

제 2 부

기도 체험

일곱: 의식성찰

다음 성서구절을 사용하여 어떻게 하느님께서 당신을 어루만지시는 가에 대하여 민감할 수 있는 은총을 청하십시오.

- * 로마 16:25-27 (찬미가)
- * 골로사이 1:25-29 (신비: 우리 안에 계신 그리스도)
- * 골로사이 3:12-15 (덕의 실천)
- * 요한 15:9-17 (내가 너희를 사랑한 것처럼 너희도 사랑하여라)

의식성찰은 때로 식별성찰(Discernment Examen) 혹은 의식반성(Awareness Review)이라고도 불립니다. 이름이 여하튼 간에 우리의 삶을 더 깊게 하며 하느님께로 인도하여주는 우리의 내적 움직임들-느낌, 동기, 영감-에 대하여 더욱 잘 알 수 있게 하는 단순한 기도 수련입니다. 이 움직임들을 바라보는 것은 우리를 성령의 영감과 악의 선동을 더 예민하게 알아차리게 해줍니다.

이냐시오 성인이 결코 게을리 해서는 안 된다고 주장한 이 의식성찰은 이냐시오 영성에 있어서 독특한 기도 수련입니다. 그것은 식별성찰이기 때문에 CLC의 기도입니다. 이 책에서 제공하는 모든 기도와 성찰 중에서 이 의식성찰만이 계절에 관계없이, 시끄럽든 조용하든 장소에 구애됨이 없이, 밤이든 낮이든 시간에 상관없이, 편안할 때나 어려울 때도 (특히 어려울 때에) 계속하는 것입니다. 이 의식성찰은 하느님께서 우리를 알고 계시다는 것을 우리가 더 깊이 깨닫게 하기에 항상 행하여져야 합니다.

의식성찰은 선행과 악행에 관한 것이 아니라 하느님께서 나를 어떻게 움직이시는가 하는 것에 관한 것입니다. 초점이 나에게 있는 것이 아니라 내 안에 계신 하느님께 주어집니다. 내가 얼마나 잘하고 잘못했는가 하는 것에 관한 것이 아니라 나를 사랑하시는 하느님께 얼마나 관대하게 응답하는가에 관한 것입니다. 의식성찰의 목적은 성찰할 때뿐만 아니라 지속적으로 내 삶 안에서 작용하게 될 식별력을 발달시키는 것입니다. 이 식별력은 청해야 할 은총입니다. 이냐시오에게 있어서 모든 것 안에서 하느님을 발견하는 것은

삶이 무엇인가 하는 것이었습니다. 내 생활은 더 이상 '내'가 아니라 오히려 '우리'입니다.

의식성찰은 아주 단순하고 자연스러운 것입니다. 하루에 한 번이나 두 번 또는 며칠에 한번 할 수 있습니다. 그러나 사람들은 가장 큰 효과를 얻기 위하여 의식성찰을 하고자 하는 것을 종종 느낍니다. 우리가 의식성찰을 자주 하면 할수록 의식성찰에 더 자연스러워지게 되며, 결국 의식성찰은 하느님을 의식(意識)하는 수단이 되며 하느님과 더 가까운 관계에 있게 하는 방법이 됩니다. 의식성찰은 어느 곳에서나 오분 내지 십오분 정도로 하면 됩니다. 얼마나 긴 시간을 할애하는가 하는 것은 별로 문제가 되지 않습니다. 중요한 것은 자신을 개방하여 자신 안에서 하느님의 활동을 알아보고 응답하는 것입니다. 그러나 십오분을 넘지 않는 것이 더 좋습니다. 십오분을 초과하면 어느 일정기간동안 일어났던 하느님과 관계를 검토하는데 초점이 흐려지기 시작합니다.

이냐시오 성인은 의식성찰을 다섯 단계로 제시합니다. 결국에는 각자 자기에게 가장 도움이 되며 가장 자연스러운 방식으로 의식성찰의 구조를 만들 필요가 있다는 것을 의식성찰의 단계를 알아보기 전에 미리 알아두는 것이 좋을 것입니다. 의식성찰을 하는데 오직 한 가지 방법만 있는 것은 아닙니다. 매번 이냐시오 성인이 말하는 다섯 단계를 거쳐야 하는 것도 아닙니다. 예를 들어, 성찰을 할 때 한번은 첫 단계에서 시간을 보낼 수도 있고 다른 때는 다섯번째 단계에서 시간을 보낼 수도 있습니다. 이끌리는 곳으로 가십시오.

이냐시오 성인이 말하는 다섯 단계는 다음과 같습니다.

* 조명을 구하는 기도: 나는 나를 사랑하시고, 반기시고, 깨우치시고, 인도하시는 하느님 앞에 서 있습니다. 나는 내 안에 사시며 커지시는 하느님을 받아들입니다.

* 감사: 오늘 내가 한 것과 받은 것 즉 유쾌한 것과 어려웠던 것에 대하여, 격려의 말과 너그러웠던 몸짓에 대하여, 나의 가족과 일과 공동체에 대하여, 기도하고 웃고 울었던 시간에 대하여 감사를 드립니다.

* 그 날에 대한 성찰:

- 나의 삶, 일, 관계 속에서 나에게 무슨 일이 일어났습니까? 하느님께서 내 안에서 어떻게 활동하셨습니까? 나에게 무엇을 요구하셨습니까?

- 나의 응답의 질은 어떠하였습니까? - 사랑이었습니까 아니면 이기심이었습니까? 정직함이었습니까 아니면 기만이었습니까?

* 용서를 청함: 고통 중에 있는 형제자매를 이해하는 것을 거절한 것, 도울 수 있는 기회를 놓친 것, 사랑하는 데 실패한 것, 불의 했던 것, 남을 억압한

것에 대하여 용서를 청합니다. 하느님을 사랑하지 못하고 내 생활의 모든 부분에서 모든 창조물을 사랑하지 못한데 대한 용서를 청합니다.

* 희망에 찬 재투신: 나는 하느님께 응답하며 하느님을 신뢰하기를 추구하며, 나의 연약함을 깨닫지만 하느님의 능력과 자비에 확신을 두기를 구합니다. 나는 형제자매를 위해서 풍요로워지기를 원합니다. 나는 모든 창조물을 위해 빛의 근원이 되라고 하느님께서 내게 주시는 길을 따르기 위하여 나의 투신을 새롭게 합니다. 이나시오 성인은 주의기도로 끝맺도록 제안합니다.

성찰: 의식성찰이 나의 삶 안에서 하느님을 보도록 어떻게 도와주었습니까?

상징: 하느님과의 화해와 가까움을 표현하는 무엇인가를 찾아보십시오.

받은 은총: 이 수련에서 하느님께서 어떻게 당신을 어루만지셨습니까? 당신은 어떤 감동을 받으셨습니까? 이것이 다음 모임에서 신앙나누기를 할 때 초점이 될 것입니다.

우리는 매일의 의식성찰을 통하여

또 개인식별과 공동식별을 통하여

일상생활의 가장 초라한 실재들에조차도

사도적 감각을 발휘하고자 한다.

(정관 8 항)

여덟: 은총을 구하는 기도

다음 성서구절을 사용하여 기도 중에 하느님께 마음을 열고 따를 수 있는 은총을 청하십시오.

- * 출애굽 17:8-13 (모세가 계속 팔을 올리고 있었다)
- * 시편 62:2 (오직 하느님 안에서만 내 영혼이 쉽니다)
- * 예레미야 20:7-9 (하느님의 말씀이 내 마음을 불사릅니다)
- * 루가 7:36-50 (그 여자는 줄곧 내 발에 입맞추고 있었다)
- * 루가 11:5-13 (구하라 얻을 것이다)

이냐시오 성인은 영신수련에서 우리가 원하는 것을 청하고 우리가 구하는 은총을 맛보고 음미해야 한다고 강조하고 있습니다. 구하는 은총은 어떤 때는 나의 죄를 점점 아파하고 죄에 대해 심히 슬퍼하는 은총을 구하는 것이며, 다른 때는 예수님을 친밀하게 알고, 더 강렬히 사랑하고, 더 가까이 따를 수 있는 은총을 구하는 것이며, 또 다른 때는 부활하신 예수님의 기쁨과 위안 속으로 들어가는 은총을 구하는 것입니다.

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 야훼께 쏟아 부은 시편 작가들이나 예레미야가 기도의 좋은 본보기입니다. 그들은 하느님께서 기도를 받아들이시고 이해하실 수 있는 분이시라는 것을 알았습니다. 시편 148 장 1 절 이하에서 쏟아지는 풍성한 기쁨을 들어보십시오.

하늘에서 야훼를 찬양하여라. 높은 데서 찬양하여라. 그의 천사들 모두 찬양하여라. 그의 군대들 모두 찬양하여라. 해와 달아 찬양하고 반짝이는 별들아 모두 찬양하여라. 하늘 위의 하늘들, 하늘 위에 있는 물들아 찬양하여라.

또는 예레미야 20 장 7 절 이하에서 예레미야가 야훼께로부터 받은 부르심에 대하여 한탄하는 것을 들어보십시오.

야훼여, 저는 어수룩하게도 주님의 꾀에 넘어갔습니다. 주님의 억지에 말려들고 말았습니다. 당신은 너무나 제게는 벅찬 분이시고 당신은 승리하셨습니다.....저주받은 날, 내가 세상에 떨어지던 날, 어머니가 나를 낳던 날, 복과는 거리가 먼 날, 사내아이가 태어났다는 소식을 전하여 아버지를 즐겁게 한 그자도 천벌을 받아라.....모태에서 나오기 전에 나를

죽이셨던들 어머니 몸이 나의 무덤이 되어 언제까지나 태 속에 있었을 것을!
어찌하여 모태에서 나와 고생길에 들어서 이 어려운 일을 당하게 되었는가!
이렇게 수모를 당하며 생애를 끝마쳐야 하는가!.....'다시는 주의 이름을
입밖에 내지말자. 주의 이름으로 하던 말을 이제는 그만두자'고 하여도 뼈
속에 갇혀있는 주의 말씀이 심장 속에서 불처럼 타올라 견디다 못해 저는
손을 들고 맙니다.

