
세상 속에서 그리스도를 발견하기

이나시오식 12주 일상 피정

요셉 A. 테틀로우·캐럴 애트웰 애클스 지음
정제천·서정화 옮김

피정자를 위한 안내

당신은 성 이냐시오의 『영신수련』에서 영감을 얻고 거기에 뿌리를 둔 일상생활 피정을 앞두고 있습니다.

당신은 앞으로 12주간 동안 매일 기도를 하게 됩니다. 관대하게 피정에 임하시면 매일의 기도를 충실하게 할 것입니다. 절대 우리는 하느님보다 더 관대할 수 없다는 사실을 잊지 마십시오. 주님께 약간의 시간을 내드리면 놀라실 겁니다. 주님은 넘치는 사랑 외에도 모든 것을 당신 위에 부어 주실 테니까요.

특별한 장소와 일정한 시간을 정해 두고 기도하세요. 방해받지 않을 장소를 찾아 두세요. 기도는 얼마나 해야 할까요? 처음에 30분으로 시작하는 것이 좋습니다. 몇 주간 지나면 적당한 길이를 스스로 알게 됩니다.

이제 이 책에 대해 말씀드리겠습니다. 12주간 동안의 매일 기도 자료가 담겨 있습니다. 각 주간을 열면 먼저 그 주간의 영적 주제를 소개하는 **들어가는 말**과 함께 **기도 도움말**이 나옵니다. 기도 도움말은 기도 체험을 성찰하고 기도를 전개하는 데에 도움을 주기 위한 것입니다.

다음 페이지부터는 매일의 기도 자료가 실려 있습니다.

가장 먼저,

- **주간, 날, 제목이 있습니다.** 예) 제1주간 4일차 **하느님은 나를 친밀하게 돌보신다**
- **청하는 은총** 매주 기도에서 당신이 구하는 것
- **오늘의 생각** 그날 하루 기억해 둘 것을 적습니다.
- **한 걸음 더 지혜로운 인물이나 성인의 인용구**

그다음에는,

- **오늘의 요점** 그날의 기도와 관련하여 마음을 집중해야 할 요점들
- **오늘의 기도** 그날 기도할 성경 구절

다음 페이지에는 다음 두 가지 중에서 하나가 나옵니다.

- **단상** 교회 전승 자료가 제시됩니다. 혹은,
- **삶의 독해, 기도를 내 삶에 적용하기** 성찰하고 기도할 구체적인 일들, 기도 전통에서 건져 올린 심화된 요점들입니다. 기도를 대체하는 것이 아니고 더 풍요롭게 하기 위한 제안입니다.

한 주간을 마칠 때에, 그동안의 기도를 내면화하게끔 돕는 내용이 두 면에 걸쳐 나옵니다.

- **표지석** 그 주간의 은총을 중심으로 한 총정리
- **한 주간 매듭짓기** 각 주간에 특히 마음에 다가왔던 점들을 여기에 메모해 두세요. 그룹과 함께 기도하는 경우에는 기도 체험을 다른 사람들과 나눌 준비가 될 수 있습니다.

다른 사람들과 함께 기도하면 일상생활 피정의 효과가 증폭될 수 있다는 것을 알게 되었습니다. 매주 일회 그룹 모임을 해 보세요. 그룹 모임에 도우미가 있으면 기도 체험과 나눔이 깊어집니다. 결코 나눔을 두려워하지 마세요. 주어진 자료를 따라 나누면 무엇을 어떻게 이야기할지 어렵지 않게 할 수 있을 것입니다.

이 책을 따라 기도하기

매 주간 첫 날 **들어가는 말과 기도 도움말**을 읽으세요. 매일 저녁에는 다음 날 자료를 한 번 쏙 보세요. 그러면 다음 날 무엇에 관해 그리고 어떻게 기도할지 정할 수 있을 겁니다. 처음에는 안내심이 필요합니다.

기도할 때는 일단 자기에게 집중하고 흠어진 마음을 모으세요. 하느님께서 늘 당신과 함께하신다는 것을 기억하세요. 이미 당신 나름의 기도 방식이 있겠지만 이 피정을 계속하면 교회의 위대한 기도 전통에서 나오는 다양한 제안들을 접할 것입니다.

성경 구절(또는 단상)을 가지고 기도하세요. 어떤 성경 구절은 반복되어 이를 연속 같은 구절로 기도할 때도 있을 겁니다. 이 반복은 이나시오식 기도 수행에 따른 것입니다. 계속 하고 보면 매우 유익한 방법임을 알게 될 것입니다.

언제든지 주님께 방향을 돌릴 준비를 하세요. 어느 때든지요. 하느님은 사랑을 담아 당신을 꾸준히 지켜보시고 언제나 당신 말을 들으십니다. 당신이 의식하든 하지 않든 중력이 언제나 당신을 끌어당기는 것처럼 말입니다.

매 주간에 몇 차례 그리고 한 주간을 마칠 때, 기도 성찰에 도움을 주기 위한 질문들이 나옵니다. 주 중에는 **삶의 독해, 기도를 내 삶에 적용하기**가 나오고, 주간을 마칠 때는 **한 주간 매듭짓기**가 나옵니다. 둘 다 이나시오식 기도 수행입니다. 이 방법들로 지난 5세기 동안 성숙한 제자들이 도움을 받아 왔습니다.

이 책에는 메모할 여백이 많아 보일 것입니다. 거기에 적으세요. 기억해 둘 것들을 메모하는 습관은 성숙한 영적 수행입니다. 사실 『영신수련』도 그렇게 해서 생겨났습니다. 이미 일기를 쓰는 분은 피정 동안에도 계속 쓰면 좋습니다. 매일 기도를 마치면서 메모를 조금 해 두세요. 그리고 매 주간 마지막 날에는 그 체험들을 돌아보시기 바랍니다. **오늘의 생각** 몇 줄은 당신의 기도를 하루의 남은 시간에 기억하는 손쉬운 방법입니다.

