

가톨릭 성경통독 아카데미  
가톨릭 영성수련 아카데미

봉헌을 위한 40일 영성 수련 - 제01부

# 20단 신비와 성경



주. 진미영  
드립니다.

조창수 토마스 아퀴나스 신부



가톨릭 성경통독 아카데미  
가톨릭 영성수련 아카데미



010-8889-5425



# □제1부 20단 신비와 성경□

## 1. 성호경

(십자 성호를 그으며)

성부와 성자와 성령의 이름으로. 아멘.

(이어 묵주의 십자가에 입을 맞출 수 있다.)

## 2. 사도 신경

전능하신 천주 성부

천지의 창조주를 저는 믿나이다.

그 외아들 우리 주 예수 그리스도님

(밑줄 부분에서 고개를 깊이 숙인다.)

성령으로 인하여 동정 마리아께 잉태되어 나시고

본시오 빌라도 통치 아래서 고난을 받으시고

십자가에 못 박혀 돌아가시고 묻히셨으며

저승에 가시어 사흘날에 죽은 이들 가운데서 부활하시고

하늘에 올라 전능하신 천주 성부 오른편에 앉으시며

그리로부터

산 이와 죽은 이를 심판하러 오시리라 믿나이다.

성령을 믿으며

거룩하고 보편된 교회와 모든 성인의 통공을 믿으며

죄의 용서와 육신의 부활을 믿으며

영원한 삶을 믿나이다.

아멘.

## 3. 주님의 기도

하늘에 계신 우리 아버지,

아버지의 이름이 거룩히 빛나시며

아버지의 나라가 오시며

아버지의 뜻이 하늘에서와 같이 땅에서도 이루어지소서.

오늘 저희에게 일용할 양식을 주시고

저희에게 잘못된 이를 저희가 용서하오니

저희 죄를 용서하시고  
저희를 유혹에 빠지지 않게 하시고  
악에서 구하소서.  
아멘.

#### 4. 성모송

은총이 가득하신 마리아님, 기뻐하소서.  
주님께서 함께 계시니 여인 중에 복되시며  
태중의 아들 예수님 또한 복되시나이다.  
천주의 성모 마리아님,  
이제와 저희 죽을 때에  
저희 죄인을 위하여 빌어주소서.  
아멘.

#### 5. 영광송

(밑줄 부분에서 고개를 숙이며)  
영광이 성부와 성자와 성령께  
처음과 같이  
이제와 항상 영원히.  
아멘.

#### 6. 구원송

예수님, 저희 죄를 용서하시며  
저희를 지옥 불에서 구하시고  
언옥 영혼을 돌보시며  
가장 버림받은 영혼을 돌보소서.

# □20단 묵주기도□

지향

1. 세계 평화와 우리나라를 위하여
2. 가톨릭교회의 성직자와 수도자들을 위하여
3. 우리 가정과 개인의 성화를 위하여
4. 죄인들과 냉담자들의 회심을 위하여
5. 각자 지향

## 성령송가

오소서 성령님,

저희 마음을 성령으로 가득 채우시어

저희 안에 사랑의 불이 타오르게 하소서

주님의 성령을 보내소서.

저희가 새로워지리이다.

또한 온누리가 새로워지리이다.

기도합시다.

하느님, 성령의 빛으로 저희 마음을 이끄시어,

바르게 생각하고 언제나 성령의 위로를 받아 누리게 하소서

우리 주 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.

주님, 제 입시울을 열어주소서

제 입이 주님을 찬미할 것입니다.

하느님 저를 도와주소서

주님, 어서 오시어 저를 도와주소서

영광이 성부와 성자와 성령께

처음과 같이 이제와 항상 영원히. 아멘.

## □20단 신비□

### 환희의 신비

- 1단 마리아께서 예수님을 잉태하심을 묵상합시다.  
2단 마리아께서 엘리사벳을 찾아보심을 묵상합시다.
- 3단 마리아께서 예수님을 낳으심을 묵상합시다.  
4단 마리아께서 예수님을 성전에 바치심을 묵상합시다.
- 5단 마리아께서 잃으셨던 예수님을 찾으심을 묵상합시다.

### 빛의 신비

- 1단 예수님께서 세례받으심을 묵상합시다.
- 2단 예수님께서 가나에서 첫 기적을 행하심을 묵상합시다.  
3단 예수님께서 하느님 나라를 선포하심을 묵상합시다.
- 4단 예수님께서 거룩하게 변모하심을 묵상합시다.  
5단 예수님께서 성체성사를 세우심을 묵상합시다.

### 고통의 신비

- 1단 예수님께서 우리를 위하여 피땀 흘리심을 묵상합시다.  
2단 예수님께서 우리를 위하여 매 맞으심을 묵상합시다.
- 3단 예수님께서 우리를 위하여 가시관 쓰심을 묵상합시다.  
4단 예수님께서 우리를 위하여 십자가지심을 묵상합시다.
- 5단 예수님께서 우리를 위하여 십자가에 못박혀 돌아가심을 묵상합시다.

### 영광의 신비

- 1단 예수님께서 부활하심을 묵상합시다.
- 2단 예수님께서 승천하심을 묵상합시다.  
3단 예수님께서 성령을 보내심을 묵상합시다.
- 4단 예수님께서 마리아를 하늘에 불러올리심을 묵상합시다.  
5단 예수님께서 마리아께 천상 모후의 관을 씌우심을 묵상합시다.

# □환희의 신비□

## □01단 마리아께서 예수님을 잉태하심을 묵상합니다□

### 루카 1, 26-38

#### 예수님의 탄생 예고

26 여섯째 달에 하느님께서 가브리엘 천사를 갈릴래아 지방 나자렛이라는 고을로 보내시어, 27 다윗 집안의 요셉이라는 사람과 약혼한 처녀를 찾아가게 하셨다. 그 처녀의 이름은 마리아였다. 28 천사가 마리아의 집으로 들어가 말하였다. “은총이 가득한 이여, 기뻐하여라. 주님께서 너와 함께 계시다.” 29 이 말에 마리아는 몹시 놀랐다. 그리고 이 인사말이 무슨 뜻인가 하고 곰곰이 생각하였다. 30 천사가 다시 마리아에게 말하였다. “두려워하지 마라, 마리아야. 너는 하느님의 총애를 받았다. 31 보라, 이제 네가 잉태하여 아들을 낳을 터이니 그 이름을 예수라 하여라. 32 그분께서는 큰 인물이 되시고 지극히 높으신 분의 아드님이라 불리실 것이다. 주 하느님께서 그분의 조상 다윗의 왕좌를 그분께 주시어, 33 그분께서 야곱 집안을 영원히 다스리시리니 그분의 나라는 끝이 없을 것이다.” 34 마리아가 천사에게, “저는 남자를 알지 못하는데, 어떻게 그런 일이 있을 수 있겠습니까?” 하고 말하자, 35 천사가 마리아에게 대답하였다. “성령께서 너에게 내려오시고 지극히 높으신 분의 힘이 너를 덮을 것이다. 그러므로 태어날 아기는 거룩하신 분, 하느님의 아드님이라고 불릴 것이다. 36 네 친척 엘리사벳을 보아라. 그 늙은 나이에도 아들을 잉태하였다. 아이를 못낳는 여자라고 불리던 그가 임신한 지 여섯 달이 되었다. 37 하느님께는 불가능한 일이 없다.” 38 마리아가 말하였다. “보십시오, 저는 주님의 종입니다. 말씀하신 대로 저에게 이루어지기를 바랍니다.” 그러자 천사는 마리아에게서 떠나갔다.

## □02단 마리아께서 엘리사벳을 찾아보심을 묵상합니다□

### 루카 1, 39-56

#### 마리아가 엘리사벳을 방문하다

39 그 무렵에 마리아는 길을 떠나, 서둘러 유다 산악 지방에 있는 한 고을

로 갔다. 40 그리고 즈카르야의 집에 들어가 엘리사벳에게 인사하였다. 41 엘리사벳이 마리아의 인사말을 들을 때 그의 태 안에서 아기가 뛰놀았다. 엘리사벳은 성령으로 가득 차 42 큰 소리로 외쳤다. “당신은 여인들 가운데에서 가장 복되시며 당신 태중의 아기도 복되십니다. 43 내 주님의 어머니께서 저에게 오시다니 어찌 된 일입니까? 44 보십시오, 당신의 인사말 소리가 제 귀에 들리자 저의 태 안에서 아기가 즐거워 뛰놀았습니다. 45 행복하십니다, 주님께서 하신 말씀이 이루어지리라고 믿으신 분!”

### 마리아의 노래

46 그러자 마리아가 말하였다. “내 영혼이 주님을 찬송하고 47 내 마음이나의 구원자 하느님 안에서 기뻐 뛰니 48 그분께서 당신 종의 비천함을 굽어보셨기 때문입니다. 이제부터 과연 모든 세대가 나를 행복하다 하리니 49 전능하신 분께서 나에게 큰일을 하셨기 때문입니다. 그분의 이름은 거룩하고 50 그분의 자비는 대대로 당신을 경외하는 이들에게 미칩니다. 51 그분께서는 당신 팔로 권능을 떨치시어 마음속 생각이 교만한 자들을 흠으셨습니다. 52 통치자들을 왕좌에서 끌어내리시고 비천한 이들을 들어 높이셨으며 53 굽주린 이들을 좋은 것으로 배불리시고 부유한 자들을 빈손으로 내치셨습니다. 54 당신의 자비를 기억하시어 당신 종 이스라엘을 거두어 주셨으니 55 우리 조상들에게 말씀하신 대로 그 자비가 아브라함과 그 후손에게 영원히 미칠 것입니다.” 56 마리아는 석 달가량 엘리사벳과 함께 지내다가 자기 집으로 돌아갔다.

## □03단 마리아께서 예수님을 낳으심을 묵상합시다□

### 루카 2, 1-19

#### 예수님의 탄생 (마태 1, 18-25)

1 그 무렵 아우구스투스 황제에게서 칙령이 내려, 온 세상이 호적 등록을 하게 되었다. 2 이 첫 번째 호적 등록은 퀴리니우스가 시리아 총독으로 있을 때에 실시되었다. 3 그래서 모두 호적 등록을 하러 저마다 자기 본향으로 갔다. 4 요셉도 갈릴래아 지방 나자렛 고을을 떠나 유다 지방, 베들레헴이라고 불리는 다윗 고을로 올라갔다. 그가 다윗 집안의 자손이었기 때문이다. 5 그는 자기와 약혼한 마리아와 함께 호적 등록을 하러 갔는데, 마리아는 임신 중이었다. 6 그들이 거기에 머무르는 동안 마리아는 해산 날이 되어, 7 첫아들을 낳았다. 그들은 아기를 포대기에 싸서 구유에 뉘었다. 여관에는 그들이 들어갈 자리가 없었던 것이다.

### 천사가 목자들에게 예수님의 탄생을 알리다

8 그 고장에는 들에 살면서 밤에도 양 떼를 지키는 목자들이 있었다. 9 그런데 주님의 천사가 다가오고 주님의 영광이 그 목자들의 둘레를 비추었다. 그들은 몹시 두려워하였다. 10 그러자 천사가 그들에게 말하였다. “두려워하지 마라. 보라, 나는 온 백성에게 큰 기쁨이 될 소식을 너희에게 전한다. 11 오늘 너희를 위하여 다윗 고을에서 구원자가 태어나셨으니, 주 그리스도 이시다. 12 너희는 포대기에 싸여 구유에 누워 있는 아기를 보게 될 터인데, 그것이 너희를 위한 표징이다.” 13 그때에 갑자기 그 천사 곁에 수많은 하늘의 군대가 나타나 하느님을 이렇게 찬미하였다. 14 “지극히 높은 곳에서는 하느님께 영광 땅에서는 그분 마음에 드는 사람들에게 평화!”

