



2020년 사순절

주의 십자가 사랑하리...

2월 26일(수) ~ 4월 11일(토)

고난주간 특별새벽기도회 & 가정예배 주간묵상집

- 마지막주 -

주일	월	화	수	목	금	토
			2/26 재의 수요일	27 2일	28 3일	29 4일
3/1 사순절 1주	2 5일	3 6일	4 7일	5 8일	6 9일	7 10일
8 사순절 2주	9 11일	10 12일	11 13일	12 14일	13 15일	14 16일
15 사순절 3주	16 17일	17 18일	18 19일	19 20일	20 21일	21 22일
22 사순절 4주	23 23일	24 24일	25 25일	26 26일	27 27일	28 28일
29 사순절 5주	30 29일	31 30일	4/1 31일	2 32일	3 33일	4 34일
5 종려 주일	6 35일차	7 36일차	8 37일차	9 38일차	10 39일차	11 40일차
고난주간 특별새벽기도회(6~10)						
12 부활 주일	=> 총동원주일					

주간묵상집은 이렇게 사용합니다.

1. 가정예배

- ① 온 가족이 함께 찬양합니다. ② 오늘의 말씀을 함께 읽고 묵상
- ③ 묵상한 내용을 서로 나눔 ④ 묵상 글을 함께 읽습니다.
- ⑤ 묵상한 내용을 바탕으로 합심기도합니다.

2. 하가다

- ① 반드시 소리내어 합니다. ② 매일 반복합니다.
- ③ 집중해서 합니다. ④ 믿음으로 합니다.
- ⑤ 단순하게 합니다. (여러 구절보다는 한 구절을 3천 번 읊조리는 것이 목표입니다.)



금주의 하가다 말씀입니다.

“대제사장들과 장로들에게 고발을 당하되
아무 대답도 아니하시는지라”
(마태복음 27:12)

3. 중보기도

- ① 회개: 모세가 백성들의 죄악을 품고 중보할 때, 하나님께서 용서하셨던 것처럼, 먼저 우리 자신과 나라의 죄악을 품고 회개 기도합니다.
- ② 교회의 평강과 영적 회복, 부흥과 비전을 위해서 기도합니다.
- ③ 사순절을 보내며 하나님의 사랑과 예수 그리스도의 십자가의 은혜를 더 깊이 묵상하고, 감사하며, 주님과 동행하는 삶을 결단합니다.
- ④ 확진자와 그 가족에게 치유와 회복의 은혜를 베푸시고, 온 나라가 지혜롭게 대처하여 코로나사태가 속히 진정되게 하옵소서.
- ⑤ 사태를 수습하기 위해 애쓰고 있는 방역당국, 의료진, 모든 수고하는 손길들이 지치지 않고 끝까지 잘 감당할 있도록 힘을 더해 주옵소서.
- ⑥ 신천지를 비롯한 이단 사이비가 무너지게 하시고, 거짓 복음에 메여있는 모든 불쌍한 영혼들을 건져 주옵소서.
- ⑦ 이 땅의 교회들이 다시 깨어 일어나 세상의 빛과 소금 되게 하소서.

2020 고난주간 특별새벽기도회
"주의 십자가 사랑하리"



성전을 청결케 하심

찬송: 151장

말씀: 마태복음 21:12-17절

(참조: 막 11:15-19, 눅 19:45-48, 요 2:13-22)

“예수께서 성전에 들어가사 성전 안에서 매매하는 모든 사람들을 내쫓으시며 돈 바꾸는 사람들의 상과 비둘기 파는 사람들의 의자를 둘러 엮으시고”

예수께서 왕으로 예루살렘에 입성하신 후 맨 처음 하신 일이 바로 성전 청결 사건이었다는 것은 굉장히 의미심장합니다.

오늘날 신약시대를 살아가는 우리들에게, 하나님께서는 우리의 몸이 바로 하나님의 성전(고전 3:16)이라고 말씀하십니다. 예수께서 오늘 우리 각자의 성전에 찾아오신다면, 가장 먼저 하시는 일이 뭘겠습니까? 바로 이 성전을 청결하게 하시는 일 아닐까요?

그렇다면 우리는 가장 우선적으로 거룩한 성도의 삶을 살아야 합니다.

고난주간을 시작하는 첫날 이 새벽에 하나님께서는 우리로 거룩한 성도의 삶을 살아갈 것을 요청하고 계시는 줄로 믿습니다.

