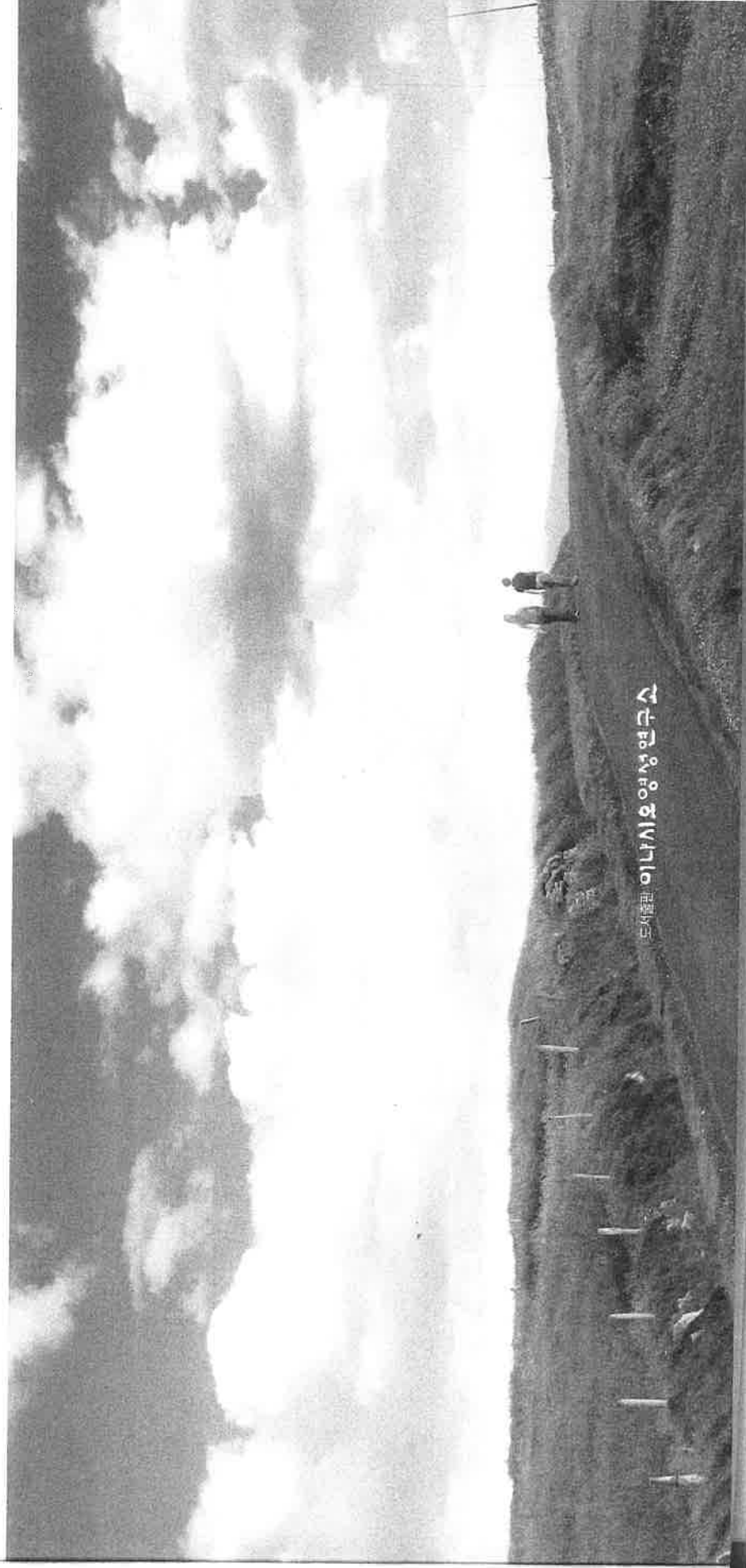


하느님의 순간을 살아가며

캐롤 앤 스미스 SHCJ, 유진 F. 머츠 SJ 제음 | 김정옥 SJ 옮김



도서출판 이니시오 영성연구소

문자

7	감사의 글	7	열다섯째 순간	그리스도 안에서 성립되는 나의 정체성	52
8	서문	8	열여섯째 순간	부르심과 제자 직분	54
10	이 책의 사용 방법	10	열일곱째 순간	참으로 멋진 사람, 예수	56
15		15	열여덟째 순간	나의 고유한 소명	58
16		16	열아홉째 순간	다양한 사고방식과 선택들	60
18		18	스무째 순간	나의 응답과 선택	62
20	매 순간 깨어 있기	20	스물한째 순간	내 삶의 결정들	64
22	하느님께 귀 기울임	22	스물두째 순간	예수님의 결정들	66
24	하느님을 향한 갈망	24	되풀이 기도 III		68
26	하느님께 사랑받을	26	길잡이 IV		71
28	자유에서 우러나오는 응답	28	스물셋째 순간	"너희는 나를 기억하여 이를 행하여라"	72
31	하느님께 돌아섬	31	스물넷째 순간	고통 중에도 변함없는 사랑	74
32		32	스물다섯째 순간	함께 고통을 나누는 벗들	76
34	죄의 실제	34	스물여섯째 순간	고통받고 있는 세상	78
36	죄로 말미암아 눈물	36	스물일곱째 순간	희망을 안고 기다리기	80
38	죽음의 교훈	38	되풀이 기도 IV		82
40	하느님의 다정한 자비	40	길잡이 V		85
43		43	스물여덟째 순간	새로운 여명	86
44	하느님의 부르심에 응답하기 위해 깨어 있음	44	스물아홉째 순간	위로자이신 그리스도	88
46	"말씀이 사람이 되시어 우리 가운데 사셨다"	46	서른째 순간	평화와 약속	90
48	"하느님께서서는 세상을 너무나 사랑하신 나머지"	48	서른한째 순간	다른 이들을 섬기며	92
50	일상의 평범한 나날들	50	서른두째 순간	히느님에게서 받은 은총	94
			은총의 순간들을 거두어들이기		96

서문

우리의 삶은 매 순간, 준비하시고 성실하시며 창조적이며 창조적인 방식으로 우리와 활발하게 통교하시는 하느님에게서 주어집니다. 우리는 매 순간, 삶의 평범한 사건들 안에서 하느님께 응답합니다. 『하느님의 순간을 살아가며』는 일상에서 특정한 일에 대해 하느님께 살아 있는 응답을 하려고 할 때 성찰과 기도를 돕기 위한 안내서입니다.

이 책은 미국 내 여러 예수회 대학에서 만난 직원과 학생들에 대한 우리의 경험과 희망을 성찰하면서 구체화되었습니다. 간단히 말해서, 우리는 이 책이 바쁘고 복잡한 삶에서 하느님을 찾으려는 그들의 노력에 도움이 되기를 희망했습니다. 우리는 『하느님의 순간을 살아가며』의 각 '순간'을 작성해 가면서, 이 책이 바쁜 일과 중에서도 신앙과 일상의 통합을 추구하는 누구라도 도울 수 있다는 것을 알게 되었습니다. 이 책은 다양한 삶의 경험을 꼼꼼히 들여다보고 성찰하는 방법을 제공합니다. 우리를 봉사자의 삶으로 부르시고 거룩한 백성으로 만들고자 하시는 하느님의 갈망과 열망의 실마리를 우리의 경험들 안에서 발견할

방법을 제공합니다.

