

성경 말씀으로 기도하기

길잡이

(1) 마음모으기	2
(2) Check-In/Check-Out	3
(3) 기도의 틀	4
(4) 렉시오 디비나	5
(5) 묵상(meditation)/관상(contemplation)	7
(6) 영적 위안, 영적 고독	11
(7) 청하는 은총	12
(8) 담화	14
(9) 의식성찰	15
(10) 기도성찰	16
(11) 반복기도	17
(12) 영의 식별	18
(13) 이나시오 영성과 영신수련	21
(14) 그리스도인 생활공동체; CLC	23
(15) CLC 정관과 통칙	24

(1) 마음모으기 (몸, 호흡, 침묵, 노래 등등)

우리는 기도할 때 한마음으로 나아가기 위하여 우리의 흐트러진 생각과 정서를 모을 필요가 있습니다. 이 과정에 여러가지 이름을 붙이기도 합니다.

어떤 사람은 '고요에 이르기' 또는 '모든 존재들과 일치하기'라고 부르기도 하고 어떤 사람들은 '자아 집중'이라고 합니다. 자기의 생각과 원의가 산만하게 되지 않도록 해야 하기 때문입니다. 많은 이들이 '마음 모으기'라고 하는데 그것은 우리가 그 과정을 하는 동안, 어느순간 우리의 내면 깊은 곳에 이르게 되고, 그 깊은 곳으로부터 바라고 행동하기 때문입니다. 이름을 무엇으로 붙이든 우리가 기도할 때 고요와 집중에 대단히 도움이 됩니다. 여러 가지 방법들이 있지만 오늘은 한가지 방법을 이용해서 함께 실습을 해 보고자 합니다. 약 10분 정도 하겠습니다.

가장 기본적인 훈련으로 몸과 마음이 고요해지도록 노력해 보기입니다.

몸의 감각을 통한 마음 모으기

다음의 기도방법은 거의 의식하지 않고 살아가는 자신의 감각활동을 알아차리게 해줍니다. 여러분의 의식이 머리에서부터 떠나 감각으로 돌아가게 해주는 가장 좋은 방법은 바로 지금에 머무르는 것이며, 바로 현재와 만나고 거기에 머무르는 것이 기도를 잘 할 수 있도록 도와줍니다.

각자 편안한 자세를 취하십시오. 어깨의 긴장을 풀고 허리를 곧게 펴십시오. 그리고 내가 앉아있다는 의식에 초점을 맞추십시오.

지금 이 순간에 자기의 몸이 느끼고 있는 어떤 감각들을 느끼시는데, 분명하게 의식하고 있지 못하는 감각들을 알아차리기 바랍니다. 자, 자기 어깨에 닿는 옷의 감촉을 의식 하십시오. ... 이제 등에 와 닿는 옷의 감촉을 의식 하십시오. 또는 앉아있는 의자 등받이에 자기 등이 닿는 것을 의식하십시오. ... 이제 자기 두손이 서로 닿는 느낌이나 또는 무릎 위에 편안히 놓여 있는 것을 의식하십시오. ... 이제 넓적다리나 엉덩이가 의자에 닿아 누리는 것을 의식하십시오. ... 이제 발이 구두에 닿는 것을 느끼십시오. ... 이제 자기의 앉은 자세를 정확하게 의식해 보십시오.

다시 한번 어깨를 ... 등을 ... 오른손을 ... 왼손을 ... 넓적다리를 ... 발을 ... 앉은 자세를 느끼십시오.

또다시 어깨 ... 등 ... 오른손 ... 왼손 ... 오른쪽 넓적다리 ... 왼쪽 넓적다리 ... 오른발 ... 왼발 ... 앉은 자세 ...

이번에는 여러분 스스로 조금 전처럼 자기 몸의 한 부분에서 다른 부분으로 옮겨가면서 한번 모두 의식해 보십시오. 각 부분에 2, 3초 이상 머물지 마십시오. 어깨, 등, 넓적다리 순서로 계속 한 부분에서 다른 부분으로 옮겨가십시오.

자, 이번에는 몸의 부분 부분을 느끼지 마시고, 몸 전체로 느껴보십시오. 강한 느낌만이 아니고 아주 미세한 감각들도 느껴 보십시오. ...

(2) Check-In/Check-Out

<Check-In/체크인>

- 모임을 시작하는 내적 상태, 느낌을 간략하게 나눈다 (vs 표현한다).

그렇게 느끼는 이유를 간단히 설명할 수도 있다.

Check-In은 하느님의 현존을 의식하기 위해 자신을 되돌아보는 시간이다.

모임을 시작할 때 나의 내적상태를 바라보며, 모임 중에 성령께서 일하시도록 나의 마음이 열려 있는지, 방해가 되는 것이 있는지 보는 것이다. 그리고 체크인을 하며 모든 사람은 자신의 모습 그대로 공동체에서 환영받고 받아들여지게 된다.

<Check-Out/체크아웃>

- 모임을 마치는 현재의 느낌을 간략하게 말한다: 단어/구절/이미지

모임을 마치는 자신의 내적 상태, 움직임을 인식(위안, 고독을 식별)하며, 모임에서 받은 은총, 도전을 확인한다.

(3) 기도의 틀 (How to pray; A way to pray with the Scriptures)

1. 기도 준비 Preparation (10~15 minutes)

1) 성서 통독

Read through a Scripture passage slowly and attentively (Three times)

2) 마음에 와닿는 단어나 구절, 장면을 3개 정도 찾습니다.

Be alert to some words, phrases or scenes that touch your heart (Three points of the prayer)

3) 어떤 은총을 청할 것인지 생각하십시오.

Think about the grace for which you will ask the Lord.

2. 기도 Prayer (10~30 minutes)

1) 하느님께 은총을 구하십시오.

Ask God for the Grace.

2) 정한 단어나 구절, 장면을 음미하십시오.

Savor the words, phrases, or scenes.

상상력을 이용하여 성서의 등장 인물들의 행동과 대화를 살펴보십시오.

Using your imagination, observe the words and deeds of those in the scripture passage.

이해력을 사용하여 성서 구절의 의미를 성찰해 보십시오.

Using your understanding, muse on the meaning of the Bible passage.

