

“수고하고 무거운 짐 진 자들아 다 내게로 오라 내가 너희를 쉬게 하리라 나는 마음이 온유하고 겸손하니 나의 멍에를 메고 내게 배우라 그러면 너희 마음이 쉬을 얻으리니 이는 내 멍에는 쉽고 내 짐은 가벼움이라 하시니라.”

1. 쉬이 없는 세대(Restless Generation):

- a. 5 천-7 천만명(50 to 70millions)이 숙면을 이루지 못하고 살아가고 있으며 그중 9 백에서 천이백만명은 수면제를 먹지 않으면 잠을 자지 못한다.
- b. 성인의 경우 하루에 적어도 7-9 시간 정도의 잠이 필요한데 1/3 의 인구가 충분한 양의 잠을 취하지 못하고 살아 가고 있다.
- c. 2012 년도에 사용된 수면제의 양이 5 천구백만알(50m)이라고 한다.
- d. 더더군다나 경종을 울리는 사실은 45 세 미만의 사람들 가운데서 수면제를 사용하는 양이 3 배(tripled)나 늘었다는 것이다.

2. 쉬으로 초대하시는 예수 그리스도(Invitation toward restfulness):

- a. 예수님은 오늘 나에게 어떤 쉬을 주신다고 약속하셨는가? 29 절에서 마____(heart)이 쉬을 얻게 해 주시겠다고 말씀하셨다.
 - (1)마음이 쉬게 될 때 참다운 쉬을 얻게 된다는 말씀이다.
 - (2)쉬이 육체적으로 안락하고 편안한데서 비롯되는 것이 아니고 마음이 쉬야 몸과 정서가 쉬게 된다는 것이다.
 - (3)그렇다면 육체적으론 고달플 수 있어도 마음이 쉴 수 있다면 고달픔도 이길 수 있는 쉬을 얻게 된다는 말이다.
- b. 이렇게 보니까 쉬의 문제는 육체적, 정서적 문제이기애 앞서서 영적인 국면임을 깊이 깨닫게 된다.

3. 예수님이 주시는 쉬의 특징들과 비결들(characteristics):

- a. 관____(relationship)에서 오는 쉬-기도로 나아가는 관계-빌 4:6 절
- b. 성____(character)에서 오는 쉬-온유와 겸손의 성품이 주는 쉬-
 - (1) 온유-빌 4:5; 갈 5:23 절; 골 3:12 절; 뱀전 3:15 절
 - (2)겸손-빌 2:2-4
- c. 섬____(service)에서 오는 쉬-온유와 겸손의 멍에를 주님과 함께 지는 삶-마 11 장 29 절- “나의 멍에를 메고 내게 배우라” -예수님과 함께 지는 짐
- d. 배____(learning from Jesus)에서 오는 쉬-엡 4 장 12, 13 절
- e. 역____적(paradoxical)인 쉬-마 11 장 30 절-짐을 가볍게 하는 짐, 멍에
“마음을 같이 하여 같은 사랑을 가지고 뜻을 합하여 한 마음을 품어 아무 일에든지 다툼이나 허영으로 하지 말고 오직 겸손한 마음으로 각각 자기보다 남을 낫게 여기고 각각 자기 일을 돌아볼 뿐더러 또한 각각 다른 사람들의 일을 돌아보아 나의 기쁨을 충만케 하라. 너희 안에 이 마음을 품으라 곧 그리스도 예수의 마음이니...” 빌 2 장 2 절-5 절