

# 주님과 정쌍기

- 수덕신비·영성교육

심홍보

## 추천의 말

신앙의 길을 영성의 길이라고도 합니다. 따라서 신앙생활은 주님께로 나아가는 영성생활이라고도 할 수 있습니다. 기도 중에 얻는 주님의 사랑은 우리 현실에서 실현하고자 하는 우리 사랑의 원천입니다.

우리는 기도 중에 주님을 뵈게 되고, 주님의 사랑을 체험하고, 주님의 위로와 은총으로 굳세어 집니다. 그렇게 하며 현실에서 주님 사랑의 힘으로 살아가고 또 그 사랑으로 우리 활동이 열매 맺게 됩니다. 우리가 애써 일하고 활동해도 그 모든 것이 주님의 뜻에 맞지 않는다면 우리는 아무리 노력해도 열매를 맺지 못할 것입니다. 기도 중에 주님의 뜻을 헤아리고, 기도 중에 깨우친 주님의 뜻을 현실에서 실현할 때, 우리는 주님과 함께하고 있음을 알게 될 것이고, 또 주님의 힘으로 우리 활동이 열매 맺게 될 것입니다.

흔들리지 않는 굳은 신앙, 지치거나 목마르지 않는 신앙은 바로 기도 중에 얻는 확신과 주님의 응답을 받는 체험에서 비롯됩니다. 이번에 심홍보 신부님이 신자들의 현실적인 어려움을 바라보며 사목적인 염려와 배려에서 '주님과 정쌍기'란 책을 펴냈습니다. 이 책을 통해 현실 생활에서 오는 어려움을 기도와 영성생활로 그 해결점을 찾기를 바랍니다.

우리 신자들이 이 책을 통해 기도를 더욱 더 많이 그리고 깊이 함으로써, 주님과의 애뜻한 정을 쌓아가며, 주님을 뵈옵고, 주님과 함께하며, 주님의 힘으로 일어설 수 있게 되기를 바랍니다. 그리하여 현실 생활에서 생겨나는 갈증과 갈망을 주님 안에서 적시고 채우기 바라며 교구장으로서의 사도적 축복을 내립니다.

2011년 9월 20일

성 김대건 안드레아 사제와 성 정하상 바오로와 동료 순교자 대축일에  
천주교 서울대교구장  
정진석 추기경

## 머리말

예비신자 교리를 마치고 사제의 면담참고시간이 되면 언제나 갈등을 겪게 됩니다. 교리 지식을 물으면 “신부님 앞이라 두려워서 아무 말도 할 수 없었다.”고 하고, 또 어떤 분은 “신부님이 여쭙어보면 갑자기 깜깜해지고 아무 생각도 안 났다.”고 답합니다. 정녕 그 말이 사실이라면, 물으나 마나 한 참고를 하는 셈입니다. 그리고 점점 교리지식은커녕 기도문도 외우기를 힘겨워 합니다. 차라리 사제가 대신 예비신자들에게 궁금한 것이 무엇이냐고 묻게 됩니다.

그래서 고안해 낸 것이 하느님께 대한 느낌, 주님께 대한 느낌이나 체험을 묻게 되었는데, 그러나 신통한 대답을 얻지 못합니다. 하느님께 대한 무슨 체험이나 느낌이 있었느냐고 물으면, 어떤 분들은 용감하게도(?) “없다!”고 잘라 말하기도 합니다. “‘주님!’하고 불렀을 때 무슨 느낌이 있었느냐?”거나 “주님께 기도했을 때 응답을 받은 것이 있었느냐?”고 물어도 신통한 답을 얻지 못합니다. 이쯤 되면 참 문제입니다. ‘세례를 주느냐 마느냐’하는 문제가 아니라, 우리의 교리 체계와 교리 교육방법이 문제입니다. 교리를 길게는 1년, 짧게는 6개월 동안 가르쳤어도, 예비신자들에게 예비신자 교리교육을 통해 하느님께 대한 확신까지는 아니더라도 지푸라기 같은 느낌이나 막연한 체험조차도 간직할 수 없게 해주었으니 말입니다.

그런가 하면, 교리를 마치고 세례를 준 다음 신비교육을 하고자 했지만, 그것도 쉽지 않았습니다. 세례를 받고 나서는 더 이상 교리반에 잘 오려고 하지 않습니다. 세례를 받고 이젠 끝났다고 여기기 때문입니다. 일반적으로 세례를 받고 난 뒤 한 달 정도 후에 첫고해성사를 보게 되는데, 그 때 참여하는 이의 숫자만 따져도 50%를 넘지 못합니다. 이러한 예는 비단 성인 예비신자에게서만 나타나는 현상이 아니라, 첫영성체 어린이나 주일학교생들은 물론 일반 신자들에게서까지 전반적으로 나타나는 현상입니다.

신비교육이 중요한 이유는 신자들이 신비체험을 통해 주님을 더욱 더 깊이 알고, 주님과 닮아가며, 주님의 일을 할 수 있기 때문입니다. 그리고 무엇보다 주님의 뜻대로 살려면 먼저 기도 중에 주님 말씀을 듣고 헤아려 주님의 뜻을 알아야 하고, 기도를 통해 주님의 힘을 받아야만 자신의 일과 활동이 풍성하게 열매를 맺을 수 있기 때문입니다. 이 수덕신비·영성체험으로 흔들리지 않고, 지치지 않으며, 상처받지 않는 신앙생활이 펼쳐집니다. 영성은 우리 육신생명의 영혼이며, 영성체험은 우리 영신생명의 양식이며, 영성생활은 주님과 함께하며 하느님께 나아가는 우리 인간의 길입니다.

그런데 이렇듯 우리 가톨릭교회에서 영성을 중요시하고 강조하면서도, 신자들에게 영성을 전수하는 일이 용이하지 않습니다. 그것은 영성 자체가 하루아침에 성숙될 수 있는 것이 아니기 때문입니다. 그리고 또 영성이라고 하면, 성직자 수도자들도 수년간에 걸친 기도 수련을 밟으며 처절

한 영신투쟁을 통해 한 단계 한 단계 성숙해 나아가야 하는 것이기에 더욱 더 어렵습니다. 그리고 가정과 사회생활을 하는 신자들이 몇 박 며칠의 영신수련을 위한 피정을 하기 위해 가정과 생업을 포기하기란 쉬운 일도 아닙니다. 이러한 여러 가지 연유로 영성교육은 소수의 선택된 신자들에게만 행해져 왔고, 신자 일반에게 영성 교육을 할 대중적인 프로그램은 마땅히 없어 보입니다.

그래서 공여지책으로 이제 최소한 월 1회를 예정으로 6개월에서 1년의 예비신자 교리교육 과정에 신비교육을 넣게 되었습니다. 물론, 세례성사 이후에 기존의 예비신자 단계별 입교예식에 따라 신비교육을 하셔도 좋습니다. 그리고 신자 재교육 차원에서 구역반 소공동체가 여기 나오는 복음으로 복음나누기 7단계를 진행하거나, 또는 자체적으로 소공동체원이 함께 이 책의 순서에 따라 짧게라도 기도하고 함께 나누면서, 공동묵상, 공동식별, 공동실천을 하셔도 좋습니다. 그리고 그에 이은 지속적인 기도 생활을 통해, 우리의 원의와 활동이 주님 안에서 이루어질 수 있도록, 또 우리를 통해 활동하신 주님의 역사에 찬미와 감사를 드리도록 기도 안에서 준비하고 되찾고 확인하는 신비체험을 쌓아 가셔도 좋겠습니다.

이 신비교육을 과거 그리스도교 전승과의 연결 속에서 감히 '수덕신비·영성교육'으로 분류하고, 기도를 통해 주님을 만나 뵈옵는 체험을 점차로 쌓아 나가고 또 그렇게 쌓은 체험을 통해 성숙해 간다는 의미에서 '주님과 정쌍기'라고 이름 붙였습니다. 이 신비교육서는 크게 '하느님 현존체험'과 '묵상기도' 그리고 '관상기도' 실습으로 구분됩니다. 이러한 구분은 지난 2010년 6월 녹번동 성당에서 그리고 올 2011년 8월 삼성동 성당에서 '주님과 정쌍기: 하느님 현존체험-묵상기도-관상기도의 이론과 실제'라는 3주간의 강의 및 실습을 통해 진행되기 시작하여, 지금 현재 삼성동 성당에서 예비신자 교리교육 과정과 매주 화요일 저녁에 신자들과 함께 기도하는 '공동묵상을 통한 영신수련' 과정으로 이어지고 있습니다. 이 글은 연이어 나올, 신자들의 영성성숙을 위한 대중 프로그램의 기초교육서가 될 것입니다.

현실에서 겪는 어려움과 갈등의 현장 한 가운데에서 수덕신비·영성교육을 통해, 주님께서 여러 분들을 지켜주고 계시다는 것, 주님께서 함께 아파하고 계시다는 것, 주님께서 이끌어 주고 계시다는 사실을 절절히 깨닫고, 그러한 영적 체험을 바탕으로 모든 어려움과 갈등들을 주님과 함께 이겨나가시길 바랍니다. 아무쪼록 이 글을 읽고 기도에 참여하게 되는 분들에게 하느님께서 몸소 당신 자신을 드러내 보여주시고 함께해 주시기를 간절한 마음으로 두 손 모아 기도합니다.

끝으로 이 과정을 기획하고 구성하는데 그 뜻을 함께해 주시고 격려해 주신 안경렬 몬시뇰, 황태현, 라병국, 김귀웅, 홍상표, 전제덕 신부님과 강 디모테아, 심 가타리나 수녀님, 그리고 적극적으로 이 과정에 참여해 주시고 함께해 주신 본당의 예비신자 교리교사회인 '명도회', 견진교리교사회인 '강학회'와 '수덕신비 영성교육팀'께, 그리고 여러 가지 사정에도 불구하고 기꺼이 이 원고를 책으로 발간하여 주신 기쁜 소식 전갑수 사장님과 임직원 여러분께 진심으로 감사드립니다.

머리말.....5

2011년 8월 15일  
성모승천대축일에  
천주교 삼성동 성당  
심홍보 신부

## 목 차

추천의 말

머리말

수덕1 주님 만나기(기도일반)

수덕2 주님 모시기(성체조배 - 하느님 현존체험)

수덕2-1 현존체험2 나에게 와서 쉬어라(마태 11,28-30)

수덕3 주님 생각하기(묵상기도) 죄 많은 여자를 용서하시다(루카 7,36-8,3)

수덕3-1 묵상기도2 죽었다가 다시 살아났고(루카 15,1-2.11-32)

수덕3-2 묵상기도3 하느님은 사랑이시다(1요한 4,7-21)

수덕3-3 묵상기도4 가서 너도 그렇게 하여라(루카 10,29-37)

신비4 주님 바라보기(관상기도) 죄 많은 여자를 용서하시다(루카 7,36-8,3)

신비4-1 관상기도2 나도 너를 단죄하지 않는다(요한 8,1-11)

신비4-2 관상기도3 나다. 두려워하지 마라(마태 14,22-33)

신비4-3 관상기도4 나를 따르라(루카 5,1-11)

신비5 영적독서(Lectio Divina) 아버지 저 사람들을 용서하여 주십시오(루카 22-24)

수덕신비·영성6 세례 전 피정 주님, 저 여기 있습니다

부록1 영성 체험 - “하느님께서 나를 돌봐 주셨어요!”

부록2 기도의 예 - 마음 집중기도

부록3 영성식별

## 수덕1 주님 만나기

### 기도일반

여러분은 예비신자 교육과정을 통해 우리를 사랑하시는 삼위일체 하느님, 성부와 성자 예수님과 성령 그리고 가톨릭 교회 등에 대해서 잘 깨우쳐 정확히 아셔야 합니다. 그런데 하느님께 대해 잘 아시는 것만큼이나 중요한 것은 우리를 사랑하시는 하느님께서 바로 여러분을 사랑하신다는 사실을 여러분의 몸으로 직접 체험하는 것입니다. 오늘부터 여러분은 이 신비교육을 통해 하느님을 모시고 하느님과 함께 살아가는 신앙생활을 시작합니다. 기도를 통해 주님을 만나고, 주님의 뜻을 찾고, 주님의 뜻을 실천할 힘도 얻으셔서, 실제로 여러분의 삶 속에서 실천하여 하느님의 자녀로서 좋은 결실을 맺으시기 바랍니다.

### 1. 기도

옛 부터 어느 종교를 막론하고 사람들은 기도해 왔습니다. 어떤 사람들은 기도를 통해 보이지 않는 분과의 교류를 통해 자신과 가족의 안녕과 번영을 기원하면서 보다 나은 미래를 보장받고 싶어 했습니다. 그러나 기도한다고 모든 문제가 없어지거나 해결되지도 않았고, 기도한다고 더 나은 미래가 펼쳐지지도 않았습니니다.

성 요한 다마세노는 기도를 “하느님께 영혼을 올리는 것”이라고 정의했습니다. 성 예로니모와 성 아우구스티노는 기도를 ‘하느님과의 대화’로, 성 금구 요한은 ‘하느님과의 친교’로, 니사의 성 그레고리오는 ‘하느님과의 친밀함’이라고 말했습니다. 기도는 ‘하느님과의 인격적인 만남’이며 ‘하느님과의 일치’입니다. 기도의 내적인 면을 강조하면서 성 오리게네스는 “기도는 하느님의 현존을 의식하여 그분과 대화하고 그분을 바라보는 것”이라고 설명했습니다. 성 아우구스티노도 “기도는 애정을 다하여 하느님을 쳐다보는 행위” 또는 “하느님께 나아가고자 하는 애정으로 가득찬 행위”라고 말했습니다.

기도는 주님을 믿는 마음으로 온 마음과 힘을 다해 청하는 것입니다. 그래서 우리 일생의 희로애락의 순간을 주님과 공유하는 것입니다. 우리가 기쁠 때 함께 기뻐해 주시고, 우리가 슬플 때 함께 슬퍼해 주시는 주님께 우리의 사정을 말씀드리고, 주님의 목소리에 귀를 기울이고, 그 말의 뜻을 우리 생활에 적용시키기 위해 생각합니다. 그래서 우리는 기도 중에 어머니 품 안에 안겨 있듯이 편안히 머물니다. 그리고 그 기도 중에 우리가 믿고 또 그렇게 믿기에 만나고 싶은 예수님을 만나게 됩니다. 그래서 우리는 기도 중에 우리와 함께해 주시는 예수님께 감사드립니다.

우리는 기도하며 처음엔, ‘빈말’을 되풀이하듯 많은 이야기를 하게 됩니다. 그리고 ‘독백’을 하듯 스스로 말을 주고받다가, 주님을 어렵풋하게나마 느끼게 되면서 주님과 ‘대화’하기 시작합니

다. 그리고 마침내 주님의 말씀을 ‘듣게’ 됩니다. 그리고 그 응답으로 ‘사랑’하게 됩니다.

기도하는 사람은 주님의 말씀과 주님의 뜻 안에서 스스로를 변화시키게 됩니다. 자신의 현실에서 들려오는 주님의 말씀에 따라 자신을 변화시키지 않는다면, 기도는 단순히 우리 현실의 아픔과 고뇌에서 도피하는 순간이 될 수 있습니다. 살기 힘들어서, 견디기 힘들어서 기도하면 잠시나마 그 고통과 아픔을 잊기 때문에 기도한다면, 그것은 기도를 도피행위로 전락시키는 것입니다. 우리는 기도 중에 우리가 겪고 있는 고통과 아픔에 대해 주님께서 무엇이라고 말씀하시는지 듣고 그 뜻을 헤아리고, 그 뜻을 실천하기 위해 자신과 처절하게 싸우게 됩니다. 우리는 기도 중에 그동안 우리가 취해왔던 생각과 처신술을 버리고, 그리스도 우리 주님의 가치관을 받아들이고 회개하며 새로 태어나게 됩니다. 그래서 성모 마리아와 성인 성녀들께서 주님의 부르심에 응답하셨듯이, 우리도 “주님 말씀하십시오. 주님 종이 듣고 있습니다.” “주님 말씀하십시오. 주님의 말씀대로 이루어지기를 바랍니다.” 하고 응답합니다.

우리는 기도 중에, 주님께서 우리를 구원해 주시는 주님이심을 믿고, 오늘과 마지막 날에 우리를 구원해 주시기를 희망하기에, 성령께서 우리를 이끌어 주시기를 청하며 성령께서 이끄시는 대로 맡겨드리며, 사랑으로 기도하고 우리의 현실에서 기도 중에 얻은 사랑을 실천합니다. 그래서 우리는 주님께서 우리에게 오시도록 하기 위해, 아니 주님을 모시기 위해, 주님께서 우리에게 말씀하실 수 있도록, 아니 주님의 말씀을 듣기 위해, 바쁘고 복잡한 일상사에서 세상일의 유혹에 빠진 자신과 악착같이 싸우고 싸워 우리의 주인이신 주님과과의 기도시간을 만들어 주님과 함께하고자 합니다.

## 2. 예수님의 기도

예수님께서서는 제자들에게 ‘주님의 기도’(마태 6,9-15; 루카 11,2-4)를 직접 가르쳐 주셨습니다.

예수님께서서는 기도하기 위한 조건으로 용서(마태 6,6)와 화해(마태 5,24)를 제시하셨고, 보이지 않는 것도 보시는 하느님께 남몰래 기도하도록(마태 6,6), 두 사람이나 세 사람이 함께 공동체로서 예수님의 이름으로 기도하도록 권고하셨습니다(마태 18,20).

예수님께서서는 박해자들(마태 5,44)과 저주하고 학대하는 자들(루카 6,28)을 위해 기도해야 하며, 추수할 일꾼들을 청하도록(마태 9,38; 루카 10,2) 하셨습니다.

예수님께서서는 끈질기고(루카 11,5-8), 자녀다운 신뢰를 지니고(마태 7,9-11; 루카 11,11), 의심을 버리고 믿음으로(마르 11,23), 겸손한 마음으로(루카 18,9-14), 단식하며 전심전력으로(마르 9,29; 마태 17,21), 늘 깨어있는 마음으로(마르 14,38; 마태 26,41; 루카 21,36) 기도하라고 하셨습니다.

예수님께서서는 언제나(루카 18,1), 밤낮으로(루카 18,7), 매순간(루카 21,36) 기도하라고 하셨습니다. 요한 복음은 예수님의 이름으로 드러나는 하느님의 영광(요한 14,13), 우리의 기쁨(16,24)을 위해 기도한다고 했습니다.



예수님께서서는 유다인의 전통대로 하루에 아침, 점심, 저녁 세 번 기도하셨고(다니 6,11; 시편 54,18), 늘 하시던 대로 회당에 가셨고(루카 4,16), 축제 때마다 예루살렘에 가셨으며(루카 2,41; 요한 2,13; 5,1; 7,2,10; 10,22 이하; 11,52; 12,1; 13,1), 밤을 새워 기도하셨습니다(루카 6,12).

예수님께서서는 세례를 받으실 때(루카 3,21 이하), 열두 사도들을 뽑기 전날 밤에(루카 6,12), 빵의 기적을 베풀기 전에(마르 6,41; 8,7; 마태 14,19; 15,36; 루카 9,16; 요한 6,11), 귀먹고 병 어리가 된 이를 고쳐주실 때(마르 7,34), 라자로를 살리실 때(요한 11,41 이하), 베드로의 신앙고백을 받기 이전에(루카 9,18), 제자들이 선교를 마치고 돌아왔을 때(루카 11,1), 어린이들을 축복해 주시면서(마태 19,13), 베드로의 배반을 예고하시면서(루카 22,32), 예루살렘 입성 후(요한 12,27 이하), 마지막 만찬을 하실 때(요한 17), 겻세마니 동산에서 수난을 감지하실 때(마르 14,32-39; 마태 27,46; 루카 23,34,46) 기도하셨습니다.

예수님께서서는 회당에서(루카 4,16), 그리고 성전을 '나의 아버지의 집'(요한 2,16), '기도하는 집'이라고 부르시고 장사꾼을 몰아내시고(마르 11,11.15-17; 마태 21,12 이하; 루카 19,45 이하) 성전에서 기도하셨습니다. 그러나 즐겨 한적한 곳에 가서서 홀로 기도하시고(루카 16,6), 새벽녘에 외딴 곳에서(마르 1,35), 군중들을 보내시고 산에 올라가셔서(마르 4,46; 마태 14,23; 루카 6,12; 9,18), 돌을 던지면 달을 만한 거리에 떨어져 무릎을 꿇고(루카 22,41), 제자들 앞에서(요한 11,41 이하; 12,27 이하; 17장) 기도하셨습니다.

예수님께서서는 마음 깊은 곳에서부터 우러나와 자발적으로 기쁘게 기도하셨습니다. 성령을 받으셔서(루카 10,21), 많은 말이 아니라(마태 6,7), 짧지만 모든 것을 담아 마음으로(마태 26,44) 기도하셨습니다. 예수님께서서는 다른 이들에게 보이지 않게(마태 6,5), 홀로 남몰래 방에 들어가 문을 잠그고(마태 6,6), 외부와 차단된 산이나 외딴 곳에 가서(루카 5,16) 기도하셨습니다. 예수님께서서는 하느님께서 남몰래 침묵 속에서 드리는 은밀한 기도를 다 들어주시는 전능하신 분이심을 믿었습니다(마태 6,6). 예수님께서서는 기도하면서 항상 하느님의 뜻을 찾으며(마르 14,32-36) 그 뜻이 이루어지도록 기도하셨습니다(마태 6,10).

예수님께서서는 무엇인가를 바라면서 기도하지 않으셨습니다. 그분은 필요해서가 아니라, 아들이 아버지께 자연스럽게 대화하듯 기도하셨습니다. 그분은 '작은 자들'(마태 11,25), 친구들, '자신 주변의 백성들'(요한 11,41 이하), 제자들(요한 17,9.20) 때문에 찬미와 감사 또는 청원기도를 바치셨습니다. 그분은 세상에 오시기 전에(요한 1,1 이하), 세상에서 자신을 죽음에서 구해 주실 수 있는 분에게 큰 소리와 눈물로 기도하고 간구하셨고(히브 5,7), 하느님께 기도하며 시간을 보내시고(루카 6,12), 승천 후에도 우리를 변호해 주시고(1요한 2,1), 지금도 우리를 위해 간구해 주고 계십니다(로마 8,34; 히브 7,25).

예수님의 기도는 성자와 성부와 성령이신 하느님 삼위일체 사이의 대화입니다. 예수님께서서는 '아빠'(마르 14,16), '아버지'(마태 6,9-15; 루카 11,2-4)라고 부르시면서 인격적으로 대화하셨습니다.

니다. 이러한 예수님의 기도는 오늘 우리에게 기도하는 자세를 가르쳐 줍니다(로마 8,15 참조). 우리는 성령의 도우심으로 아들이 아버지께 말씀드리듯이 기도합니다. 성령의 도우심으로 하느님의 말씀을 듣고, 그 말씀이 우리 안에 이루어지고, 하느님과 아들과의 친교를 맺게 됩니다.

### 3. 기도 준비

기도하기 위해서는 편안하고 바른 자세를 취하는 것이 좋습니다. 잠이 들거나 환상이나 환각 또는 분심이나 잡념에 빠져들지 않고 정신을 맑게 하기 위해서는 가급적 허리를 바로 세워야 합니다. 허리를 바로 세우기 위해서는 무릎을 꿇거나 가부좌나 반가부좌를 틀고 앉거나 의자에 엉덩이를 깊이 붙이고 앉으면 좋습니다. 몸을 바르게는 하지만, 긴장은 풀어 편안하게 앉으면 됩니다. 그러나 주님께 깊이 집중하면 좋겠습니다.

일정한 시간에 일정한 장소에서 기도하면 좋습니다. 가급적이면 성당에서나 성체가 모셔진 감실 앞에서 기도하는 것이 좋습니다. 그런데 바쁘고 복잡한 일상을 살다보면 기도시간을 내기가 쉽지 않을지도 모릅니다. 그럴 때는 호흡을 들이마시고 내쉬며 그 은율에 따라 기도를 바치다가 차츰 기도에 맞들이게 되면 조금씩 기도 시간과 기도의 공간을 마련하게 될 것입니다. 그런데 처음 묵상기도에 들어갈 때는 40분을 넘기지 않는 것이 좋겠습니다. 자칫 환상이나 환각에 빠질 위험이 있기 때문입니다. 기도 중에 주님의 위로를 받아 더 오래 기도하고 싶으면, 잠깐 쉬었다가 다시 시작하면 좋겠습니다.

기도에 들어갈 때는 주님을 모시겠다는 염원으로 성령께서 오시기를 청하며, 그 어느 누구도 세상의 어떤 것으로 채울 수 없는 우리의 마음을 주님께서 채워주시기를 갈망하면 좋겠습니다. 그러면 우리 안에서 말로 표현할 수 없을 만큼 탄식하고 계시는 성령께서 우리를 주님께로 이끌어 주실 것입니다. 그러므로 기도할 때는 성령께서 우리를 아버지께로 인도하시리라는 것을 믿고, 성령께서 이끌어주시는 대로 맡겨 드리십시오.

주의하실 것은 기도하면서 주님을 만나 뵈옵고, 주님과 함께 있는 것을 목표로 해야 합니다. 기도하면서 기도자가 하느님께 위로와 평화를 기대해서도 안 되고, 또 위로가 있었다고 해서 기도가 잘 되었다고 자만하거나, 위로나 감정적인 교류가 없었다고 해서 잘 안되었다거나 주님께서 응답하지 않으셨다고 실망해서도 안 됩니다. 경우에 따라서는 오히려 ‘어둔 밤’과 같은 무미건조한 순간도 있다는 것을 이해하시고, 무엇보다 주님께서 나와 함께해 주시면서 나를 사랑해 주시고 바라보고 계시다는 사실로 기뻐해야 할 것입니다. 기도가 식사를 하듯이 생활의 일부가 되어, 정기적이고 잦은 기도를 통해 주님을 모시고 주님과 함께하는 순간이 늘어나길 바랍니다.

그리고 늘 성경을 읽으면서 주님의 말씀을 들으면서 그 말씀의 뜻이 무엇인지 찾고, 그 말씀이 지금 여러분에게 무엇을 어떻게 하라고 하시는 지도 찾아보시기 바랍니다. 그러면 여러분이 주님의 뜻을 찾아 행하는 사람이 될 수 있을 것입니다.

#### 4. 기도의 종류

##### 1) 소리(염경)기도

소리(염경)기도는 유학자들이 경문을 읽으며 기도했듯이, 교회에서 정해진 기도문을 (소리내어) 읽으며 바치는 기도를 말합니다. 교회에서는 공동체가 다 함께 한 마음으로 기도할 수 있도록, 사적인 청원보다는 신자로서 마땅히 청해야 할 것을 청할 수 있도록, 교회의 공적 기도문을 가톨릭 기도서에 수록하여 신자들이 함께 바칠 수 있도록 합니다.