이 책의 구조는 로울라의 성 이나시오의 『영신수련』을 반영합니다. 『영신수련』은 더 큰 신앙, 사랑, 자유로 예수님을 따를 수 있도록 마음과 정신의 회심을 지향하는 다양한 기도 경험을 담은 16세기 문헌입니다. 이나시오는 먼저 자기 자신의 삶에서 그리고 나중에 그의 친구들과 추종자들의 경험에서 이 회심 체험의 실재를 발견합니다. 그것에 비추어, 우리는 이 작은 책이 이나시오 영성 전통에 이미 익숙한 사람들에게도 이나시오 영성의 핵심에 있는 영적 경험 안으로 들어가는 신선하고 신심 깊은 길을 제공하기를 희망합니다.

과거에는 이나시오 전통을 이어 가는 예수회원들을 때때로 '길고 검은 줄'이라고 묘사했습니다.¹⁾ 우리 마음의 눈에 새로운 '줄'이 보입니다. 성별, 문화, 인종, 종교적 전통의 다양성으로 다채로우면서도, 여전히

1) [편지부 주] the long black line. 예수회의 계보 또는 전통을 의미하는 종의적 표현으로서, 수도복을 여미는 길고 검은 허리띠에서 온 표현이라고도 하고(James Martin, *My Life with Saints*, p.273), 검은 수도복을 입고 줄 지어 선 수련자들의 모습에서 온 표현 (John Dear, *A Persistent Peace*, p.54)이라고도 한다.

공통된 영적 전통에서 영감을 받아 공통된 방향으로 움직이는 줄임니다. 이나시오의 고유한 통찰과 전망에서 유래하는 이나시오 전통은 오직 『영신수련』의 영성에 뿌리를 둔 사람들에게서 다른 사람들로 이어지고 계승될 수 있습니다. 이나시오 전통이 그리스도교 공동체에 생생

하게 살아 있는 선물로 남으려면, 단지 예수회원뿐만 아니라 평범한 삶의 상황들 안에서 하느님께 경의와 영광을 드리고자 노력하는 동시대 의 모든 그리스도인에게 이해되고, 받아들여지며, 통합되고 살아져야 합니다.

이 책의 사용 방법

이 책은 다양하게 사용할 수 있습니다. 이 책은 일상에서 평상의 일을 과를 수행하면서 피정하는 데 이용하도록 만들어졌습니다. 또한 긴 침묵 피정을 하는 사람들에게도 도움이 될 수 있습니다. 이 책은 개인 기도, 일대일 대화, 여러 사람과의 나눔 등을 통해 갖가지 경험을 주기적으로 성찰할 때 그 과정의 안내서가 될 수 있습니다. 각 '순간' 하나를 성찰하는 시간도 이 책에서 정해 놓지 않았습니다. 자신의 삶을 조망하는 시선을 찾고자 할 때 여러분은 하루든, 한 주간이든, 또는 아무 때고 한 시간 동안이든 한 '순간'을 성찰할 수 있습니다.

여러분은 저마다 이 책을 이용하는 고유한 방식을 찾게 될 것입니다. 어떤 분들에게는, 각 '순간'의 모든 항목을 전부 사용하는 것이 도움이 될 것입니다. 그것들은 점차 일상에서 펼쳐지는 하느님 경험에 집중하도록 드러나지 않게 돕는 틀이 될 것입니다. 다른 분들은 몇 가지 항목만 이용해도 '하느님의 순간을 살아가는' 경험을 뒷받침하는 데 충분한 틀이 될 것입니다. 예를 들어, 각 '순간을' 구성하는 항목인 '청할 은총',

'제안', '질문', '특별 도움말', '성찰기도' 중에서 두 가지만이라도 몇 달에 걸쳐 꾸준히 사용하면, 성찰을 위해 신뢰할 만한 길잡이를 얻을 수 있습니다.

각 '순간'의 진도를 얼마나 빠르게 진행할지, 어느 정도의 내용을 취할지는 여러분에게 달렸습니다. 이 책을 어떻게 사용할지 선택하는 열쇠는 하느님께 시선을 두고 하느님 말씀에 마음을 여는 데 도움이 되는 한, 은사를 사용하라는 이나시오의 개념에서 찾을 수 있습니다.²⁾ 또 다른 이나시오의 통찰도 각자의 진도를 정하는 데 도움이 될 것입니다. 하느님과과의 관계를 위한 열매와 자양분을 얻는 한 그 순간에 머무르십시오.³⁾

순조롭게 기도하려면, 조용히 혼자 있을 수 있고 하느님의 현존 안에서 경건한 마음으로 편안하게 머물 수 있는 환경을 선택하십시오. 기도하는 동안 전화벨 소리, 초인종 소리, 사람들에게 방해받지 않을 시간을

2) [편집부 주] 『영신수련』 23 참조.

3) [편집부 주] 『영신수련』 76 참조.

책의 구성

이 책은 영신수련의 '주간'에 상응하는 다섯 장(章)으로 나뉘어 있습니다. 길잡이는 각 장을 소개하고, 그 장, 즉 주관을 구성하는 순간들이 전개되면서 경험할 중심 주제들을 제시합니다. 함께 실린 사진은 각 장의 주제로 초대하는 시각 자료입니다. 이 둘이 합쳐져 뒤따르는 순간들의 방향을 가리킵니다. 각 장 말미에는 순간들을 체험하면서 받은 선물을 심화하도록 초대하는 되풀이 기도가 있습니다. 이 부분은 (영신수련에서 한 주관을 마치고 다음 주간으로 넘어가는 것과 비슷하게) 중심 주제가 바뀌는 시점에 삽입되어 있습니다. 이것은 이나시오가 중요하게 생각했던 것을 반영하는데, 바로 하느님의 활동이 한 사람의 존재에 점점 더 깊이 침투하도록 내맡기는 것입니다.

순간들은 생동적 과정을 제시할 수 있도록 구성되었습니다. 이 과정을 통해 여러분은 이나시오의 영신수련의 주제와 역동에 빠져들 것입니다. 순간들은 일상의 리듬, 성경 구절, 영신수련에서 발견한 구절을 놓고 기도하고 성찰하는 과정에 여러분을 끌어들이도록 고안되었습니다. 각 순간은 다음 요소들로 구성됩니다.

선택하십시오. 만약 조용한 장소를 찾을 수 없다면, 고요하고 경건하게 마음을 가다듬도록 노력해 보십시오.

이 책을 어떻게 사용하기로 했든지, 자신의 생활 경험을 가지고 기도해야 한다는 것을 알게 될 것입니다. 각 '순간'의 형식이 일관되기 때문에 생활 경험으로 기도하는 데 도움이 될 것입니다. 우리의 바램은 여러분이 자신의 삶을 두고 이 책과 이야기를 나누면서, 삶의 순간순간 여러분과 함께 계시는 하느님의 현존을 새롭고 심원한 차원에서 경험하는 것입니다. 이러한 것이 바로 기도, 영적 대화, 봉사 안에서 하느님을 부단하게 찾았던 이나시오의 삶에서 볼 수 있는 '경험 성찰'의 형식입니다.