### 목자들이 예수님을 뵈다

15 천사들이 하늘로 떠나가자 목자들은 서로 말하였다. “베들레헴으로 가서 주님께서 우리에게 알려 주신 그 일, 그곳에서 일어난 일을 봅시다.” 16 그리고 서둘러 가서, 마리아와 요셉과 구유에 누운 아기를 찾아냈다. 17 목자들은 아기를 보고 나서, 그 아기에 관하여 들은 말을 알려 주었다. 18 그것을 들은 이들은 모두 목자들이 자기들에게 전한 말에 놀라워하였다. 19 그러나 마리아는 이 모든 일을 마음속에 간직하고 꼼꼼이 되새겼다.

## 마태 1, 18-25

### 예수 그리스도의 탄생 (루카 2, 1-7)

18 예수 그리스도께서는 이렇게 탄생하셨다. 그분의 어머니 마리아가 요셉과 약혼하였는데, 그들이 같이 살기 전에 마리아가 성령으로 말미암아 잉태한 사실이 드러났다. 19 마리아의 남편 요셉은 의로운 사람이었고 또 마리아의 일을 세상에 드러내고 싶지 않았으므로, 남모르게 마리아와 파혼하기로 작정하였다. 20 요셉이 그렇게 하기로 생각을 굳혔을 때, 꿈에 주님의 천사가 나타나 말하였다. “다윗의 자손 요셉아, 두려워하지 말고 마리아를 아내로 맞아들여라. 그 몸에서 잉태된 아기는 성령으로 말미암은 것이다. 21 마리아가 아들을 낳으리니 그 이름을 예수라고 하여라. 그분께서 당신 백성을 죄에서 구원하실 것이다.” 22 주님께서 예언자를 통하여 하신 말씀이 이루어지려고 이 모든 일이 일어났다. 곧 23 “보아라, 동정녀가 잉태하여 아들을 낳으리니 그 이름을 임마누엘이라고 하리라.” 하신 말씀이다. 임마누엘은 번역하면 ‘하느님께서 우리와 함께 계시다.’ 는 뜻이다. 24 잠에서 깨어난 요셉은 주님의 천사가 명령한 대로 아내를 맞아들였다. 25 그러나 아내가 아들을 낳을 때까지 잠자리를 같이하지 않았다. 그리고 아들의 이름을 예수라고 하였다.

## □O4단 마리아께서 예수님을 성전에 바치심을 묵상합시다□

### 루카 2, 22-39

#### 성전에서 아기 예수님을 봉헌하다

22 모세의 율법에 따라 정결례를 거행할 날이 되자, 그들은 아기를 예루살렘으로 데리고 올라가 주님께 바쳤다. 23 주님의 율법에 “태를 열고 나온 사내아이는 모두 주님께 봉헌해야 한다.” 고 기록된 대로 한 것이다. 24 그들은 또한 주님의 율법에서 “산비둘기 한 쌍이나 어린 집비둘기 두 마리” 바치라고 명령한 대로 제물을 바쳤다.

#### 시메온과 한나의 예언

25 그런데 예루살렘에 시메온이라는 사람이 있었다. 이 사람은 의롭고 독실하며 이스라엘이 위로받을 때를 기다리는 이였는데, 성령께서 그 위에 머물러 계셨다. 26 성령께서는 그에게 주님의 그리스도를 뵈기 전에는 죽지 않으리라고 알려 주셨다. 27 그가 성령에 이끌려 성전으로 들어갔다. 그리고 아기에 관한 율법의 관례를 준수하려고 부모가 아기 예수님을 데리고 들어오자, 28 그는 아기를 두 팔에 받아 안고 이렇게 하느님을 찬미하였다. 29 “주님, 이제야 말씀하신 대로 당신 종을 평화로이 떠나게 해 주셨습니다. 30 제 눈이 당신의 구원을 본 것입니다. 31 이는 당신께서 모든 민족들 앞에서 마련하신 것으로 32 다른 민족들에게는 계시의 빛이며 당신 백성 이스라엘에게는 영광입니다.” 33 아기의 아버지와 어머니는 아기를 두고 하는 이 말에 놀라워하였다. 34 시메온은 그들을 축복하고 나서 아기 어머니 마리아에게 말하였다. “보십시오, 이 아기는 이스라엘에서 많은 사람을 쓰러지게도 하고 일어나게도 하며, 또 반대를 받는 표징이 되도록 정해졌습니다. 35 그리하여 당신의 영혼이 칼에 꿰뚫리는 가운데, 많은 사람의 마음속 생각이 드러날 것입니다.” 36 한나라는 예언자도 있었는데, 프누엘의 딸로서 아세르 지파 출신이었다. 나이가 매우 많은 이 여자는 혼인하여 남편과 일곱 해를 살고서는, 37 여든네 살이 되도록 과부로 지냈다. 그리고 성전을 떠나는 일 없이 단식하고 기도하며 밤낮으로 하느님을 섬겼다. 38 그런데 이 한나도 같은 때에 나아와 하느님께 감사드리며, 예루살렘의 속량을 기다리는 모든 이에게 그 아기에 대하여 이야기하였다. 39 주님의 법에 따라 모든 일을 마치고 나서, 그들은 갈릴래아에 있는 고향 나자렛으로 돌아갔다.

## □ 05단 마리아께서 잃으셨던 예수님을 성전에서 찾으심을 묵상합시다 □

### 루카 2, 41-51

#### 예수님의 소년 시절

41 예수님의 부모는 해마다 파스카 축제 때면 예루살렘으로 가곤 하였다.  
42 예수님이 열두 살 되던 해에도 이 축제 관습에 따라 그리로 올라갔다.  
43 그런데 축제 기간이 끝나고 돌아갈 때에 소년 예수님은 예루살렘에 그대로 남았다. 그의 부모는 그것도 모르고, 44 일행 가운데에 있으려니 여기며 하룻길을 갔다. 그런 다음에야 친척들과 친지들 사이에서 찾아보았지만, 45 찾아내지 못하였다. 그래서 예루살렘으로 돌아가 그를 찾아다녔다. 46 사흘 뒤에야 성전에서 그를 찾아냈는데, 그는 율법 교사들 가운데에 앉아 그들의 말을 듣기도 하고 그들에게 묻기도 하고 있었다. 47 그의 말을 듣는 이들은 모두 그의 슬기로운 답변에 경탄하였다. 48 예수님의 부모는 그를 보고 무척 놀랐다. 예수님의 어머니가 “얘야, 우리에게 왜 이렇게 하였느냐? 네 아버지와 내가 너를 애타게 찾았단다.” 하자, 49 그가 부모에게 말하였다. “왜 저를 찾으셨습니까? 저는 제 아버지의 집에 있어야 하는 줄을 모르셨습니까?” 50 그러나 그들은 예수님이 한 말을 알아듣지 못하였다. 51 예수님은 부모와 함께 나자렛으로 내려가, 그들에게 순종하며 지냈다. 그의 어머니는 이 모든 일을 마음속에 간직하였다.

# □빛의 신비□

## □01단 예수님께서 세례 받으심을 묵상합니다□

### 마태 3,13-17

**세례를 받으시다** (마르 1, 9-11 ; 루카 3, 21-22)

13 그 때에 예수님께서 요한에게 세례를 받으시려고 갈릴래아에서 요르단으로 그를 찾아가셨다. 14 그러나 요한은 “제가 선생님께 세례를 받아야 할 터인데 선생님께서 저에게 오시다니요?” 하면서 그분을 말렸다. 15 예수님께서 “지금은 이대로 하십시오. 우리는 이렇게 해서 마땅히 모든 의로움을 이루어야 합니다.” 하고 대답하셨다. 그제야 요한이 예수님의 뜻을 받아들였다. 16 예수님께서 세례를 받으시고 곧 물에서 올라오셨다. 그 때 그분께 하늘이 열렸다. 그분께서는 하느님의 영이 비둘기처럼 당신 위로 내려오시는 것을 보셨다. 17 그리고 하늘에서 이렇게 말하는 소리가 들려왔다. “이는 내가 사랑하는 아들, 내 마음에 드는 아들이다.”

### 마르 1, 9-11

**세례를 받으시다** (마태 3, 13-17 ; 루카 3, 21-22)

9 그 무렵에 예수님께서 갈릴래아 나자렛에서 오시어, 요르단에서 요한에게 세례를 받으셨다. 10 그리고 물에서 올라오신 예수님께서 곧 하늘이 갈라지며 성령께서 비둘기처럼 당신께 내려오시는 것을 보셨다. 11 이어 하늘에서 소리가 들려왔다. “너는 내가 사랑하는 아들, 내 마음에 드는 아들이다.”

### 루카 3, 21-22

**세례를 받으시다** (마태 3, 13-17 ; 마르 1, 9-11)

21 온 백성이 세례를 받은 뒤에 예수님께서도 세례를 받으시고 기도를 하시는데, 하늘이 열리며 22 성령께서 비둘기 같은 형체로 그분 위에 내리시고, 하늘에서 소리가 들려왔다. “너는 내가 사랑하는 아들, 내 마음에 드는 아들이다.”

## □02단 예수님께서 가나에서 첫 기적을 행하심을 묵상합시다□

### 요한 2, 1-11

#### 카나의 혼인 잔치

1 사흘째 되는 날, 갈릴래아 카나에서 혼인 잔치가 있었는데, 예수님의 어머니도 거기에 계셨다. 2 예수님도 제자들과 함께 그 혼인 잔치에 초대받으셨다. 3 그런데 포도주가 떨어지자 예수님의 어머니가 예수님께 “포도주가 없구나.” 하였다. 4 예수님께서 어머니에게 말씀하셨다. “여인이시여, 저에게 무엇을 바라십니까? 아직 저의 때가 오지 않았습니다.” 5 그분의 어머니는 일꾼들에게 “무엇이든지 그가 시키는 대로 하여라.” 하고 말하였다. 6 거기에는 유대인들의 정결례에 쓰는 돌로 된 물독 여섯 개가 놓여 있었는데, 모두 두세 동이들이었다. 7 예수님께서 일꾼들에게 “물독에 물을 채워라.” 하고 말씀하셨다. 그들이 물독마다 가득 채우자, 8 예수님께서 그들에게 다시, “이제는 그것을 퍼서 과방장에게 날라다 주어라.” 하셨다. 그들은 곧 그것을 날라 갔다. 9 과방장은 포도주가 된 물을 맛보고 그것이 어디에서 났는지 알지 못하였지만, 물을 퍼 간 일꾼들은 알고 있었다. 그래서 과방장이 신랑을 불러 10 그에게 말하였다. “누구든지 먼저 좋은 포도주를 내놓고, 손님들이 취하면 그보다 못한 것을 내놓는데, 지금까지 좋은 포도주를 남겨 두셨군요.” 11 이렇게 예수님께서서는 처음으로 갈릴래아 카나에서 표징을 일으키시어, 당신의 영광을 드러내셨다. 그리하여 제자들은 예수님을 믿게 되었다.

## □03단 예수님께서 하느님 나라를 선포하심을 묵상합시다□

### 마태 4, 12-17

#### 갈릴래아 전도를 시작하시다 (마르 1, 14-15 ; 루카 4, 14-15)

12 예수님께서서는 요한이 잡혔다는 말을 들으시고 갈릴래아로 물러가셨다. 13 그리고 나자렛을 떠나 즈불룬과 납탈리 지방 호숫가에 있는 카파르나움으로 가시어 자리를 잡으셨다. 14 이사야 예언자를 통하여 하신 말씀이 이루어지려고 그리된 것이다. 15 “즈불룬 땅과 납탈리 땅 바다로 가는 길, 요르단 건너편 이민족들의 갈릴래아, 16 어둠 속에 앉아 있는 백성이 큰 빛

을 보았다. 죽음의 그림자가 드리운 고장에 앉아 있는 이들에게 빛이 떠올랐다.” 17 그때부터 예수님께서서는 “회개하여라. 하늘 나라가 가까이 왔다.” 하고 선포하기 시작하셨다.