이것은 하느님 앞에서 열정이며, 상처 받기 쉬운 인간의 모습입니다--얼마나
아름답습니까! 이 기도들은 우리가 자주 듣고 말하는 기계적이며 단조롭고
지루하게 되풀이되는 기도와는 거리가 먼 울부짖음입니다. 여기서 사랑하는
어머니나 아버지의 무릎에 주저함이나 두려움이 없이 기어오르는
어린이처럼 완전한 신뢰를 가지고 우리 자신을 기도에 내맡기도록 초대하고
있습니다.

이 수련 뿐만 아니라 이어지는 수련에서도 당신이 은총을 구할 때마다 자주
하십시오. 수련 시작 때와 중간에 그리고 마지막에 은총을 청하시고 그 사이
사이에 열정과 기대를 가지고 하십시오. 이런 방법으로 기도를 하는 것은
기도 안에서 성장하는 것이 하느님께서 주시는 선물이지 우리의 업적이
아니라는 것을 인식하는 것입니다. 은총을 구하는 것은 우리를 행위자가
아니라 받아들이는 사람의 입장에 위치시킵니다. ⑥

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, 나는 은총이 나의 필요에 따라 더
특별한 것이 된다는 것을 알게 됩니다. 예를 들어, 나의 창조주께서 나와
어떻게 관계를 맺으시는 지에 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.

성 이냐시오는 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 실제로 영감을 얻게 도와줍니다. 그러한 기도는 은총의 선물을
받아들이는 내적자유를 발전시킵니다.

성찰:

- 1) 다른 사람들을 위해 사는 것이 구하는 은총에 대한 당신의 체험에 어떻게
영향을 미칩니까?
- 2) 2) 당신은 위에 언급된 은총을 참으로 원하고 갈망합니까?

3) 당신이 은총을 원하지 않는다면 그 은총을 갈망하도록 기도해야 한다는 사실을 상기 하십시오.

4) 위에 주어진 성서구절을 가지고 당신 자신을 전적으로 하느님께 내맡기고자 하는 갈망으로 되풀이하여 기도하십시오.

몸짓: 당신이 받은 은총을 나타내는 몸놀림과 몸짓을 하십시오.(부록 1의 몸짓 부분 참조)

받은 은총: 지난 두 주간 동안 무엇이 당신을 감동시켰습니까? 무엇이 당신에게 드러났습니까?

우리는 우리 영성의 특별한 원천과 특징적인 수단으로 성 이냐시오의 영신수련을 취하고 있다.

우리의 성소는 우리의 일상생활의 구체적인 상황 속에서 하느님께서 원하시는 것이라면 무엇이든 그것에 우리 자신을 개방하고 따를 수 있는 이러한 영성을 사는 것이다.

우리는 모든 것 안에서 하느님을 찾고 발견하는 중요한 수단으로서

기도, 개인식별과 공동식별, 매일의 의식성찰, 영적지도의 필요성을 특별히 인식하고 있다.

(정관 5 항, 부록 3 참조)

아홉: 성서로 기도하기

다음 성서구절을 사용하여 기도 중에 하느님께 마음을 열고 전적으로 내어 맡길 수 있는 은총을 청하십시오.

- * 로마서 8:26-27 (성령께서는 연약한 우리를 도와주십니다)
- * 고린토 전서 12:12-26 (우리는 한 몸입니다)
- * 이사야 55:10-11 (야훼의 말씀은 반드시 이루어집니다)
- * 루가 24:13-23 (엠마오로 가는 길)
- * 루가 7:36-50 (그 여인은 예수님의 발을 씻겨드렸습니다)

Lechi Diviana

이것은 성서와 기도와의 관계를 발전시키는 것에 관한 수련입니다. 지금 하느님께서 끊임없이 우리에게 다가오시며, 응답하도록 초대하시고, 끊임없이 말을 건네시며 듣도록 초대하고 계십니다. 우리는 어떻게 들습니까? 사람들과의 경우에 있어서 우리는 생각이나 말을 직접 들을 수 있습니다. 그러나 하느님의 경우에 우리는 하느님의 현존과 이 현존에 개방되어 있다는 것을 알아차리게 되는 것입니다. 이것을 하기 위하여 조용한 장소를 찾는 것은 도움이 됩니다. 우리가 긴장을 풀고 우리의 근심과 불안들, 우리의 계획과 걱정을 떨쳐버릴 때 우리는 기도에 들어가고 있다는 것을 알아차리게 됩니다.

성서를 읽는 자세가 기도

성서로 기도하는 것은 하느님의 말씀을 듣고 하느님의 현존을 알아차리게 되는 특별히 은총이 충만한 방법입니다. 성서는 마음으로 스며드는 힘이 있습니다. 성서로 기도하는 것은 구원하는 성서의 힘에 우리를 개방 시킵니다. 그것은 영신수련이 선호하는 기도입니다. 영신수련이 예수님의 동반자가 되는 것을 다루고있기 때문에, 예수님께로 이끌어주는 예수님에 관한 성서말씀은 예수님을 알게 되는데 필수적입니다.

성서로 기도하는 것은 아주 단순하고 자연스럽습니다. 성서로 기도하는 데는 여러 가지 방법이 있습니다. 아래 다섯 단계는 그 중 하나의 방식을 제시합니다. 하지만 이전에 의식성찰에 대하여 요약해 보여주었던 단계들처럼, 이 단계들도 단지 하나의 제안입니다. 바람직한 것이지만 반드시 따라야 하는 것은 아닙니다. 이 단계들은 당신의 체험과 성령의 영감에 따라 사용되고 적용된다는 것을 의미합니다.

성서로 기도하기: 다섯 "P's":

- * Passage(구절): 시간을 쏟고 싶다고 느끼는 구절을 선택하십시오.

* Place(장소): 고요하고 평온하며 자유롭게 되도록 이끄는 장소를 택하십시오.

* Posture(자세): 몸과 정신의 조화 속에서 긴장을 풀고 평화롭게 하십시오.

* Presence(현존): 하느님의 현존을 알아차리고, 하느님의 현존을 인정하고, 하느님의 현존에 당신의 마음을 개방하십시오.

* Passage(구절): 그 구절을 천천히 주의 깊게, 큰 소리나 속삭이듯, 당신의 호흡에 맞추어서, 혹은 절이나 단어에 따라 읽습니다. 구절을 끝낼 필요는 없습니다. / 3번 되풀이, 구절은

기도 중에 무엇인가 일어날 때, 기도 중에 무엇인가 당신을 감동시킬 때 멈추십시오. 이 말은 무엇을 의미합니까? 기도 중에 어떤 시점에서 예수님과 같이 있거나 하느님의 사랑을 체험하는 새로운 방식을 알리는 내적인 움직임이 있을 수 있습니다. 그것은 들려 높여진 느낌, 평화와 만족의 느낌일 수 있습니다. 또는 그것이 불편한 느낌, 불안한 느낌, 지루한 느낌 일 수 있습니다. 그것이 무엇이든 간에 무엇인가 당신을 감동시킬 때 그것이 당신에게 말해주는 것을 보기 위하여 그 감정들에 주의를 기울이고 시간을 보내십시오. 의사 소통이 벌어지고 있습니다. 나중에 기도수련이 끝난 뒤에 당신을 사랑하시고 당신에게 충실하신 하느님께 감사를 드리시고 주어진 은총을 받을 수 있도록 기도하십시오.

사실 위의 다섯 단계 (five "P's") 중 특정한 곳에 머물러 있는 자신을 발견할 수 있습니다. 예를 들어, "자세"나 "현존"에서 기도시간의 많은 부분을 보내고 있는 자신을 발견할지도 모릅니다. 성령을 따라가십시오. 무슨 일이 일어나든 좋은 것이며, 성서로 기도하는 당신 자신의 과정을 따라야 합니다. 실험해 보십시오. 당신에게 가장 좋은 기도는 당신에게 가장 잘되는 기도입니다. ★ 긴장이 풀리고 고요해지고 신뢰에 찬 방식으로 그렇게 하십시오. 하느님과 함께 있고자 하는 원의만으로 충분합니다. 특별히 무엇인가를 증명해 보이거나 성취하거나 완성하려고 할 필요가 없습니다. 우리가 그렇게 해야만 한다는 느낌은 기만입니다. 기도에서 우리는 환자들이며 받는 사람들이고, 하느님께서서는 주시는 분이십니다. 기도에서 노력이 어떻게 기울여지든 우리는 단순히 마음을 열고 하느님을 사랑합니다. 기도는 은총이며, 성서로 기도하는 것은 우리가 받는 은총입니다.

성서에 익숙하지 않거나 기도 때 성서를 사용하는데 익숙하지 않은 사람이 있을 수가 있습니다. 그들이 성서를 사용하는데 익숙해지려면 시간과 경험이 필요합니다. 여기에는 마감시간이 있는 것도 아니고 성취해야 하는 압박도 없습니다. 오히려 우리는 하느님께서 우리의 기도에 영감을 주시고 가르쳐 주시도록 맡겨 드리며, 사랑하시는 하느님께 우리의 초점을 둡니다. 걱정 없이 마음을 열고 기도 속으로 들어가십시오. 기도는 해결되어야 할 수수께끼가 아니라 선물입니다. 하느님께서 성서로 기도하고자 하는 우리의 노력 속에 발견됩니다. 걸음마를 배우는 아기를 바라보는 즐거움처럼,

하느님의 사랑은 우리의 가장 진지한 노력이나 우리의 미약한 노력들 주변을 감싸고 계십니다. 우리의 노력은 하느님께서 은총을 내려주시도록 허락해드리면서 하느님을 사랑하는 것입니다.

성찰:

- 1) 다른 사람들을 보살피는 것이 이 수련의 체험에 어떻게 영향을 미쳤습니까?
- 2) 모든 분심들을 없애려고 안간힘을 쓰지 마십시오. 불안은 당신과 하느님 사이에서 얻어진 것입니다. 하느님께서 소란과 혼란 속에서도 당신께 말씀을 건네실 수 있습니다. 분심 속에 들어가서 기도하십시오. 그러면 분심들이 또한 기도가 됩니다.
- 3) 하느님께서 당신이 기도할 수 없을 것 같은 때도 당신과 함께 계십니다. 기도가 불가능한 것 같은 때조차도 기도하려고 하는 겸손한 태도는 하느님에 대한 사랑의 표시이며 참된 기도의 표시입니다.
- 4) 위에 주어진 성서를 사용하여 하느님께 개방될 수 있도록 기도하십시오.