여러분의 경험에서 한발 물러나 그 안에 나타난 하느님의 신비로운 현존과 활동을 깊이 생각하는 데 필요한 시간을 가질 때, 그럼으로써 성찰하는 자세를 기를 때, 이 책이 도움이 되길 희망합니다. 성찰하지 않으면 우리는 신비를 놓치고, 쉽게 의기소침해지고, 삶을 짐스럽게 보게 됩니다. 일상생활의 경험을 성찰함으로써 여러분의 삶이 얼마나 의미 있는지 발견하기를 희망합니다.

◆ 청할 은총은 매 순간 구할 은총을 명료하게 제시합니다. 한 순간을 시작하면서 여러분이 원하는 것, 여러분에게 필요한 것을 하느님께 청할 때 여러분을 안내합니다.

◆ 영신수련과 성경 구절들은 각 순간의 주제에 맞춰 제시한 것이지만, 주제와 관련된 구절들을 전부 실은 것은 아닙니다. 참고할 성경 구절도 추가로 제시됩니다. 때때로, 성경이나 영신수련의 전문을 읽으면 기도가 더 풍성해질 것입니다.

◆ 실제 행동을 하는 것이 하느님의 은총에 자신을 내맡기는 데 도움이 될 수 있으므로, 제안을 통해 그 순간의 내용을 더 현실성 있게 만들 구체적인 행동을 제시합니다.

◆ 질문들은 그 순간 안에서 성찰의 틀을 제공합니다. 다양한 형태의 열린 질문들을 통해 여러분의 일상 중에 하느님께서 활동하시는 장(場, locus)이 어디인지 더 뚜렷하게 드러내고자 합니다.

◆ 식별 도움말은 순간들을 진행하는 동안 여러분 안에서 활동하시는 하느님께 더 익숙해지고 민감해지려는 여러분의 노력을 뒷받침할 것입니다.

◆ 성찰기도는 영신수련에서 제시하는 기도 형식에 근거합니다. 이 책 초반에 이 성찰기도는 양심성찰(의식성찰)⁴⁾을 구성하는 전통적 단계들을 하나씩 전개합니다. 이 단계들은 다음과 같습니다.

1. 내 경험에 빛을 비취 주시도록 하느님께 청하며 기도한다.
2. 하느님의 선물에 감사하며 기도한다.
3. 그날의 사건과 사람들을 통해 경험한 하느님의 활동에 내가 어떻게 응답했는지에 관하여 기도한다.
4. 하느님의 용서를 구하면서 기도한다.
5. 다음 날에 내 삶의 일부가 될 사건과 사람들에 관해 기도한다.

이 기도는 보통 매일 같은 시간에 하는데, 일반적으로 하루를 마무리할 때 합니다. 이 단계에 따라 매일 기도하는 데 익숙해졌다면, 성찰기도 도움말을 참고하여 순간의 주제로 하루를 성찰할 수 있을 것입니다.

4) [편집부 주] the examen of consciousness. 이후 '양심성찰'로 표기한다.



순간의 경험 나누기

그리스도교 신앙이 시작된 이후 죽, 사람들은 하느님을 찾고, 하느님의 영향을 받고, 하느님의 방식에 저항하고, 사랑하고 사랑받는 제자로써 예수님의 길을 따르는 경험들을 서로 이야기해 왔습니다. 그들은 서로에게 말함으로써, 하느님과 대면했던 그들의 경험을 인간의 목소리와 평범한 일상의 묘사 안에서 표현했습니다. 하느님을 만난 세월에서 길어 올린 지혜로 깨우침을 얻은 그들은, 서로에게 귀를 기울이면서 하느님을 만난 경험을 나눴습니다.

이 단순하고도 심오한 대화는 성모님과 엘리사벳, 예수님과 세례자 요한, 바오로와 베드로와 초기 교회의 구성원들, 16세기 로울라의 이냐시오와 그의 초기 동료들, 19세기 코닐리아 코넬리가 설립한 거룩한 아가 예수 수도회 공동체에서도 이루어졌습니다.

우리 신앙 전통의 이 훌륭한 모범들은 21세기에도 신앙에 관해 다른 이들과 대화할 수 있는 방법들을 보여 줍니다. 배우자 또는 친구와 매주 일정한 시간을 내어 그 주간에 기도하면서 각자 무엇을 경험했는지 나누어도 좋습니다. 본당이나 학교에 이미 만들어진 모임에서 이 책을

사용하고자 제안할 수도 있습니다. 또, 네다섯 사람을 초대해서 매주 각자의 기도와 성찰 경험을 나누는 모임을 만들 수도 있습니다. 여러분이 보기에 지혜와 신앙이 깊은 사람을 찾아서 그 사람에게 여러분이 이 책을 가지고 기도하면서 겪는 경험을 함께 성찰하도록 청할 수도 있습니다. 그 사람이 당신의 정기적인 영적 지도자가 될 수도 있습니다.

이 책을 통해 얻는 경험을 일대일로 또는 소모임에서 나누면 하느님의 현존과 활동을 알아차리는 '순간'이 더해질 것입니다. 신뢰를 바탕으로 단순하게, 성찰하며 나누는 대화 안에서 각자 자신의 순간 경험을 명료하게 만들고, 다른 사람들에게 선물로 주어진 순간에 대해 현명하게 믿음을 갖고 응답할 수 있을 것입니다.



이 새로운 세기, 또 그 후에도 하느님께서 매 순간 우리와 함께하시리라는 희망과 신앙이 깊어지는 가운데, 우리는 우리와 함께 자신의 삶을 나눈 모든 이에게 빚졌음을 고백합니다. 그분들에게 감사의 인사를 드립니다. 지금 우리가 있는 곳까지 우리를 이끈 이 길 위에서 우리의 여정이 계속되기를 그분들과 함께 기도합니다.

길잡이 I

“너희는 멈추고 내가 하느님을 알아라.” (시편 46,11)

우리의 삶은 빠르게 흘러가지만, 선물로 주어진 이 삶에 신중하게 마음을 쓰면서 임할 기회와 삶의 방향을 하느님께 돌려 더욱 의미 있게 살기로 선택할 기회들로 충만합니다. 이 책은 이러한 기회들에 대한 성찰로 시작합니다.

다음 페이지부터 바쁜 일상의 한가운데서 잠시 멈추고 당신 자신, 당신의 욕구들, 당신의 갈망들을 의식하도록 돕고자 하는 기도와 성찰에 대한 제안들이 이어집니다.

우리의 갈망과 욕구는 종종 평범한 방식으로 표현됩니다. 하지만 그것은 하느님을 향한 근원적 갈망의 신호들입니다.

하느님의 현존과 활동에 대한 우리의 자각은 하루의 경험을 경청하고 성찰하면서 더 깊어집니다.

그리고 우리 인생의 여정에서 진실로 원하는 선택들을 방해하고 존재에 대한 그리스도교적 전망을 살지 못하도록 막는 것들에 점차 눈이 뜨일 것입니다.

영신수련 초입에 나오는 ‘원리와 기초’, 사람의 삶, 은사들, 선택들에 근본적 방향을 지어 주는 이나시오의 진술에서 지혜를 배울 수 있습니다. “하느님의 영광을 위해 살고자 당신의 삶을 시작할 때 이것을 명심하십시오.”라고 이나시오가 말하는 것 같습니다.

