

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 훌륭한 교과서가 계속 개정되어 발간되는 것과 같다. 동일한 통찰과 아이디어를 바탕으로 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 따듯히 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 보았으며,

당신의 말씀을 들었습니까?

하느님, 오늘 제가 어디서 당신을 몰라 보았고,

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 이끄
심에 따라 하루를 성찰함으로써 우리의 기도는 구체적인 현실
안에서 이루어진다. 우리는 하느님께서 사랑하시고 보존하시는
이 세상에서 살아가는 하느님의 자녀이기에 이 세상에서 살아
가는 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 기도
는 이런 고민들을 해결해 준다. 되돌아볼 스물네 시간이 있는 한,
우리에게는 하느님께 말씀드릴 일들과 감사드릴 일들이 수백 가
지가 있을 것이다.