활동: 이 수련에 대한 당신의 체험을 강하게 하는 방법으로 성서를 읽으면서 시간을 보내십시오. (부록 1의 성서 부분 참조)

받은 은총: 지난 두주동안 이 수련에서 무엇이 당신을 감동시켰습니까?
하느님께서 무엇을 당신에게 말씀하시고자 하셨습니까? 당신이 받은 은총은 무엇이었습니까?

열: 기도반성

다음 성서구절을 사용하여 당신에 대한 하느님의 사랑에 신뢰와 확신이 깊어질 수 있는 은총을 청하십시오.

- * 시편 23 (야훼께서 내 영혼에 생기가 돌아나게 하십니다)
- * 마태오 14:23 (예수께서 기도하러 혼자 외딴 곳으로 가셨습니다)
- * 루가 2:51 (마리아께서는 이 모든 것을 마음에 간직하셨습니다)
- * 루가 9:28-36 (주님, 저희가 여기 있는 것이 좋습니다)
- * 히브리 3:15 (하느님의 음성을 듣게 되거든 너희 마음을 무디게 가지지 말라)

기도반성은 기도하는 동안 우리가 느꼈던 내적 움직임이 무엇인가를 알아차리도록 도와줍니다. 기도반성은 기도하는 동안 우리로 하여금 자발적이 되어 일어나는 것의 흐름과 함께 가도록 도와줍니다. 기도하는 동안 우리 자신을 감시하는 것은 하느님과의 의사소통을 방해합니다. 오히려 우리는 일어나는 것이 일어나게 그대로 두고, 나중에 하느님께서 우리에게 말씀하신 것을 알아보기 위해 되돌아봅니다.

기도반성은 기도시간이 끝난 뒤에 행하여집니다. 기도반성의 요점은 기도 중에 하느님께서 어떻게 우리와 접촉하셨는가를 인식하는 것입니다. 이 접촉은 위안, 현존, 희망, 영감 혹은 고독, 두려움, 불안, 지루함 등과 같은 느낌들을 동반할 수 있습니다. 느낌들의 각 집합은 다른 계기와 의미들의 집합을 드러내며, 어느 움직임과 느낌이 우리를 하느님께로 이끌고 어느 것이 하느님으로부터 멀어지게 하는가를 밝히는 것은 식별의 작업입니다. 만일 분심이 방해할 한다면 우리는 분심을 살펴봅니다. 그 다음 우리는 이러한 다양한 움직임들이 뜻하는 바가 무엇인가를 성찰합니다.

다음과 같은 질문들은 도움이 될 것입니다.

- * 기도하는 동안 무엇이 일어났습니까?
- * 무엇이 나를 감동시켰습니까?
- * 일어난 것에 관하여 나는 어떻게 느꼈습니까?
- * 다음 기도에서 내가 되돌아가야 할 지점들이 있습니까?

나는 이 시기에 내려주신 은총들에 대하여 하느님께 감사를 드리고 나의 나태함에 대하여 용서를 청합니다.

기도반성에 기도의 과정과 진행시간에 대한 성찰이 있다고 할지라도, 기도 반성은 우리가 얼마나 잘 했는가를 보는 것은 아닙니다. 기도란 우리가 성취하는 것이 아니라 선물로서 받는 것입니다. 그래서 기도반성은 기도하는 동안 우리가 어떻게 감동을 받았으며, 무엇을 느꼈으며, 우리 안에 어떤 정서적인 움직임들이 있었는가 하는데 집중합니다. 우리는 이 움직임에서 아무 것도 제외시키지 않습니다. 왜냐하면 지루함, 분심, 무미건조함, 저항감조차도 하느님의 의사전달과 현존의 수단이기 때문입니다. 우리가 느끼는 것은 하느님께서 우리에게 드러내시고자 하는 것을 분명하게 하도록 도와줍니다.

예를 들어, 기도반성 시에 거룩한 변모에서 베드로가 "주님, 우리가 여기서 지내면 얼마나 좋겠습니까?"라고 말하는 것을 들었을 때 저항감이 있었다는 것을 알아차렸다고 가정해봅시다. 나는 예수님과 너무 가까워지거나 예수님께 마음을 여는 것을 원하지 않아서 이로부터 뒷걸음치고 있는 내 자신을 느꼈습니다. 이는 내가 다른 사람들과 너무 가까워지는 것을 두려워하거나 초라한 자기 이미지를 나타낼 수가 있습니다. 그것은 나에게 가깝지 않은 부모에 대한 기억에서 따라올 수가 있습니다. 이것은 놀라운 통찰입니다. 하느님께서 나의 두려움, 해결되지 않은 문제들, 치유되지 않은 기억들을 극복하여 치유되고 자유롭게 되도록 돕기 위하여 이 저항감을 이용하고 계실지도 모릅니다.

기도반성은 우리의 기도가 피상적인 수준에 머물러 있는 것을 막아줍니다. 기도반성은 하느님과 관계를 통하여 자기를 발견해 나가는 과정에 도움을 줍니다. 하느님과 함께 하는 당신의 기도체험을 반성하는데 도움이 되는 과정은 어떤 것이든 발전시키십시오. 기도반성은 의식성찰과 더불어 또 다른 식별의 방법입니다.

기도반성 동안에 기록을 하는 것은 다음 기도준비로서 종종 도움이 됩니다. 하느님께서서는 무엇인가 느꼈던 그 지점으로 되돌아가라고 초대하시는 것인지도 모릅니다. 성 이냐시오는 "내가 만족하게 될 때까지 그 지점에 대해 고요히 묵상하며 머물러 있어야 합니다"라고 말씀하십니다. 내가 만족하게 될 때까지라는 말은 움직임이 완전히 끝나고, 통찰이 끝나고, 갈등이 해결되고, 위안이 끝나고, 의미심장하던 것이 끝났을 때까지를 의미합니다.

성찰:

- 1) 다른 사람에게 다가감과 이 수련에 대한 당신의 체험이 어떻게 서로 영향을 미쳤습니까?
- 2) 기도를 마친 후에 잠시 쉬었다가, 기도반성을 하기 전에 자세를 바꾸는 것은 좋을 것입니다. 기도반성 때 기도 중에 당신이 지니게 되었던 느낌들에 주목하십시오.

3) 이 움직임들을 일지에 기록하시고 이 움직임들을 다음 기도 때에 이용하십시오.

이 일지를 영적지도를 위해 이용하실 수도 있습니다.

4) 위의 성서구절을 사용해서 위에 언급된 은총을 지속적으로 청하십시오.

상징: 시, 편지 등과 같이 당신에게 중요한 어떤 것과 이 수련에서 당신이 받은 은총을 상징하는 어떤 것을 읽으십시오.

받은 은총: 이번에 하느님께서 당신에게 보여주신 것이 무엇입니까? 당신은 무엇을 깨닫게 되었습니까? 당신이 어떻게 변화되었습니까? 다음 모임에서 신앙나누기를 할 때 이것이 초점이 될 것입니다.

그리스도와 의 일치는 지금 여기에서

그리스도께서 자신의 구원 사명을 계속하시는 곳인

교회와의 일치로 이끈다.

우리는 시대의 표징과 성령의 움직임에 민감해짐으로써

모든 사람과 모든 상황 속에서

그리스도를 더 잘 만날 수 있을 것이다.

(정관 6 항, 부록 3 참조)

열 하나: 이냐시오적 관상

다음 성서구절을 사용하여 예수님을 더 잘 알고 사랑하고 따를 수 있는 은총을 청하십시오.

- * 요한 8:1-11 (간음하다 붙잡힌 여인)
- * 마태오 14:22-33 (예수님께서 물위를 걸으시다)
- * 루가 5:1-11 (예수님께서 제자를 부르시다)
- * 마르코 14:66-72 (베드로의 부인)

관상이란 영신수련의 기본적인 기도입니다. 그것은 의문이나 문제에 대한 해결책을 찾는 기도형태가 아닙니다. 또한 그것은 새로운 방식이나 소설 같은 방식으로 예수님을 보여주는 약간의 상상력을 동원한 연극도 아닙니다. 관상은 사건의 신비와 그 사건이 나에게 던지는 의미에 머물러 있는 것입니다. 우리는 그리스도를 만나는데 있어서 우리 자신의 기질, 상상력, 느낌들을 따르지 않고 초점을 신비에 맞추어야 합니다. 우리는 그 장면이 우리 마음의 심층에서 효과를 내도록 해야 합니다. 관상은 내 안에서, 나의 일 안에서, 사람들 안에서, 세상 안에서 그리스도를 만나는 특별한 수단이 됩니다.

이냐시오적 관상은 마음의 작업입니다. 이냐시오 성인은 영신 수련에서 "우리가 찾는 것은 지식이 아니라" 우리가 관상하는 것을 "맛보고 음미하는 것"이라고 말씀하십니다. 우리는 관념들의 세계에 관한 개념적 지식이 아니라, 실재적이며 느낀 마음의 지식에 관하여 말하고 있습니다. 확실히 지식과 이해는 하느님과 성숙한 관계를 맺는데 도움이 되고 결정적이기조차 합니다. 그러나 지식과 이해는 애정과 마음에 작용합니다. 기도는 하느님에 대한 수련이 아니라 하느님을 체험하는 것입니다.

이냐시오적 관상은 하느님과 보다 깊은 사랑에 빠지는 것에 대한 것입니다. 그것은 성서 속에서 예수님을 오래 바라보는 것입니다. 예수님의 말씀, 예수님의 행동, 예수님의 태도, 예수님의 존재양식, 예수님의 현존을 바라보는 것입니다. 그것은 예수님의 존재와 인격의 아름다움과 진실됨과 신비가 깊이 우리 마음속으로 가라앉게 하는 것입니다. 그렇게 되면 우리는 영향을 받아 변화되어 예수님의 아름다움과 진실의 단계로 들려 올려집니다. 달리 말하면, 우리는 예수님과 더 깊은 사랑에 빠진 것입니다.

