

## 성찰하는 영성

영신수련에서 이냐시오가 알려 주는 첫 번째 기도 방식은 우리의 일상 경험을 성찰함으로써 하느님의 현존을 식별하는 방법이다. 이냐시오는 이 양식 성찰이 이냐시오는 이 기도방식을 이렇게 불렀다)을 강조하면서 이냐시오 영성에서 개인 성찰의 중요성을 역설한다.

이냐시오가 생각하는 영성 생활의 목적은 “내 안에 있는 하느님의 심원한 생명으로 더욱 잘 이끌어 주는 것을 선택”하는 것이다. 이는 역동적인 의미를 가지고 있다. 즉, 우리는 자유롭게 하느님과의 일치를 선택해야 하는데, 대부분의 경우 세상 안에서 적극적으로 활동하시는 하느님과 뜻을 같이한다는 의미이다.

이러한 활동적 삶은 성찰에 기반을 둔다. 이냐시오 영성은 우리 자신의 경험 안에서 하느님의 발자취를 식별하도록 가르쳐 준다. 우리 삶을 되돌아보는 방법과 지난 수년 동안 하느님께서 우리를 어떻게 다루어 오셨는지를 알기 위해 우리의 기억을 면밀히 살펴 가려내는 방법을 알려 준다. 그리고 지금 우리가 경험하고 있는 이 순간, 즉 관계, 도전, 좌절, 느낌 안에서 하느님을 발견하는 방법을 가르쳐 준다. 이냐시오 영성이 가르쳐 주는 수단과 방법은 우리에게 기도와 깊은 성찰을 하는 습관을 심어 준다.

이냐시오는 이 점을 우리에게 분명하게 알려 주기 위하여 영신

수련을 잘 정돈해서 구성해 놓았다. 「원리와 기초」를 영신수련 맨 앞자리에 배치하여 하느님께서 세상을 창조하시는 목적(“우리와 함께 영원토록 생명을 나누기 위하여”), 그분이 창조하신 사물의 목적(“하느님을 더욱 수월하게 알아 뵙고, 받은 사랑을 더욱 수월하게 되돌려 드리기 위하여”), 그리고 이 피정의 목적(“내 안에 있는 하느님의 심원한 생명으로 더욱 잘 이끌어 주는 것을 선택하기 위하여”)에 대해 간결하게 기술한다. 그다음에 이냐시오는 그가 일상적인 특별 성찰*the particular and daily examen*이라 칭한 성찰기도 방법을 제시하는데, 영신수련을 하는 많은 사람들은 이 성찰*examen*에 대해 의아하게 생각한다. 왜냐하면 실제 피정에서 할 것이라 기대한 것과는 동떨어진 느낌이 들기 때문이다.

그러나 이냐시오는 이 성찰*examen*을 의도적으로 영신수련의 서두에 배치했다. 영신수련의 목적, 즉 하느님의 현존을 감지하고 하느님 영의 미묘한 내적 움직임에 세심한 주의를 기울임으로써 하느님의 뜻을 식별하는 데에 없어서는 안 될 도구이기 때문이다. 이 성찰 기도는 이냐시오식 기도의 초석이다.

이냐시오는 예수회원들이 매일 습관처럼 성찰하기 원했다. 이냐시오는 예수회원들이 일에서 오는 압박이나 질병으로 날마다 장시간 동안의 기도를 하는 것이 불가능할 때도 있다는 것을 알았다. 그러나 이냐시오는 예수회원들이 이 성찰을 결코 생략해서는 안 된다고 주장했다. 정오경에 한 번 그리고 잠자기 전에 한

번, 이렇게 하루에 두 번씩 예수회원들은 잠시 멈추어 기도하며 성찰하는 가운데 그날의 사건들을 살펴보아야 했다. 이것은 이나시오가 기도에 대해 세워 놓은 몇 안 되는 규칙 가운데 하나이다.

