

The Fifth Week: The Week Without End
다섯번째 주: 끝나지 않는 주간

Opening Prayer Psalm 145 from Psalm of Praying, Nan C. Merrill

(Select a person to read each paragraph)

시작 기도 Nan C. Merrill 의 시편 기도, 시편 145

(각 단락별 읽을 사람을 정한다)

INSTRUCTOR: As we ask for the grace to live in a spirit of cooperation, co-creation, and companionship with the Beloved, we pray together...

진행자: 우리가 영적으로 사랑하는 하느님과 협력하고 함께 창조하며 동반하는 삶을 살 수 있는 은총을 청하며 함께 기도합니다.

My soul yearns for You,

Eternal Flame of Love,

longing to reconnect to

the Great Mystery!

영원한 사랑의 불꽃이시여

내 영혼은 당신을 갈망하며,

거룩한 신비인 당신과 다시 연결되기를 소망합니다!

Every day I will bless You as

I follow the Voice of truth.

Great are You, who call us to childlike wonder,

to the healing balm of forgiveness

나는 진리의 목소리를 따르며

매일 당신을 축복할 것입니다

위대하셔라, 당신은 우리를 어린아이 같은 경이로움으로 부르시며

용서로 치유해 주십니다.

Each generation must learn anew

The efficacy of silence,

The wisdom of turning inward,

that your Light might be their guide to holiness,

and your Love nurture them toward wholeness.

각 세대는 침묵의 힘과,

내면으로 향하는 지혜를 새롭게 배워서,

당신의 빛이 거룩함에 이르는 길잡이가 되어,

당신의 사랑으로 온전함을 향해 나아갈 수 있어야 합니다.

Yet, many there are who turn from You in fear,

denying their birthright.

Their denials will lead them further into alienation;

loneliness will companion them.

여전히 많은 이들이 두려워 당신을 떠나며

자신의 타고난 권리를 거부합니다.

그들의 거부는 그들을 더욱 소외되고
외롭게 할 것입니다.

The Beloved is gracious and merciful, allowing every soul free will with abiding love. Gratitude and quiet joy overflow as I recall the abundant blessing of your grace!

사랑하는 이는 은혜롭고 자비로우시며 모든 영혼에게 변함없는 사랑으로 자유 의지를 허락하십니다.
당신이 주시는 풍성한 축복을 기억할 때 감사와 고요한 기쁨이 넘칩니다!

Lift up your hearts, all you who choose the path of life!

My heart is lifted up!

생명의 길을 선택하는 모든 이들이여, 마음을 들어올리십시오!

나의 마음은 하느님을 향합니다!

“Do you not know that your whole being is encompassed by my love?

I am the infinite and the eternal within your soul; O, that I might make Myself known to you!

Choose Love that you might overcome oppression and blind obedience to false idols!”

“너의 전 존재가 나의 사랑으로 둘러싸여 있다는 것을 알지 못하느냐?

나는 네 영혼 속에 있는 무한하고 영원한 존재이다. 오, 네가 나를 알게할 수 있다면! 거짓 우상에 대한 압박과 맹목적인 복종을 떨쳐버리려면 사랑을 선택하여라!”

“Divine Light shines in those who live in Love.

I shall uphold all who are burdened with fear, and raise up all who call to Me. The time is nigh for you to choose, for great is the new dawn that fast approaches; I call each of you to open your inner ears, to see with spiritual eyes, and to trust that even amidst the outward chaos, all is working toward the wholeness of humanity.”

“하느님의 빛은 사랑 안에 사는 사람들에게 빛나는 것.

나는 두려움에 짓눌린 모든 자들을 붙들어 주고 나를 부르는 모든 자들을 일으키리라. 빠르게 다가오는 새 새벽은 위대하니, 네가 선택해야 할 시간이 다가왔다. 나는 너희 각자가 내면의 귀를 열고 영의 눈으로 보고 외적인 혼돈 속에서도 이 모든 것이 인류의 온전함을 위해 일하고 있다는 것을 신뢰하라고 부른다.”

O, Heart of my heart, envelop me!

I know You are near to all who call upon You. Bring to my recollection all that I have denied, that I might be accepting and free to help rebuild the soul of the world with radical trust, love, and wonder!

오, 내 마음의 심장이여, 나를 감싸소서!