피정이 진행되면서 또 한 가지 이나시오식 기도가 소개되는데, 그것은 **성찰Examen**입니다. 500년 가까이 이 수련은 성숙한 제자들이 자신을 꾸준히 돌아보게 도움을 주었습니다. 성찰은 당신이 현재 주님과 함께 어디에 있는지 그리고 은총 속에서 어떻게 성장하고 성숙하고 있는지 의식하도록 도와줍니다.

만일 그룹 피정을 하기로 했다면, 피정 동안 다른 사람들과 정기적인 만남의 시간을 가질 것입니다. 모임 전에 미리 조금 준비한다면 그룹 모임이 유용한 시간이 될 것입니다.

이제 제1주간으로 들어가서 당신의 일상 피정을 시작하세요.

하느님은 나를 친밀하게 돌보신다

세상 속에서
그리스도를 발견하기

제1주간

제1주간: 하느님은 나를 친밀하게 돌보신다

들어가는 말

당신은 일상생활 피정을 시작합니다. 당신은 성령께서 귀에 대고 소곤거리며 가슴속에 갈망을 일으키시는 속삭임을 들었습니다. 당신은 당신 이름을 아시고, 당신을 그분의 것이라 주장하시고, 당신이 가까이 오기를 바라시는 그분이 당신 안에 거하심을 경험했습니다.

이 피정을 하려는 원의를 주신 분은 성령이십니다. 그러니 확신을 가지시고 임하시고 이 기간이 특별한 은총의 순간이 되리라 믿으세요.

이 피정 동안 일상의 활동을 떠나지 않지만, 의도적으로 잠시 멈춰서 내적인 생활을 평가해 보시기 바랍니다. 어떤 상태인가요?

이미 알다시피, 내적인 생활이 중요하지요. 당신 내면에서 일어나는 일들이 당신의 일상과 주변 세상에 영향을 줍니다.

이런 것을 생각해 보세요. 하루 종일 여기저기서 화를 돋우는 일로 성가셨고, 급한 일들을 제대로 마무리도 못한 채 퇴근했습니다. 집에 들어오는 순간 10대인 자녀가 당신을 맞으면서 질문부터 해 댄다면 어떻게겠습니까?

아니면 일터에서나 집에서 어떤 상황으로 스트레스를 받고 있다고 해 봅시다. 그런 상태에서 마트 계산대 줄이 길어 한참 기다렸다면 어떻게습니까?

아니면 반대로, 오늘은 조용히 성찰하면서 휴식의 시간을 가질 수 있었습니다. 그러고서 자녀 운동회에서 만나는 이들을 어떻게 대할까요?

당신의 내적 생활은 중요합니다. 그리고 당신을 사랑하시는 하느님을 내적으로 어떻게 만나는지는 더욱 중요하죠.

시에나의 성 가타리나는 모든 사람의 가슴속에는

어떤 사람이나 악마, 천사도 들어갈 수 없는 방이 있다고 했습니다. 그 내면의 장소에 들어갈 수 있는 이는 오직 당신과 하느님입니다. 이 피정에서 먼저 노력할 것은 그 방의 위치를 확인하고 방문을 열고 방의 상태를 확인하는 것입니다.

하느님 안에서 자신을 아는 것은 내면의 성찰과 기도를 통해서 점점 더 성장합니다. 그러니 무엇보다도 먼저, 마음을 가라앉히고 하느님의 사랑스러운 눈빛 아래서 현실적으로 그리고 규칙적으로 당신의 정신과 감정을 살펴보시기 바랍니다.

이제 피정 기도를 본격적으로 시작합니다. 여기에 익숙해지고 내 방식을 찾는 데에 시간이 좀 걸릴 것입니다. 속보를 하기 전에 워밍업을 한다고 생각하십시오. 내가 어디에 있고, 내 삶의 어디에 하느님이 계신지를 가늠해 보는 시간입니다.

워밍업을 위한 배경음악에 포함될 것들은 이렇습니다. 내 마음이 지금 어떤가? 몸 상태는? 정신은? 영적인 상태는? 어디에서 하느님을 찾고 있는가? 어디서 그분을 발견하는가? 하느님은 나를 어디에서 찾으시는가? 그분은 어디에서 나를 발견하시는가?

피정을 시작하기에 좋은 진실성이라는 게 있는데, 그것은 하느님을 향해 열린 관대한 마음입니다. 첫 주간을 시작하면서 성 바오로가 갈라티아 신자들에게 던진 물음을 떠올려 봅시다. “개방적이었던 여러분의 마음은 어디로 갔습니까?”(갈라 4,15 참조)

이 피정이 당신을 사랑하시는 하느님의 사랑 안에서 자신을 발견하는 기회로 삼아 보세요. 처음에는 어려울지 모르지만, ‘와서 보는’ 이들에게는 풍성한 결과가 주어질 겁니다.

기도 도움말

이 '기도 도움말'은 이 피정에서 어떻게 기도할지에 대한 제안을 담고 있습니다. 먼저, 기도가 다른 모든 것과 마찬가지로 하느님에게서 오는 선물이라는 것을 기억하세요. 당신은 지금 하느님이 주시는 선물을 개봉하는 겁니다.

피정 동안 당신은 매일 선별된 성경 구절로 기도하게 됩니다. 성경 구절로 하는 기도는 공부나 연구와 다릅니다. 공부는 주로 정신으로 하지요. 그러나 기도는 정신뿐만 아니라, 마음으로도 하고 체험도 떠올리게 됩니다.