소리(염경)기도는 주요 기도와 특수 기도, 여러 가지 기도 등으로 나뉘어 있는데, 주요 기도는 삼위일체이신 하느님, 성부와 성자와 성령의 이름으로 모든 것을 바치고 실천하도록 하는 '성호경'으로 시작하여, 주님께서 친히 가르쳐 주신 '주님의 기도', 성모님께 전구를 청하는 '성모송', 삼위이신 하느님께 영광을 드리기를 위한 '영광송', 열두 사도가 선교에 나서기 전에 한 분씩 돌아가며 하나씩 믿음을 고백했다는 데서 유래하는 우리 신앙의 신조들의 모임인 '사도신경'(별도로 니케아 공의회와 콘스탄티노플 공의회에서 우리 신앙의 신조들로 공포한 '신경'도 있다.), 잘못을 뉘우치며 바치는 '반성기도', 우리 신앙의 생활을 규정하고 안내하는 '십계명', 우리 잘못을 고백하고 주님의 자비를 청하는 '고백기도', 회개하면서 바치는 '통회기도', 향주삼덕(하느님을 향한 우리 신앙의 세 가지 덕)인 '신덕송'(믿음), '망덕송'(희망), '애덕송'(사랑)의 '삼덕송', 주님께 우리 삶을 바치는 '봉헌기도' 등의 12기도문이 있습니다. 그리고 매일 아침, 점심, 저녁 하루에 세 번 종을 치며 (연중시기와 부활시기에) 기도하는 '삼종기도'와 식사 전 후에 바치는 '식사 전·후 기도'가 있습니다. 또 일을 시작하며 성령께서 임하시기를 청하는 '일을 시작하며 바치는 기도'와 '일을 마치고 바치는 기도'가 있으며, 매일 아침과 저녁에 바치는 '아침 기도'와 '저녁 기도'도 있습니다. 그리고 성모송을 바치며 주님의 20가지의 신비를 묵상하는 '묵주기도'와 고해성사를 드리는 '고해성사' 경문 등이 있습니다.

그리고 특수기도에는 각 성월마다 바치는 '성월 기도'와 각 신심별로 바치는 성인들께 전구를 청하는 '성인 호칭 기도'들과 죽은 이들을 위하여 바치는 '위령기도'가 있습니다.

여러 가지 기도에는 성당에 들어서며 스스로를 정화하거나 신자들이 머무는 장소들을 정화하기 위하여 성수를 찍으며 바치는 '성수기도'와 예수 성심과 성모 신심 등께 자신을 바치는 봉헌기도들과 교황이나 주교, 사제, 수도자, 평신도, 비신자, 성소자 등 각 신분의 신자들을 위해 바치는 기도들, 가정과 부모, 자녀, 부부, 병자 등을 위한 기도, 세상을 떠날 때나 새해에, 가뭄과 장마 때에 바치는 기도들이 있습니다.

기도서에는 또 사제가 없는 공소에서 공소 신자들이 바치는 '공소예절'과 '미사 통상문' 등을 수록하여 신자들의 전례생활을 돕습니다.

##### 2) 묵상기도

묵상은 기도하면서 자신의 이성을 적극적으로 펼쳐 주님의 뜻을 헤아리는 것입니다.

목상은,

- 예수님께서서는 이 사건/상황을 내가 왜 겪도록 하시는가?
- 예수님께서서는 이 사건/상황을 통해 나에게 무엇을 말씀하시고자 하시는가?
- 예수님께서서는 이 사건/상황에서 내가 무엇을 어떻게 하기를 바라시는가?

이러한 세 가지 관점에서 깊이 잠겨 주님의 뜻을 헤아리는 것입니다.

목상거리를 잡는 방법에는 위의 세 가지 관점에 입각한 '주제별 목상'과 '성경목상'이 있습니다. 그리고 물론 자신에게 일어난 일과 자신이 처한 상황들을 주님 안에서 되새기는 방법이 있는데, 그 일과 상황이라는 목상거리를 목상하면서 결국 주제별이나 성경구절에서 도움을 얻고 결과를 찾게 됩니다. 주제별 목상은 교회의 전통적인 주제들, 즉 사랑과 믿음과 희망, 순명, 겸손, 정결, 기쁨 등을 위의 관점과 연결하여 목상하는 것이고, 성경목상은 성경구절에 맞추어 자신의 삶을 되돌아보는 방법입니다.

그런데 '주제별 목상'이거나 '성경목상'이나 그 주제나 성경구절을 직접 현실에 적용하면 아주 힘듭니다. 마치 천국을 현실에 적용하는 것과 같아, 현실은 지옥처럼 비쳐지게 됩니다. 그렇게 되면 동시에 그 일을 극복할 수도, 헤어날 수도 없게 됩니다. 그러므로 현실 사건과 상황에 간접적으로 또는 비유적으로 또는 의미적으로 빗대어 적용해야 합니다. 그래야 목상이 실망감이나 무기력감으로 포기하거나 죄책감으로 낙담해짐 없이 주님께 나아갈 수 있는 디딤돌이 될 수 있습니다.

목상은 주님 대전 앞에서 무조건 내가 잘못했고, 잘못해서 괴롭고, 괴로움을 벗어나기 위해 속죄하고 무조건 참고, 속죄하며 마치 현실에서 기죽어 살도록 하기 위한 것이 아닙니다. 또 막연하게 앞으로 잘 살겠다는 결심을 하기 위한 것도 아니며, 윤리적인 결정을 내리기 위한 것도 아닙니다. 지금 당장 주님과 하느님 나라의 관점에서 바라보며 이 사건과 상황이 옳으나, 옳지 않느냐를 심판하고 판단하는 것에서 그치지 않고, 이제 주님을 믿는 우리가 지금 이 사건과 상황에서 어떻게 할 것인가를 주님께 묻고, 주님의 도우심을 청하며, 주님께 의탁하여 앞으로 나아가기 위한 것입니다(수덕3 주님 생각하기 참조).

### 3) 관상기도

관상기도는 주님께서 주시는 사랑을 충분히 느끼고 내 삶 속에 아로새기며, 그 사랑 안에 잠겨서 위안과 평화를 누리기 위한 기도입니다. 그리고 주님께서 펼쳐주시는 새 세상으로 나아가기 위해 힘을 얻기 위한 기도의 방식입니다.

목상기도가 내 이성을 적극적으로 사용하여 주님께 다다르고 주님의 뜻을 찾고자 하는 것이라면, 관상기도는 주님께서 펼쳐주시는 성경의 세계로 들어가 주님을 (실제처럼) 뵈옵고 느끼며, 주님과 대화를 주고받으며, 주님께서 베풀어주시는 자비로운 사랑에 잠겨 기쁨과 평화를 누리는 것입니다.

관상기도를 통해 우리는 주님의 사랑을 직접 체험하고, 주님 사랑의 힘으로 변화되어, 주님과

같이지고 닳아가며 하나 되어 친교를 누리게 됩니다. 그래서 관상기도는 처음에는 묵상기도처럼 기도하는 사람이 주님께서 펼쳐주신 계시나 신비 또는 구체적으로 성경구절의 배경과 등장인물 대화 등을 마치 상상이나 연상처럼 의도적으로 시작합니다. 그러다가, 일정 시점부터는 주님께서 보여주시는 세상 안에서 바라보고 그 안에 참여하여 주님과 의 보다 깊은 만남을 가지게 됩니다. 말로는 조금 모호합니다만, 주님을 만나겠다는 ‘단순한 마음’으로 ‘주님께 집중’하여 구체적인 성경구절을 가지고 묵상과 관상으로 들어가면 의외로 쉽게 기도에 들어갈 수 있습니다(신비4 주님 바라보기 참조).

교회 내에는 상상으로 시작하여 인간의 오관을 사용하는 이나시오식 관상기도 외에도 여러 가지 관상기도가 있습니다. 그 중에 대표적인 기도 방법 중의 하나인 영적 독서(Lectio Divina)가 있습니다.

‘영적 독서’ 또는 ‘거룩한 독서’(성독)이라고 불리는 기도 방법은 주님의 말씀을 읽으면서 자기 마음에 와 닿거나, 자기 마음을 자극하거나 움직이는 주님의 말씀에 머무르면서 그 말씀을 되새기고 그 말씀에 잠겨 주님의 사랑과 위로를 받는 기도 방법입니다.

주님의 말씀인 성경을 읽고(lectio), 그 말씀을 반복하여 읽으면서 그 뜻을 헤아리며 묵상(meditatio)하고, 묵상하면서 느끼고 깨우치게 된 주님 사랑에 찬미와 감사의 기도(oratio)를 바치고, 주님의 현존 안에서 말씀을 통해 내게 오신 주님 사랑을 느끼며 그 안에 잠겨서 주님께서 주시는 평화와 은총을 받으며 관상(contemplatio)하는 기도입니다. 결국 성경을 읽으면서 성경을 통해 우리에게 오시는 주님을 뵈옵고 생각하고 바라보는 기도방법입니다(신비5 영적 독서 참조).

그리고 복잡한 일상에서 벗어나 별다른 공간으로 가서 특별한 시간을 내어 기도하는 기회를 갖게 되는 데 이것을 피정이라고 부릅니다. 피정은 세상의 번잡함을 떠나 고요하게 마음을 지킨다는 의미의 피세정념(避世靜念)이란 단어의 줄인 말로서, 이는 주님 안에서 자신의 영과 신심을 정화하고 갱신하며 주님의 힘을 받아 새로 태어나고자 하는 기도의 한 형태입니다(수덕신비·영성 6 세례 전 피정 주님, 저 여기 있습니다 참조).

오늘부터 가능한 한 매일 그리고 매 순간 기도하시기 바랍니다. 하느님을 생각하고, 하느님과 예수님에 대해 생각하고, 하느님께 하고 싶은 말을 하고, 예수님을 느끼고 싶어 하는 마음과 그 순간이 기도입니다. 여러분이 예비신자 교리 과정을 마쳐갈 무렵에 여러분 안에 예수님의 상이 새겨져 있기를 바랍니다. 여러분이 한 평생 믿고 따라갈 예수님의 모습, 예수님의 생각, 예수님의 마음이 여러분 안에 새겨져 있어야 여러분이 믿고 따를 수 있지 않겠습니까? 여러분 안에 하느님께서 자리 잡을 때까지 열심히 그리고 진실히 기도하시기 바랍니다. 그래서 꼭 예수님을 만나고, 머리로 깨닫는 것뿐만 아니라, 마음으로 느끼게 되길 바랍니다.

그리고 기도를 마칠 때마다 그 기도 내용을 정리하시기 바랍니다. 기회가 될 때마다 되돌아보면서 종합하여 영적성장을 도모하시기 바랍니다. 아울러 이 교재를 마칠 즈음에는 여러분 자신이 신비교육을 전수하는 교사가 되어 여러분의 기도방법을 전할 수 있도록 정리하시기 바랍니다.

#### 14.....수덕1 기도일반

그러면 우리 예비신자 교리서를 보면서, 우리가 세례성사를 받기 전까지 꼭 외워야 할 기본적인 기도문을 살펴보기로 합시다.

## 수덕2 주님 모시기

성체조배 - 하느님 현존체험

### 1. 기도

이스라엘 사람들은 속죄제사와 희생제사를 봉헌했습니다. 레위기에 보면 이스라엘 사람들은 자기 죄를 씻기 위해 희생제물의 피를 제단에 뿌려 죄를 씻는 제사를 바쳤습니다. 자기 죄를 씻기 위해서는 죄의 정도와 각자의 신분이나 경제적 처지에 따라 흠 없는 황소나 양 한 마리, 산비둘기 등을 희생제물로 바쳤습니다. 이러한 제사를 지내던 이스라엘 사람들의 문화 속에서, 예수님께서서는 세상 사람들의 죄를 씻어주기 위한 희생제물이시라는 것을 쉽게 이해할 수 있습니다. 예수님께서서는 십자가에 못박히시기 전에 제자들과 최후의 만찬을 하시면서, 십자가상의 제사가 세상 사람들의 죄를 대신 짊어지고 돌아가신다는 것을 분명히 밝히셨고, 주님 십자가상 제사의 예형으로 성체성사를 세우셨습니다. “너희는 모두 이것을 받아 먹어라. 이는 너희를 위하여 내어줄 내 몸이다. 너희는 모두 이것을 받아 마셔라. 이는 새롭고 영원한 계약을 맺는 내 피의 잔이니 죄를 사하여 주려고 너희와 모든 이를 위하여 흘릴 피다. 너희는 나를 기억하여 이를 행하여라.” 성체성사는 우리에게 생명을 주신 주님 십자가상 제사의 기억과 재현이며, 주님께서서는 성체성사를 통해 오늘 우리를 다시 찾아오시고 우리와 늘 함께하시며 우리 삶에 생명을 주십니다. 성체 안에 살아계시는 주님 대전에 여러분 삶의 갈증과 희로애락을 말씀드리고, 나도 모르게 스며드는 주님의 위안과 힘을 받아 우리의 삶을 영적으로 풍요롭게 영위하시길 바랍니다.

성체조배는 부모님께 자식이 문안인사를 드리는 것과 같습니다. 나를 낳아주시고 길러주시는 부모님께 문안을 드리고, 즐겁고 기쁠 때 또는 어렵고 힘들 때 부모님께 말씀드리고 상의드리는 것으로 여겨도 좋습니다. ‘고해소의 성인’, ‘성체의 성인’이라고 불리는 성 요한 마리아 비안네 신부님은, 한 본당 신자가 매일 성체 앞에 앉아 기도하는 모습을 보고 어느 날 그 할아버지에게 “매일 무엇을 그렇게 기도하십니까?” 하고 물었습니다. 그랬더니 그 신자가 “뭐, 특별한 것 없이, 내 생애를 지켜주시고 나의 전부를 아시는 주님께 그냥 문안드립니다. 나와 함께해 주시는 주님, 몽땅 받으세요!” 라고 기도합니다.” 라고 대답했습니다. 이렇게 “그냥 주님 앞에 앉아서 주님과 함께 있다 갑니다. 그러면 편안해져요.” 라는 이 대답들이 성체조배의 이유와 의미를 가리키는 실천적인 답변이라고 할 수 있습니다. 경우에 따라서는 부모님께도 친구에게도 그 어느 누구에게도 말할 수 없는 일이 있고, 말을 한다 해도 누구 하나 나의 갈망과 갈등을 채워줄 수 없을 때가 있습니다. 여러분은 이럴 때 어떻게 하십니까? 그 답답한 마음을 해소하고, 세상 그 누구도 세상 그 어느 것으로도 채울 수 없는 나의 갈망을 채워주실 수 있는 분이 바로 주님이십니다. 그래서 그런지 어떤 어린이는 기도할 때 특별히 할 말이 없어서, 그냥 “성부와 성자와 성령의 이름으로, 아멘.” 하고 성호 긋고는 “몽땅!” 하고 나온답니다. 이 말은 어린이에게만 해당되

는 이야기가 아닙니다. 나와 함께하시면서 나의 모든 것을 다 아시는 주님께 새삼 특별히 무슨 말씀을 드리기보다 그냥 성체 안에 살아 계시는 주님 앞에 나오는 것, 주님의 현존 앞에 머무는 것이 가장 기본적이고 가장 편한 기도의 기초입니다.

기도에는 여러 가지 방법이 있습니다. 이렇게 기도에 여러 가지 방법과 종류가 있는 것은 기도하는 주체인 신자들이 다양하기 때문입니다. 하느님께서서는 사람들을 똑같이 만들지 않으시고 각기 다른 얼굴 모습과 각기 다른 성격을 주시고 한 사람 한 사람씩 사랑하십니다. 우리는 인간이라는 명사 안에 다 같이 평등한 인간이지만 동시에 우리 인간은 서로 다른 성격과 기질을 가지고 있습니다. 그래서 서로 다른 우리 인간은 서로 다른 기도의 방법을 통해 하느님께 나아갑니다. ‘성체조배’는 성체 안에 살아계신 주님 앞에 나아와 기도하는 하나의 기도 방법입니다. 전통적으로, 기도하기 위해서는 조용한 자리를 잡도록 권합니다. 그런 이유는 기도할 때 다른 일에 방해받지 않고 하느님께 집중할 수 있도록 하기 위해서입니다. 그러기에 기도하기 가장 좋은 장소는 물론 성체가 모셔져 있는 성당이며, 성체조배를 드릴 수 있는 경당입니다. 그런데 매일 성체 앞에 나아와 기도할 수 있는 조건의 삶을 사는 사람이 있고, 또 설사 다른 조건의 삶을 살고 있다고 하더라도 성체조배하기 위해 다른 모든 조건들을 포기하고 성체 앞에 달려오는 사람이 있는가 하면 그렇지 못한 사람도 있습니다.

예수님께서서는 하루 일과를 시작하기 전에 그리고 하루 일과를 다 마친 다음에 홀로 아버지 하느님과의 시간을 가지시고 중요한 결정을 내리기 전후에 아버지 하느님과 일치하여 하느님의 뜻을 찾고 그 뜻을 이룰 힘을 얻는 기도 시간을 가지셨습니다. 사회와 가정생활을 바쁘게 해나가야 하는 현대인들 중에는 매일 성당에 오거나, 일상의 삶의 환경 안에서 기도에 집중할 수 있는 자신만의 공간을 찾기에 어려움이 많지만, 우리도 예수님처럼 하루 일과 시작 전에 또는 하루 일과를 마친 후 자기 전에 기도 시간을 가질 수 있습니다. 또는 밤에 자면서 미리 내일 묵상할 구절을 읽고 자면서, 일어나면서, 출근하면서, 하루 일과 중에 순간순간 기도하십시오. 짹짹한 순간을 나중에 종합하더라도 하루 종일 성경구절을 염두에 두고 토막시간을 내서 기도하시다 보면, 갑자기 하루의 어느 순간에 주님 말씀과 업적에 대한 깨달음이 불현듯 떠오를 수도 있습니다.

문제는 하느님의 현존 가운데 살아가는 것입니다. 하느님 현존 가운데에서 하느님의 뜻을 깨우치고 그 뜻을 실현하는 가운데 우리와 함께하시면서 우리를 이끄시는 하느님께 의지하고 맡기며 나아가는 것이 기도의 목적이며 신앙생활에서 얻게 되는 기쁨과 평화입니다. 성체조배가 되었던 다른 어떤 형태나 어떤 종류의 기도가 되었던, 하느님의 현존을 느낄 수 있도록 마치 습관처럼 자주 기도하면서 주님께 자주 안테나를 맞추고 관심을 기울여 주님과 차근차근 정을 쌓아나가 언제나 주님과 함께하기를 바랍니다.

오늘 기도의 전통처럼 우리에게 주어진 성체조배를 통해 하느님의 현존 안에 들어가는 기도를 배우도록 합시다.



2. 기도에 들어가기 위하여 - 성령청원기도

기도를 하기 위해서는 무엇보다 주님을 사랑하고 싶은 마음과 주님을 모시고 살고 싶은 갈망이 있어야 합니다. 그리고 이러한 갈망이 내게 생겨나게 하고 나를 하느님께로 인도해 주시는 성령의 도우심을 청해야 합니다. 기도는 하느님의 은총입니다. 하느님의 은총이 없이는, 성령의 도우심이 없이는 우리는 기도를 할 수 없습니다. 우리는 기도에 들어가기 위해 가장 먼저 이 선물을 청해야만 합니다. 물론 오늘의 내 삶에서 풀어지지 않고, 감당하기 어려운 갈등과 답답하고 목마르기까지 한 인간의 갈망을 가지고 있다면 더욱 더 기도의 동기가 될 수 있습니다.

성령께서 내 기도를 이끌어 주님께 연결시켜 주시고 마침내 주님을 만나 뵈을 수 있도록 청하는 '성령청원기도'는 아래의 것 중 하나를 바쳐도 됩니다.

오소서, 성령님. 저희 마음을 성령으로 가득 채우시어

저희 안에 사랑의 불이 타오르게 하소서.

주님의 성령을 보내소서. 저희가 새로워 지리이다.

또한 온 누리가 새롭게 되리이다.

기도합니다. 하느님, 성령의 빛으로 저희 마음을 이끄시어 바르게 생각하고 언제나 성령의 위로를 받아 누리게 하소서. 우리 주 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.

또는,

오소서 성령이여 창조주시여

신자들 마음속을 찾아주시어

당신이 창조하신 우리가슴을

천상의 은총으로 채워주소서

당신의 그이름은 위로자시니

높으신 하느님의 선물이시요

생명의 샘이시며 불이시웁고

사랑과 신령하신 기쁨이외다

당신이 일곱은사 베푸시오니

하느님 아버지의 오른손가락

성부의 언약대로 내려오시어

우리입 말씀씨로 채워주시네

빛으로 우리오관 비취주시고

그사랑 우리맘에 부어주시며  
영원한 능력으로 도와주시어  
연약한 우리육신 굳게하소서

원수를 멀리멀리 쫓아주시고  
언제나 당신평화 내려주소서  
앞장서 이끄시는 당신손길에  
해로운 모든것을 피하리이다

성령의 힘을입어 성부를알고  
성자도 그힘으로 알게하소서  
성부와 성자께로 좇아나시는  
성령을 우리항상 믿으오리다. 아멘

또는, 성령께서 오셔서 우리를 주님께로 이끌어 주시기를 바라는 마음으로 형식에 구애받지 않고 아래와 같이 자유롭게 기도해도 좋습니다.

저희 안에 계시면서  
저희에게 주님께서 원하시는 일이 무엇인지를 알려주시고,  
그 일을 하고자 하는 열망을 불러 일으켜 주시고,  
실제로 그 일을 할 수 있도록 힘을 주시는 주님!

저희가 주님의 뜻을 깨우쳐 알게 하소서.  
주님의 탄생에서 겸손을,  
주님의 공생활에서 사랑을,  
주님의 성체성사에서 봉헌을,  
주님의 십자가상 제사에서 희생을,  
주님의 부활에서 하늘나라의 영광을,  
주님의 승천에서 희망을,  
성령강림에서 그리스도교 사도직을 체득하게 하소서.

저희가 살면서 예상치 못한 일을 겪을 때마다,  
주님의 말씀과 교회의 전승을 통해 주님의 뜻을 헤아려,  
저희의 일상에서 그 뜻을 실천하게 하소서.

저희가 하고자 하는 일이 주님의 뜻 안에 있게 하시고,  
저희의 뜻을 정확시켜 주님의 뜻과 하나 되게 하소서.  
그리하여 저희가 머무는 가정과 사회에서 주님의 뜻을 이루어,  
이 땅에 하늘나라를 이루고, 주님께 찬미와 영광을 드리게 하소서.

주님의 성인님,  
주님을 뵈옵고 주님의 뜻을 이루려는 저희의 열망과 열정이  
저희의 나약과 부족으로 그치지 않고  
마침내 열매를 맺을 수 있도록 전구해 주소서.  
주님께서는 세세에 영원히 살아계시고 다스리시나이다. 아멘.

천주의 성모님 저희를 위하여 빌어주소서.  
성 (            ), 저희를 위하여 빌어주소서.  
(주님의 기도, 성모송, 영광송)

또는,  
예수님, 감사합니다.  
예수님, 예수님을 만나기 위해 여기 이렇게 왔습니다.  
예수님, 예수님을 믿습니다.  
예수님, 예수님을 사랑합니다.  
예수님, 예수님을 원합니다.  
예수님, 예수님과 같이 지내고 싶습니다.  
예수님, 예수님을 알고 싶습니다.  
예수님, 저희에게 가까이 오셔서 예수님을 알려주십시오.  
예수님, 저희 마음속에서 주님을 알아보지 못하고 깨닫지 못하는 장애를 몰아내시고  
예수님, 주님을 모시게 해 주십시오.  
예수님, 기도하고 싶습니다.  
예수님, 어떻게 기도해야 할지 모르는 저를 가르쳐 주십시오.  
예수님, 저희에게 예수님을 선물로 주십시오.  
예수님, 저희 마음 깊이 기도의 씨앗을 심어주십시오.  
예수님, 제가 하고 싶은 기도를 하도록 해 주십시오.  
예수님, 예수님께 말하고 싶습니다.  
예수님, 저에게 가까이 오십시오.

예수님, 예수님께서 제 가까이 와 계신 것 알지만 현존을 깨닫게 해 주십시오.  
예수님, 아무런 부끄럼이나 겁도 없이, 용감히 예수님과 대화하게 해 주십시오.  
예수님, 예수님을 모시고 예수님의 일을 하고 싶습니다.  
예수님, 저희를 예수님의 도구로 써주십시오.  
예수님, 예수님의 영광을 위하여 저희를 받아주십시오.  
예수님, 찬미 받으십시오.

어머니, 어머니께도 감사합니다.  
어머니, 어머니도 저의 약함을 아시죠.  
어머니, 제가 얼마나 예수님의 도우심이 필요한지 아시죠.  
어머니, 저희를 인도해 주십시오.  
어머니, 예수님의 얼굴을 보여주시고 그분께 가는 길로 인도해 주십시오.  
어머니, 언제나 저를 위해 기도해 주셔서 감사합니다.  
어머니, 저희를 도와주시고 가르쳐 주십시오.  
어머니, 어머니도 아기 예수님께 기도하는 방법을 가르쳐 주셨죠.  
어머니, 저희에게도 기도하는 방법을 가르쳐 주십시오.  
어머니, 어머니도 기쁘시죠.  
어머니, 어머니께서 느끼신 그 기쁨을 저희에게도 전해 주십시오.  
어머니, 저희에게 예수님을 주십시오.  
어머니, 주님의 얼굴을 보고 싶습니다.  
어머니, 그분을 직접 만날 수 있도록 저희를 위해 기도해 주십시오.  
어머니, 오늘 하루도 예수님께서 저희와 함께 계시는 현존 안에 지내게 해 주십시오.  
어머니, 부드럽고 어머니다운 사랑에 감사합니다.

이런 식으로 자신의 마음과 원의를 주님께 자유롭게 바치면서 주님께 간절히 다가가십시오. 여러분 각자가 지금 주님께서 오시기를 바라는 간절한 마음으로 성령청원기도나 자유기도를 마음속으로 바쳐보십시오. 3분 드리겠습니다.

좋으셨습니까? 이렇게 기도하면, 주님께서 오시도록 간절한 마음으로 청하게도 되고 동시에 간절한 마음이 솟아나기도 합니다.

### 3. 주님 현존 체험

#### 1) 준비기도 - 주님께 집중

주님께 집중한다는 것은 주님의 현존을 느끼는 것이라고도 할 수 있습니다. 성령청원을 통해 주님께서 내 앞에 계심(신 것처럼)을 느끼게 되는 것을 말합니다. 그래서 마치 부모님께 말씀드리듯이, 직접 말씀드리고 말씀을 들을 수 있도록 하는 방법입니다. 여러 가지 방법이 있는데 가장 쉽고도 확실한 방법은 감실 안에 모셔져 있는 주님을 두 눈으로 바라보며 집중하는 성체조배, 특별히 주님의 성체를 직접 바라보는 성체현시입니다. 주님 앞에 직접 나아와 주님께 청하고 또 그렇게 기도하는 이들을 주님께서 직접 이끌어주십니다.

주님의 현존을 느끼기 위해서는 먼저 내 마음을 가라앉혀야 합니다. 마음을 가라앉히는 방법은 자신의 숨을 고르게 하는 것도 한 방법인데, 그것은 자기가 숨 쉬는 것을 느끼고 들으며 의도적으로 숨을 고르게 하는 호흡법입니다. 한 번 해 보겠습니다. 자기 숨을 느껴보십시오. 숨이 들어가고 나가는 자기 몸을 관찰하고 느껴보십시오. 그렇게 하다 보면 자기 숨은 자기가 바라보고 있다는 것을 아는 듯이 고르게 되고 깊어지게 되며 그래서 자기 몸이 편안해집니다.

자세도 중요합니다. 자세가 흐트러지면, 기도할 때 졸음이 오거나 환각, 환상, 환청에 빠질 수 있습니다. 엉덩이를 의자 뒤로 짝 붙이고 허리를 세우십시오. 허리를 꼴꼴이 편 다음에는 몸의 긴장을 풀고 편안하게 하는 것이 좋겠습니다. 물론 누워서도 서서도 기도할 수는 있습니다. 자기가 졸거나 자지 않고 몸의 움직임으로 주님께 대한 집중이 흔들려 침묵 안에서 만나게 되는 주님의 현존을 깨뜨리지 않는다면 어떤 자세도 괜찮습니다.

눈은 감아도 되고 뜨셔도 됩니다만, 처음 집중할 때는 눈을 감아 다른 것들을 바라보면서 자기의 초점이 다른 곳을 향하지 않도록 하는 것도 좋은 방법입니다. 손은 자연스럽게 펴서 다리 위에 살며시 올려놓으시면 됩니다. 허리를 꼴꼴이 펴고 다시 한 번 숨고르기를 해 보겠습니다. 약 5분간 해 봅시다.

