

영혼의 메아리

마이클 하터 엮음 | 유신재·김두현 옮김

영혼의 메아리

제1판 1쇄 2006년 6월 21일

엮은이 *마이클 하터

옮긴이 *유신재, 김두현

도와주신 이 *박은희, 최성아, 김은미

기획 *이나시오 영성연구소

편집인 *최시영

편집 *장구평

펴낸이 *이상춘

펴낸곳 *광일 D&P

주소 *서울 강남구 논현동 117-2 한미 B/D 203호

보급처 *이나시오 영성연구소

121-742 서울시 마포구 신수동 1-1 서강대학교 내

E-mail/inigo@sogang.ac.kr

전화 (02) 705-8230/8666

Fax (02) 706-3869

값 6,000원

ISBN 89-86752-20-4

Hearts on fire: praying with Jesuits
collected and edited by Michael Harter SJ
copyright © 1993 The Institute of Jesuit Sources
3700 West Pine Boulevard
St. Louis, Missouri

All rights reserved

Printed in the United States of America

the **이나시오 영성연구소**

“속에서 우리 마음이 타오르지 않았던가?” 예수님의 두 제子是 엠마오에서 그들에게 일어난 일을 동료들에게 전하기 위해 예루살렘으로 급히 가는 중에 서로에게 이 말을 했다고 루카 복음사기는 전합니다. (루카 24,13-35) 이들은 동료들에게 자신들의 경험을 이야기하였고, 동료들로부터는 부활하신 예수님과의 만남을 들음으로써 그들 모두의 신앙은 더욱 깊어졌고, 다시금 힘과 희망을 얻어 나아갈 수 있게 되었습니다.

주님과 더 가까운 관계를 찾고자 하는 그리스도인이라면 누구나 그 제자들의 경험이 일어날 수 있다는 것을 성경을 묵상하는 사람은 압니다. 가장 간절한 열망이나 질문을 찾을 때 그리고 비슷한 여정에 있는 사람과 그것을 이야기할 때 그 대화 속에서 사람들은 새로운 이해와 깨달음을 얻습니다.

이나시오 성인 시대부터 오늘날에 이르기까지 예수

회원들은 성경으로 기도해왔습니다. 그들의 마음도 또한 제자들처럼 타올랐고, 자신들의 깨달음과 질문을 동료 회원들 그리고 친구들과 나누었습니다. 예수 회원들은 가르치고, 설교를 했으며, 피정을 지도해왔습니다. 그들은 자신들의 갈등과 질문 그리고 지혜를 간행물과 책에 실어왔습니다. 이 책의 기도는 그러한 자료들에서 모은 것입니다.

예수회의 창립자인 로울라의 성 이나시오(1491-1556)는 좋아하는 몇 편의 기도를 적은 작은 수첩을 가지고 있었습니다. 그는 도움이 된다고 생각한 수련들도 그 수첩에 적었으며, 회심의 시기 중에 그에게 중요했던 몇 가지 성찰도 적어두었습니다. 이 메모들이 우리가 현재 알고 있는 영신수련의 핵심입니다. 이 책의 기도는 영신수련과 함께 할 수 있게 이루어져 있습니다.

영신수련은 일반적으로 4주간으로 나누어져 있지만, 각 주간의 일정은 정해져 있지 않습니다. 영신수련을 충분히 경험하는 데 약 30일이 소요되고, 완전히 소화하기 위해서는 평생이 걸립니다.

이 책의 모든 기도는 예수회원들이 쓴 것입니다. 일부는 영신수련에서 직접 외역한 것이고, 다른 기도는 영신수련을 실제적으로 적용한 것입니다. 영신수련의 각 주간에 따라 기도를 모았으며, 그 외의 방법으로는 분류하지 않았습니다. 17세기의 경외로움은 넘쳐흐르는 예수회원의 기도가 20세기 사회운동가의 기도외도 함께 있을 수 있습니다. 또한 학식이 높은 신학자나 고위 성직자의 성찰이 평범한 본당 신부의 생각과도 함께 있을 수 있습니다.

여러분은 이 책을 이용하여 기도할 수 있는 자신만의 최상의 방법을 발견할 것입니다. 몇 편의 기도는 읽는 즉시 쉽게 알 수 있지만, 다른 것들은 명확하지 않을 수도 있습니다. 인내를 가지고 기도를 한다면, 자신의 기도가 더 깊어지는 깨달음을 얻을 수 있을 것입니다.

자신에게 도움이 되는 기도를 이용하십시오. 그 기도를 피정 중에 이용하십시오. 자신의 말로 할 수 없을 때 그 기도를 이용하십시오. 자신의 정확한 감정을 더 확실히 말하기 위해서 그 기도를 자신의 말로 바꿀

수 있습니다. 때때로 처음에 아무것도 다가오지 않은
기도로 되돌아갈 수 있습니다. 반복해서 읽어야 모든
의미가 드러나는 시에 있어서는 특히 그렇게 하는 것
이 중요합니다. 이 기도들은 예수회원들이 쓴 기도
중에서 제일 잘 쓴 것을 모아놓은 것입니다.

이나시오 성인이 교회에 남긴 영성은 그의 세대부
터 오늘날에 이르기까지 사람들의 마음을 불태워왔습
니다. 예수회원들의 기도문을 기도하는 모든 이의 마
음 또한 불타오르기를 비라는 마음에서 여기에 그들
의 기도문을 옮겨놓았습니다.

1993년 7월 31일
로울라의 성 이나시오 축일에
마이클 하터 SJ

이 책은 1540년 예수회라는 한 수도회를 창설했던
일단의 젊은이들에서 2006년 현재 전세계에서 사도
직을 하고 있는 예수회원에 이르기까지 460여 년의
시간 동안 이들이 자신의 영혼을 인도하시는 하느님
의 손길을 느끼면서 그분과 나누었던 대화 혹은 영혼
의 메아리를 적어 놓은 책입니다.

하느님의 손길은 때로 그분의 놀라우신 자비 앞에
서 있는 죄스러운 자신들을 만나게 하여 그들 영혼
깊은 곳으로부터 경이의 탄성을 발하게 하였고, 때로
는 설마 이것이 자신들만의 왕국을 추구하는 이기적
인 발로라고는 추호도 생각하지 못했던 악한 세력의
교묘한 손길을 자신들 삶 안에서 대면하게 하여 당혹
스러움과 깨달음으로 인도하였습니다. 또한 십자가에
매달리신 그리스도의 모습에서 크나큰 사랑을 만나게
하여 그 십자가의 예수님을 더 본받을 수 있기를 갈망

히게 하였고, 때로는 모든 것 안에 현존하시는 부활하신 주님을 느끼게 하여 그들도 더 사랑의 응답을 할 수 있는 사람이 되도록 인도하였습니다.

여기에 담겨 있는 메아리들은, 마치 이나시오 성인이 당신 영혼에게 일어났던 일들 가운데서 당신을 감동시키고 변화시켰던 이야기들 그리고 이것이 이웃들에게도 도움이 되리라 여겨진 이야기들을 틈틈이 적어 두었다가 나중에 이것을 영신수련이라는 작은 책자로 엮었듯이, 460여 년의 시간을 거치면서 예수회 회원들의 마음을 감동시키고 변화시켰던 히느님의 그 손길과의 메아리를 한데 엮은 것입니다.

이 책은 영신수련 과정 중에 함께 읽을 수 있는 자료이지만, 과정이 아닌 때에도 유익한 영적 독서가 될 수 있습니다. 이 때에는 순서에 상관 없이 자유롭게 읽을 수 있습니다.

예수회의 한국 진출 50년이 되는 해에 이 책을 우리 말로 번역하여 함께 나눌 수 있도록 수고해 주신 분들께 이 자리를 빌려 감사의 인사를 전합니다. 특히,

마닐라에서 철학을 공부하던 중 이 작은 책자를 만나게 되어 틈틈이 번역한 유신재 수사님과 그 후 번역 작업에 합류한 김두현 수사님 그리고 이 책이 나오기까지 많은 수고를 아끼지 않으신 정구평 신부님과 방은희 안젤라 자매님, 최성아 소화 데레사 자매님 그리고 김은미 가타리나 자매님에게 깊은 감사의 마음을 전합니다.