오늘의 묵상

1. 나의 신앙이 잎만 무성하고 열매 없는 나무와 같지는 않은가요?
2. 하나님의 성전을 참으로 기도하는 집으로 만들기 위해 우리는 어떤 신앙의 태도를 가져야 할까요?
3. 우리도 예수님처럼 의롭지 못한 일을 보았을 때 거룩한 분노를 느낄 수 있어야 하지 않을까요?

고후 5:17 그런즉 누구든지 그리스도 안에 있으면 새로운 피조물이라
이전 것은 지나갔으니 보라 새 것이 되었도다

오늘부터 고난주간이 시작됩니다. 특별히 경건한 마음으로 예수님의 고
난과 부활을 깊이 묵상하며 보냅니다.

우리는 지난 6주동안 여덟 단계에 걸쳐 우리들의 영성훈련을 해왔습니
다.

첫 단계에서 우리는 하나님의 형상으로 창조된 사람들이라는 것을 묵상
하였는데, 우리는 부활한 그리스도 안에서만 그 표현의 의미를 이해하게
됩니다.

사람은 부활하신 그리스도와 함께 새로운 사람이 되기 시작합니다. 부활
하신 그리스도 안에서 창조주의 손에 의해 진흙으로 빚어집니다. 시조 아
담의 때에 잃었던 낙원이 이제 우리 앞에 있습니다. 이제 그분 안에서 새
로운 세상이 시작됩니다. 부활은 모든 것, 역사와 성경을 비추는 태양입니
다. 우리는 부활을 출발점으로 삼아 역사도 성경도 새롭게 읽어나갈 수
있습니다.

부활한 그분의 삶은 육안으로 보고 느낄 수 없는 하나의 새로운 현존방
식입니다. “세상은 나를 보지 못하나 너희는 나를 볼 것이다.” 이 말씀은
새로운 삶의 비밀을 알려주는 가장 본질적인 말씀입니다. 그 비밀의 열쇠
는 성령과 함께 하는 삶에 있습니다. 또한 그분의 사랑의 계명을 지킴으
로써 그분 안에 현존하게 되며, 이렇게 해서 예수님과 새로운 친족관계의
현존이 시작됩니다. 그리고 이 같은 영광스런 일은 십자가에서 시작됩니
다.

2020 고난주간 특별새벽기도회
"주의 십자가 사랑하리"

화

과부의 두 렵돈

찬송: 143장

말씀: 마가복음 12:41-44 (참조: 눅 21:1-4)

“예수께서 제자들을 불러다가 이르시되 내가 진실로 너희에게 이르노니 이 가난한 과부는 헌금함에 넣는 모든 사람보다 많이 넣었도다”

예수께서는 계명 중에 첫째가 무엇이냐는 서기관들의 질문에 첫째는 네 마음을 다하고 목숨을 다하고 뜻을 다하고 힘을 다하여 하나님을 사랑하라 하신 것이요, 둘째는 네 이웃을 네 몸과 같이 사랑하라 하신 것이라 대답하셨습니다.

그 후 예수님은 사람들이 헌금하는 모습을 보신 것입니다. 때가 마침 유월절이라 전국 각처로부터 많은 참배자들이 모였고 또 많이 헌금하는 자도 있었습니다. 이 때 예수께서 “이 가난한 과부는 헌금함에 넣는 모든 사람보다 많이 넣었도다. ... 자기의 모든 소유 곧 생활비 전부를 넣었느니라”고 말씀하셨습니다. 예수님은 이를 기뻐하십니다.

이로써 예수님은 하나님을 사랑한다는 것은 뭔가 거창한 업적을 성취하는 것처럼 풍부한 양과 화려한 외형에 있는 것이 아니라 진실한 마음과 순수한 본질에 있음을 보여주신 것입니다.

하나님은 헌신의 양보다는 질을 중요시하십니다.

오늘의 묵상

1. 하나님 사랑과 이웃 사랑의 실천방안을 구체적으로 생각해 봅시다.
2. 하나님이 기뻐 받으시는 헌금은 어떤 것일까요? (고후 9:7, 8:12)
3. 다음의 말씀을 묵상하십시오.

“많은 사람들은 지갑으로만 바쳤지만 그녀는 마음으로부터 바쳤습니다. 이는 습관을 좇아드리는 것과 사랑으로 드리는 것의 차이입니다.”