나는 당신을 부르는 모든 사람들 가까이에서 당신이 계시다는 것을 압니다. 내가 거부했던 모든 것을 상기시켜 주십시오. 그리하여 내가 받아들이고 거리낌없이 궁극적인 신뢰와 사랑, 경이로움으로 세상의 영혼을 재건하는 일을 돕게 하소서!

When I speak, let it be of blessing and gratitude; let your glory with me shine out to the world!

제가 말할 때 축복과 감사의 말을 하게 하십시오. 나를 통해 당신의 영광이 세상에 빛나게 하소서!

PAUSE 잠시 멈춤

The Fifth Week is the rest of your life. The Exercises don't end, they continue to play out and pour forth grace in your life. You cannot put aside the hunger for that quiet time with God. You cannot ignore the joy of quiet moments of experiencing God. You cannot forget the gift of discernment and knowing what God is asking of you.

The following is an explanation of *Growth from Actively Engaging in Liminal Space* from the Center for Action and Contemplation:

“New beginnings will be born among us when we open to the well of what we do not yet know or what we have forgotten deep within. Liminal space is an inner state and sometimes an outer situation where we can begin to think and act in new ways. It is where we are betwixt and between, having left one room or stage of life but not yet entered the next. We usually enter liminal space when our former way of being is challenged or changed”

“The very vulnerability and openness of liminal space allows room for something genuinely new to happen. We are empty and receptive—erased tablets waiting for new words. Liminal space is where we are most teachable, often because we are most humbled “

“It's no surprise then that we generally avoid liminal space. Much of the work of authentic spirituality and human development is to get people into liminal space and to keep them there long enough that they can learn something essential and new. Many spiritual giants like St. Francis, Julian of Norwich, Dorothy Day, and Mohandas Gandhi tried to live their entire lives in permanent liminality, on the edge or periphery of the dominant culture. This in-between place is free of illusions and false payoffs. It invites us to discover and live from broader perspectives and with much deeper seeing.”

다섯째 주간은 당신의 남은 생애입니다. 영신수련은 끝나지 않으며 계속해서 당신의 삶에 은총을 부어줍니다. 당신은 하느님과 함께하는 고요한 시간에 대한 갈증을 제쳐 놓을 수 없으며, 하느님을 경험하는 침묵의 순간에 얻는 기쁨을 모른채 할 수도 없습니다. 당신은 식별의 은총과 하느님이 당신에게 요구하는 것이 무엇인지 깨닫게 된 것을 잊을 수 없을 것입니다. 다음은 경계 공간(리미널 스페이스)에서 적극적으로 참여함으로써 성장하기에 대한 Center for Action and Contemplation의 설명입니다. “우리가 아직 알지 못하거나, 내면의 깊은 곳에서 잊어버린 것들의 샘을 열 때, 우리 가운데서 새로운 것들이 시작될 것입니다. 경계 공간은 우리가 새로운 방식으로 생각하거나 행동하기를 시작할 수 있는 내적 상태이며 때로는 외부 상황입니다. 그것은 우리가 삶의 한 공간이나 단계를 떠났지만 아직 다음 단계로 들어가지 않은 그 사이에 있는 곳입니다. 우리는 일반적으로 이전의 존재 방식이 도전을 받거나 변경될 때 경계 공간에 들어갑니다.

경계 공간의 취약성과 개방성은 뭔가 진정으로 새로운 것을 발생시키는 공간입니다. 우리는 새로운 단어를 기다리고있는 비어있고 수용적인 테블릿(글자판)입니다. 경계 공간은 우리가 가장 겸손한 상태이므로 가장 가르침을 받기에 적합한 곳입니다.”

“우리가 일반적으로 경계 공간을 피하는 것은 놀라운 일이 아닙니다. 참된 영성과 인간의 발전을 위한 대부분 일은 사람들이 경계 공간으로 이끌고 그 안에서 충분히 머물며 근본적인 것과 새로운 것을 배울 수 있도록 하는 것입니다. 성 프란치스코, 노르위치의 성녀 울리아나, 도로시 데이, 마하트마 간디 같은 많은 영성의 대가들은 자신들의 전 생애 동안 영구적인 경계, 지배적인 문화의 가장자리나 주변부에서 살기위해 노력했습니다. 이 중간 지점에는 환상과 거짓 보상이 없습니다. 경계 공간은 우리가 더 넓은 관점과 한층 깊어진 시각으로 살아가도록 우리를 초대합니다.”