2006년 6월 21일
성 알로이시오 곤자가 축일에
최시영 신부

슬픔을 표현하는 기도

참회의 행동 — 55

빛과 도움을 위한 기도 — 56

나의 죄를 볼 수 있는 은총을 구하는 기도 — 57

예수님의 대화 — 58

당신의 고귀하신 피로 자를 씻으소서 — 59

팬펜스러운 요구 — 60

초연함을 구하는 기도 — 61

겸손을 구하는 기도 — 62

하느님을 용서해 드리기 — 63

화해의 기도 — 66

주님, 저는 주님을 제 집에 모실 자격이 없습니다 — 67

당신이 믿을 만한 사람이 되게 하소서 — 69

마음 깊은 곳의 두려움 — 70

하느님 안에서의 희망과 신뢰의 행동 — 73

모독들 — 78

부서진 레코드 — 80

하루의 마지막에 드리는 의식 성찰 — 82

관대함을 바라는 기도 — 83

영신수련 둘째 주간과 함께 하는 기도

황조롱이 — 89

내가 원하는 것을 구하는 기도 — 90

만물의 영원하신 왕 — 91

성경을 읽으면서 드리는 기도

하느님께서 먼저 우리에게 말씀하셨다 — 93

피정을 시작하며 드리는 기도 — 17

영신수련 첫째 주간과 함께 하는 기도

그리스도의 영혼은 — 23

그리스도의 숨결로 숨쉬기를 선택합니다 — 24

원리와 기초 — 27

하느님의 위대하심 — 29

나의 도움, 나의 희망/시편 121 — 31

당신/시편 90 — 32

새로운 하루를 시작하는 기도

전례되어 오는 아침 기도문 — 34

당신은 저의 이름을 부르셨나이다 — 35

아침 봉헌 기도 — 36

영적 자유를 위한 기도 — 37

내 삶의 하느님 — 38

예수님, 내 삶이 당신의 삶과 하나되게 하소서 — 40

양심성찰 — 43

유언장 — 48

시간 이용에 대한 성찰 — 51

들을 수 있도록 저를 가르쳐 주소서 — 53

잠시 멈춤 — 101
 성경을 읽기 전에 하는 기도 — 105
 육화 — 107
 집 밖에서 — 109
 당신의 우정으로 나를 이끄소서 — 114
 내가 택한 어린이 — 115
 마음으로부터의 요청 — 117
 예수님의 가치관을 사는 은총을 구하는 새 가지 기도 — 118
 하나님의 뜻을 알기 위한 기도 — 120
 당신의 방법을 제게 가르치소서 — 121
 당신의 왕국에서 살도록 저를 도와 주소서 — 123
 제 안에 영원히 머무소서 — 124
 당신의 길을 저에게 가르치소서 — 125
 오늘날의 주석 — 126
 저희 마음 한 가운데에 — 127
 오 하나님, 당신의 얼굴을 제게 보여 주소서 / 시편 61 — 128
 페드로 이루페의 개인 기도 — 129
 긴장한 친구 — 130
 인내하는 신뢰 — 132
 물총새가 불을 잡는 것같이 — 134

영신수련 셋째 주간과 함께 하는 기도

연민을 위한 기도 — 141
 주님, 당신께서는 참으로 옳으십니다 — 142
 성체성사와 우리의 일상 — 144
 당신의 마음으로 나를 감싸 주소서 — 146
 예수님의 죽음이 제 생명이 되게 하소서 — 146
 당신 말씀으로 살겠나이다 / 시편 130 — 147
 완전한 포기 — 148
 연민을 위한 기도 — 149
 가룩한 자기 포기를 얻기 위한 기도 — 150
 자아의 자유로운 헌신 — 152
 하나님의 손길 안에서 — 153
 내가 가진 모든 것을 드러나이다 — 154
 자기 봉헌 — 155
 십자가의 위안을 구하는 기도 — 156
 하나님의 침리에 의탁 — 157
 성모님 곁에 서서 청하는 기도 — 159
 죽음에 이르는 죄를 통해 새로운 삶에 이르기 위한 기도 — 160
 오 하나님, 당신을 사랑합니다 — 161
 죽음에서 생명으로 — 163
 예수님의 손에 나 자신을 내어맡김 — 165
 예수님의 삶과 죽음의 신비 안에서 — 166
 채우기 위해 비우는 공간 — 168
 십자가를 이해하기 위해 성모님께 드리는 기도 — 169

영신수련 빛째 주 간과 함께 하는 기도

- 영신수련에 사랑을 붙여넣기 — 175
- 원하는 것과 갈망하는 것 — 175
- 영광 영광 / 시편 19 — 176
- 물결에 대한 찬미가 — 177
- 아버지를 찬양하나이다 — 180
- 나의 주님, 나의 하느님 — 181
- 성 이나시오의 일기에서 — 184
- 당신 곁에 가까이 남을 수 있도록 저희를 도우소서 — 185
- 하느님께서 세상을 축복하시다 — 186
- 주여 나를 받으소서(교전편) — 187
- 주여 나를 받으소서(의역) — 188

신심기도들

- 예수회 성인 호칭기도 — 190
- 마침 기도 — 193
- 모순된 것의 호칭기도 — 195
- 이나시오식 예수 호칭기도 — 197
- 성 프란치스코 하비에르께 바치는 은총의 9일 기도 — 201
- 보편지향기도 — 202
- 영성체 후 감사의 9일 기도 — 205
- 나의 어머니 — 207
- 마리아, 나의 옹호자 — 208
- 부모님을 위한 기도 — 209
- 늘어가는 예수회원의 기도 — 211
- 곧게 뻗는 은총을 청하는 기도 — 214
- 성소를 위한 기도 — 215

피정을 시작하며 드리는 기도

여기에 현존하시는 예수님
 부활의 영광을 감사드립니다.
 당신께서 우리 안에서 하느님을
 완전하게 찬양하심에 감사드립니다.

당신께서 우리 안에서
 우리의 형제, 자매들에게 온전히 공정하심에
 감사드립니다.

우리 안에서 끊임없이 우리의 부정과 의심, 두려움을
 치유하시는 분이 당신이시기 때문입니다.

주 예수님,
 당신의 위대하신 영광에 감사드리며,
 우리에게 맡겨진 것,
 그리고 앞으로 다기를 며칠 동안
 당신의 신뢰 안에서 생각하고, 행동하고,
 경험할 모든 것을 당신께 봉헌하나이다.
 그것은 모두 당신 때문입니다.

영신수련 첫째 주간과 함께 하는 기도

오늘 저녁, 다른 많은 날들처럼
오늘 하루의 여러 일들에서 느껴졌던 우리의 피로도
봉헌합니다.

오늘 하루 동안 쌓인 이 피로는
일상의 부산물이기에
주님, 당신께 기꺼이 봉헌합니다.

지치고 피로한 우리에게,
이 피정을 성부와 성자와 성령의 이름으로
시작할 수 있도록 허락해 주소서.
아멘.

- 카를로 마리아 미르티니

카를로 마리아 미르티니 추기경(Carlo Maria Martini SJ)은 로마 성서대학 학장과 로마 그레고리안 대학교의 총장을 역임하였고, 밀라노 대학교의 교구장이었다.

영신수련 첫째 주간 동안 이나시오 성인은 우리가 하느님께 얼마나 많은 사랑을 받아왔는지 깨달을 수 있도록 몇 가지 기도를 제시하고 있습니다. 우리가 하느님의 애정어린 호의를 숙고하면서 우리는 대고 그 호의에 응답함에 있어서 관대하지 않았다는 것을 이해하게 됩니다. 그리고 이전까지 우리가 결코 받아들이려 하지 않았던 우리의 죄스러움을 정직하게 직면하도록 인도되었음을 알게 됩니다.

자신의 죄로 인해 나날이 우리의 슬픔이 커지고 깊어질 때면, 하느님의 자비하심, 선하심, 그리고 그분의 사랑에 우리의 마음이 열려 위안을 받습니다. 그러며서 이나시오 성인은 우리가 하느님의 뜻에 응답하고, 거의 상상할 수 없었던 열정과 열렬함을 살 만큼 충분히 자유롭게 되는 은총을 구하라고 우리를 복돋워 줍니다.