엠편 3:18 능히 모든 성도와 함께 지식에 넘치는 그리스도의 사랑을 알고

오늘은 우리로 하여금 부활하신 예수 그리스도를 만나게 하고, 그분과의 교제를 가능케하는 성도들의 모임인 교회의 신비에 관해 묵상해 봅니다.

교회는 예수님을 향한 믿음을 통해 부활하신 예수 그리스도와 함께 ‘사랑의 공간’으로 태어납니다. 교회라는 이 공간을 통하여, 사랑을 갈망하는 사람과 그 갈망에 응답하는 하나님 사이의 만남과, 인간이자 또 하나님이신 그리스도 안에서 이룩되는 올라가고 내려오는 두 움직임의 만남이 발생합니다.

교회는 완벽성만을 추구하는 모든 사람에게 일률적으로 질서만을 부과하는 깨끗한 자들의 사회가 아닙니다. 교회는 죄스런 사람들을 통해 그리스도의 얼굴을 발견하게 해주는 통과 의 공간입니다. 사람들 중에서 가장 가난한 사람도, 권위를 가지고 있는 사람도 우리에게서 모두 그리스도의 살과 피를 소유한 그리스도의 지체가 됩니다. 믿음을 통해 대립과 분열은 사라지고 서로를 통하여 그리스도의 온전한 몸을 이루어갑니다.

교회 안에서 다양하고도 특수한 소명들이 있음을 체험하게 됩니다. 하나님은 각자에게 고유한 소명을 주십니다. 우리 각자는 각자에게 주어진 소명을 통해 나 자신을 발견하기도 합니다. 그런데 소명의 선물을 받은 자는 나이지만 동시에 그 선물은 너의 것이기도 합니다. 너와 나 안에서 그리스도는 당신의 일을 계속하고 계십니다. 나 혼자서는 아무런 의미도 찾을 수 없습니다. 그리스도의 몸을 나 혼자 이루어 갈 수 없기 때문입니다.

그러므로 교회의 신비를 체험한 사람들은 결코 자기에게 적대적인 사람도, 이방인으로 남아있는 사람도 무시하거나 동정의 대상으로만 보지 않습니다. 하나님께서 그들에게 부여하신 고유한 소명을 인정하기 때문입니다.

2020 고난주간 특별새벽기도회
"주의 십자가 사랑하리"

수

한 여인의 헌신

찬송: 144장

말씀: 마태복음 26:6-16 (참조: 막 14:3-11, 요 11:45-53)

“그는 힘을 다하여 내 몸에 향유를 부어 내 장례를 미리 준비하였느니라”

예수님께 제대로 망신을 당한 유대의 종교 지도자들은 이제 예수를 어떻게 죽일까 논의하게 됩니다. 그때 예수의 제자중 하나가 찾아오더니 예수를 넘기겠다고 하자, 명절이 지난 다음에 벌이려고 했던 일이 그 전에 일사천리로 진행되게 됩니다.

이런 분위기에서 마태는 한 여인의 향유 부은 사건을 본문에 삽입하고 있습니다. 이렇게 한 마태의 의도는 일차적으로 이 향유 부은 사건이 예수님의 장례를 준비하는 사건이었다(12절)는 것을 강조하기 위함입니다.

그리고 동시에 이 여인의 헌신과 은 삼십에 스승을 판 가롯 유대의 배신을 극적으로 대비시키려는 것입니다. 한 여인은 자기의 최고의 것으로 섬기는데, 다른 사람도 아닌 제자라는 사람은 오히려 그 스승을 팔아먹고 있다는 것입니다.

예수님께로부터 뭔가를 더 얻어내려고 하는 신앙생활이 아니라, 이미 우리는 예수님께로부터 너무나 큰 은혜를 받은 사람들로서, 이제는 주님께 내 것을 드리며 주님을 진심으로 사랑하는 삶을 살아가십시다.

오늘의 묵상

1. 내가 귀하 여기는 것 가운데 하나님의 영광을 높이며 주님을 위하는데 헌신하는 마음으로 드릴 수 있는 것은 무엇이 있나요?
(시간? 재능? 재물?...)
2. 마리아가 만일 향유의 값을 생각하고 망설였다면 주님의 장례를 준비하는 영광을 얻지 못했을 것입니다. 욕심 때문에 주님께 대한 봉사의 기회를 잃은 적은 없었나요?