당신이 기도하는 성경은 오랜 세월 교회를 통해 당신에게 전해진 하느님 말씀의 계시임을 기억하세요. 예수님의 제자들은 성령께서 이 말씀에 계속 영감을 주고, 이것을 읽고 기도하는 우리에게 영감을 준다는 사실을 언제나 알고 있습니다.

기도할 때에는 다음 두 가지를 꼭 실천해야 합니다. 들으세요, 그리고 말할 필요가 있는 것을 말하세요. 언뜻 쉬워 보이지만, 실제로는 그다지 쉬운 일이 아닙니다.

우리는 듣는 데에 그다지 익숙하지 않습니다. 들리니까 듣는 식이지요. 하지만 우리 주변에는 소음이 많아서 모든 것에 귀 기울이기는 불가능에 가깝습니다.

기도 중에 당신은 매일의 성경 구절 안으로 들어감에 따라 말씀을 그저 읽는 것이 아니라, 귀 기울여 듣게 될 것입니다. 관심을 끄는 단어나 문장이 나오면 저기에 표시를 해 두세요.

당신은 관심이 가는 일에 귀를 적극 기울일 것입니다. 스스로 이렇게 물을 겁니다. 하느님은 당신 자신에 관해 나에게 무엇을 보여 주고자 하시는가? 하느님은 이 구절에서 나에게 관해 무엇을 보여 주기를 바라시는가? 하느님께서는 내가 무엇을 알고 숙고하고 탐구하기를 원하시는가? 하느님은 나에게 당신 사랑을 어떻게 표현하시는가?

그리고 성경이 당신에게 드러내는 것을 서두르지 말고 침착하게 고찰하고 경탄하고 숙고하세요. 그것이 '렉시오 디비나' *lectio divina*의 방법이라는 것을 아실 겁니다. 하느님의 말씀이 처음 기록된 이래로 제자들이 실천해 온 기도 독서법이죠.

당신이 듣는 것에 주의를 기울이면 반드시 질문이 생기거나 들은 것에 대한 응답으로 마치게 될 겁니다. 말씀드릴 필요가 있는 것을 주님께 말씀하세요.

필요한 말을 할 때 우리가 꼭 편안한 것은 아닙니다. 우리는 종종 상대가 듣기 원하는 것이나 들어야 할 것 같은 것을 말합니다.

하느님께는 다릅니다. 당신은 주님이 하시려는 말을 듣고, '당신이' 주님께 해야 할 말씀을 드려야 합니다.

그것은 질문이나 청원, 관찰이나 깨달음일 수도 있습니다. 중요한 것은 당신이 정신이나 가슴에 담긴 것을 주님께 말씀드리는 겁니다. 바로 지금 당신 가슴이 있는 곳에서 주님과 이야기하세요.

당신과 하느님만 들어갈 수 있는 내면의 방에 있다는 것을 기억하세요. 거기서 말하는 것은 안전합니다. 바로 그것이 관계입니다.

제1주간 1일차

하느님은 나를 친밀하게 돌보신다

청하는 은총

하느님이 일평생 항상 나를 돌보신다는 것을 성숙하게 받아들이기를 원합니다.

한 걸음 더

당신 분주함busyness의 광야에서 제자들을 부르시는 예수님의 말씀을 당신은 들었습니다.

“외딴곳으로 가서 좀 쉬어라.”

오늘의 요점

1. 기도 길잡이: 기도할 장소에서 잠시 서서 하느님의 거룩한 현존을 생각하면서 마음을 가다듬으세요.
마음이 차분해지면 아래 시편을 천천히 읽으세요. 마음에 와닿는 단어에 표시를 해 두세요.
다시 읽고 표시된 부분으로 돌아가서 충분히 시간을 들여 숙고하세요.
2. 이번 주간에: 마음속 골방에 들어가면 하느님이 당신을 위해 언제나 거기에 계십니다. 이것을 기억하세요.
3. 주목할 성경 대목: 시편 작가와 주님 사이의 친밀함은 주님과 당신이 나누는 친밀함과 같습니다.
4. 청하세요: 이 기도 시간에 원하는 것을 잊지 말고 주님께 청하세요.
이제, 당신은 하느님이 일평생 항상 당신을 돌보신다는 것을 성숙하게 받아들이기 원합니다.

오늘의 생각

오늘의 기도

시편 139

주님, 당신께서는 저를 살펴보시어 아십니다.

제가 앉거나 서거나 당신께서는 아시고 제 생각을 멀리서도 알아채십니다.

제가 길을 가도 누워 있어도 당신께서는 헤아리시고 당신께는 저의 모든 길이 익숙합니다.

정녕 말이 제 혀에 오르기도 전에 주님, 이미 당신께서는 모두 아십니다.

저에게는 너무나 신비한 당신의 예지 너무 높아 저로서는 어찌할 수 없습니다.

당신 얼굴 피해 어디로 가겠습니까? 당신 얼굴 피해 어디로 달아나겠습니까?

제가 하늘로 올라가도 거기에 당신 계시고 저승에 잠자리를 펴도 거기에 또한 계십니다.

제가 새벽 놀의 날개를 달아 바다 맨 끝에 자리 잡는다 해도

거기에서도 당신 손이 저를 이끄시고 당신 오른손이 저를 붙잡으십니다.

“어둠이 나를 뒤덮고 내 주위의 빛이 밤이 되었으면!” 하여도

암흑인 듯 광명인 듯 어둠도 당신께는 어둠지 않고 밤도 낮처럼 빛납니다.

정녕 당신께서는 제 속을 만드시고 제 어머니 배 속에서 저를 엮으셨습니다.

제가 오묘하게 지어졌으니 당신을 찬송합니다.

당신의 조물들은 경이로울 뿐, 제 영혼이 이를 잘 압니다.