이냐시오적 관상의 과정은 아주 단순하고 자연스럽습니다. 그것은 우리 각자의 기질과 성품에 따라 쉽게 변형이 됩니다. 이런 양식의 기도에 익숙해지고 편안하게 느끼게 될 때까지는 본인의 배경과 체험에 따라 시간이 좀 걸릴 수도 있습니다. 그러나 그것이 불안을 자아내어서는 안됩니다. 아무도 하느님 앞에서는 불리한 입장에 있지 않습니다. 내 기도의 질을 다른

사람의 기도의 질과 비교할 여지가 없습니다. 중요한 것은 나와 하느님과의 관계에 있어서 성장입니다. 관상은 성장을 제공하는 한 방법입니다. 그리고 우리 모두는 하느님과 더 깊고 더 친밀한 관계를 맺을 수 있는 능력을 지니고 있습니다.

그렇다면 긴장을 푸십시오. 도움을 주실 것을 청하십시오. 조용한 장소와 시간을 찾으시고, 복음서에서 당신이 관상하는 사람들의 체험이 당신을 가르치고 다소 당신 자신의 체험이 되게 하십시오.

요한 8:1-11 에서 간음하다 붙잡힌 여인의 구절을 관상하려 했다면, 아래 주어진 부분들은 무엇이 당신에게 감동을 주었는가에 대한 약간의 암시를 제공합니다. 그러나 이 암시들은 단지 가능성들일 뿐입니다. 그것은 당신이 기도하는 동안 한 단계씩 거쳐가야 되는 것을 의미하는 것은 아닙니다. 그래서 기도하는 마음으로 사건들을 읽고 그 다음 한 쪽으로 치워두십시오. 당신을 인도해 주시도록 성령께 간청하십시오. 기도 중에 당신에게 감동을 주는 것과 당신이 느끼는 것에 머물러 계십시오.

당신은 모임 중인 지금도 이 관상을 시도할 수 있습니다. 누군가가 요한 복음을 천천히 읽게 하십시오. 당신은 그 여인처럼 혼돈을 느끼거나, 군중들처럼 두려움을 느끼거나, 예수님처럼 측은지심을 느낄 수 있습니다. 무엇인가가 당신을 감동시켰을 때는 항상 거기에 머무르시고 당신의 내적 움직임이 당신에게 말을 건네게 하십시오. 위안이든 혼란이든 간에 단순히 거기에 머무르십시오. 관상이 벌어지고 있습니다. 나중에 그것이 당신에게 무엇을 말하고 있는지를 알기 위해 되돌아볼 수 있습니다. 성령께서 당신을 인도 하시게끔 하십시오.

* 눈을 감고 긴장을 푸십시오. 숨을 깊이 쉬시고 잠시동안 조용히 계십시오.

* 간음하다 붙잡힌 여인의 이야기를 들으십시오.

* 그 장면에서 머무르십시오. 전개되는 것을 바라보십시오. 당신은 무엇을 보고, 듣고, 냄새 맡고, 느끼니까?

* 그 여인을 비난하며 예수님 앞에 끌고 온 율법학자들과 바리사이들을 바라보십시오.

* 군중들을 바라보십시오. 고소자들에 대한 그들의 두려움을 느껴보십시오. 그들은 예수님을 바라봅니다.

* 두려움과 부끄러움으로 움츠러들어 쳐다보지도 못하며 예수님 앞에 떠밀려 있는 여인을 바라보십시오.

* 유대 지도자들에게 짜증이 나서 땅에 무언가를 쓰고 계신 예수님을 바라보십시오. 예수님의 목소리는 부드럽고 두려움이 없습니다.

* 올라가미에 걸려 당황하고 화가 난 지도자들을 바라보십시오.

* 놀라움과 감사와 구제감 속에서 똑바로 서서 예수님께로 향하는 그 여인을 바라보십시오.

* 지금 당신은 어디 있습니까? 군중 속에 있습니까? 율법학자들과 바리사이들과 함께 있습니까? 그 여인과 함께 있습니까? 예수님과 함께 있습니까?

* 예수님께서 당신을 바라보시며 "....."라고 말씀하십니다. 여기서 시간을 보내십시오. 예수님께서 당신의 마음을 어루만지시게 하드리십시오. 당신을 위한 예수님의 현존에 머물러 계십시오. 당신의 관상이 시작되고 있습니다.

* 끝나면 천천히 현재로 돌아오십시오. 거기에 있도록 당신을 초대해 주신 것에 대하여 예수님께 감사를 드리십시오.

* "기도반성"을 하십시오. 기도하는 동안 당신은 무엇을 느끼셨습니까? 무엇이 일어났습니까?

성찰:

1) 다른 사람들을 위한 당신의 관심과 당신의 관상이 서로 영향을 미칩니까?

2) 큰 소리로 들려오는 이야기를 들으면서 신뢰하는 친구와 이것을 해보십시오.

3) 성공적으로 되기를 바라지 마십시오. 관상은 청해야 하는 은총이며 동시에 받아야 할 은총입니다. 인내하십시오.

4) 성서를 사용해서, 예수님을 더 잘 알고 사랑하고 따를 수 있도록 기도하십시오.

활동: 기도로서 자주 반복되는 단어나 짧은 구절인 만트라(Mantra)를 하십시오. 예를 들어, "예수님," "예수님, 저에게 자비를 베푸소서" 혹은 당신 자신이 선택한 단어나 구절입니다.

받은 은총: 이 수련에 대한 당신의 체험을 통하여 하느님께서 당신에게 무엇을 말씀하고 계십니까? 하느님께서 어떤 초대를 하십니까? 어떤 은총이 당신에게 주어졌습니까?

4/12/18 Lower your nets for a catch

깊은 바다, 죽었의 물레, 나를 낚아채는 물에 대한
죽어있음

열 둘: 하느님에 대한 이미지

다음의 성서구절의 도움으로 당신을 위한 하느님의 개인적인 돌보심과 사랑에 대한 깊은 확신을 지니고 신뢰할 수 있는 은총을 청하십시오.

- * 마태오 19:13-15 (예수님께서 어린아이들을 축복하시다)
- * 루가 15-11-32 (탕자)
- * 루가 7:36-50 (죄를 뉘우치는 여인)
- * 마태오 8:5-13 (백부장의 하인)
- * 요한 8:2-11 (간음하다 붙잡힌 여인)

친근성은 하느님과 맺는 우리의 관계에 있어서 기본적인 과제입니다. 우리는 우리에게 대한 하느님의 깊은 사랑과 관심을 체험하기를 원합니다. 우리의 두려움은 이 사랑과 관심이 거기에 없을 것이라는 것입니다. 이 친근성에 대한 우리의 갈망은 "나는 기도로 되돌아가고 싶습니다," "나는 옛날의 영적 전지를 재충전할 필요가 있습니다," "나는 내려야 할 결정에 관하여 기도하기를 원합니다," "나는 잠시동안 하느님과 홀로 있기를 원합니다" 는 것과 같이 막연한 희망들과 원의들 속에 감추어져 있을 수 있습니다. 이러한 바람에 진리가 있을 수도 있겠지만, 보다 심층에 깔려있는 진리는 하느님께서 나를 사랑하시고 나를 보살피신다는 친근한 체험에 대한 원의일 것입니다.

이 체험에 장애가 되는 것은 하느님께서 개별적인 방식으로 나를 사랑하시고 보살피신다는 것에 대한 의심입니다. 이 장애는 내가 이것을 부탁드릴 때 하느님께서 나와 함께 하시지 않으실 것이며, 내가 좋아하는 것으로는 하느님을 조를 수 없다는 두려움입니다. 이 의심과 두려움은 하느님에 대한 우리의 이미지와 태도에서 옵니다. 예를 들어, 우리는 하느님께서 너무나 멀리 떨어져 계시고 전능하시어 나를 의식조차 하시지 않는 분으로 상상합니다. 하느님에 대한 이미지는 많습니다. 예를 들어봅시다.

- * 하느님은 엄격한 경찰관이시다.

나는 규칙들을 준수해야 합니다. 그렇지 않으면 하느님께서 나를 처벌하실 것입니다. 내 생활은 공포의 생활입니다.

- * 하느님은 무죄한 이를 보호하시고 죄인은 벌하신다.

내게 무엇인가 나쁜 일이 벌어졌을 때 나는 죄책감을 느껴야 합니다.

- * 하느님은 스스로를 돕는 자를 도우신다.

"불행한 자들은" 우리의 동정이나 도움을 받을 자격이 없습니다.

* 나와 맺는 하느님의 관계는 엄격히 사적인 것이다.

나는 다른 사람들을 보살필 책임이 없습니다.

* 하느님께서 나를 받아 주심은 나의 성공을 통하여 입증됩니다.

실패는 하느님께서 나를 내치셨다는 것을 의미합니다.

* 나를 위한 하느님의 뜻은 내 삶을 거기에 끼워 맞추어야 하는 커다란 계획이다.

하느님과 맺는 관계에서 내가 어떻게 느끼는가 하는 것은 중요한 것이 아닙니다.

* 하느님은 착한 사람만을 사랑하신다.

실패할 때는 나는 나쁜 사람입니다.

* 우리가 열심히 기도할 때 하느님께서서는 항상 우리가 청하는 것을 주실 것이다.

내가 원하는 방식으로 기도가 들어지지 않을 때, 나의 신앙은 위기를 맞습니다.

* 하느님은 나를 있는 그대로 사랑하시고 나를 구원하시고자 하신다.

내가 잘하거나 못하거나 내가 사랑을 받고 보살핌을 받고 있다는 것을 압니다.

다른 사람들에 대해서 갖는 우리의 이미지들은 하느님에 대한 이미지들을 포함하여 우리에게 큰 영향을 미칩니다. 종종 그것들은 사물에 대하여 우리가 어떻게 보고 어떻게 느끼는가 하는 것의 반영입니다. 우리가 무엇인가를 두려워할 때, 우리는 하느님을 두려운 분으로 그릴 수 있습니다. 죄책감을 잘 느끼는 경향이 있다면, 우리는 하느님을 실패를 참지 못하시는 분으로 상상할 수 있습니다. 우리가 사랑하는 부모님을 모신 축복을 받았다면, 우리는 하느님을 사랑하시며 돌보아 주시는 분으로 볼 수 있을 것입니다.....이러한 예를 계속 나열할 수 있을 것입니다. 다른 말로 바꾸어 말하면, 우리가 우리 자신에 대해 어떻게 느끼는가 하는 것은 하느님에 대하여 우리가 어떻게 느끼는가 하는데 종종 영향을 미치며, 우리가 어떻게 하느님을 보는가 하는 것은 우리가 우리 자신을 어떻게 보는가 하는 것을 종종 반영합니다.