3) 하느님께 드리고 싶은 말이나 바라는 것을 청하고 주님의 기도로 마치십시오.

Talk to God or ask for what you desire; finish with the Lord's Prayer.

3. 성찰 Reflection (10~15 minutes)

1) 기도 중에 어떤 일이 있었나요? (분위기, 통찰, 감정, 도전 등등)

What happened as you prayed?(Mood, Insight, Emotion, Challenge, etc.)

2) 어디서 하느님을 찾았나요? 하느님이 어디로 이끌었나요?

Where did you find God? Where did God draw you?

3) 청했던 은총을 받았나요? 다른 무엇을 받았나요?

Did you receive the grace you asked for? If not, what did you receive?

4) 나에게 가장 중요하게 다가온 성서 구절이나 이미지는 무엇이었나요?

What is the most significant scriptural verse or image for you?

(4) 렉시오 디비나

렉시오 디비나 Lectio Divina는 “거룩한 독서”, “거룩한 성경읽기”라는 뜻입니다. 베네딕트 수도원에서 시작이 되었습니다.

교황 베네딕트 16세 (Benedict XVI): “저는 특별히 렉시오 디비나의 고대 전통을 상기시키고 권장하고 싶습니다. 기도와 함께 성스러운 성서를 근면히 읽는 것은 읽는 사람으로 하여금 하느님께서 말씀하시는 것을 들을 수 있게 해주며, 기도 안에서 하느님께 마음을 열고 신뢰로 응답하는 은밀한 대화를 가능하게 합니다.”

(1) 준비

- 규칙적인 시간 (30분)
- 성경 본문
- 청원기도 : 하느님의 함께 하심 the presence of God을 구한다

(2) 독서 lectio/ reading and listening

- 첫번째 읽기 : 성경본문을 천천히 눈으로 읽습니다. 내용을 파악합니다.
 - 두번째 읽기 : 가장 마음에 다가오는 한 낱말 또는 구를 선택합니다.
- 중요한 것은 반복해서 거듭 읽는 것입니다. 뜻을 생각하지 말고 거듭 읽으십시오.
더 마음이 가는 단어나 문장에 가슴을 담으며 묵상에 들어갑니다.

(3) 묵상 meditatio/ meditation

- 선택한 낱말을 마음으로 반복합니다.
- 마음을 들여다보면서 무엇이 떠오르는지 살펴봅니다. 예) 이미지, 성경구절, 사건 등등
- 선택한 낱말과 함께 마음에 떠오른 것이 어떤 의미를 담고 있습니까?
예) 하느님과 나의 관계 나를 향한 하느님의 뜻 또는 메시지

(4) 기도 oratio/ prayer

- 마음에 자연스럽게 일어나는 것, 깨달음과 느낌 등을 하느님께 표현합니다.
- 하느님의 은혜에 감사합니다. 깨달은 잘못을 회개하고 반복하지 않겠다고 결심합니다.
- 하느님의 뜻에 순종할 수 있는 믿음과 인내, 의지를 구합니다.

(5) 관상 contemplatio/ contemplation

- 하느님의 따뜻한 시선을 느끼며 그 앞에 조용히 머무릅니다.
- 엄마의 품에 안긴 아이의 마음으로 하느님을 바라봅니다.

(6) 실천 action

- 한 구절을 선택해서 자주 반복해서 화살기도처럼 음미합니다.
- (예) 길을 걸을 때, 운전할 때, 사무실 책상에 앉았을 때 등등

주의 - 네 단계가 이루어진다면 더할 나위없이 바람직한 일이겠지만 둘째 단계 또는 셋째 단계까지만 이르러도 훌륭합니다. "렉시오 디비나"는 간단한 방식으로 하느님의 말씀을 자신 안에 내면화하고 육화시키는 것입니다.

(5) 묵상(meditation)/관상(contemplation)

묵 상

1. 준비기도 (10-15분)

성서를 천천히 읽으면서 (3번 정도)

마음에 와 닿는 구절 요점 3개를 뽑는다.

2. 본 기도 (1시간)

하느님 현존

구하는 은총

묵상요점 3개를 따라 기도 (지성, 기억, 의지 사용)

담화 (친구와 대화를 하듯이)

마침기도 (주의기도, 성모송, '그리스도의 영혼' 중 하나를 선택)

3. 기도 성찰 (15분)

기도 때에 구하는 은총을 느꼈는지

기도가 어떻게 흘러갔는지

관 상

1. 준비기도 (10-15분)

성서를 3번 천천히 읽으면서 의미를 파악

요점 3개를 뽑는다.

2. 본기도 (1시간)

하느님 현존

장소구성 (무대설정, 등장인물)

구하는 은총

요점 3개를 따라 관상한다. (상상력, 오관 사용)

담화 (친구와 대화를 나누듯이)

마침 기도 (주의기도, 성모송, '그리스도의 영혼' 중 하나를 선택)

3. 기도 성찰 (15분)

기도 때에 구하는 은총을 느꼈는지

기도가 어떻게 흘러갔는지

묵상 기도 (Meditation)

기도 준비 (15분)

- 미리 기도할 성서 구절을 천천히 깊은 맛이 나올 때까지 3번 정도 읽어가는 동안에 마음에 와 닿는 단어나 구절 두세 개를 기도 요점으로 정한다. (40-50분 정도의 묵상에서는 명확한 한가지 요점으로).
- 준비 기도 : 성서를 덮고 준비 기도를 한다.
주님의 현존 안에서 기도가 잘 될 수 있도록 은혜를 구하며 성령님께 의탁한다.
기도 중에는 결코 자세를 바꾸지 않는다. 자세는 자유롭게 다만, 허리를 꼴꼴이 세움이 중요하다.
마음모으기 (적어도 5-10분 정도)

본기도 (45-60분)

- 두개의 기도 길잡이 : 묵상할 역사적 배경을 생각한다.
이 묵상에서 얻고자하는 은총을 청한다.
- 미리 정한 요점에 따라서 이성과 이해, 추리를 사용해서 하느님과 예수님이 하신 말씀을 깊이 알아듣도록 한다. 담화 - 애정 어린 마음으로 주님과 대화한다.
- 마침기도 - 주의기도 혹은 그리스도의 영혼으로 한다.

