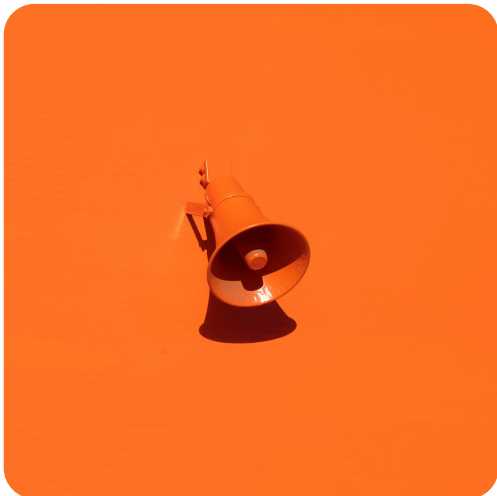




목상집 - 사순절 여정

여러분이 사순절 기간 어디에서도 할 수 있는
영성 형성을 위한 기도 실천, 예식, 프로그램



이러한
영성 훈련에 참여하기
위한 추가 자료와
재생 목록을 보려면,
미시간 연회 홈페이지를
방문하세요.
<https://michiganumc.org/2021-lent-at-home-playlists/>

첫째 주

다섯 손가락 기도

아래의 손바닥 그림을 사용하여 각 손가락을 만질 때마다 다른 그룹의 사람들을 위해 기도하십시오.

- 엄지손가락 : 가장 가까운 사람들, 가족 및 친구를 위해 기도하십시오.
- 검지 : 교사, 코치, 의료 종사자, 치료 전문가, 응급의료요원 등과 같은 지침을 주는 사람들을 위해 기도하십시오.
- 가운데손가락 : 정부, 기업, 교회 등의 지도자를 위해 기도합니다.
- 약지 : 아프고, 연약하고, 가장 도움이 필요한 사람들을 위해 기도하십시오
- 새끼손가락 : 자신과 자신의 필요한 것을 위해 기도하세요.

손가락 미로

아래의 미로 그림을 인쇄하고 다음의 안내를 따라주세요. 더 촉감이 좋게 하려면 두꺼운 용지나 마분지에 인쇄하십시오. 털실이나 끈을 붙이거나 퍼피 페인트를 사용하여 말리십시오. 손가락으로 미로 길을 천천히 따라가면서 조용히 또는 큰 소리로 기도하십시오. 여러분은 다른 사람 혹은 자신을 위해 기도 할 수 있습니다. 말하면서 또는 말없이 기도 할 수 있습니다.

준비물:

- 다섯 손가락 기도 유인물
- 손가락 미로 유인물
- 선택: 크레용, 마분지, 풀, 털실, 퍼피 페인트



다섯 손가락 기도

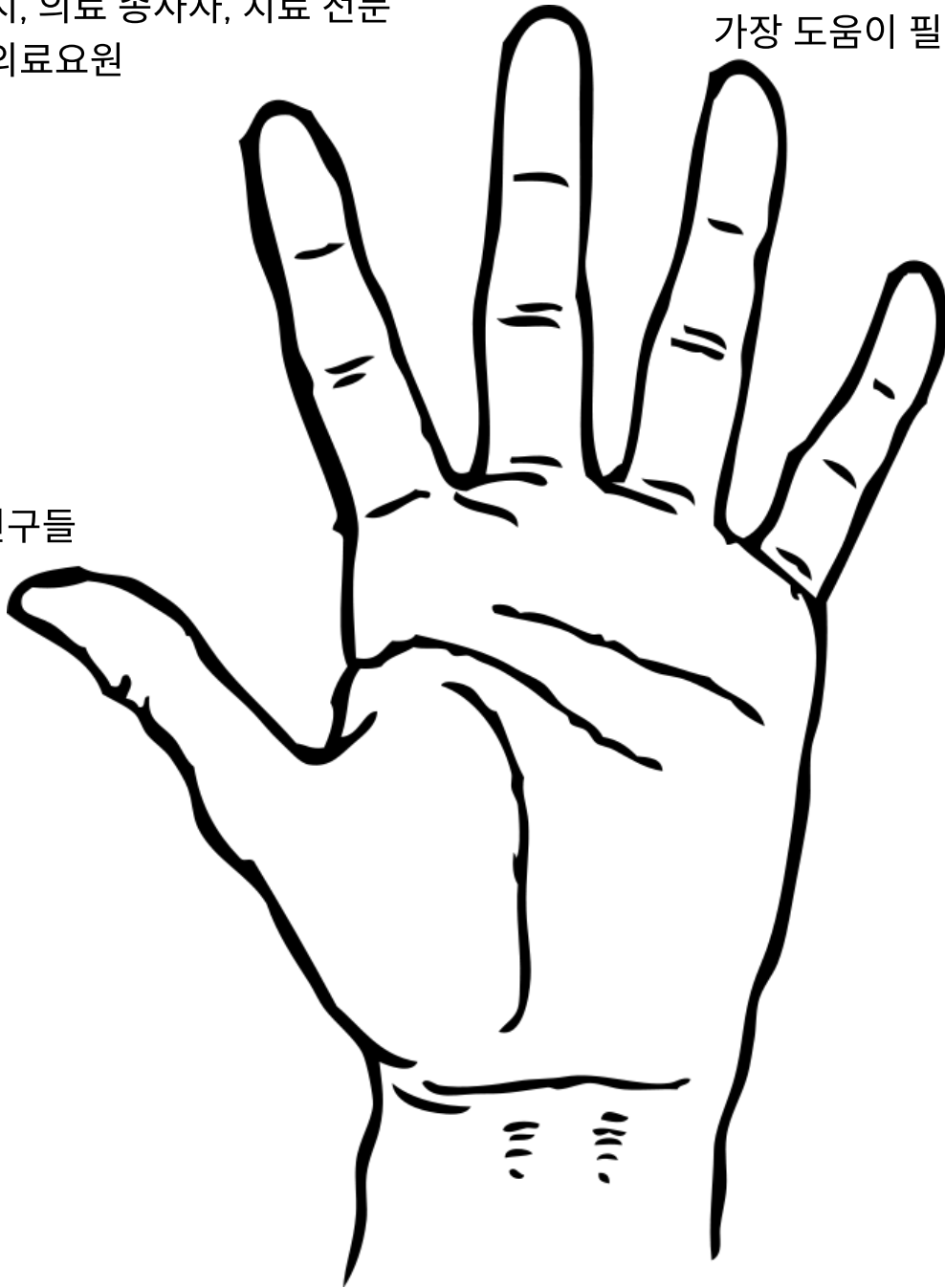
지도자들

교사, 코치, 의료 종사자, 치료 전문가,
응급의료요원

아프고, 연약하고
가장 도움이 필요한 이들

여러분 자신과
자신의 필요한 것

가족과 친구들



손바닥을 펴고, 각 손가락에 맞는
기도를 하시오

손가락 미로



손가락으로 미로 길을 천천히 따라가면서 조용히 또는 큰 소리로 기도하십시오. 여러분은 다른 사람 혹은 자신을 위해 기도할 수 있습니다. 말하면서 또는 말없이 기도할 수 있습니다.

둘째 주

색칠 기도

빈 종이에 낙서들, 구불구불한 선들, 선들, 원들, 점들 등을 그리면서 마음을 준비하세요. 마음의 준비가 되면 아래의 지시를 따르세요.

마음의 준비가 되면 아래의 지침을 따르세요:

- 크게 숨을 들이마시고, 천천히 내 쉬세요. 몇 번 반복하십시오. 조용한 기도의 시간이라는 것을 시각적으로 알리기 위해 촛불(또는 배터리 촛불)을 사용할 수 있습니다.
- 종이 어디든지 하나님이라 혹은 여러분이 좋아하는 하나님의 이름(예 : 은혜의 하나님, 사랑의 하나님, 창조주 등)을 적고 이름 주위에 낙서하십시오.
- 교대로 기도 요청이나 찬양을 나누세요. 타이머를 약 3분으로 설정합니다. (나이에 따라 시간을 조절할 수 있습니다).
- 찬양 /기도를 글이나 그림으로 적고 기도하거나 요청에 대해 하나님을 찬양하면서 그 주위에 낙서하십시오..
- 3 단계를 원하는 만큼 반복합니다.
- 끝낼 준비가 되었으면 종이에 아멘 (Amen)이나 가장 좋아하는 기도문을 적는다.
- 색칠하며 기도하는 방법에 대해 자세히 알아보려면 <https://prayingincolor.com/>을 방문하십시오.

사진으로 기도하기

시편 23 편을 읽으면서 사진 기도 유인물 중 하나를 고르세요. 아래의 질문에 대답해보세요.

- 여러분은 시편 23편의 어떤 부분과 관련이 있나요?
- 여러분 고른 사진은 시편과 어떤 관련이 있습니까?
- 여러분의 형상에서 하나님을 어떻게 보십니까?
- 다른 사진을 선택할 수 있다면 무엇일까요?
- 이 구절에서 자신에 대해서 무엇을 배웠나요?
- 이 구절에서 하나님에 대해 무엇을 배웠나요?

준비물:

- 색칠 기도 용지 유인물
- 크레용, 마커, 색연필
- 시계
- 사진 종이 유인물



기도 : 사랑하는 하나님, 인생에서 무슨 일이 일어나더라도 하나님은 우리와 함께 계신다는 것을 알려주는 시편의 말씀에 감사드립니다. 다양한 감정과 장면을 담은 사진에 감사드립니다. 우리가 행복하거나 슬프거나 두려울 때 하나님이 함께 있다는 것을 기억하도록 도와주세요. 신실함과 신실한 사랑에 감사드립니다. 아멘.