2) 주님께 집중하여 하느님 현존을 느끼기 위하여

① 용서

미워하는 사람이 있으면 기도할 수 없습니다. 미워하는 사람이 있으면, 기도할 때 그 사람이 주님과 나 사이에 나타나 내가 주님께 나아갈 수 없게 합니다. 용서하지 않으면 깊이 기도할 수 없습니다. 용서하지 않으면 주님과 깊은 친교를 맺을 수 없습니다. 우리가 용서하는 이유는 주님의 사랑을 더 많이 받아서, 우리가 주님 사랑으로 변화되기 위해서입니다.

용서의 기도를 바칩시다. 십자가 위나 감실 안에 계신 주님 앞에서 용서의 기도를 바칩시다. 내가 주님께 나아가기 위해 용서해야만 할 사람들을 하나씩 하나씩 떠올리면서 용서의 기도를 바칩시다. 한 사람 한 사람의 이름을 부르며, “(            ), 당신을 용서합니다. 저도 용서해 주십시오.”라고 기도하십시오. 그렇게 한 사람 한 사람을 다 용서하고 난 다음, 더 이상 용서하고 용서를 청할 사람이 없으면, “내가 지금까지 용서하지 못한 사람들도 용서하고 용서를 빕니다.”하고 기도하십시오. 그리고 죄책감이나 죄의식에 빠져 신음하거나 실망하고 좌절하지 말고, 주님께

용서의 기도를 바치십시오. “주님, 제가 지금까지 살면서 미워하고, 원망하고, 욕심부리며 투정부렸던 저를 용서해 주십시오. 그리고 저에게 오셔서 주님 사랑을 가득 채워 주시어 주님을 다시 뵈옵게 하소서.”

지금부터 약 5분 동안 용서의 시간을 갖도록 하겠습니다.

## ② 통회

하느님 현존을 느끼기 위해 집중하는 데 어려운 두 번째 것은 **죄와 자꾸만 죄악으로 기우는 내 마음입니다.** 기도 중에 자꾸만 어떤 순간이 떠오르고 그에 대한 수많은 반대와 합리화가 내 안에서 솟아오른다고 해도 스스로 자기의 죄를 인정하고 용서를 구하기 전까지는 계속 그 죄가 나를 괴롭혀 기도하기 힘들게 합니다. 기도를 시작하면 그 죄들이 떠올라 자꾸 되뇌고 되뇌게 됩니다. 그 때 그 순간이 떠오를 때마다, ‘그 때는 그럴 수밖에 없었고, 그 때는 누구 때문이었고, 그 때는...’ 하고 억울해 하고 스스로 반론을 제기하면서 스스로와 씨름하게 됩니다. 하지만 아무리 나의 죄를 합리화 한다고 해도 또 처음부터 끝까지 모든 것을 다 내가 잘못된 것은 아니지만, 그 때 그 순간 자신의 잘못을 인정할 때에야 비로소 내가 내 죄에서 해방되고 새로운 삶을 시작할 수 있게 됩니다. 그리고 지난 죄 뿐만 아니라, 자꾸만 죄의 유혹에 솔깃하고, 마치 술이나 도박, 마약 등 중독처럼 되풀이하는 삶의 잘못된 습관과 경향이 우리가 주님께 온전히 나아가는 것을 방해합니다

우리가 죄를 뉘우치는 이유는 미안하거나 답답해서가 아니라, 주님을 다시 사랑하고 주님께 다시 사랑받기 위해서입니다. 실제로 그러기 위해 기도하는 것입니다. 우리의 잘잘못을 다 알고 계시면서도 우리가 다시 돌아와 새롭게 살 것을 믿고 기다리고 계시는 주님께 다시 돌아가기 위해, 우리 죄를 인정하고 주님께 용서를 청하며 새로 태어나 주님의 사랑 안에 머무르도록 합시다. 죄책감이나 열등감에서 헤어나서, 마치 작은아들이 죄를 깨닫고 뉘우쳐 되돌아오기를 매일 매일 문앞에 나와서 기다리고 계시는 아버지처럼 우리를 기다리고 계신 주님께 돌아갑시다. 우리를 믿어 주시고 우리를 용서해 주시며, 연약하고 부족하기 그지없는 우리에게 기대를 걸고 계시는 주님께 다시 돌아가 그 사랑 안에 머물며 주님 사랑을 받고 주님을 사랑하며 살아갑시다.

**어릴 때부터 지금까지, 또는 꽤 오랫동안 지속적으로 반복되는 중독과 같은 나의 잘못과 악습에 대해 뉘우치고 새로 시작하고자 하는 통회의 시간을 약 5분간 갖도록 하겠습니다.** 통회를 하면서 주의하실 점은, 자신의 죄를 보고 죄책감이나 무기력에 빠져 방황하거나 실망하지 말고, 주님을 믿고 의탁하며, ‘지금부터 다시 태어나 새로 살 수 있도록 도와주십시오!’ 하고 간절히 청하십시오. 주님께서는 여러분께 희망의 빛을 비춰주실 것입니다.

## 3) 하느님 현존 체험 실습

이제 자기 숨이 느껴지면 의도적으로 숨을 들이마시고 내쉬면서 짧은 문장이나 단어를 되풀이하며 기도해 봅시다. “주님, 어서 오십시오!” “주님, 사랑합니다!” “주님, 자비를 베푸소서!” “주

님” 하고 숨을 들이마시고, “어서 오십시오!” 하면서 숨을 내쉬셔도 좋습니다. 또는 “주님, 어서 오십시오!” 하면서 숨을 들이마시고, 또 “주님, 어서 오십시오!” 하면서 숨을 내쉬셔도 좋습니다. 자기 숨이 가빠지거나 불편해지지 않는 범위 내에서 편안하게 주님을 모시면 됩니다. 또는 “예수님,” “주님,” 하고 짧게 부르면서 주님을 느껴도 됩니다. 주님께서 자기에게 오시는 것을 연상하면서 기도해 보십시오. 이렇게 단순한 방법으로도 주님의 현존을 느낄 뿐만 아니라 주님께서 주시는 평화와 위안을 얻을 수 있습니다. 그것은 주님께서 주님을 바라보고 느끼는 이들과 함께하시기 때문입니다.

자기 숨결을 따라 마음속으로 주님을 부르면서 주님께서 오시기를 기다려보십시오. 약 10분간 기도하겠습니다.

이렇게 짧은 문장이나 구절 또는 단어를 되풀이하면서 주님의 현존을 느끼기 위해 바치는 기도를 ‘만트라’ 또는 ‘화살기도’ 라고도 합니다. 동방 정교회에서는 많은 순례자들이 이런 기도를 바치면서 순례를 했습니다. ‘순례자의 기도’ 라는 책에 그 내용이 잘 나와 있습니다. 이런 면에서는 묵주기도도 묵상기도이지만, 분심을 멀리하고 주님께 집중하여 주님의 현존을 느끼는 좋은 준비기도일 수 있습니다(주님의 현존을 느끼도록 하기 위해 주님께 집중하는 방법은 숨쉬기와 호흡법 그리고 ‘만트라’ 라고 하는 화살기도 외에도 들려오는 소리에 귀를 기울이는 소리듣기, 오감으로 느끼기가 있습니다. 나중에 각자에게 편안한 방법을 선택하셔서 기도에 몰입하시면 됩니다. ‘그대’ 라는 책에 자세히 나와 있습니다만 오래 전에 나온 책이라 지금은 도서관에서 찾아보실 수 있습니다).

※ 이제 오늘 우리가 배운 주님께 집중하여 하느님의 현존 안에 머무는 기도를 종합적으로 해 봅시다. 제가 안내하는 대로 한 번 따라 해 보시기 바랍니다. 모두 눈을 살며시 감으시고, 기도합시다. 20분 정도 기도하겠습니다. 기도하기 어려우신 분은 계속 ‘주님의 기도’를 바치셔도 좋습니다.

- ① 오늘 이 기도시간에 주님을 꼭 만나 뵈 수 있게 해달라고, 성령께 간절한 마음으로 ‘성령청원기도’를 바치십시오.
- ② 숨을 고르시고, ‘예수님’이나 ‘주님’을 부르시면서 준비기도를 바쳐 ‘하느님 현존 안에’ 깊이 들어가십시오. 계속 주님의 이름을 부르십시오. 그러면 주님을 느끼실 수 있으실 것입니다. 주님이 느껴지시면 놓치지 않도록 계속 주님을 부르시며 다가가십시오. 성급하게 다가가셔서 깨지지 않도록 하시고, 천천히 차분히 주님을 모시겠다는 진실한 갈망

으로 깊이깊이 기도하십시오.

③ 주님의 품 안에 안기셔도 좋고, 주님과 함께 주님의 현존 안에 잠겨 편안히 머무르십시오.

※ 다음 시간까지 매일 한 번씩 가능하시면 성체 앞에서 기도 연습을 해오시기 바랍니다. 성체 앞에서 안 되더라도, 홀로 조용히 주님의 현존을 느끼는 연습을 하셔서 성체 앞에서 기도하는 것과 같은 마음으로 기도하시기 바랍니다. 적어도 매일 한 번씩, 시간적 여유가 있으면 아침, 오후, 저녁에 충분한 시간을 가지고 하시고, 시간적 여유가 적으면 짬짬이 시간을 내셔서 주님의 현존에 집중하는 연습을 해오시기 바랍니다.

※ 주님 현존 안에 들어가기 위하여

① 어둔 밤

자기가 주님을 만나기 위해, 자세도 잘 잡고, 마음도 잘 가다듬고, 준비 기도도 잘했는데도 주님의 현존이 느껴지지 않고, 노력하고 노력해도 기도가 다 끝날 때까지 아무런 감흥이나 위안을 받지 못할 때가 있습니다. 그러나 그것은 기도자의 잘못이 아닙니다. 기도하는 사람의 노력과는 관계없이 주님께서 그냥 주님께서 원하시는 때에 원하시는 방법으로 기도자에게 개입하시기 위해 다음을 기다리고 계신 경우입니다. 그것을 십자가의 성 요한을 비롯한 영성가들은 ‘어둔 밤’이라고 명명했습니다. 그러므로 기도 속에서 아무런 감흥이나 위안을 얻지 못했다 하더라도 또 기도의 그 때 그 순간에 응답을 받지 못했다고 느껴도, 기도가 잘못되었다고 여기지 마십시오. 주님께는 다음 기도 때 또는 기도를 마치고 나서 현실에서 다른 방법으로 감흥과 위안을 주실 것이므로 낙담하지 말고, 주님께 의탁하며 꾸준히 기도하면서 주님께서 원하시는 때에 원하시는 방법으로 응답하시는 것에 대해 관심을 기울이시기 바랍니다.

② 상처받지 않고 중단 없는 믿음

가끔 “누구 때문에, 마음이 편할 때가 없다든지,” “무엇 때문에 안정이 안된다” 고 말하는 경우가 있습니다. 그러나 실제로 ‘누구’ 때문이거나 ‘무엇’ 때문이 아니라, 그것들에 자기 마음을 맡기기 때문에 그의 어떤 행동이나 그 무슨 일의 반응에 따라 스스로 흔들리고 상처 입는 것입니다. 자신의 감정을 현실의 어떤 누구의 반응에 따라 상처받거나 흔들리지 않도록 인간에게 자신의 감정을 맡기지 말고, 나를 사랑해 주시고 나를 구원해 주시는 주님을 굳게 믿고 주님께 의탁하며 주님께서 이끌어 주시는 대로 굳세게 나아가야 하겠습니다.



③ 무관심

매일의 삶에 바빠서 주님께 관심을 기울이지 않거나, 기도하고 또 기도해도 쉽게 주님의 현존을 느끼지 못하거나, 기도하면서 자기가 하고 싶은 말만 다하고 그 말에 대한 주님의 응답을 충분히 기다리지도 않은 채 그냥 기도의 순간을 나가버리는 경우이거나, 주님께서는 응답을 주셔도 주님을 향한 자기 일과 의지에 몰두하여 주님의 응답을 알아차리지 못한 채 기도의 순간을 떠나 버리는 경우이거나, 기도해도 자기나 현실이 쉽게 바뀌지 않는다고 포기해 버리는 경우입니다.

흔히 기도를 하느님과 기도자의 대화라고 합니다만, 기도 중에 진행되는 이 대화는 우리가 일상에서 직접 귀로 듣고 입으로 말하는 형식의 대화는 아닙니다. 오히려 그렇다면 정신과적인 진단을 받아야 할지 모를 정도로 아주 아주 특별한 주님의 선택으로만 가능한 것일 수 있습니다. 일반적으로는 마치 영화에 나오는 텔레파시처럼, 우리와 우리 주변의 사건과 상황을 침묵 중에 떠올리거나 힘주어 집중함으로써 주님께 말씀드리게 되고, 우리 기도에 대한 답장을 우리 사건과 상황에 적절한 성경말씀에 대한 지성적인 깨달음이나 우리의 불안하고 복잡한 마음에 기도자도 모르게 스며든 심리적이고 감성적인 평화와 위안 그리고 일상과 현실에서 벌어지는 사건과 상황의 쇄신이나 변화에서 주님의 뜻을 바라보고 읽게 됨으로써 주님의 말씀을 듣게 됩니다.

그런데 만일 주님께 자신의 뜻을 전달하는 데만 몰두한 나머지 자기 뜻 속에서 헤어날 수 없거나, 주님께 자신의 뜻을 고하고 나서, 자신의 뜻이 주님의 뜻 안에 있는지, 그리고 주님께서 자신의 뜻을 어떻게 받아들여시고 응답하시는데 대한 충분한 성찰 없이 기도를 중단하게 되면 자신만의 이성적인 사색이거나 심리적인 독백으로 그칠 수 있습니다. 목상을 통해 이성적인 활동, 쉽게 말해서 ‘생각’이랄 수도 있는 자기 기도의 대화 속에서, 활동은 자신이 하지만 그 활동을 통해 우리와 교류하시는 주님과 친교를 이룰 때 비로소 기도 중에 대화했다고 말하게 됩니다. 기도 중에 내려주신다고 하는 주님의 응답은 일반적으로 기도가 끝나는 마지막 순간, 즉 40분 기도한다면 38분이나 39분에 다다라야 들을 수 있다고 합니다. 그래서 40분이나 1시간으로 정한 기도시간을 어림잡아 마칠 때 ‘영적 게으름’에 빠져 충분한 응답을 받지 못했다고도 표현합니다.

④ 영적 게으름

기도 중에 겪게 되는 가장 큰 방해물은 자기 자신입니다. 기도해도 주님께서 주시는 감흥이나 위안을 쉽게 느끼지 못한다고 기도 시간을 줄이거나 그냥 의무적으로 잠깐 기도하고 마는 영적 게으름이 기도를 통해 주님과 온전히 친교를 누리는 것을 방해하는 장애입니다. 그런가 하면 스스로 이 정도면 되었다고 여기거나 한 두 번의 기도로 주님의 응답을 충분히 얻었다고 생각하고 더 이상의 진보를 포기하는 경우입니다.

⑤ 분심

분심이야말로 기도의 최대 장애물입니다. 그런데 분심은 어떻게 보면 앞에서 본 바와 같이 미

움이나 원망, 또는 마치 중독처럼 자신의 이성으로는 부정하거나 이겨낼 수 있다고 다짐하면서도 실제로는 스스로의 힘으로 극복하지 못하는 반복적인 악한 습관 등 기도 전에 마땅히 했어야 할 일과 상황에 대한 숙제이자 죄책감일 수 있습니다. 그런가 하면 또 기도 후에 하고 싶고 해야 하는 새로운 일과 상황에 대한 상상이나 두려움입니다.

분심을 지우는 방법은, 그 분심이 처리해야 할 일이라면 메모를 하고 기도에 계속 들어가거나, 기도 거리와 연관된 상상이거나 두려움이라면 주님께 더욱 더 깊이 의탁하고 주님의 위로와 힘을 청하면 될 것입니다. 그러나 만일 기도의 분심거리가 미움이나 원망이라면 앞에서 한 방법처럼 기도 중에 스스로 용서하고 용서를 청하며 이겨나가고, 마치 중독처럼 자신의 이성으로는 부정하거나 이겨낼 수 있다고 다짐하면서도 실제로는 스스로의 힘으로 극복하지 못하는 반복적인 악한 습관이라면 계속되는 기도를 통해 매번 주님께 깊이 의탁하고 매달려 주님의 도우심으로 이겨내도록 해야 할 것입니다. 그 외의 잡다한 생각들이나 감정들은 “내가 지금 분심을 하고 있구네!” 하는 자각만으로도 쉽게 벗어날 수 있다고 영성가들은 말합니다. 분심을 떨쳐버릴 수 있는 또 다른 한 가지 방법은, 분심이 계속 들거나 기도에 집중이 안되고 그냥 막막하거나 계속 산만할 때는 묵상이나 관상하고자 하는 성경구절을 계속 반복해서 읽음으로써 말씀이 나를 휘감을 수 있도록 할 수도 있습니다.

## 수덕2-1 현존체험2

나에게 와서 쉬어라(마태 11.28-30)

### 장소와 시간, 자세 준비

일을 멈추고 조용한 시간에 한적한 곳에서 마음을 가라앉힙니다.

### 성령청원기도

3-5분간, 성령께서 내 기도를 이끌어 주시기를 청합니다.

“오소서, 성령님. 저희 마음을 성령으로 가득 채우시어

저희 안에 사랑의 불이 타오르게 하소서.

주님의 성령을 보내소서. 저희가 새로워 지리이다.

또한 온 누리가 새롭게 되리이다.

기도합시다.

하느님, 성령의 빛으로 저희 마음을 이끄시어 바르게 생각하고

언제나 성령의 위로를 받아 누리게 하소서.

우리 주 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.“

(또는 각자 자연스럽게 자신의 마음에서 우러나오는 기도를 바치며, 성령께서 우리에게 오시기를 청합니다.)

### 준비기도

5-10분간, 주님께 집중하며 주님께서 오시기를 간절히 청하며, 주님의 현존을 느낍니다.

천천히 호흡을 들이쉬며, “예수님”

천천히 호흡을 내쉬며, “사랑해요.”라고 기도하면서,

또는 천천히 호흡을 들이쉬며, “예수님”

천천히 호흡을 내쉬며, “어서 오세요.”라고 기도하면서,

주님께 집중하고 주님을 모시기를 간절히 청합니다.

성경말씀 나에게 와서 쉬어라(마태 11.28-30)

11 <sup>28</sup>고생하며 무거운 짐을 진 너희는 모두 나에게 오너라. 내가 너희에게 안식을 주겠

다. <sup>29</sup>나는 마음이 온유하고 겸손하니 내 멍에를 메고 나에게 배워라. 그러면 너희가 안식을 얻을 것이다. <sup>30</sup>정녕 내 멍에는 편하고 내 짐은 가볍다.

### 현존체험

주님의 말씀을 읽으면서 주님께서 다가오시길 간절히 청하고, 주님을 모시겠다는 마음으로 주님께 집중합니다.

주님께 집중하며 주님께 가까이 나아갑니다.

다가오시는 주님을 느끼며... 아니, 주님께 다가서며...

주님께 하고 싶은 말을 다 하고... 주님의 품 안에 안겨, 주님의 말씀을 듣습니다.

그리고 주님께서 베풀어 주시는 그 평화와 안녕 속에 평안히 머뭅니다.

### 감사기도

기도를 마치며, 주님께서 기도 중에 베풀어 주신 은혜에 감사드리며 감사의 기도를 바칩니다. 성부와 성자와 성령께, 그리고 성모 마리아께, 내 수호천사나 주보성인께... 그리고 내가 관상과 묵상을 통해 얻은 결심을 실행할 힘을 청하고, 아울러 기억해야 할 사람들을 위해 주님께 간구합니다.

기도를 마친 후, 묵상의 내용을 형제자매들과 나누며 식별의 과정을 가질 수 있습니다.

### 부칙

아무런 느낌이 없어도 계속 성경 말씀을 되풀이 읽거나, 마음에 와 닿는 구절을 계속 되풀이하면서 머뭅니다.

아무런 느낌이 없어도 계속 주님을 모시겠다는 마음으로 주님께 청하고 집중합니다.

처음에는 잘 안될 수 있습니다. 그러나 조금해 하거나 실망하지 말고 꾸준히 그리고 진실히 기도하며 청하면, 언젠가는 응답을 받을 것입니다.

## 수덕3 주님 생각하기

### 묵상기도

#### 1. 묵상기도

묵상은 기도하면서 자신의 이성을 적극적으로 펼쳐 주님의 뜻을 헤아리는 것입니다.

묵상은,

- 예수님께서서는 이 사건/상황을 내가 왜 겪도록 하시는가?
- 예수님께서서는 이 사건/상황을 통해 나에게 무엇을 말씀하시고자 하시는가?
- 예수님께서서는 이 사건/상황에서 내가 무엇을 어떻게 하기를 바라시는가?

이러한 세 가지 관점에서 깊이 잠겨 주님의 뜻을 헤아리는 것입니다.

묵상거리를 잡는 방법에는 위의 세 가지 관점에 입각한 ‘주제별 묵상’과 ‘성경묵상’이 있습니다. 그리고 물론 자신에게 일어난 일과 자신이 처한 상황들을 주님 안에서 되새기는 방법이 있는데, 그 일과 상황이라는 묵상거리를 묵상하면서 결국 주제별이나 성경구절에서 도움을 얻고 결과를 찾게 됩니다. 주제별 묵상은 교회의 전통적인 주제들, 즉 사랑과 믿음과 희망, 순명, 겸손, 정결, 기쁨 등을 위의 관점과 연결하여 묵상하는 것이고, 성경묵상은 성경구절에 맞추어 자신의 삶을 되돌아보는 방법입니다.

그런데 ‘주제별 묵상’이거나 ‘성경묵상’이나 그 주제나 성경구절을 직접 현실에 적용하면 아주 힘듭니다. 마치 천국을 현실에 적용하는 것과 같아, 현실은 지옥처럼 비쳐지게 됩니다. 그렇게 되면 동시에 그 일을 극복할 수도, 헤어날 수도 없게 됩니다. 그러므로 현실 사건과 상황에 간접적으로 또는 비유적으로 또는 의미적으로 빗대어 적용해야 합니다. 그래야 묵상이 실망감이나 무기력감으로 포기하거나 죄책감으로 낙담해짐 없이 주님께 나아갈 수 있는 디딤돌이 될 수 있습니다.

묵상은 주님 대전 앞에서 무조건 내가 잘못했고, 잘못해서 괴롭고, 괴로움을 벗어나기 위해 속죄하고 무조건 참고, 속죄하며 마치 현실에서 기죽어 살도록 하기 위한 것이 아닙니다. 또 막연

하게 앞으로 잘 살겠다는 결심을 하기 위한 것도 아니며, 윤리적인 결정을 내리기 위한 것도 아닙니다. 지금 당장 주님과 하느님 나라의 관점에서 바라보며 이 사건과 상황이 옳으나, 옳지 않느냐를 심판하고 판단하는 것에서 그치지 않고, 이제 주님을 믿는 우리가 지금 이 사건과 상황에서 어떻게 할 것인가를 주님께 묻고, 주님의 도우심을 청하며, 주님께 의탁하여 앞으로 나아가기 위한 것입니다.

## 2. 묵상 실습

오늘은 성경묵상을 해 보겠습니다. 묵상 기사는 루카 복음 7장 36절에서 8장 3절까지입니다. 내용은 죄를 지은 여인이 예수님께 향유를 바르며 통회하고 주님으로부터 용서를 받는 장면입니다.

그러면, 지난 시간에 연습했듯이,

첫째, 우선 먼저 성령께서 내 기도를 이끌어 주시기를 청하는 마음으로, 성령청원기도를 약 3-5분간 바치고,

둘째, 주님께 집중하는 준비기도를 약 5-10분 바치면서 주님의 현존을 느끼고,

셋째, 묵상할 성경 말씀을 찾아 읽고 또 읽으면서 그 뜻을 나의 삶에 적용하며 주님의 뜻을 헤아려 봅시다. 다 같이 묵상할 성경구절을 한 번 읽어봅시다.

바리새이 가운데 어떤 이가 자기와 함께 음식을 먹자고 예수님을 초청하였다. 그리하여 예수님께서서는 그 바리새이의 집에 들어가서 식탁에 앉으셨다.

그 고을에 죄인인 여자가 하나 있었는데, 예수님께서서 바리새이의 집에서 음식을 잡수시고 계시다는 것을 알고 왔다. 그 여자는 향유가 든 옥합을 들고서 예수님 뒤편 발치에 서서 울며, 눈물로 그분의 발을 적시기 시작하더니 자기의 머리카락으로 닦고 나서, 그 발에 입을 맞추고 향유를 부어 발랐다.

예수님을 초대한 바리새이가 그것을 보고, ‘저 사람이 예언자라면, 자기에게 손을 대는 여자가 누구이며 어떤 사람인지, 곧 죄인인 줄 알 터인데.’ 하고 속으로 말하였다.

그때에 예수님께서서 말씀하셨다. “시몬아, 너에게 할 말이 있다.” 시몬이 “스승님, 말씀하십시오.” 하였다. “어떤 채권자에게 채무자가 둘 있었다. 한 사람은 오백 데나리온을 빚지고 다른 사람은 오십 데나리온을 빚졌다. 둘 다 갚을 길이 없으므로 채권자는 그들에게 빚을 탕감해 주었다. 그러면 그들 가운데 누가 그 채권자를 더 사랑하겠느냐?”

시몬이 “더 많이 탕감받은 사람이라고 생각합니다.” 하고 대답하자, 예수님께서서 “옳게 판단하였다.” 하고 말씀하셨다. 그리고 그 여자를 돌아보시며 시몬에게 이르셨다.

“이 여자를 보아라. 내가 네 집에 들어왔을 때 너는 나에게 발 씻을 물도 주지 않았다. 그러나 이 여자는 눈물로 내 발을 적시고 자기의 머리카락으로 닦아주었다.

너는 나에게 입을 맞추지 않았지만, 이 여자는 내가 들어왔을 때부터 졸곧 내 발에 입을 맞추었다.

너는 내 머리에 기름을 부어 발라 주지 않았다. 그러나 이 여자는 내 발에 향유를 부어 발라 주었다.

그러므로 내가 너에게 말한다. 이 여자는 그 많은 죄를 용서받았다. 그래서 큰 사랑을 드러낸 것이다. 그러나 적게 용서받은 사람은 적게 사랑한다.”

그러고 나서 예수님께서서는 그 여자에게 말씀하셨다. “너는 죄를 용서받았다.”

그러자 식탁에 함께 앉아 있던 이들이 속으로, ‘저 사람이 누구이기에 죄까지 용서해 주는가?’하고 말하였다. 그러나 예수님께서서는 그 여자에게 이르셨다. “네 믿음이 너를 구원하였다. 평안히 가거라.”

그 뒤에 예수님께서서는 고을과 마을을 두루 다니시며, 하느님의 나라를 선포하시고 그 복음을 전하셨다. 열두 제자도 그분과 함께 다녔다. 악령과 병에 시달리다 낫게 된 몇몇 여자도 그들과 함께 있었는데, 일곱 마귀가 떨어져 나간 막달레나라고 하는 마리아, 헤로데의 집사 쿠자스의 아내 요안나, 수산나였다. 그리고 다른 여자들도 많이 있었다. 그들은 자기들의 재산으로 예수님의 일행에게 시중을 들었다.

(혼자 기도할 때에는 옆 사람에게 방해되지 않도록 속으로 읽으시면 됩니다.)