이에 대한 또 다른 양상은 어린 시절부터 지닌 하느님에 대한 인식과 체험을 반영하는 하느님에 대한 기본적인 하나의 이미지가 한평생을 갈 수 있다는 것입니다. 우리는 알아차리지도 못한 채 하느님에 대한 그러한 인식에 쉽게 사로잡혀 있을 수 있습니다. 그러나 그러한 인식에서 나오는 하느님과 맺는 우리의 관계는 매우 제한된 것일 것입니다.

하느님에 대한 우리의 이미지가 우리 삶의 환경과 사건들에 의해 크게 영향을 입는다는 것은 아주 자연스러운 것입니다. 그러나 우리의 체험만이 하느님에 관하여 많은 것을 드러내는 것은 아닙니다. 하느님에 대한 참된 이미지는 우리에게서 나오는 것이 아닙니다. 그것은 우리에게 다가오는 것입니다. 그것은 계시의 은총입니다. 계시된 말씀 안에서 가장 분명하게 우리에게 자신을 드러내 보이시는 분은 하느님이십니다. 육신의 눈으로는 제대로 볼 수가 없습니다. 하느님께서서는 신앙의 눈에 가장 선명히 들어옵니다.

하느님에 대한 참된 이미지는 하나만 있을까요? 그렇지 않습니다. 우리의 이미지들은 하느님을 체험하는 여러 가지 방식에서 오며, 그것은 끝이 없습니다. 하느님과 성숙한 관계가 다른 이미지들로 옮겨가는 이유가 여기에 있습니다.

이 이미지들은 우리 자신이 지어낸 것이라기 보다는 오히려 삶과 성서에 대한 우리의 체험을 통하여 우리에게 다가오고 우리에게 주어지고 우리에게 계시되는 것들입니다. 우리에게 계시된 이미지들을 우리의 이미지와 지속적으로 통합시키는 것은 우리 안에서 형성되는 영적인 자아를 반영합니다.

성찰:

- 1) 하느님에 대한 당신의 이미지가 어떻게 다른 사람에게 다가가는데 반영됩니까?
- 2) 어렸을 때 하느님에 대한 당신의 이미지들은 무엇이었습니까? 지금 하느님에 대한 이미지들은 무엇입니까? 그 이미지들이 어떤 것이기를 원하십니까?
- 3) 복음서에서 예수님에 대한 어떤 이미지들을 당신이 발견할 수 있습니까?
- 4) 위에 주어진 성서구절을 사용하여, 당신을 위한 하느님의 돌보심과 사랑에 대한 깊은 신뢰와 확신을 청하십시오.

상징: 이 수련에서 당신을 감동시킨 것을 상징할 수 있는 어떤 것--돌, 초, 그림--을 선택하십시오. 그것을 다음 두 주간동안 당신 삶의 일부가 되게 하십시오. (부록 1, 상징의 사용 참조)

받은 은총: 위에 언급한 은총을 받았습니까? 그 은총을 받기를 원하십니까?

열 셋: 반복기도

다음 성서구절을 사용하여 당신을 위한 하느님의 개인적인 사랑과 돌보심에 대하여 신뢰할 수 있는 은총을 청하십시오.

- * 에페소 3:14-21 (그리스도께서 당신의 마음속에 거처 하시기를 빕니다) *인간의 리깅은 많은 사랑*
- * 1 요한 4:7-19 (하느님께서 우리 안에 거처하십니다)
- * 마태오 5:13-16 (당신은 세상의 소금입니다)
- * 요한 14:9-21 (진리의 성령이 당신들 안에 머물 것입니다)
- * 예레미야 31:31-34 (나는 나의 법을 그들의 마음 안에 새깁니다)

"반복기도"는 기도반성을 통하여 알아차리게 된 성 이냐시오의 용어로 "더 큰 위안이나 고독"과 같이 내가 무엇인가를 체험한 지점들로 되돌아가는 것입니다. 만약 같은 느낌들이 되돌아온다면 기도 중에 하느님께서 나에게 무엇을 말씀하시고자 하시는지 살펴보기 위해 더 많은 시간을 보낼 필요가 있습니다. 그런 느낌들이 돌아오지 않으면 다음 기도로 넘어갑니다. 이 과정은 나를 깊게 해주고, 기도 때 피상적으로 머물러있는 것을 막아줍니다. 반복 기도는 하느님에 대한 나의 감각을 예민하게 하고 하느님께 마음을 열게 하는 중요한 수단이 됩니다.

그러나 반복기도와 기도반성이 서로 연관이 있기는 하지만 차이점이 있습니다. 기도반성은 방금 마친 기도에서 일어난 것에 주목합니다. 반면에, 반복기도는 이전의 기도 때 느꼈던 움직임들에 주목하며, 그 움직임들에 관해서 다시 기도하는 것입니다. 반복기도는 앞선 기도에 대한 우리의 체험을 풍부하게 하고 더 발전시키며 하느님께서 우리와 접촉하시는 형태를 드러내줍니다. 그것은 참으로 이냐시오적 식별의 체험입니다.

그러므로 기도의 반복은 (i) 연구과제를 되풀이하듯 기도를 반복하는 것이 아니며, (ii) 새로운 무엇인가를 찾아내기 위하여 같은 자료로 되돌아가는 것도 아니며, (iii) 이전의 모든 기도자료를 다루는 것도 아닙니다.

예를 들어보겠습니다.

* 이전에 한 기도에 대한 반성을 통하여, 최후의 만찬에서 예수님에 대해 묵상하는 중에 내가 위안을 받은 것을 느꼈다는 것을 알아차립니다. 다음 기도 때, 나는 하느님께서 어떻게 나에게 은총을 주시는지를 알아보기 위하여 최후의 만찬에 대하여 다시 기도함으로써 "반복기도"를 합니다.

* 예수님의 세례에 대한 기도를 반성하면서, 예수님께서 내게 등을 돌리셔서 내가 두려움을 느낀 것을 알아차립니다. 내 안에 무엇이 일어나고 있기에

하느님에 영감을

두려움을 느끼는가를 알아 보기 위하여 예수님께서 등을 돌리신 곳으로 되돌아감으로써 "반복기도"를 합니다.

* 예수님의 숨은 생활에 대한 기도를 반성하면서, 나는 불안과 슬픔에 휩싸여 있었다는 것을 알아차립니다. 다음 기도 때, 불안과 슬픔을 야기하는 무엇인가가 내 안에 있는가, 또 나를 초조하고 슬프게 한 것이 무엇인가를 알아보기 위하여 숨은 생활로 되돌아감으로써 "반복기도"를 합니다.

반복기도는 기도가 피상적이 되는 것을 막아줍니다. 반복기도는 우리의 기도체험을 깊게 하며, 하느님께서 나에게 전달하시는 것에 대한 감각을 예민하게 합니다. 반복기도는 우리 안에서 하느님의 신비가 드러나는 것을 체험하게 하며, 그러한 체험을 예민하게 느낄 수 있게 합니다.

"반복기도"를 얼마나 자주 해야 하느냐 하는 물음에는 정답이 없습니다. 무엇인가가 이전의 기도체험으로 되돌아가도록 우리를 부르는 것 같을 때 반복기도를 하면 됩니다. 그것은 위안이나 고독의 느낌일 수 있습니다. 무엇인가 전에 일어났던 것을 다시 보게끔 하는 일종의 충동일 수도 있고, 불편한 느낌일 수도 있습니다. 기도 중에 하느님께서 우리를 인도하시는 길은 하나만이 아닙니다. 우리가 할 수 있는 최선은 우리가 느끼는 것을 알아차리고 그것에 대하여 기도하고 그것 속에 들어가 기도하는 것입니다. 그리하여 기도하는 사람만이 언제 반복기도가 열매를 맺을 수 있는지 알 수 있을 것입니다.

성찰:

- 1) 이 수련이 어떻게 당신이 다른 사람과 함께 살아가는데 영향을 미쳤습니까?
- 2) 반복기도를 통하여 고독(desolation)이 종종 위안(consolation)으로 변합니다.
- 3) 하느님께서 무엇을 더 당신에게 계시하시기 원하시는가를 알아보기 위하여 이전의 기도에 대한 반복기도를 하십시오.
- 4) 위의 성서를 사용하여 당신을 위한 하느님의 개별적인 사랑과 돌보심에 대한 깊은 확신과 신뢰가 성장할 수 있는 은총을 청하십시오.

창의적 활동: 이 수련의 은총을 깊게 하도록 도와주는 형식을 갖춘 기도를 하십시오.

받은 은총: 이 수련을 통해서 하느님께서 당신에게 무엇을 계시하셨습니까?
(서문 참조)

우리 공동체의 영성은

그리스도를 중심으로 하고 있으며,

빠스카 신비에 참여하는 것을 중심으로 하고 있다.

우리의 영성은

성서, 전례, 교회의 교의 발전,

우리 시대의 사건들을 통한

하느님 의지의 계시에서 생명력을 얻는다.

(정관 5 항, 부록 3 참조)

열 넷: 침묵

다음 성서구절을 사용하며 당신 자신과 하느님께 마음을 열 수 있는 은총을 청하십시오.

- * 마르코 6:30-31 (예수님과 제자들만 따로 계심)
- * 마태오 6:31 (걱정하지 마시오)
- * 1 요한 3:20 (하느님은 우리 마음보다 크시다)
- * 시편 46 (너희는 멈추고 내가 하느님인 줄 알아라)

북 알래스카에서 일한 적이 있던 한 예수회원이 두 명의 나이트 알래스카 여인을 방문한 이야기를 했습니다. 그는 "안녕하십니까?"하고 그들에게 인사를 했는데 여인들은 침묵이었습니다. 이어 "날씨가 춥군요" 라고 했지만 침묵이었습니다. "가족들은 다 안녕하십니까?"라고 덧붙이자 한 여인이 다른 여인을 향해 돌아서며, "말, 말, 말이 많군" 이라고 말했습니다. 텔레비전이 출현하기까지 에스키모의 문화는 침묵의 문화였습니다. 이 대륙에서 인디언이 들었던 소리들이란 대개가 바람소리, 물소리, 인간의 목소리였던 이상백년 전의 세상을 우리는 상상할 수 있습니다.