첫째 순간

매 순간 깨어 있기

정할 은총

반복되는 일상에서 하나님의
현존과 활동에 더욱 주의를 기울
일 수 있기를 청하십시오

영신 수련

장상적인 직업 활동과 생활 여건을 유지하면서 ... 일상생활과 함께하는 피정을 할 수 있다.(영신수련 19)
어떤 경우든 우리가 기도의 맥락 안에 있다는 것을 기억하는 것이 좋다. ... 하느님 앞에서 항상 깊은 경배의 정신을
유지하도록 노력해야 한다.(영신수련 3)

보충 자료

1열왕 19:4-12
시편 37:7

성경

너희는 귀를 기울이고 ... 만나 뵈 수 있을 때에 주님을 찾아라. 가까이 계시는 때에 그분을 불러라.(이사 55:1-13)
나는 너희를 위하여 몸소 마련한 계획을 분명히 알고 있다. ... 나는 너희에게 미래와 희망을 주고자 한다. ... 너희가 나를
찾으면 나를 만나게 될 것이다. 온 마음으로 나를 구하면 내가 너희를 만나 주겠다. 주님의 말씀이다.(예레 29:11-14)
“지켜오야, 얼른 내려오너라. 오늘은 내가 네 집에 머물러야 하겠다.” 지켜오는 얼른 내려와 예수님을 기쁘게 맞이하였
다.(루카 19:1-10)

나는 하느님께서 그리스도 예수님 안에서 여러분에게 베푸신 은총을 생각하며, 여러분을 두고 늘 나의 하느님께 감사
를 드립니다. 여러분은 그리스도 안에서 어느 모로나 풍요로워졌습니다. 어떠한 말에서나 어떠한 지식에서나 그렇습니
다. ... 그리하여 여러분은 어떠한 은사도 부족함이 없이, 우리 주 예수 그리스도께서 나타내시기를 기다리고 있습니다. 그
분께서는 또한 여러분을 끝까지 굳세게 하시어, 우리 주 예수 그리스도의 날에 흠잡을 데가 없게 해 주실 것입니다. 하느
님은 성실하신 분이십니다. 그분께서 당신의 아드님 우리 주 예수 그리스도와 친구를 맺도록 여러분을 불러 주셨습니다.(1
코린 1:4-9)

“주님, 말씀하십시오. 당신 종이 듣고 있습니다.”(사무 3:1-13)

질문

기도와 성찰을 시작하면서, 당신 안에서 일어나는 희망과 원의들은 무엇입니까?

현재 생활에서 당신의 내면을 주의 깊게 살피도록 초대하고 도전하는 것들은 무엇입니까?

이 책을 사용하여 아나시오식 기도 체험을 하게 된 계기는 무엇입니까? 이 기도 체험으로 어떤 결과를 얻기를 희망하니까?

당신의 삶에서 하느님과 더 친밀한 관계를 원하도록 이끄는 특별한 은총의 도구가 되었던 사람들은 누구이며, 그런 장소들, 사건들은 무엇입니까?

당신의 신앙 여정에서 하느님이 계시는 자리에 관심을 기울이는 데 방해되는 걸림들을 의식합니까?

당신의 삶에서 하느님을 좀 더 진지하게 받아들이면서 느끼지 모르는 초심스러움에 대해 당신은 무엇을 할 수 있습니까?

식별 도움말

하루를 지내면서 당신 안에서 일어나는 생각, 느낌, 감정의 변화를 알아차려 보십시오.

우리가 느끼는 유혹이나 두려움들, 하느님께서 우리에게 주시는 위로와 비추임 그리고 우리 안에서 일어나는 마음의 여려 가지 움직임들을 (알아야 한다.) (영신수련 17)

제안

하느님과 간단한 5분간의 대화로 하루를 시작하십시오. 오늘 당신이 꿈은 원의나 희망을 축복해 주시도록 대화 중에 하느님께 청하십시오.

성찰기도

오늘 하루 당신의 삶에서 어떻게 하느님이 현존하고 활동하셨는지 볼 수 있도록 하느님의 빛을 청하며 하루를 마무리하십시오.

둘째 순간

청할 은총

일상에서 하느님께서 하시는 말씀에 더 열려 있기를 청하십시오

보충 자료

신명 30,11-14

하느님께 귀 기울임

영신수련

영신수련을 시작하는 사람에게는 가장 중요한 자질은 개방성, 관대함, 용기이다.(영신수련 5)

피정의 각 단계에서, 바로 지금 기도하는 데에 하느님께 드리는 모든 응답이 있다고 믿고 매 기도에 임할 필요가 있다.(영신수련 11)

성경 요

아, 오늘 너희가 그분의 소리에 귀를 기울인다면! “너희는 마음을 완고하게 하지 마라.”(시편 95,7-8)

“보라, 내가 문 앞에 서서 문을 두드리고 있다. 누구든지 내 목소리를 듣고 문을 열면, 나는 그의 집에 들어가 그와 함께 먹고 그 사람도 나와 함께 먹을 것이다.”(묵시 3,20)

많은 군중이 모이고 또 각 고을에서 온 사람들이 다가오자 예수님께서 그들에게 비유로 말씀하셨다. “씨 뿌리는 사람이 씨를 뿌리러 나갔다. 그가 씨를 뿌리는데, 어떤 것은 길에 떨어져 밭에 짓밟히기도 하고 하늘의 새들이 먹어 버리기도 하였다. 어떤 것은 비위에 떨어져, 썩이 자라기는 하였지만 물기가 없어 말라 버렸다. 또 어떤 것은 가시덤불 한가운데로 떨어졌는데, 가시덤불이 함께 자라면서 숨을 막아 버렸다. 그러나 어떤 것은 좋은 땅에 떨어져, 자라나서 백배의 열매를 맺었다.” 예수님께서서는 이 말씀을 하시고, “들을 귀 있는 사람은 들어라.” 하고 외치셨다.(루카 8,4-15)

사실 하느님의 말씀은 살아 있고 힘이 있으며 어떤 쌍날칼보다도 날카롭습니다. 그래서 사람 속을 꿰뚫어 흔과 영을 가르고 관절과 골수를 갈라, 마음의 생각과 속셈을 가려냅니다. 하느님 앞에서는 어떠한 피조물도 감추어져 있을 수 없습니다. 그분 눈에는 모든 것이 벌거숭이로 드러나 있습니다. 이러한 하느님께 우리는 셈을 해 드러야 하는 것입니다.(히브 4,12-13)

질문

다른 사람의 말을 주의 깊게 들을 때 당신 안에서 어떤 움직임들이 일어납니까?

시편을 읽으면 성찰하고, 고요히 머물며, 기도하는 데 도움이 됩니다. 시편을 읽을 때, 그리고 읽은 시편을 꿈같이 숙고할 때 당신은 마음의 어떤 움직임을 알아차립니까?

당신을 둘러싼 하느님의 현존과 활동을 알아차리는 데 도움이 되는 것은 무엇입니까? 어떻게 하면 삶의 속도를 늦추고 하느님의 현존과 활동에 주의를 기울일 수 있습니까?

단 몇 분이라도 시간을 내어 정신과 마음을 가라앉히고 당신의 숨소리를 가만히 들어 보십시오. 당신이 이렇게 존재한다는 기적은 당신을 위한 하느님의 사랑에 대해 무엇을 말해 줍니까?