기도 반성 (10-15분)

- 기도 반성은 기도 장소를 떠나서 한다.
- 기도가 전체적으로 어떻게 진행되었는지를 살펴 다음 기도에 수정 보완한다.
- 성찰요점 :
기도의 전체적 분위기 내지 느낌이 어떠 했나?
기도중 특별히 깨달은 것이 있거나 깊은 감동을 받은 부분이 있었는가?
청한 은총을 받았는가?
주님의 위안 혹은 영적인 어려움을 느낀 부분이 있음을 발견하는 것은 자신을 위한 영적인 지침을 깨닫는 데 아주 중요한 단서가 된다.
- 자신의 기도성찰을 간단히 적어 본다.
기도중에 떠오른 생각이나 느낌들을 전부 적으려고 하지 않는다.
강하게 떠오른 생각이나 느낌들 중심으로 기도 전체의 흐름을 잡는 의미에서 간단히 기록한다.
이미지 등을 그림으로 그려도 좋다.
기도 성찰에 대한 기록은 자신의 영적 일지가 될 수도 있고, 앞으로의 영적 성장을 위한 디딤돌이 될 수도 있다.
- 매일 저녁 자기 전에 그때까지의 성찰 노트를 일독한 후 잠들 것. 이렇게 반복하여 읽는 것을 통해 성령께서 이끌고 계시는 방향, 흐름을 잡을 수 있다.

이나시오식 관상

관상(contemplation)은 글자 그대로 “보면서 생각하는” 기도이다. 산 위에서 눈앞에 펼쳐지는 경치를 관조하거나 미술관에서 작품을 관조하듯이, 복음서의 장면이 마치 눈앞에 펼쳐지는 것처럼 상상하면서 사건과 메시지의 구원사적 의미를 생각하는 것이다. 이는 복음을 가지고 기도하는 방법인데, 원칙적으로 일정한 시공간에서 이루어진 사건을 묘사하는 장면일 때에 가능하다. 장소와 시간, 등장인물을 상상의 눈으로 재구성하여 그들이 2000년 전에 행한 것을 지금 여기 기도 속에서 재현하는 것이다.

이 기도의 장점은 예수님과 그 제자들을 생생한 현장감으로 만날 수 있다는 것이다. 인간은 전인적 존재이기 때문에 기억과 상상력, 감수성이 망라되는 가운데 이루어지는 기도 체험은 다른 기도에서 느낄 수 없는 독특한 매력으로 다가온다. 이 체험을 가지려면 마음이 고요한 상태에 있어야 하며 침잠을 방해하는 어떤 사건이나 기억으로 혼란 상태에 빠져있어서는 안 된다. 상상력을 통한 복음 속의 예수님과 만남이 ‘내가 멋대로 지어 만든 허상’이 되지 않으려면 복음서의 내용을 존중해야 하고 지도자와 면담을 통해 확인받을 필요가 있다.

이나시오식 관상에서 기대되는 핵심 체험은 시각적인 구성에 있는 것이 아니라, 성령을 통하여, 복음서를 통하여 전해지는 예수님의 마음을 알아듣는 데 있다는 것을 명확히 이해하는 것도 중요하다. 장소 구성과 생동적인 장면 전개가 어느 정도 되느냐는 사람들의 재능, 기질, 성향에 따라서 차이가 있는 것이 사실이다. 그런데 바로 이 때문에 어떤 사람은 이나시오식 관상에 더 적합하다든지 또는 적합하지 않다고 하는 경우가 있는데 이는 이나시오식 관상의 본질을 시각적인 것에서 찾는 데서 오는 오류라고 할 수 있다.

관상의 본질인 ‘예수님의 마음을 알아듣는’ 데에는 열망에 따른 개인차는 있을지언정 능력에 따른 개인차는 없다.

그러므로 복음서의 예수님을 만나려는 열망을 가진 사람은 누구나 영신수련의 방법에 따라 예수님을 만날 수 있다고 해야 옳다.

이나시오식 관상에서 장소 구성과 그에 따르는 시각적 체험은 그 자체가 목적이 아니라 복음서 내용을 현재화 하는 의미 있는 수단이라고 보아야 한다.

이냐시오 관상기도 (Ignatian Contemplation)

이성적 사고를 뛰어넘어 상상력을 동원하여 기도하는 이가 관상주제의 장면속으로 들어가 깨어있는 가운데 바라보면서 수동적으로 성령이 주시고자하는 것을 알아차리고 음미하는 기도이다. 내가 기도의 주체가 아니라 성령의 움직임을 기다리는 수동적 기도 혹은 마음의 기도(prayer of heart)라고 부른다. 3개의 막(장소)으로 구성된다.

제1막: 기도준비: 성경읽기 (10-15분)

준비시간 동안에 성경을 2-3번정도 “천천히” 읽으면서 가장 마음에 닿는 단어나 구절을 (1~3개) 기도 요점으로 정한다.

제2막: 본기도 (45분)

1) 준비기도

▷준비기도의 시작과 기본적인 태도는 존경이다. 기도할 장소에 서서 하느님과 예수님께 겸허한 자세로 존경과 겸손의 표시를 한다.

▷준비기도: “나의 모든 의향과 내적, 외적 행위가 순전히 하느님께 대한 봉사와 찬미를 지향하도록 하느님께 은총을 구함” (영신수련 #46)

▷기도자세를 취하고 호흡과 마음을 가다듬기

2) 본묵상 : 세 개의 길잡이, 1~3개의 요점

▷첫째 길잡이: 관상자료의 줄거리를 보기

▷둘째 길잡이: 관상하고자 하는 대상이 있는 구체적 장소를 상상의 눈으로 보기

▷셋째 길잡이 (청할 은총): 이 특정 기도에서 얻고자하는 은총 이름짓기. 은총은 관상 주제에 맞춤

▷1~3개의 요점 : 상상력을 동원하여 자신을 관상장면의 한 인물 혹은 제3의 관객으로 그 장면들을 온 마음으로 바라보면서 성령께서 주시는 은총을 맞본다.

3) 담화 및 마침기도 (2-4분)

담화 : 그리스도 혹은 성모님과 기도에서 받은 느낌이나 체험을 나눈다. 혹은 무슨 은혜를 간청하고, 어떤 때는 자기 사정을 이야기하고 거기에 대하여 의견을 구한다. 주의기도로 마침.