우리 사회에서 침묵이란 이상하고 비정상적이고, 부자연스러운 것, 피해아 하는 것, 기이한 것, 끝내야 될 어떤 것으로 간주됩니다. 캠프장들도 라디오 소리로 차 있습니다. 사람들은 끊임없이 TV를 시청하며, 등산객은 워크맨(walkman)을 줄곧 메고 다닙니다. 침묵은 낯설고 두렵고 의심스러운 것입니다.

하지만 모든 영적성장의 선결조건은 침묵입니다. 하느님을 체험하려면 우리의 내면 세계에 시간을 보내야만 한다. 자연을 체험하는데 있어서도 마찬가지입니다. 영성이란 숨을 쉬는 것과 같습니다. 하느님에 대한 체험은 밖으로 나가서 하는 활동과 참여에서만 일어나는 것이 아니라, 안으로 잠심하여 성찰하고 기도하는 데서 오는 열매이기도 합니다. 영성이란 숨을 들이쉬고 내쉬는 것처럼 밖으로 나가고 안으로 들어오는 체험입니다.

우리 문화에서 긴장과 피로는 이러한 균형이 깨짐으로써 생긴다는 것이 분명하며, 바닷가에서 석양을 바라보며 침묵 속에 깊이 빠져들어 가는 사람들을 보면 이것이 진리라는 것을 알 수 있습니다. 우리는 쇠신을 위해서 침묵과 고독의 시간을 필요로 합니다. 우리는 성찰, 통합, 그리고 자아소유를 위해 만들어졌습니다.

침묵은 여러 단계에서 체험 될 수 있습니다. 침묵의 첫번째 단계는 소음이 없는 것입니다. 사람들은 시끄러운 일상을 피해 산, 시골, 서재, 조용한 교회와 같이 침잠하고 고독할 수 있는 곳으로 감으로써 이러한 종류의 침묵을

구합니다. 이것은 긴장이 풀리게 되었다는 느낌과 내적인 고요와 명상의 느낌을 종종 자아냅니다.

침묵의 두 번째 단계는 자신에 대해 알게 되는 체험 속에, 불안이 사라지고 정신과 상상력이 조용해지는 크나큰 고요와 평화를 느끼는 체험 속에 있습니다. 이런 내적 상태는 우리를 사로잡고 있던 것들로부터 멀어져서 자신을 소유하게 될 때 오는 편안함입니다. 자신과의 고독과 많은 친구와의 친교가 동시에 체험 되는 때가 돌연히 있습니다. 이런 특별한 순간에 우리는 크나큰 내적자유를 누리면서 동시에 다른 이들과의 놀라운 친교를 만끽합니다.

침묵의 세 번째 단계는 소란 속에서조차도 모든 것을 받아들이는 총체적 현존을 (all-embracing total presence) 알아차리게 되는 것입니다. 자발적이며 깊은 이 인식은 신비롭고 내적이며 제한이 없는 세상에 대하여 개방하면서 곧바로 기다림, 원의, 사랑이 됩니다. 그것은 때로 미사 후 성당 문을 나설 때 형용할 수 없는 기쁨과 평화를 뒤에 남겨놓는 은밀한 느낌일 수도 있습니다. 이것은 극히 짧은 순간에 말로 설명할 수 없이 엄청나게 많은 것들에 대하여 한꺼번에 이해하게 해주는 마음의 조명일 것입니다. 비록 순간적이라 하더라도, 그것은 우리의 일상생활에 긴 여운을 남겨 놓습니다. 이런 침묵의 단계는 위대한 사상이나 정확한 계획이나 획득한 것에 대한 안도감에서 오는 것이 아닙니다. 그러한 현존은 순수한 선물로서 우리에게 주어지는 것입니다. 단순히 그것을 기쁜 마음으로 받아들이기만 하면 되는 것입니다. 그 현존은 하느님이십니다.

이 수련은 침묵을 체험하도록 여러분을 초대합니다. 이는 침묵에 대한 체험의 부분인 인내를 요합니다. 이 수련은 서두름 없이 부드럽게 행하여질 때 성취됩니다. 분산함과 소란에서 침묵으로 곧바로 옮겨가는 것은 정신분열증 환자들에게만 가능할 것입니다. 침묵으로의 이동은 적절한 장소와 적절한 때에 서서히 이루어져야 합니다. 이러한 이동과정은 훈련과 노력과 또한 침묵에서 발견되는 열매를 수확하는 데서 이루어집니다.

성찰:

1. 이 수련이 다른 사람에게 봉사하는데 있어서 어떻게 도움을 주었습니까?

2. 침묵 속으로 들어가도록 애쓰십시오.

* 눈을 감고 머리끝부터 발끝까지 근육에 긴장을 푸십시오. 깊이 숨을 쉬시고 그 어떤 방법이든 당신에게 맞는 방식을 사용하십시오.

* 긴장을 푸신 상태에서 당신의 호흡을 알아차리십시오. 숨을 내쉴 때 '성령'과 같은 말을 하십시오.

* 충분한 시간동안 이것을 하시고 그 후 여기에서 부드럽게 빠져 나와 편안하게 당신 이 있었던 곳으로 되돌아가십시오.

3. 자명종을 사용하거나 성공에 대한 걱정을 하지 마십시오. 분심은 강물을 떠내려 가는 배처럼 흘러가게 하십시오.

4. 성서를 사용하여 자신과 서로 서로와 하느님께 마음을 열 수 있는 은총을 계속해서 청하십시오.

활동: 밤 같은 때를 택하여 캄캄한 곳에서 침묵을 체험해 보십시오.

받은 은총: 이 수련을 통해서 당신이 청했던 은총 속에서 깊어졌다는 것을 느끼십니까? 지난 두주간에서 당신이 특별히 감사하는 은총은 무엇입니까?

지역공동체는 영신수련의 역동성을

공동으로 지속시키는데 가장 적합합니다.

이 작은 공동체들은

영적성장과 사도적 성장에 대하여

모든 회원들에게

영구한 공동의 확인을 제공함으로써

신앙과 삶의 통합과정을 육성하는

관계들과 기도형태를 실천합니다.

(통칙 39 항)

열 다섯: 기도로서의 침묵

다음의 성서구절을 사용하여 자기 자신과 서로 서로와 하느님께 마음을 여는 침묵을 체험할 수 있는 은총을 청하십시오.

- * 시편 139:13-18 (당신은 내 오장육부를 만들어 주셨습니다)
- * 마태오 11:28-29 (내게로 와서 쉬어라)
- * 마르코 1:12-13 (예수님께서 광야로 가시다)
- * 마르코 1:35 (예수님께서 홀로 기도하려 가시다)
- * 마르코 6:30 (와서 좀 쉬어라)

우리는 영적체험들이 쌓임으로써 하느님과의 관계가 성숙된다고 믿는 경향이 있습니다. 하느님과의 관계가 성숙하게 되는 것이 영적인 노력에 수반되기는 하지만, 영적인 노력에 의해 이루어진 것은 아닙니다.

16 세기의 십자가의 성 요한은 이것을 잘 이해했습니다. 성 요한에게 있어서 영적성장은 물질적 애착뿐만 아니라 영적집착이 없는 것에서 시작됩니다. 성 요한은 영적성장이 하나 하나씩 더해 가는 것이 아니라 한 꺼풀씩 벗겨내는 일이라는 것을 알았습니다. 달리 말하면, 우리는 하느님과 더 깊은 관계를 맺기 위해 이런저런 책을 읽거나, 특별한 피정을 하거나, 영적지도자를 갖거나 할 필요가 없습니다. 우리는 이러한 의존성과 집착에서 벗어날 필요가 있습니다. 하느님에 대한 체험은 이미 우리 안에 있으며, 그 체험에 다가오도록 우리를 기다리고있습니다. 하느님에 대한 체험을 하는 좋은 방법은 침묵입니다.

침묵은 필연적으로 우리를 가장 깊은 내면으로 이끕니다. 비록 순간적이라 할지라도 거기서 기도가 이루어집니다. 마음과 입의 침묵은 우리로 하여금 우리 안에 계신 그 분께 주의를 기울이게 합니다. 침묵이란 말을 하지 않는 것이 아니라 하느님께 귀를 기울이는 것입니다. 귀를 기울일 때 우리는 우리 자신을 초월하여 하느님의 신비에 몰입합니다. 침묵은 하느님의 현존을 호흡하는 것입니다.

침묵은 공허함과 당황스러움의 체험이 아니라, 충만함과 풍요함의 체험입니다. 침묵으로부터 도망치고자 하는 유혹이 있습니다. 나의 내부 깊숙한 곳에서 착하지 않은 악마적 본성이나 어둡고 우울한 내면을 발견하게 될지도 모른다는 두려움이 있습니다. 이 의문을 해결할 때까지 근본적인 불안은 내 안에 머물러 있을 것입니다.

그러니 침묵이 우리 사회에서 위협적인 것이거나 반 문화적인 것처럼 여겨지는 것도 우리가 아닙니다. 침묵은 분심들과 방어 기제들을 보게 하고,

우리 자신을 발가벗겨 놓으며, 하느님과 마주 대하게 합니다. 또한 침묵은 우리를 사랑과 평화의 샘으로 이끌며, 그것은 하느님의 포옹입니다.

침묵은 우리가 어디에서 침묵에 이르렀든 또 어떻게 침묵에 도달했든 우리를 하느님께로 인도합니다. 침묵은 즐거운 하루가 끝나서 벽난로 가에 앉아있을 때나, 아무런 생각이나 의식 없이 그저 이 자리에 있는 우리 자신을 발견할 때 일어날 수 있습니다. 그것은 비극이나 슬픈 사건을 생각하기 위하여 혼자 떠나 있을 때 일어날 수 있습니다. 위의 어느 경우 안이나 그것들과 유사한 경우 안에 하느님께서는 현존하시며, 하느님의 현존에 대한 자각은 우리 안에 침묵의 열매가 자라게 합니다.

우리가 충분히 침묵 안에 머물 때, 우리는 혼자가 아니라 누군가에게 사랑 받고 있다는 것을 발견합니다. 침묵 안에서 우리는 우리의 과거 갈등들과 두려움들을 바라볼 수 있으며 우리 안에 계신 거룩하신 분을 발견할 수 있습니다. 이때 우리를 얽매어온 거짓 자아가 사라지고 참 자아가 나타나게 됩니다. 이렇게 참 자아가 나타나게 될 때, 우리는 무슨 생각을 하고 무슨 행동을 하든 사랑 받는 존재라는 것을 신뢰하게 되고, 선택하며 사랑스러운 존재라는 것을 알게 됩니다.