지금부터 제가 여러분에게 이 성경구절과 관련하여 묵상거리를 제시해 드리겠습니다. 제가 제시해 드리는 묵상거리를 하나하나 다 묵상하셔야 하는 것은 아닙니다. 잘 들어보시고 여러분에게 맞는 묵상거리를 한 두 개 잡아 묵상하시면 됩니다.

1) 그럼 일반적인 성경묵상 방법은,

① 이 성경구절을 읽으면서

- 무슨 생각이 나는지, 또는 내 어떤 일이 관련되는지?
- 어느 구절이 마음에 와 닿는지, 또는 마음을 건드리는지?

묵상(생각)해 봅시다.

※ 이런 방법으로 5분 정도 묵상합시다.

② 이 성경구절을 통해 직, 간접적으로 관련하여, 오늘 내가 겪고 있는

- 그 사건과 상황이 왜 일어났고, 어떻게 진행되고 있는지?
- 그 사건과 상황에 관련된 사람들을 주님께서 어떻게 바라보시는지?

- 그 사건과 상황에 관한 나의 몫(상황 진행과 관련 여부와 정도, 책임)과 관련자들의 몫은 무엇이며 어떤 것인지?

또는,

- 내가 지금 겪고 있는 사건이나 상황이 어떤 의미에서 이 성경구절과 관련되는지(이 성경구절이 지금 내가 겪고 있는 사건이나 상황과 연결되는지)?

그리고 최종적으로,

- 주님께서 내가 오늘 겪고 있는 사건과 상황을 어떻게 바라보시며, 무엇이라고 하시는지?

귀를 기울여 들읍시다.

※ 만일, 내가 겪고 있는 특별한 사건이나 상황을 이 성경구절에 맞출 것이 없다면, 성경구절 그 자체의 내용을 음미하면서 그 때 그 사건과 상황에 대해 주님께서 하시는 말씀을 새겨도 좋습니다. 이런 방법으로 5분 정도 묵상합니다.

③ 그리고 마지막으로 묵상을 마치면서,

- 주님께서 내가 어떻게 하기를 바라시는지 들어보고,

- 주님께서 내가 그 일을 할 수 있도록 어떻게 힘을 주시는지 느껴보고,

- 내가 그 일을 주님의 뜻 안에서 이룰 수 있도록 청하십시오.

※ 이런 방법으로 5분 정도 묵상합니다.

2) 다시 한 번 읽어보면서 구체적인 성경구절과 묵상 주제들을 잡아봅시다.

① 맨 처음 바리새이 가운데 어떤 이가 예수님을 초대하는 장면이 나옵니다.

- 그는 왜 예수님을 초대했는가?

- 예수님은 왜 그 바리새이의 집에 들어가셨는가?

묵상(생각)할 수 있습니다.

그리고 이 식사 초대 장면과 빚대어 이런 묵상 거리도 잡을 수 있습니다.

- 나는 누구를 초대하는가?

- 나는 누구의 초대에 응하는가?

그리고 예수님께서 바라시는 초대는 어떤 것이며, 어떤 사람들을 초대하라고 하시는지 묵상해 보고 내 삶 속에서 실현해 봅시다.

※ 이런 방법으로 10분 정도 묵상합니다.



② 식사 중에 죄인인 여인이 향유를 들고 예수님께 다가옵니다.

- 그 여자는 왜 예수님께 왔는가?
  - 그 여자는 예수님께 다가와 무엇을 어떻게 했는가?
  - 그 여자는 왜, 무슨 의미로 그렇게 했는가?
  - 다른 사람은 그 여자를 어떻게 바라보는가?
  - 다른 사람은 예수님을 어떻게 바라보며 무엇을 기대하는가?
  - 예수님은 죄인을 어떻게 대하시는가?
  - 예수님은 그 여자의 행위를 어떻게 바라보시는가?
  - 예수님은 그 여자를 단죄하고 예수님을 시험하려는 다른 사람들에게 어떻게 하시는가?
  - 예수님은 그 여자와 다른 사람을 어떻게 연결시키고 화해시키시는가?
- 묵상(생각)할 수 있습니다.

그리고 이 여자의 행위에 빗대어 이런 묵상 거리도 잡을 수 있습니다.

- 나는 예수님께 왜 다가가는가?
- 나는 예수님께 어떻게 다가가는가?
- 나는 어떤 마음으로 무엇을 해 드리는가?
- 나는 그 여자의 행위를 어떻게 바라보는가?
- 내 주위에 성경에 나오는 여자와 같은 이들을 어떻게 대하는가?
- 내 주위의 사람들은 내가 기도하고 예수님께 다가서는 것을 어떻게 바라보는가?
- 예수님께서서는 내 잘못이나 죄를 어떻게 바라보시는가?
- 나는 죄를 용서받기 위해 예수님께 무엇을 어떻게 하는가?
- 나는 죄를 용서받기 위해 내가 죄를 지은 이에게 무엇을 어떻게 하는가?
- 누가 나에게 용서를 청할 때 나는 어떻게 하는가?
- 나는 내 죄를 용서받거나 다른 이를 용서하면서 어떻게 화해의 기회를 갖는가?

그리고 나도 주님과 형제들에게 내 죄를 사해 받기 위해 구체적으로 무엇을 어떻게 할 것인지 마음을 가다듬어 봅시다.

※ 이런 방법으로 15~20분 정도 묵상합시다.

③ 예수님께서서 여인의 죄를 용서하시고 평화를 안겨주시는 장면이 나옵니다.

- 예수님께서서는 죄인을 어떻게 용서하시는가?
- 예수님께서서는 죄인에게 어떤 조건을 제시하시는가?
- 예수님께서서는 왜 죄의 용서와 믿음을 연결시켜 말씀하시는가?
- 예수님께 죄를 용서받은 여인의 믿음은 과연 어떤 것인가?
- 다른 사람들은 예수님께서서 죄인을 용서하시는 것을 어떻게 바라보는가?

34.....수덕3 묵상기도

- 예수님께서 죄인을 용서해 주시면서 안겨주시는 평화는 어떤 것인가?
  - 예수님에게서 죄를 용서받은 여인의 마음은 어떠했을까?
- 묵상(생각)할 수 있습니다.

그리고 예수님께서 여인의 죄를 용서하시는 장면에 빚대어 이런 묵상 거리도 잡을 수 있습니다.

- 주님께서 죄를 용서해 주시고 구원해 주시기를 바라는 사람이 있는가?
- 주님께서 죄를 벌주시기를 바라는 사람이 있는가?
- 예수님을 향한 나의 믿음은 어떤 것인가?
- 나는 주님을 향한 신앙에서 무엇을 믿고 어떻게 사는가?

그리고 나도 주님께 용서를 청하고 주님께서 주시는 죄사함과 평화의 은총을 받도록 합시다.

※ 이런 방법으로 10분 정도 묵상합시다.

3) 또 이런 식으로도 묵상할 수 있습니다.

① 사람이 '예수님과 식사'를 기획하고 진행하는데, 예기치 않게 '죄 많은 여인이 개입하여, 엉뚱하게 은혜를 입는' 사건이 벌어진다.

② 예수님께서 예기치 않았던 그 기회를 통해 사람들을 교육하신다. 예수님께서 죄인을 혼내고 벌하지 않으시고, 죄인이 자기 죄를 인정하고 뉘우치는 것을 바라보시고는 그 죄를 용서해 주시며 평화를 안겨주신다.

③ 예수님께서 죄인에게 단죄와 벌을 요구하는 다른 이들에게, 회개와 회개하는 이에게 은총으로 내려지는 용서와 그에 따른 인격적인 회복과 사회로의 건전한 복귀라는 평화를 보여주신다.

그리고 이상의 성경 본문을 통해서 이런 묵상거리도 잡을 수 있습니다.

- 내가 기획하고 진행하는 사건은 무엇이며 어떻게 진행되고 있는가?
- 그 사건에 예기치 않게 또는 정반대나 부작용으로 드러나는 사건이나 상황은 무엇이며 어떻게 진행되고 있는가?
- 나는 그 사건이나 상황을 어떻게 바라보는가?
- 예수님께서 그 사건이나 상황을 어떻게 바라보시며, 그 사건이나 상황을 통해 나에게 무엇을 말씀하시고자 하시며, 그 사건이나 상황 안에서 내가 어떻게 하기를 바라시는가?

※ 이런 방법으로 10분 정도 묵상합시다.

이제 오늘 한 묵상 중에 가장 쉽거나, 나의 현실에 적절하거나, 내 마음에 와 닿는 묵상거리가 있으면, 약 40분 동안 그것을 가지고 묵상하시기 바랍니다.

4) 앞에서 말씀드린 바와 같이, 성경을 가지고 묵상기도를 바치면서 지금까지 제가 말씀드린 묵상 거리들을 하나도 빠짐없이 다 묵상하셔야 하는 것은 아닙니다. 그리고 이상의 묵상거리들은 제 기도방식입니다. 이 묵상거리에 맞추셔도 좋고, 또 여러분 나름대로 여러분의 기도 체험과 기도 방식대로 묵상하셔도 좋습니다. 그저 내 마음을 건드리고 와 닿는 성경의 어느 한 구절에 잠겨 계실 수도 있고, 용서와 사랑과 화해 등의 주제 중 어느 하나를 묵상하셔도 좋습니다. 그리고 이 성경구절을 통해 내 삶을 조명하기 어려우신 분은, 그냥 성경구절 본문자체를 묵상하시면서 용서를 청하는 죄인과 용서하시는 주님의 커다란 사랑을 깊이 경험하는 것만으로 기도하셔도 좋습니다. 묵상 기도를 하는 이유와 목적은, 묵상 기도를 통해 나와 우리 삶을 향한 주님의 뜻을 찾고 그 뜻을 따르기 위한 것이기 때문입니다.

그리고 가급적이면 기도의 내용을 짧게라도 기록함으로써 기도 후에 나를 되새기고, 기도 중에 떠오른 주님과의 대화나 느낌이나 깨달음으로 나의 새로운 삶을 꾸려나가는데 도움이 될 수 있도록 하시면 좋겠습니다.

## 수덕3-1 묵상기도2

죽었다가 다시 살아났고(루카 15,1-2.11<sub>L</sub>-32)

### 장소와 시간, 자세 준비

일을 멈추고 조용한 시간에 한적한 곳에서 마음을 가라앉힙니다.

### 성령청원기도

3-5분간, 성령께서 내 기도를 이끌어 주시기를 청합니다.

“오소서, 성령님. 저희 마음을 성령으로 가득 채우시어

저희 안에 사랑의 불이 타오르게 하소서.

주님의 성령을 보내소서. 저희가 새로워 지리이다.

또한 온 누리가 새롭게 되리이다.

기도합시다.

하느님, 성령의 빛으로 저희 마음을 이끄시어 바르게 생각하고

언제나 성령의 위로를 받아 누리게 하소서.

우리 주 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.”

(또는 각자 자연스럽게 자신의 마음에서 우러나오는 기도를 바치며, 성령께서 우리에게 오시기를 청합니다.)

### 준비기도

5-10분간, 주님께 집중하며 주님께서 오시기를 간절히 청하며, 주님의 현존을 느낍니다.

“예수님, 사랑해요.”

“예수님, 어서 오세요.”

### 말씀 다시 살게 된 아들-하느님의 사랑(루카 15,1-3.11<sub>L</sub>-32)

15 <sup>1</sup>세리들과 죄인들이 모두 예수님의 말씀을 들으려고 가까이 모여들고 있었다. <sup>2</sup>그러자 바리사이들과 율법 학자들이, “저 사람은 죄인들을 받아들이고 또 그들과 함께 음식을 먹는군.” 하고 투덜거렸다. <sup>3</sup>예수님께서 그들에게 이 비유를 말씀하셨다. <sup>11</sup>“어떤 사람에게 아들이 둘 있었다. <sup>12</sup>그런데 작은아들이, ‘아버지, 재산 가운데에서 저에게 돌아올 몫을 주십시오.’ 하고 아버

지에게 말하였다. 그래서 아버지는 아들들에게 가산을 나누어 주었다. <sup>13</sup>며칠 뒤에 작은아들은 자기 것을 모두 챙겨서 먼 고향으로 떠났다. 그러고는 그곳에서 방종한 생활을 하며 자기 재산을 허비하였다. <sup>14</sup>모든 것을 탕진하였을 즈음 그 고향에 심한 기근이 들어, 그가 곤궁에 허덕이기 시작하였다. <sup>15</sup>그래서 그 고향 주민을 찾아가서 매달렸다. 그 주민은 그를 자기 소유의 들로 보내어 돼지를 치게 하였다. <sup>16</sup>그는 돼지들이 먹는 열매 꼬투리로라도 배를 채우기를 간절히 바랐지만, 아무도 주지 않았다. <sup>17</sup>그제야 제정신이 든 그는 이렇게 말하였다. ‘내 아버지의 그 많은 품팔이꾼들은 먹을 것이 남아도는데, 나는 여기에서 굶어 죽는구나. <sup>18</sup>일어나 아버지께 가서 이렇게 말씀드려야지. ‘ 아버지, 제가 하늘과 아버지께 죄를 지었습니다. <sup>19</sup>저는 아버지의 아들이라고 불릴 자격이 없습니다. 저를 아버지의 품팔이꾼 가운데 하나로 삼아 주십시오.’’ <sup>20</sup>그리하여 그는 일어나 아버지에게로 갔다. 그가 아직도 멀리 떨어져 있을 때에 아버지가 그를 보고 가엾은 마음이 들었다. 그리고 달려가 아들의 목을 껴안고 입을 맞추었다. <sup>21</sup>아들이 아버지에게 말하였다. ‘아버지, 제가 하늘과 아버지께 죄를 지었습니다. 저는 아버지의 아들이라고 불릴 자격이 없습니다.’ <sup>22</sup>그러나 아버지는 종들에게 일렀다. ‘어서 가장 좋은 옷을 가져다 입히고 손에 반지를 끼우고 발에 신발을 신겨 주어라. <sup>23</sup>그리고 살진 송아지를 끌어다가 잡아라. 먹고 즐기자. <sup>24</sup>나의 이 아들은 죽었다가 다시 살아났고 내가 잃었다가 도로 찾았다.’ 그리하여 그들은 즐거운 잔치를 벌이기 시작하였다.

<sup>25</sup>그때에 큰아들은 들에 나가 있었다. 그가 집에 가까이 이르러 노래하며 춤추는 소리를 들었다. <sup>26</sup>그래서 하인 하나를 불러 무슨 일이냐고 묻자, <sup>27</sup>하인이 그에게 말하였다. ‘아우님이 오셨습니다. 아우님이 몸성히 돌아오셨다고 하여 아버님이 살진 송아지를 잡으셨습니다.’ <sup>28</sup>큰아들은 화가 나서 들어가려고도 하지 않았다. 그래서 아버지가 나와 그를 타이르자, <sup>29</sup>그가 아버지에게 대답하였다. ‘보십시오, 저는 여러 해 동안 종처럼 아버지를 섬기며 아버지의 명을 한 번도 어기지 않았습니다. 이러한 저에게 아버지는 친구들과 즐기라고 염소 한 마리 주신 적이 없습니다. <sup>30</sup>그런데 창녀들과 어울려 아버지의 가산을 들어먹은 저 아들이 오니까, 살진 송아지를 잡아 주시는군요.’ <sup>31</sup>그러자 아버지가 그에게 일렀다. ‘얘야, 너는 늘 나와 함께 있고 내 것이 다 네 것이다. <sup>32</sup>너의 저 아우는 죽었다가 다시 살아났고 내가 잃었다가 되찾았다. 그러니 즐기고 기뻐해야 한다.’”

**묵상요점**

1. 작은아들이 아버지에게 재산을 나누어 달라는 장면이 나옵니다.
  - 작은아들은 왜 아직 죽지도 않은 아버지에게 재산을 나누어 달라고 청합니까?
  - 작은아들이 아버지의 재산 중 특별히 가지고 싶은 것이 있겠습니까?
  - 작은아들은 아버지의 재산을 가지고 무엇을 하고자 합니까?
  - 재산을 나누어 달라는 작은아들을 바라보면서 큰아들은 어떻게겠습니까?

- 재산을 나누어 달라는 아들을 보며 아버지는 어떤 마음이 들었겠습니까?
- 나도 이런 경우가 있(었)습니까? 아버지, 큰아들, 작은아들...?
- 왜 자신의 몫을 달라는 요구가 가족을 분열시킵니까?

2. 작은아들은 아버지가 나누어 준 재산을 가지고 집을 나갑니다.

- 아버지의 재산을 가지고 집을 나서는 작은아들은 어떤 생각을 가지고, 왜, 어디로...?
- 아버지의 재산을 가지고 집을 나서서 작은아들은 무엇을 합니까?
- 작은아들이 아버지의 재산을 가지고 하는 일이 잘 진행됩니까?
- 작은아들을 보내는(보낸) 아버지는?
- 작은아들을 보내는(보낸) 큰아들은?

3. 아버지의 재산을 받아 집을 나온 작은아들이 방황하다가 아버지께 돌아옵니다.

- 작은아들이 아버지의 재산을 다 날려버린 다음 무슨 일이 일어납니까?
- 누구하나 따뜻하게 돌봐주는커녕, 살 수조차 없는 작은아들의 현실처지는?
- 작은아들은 아버지께 돌아가면 살 수는 있겠다고 생각합니다.
- 작은아들은 창피해서 집으로 돌아가지 못해 방황하지 않고, 실제로 아버지께 돌아옵니다.
- 재산을 다 날리고 거지가 되어 돌아오는 작은아들을 바라보는 아버지는?
- 재산을 다 날리고 거지가 되어 돌아오는 작은아들을 바라보는 큰아들은?

4. 아버지가 돌아온 작은아들을 반기며 잔치를 벌여줍니다.

- 아버지는 왜 작은아들을 혼내거나 내쫓지 않고 반겨줍니까?
- 작은아들을 반기는 아버지의 마음을 이해합니까?
- 큰아들은 왜 작은아들을 못마땅해 합니까?
- 큰아들은 왜 작은아들을 반기는 아버지를 못마땅해 합니까?
- 큰아들의 시기와 질투, 억울함과 분노를 이해합니까?

5. 아버지가 못마땅해 하는 큰아들을 타이릅니다.

- 아버지는 큰아들에게, “얘야, 너는 늘 나와 함께 있고 내 것이 다 네 것이다.”라고 하십니다. 이 말을 이해합니까?
- 아버지는 큰아들에게, “너의 저 아우는 죽었다가 다시 살아났고 내가 잃었다가 되찾았다. 그러니 즐기고 기뻐해야 한다.” 라고 하십니다. 이 말을 이해합니까?

이상의 목상요점을 자기 자신의 과거와 현실에 비춰 묵상해 보고 나눠봅시다.

또 하느님과 우리의 관계와도 연결시켜 묵상해 보고 나눠봅시다.

- 나는 어떤 면에서 하느님 곁을 떠난 작은아들과 비슷합니까?
- 나는 어떤 면에서 작은아들을 바라보는 큰아들과 비슷합니까?
- 나는 언제, 어느 때 이 복음에 나오는 아버지와 같은 태도를 취한 적이 있습니까?
- 오늘 이 복음 말씀을 통해 주님께서는 나의 현실에 대해 뭐라고 말씀하십니까?
- 오늘 이 복음 말씀을 통해 주님께서는 나에게 무엇을 어떻게 하라고 말씀하십니까?

### 감사기도

기도를 마치며, 주님께서 기도 중에 베풀어 주신 은혜에 감사드리며 감사의 기도를 바칩니다. 성부와 성자와 성령께, 그리고 성모 마리아께, 내 수호천사나 주보성인께... 그리고 내가 관상과 묵상을 통해 얻은 결심을 실행할 힘을 청하고, 아울러 기억해야 할 사람들을 위해 주님께 간구합니다.

기도를 마친 후, 묵상의 내용을 형제자매들과 나누며 식별의 과정을 가질 수 있습니다.

### 수덕3-2 목상기도3

하느님은 사랑이십니다(1요한 4,7-21)

#### 장소와 시간, 자세 준비

일을 멈추고 조용한 시간에 한적한 곳에서 마음을 가라앉힙니다.

#### 성령청원기도

3-5분간, 성령께서 내 기도를 이끌어 주시기를 청합니다.

“오소서, 성령님. 저희 마음을 성령으로 가득 채우시어

저희 안에 사랑의 불이 타오르게 하소서.

주님의 성령을 보내소서. 저희가 새로워 지리이다.

또한 온 누리가 새롭게 되리이다.

기도합시다.

하느님, 성령의 빛으로 저희 마음을 이끄시어 바르게 생각하고

언제나 성령의 위로를 받아 누리게 하소서.

우리 주 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.”

(또는 각자 자연스럽게 자신의 마음에서 우러나오는 기도를 바치며, 성령께서 우리에게 오시기를 청합니다.)

#### 준비기도

5-10분간, 주님께 집중하며 주님께서 오시기를 간절히 청하며, 주님의 현존을 느낍니다.

“예수님, 사랑해요.”

“예수님, 어서 오세요.”

**말씀** 사랑과 믿음(1요한 4,7-21).

4 <sup>7</sup>“사랑하는 여러분, 서로 사랑합시다. 사랑은 하느님에게서 오는 것이기 때문입니다. 사랑하는 이는 모두 하느님에게서 태어났으며 하느님을 압니다. <sup>8</sup>사랑하지 않는 사람은 하느님을 알지 못합니다. 하느님은 사랑이시기 때문입니다. <sup>9</sup>하느님의 사랑은 우리에게 이렇게 나타났습니다. 곧 하느님께서 당신의 외아드님을 세상에 보내시어 우리가 그분을 통하



여 살게 해 주셨습니다. <sup>10</sup>그 사랑은 이렇습니다. 우리가 하느님을 사랑한 것이 아니라, 그분께서 우리를 사랑하시어 당신의 아드님을 우리 죄를 위한 속죄 제물로 보내 주신 것입니다. <sup>11</sup>사랑하는 여러분, 하느님께서 우리를 이렇게 사랑하셨으니 우리도 서로 사랑해야 합니다. <sup>12</sup>지금까지 하느님을 본 사람은 없습니다. 그러나 우리가 서로 사랑하면, 하느님께서 우리 안에 머무르시고 그분 사랑이 우리에게서 완성됩니다.

<sup>13</sup>하느님께서서는 우리에게 당신의 영을 나누어 주셨습니다. 우리는 이 사실로 우리가 그분 안에 머무르고 그분께서 우리 안에 머무르신다는 것을 압니다. <sup>14</sup>그리고 우리는 아버지께서 아드님을 세상의 구원자로 보내신 것을 보았고 또 증언합니다. <sup>15</sup>누구든지 예수님께서 하느님의 아드님이심을 고백하면, 하느님께서 그 사람 안에 머무르시고 그 사람도 하느님 안에 머무릅니다. <sup>16</sup>하느님께서 우리에게 베푸시는 사랑을 우리는 알게 되었고 또 믿게 되었습니다.

하느님은 사랑이십니다. 사랑 안에 머무르는 사람은 하느님 안에 머무르고 하느님께서도 그 사람 안에 머무르십니다. <sup>17</sup>사랑이 우리에게서 완성되었다는 것은, 우리도 이 세상에서 그분처럼 살고 있기에 우리가 심판 날에 확신을 가질 수 있다는 사실에서 드러납니다. <sup>18</sup>사랑에는 두려움이 없습니다. 완전한 사랑은 두려움을 쫓아냅니다. 두려움은 벌과 관련되기 때문입니다. 두려워하는 이는 아직 자기의 사랑을 완성하지 못한 사람입니다. <sup>19</sup>우리가 사랑하는 것은 그분께서 먼저 우리를 사랑하셨기 때문입니다. <sup>20</sup>누가 “나는 하느님을 사랑한다.” 하면서 자기 형제를 미워하면, 그는 거짓말쟁이입니다. 눈에 보이는 자기 형제를 사랑하지 않는 사람이 보이지 않는 하느님을 사랑할 수는 없습니다. <sup>21</sup>우리가 그분에게서 받은 계명은 이것입니다. 하느님을 사랑하는 사람은 자기 형제도 사랑해야 한다는 것입니다.

### 묵상요점

1. 요한 사도는 ‘하느님은 사랑’이시라고 합니다.

- 하느님의 사랑이 느껴지십니까?
- 언제, 어디서, 어떤 사건/상황에서 하느님의 사랑을 느끼십(느꼈습)니까?

2. 요한 사도는, “하느님께서 우리를 사랑하시어 당신의 아드님을 우리 죄를 위한 속죄 제물로 보내주신 것입니다.” 라고 쓰고 있습니다.

- 주 예수님께서 나를 위해 돌아가셨다고 느끼십니까?
- 어떤 면에서 내가 예수님을 십자가에 못박혀 돌아가시게 했다고 느끼십니까?
- 예수님의 십자가를 바라보면서, 하느님께서 나를 사랑하신다고 느끼십니까?

3. 요한 사도는, “우리가 서로 사랑하면, 하느님께서 우리 안에 머무르시고 그분 사랑이 우리에

게서 완성됩니다.” 라고 말합니다. 우리에게 이런 체험이 있(었)습니까?

4. 요한 사도는, “하느님께서 우리에게 당신의 영을 나누어 주셨습니다. 우리는 이 사실로 우리가 그분 안에 머무르고 그분께서 우리 안에 머무르신다는 것을 압니다.” 라고 고백합니다.

- 하느님께서 우리에게 성령을 보내주시는 것을 느끼니까?
- 우리도 주님께서 영을 통해 우리 안에 머무르신다는 것을 느끼고, 압니까?

5. 요한 사도는 “하느님은 사랑이십니다. 사랑 안에 머무르는 사람은 하느님 안에 머무르고 하느님께서도 그 사람 안에 머무르십니다.” 라고 말합니다.

- 우리가 사랑할 때, 우리가 주님 안에 있다는 것을 경험하십니까?
- 또는 정반대로 우리가 미움과 증오 속에서 떨고 있을 때, 주님에게서 떠나 있다는 것을 느끼십니까?

6. 요한 사도는, “사랑에는 두려움이 없습니다. 완전한 사랑은 두려움을 쫓아냅니다. 두려움은 별과 관련되기 때문입니다.” 라고 말합니다.

- 요한 사도의 이 말씀에 동감하거나, 체험해 보셨습니까?
- 지금 사랑으로 떳떳하고 자랑스럽습니까?
- 지금 두려워하십니까? 그렇다면, 왜?
- 어떻게 하면 사랑을 회복하여 자유스러워지고, 편안해지겠습니까?

7. 요한 사도는, “누가 ‘나는 하느님을 사랑한다.’ 하면서 자기 형제를 미워하면, 그는 거짓말쟁이입니다. 눈에 보이는 자기 형제를 사랑하지 않는 사람이 보이지 않는 하느님을 사랑할 수는 없습니다... 하느님을 사랑하는 사람은 자기 형제도 사랑해야 한다는 것입니다.” 라고 말합니다.

- 나는 어떤 면에서 거짓말쟁이입니까?
- 나는 형제를 사랑하는 것과 하느님을 사랑하는 것을 어떻게 연결시키고 있습니까?
- 하느님 사랑과 이웃 사랑이 그리스도인의 계명이라는 사실이 내게 기쁨입니까? 아니면, 짐입니까? 나는 지금 사랑으로 행복하니까? 아니면, 사랑 때문에 괴롭습니까?

이상의 묵상요점을 자기 자신의 과거와 현실에 비춰 묵상해 보고 나눠봅시다.

또 하느님과 우리의 관계와도 연결시켜 묵상해 보고 나눠봅시다.

- 오늘 이 성경 말씀을 통해 주님께서는 나의 현실에 대해 뭐라고 말씀하십니까?
- 오늘 이 성경 말씀을 통해 주님께서는 나에게 무엇을 어떻게 하라고 말씀하십니까?