제3막: 기도성찰 (10분)

기도장소가 아닌 다른 곳에서 기도가 어떻게 진행되었는지를 성찰하고 다음 기도를 위한 보완의 기회로 삼는다. 성찰한 결과는 노트에 기록한다.

성찰시 요점은

1) 기도의 전반적인 느낌에 대한 성찰 : 기도가 잘 되었는가 혹은 잘못되었는가를 성찰하고 그 원인을 생각하기

2) 나의 마음에 강하게 남아있는 생각, 깨달음이나 느낌에 대한 성찰

3) 청할 은총은 받았는가?

(6) 영적 위안, 영적 고독

영적 위안 (consolation)

- “믿음, 희망, 사랑을 더하는 모든 것과 사람을 천상의 일들과 자기 영혼의 구원으로 부르고 이끄는 모든 마음의 기쁨을 말하는 것인데, 그 결과 영혼이 창조주 안에서 안식과 평화를 누리게 된다.”
(영신수련 #316)
- 원인이 있는 위안과 원인이 없는 위안
- 주의점:
 - 악한 영은 우리가 위안 중에도 방해한다. (열매의 식별이 요구된다: 좋은 시작-중간-나쁜 끝)
 - 넘치는 위로를 감당할 수 없어 일상의 일을 그르치면 안된다. (한 시간 이상 기도하지 말 것. 이냐시오 성인도 신학 공부를 하면서 기도 시간을 의도적으로 줄였다. 예수님도 타볼산에서 내려왔다.)

영적 고독 (desolation)

- “영혼의 어두움과 어지러움과 비열하고 세속적인 것으로 기울어짐과 또 희망도 사랑도 없이 영혼을 실망으로 밀어넣는 여러가지 흔들림과 유혹에서 오는 마음의 불안 따위...” (영신수련 #317)
- dry well
- 주의점:
 - 때로는 중대한 결심 후에 찾아오므로, 위안 중에 내린 결정을 고독 상태에서 변경해서는 안된다.
 - 고독 중에도 하느님의 은총(영적 위로)이 충분히 있음을 인식하고, 결코 지속적인 것이 아님을 믿고 의도적으로 기도 생활에 더욱 더 매진한다.
 - 영적 위로를 추억하며 그 기억으로 살아 간다.
- 영적 고독을 허락하시는 이유 (영신수련 #322):
 - 우리의 나약함, 게으름을 일깨워 주신다.
 - 위로와 은총없이 하느님께 봉사와 찬미의 길이 가능한지 우리를 당금질하신다.
 - 우리가 갖게되는 모든 영적 위로는 하느님의 은총/선물임을 느끼게 하기 위함이다.

결국, 영적 위로가 하느님께서 우리에게 당신을 보여주시는 시기라면, 영적 고독은 우리가 가지고 있는 사랑을 그분께 보여드리는 시기이다. 우리의 삶은 위안과 고독의 반복이다. 그러므로 우리는 세상을 살면서 영의 식별이 꼭 필요하다.

(7) 청하는 은총

이냐시오 성인은 영신수련에서 우리가 원하는 것을 청하고 우리가 구하는 은총을 맛보고 음미해야 한다고 강조하고 있습니다.

영신수련의 구하는 은총(청하는 은총)은

- 어떤 때는 나의 죄를 아파하고 죄에 대해 심히 슬퍼하는 은총을 구하는 것이며, —1주간
- 다른 때는 예수님을 친밀하게 알고, 더 강렬히 사랑하고, 더 가까이 따를 수 있는 은총을 구하는 것이며, —2주간
- 또한 수난 시기에는 내 죄 때문에 수난을 당하러 가시기 때문에 고통과 슬픔, 당혹감을 느끼는 은총을 구하고 —3주간
- 또 다른 때는 부활하신 예수님의 기쁨과 위안 속으로 들어가는 은총을 구하는 것입니다. —4주간

은총을 구하는 것은

- 마음, 갈망, 굶주림, ... 원의의 문제입니다.
- 그것은 감정을 가지고 기도하는 것입니다.
- 예의 바르다거나 적절하다거나 제대로 안된 기도란 있을 수 없습니다.
- 우리는 고집스럽게 계속해서 기도해야 합니다.

자신들의 느낌이나 필요를 하느님께 쏟아 부은 시편 작가들이나 예레미야가 기도의 좋은 본보기를 떠올려 보십시오. 그들은 하느님께서 기도를 받아들이시고 이해하실 수 있는 분이시라는 것을 알았습니다.

시편 148장 1절 이하에서 쏟아지는 풍성한 기쁨을 들어보십시오.

할렐루야! 주님을 찬양하여라, 하늘로부터.

주님을 찬양하여라, 높은 데에서.

주님을 찬양하여라, 주님의 모든 천사들아.

주님을 찬양하여라, 주님의 모든 군대들아.

주님을 찬양하여라, 해와 달아.

주님을 찬양하여라, 반짝이는 모든 별들아.

주님을 찬양하여라, 하늘 위의 하늘아 하늘 위에 있는 물들아.

수련에서 은총 구하기를 자주 하십시오. 기도 시작, 중간, 그리고 마지막에 은총을 청할 수 있습니다. 그 사이 사이에 열정과 기대를 가지고 하십시오.

이런 방법으로 기도하는 것은 기도 안에서 성장하는 것이 하느님께서 주시는 선물이지 우리의 업적이 아니라는 것을 인식하는 좋은 방법입니다. 은총을 구하는 것은 우리를 행위자가 아니라 받아들이는 사람의 입장에 위치시킵니다.

은총을 구할 때, 우리는 그 은총을 받을 수 있도록 우리 자신의 일부분을 개방합니다.

나는 나의 삶의 어떤 부분을 하느님의 활동이 가능하게끔 만듭니다.

그리고 자주 은총을 구할 때, 그 은총이 나의 필요에 따라 더 특별한 것이 된다는 것을 알게 됩니다

예) 나의 창조주께서 나와 어떻게 관계를 맺으시는지에 대하여 알아차릴 수 있도록 기도할 수 있으며, 그 주 중간에 나는 다른 사람들이 나와 개인적으로 관계를 맺는 것을 두려워한다는 것을 발견합니다. 그래서 나는 내가 필요로 하는 믿음을 위해서 기도하기 시작합니다.