제가 남몰래 만들어질 때 제가 땅 깊은 곳에서 짜일 때

제 뼈대는 당신께 감추어져 있지 않았습니다.

제가 아직 태아일 때 당신 두 눈이 보셨고
이미 정해진 날 가운데 아직 하나도 시작하지 않았을 때
당신 책에 그 모든 것이 쓰였습니다.
하느님, 당신의 생각들이 제게 얼마나 어렵습니까? 그것들을 다 합치면 얼마나 웅장합니까?
세어 보자니 모래보다 많고 끝까지 닿았다 해도 저는 여전히 당신과 함께 있습니다.
하느님, 저를 살펴보시어 제 마음을 알아주소서.
저를 꿰뚫어 보시어 제 생각을 알아주소서.
제게 고통의 길이 있는지 보시어 저를 영원의 길로 이끄소서.

시작하면서

잠시 시간을 내어 아래 문장을 완성해 보세요. 당신의 생각을 여기에 적어 두세요. 어떤 주제를 더 적고 싶으면 분량을 늘려서 기도 일기로 적는 것을 권장합니다.

내가 '세상 속에서 그리스도를 발견하기'에 참여하기로 결심한 것은 때문이다.

내가 배우고 싶은 것은 점에서 성장하는 것이다.

하느님과의 관계에서 내가 바라는 것은 이다.

이 경험이 내 일상생활에 식으로 영향을 미칠 것을 기대한다.

이 경험을 통해서 하기를 희망한다.

하느님은 나를 친밀하게 돌보신다

청하는 은총

하느님이 일평생 항상 나를 돌보신다는 것을 성숙하게 받아들이기를 원합니다.

한 걸음 더

결국 알 수밖에 없는 종류의 앎이 있다. 누가 뭐라고 해도, 확실히 아는 것들이다. 그 깊은 근원적 앎은 흔들리지 않는다.

— 마가렛 실프

오늘의 요점

1. 기도 길잡이: 시편을 읽으면서 숙고한 것처럼 이사야서의 말씀을 읽고 숙고하세요.
이 기도 방법을 ‘렉시오 디비나’라고 하는데, 예수님의 제자들이 천 년 이상 이 기도의 도움을 받아 왔습니다.
2. 이번 주간에: 하느님이 그리스도의 신비체인 전체 교회를 돌보시고, 우리 한 사람 한 사람을 돌보십니다. 하느님이 당신 백성을 선택하셨다는 것을 곰곰이 생각하면, 하느님이 당신 이름을 아신다는 것과 관련해서 어떤 느낌이 올라올 것입니다. 아래 빈칸이나 일기에 그 느낌들을 적어 두세요.
3. 주목할 성경 대목: 하느님이 “내가 너를 지명하여 불렀다”고 말씀하셨다고 전할 때 이사야는 당신을 가리켜 말한 것입니다.
4. 청하세요: 기도를 시작하면서 당신이 바라는 것을 조용히 평온하게 주님께 청하세요.
이제, 당신은 하느님이 일평생 항상 당신을 돌보신다는 것을 성숙하게 받아들이기 원합니다.

오늘의 생각

오늘의 기도

이사 43,1-7

그러나 이제 야곱아, 너를 창조하신 분, 이스라엘아, 너를 빚어 만드신 분, 주님께서 이렇게 말씀하신다.

“내가 너를 구원하였으니 두려워하지 마라. 내가 너를 지명하여 불렀으니 너는 나의 것이다.

내가 물 한가운데를 지난다 해도 나 너와 함께 있고 강을 지난다 해도 너를 덮치지 않게 하리라.

내가 불 한가운데를 걷는다 해도 너는 타지 않고 불꽃이 너를 태우지 못하리라.

나는 주 너의 하느님 이스라엘의 거룩한 이, 너의 구원자이다.

내가 이집트를 너의 몸값으로 내놓고 에티오피아와 스바를 너 대신 내놓는다.

내가 나의 눈에 값지고 소중하며 내가 너를 사랑하기 때문이다.

내가 너 대신 다른 사람들을 내놓고 네 생명 대신 민족들을 내놓는다.

내가 너와 함께 있으니 두려워하지 마라.

내가 해 뜨는 곳에서 너의 후손들을 데려오고 해 지는 곳에서 너를 모아 오리라.

내가 북녘에 이르리라. ‘내놓아라.’

남녘에도 이르리라. ‘잡아 두지 마라. 나의 아들들을 먼 곳에서, 나의 딸들을 땅 끝에서 데려오너라.

나의 이름으로 불리는 이들, 나의 영광을 위하여 내가 창조한 이들, 내가 빚어 만든 이들을 모두 데려오너라.”

단상

하느님의 섭리

로버트 웨일런 Robert Whalen 주교님(+2001)이 신학생 시절 워싱턴주 스포칸의 곤자가대학 교정을 가로질러 걸어가다가, 당시 신학생들을 가르치던 세계적으로 유명한 신학자와 마주쳤습니다. 그 위대한 신학자가 “안녕, 밥.” 하며 가볍게 인사하고 지나갔습니다.

수십 년 뒤에, 주교님은 이 신학자가 자기 이름을 알았다는 사실에서 얼마나 놀라고 깊이 감동했는지 들려주었습니다. “그분이 내 ‘이름’을 알더군요! 내가 누구인지 아신 거죠.”

중요한 어떤 이가 나를 아는 기쁨이 어떤 것인지 쉽게 느끼게 하는 일화죠. 우리는 사람들이 나를 안다는 것을 확인하고 싶어 하고, 우리가 사랑받고 있음을 알기 원합니다.