## 마태 13, 24-49

### 가라지의 비유

24 예수님께서 또 다른 비유를 들어 그들에게 말씀하셨다. “하늘 나라는 자기 밭에 좋은 씨를 뿌리는 사람에 비길 수 있다. 25 사람들이 자는 동안에 그의 원수가 와서 밀 가운데에 가라지를 덧뿌리고 갔다. 26 줄기가 나서 열매를 맺을 때에 가라지들도 드러났다. 27 그래서 종들이 집주인에게 가서, ‘주인님, 밭에 좋은 씨를 뿌리지 않았습니까? 그런데 가라지는 어디서 생겼습니까?’ 하고 묻자, 28 ‘원수가 그렇게 하였구나.’ 하고 집주인이 말하였다. 종들이 ‘그러면 저희가 가서 그것들을 거두어 낼까요?’ 하고 묻자, 29 그는 이렇게 일렀다. ‘아니다. 너희가 가라지들을 거두어 내다가 밀까지 함께 뽑을지도 모른다. 30 수확 때까지 둘 다 함께 자라도록 내버려 두어라. 수확 때에 내가 일꾼들에게, 먼저 가라지를 거두어서 단으로 묶어 태워 버리고 밀은 내 곳간으로 모아들이라고 하겠다.’ ”

### 겨자씨의 비유 (마르 4, 30-32 ; 루카 13, 18-19)

31 예수님께서 또 다른 비유를 들어 그들에게 말씀하셨다. “하늘 나라는 겨자씨와 같다. 어떤 사람이 그것을 가져다가 자기 밭에 뿌렸다. 32 겨자씨는 어떤 씨앗보다도 작지만, 자라면 어떤 풀보다도 커져 나무가 되고 하늘의 새들이 와서 그 가지에 깃들인다.”

### 누룩의 비유 (루카 13, 20-21)

33 예수님께서 또 다른 비유를 그들에게 말씀하셨다. “하늘 나라는 누룩과 같다. 어떤 여자가 그것을 가져다가 밀가루 서 말 속에 집어넣었더니, 마침내 온통 부풀어 올랐다.”

### 비유를 들어 가르치시다 (마르 4, 33-34)

34 예수님께서서는 군중에게 이 모든 것을 비유로 말씀하시고, 비유를 들지 않고는 그들에게 아무것도 말씀하지 않으셨다. 35 예언자를 통하여 “나는 입을 열어 비유로 말하리라. 세상 창조 때부터 숨겨진 것을 드러내리라.” 하신 말씀이 이루어지려고 그리된 것이다.

### 가라지의 비유를 설명하시다

36 그 뒤에 예수님께서 군중을 떠나 집으로 가셨다. 그러자 제자들이 그분

게 다가와, “밭의 가라지 비유를 저희에게 설명해 주십시오.” 하고 청하였다. 37 예수님께서 이렇게 이르셨다. “좋은 씨를 뿌리는 이는 사람의 아들이고, 38 밭은 세상이다. 그리고 좋은 씨는 하늘 나라의 자녀들이고 가라지들은 악한 자의 자녀들이며, 39 가라지를 뿌린 원수는 악마다. 그리고 수확 때는 세상 종말이고 일꾼들은 천사들이다. 40 그러므로 가라지를 거두어 불에 태우듯이, 세상 종말에도 그렇게 될 것이다. 41 사람의 아들이 자기 천사들을 보낼 터인데, 그들은 그의 나라에서 남을 죄짓게 하는 모든 자들과 불의를 저지르는 자들을 거두어, 42 불구덩이에 던져 버릴 것이다. 그러면 그들은 거기에서 울며 이를 갈 것이다. 43 그때에 의인들은 아버지의 나라에서 해처럼 빛날 것이다. 귀 있는 사람은 들어라.”

### 보물의 비유와 진주 상인의 비유

44 “하늘 나라는 밭에 숨겨진 보물과 같다. 그 보물을 발견한 사람은 그것을 다시 숨겨 두고서는 기뻐하며 돌아가서 가진 것을 다 팔아 그 밭을 산다. 45 또 하늘 나라는 좋은 진주를 찾는 상인과 같다. 46 그는 값진 진주를 하나 발견하자, 가서 가진 것을 모두 처분하여 그것을 샀다.”

### 그물의 비유

47 “또 하늘 나라는 바다에 던져 온갖 종류의 고기를 모아들이는 그물과 같다. 48 그물이 가득 차자 사람들이 그것을 물가로 끌어올려 놓고 앉아서, 좋은 것들은 그릇에 담고 나쁜 것들은 밖으로 던져 버렸다. 49 세상 종말에도 그렇게 될 것이다. 천사들이 나가 의인들 가운데에서 악한 자들을 가려 내어, 50 불구덩이에 던져 버릴 것이다. 그러면 그들은 거기에서 울며 이를 갈 것이다.”

## 마르 1, 14-15

### 갈릴래아 전도를 시작하시다 (마태 4, 12-17 ; 루카 4, 14-15)

14 요한이 잡힌 뒤에 예수님께서서는 갈릴래아에 가지어, 하느님의 복음을 선포하시며 15 이렇게 말씀하셨다. “때가 차서 하느님의 나라가 가까이 왔다. 회개하고 복음을 믿어라.”

## 루카 4, 14-15

### 갈릴래아 전도를 시작하시다 (마태 4, 12-17 ; 마르 1, 14-15)

14 예수님께서서 성령의 힘을 지니고 갈릴래아로 돌아가시니, 그분의 소문이

그 주변 모든 지방에 퍼졌다. 15 예수님께서서는 그곳의 여러 회당에서 가르치시며 모든 사람에게 칭송을 받으셨다.

## □O4단 예수님께서 거룩하게 변모하심을 목상함시다□

### 마태 17, 1-8

**영광스러운 모습으로 변모하시다** (마르 9, 2-10 ; 루카 9, 28-36)

1 옛새 뒤에 예수님께서 베드로와 야고보와 그의 동생 요한만 따로 데리고 높은 산에 오르셨다. 2 그리고 그들 앞에서 모습이 변하셨는데, 그분의 얼굴은 해처럼 빛나고 그분의 옷은 빛처럼 하얗졌다. 3 그때에 모세와 엘리야가 그들 앞에 나타나 예수님과 이야기를 나누었다. 4 그러자 베드로가 나서서 예수님께 말하였다. “주님, 저희가 여기에서 지내면 좋겠습니다. 원하시면 제가 초막 셋을 지어 하나는 주님께, 하나는 모세께, 또 하나는 엘리야께 드리겠습니다.” 5 베드로가 말을 채 끝내기도 전에 빛나는 구름이 그들을 덮었다. 그리고 그 구름 속에서, “이는 내가 사랑하는 아들, 내 마음에 드는 아들이니 너희는 그의 말을 들어라.” 하는 소리가 났다. 6 이 소리를 들은 제자들은 얼굴을 땅에 대고 엎드린 채 몹시 두려워하였다. 7 예수님께서 다가오시어 그들에게 손을 대시며, “일어나라. 그리고 두려워하지 마라.” 하고 이르셨다. 8 그들이 눈을 들어 보니 예수님 외에는 아무도 보이지 않았다.

### 마르 9, 2-8

**영광스러운 모습으로 변모하시다** (마태 17, 1-9 ; 루카 9, 28-36)

2 옛새 뒤에 예수님께서 베드로와 야고보와 요한만 따로 데리고 높은 산에 오르셨다. 그리고 그들 앞에서 모습이 변하셨다. 3 그분의 옷은 이 세상 어떤 마천장이라도 그토록 하얗게 할 수 없을 만큼 새하얗게 빛났다. 4 그때에 엘리야가 모세와 함께 그들 앞에 나타나 예수님과 이야기를 나누었다. 5 그러자 베드로가 나서서 예수님께 말하였다. “스승님, 저희가 여기에서 지내면 좋겠습니다. 저희가 초막 셋을 지어 하나는 스승님께, 하나는 모세께, 또 하나는 엘리야께 드리겠습니다.” 6 사실 베드로는 무슨 말을 해야 할지 몰랐던 것이다. 제자들이 모두 겁에 질려 있었기 때문이다. 7 그때에 구름이 일어 그들을 덮더니 그 구름 속에서, “이는 내가 사랑하는 아들이니 너희는 그의 말을 들어라.” 하는 소리가 났다. 8 그 순간 그들이 둘러보자 더 이상 아무도 보이지 않고 예수님만 그들 곁에 계셨다.

## 루카 9, 28-36

**영광스러운 모습으로 변모하시다** (마태 17, 1-9 ; 마르 9, 2-10)

28 이 말씀을 하시고 여드레쯤 되었을 때, 예수님께서 베드로와 요한과 야고보를 데리고 기도하시러 산에 오르셨다. 29 예수님께서 기도하시는데, 그 얼굴 모습이 달라지고 의복은 하얗게 번쩍였다. 30 그리고 두 사람이 예수님과 이야기를 나누고 있었다. 그들은 모세와 엘리야였다. 31 영광에 싸여 나타난 그들은 예수님께서 예루살렘에서 이루실 일, 곧 세상을 떠나실 일을 말하고 있었다. 32 베드로와 그 동료들은 잠에 빠졌다가 깨어나 예수님의 영광을 보고, 그분과 함께 서 있는 두 사람도 보았다. 33 그 두 사람이 예수님에게서 떠나려고 할 때에 베드로가 예수님께 말하였다. “스승님, 저희가 여기에서 지내면 좋겠습니다. 저희가 초막 셋을 지어 하나는 스승님께, 하나는 모세께, 또 하나는 엘리야께 드리겠습니다.” 베드로는 자기가 무슨 말을 하는지도 몰랐다. 34 베드로가 이렇게 말하는데 구름이 일더니 그들을 덮었다. 그들이 구름 속으로 들어가자 제자들은 그만 겁이 났다. 35 이어 구름 속에서 “이는 내가 선택한 아들이니 너희는 그의 말을 들어라.” 하는 소리가 났다. 36 이러한 소리가 울린 뒤에는 예수님만 보였다. 제자들은 침묵을 지켜, 자기들이 본 것을 그때에는 아무에게도 알리지 않았다.

### □ 05단 예수님께서 성체성사를 세우심을 묵상합시다 □

## 마태 26, 17-30

**최후의 만찬을 준비하다** (마르 14, 12-16 ; 루카 22, 7-13)

17 무교절 첫날에 제자들이 예수님께 다가와, “스승님께서 잡수실 파스카 음식을 어디에 차리면 좋겠습니까?” 하고 물었다. 18 그러자 예수님께서 이르셨다. “도성 안으로 아무개를 찾아가, ‘선생님께서 ‘나의 때가 가까웠으니 내가 너의 집에서 제자들과 함께 파스카 축제를 지내겠다.’ 하십니다.’ 하여라.” 19 제자들은 예수님께서 분부하신 대로 파스카 음식을 차렸다.

**제자가 배신할 것을 예고하시다** (마르 14, 17-21 ; 루카 22, 21-23 ; 요한 13, 21-30)

20 저녁때가 되자 예수님께서 열두 제자와 함께 식탁에 앉으셨다. 21 그들이 음식을 먹고 있을 때에 예수님께서 말씀하셨다. “내가 진실로 너희에게 말한다. 너희 가운데 한 사람이 나를 팔아넘길 것이다.” 22 그러자 그들은 몹시 근심하며 저마다 “주님, 저는 아니겠지요?” 하고 묻기 시작하였다.

23 예수님께서 그들에게 대답하셨다. “나와 함께 대접에 손을 넣어 빵을 적시는 자, 그자가 나를 팔아넘길 것이다. 24 사람의 아들은 자기에 관하여 성경에 기록된 대로 떠나간다. 그러나 불행하여라, 사람의 아들을 팔아넘기는 그 사람! 그 사람은 차라리 태어나지 않았더라면 자신에게 더 좋았을 것이다.” 25 예수님을 팔아넘길 유다가 “스승님, 저는 아니겠지요?” 하고 묻자, 예수님께서 그에게 “네가 그렇게 말하였다.” 하고 대답하셨다.

**성찬례를 제정하시다** (마르 14, 22-26 ; 루카 22, 14-20 ; 1코린 11, 23-25)

26 그들이 음식을 먹고 있을 때에 예수님께서 빵을 들고 찬미를 드리신 다음, 그것을 떼어 제자들에게 주시며 말씀하셨다. “받아 먹어라. 이는 내 몸이다.” 27 또 잔을 들어 감사를 드리신 다음 제자들에게 주시며 말씀하셨다. “모두 이 잔을 마셔라. 28 이는 죄를 용서해 주려고 많은 사람을 위하여 흘리는 내 계약의 피다. 29 내가 너희에게 말한다. 내 아버지의 나라에서 너희와 함께 새 포도주를 마실 그날까지, 이제부터 포도나무 열매로 빚은 것을 다시는 마시지 않겠다.” 30 그들은 찬미가를 부르고 나서 올리브 산으로 갔다.