은총을 구하는 것은 우리로 하여금 우리 자신의 가장 깊은 원의와 접촉하게 합니다.

그것은 자기 발견의 과정이 됩니다

이냐시오 성인은 우리가 특별한 은총을 바라지 않는다면 특별한 은총을 바라도록 기도해야 한다고 말씀하십니다. 거듭 말하지만, 기도는 바라고 느끼고 갈망하는 마음에서 나옵니다.

그러한 기도는 우리가 기도하는 것에 대해 실재로 영감을 얻게 도와줍니다.

그러한 기도는 은총의 선물을 받아들이는 내적자유를 발전시킵니다.

성 찰

- 다른 사람들을 위해 사는 것이 구하는 은총에 대한 당신의 체험에 어떻게 영향을 미칩니까?
- 당신은 위에 언급된 은총을 참으로 원하고 갈망합니까?
- 당신이 은총을 원하지 않는다면 그 은총을 갈망하도록 기도해야 한다는 사실을 상기하십시오.
- 주어진 성서구절을 가지고 당신 자신을 전적으로 하느님께 내맡기고자 하는 갈망으로 되풀이하여 기도하십시오.

(8) 담화 Colloquy (영신수련 54)

마음의 움직임

마음 속 깊은 나눔을 위해 준비가 필요한 것처럼, 하느님과 깊게 나누는 대화도 갑자기 끝나지는 않습니다.

내 마음에 감동이 일어날 때 하느님께 말씀드린다. (담화=대화)

기도를 마치며 몇분 동안 하느님과 대화하도록 합니다.

즉 묵상기도나 관상기도를 마치며, 하느님과 자유롭게 이야기하는 시간을 갖습니다.

기도가 일반적으로 끝나는 시점에서 하는 이 대화는 '담화'입니다.

담화란 본래 한 친구가 다른 친구에게 말하듯이, 혹은 종이 주인에게 말하는 것처럼 하는 것인데, 기도 중에 받은 은총에 대해서나, 필요한 은총을 청하고, 혹은 기도의 어려움에 대해서 조언을 구하며 혹은 내면의 움직임에 대해서 말씀드리는 것도 도움이 됩니다.

우리의 마음이 성경 말씀(하느님이 우리에게 하시는 말씀)에 온전히 전념할 때, 이러한 담화(우리가 응답으로 하느님께드리는 말)는 자연스레 일어납니다.

담화는 우리의 기도에서 언제라도 일어날 수 있습니다. 담화가 일어날 때 우리의 기도는 가장 깊은 중심에 이릅니다. 하느님과 담화가 끝날 때, 묵상기도나 관상기도를 다시 시작할 수 있습니다.

이나시오 성인은 담화가 기도중에 언제라도 일어날 수 있지만, 기도를 끝마칠 때 담화로 끝내도록 우리를 초대합니다.

삼위일체이신 하느님께, 또는 성부, 성자, 성령 가운데 어느 위격에게, 또한 성인들의 통공 안에서 성모님이나 성인들 가운데 누군가와 대화를 나눌 수 있습니다.

담화를 통해 기도안에서 만난 예수님과 인격적인 관계를 맺을 수 있습니다.

(9) 의식성찰 (=양심 성찰)

하루를 마감하며 드리는 자기 성찰적 기도

나의 죄에 초점을 맞추는 것이 아니라, 나의 삶 안에서 활동하시는 하느님의 손길을 의식하며 나의 내적인 움직임을 살피는 것입니다.

매일 하루를 마감하고 잠자리에 들기 전 15~30분 정도 하루를 돌아보며 성찰 시간을 갖습니다.

조용한 장소를 찾아 일상의 사건들에 천천히 주의를 기울일 수 있도록 노력하세요.

의식 성찰 (양심 성찰) 하는 방법

1. 감사 : 오늘 일어난 일들 중에서 감사하게 생각한 순간들은 무엇이었나? 그 느낌들을 의식하며 감사한 마음으로 그 모든 것들이 하느님의 선물임을 깨닫는다.
2. 조명 : 나에게 일어났던 모든 것에서 하느님과 이웃과 나를 거짓없이 볼 수 있도록 하느님의 빛으로 비추어 주시기를 청한다.
3. 성찰 : 영화를 보는 것처럼 하루의 일들을 떠올려본다. 긍정적, 부정적인 감정에 대해 인식해보고 의미있는 순간들에 대해 깊이 생각해 본다. 하느님께서 이런 일들을 통해 더 많은 것들을 말씀하시고자 한다.
4. 자비 : 하느님께서 나의 삶에 필요한 용서와 자비를 베풀어 주시기를 청한다.
5. 변화 : 나의 방식을 하느님의 방식으로 바꾸라는 초대에 귀기울이고 변화를 위한 결심을 한다.

“주님의 기도” 로 마친다.

- 내가 잘하고 있나? 중요한 것을 잊지나 않았나? 하고 지나치게 걱정하지 마십시오.
- 하느님께서 여러분의 성찰 방식으로 여러분을 판단하지 않으십니다. 그저 기도하십시오.
- 성찰일지를 기록합니다.
- 의식 성찰을 반복적으로 연습하여 완성되어갈 때, 자연스럽게 영적 위로의 순간과 영적 고독의 패턴을 살피보기 시작합니다.

영적 위로 : 활기가 있고 에너지가 충만하고 하느님과 연결되어 있다고 느끼는 상태

영적 고독 : 삭막함, 두려움, 하느님의 부재를 느끼거나 절망에 빠진 상태

(10) 기도 성찰 (Review)

기도 성찰은 "기도하는 동안 무엇을 체험하였는가?"에 관한 것입니다.

즉, 기도가 끝난 후 기도시간 동안 일어났던 영들의 흐름을 살펴보는 것입니다.

기도할 때와는 다른 장소, 위치, 자세를 택하는 것이 기도 성찰에 도움이 됩니다.