우리는 가장 중요하신 분이 알고 있습니다. 그저 아시는 것이 아니라 사랑하시고 지탱해 주십니다. 『가톨릭 교회 교리서』는 이렇게 말합니다. “하느님께서 당신의 피조물을 그대로 버려두지 않으신다. 하느

님께서 단순히 존재와 실존만을 주시는 것이 아니라, 그 피조물을 매 순간 존재하도록 지탱해” 주십니다.(301항)

각자가 파악하기는 어렵지만 전능하신 하느님이 구체적이고 직접적인 것들 안에서 우리 각자를 보살피십니다. 그분은 우리 이름을 아세요. 그분은 우리 자신의 가장 깊은 곳, 우리 영혼을 부르는 이름을 아십니다.

하느님은 우리 영혼을 돌보십니다. 하느님이 우리와 영원히 살기 원하시기 때문이에요.

이 점을 깨달으세요. 당신이 결정한 게 아닙니다. 당신에게 이것을 누릴 ‘자격이 있는’ 것이 아닙니다. 하느님이 당신을 창조하기로 택하셨을 때에 ‘당신’은 있지도 않았어요.

하지만 이제 당신이 존재하고 하느님이 당신 이름을 알고 계세요.

메모

하느님은 나를 친밀하게 돌보신다

청하는 은총

하느님이 일평생 항상 나를 돌보신다는 것을 성숙하게
받아들이기를 원합니다.

한 걸음 더

지식이 멈춘 곳에서 사랑이 시작된다.

— 성 토마스 아퀴나스

오늘의 요점

1. 기도 길잡이: 당신 영혼에 시간을 주시어 주의를 끄는 단어와 문장들과 함께 잠시 멈춰서 머무르세요.
교회에서 이 ‘렉시오 디비나’는 많은 성숙한 제자들에게 활용되고 있습니다.
2. 이번 주간에 : 전능하신 하느님이 당신을 돌보신다는 것을 받아들이되,
그것을 인정하는 당신에게 겸손이 요구된다는 것을 잊지 마세요.
3. 어제와 같은 성경 구절을 읽게 됩니다. 아래 표시된 자리에 자신의 이름을 넣고 읽으세요.
그러면 어떤 생각이나 느낌들이 올라올 것입니다. 밑줄을 긋고 적어 두세요. 하느님께 그 내용을 이야기하세요.
4. 청하세요: 기도를 시작하면서 당신이 바라는 것을 조용히 평온하게 주님께 청하세요.
이제, 당신은 하느님이 일평생 항상 당신을 돌보신다는 것을 성숙하게 받아들이기 원합니다.

오늘의 생각

오늘의 기도

이사 43,1-7

그러나 이제 내 이름아, 너를 창조하신 분, 내 이름아, 너를 빚어 만드신 분, 주님께서 이렇게 말씀하신다.
“내가 너를 구원하였으니 두려워하지 마라. 내가 너를 지명하여 불렀으니 너는 나의 것이다.
네가 물 한가운데를 지난다 해도 나 너와 함께 있고 강을 지난다 해도 너를 덮치지 않게 하리라.
네가 불 한가운데를 걷는다 해도 너는 타지 않고 불꽃이 너를 태우지 못하리라.
나는 주 너의 하느님 이스라엘의 거룩한 이, 너의 구원자이다.
내가 이집트를 너의 몸값으로 내놓고 에티오피아와 스바를 너 대신 내놓는다.
내가 나의 눈에 값지고 소중하며 내가 너를 사랑하기 때문이다.
내가 너 대신 다른 사람들을 내놓고 네 생명 대신 민족들을 내놓는다.
내가 너와 함께 있으니 두려워하지 마라.
내가 해 뜨는 곳에서 너의 후손들을 데려오고 해 지는 곳에서 너를 모아 오리라.
내가 북녘에 이르리라. ‘내놓아라.’
남녘에도 이르리라. ‘잡아 두지 마라. 나의 아들들을 먼 곳에서, 나의 딸들을 땅 끝에서 데려오너라.
나의 이름으로 불리는 이들, 나의 영광을 위하여 내가 창조한 이들, 내가 빚어 만든 이들을 모두 데려오너라.’”

삶의 독해, 기도를 내 삶에 적용하기

이 피정을 시작하면서 궁금한 점은 이다.

때때로 나는 에 집어삼켜지는 느낌이 든다.

내가 값지고 소중하다는 느낌이 드는 것은 할 때이다.

때때로 무섭고 두렵다. 지금 이 순간, 내가 염려하는 것은 이다.

하느님이 나를 지명하여 부르시는 것을 듣는다면, 생각과 느낌이 든다.

지금, 주님의 돌보심에 맡기기로 결심하는 것은 이다.

하느님은 나를 친밀하게 돌보신다

청하는 은총

하느님이 일평생 항상 나를 돌보신다는 것을 성숙하게 받아들이기를 원합니다.

한 걸음 더

이제 우리는 하느님의 자녀입니다. 우리가 어떻게 될지는 아직 드러나지 않았습니다.

— 1요한 3,2

오늘의 요점

1. 기도 길잡이: 시편을 읽을 때처럼, 예수님의 말씀을 천천히 읽으세요. 그분 목소리를 들으세요.
2. 이번 주간에: 새들과 들에 핀 꽃을 돌보시는 하느님에 관한 예수님의 비유는 하느님이 당신을 얼마나 잘 돌보시는지 생각하게 합니다. 밑줄을 긋고 적어 두세요.
3. 주목할 성경 대목: 내일 다시 읽게 됩니다. 예수님은 직유와 은유를 즐겼습니다. 여기서 예수님은 당신이 작은 참새나 들에 핀 백합과 같이 하느님의 손 안에 있지만, 그것들보다 훨씬 소중하다고 말씀하십니다.
4. 청하세요: 당신의 순례 여정에서 어디쯤에 있는지 알 수 있는 감각을 주님께 청하세요. 그분이 당신을 내내 돌보셨으니까요.