침묵 안에서 우리는 참된 것을 발견하고, 아름다운 것을 보고, 좋은 것을 체험합니다. 침묵 안에서 우리는 두려움으로부터 자유로워지며, 자신의 나약함과 친근해지며, 알팍한 것을 버리고 참된 것을 받아들이게 됩니다. 침묵 속에서 우리는 조급한 마음을 버리고 심오한 내면으로 들어가며, 하느님의 신비 앞에 서서 하느님께서 우리를 알고 계시다는 것을 알아차립니다. 침묵 속에서 우리는 하느님을 만나며, 하느님에 대한 체험을 이해하며, 하느님과 관계를 맺게 됩니다. 침묵이 곧 기도인 것입니다.

성찰:

- 1) 당신 생애라는 사명에서 기도로 채워진 침묵이 어떻게 당신을 도와주었습니까?
- 2) 당신은 침묵과 얼마나 편안합니까? 당신에게 침묵의 은총은 무엇이며 침묵이 당신 안에 어떤 두려움을 일으킵니까?
- 3) 침묵 속에서 이전의 수련을 반복하십시오. 당신이 긴장을 풀고 있다는 것에 초점을 맞추기보다는 당신 안에 계신 하느님의 현존을 의식하십시오.
- 4) 위에 주어진 성서를 사용하며 당신 자신과 서로 서로와 하느님께 마음을 개방하는 것으로서 침묵을 체험하는 은총을 계속해서 청하십시오.

의례: 이 수련의 은총을 체험하는데 당신에게 도움이 되도록 주변을 어둡게 하고 초와 향을 사용하십시오.

받은 은총: 이 수련 동안 당신에게 주어진 은총은 무엇입니까? 성서 구절이 어떻게 당신을 감동시켰습니까? 이것이 다음 모임에서 신앙 나누기를 할 때 초점이 될 것입니다.

우리 각자는

그리스도와 그리스도의 구원행위가

우리 주변에 현존하게 하라는 부르심을

하느님으로부터 받는다.

이러한 개인적인 사도직은

매우 다양한 사람들과 장소와 상황 속에서

지속적이며 일관성 있는 방식으로

복음을 확장 시키는데 필수적이다.

(정관 8 항)

열 여섯: 관계로서의 기도

주어진 성서구절을 사용하여 기도를 하느님과 관계를 맺는 것으로 체험할 수 있는 은총을 청하십시오.

- * 시편 139:1-18 (당신은 어머니 뱃속에 나를 빔어 만드셨습니다)
- * 호세아 11:1-4, 8-11 (이스라엘이 어렸을 때)
- * 루가 13:34-35 (암탉이 병아리를 모으듯이 내가 얼마나 너희들을 모으려 했던가)
- * 요한 15:1-6 (포도나무와 가지들)
- * 요한 15:15 (나는 너희들을 벗이라고 부르겠다)

기도란 하느님과 관계 속에 있는 것입니다. 기도는 부모, 친구, 형제 자매, 아내, 남편처럼 내가 사랑하는 사람과 함께 있는 것과 같습니다.

하느님과의 관계 속에 있거나 하느님에 의하여 관계에 이끌려 들어가 있는 것이 기도라는 관계적 개념은 하느님과 관계를 맺기 위하여 기도해야 한다고 생각하는 사람들에게는 이해되기 어려운 것입니다. 그러한 사람들은 기도를 일종의 선결 요건이나 하느님에 접근할 수 있기 전에 수행되어야 하는 입문 의례로 생각합니다.

하느님에 대한 우리의 이미지가 어떻게 하느님께 접근하는가에 직접적으로 영향을 미치기 때문에, 그러한 태도는 우리의 기도에 큰 영향을 미칩니다. 하느님께서 만족을 구하시거나 가치가 있는 것만 받아주시는 분이려면, 우리의 기도는 하느님께서 받아주시도록 행하는 일종의 의례행위가 될 것입니다. 그때 우리는 대개 암송되는 기도들이 올바르고 빈번하게 바쳐지는지를 걱정하게 될 것입니다. 우리는 기도가 잘된 것인지 아니면 잘못된 것인지를 판단할 것이며, 분심이 들 때는 하느님께서 우리를 아직 받아주시지 않는 것이라고 받아들이게 될 것입니다. 이것은 기도를 하느님의 우정을 얻으려는 영적체험 이전(pre-spiritual experience) 상태로 되돌리는 것입니다.

그러나 그것은 기도일 수가 없습니다. 그것은 두려움이며 자기 도취입니다. 하느님께서서는 최선의 지향에서 하지만 우리가 행하는 우스꽝스러운 일들을 보시면서 부드럽게 또 절대적인 사랑으로 우리를 바라보시는 분이십니다. 하느님께서서는 있는 그대로의 우리를 받아들이시고, 우리를 신성과의 관계 속으로 이끄시면서, 우리의 수행보다는 우리의 원의를 읽으십니다. 이것이 기도 체험입니다.

다른 각도에서 볼 때, 다른 사람과 맺고 있는 관계는 기도체험을 드러내 줍니다. 관계에 있다는 것은 여러 가지 방식으로 체험 됩니다. 예를 들어, 관계에 있다는 것은 다음과 같은 경우에 체험 됩니다.

i) 별로 중요하지 않은 현존이지만 사라지고 난 후에 우리에게 쓸쓸함을 남겨놓는 현존을 다시 생생하게 해주는 조그마한 몸짓이나 힐끗 쳐다보는 것 속에서,

ii) 사랑하는 사람과 함께 있고 싶어하는 갈망 속에서, 그 사람이 돌아오기를 기다리는 속에서, 혹은 말다툼 후에 하는 화해 속에서,

iii) 모두가 잠자리로 간 후에 피곤했던 하루 끝에 슬픔과 기쁨과 실망과 희망을 나누는 대화 속에서,

iv) 친구들과 함께 행한 계획 속에서,

v) 침묵 속에서 가까움과 친근함을 산 순간 속에서나 사회생활에 대한 나눔 속에서,

vi) 내가 신뢰하며 속 깊은 이야기를 나눌 수 있는 사람과 하는 산보 속에서.

이상 열거한 관계 속에는 서로에 대한 보살핌과 충실함과 투신이 있습니다.

다른 사람을 사랑하는 이 체험들은 우리가 어떻게 하느님을 사랑하며 어떻게 하느님과 관계를 맺는가에 대한 비유입니다. 기도는 하느님과 관계가 있는 것이며, 하느님과 사소한 체험들을 나누고, 하느님과 함께 있고자 갈망하고, 하느님과 함께 일을 하고, 침묵과 활동 속에서 하느님과 친밀한 관계를 맺는 것입니다. 이것이 기도입니다. 기도는 규칙을 준수한다거나 나의 윤리적 행위에 대해 초점을 맞추는 것처럼 내 바깥에서 벌어지는 것이 아닙니다. 내가 기도에 젖어있을 때 나의 윤리생활은 거룩한 것일 것입니다. 윤리적이고 돌보아주고 사랑하는 것은 하느님과의 관계를 맺고있는 데서 오는 선물들입니다. 의식적인 노력을 통하여 내가 길러내는 이 관계는 기도라 불립니다. 그것은 내 스스로 성취한 어떤 것이 아닙니다. 그것은 내가 초대 받고, 내가 받게되며, 나를 기꺼이 내맡기는 선물입니다.

성찰:

1) 다른 사람과의 관계가 어떻게 "하느님과의 관계"인 당신 기도에 영향을 미쳤습니까?

2) 성서에서 하느님은 이스라엘의 배우자로, 아이의 어머니로, 연인으로 묘사되어 있습니다. 교회는 하느님의 배우자로 일컬어집니다. 하느님의 백성들은 그리스도의 몸이라고 불립니다. 이 이미지들 중 어느 것이 당신의 기도를 하느님과의 관계에 있는 것으로 이해하는데 도움을 주니까?

의례: 현재 있는 그대로 하느님과 맺고있는 당신의 관계를 표현하기 위하여 움직임과 몸짓을 사용하십시오. 그 다음 이 관계가 어떻게 되기를 원하는지를 표현하기 위하여 그것들을 사용하십시오. 이것을 혼자 하시고 나서 신뢰하는 친구와 하십시오.

받은 은총: 하느님께서 이 기간동안 당신에게 무엇을 나타내 보이셨습니까?
그것은 당신이 청한 은총입니까?

그리스도인 생활공동체의 생활양식은

공동체의 도움으로

회원들이 영적이고 인간적이며 사도적인
개인적 성장과 사회적 성장을 지속하려고
애쓰는데 투신한다.

실천적으로 이것은

가능할 때면 언제나 성찬에 참여,
능동적인 성사생활,
특히 성서에 기반을 둔 매일의 개인기도,
자신의 매일 삶을 반성하는 식별,
가능하다면 정기적인 영적지도,
우리 영성의 원천에 따라 매년의 내적쇄신,
하느님의 어머니에 대한 사랑과 연관된다.

(정관 12 항)

열 일곱: 기도성장의 단계들

다음 성서구절의 도움으로 하느님과 맺고 있는 당신의 관계를 깊게 할 수 있는 은총을 청하십시오.

* 마태오 15:21-28 (여인아, 참으로 네 믿음이 장하다)

* 루가 11:5-13 (구하라, 얻을 것이다)

* 요한 17:21 (아버지, 이 사람들이 모두가 하나가 되게 하여 주십시오)

이 책에 있는 수련들은 확실하게 구별되는 영적 실재들을 다루고 있는 것이 아닙니다. 오히려 이 수련들은 하나의 진리에 대한 여러 가지 견해들입니다.

이 책에 있는 수련들은 어떤 저자가 오레곤주 남부에 있는 크래터 호수가 가까운 곳에 야영을 하던 동안 가졌던 체험과 유사합니다. 그는 물을 만져보기 위하여 가장자리로 내려가기도 하고, 모든 가능한 각도에서 호수를 바라보면서 호수주변을 삼일간 거닐었습니다. 야영이 끝날 때쯤이 되었을 때, 호수는 처음 막 도착했을 때 얼핏 보았던 것보다 그에게 훨씬 더 마음에 와 닿는 인격적인 실재가 되었습니다.