기도성찰은 15분 정도 하는데, 기도 중에 일어난 것들 즉 위안, 고독, 두려움, 불안, 지루함 같은 느낌이나 감정이 얼마나 깊었는지 혹은 방해가 되었는지 영들의 움직임을 살펴봅니다. 피정 때는 영적 안내자와 이러한 영들의 움직임을 이야기하는 것입니다.

기도성찰에 도움이 되는 질문들:

- '주님께서 내 안에서 무엇을 하셨는가?'
즉, 하느님께서 나에게 어떠한 빛, 어떠한 힘, 어떠한 은총을 주셨는가?
- '나에게 무엇이 일어났는가?' (내 마음의 움직임)
- '기도의 분위기가 어떠했나?'
편안함, 불안, 기쁨, 슬픔, 고통스러움, 조용함, 무거움, 즐거움, 놀라움 등을 구체적으로 표현합니다.
- '기도의 분위기가 어떻게 변화했는가?'
- 이 모든 것을 통하여 하느님께서 나에게 '무엇을 말씀하시려고 하는가?'
- 다시 기도할 때 '되돌아갈 어떤 요점이 있는가?'
- '나는 기도하면서 무엇을 했는가?'
기도하는 동안 나의 태도, 자세 : 충실했는지, 기도준비는 어떻게 했는지...

결론적으로 하느님이 나를 어떻게 초대하셨고 내가 그 초대에 어떻게 응답했는가에 관한 것입니다.

기도성찰에서 형식면에서는 기도 주제, 장소, 자세, 시기, 기도시간에 대해 살피고,

내용면에서는 위의 질문들을 성찰하면 도움이 될 것입니다.

기도 성찰한 것을 기록하는 것은 기도경험에 대해 영적 안내자와 나누는 데 도움이 될 것입니다.

(11) 반복기도

반복은 주님의 말씀을 듣기 위해 자신을 내어 맡기는 중요한 방법입니다. 이나시오 성인은 피정중에 자주 이것을 하도록 권유했습니다.

무엇이 반복이 아닌가?

- 반복은 보다 철저한 이해를 위해 연구과제를 반복하는 것과 같이 기도자료를 반복하는 것이 아닙니다.
- 반복은 새로운 것이나 다른 어떤 것을 파헤치기 위해 기도한 자료로 되돌아가는 것을 의미하지 않습니다.
- 반복은 지난번 기도시간에 기도한 자료 모두로 되돌아가는 것을 의미하지 않습니다.

무엇이 반복인가?

반복은 내가 "큰 위안, 고독이나 더 큰 영신적 감명"을 경험한 부분으로 되돌아가는 것을 의미합니다. (영신수련 #62) 그래서 나는 의미심장한 움직임을 경험했던 부분으로 되돌아갑니다 그러나 경험 그 자체로 되돌아가는 것이 아니라 경험이 발생한 부분(성서구절)으로 되돌아갑니다.

예

- 나는 최후의 만찬에 대한 성서부분을 기도하였다. 기도반성을 하면서 내가 성사에 대한 흥숭에 빠져들어 많은 시간을 할애했으며 또한 최후만찬에 참석한 사람들에게 대해 고찰하는 중에 내가 갈등을 느꼈다는 것을 알아차렸다.
- 나는 요르단 강에서 예수님께서 세례를 받으시는 것에 대해 기도하는 데 나의 상상력을 사용하고 있다. 기도 후 반성 때 내가 예수님과 함께 있었지만 예수님의 등이 나를 향하고 있었으며 섭섭하게 느꼈다는 것을 나는 알아차린다. 그래서 다음 기도 때는 나는 예수님께서 나로부터 돌아서 계셨고 슬픈 경험이 일어난 곳으로 되돌아간다.
- 나는 예수의 감추어진 생활에 대해 기도하고 있다. 반성을 통해 나는 마음의 갈피를 잡지 못하였으며, 내가 분심과 불안으로 가득 차 있었음을 알아차린다. 그래서 다음 기도 때는 똑같은 그 자료로 되돌아간다.
- 나의 죄의 역사에 대해 기도하고 그 죄가 나의 삶에 끼치는 영향을 더 깊이 깨닫게 되기를 주님께 청하고 있다. 이 깊은 깨달음이 지금 나에게 주어지고 있다. 반성 때 주님께서 나에게 더 보여주시고자 원하신다는 것을 나는 느낀다. 그래서 나는 똑같은 자료로 되돌아간다.

(12) 영의 식별

성 이냐시오의 영의 식별 체험

- 로올라 병상에서의 개인적인 체험 (연애소설/기사도 vs 그리스도의 생애/성인전)
- 생각 (Thoughts) ⇒ 느낌 (Feelings)
- 깨어남 : 메마름 vs 위로
악한 영 vs 선한 영

영의 식별을 위한 신앙의 전제

[15] 하느님께서 먼저! 하느님 은총에 힘입어서! 우리의 응답과 협력

[S.E. #313] 심정의 여러 변화들을 어떤 식으로든지 느끼고 (마음과 느낌을 감지하는 것) 알아차려서 (파악-기원과 방향) 선한 것들은 받아들이고 나쁜 것들은 배척하기 위한 규칙들이다. 제1주간에 더 적합하다.

심정/마음 변화의 세 가지 원천/충동 (S.E. #32)

내 안에는 세 가지 생각들이 있다고 본다. 즉 순전한 내 자유와 원의에서 나오는 내 자신의 생각과 밖으로부터 오는 두 가지 생각들인데 하나는 선한 영으로부터 오는 것이고 다른 하나는 악한 영으로부터 오는 것이다.