## 마르 14, 12-26

**최후의 만찬을 준비하다** (마태 26, 17-19 ; 루카 22, 7-13)

12 무교절 첫날 곧 파스카 양을 잡는 날에 제자들이 예수님께, “스승님께서 잡수실 파스카 음식을 어디에 가서 차리면 좋겠습니까?” 하고 물었다. 13 그러자 예수님께서 제자 두 사람을 보내며 이르셨다. “도성 안으로 가거라. 그러면 물동이를 메고 가는 남자를 만날 터이니 그를 따라가거라. 14 그리고 그가 들어가는 집의 주인에게, ‘스승님께서 ‘내가 제자들과 함께 파스카 음식을 먹을 내 방이 어디 있느냐?’ 하고 물으십니다.’ 하여라. 15 그러면 그 사람이 이미 자리를 깔아 준비된 큰 이층 방을 보여 줄 것이다. 거기에다 차려라.” 16 제자들이 떠나 도성 안으로 가서 보니, 예수님께서 일러 주신 그대로였다. 그리하여 그들은 파스카 음식을 차렸다.

**제자가 배신할 것을 예고하시다** (마태 26, 20-25 ; 루카 22, 21-23 ; 요한 13, 21-30)

17 저녁때가 되자 예수님께서 제자들과 함께 그곳으로 가셨다. 18 그들이 식탁에 앉아 음식을 먹고 있을 때에 예수님께서 말씀하셨다. “내가 진실로 너희에게 말한다. 너희 가운데 한 사람, 나와 함께 음식을 먹고 있는 자가 나를 팔아넘길 것이다.” 19 그러자 그들은 근심하며 차례로 “저는 아니겠지요?” 하고 묻기 시작하였다. 20 예수님께서 그들에게 이르셨다. “그는 열둘 가운데 하나로서 나와 함께 같은 대접에 빵을 적시는 사람이다. 21 사람의 아들은 자기에 관하여 성경에 기록된 대로 떠나간다. 그러나 불행하여

라, 사람의 아들을 팔아넘기는 그 사람! 그 사람은 차라리 태어나지 않았다  
라면 자신에게 더 좋았을 것이다.”

**성찬례를 제정하시다** (마태 26, 26-30 ; 루카 22, 14-20 ; 1코린 11, 23-25)

22 그들이 음식을 먹고 있을 때에 예수님께서 빵을 들고 찬미를 드리신 다음,  
그것을 떼어 제자들에게 주시며 말씀하셨다. “받아라. 이는 내 몸이다.” 23  
또 잔을 들어 감사를 드리신 다음 제자들에게 주시니 모두 그것을 마셨다. 24  
그때에 예수님께서 그들에게 이르셨다. “이는 많은 사람을 위하여 흘리는 내  
계약의 피다. 25 내가 진실로 너희에게 말한다. 내가 하느님 나라에서 새 포  
도주를 마실 그날까지, 포도나무 열매로 빚은 것을 결코 다시는 마시지 않겠  
다.” 26 그들은 찬미가를 부르고 나서 올리브 산으로 갔다.

## 루카 22, 7-20

**최후의 만찬을 준비하다** (마태 26, 17-19 ; 마르 14, 12-16)

7 파스카 양을 잡아야 하는 무교절 날이 왔다. 8 그러자 예수님께서 베드로  
와 요한을 보내시며 이르셨다. “가서 우리가 먹을 파스카 음식을 차려라.”  
9 그들이 “어디에 차리면 좋겠습니까?” 하고 묻자, 10 예수님께서 그들  
에게 이르셨다. “너희가 도성 안으로 들어가면 물동이를 메고 가는 남자를  
만날 터이니, 그가 들어가는 집으로 따라 들어가거라. 11 그리고 그 집주인  
에게 ‘스승님께서 내가 제자들과 함께 파스카 음식을 먹을 방이 어디 있  
느냐?’ 하고 물으십시오.” 하여라. 12 그러면 그 사람이 이미 자리를 깔  
아 놓은 큰 이층 방을 보여 줄 것이다. 거기에다 차려라.” 13 제자들이 가  
서 보니 예수님께서 일러 주신 그대로였다. 그리하여 그들은 파스카 음식을  
차렸다.

**성찬례를 제정하시다** (마태 26, 26-30 ; 마르 14, 22-26 ; 1코린 11, 23-25)

14 시간이 되자 예수님께서 사도들과 함께 자리에 앉으셨다. 15 그리고 그  
들에게 이르셨다. “내가 고난을 겪기 전에 너희와 함께 이 파스카 음식을  
먹기를 간절히 바랐다. 16 내가 너희에게 말한다. 파스카 축제가 하느님의  
나라에서 다 이루어질 때까지 이 파스카 음식을 다시는 먹지 않겠다.” 17  
그리고 잔을 받아 감사를 드리시고 나서 이르셨다. “이것을 받아 나누어 마  
셔라. 18 내가 너희에게 말한다. 나는 이제부터 하느님의 나라가 올 때까지  
포도나무 열매로 빚은 것을 결코 마시지 않겠다.” 19 예수님께서서는 또 빵  
을 들고 감사를 드리신 다음, 그것을 떼어 사도들에게 주시며 말씀하셨다.  
“이는 너희를 위하여 내어 주는 내 몸이다. 너희는 나를 기억하여 이를 행  
하여라.” 20 또 만찬을 드신 뒤에 같은 방식으로 잔을 들어 말씀하셨다.  
“이 잔은 너희를 위하여 흘리는 내 피로 맺는 새 계약이다.”

## 1코린 11, 23-25

23 사실 나는 주님께에서 받은 것을 여러분에게도 전해 주었습니다. 곧 주 예수님께서는 잡히시던 날 밤에 빵을 들고 24 감사를 드리신 다음, 그것을 떼어 주시며 말씀하셨습니다. “이는 너희를 위한 내 몸이다. 너희는 나를 기억하여 이를 행하여라.” 25 또 만찬을 드신 뒤에 같은 모양으로 잔을 들어 말씀하셨습니다. “이 잔은 내 피로 맺는 새 계약이다. 너희는 이 잔을 마실 때마다 나를 기억하여 이를 행하여라.”

# □고통의 신비□

## □01단 예수님께서 우리를 위하여 피땀 흘리심을 묵상합시다□

### 마태 26, 36-46

**겔세마니에서 기도하시다** (마르 14, 32-42 ; 루카 22, 39-46)

36 그 때에 예수님께서 제자들과 함께 겔세마니라는 곳으로 가셨다. 그리고 제자들에게, “내가 저기 가서 기도하는 동안 여기에 앉아 있어라.” 하고 말씀하신 다음, 37 베드로와 제베대오의 두 아들을 데리고 가셨다. 그분께서는 근심과 번민에 휩싸이기 시작하셨다. 38 그 때에 그들에게 “내 마음이 너무 괴로워 죽을 지경이다. 너희는 여기에 남아서 나와 함께 깨어 있어라.” 하고 말씀하셨다. 39 그런 다음 앞으로 조금 나아가 얼굴을 땅에 대고 기도하시며 이렇게 말씀하셨다. “아버지, 하실 수만 있으시면 이 잔이 저를 비켜 가게 해 주십시오. 그러나 제가 원하는 대로 하지 마시고 아버지께서 원하는 대로 하십시오.” 40 그리고 나서 제자들에게 돌아와 보시니 그들은 자고 있었다. 그래서 베드로에게 “이렇게 너희는 나와 함께 한 시간도 깨어 있을 수 없더란 말이나? 41 유혹에 빠지지 않도록 깨어 기도하여라. 마음은 간절하나 몸이 따르지 못한다.” 하시고, 42 다시 두 번째로 가서 기도하셨다. “아버지, 이 잔이 비켜 갈 수 없는 것이라서 제가 마셔야 한다면, 아버지의 뜻이 이루어지게 하십시오.” 43 그리고 다시 와 보시니 그들은 여전히 눈이 무겁게 감겨 자고 있었다. 44 예수님께서서는 그들을 그대로 두시고 다시 가시어 세 번째 같은 말씀으로 기도하셨다. 45 그리고 제자들에게 돌아와 말씀하셨다. “아직도 자고 있느냐? 아직도 쉬고 있느냐? 이제 때가 가까웠다. 사람의 아들은 죄인들의 손에 넘어간다. 46 일어나 가자. 보라, 나를 팔아넘길 자가 가까이 왔다.”

### 마르 14, 32-42

**겔세마니에서 기도하시다** (마태 26, 36-46 ; 루카 22, 39-46)

32 그들은 겔세마니라는 곳으로 갔다. 예수님께서서는 제자들에게, “내가 기도하는 동안 너희는 여기에 앉아 있어라.” 하고 말씀하신 다음, 33 베드로와 야고보와 요한을 데리고 가셨다. 그분께서는 공포와 번민에 휩싸이기 시작하셨다. 34 그래서 그들에게 “내 마음이 너무 괴로워 죽을 지경이다. 너

희는 여기에 남아서 깨어 있어라.” 하고 말씀하셨다. 35 그런 다음 앞으로 조금 나아가 땅에 엎드리시어, 하실 수만 있으면 그 시간이 당신을 비켜 가게 해 주십시오 기도하시며, 36 이렇게 말씀하셨다. “아빠! 아버지! 아버지께서는 무엇이든 하실 수 있으시니, 이 잔을 저에게서 거두어 주십시오. 그러나 제가 원하는 것을 하지 마시고 아버지께서 원하시는 것을 하십시오.” 37 그리고 나서 돌아와 보시니 제자들은 자고 있었다. 그래서 베드로에게 “시몬아, 자고 있느냐? 한 시간도 깨어 있을 수 없더란 말이냐? 38 너희는 유혹에 빠지지 않도록 깨어 기도하여라. 마음은 간절하나 몸이 따르지 못한다.” 하시고, 39 다시 가서서 같은 말씀으로 기도하셨다. 40 그리고 다시 와 보시니 그들은 여전히 눈이 무겁게 내리 감겨 자고 있었다. 그래서 제자들은 그분께 무슨 말씀을 드려야 할지 몰랐다. 41 예수님께서서는 세 번째 오셔서 그들에게 말씀하셨다. “아직도 자고 있느냐? 아직도 쉬고 있느냐? 이제 되었다. 시간이 되어 사람의 아들은 죄인들의 손에 넘어간다. 42 일어나 가자. 보라, 나를 팔아넘길 자가 가까이 왔다.”

## 루카 22, 39-46

**겔세마니에서 기도하시다** (마태 26, 36-46 ; 마르 14, 32-42)

39 예수님께서 밖으로 나가시어 늘 하시던 대로 올리브 산으로 가시니, 제자들도 그분을 따라갔다. 40 그곳에 이르러 예수님께서서는 제자들에게, “유혹에 빠지지 않도록 기도하여라.” 하고 말씀하셨다. 41 그리고 나서 돌을 던지면 달을 만한 곳에 혼자 가시어 무릎을 꿇고 기도하셨다. 42 “아버지, 아버지께서 원하시면 이 잔을 저에게서 거두어 주십시오. 그러나 제 뜻이 아니라 아버지의 뜻이 이루어지게 하십시오.” 43 그때에 천사가 하늘에서 나타나 그분의 기운을 북돋아 드렸다. 44 예수님께서 고뇌에 싸여 더욱 간절히 기도하시니, 땀이 핏방울처럼 되어 땅에 떨어졌다. 45 그리고 기도를 마치고 일어나시어 제자들에게 와서 보시니, 그들은 슬픔에 지쳐 잠들어 있었다. 46 예수님께서 그들에게 이르셨다. “왜 자고 있느냐? 유혹에 빠지지 않도록 일어나 기도하여라.”