셋째 주

명상 유리병

명상용 유리병을 만들려면 : 반짝이 접착제 6온스 전체를 투명한 병에 붓습니다. 반짝이, 색종이 조각, 구슬 또는 다른 방수가 되는 공예품을 추가하십시오. 병을 뜨거운 물(끓이지 않은 따뜻한 물)로 채웁니다. 뚜껑을 단단히 닫습니다. 뚜껑 주변을 글루건으로 붙여도 좋습니다. 물이 아직 따뜻할 때 접착제가 녹을 때까지 병을 세게 흔듭니다.

명상용 유리병을 사용하려면 : 흔들어주세요! 여러분의 에너지, 불안, 좌절 또는 불안감을 없어질 때까지 흔들어주세요. 마음의 준비가 되면 항아리를 내려놓고 반짝이가 가라앉는 것을 보면서 심호흡을 합니다. 반짝이가 당신의 생각을 나타낸다고 상상하십시오. 예수님께서 폭풍을 진정시키셨듯이 예수님도 우리 마음을 진정시킬 수 있다는 것을 기억하십시오.

호흡 기도

한 번의 호흡으로 반복할 단어 또는 간단한 문장을 선택하십시오. 만약 문장이라면 한 부분은 들이마실 때, 나머지 부분은 내쉬면서 말씀하십시오. 큰 소리로, 속삭임으로 또는 침묵으로 호흡 기도를 할 수 있습니다. 호흡 기도는 차분하게 만드는 훌륭한 명상 수련입니다. 아래에 잘라서 사용할 수 있는 호흡 기도 카드가 준비되어 있습니다.

준비물:

- 뚜껑이 있는 유리병
- 뜨거운 물
- 반짝이 접착제
- 선택 준비물: 여러분의 반짝이 접착제, 반짝이, 색종이, 구슬, 등.
- 호흡기도 카드
- 가위



호흡 기도 카드

시편 23

들이실 때: 나는 두려워 않을 것입니다
내실 때: 주께서 나와 함께 하시기
때문입니다

고린도후서 12:9

들이실 때: 하나님의 은혜는
내실 때: 제게 족하나이다

시편 46:10

들이실 때: 가만히 있으라
내실 때: 내가 하나님 됨을
알지어다

시편 46:2

들이실 때: 하나님의 우리의
피난처시요
내실 때: 힘이시니라

시편 56:3

들이실 때: 내가 두려워하는 날에는
내실 때: 내가 주를
의지하리이다

들이실 때: 오소서

내실 때: 주 예수님

로마서 8:38-39

들이실 때: 어떤 것도 하나님의
사랑에서
내실 때: 우리를 끊을 수 없으리라

빌립보서 4:7

들이실 때: 그리스도의 평강이
내실 때: 나의 마음과 생각을
지키시리라

넷째 주

자연 속 기도 산책

자연 속에서 기도 산책을 할 수 있는 방법은 여러 가지가 있습니다. 자신에게 적합한 것을 선택하세요. 걷기 시작하면서 기도를 하십시오. 하나님께 창조의 독특함과 평범함을 보여달라고 기도 하십시오.

조용하게 걷기 - 모든 사람에게 조용히 걸으면서 자신만의 조용한 기도를 하도록 부탁드립니다.

걸으면서 하는 기도 - 함께 걷다가 무언가 눈에 띄면 기도하십시오. "하나님, 이것에 대해 감사합니다" 또는 "이것으로 인해 _____를 생각나게 해주셔서 감사합니다"처럼 간단하게 기도할 수 있습니다.

사물 찾기 - 자연에서 발견한 구체적인 사물에 대해 기도하려면 아래의 기도 산책 유인물을 사용하십시오. 어린아이들의 경우 나뭇잎, 막대기 및 다른 자연 물체를 손목에 테이프로 붙여서 수집 하십시오. 즉석 기도 팔찌가 됩니다!

밖에 나갈 수 없습니까? 아래의 링크를 따라가면 자연 속에서 가상 하이킹을 할 수 있습니다:

<https://www.buzzfeed.com/laurenkeary/virtual-hikes-visit-national-parks-online-quarantine>

함성 기도!