오늘의 생각

오늘의 기도

마태 6,25-34

“그러므로 내가 너희에게 말한다. 목숨을 부지하려고 무엇을 먹을까, 무엇을 마실까, 또 몸을 보호하려고 무엇을 입을까 걱정하지 마라. 목숨이 음식보다 소중하고 몸이 옷보다 소중하지 않느냐?

하늘의 새들을 눈여겨보아라. 그것들은 씨를 뿌리지도 않고 거두지도 않을 뿐만 아니라 곳간에 모아들이지도 않는다. 그러나 하늘의 너희 아버지께서는 그것들을 먹여 주신다. 너희는 그것들보다 더 귀하지 않느냐? 너희 가운데 누가 걱정한다고 해서 자기 수명을 조금이라도 늘릴 수 있느냐?

그리고 너희는 왜 옷 걱정을 하느냐? 들에 핀 나리꽃들이 어떻게 자라는지 지켜보아라. 그것들은 애쓰지도 않고 길쌈도 하지 않는다. 그러나 내가 너희에게 말한다. 솔로몬도 그 온갖 영화 속에서 이 꽃 하나만큼 차려입지 못하였다. 오늘 서 있다가도 내일이면 아궁이에 던져질 들풀까지 하느님께서 이처럼 입히시거든, 너희야 훨씬 더 잘 입히시지 않겠느냐? 이 믿음이 약한 자들아!

그러므로 너희는 ‘무엇을 먹을까?’, ‘무엇을 마실까?’, ‘무엇을 차려입을까?’ 하며 걱정하지 마라. 이런 것들은 모두 다른 민족들이 애써 찾는 것이다. 하늘의 너희 아버지께서는 이 모든 것이 너희에게 필요함을 아신다. 너희는 먼저 하느님의 나라와 그분의 의로움을 찾아라. 그러면 이 모든 것도 곁들여 받게 될 것이다.

그러므로 내일을 걱정하지 마라. 내일 걱정은 내일이 할 것이다. 그날 고생은 그날로 충분하다.”

단상

모든 이를 각각 아끼시는 하느님

하느님이 우리를 부모보다 더 인격적으로 하나하나 창조하십니다. 『가톨릭 교회 교리서』에는 이런 신학적 명제가 나옵니다. “각 사람의 영혼[은]—부모들이 ‘만든’ 것이 아니라—하느님께서 직접 창조하셨다.”(366항) 이 말이 당신에게 어떤 의미가 있는가요?

히말라야 산맥 정상에는 1만 5천 개의 빙하가 있습니다. 1천 2백만㎢의 눈이 녹으면서 많은 강에 물을 공급하고요, 그 가운데 인더스 강이 있습니다. 방대한 양의 신선한 음용수가 그 강을 흘러 내려오면서 아이들을 포함한 수백 수천만의 사람들에게 신선한 물을 공급합니다.

이 수백만 명의 사람들이 저마다 빙하에서 온 물을 마십니다. 마치 목마른 사람이 자기 혼자이듯 제 각각 마시는 겁니다. 그 맑은 물은 그들의 몸 구석구석을 돌며 몸을 살아가게 합니다. 또 저마다 그 물에서 씻으면 그 물이 내밀한 곳까지 순수하게 씻기고 정화시켜 줍니다.

창조하시는 하느님도 이와 같습니다. 하느님이 수백만, 수천만의 우리를 창조하십니다. 그런데 그분의 사랑과 보살핌이 우리 각자에게 흘러 들어오는 것은 마치 우리 각자가 그분이 만드시는 유일한 존재인 듯합니다.

눈이 녹으면서 인도 사람들에게 계속 맑은 물을 흘려보내는 것처럼, 매 순간 하느님의 사랑이 우리를 존재케 합니다. 그렇지 않으면 우리는 말라 버릴 것입니다.

“산들을 향하여 내 눈을 드네. 내 도움은 어디서 오리오? 내 도움은 주님에게서 오리니 하늘과 땅을 만드신 분이시다.”(시편 121)

이것이 매 순간 우리를 창조하시는 하느님의 방식입니다. 그분의 사랑이 우리 안으로 계속 흘러 들어와야 합니다. 그렇지 않으면 우리는 차갑고 어두울 뿐만 아니라 존재가 없어질 것입니다.

메모

하느님은 나를 친밀하게 돌보신다

청하는 은총

하느님이 일평생 항상 나를 돌보신다는 것을 성숙하게 받아들이기를 원합니다.

한 걸음 더

하느님의 피조물인 당신의 목적과 운명을 잊지 마십시오. 하느님이 당신을 보시는 모습이 당신의 본모습입니다.

— 아시시의 성 프란치스코

오늘의 요점

1. 기도 길잡이: 시편을 읽을 때처럼, 예수님의 말씀을 천천히 읽으세요. 그분 목소리가 어떻게 상상해 보세요.
2. 이번 주간예: 하느님의 지속적인 돌보심과 지지하시는 사랑을 떠올리는 어떤 것들이 마음속에 올라올 수 있습니다. 하느님이 새들과 들에 핀 꽃을 돌보신다는 예수님의 비유가 하느님이 당신을 어떻게 돌보시는지 생각하게 할 수 있습니다. 그것들을 메모해 두세요.
3. 주목할 성경 대목, 되풀이. 다시 말하지만, 예수님은 직유와 은유를 즐겼습니다. 여기서 예수님은 당신이 작은 참새나 들에 핀 백합과 같이 하느님의 손 안에 있지만, 그것들보다 훨씬 소중하다고 말씀하십니다.
4. 청하세요: 당신의 순례 여정에서 어디쯤에 있는지 알 수 있는 감각을 주님께 청하세요. 그분이 당신을 내내 돌보셨으니까요.