기도 동반자와 함께 이나시오 영신수련에 몰입할 때 우리는 종종 경계 공간을 경험하게 됩니다. 지난 몇 개월 동안 언제 내가 다음과 같이 표현했거나 생각했었는지 기록해보십시오:

Immersion in the Ignatian Exercises with a prayer companion, is often a time (s) where we experience liminal space. Note the times in the last several months when we may have expressed, or thought to ourselves:

- I did not know, or feel that before
- That doesn't feel right
- I am yearning/desiring something...different
- I've read that scripture a thousand times, and this time...
- I can no longer tolerate
- What I thought I knew, is no longer...
- I see differently now
- I want, I choose to

- 나는 이전에 알지 못했거나 느끼지 못했다
- 옳지 않다는 느낌이다
- 나는 다른 뭔가를 간절히 원하거나 갈망한다
- 나는 그 성경 구절을 아주 많이 읽었다, 그리고 이번에는...
- 나는 더이상 인내할 수 없다
- 내가 생각하고 알던 것들은 더이상...
- 나는 이제 다르게 본다
- 나는 ...을 원하고, 선택한다

We feel, we know, as Jim O'Brien, SJ stated, "an increased sensitivity to Jesus' spirit actively alive at the center of our existence"and we feel called to respond.

The fifth Week is the rest of your life, your on-going formation. Putting our new understanding, way of being into practice day by day.

I ask that you lean in and participate in a Mindful Moment exercise and then, if we want, we will have time to share our experience of the exercise.

예수회 신부 Jim O'Brien 이 말했던 것 처럼 "우리 존재의 중심에 살아 활동하는 예수님의 영에 대한 감수성이 더 커진다는 것"을 느끼고 앎니다.... 그리고 응답하라는 소명을 느낍니다. 다섯번째 주간은 당신의 남은 생애 동안 계속 진행되는 양성과정입니다. 우리의 새로운 이해와 존재의 방식을 매일 연습하는 것입니다. Mindful Moment (순간에 깨어 있기) 수련에 참여하길 권합니다 그런 후에, 당신이 원한다면, 이 수련의 경험을 나눌 시간을 가질 것입니다.

Mindful Moment for the 5th Week (Consider playing soft music during this meditation - 10 Minutes or less)

다섯번째 주기를 위한 Mindful Moment (이 묵상을 할 동안 부드러운 음악을 켜 놓아도 됩니다-10분 정도)

We want to open ourselves to our experience of Divine unconditional love, an increased sensitivity to Jesus' spirit actively alive at the center of our existence, we explore the desired values and priorities by which we now choose to live.

Get yourself into a comfortable position... Now, setting in, gently close your eyes or at least look away from the computer screen... Allow yourself to feel the points of contact of your feet on the floor or your body seated. As you feel these places of contact... Just breathe...breathing now slow

and easy...allow yourself to feel the support of the chair, or the ground underneath you...taking a few natural and deep cleansing breaths...a big inhale in...hold just a moment and a big exhale out...finding a nice natural rhythm with your breath...breathing easily and effortlessly...

(SHORT PAUSE)

Begin now to turn your full attention to your heart space... The actual location of your heart in your chest...feel the energy and the space in this spot of your body...the heart has long been associated with feelings of love...take a moment to feel into the emotions connected to this space...what does love FEEL like to you...try to let go of the idea or concept of love but begin to simply feel it as a feeling...feel it in your heart...now...in this moment...feelings are felt and experienced in the body...not the mind...you might notice that you experience this feeling or energy as a color, an image, or recalling a person...whatever your experience...try not to judge it and just allow it to be...just as it is...for you...now just take another moment to feel this energy and feeling of love...breathe...(SHORT PAUSE)

Now consider your experience of the Ignatian Spiritual Exercises and consider the unconditional love from the Divine. Feel the feelings of unconditional love. Feel the feelings of unconditional love YOU feel for the Divine...for yourself...for others...for creation. Take a moment to feel into the emotions connected to this space. Allow all the feelings you feel to surface...and be expressed...in you and through you...you may find yourself feeling full, tearful, or starting to cry...let it be. You may find yourself dry, or unattached. (PAUSE)

Welcome all. Be Still. Welcome all the emotions and their expression in this moment. Just allow yourself to feel the depth of this feeling of unconditional love...this feeling of love, this feeling lives in You... it is a feeling that exists in you ...and we are connected to it now...through the relationship you have with the divine, yourself, others, with all of creation.

