

임마누엘 저널링

임마누엘 저널링¹은 모든 상황에 우리와 함께 하기를 기뻐하시는 하나님을 경험하게 도와 줌으로써 고통과 고난중에서도 우리로 하여금 우리가 하나님의 사랑을 입은자, 하나님이 기뻐하시는 자인 것을 기억하며 살도록 도와주는데 목적을 두고 있습니다. 십자가의 고통 속에서 예수님이 그렇게 하셨듯이 말입니다.

임마누엘 저널링을 적어나기 전에 잠잠히 몸과 마음을 가다듬어 봅니다.

두 세번의 들숨과 날숨을
쉽니다. 날숨을 길게 쉬면
몸이 안정되는 것을 돕습니다.

매 순간 당신과 함께 하기를
약속하신 임마누엘의
임재에 마음을 엽니다.

당신의 생각과 마음이
하나님의 사랑안에
거하기를 구합니다.

1단계: 감사함으로 교제하기

하나님께 감사한 당신의 마음을 전하십시오.

1. 사랑하는 하나님!

당신의 감사를 받으신 하나님이 당신을 향해 어떻게 반응하시는지 적어보십시오.

2. 사랑하는 내 딸/아들아!

¹ 임마누엘 일기(IJ) 프로세스[®]는 성심 랍나우 (박성심)에 의해 개발되었다. 임마누엘 일기(집외일터, 애나 강, 잔 랍나우, 성심랍나우 공동저, 토기장이 2016)라는 책을 보면 IJ 프로세스에 대해 더 자세히 배울 수 있다. 임마누엘 일기 프로세스는 저자의 허락에 의해서만 사용가능하며 무단복제와 배포는 금지한다. 임마누엘 일기를 삶에서 어떻게 살아낼지 고민하는 사람들은 www.presenceandpractice.com를 통해 더 많은 정보와 자료를 접할 수 있다.

2단계: 생각 맞추기

우리의 모든 환경, 처한 상황, 몸의 반응, 마음의 움직임까지도 사랑의 눈으로 바라보시는 하나님의 관점에서 써봅니다.

1. 이런 네 모습이 보이는구나.

예: 너무 기뻐 가슴이 뛰는 것이 보이는구나. 너의 발걸음이 가벼운것도 보이는구나. 숨을 가쁘게 쉬는 것이 보이는구나. 너의 어깨에 힘이 들어있는 것이 보이는구나. 너의 눈에 눈물이 가득 고인 것이 보이는구나. 울지 않으려고 너무 애쓴 나머지 너의 목이 막혀있는 것이 보이는구나.

우리가 소리내어 한 말도, 아무도 듣지 못하게 마음속으로만 한 말도, 모두 인자한 귀로 들으시는 하나님의 관점에서 써봅니다.

2. 이렇게 말하는 너의 음성이 들리는구나.

예: 너무 기뻐 흥얼거리는 네 소리가 들리는구나. 이렇게 말하는 소리가 들리는구나. “어떻게 이런 일이 일어났지?” “나한테도 이런 좋은 일이 일어나다니?” 이렇게 말하는 네 소리가 들리는구나. “이렇게 엉망정창이 됐을까?” “나는 왜 계속 실패만 하는 걸까?” “믿는 사람으로 이런 생각을 하다니. 정말 한심 그 자체네.” “이런 나를 보고 하나님은 얼마나 실망하실까?” “제발 나 좀 도와 주세요.”

우리의 경험이 우리에게 어떤 중요한 의미를 가지는지 잘 알고 계시는 하나님의 관점에서 써봅니다.

3. 이 일이 너에게 얼마나 의미있고 중요한 일인지 나는 잘 안단다.

예: 이 일이 너에게 얼마나 의미있고 중요한 일인지 나는 너무 잘 알고 있단다. 이 상황이 너에게 얼마나 큰 위협으로 다가올지 나는 잘 알고 있단다. 이 문제가 너를 완전히 삼켜 버릴 것 만 같은 느낌이라고나 할까? 이 문제의 무게로 인해 침몰할 것 처럼 느껴졌는지. 네 부모가 이혼한다고 선언했을 때도 이런 느낌을 받았었지? 나는 네가 이 문제로 인해 왜 그렇게 슬퍼하는지 잘 이해한단다. 이 문제가 너를 왜 그렇게 크게 흔들어 놓는지도 잘 알고 있단다. 네가 얼마나 화 나 있는지도 나는 잘 알고 있단다. 네 마음을 나는 너무 이해한단다.

우리가 죄를 지은 후에도, 짓는 중에도, 어떤 순간에도 우리와 함께 있기를 원하시는 하나님의 관점으로 써봅니다. 하나님은 당신의 연약함을 긍휼함으로 대하십니다.

4. 나는 너와 함께 있어 참 좋구나. 나는 너의 연약함을 긍휼히 여긴단다.

예: 너와 함께 있을 수 있어 참 좋구나. 나에게 이 아픈일을 함께 나누어주어 고맙다. 너는 너의 반복되는 실수로 인해 네가 싫을 지 모르지만 나는 너의 연약함을 불쌍히 여길 뿐 아니라 너가 내 딸/아들인 것으로 인해 기뻐하고 너를 소중히 생각한단다.

우리에게 좋은것 주시며 우리의 모든 필요를 채우시기를 원하시는 능력의 하나님의 관점에서 써봅니다

5. 네가 힘들어 하는 이일/너에게 중요한 이일, 내가 도와 줄 수 있단다

이전에도 늘 그랬듯 나는 너와 함께 있을 뿐 아니라 너를 도와 줄 것이란다. 나의 오른팔로 너를 붙들어 줄 것이란다. 지난 주에 네 친구가 너를 위로하고 격려했던 말 기억하지? 이 세상의 어떤 것도 너를 사랑하는 나의 마음을 막을수 없다는 것 너는 기억하지?(로마서 8:31-39) 나와 다시한번 시작해보자.

3단계: 신뢰하는 누군가에게 읽어주기



For more resources and to stay connected with the IJ community please visit
www.presenceandpractice.com