이 단원의 기도는 영신수련 첫째 주간에 적절한 기도입니다. 하느님께서 여러분을 얼마나 사랑하시는지 더 깊게 이해하는 데 이 기도를 이용하십시오. 이 기도는 여러분을 양심성찰에 열린 마음으로 접근하도록

이끌어 줄 것입니다. 솔직하고 진심어리게 슬픔을 표현하는 방법을 찾으십시오. 그러나 무엇보다도, 이 기도가 하느님을 향한 여러분의 사랑을 표현하는 보다 새로운 방법으로 발전하도록 도와줄 것입니다.

그리스도의 영혼은

예수님, 당신의 모든 것이 제게 흘러들게 하소서.
당신의 몸이 저의 양식이 되고,
당신의 피가 저의 음료가 되게 하소서.
당신의 수난과 죽음이 저의 힘과 생명이 되게 하소서.
예수님, 당신이 제 곁에 있는 것만으로도 충분합니다.
제가 찾는 안식처가 당신 십자가의 그늘이게 하소서.
제가 당신께서 주시는 사랑에서 떠나지 않게 하시며,
악의 세력에서 저를 보호하소서.
제가 매순간 죽을 때마다 당신의 빛과 사랑을
그 위에 퍼뜨리소서.

죽음에 이르는 그 날이 올 때까지
저를 계속해서 불러주시고,
성인들과 함께 영원히 당신을 찬양하게 하소서. 아멘.

- 데이비드 폴레밍

이 영신수련 첫머리에 적혀 있는 기도문으로, 아나시오 성인이 즐겨 바치던 기도인 「그리스도의 영혼」(The Anima Christi)을 현대적으로 의역한 것이다. 아나시오 성인은 피정자들이 기도를 미치면서 이 기도를 바칠 것을 자주 권하였다. (Prayer by Richard)



그리스도의 숨결로 숨쉬기를 선택하렵니다

모든 삶을 기록하게 하시는 그리스도의 숨결로
숨쉬기를 선택하렵니다.

죄의 부식과 부패보다 오래 견디게 하는
그리스도의 살을 선택하렵니다.

저의 핏줄을 따라 흐르며,
저의 마음을 기쁨으로 들뜨게 하는
그리스도의 피를 선택하렵니다.

제 자신과 세상을 깨끗이 씻어내기 위해
그분의 옆구리에서 흘러내리는 생명의 물을
선택하렵니다.

저의 무의식적인 슬픔이 의미를 지니고,
저의 아픔이 힘있게 되기 위해서
그리스도의 지독한 고통을 선택하렵니다.

선하신 예수님, 당신을 선택하렵니다.
착하신 주님, 당신을 선택하렵니다.
쓰라린 고통 속에서 이겨내신 그 승리 한복판으로
저를 데려가 주소서.

저를 결코 이방인으로 여기지 마소서.
저를 부수려고 하는 모든 것에서 보호하소서.
저를 당신 결으로 불러 주소서.

당신께서 하신 모든 일에 '예'라고 찬송하며,
당신께서 영원히 하시기로 계획하신 모든 일에
환호하는 천사들과 성인들 가운데
저를 굳건히 세우소서.

모든 이의 아버지,
이 시간에 제가 이 세상에서 그리스도를
진심으로 선택하여 머물게 하소서.
아멘.

— 조셉 테틀로우

조셉 테틀로우 Joseph Tetlow SJ는 영성신학 교수이다. 이 책의 많은 기도가 그의 저서 『세상에서 그리스도를 선택하기』에서 뽑은 것이다. 그의 책은 사람들이 일상생활을 하면서 오랜 기간 동안 영신수련을 제할하는 것을 돕기 위해 기획한 것이다.

원리와 기초

우리 인생의 목표는 하나님과 함께 영원히 사는 것입니다. 우리를 사랑하는 하나님께서는 우리에게 생명을 주셨습니다. 사랑에 대한 우리 자신의 응답은 하나님의 생명이 끝없이 우리에게 스며들도록 맡겨드리는 것입니다.

이 세상의 모든 것은 우리가 더 쉽게 하나님을 알 수 있고, 더 서슴없이 그분의 사랑에 답할 수 있도록 우리에게 주어진 하나님의 선물입니다.

따라서 우리는 하나님의 이 모든 선물에 감사하고, 우리가 사랑이 깃든 사람으로 발전하는 데 도움이 되는 한도 내에서 이를 사용합니다. 그러나 만약 이 선물 중의 어느 것이라도 우리 삶의 중심이 된다면, 그것은 하나님을 대신하게 되어 목표를 향한 우리의 성장을 방해하게 됩니다.

그렇기에 매일의 삶에서 우리는 이 모든 창조된 선

물 앞에서 우리가 선택권을 가져야 하고, 어떤 의무에도 얽매이지 않는 균형을 유지해야 합니다. 우리는 건 강이나 질병, 부유함이나 빈곤함, 성공이나 실패, 장수나 단명에 우리의 희망을 고정시켜서는 안 됩니다.

모든 것은 하나님 안에서 우리의 삶에 대한 더 깊은 응답으로 우리를 이끌어 주는 잠재력을 가지고 있기 때문입니다.

우리의 유일한 갈망과 선택은 이것이어야 합니다. 나는 내 안에서 하나님의 생명이 깊이 뿌리내리게 하는 것을 선택해야 합니다.

-- 이나시오 성인의 기도문을 데이비드 플레밍이 알기 쉽게 바꾼 것이다.

..... | 데이비드 플레밍(David Fleming)은 미국 미주리 관구 관구장이었고, 격월간 영성잡지 '수도지들'을 위한 비평(Journal for Reflection)의 편집자였다.

하느님의 위대하심

세상은 하느님의 위대하심으로 채워져 있다. 마치 금박 편자가 빛나는 것처럼 불타오를 것이다. 식유가 분출하듯 위대함을 증가시킨다. 밝아 버려라.

왜 사람들은 그때나 지금이나 자신의 지평이에 개의치 않는가? 세대는 지나가고, 지나가고, 또 지나간다. 모든 것은 타월으로 무감각하게 하고 다툼으로 눈을 흐리게 하거나, 명예를 더럽히게 한다.

인간의 때를 입고, 인간의 향기를 나누어라. 흠처럼 지금 맨발입니까, 발의 감각을 느낄 수 있습니까, 아니면 신을 신었습니까.

이 모든 것에 있어서 자연은 결코 지나가지 않는다. 그 곳에는 가장 사랑하는 신선함이 깊이 스며있는 것들이 살고 있다.

서녘 하늘의 마지막 빛이 사라질지라도,
오, 아침의 동녘 하늘은 용솟음쳐 오른다.
거룩한 성령께서 초원 위의 세상을 따뜻한 기쁨으로
그리고 눈부시게 찬란한 날개로 품고 있기 때문이다.

- 제라드 맨리 홀킨스

제라드 맨리 홀킨스 Gerard Manley Hopkins SJ 1844-89 는 짧은 생애 동안 아일랜드에서 고전을 기르쳤으며, 열정어린 시집으로 잘 알려져 있다.

너를 바라보고 계신 주님을 바라보라.
그리고 미소짓고 계신 그분을...

- 앤소니 드 멜로

✠ 나의 도움, 나의 희망 / 시편 121

나의 도움, 나의 희망이신
당신께 눈을 드나이다.

하늘 (그 누가 상상할 수 있을까?)
지구 (주님만이 상상하실 수 있는 것)
무한히 반짝이는 별들의 공간
세상의 비옥한 벌판

이 모든 것에 눈을 들어 보나이다.
갑작스레, 그러나 즐거워하며,
그리고 찬미드리나이다.

- 다니엘 베리건

당신 / 시편 90

산이 일어나기 전
[기원이 시작되기 전, 그곳은 침묵과 고요함뿐이었지만]
당신은 계셨습니다.

바다가 생기기 전에
첫 여명이 있기 전에
당신은 계셨습니다.
흠에서 흠으로, 굴곡진 인간의 이야기는 쉽게 지워져
버립니다.