우리는 종종 기도를 조용히 하는 것과 연관시키지만 우리의 큰 목소리를 사용해 기도할 수 있습니다! 기쁨으로 외칠 수 있습니다! 하나님을 찬양하며 외칠 수 있습니다! 슬픔을 외칠 수 있습니다. 탬버린이나 셰이커 또는 드럼과 같은 악기를 사용할 수 있습니다. 예를 들어, 하나님 감사합니다. 하나님, 사랑합니다. 혹은 시편을 외칠 수 있습니다: "온 땅이여 여호와께 즐거이 소리칠지어다. (시편 98 : 4, 개역 개정)"

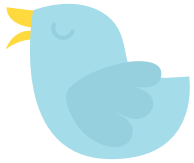
더 많은 예 : <https://buildfaith.org/aprayer-you-must-try-the-shouting-prayer>

준비물:

- 자연 속 기도 산책 유인물
- 선택 준비물: 큰 소리를 낼 수 있는 종류의 악기



자연 속 산책 기도



새: 여러분에게 소중한 사람을 위해 기도하세요



꽃: 다른 사람을 돌보는 사람을 위해 기도하세요



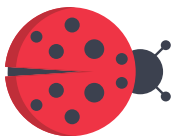
상록수: 지도자들을 위해 기도하세요



잔디/눈/모래: 교사를 위해 기도하세요



나뭇잎: 가족을 위해 기도하세요



벌레: 여러분이 선택해서 무엇이든 기도하세요

자연에서 또 다른 무엇을 찾을 수 있을까요?

다섯째 주

프레첼 기도

프레첼을 만드십시오. 또는 금방 구울 수 있는 냉동제품을 구입하십시오. 레시피는 유인물을 참조하십시오.

사순절과 프레첼의 연관성에 대해 자세히 알아보려면 안젤라 엘웰 헌트가 쓴 프레첼 12개를 읽어보십시오!

빌딩 블록 기도

레고 또는 나무 블록 등을 사용해서 기도합니다. 각 벽돌 또는 블록은 기도 요청 또는 찬양을 나타냅니다.

몸 기도

세 번 심호흡 하십시오.
하나님, 당신은 위에(하늘을 향해 뻗치며),
아래에(발가락을 만지며),
우리 속에(손을 가슴에),
그리고 모든 주변에(팔로 큰 원을 만들며) 있습니다.
저는 하나님을 경배합니다(하늘을 향해 손을 뻗치며),
제 삶을 하나님께 바칩니다(발가락을 만지며)
그리고 저의 모든 것을 다해서(팔로 큰 원을 만들며)
저는 하나님을 사랑합니다(손을 가슴에)
세 번 심호흡 하십시오.

www.illustratedministry.com/2017/waysto-pray-with-kids/

준비물:

- 프레첼 기도 유인물
- 유인물 속의 재료들
- 빌딩 블록(레고, 나무)



프레첼 기도

“젊은 수도사가 물, 밀가루, 소금으로 사순절 빵인 프레첼을 처음으로 구웠습니다. 그날에 반죽을 기도의 형태로 만들었고, 부드러운 빵으로 구웠습니다. 이 작은 빵들은 팔로 양쪽 어깨를 감싸는 형태로 만들어졌고, 브라셀라(bracellae 라틴어로 ‘작은 팔’을 의미)라고 불렸습니다. 독일인들 사이에서 이 단어는 ‘프레첼’이 되었습니다. 이 프레첼은 유럽의 중세 시대에 걸쳐 보편적인 사순절 음식이었으며, 지난 19세기에 이르러 일 년 내내 먹을 수 있는 간식이 되었습니다.”

(<https://bustedhalo.com/life-culture/pretzels-and-lent>)

프레첼 만들기!

여러분의 프레첼을 만들거나 미리 만든 것을 구입하세요

재료:

효모 1팩
1 ½컵의 따뜻한 물
설탕 1큰술
소금 1작은 술
밀가루 약 4컵
달걀 1개 (선택)
프레첼의 표면을 위한 여분의 소금, 큰 소금이 가장 좋습니다.

단계:

큰 그릇에 효모, 물, 설탕, 소금을 섞습니다. 밀가루를 넣고 반죽이 부드러워질 때까지 반죽하십시오. 기도하며 교차하는 팔의 형태를 만들어 베이킹 팬에 놓습니다.
프레첼의 광택을 내기 위해 반죽에 거품을 낸 달걀을 바르면 마무리가 됩니다. (선택 사항)
표면에 소금을 뿌리고 425도로 예열된 오븐에서 15분 동안 굽습니다.

(<https://www.catholicicing.com/pretzels-for-lent/>에서 레시피))

프레첼을
먹으면서, 프레첼
모양처럼 양팔로
어깨를 감싸는
모습으로 우리 삶의
일상적인 것들에 대해
하나님께 감사의
기도를 드립니다!!

통밀 레시피 : <https://sallysbakingaddiction.com/30-minute-whole-wheat-pretzels/>

글루텐을 함유하지 않은 레시피 : www.kingarthurbaking.com/recipes/gluten-free-soft-pretzels-recipe