오늘의 생각

오늘의 기도

마태 6,25-34

“그러므로 내가 너희에게 말한다. 목숨을 부지하려고 무엇을 먹을까, 무엇을 마실까, 또 몸을 보호하려고 무엇을 입을까 걱정하지 마라. 목숨이 음식보다 소중하고 몸이 옷보다 소중하지 않느냐?

하늘의 새들을 눈여겨보아라. 그것들은 씨를 뿌리지도 않고 거두지도 않을 뿐만 아니라 곳간에 모아들이지도 않는다. 그러나 하늘의 너희 아버지께서는 그것들을 먹여 주신다. 너희는 그것들보다 더 귀하지 않느냐? 너희 가운데 누가 걱정한다고 해서 자기 수명을 조금이라도 늘릴 수 있느냐?

그리고 너희는 왜 옷 걱정을 하느냐? 들에 핀 나리꽃들이 어떻게 자라는지 지켜보아라. 그것들은 애쓰지도 않고 길쌈도 하지 않는다. 그러나 내가 너희에게 말한다. 솔로몬도 그 온갖 영화 속에서 이 꽃 하나만큼 차려입지 못하였다. 오늘 서 있다가도 내일이면 아궁이에 던져질 들풀까지 하느님께서 이처럼 입히시거든, 너희야 훨씬 더 잘 입히시지 않겠느냐? 이 믿음이 약한 자들아!

그러므로 너희는 ‘무엇을 먹을까?’, ‘무엇을 마실까?’, ‘무엇을 차려입을까?’ 하며 걱정하지 마라. 이런 것들은 모두 다른 민족들이 애써 찾는 것이다. 하늘의 너희 아버지께서는 이 모든 것이 너희에게 필요함을 아신다. 너희는 먼저 하느님의 나라와 그분의 의로움을 찾아라. 그러면 이 모든 것도 곁들여 받게 될 것이다.

그러므로 내일을 걱정하지 마라. 내일 걱정은 내일이 할 것이다. 그날 고생은 그날로 충분하다.”

삶의 독해, 기도를 내 삶에 적용하기

성경으로 기도를 하면서, 아래 질문들을 생각해 보고 당신의 생각과 느낌을 적어 두세요. 그 생각들을 펼쳐서 기도 일기로 연장할 수도 있을 것입니다.

내 키나, 쌍꺼풀, 내 가족 등 내 인생에서 내가 정한 게 아니라 하느님이 정하신 것들이 있다고 생각한다.
내가 궁금하게 여기는 것들은 이다.

내 삶을 돌아보니 하느님께서 나를 입혀 주신 것은 이다.

뒤돌아보니, 하느님이 작은 참새처럼 나를 돌보셨음을 확인할 수 있다.
하느님이 나를 지탱하시고자 하신 일들은 이다.

나에게 걱정되는 일은이다.

이제 을 주님의 보살핌에 맡기기로 결심한다.

제1주간 6일차

하느님은 나를 친밀하게 돌보신다

청하는 은총

하느님이 일평생 항상 나를 돌보신다는 것을 성숙하게
받아들이기를 원합니다.

한 걸음 더

예수회 총장 페드로 아루페 신부님은 말하곤 했다.
“기도는 하느님과 함께 시간을 낭비하는 것이다.”

오늘의 요점

1. 기도 길잡이: 기도를 시작하기 전에, 하느님의 거룩한 현존 안에 있음을 항상 기억하세요.
기도를 마칠 때에는 예수님이 기도하는 법을 가르쳐 주신 대로 '주님의 기도'를 바치세요.
2. 이번 주간예: 하느님이 들으십니다. 말씀할 필요가 있는 것을 말씀하세요. 깨달은 것을 메모해 두세요.
3. 어제와 같은 구절을 되풀이하고 있습니다. 주목할 대목: 수 세기 동안 거룩한 사람들은 예레미야의 약속이 하느님
백성 모두를 위한 것이라고 여겼습니다. 당신은 이것이 하느님의 영감을 받은 말씀임을 믿을 겁니다.
4. 청하세요: 기도를 시작하면서 당신이 바라는 것을 조용히 평온하게 주님께 청하세요.
이제, 당신은 하느님이 일평생 항상 당신을 돌보신다는 것을 성숙하게 받아들이기 원합니다.

오늘의 생각

오늘의 기도

예레 29,11-14ㄱ

나는 너희를 위하여 몸소 마련한 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 기도를 들어 주겠다.
너희가 나를 찾으면
나를 만나게 될 것이다.
온 마음으로 나를 구하면
내가 너희를 만나 주겠다.
주님의 말씀이다.

단상

기도란 무엇인가?

우리와 함께 계신 하느님을 생각하거나 우리 주 예수님을 사랑한다고 느낄 때마다, 우리는 “정신과 마음을 하느님께 올려서” 기도하는 것입니다.

사실은 이렇습니다. 우리는 숨 쉬는 것만큼 자연스럽게 기도합니다. 우리가 몸을 잘 돌보면 숨 쉬는 것이 쉬워지고, 건강을 해치는 일을 하면 숨 쉬는 것이 어려워질 것입니다.

기도도 마찬가지입니다. 하느님이 살아 계시고 그리스도께서 우리 구세주이심을 정말로 믿는다면, 기도가 자연스러울 것입니다. 그렇지만 되대로 살면서 자신의 양심을 거스른다면 기도가 어려워질 것입니다.

예수님의 기도에서 가장 먼저 눈에 띄는 것은 밤중에 혼자 나가서 자주 기도하셨다는 것입니다. 그분은 성부와 함께 계셨습니다. 우리도 그러고 싶습니다. 성부에 대한 예수님의 사랑은 밝게 빛났는데, 우리를 위해 이것을 모범으로 남기시고 하느님을 ‘아빠’라고 부르라고 하십니다. 예수님은 원수를 용서하기가 얼마나 힘든지 아셨습니다. 형제를 일흔일곱 번 용서하기가 얼마나 힘든지 예수님도 아셨어요.