This feeling reminds you about what is most essential in your life...this reminds you of what is most important in life...this unconditional love provides you vitality for your life and inspires the things you do...it reminds you of the very best of what life is all about...and why we get out of bed each day and choose to be who we are, and do what we do or not do.

Consider for a moment...what if you lived your life more regularly connected to this feeling...made decisions on a daily basis...considering who and what will bring more feelings of this love into your life...how might this feeling help guide you...help you to make choices about what is more important to you in your life...take a moment now...to deeply consider that question...What is most important to you? What are your values and priorities now?

How will you choose.... beginning again in this moment...to live this precious life...in full alignment with “Jesus’ spirit actively alive at the center of our existence”?

What are your priorities and initial steps towards further living in a spirit of cooperation, co-creation, and companionship with the Beloved?

Take a moment or two in silence and just be with Jesus’ spirit, and consider the questions and feelings.

우리는 하느님의 무조건적인 사랑을 경험하고, 우리 존재의 중심에서 살아 활동하시는 예수님의 영에 대한 민감성이 커지도록 우리 자신을 열기를 원하며, 우리가 이제부터 살기로 선택한 원하는 가치와

우선 순위를 깊이 생각합니다. 편안한 자세를 취합니다... 이제 자리를 잡고 부드럽게 눈을 감거나 적어도 컴퓨터 화면으로부터 눈을 떼십시오. 바닥이 발에 닿는 부분이나 앉아 있는 몸에 닿는 부분을 느껴보십시오. 이 부분을 느끼면서.... 그냥 숨을 쉬십시오. 이제 천천히 그리고 편안하게 호흡합니다.. 의자나 바닥이 받쳐주는 느낌을 느껴봅니다... 자연스럽게 심 호흡을 몇 번 해봅니다... 크게 숨을 들이쉬고... 잠시 멈춘 뒤 크게 숨을 내쉽니다... 자연스러운 호흡의 리듬을 찾습니다... 편안하고 자연스럽게 숨을 쉽니다... (잠시 멈춥니다.) 이제 당신의 심장이 있는 곳에 온전히 집중하십시오.... 가슴 속에 있는 심장의 실제 위치에... 자신의 몸 속 이 지점에서 에너지와 공간을 느껴봅니다... 심장은 오랫동안 사랑의 감정과 연결되어 왔습니다... 잠시 동안 이 공간과 연결된 감정을 느껴보세요... 당신에게 사랑은 어떤 느낌인가요... 사랑에 대한 생각이나 개념이 아니라 단지 감정으로 느껴보세요... 당신의 심장 안에서 느껴보세요. ...지금... 이 순간에... 감정들이 느껴지고 마음이 아니라 몸으로 경험합니다.... 당신은 이 느낌이나 에너지를 색, 이미지, 또는 사람을 회상하는 것으로 경험할 수도 있습니다.... 당신의 경험이 무엇이든... 그것을 판단하지 말고 그냥 허용하십시오. 있는 그대로... 당신에게... 이제 다시 잠시 동안 이 에너지와 사랑의 감정을 느끼십시오. ... 그리고 숨을 쉽니다. (잠시 멈춥니다.)

이제 이나시오 영신수련의 경험에 대해 생각해보고 하느님의 무조건적인 사랑에 대해 생각해 보세요. 조건 없는 사랑의 감정을 느껴보세요. 하느님을 향해, 당신을 향해 느끼는 무조건적인 사랑의 감정을 느껴보십시오. 타인을 향해... 피조물을 향해. 잠시 시간을 내어 이 생각들과 연결된 감정을 느껴보세요. 당신이 느끼는 모든 감정이 드러나고... 표현되게 하십시오... 당신 안에서 그리고 당신을 통해서 느껴지는... 당신은 충만함을 느끼거나, 눈물을 흘리거나, 울기 시작하는 자신을 발견할 수 있습니다... 그냥 두십시오. 당신은 또한 건조하거나 무관심한 자신을 발견할 수도 있습니다. (잠시 멈춥니다)