### 감사기도

기도를 마치며, 주님께서 기도 중에 베풀어 주신 은혜에 감사드리며 감사의 기도를 바칩니다. 성부와 성자와 성령께, 그리고 성모 마리아께, 내 수호천사나 주보성인께... 그리고 내가 관상과 묵상을 통해 얻은 결심을 실행할 힘을 청하고, 아울러 기억해야 할 사람들을 위해 주님께 간구합니다.

기도를 마친 후, 묵상의 내용을 형제자매들과 나누며 식별의 과정을 가질 수 있습니다.

### 수덕3-3 묵상기도4

가서 너도 그렇게 하여라(루카 10,29-37)

#### 장소와 시간, 자세 준비

일을 멈추고 조용한 시간에 한적한 곳에서 마음을 가라앉힙니다.

#### 성령청원기도

3-5분간, 성령께서 내 기도를 이끌어 주시기를 청합니다.

“오소서, 성령님. 저희 마음을 성령으로 가득 채우시어

저희 안에 사랑의 불이 타오르게 하소서.

주님의 성령을 보내소서. 저희가 새로워 지리이다.

또한 온 누리가 새롭게 되리이다.

기도합시다.

하느님, 성령의 빛으로 저희 마음을 이끄시어 바르게 생각하고

언제나 성령의 위로를 받아 누리게 하소서.

우리 주 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.”

(또는 각자 자연스럽게 자신의 마음에서 우러나오는 기도를 바치며, 성령께서 우리에게 오시기를 청합니다.)

#### 준비기도

5-10분간, 주님께 집중하며 주님께서 오시기를 간절히 청하며, 주님의 현존을 느낍니다.

“예수님, 사랑해요.”

“예수님, 어서 오세요.”

#### 말씀 착한 사마리아인의 비유(루카 10,25-37)

10 <sup>25</sup>어떤 율법 교사가 일어서서 예수님을 시험하려고 말하였다. “스승님, 제가 무엇을 해야 영원한 생명을 받을 수 있습니까?” <sup>26</sup>예수님께서 그에게 말씀하셨다. “율법에 무엇이라고 쓰여 있느냐? 너는 어떻게 읽었느냐?” <sup>27</sup>그가 “네 마음을 다하고 네 목숨을 다하고 네 힘을 다하고 네 정신을 다하여 주 너의 하느님을 사랑하고” ‘네 이웃을 너 자신처럼 사랑해야

한다.’ 하였습니다.” 하고 대답하자, <sup>28</sup>예수님께서 그에게 이르셨다. “옳게 대답하였다. 그렇게 하여라. 그러면 네가 살 것이다.” <sup>29</sup>그 율법 교사는 자기가 정당함을 드러내고 싶어서 예수님께, “그러면 누가 저의 이웃입니까?”하고 물었다. <sup>30</sup>예수님께서 대답하셨다. “어떤 사람이 예루살렘에서 예리코로 내려가다가 강도들을 만났다. 강도들은 그의 옷을 벗기고 그를 때려 초주검으로 만들어 놓고 가 버렸다. <sup>31</sup>마침 어떤 사제가 그 길로 내려가다가 그를 보고서는, 길 반대쪽으로 지나가 버렸다. <sup>32</sup>레위인도 마찬가지로 그곳에 이르러 그를 보고서는, 길 반대쪽으로 지나가 버렸다. <sup>33</sup>그런데 여행을 하던 어떤 사마리아인은 그가 있는 곳에 이르러 그를 보고서는, 가엾은 마음이 들었다. <sup>34</sup>그래서 그에게 다가가 상처에 기름과 포도주를 붓고 싸맨 다음, 자기 노새에 태워 여관으로 데리고 가서 돌보아 주었다. <sup>35</sup>이튿날 그는 두 데나리온을 꺼내 여관 주인에게 주면서, ‘저 사람을 돌보아 주십시오. 비용이 더 들면 제가 돌아올 때에 갚아 드리겠습니다.’하고 말하였다. <sup>36</sup>너는 이 세 사람 가운데에서 누가 강도를 만난 사람에게 이웃이 되어 주었다고 생각하느냐?” <sup>37</sup>율법 교사가 “그에게 자비를 베푼 사람입니다.”하고 대답하자, 예수님께서 그에게 이르셨다. “가서 너도 그렇게 하여라.”

### 묵상요점

1. 어떤 율법교사가 예수님께, “스승님, 제가 무엇을 해야 영원한 생명을 받을 수 있습니까?”하고 묻습니다. 여러분은 영원한 생명에 대한 갈증이 있습니까? 있다면, 언제, 어느 때, 그러한 갈증이 솟구칩니까?

2. 예수님께서서는 “네 마음을 다하고 네 목숨을 다하고 네 힘을 다하고 네 정신을 다하여 주 너의 하느님을 사랑하고” ‘네 이웃을 너 자신처럼 사랑해야 한다.”고 말씀하셨습니다.

- 여러분은 어떻게 하느님을 사랑하고 있습니까?
- 여러분이 사랑하는 이웃은 누구입니까?
- 여러분은 어떻게 여러분의 이웃을 사랑하고 있습니까?

3. 내가 강도에게 털렸던 적이 있거나, 그런 이야기를 들은 적이 있습니까? 그 때 어땠습니까?

4. 오늘 복음에서 강도에게 다 털린 사람을 지나쳐 버린 사제나 레위인처럼, 나도 어려움과 곤경에 처해 도움을 청하는 이들의 손길을 지나쳐 버린 적이 있습니까? 언제, 왜 그랬습니까? 그 때 여러분의 마음은 어땠습니까?

- 또는 여러분이 직접 도와준 적이 있습니까? 언제, 왜 그랬습니까? 그 때 여러분의 마음은 어땠습니까?

5. 유대인과는 원수같이 지내는 착한 사마리아 사람이 강도에게 털린 사람을 보고 가엾은 마음이 들어 자상히 도와줍니다.

- 여러분도 어려움에 처했을 때 누군가의 도움을 받은 적이 있습니까? 그런 적이 있다면, 그 때 여러분의 마음이 어땠습니까? 그와 어떤 관계를 가지게 되었습니까?

- 누군가를 도와준 적이 있습니까? 그런 적이 있다면, 그 때 여러분의 마음이 어땠습니까? 그와 어떤 관계를 가지게 되었습니까?

6. 예수님께서서는 율법학자에게서 복음의 비유를 통해, 강도 만난 사람의 이웃이 되어 준 사람이 “그에게 자비를 베푼 사람입니다.” 라는 답을 이끌어 내십니다. 그리고 “가서 너도 그렇게 하여라.” 라고 명하십니다.

- 우리는 왜 어려움에 처한 사람에게 자비를 베풀어야 합니까?

- 어려움과 곤경에 처한 사람에게 자비를 베풀어 줄 때 어떤 일이 일어납니까?

- 누가 우리의 행실에 대한 답과 보상을 해줍니까?

이상의 묵상요점을 자기 자신의 과거와 현실에 비춰 묵상해 보고 나눠봅시다.

또 하느님과 우리의 관계와도 연결시켜 묵상해 보고 나눠봅시다.

- 오늘 이 성경 말씀을 통해 주님께서는 나의 현실에 대해 뭐라고 말씀하십니까?

- 오늘 이 성경 말씀을 통해 주님께서는 나에게 무엇을 어떻게 하라고 말씀하십니까?

### 감사기도

기도를 마치며, 주님께서 기도 중에 베풀어 주신 은혜에 감사드리며 감사의 기도를 바칩니다. 성부와 성자와 성령께, 그리고 성모 마리아께, 내 수호천사나 주보성인께... 그리고 내가 관상과 묵상을 통해 얻은 결심을 실행할 힘을 청하고, 아울러 기억해야 할 사람들을 위해 주님께 간구합니다.

기도를 마친 후, 묵상의 내용을 형제자매들과 나누며 식별의 과정을 가질 수 있습니다.

## 신비4 주님 바라보기

### 관상기도

#### 1. 관상기도

관상기도는 주님께서 주시는 사랑을 충분히 느끼고 내 삶 속에 아로새기며, 그 사랑 안에 잠겨서 위안과 평화를 누리기 위한 기도입니다. 그리고 주님께서 펼쳐주시는 새 세상으로 나아가기 위해 힘을 얻기 위한 기도의 방식입니다.

묵상기도가 내 이성을 적극적으로 사용하여 주님께 다다르고 주님의 뜻을 찾고자 하는 것이라면, 관상기도는 주님께서 펼쳐주시는 성경의 세계로 들어가 주님을 (실제처럼) 뵈옵고 느끼며, 주님과 대화를 주고받으며, 주님께서 베풀어주시는 자비로운 사랑에 잠겨 기쁨과 평화를 누리는 것입니다.

관상기도를 통해 우리는 주님의 사랑을 직접 체험하고, 주님 사랑의 힘으로 변화되어, 주님과 같아지고 닮아가며 하나 되어 친교를 누리게 됩니다. 그래서 관상기도는 처음에는 묵상기도처럼 기도하는 사람이 주님께서 펼쳐주신 계시나 신비 또는 구체적으로 성경구절의 배경과 등장인물 대화 등을 마치 상상이나 연상처럼 의도적으로 시작합니다. 그러다가, 일정 시점부터는 주님께서 보여주시는 세상 안에서 바라보고 그 안에 참여하여 주님과의 보다 깊은 만남을 가지게 됩니다. 말로는 조금 모호합니다만, 주님을 만나겠다는 '단순한 마음'으로 '주님께 집중'하여 구체적인 성경구절을 가지고 묵상과 관상으로 들어가면 의외로 쉽게 기도에 들어갈 수 있습니다.

#### 2. 관상기도 방법

교회의 전승 속에는 관상기도에도 여러 가지 방법이 있습니다만, 여기서는 성 이냐시오의 관상기도 방법을 일반적으로 참고하도록 하겠습니다. 관상기도는 성경구절을 읽으면서 그 성경 본문에 나타난 주님과 등장인물들의 만남을 통해 주님의 사랑을 깨닫고 오늘의 나도 그 기사를 통해 주님과 관계를 맺는 기도입니다.

일반적으로 기도를 처음 시작하는 초심자에게는 40분에서 1시간을 기도하고 쉬도록 하고 있습니다. 더 기도하고 싶으면 쉬고 난 다음에 다시 기도시간을 갖도록 합니다. 이는 사람이 집중할 수 있는 물리적 시간의 한계와 그로 인한 환청, 환시, 환각을 방지하기 위한 것이기도 합니다.

기도의 시간 배분은 준비기도 10여분, 본기도 40분-1시간, 그리고 감사기도 10여분으로 잡게 됩니다.

1) 성령청원기도를 바치고

2) 준비기도는 기도 전에 주님을 모시겠다는 열망을 품고, 주님을 모시고자 주님께 집중하는 초대기도와 주님의 현존을 느끼고자 하는 내 몸과 마음의 준비를 말합니다. 이것은 주님의 현존 안에서 기도하고자 하는 준비입니다. 기도 전에 성경구절을 한 번 정도 읽고 들어가는 것도 본기도 준비에 도움이 됩니다(경우에 따라서는 전날 자기 전에 미리 내일 묵상할 구절을 읽어둘 수 있습니다).

주님의 현존을 느끼기 위해서는 잠이 들지 않을 정도로 몸과 마음을 편하게 하여 분심을 멀리하고, 마치 주님께서 내 앞에 와 계시다고 여기고 주님과 성경에 집중할 수 있도록 준비하면 됩니다.

처음에 연습했듯이 자기 숨소리에 귀를 기울이는 호흡법이나 날숨과 들숨 사이에 ‘예수님!’이나 ‘주님!’ 등의 짧은 단어를 반복하며 주님의 현존을 느끼고 집중하셔도 됩니다. 어떤 방법을 택하든지 기도자가 주님의 현존을 느끼며 주님께 집중할 수 있는 방법이면 좋습니다.

3) 본기도는 성경구절을 읽으면서 그 성경 본문에 나타난 주님과 등장인물들의 만남을 통해 주님의 사랑을 깨닫고 오늘의 나도 그 기사를 통해 주님과 관계를 맺는 기도입니다.

관상기도를 하자면,

- 어느 한 성경구절을 통해 주님의 사랑을 느끼는 데에 만족하셔도 좋습니다.
- 성경구절을 읽으면서 내 마음을 건드리거나 자극하거나 이끄시는 주님의 말씀이나 행위에 머물러도 좋습니다.
- 성경구절에 나타난 상황과 등장인물과의 대화와 행위를 자신의 삶과 대비시켜 그 내용을 살피고 자기 삶의 새로운 기준과 원동력으로 삼을 수 있습니다.
- 처음에 성경구절을 읽으면서 성경 본문의 전반적인 내용과 상황(배경, 장면)을, 두 번째 읽으면서 성경 본문에 나오는 등장인물의 말과 행동을 바라보며, 주님과 등장인물들이 어떻게 말을 주고받고 서로 반응을 주고받는지 깊이 새겨보고, 세 번째, 자신을 또 하나의 등장인물로 집어넣고 주님과 대화하며 함께 활동하는 것을 처음에는 상상으로 그리다가 점차로 주님께서 보여주시는 대로 바라보게 됩니다. 그러니까 처음에는 장면이나 등장인물들의 대화와 활동을 그려보다가 그 안에 자신을 집어넣고 자신이 주님께 말씀을 건네는 것까지는 상상으로 기도합니다. 그러다가 주님께서 기도하는 자에게 대응하시고 등장인물들과의 관계를 보여주시는 대로 바라보며 기도하는 것이라고 설명할 수 있습니다.

경우에 따라서는 성경구절이 관상하기 힘들거나 내 삶의 상태가 너무 급박하고 번잡하여 관



상기도가 잘 안 될 때가 있습니다. 그럴 때는 그냥 그 성경본문을 계속해서 여러 번 읽으면 주님께서 펼쳐 보여주시는 경우도 있습니다. 그러므로 기도를 포기하지 말고 계속 꾸준히 하시면서 기도에 맞들이고 주님을 모시고 함께하는 삶을 사시기 바랍니다.

4) 감사기도는 기도 후에 자신을 이끌어 주시고, 위로와 평화를 안겨주신 주님께 감사드리는 기도입니다. 아울러 기도 중에 함께해 주시고 내가 기도할 수 있도록 옆에서 함께 전구해 주신 성인들에게도 감사기도를 바치면 좋습니다.

감사기도를 마치고, 자신이 기도 중에 느꼈던 점을 묵상노트에 적는 것이 아주 좋습니다. 특별히 이 프로그램의 주간 종합을 할 때 기도자의 기록은 기도자의 기도 과정을 통한 영의 움직임과 흐름을 되새기고 종합시켜 성숙할 수 있도록 해줍니다. 그리고 또한 영성지도사에게 자신의 기도 내용과 기도의 영을 설명하고 식별을 받을 때 유용하게 쓰일 수 있습니다. 그리고 묵상노트는 무엇보다도 기도자가 기도를 마치고 훗날 어려움을 겪을 때 다시 힘을 얻을 수 있는 커다란 자산이기도 합니다.

### 3. 관상기도와 식별

#### 1) 상상

그런데 관상기도가 이렇게 상상으로 시작하고, 점차로 주님께서 보여주시는 대로 보는 것이라고 할 때, 기도자가 상상하는 데 있어서 주의해야 할 점이 있습니다. 관상기도에서 상상이라고 할 때, 없는 것을 그려내는 것이 아니라 글로 쓰여 있는 성경 본문을 ‘형상화한다’ 또는 ‘그려낸다’라고 말할 수 있습니다. 일례로 루카 복음 7장 36절부터 8장 3절에 나오는 ‘예수님께서 죄 많은 여자를 용서하시는 장면’을 보면, 도입부분에 “바리사이 가운데 어떤 이가 자기와 함께 음식을 먹자고 예수님을 초청하였다. 그리하여 예수님께서서는 그 바리사이의 집에 들어가서 식탁에 앉으셨다.” 라는 표현이 나옵니다. 이 때 상상하는 것은,

- 예수님을 초대하는 바리사이의 얼굴, 초대의 말, 초대의 행동, 초대의 장소와 시간 등.
- 초대에 응하시는 예수님의 모습, 예수님과 함께 가는 제자들, 예수님을 맞이하는 바리사이들,
- 바리사이의 집, 입구에서 맞이하고 안내하는 사람들의 얼굴과 표정과 대화와 행동들.
- 음식이 차려진 식탁의 크기와 음식의 종류와 방의 모습, 음식을 나르는 사람들의 표정과 대화와 행동들, 참석자들의 표정과 대화와 행동들

입니다. 쉽게 말하자면, **마치 시나리오에 따라 드라마를 만든다고** 이해하시면 됩니다.

이 때 주의해야 할 부분은 **성경본문에 충실해야 한다는** 점입니다. 성경본문에 집으로 초대했는데, 나는 야외가 좋으니까 정원이나 다른 좋은 벌판에서 가든파티로 장면을 상상했다든지, 죄지은 여인이 향유가 아닌 식용유를 발랐다든지, 발이 아니라 손이나 얼굴에 발랐다든지 등 장면이나 대화를 임의로 변경시켜서는 안 됩니다. 즉, 소설을 쓰면 안 됩니다. 상상을 하더라도 성경본문 내용 안에서 기도를 그려내야 합니다. 일례로 이 장면에서는 집에 들어가는 데 다른 바리사이 사람들이 예수님만 맞아들이고 제자들은 받아들이지 않아서 실랑이가 벌어졌다든지, 향유를 옥합에서 꺼내 세 번에 걸쳐 발랐다든지 등. **성경본문의 내용을 더 상세히** 그리기 위한 상상은 가능합니다. 그러나 **처음부터 자세히** 그려내기 위해 **정작 이 성경본문의 핵심을 놓치는** 일이 없도록 하시기 바랍니다. 이 성경 구절의 경우에 핵심이 되는 장면은,

- 예수님 뒤쪽 발치에 서서 울며, 눈물로 그분의 발을 적시고, 자기 머리카락으로 닦고 나서 그 발에 향유를 부으며 죄의 용서를 청하는 여인과
- 그 여인의 행동을 바라보며, 죄인으로 단죄하고 예수님께서 그런 여인에게 대접을 받는 것을 못마땅하게 여기는 바리사이 사람들의 반응과
- 그런 바리사이들을 타이르시는 예수님의 말씀과 행동 장면
- 사람들 앞에서 그 여인을 두둔하고, 그 여인의 입장과 행동을 변호하는 예수님
- 그 여인의 죄를 용서하시는 예수님의 말씀과 행동
- 예수님의 용서를 받고 변화된 여인의 말과 행동

등 입니다.

그리고 관상기도이니 만큼 무엇보다도 나를 그 장면에 집어넣으면서,

- 내가 예수님께 용서를 청해야 할 죄는 무엇인지?
- 나는 예수님께 어떤 말과 행동으로 죄의 용서를 청하는지?
- 나의 말과 행동에 대해 제자들과 바리사이 사람들은 어떻게 반응하는지?

를 상상하십시오(성경 본문의 흐름에 방해가 되지 않는 범위 내에서는 나를 어느 장면에 집어넣으셔도 무방합니다. 기도의 처음부터 적극적으로 참여해도 좋고, 참여는 하지만 바라보고만 있다가 여인이 죄를 용서받은 장면이 다 끝난 다음에 내 말과 행동을 집어넣어도 되고, 여인이 향유를 바르고 나서 내 말과 행동을 넣으셔도 되고, 여인의 말과 행위와 사람들의 반응을 마친 다음에 내 말과 행동을 넣어도 됩니다).

여기까지가 상상으로 가능한 것이며, 이제 내 말과 행동에 대한 예수님의 말씀과 행위는 예수

님께서 보여주시는 대로 보는 것이 되며, 이 부분이 관상기도의 핵심부분이 될 수 있습니다.

- 예수님은 나를 사람들 앞에서 어떻게 변호해 주시고 용서해 주시는지?

## 2) 관상식별

그런데 성경본문을 상상하고 관상할 때 들려오는 말들과 행동들 중에는 성경기자가 성경본문을 작성할 당시의 상황과 성경본문이 말하고자 하는 메시지의 의미를 제대로 상상한 것도 있고, 잘못 상상한 것도 있습니다. 다른 상상들은 기도자와 주님과의 결정적인 순간을 마련하기 위해 그리는 것이라 굳이 식별할 필요가 없다고 하지만, 주님과 기도자 사이의 결정적인 체험은 기도를 마치고 식별해야 합니다. 기도할 때 떠오르거나, 솟아나거나, 들리거나, 보이는 말씀이나 행동은,

- 어려서부터 교육을 통해 또는 사회에서 들어온 좋은 말과 현상이 내 안에서 떠오르거나
- 악령에게서 온 유혹과 부정적인 말과 현상이거나
- 성령께서 들려주시는 좋은 말과 현상

중의 하나가 들려오고 보입니다.

이 세 가지 중에 성령께서 이끌어주시고, 주님께서 진정 나에게 응답해 주셨는가를 식별하는 기준은,

- 기도 중에 주님의 위로가 뜨거운 감동으로 다가왔는지
- 기도 후에 마음이 평안하고 평화로운지
- 기도 후에 사랑에 대한 열망이 솟아오르는지

등입니다.

일례로 이 성경구절을 관상한 경우에는,

- 내가 그냥 성경본문을 관상하기 위해 억지로 짜내 고백한 것으로 그쳤는지, 아니면 성령의 인도로 내 죄에 대한 올바른 인정과 통회와 다시는 죄를 짓지 않겠다는 결심, 곧 정개가 이루어져 예수님께 진정으로 용서를 청했는지?

- 주님께서 나를 용서해 주실 때, 아무런 감흥도 없는 형식적인 상상이었는지, 아니면 내가 그 용서로 내 죄에서 해방됨을 느끼면서 마치 묵은 체증이 가시고 정말 날아갈 것 같은 기분이었는지 그래서 주님께 감사할 정도였는지?

- 기도 후에 내가 그 용서와 해방의 힘으로 새 삶을 살고자 하는 마음이 들었는지, 아니면 그

죄에 대한 미련이 앞서는지 또는 미움과 원망이 가득했는지?

등의 예를 들어 설명할 수 있습니다.

#### 4. 관상기도 실습

그러면 묵상기도를 처음 공부할 때 보았던 루카 복음 7장 36절부터 8장 3절에 나오는 ‘예수님께서 죄 많은 여자를 용서하시는 장면’을 가지고, 관상기도를 해 보겠습니다.

#### 너는 죄를 용서받았다(루카 7,36-8,3)

##### 1) 장소와 시간, 자세 준비

일을 멈추고 조용한 시간에 한적한 곳에서 마음을 가라앉힙니다.

##### 2) 성령청원기도

3-5분간, 성령께서 내 기도를 이끌어 주시기를 청합니다.

“오소서, 성령님. 저희 마음을 성령으로 가득 채우시어

저희 안에 사랑의 불이 타오르게 하소서.

주님의 성령을 보내소서. 저희가 새로워 지리이다.

또한 온 누리가 새롭게 되리이다.

기도합니다.

하느님, 성령의 빛으로 저희 마음을 이끄시어 바르게 생각하고

언제나 성령의 위로를 받아 누리게 하소서.

우리 주 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.“

(또는 각자 자연스럽게 자신의 마음에서 우리나라오는 기도를 바치며, 성령께서 우리에게 오시기를 청합니다.)

##### 3) 준비기도

5-10분간, 주님께 집중하며 주님께서 오시기를 간절히 청하며, 주님의 현존을 느낍니다.

“예수님, 사랑해요.”

“예수님, 어서 오세요.”

##### 4) 복음 낭독(성경 말씀을 눈으로 보고, 입으로 소리 내어 말씀을 읽고, 귀로 말씀을 들음)

바리사이 가운데 어떤 자가 자기와 함께 음식을 먹자고 예수님을 초청하였다. 그리하여 예수님께서서는 그 바리사이의 집에 들어가서 식탁에 앉으셨다.

그 고을에 죄인인 여자가 하나 있었는데, 예수님께서 바리사이의 집에서 음식을 잡수시고 계시다는 것을 알고 왔다. 그 여자는 향유가 든 옥합을 들고서 예수님 뒤흘 발치에 서서 울며, 눈물로 그분의 발을 적시기 시작하더니 자기의 머리카락으로 닦고 나서, 그 발에 입을 맞추고 향유를 부어 발랐다.

예수님을 초대한 바리사이가 그것을 보고, ‘저 사람이 예언자라면, 자기에게 손을 대는 여자가 누구이며 어떤 사람인지, 곧 죄인인 줄 알 터인데.’ 하고 속으로 말하였다.

그때에 예수님께서 말씀하셨다. “시몬아, 너에게 할 말이 있다.” 시몬이 “스승님, 말씀하십시오.” 하였다. “어떤 채권자에게 채무자가 둘 있었다. 한 사람은 오백 데나리온을 빚지고 다른 사람은 오십 데나리온을 빚졌다. 둘 다 값을 길이 없으므로 채권자는 그들에게 빚을 탕감해 주었다. 그러면 그들 가운데 누가 그 채권자를 더 사랑하겠느냐?”

시몬이 “더 많이 탕감받은 사람이라고 생각합니다.” 하고 대답하자, 예수님께서 “옳게 판단하였다.” 하고 말씀하셨다. 그리고 그 여자를 돌아보시며 시몬에게 이르셨다.

“이 여자를 보아라. 내가 네 집에 들어왔을 때 너는 나에게 발 씻을 물도 주지 않았다. 그러나 이 여자는 눈물로 내 발을 적시고 자기의 머리카락으로 닦아 주었다.

너는 나에게 입을 맞추지 않았지만, 이 여자는 내가 들어왔을 때부터 줄곧 내 발에 입을 맞추었다.

너는 내 머리에 기름을 부어 발라 주지 않았다. 그러나 이 여자는 내 발에 향유를 부어 발라주었다.

그러므로 내가 너에게 말한다. 이 여자는 그 많은 죄를 용서받았다. 그래서 큰 사랑을 드러낸 것이다. 그러나 적게 용서받은 사람은 적게 사랑한다.”

그리고 나서 예수님께서서는 그 여자에게 말씀하셨다. “너는 죄를 용서받았다.”

그러자 식탁에 함께 앉아 있던 이들이 속으로, ‘저 사람이 누구이기에 죄까지 용서해 주는가?’ 하고 말하였다. 그러나 예수님께서서는 그 여자에게 이르셨다. “네 믿음이 너를 구원하였다. 평안히 가거라.”

그 뒤에 예수님께서서는 고을과 마을을 두루 다니시며, 하느님의 나라를 선포하시고 그 복음을 전하셨다. 열두 제자도 그분과 함께 다녔다. 악령과 병에 시달리다 낫게 된 몇몇 여자도 그들과 함께 있었는데, 일곱 마귀가 떨어져 나간 막달레나라고 하는 마리아, 헤로데의 집사 쿠자스의 아내 요안나, 수산나였다. 그리고 다른 여자들도 많이 있었다. 그들은 자기들의 재산으로 예수님의 일행에게 시중을 들었다.

5) 관상안내(분심이 들거나 엉뚱한 곳으로 흐르면, 다시 성경 본문을 읽으면서 계속합니다)

-로울라의 이나시오 성인의 '오관묵상'을 원용해도 좋습니다.

첫 번째 읽으실 때는 복음에 나오는 장면을 마음속으로 그립니다(바리사이파의 집에 들어가는 예수님과 그 집의 배경 및 상황).

두 번째 읽으실 때는 복음에 나오는 등장인물을 마음속으로 그리며, 그 대화와 활동을 바라봅니다(예수님의 발을 눈물로 닦아주는 여인과 여인의 죄를 용서하시는 예수님).

세 번째 읽으실 때는 복음에 나오는 등장인물 사이에 끼어 나도 참여합니다(정성을 바치며 죄 사함을 구하는 나).

이제 관상기도로 들어가겠습니다. 처음 기도하시는 분은 제가 인도하는 대로 따라 오시면서 기도하시면 됩니다. 기도하시다가 주님을 만나면 그 안에 잠겨 주님과 함께 머무르시면 좋겠습니다.