이나시오가 영신수련에서 제시한 성찰의 요점은 다음의 다섯 단계로 이루어진다. 1) 하느님께서 주신 축복에 감사드린다. 2) 성령의 도우심을 청한다. 3) 하루를 되돌아보며 하느님이 현존하셨던 때와 내가 하느님을 배제했던 때를 살펴본다. 4) 죄에 대한 슬픔을 표현하며 하느님 사랑으로 용서해 주시기를 청한다. 5) 나를 온전히 사랑하시는 하느님께 나를 보다 더 내어 드릴 수 있는 은총을 청한다. 지난 수년간 예수회원들을 비롯한 다른 많은 이들이 다양한 성찰 방법을 발전시켜 왔다. 이는 마치 홀륭한 교과서가 계속 개정되어 발간되는 것과 같다. 동일한 통찰과 아이디어를 바탕에 두면서도 어떤 특정한 점을 강조하고 다양한 사람들에게 적용하기 위하여 다양한 방법을 만든 것이다.

성찰이라는 단어는 자신의 내면에서 일어나는 일을 살펴보는 일과 비슷하기에, 기도하면서 성찰하는 것이 아주 중요하다고 할 수 있다. 이나시오는 하느님께 감사드리는 것을 성찰 기도의 첫 번째 요점으로 삼으며 이 점을 강조하고 있다.

성찰 기도의 틀을 다음과 같이 구성할 수 있을 것이다.

#### 양심성찰

하느님께 드리는 기도

하느님, 감사합니다.

당신께서 언제나 저와 함께 계시니 감사드립니다.

하오나 특히 바로 지금 저와 함께 계심에 감사드립니다.

하느님, 당신의 성령을 저에게 보내소서.

하느님, 성령께서 제 마음을 밝혀 주시고

제 마음을 따뜻이 비추시어

오늘 하루 제가 어디에서 어떻게 당신과 함께 있어 왔는지 알게 해 주십시오.

하느님, 저의 오늘 하루를 바라볼 수 있게 해 주소서.

하느님, 오늘 제가 어디서 당신의 현존을 느꼈고,

당신의 얼굴을 뵈었으며,

당신의 말씀을 들었습니까?

하느님, 오늘 제가 어디서 당신을 몰라 뵈었고,

당신으로부터 달아났으며,

심지어는 당신을 거부했습니까?

하느님, 제가 감사하며 용서를 청하게 하소서.  
하느님, 오늘 당신과 제가 함께하였고,  
당신과 제가 함께 일할 수 있었음에 감사드립니다.  
하느님, 오늘 제가 한 일 또는 제가 하지 않은 일로  
당신의 마음을 상하게 해 드려 죄송합니다.

하느님, 제 가까이 머물러 주소서.  
하느님, 오늘 그리고 내일도 저를 당신께로 더욱 가까이 이끌  
어 주십시오.  
하느님, 당신은 제 생명의 하느님이십니다.  
감사드립니다.

때로는 우리의 기도가 형식적이고 추상적일 수 있다. 그러나 매일의 양심성찰은 우리의 발을 땅에 딛게 한다. 성령께서 이끄심에 따라 하루를 성찰함으로써 우리의 기도는 구체적인 현실 안에서 이루어진다. 우리는 하느님께서 사랑하시고 보존하시는 이 세상에서 살아가는 하느님의 자녀이기에 이 세상에서 살아가는 우리의 삶 안에서 그분의 목소리를 들을 수 있다고 확신할 수 있다.

마지막으로 매일의 양심성찰을 습관화함으로써 얻을 수 있는 이점이 또 한 가지 있다. 그것은 기도할 거리가 결코 떨어지지 않

는다는 것이다. 우리의 기도가 메마를 때도 있다. 때로 하느님께 무슨 말씀을 드려야 할지 모를 때도 있다. 그러나 양심성찰 기도는 이런 고민들을 해결해 준다. 되돌아볼 스물네 시간이 있는 한, 우리에게는 하느님께 말씀드릴 일들과 감사드릴 일들이 수백 가지가 있을 것이다.