롬 12:1 그러므로 형제들아 내가 하나님의 모든 자비하심으로 너희를 권하노니 너희 몸을 하나님이 기뻐하시는 거룩한 산 제물로 드리라 이는 너희가 드릴 영적 예배니라

오늘은 일상생활에서 만나는 부활하신 예수님을 묵상해 봅시다.

부활하신 예수님은 교회 안에만 계시는 분입니까? 아닙니다. 부활하신 예수님은 우리들의 일상의 삶에서 만날 수 있는 분입니다. 그런데 부활하신 예수님은 우리들이 일상의 삶을 새롭게 살아가도록 하십니다.

우리가 체험하고 있는 현실은 다른 모든 사람들에게도 공통되는 것입니다. 다른 이들이 학교에 다니는 것처럼 나도 학교에 다니고 있는 것입니다. 하지만 우리는 그 현실을 새로운 존재와 새로운 행동방식을 따라 살고 있습니다. 힘, 권력, 학력, 용모 등의 지배를 통해서가 아니라 사랑을 통해 우리는 그 현실에 대처하고 있습니다. 모든 상황 속에서 부활하신 예수님은 언제나 단순하고도 따뜻한 형제, 자매처럼 나타나십니다. 그리하여 모든 인간적인 상황은 그분 안에서 가치를 발견하게 됩니다. 우리는 모든 현실 속에서 사랑으로 나타나시는 예수 그리스도를 발견하고, 하나님을 체험하기 때문입니다.

부활하신 예수님 안에서 인간의 자유는 가장 완벽하게 행사될 수 있습니다. 그 자유는 결핍에 대해서는 불평하고, 있는 것에 대해서는 거드름을 피우는 사람들의 자유와는 다른 것입니다. 그 자유는 모든 것이 사랑하는 사람들의 행복을 위해 협력한다는 것을 확신하는 사람의 자유요, 자기에게 현재 주어진 상황에 만족하며 평화를 누리는 사람의 자유입니다.

이런 사람의 자유 안에서, 현재의 삶의 어려움들이나 여러 억압들은 새로운 의미를 지니게 됩니다. 우리가 살고 있는 그곳에서 부활하신 예수 그리스도와 함께, 예수 그리스도의 정신을 따라, 부활하신 예수님이 일하고 계신 곳을 발견하며 그분의 사역에 참여해 봅시다.

2020 고난주간 특별새벽기도회
"주의 십자가 사랑하리"

목

최후의 만찬

찬송: 266장

말씀: 마태복음 26:17-30

(참조: 막 14:22, 눅 22:7-20, 요 13:26-30)

“이것은 죄 사함을 얻게 하려고 많은 사람을 위하여 흘리는 바 나의 피 곧 언약의 피니라”

예수님께서서는 사랑하는 제자로부터 배반당하시던 날 밤에 제자들과 함께 유월절을 지키셨습니다. 떡을 떼어주시면서 ‘이것은 내 몸이라’ 말씀하시고, 또 잔을 나눠주시면서 ‘이것은 나의 피 곧 언약의 피라’고 말씀하십니다. 그런데 이 식탁에는 중요한 뭔가 하나가 빠져 있습니다. 바로 구원양 고기입니다.

그 이유는 예수님께서 친히 유월절 어린양이 되시기 때문입니다.

이러한 마지막 만찬을 통하여 예수님은 우리에게 은혜로운 성만찬을 제정 해주셨고, 지금까지 이 구원의 식탁에 참여한 자들은 죄사함의 은총과 영생의 기쁨을 얻게 된 것입니다.

그 은혜로운 식탁에서 가룟 유다는 주님을 배반할 마음을 굳혔지만, 우리는 변함없이 순종하며 주님을 따라가기를 결단해야 합니다.

오늘의 묵상

1. 오늘 내가 종으로서 봉사하는 자세를 실천할 수 있는 길을 찾아봅시다.
2. 그리스도의 피와 살을 먹음으로 속죄에 참여하고 있는 우리들은 어떻게 사는 것이 올바른 것인가를 생각해 봅시다.

32 그들이 서로 말하되 길에서 우리에게 말씀하시고 우리에게 성경을 풀어 주실 때에 우리 속에서 마음이 뜨겁지 아니하더냐 하고

오늘의 묵상 주제는 우리가 어떻게 부활하신 예수 그리스도를 만나고 그분과 함께 역동적이고 뜨거운 삶을 살아갈 수 있을까 하는 것입니다. 힘이 빠져 엠마오로 내려가던 제자들이 예수님을 만나 힘을 얻어 가던 길을 돌이켜서 다시 예루살렘으로 올라오는 것처럼 말입니다.