영의 식별을 위한 세 가지 틀 (감지/파악/행동)

- 1) 감지하라 (Notice) : 알아차리기
- 2) 파악하라 (Ponder) : 곰곰히 숙고하고 되새겨 보기(하느님에게서 온 움직임인지 아닌지)
- 3) 행동하라 (Respond) : 받아들이기 (하느님에게서 오는 것)
배척하기 (하느님에게서 오는 것이 아닌 것)

영의식별 (Discernment of Spirits)의 목적과 정의

- 신앙의 빛 아래서 자신의 내면의 움직임에 대하여 기도하는 마음으로 조사하는 과정
- 무엇인가 선택/결정하기 위하여 성령의 이끌림을 받는 쪽을 택하고자
- 식별의 대상 : 자기 내면으로부터 나오는 모든 것 (생각, 충동, 감정, 말, 행동)

영적 위로 (SE. #316)

- 하느님 사랑을 실감하는 체험
- 믿음, 희망, 사랑을 키우는 모든 것
- 생명
- 영적 기쁨의 열매는 풍성하고 이 영적 여정을 계속하라는 하느님의 큰 선물
- 모든 것 안에 계시는 하느님
- 진정한 겸손 안에서 성장하는 기회 : 받는 선물에 감사하며 하느님의 은총이 거저 주어진 것을 인식함

※거짓 위로

영적 실망 (SE. #317)

- 영적 실망 중에는 이전의 결정을 바꾸거나 새로운 결정을 하지 않음 : 실망 중에는 악한 영의 방해로 하느님께 나아가려는 우리를 방해하기 때문이다. (영신 수련 #318)
- 하느님께로부터 멀리 떨어져있는 느낌
- 유혹에서 오는 불안감과 혼란
- 자기 중심, 자기 비하
- 죽음...

영적 실망에 빠지는 중요한 3가지 이유

- 나의 나태함
- 성장을 원하시는 하느님-정화와 도전
- 위로는 하느님의 선물이고 은총임을 알게하기 위해—하느님의 주도권과 겸손

영적 실망을 체험할 때 대처하는 방법들

- 단호하게 배척
- 그럼에도 불구하고 ... (거슬러 행함)
- 영적 위로의 때를 기억하는 것이 중요함
- 다시 위로 안에 머물 수 있게 기도에 충실

(영적)실망 중에 있는 <나> Myself in Desolation

(영적)실망 중에 있는 <나>를 성찰하는 <나> Myself Reflecting on Myself in Desolation

영적 투쟁 (에페소서 6:10-13, 17-18)

끝으로, 주님 안에서 그분의 강한 힘을 받아 굳세어지십시오.

악마의 간계에 맞설 수 있도록 하느님의 무기로 완전히 무장하십시오.

우리의 전투 상대는 인간이 아니라, 권세와 권력들과

이 어두운 세계의 지배자들과 하늘에 있는 악령들입니다.

그러므로 악한 날에 그들에게 대항할 수 있도록,

그리고 모든 채비를 마치고서 그들에게 맞설 수 있도록,

하느님의 무기로 완전한 무장을 갖추십시오.

그리하여 진리로 허리에 띠를 두르고 의로움의 갑옷을 입고 굳건히 서십시오.

그리고 구원의 투구를 받아 쓰고 성령의 칼을 받아 쥐십시오.

성령의 칼은 하느님의 말씀입니다.

여러분은 늘 성령 안에서 온갖 기도와 간구를 올려 간청하십시오.

그렇게 할 수 있도록 인내를 다하고 모든 성도들을 위하여 간구하며 깨어 있으십시오.

(13) 이냐시오 영성과 영신수련

이냐시오 영성에 대한 전반적인 소개

이냐시오 성인

세속의 기사였던 이냐시오 성인은 하느님의 개입으로 하느님의 기사가 되었습니다. 그가 처음으로 한 기도는 영적 독서와 자아 성찰이었습니다. 그는 “그리스도전”과 “성인전”을 읽었는데 마음을 다하여 “그리스도전”을 읽어가는데 동안 하느님을 섬기는 꿈을 펼쳤습니다. 그러다가 문득 옛 생각에 이끌려 세속적인 업적을 세우고 명예를 드높이는 일을 상상하기도 하였습니다. 그는 이런 생각들에 큰 차이가 있음을 알았습니다. 세속적인 일을 공상할 때에는 당장에는 재미가 있지만, 나중에는 싫증이 나고 황폐해진 기분을 느끼는데, 상상 속에서 성인들을 본받아 고행극기를 실천할 때에는 당시에 위안을 느낄 뿐만 아니라 생각을 끝낸 다음에도 흡족하고 행복한 여운을 맛볼 수 있었던 것입니다. 이 차이점을 깨달으면서 악한 영에서 오는 생각이 있는가 하면 하느님께로부터 오는 생각이 있음을 깨달았습니다. 그는 영들이 생각이라는 형태로 우리에게 말을 건넨다는 원리를 토대로 하여 영들의 식별규칙을 정립하게 됩니다. 이후 그는 다른 사람들도 하느님을 만날 수 있도록 도와려고 “영신수련”을 남겼습니다.

영신수련 피정

영신수련 피정의 형태는 여러 가지가 있습니다. 어느 형태든지 공통적인 것은 항상 원리와 기초, 첫째주간(죄의 위력과 그것을 능가하는 하느님의 자비를 묵상), 둘째주간(우리를 위해 사람이 되신 예수님의 생애를 강생부터 시작하여 유년 시절, 공생활을 차례로 관상 또는 묵상), 셋째주간(예수님의 수난 묵상), 넷째주간(예수님의 부활 묵상)으로 이루어진다는 것입니다.

영신수련 피정 동안 피정자는 예수 그리스도를 만나고 그분의 뜻을 알아서 자신의 삶을 그분 뜻에 맞게 정리하고 선택하게 됩니다. 영신수련은 예수님을 진정한 의미에서 “나의 주님, 나의 하느님”으로 체험하게 하는 사도적 수련이라고 할 수 있습니다. 이를 위해서 영신수련은 오직 “창조주이신 주님이 몸소 그 열심한 영혼과 통교하시어 당신 사랑으로 그를 껴안아 당신을 경배케 하고 앞으로 당신을 더 잘 섬길 수 있는 길로 준비시키도록”(영신수련 15번)합니다.

4주간 전체를 다 기도하는 것이 대피정인데, 대피정에는 30일 피정과 19번 피정의 두 가지 형태가 있습니다. 30일 피정은 일상생활을 떠나 침묵 속에서 30일 동안 기도하는 피정이고, 19번 피정은 이렇게 떠날 수 없는 사람들을 위해서 일상 삶 안에서 30일 피정과 똑같은 기도분량을 8개월에 걸쳐서 기도하는 것입니다.

이외에 주로 수도자들이 연 피정으로 하는 8박9일 피정, 단축된 4박5일 피정, 그리고 더 단축된 2박3일 피정도 있습니다.