기도도 예수님께 구하고, 받고, 사랑하고, 바라보고, (다른 말로) 하느님과 관계에 있게 되는 것처럼 풍요롭게 짜여진 체험입니다. 각 기도의 체험은 서로 연결되어 있으며, 다른 기도체험 속에 포함되어 있습니다. 다른 각도에서 보는 것은 크래터 호수에 대한 체험에 또 다른 일면을 더해 사는 것처럼, 실제로 각 기도의 체험이 기도전체를 채우고 완성합니다.

기도가 하느님과 우정의 체험이기 때문에, 기도의 성장을 인간 우정의 성장과 비교할 수 있습니다. 기도의 성장은 얼마나 깊이 체험했느냐 하는 문제이지 어떤 것을 체험했느냐 하는 문제가 아닙니다. 기도의 첫 단계는 좀 더 진행된 단계인 나중의 단계보다 하느님에 대한 체험이 덜하다는 것은 아닙니다. 기도의 성장은 하느님과 맺는 우리의 관계의 성숙과 관계 있으며, 우리 자신의 노력의 결과로서가 아니라 선물로서 우리에게 오는 어떤 것과 관계 있습니다. 우리는 기도를 받습니다. 그럴수록 우리는 하느님과 더 깊고 더 성숙한 관계로 인도됩니다.

그러면 인간의 우정 성장과 기도의 성장 사이에 있는 유사점을 살펴봅시다.

다른 사람과의 관계에 있어서 성장 단계들:

* 첫 번째는 상대를 만나고 싶은 바램과 마음을 여는 것입니다.

* 두 번째는 서로에 대해서 더 잘 알게 되는 마음입니다. 침묵은 거북한 것이고 체험나누기가 시작됩니다.

* 세 번째는 이 새로운 관계가 발전되어야 한다는 생각이 드는 것입니다. 침묵이 자연스러워지고 목소리는 부드러워집니다.

* 네 번째는 언어로 표현되거나 표현되지 않는 느낌들을 나누는 것입니다. 작은 몸짓은 많은 것을 말합니다. 공감대를 형성하는 침묵이 더 늘어나고 서로가 주고받는 정서적인 에너지가 늘어납니다.

* 다섯 번째는 조용한 감각적이며 감정적인 수준입니다. 예전의 관계에 대하여 성찰하면서 심층적인 차원으로 다시 돌아갈 수 있게 됩니다.

하느님과의 관계에 있어서 성장 단계들:

* 첫 번째 단계는 하느님께 마음을 열 준비입니다. 만족스럽지 못하고 공허하다는 느낌이 있습니다.

* 두 번째 단계는 정해진 기도문을 따라서 하는 염경기도로 특징이 지어집니다. 이 단계에서는 줄곧 기도문을 되풀이하며, "아멘" 과 더불어 끝납니다. 기도에서 침묵은 어색한 것입니다.

* 세 번째 단계는 염경기도와 외워서 하는 기도에 실증을 느끼는 것으로 드러납니다. 기도하는 사람은 염경기도와 외워서 하는 기도에 짜증이 납니다. 좀 더 깊은 단계로 초대를 받습니다. 기도를 포기하는 것은 실수일 것입니다.

* 네 번째 단계는 기도나 성서구절을 사용하여 정신적이거나 감성적인 흐름에 이끌려 다니며, 종잡을 수 없이 생각에서 저 생각으로 옮겨 다니는 단계입니다. 여기서 느낌들이 생겨나며, 침묵은 더욱 중요해집니다.

* 다섯 번째 단계는 방황이 줄어들고 이 지점 저 지점으로 적게 옮겨 다닙니다. 기도자료에 대한 필요가 줄어들며, 사용된 것은 더 깊은 체험을 제공합니다. 염경기도는 더욱 어려워지고, 침묵에 대한 바램이 더 크게 됩니다.

* 여섯 번째는 감각적인 느낌이 적은 것이 특징입니다. 의심이 일어납니다. 시간을 낭비하고있다는 느낌이 있으며 노력을 적게 하고자 하는 유혹이 있습니다. 이것이 두 번째 위기의 순간입니다. 느낌들의 정화가 계속되며, 하느님께서 주시는 위안에서 하느님 자체로 관심이 옮겨갑니다. 이것은 더 깊은 신앙에로의 움직임입니다. 기도에서 시간과 길이에 충실하십시오. 초점을 맞추는데 도움이 되도록 염경기도를 사용하십시오. 또한 영적 서적들을 읽으십시오. 그러나 단순히 시간을 소일하기 위해 읽는 독서가 되게는 하지 마십시오. 침묵을 회피하지 마십시오. 아무 느낌이 없다는 것도 선물입니다. 마음 속 더 깊은 곳에서는 하느님을 선택하고 있는 것입니다.

* 일곱 번째 단계는 공기나 물처럼 하느님의 현존을 더욱 더 느끼게 되는 것입니다. 하느님과의 빈번한 접촉과 함께 성찰의 상태가 있습니다. 아무 느낌이 없는 가운데에서도 깊은 평화가 있습니다. 염경기도가 단순히 반복하는

것이 아니라 하느님과 함께 있으며 하느님께 감사하는 체험입니다. 내면을 환히 볼 수 있음에 따라 염경기도, 몸짓, 움직임이 이제는 커다란 의미를 지닙니다.

기도성장의 단계들에 발맞추어 기도의 동기들도 발전합니다. 말로하는 기도로부터 감각적 경험의 기도로, 신앙 안에서 우러나오는 것으로, 감사 속에서 체험을 나누는 것으로 발전합니다.

기도를 판단하지 말아야 한다는 것을 명심해야 합니다. 위에 언급한 것은 개인이 하느님과 맺는 관계와 친구와 맺는 관계 사이에 있는 유사성을 단순히 비교해본 것입니다. 기도의 초점을 우리 자신이 아니라 하느님께 맞추어야 합니다. 그것은 분석을 통해서 성취되는 것이 아니라 초대를 받고 우리가 흔쾌히 따라야 할 은총입니다.

성찰:

- 1) 다른 사람 앞에서 보여주는 당신의 현존의 질이 당신을 하느님과의 더 깊은 관계로 부릅니까?
- 2) 하느님과 맺는 당신의 관계의 질은 어떤 것입니까?
- 3) 이 관계가 어떠하기를 원하십니까?

상징: 당신의 것이든 자연으로부터 든 당신이 받은 은총의 움직임들을 표현하는 대상을 찾아보십시오.

받은 은총: 지난 두주간 기도하는 동안 당신이 어떻게 감성적으로 감동을 받았습니까? 어떤 은총을 따르도록 불림을 받고있습니까?

열 여덟: 기도 속에서의 공동체 성찰

다음의 성서구절을 사용하여 우리의 존재에 대하여 깊은 놀라움과 두려움을 느낄 수 있는 은총을 청하십시오.

- * 신명기 7:7-9 (하느님은 너희에게 희망을 거신다)
- * 이사야 54:5-10 (나의 사랑은 결코 너희를 떠나지 않을 것이다)
- * 호세아 11:1-4, 8-11 (이스라엘이 어렸을 때)
- * 루가 22:14-20 (성체 성사 제정)
- * 요한 13:17 (발을 씻기심)

수련 일곱부터 열 일곱까지는 의식성찰, 은총을 구하는 기도, 성서로 기도하기, 기도반성, 이냐시오적 관상, 하느님에 대한 이미지들, 반복기도, 침묵, 기도로서의 침묵, 관계로서의 기도, 기도의 성장단계와 같이 기도와 관계가 있었습니다. 예수님을 따름이라는 제 3부로 넘어가기 전에, 개인적으로서나 공동체로서 지난 열 한번의 수련동안 공동체의 삶과 성장에 대하여 성찰하는 것이 공동체에 좋을 것입니다.

다음의 질문들이 도움이 될 것입니다.

- * 이 공동체에 참여한 결과로써 내가 어떻게 하느님의 현존을 체험하였습니까?
- * 기도에 관한 제 2 부에서 어떤 수련이 특별히 나를 감동시켰습니까?
- * 이 체험이 아래와 같은 경우에 있어 어떻게 나에게 영향을 미쳤습니까?
- * 나와 다른 사람의 관계에서
- * 나의 기도생활에서
- * 그리스도인으로 성장하려는 나의 바램에서
- * 그리스도께, 내 주변 사람들에게, 이 공동체에 대한 나의 투신에 있어서
- * 이 단체에서 나는 어떤 성장을 보았습니까? 예수님의 제자가 되려고 하는 이 단체의 노력이 있었습니까?
- * 나는 이 공동체에서 어떤 문제가 거론될 필요가 있다고 느낍니까?
- * 그 밖의 다른 것은?

성찰: 1) 당신은 함께 공동체 삶을 기념하기 위하여 이번 모임에 일종의 파티로 끝내는 의례를 하는 것을 고려할 수도 있을 것입니다.

2) 위에 주어진 성서구절을 사용하여 당신의 존재에 대하여 깊은 놀라움과 두려움을 느낄 수 있는 은총을 청하십시오.

의례: 이 책과 성서를 테이블 위에 놓으시고, 촛불을 켜 놓은 다음 그 앞에 조용히 앉으십시오. 두가지가 당신에게 얼마나 잘 서로 보충하고 있습니까? (부록 1 참조)

받은 은총: 당신의 영적성장과 CLC 공동체의 성장에 관하여 하느님께서는 당신에게 무엇을 드러내 보이셨습니까? 이 은총은 당신에게 미래의 방향을 제시해 주니까? (서문 참조)

우리 공동체는 그리스도인 생활양식이기 때문에,

이 정관은 본문을 문자적으로 해석할 것이 아니라

복음의 정신과 사랑의 내적 법에 의하여 해석되어야 할 것이다.

성령께서 우리 마음에 새겨놓으신 이 사랑의 법은

우리의 일상생활의 모든 상황 속에서 자신을 새롭게 표현한다.

성령의 영감을 받은 이 사랑은

개인의 성소의 유일성을 존중하며,

우리가 하느님의 처분에 항상 자유롭게 개방되어 있도록 해준다.

그것은 우리의 책임을 보도록 도전하며,

진보와 평화, 정의와 사랑, 인간의 자유와 존엄성을 추구하는

모든 선의의 사람과 모든 하느님의 백성과 더불어 일하기 위해

현시대의 필요에 끊임없이 응답하게끔 도전한다.

(정관 2 항. 부록 3 참조)