

칼 뉴포트 (Cal Newport) *Digital Minimalism*

"우리는 디지털 소음에 묻혀 진정한 삶의 의미를 놓치고 있습니다."

빅터 프랭클 (Viktor E. Frankl) 『죽음의 수용소에서』(*Man's Search for Meaning*)

"인간은 어떤 상황에서도 삶의 의미를 찾을 수 있을 때, 그 어떤 고난도 이겨낼 수 있습니다."

1. 주 안에서 누리는 기쁨 (Rejoicing in the Lord)

1) 기쁨의 근원 (The Source of Joy)

(빌 4:4) 주 안에서 항상 기뻐하라 내가 다시 말하노니 기뻐하라

(시 16:11) 주께서 생명의 길을 내게 보이시리니 주의 앞에는 충만한 기쁨이 있고 주의 오른쪽에는 영원한 즐거움이 있나이다

2) 관용의 기쁨 (Manifesting Joy through Gentleness)

(빌 4:5) 너희 관용을 모든 사람에게 알게 하라 주께서 가까우시니라

(딤후 3:2) 아무도 비방하지 말며 다투지 말며 관용하며 범사에 온유함을 모든 사람에게 나타낼 것을 기억하게 하라

3) 종말론적 기쁨 (Eschatological Joy)

(빌 4:5b) 주께서 가까우시니라

(롬 8:18) 생각하건대 현재의 고난은 장차 우리에게 나타날 영광과 비교할 수 없도다

(마 6:19-20) 너희를 위하여 보물을 땅에 쌓아 두지 말라... 오직 너희를 위하여 보물을 하늘에 쌓아 두라

존 파이프 (John Piper)

"우리의 기쁨은 일시적인 상황이 아니라 하나님 안에서의 영원한 만족에 뿌리를 둥니다"

## 2. 기도가 작용하는 방식 (How Prayer Works)

### 1) 염려의 극복 (Overcoming Anxiety)

(빌 4:6a) 아무 것도 염려하지 말고

(마 6:25-26) 그러므로 내가 너희에게 이르노니 목숨을 위하여 무엇을 먹을까 무엇을 마실까 몸을 위하여 무엇을 입을까 염려하지 말라 목숨이 음식보다 중하지 아니하며 몸이 의복보다 중하지 아니하나 공중의 새를 보라 심지도 않고 거두지도 않고 창고에 모아들이지도 아니하되 너희 하늘 아버지께서 기르시나니 너희는 이것들보다 귀하지 아니하나

### 2) 모든 일에 기도 (Prayer in All Circumstances)

(빌 4:6b) 오직 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라

(살전 5:16-18) 항상 기뻐하라 쉬지 말고 기도하라 범사에 감사하라 이것이 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라

### 3) 평강의 경험 (Encountering Divine Peace)

(빌 4:7) 그리하면 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이 그리스도 예수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라

(요 14:27) 평안을 너희에게 끼치노니 곧 나의 평안을 너희에게 주노라 내가 너희에게 주는 것은 세상이 주는 것과 같지 아니하니라 너희는 마음에 근심하지도 말고 두려워하지도 말라

### 3. 거룩한 삶으로 (Cultivating a Holy Life)

#### 1) 생각의 방향 설정 (Aligning Thoughts with Godliness)

(빌 4:8) 끝으로 형제들아 무엇에든지 참되며 무엇에든지 경건하며 무엇에든지 옳으며 무엇에든지 정결하며 무엇에든지 사랑 받을 만하며 무엇에든지 칭찬 받을 만하며 무슨 덕이 있든지 무슨 기림이 있든지 이것들을 생각하라

프랭크 아웃로우 (Frank Outlaw)

"당신의 **생각**은 당신의 **말**이 되고, 당신의 **말**은 당신의 **행동**이 됩니다."

(롬 12:2) 너희는 이 세대를 본받지 말고 오직 마음을 새롭게 함으로 변화를 받아 하나님의 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻이 무엇인지 분별하도록 하라

#### 2) 배움과 실천의 조화 (Integrating Knowledge and Action)

(빌 4:9a) 너희는 내게 배우고 받고 듣고 본 바를 행하라

(약 1:22) 너희는 말씀을 행하는 자가 되고 듣기만 하여 자신을 속이는 자가 되지 말라

#### 3) 하나님의 임재 인식 (Recognizing God's Presence)

(빌 4:9b) 그리하면 평강의 하나님이 너희와 함께 계시리라

브라더 로렌스 (Brother Lawrence) 『하나님의 임재 연습』(*The Practice of the Presence of God*)

"우리 영적 삶에서 가장 거룩하고 필요한 실천은 하나님의 **임재 안에서 사는 것**입니다."

C.S. 루이스 (C.S. Lewis)

"우리는 하나님의 임재를 무시할 수 있지만, 어디서도 그것을 피할 수는 없습니다. 세상은 그분으로 가득 차 있습니다."

### 주 안에서 항상 기뻐하며 살아가라 (Rejoice in the Lord Always)

모든 염려를 기도로 극복하라 (Conquer All Anxieties through Prayer)

거룩한 생각과 삶을 통해 하나님의 임재를 경험하라 (Embrace God's Presence through Sanctified Thoughts and Living)