□ O2단 예수님께서 우리를 위하여 매 맞으심을  
 목상함시다 □

## 마태 26, 67-68

**예수님을 조롱하다** (마르 14, 65 ; 루카 22, 63-65)

67 그때에 그들은 예수님의 얼굴에 침을 뱉고 그분을 주먹으로 쳤다. 더러는 손찌검을 하면서, 68 “메시아야, 알아맞혀 보아라. 너를 친 사람이 누구냐?” 하였다.

## 마태 27, 27-31

**군사들이 예수님을 조롱하다** (마르 15, 16-20 ; 요한 19, 2-3)

27 그때에 총독의 군사들이 예수님을 총독 관저로 데리고 가서 그분 둘레에 온 부대를 집합시킨 다음, 28 그분의 옷을 벗기고 진홍색 외투를 입혔다. 29 그리고 가시나무로 관을 엮어 그분 머리에 씌우고 오른손에 갈대를 들리고서는, 그분 앞에 무릎을 꿇고 “유대인들의 임금님, 만세!” 하며 조롱하였다. 30 또 그분께 침을 뱉고 갈대를 빼앗아 그분의 머리를 때렸다. 31 그렇게 예수님을 조롱하고 나서 외투를 벗기고 그분의 겉옷을 입혔다. 그리고 예수님을 십자가에 못 박으러 끌고 나갔다.

## 마르 14, 65

**예수님을 조롱하다** (마태 26, 67-68 ; 루카 22, 63-65)

65 어떤 자들은 예수님께 침을 뱉고 그분의 얼굴을 가린 다음, 주먹으로 치면서 “알아맞혀 보아라.” 하며 놀려 대기 시작하였다. 시종들도 예수님의 뺨을 때렸다.

## 루카 22, 63-65

**예수님을 조롱하다** (마태 26, 67-68 ; 마르 14, 65)

63 예수님을 지키던 사람들은 그분을 매질하며 조롱하였다. 64 또 예수님의 눈을 가리고 “알아맞혀 보아라. 너를 친 사람이 누구냐?” 하고 물었다. 65 그들은 이 밖에도 예수님을 모독하는 말을 많이 퍼부었다.

## 요한 18, 22-23

22 예수님께서서 이렇게 말씀하시자, 곁에 서 있던 성전 경비병 하나가 예수님의 뺨을 치며, “대사께 그 따위로 대답하느냐?” 하였다. 23 예수님께서서 그에게 대답하셨다. “내가 잘못 이야기하였다면 그 잘못된 증거를 대 보

아라. 그러나 내가 옳게 이야기하였다면 왜 나를 치느냐?”

## 요한 19, 1-3

1 그리하여 빌라도는 예수님을 데려다가 군사들에게 채찍질을 하게 하였다. 2 군사들은 또 가지나무로 관을 엮어 예수님 머리에 씌우고 자주색 옷을 입히고 나서, 3 그분께 다가가 “유대인들의 임금님, 만세!” 하며 그분의 뺨을 쳐 댔다.

### □03단 예수님께서 우리를 위하여 가시관 쓰심을 묵상합시다□

## 마태 27, 27-31

**군사들이 예수님을 조롱하다** (마르 15, 16-20 ; 요한 19, 2-3)

27 그때에 총독의 군사들이 예수님을 총독 관저로 데리고 가서 그분 들레에 온 부대를 집합시킨 다음, 28 그분의 옷을 벗기고 진홍색 외투를 입혔다. 29 그리고 가지나무로 관을 엮어 그분 머리에 씌우고 오른손에 갈대를 들리고서는, 그분 앞에 무릎을 꿇고 “유대인들의 임금님, 만세!” 하며 조롱하였다. 30 또 그분께 침을 뱉고 갈대를 빼앗아 그분의 머리를 때렸다. 31 그렇게 예수님을 조롱하고 나서 외투를 벗기고 그분의 겂옷을 입혔다. 그리고 예수님을 십자가에 못 박으러 끌고 나갔다.

## 마르 15, 16-20

**군사들이 예수님을 조롱하다** (마태 27, 27-31 ; 요한 19, 2-3)

16 군사들은 예수님을 뜰 안으로 끌고 갔다. 그곳은 총독 관저였다. 그들은 온 부대를 집합시킨 다음, 17 그분께 자주색 옷을 입히고 가시관을 엮어 머리에 씌우고서는, 18 “유대인들의 임금님, 만세!” 하며 인사하기 시작하였다. 19 또 갈대로 그분의 머리를 때리고 침을 뱉고서는, 무릎을 꿇고 엎드려 예수님께 절하였다. 20 그렇게 예수님을 조롱하고 나서 자주색 옷을 벗기고 그분의 겂옷을 입혔다. 그리고 예수님을 십자가에 못 박으러 끌고 나갔다.

## 요한 19, 2-5

2 군사들은 또 가시나무로 관을 엮어 예수님 머리에 씌우고 자주색 옷을 입히고 나서, 3 그분께 다가가 “유대인들의 임금님, 만세!” 하며 그분의 뺨을 쳐 댔다. 4 빌라도가 다시 나와 그들에게 말하였다. “보시오, 내가 저 사람을 여러분 앞으로 데리고 나오겠소. 내가 저 사람에게서 아무런 죄목도 찾지 못하였다는 것을 여러분도 알라는 것이오.” 5 이윽고 예수님께서 가시나무 관을 쓰시고 자주색 옷을 입으신 채 밖으로 나오셨다. 그러자 빌라도가 그들에게 “자, 이 사람이오.” 하고 말하였다.

### □ 04단 예수님께서 우리를 위하여 십자가 지심을 묵상합시다 □

## 마태 27, 31-44

31 그렇게 예수님을 조롱하고 나서 외투를 벗기고 그분의 겂옷을 입혔다. 그리고 예수님을 십자가에 못 박으러 끌고 나갔다.

**십자가에 못 박히시다** (마르 15, 21-32 ; 루카 23, 26-43 ; 요한 19, 16-27)

32 그들은 나가다가 시몬이라는 키레네 사람을 보고 강제로 예수님의 십자가를 지게 하였다. 33 이윽고 골고타 곧 ‘해골 터’ 라는 곳에 이르렀다. 34 그들이 쓸개즙을 섞은 포도주를 예수님께 마시라고 건넸지만, 그분께서는 맛을 보시고서는 마시려고 하지 않으셨다. 35 그들은 예수님을 십자가에 못 박고 나서 제비를 뽑아 그분의 겂옷을 나누어 가진 다음, 36 거기에 앉아 예수님을 지켰다. 37 그들은 또 그분의 머리 위에 죄명을 붙여 놓았다. 거기에는 ‘이자는 유대인들의 임금 예수다.’ 라고 쓰여 있었다. 38 그때에 강도 두 사람도 예수님과 함께 십자가에 못 박혔는데, 하나는 오른쪽에 하나는 왼쪽에 못 박혔다. 39 지나가던 자들이 머리를 흔들며 대며 예수님을 모독하면서 40 이렇게 말하였다. “성전을 허물고 사흘 안에 다시 짓겠다는 자야, 너 자신이나 구해 보아라. 네가 하느님의 아들이라면 십자가에서 내려와 보아라.” 41 수석 사제들도 이런 식으로 율법 학자들과 원로들과 함께 조롱하며 말하였다. 42 “다른 이들은 구원하였으면서 자신은 구원하지 못하는군. 이스라엘의 임금님이시면 지금 십자가에서 내려와 보시지. 그러면 우리가 믿을 터인데. 43 하느님을 신뢰한다고 하니, 하느님께서 저자가 마음에 드시면 지금 구해 내 보시라지. ‘나는 하느님의 아들이다.’ 하였으니 말이야.” 44 예수님과 함께 십자가에 못 박힌 강도들도 마찬가지로 그분께 비아냥거렸다.

## 마르 15, 21-32

**십자가에 못 박히시다** (마태 27, 32-44 ; 루카 23, 26-43 ; 요한 19, 16-27)

21 그들은 지나가는 어떤 사람에게 강제로 예수님의 십자가를 지게 하였다. 그는 키레네 사람 시몬으로서 알렉산드로스와 루포스의 아버지였는데, 시골에서 올라오는 길이었다. 22 그들은 예수님을 골고타라는 곳으로 데리고 갔다. 이는 번역하면 ‘해골 터’ 라는 뜻이다. 23 그들이 몰약을 탄 포도주를 예수님께 건넸지만 그분께서는 받지 않으셨다. 24 그들은 예수님을 십자가에 못 박았다. 그리고 나서 그분의 겉옷을 나누어 가졌는데 누가 무엇을 차지할지 제비를 뽑아 결정하였다. 25 그들이 예수님을 십자가에 못 박은 때는 아침 아홉 시였다. 26 그분의 죄명 패에는 ‘유대인들의 임금’ 이라고 쓰여 있었다. 27 그들은 예수님과 함께 강도 둘을 십자가에 못 박았는데, 하나는 오른쪽에 다른 하나는 왼쪽에 못 박았다. (28) 그리하여 ‘그는 죄인들 가운데 하나로 헤아려졌다.’ 는 성경 말씀이 이루어졌다. 29 지나가는 자들이 머리를 흔들며 그분을 이렇게 모독하였다. “저런! 성전을 허물고 사흘 안에 다시 짓겠다더니. 30 십자가에서 내려와 너 자신이나 구해 보아라.” 31 수석 사제들도 이런 식으로 율법 학자들과 함께 조롱하며 서로 말하였다. “다른 이들은 구원하였으면서 자신은 구원하지 못하는군. 32 우리가 보고 믿게, 이스라엘의 임금 메시아는 지금 십자가에서 내려와 보시지.” 예수님과 함께 십자가에 못 박힌 자들도 그분께 비아냥거렸다.

## 루카 23, 26-43

**십자가에 못 박히시다**

26 그들은 예수님을 끌고 가다가, 시골에서 오고 있던 시몬이라는 어떤 키레네 사람을 붙잡아 십자가를 지우고 예수님을 뒤따르게 하였다. 27 백성의 큰 무리도 예수님을 따라갔다. 그 가운데에는 예수님 때문에 가슴을 치며 통곡하는 여자들도 있었다. 28 예수님께서서는 그 여자들에게 돌아서서 이르셨다. "예루살렘의 딸들아, 나 때문에 울지 말고 너희와 너희 자녀들 때문에 울어라. 29 보라, '아이를 낳지 못하는 여자, 아이를 배어 보지 못하고 젖을 먹여 보지 못한 여자는 행복하여라!' 하고 말할 날이 올 것이다. 30 그때에 사람들은 '산들에게 '우리 위로 무너져 내려라.' 하고 언덕들에게 '우리를 덮어 다오.' 할' 것이다. 31 푸른 나무가 이러한 일을 당하거든 마른 나무야 어떻게 되겠느냐?" 32 그들은 다른 두 죄수도 처형하려고 예수님과 함께 끌고 갔다. 33 ‘해골’ 이라 하는 곳에 이르러 그들은 예수님과 함께

두 죄수도 십자가에 못 박았는데, 하나는 그분의 오른쪽에 다른 하나는 왼쪽에 못 박았다. 34 그때에 예수님께서 말씀하셨다. “아버지, 저들을 용서해 주십시오. 저들은 자기들이 무슨 일을 하는지 모릅니다.” 그들은 제비를 뽑아 그분의 겜옷을 나누어 가졌다. 35 백성들은 서서 바라보고 있었다. 그러나 지도자들은 “이자가 다른 이들을 구원하였으니, 정말 하느님의 메시아, 선택된 이라면 자신도 구원해 보라지.” 하며 빈정거렸다. 36 군사들도 예수님을 조롱하였다. 그들은 예수님께 다가가 신 포도주를 들이대며 37 말하였다. “네가 유대인들의 임금이라면 너 자신이나 구원해 보아라.” 38 예수님의 머리 위에는 ‘이자는 유대인들의 임금이다.’ 라는 죄명 패가 붙어 있었다. 39 예수님과 함께 매달린 죄수 하나도, “당신은 메시아가 아니시오? 당신 자신과 우리를 구원해 보시오.” 하며 그분을 모독하였다. 40 그러나 다른 하나는 그를 꾸짖으며 말하였다. “같이 처형을 받는 주제에 너는 하느님이 두렵지도 않으냐? 41 우리야 당연히 우리가 저지른 짓에 합당한 벌을 받지만, 이분은 아무런 잘못도 하지 않으셨다.” 42 그리고 나서 “예수님, 선생님의 나라에 들어가실 때 저를 기억해 주십시오.” 하였다. 43 그러자 예수님께서 그에게 이르셨다. “내가 진실로 너에게 말한다. 너는 오늘 나와 함께 낙원에 있을 것이다.”