당신의 생활 속에서 하느님의 말씀에 열려 있고자 노력할 때, 당신은 다른 이들에게 얼마만큼 깊이 현존하고 있습니까?

식별 도움말

당신이 다른 사람에게 귀를 기울이는 방식을 보면, 하느님께는 어떻게 귀를 기울이는지 알 수 있습니다.

유익한 관계가 증진되고 피검이 더 잘 진행되기 위해서는 상호 존중이 반드시 필요하다. ... 모든 선량한 그리스도인은 어떤 의견에 대해 즉시 거부하기보다는 가급적 긍정적인 방향에서 수용하려 할 것이다. ... 다른 사람의 학설이나 의견에 대해서는 호의적으로 해석(해야 한다.) (영신수련 22)

제안

시편을 하루 한 편씩 숙고하는 마음으로 천천히 읽으십시오. 시편 23, 63, 103, 139편이 도움이 될 것입니다.

성찰기도

하루를 마치면서, 오늘 하느님께서 당신에게 주신 진실한 말씀을 알아차릴 수 있었음을 감사하며 기도하십시오.

셋째 순간

청할 은총

하느님에 대한 당신의 갈망을
알아차리고, 그 갈망을 언기를 청
하십시오

보충 자료

시편 62편

탈출 31-6

탈출 33, 12-23

호세 6, 1-6

하느님을 향한 갈망

영신 수련

무엇보다도 영신수련은 하느님과 피정자 사이에서 친밀한 만남을 갖고자 하는 것이 주된 목적이다. ... 우리가 피정
에서 추구하는 것은 일시적인 만족을 주는 지식이 아니라 참으로 중요한 문제에 대하여 깨달음을 얻게 하는 내면세계
의 맛과 느낌들이다.(영신수련 2)

성경

“너희는 멈추고 내가 하느님을 알리라.”(시편 46, 1)

하느님, 당신은 저의 하느님, 저는 당신을 찾습니다. 제 영혼이 당신을 목말라합니다.(시편 63, 2)

마침 시마리아 여자 하나가 물을 길으러 왔다. ... 예수님께서 그 여자에게 이르셨다. “이 물을 마시는 자는 누구나 다시
목마를 것이다. 그러나 내가 주는 물은 마시는 사람은 영원히 목마르지 않을 것이다. 내가 주는 물은 그 사람 안에서 물이
솟는 샘이 되어 영원한 생명을 누리게 할 것이다.” 그러자 그 여자가 예수님께 말하였다. “선생님, 그 물을 저에게 주십시
오 그러면 제가 목마르지도 않고, 또 물을 길으러 이리 나오지 않아도 되겠습니다.”(요한 4, 1-30)

너희는 어찌하여 양식도 못 되는 것에 돈을 쓰고 배불리지도 못하는 것에 수고를 들이느냐? 들어라, 내 말을 들어라. 너
희가 좋은 것을 먹고 기쁨진 음식을 즐기리라. 너희는 귀를 기울이고 나에게 오너라. 들어라. 너희가 살리라. 내가 너희와
영원한 계약을 맺으리니 이는 다윗에게 베푼 나의 변치 않는 자애이다.(이사 55, 2-3)

주님, 당신 앞에 저의 소원 펼쳐져 있고 저의 탄식 당신께 감추어져 있지 않습니다.(시편 38, 10)

너무 어려워 주님이 못 할 일이라도 있다는 말이나! (창세 18, 1-15)

질문

당신의 삶에서 하느님을 향한 당신의 그리움을 드러내는 계획과 원의들은 무엇입니까?

미완성의 경험들이 당신에게 인생의 궁극적 성취인 하느님에 관해 알려 주는 것은 무엇입니까?

하느님을 향한 당신의 그리움이 당신 존재의 근원에 대하여 드러내는 것은 무엇입니까?

“멈추고” 귀를 기울이는 시간을 통해서 당신 자신과 하느님을 향한 갈망에 관해 깨닫는 것은 무엇입니까?

소비 사회 안에서 당신이 많은 다양한 역할들과 하느님을 향한 당신의 그리움 사이에서 어떻게 충심을 잡고 있습니까?
하느님을 찾는 당신의 노력을 저해할 수 있는 습관이나 중독들은 무엇입니까?

당신 안의 샘이 메말라 갈 때, 신앙 안에서 당신은 어떻게 응답합니까?

당신이 하느님의 현존에 목말라하고 있다는 것을 어떻게 알게 되었습니까?

식별 도움말

하느님에 대한 당신의 갈망을 인정했을 때 당신의 희망과 신앙에 일어나는 변화에 주의를 기울여 보십시오.

(영적 위로의 시기) 믿음, 희망, 사랑의 향주적 생활이 강화되고 담대해져서 하느님을 섬기는 기쁨이 우리 삶의 으뜸임을 알게 되는 때이다. 쉽게 말하면, 위로는 우리의 믿음과 희망과 사랑이 증대되는 것과 같다고 할 수 있다.(영신수련 316c)

제안

오늘 하루 중에 당신이나 다른 사람들이 희망, 욕구, 갈망들에 대해 말하는 많은 상황에서 주의를 기울여 보십시오

성찰기도

하루를 마치면서, 당신의 존재와 삶의 중심부에서 하느님과 연결되어 있음에 감사하는 마음으로 기도하십시오

넷째 순간

청할 은총

당신이 어떻게 하느님께 사랑을 받고 있는지 더 잘 알아차릴 수 있도록 청하십시오.

보충 자료

에페 13-14
시편 139편
시편 104편
시편 111편
에제 16:1-14
토빗 8:4-21; 11:16-17; 12:6-22

하느님께 사랑받음

영신 수련

나에게 주신 하느님의 선물(을 생각해 보라). 하느님은 나를 사랑으로 창조하시고 내 편에서 사랑으로 보답하는 것 이상을 바라지 않으신다. 하느님은 나를 헌없이 사랑하시기 때문에 내가 돌아서고 응답을 하지 않아도 여전히 온갖 좋은 선물을 주시며 나의 구세주요 구원자가 되신다.(영신수련 234)

성경

나는 너를 영원한 사랑으로 사랑하였다. 그리하여 너에게 한결같이 자애를 베풀었다.(예레 31:3)
네가 나의 눈에 값지고 소중하며 내가 너를 사랑하기 때문이다.(이사 43:1-7)
주님께서 너희에게 마음을 주시고 너희를 선택하신 것은, 너희가 어느 민족보다 수가 많아서가 아니다. 사실 너희는 모든 민족들 가운데에서 수가 가장 적다. 그런데도 주님께서서는 너희를 사랑(하셨다).(신명 7:7-11)
나는 확신합니다. 죽음도, 삶도, 천사도, 권세도, 현재와 미래의 것도, 권능도, 저 높은 곳도, 저 깊은 곳도, 그 밖의 어떠한 피조물도 우리 주 그리스도 예수님에게서 드러난 하느님의 사랑에서 우리를 떼어 놓을 수 없습니다.(로마 8:38-39)
이스라엘이 아이였을 때에 나는 그를 사랑하여 나의 그 아이들을 이집트에서 불러내었다. 그러나 내가 부를수록 그들은 나에게서 멀어져 갔다. 그들은 비알들에게 희생 제물을 바치고 우상들에게 향을 피워 올렸다. 내가 에프라임에게 걸음을 가르쳐 주고 내 팔로 안아 주었지만 그들은 내가 자기들의 병을 고쳐 준 줄을 알지 못하였다. 나는 인정의 끈으로, 사랑의 줄로 그들을 끌어당겼으며 젖먹이처럼 들어 올려 불을 비비고 몸을 굽혀 먹여 주었다.(호세 11:1-4)

질문

당신 삶에서 사랑과 보살핌을 받았던 기억들은 어떤 것이 있습니까?