당신은 참고 계십니다.
당신은 부르고 계십니다.
‘오라고 부르십니다. 햇빛을 받은 티끌처럼
[이답은 거기에 서 있습니다. 이브도 미소지며
거기에 서 있습니다.]’

그 때
그들의 여정은 흐르며

다시

“오녀라”

완전함과 거만함은 풀처럼 시들어 버립니다.
말도 사라져 버리고, 해도 지고, 풀도 먼지도 바람에
날립니다.

그렇다면 어떻게 해야 할까요?
우리는 시간을 배워야만 합니다.
다시 어린아이처럼, 엉금엉금 격정적인 지혜를,
여섯 달, 아니 육십 년을,

창공에서 끌어당기는
알 수 없는 힘이 있으니
우리에게 다양하면서도 빈약한 우리의 나날들을 섬하
는 법을 가르칩니다, 그러나 찬미의 목소리로.

- 다니엘 베리건

다니엘 베리건(Daniel Beresford)은 저술과 대중 강연을 통해 다양한
윤리적 쟁점에 관한 사회적 인식을 높이고자 노력해왔다.

전례되어 오는 아침 기도문

오 예수님, 마리아의 티 없이 순결하신 마음을 통해
오늘 하루의 저의 기도와 노력과 즐거움 그리고 고통
들을 세계 도처에서 거행되는 거룩한 회생의 미사와
하나되어 당신께 봉헌하나이다.
당신의 거룩하신 성심의 모든 지향인 영혼의 구원,
죄의 보속, 그리고 모든 그리스도인의 일치와
저의 하루의 삶을 봉헌하나이다.
우리 주교님들과 모든 사도들의 기도와 이번 달에
우리 교황께서 위탁하신 특별한 지향을 위해 저의 하
루의 삶을 봉헌하나이다.

— 월간 「기도의 사도직」 중에서

월간 「기도의 사도직」(The Apostleship of Prayer)은 예수 성심께 대한
헌신적 사랑을 널리 알리기 위해 창간되었다. 이 기도의 사도직
회원들은 매일 이 짧은 기도를 암송하면서 하루를 시작하고, 하
님의 영광을 위해 온 하루를 봉헌한다.

당신은 저의 이름을 부르셨나이다

오 주님, 저의 하느님,
당신께서는 당신의 놀라우신 사랑 안에서
선하고 아름다운 생명을 만드시므로
저를 깊은 잠에서 부르셨나이다.
당신께서는 어머니의 태중에서
저의 이름을 부르셨나이다.
당신께서는 제게 숨결과 빛과 활기를 주셨고,
제 존재의 매순간마다 저와 함께 하셨나이다.
저를 돌보시며, 소중히 여기시는
우주의 주인이신
하느님, 당신께 놀라나이다.
당신을 움직이는 신실함을 제 안에 창조하셨으니,
온 삶을 통해 저는 당신을 신뢰하며,
당신을 갈망하나이다.
아멘.

— 조셉 테틀로우

아침 봉헌 기도

오 예수님,

오늘 하루를 시작하며 당신 앞에 왔습니다.

당신 얼굴을 응시하며,

창에 뚫린 당신의 옆구리를 바라봅니다.

당신의 상처입은 심장은

우리를 위해 흐르는 하나님의 사랑에 대해

내게 말해 줍니다.

주님, 나의 마음을 느끼시고 받아 주소서.

내가 말하는 신앙의 언어,

내가 행하는 정의로운 일,

나의 즐거움과 고통을.

내가 성찬의 제대에 다가갈 때,

나의 봉헌물을 이 세상의 삶을 위해

당신께 모아드립니다.

오늘 하루를 마무리할 때,
나를 당신의 어머니 마리아와 함께 있게 해 주시고,
성모님의 친구로 나를 당신의 가슴으로 데려가 주소서.
아멘.

 이 '아침 봉헌 기도'는 예수회 메릴랜드 관구에서 성소지를 위한
성본으로 출판된 것이다.

영적 자유를 위한 기도

오 하나님의 성령님,

우리의 모든 행동을

당신의 김화로 향하도록 도와 주시고,

당신의 은혜로운 도움으로 이끄시며,

우리의 모든 기도와 일이 항상 당신에게서 시작하여

당신을 통해 행복하게 마치게 하여 주소서.

 이 기도는 예수회원들이 수업과 회의의 시작 때 자주 바치는
기도문이다.

내 삶의 하느님

나의 하느님, 나는 당신을 사랑 안에서만 발견할 수 있습니다.

사랑 안에서 내 영혼의 문이 열리고,

나는 자유의 새 공기를 숨쉬며,

보잘것없는 나 자신을 잊을 수 있습니다.

사랑 안에서 나는 내 자신을

가난과 공허에 갇힌 포로로 만드는 편협의

경직된 한계와 염려되는 독단에서 벗어납니다.

사랑 안에서 내 영혼의 모든 힘은 당신께로 향하며,

결코 되돌려지는 법이 없지만,

당신 안에서 그 힘은 완전히 소진됩니다.

왜냐하면, 당신은 당신의 사랑으로 인해

내 마음 한 가운데에 계시며,

당신은 나 자신보다도 더

나에게 가까이 계시기 때문입니다.

그러나 내가 당신을 사랑할 때,
내 자신의 좁은 울타리를 부수고
답 없는 질문들의 섬 없는 빈민에서 벗어나려 할 때,
내가 눈이 멀어서 먼 곳,
그리고 접근할 수 없는 당신의 광채 너머를
더 이상 바라볼 수 없게 되었을 때,
무한하신 존재인 당신이 사랑을 통해
내 삶의 가장 중심이 되었을 때,
신비로우신 하느님,
온전히 당신 품 안에 나 자신과 함께
나의 모든 의문을 묻을 수 있게 해 주소서.

-칼 라너

칼 라너(Karl Rahner SJ)는 독일 예수회원으로, 그의 신학적 연구와
신심 깊은 묵상은 제2차 비티칸 공의회 이후의 신학에 새로운
개념을 많이 제공하였다.

예수님, 내 삶이 당신의 삶과 하나되게 하소서

나의 삶이 당신의 삶과 하나가 되기를 원합니다.
 나의 생각이 당신의 생각과,
 나의 감정이 당신의 감정과,
 나의 마음이 당신의 마음과,
 나의 사업이 당신의 사업과,
 나의 전 존재가 당신의 존재와,
 이 결합을 통해 당신 아버지의 시선 안에서
 더 기록하고 더 기쁘고,
 나의 삶이 당신 은총의 가치로움에,
 영원하신 존재에 더욱 합당하게 되기를
 원하기 때문입니다.

당신의 지향과 나의 지향이,
 당신 활동의 기록하심과 나의 활동이
 당신의 고귀하신 덕의 탁월하심이
 나의 비천함과 합쳐지기를 원합니다.

내가 기도할 때,
 나의 모든 삶, 더 나아가 모든 것 안에서
 나는 기록하신 당신의 기도와
 하나가 될 것입니다.

나는 당신의 기록하신 지향의 모든 숨결과 고귀하심과
 내가 겪어야 할 어떠한 고통과 해야 할 어떤 것이라도
 그것과 하나가 될 것입니다.

가능하다면
 당신의 시선이 나의 눈과,
 당신의 기록하신 말씀이 나의 혀와,
 당신의 은유하심이 나의 관대함과,
 당신의 굴욕과 공허함이 나의 겸손함과
 한 마디로 당신의 기록하신 성령이
 나의 행동과 하나되게 하여 주시고,
 내 사업의 어떤 일 안에서
 내가 당신의 성령을 통해 영감받은 것이 아니거나,
 나의 중심적이고 실망스러운 애착에서 생긴 것임을
 발견할 때, 나는 온 마음으로 그것을 끊어버리고,
 포기하겠습니다.

나의 예수님,

당신의 고귀하신 선하심과 결합하지 않은 나는
아무것도 아니라고 내 자신에게 약속합니다.

— 장 피에르 메델

장 피에르 메델(Jean Pierre Medelle)은 1648년에 성 요셉 수녀회를
설립한 프랑스 자매들의 모임을 도와 주었다. 그는 영신수련과
예수회 회헌을 바탕으로 그 수녀회의 회헌을 작성하였으며, 이
기도문과 이 책의 다른 기도문은 거기에서 발췌하였다.