## □ 05단 예수님께서 우리를 위하여 십자가에 못박혀 돌아가심을 묵상합시다 □

### 마태 27, 45-61

**숨을 거두시다** (마르 15, 33-41 ; 루카 23, 44-49 ; 요한 19, 28-30)

45 낮 열두 시부터 어둠이 온 땅에 덮여 오후 세 시까지 계속되었다. 46 오후 세 시쯤에 예수님께서 큰 소리로, “엘리 엘리 레마 사박타니?” 하고 부르짖으셨다. 이는 “저의 하느님, 저의 하느님, 어찌하여 저를 버리셨습니까?” 라는 뜻이다. 47 그곳에서 있던 자들 가운데 몇이 이 말씀을 듣고, “이자가 엘리야를 부르네.” 하고 말하였다. 48 그러자 그들 가운데 한 사람이 곧 달려가서 해면을 가져와 신 포도주에 듬뿍 적신 다음, 갈대에 꽂아 그분께 마시게 하였다. 49 그러나 다른 사람들은 “가만, 엘리야가 와서 그를 구해 주나 봅시다.” 하고 말하였다. 50 예수님께서서는 다시 큰 소리로 외치시고 나서 숨을 거두셨다. 51 그러자 성전 휘장이 위에서 아래까지 두 갈래로 찢어졌다. 땅이 흔들리고 바위들이 갈라졌다. 52 무덤이 열리고 잠자던 많은 성도들의 몸이 되살아났다. 53 예수님께서 다시 살아나신 다음, 그들은 무덤에서 나와 거룩한 도성에 들어가 많은 이들에게 나타났다. 54 백인대장과 또 그와 함께 예수님을 지키던 이들이 지진과 다른 여러 가지

일들을 보고 몹시 두려워하며, “참으로 이분은 하느님의 아드님이셨다.” 하고 말하였다. 55 거기에는 많은 여자들이 멀리서 지켜보고 있었는데, 그들은 갈릴래아에서부터 예수님을 따르며 시중들던 이들이다. 56 그들 가운데에는 마리아 막달레나, 야고보와 요셉의 어머니 마리아, 제베대오 아들들의 어머니도 있었다.

**물히시다** (마르 15, 42-47 ; 루카 23, 50-56 ; 요한 19, 38-42)

57 저녁때가 되자 아리마태아 출신의 부유한 사람으로서 요셉이라는 이가 왔는데, 그도 예수님의 제자였다. 58 이 사람이 빌라도에게 가서 예수님의 시신을 내 달라고 청하자, 빌라도가 내주라고 명령하였다. 59 요셉은 시신을 받아 깨끗한 아마포로 감싼 다음, 60 바위를 깎아 만든 자기의 새 무덤에 모시고 나서, 무덤 입구에 큰 돌을 굴러 막아 놓고 갔다. 61 거기 무덤 맞은쪽에는 마리아 막달레나와 다른 마리아가 앉아 있었다.

## 마르 15, 33-47

**숨을 거두시다** (마태 27, 45-56 ; 루카 23, 44-49 ; 요한 19, 28-30)

33 낮 열두 시가 되자 어둠이 온 땅에 덮여 오후 세 시까지 계속되었다. 34 오후 세 시에 예수님께서 큰 소리로, “엘로이 엘로이 레마 사박타니?” 하고 부르짖으셨다. 이는 번역하면, ‘저의 하느님, 저의 하느님, 어찌하여 저를 버리셨습니까?’ 라는 뜻이다. 35 곁에 서 있던 자들 가운데 몇이 이 말씀을 듣고, “저것 봐! 엘리야를 부르네.” 하고 말하였다. 36 그러자 어떤 사람이 달려가서 해면을 신 포도주에 적신 다음, 갈대에 꽂아 예수님께 마시라고 갖다 대며, “자, 엘리야가 와서 그를 내려 주나 봅시다.” 하고 말하였다. 37 예수님께서서는 큰 소리를 지르시고 숨을 거두셨다. 38 그때에 성전 휘장이 위에서 아래까지 두 갈래로 찢어졌다. 39 그리고 예수님을 마주 보고 서 있던 백인대장이 그분께서 그렇게 숨을 거두시는 것을 보고, “참으로 이 사람은 하느님의 아드님이셨다.” 하고 말하였다. 40 여자들도 멀리서 지켜보고 있었는데, 그들 가운데에는 마리아 막달레나, 작은 야고보와 요세의 어머니 마리아, 그리고 살로메가 있었다. 41 그들은 예수님께서 갈릴래아에 계실 때에 그분을 따르며 시중들던 여자들이었다. 그 밖에도 예수님과 함께 예루살렘에 올라온 다른 여자들도 많이 있었다.

**물히시다** (마태 27, 57-61 ; 루카 23, 50-56 ; 요한 19, 38-42)

42 이미 저녁때가 되어 있었다. 그날은 준비일 곧 안식일 전날이었으므로, 43 아리마태아 출신 요셉이 빌라도에게 당당히 들어가, 예수님의 시신을 내 달라고 청하였다. 그는 명망 있는 의회 의원으로서 하느님의 나라를 열심히 기다리던 사람이었다. 44 빌라도는 예수님께서 벌써 돌아가셨을까 의아하게

생각하여, 백인대장을 불러 예수님께서 돌아가신 지 오래되었느냐고 물었다. 45 빌라도는 백인대장에게 알아보고 나서 요셉에게 시신을 내주었다. 46 요셉은 아마포를 사 가지고 와서, 그분의 시신을 내려 아마포로 쓴 다음 바위를 깎아 만든 무덤에 모시고, 무덤 입구에 돌을 굴러 막아 놓았다. 47 마리아 막달레나와 요세의 어머니 마리아는 그분을 어디에 모시는지 지켜보고 있었다.

## 루카 23, 44-56

**숨을 거두시다** (마태 27, 45-56 ; 마르 15, 33-41 ; 요한 19, 28-30)

44 낮 열두 시쯤 되자 어둠이 온 땅에 덮여 오후 세 시까지 계속되었다. 45 해가 어두워진 것이다. 그때에 성전 휘장 한가운데가 두 갈래로 찢어졌다. 46 그리고 예수님께서 큰 소리로 외치셨다. “아버지, ‘제 영을 아버지 손에 맡깁니다.’ ” 이 말씀을 하시고 숨을 거두셨다. 47 그 광경을 보고 있던 백인대장은 하느님을 찬양하며, “정녕 이 사람은 의로운 분이셨다.” 하고 말하였다. 48 구경하러 몰려들었던 군중도 모두 그 광경을 바라보고 가슴을 치며 돌아갔다. 49 예수님의 모든 친지와 갈릴래아에서부터 그분을 함께 따라온 여자들은 멀찍이 서서 그 모든 일을 지켜보았다.

**묻히시다** (마태 27, 57-61 ; 마르 15, 42-47 ; 요한 19, 38-42)

50 요셉이라는 사람이 있었는데, 그는 의회 의원이며 착하고 의로운 이였다. 51 이 사람은 의회의 결정과 처사에 동의하지 않았다. 그는 유대인들의 고을 아리마태아 출신으로서 하느님의 나라를 기다리고 있었다. 52 이 사람이 빌라도에게 가서 예수님의 시신을 내 달라고 청하였다. 53 그리고 시신을 내려 아마포로 감싼 다음, 바위를 깎아 만든 무덤에 모셨다. 그것은 아직 아무도 묻힌 적이 없는 무덤이었다. 54 그날은 준비일이었는데 안식일이 시작될 무렵이었다. 55 갈릴래아에서부터 예수님과 함께 온 여자들도 뒤따라가 무덤을 보고 또 예수님의 시신을 어떻게 모시는지 지켜보고 나서, 56 돌아가 향료와 향유를 준비하였다. 그리고 안식일에는 계명에 따라 쉬었다.

## 요한 19, 28-42

**숨을 거두시다** (마태 27, 45-56 ; 마르 15, 33-41 ; 루카 23, 44-49)

28 그 뒤에 이미 모든 일이 다 이루어졌음을 아신 예수님께서서는 성경 말씀이 이루어지게 하시려고 “목마르다.” 하고 말씀하셨다. 29 거기에는 신포도주가 가득 담긴 그릇이 놓여 있었다. 그래서 사람들이 신포도주를 듬뿍

적신 해면을 우슬초 가지에 꽂아 예수님의 입에 갖다 대었다. 30 예수님께 서는 신 포도주를 드신 다음에 말씀하셨다. “다 이루어졌다.” 이어서 고개를 숙이시며 숨을 거두셨다.

### 군사들이 예수님의 옆구리를 창으로 찌르다

31 그날은 준비일이었고 이튿날 안식일은 큰 축일이었으므로, 유대인들은 안식일에 시신이 십자가에 매달려 있지 않게 하려고, 십자가에 못 박힌 이들의 다리를 부러뜨리고 시신을 치우게 하라고 빌라도에게 요청하였다. 32 그리하여 군사들이 가서 예수님과 함께 십자가에 못 박힌 첫째 사람과 또 다른 사람의 다리를 부러뜨렸다. 33 예수님께 가서는 이미 숨지신 것을 보고 다리를 부러뜨리는 대신, 34 군사 하나가 창으로 그분의 옆구리를 찔렀다. 그러자 곧 피와 물이 흘러나왔다. 35 이는 직접 본 사람이 증언하는 것이므로 그의 증언은 참되다. 그리고 그는 여러분이 믿도록 자기가 진실을 말한다는 것을 알고 있다. 36 “그의 뼈가 하나도 부러지지 않을 것이다.” 하신 성경 말씀이 이루어지려고 이런 일들이 일어난 것이다. 37 또 다른 성경 구절은 “그들은 자기들이 찌른 이를 바라볼 것이다.” 하고 말한다.

### 묻히시다 (마태 27, 57-61 ; 마르 15, 42-47 ; 루카 23, 50-56)

38 그 뒤에 아리마태아 출신 요셉이 예수님의 시신을 거두게 해 달라고 빌라도에게 청하였다. 그는 예수님의 제자였지만 유대인들이 두려워 그 사실을 숨기고 있었다. 빌라도가 허락하자 그가 가서 그분의 시신을 거두었다. 39 언젠가 밤에 예수님을 찾아왔던 니코데모도 몰약과 침향을 섞은 것을 백 리트라쯤 가지고 왔다. 40 그들은 예수님의 시신을 모셔다가 유대인들의 장례 관습에 따라, 향료와 함께 아마포로 감쌌다. 41 예수님께서 십자가에 못 박히신 곳에 정원이 있었는데, 그 정원에는 아직 아무도 묻힌 적이 없는 새 무덤이 있었다. 42 그날은 유대인들의 준비일이었고 또 무덤이 가까이 있었으므로, 그들은 예수님을 그곳에 모셨다.

# □영광의 신비□

## □01단 예수님께서 부활하심을 묵상합니다□

### 마태 28, 1-10

**부활하시다** (마르 16, 1-8 ; 루카 24, 1-12 ; 요한 20, 1-10)

1 안식일이 지나고 주간 첫날이 밝아 올 무렵, 마리아 막달레나와 다른 마리아가 무덤을 보러 갔다. 2 그런데 갑자기 큰 지진이 일어났다. 그리고 주님의 천사가 하늘에서 내려오더니 무덤으로 다가가 돌을 옆으로 굴리고서는 그 위에 앉는 것이었다. 3 그의 모습은 번개 같고 옷은 눈처럼 희었다. 4 무덤을 경비하던 자들은 천사를 보고 두려워 떨다가 까무러쳤다. 5 그때에 천사가 여자들에게 말하였다. “두려워하지 마라. 너희가 십자가에 못 박히신 예수님을 찾는 줄을 나는 안다. 6 그분께서는 여기에 계시지 않는다. 말씀하신 대로 그분께서는 되살아나셨다. 와서 그분께서 누워 계셨던 곳을 보아라. 7 그러니 서둘러 그분의 제자들에게 가서 이렇게 일러라. ‘그분께서는 죽은 이들 가운데에서 되살아나셨습니다. 이제 여러분보다 먼저 갈릴래아로 가실 터이니, 여러분은 그분을 거기에서 뵈게 될 것입니다.’ 이것이 내가 너희에게 알리는 말이다.” 8 그 여자들은 두려워하면서도 크게 기뻐하며 서둘러 무덤을 떠나, 제자들에게 소식을 전하러 달려갔다.