-예수님께서 바리사이파의 집에 초대를 받아 제자들과 함께 들어가시는 모습을 봅니다.

-예수님께서 들어가 자리에 앉으시자, 한 여인이 향유가 든 옥합을 들고서 다가옵니다.

-그 여인이 예수님 뒤쪽 발치에 서서 울며, 눈물로 예수님의 발을 적시기 시작하는 모습을 봅니다.

-그 여인이 자기 눈물로 적신 예수님의 발을 자기 머리카락으로 닦는 모습을 봅니다.

-그 여인이 예수님의 발에 입을 맞추고 향유를 부어 바르는 모습을 봅니다.

-예수님께서 자기 죄를 씻고 새로 나기 위해 하는 여인의 행동을 가늠하게 바라보시는 모습을 봅니다.

-사람들이 그 여인을 죄 많은 여인으로 규정하고, 예수님께서 어떻게 대하시는지 살피는 모습을 봅니다.

-예수님께서 시몬에게 그 여인의 정성을 비유로 말씀하시는 모습을 봅니다.

-예수님께서 시몬에게 말씀하실 때 시몬과 바리사이들의 표정과 반응을 봅니다.

-예수님께서 시몬에게 말씀하실 때 여인의 표정과 반응을 봅니다.

-예수님께서 그 여인에게 말씀하십니다. “너는 죄를 용서받았다.”

-예수님께서서는 사람들의 불만을 뒤로하고 말씀하십니다. “네 믿음이 너를 구원하였다. 평안히 가거라.”

-나도 예수님께 다가가 내 죄를 씻고 새로 나기 위해 정성을 바칩니다.

-나의 말과 행동에 대한 제자들과 등장인물들의 표정과 반응을 봅니다.

-내 앞에 계신 예수님께 내가 하고 싶은 말씀을 다 드리십시오.

-예수님께서 나에게 하시는 말씀을 들어봅시다.

-예수님께서 나에게 어떻게 하시는지 바라보고 주님께 나를 맡깁니다.

관상을 마치고 그 느낌을 정리하며, 기도의 내용을 내 현실에 비추어 살펴봅니다.

### 6) 묵상요점

관상기도에서 얻은 내용을 단지 신비체험으로만 그치지 말고, 자기 자신의 과거와 현실에 비춰 묵상하셔도 좋습니다.

또 하느님과 우리의 관계와도 연결시켜 묵상할 수 있습니다.

일례로,

- 내 죄를 씻기 위해 어떤 노력을 기울입니까?
- 죄를 씻기 위해 노력하고 용서를 청하는 이들에게 어떻게 대했습니까?
- 내게 죄 지은 사람을 아무 조건 없이 용서해 준 적이 있습니까?
- 내 죄에도 불구하고 다른 사람을 단죄했던 부끄러운 과거가 있습니까?
- 진심으로 죄를 고백하고 고해성사를 통해 죄가 씻어졌을 때 어땠습니까?
- 내가 용서를 청하거나, 용서해야 할 사람이 있습니까?

그리고,

- 오늘 이 성경 말씀을 통해 주님께서는 나의 현실에 대해 뭐라고 말씀하십니까?
- 오늘 이 성경 말씀을 통해 주님께서는 나에게 무엇을 어떻게 하라고 말씀하십니까?

### 7) 감사기도

기도를 마치며, 주님께서 기도 중에 베풀어 주신 은혜에 감사드리며 감사의 기도를 바칩니다. 성부와 성자와 성령께, 그리고 성모 마리아께, 내 수호천사나 주보성인께... 그리고 내가 관상과 묵상을 통해 얻은 결심을 실행할 힘을 청하고, 아울러 기억해야 할 사람들을 위해 주님께 간구합니다.

## 5. 기도와 기도 후의 유의점

1) 성경을 읽으면서 기도할 때, 성경구절을 하나도 빼지 않고 모두 다 기도해야만 하는 것은 아닙니다. 기도하다가 어느 하루치가 마음에 들고 그 성경구절에서 주님으로부터 깊은 위로를 받았다면 계속 그 구절을 반복하여 관상하셔도 좋습니다. 마찬가지로 성경구절을 끝까지 다 묵상하여야 하는 것도 아닙니다. 읽고 묵상하다가 내 마음을 움직이게 하는 구절에 머물러 잠겨 있어도 (관상해도) 됩니다. 기도하는 목적 중의 하나는 주님의 현존과 사랑을 느끼고 그분과 하나 되는 것이기 때문입니다.

경우에 따라서는 성경구절을 읽어도 그 상황이 잘 떠오르지 않거나, 그 말씀을 통해 주님과의 만남이 적절히 이루어지지 않거나, 기도하면서도 기쁨과 평화를 얻지 못하는 구절은 일단 1시간

을 마치고 다시 시작하거나 또는 다른 성경구절로 건너 뛰셔도 좋습니다.

2) 기도할 때 성경구절을 곧바로 현실 사회나 자기 자신의 삶에 적용하게 되면, 현실 사회가 지옥처럼 여겨지고 자기 삶이 너무나 비참하고 죄스럽게만 여겨져 세상과 자신에 대한 커다란 실망과 손실을 가져올 위험이 있습니다. 기도의 방향은 주님을 뵈옵고 주님의 사랑을 느끼며 자신의 잘못을 뉘우치고 주님 사랑의 힘으로 새로 나기 위한 것이지 좌절하거나 포기하도록 하기 위한 것이 아님을 잊지 말아야 합니다. 또 ‘죄’와 ‘아닌 것’은 ‘죄’와 ‘아닌 것’으로 직시해야 하지만, 죄책감에 시달리도록 하거나 자기 자신이나 다른 사람을 향해 아니라는 비판과 비난을 하기 위한 것이 아니라 어떻게 주님 사랑으로 새로 나고 어떻게 변화시켜야 할 것인가를 모색하기 위한 적극적이고 능동적인 사랑의 발걸음을 가져오기 위함이라는 것도 기억해야 합니다.

3) 기도하면서 느낀 어떤 현상이나 위로에 대해, 기도 후에 다른 사람에게 말할 때, “주님께서 나에게 이러 저러한 말씀을 하셨다.”는 등의 말을 직접적으로 표현하는 데는 주의하셔야 합니다. 기도 중에 겪었던 체험을 말하고 나면 바로 그 느낌이 사라져버리는 아쉬움도 있지만, 기도 중에 체험한 내용은 기도자의 주관적이며 그 기도 순간의 체험에 국한되는 경우가 많습니다. 왜냐하면 주님께서는 기도자의 상황과 수준에 맞추어 다가오시고, 객관화하고 일반화시키기에는 어려운 주관적인 체험을 주시기 때문이기도 하며, 주님께서는 마치 바람이 마음대로 불고 싶은 대로 불듯이 기도할 때마다 새로운 모습으로 새로운 체험을 안겨주시기 때문입니다.

이상의 설명과 안내를 들은 것에 만족하지 마시고, 이제부터 직접 자주 많이 기도하시면서 주님께 잠기시기 바랍니다. 우리가 자주하는 소리(염경)기도는 하나의 준비기도라고 여기시고, 거기서 그치지 말고 더 깊고 그윽하게 나아가 주님의 현존 안에 들어가시기 바랍니다. 그리고 제 설명과 안내가 적절하지 않았더라도 어렵고 복잡하다고 포기하지 마시고, 자주 많이 직접 기도하다 보면, 자신에게 맞는 기도가 무엇인지 스스로 터득하게 됩니다.

자신에게 잘 맞는 기도인지 아닌지에 대한 식별의 기준은 첫째, 그 기도를 통해 주님의 현존을 잘 느꼈는지, 둘째, 그 현존 안에서 주님과 충분한 만남을 가지고 주님 안에서 평화와 기쁨을 누렸는지, 셋째, 주님과 같아지고자 하며, 주님과 같아져서 주님의 사랑을 현실 세계 안에서 살고자 기도자가 새롭게 변화되도록 하는 힘과 위안을 기도 중에 주님께에서 받았는지 등의 여부입니다.

기도하시다가 생기는 여러 가지 현상이나 기쁨과 위안이나 새로운 감흥들을 식별하기 위해서는 영적 지도신부님이나 본당의 신부님들께 지도를 받으시기 바랍니다. 기도 많이 하시고 주님 사랑 안에서 뵈겠습니다.



## 신비4-1 관상기도2

나도 너를 단죄하지 않는다(요한 8,1-11)

### 장소와 시간, 자세 준비

일을 멈추고 조용한 시간에 한적한 곳에서 마음을 가라앉힙니다.

### 성령청원기도

3-5분간, 성령께서 내 기도를 이끌어 주시기를 청합니다.

“오소서, 성령님. 저희 마음을 성령으로 가득 채우시어

저희 안에 사랑의 불이 타오르게 하소서.

주님의 성령을 보내소서. 저희가 새로워 지리이다.

또한 온 누리가 새롭게 되리이다.

기도합시다.

하느님, 성령의 빛으로 저희 마음을 이끄시어 바르게 생각하고

언제나 성령의 위로를 받아 누리게 하소서.

우리 주 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.”

(또는 각자 자연스럽게 자신의 마음에서 우러나오는 기도를 바치며, 성령께서 우리에게 오시기를 청합니다.)

### 준비기도

5-10분간, 주님께 집중하며 주님께서 오시기를 간절히 청하며, 주님의 현존을 느낍니다.

“예수님, 사랑해요.”

“예수님, 어서 오세요.”

### 말씀 나도 너를 단죄하지 않는다(요한 8,1-11)

8<sup>1</sup> 예수님께서 올리브 산으로 가셨다. 2<sup>2</sup> 이른 아침에 예수님께서 다시 성전에 가시니 온 백성이 그분께 모여들었다. 그래서 그분께서는 앉으셔서 그들을 가르치셨다. 3<sup>3</sup> 그때에 율법 학자들과 바리새인들이 간음하다 붙잡힌 여자를 끌고 와서 가운데에 세워 놓고, 4<sup>4</sup> 예수님께 말하였다. “스승님, 이 여자가 간음하다 현장에서 붙잡혔습니다. 5<sup>5</sup> 모세는 율법에서 이런 여자에게 돌

을 던져 죽이라고 우리에게 명령하였습니다. 스승님 생각은 어떠하십니까?”<sup>6</sup> 그들은 예수님을 시험하여 고소할 구실을 만들려고 그렇게 말한 것이다. 그러나 예수님께서서는 몸을 굽히시어 손가락으로 땅에 무엇인가 쓰기 시작하셨다.<sup>7</sup> 그들이 졸곧 물어 대자 예수님께서 몸을 일으키시어 그들에게 이르셨다. “너희 가운데 죄 없는 자가 먼저 저 여자에게 돌을 던져라.”<sup>8</sup> 그리고 다시 몸을 굽히시어 땅에 무엇인가 쓰셨다.<sup>9</sup> 그들은 이 말씀을 듣고 나이 많은 자들부터 시작하여 하나씩 하나씩 떠나갔다. 마침내 예수님만 남으시고 여자는 가운데에 그대로 서 있었다.<sup>10</sup> 예수님께서 몸을 일으키시고 그 여자에게, “여인아, 그자들이 어디 있느냐? 너를 단죄한 자가 아무도 없느냐?” 하고 물으셨다.<sup>11</sup> 그 여자가 “선생님, 아무도 없습니다.” 하고 대답하자, 예수님께서 이르셨다. “나도 너를 단죄하지 않는다. 가거라. 그리고 이제부터 다시는 죄짓지 마라.”

### 관상안내

(기도하면서 나를 죄인 곁에 두셔도 좋고, 죄인을 단죄하는 이들 곁에 두셔도 좋습니다. 그러나 스스로의 죄로 주님으로부터 떠나게 되는 이들보다는 죄를 용서받고 새로 나는 죄인으로 주님 앞에 다가서는 것이 더 좋겠습니다.)

- 매일 아침 아버지 하느님께 기도하시는 예수님을 바라봅니다.
- 아버지께서 원하시는 것이 무엇인지, 어떻게 아버지의 뜻을 이룰지 아버지와 말씀을 나누는 예수님을 봅니다.
- 사람들을 사랑과 열정으로 가르치시는 예수님을 봅니다.
- 간음한 여자와 또 다른 죄를 지은 나를 데려온 유다인들을 봅니다.
- 들킨 것이 부끄럽고 단죄 받을 것이 두려워 절망적인 얼굴을 하고 있는 여자와 나를 봅니다.
- 예수님을 떠보려는 유다인들과 여자를 단죄하는 유다인들을 봅니다.
- 죄인도, 죄인을 고발하는 이들도 보지 않으시려는 예수님을 봅니다.
- 죄인과 단죄자들을 앞에 두고 안타까운 마음으로 아파하시는 예수님을 봅니다.
- “너희 중에 죄 없는 사람이 먼저 저 여자를 돌로 쳐라”하시자, 양심에 걸려 떠나가는 사람들을 봅니다.
- 홀로 남은 여자를 봅니다. 자기를 단죄하는 이는 없지만, 아직도 죄인인 그 여자를 봅니다.
- “나도 네 죄를 묻지 않겠다. 어서 돌아가라. 그리고 이제부터 다시는 죄 짓지 말라” 시며 용서하시는 주님의 거룩하심과 자비하심을 봅니다.
- 죄의 덩어리에서 벗어난 여자를 봅니다. 새로 난 여자를!
- 죄인인 나에게 하시는 주님의 말씀에 귀 기울이고, 주님과 말씀을 나누며 시간을 갖습니다.
- 예수님의 거룩하심과 자비하심으로 내 죄를 용서받습니다.
- 그리고 그 거룩하심과 자비하신 예수님의 품 안에 잠겨 머물습니다.

관상을 마치고 그 느낌을 정리하며, 기도의 내용을 내 현실에 비추어 살펴봅니다.

### 묵상요점

관상 내용을 자기 자신의 과거와 현실에 비춰 묵상해 보고 나눠봅시다.

또 하느님과 우리의 관계와도 연결시켜 묵상해 보고 나눠봅시다.

- 죄를 지었을 때 들킨 적이 있습니까? 또는 죄를 짓는 사람을 본 적이 있습니까?
  - 죄를 짓고 난 후에, 용서를 받아 본 적이 있습니까?
  - 내게 죄 지은 사람을 아무 조건 없이 용서해 준 적이 있습니까?
  - 내 죄에도 불구하고 다른 사람을 단죄했던 부끄러운 과거가 있습니까?
  - 진심으로 죄를 고백하고 고해성사를 통해 죄가 씻어졌을 때 어땠습니까?
  - 내가 용서를 청하거나, 용서해야 할 사람이 있습니까?
- 
- 오늘 이 복음 말씀을 통해 주님께서는 나의 현실에 대해 뭐라고 말씀하십니까?
  - 오늘 이 복음 말씀을 통해 주님께서는 나에게 무엇을 어떻게 하라고 말씀하십니까?

### 감사기도

기도를 마치며, 주님께서 기도 중에 베풀어 주신 은혜에 감사드리며 감사의 기도를 바칩니다. 성부와 성자와 성령께, 그리고 성모 마리아께, 내 수호천사나 주보성인께... 그리고 내가 관상과 묵상을 통해 얻은 결심을 실행할 힘을 청하고, 아울러 기억해야 할 사람들을 위해 주님께 간구합니다.

기도를 마친 후 필요하다면, 관상과 묵상의 내용을 형제자매들과 나눌 수 있습니다. 묵상거리를 나누면서 형제자매들과 식별하는 것은 괜찮지만, 관상의 내용을 나누는 것은 주의하셔야 합니다. 앞에서 말씀드렸듯이, 관상에서 얻은 체험은 지극히 개인적이고 나의 상상에서 비롯된 특수한 경우에 해당된 것이며, 또 경우에 따라서는 다른 사람들에게 기뻐서 나누다 보면 내 체험이 사라져 버릴 수도 있기 때문입니다.

## 신비4-2 관상기도3

나다. 두려워하지 마라(마태 14,22-33)

### 장소와 시간, 자세 준비

일을 멈추고 조용한 시간에 한적한 곳에서 마음을 가라앉힙니다.

### 성령청원기도

3-5분간, 성령께서 내 기도를 이끌어 주시기를 청합니다.

“오소서, 성령님. 저희 마음을 성령으로 가득 채우시어

저희 안에 사랑의 불이 타오르게 하소서.

주님의 성령을 보내소서. 저희가 새로워 지리이다.

또한 온 누리가 새롭게 되리이다.

기도합시다.

하느님, 성령의 빛으로 저희 마음을 이끄시어 바르게 생각하고

언제나 성령의 위로를 받아 누리게 하소서.

우리 주 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.”

(또는 각자 자연스럽게 자신의 마음에서 우러나오는 기도를 바치며, 성령께서 우리에게 오시기를 청합니다.)

### 준비기도

5-10분간, 주님께 집중하며 주님께서 오시기를 간절히 청하며, 주님의 현존을 느낍니다.

“예수님, 사랑해요.”

“예수님, 어서 오세요.”

### 말씀 물 위를 걸으시다(마태 14,22-33)

14 <sup>22</sup>예수님께서서는 곧 제자들을 재촉하시어 배를 타고 건너편으로 먼저 가게 하시고, 그동안에 당신께서는 군중을 돌려보내셨다. <sup>23</sup>군중을 돌려보내신 뒤, 예수님께서서는 따로 기도하시려고 산에 오르셨다. 그리고 저녁때가 되었는데도 혼자 거기에 계셨다. <sup>24</sup>배는 이미 물에서 여러 스타디온 떨어져 있었는데, 마침 맞바람이 불어 파도에 시달리고 있었다. <sup>25</sup>예수님께서서는 새

벽에 호수 위를 걸으시어 그들 쪽으로 가셨다. <sup>26</sup> 제자들은 예수님께서 호수 위를 걸으시는 것을 보고 겁에 질려 “유령이다!” 하며 두려워 소리를 질러 댔다. <sup>27</sup>예수님께서는 곧 그들에게 말씀하셨다. “용기를 내어라. 나다. 두려워하지 마라.” <sup>28</sup>그러자 베드로가 말하였다. “주님, 주님이시거든 저더러 물 위를 걸어오라고 명령하십시오.” <sup>29</sup>예수님께서 “오너라.” 하시자, 베드로가 배에서 내려 물 위를 걸어 예수님께 갔다. <sup>30</sup>그러나 거센 바람을 보고서는 그만 두려워졌다. 그래서 물에 빠져 들기 시작하자, “주님, 저를 구해 주십시오.” 하고 소리를 질렀다. <sup>31</sup>예수님께서 곧 손을 내밀어 그를 붙잡으시고, “이 믿음이 약한 자야, 왜 의심하였느냐?” 하고 말씀하셨다. <sup>32</sup>그러고 나서 그들이 배에 오르자 바람이 그쳤다. <sup>33</sup>그러자 배 안에 있던 사람들이 그분께 엎드려 절하며, “스승님은 참으로 하느님의 아드님이십니다.” 하고 말하였다.

### 관상안내

- 남자만도 오천 명이 넘는 사람들에게 빵을 배불리 먹이신 기적의 영광을 서둘러 마치시기 위해 제자들과 군중들을 돌려보내시는 예수님을 바라봅니다.
- 기적의 영광을 아버지께 돌리시고 나누시기 위해 기도하시는 예수님을 봅니다.
- 기적의 영광에 취해 기뻐하는 제자들에게 닥쳐오는 어둠을 봅니다.
- 새벽 4시가 될 때까지 악에게 시달리는 제자단을 봅니다.
  
- 제자들을 구하시러 예수님께서 찾아오십니다.
- 제자들은 역풍에 시달리는 배(교회)를 수습하기에 급해 예수님을 알아보지 못합니다. “유령이다!”
- 예수님께서 말씀하십니다. “나다, 안심하여라. 겁낼 것 없다.”
- 베드로가 예수님께 청합니다. “주님이십니까? 그러시다면 저더러 물 위로 걸어오라고 하십시오.”
- 예수님께서 베드로에게 말씀하십니다. “오너라.”
- 베드로가 배에서 내려 물위를 걸어 예수님께 갑니다.
- 나도 베드로의 뒤를 따라 물로 뛰어듭니다.
- 그런데 베드로가 예수님께로 가다가 커다란 바람을 보자 겁에 질립니다.
- 이렇게 베드로가 잠시 한 눈을 판 사이에 그만 물에 빠지고 맙니다.
- ‘옥~!’ 나도 베드로와 같이 물에 빠져 허우적거립니다.
- 물에 빠진 베드로가 주님께 외칩니다. “주님, 살려주십시오!”
- 예수님께서 웃으시면서 베드로를 건져주십니다.
- 나도 예수님께 소리칩니다. “주님, 저도 살려주세요!”
- 예수님께서서는 물에 빠진 나를 향해 손을 내미십니다.

- 사력을 다해 예수님의 손을 잡으십시오.
- 나를 건져주시는 예수님 품에 안겨 시간을 갖습니다.
- 주님께 안겨 그동안 내가 하고 싶었던 말을 전부 드립니다.
- 지금 내가 겪고 있는 어려움을 주님께 말씀드려도 좋습니다.
- 물에 빠진 나를 건져 구(원)하신 주님께 안겨 오래 오래 머물습니다.
- 평안하고 포근한 주님 품에 안겨서 쉬십시오.

- 예수님께서 베드로를 건져 주시며 말씀하십니다. “왜 의심을 품었느냐? 그렇게도 믿음이 약하냐?”

- 예수님과 베드로와 내가 함께 배에 오르자 바람이 그칩니다.
- 사람들이 기쁨에 넘쳐 주님을 찬미합니다. “주님은 참으로 하느님의 아들이십니다.”
- 우리를 구하신 주님께 기대어 머물습니다.

관상을 마치고 그 느낌을 정리하며, 기도의 내용을 내 현실에 비추어 살펴봅니다.

#### 묵상요점

관상 내용을 자기 자신의 과거와 현실에 비춰 묵상해 봅시다.

또 하느님과 우리의 관계와도 연결시켜 묵상해 봅시다.

- 주님과 떨어졌을 때 제자들에게 위험이 닥칩니다. 지금 내 가정과 교회는 어떤 위험을 겪고 있습니까?

- 지금 우리가 겪고 있는 이 어려움에서 우리를 구해주실 수 있다고 믿어 베드로처럼 주님께 청합니까?

- 오늘 이 복음 말씀을 통해 주님께서서는 나의 현실에 대해 뭐라고 말씀하십니까?

- 오늘 이 복음 말씀을 통해 주님께서서는 나에게 무엇을 어떻게 하라고 말씀하십니까?

#### 감사기도

기도를 마치며, 주님께서 기도 중에 베풀어 주신 은혜에 감사드리며 감사의 기도를 바칩니다. 성부와 성자와 성령께, 그리고 성모 마리아께, 내 수호천사나 주보성인께... 그리고 내가 관상과 묵상을 통해 얻은 결심을 실행할 힘을 청하고, 아울러 기억해야 할 사람들을 위해 주님께 간구합니다.

기도를 마친 후 필요하다면, 관상과 묵상의 내용을 형제자매들과 나눌 수 있습니다. 묵상거리를 나누면서 형제자매들과 식별하는 것은 괜찮지만, 관상의 내용을 나누는 것은 주의하셔야 합니다. 앞에서 말씀드렸듯이, 관상에서 얻은 체험은 지극히 개인적이고 나의 상상에서 비롯된 특수한 경우에 해당된 것이며, 또 경우에 따라서는 다른 사람들에게 기뻐서 나누다 보면 내 체험이 사라져 버릴 수도 있기 때문입니다.

## 신비4-3 관상기도4

나를 따라오너라(루가 5,1-11)

### 장소와 시간, 자세 준비

일을 멈추고 조용한 시간에 한적한 곳에서 마음을 가라앉힙니다.

### 성령청원기도

3-5분간, 성령께서 내 기도를 이끌어 주시기를 청합니다.

“오소서, 성령님. 저희 마음을 성령으로 가득 채우시어

저희 안에 사랑의 불이 타오르게 하소서.

주님의 성령을 보내소서. 저희가 새로워 지리이다.

또한 온 누리가 새롭게 되리이다.

기도합시다.

하느님, 성령의 빛으로 저희 마음을 이끄시어 바르게 생각하고

언제나 성령의 위로를 받아 누리게 하소서.

우리 주 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.”

(또는 각자 자연스럽게 자신의 마음에서 우러나오는 기도를 바치며, 성령께서 우리에게 오시기를 청합니다.)

### 준비기도

5-10분간, 주님께 집중하며 주님께서 오시기를 간절히 청하며, 주님의 현존을 느낍니다.

“예수님, 사랑해요.”

“예수님, 어서 오세요.”

### 말씀 나를 따라오너라(루카 5,1-11)

5<sup>1</sup>예수님께서 겔네사렛 호숫가에 서 계시고, 군중은 그분께 몰려들어 하느님의 말씀을 듣고 있을 때였다. 2그분께서는 호숫가에 대어 놓은 배 두 척을 보셨다. 어부들은 거기에서 내려 그 물을 씻고 있었다. 3예수님께서서는 그 두 배 가운데 시몬의 배에 오르시어 그에게 물에서 조금 저어 나가 달라고 부탁하신 다음, 그 배에 앉으시어 군중을 가르치셨다. 4예수님께서 말씀을



마치시고 나서 시몬에게 이르셨다. “**깊은 데로 저어 나가서 그물을 내려 고기를 잡아라.**”<sup>5</sup> 시몬이 “**스승님, 저희가 밤새도록 애썼지만 한 마리도 잡지 못하였습니다. 그러나 스승님의 말씀대로 제가 그물을 내리겠습니다.**” 하고 대답하였다.<sup>6</sup> 그렇게 하자 그들은 그물이 찢어질 만큼 매우 많은 물고기를 잡게 되었다.<sup>7</sup> 그래서 다른 배에 있는 동료들에게 손짓하여 와서 도와 달라고 하였다. 동료들이 와서 고기를 두 배에 가득 채우니 배가 가라앉을 지경이 되었다.<sup>8</sup> 시몬 베드로가 그것을 보고 예수님의 무릎 앞에 엎드려 말하였다. “**주님, 저에게서 떠나 주십시오. 저는 죄 많은 사람입니다.**”<sup>9</sup> 사실 베드로도, 그와 함께 있던 이들도 모두 자기들이 잡은 그 많은 고기를 보고 몹시 놀랐던 것이다.<sup>10</sup> 시몬의 동업자인 제베대오의 두 아들 야고보와 요한도 그러하였다. 예수님께서 시몬에게 이르셨다. “**두려워하지 마라. 이제부터 너는 사람을 낚을 것이다.**”<sup>11</sup> 그들은 배를 저어다 물에 대어 놓은 다음, 모든 것을 버리고 예수님을 따랐다.

### 관상안내

- 예수님의 말씀을 목말라하는 군중들의 갈증을 바라봅니다.
- 예수님의 말씀을 맛있는 빵을 받아먹듯이, 쫄쫄 받아들이는 군중들을 봅니다.
- 예수님께서 베드로와 그 동료들을 눈여겨보시는 장면을 봅니다.
- 베드로의 배에 앉아 가르치시며 베드로를 움직이시려는 예수님을 봅니다.
- 고기잡이를 나갔다가 빈손으로 돌아와 허탈해 하는 베드로를 봅니다.
- 깊은 데로 가서 그물을 치라는 주님의 말씀에 항변하는 베드로를 봅니다.
- 불평을 하면서도 주님의 말씀을 따르는 베드로를 봅니다.
- 엄청나게 많은 고기가 잡힌 기적 앞에 당황하고 서두르는 베드로를 봅니다.
- 기뻐하면서도 두려움에 쌓인 베드로를 봅니다.
- 주님 앞에 고개 숙인 베드로를 봅니다.
- 베드로를 부르시는 주님의 음성을 듣습니다.
- 나를 부르시는 주님의 음성을 듣습니다. 주님과 함께 시간을 갖습니다.
- 나도 베드로와 제자들과 함께 주님의 뒤를 따릅니다.