양심성찰

“하느님과 나 사이에는 무엇이 있는가?”

나는 어디에서 왔으며,

그리스도 안에서 성장하는 내 삶은 어디에 있는가?”

내가 여유 있게 묵상할 때에만 나는 그런 질문들에 만족스럽게
대답할 수 있을 것입니다. 이 깊고 능동적인 인격적 관계를
시험하는 방법이 여기에 있습니다.

● 오늘 나에게 주어진 좋은 것들에 대해 하느님께 감
사드리는 시간을 갖습니다. 특별한 순서 없이 그 날의
많은 일들을 되돌아봅니다.

예를 들면, 햇살이나 비에 대하여, 수선한 의자에
대하여, 친구에게서 걸려온 전화에 대하여, 온종일 느
긴 좋은 감정에 대하여, 일터에서 저녁 늦게까지 일할
수 있는 활력을 주신 것에 대하여 하느님께 감사드립니다.
이러한 과정 안에서 공격적이었거나 시악해서
하느님께 감사할 수 없다고 생각했던 내 과거의 행동
이나 감정 또는 사람을 만나게 될 것입니다.

하루 동안의 모든 선물에 대해 내가 할 수 있는 만큼 하느님께 감사드린 다음, 그 선물 안에서 그리고 그 선물을 통해서 얼마나 내가 하느님과 더 생기있게 성장하는지를 선명하게 볼 수 있도록 해 주시기를 간청합니다.

그 때 하느님과 나와의 관계, 나 자신과 나와의 관계, 하느님 안에서 다른 이들과의 관계에 대해서 나에게 말해 주는 나의 행동, 태만함, 생각, 열망들을 주의 깊게 성찰합니다. 때때로 단순한 사건이 극적으로 튀어나오기도 합니다.

예를 들면, 나는 심하게 화를 냈다. 작은 소식에 아주 큰 기쁨을 느꼈다. 누군가가 내게 결정해달라고 부탁한 것을 무시했다. 나는 단순한 일에 너무나 많은 시간을 허비했다.

인내심을 가지고, 내 자신에게 나의 행동이나 나의 태도가 무엇을 의미하는지 묻습니다. 그것이 하느님의 육화된 사랑이었는지? 아니면 두려움이나 불신이었는지? 그것이 내가 지나치게 관여했던 것을 암시하는지? 그리고 내가 왜 지나치게 깊이 관여했었는지?

내가 살고 있는 주변 환경이나 나의 삶을 가치없다고 하지는 않았는지?

특별한 일이 없을 때에도, 일상 중에서 반복되어 일어나는 모습을 찾을 수 있을 것입니다. 예를 들면, 하루 종일 나는 근심과 걱정을 하였다. 매순간 나는 어떤 사람을 보았을 때, 그의 주의를 끌고 싶어했다. 나는 신속하고 쉽게 일을 해냈다. 나는 작은 일들로 화가 치밀어 올랐다.

하느님께 대한 나의 믿음, 하느님께 대한 나의 신뢰와 사랑에 대한 반복되는 모습이 무엇을 의미하는지 끈기있게 나 자신에게 물어봅니다.

또 다른 때에는 내 삶의 분위기가 하루의 날씨처럼 선명하게 나타날 것입니다. 예를 들면, 나는 일할 때 매우 불만족스러운 마음이 일어났다. 내 배우자가 행했던 어떤 행동에 대한 오래된 적개심을 떨어 버리고 있다. 나를 응시하시는 하느님의 사랑에 대한 인식이 깊어지고 있다. 내가 원했던 많은 것에 대해 하느님께 청하는 동안 나는 하루종일 자신감에 차 있었다.

이 분위기가 나와 하느님에 대해서 무엇을 보여주

는지 끈기있게 물어봅니다.

■ 그 때, 나는 배운 대로 기도하고 내가 필요한 이야기를 하느님께 해 드립니다. 이 때 하느님께서 통찰력으로 나를 놀라게 하시며 믿음과 희망으로 위로하십니다. 지금 당장 필요한 더 큰 요구들을 하느님께 가져갑니다. 펼쳐버리지 못할 것처럼 보이는 오래된 분노, 내가 몹시도 없애버리고 싶어하는 오래된 습관, 생각 없이 그리고 나의 창조주께 기도하지 않고 하루를 무심하게 사는 것 등. 나에게 가르쳐 달라고 그리고 그 가르침을 받아들일 수 있도록 나를 도와달라고 하느님께 청합니다.

■ 마침내 감사함으로 가득 찬 마음을 유지하기로, 그리고 나와 나의 창조주 사이를 가로막는 버릇을 없애기로 결심합니다. 태도를 바꾸도록, 두려움을 떨쳐버리도록, 그리고 어떤 특별한 방법 안에서 자라도록 나 자신을 조절합니다. 그리고 내 삶 안에서 이 큰 움직임이 나의 창조주 하느님께 봉헌합니다. 만약 하느님께서 내가 요청했던 더 큰 선물을 주셨다면, 다른 변화나 나의 변화된 모습을 받아들이기로 결심합니다.

하느님께서 나와 내 삶의 주인이십니다. 내 믿음을 나 자신이 아닌, 하느님께 둥니다.

■ 로울리의 성 아나니오는 이 성찰을 우리가 하는 가장 중요하고 단순한 영신수련으로 생각하였다. 그 스스로도 매일 이 성찰을 하였고, 친구들에게도 이를 권하였다. 이 해석은 조셉 테틀로우의 '세상에서 그리스도를 선택함을 의역한 것이다.

유언장

다음의 묵상은 한 사람의 양심을 성찰하기 위한 창
의적인 대안입니다. 이것은 '기도와 성찰하는 삶'이라
는 주제로 세계를 순회하며 수많은 강연회를 했던 인
도 예수회원 앤소니 드 멜로 신부가 제안하였습니다.

'나는 오늘 죽게 될 것이다.'라고 상상한다.

홀로 있을 시간을 청하고, 아래의 제목처럼 알맞은 요
점에 따라 친구들에게 유언장을 쓴다.

1. 일생 동안 내가 사랑하고

맞보고

바라보고

냄새를 맡고

듣고

만진 것

2. 나에게 소중한 경험

3. 나를 자유롭게 한 생각

4. 크게 성장한 믿음

5. 내가 가지고 있는 신념

6. 내가 가지고 있는 목적

7. 나의 삶에서 얻은 식견

하느님

세상

인간성

예수 그리스도

사랑

종교

기도

8. 내가 겪었던 위기

내가 처했던 위험

9. 나를 성숙하게 한 고통

10. 인생에서 배운 교훈

11. 내 삶을 형성하는 데 영향을 준 것

(사람, 직업, 책, 사건)

12. 나의 길을 밝혀준 성경 구절

13. 내 인생에서 후회하는 것

14. 내 삶에서 이룬 것

15. 내 마음에 소중하게 간직하고 있는 사람

16. 채워지지 않은 갈망

이 서류의 마지막을 선택한다.

내가 직접 쓰거나 다른 이가 쓴 시나 기도

잡지에 실린 스케치나 그림

성경 구절

내가 보기에 유언장의 결론으로 적당한 것

- 앤소니 드 멜로

자기 자신을 공개적이고 정직하게 드러내는 것은
가장 순수한 용기를 선택하는 것이다.

- 존 포웰

존 포웰 John Powell님은 현대 영성에 대한 저술과 강연을 하고
있다.

당신이 회피하는 것과 갈망하는 것 모두
당신 안에 있습니다.

- 앤소니 드 멜로



시간 이용에 대한 성찰

시간 허비하기

어떻게 시간을 허비하는가?
한번 헤아려보자.

과거처럼
미래처럼
내가 어찌할 수 없는 일을
걱정하면서

실제 혹은 상상의
상처로 인해
분노와 회를
품으면서

평범한 것이나
오히려 내가 무심히 평범하다고
부르는 것을

경멸하면서

어떤 것을 위해서

내 안에 있는 것을 찾기보다

나를 위해서 어떤 것이 있는지를 염려하면서

그렇게 되었을지도 모를 일들

그렇게 했어야 했을 일들

그렇게 할 수 있었을 일들 때문에

감사하지 못하면서

이것이 내가 시간을 허비하는 것 중의 하나이다.