예수님은 성부께서 자신이 무엇을 하기를 원하시는 지 알고자 기도하셨습니다. 우리도 같은 것을 원합니다. 그리고 성부의 뜻과 다른 것을 원할 때 어떤 느낌이 드는지 예수님은 아셨습니다. 바로 마지막 순간에 몸소 느끼셨지요. 그분의 기도는 분명히 깊고 정서적으로 풍요로웠습니다. 그분은 성부께 심중의 것을 말씀드렸습니다.

우리도 예수님과 같은 것을 원하기 때문에 기도하고 싶습니다. 성부를 더 잘 알고 싶습니다. 성부의 뜻을 알고 싶고 무엇을 하시는지 알고 싶습니다. 예수님이 이런 말씀을 했지요, “그분께서 하시는 것을 아들도 그대로 할 따름이다.”(요한 5,19) 그러니 주님의 활동과 원의를 활짝 열어 명료하게 보여 주시라고 주님께 청하세요. 하느님께 구하면 하느님은 당신이 그분을 발견하게 해 주실 것입니다.

예수님은 당신 제자들을 따로 조용한 곳으로 오라고 초대하십니다. 제자들이 하고 있는 일에 대해서 예수님께 드릴 말씀이 많았기 때문입니다. 다시 말해, 그들은 드릴 말씀이 많았습니다. 예수님이 그리스인 것처럼, 당신도 할 말을 기도 중에 말씀드리느 습관을 들이십시오.

예수님이 밤새 기도하시는 모습을 봤던 제자들이 기도하는 법을 가르쳐 달라고 청하자, 그분은 어떻게 하셨지요? 수준 높은 신비적 통찰을 소개하지 않았습니다. 그분이 제자들에게 하신 말씀을 기억할 것입니다. “너희는 이렇게 기도하여라. ‘하늘에 계신 저희 아버지...’”(마태 6,9 이하)

그러니 하나 명심하세요. 언제, 얼마나 오래, 어떤 식으로 기도하든지, 우리는 항상 주 예수님이 가르쳐 주신 기도로 마무리합니다. “하늘에 계신 우리 아버지...”

메모

하느님은 나를 친밀하게 돌보신다

청하는 은총

하느님이 일평생 항상 나를 돌보신다는 것을 성숙하게 받아들이기를 원합니다.

한 걸음 더

잔 다르크는 하느님의 선한 은총 속에 있느냐는 질문을 받았을 때 이렇게 말했다. “만일 아니라면 부디 하느님께서 나를 은총 속에 넣어주시기 바랍니다. 만일 그렇다면 부디 하느님께서 나를 그 안에 머물게 하시기를 바랍니다.”

오늘의 요점

1. 기도 길잡이: 기도를 시작하기 전에, 하느님의 거룩한 현존 안에 있음을 항상 기억하세요.
기도를 마칠 때에는 예수님이 기도하는 법을 가르쳐 주신 대로 ‘주님의 기도’를 바치세요.
2. 이번 주간예: 하느님이 들으십니다. 말씀할 필요가 있는 것을 말씀하세요. 깨달은 것을 메모해 두세요.
3. 어제와 같은 구절을 되풀이하고 있습니다. 주목할 대목: 수 세기 동안 거룩한 사람들은 예레미야의 약속이 하느님 백성 모두를 위한 것이라고 여겼습니다. 당신은 이것이 하느님의 영감을 받은 말씀임을 믿을 겁니다.
4. 청하세요: 기도를 시작하면서 당신이 바라는 것을 조용히 평온하게 주님께 청하세요.
이제, 당신은 하느님이 일평생 항상 당신을 돌보신다는 것을 성숙하게 받아들이기 원합니다.

오늘의 생각

오늘의 기도

예레 29,11-14ㄱ

나는 너희를 위하여 몸소 마련한 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 기도를 들어 주겠다.
너희가 나를 찾으면
나를 만나게 될 것이다.
온 마음으로 나를 구하면
내가 너희를 만나 주겠다.
주님의 말씀이다.

삶의 독해, 기도를 내 삶에 적용하기

어린아이와 숨바꼭질하는 모습을 상상한다. 아이가 나를 발견하게 하는 것을 떠올린다.
하느님이 나에게 이렇게 하심을 인정한다. 나는하다고 느낀다.

하느님은 내가 평화와 희망을 찾기를 바라신다. 평화와 희망을 어떻게 알 수 있는가?
나에게 생명을 주는 것은 이다.

하느님이 내 말을 들으신다고 생각하면, 나는 하느님께 을 말하고 싶다.

표지석

- 하느님은 사랑을 지속하시어 매 순간 당신의 존재를 떠받치신다.
- 하느님을 찾으면 그분을 발견할 것이다. 그리고 하느님이 내내 당신을 찾고 계셨음을 알게 될 것이다.
- 당신은 하느님의 사랑과 지지를 받고 있다. 하느님은 당신이 하느님과 함께 영원히 살기를 원하신다.
- 하느님의 의향은 당신이 평화롭게 만족하면서 사는 것이다.
- 기도는 당신이 할 말을 하는 것과 하느님이 당신과 나누고자 하시는 것을 듣는 것을 포괄한다.

한 주간 매듭짓기

전에는 미처 몰랐는데 보게 된 것은,

묻고 싶은 질문은,

이번 주간에 일상생활의 체험에서 하느님의 현존을 느꼈다. 그것은,

함께 피정하는 동료들과 동반자에게 이야기하고 싶은 것은,