관상을 마치고 그 느낌을 정리하며, 기도의 내용을 내 현실에 비추어 살펴봅니다.

### 묵상요점

관상 내용을 자기 자신의 과거와 현실에 비춰 묵상해 봅시다.

또 하느님과 우리의 관계와도 연결시켜 묵상해 봅시다.

- 세상에서 살려면 주님의 말씀보다 세상이 원하는 대로 해야 한다고 생각한 적이 있습니까?

- 내 힘만으로는 안 된다고 느낀 적이 있습니까?
- 그 때 주님께서 함께해 주심을 느꼈습니까?
- 주님의 말씀대로 했을 때 기적같이 이루어진 적이 있습니까? 그 때 어땠습니까?
- 주님 앞에 언제 죄인임을 절실히 느낍니까? 그 때 어떻게 했습니까?
- 주님께서 내게 베풀어 주신 은혜를 뼈저리게 느낀 적이 있습니까? 그 때 어떻게 감사드렸습니까?
- 사제와 수도자 그리고 교회의 지도자들을 통해 복음을 전하라고 부르시는 주님의 음성을 들습니까?
  
- 오늘 이 복음 말씀을 통해 주님께서는 나의 현실에 대해 뭐라고 말씀하십니까?
- 오늘 이 복음 말씀을 통해 주님께서는 나에게 무엇을 어떻게 하라고 말씀하십니까?

### 감사기도

기도를 마치며, 주님께서 기도 중에 베풀어 주신 은혜에 감사드리며 감사의 기도를 바칩니다. 성부와 성자와 성령께, 그리고 성모 마리아께, 내 수호천사나 주보성인께... 그리고 내가 관상과 묵상을 통해 얻은 결심을 실행할 힘을 청하고, 아울러 기억해야 할 사람들을 위해 주님께 간구합니다.

기도를 마친 후 필요하다면, 관상과 묵상의 내용을 형제자매들과 나눌 수 있습니다. 묵상거리를 나누면서 형제자매들과 식별하는 것은 괜찮지만, 관상의 내용을 나누는 것은 주의하셔야 합니다. 앞에서 말씀드렸듯이, 관상에서 얻은 체험은 지극히 개인적이고 나의 상상에서 비롯된 특수한 경우에 해당된 것이며, 또 경우에 따라서는 다른 사람들에게 기뻐서 나누다 보면 내 체험이 사라져 버릴 수도 있기 때문입니다.

## 신비5 영적독서(Lectio Divina)

아버지 저들을 용서해 주십시오(루카 22-24)

‘영적 독서’ 또는 ‘거룩한 독서’(성독)이라고 불리는 기도 방법은 주님의 말씀을 읽으면서 자기 마음에 와 닿거나, 자기 마음을 자극하거나 움직이는 주님의 말씀에 머무르면서 그 말씀을 되새기고 그 말씀에 잠겨 주님의 사랑과 위로를 받는 기도 방법입니다.

주님의 말씀인 성경을 읽고(lectio), 그 말씀을 반복하여 읽으면서 그 뜻을 헤아리며 묵상(meditatio)하고, 묵상하면서 느끼고 깨우치게 된 주님 사랑에 찬미와 감사의 기도(oratio)를 바치고, 주님의 현존 안에서 말씀을 통해 내게 오신 주님 사랑을 느끼며 그 안에 잠겨서 주님께서 주시는 평화와 은총을 받으며 관상(contemplatio)하는 기도입니다. 결국 성경을 읽으면서 성경을 통해 우리에게 오시는 주님을 뵈옵고 생각하고 바라보는 기도방법입니다.

아래 성경말씀을 읽으면서 그냥 예수님께서 십자가에 못박혀 돌아가셨음을 아는 것에 그치지 말고, 예수님께서 오늘 내 죄를 대신 사해 주시기 위해 십자가에 못박혀 돌아가셨다는 것을 느끼게 되기를 바랍니다. 기도 중에 ‘내 죄를 대신 짊어지고 내 죄값을 대신 치름으로써 나를 용서해 주셨구나’, ‘나를 위하여, 나를 살리시기 위해 주님께서 내게 생명을 내어주셨구나’, ‘주님께서 나를 이렇게까지 사랑해 주시는구나’를 느끼게 되기를 바랍니다. 루카 복음 22장부터 24장 전체를 읽으셔도 좋고, 아래에 선택된 짧은 성경구절을 천천히 읽으십시오. 여러분에게 다가오시는 주님을 느끼고 내 죄를 대신 짊어지고 돌아가신 그분 앞에 아파하면서도, 그분께서 베풀어 주신 사랑과 은총으로 말미암아 주님께 감사드리며 그분 품 안에 평안히 잠겨 머무십시오.

### 장소와 시간, 자세 준비

일을 멈추고 조용한 시간에 한적한 곳에서 마음을 가라앉힙니다.

### 성령청원기도

3-5분간, 성령께서 내 기도를 이끌어 주시기를 청합니다.

“오소서, 성령님. 저희 마음을 성령으로 가득 채우시어

저희 안에 사랑의 불이 타오르게 하소서.

주님의 성령을 보내소서. 저희가 새로워 지리이다.

또한 온 누리가 새롭게 되리이다.

기도합시다.

하느님, 성령의 빛으로 저희 마음을 이끄시어 바르게 생각하고

언제나 성령의 위로를 받아 누리게 하소서.

우리 주 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.”

(또는 각자 자연스럽게 자신의 마음에서 우러나오는 기도를 바치며, 성령께서 우리에게 오시기를 청합니다.)

### 준비기도

5-10분간, 주님께 집중하며 주님께서 오시기를 간절히 청하며, 주님의 현존을 느낍니다.

“예수님, 사랑해요.”

“예수님, 어서 오세요.”

**말씀** 예수님께서 우리를 구하시기 위하여 대신 수난 당하시고 죽으시고 묻히셨으며 마침내 부활하심(루카 22,39.42.45-48.54.59-71; 23,1-2.22-23.32-56; 24,1-12.13-35)

22 <sup>39</sup>예수님께서 밖으로 나가시어 늘 하시던 대로 올리브 산으로 가시니, 제자들도 그분을 따라갔다. <sup>42</sup>“아버지, 아버지께서 원하시면 이 잔을 저에게서 거두어 주십시오. 그러나 제 뜻이 아니라 아버지의 뜻이 이루어지게 하십시오.”

<sup>45</sup>그리고 기도를 마치고 일어나시어 제자들에게 와서 보시니, 그들은 슬픔에 지쳐 잠들어 있었다. <sup>46</sup>예수님께서 그들에게 이르셨다. “왜 자고 있느냐? 유혹에 빠지지 않도록 일어나 기도 하여라.”

<sup>47</sup>예수님께서 아직 말씀하고 계실 때에 한 무리의 사람들이 나타났는데, 열두 제자 가운데 하나로 유다라고 하는 자가 앞장서서 왔다. 그가 예수님께 입 맞추려고 다가오자, <sup>48</sup> 예수님께서 서 그에게 “유다야, 너는 입맞춤으로 사람의 아들을 팔아넘기느냐?” 하고 말씀하셨다.

<sup>54</sup>그들은 예수님을 붙잡아 끌고 대사제의 집으로 데려갔다. 베드로는 멀찍이 떨어져 뒤따라 갔다. <sup>59</sup>한 시간쯤 지났을 때에 또 다른 사람이, “이이도 갈릴래아 사람이니까 저 사람과 함께 있었던 게 틀림없소.” 하고 주장하였다. <sup>60</sup>베드로는 “이 사람아, 나는 자네가 무슨 말을 하는지 모르겠네.” 하고 말하였다. 그가 이 말을 하는 순간에 닭이 울었다. <sup>61</sup>그리고 주님께서 몸을 돌려 베드로를 바라보셨다. 베드로는 주님께서 “오늘 닭이 울기 전에 너는 나를 세 번이나 모른다고 할 것이다.” 하신 말씀이 생각나서, <sup>62</sup>밖으로 나가 슬피 울었다.

<sup>63</sup>예수님을 지키던 사람들은 그분을 매질하며 조롱하였다. <sup>64</sup>또 예수님의 눈을 가리고 “알아 맞혀 보아라. 너를 친 사람이 누구냐?” 하고 물었다. <sup>65</sup>그들은 이 밖에도 예수님을 모독하는 말을 많이 퍼부었다.

<sup>66</sup>날이 밝자 백성의 원로단, 곧 수석 사제들과 율법 학자들이 모여 예수님을 최고 의회로 끌

고 가서, <sup>67</sup>“당신이 메시아라면 그렇다고 우리에게 말하십시오.” 하였다. 그러자 예수님께서 그들에게 말씀하셨다. “내가 그렇다고 말하여도 너희는 믿지 않을 것이고, <sup>68</sup>내가 물어보아도 너희는 대답하지 않을 것이다. <sup>69</sup>이제부터 ‘사람의 아들은 전능하신 하느님의 오른쪽에 앉을’ 것이다.” <sup>70</sup>그러자 모두 “그렇다면 당신이 하느님의 아들이라는 말이오?” 하고 물었다. 예수님께서 “내가 그러하다고 너희가 말하고 있다.” 하시자, <sup>71</sup>그들이 말하였다. “이제 우리에게 무슨 증언이 더 필요합니까? 제 입으로 말하는 것을 우리가 직접 들었으니 말입니다.”

<sup>23</sup> <sup>1</sup>그리하여 온 무리가 일어나 예수님을 빌라도 앞으로 끌고 갔다. <sup>2</sup>그리고 예수님을 고소하기 시작하였다. “우리는 이자가 우리 민족을 선동한다는 사실을 알아냈습니다. 황제에게 세금을 내지 못하게 막고 자신을 메시아 곧 임금이라고 말합니다.” <sup>22</sup>빌라도가 세 번째로 그들에게, “도대체 이 사람이 무슨 나쁜 짓을 하였다는 말이오? 나는 이 사람에게서 사형을 받아 마땅한 죄목을 하나도 찾지 못하였소. 그래서 이 사람에게 매질이나 하고 풀어 주겠소.” 하자, <sup>23</sup>그들이 큰 소리로 예수님을 십자가에 못 박으라고 다그치며 요구하는데, 그 소리가 점점 거세졌다.

<sup>32</sup>그들은 다른 두 죄수도 처형하려고 예수님과 함께 끌고 갔다. <sup>33</sup>해골'이라 하는 곳에 이르러 그들은 예수님과 함께 두 죄수도 십자가에 못 박았는데, 하나는 그분의 오른쪽에 다른 하나는 왼쪽에 못 박았다. <sup>34</sup>그때에 예수님께서 말씀하셨다. “아버지, 저들을 용서해 주십시오. 저들은 자기들이 무슨 일을 하는지 모릅니다.” 그들은 제비를 뽑아 그분의 겉옷을 나누어 가졌다. <sup>35</sup>백성들은 서서 바라보고 있었다. 그러나 지도자들은 “이자가 다른 이들을 구원하였으니, 정말 하느님의 메시아, 선택된 이라면 자신도 구원해 보라지.” 하며 빈정거렸다. <sup>36</sup>군사들도 예수님을 조롱하였다. 그들은 예수님께 다가가 신 포도주를 들이대며 <sup>37</sup>말하였다. “네가 유대인들의 임금이라면 너 자신이나 구원해 보아라.” <sup>38</sup>예수님의 머리 위에는 ‘이자는 유대인들의 임금이다.’(INRI)라는 죄명 패가 붙어 있었다.

<sup>39</sup>예수님과 함께 매달린 죄수 하나도, “당신은 메시아가 아니시오? 당신 자신과 우리를 구원해 보시오.” 하며 그분을 모독하였다. <sup>40</sup> 그러나 다른 하나는 그를 꾸짖으며 말하였다. “같이 처형을 받는 주제에 너는 하느님이 두렵지도 않느냐? <sup>41</sup>우리야 당연히 우리가 저지른 짓에 합당한 벌을 받지만, 이분은 아무런 잘못도 하지 않으셨다.” <sup>42</sup>그러고 나서 “예수님, 선생님의 나라에 들어가실 때 저를 기억해 주십시오.” 하였다. <sup>43</sup>그러자 예수님께서 그에게 이르셨다. “내가 진실로 너에게 말한다. 너는 오늘 나와 함께 낙원에 있을 것이다.”

<sup>44</sup>낮 열두 시쯤 되자 어둠이 온 땅에 덮여 오후 세 시까지 계속되었다. <sup>45</sup>해가 어두워진 것이다. 그때에 성전 휘장 한가운데가 두 갈래로 찢어졌다. <sup>46</sup>그리고 예수님께서 큰 소리로 외치셨다. “아버지, ‘제 영을 아버지 손에 맡깁니다.’” 이 말씀을 하시고 숨을 거두셨다.

(\*읽는 것을 멈추고 잠시 침묵 중에 우리 구원을 위한 주님의 죽으심을 묵상합니다.)

<sup>47</sup>그 광경을 보고 있던 백인대장은 하느님을 찬양하며, **“정녕 이 사람은 의로운 분이셨다.”** 하고 말하였다. <sup>48</sup>구경하러 몰려들었던 군중도 모두 그 광경을 바라보고 가슴을 치며 돌아갔다. <sup>49</sup>예수님의 모든 친지와 갈릴래아에서부터 그분을 함께 따라온 여자들은 멀찍이 서서 그 모든 일을 지켜보았다.

<sup>50</sup>요셉이라는 사람이 있었는데, 그는 의회 의원이며 착하고 의로운 이였다. <sup>51</sup>이 사람은 의회의 결정과 처사에 동의하지 않았다. 그는 유대인들의 고을 아리마태아 출신으로서 하느님의 나라를 기다리고 있었다. <sup>52</sup>이 사람이 빌라도에게 가서 예수님의 시신을 내 달라고 청하였다. <sup>53</sup>그리고 시신을 내려 아마포로 감싼 다음, 바위를 깎아 만든 무덤에 모셨다. 그것은 아직 아무도 묻힌 적이 없는 무덤이었다. <sup>54</sup>그날은 준비일이었는데 안식일이 시작될 무렵이었다.

<sup>55</sup>갈릴래아에서부터 예수님과 함께 온 여자들도 뒤따라가 무덤을 보고 또 예수님의 시신을 어떻게 모시는지 지켜보고 나서, <sup>56</sup>돌아가 향료와 향유를 준비하였다. 그리고 안식일에는 계명에 따라 쉬었다.

(\*잠시 침묵 중에 우리 구원을 위한 주님의 죽으심을 묵상합니다.)

<sup>24</sup> <sup>1</sup>주간 첫날 새벽 일찍이 그 여자들은 준비한 향료를 가지고 무덤으로 갔다. <sup>2</sup>그런데 그들이 보니 무덤에서 돌이 이미 굴러져 있었다. <sup>3</sup>그래서 안으로 들어가 보니 주 예수님의 시신이 없었다. <sup>4</sup>여자들이 그 일로 당황하고 있는데, 눈부시게 차려입은 남자 둘이 그들에게 나타났다. <sup>5</sup>여자들이 두려워 얼굴을 땅으로 숙이자 두 남자가 그들에게 말하였다. **“어찌하여 살아 계신분을 죽은 이들 가운데에서 찾고 있느냐? <sup>6</sup>그분께서는 여기에 계시지 않는다. 되살아나셨다.** 그분께서 갈릴래아에 계실 때에 너희에게 무엇이라고 말씀하셨는지 기억해 보아라. <sup>7</sup>사람의 아들은 죄인들의 손에 넘겨져 십자가에 못 박히셨다가 사흘 만에 다시 살아나셔야 한다고 말씀하셨다.” <sup>8</sup>그러자 여자들은 예수님의 말씀을 기억해 내었다. <sup>9</sup>그리고 무덤에서 돌아와 열한 제자와 그 밖의 모든 이에게 이 일을 다 알렸다. <sup>10</sup>그들은 마리아 막달레나, 요안나, 그리고 야고보의 어머니 마리아였다. 그들과 함께 있던 다른 여자들도 사도들에게 이 일을 이야기하였다.

<sup>11</sup>사도들에게는 그 이야기가 헛소리처럼 여겨졌다. 그래서 사도들은 그 여자들의 말을 믿지 않았다. <sup>12</sup>그러나 베드로는 일어나 무덤으로 달려가서 몸을 굽혀 들여다보았다. 그곳에는 아마포만 놓여 있었다. 그는 일어난 일을 속으로 놀라워하며 돌아갔다.

<sup>13</sup>바로 그날 제자들 가운데 두 사람이 예루살렘에서 예순 스타디온 떨어진 엠마오라는 마을로 가고 있었다. <sup>14</sup>그들은 그동안 일어난 모든 일에 관하여 서로 이야기하였다. <sup>15</sup>그렇게

이야기하고 토론하는데, 바로 예수님께서 가까이 가시어 그들과 함께 걸으셨다. <sup>16</sup>그들은 눈이 가리어 그분을 알아보지 못하였다. <sup>17</sup>예수님께서 그들에게 “걸어가면서 무슨 말을 서로 주고받느냐?” 하고 물으시자, 그들은 침통한 표정을 한 채 멈추어 섰다. <sup>18</sup>그들 가운데 한 사람, 클레오파스라는 이가 예수님께, “예루살렘에 머물렀으면서 이 며칠 동안 그곳에서 일어난 일을 혼자만 모른다는 말입니까?” 하고 말하였다. <sup>19</sup>예수님께서 “무슨 일이냐?” 하시자 그들이 그분께 말하였다. “나자렛 사람 예수님에 관한 일입니다. 그분은 하느님과 온 백성 앞에서, 행동과 말씀에 힘이 있는 예언자셨습니다. <sup>20</sup>그런데 우리의 수석 사제들과 지도자들이 그분을 넘겨, 사형 선고를 받아 십자가에 못 박히시게 하였습니다. <sup>21</sup>우리는 그분이야말로 이스라엘을 해방하실 분이라고 기대하였습니다. 그 일이 일어난 지도 벌써 사흘째가 됩니다. <sup>22</sup>그런데 우리 가운데 몇몇 여자가 우리를 깜짝 놀라게 하였습니다. 그들이 새벽에 무덤으로 갔다가, <sup>23</sup>그분의 시신을 찾지 못하고 돌아와서 하는 말이, 천사들의 발현까지 보았는데 그분께서 살아 계시다고 천사들이 알려 주더랍니다. <sup>24</sup>그래서 우리 동료 몇 사람이 무덤에 가서 보니 그 여자들이 말한 그대로였고, 그분은 보지 못하였습니다.”

<sup>25</sup>그때에 예수님께서 그들에게 이르셨다. “아, 어리석은 자들아! 예언자들이 말한 모든 것을 믿는 데에 마음이 어찌 이리 굵뜨냐? <sup>26</sup>그리스도는 그러한 고난을 겪고서 자기의 영광 속에 들어가야 하는 것이 아니냐?” <sup>27</sup>그리고 이어서 모세와 모든 예언자로부터 시작하여 성경 전체에 걸쳐 당신에 관한 기록들을 그들에게 설명해 주셨다.

<sup>28</sup>그들이 찾아가던 마을에 가까이 이르렀을 때, 예수님께서서는 더 멀리 가려고 하시는 듯하였다. <sup>29</sup>그러자 그들은 “저희와 함께 묵으십시오. 저녁때가 되어 가고 날도 이미 저물었습니다.” 하며 그분을 붙들었다. 그래서 예수님께서서는 그들과 함께 묵으시려고 그 집에 들어가셨다. <sup>30</sup>그들과 함께 식탁에 앉으셨을 때, 예수님께서서는 빵을 들고 찬미를 드리신 다음 그것을 떼어 그들에게 나누어 주셨다. <sup>31</sup>그러자 그들의 눈이 열려 예수님을 알아보았다. 그러나 그분께서는 그들에게서 사라지셨다. <sup>32</sup>그들은 서로 말하였다. “길에서 우리에게 말씀하실 때나 성경을 풀이해 주실 때 속에서 우리 마음이 타오르지 않았던가!”

<sup>33</sup>그들이 곧바로 일어나 예루살렘으로 돌아가 보니 열한 제자와 동료들이 모여, <sup>34</sup>“정녕 주님께서 되살아나시어 시몬에게 나타나셨다.” 하고 말하고 있었다. <sup>35</sup>그들도 길에서 겪은 일과 빵을 떼실 때에 그분을 알아보게 된 일을 이야기해 주었다.

## 감사기도

기도를 마치며, 주님께서 기도 중에 베풀어 주신 은혜에 감사드리며 감사의 기도를 바칩니다. 성부와 성자와 성령께, 그리고 성모 마리아께, 내 수호천사나 주보성인께... 그리고 내가 관상과 묵상을 통해 얻은 결심을 실행할 힘을 청하고, 아울러 기억해야 할 사람들을 위해 주님께 간구합니다.

기도를 마친 후 필요하다면, 관상과 묵상의 내용을 형제자매들과 나눌 수 있습니다. 묵상거리를 나누면서 형제자매들과 식별하는 것은 괜찮지만, 관상의 내용을 나누는 것은 주의하셔야 합니다. 앞에서 말씀드렸듯이, 관상에서 얻은 체험은 지극히 개인적이고 나의 상상에서 비롯된 특수한 경우에 해당된 것이며, 또 경우에 따라서는 다른 사람들에게 기뻐서 나누다 보면 내 체험이 사라져 버릴 수도 있기 때문입니다.



## 수덕신비·영성6 세례 전 피정 - “주님, 저 여기 있습니다”

예비신자 교리반 세례 대상자 피정

### 피정 일정표

10:00 피정 준비 작업

11:00 미사

12:30 식사

13:30 묵주기도 환희의 신비 5단 및 성령송가 142 ‘오소서 성령이여’

14:00 1. 머뭇 - 2. 용서

15:00 3. 통회 - 4. 묵상

16:00 5. 관상1 - 6. 관상2

17:00 피정 나눔과 약속

### 피정 준비 작업

#### 여기

1. 교리를 처음 시작할 때의 상황과 조건을 회상해 봅시다.  
(교리를 받아야겠다고 느꼈을 때는 언제 무슨 경우였습니까?)
2. 교리를 받으면서 내가 느낀 것은 무엇입니까?  
(1)변화된 내 모습은?  
(2)기뻐했을 때는?  
(3)힘겨웠을 때는?

#### 나눔1

1. 이 교리를 받고 난 지금, 주님께서 내 삶에 영양가 있는 양식이 되고 있습니까?
2. 교리를 통해 하느님의 부르심과 호소를 느끼고 있습니까?
3. 교리를 통해 내가 꼭 해야겠다고 다짐할 만한 일은 무엇입니까?

## 1. 예수님이 나를 사랑하신다

피곤하시죠. 그동안 수고 많으셨구요.

피정은 휴식입니다. 그런데 피정에서 말하는 휴식은 그냥 잠자고, 아무 것도 안하고 먹고 폭 쉬는 그런 휴식이 아닙니다.

피정이란 말은 피세정념(避世靜念), 즉 '세상의 번거로움과 번잡함을 떠나 고요하게 마음을 가다듬는다'란 뜻입니다. 그러므로 피정에서 말하는 휴식은 삶과 업무에서 오는 다른 수많은 생각들을 떨쳐버리고, 주님께 집중할 때 주님께서 주시는 평화와 안식 안에 잠겨 평안해지는 휴식입니다.

그래서 몸으로만 따지면 어쩌면 쉬는 것이 아니라, 더 피곤할지도 모릅니다. 더군다나 딱딱한 의자가 앉아서 4시간 정도 버틴다는 것은, 어쩌면 주님을 만나겠다는 마음과 그분을 모시고 느껴보겠다는 간절한 염원과 열정이 없다면 고문일지도 모릅니다.

여러분, 바쁜 시간을 쪼개서 어려운 걸음 하셨는데... 죽었다고 생각하지 말고, 이왕이면 주님을 만나겠다는 열망으로 주님께 집중하고 기도에 전념하셔서, 오늘 피정을 마치고 돌아갈 때 여러분의 마음속에 평화와 기쁨이 가득하시길 바랍니다. 저는 단순히 피정을 안내하는 사람이고, 여러분이 피정을 하는 것이고 여러분이 느끼는 것입니다. 그래서 여러분이 원하는 것이 중요하고, 주님께 대한 갈망과 갈증이 크면 클수록 주님을 더욱 더 깊이 그리고 강렬하게 느끼시게 될 것입니다. 이번 피정이 여러분께 주님의 커다란 사랑을 느끼는 좋은 기회가 되시기를 저도 기도하면서 진행하겠습니다.

시계와 핸드폰을 꺼서 저에게 내주십시오. 기도 시간만이라도 잠시 세상과 떠나 머물러 봅시다.

자, 그러면 여러분 우리의 마음을 가다듬기 위해, 잠시 피정 전 준비기도를 바치겠습니다. 이 피정동안 성령께서 오셔서 우리를 주님께 이끌어 주시고 우리에게 주님을 만나 뵈을 수 있도록 해주십사 하는 마음으로 성가 142번 '오소서 성령이여'를 다 함께 진지하고 간절한 마음으로 부르겠습니다.

그리고 주님을 모시겠다는 우리의 마음을 도와주시는 마음으로 성모님께 전구부탁을 드리며 묵주기도 환희의 신비 5단을 바치겠습니다.

여러분 마음의 준비가 되셨습니까?

그럼 이제 다 같이 주님을 모시겠다는 간절한 마음으로 기도합시다.

다 같이 소리 맞춰 예수님께서 오시도록 청합시다.

**예수님, 사랑해요!**

예수님, 어서 오세요!

예수님, 알고 싶어요!

예수님의 사랑을 피부로 느끼고 싶어요!

우리 모두는 예수님께서 우리를 사랑하신다는 것을 잘 알뿐만 아니라, 믿습니다. 그런데 머리로만 믿는 것이 아니라, 우리 마음으로 우리 가슴으로 그분이 우리를 사랑하신다는 것을 느껴봅시다. 내가 만든 예수님이 아니라, 우리 주 예수 그리스도님, 그분께서 우리를 사랑하신다는 것을 오늘 내 마음으로 느껴봅시다.

예수님께서 여러분에게 오실 때까지, 눈을 감고 마음속으로 계속 예수님을 초대하시고 청하십시오. 이 중에 한 문장만 하셔도 좋고, 두 문장이나 또는 네 문장을 다 바치면서 청하셔도 좋습니다.

시간에 구애 받지 마시고 기도하십시오.

제가 여러분을 보고 있다가, 여러분이 지루해서 눈을 뜨시면 다음으로 넘어가고, 여러분이 기도 중에 잠기고 또 그 기도 중에서 주님을 만나 뵈옵고 행복하시면 계속 기도하시면 됩니다.

## 2. 용서

기도가 잘 되십니까?

기도 중에 주님께서 여러분에게 오심을 느끼셨습니까?

기도 중에 주님께서 여러분에게 오셔서 여러분을 위로해 주심을 느끼셨습니까?

답하실 필요 없습니다. 그 답은 여러분과 주님께서 알고 계실 것이기 때문입니다.

두 번째 시간으로 들어갑시다.

경우에 따라서는 기도가 잘 안 되는 분이 계십니다.

어떤 분은 기도만 하려고 하면, 또는 어떤 때 조용히 있기만 하면,

누군가 떠올라 그 사람과 씨름하다가 기도를 망치곤 하는 경우도 있습니다.

또 어떤 분은 기도만 바치려고 하면, 가스볼을 끄지 않고 왔다거나... 등등 급하게 하지 못하고 온 일이 떠올라 기도를 중단하게도 됩니다.

여러분, 여러분의 일생동안 여러분이 마음으로부터 깊이 감사드리는 분 다섯 분을 오른 손가락으로 뽑아 보십시오. 누군지 잘 새기셨습니까?