예수님은 시간을 허비하지 않으셨다.

그분은 온 삶을 내어 놓으셨다.

예수님 자신을.

--레오 락

레오 락(Leo Ruck)은 영신 지도자와 피정 지도자로 널리 알려져 있으며, 예수회 캘리포니아 관구 수련장을 역임하였다.

† 들을 수 있도록 저를 가르쳐 주소서

하느님,

저에게 가장 가까이 있는

저의 가족, 친구, 형조자들로부터

들을 수 있도록 가르쳐 주소서.

제가 듣는 것은 무엇이든지

그 메시지가

"나를 받아들여라. 그리고 내 말을 들어라."라는 것임을

깨닫도록 저를 도와 주소서.

저를 돌보아 주시는 하느님,

저와 상관없는 이들의 소리를

들을 수 있도록 가르쳐 주소서.

절망한 이의 힘없는 소리,

잊혀진 이의 탄원,

고뇌에 찬 이의 절규를.

오 하느님, 저의 어머니,

제 자신을 위해

들을 수 있도록 가르쳐 주소서.
 제 안의 가장 깊은 곳에서 들려오는
 내면의 소리를 신뢰하기를 두려워하지 않도록
 저를 도와 주소서.

성령님,
 당신의 목소리를
 들을 수 있도록 가르쳐 주소서.
 분주함과 지루함,
 확실성과 회의감,
 소란스러움과 고요함 안에서.

주님,
 들을 수 있도록 저를 가르쳐 주소서.
 아멘

— 존 벨트리(의역)

존 벨트리(John Weltri)는 피정지도와 영신지도를 하고 있다. 그는
 캐나다 온타리오주 켈프의 로울라 하우스에 살고 있는 동료 예수
 회원들과 함께 영신수련의 지도에 유용한 지침서를 펴내고 있다.

슬픔을 표현하는 기도

✠ 참회의 행동

나의 하느님, 나는 무엇보다 더 당신을 사랑하오며,
 당신의 마음을 상하게 했던 죄를 온 마음을 다해 중오
 하고 혐오합니다. 그 죄는 최고의 선이시며 사랑받기
 에 마땅하신 당신 보시기에 거슬리기 때문입니다.
 나는 누구보다도 더 당신을 사랑해야 하고, 당신께 이
 사랑을 증명하도록 애써야 함을 인정합니다.
 비록 세상의 것들이 제이무리 가치 있고, 아름다울지
 라도, 내 마음에서는 당신을 세상의 그 무엇보다 더
 많이 생각합니다.

당신을 옥죄게 하거나 당신의 지고하신 선을 거스르는
 어떠한 일을 하는 것도 그리고 내 숨이 다하는 순간까
 지 지키기로 온 마음으로 결심한 당신의 거룩한 은총
 으로부터 멀어지는 위험에 처하는 것도 결코 받아들이
 지 않기로 굳게 결심합니다. 아멘.

— 성 프란치스코 하비에르

프린치스코 하비에르의 *First Love SJ-1575-03*는 이나시오 성인의 초기 동료 중 한 명이었고, 전 생애를 인도와 일본에서 선교사로 서 바쳤다.

빛과 도움을 위한 기도

예수님, 당신을 기쁘게 해드리려는 깊은 갈망을
제 안에서 느끼지만,
또한 당신으로부터만 기대할 수 있는
당신의 특별한 빛과 도움 없이는
이를 행하는 것이 불가능함을 느낍니다.
비록 제가 부족한 줄은 알지만
제 안에서 당신의 뜻을 완성하소서.

—성 클리우드 라 콜롬비에르

나의 죄를 볼 수 있는 은총을 구하는 기도

전능하시고 자비 가득하신 하느님,
제 죄를 볼 수 있는 영혼의 힘과
그 죄에 대한 수치심을 느낄 수 있는 용기를 주소서.
더 큰 이들은 죄로 인해 부수어졌지만
저는 저의 죄로 인해 무너지지 않았다는 것에 대해
당혹감을 느끼게 해 주소서.
제가 다른 이들에게 사악하게 가한
상처와 해로움에 대해 울도록 가르쳐 주소서.
주님, 제발 제가 제 자신과 제가 사는 세계에
이 무시무시한 악의 뿌리를
내가 어떻게 가져오게 했는지 인식하며 살기를
진정으로 원하나이다.

— 조셉 테틀로우

예수님과 대화

나는 결국 십자가에 달리신 예수 그리스도께 돌아와
그분께 이야기합니다.

영원한 존재의 무한하신 능력으로 오셨어야 했을
주님이며 창조주이신 분이

이 세상에서 죽음에 이르게 되는 일이
어떻게 있을 수 있는지 묻습니다.

그 때 나는 나 자신을 돌아보고 나서 묻습니다.

‘나는 그리스도를 위해 무엇을 했었나?’

‘나는 그리스도를 위해 무엇을 하고 있나?’

‘나는 그리스도를 위해 무엇을 해야 하는가?’

그리고 그리스도와 친구처럼 이야기를 나눕니다.

주님의 기도로 끝마칩니다.

이 영신수련에서 이나시오 성인은 피정자가 외에 대한 각각의
묵상들을 이런 대화토씨 마치도록 제안하였다. 이 부연 설명은
조셉 데틀로우가 쓴 것이다.

당신의 고귀하신 피로 저를 씻으소서

오 자비하신 하느님,
당신께서 보여 주신 수많은 친절과 놀라운 사랑에 대해
감사할 줄 모르는 당신의 종인 제가
마련한 답례를 보소서.
제가 저지른 잘못들, 그리고 실천하지 못한 선행들을!
가장 친절한 구속자이신 당신의 고귀하신 피로
이 잘못과 오점들을 씻어 주시고,
당신의 공로로 저의 가난을 채워 주소서.
제 삶을 고치는 데 필요한 보호를 제게 주소서.
저는 제 자신 전부를 당신께 드리오며,
제가 가진 모든 것을 당신께서 은총으로 주신 기도와
함께 당신께 봉헌하나이다.
그러므로 저는 당신의 거룩하신 돌보심 안에서
제 정신의 사고하는 모든 능력과 육체의 활력을
당신의 거룩한 봉사에 봉헌하고 쓰일 수 있기를 바라며,
하느님을 영원히 찬미하나이다.
아멘.

-성 피터 카니시우스

이냐시오 성인은 피터 카니시우스(Peter Canisius S.J. 1521-1597)를 트리엔트 공의회에 신학 고문으로 파견하였고, 독일 예수회 관구장으로 임명하였다. 그는 200여 편의 교리서를 출판하였으며, 이는 19세기까지 재출판되었다.

† 팬펜스러운 요구

나의 주님,
지옥의 불꽃이
나 또는 내가 사랑하는 사람들에게 닿지 않고
다른 누구에게도
닿지 않게 해달라고 기도드리나이다.
(나의 하느님, 당신께서는 이 팬펜스러운 기도를
용서해 주시리라는 것을 나는 알고 있습니다.)

— 피에르 테이아르 드 샤르댕

피에르 테이아르 드 샤르댕(Pierre Teilhard de Chardin S.J. 1881-1955)은 프랑스 고생물학자로, 과학과 종교를 통합한 작품들을 집필하였다.

† 초연함을 구하는 기도

나의 주님,
당신에게서 나를, 나에게서 당신을
갈라놓는 그 무엇도
없애 주시기를 청하나이다.

당신의 시선, 당신의 섭리, 당신의 일깨워주심,
당신의 말씀과 대화,
당신의 자비하심과 사랑을
무가치하게 만드는 것은 무엇이든지 없애 주소서.

당신을 보고, 듣고, 맛보고, 음미하고, 만지고,
당신을 경외하고, 마음에 새겨 잊지 않고,
당신을 알고, 믿고, 사랑하고, 소유하고,
당신의 현존을 의식하고,
당신을 누리는 것을 방해하는
모든 악에서 벗어나게 해 주소서.