예수님은 당신의 제자들이 자기를 알아볼 수 있도록 당신의 현존 앞으로 인도하십니다. 슬픔에 빠진 사람을 기쁨으로 건너가게 하십니다. 예수님은 당신의 제자들에 성경 말씀을 풀어주셨습니다. 십자가의 의미가 그 성경의 말씀을 통해서 분명해졌습니다. 예수님의 부활도 마찬가지입니다. 성경의 말씀을 통하여 우리들은 부활하신 예수님을 만날 수 있습니다.

예수님은 떡을 떼어 제자들에게 나누어 주셨습니다. 그 때 제자들은 부활하신 주님을 확인할 수 있었습니다. 떡을 떼어 주는 모습은 성찬식을 말하는 것입니다. 예배를 통하여 우리들은 부활하신 주님을 만날 수 있다는 말씀입니다.

우리는 부활하신 주님을 사랑의 사건 속에서 만날 수 있습니다. “서로 사랑하라. 그리하면 사람들이 너희가 내 제자인줄 알리라.” 예수님이 제자들에게 하신 말씀입니다. 사랑의 사건 속에서 부활하신 예수님은 당신의 모습을 드러내시기에 사람들이 예수 그리스도를 보게 되고, 그래서 사랑하는 사람들이 예수님의 제자인 것을 알게 되는 것입니다.

결국 우리들은 어느 순간에나 어디에서나 부활하신 예수님을 만나면서 살아갈 수 있습니다. 이 부활하신 예수님을 만나며 그분의 인도하심을 따라서 살아가는 것이 영생의 길이요, 참 인간의 길입니다. 이 사순절 묵상의 기간이 끝나더라도 끊임없이 이 부활하신 예수님을 만나며 우리들을 풍성하게 만들어가시기 바랍니다.

2020 고난주간 특별새벽기도회
"주의 십자가 사랑하리"



십자가에 달리신 하나님

찬송: 254장

말씀: 마태복음 27:45-56

(참조: 막 15:16-41, 눅 23:44-49, 요 19:28-30)

“예수께서 다시 크게 소리 지르시고 영혼이 떠나시니라”

십자가의 죽음은 예수께서 하나님께 끝까지 자기를 바치는 시간이었습니다. 예수님께서 십자가 위에서 하신 말씀(가상철언)을 묵상함으로 하나님의 섭리와 위대하신 사랑을 체험합니다.

1. “아버지 저들을 사하여 주옵소서 자기들이 하는 것을 알지 못함이니이다”(눅 23:34)
2. “내가 진실로 네게 이르노니 오늘 내가 나와 함께 낙원에 있으리라”(눅 23:43)
3. “여자여 보소서 아들이니이다” “보라 네 어머니라”(요 19:26-27)
4. “엘리 엘리 라마 사박다니”(마 27:46, 막 15:34)
5. “내가 목마르다.”(요 19:28)
6. “다 이루었다.”(요 19:30)
7. “아버지 내 영혼을 아버지 손에 부탁하나이다.”(눅 23:46)

오늘의 묵상

1. 용서받은 우리 역시 남을 용서하며 사는 삶을 살아야 하지 않을까요?
2. 제자의 길은 반드시 십자가에의 길이 되어야 하지 않을까요?

요 19:17 그들이 예수를 맡으매 예수께서 자기의 십자가를 지시고 해골(히브리 말로 골고다)이라 하는 곳에 나가시니

오늘은 예수님이 십자가에 죽으신 날인 성금요일입니다.

요한복음 18-19장을 읽으며 예수님의 고난과 죽음을 우리 마음 깊이 새기며, 조금이나마 그 고난과 죽음에 참여하여, 그 고통을 느껴 봅시다.

2020 고난주간
"주의 십자가 사랑하리"

토

무덤 속의 예수

찬송: 250장

말씀: 마태복음 27:57-61

(참조: 막 15:42-47, 눅 23:50-56, 요 19:38-42)

“요셉이 시체를 가져다가 깨끗한 세마포로 싸서 바위 속에 판 자기 새 무덤에 넣어 두고 큰 돌을 굴러 무덤 문에 놓고 가니”

아리마대 사람 요셉이 빌라도에게 가서 청하여 자기를 위하여 새로 만들어 둔 무덤에 예수님을 장사지냈습니다. 그는 알려지지 않은 제자였지만 이제는 관헌의 박해와 친지들의 차가운 눈총을 무릅쓰고 용기 있게 행동했습니다.