영신수련 피정에서는 피정자와 피정자를 영적으로 동반해 주는 길잡이가 있습니다. 길잡이는 하느님의 투명한 도구이며, 그의 역할은 피정자의 영적여정을 동반하며 도와주는 것입니다. 피정자와 하느님과 길잡이는 마치 삼위일체와 같이 균형과 조화를 이루게 됩니다. 그러므로 길잡이에 대한 피정자의 신뢰는 하느님에 대한 신뢰와 같으며 이는 영신수련 피정에서 매우 중요한 역할을 하게 됩니다.

양심성찰과 식별

누구나 자신의 생각과 삶을 성찰하는 데에서 기도를 시작할 수 있습니다. 양심성찰의 기도가 그것입니다. 양심성찰의 기도는 하느님께 감사하면서 자신의 삶을 예수님과 함께 되돌아보는 기도입니다(영신수련 43번). 하루 생활을 돌이켜 보면서, '나는 하느님을 섬겼는가, 아니면 나를 섬겼는가?' '하느님의 영을 따라 살았는가, 아니면 이기심의 영, 어둠의 영을 따라 살았는가?'를 성찰하고 식별하는 것입니다.

가난하고 겸손하신 예수님을 따라

우리는 모두 가난하고 겸손한 예수님을 더욱 사랑하고 따르라는 부르심을 받았습니다. 그것이 인류 창조의 목적이며 인간 행복의 완성입니다. 기도 생활은 이 부르심과 응답의 여정을 계속해 갈 수 있게 하는 자양분입니다.

모든 것 안에서 하느님 찾기

이나시오 성인이 하느님과 세상을 위해 봉사를 할 수 있었던 원동력은 바로 하느님 체험이었습니다. 영신수련을 통해 살아계신 하느님, 우리를 사랑하시는 하느님을 만나는 것은 사람을 변화시킬 정도로 근본적인 체험입니다.

우리 안에 계시는 하느님, 우리 안에서 활동하시는 하느님을 만나면서 우리는 이 세상에서 마찬가지로 살아계시고 활동하시는 하느님을 만나는 것으로 이어집니다. 그렇기에 모든 사명과 사도직은 이 세상 안에 계시는 하느님을 찾아나서는 여정이며 사랑과 선의로 이 세상을 움직이시는 하느님을 만나는 여정입니다.

(14) 그리스도인 생활 공동체; CLC

이냐시오 영성과 CLC소개

이냐시오 영성

이냐시오 영성은 성경을 통한 묵상과 관상 방법을 배우고 수련하여 성경을 통해 말씀을 건네시는 하느님을 인격적으로 만나는 것입니다. 수련을 통한 그분과의 만남은 우리를 존재적으로 변화시켜 줄 것입니다. 이것이 우리의 영적 여정입니다.

하느님을 찾아가는 과정은 바로 나의 참자아를 찾아가는 과정입니다. 우리는 인생을 살아가면서 어쩔 수 없이 순수한 나를 잃어버리게 되었습니다. 이 성경 기도수련을 통해 우리의 참 자아이신 예수님을 인격적으로 만나면서 아름다웠던 우리의 원래의 모습을 되찾아갑니다.

그리스도인 생활 공동체 (CLC; Christian Life Community)

CLC는 현재 로마에 그 본부를 둔 세계적인 공동체입니다. CLC는 예수회 신부인 Jean Leunis에 의해 시작되었고, 1584년 12월5일에 교황 그레고리오 13세의 교서 Omnipotentis Dei에 의해 최초로 공식적인 승인을 받았던 성모회의 연속입니다.

그 이전으로 거슬러 올라가보면 1540년 전후에 성 이냐시오와 그의 동료들의 주도하에 전세계 여러 지역에서 발전하고 있던 평신도들의 모임에서 그 기원을 찾을 수 있습니다. CLC를 지도해주시는 EA(Ecclesial Assistant)는 예수회 신부님들이십니다. 현재 World CLC의 EA는 예수회 총장이신 Arturo Sosa 신부님이십니다.

CLC는 영신수련과 CLC카리스마, 정관과 통칙을 영성의 바 탕으로 하고 이에 따라 영적 양성, 지적 양성, 공동체적 양성, 사도적 양성을 통해 내 안에 계신 예수님, 나의 참모습을 찾아가는 여정을 가게 됩니다.

공동체를 이름으로써, 이냐시오 영성이 나와 하느님만의 것이 아니고 공동체 안에서 내가 깎여짐으로써 하느님과 나와 이웃을 통합해가는 정화의 과정을 걷게 됩니다. 이냐시오 영성이 실제로 살아지는 곳이 그리스도인 생활 공동체입니다.

그리스도인 생활 공동체 회원들은 평범한 일상의 삶 즉 자신의 가정, 직장, 교회 공동체 등 모든 곳에서 활동 중의 관상가로 이냐시오 영성을 살아가는 평신도들입니다.

(15) CLC 정관과 통칙

정관과 통칙, 카리스마에 대한 소개

- 그리스도 중심의 신앙이 드러나있는 정관, 통칙을 읽고 질문과 나눔의 시간을 갖는다.

정관이란 공동체의 목적, 정체성, 사명, 조직에 관한 근본 규칙, 또는 그것을 적은 문서이다.

- 우리의 카리스마
사명을 받은 공동체, 식별하는 공동체, 교회에 대한 감각, 세계공동체, 사도적인 삶, 성모님과
의 일치
- 공동체의 생활과 조직

통칙이란 회원들에게 공통으로 적용되는 규칙이다.

- 회원자격
- 생활양식
- 공동체 생활과 운영

공동체의 카리스마는 공동체의 영성, 비전, 사명, 가치관, 그리고 활동과 실천 등 생활양식을 설명한다.
공동체의 카리스마는 회원들에게 영감을 주고 동기를 부여하여, 공동체 생활에 참여하도록 이끌어준다.

카리스마는 성령의 은사이다. 한 단체가 고유하게 가진 그리스도 정신, 사명, 미션을 설명한다. CLC의
풍요로운 역사 속에서 받은 은총을 모은 것이며, 우리의 특징적인 이냐시오적 카리스마와 공동체의
생활양식을 표현한 문헌이다.