이것은 내가 내 자신에게 청하고,

또 진심으로 당신께 갈망하나이다.

-복자 피터 파브르

『피터 파브르Peter Faber』는 이나시오 성인의 초기 동료 중 한 명이었으며, 이나시오 성인은 그를 영신수련 지도에 가장 제능이 있는 사람으로 생각하였다.

✠ 겸손을 구하는 기도

제가 뽐내기에는 너무 심오한 유머 감각을 갖게 하소서.
제가 어리석은 행동을 하기 전에
저의 어리석음을 알게 하소서.
제가 겸손할 때,
제가 가장 인간적이고, 가장 신뢰할 수 있고,
가장 가치있는 당신의 진지한 배려를
받을 만하다는 것을 깨닫게 하소서.

- 다니엘 로드

『다니엘 로드Daniel Rod』는 지칠 줄 모르는 저술가였
고, 젊은이들과 함께 일한 것으로도 유명하다.

62 | 영혼의 매이리

✠ 하느님을 용서해 드리기

주님, 당신을 용서하고
진정한 나를 찾을 수 있는 방법을
발견하도록 도와 주소서.
신성모독? 아마도.
정직? 더 좋은 단어가 없어서, 예.
이 거듭되는 명쾌한 순간에
저는 솔직하게 주님 당신을 용서할 필요가 있습니다.
제가 당신 손으로 빛은 작품이라는 것을 저는 압니다.
한여름의 산들바람에서
한겨울의 불의 따뜻함에서
당신의 부드러운 손길을 느껴왔습니다.
많은 곳에서 당신의 사랑을 만납니다.
고요의 공허와 소리의 풍성함에서,
화려한 색상,
살아 움직이는 것들의
어떤 새로운 발견의 드러남에서,
칠혹같이 어두운 밤과
여전히 가득 찬 소음 안에서,

영신수련 첫째 주님과 함께 하는 기도 | 63

..... 마이클 모이니한(Michael Moynihan)은 산티아고라 대학의 정치학과 교수이며,기도 시집을 여러 권 발간했다.

✎ 화해의 기도

주 그리스도님,
우리를 갈라서게 하는 것이 아니라
하나가 되게 하는 것이 무엇인지 알 수 있도록
도와 주소서.
우리가 서로 다르다는 것이 무엇인지 알게 될 때,
우리는 자주 다른 이의 잘못을 보게 됩니다.
우리는 단지 그들의 잘못과 약함을 보고,
그들의 행위가 두려움보다는
앙심이나 미움에 뿌리를 두고 있다고 판단합니다.
주님, 당신은 악의와 직면했을 때조차도,
복수하려고 하기보다는
용서하시고 당신 자신을 회생하셨습니다.
당신 성령의 힘으로 당신처럼 행하도록
우리에게 가르쳐 주소서.

— 윌리엄 브롤트

윌리엄 브롤트(William Brewster)는 작가이며 예술가이고, 미국 캘리포니아에 살고 있다. 그는 여러 권의 신앙심 깊은 묵상집을 발간하였다.

✎ 주님, 저는 주님을 제 집에 모실 자격이 없습니다

주 그리스도님,
당신이 머물 수 있도록
적당히 깨끗하고,
청소된 집을 내어드리고 싶지만
저는 그렇게 할 수 없습니다.
“주님, 저는 주님을 제 집에 모실 자격이 없습니다.”
라고 말씀드릴 수 있으며
그 뜻이 무엇인지도 알고 있습니다.
그러나 당신은 벌써 제 집에 와 계십니다!
당신은 한때 번성했던 우상들 가운데 살아 계십니다.
제가 보기에든 마루는 더럽고,
방은 공기가 통하지 않습니다!
당신이 제 집에 있다는 것은
저를 부끄럽게 합니다.
하지만, 당신께서는 동굴이나,
사막의 별들이 반짝이는 한밤중에
당나귀의 등에서 주무셨습니다.

제가 당신의 거처를 바꿀 수 없을지언정,
당신께서 현존하심을 줄길 수 있도록 해 주소서.
주님, 당신이 죄인들과 함께 집에 계시다는 것을
의심할 수 없다고 저는 굳게 믿어야 합니다.
그리고 저의 가장 큰 죄는
제가 죄인이기를 원하지 않는다는 것입니다.
저는 이것을 여전히 쉽게 받아들이 수 없지만,
그 중거는 절대적입니다.
그러나 희망은 마치 무질서한 세계의 고통함 가운데
있는 파란 새싹과 같습니다.
그리고 그 희망은 당신의 성령에서 옵니다.
주님, 저는 그 희망 안에서 쉬렵니다.

- 윌리엄 브롤트

당신이 믿을 만한 사람이 되게 하소서

주님, 무슨 이유인지는 모르지만 당신은 저를 신뢰하
십니다. 당신은 어찌하여 제 어깨가 필요하십니까? 왜
당신은 제게 기대셔야 합니까? 지금도 당신은 그렇게
하고 계십니다.

저는 감사하고 있습니다. 그것은 도전이고 믿음이며,
영감이고 인격적인 부르심입니다.

만약 당신께서 악하고 불품없는 저를 신뢰하시고자
한다면 저는 당신을 실망시켜드리고 싶지 않습니다.

사랑하는 주님, 제게 기대십시오. 적어도 당신께 도움
이 되는 책이라도 해 드릴 수 있습니다. 제가 진정으로
당신의 신뢰에 합당한 사람이 되게 하소서.

- 다니엘 로드

이 기도는 다니엘 로드(Daniel Rod)가 암 선고를 받은 후에 만든
신심깊은 묵상집에서 발췌한 것이다.

마음 깊은 곳의 두려움

나는 왜 두려워할까요?

하느님께서 여기 계신데...

별거숭이를 감싸고 있는 깊은 곳에,

뻔뻔스러운 보호 속에,

충만함의 지속 안에,

건방진 태도를 억누르는 속에,

내면의 부름 안에,

불타는 사랑의 빛 속에,

충족된 공허함 속에,

허 모양의 불과 함께 하는 때, 수족

그리고 생명의 신성함이 주입되는 속에

그리고 그리스도의 내재하심, 외재하심,

슬픔의 억누름과 기쁨의 충만한 승리의

대립된 투쟁을 통해,

듣고, 사랑받는 따뜻한 사랑의 말씨 안에,

고요한 기대 안에서 기뻐거리리는 귀처럼

인간의 탄식같이 단순하고 고독하게,

봄비는 사람들 가운데 영원을 향해 홀로 해엄치는

하느님의 바다처럼 풍부하고 사람들로 가득 차게,

하느님의 빛이 희미하게 반짝이고,

하느님의 전능하심이 아주 조그맣게,

나는 내 마음에 여전히

그분 아드님의 향기를 품고 있습니다.

하느님의 영광에 닿은 십자가,

그리고 하느님의 격정스러움으로 불타는 사랑,

나에 대한 그리스도의 사랑,

내 안의 그리스도의 사랑,

나와 함께 하는 그리스도의 사랑,

오늘의 격렬한 즐거움을 아득게 하는 하느님의 슬픔,

그리고 나서 고요하지만 빠른 여명인

하느님의 내일 안에서 말입니다.

그런데도 나는 왜 두려워할까요?

하느님께서 여기 계신데...

깊은 곳에,

영원히,

장엄하게 악동하는 인생 안에,

아주 뜨겁게 불타는 사랑 안에,

여전히 마음은 고요히 돌아오고,

주님은 현명하게 지배하고 계십니다.

그런데도 나는 왜 두려울까요?

... 두려울까요 ... 두려울까요 ... 두려울까요.

- 데이비드 허셀

! 데이비드 J. 허셀 David J. Hassel, SJ 1923-1992 은 시카고 로올라 대학에서 철학을 가르쳤다. 기도에 대한 그의 저서는 많은 독자들에게서 좋은 평가를 받고 있다.

† 하느님 안에서 희망과 신뢰의 행동

나의 하느님, 당신께서는
당신 안에서 희망을 품은 모든 이들을 돌보고 계시며,
우리가 모든 것 안에서 당신께 의지할 때
이무것도 원할 수 없다는 것을
우리는 굳게 믿고 있습니다.
그러므로 나는 앞으로 다짐합니다.
나의 모든 근심을 당신께 맡겨 드리기로...