세상의 어떠한 모습들에서 모든 인류를 돌보시는 하느님이 떠오릅니까?

당신이 지닌 많은 재능이 하느님이 주신 선물이라는 인식이 어떻게 점점 더 깊어졌습니까?

당신이 가진 모든 것 그리고 당신을 형성하는 모든 것이 하느님께서 당신에게 주시는 선물과 관련이 있다는 것을 깨달았을 때, 자신과 사람에 대한 태도에 어떤 변화가 일어납니까?

사랑받는다는 것은 회심과 변화로 이끄는 초대입니다. 당신에게 열정적으로 폭 빠져 있는 하느님을 상상할 때, 당신 안에서 어떤 일이 벌어집니까?

하느님과 다른 이들로부터 대가 없이 사랑받고 있다는 선물이 어떻게 당신 삶의 모든 영역에 두루 영향을 줍니까?

사랑하고 사랑받는다는 경험에 어떻게 당신을 위한 하느님의 친밀한 사랑과 갈망을 느끼도록 돕습니까?

식별 도움말

당신에 대한 하느님의 아낌없는 보살핌을 점점 더 의식할수록 사랑하고픈 당신의 욕구에 일어나는 변화를 주목하십시오.

(영적 위로는) 하느님께 대한 사랑으로 불타서 하느님께 자신을 무조건 바쳐 드릴 수 있고 그 누구도 또 어떤 것도 하느님을 대신할 수 없는 상태이다. 그리고 모든 일과 모든 사람을 온갖 좋은 선물을 내려 주시는 창조주 하느님과 관련하여서 보기 시작한다.(영신수련 36a)

제안

신문을 읽거나 뉴스를 볼 때, 하느님의 사랑이 세상에 드러나는 다양한 방식에 주의를 기울이십시오.

성찰기도

성령의 조명을 청한 후, 세계와 당신에게로 계속해서 넘치도록 흘러드는 하느님의 선물에 대해 감사하고 경외하는 마음으로 기도하십시오.

다섯째 순간

청할 은총

당신의 삶을 하느님께 일치시키기 위한 내적 자유가 더 성장하도록 청하십시오

보충 자료

- 요한 8:12
- 루카 8:26-39
- 루카 11:9-13
- 루카 12:22-34
- 요한 15:1-8
- 갈라 5:1
- 롬 38:1-39:27
- 롬 42:1-6
- 에스 417⑫-17⑮17⑮

자유에서 우러나오는 응답

영신 수련

하느님께서 어디로 인도하시는 그분의 사랑에 항상 더 잘 응답하기를 바란다면 우리는 삶 속에서 활동하시는 하느님의 움직임을 한층 더 분명해지는 고요한 곳을 찾을 것이다. 한적한 곳에서는 우리 생각이 여러 가지 걱정거리로 분산되지 않고 하느님의 인도를 따르는 것이 우리의 유일한 관심사가 될 것이다. 또 우리가 가진 사랑의 능력 역시 이 시기 동안 하느님께만 집중될 (것이다).(영신수련 20)

사람이나 직업 혹은 지위, 거주지, 어떤 도시, 나라 등에 대해 갖고 있는 애착에 어떤 무질서가 느껴지면 그것을 가지고 주님께 기도하며 은총으로 그런 무질서를 없애 주시도록 끈질기게 간구해야 한다. 우리가 모든 것에 앞서서 바라는 것은 하느님께 자유롭게 응답할 수 있는 능력이며 사람이나 장소, 물건에 대한 다른 모든 사랑은 하느님의 은총이 주는 지혜와 힘으로 그에 합당한 자리를 찾으면 된다.(영신수련 16)

성경

“너희가 내 말 안에 머무르면 ... 진리를 깨닫게 될 것이다. 그리고 진리가 너희를 자유롭게 할 것이다.”(요한 8:31-32)

예수님께서 길을 떠나시는데 어떤 사람이 달려와 그분 앞에 무릎을 꿇고, “선하신 스승님, 제가 영원한 생명을 받으면 무엇을 해야 하나니까?” 하고 물었다. 그러자 예수님께서 그에게 이르셨다. “어찌하여 나를 선택하고 하느냐? 하느님 한 분 외에는 아무도 선택하지 않다. 너는 계명들을 알고 있지 않느냐?” ... 그가 예수님께 “스승님, 그런 것들은 제가 어려서부터 다 지켜 왔습니다.” 하고 대답하였다. 예수님께서서는 그를 사랑스럽게 바라보시며 이르셨다. “너에게 부족한 것이 하나 있다. 가서 가진 것을 팔아 가난한 이들에게 주어라. 그러면 네가 하늘에서 보물을 차지하게 될 것이다. 그리고 와서 나를 따라라.” 그러나 그는 이 말씀 때문에 울상이 되어 슬퍼하며 떠나갔다. 그가 많은 재물을 가지고 있었기 때문이다.(마르 10:17-22)

“정녕 자기 목숨을 구하려는 사람은 목숨을 잃을 것이고, 나 때문에 자기 목숨을 잃는 그 사람은 목숨을 구할 것이다. 사람이 온 세상을 얻고도 자기 자신을 잃거나 해치게 되면 무슨 소용이 있는냐?”(루카 9:24-25)

내가 여러분에게 권고합니다. 여러분이 받은 부르심에 합당하게 살아가십시오. 겸손과 온유를 다하고, 인내심을 가지고 사랑으로 서로 참아 주며, 성령께서 평화의 끈으로 이루어 주신 일치를 보존하도록 애쓰십시오.(에페 4:1-7)

질문

하느님께서 주신 선물들에 감사하는 마음을 키우고 그 선물을 활용하는 청지기 역할을 더 잘 수행하도록 당신을 돕는 것은 무엇입니까?

삶을 하느님께서 당신에게 주신 선물로 기꺼이 받아들이기보다, 당신의 통제 아래 두고 소유물처럼 다루려는 경향이 어떻게 나타납니까?

특정 상황에서 당신이 자유롭지 못하거나 자유를 잃는다고 알려 주는 신호들은 무엇입니까?

당신은 삶의 어느 영역에서 집착하고 변화에 저항하고, 충동적으로 행동하고, 근거 없는 걱정을 하도록 유혹을 받습니까?

당신 삶의 다양한 측면들 사이에서 균형을 유지하기 위해 당신이 해야 할 일은 무엇입니까?

하느님을 당신 삶의 원천이자 목적으로 받아들이려면 어떤 사람, 장소, 사물의 우선순위를 조정해야 합니까?

특별 도움말

하느님의 부르심에 저항 또는 응답을 드러내는 내면의 움직임에 관해서 당신은 무엇을 인지합니까?

다양한 마음의 움직임들을 인식하기 시작하면 ... 그런 마음의 움직임들의 원천을 (아는 것이) 하느님께 더 잘 응답 (하는 데 도움이 될 것이다).(영신수련 8).

