습니다. 예수가 그의 마지막 만찬에서 했던 것 처럼 빵과 포도주로 한 예식을 다시 행하려고 할 지도 모릅니다. 그들과 함께 머물며 십자가 처형과 아직 부활의 기쁨을 경험하지 못한 상태를 상상하며 경험해 보십시오.

**SLIDE TEN:** Sitting in the Third Week is not easy and there is a word of caution. This is meant to be a time of sitting with our friend, Jesus. We are sitting with his feelings, his anguish, and his suffering. It will certainly stir feelings with you, but you are not to languish in your own feelings, but instead you are to accompany your friend. Think of sitting with a friend who is suffering and dying, sometimes there are no words. You are giving the gift of your presence at that time. Stay with Jesus through his passion and death; remember most of the Apostles could not stay there. You are called to remain and to experience the suffering, death and love that your friend experiences. This is a personal experience of the passion with your friend, Jesus. You are walking with him and never leaving his side. Allow God to use your powers of imagination. What do you see? What do you hear? What are the smells and things that you feel in these prayer times? You will notice others around you. You will see Mary and her sorrow for her son. You will notice other woman, what are they experiencing? What was it like for Peter? What was it like for Judas?

**슬라이드 10:** 셋째 주간을 지내는 것은 쉽지 않으며 주의해야 합니다. 즉, 이 주간은 우리의 친구 예수님과 함께 지낸다는 것을 의미합니다. 예수님의 감정들과, 고뇌와 그의 고통을 함께하는 것입니다. 당신의 감정이 흔들리게 되지만, 당신 자신의 감정에 빠져 있어서는 안 되며 대신 당신의 친구와 함께해야 합니다. 고통받고 죽어가는 친구 곁에 앉아있다는 생각을 해보십시오. 아무런 말이 필요하지 않을 때도 있습니다. 당신이 그곳에 머무는 것이 선물인 것입니다. 예수님의 수난과 죽음에 함께 머무십시오. 대부분의 사도들은 그곳에 없었다는 것을 기억하십시오. 거기에 남아 당신 친구가 겪는 고통과 죽음 그리고 사랑을 경험해보십시오. 이것은 당신 친구 예수님과 함께 그 수난을 개인적으로 경험하는 것입니다. 당신은 그분과 함께 걸으며 그의 곁을 떠나지 않습니다. 하느님께서 당신의 상상력을 사용하도록 마음을 여십시오. 무엇을 보고 듣습니까? 기도하는 동안 어떤 냄새를 맡았고 어떤 것을 느꼈나요? 당신 주위에 다른 사람들이 있다는 것을 알아차릴 것입니다. 마리아와 그녀의 아들을 향한 연민도 경험하게 될 것입니다. 또 다른 여인도 있다는 것을 알게 될 것입니다. 그들은 무엇을 경험하고 있나요? 베드로는 어땠을까요? 유다는 어떤 느낌이었을까요?

You will see pride and haughtiness; you will see suffering and laughing. You will sense fear and power; you will sense despair and sorrow. You will feel love beyond measure. Be open to all that this week will offer to you. God will be within you and with you as you walk this week of the exercises. Be with God and your friend, Jesus; allow yourself to be open to all that this experience will offer to you. Be there for Jesus.

수난 묵상 중 당신은 자부심과 거만함도 경험할 것입니다. 고통과 비웃음도 경험할 것입니다. 두려움과 힘도 감지하게 될 것이며 절망과 슬픔도 느낄 것입니다. 헤랴할 수 없는 사랑도 느낄 것입니다. 이 주간 동안 당신에게 주어지는 모든 것을 받아들이십시오. 하느님께서 당신 안에 그리고 당신과 함께 이 주간의 수련에 함께 하실 것입니다. 하느님과 당신의 친구 예수님과 함께 머물며 당신에게 주어질 모든 경험들에 당신 자신을 여십시오. 예수님을 위해 머무십시오.

**SLIDE ELEVEN:** Now I'd like to open our discussion to questions and comments.