사람들이 내게서 세상의 재화와 지위를
빼앗길 수도 있습니다.
내가 병으로 인해 건강과 당신께 봉사하는 수단을
빼앗길지도 모릅니다.
비록 내 죄로 인해 당신과의 관계가
위태롭게 되어도 좋습니다.
그러나 내 신뢰는 결코 나를 떠나지 않을 것입니다.
내 생애의 마지막 순간까지 그것을 간직할 것입니다.

다른 이들은 그들의 건강과 재능 안에서

행복을 찾으라고 하십시오.
 그들더러 자신들의 삶의 순수함 안에서,
 금욕의 혹독함 안에서,
 자신이 선행한 횡수 안에서,
 자신의 기도의 열의 안에서
 자신을 신뢰하라고 하십시오.
 그리고, 지옥의 세력들이 나에게서 그것을 찾아
 함부로 빼앗으려 해도 실패할 것입니다.
 나는 내 바위와 안식처 안에서 신뢰하며,
 당신께 대한 내 신뢰는 나를 희망으로 가득 채웁니다.
 나의 신성한 보호자이신 당신만을 위해
 희망 안에 나를 정착시키렵니다.

“믿음은 결코 헛될 수 없습니다.
 하느님 안에 희망을 둔 어떤 이도
 좌절하지 않았습니다.”

나는 영원한 행복을 굳게 희망하고,
 내 모든 희망이 당신 안에 있으므로
 나는 그 행복을 확신합니다.

“오 사랑하는 하느님,
 당신 안에서 나는 희망하였나이다.
 내가 결코 좌절하지 않게 도와 주소서.”

내가 약하고 변덕스럽다는 것을 잘 알고 있습니다.
 가장 큰 덕행을 거스르는 유혹의 세력을
 나는 알고 있습니다.

별이 떨어지는 것을 보았고,
 나의 세계의 바탕이 갈라지는 것을 보았습니다.
 이것들은 내게 경종을 울리지 않습니다.

내가 당신께 희망을 두는 한,
 나는 모든 불행으로부터 피할 수 있고,
 내 신뢰가 버팀목이 됨을 확신합니다.
 그것은 이 끊임없는 희망이 지속되도록
 당신을 신뢰하기 때문입니다.

드디어 내 신뢰가 제 아무리 크다 하더라도
 당신의 관대하심을 능가할 수 없고,
 또 내가 당신으로부터 희망했던 것이
 아무리 크다 하더라도 당신께 원한 것보다

적게 받을 수 없다는 것을 알게 되었습니다.
그러므로 당신께서, 악으로 향하는 이끌림에서
나를 지켜주시고, 악의 기만적인 공격에서
나를 구하여 주시며, 모든 적의 힘을 뛰어넘어
승리할 수 있도록 내 약함을 이끌어 주시기를
희망합니다.

당신께서 나를 사랑하시는 것을 멈추지 않으시기를,
그리고 내가 당신을 끊임없이 사랑할 수 있기를
희망합니다.

“오 사랑하는 하나님,
당신 안에서 나는 희망하였습니다.
내가 결코 좌절하지 않게 도와주소서.”

—성 클라우드 라 콜롬비에르

클라우드 라 콜롬비에르의 *Château de la Colombe*, St. 1631-1632는 성녀
마르타와 마리아 알리코크의 영적 지도자였고, 그의 사랑이신
예수님에 대한 신비적인 해석은 우리에게 예수 성심에 대한 헌신
의 토대를 놓게 해주었다. 이 기도는 존 벨트리가 옮긴 것이다.



영신수련 첫째 주기를 위한 성경 구절

루카 11, 1-13	“저희에게 기도하는 것을 가르쳐 주십시오.”
1사 3, 1-10	“주님, 밀씀하십시오. 당신 종이 듣고 있습니다.”
시편 139	“주님, 저를 꿰뚫어 보시어 제 생각을 알아 주소서.”
예레 29, 11-14	“나의 계획들은 너희의 번영을 위한 것이다.”
이사 43	“너는 나의 눈에 값지고 소중하다.”
에페 2, 10	“우리는 하나님의 작품입니다.”
마르 10, 46-52	“내가 너에게 무엇을 해 주기를 바라느냐? 바르티매오야?”
요한 5, 1-9	“건강해지고 싶느냐?”
루카 7, 36-50	죄 많은 여인을 용서하시다.

✦ 표목들

만약 어떤 젊은 구절이 당신의 마음에 든다면,
그것을 당신의 마음에 담고,
그 내면의 의미를 깊이 생각하십시오.
그것은 은밀한 진리를 싹 틔우고 자리게 할 것입니다.
당신의 마음으로 당신은 강제로 열지 마십시오.
그러면 씨앗을 죽일 뿐입니다.
비옥한 토양에 이 씨앗을 뿌리십시오.
당신의 마음에 이 씨앗을 뿌리십시오.
그리고 기다리십시오.

하느님께서
당신을 사랑하시기 위해
당신이
바뀌지 않아도 됩니다.

당신의 죄에 대해
감사하십시오.
그 죄들은

은총의
운반지입니다.

황금빛 어제에게
안녕을 고하십시오.
그렇지 않으면
당신의 마음은
결코
현재를 사랑하는 방법을
배울 수 없을 것입니다.

- 앤소니 드 멜로

✧ 부서진 레코드

사랑이 충만하신 하느님,
 당신께서는 우리의 죄를
 당신의 의도적인 약함으로 인한
 당황스러운 현실을 외면하기 위해
 우리 자신을 드러내지 않으려는
 몸부림과 말더듬는 중상으로
 여기십니다.

"당신을 사랑합니다.
 왜냐하면, 저는 다른 아무것도
 할 수 없기 때문입니다.
 모든 것이 숨겨져 있고,
 모든 것이 드러나 있고,
 모든 것이 혼란스럽고,
 모든 것이 명백한 것에서조차도
 저는 당신을 마지막 순간까지 가도록
 만들었습니다.
 당신은

위험 중에서
 제 자신에게 되풀이해서 밀씀하십니다
 '사랑한다'고,
 당신은
 제가 보기에는
 소중한 분입니다.
 왜냐하면,
 당신은 저의 것이기 때문입니다.
 저는 그것으로 충분합니다.
 그것은 당신을 위해 해야 할
 마땅한 것이기 때문입니다.

당신이 지칠 때까지
 씨름한 다음
 쉬고 나서
 그만 두소서.
 깊은 숨을 들이쉬고,
 즐기소서."

- 마이클 모이니한

하루의 마지막에 드리는 의식 성찰

하느님의 시선으로 보기 위해 성령의 빛을 청합니다.

1. 하루 동안 내가 받은 선물은 무엇이었는지, 그리고 내가 감사드릴 것은 무엇인지 생각합니다.
2. 하루 동안 내 삶에서 하느님께서 일하신 곳은 어디인지, 오늘 내가 하느님과 함께 협력한 곳은 어디인지, 나의 죄스러운 부분과 협력하고, 주님 안에서 하고자 원했지만 하지 않은 것은 무엇인지 생각합니다. (로마 7,15-20)
3. 내 삶에서 하느님의 현존과 사랑에 주목하지 못하고 민감하지 못했던 때에 하느님께서 베풀어주신 용서를 생각합니다.
4. 하느님의 도우심이 앞으로도 어떻게 나를 인도할 것인지, 그리고 하느님의 성령이 나와 함께 하실 것인지 생각합니다.

- 존 벨트리 (의역)

관대함을 바라는 기도

영원한 말씀이신 하느님의 외아드님,
진정한 관대함을 가르쳐 주소서.
당신께서 받으실 만큼 당신께 봉사하고,
대가를 뵈하지 않고 주께 하시고,
상처를 돌보지 않고 싸우게 하시며,
섬을 찾지 않고 일하게 하시고,
제가 당신의 뜻을 행했다는 지식 외에는
어떤 보답도 받을 생각없이
제 자신을 희생하게 주소서.
아멘.

- 이 작품은 로물라의 성 이냐시오의 기도로 간주되고 있다.