(기도) 시간을 줄이고 싶은 유혹을 느낄 때에는 그 유혹의 정체 즉, 하느님께 드리는 나의 온전한 선물에서 뒷걸음치기 시작하는 첫 시도임을 의식하며 그럴수록 정해진 시간보다 몇 분간 더 연장하여 기도를 마쳐야 한다.(영신수련 12)

제안

대화 중에 자신이 자유롭지 않다고 느끼거나 아이디어, 기획, 사랑, 과제에 접근하는 방식에 어떤 애착이 있다고 느끼면 어떻게 행동하고, 말하는지를 주목하십시오.

성찰기도

성령의 빛을 청하고 오늘 주신 많은 선물에 대해 감사 기도를 드린 후, 하루 동안 하느님께 드린 응답에 관해 기도하십시오.

여섯째 순간

청할 은총

당신 삶의 모든 면을 하느님을
위한 찬미와 봉사를 향해 재정비
하고 방향을 잡도록 청하십시오.

보충 자료

루카 12,13-21

시편 27편

1코린 12,31-13,13

시편 16,1-27-11

지혜 13,1-9

지혜 7,1-11

요엘 2,26-3,2

시편 150편

시편 149,1-4

시편 138편

하느님께 돌아섬

영신 수련

우리를 사랑하시는 하느님은 우리를 창조하시어 당신 생명을 우리와 영원히 나누기를 원하신다. 우리는 생명의 하
느님께 찬미와 영예와 봉사를 드림으로써 그 사랑에 응답한다.

이 세상 만물도 하느님의 사랑으로 창조되었다. 그것들은 우리가 하느님을 더 쉽게 알고 사랑의 응답을 더 질할 수
있도록 하기 위해 주어진 선물인 셈이다.

그러므로 우리는 창조된 모든 선물을 존중(한다) ... 그러나 만일 우리가 이 창조된 선물들을 남용하거나 우리 삶의
중심으로 여기게 되면 우리와 하느님의 관계가 끊어지며 사랑하는 사람으로 성장하는 데 장애가 된다.

... 우리는 ... 균형을 지켜야 한다. ...

우리의 유일한 소망과 선택은 이것이라야 한다. 하느님의 생명이 자신 안에서 날로 더욱 자라게 하고 완성하는 방향
으로 자신을 더욱더 인도하는 것을 바라고 선택한다.(영신수련 23)

성경

나는 너희를 위하여 몸소 마려한 계획을 분명히 알고 있다. 주님의 말씀이다. 그것은 평화를 위한 계획이지 재앙을 위한
계획이 아니므로, 나는 너희에게 미래와 희망을 주고자 한다. 그러니 너희가 나를 부르며 다가와 나에게 기도하면 너희 기
도를 들어 주겠다. 너희가 나를 찾으면 나를 만나게 될 것이다. 온 마음으로 나를 구하면 내가 너희를 만나 주겠다. 주님의
말씀이다.(예레 29,11-14)

나는 오늘 하늘과 땅을 중심으로 세우고, 생명과 죽음, 축복과 저주를 너희 앞에 내놓았다. 너희와 너희 후손이 실려면
생명을 선택해야 한다.(신명 30,19)

그러나 나에게 이롭던 것들을, 나는 그리스도 때문에 모두 해로운 것으로 여기게 되었습니다. 그뿐만 아니라, 나의 주 그리스도 예수님을 아는 지식의 지고한 가치 때문에, 다른 모든 것을 해로운 것으로 여깁니다. 나는 그리스도 때문에 모든 것을 잃었지만 그것들을 쓰레기로 여깁니다. 내가 그리스도를 얻고 그분 안에 있으려는 것입니다.(골리 3:7-15)

그리스도 예수님께서 지니셨던 바로 그 마음을 여러분 안에 간직하십시오.(골리 2:1-13)

질문

하느님을 찬미하고 하느님을 섬기는 것이 당신 삶의 목적임을 기억할 때 당신의 태도와 행동이 어떤 영향을 받습니까?

당신 삶의 질서와 우선순위를 유지하는 데 기도와 성찰이 어떤 도움을 줍니까?

오직 하느님께서 당신에게 원하시는 것만을 원할 만큼 당신이 자유롭고 더 초연해질 필요가 있는 삶의 영역은 어떤 곳입니까?

피로 또는 너무 다양한 일들 때문에 삶의 균형을 잃을 때 다시 하느님께 집중하기 위해 마음을 다잡는 방법이 있습니까?

당신의 삶을 자유롭게 그리고 온전히 하느님께 내어 드리기 위해 포기해야 하는 것이나 사람이 있습니까?

특별 도움말

하루 동안 당신에게 힘을 북돋아 준 것(영적 위로), 당신을 낙담시킨 것(영적 실망)에 관해 숙고하십시오.

우리가 인생에 관한 모든 기능한 결정과 결심으로 불타오르게 되는 것은 하느님께서 당신 사랑과 지혜로 하시는 일
...우리 안에서 하느님의 은총이 더욱 활발하게 작용(하는 것을 의식하라.)(영신수련 15)

제안

매일 하루를 시작하면서 그날 일정을 보고, 그 일들을 통해 어떻게 하느님께 찬미와 봉사를 드릴 수 있을지 생각해 보십시오.

성찰기도

다시금 성령의 빛을 청하고 하루 동안 받은 많은 선물에 대해 감사하는 마음으로 기도한 다음, 오늘 당신이 하느님께 드렸던 응답에 관해 기도하십시오.

되풀이 기도 I

이제 또 다른 기도의 순간을 체험할 기회가 왔습니다. 이나시오는 이 재음미 과정을 “되풀이”라고 부릅니다. 되풀이 기도는 우리 기도의 경험의 실체와 의미를 면밀하게 숙고하는 지혜에 바탕을 두고 있습니다. 자신의 경험과 분별력을 기초로 이나시오는 우리가 하느님의 현존과 활동을 어떻게 경험했는지에 초점을 맞추고, 인간된 우리의 깊은 내면과 실체뿐만 아니라 세계, 창조, 예수님의 실재를 묵상하는 데에도 초점을 두도록 격려합니다. 수련을 되풀이하는 데에는 전인격이 수반되며 경험에 대한 성찰의 중요성이 강조됩니다. 이상적으로 말해 이것은 기도를 통해 하느님과 친밀함을 체험할 수 있다는 진리를 받아들이도록 초대하는 전체론적 접근법입니다. 되풀이하는 하느님, 하느님의 사랑, 하느님의 현존, 하느

님의 활동에 대한 의식이 성장하도록 우리를 돕습니다.

되풀이 기도에서는 묵상을 반복하면서 발견한 지혜를 사용하여, 앞서 기도한 내용에서 얻은 선물과 인식을 재음미하고 그것을 하느님께 맡겨 심화해 보시기 바랍니다.

다음은 첫째 순간부터 여섯째 순간까지를 되풀이하는 당신을 안내하기 위한 질문들입니다.

지난 며칠 또는 몇 주간 당신이 청한 은총들을 되돌아보았을 때, 어떤 청원이 계속 당신의 관심을 사로잡았고 흥미를 끌었습니까? 바라는 그 은총을 기도 안에서 주님께 보이십시오.