예수님은 무덤 속에 계셨습니다. 어느 누구도 다시 살아나리라고는 생각지 못했습니다. 예수님은 모든 사람처럼 죽었고 무덤 속에 묻혀 있었습니다.

예수께서는 그 자신의 무덤에 들어가심으로 죽음을 이기시고 악의 권세를 물리치시게 되셨습니다. 그는 무덤의 어두움을 제거하셨으며 그 공포를 영원히 쫓아 버리셨습니다. 그리스도를 따르는 모든 사람에게 죽음이 그 위력을 끼치지 못하게 만드셨습니다.

<오늘의 묵상>

1. 나는 남들이 주님을 외면할 때도 요셉과 같이 용기 있게 주님을 찾고 따를 수 있나요?
2. 죽음이 있었기 때문에 부활이 있었습니다. 무덤 속에 장사지내야 할 내 죄의 목록을 생각해 보세요.
3. 그리스도인은 죽음을 어떻게 맞아야 할까요?
4. 예수를 무덤에 장사지낸 이들의 슬픔이 부활을 목격한 후에는 어떻게 변화되었나를 생각해 봅시다.

마 27: 66 그들이 경비병과 함께 가서 돌을 인봉하고 무덤을 굳게 지키니라

오늘은 예수님이 죽음 속에서 무덤에 머무신 날입니다.

이 날은 준비일 다음날로서 안식일이자 동시에 유월절이었습니다. 이 날 회합을 갖는 것은 불법이었습니다. 더구나 이들은 빌라도의 관정에 들어갔는데, 이는 유대인들이 유월절과 안식일을 부정하게 만드는 것으로 여겨 극히 꺼리던 일입니다. 요 18:28절에 의하면 그들은 예수를 고발할 때도 부정을 면하기 위하여 빌라도의 관정에 들어가지 않았습니다. 그럼에도 불구하고 안식일과 유월절 당일에 그들이 능동적으로 빌라도에게 나아간 것은 예수님의 죽음 및 부활과 관련한 그들의 불안감이 너무나 컸기 때문일 것입니다.

그러는 사이 예수님을 따르던 제자들과 여인들은 모습으로 하루를 보냈을까요? 성경은 그 부분에 대해서는 말씀하고 있지 않습니다.

오늘은 그 날 제자들은, 또 여인들은 어떤 마음이었을지 생각해봅시다. 그리고 부활을 기다리면서... 침묵으로 죄로 죽은 우리들의 모습을 묵상하며, 예수님과 함께 새롭게 살아나는 우리들을 기대해봅시다.

사순절을 이렇게 보냅니다!

사순(四旬)이라는 말은 40일을 뜻하는 한자말로서, 사순절은 '봄'을 뜻하는 "Lent"로 불려지기도 한다. 봄에 이 절기를 지키기 때문이다. 사순절은 속죄일인 재의 수요일(Ash Wednesday, 2월 26일)에 시작되어 성금요일(Good Friday, 4월 10일)의 슬픔과 비극 가운데 끝난다.

이 절기는 주님의 십자가의 고난과 죽음을 묵상하며, 회개하고, 신앙을 새롭게 하는 절기이다. 그리하여 예수님의 부활을 준비한다.

사순절은 자기 근신과 금식의 기간 즉, 영적 훈련의 기간이다. 사순절은 예수님과 함께 고난과 죽음으로 향해가는 순례로 이것에는 자기부인이 포함된다. 사순절에는 자신이 죽는 것을 배워야 한다.

● 실천사항 ●

- 1) 하가다 매일 아침과 저녁에 시간을 정하여 사랑의 말씀을 읊조린다.
- 2) 기도 매일 개인과 가정과 교회와 나라를 위해서 기도한다.
- 3) 금식 가능한 범위 내에서 금식을 한다.
기호식품(커피, 초콜릿, 담배, 술 등), 오락(스마트폰, 게임, 영화 등)을 삼간다.
- 4) 나눔 우리 주변에 아픔을 당하는 이웃과 친구를 찾아보고, 그들을 찾아가 예수님의 이름으로 위로하고, 돕고, 복음을 전한다.