**여자들에게 나타나시다** (마르 16, 9-11 ; 요한 20, 11-18)

9 그런데 갑자기 예수님께서 마주 오시면서 그 여자들에게 “평안하냐?” 하고 말씀하셨다. 그들은 다가가 엎드려 그분의 발을 붙잡고 절하였다. 10 그때에 예수님께서 그들에게 말씀하셨다. “두려워하지 마라. 가서 내 형제들에게 갈릴래아로 가라고 전하여라. 그들은 거기에서 나를 보게 될 것이다.”

### 마르 16, 1-18

**부활하시다** (마태 28, 1-8 ; 루카 24, 1-12 ; 요한 20, 1-10)

1 안식일이 지나자, 마리아 막달레나와 야고보의 어머니 마리아와 살로메는 무덤에 가서 예수님께 발라 드리려고 향료를 샀다. 2 그리고 주간 첫날 매우 이른 아침, 해가 떠오를 무렵에 무덤으로 갔다. 3 그들은 “누가 그 돌을 무덤 입구에서 굴러 내 줄까요?” 하고 서로 말하였다. 4 그러고는 눈을

들어 바라보니 그 돌이 이미 굴러져 있었다. 그것은 매우 큰 돌이었다. 5 그들이 무덤에 들어가 보니, 웬 젊은이가 하얗고 긴 겹옷을 입고 오른쪽에 앉아 있었다. 그들은 깜짝 놀랐다. 6 젊은이가 그들에게 말하였다. “놀라지 마라. 너희가 십자가에 못 박히신 나자렛 사람 예수님을 찾고 있지만 그분께서는 되살아나셨다. 그래서 여기에 계시지 않는다. 보아라, 여기가 그분을 모셨던 곳이다. 7 그러니 가서 제자들과 베드로에게 이렇게 일러라. ‘예수님께서서는 전에 여러분에게 말씀하신 대로 여러분보다 먼저 갈릴래아로 가실 터이니, 여러분은 그분을 거기에서 뵙게 될 것입니다.’” 8 그들은 무덤에서 나와 달아났다. 덜덜 떨면서 겁에 질렸던 것이다. 그들은 두려워서 아무에게도 말을 하지 않았다.

#### **마리아 막달레나에게 나타나시다** (마태 28, 9-10 ; 요한 20, 11-18)

9 예수님께서서는 주간 첫날 새벽에 부활하신 뒤, 마리아 막달레나에게 처음으로 나타나셨다. 그는 예수님께서서 일곱 마귀를 쫓아 주신 여자였다. 10 그 여자는 예수님과 함께 지냈던 이들이 슬퍼하며 울고 있는 곳으로 가서, 그들에게 이 소식을 전하였다. 11 그러나 그들은 예수님께서서 살아 계시며 그 여자에게 나타나셨다는 말을 듣고도 믿지 않았다.

#### **두 제자에게 나타나시다** (루카 24, 13-35)

12 그 뒤 그들 가운데 두 사람이 걸어서 시콜로 가고 있을 때, 예수님께서서 다른 모습으로 그들에게 나타나셨다. 13 그래서 그들이 돌아가 다른 제자들에게 알렸지만 제자들은 그들의 말도 믿지 않았다.

#### **제자들에게 나타나시어 사명을 부여하시다** (마태 28, 16-20 ; 루카 24, 36-49 ; 요한 20, 19-23 ; 사도 1, 6-8)

14 마침내, 열한 제자가 식탁에 앉아 있을 때에 예수님께서서 나타나셨다. 그리고 그들의 불신과 완고한 마음을 꾸짖으셨다. 되살아난 당신을 본 이들의 말을 그들이 믿지 않았기 때문이다. 15 예수님께서서는 이어서 그들에게 이르셨다. “너희는 온 세상에 가서 모든 피조물에게 복음을 선포하여라. 16 믿고 세례를 받는 이는 구원을 받고 믿지 않는 자는 단죄를 받을 것이다. 17 믿는 이들에게는 이러한 표징들이 따를 것이다. 곧 내 이름으로 마귀들을 쫓아내고 새로운 언어들에 말하며, 18 손으로 뱀을 집어 들고 독을 마셔도 아무런 해도 입지 않으며, 또 병자들에게 손을 얹으면 병이 나을 것이다.”

## **루카 24, 1-49**

#### **부활하시다** (마태 28, 1-8 ; 마르 16, 1-8 ; 요한 20, 1-10)

1 주간 첫날 새벽 일찍이 그 여자들은 준비한 향료를 가지고 무덤으로 갔다. 2 그런데 그들이 보니 무덤에서 돌이 이미 굴러져 있었다. 3 그래서 안으로

들어가 보니 주 예수님의 시신이 없었다. 4 여자들이 그 일로 당황하고 있는데, 눈부시게 차려입은 남자 둘이 그들에게 나타났다. 5 여자들이 두려워 얼굴을 땅으로 숙이자 두 남자가 그들에게 말하였다. “어찌하여 살아 계신 분을 죽은 이들 가운데에서 찾고 있느냐? 6 그분께서는 여기에 계시지 않는다. 되살아나셨다. 그분께서 갈릴래아에 계실 때에 너희에게 무엇이라고 말씀하셨는지 기억해 보아라. 7 사람의 아들은 죄인들의 손에 넘겨져 십자가에 못 박히셨다가 사흘 만에 다시 살아나셔야 한다고 말씀하셨다.” 8 그러자 여자들은 예수님의 말씀을 기억해 내었다. 9 그리고 무덤에서 돌아와 열한 제자와 그 밖의 모든 이에게 이 일을 다 알렸다. 10 그들은 마리아 막달레나, 요안나, 그리고 야고보의 어머니 마리아였다. 그들과 함께 있던 다른 여자들도 사도들에게 이 일을 이야기하였다. 11 사도들에게는 그 이야기가 헛소리처럼 여겨졌다. 그래서 사도들은 그 여자들의 말을 믿지 않았다. 12 그러나 베드로는 일어나 무덤으로 달려가서 몸을 굽혀 들여다보았다. 그곳에는 아마포만 놓여 있었다. 그는 일어난 일을 속으로 놀라워하며 돌아갔다.

#### 엠마오로 가는 두 제자에게 나타나시다 (마르 16, 12-13)

13 바로 그날 제자들 가운데 두 사람이 예루살렘에서 예순 스타디온 떨어진 엠마오라는 마을로 가고 있었다. 14 그들은 그동안 일어난 모든 일에 관하여 서로 이야기하였다. 15 그렇게 이야기하고 토론하는데, 바로 예수님께서 가까이 가시어 그들과 함께 걸으셨다. 16 그들은 눈이 가리어 그분을 알아보지 못하였다. 17 예수님께서 그들에게 “걸어가면서 무슨 말을 서로 주고 받느냐?” 하고 물으시자, 그들은 침통한 표정을 한 채 멈추어 섰다. 18 그들 가운데 한 사람, 클레오파스라는 이가 예수님께, “예루살렘에 머물렀으면서 이 며칠 동안 그곳에서 일어난 일을 혼자만 모른다는 말입니까?” 하고 말하였다. 19 예수님께서 “무슨 일이냐?” 하시자 그들이 그분께 말하였다. “나자렛 사람 예수님에 관한 일입니다. 그분은 하느님과 온 백성 앞에서, 행동과 말씀에 힘이 있는 예언자셨습니다. 20 그런데 우리의 수석 사제들과 지도자들이 그분을 넘겨, 사형 선고를 받아 십자가에 못 박히시게 하였습니다. 21 우리는 그분이야말로 이스라엘을 해방하실 분이라고 기대하였습니다. 그 일이 일어난 지도 벌써 사흘째가 됩니다. 22 그런데 우리 가운데 몇몇 여자가 우리를 깜짝 놀라게 하였습니다. 그들이 새벽에 무덤으로 갔다가, 23 그분의 시신을 찾지 못하고 돌아와서 하는 말이, 천사들의 발현까지 보았는데 그분께서 살아 계신다고 천사들이 일러 주더랍니다. 24 그래서 우리 동료 몇 사람이 무덤에 가서 보니 그 여자들이 말한 그대로였고, 그분은 보지 못하였습니다.” 25 그때에 예수님께서 그들에게 이르셨다. “아, 어리석은 자들아! 예언자들이 말한 모든 것을 믿는 데에 마음이 어찌 이리 굳뜨냐? 26 그리스도는 그러한 고난을 겪고서 자기의 영광 속에 들어가야 하는 것이 아니냐?” 27 그리고 이어서 모세와 모든 예언자로부터 시작하여 성경 전체에 걸쳐 당신에 관한 기록들을 그들에게 설명해 주셨다. 28 그

들이 찾아가던 마을에 가까이 이르렀을 때, 예수님께서서는 더 멀리 가려고 하시는 듯하였다. 29 그러자 그들은 “저희와 함께 묵으십시오. 저녁때가 되어 가고 날도 이미 저물었습니다.” 하며 그분을 붙들었다. 그래서 예수님께서서는 그들과 함께 묵으시려고 그 집에 들어가셨다. 30 그들과 함께 식탁에 앉으셨을 때, 예수님께서서는 빵을 들고 찬미를 드리신 다음 그것을 떼어 그들에게 나누어 주셨다. 31 그러자 그들의 눈이 열려 예수님을 알아보았다. 그러나 그분께서는 그들에게서 사라지셨다. 32 그들은 서로 말하였다. “길에서 우리에게 말씀하실 때나 성경을 풀이해 주실 때 속에서 우리 마음이 타오르지 않았던가!” 33 그들이 곧바로 일어나 예루살렘으로 돌아가 보니 열한 제자와 동료들이 모여, 34 “정녕 주님께서 되살아나시어 시몬에게 나타나셨다.” 하고 말하고 있었다. 35 그들도 길에서 겪은 일과 빵을 떼실 때에 그분을 알아보게 된 일을 이야기해 주었다.

**제자들에게 나타나시어 사명을 부여하시다** (마태 28, 16-20 ; 마르 16, 14-18 ; 요한 20, 19-23 ; 사도 1, 6-8)

36 그들이 이러한 이야기를 하고 있을 때 예수님께서서 그들 가운데에 서시어, “평화가 너희와 함께!” 하고 그들에게 말씀하셨다. 37 그들은 너무나 무섭고 두려워 유흥을 보는 줄로 생각하였다. 38 그러자 예수님께서서 그들에게 이르셨다. “왜 놀라느냐? 어찌하여 너희 마음에 여러 가지 의혹이 이느냐? 39 내 손과 내 발을 보아라. 바로 나다. 나를 만져 보아라. 유흥은 살과 뼈가 없지만, 나는 너희도 보다시피 살과 뼈가 있다.” 40 이렇게 말씀하시고 나서 그들에게 손과 발을 보여 주셨다. 41 그들은 너무 기쁜 나머지 아직도 믿지 못하고 놀라워하는데, 예수님께서서 그들에게 “여기에 먹을 것이 좀 있느냐?” 하고 물으셨다. 42 그들이 구운 물고기 한 토막을 드리자, 43 예수님께서서는 그것을 받아 그들 앞에서 잡수셨다. 44 그리고 그들에게 이르셨다. “내가 전에 너희와 함께 있을 때에 말한 것처럼, 나에 관하여 모세의 율법과 예언서와 시편에 기록된 모든 것이 다 이루어져야 한다.” 45 그때에 예수님께서서는 그들의 마음을 여시어 성경을 깨닫게 해 주셨다. 46 이어서 그들에게 이르셨다. “성경에 기록된 대로, 그리스도는 고난을 겪고 사흘 만에 죽은 이들 가운데에서 다시 살아나야 한다. 47 그리고 예루살렘에서부터 시작하여, 죄의 용서를 위한 회개가 그의 이름으로 모든 민족들에게 선포되어야 한다. 48 너희는 이 일의 증인이다. 49 그리고 보라, 내 아버지께서 약속하신 분을 내가 너희에게 보내 주겠다. 그러니 너희는 높은 데에서 오는 힘을 입을 때까지 예루살렘에 머물러 있어라.”