이 기간을 되돌아볼 때, 영신수련의 통찰 가운데 의외로 현실적 지혜가

답져 놀라웠던 내용이 있었다면 무엇입니까? 그 통찰을 숙고하고 그 지혜를 어떻게 삶의 리듬과 합칠지 성찰하십시오.

하느님의 말씀과 당신의 삶에 대해 숙고할 때 의식 속에 계속 떠오르는 성경 구절은 무엇입니까? 그 구절을 통해서 주님께서 당신에게 무엇이라고 말씀하십니까?

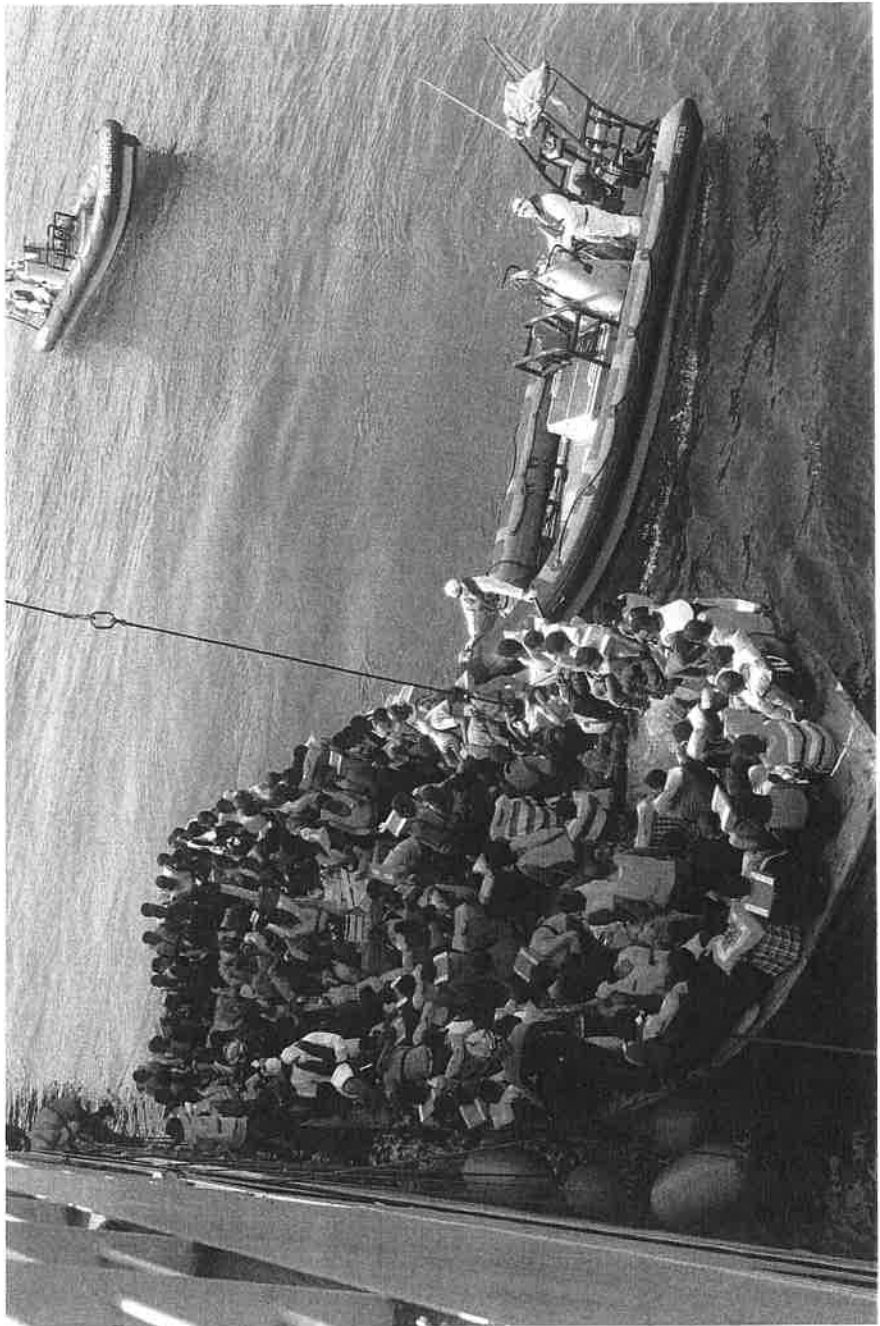
숙고를 돕기 위해 실제적 제안들도 제시되었습니다. 어떤 제안들이 도움이 되었습니까? 그 제안들이 당신이 기도와 일상을 통합하는 데 어떻게 도움이 됩니까?

질문들은 삶의 현실적 측면에 초점을 맞추었습니다. 그 질문들로 어떤 도움을 받았고 또 어떤 도전을 받았습니까?

지난 며칠 또는 몇 주 동안, 여러 가지 식별 도움말이 제시되었습니다. 어느 부분에서 가장 위로를 받았습니까? 기도하는 마음으로 그 위로를 음미하고 당신 안에서 그 경험이 심화되도록 하십시오.

당신의 삶에서 하느님의 현존과 활동을 더 자각하는데 성찰기도가 어떻게 도움이 되었습니까? 이 자각에 대해 성찰하고 당신의 의식 안에서 주님이 그것을 심화하시도록 맡기십시오.

사진에서 당신의 주의를 사로잡은 것은 무엇입니까? 첫째부터 여섯째 순간까지 기도하는 동안 올라온 원의, 자각, 통찰들을 이 사진이 어떻게 뒷받침합니까?



길잡이 II

“주님께서 너에게 베풀어 주신 자비”(마르 5,19)

조금만 살아 보면 삶에는 하나님의 사랑과 선물을 받는 경험만 있지 않는다는 것을 알 수 있습니다. 우리는 텔레비전 화면을 스쳐 지나가는, 그리고 때로는 우리의 정신과 마음에 스치는 인간 고통과 불행의 비극에서 삶의 다른 측면을 보게 됩니다. 우리는 이 고통스러운 현실을 다루는 방법들을 찾습니다.

하나님의 도우심으로 우리는 고통, 악, 결핍, 그리고 죄의 현상을 피하거나 부정하는 것을 멈출 수 있습니다.

우리는 하나님의 자비와 선하심 때문에, 가정, 직장, 교실, 대화실, 회의실, 도시의 거리, 투자와 오락이 이루어지는 많은 현장 등, 우리가 인간 비극을 경험하는 곳 어디서나 거기에 관여할 수밖에 없습니다.

우리를 위한 하나님의 자비와 따뜻한 보살핌을 자각할 때 우리는 죽음의 현실조차도 직면할 수 있으며, 우리가 하나님께 드리는 개인적, 공동체적, 사회적 응답을 어떻게 실천하고 있는지를 그렇게 직면한 죽음의 현실을 통해 살펴볼 수 있습니다.

용서하시는 하나님의 자비 체험에 우리 마음이 열려 있을 때 우리는 평화를 느낍니다.

이제 예수님과 식탁에 앉았던 죄인의 무리에 빈번하게 함께했던 우리를 위한 하나님의 연민과 자비의 놀라운 신비로 눈을 돌립니다. 예수님의 십자가 죽음으로 보여 주셨던 하나님의 자비로운 사랑에 감사와 경외를 느낍니다.