모든 것을 받아들입니다. 그대로 고요히 멈춥니다. 이 순간의 모든 감정과 표현을 기꺼이 받아들입니다. 이 무조건적인 사랑의 감정의 깊이를 느끼도록 허용하세요.... 이 사랑의 감정, 이 감정은 당신 안에 살고 있습니다... 당신 안에 존재하는 감정입니다.... 그리고 우리는 지금 이 감정과 연결되어 있습니다... 하느님과 당신 자신과 타인들과 다른 모든 피조물들과의 관계를 통하여. 이 감정은 당신의 삶에서 가장 필요한 것이 무엇인지 상기시켜줍니다... 이것은 당신에게 인생에서 가장 중요한 것이 무엇인지 상기시켜줍니다... 이 무조건적인 사랑은 당신의 삶에 활력을 제공하고 당신이 하는 일에 영감을 줍니다... 그것은 당신에게 인생의 가장 좋은 것을 상기시켜 줍니다... 그리고 우리가 매일 침대에서 일어나 우리가 어떤 사람으로 살지 그리고 무엇을 할지 또는 하지 않을 지를 선택하게 하는 원동력이 됩니다.

사랑하는 하느님과 협력, 공동 창조 및 동반자의 정신으로 더 살기 위한 우선 순위와 첫번째 나아감은 어떤 것입니까?

잠시 생각해 보세요..... 이 감정에 더 자주 연결되는 삶을 살았더라면... 어땠을까? 누구와 무엇이 당신의 삶에 더 많이 이 사랑의 감정을 가져다 줄 지 고려해서... 매일 매일 결정을 내렸다면... 어땠을까? ... 이 감정이 어떻게 당신을 인도할 수 있을까요? 당신의 인생에서 당신에게 더 중요한 것을 선택 하도록 도우십시오... 지금 잠시 시간을 내어... 이 질문에 대해 깊이 생각해 보세요.... 당신에게 가장 중요한 것은 무엇입니까? 지금 당신이 생각하는 가치와 우선순위는 무엇입니까?

어떤 선택을 하실 건가요.... 이 순간에 다시 시작합니다... 이 귀한 삶을 살기 위해... "우리 존재의 중심에 활동적으로 살아계신 예수님의 영"에 온전히 일치하는 삶을 살건가요?"

잠시 침묵 속에 예수님의 영과 함께 머물며 그 질문과 느낌을 생각해 보십시오.

I say yes; I choose love. I choose you Lord.

O, Heart of my heart, envelop me!

I know you are near to all who call upon You. Bring to my recollection all that I have denied, that I might be accepting and free to help rebuild the soul of the world with radical trust, love, and wonder!

Now beginning to shift your awareness and your focus...allow yourself to begin to return to full body awareness...to this moment in time...beginning to move your fingers and toes slightly...consider a nice simple stretch for yourself...and then... when you feel ready...open your eyes or turn to the group.

저는 응답을 합니다; 저는 사랑을 선택합니다. 저는 주님을 선택합니다.

오, 내 마음의 심장이여, 저를 감싸소서!

당신을 부르는 모든 사람에게 당신이 가까이 있다는 것을 압니다. 제가 거부했던 모든 것을 상기시켜 주십시오. 그리하여 제가 받아들이고 자유로이 근본적인 신뢰와 사랑, 경이로움으로 세상의 영혼을 다시 일으키는 일을 돕게 하소서!

이제 당신의 의식과 초점이 옮겨가기 시작합니다....자신의 몸을 의식하십시오....지금 이 순간....손가락과 발가락을 약간 움직이기 시작합니다....간단한 스트레칭을 하십시오... 그런 다음...준비가 되었다고 느낄 때... 눈을 뜨거나 그룹으로 돌아옵니다.

Thank you

Faith Sharing (10 min.) 나눔 (10 분)

Closing Prayer: 마무리 기도

My soul yearns for You,
Eternal Flame of Love,
longing to reconnect to
the Great Mystery!

Every day I will bless You as
I follow the Voice of truth.
Great are You, who call us to childlike wonder,
to the healing balm of forgiveness

Lift up your hearts, all you who choose the path of life!
My heart is lifted up!

내 영혼이 주를 사모하나이다
영원한 사랑의 불꽃,
거룩한 신비이신 당신과 다시 연결되기를 갈망하나이다!

나는 진리의 목소리를 따르며
매일 당신을 축복할 것입니다
위대하셔라, 당신은 우리를 어린아이 같은 경이로움으로 부르시며
용서로 치유해 주십니다.

생명의 길을 선택하는 모든 이들이여, 마음을 들어올리십시오!
나의 마음은 하느님을 향합니다!