## 요한 20, 1-29

**부활하시다** (마태 28, 1-8 ; 마르 16, 1-8 ; 루카 24, 1-12)

1 주간 첫날 이른 아침, 아직도 어두울 때에 마리아 막달레나가 무덤에 가

서 보니, 무덤을 막았던 돌이 치워져 있었다. 2 그래서 그 여자는 시몬 베드로와 예수님께서 사랑하신 다른 제자에게 달려가서 말하였다. “누가 주님을 무덤에서 꺼내 갔습니다. 어디에 모셨는지 모르겠습니다.” 3 베드로와 다른 제자는 밖으로 나와 무덤으로 갔다. 4 두 사람이 함께 달렸는데, 다른 제자가 베드로보다 빨리 달려 무덤에 먼저 다다랐다. 5 그는 몸을 굽혀 아마포가 놓여 있는 것을 보기는 하였지만, 안으로 들어가지는 않았다. 6 시몬 베드로가 뒤따라와서 무덤으로 들어가 아마포가 놓여 있는 것을 보았다. 7 예수님의 얼굴을 찢던 수건은 아마포와 함께 놓여 있지 않고, 따로 한곳에 개켜져 있었다. 8 그제야 무덤에 먼저 다다른 다른 제자도 들어갔다. 그리고 보고 믿었다. 9 사실 그들은 예수님께서 죽은 이들 가운데에서 다시 살아나셔야 한다는 성경 말씀을 아직 깨닫지 못하고 있었던 것이다. 10 그 제자들은 다시 집으로 돌아갔다.

**마리아 막달레나에게 나타나시다** (마태 28, 9-10 ; 마르 16, 9-11)

11 마리아는 무덤 밖에 서서 울고 있었다. 그렇게 울면서 무덤 쪽으로 몸을 굽혀 12 들여다보니 하얀 옷을 입은 두 천사가 앉아 있었다. 한 천사는 예수님의 시신이 놓였던 자리 머리맡에, 다른 천사는 발치에 있었다. 13 그들이 마리아에게 “여인아, 왜 우느냐?” 하고 묻자, 마리아가 그들에게 대답하였다. “누가 저의 주님을 꺼내 갔습니다. 어디에 모셨는지 모르겠습니다.” 14 이렇게 말하고 나서 뒤로 돌아선 마리아는 예수님께서 서 계신 것을 보았다. 그러나 예수님이신 줄은 몰랐다. 15 예수님께서 마리아에게 “여인아, 왜 우느냐? 누구를 찾느냐?” 하고 물으셨다. 마리아는 그분을 정원지기로 생각하고, “선생님, 선생님께서 그분을 옮겨 가셨으면 어디에 모셨는지 저에게 말씀해 주십시오. 제가 모셔 가겠습니다.” 하고 말하였다. 16 예수님께서 “마리아야!” 하고 부르셨다. 마리아는 돌아서서 히브리 말로 “라뿌니!” 하고 불렀다. 이는 ‘스승님!’ 이라는 뜻이다. 17 예수님께서 마리아에게 말씀하셨다. “내가 아직 아버지께 올라가지 않았으니 나를 더 이상 붙들지 마라. 내 형제들에게 가서, ‘나는 내 아버지시며 너희의 아버지신 분, 내 하느님이시며 너희의 하느님이신 분께 올라간다.’ 하고 전하여라.” 18 마리아 막달레나는 제자들에게 가서 “제가 주님을 뵈었습니다.” 하면서, 예수님께서 자기에게 하신 이 말씀을 전하였다.

**제자들에게 나타나시어 사명을 부여하시다** (마태 28, 16-20 ; 마르 16, 14-18 ; 루카 24, 36-49)

19 그날 곧 주간 첫날 저녁이 되자, 제자들은 유대인들이 두려워 문을 모두 잠가 놓고 있었다. 그런데 예수님께서 오시어 가운데에 서시며, “평화가 너희와 함께!” 하고 그들에게 말씀하셨다. 20 이렇게 말씀하시고 나서 당신의 두 손과 옆구리를 그들에게 보여 주셨다. 제자들은 주님을 뵈고 기뻐하였다. 21 예수님께서 다시 그들에게 이르셨다. “평화가 너희와 함께! 아버지께서 나를 보내신 것처럼 나도 너희를 보낸다.” 22 이렇게 이르시고 나서

그들에게 숨을 불어넣으며 말씀하셨다. “성령을 받아라. 23 너희가 누구의 죄든지 용서해 주면 그가 용서를 받을 것이고, 그대로 두면 그대로 남아 있을 것이다.”

### 예수님과 토마스

24 열두 제자 가운데 하나로서 ‘쌍둥이’ 라고 불리는 토마스는 예수님께서 오셨을 때에 그들과 함께 있지 않았다. 25 그래서 다른 제자들이 그에게 “우리는 주님을 뵈었소.” 하고 말하였다. 그러나 토마스는 그들에게, “나는 그분의 손에 있는 못 자국을 직접 보고 그 못 자국에 내 손가락을 넣어 보고 또 그분 옆구리에 내 손을 넣어 보지 않고는 결코 믿지 못하겠소.” 하고 말하였다. 26 여드레 뒤에 제자들이 다시 집 안에 모여 있었는데 토마스도 그들과 함께 있었다. 문이 다 잠겨 있었는데도 예수님께서 오시어 가운데에 서시며, “평화가 너희와 함께!” 하고 말씀하셨다. 27 그러고 나서 토마스에게 이르셨다. “네 손가락을 여기 대 보고 내 손을 보아라. 네 손을 뺀어 내 옆구리에 넣어 보아라. 그리고 의심을 버리고 믿어라.” 28 토마스가 예수님께 대답하였다. “저의 주님, 저의 하느님!” 29 그러자 예수님께서 토마스에게 말씀하셨다. “너는 나를 보고서야 믿느냐? 보지 않고도 믿는 사람은 행복하다.”

## □02단 예수님께서 승천하심을 묵상합시다□

### 마르 16, 19-20

#### 승천하시다 (루카 24, 50-53)

19 주 예수님께서서는 제자들에게 말씀하신 다음 승천하시어 하느님 오른쪽에 앉으셨다.

#### 마르코 복음서의 짧은 끝맺음

20 제자들은 떠나가서 곳곳에 복음을 선포하였다. 주님께서서는 그들과 함께 일하시면서 표징들이 뒤따르게 하시어, 그들이 전하는 말씀을 확증해 주셨다. 그 여자들은 자기들에게 분부하신 모든 것을 베드로와 그 동료들에게 간추려서 이야기해 주었다. 그 뒤에 예수님께서도 친히 그들을 통하여 동쪽에서 서쪽에 이르기까지, 영원한 구원을 선포하는 거룩한 불멸의 말씀이 두루 퍼져 나가게 하셨다. 아멘.

### 루카 24, 50-53

**승천하시다** (마르 16, 19-20 ; 사도 1, 9-11)

50 예수님께서서는 그들을 베타니아 근처까지 데리고 나가신 다음, 손을 드시어 그들에게 강복하셨다. 51 이렇게 강복하시며 그들을 떠나 하늘로 올라가셨다. 52 그들은 예수님께 경배하고 나서 크게 기뻐하며 예루살렘으로 돌아갔다. 53 그리고 줄곧 성전에서 하느님을 찬미하며 지냈다.

## 사도 1, 6-11

**예수님의 승천**

6 사도들이 함께 모여 있을 때에 예수님께 물었다. “주님, 지금이 주님께서 이스라엘에 다시 나라를 일으키실 때입니까?” 7 그러자 예수님께서서 그들에게 이르셨다. “그때와 시기는 아버지께서 당신의 권한으로 정하셨으니 너희가 알 바 아니다. 8 그러나 성령께서 너희에게 내리시면 너희는 힘을 받아, 예루살렘과 온 유대와 사마리아, 그리고 땅 끝에 이르기까지 나의 증인이 될 것이다.” 9 예수님께서서는 이렇게 이르신 다음 그들이 보는 앞에서 하늘로 오르셨는데, 구름에 감싸여 그들의 시야에서 사라지셨다. 10 예수님께서서 올라가시는 동안 그들이 하늘을 유심히 바라보는데, 갑자기 흰 옷을 입은 두 사람이 그들 곁에 서서, 11 이렇게 말하였다. “갈릴래아 사람들아, 왜 하늘을 쳐다보며 서 있느냐? 너희를 떠나 승천하신 저 예수님께서서는, 너희가 보는 앞에서 하늘로 올라가신 모습 그대로 다시 오실 것이다.”

## □ O3단 예수님께서서 성령을 보내심을 묵상합시다 □

## 사도 2, 1-13

**성령 강림**

1 오순절이 되었을 때 그들은 모두 한자리에 모여 있었다. 2 그런데 갑자기 하늘에서 거센 바람이 부는 듯한 소리가 나더니, 그들이 앉아 있는 온 집을 안을 가득 채웠다. 3 그리고 불꽃 모양의 혀들이 나타나 갈라지면서 각 사람 위에 내려앉았다. 4 그러자 그들은 모두 성령으로 가득 차, 성령께서 표현의 능력을 주시는 대로 다른 언어들로 말하기 시작하였다. 5 그 때에 예루살렘에는 세계 모든 나라에서 온 독실한 유대인들이 살고 있었는데, 6 그 말소리가 나자 무리를 지어 몰려왔다. 그리고 제자들이 말하는 것을 저마다 자기 지방 말로 듣고 어리둥절해하였다. 7 그들은 놀라워하고 신기하게 여기며 말하였다. “지금 말하고 있는 저들은 모두 갈릴래아 사람들이 아닌가? 8

그런데 우리가 저마다 자기가 태어난 지방 말로 듣고 있으니 어찌 된 일인가? 9 파르티아 사람, 메디아 사람, 엘람 사람, 또 메소포타미아와 유다와 카파도키아와 폰토스와 아시아 주민, 10 프리기아와 팜필리아와 이집트 주민, 키레네 부근 리비아의 여러 지방 주민, 여기에 머무르는 로마인, 11 유다인과 유다교로 개종한 이들, 그리고 크레타 사람과 아라비아 사람인 우리가 저들이 하느님의 위업을 말하는 것을 저마다 자기 언어로 듣고 있지 않는가?” 12 그들은 모두 놀라워하고 어쩔 줄 몰라 하며, “도대체 어찌 된 영문인가?” 하고 서로 말하였다. 13 그러나 더러는 “새 포도주에 취했군.” 하며 비웃었다.

**□04단 예수님께서 마리아를 하늘에 불러올리심을  
묵상합시다□**

**시편 45, 10**

10 제왕의 딸들이 당신의 사랑을 받는 여인들 사이에 있으며 왕비는 오피르의 황금으로 단장하고 당신 오른쪽에 서 있습니다.

**□05단 예수님께서 마리아께 천상 모후의 관을 씌우심을  
묵상합시다□**

**묵시 12, 1**

1 그리고 하늘에 큰 표징이 나타났습니다. 태양을 입고 발 밑에 달을 두고 머리에 열두 개 별로 된 관을 쓴 여인이 나타난 것입니다.



가톨릭 성경통독 아카데미  
가톨릭 영성수련 아카데미

봉헌을 위한 40일 영성 수련 - 제1부

# 20단 신비와 성경



이름	
본명	

조창수 토마스 아퀴나스 신부



가톨릭 성경통독 아카데미  
가톨릭 영성수련 아카데미



010-8889-5425