그러면, 이제 여러분의 일생동안 여러분이 마음으로부터 용서할 수 없을 정도로 여러분에게 깊은 상처를 안겨준 분 다섯 분을 왼 손가락으로 뽑아 보십시오. 누군지 잘 새기셨습니까?

혹시 오른손 쪽의 감사드릴 분과 왼손 쪽의 용서할 수 없는 분이 겹치는 경우는 없습니까? 혹시 그 중에 부모님이 계시지는 않습니까?

어쨌든 예수님께서 우리에게 오시기 위해서는, 아니 우리가 예수님을 뵈기 위해서는 그분께 우리 마음을 열어드려야 합니다. 그분께서 나를 받아주시기를 청하고, 나를 사랑해 주시기를 청해야 합니다. 아니, 그분께서 우리에게 오실 수 있도록 우리 마음을 열어드리고, 주님께 협조해야 합니다. 그래야 그분이 우리에게 들어오실 수 있습니다.

예수님께서 우리에게 들어오실 수 있도록 협조하는 첫 방법이 '용서'입니다.

예수님께 마음을 여는 첫 방법이 '용서'입니다.

용서하지 않고 그냥 싸우지 말자, 싸워야 뭐하나... 그러면서 가슴 속에 묻어만 두면, 잊어버린 것 같고, 해결된 것 같지만, 그대로 남아 있다가 기도할 때마다 살아나서 내 기도를 방해하고 결과적으로 우리가 주님을 만나는 것을 불가능하게 합니다.

왜 그렇습니까? 왜냐하면, 예수님께서서는 사랑이시기 때문입니다. 예수님께 사랑받기 위해서는, 예수님을 사랑하기 위해서는 우리 마음속에 사랑이 아닌 것을 지워버리고, 해결하고 사랑을 담아야 하는데, 그 방법이 용서입니다. 하느님께서 우리를 만드실 때 우리 마음속에 '하느님의 사랑'을 심어주셨기 때문에, 우리가 사랑을 할 때면 행복하고 기쁘지만, 사랑하지 않을 때 적어도 싸우지 않을 때는 평온하지만, 싸우거나 밉거나 증오하게 되면 그 사랑이 깨져서 우리를 괴롭게 합니다.

그리고 그 사랑이 깨지는 것은 악마의 승리입니다. 우리는 상대가 우리에게 잘못해서 상대를 미워한다고 하지만, 실제로 우리의 미움은 우리가 사랑을 저버리고 악을 선택하기 때문에 생겨나는 것입니다. 상대의 악을 마치 환영이라도 하듯이 내 안에 악이 그 악에 대해 대항하라고 우리를 부추기고 우리가 주님과 주님의 사랑을 저버리고 악을 선택할 때 악이 우리에게 스며들고 미움이 싹트기 시작합니다.

**우리가 용서하는 이유는 우리가 싸울 수 없기 때문이 아니라, 우리가 싸우면 질 것 같아서가 아니라, 내 마음이 편하기 위해서가 아니라, 예수님의 사랑을 더 많이 받고 예수님 사랑 안에서 행복해지기 위해서입니다.**

상대가 "먼저 사과하면 용서하겠다"고 하면서 상대가 사과하기를 아무리 기다려도, 상대는 사과하지 않습니다. 오히려 제 자존심을 더 굽아먹듯, 뻔뻔해 보일 정도로 자기 맘대로 삽니다. 또

“다시는 안 하겠다고 해야 용서하겠다.”고 해도 상대가 아쉬운 것이 없을 바에야 우리에게 그런 약속을 할 리가 없습니다.

이 순간엔 그저 예수님처럼 그냥 조건 없이 용서합니다. 그래야만 주님을 만날 수 있기 때문입니다. 그래야만 주님을 모실 수 있기 때문입니다. 그래야만 주님을 사랑하고, 주님의 사랑을 받을 수 있기 때문입니다. 우리에게 마음 앞에 이미 와 계신 주님께 용서의 선물로 문을 열어드리십시오. 주님께서 우리 안에 오셔서 우리의 미움으로 상처 난 마음을 도로 아물게 해주시고 사랑으로 가득찰 수 있도록 말입니다.

그러면 이제 내 마음속에서부터 예수님을 만나고 예수님의 사랑을 받기 위하여 용서의 기도를 바칩시다. 여러분이 그동안 살면서 용서하지 못했던 사람의 얼굴이나 이름 또는 그 때 그 사람을 떠올리며 기도하십시오.

**“아무개야, 나는 당신을 용서합니다. 제가 특별히 잘못된 것은 없어도 혹시 저로 인해서 상처 입은 것이 있다면, 저를 용서해 주십시오.”**

그렇게 한 사람 한 사람 생각나는 대로 다 용서를 주고받고 나서, 마지막에 우리 용서의 대명사이신 예수님의 십자가를 바라보며 용서를 청하십시오.

**“제가 이 외에도 모르는 사람도 용서하오니, 저도 용서해 주십시오. 그리고 제게 오셔서, 상처 난 저의 마음을 어루만져 주시고 다시 예수님 사랑으로 채워주십시오.”**

모두 다 용서하시고, 또 주님께 용서의 기도를 마치신 분은 마태오 복음 7장에 나오는 주님의 기도를 마음속으로 바치면서, 주님의 용서와 그로 인한 평화 속에 머물러 계십시오.

### 3. 통회

예수님께서 우리에게 들어오실 수 있도록 협조하는 첫 방법이 ‘용서’라면, 두 번째 방법은 ‘통회’입니다. 예수님께 마음을 여는 두 번째 방법이 ‘통회’입니다.

십자가의 성 요한은 우리에게 예수님을 만나려면 가르멜의 산길을 올라가라고 합니다. 가르멜의 산길은 무(無)의 길입니다. 무로 가는 길입니다. 무는 곧 ‘NADA’라고 하는 ‘빈 마음’입니다. 우리가 빈 마음을 가지려면, 우리의 모든 것을 버려야 합니다. 우리가 버리는 만큼 주님께 가까이 갈 수 있습니다. 여행해 보셨죠... 짐은 갈수록 짐입니다. 여러분이 가졌다고 생각하는 것이 여러분의 짐일 수 있습니다. 여러분이 가진 것은 무엇입니까? 여러분이 사랑을 가졌다면 그것은 여러분을 날아가게 해 줄 것이지만, 여러분이 죄를 짊어지고 계시다면, 그것은 여러분을 한없는

나락으로 끌어내릴 것입니다. 실제로 그것이 지금 우리의 현재 모습일지도 모릅니다.

통회하는 이유는 우리가 더 큰 죄책감을 갖고, 슬픔에 잠기기 위해서가 아니라, 우리의 죄와 그 죄로 인한 짐을 벗어버리고, 주님께 활활 날아가기 위해서입니다. 죄가 문제가 아니라, 죄를 머리로 기억하고 마음으로 부끄러워하고 당황하고 창피해 하고... 문제는 그 죄 때문에, 그 죄의 열매 때문에 계속 느끼고 간직해야만 하는 나쁜 감정입니다. 하느님의 자비로 죄로부터 벗어나시기 바랍니다.

죄책감에 시달리지 마십시오. 중독자들이 있습니다. 술, 성, 도박, 가출... 자신이 마음으로는 스스로 헤쳐 나갈 수 있다고 생각하고, 마음만 먹으면 이겨낼 수 있다고 하지만, 실제로는 스스로 이겨낼 수 없을 정도로 습관이 되어버린 죄의 굴레입니다. 그런 면에서 중독은 습관적인 죄와도 같습니다. 자신이 중독되었다고 인정하는 것이 그 중독에서 벗어나는 첫걸음이라고 하지 않습니까? 내가 죄를 지었음을 주님 앞에서 인정하고, 뉘우치십시오. 통회하십시오. 그러면 여러분이 그 죄에서 벗어날 수 있습니다. 마치 중독처럼 어려서부터 경우에 따라서는 여러분에게 세상에서의 순간적인 기쁨과 평온을 가져다주는 것 같은 죄를 반복하여 짓고 있음을 주님 앞에서 인정하고 도움을 청하십시오.

주님께서서는 우리를 용서해 주시려고 기다리고 계십니다. 뉘우치는 마음, 통회하는 마음은 내 맘대로 내 힘으로 할 수 있는 것이 아닙니다. 그것은 주님의 사랑이 나를 감싸주실 때 내가 할 수 있는 것입니다. 통회는 우리가 원해서 하는 것도 아니요, 미안해서 하는 것도 아니요, 답답해서 하는 것도 아니요, 루카 복음 15장에 나오는 돌아온 탕자, 잃었던 아들의 마음입니다. 아버지께서 자신을 사랑해 주실 것이라는 믿음과 그 믿음에 따른 희망의 사랑의 행위입니다. 아버지께 야단맞을 것보다 아버지께서 자신을 다시 사랑해 주시고, 다시 아들로 받아주실 것임을 알기 때문에 뉘우치고 돌아가는 것입니다.

여러분, 용서받은 적이 있습니까? 어려서부터 지금까지 혹시 자신이 잘못을 했는데도, 용서받은 적이 있습니까? 용서받은 적이 있는 사람은 주님께서 용서해 주시리라는 것을 믿을 수 있습니다. 현실에서는 불가능해 보일지 모르지만, 현실 교회는 그렇게 못할지 모르지만, 그래도 주님께서서는 용서해 주실 것을 확실히 믿고 주님께 되돌아설 때 주님께서서는 용서해 주시고 새로운 삶을 허락해 주실 것입니다.

어떤 사람은 죄를 지었다는 사실이 너무 괴롭고, 그 죄로 인한 아픔이 너무 커서 차라리 용서를 안 받고 그냥 짊어지고 가겠다고 생각하는 사람도 있을지 모릅니다. 그러나 두려워하지 마십시오. 주님께서서는 우리를 변화시켜 주실 것입니다. 통회도 주님께서 주시는 선물입니다.

하느님께서서는 예제키엘 예언서를 통해 우리에게 말씀하십니다. “너희에게 정결한 물을 뿌려, 너희를 정결하게 하겠다. 너희의 모든 부정과 모든 우상에게서 너희를 정결하게 하겠다. 너희에게 새 마음을 주고 너희 안에 새 영을 넣어 주겠다. 너희 몸에서 돌로 된 마음을 치우고, 살로

된 마음을 넣어 주겠다.”(36,25-26)

그러면 다 같이 두 눈을 감고 주님 앞에 통회하도록 합시다.

먼저, 첫 시간에 한 것처럼, 우리가 주님께 나아가기 위해 성령께서 이끌어 주시고 도와주시도록 성령청원기도를 바치십시오. 성령께서 오시도록 기도하십시오.

“오소서, 성령님.

저희에게 오셔서 저희를 주님께로 이끌어 주십시오.

저희가 주님을 뵈옵고 주님의 사랑을 느끼게 해주십시오.”

두 번째, 주님께서 여러분에게 오시도록 간절한 마음으로 청하십시오.

“예수님, 사랑해요! 예수님, 어서 오세요.”

“예수님, 사랑해요! 예수님, 예수님의 사랑을 느끼게 해 주세요!”

이 기도만 계속하셔도 좋습니다.

그냥 단순히 주님을 모시고자 하는 간절한 마음으로 주님께 청하시면 여러분의 마음속에 주님께서 오시는 것을 느낄 수 있습니다.

주님을 뵈는 순간, 주님께서 여러분 앞에 오셨다고 느끼는 순간, 여러분은 자연스럽게 여러분의 부끄러운 점들이나 죄악들이 떠오를 것입니다. 그러나 그 때 두려워하지 말고 여러분 마음속에서 아무에게도 말하지 못했던 그 말을 주님께 드리십시오. 그리고 아픈 마음을 가지고 주님을 바라보고 계시면 주님께서 다가오셔서 여러분을 어루만져 주실 것입니다. 그 때 용서를 청하십시오.

예수님께서 누구나 모든 죄나 다 용서해 주십니다. 자기 자신의 죄로 죄책감에 빠져 실망하지 말고, 루카 복음 15장에서 집나간 아들이 돌아오는 것을 보고 오히려 기뻐 잔치를 벌여주는 아버지처럼, 요한 복음 8장에서 간음하다 잡힌 여인을 사람들의 돌팔매에서 건져주시고 아무런 죄도 묻지 않으시고 용서해 주신 주님의 사랑을 믿고 주님 앞에 뉘우치고 용서를 받으십시오.

#### 4. 묵상(默想)

안소니 드 멜로 신부님이 신학생 시절에 영성지도 신부님께 찾아가서 이런 하소연을 했답니다.

“기도하기 너무 힘듭니다. 저는 정말 기도할 줄 모릅니다.”

그러자 그 신부님께서 물어 보았답니다.

“너 묵주 가지고 있니?”

“예, 있어요?”

“어디 있니?”

“여기 있어요?”

“묵주 기도 할 줄 알지?”

“예!”

“그런데 왜 못한다고 해?”

그때까지 드 멜로 신부님은 묵주기도는 할머니나 바치는 기도로 알았답니다.

조금 전까지 우리는 예수님께 마음을 열고 예수님께서 우리에게 들어오실 수 있도록 협조하는 방법이 첫 번째는 용서요, 두 번째는 통회라고 했습니다. 그러면 세 번째는 무엇일까요? 그것은 ‘무관심’에서 ‘관심’으로 변화하는 것입니다.

매일 성당에 나오면서도 예수님께 대해서, 예수님과 함께하는 순간인 기도에 대해서 무관심한 나날에서, 예수님께 관심을 두고, 예수님을 만나고 싶고, 예수님과 함께하고 싶은 열망을 갖기 시작하는 것이 세 번째 협조방법입니다.

‘묵주 기도’든지, ‘주님의 기도’든지, ‘십자가의 길’이든지... 또는 다른 무슨 기도이든지, 자기가 가장 쉽고 가장 편하고, 가장 자신 있게, 가장 친숙하게 할 수 있는 기도를 통해 주님과 연결하고, 주님을 만나십시오. 하느님과 연락만 되면, 기도하는 것입니다. 하느님과 채널만 맞으면, 기도하는 것입니다. 기도 시간을 따로 만들지 않아도 기도하고 싶을 때, 아니 예수님이 생각날 때, 예수님에 대해서 생각할 때 그 때가 기도시간입니다. 그 시간을 늘리고 점점 늘려서 자신만의 기도시간을 만드십시오. 가장 편하고 가장 주님과 가까워질 수 있는 시간에...

예수님을 생각하는 것.

성경에 나타난 예수님의 장면을,

예수님의 말씀을,

예수님의 치유 기적을...

‘사랑’이라든지, ‘겸손’이라든지, ‘용서’라든지, ‘하느님 나라’든지, 예수님께 대한 좋은 주제들을 기억하고 되새기는 것이 묵상기도입니다.

이렇게 예수님에 대해 생각하고. 예수님의 가르침을 되새기면서, 자신이 처한 현실에 비추어 보는 것입니다. 묵상은 기도하면서 자신의 이성을 적극적으로 펼쳐 주님의 뜻을 헤아리는 것입니다. 묵상은,

“예수님께서서는 이 사건/상황을 내가 왜 겪도록 하시는가?”

“예수님께서서는 이 사건/상황을 통해 나에게 무엇을 말씀하시고자 하시는가?”

“예수님께서서는 이 사건/상황에서 내가 무엇을 어떻게 하기를 바라시는가?”



하고 생각하는 것이 기도이고, 그 생각 안에서 주님께서 알려주시면 좋은 기도가 됩니다.

기도하는 이유는 사랑이신 예수님을 만나서 사랑받기 위해서입니다.

사랑하는 마음으로 기도드리세요.

예수님과 함께 시간을 지내세요!

그분이 좋은 시간을 허락해 주실 것입니다.

로올라의 이나시오 성인은 “하느님을 느끼는 것, 그리고 그 맛을 보는 것”이 기도라고 합니다.

지금 이 순간, 여러분이 예수님을 생각할 때, “예수님!” 하고 부르면, 떠오르는 장면이나 성경 구절이나 주제가 무엇입니까? 그 장면이나, 말씀, 주제를 생각하면서 묵상합니다.

그러면 다 같이 두 눈을 감고 묵상기도의 세계로 들어가 봅시다.

먼저, 첫 시간에 한 것처럼, 우리가 주님께 나아가기 위해 성령께서 이끌어 주시고 도와주시도록 성령청원기도를 바치십시오. 성령께서 오시도록 기도하십시오.

“오소서, 성령님.

저희에게 오셔서 저희를 주님께로 이끌어 주십시오.

저희가 주님을 뵈옵고 주님의 사랑을 느끼게 해주십시오.”

두 번째, 주님께서 여러분에게 오시도록 간절한 마음으로 청하십시오.

“예수님, 사랑해요! 예수님, 어서 오세요.”

“예수님, 사랑해요! 예수님, 예수님의 사랑을 느끼게 해 주세요!”

이제 여러분의 기억 속에 있는 예수님의 장면이나, 말씀, 주제를 생각하면서 묵상해 보십시오.

## 5. 관상(觀想)1

어떤 때는 예수님에 대해서 생각하고 생각해도 아무런 생각이 떠오르지 않을 때가 있습니다. 그것은 현실 세상의 많은 일 때문에, 특별히 내가 지금 겪고 있는 일의 다급함과 필요성 때문에 기도보다는 잡념과 분심에 빠져들어 실제로 주님에 대해, 또는 주님께서 이럴 때 내가 무엇을 어떻게 하기를 바라실 지 생각할 겨를이 없어서 그럴 수도 있습니다.

그런가 하면, 이것은 관상으로 넘어가는 과정이기도 한데, ‘어둔 밤’이라는 것이 있습니다. 십자가의 성 요한은 묵상이라는 가르멜의 산길을 기어 올라가다가 자기 힘으로는 더 이상 올라가

려고 해도 올라가지도 못하고 끙끙거릴 때가 있다고 합니다. 그 때를 어둔 밤이라고 하는데 이것은 자신의 탓이 아니라, 하느님께서 기도자에게 들어오시기 위해서 기도자를 비우는 순간이라고 할 수 있습니다. 기도자의 마음과 의지와 열정 모든 것을 죽이고, 지쳐 버린 그 순간 주님께서 텅 비어있는 기도자의 마음속에 들어오실 수 있기 때문이기도 합니다.

신라의 보조국사 지눌도 단번에 깨닫는다는 ‘돈오돈수’(頓悟頓修)라는 기존의 불교사상 속에서 점차적으로 깨닫는 ‘돈오점수’(頓悟漸修)라는 말을 했습니다. 물론 불교계의 많은 반대를 받기도 했습니다. 지눌이 설파한 이 돈오점수를 두고 학자들 중에는 어느 정도까지는 인간이 자신의 노력으로 수양이 되지만, 어느 선을 넘어서는 누군가 이끌어 주어야만 깨달을 수 있다는 이야기로 풀이하기도 합니다.

만일 기도자가 분심, 잡념 등의 자신의 탓이 없이 기도 중에 일종의 멍하고 막막한, 어둔 밤에 빠져들었다면 그냥 가만히 온 몸에 힘을 빼고... 예수님께서 들어오실 때까지 기다리기만 하면 됩니다. 단, 예수님을 생각하면서, 예수님을 그리워하면서...

아르스의 요한 비안네 성인 신부님이 아르스의 본당 주임 사제로 있을 때 있었던 일입니다. 매일 한 농부가 성당에 들어가서는 앉아 있다가 나오더랍니다. 그래서 하루는 성인이

“성당에 들어가서 무슨 기도를 합니까?”

“아무 기도도 안 합니다.”

“그럼 뭐합니까?”

“그냥 그렇게 앉아서 예수님을 바라보고 있다가 나옵니다. 그럼 편안해집니다. 그리고 점차로 모든 일이 해결되는 것 같습니다.”

관상기도는 ‘예수님을 바라보는 것’, ‘예수님께서 보여주시는 것을 보는 것’, ‘예수님의 눈길을 느끼는 것’이라고 할 수 있습니다.

관상기도는 주님께서 주시는 사랑을 충분히 느끼고 내 삶 속에 아로새기며, 그 사랑 안에 잠겨서 위안과 평화를 누리기 위한 기도입니다. 그리고 주님께서 펼쳐주시는 새 세상으로 나아가기 위해 힘을 얻기 위한 기도의 방식입니다.

묵상기도가 내 이성을 적극적으로 사용하여 주님께 다다르고 주님의 뜻을 찾고자 하는 것이라면, 관상기도는 주님께서 펼쳐주시는 성경의 세계로 들어가 주님을 (실제처럼) 뵈옵고 느끼며, 주님과 대화를 주고받으며, 주님께서 베풀어 주시는 자비로운 사랑에 잠겨 기쁨과 평화를 누리는 것입니다.

그러면 다 같이 두 눈을 감고 ‘주님의 기도’를 바치며 관상기도에 들어가 봅시다.

먼저, 첫 시간에 한 것처럼, 우리가 주님께 나아가기 위해 성령께서 이끌어 주시고 도와주시도록 성령청원기도를 바치십시오. 성령께서 오시도록 기도하십시오.

“오소서, 성령님.  
저희에게 오셔서 저희를 주님께로 이끌어 주십시오.  
저희가 주님을 뵈옵고 주님의 사랑을 느끼게 해주십시오.”

두 번째, 주님께서 여러분에게 오시도록 간절한 마음으로 청하십시오.

“예수님, 사랑해요! 예수님, 어서 오세요.”  
“예수님, 사랑해요! 예수님, 예수님의 사랑을 느끼게 해 주세요!”

이 기도만 계속하셔도 좋습니다.

그냥 단순히 주님을 모시고자 하는 간절한 마음으로 주님께 청하시면 여러분의 마음속에 주님께서 오시고, 여러분을 어루만져 주시는 것을 느낄 수 있습니다. 주님 앞에서 주님의 현존 안에서 평안히 잠겨 계십시오.

세 번째, 이 기도를 통해서 쉽게 느껴지지 않으실 때는 여러분이 평소에 즐겨 바치시던 기도방식으로 기도하면서 주님을 느끼셔도 됩니다. 마땅한 기도 방법이 없으실 때는 ‘주님의 기도’를 마음속으로 계속 반복해서 바치며 주님을 청하시고 또 그렇게 청해서 다가오시는 주님을 느껴보십시오.

### 주님의 기도

하늘에 계신 우리 아버지,  
아버지의 이름이 거룩히 빛나시며,  
아버지의 나라가 오시며,  
아버지의 뜻이 하늘에서와 같이 땅에서도 이루어지소서!  
오늘 저희에게 일용할 양식을 주시고  
저희에게 잘못된 이를 저희가 용서하오니 저희 죄를 용서하시고,  
저희를 유혹에 빠지지 않게 하시고,  
악에서 구하소서.  
아멘.

## 6. 관상2

우리는 가끔 주님께서 우리 기도를 잘 안 들어 주신다고 생각할 때가 있습니다. 그리고 지금 갑자기 주님께서 내가 청한 기도 중에 언제 어떤 기도를 들어주셨던 적이 있느냐고 물으면 마치한 번도 없었던 것처럼 갑자기 생각이 안 날 때도 있습니다.

그런데 만일 주님께 “우리 기도 어땀어요?” 하고 묻는다면, 주님께서는 아마 “아주 좋았다. 고맙다. 네가 기도해 줘서 기쁘다”라고 대답하실 것입니다. 우리가 헐레벌떡 성당에 들어오는 것을 보시면, 예수님께서는 마치 기다리셨다는 듯이, “아, 네가 나를 만나러 오는구나!” 하시며 우리를 보시고 반겨 맞이하실 것입니다. 그리고 예수님께서 기뻐하는 것을 보고, 곁에서 천사들이 기쁨의 나팔을 소리 높여 부를 것입니다. 여러분, 성당에 들어오실 때, 기도하실 때, 천사들의 나팔소리를 들어 보십시오.

무슨 기도를 어떻게 할까? 오늘은 예수님께 어떤 기도를 바칠까도 걱정하지 마십시오. 그냥 예수님께 찾아오는 것, 예수님과 함께 있는 것, 예수님께 잠겨 있는 것 자체로도 커다란 기도이며, 훌륭한 기도입니다. 마치 우리가 나이가 들었어도 어머니를 찾아뵙고 특별히 무슨 말씀을 드리는 것은 아니면서도 어머니와 함께 있는 것이 기쁘고 또 그렇게 시간이 흘러가는 것처럼, 자녀로서, 친구로서 예수님을 찾아보시고 예수님과 함께 머무십시오. 아르스의 그 농부처럼. 그러나 주님을 모시겠다는, 주님과 함께하겠다는 굳은 믿음과 간절한 바람을 가지고 애덕으로 앉아만 계십시오. 그러면 우리 이 사랑의 기도를 통해 주님께서 응답하실 것입니다.

이번 시간에는 로올라의 이나시오 성인의 기도 방법대로 오관을 이용한 관상을 하겠습니다. 이 기도는 성경 말씀을 읽으면서, 머리 속에서 그 장면을 상상으로 그리고, 등장인물들의 대화와 행동들을 상상으로 그리다가, 어느 순간 주님께서 보여주는 대로 보는 기도 방식입니다. 그리고 그 때부터 기도자가 그 기도 안에 들어가 자신도 주인공이 되어 주님께 말씀을 드리고 주님의 말씀을 듣는 기도 방식입니다. 상상으로 시작하여, 어느 순간부터는 주님께서 보여주는 대로 보는 기도입니다.

자, 그럼 눈을 감고 마음을 가다듬읍시다.

그리고 성령청원기도를 바치며 성령께서 오시도록 기도합니다.

“오소서, 성령님.

저희에게 오셔서 저희를 주님께로 이끌어 주십시오.

저희가 주님을 뵈옵고 주님의 사랑을 느끼게 해주십시오.”

이제 주님께서 여러분에게 오시도록 간절한 마음으로 청하십시오.

“예수님, 사랑해요! 예수님, 어서 오세요.”

“예수님, 사랑해요! 예수님, 예수님의 사랑을 느끼게 해 주세요!”

오늘 성경 말씀은 요한 복음 13장 4절부터 8절, 그리고 12절과 15절입니다.

처음 읽을 때는 이 장면을 잘 설정하고 복음 내용을 잘 새기십시오.

다 같이 소리 맞춰 읽어 봅시다.

13 <sup>4</sup>예수님께서서는 식탁에서 일어나시어 겹옷을 벗으시고 수건을 들어 허리에 두르셨다. <sup>5</sup>그리고 대야에 물을 부어 제자들의 발을 씻어 주시고, 허리에 두르신 수건으로 닦기 시작하셨다. <sup>6</sup>그렇게 하여 예수님께서 시몬 베드로에게 이르시자 베드로가, “주님, 주님께서 제 발을 씻으시렵니까?”하고 말하였다. <sup>7</sup>예수님께서서는 “내가 하는 일을 네가 지금은 알지 못하지만 나중에는 깨닫게 될 것이다.” 하고 대답하셨다. <sup>8</sup>그래도 베드로가 예수님께 “제 발은 절대로 씻지 못합니다.” 하니, 예수님께서 그에게 대답하셨다. “내가 너를 씻어 주지 않으면 너는 나와 함께 아무런 몫도 나누어 받지 못한다.” <sup>12</sup>예수님께서서는 제자들의 발을 씻어 주신 다음, 겹옷을 입으시고 다시 식탁에 앉으셔서 그들에게 이르셨다. “내가 너희에게 한 일을 깨닫겠느냐? <sup>15</sup>내가 너희에게 한 것처럼 너희도 하라고, 내가 본을 보여 준 것이다

두 번째 읽을 때는, 등장인물들의 대화와 행동을 주시해 봅시다.

이제 세 번째는 나 자신을 넣고 바라볼 차례입니다.

여러분 중에는 경험이 많은 분도 계시겠지만, 오늘은 여러분이 처음 기도하는 초보자라고 여기고, 제가 인도하는 대로 한 번 따라해 보십시오. 물론, 그냥 여러분이 하고 싶은 대로 하셔도 됩니다.

자 눈을 감으시고,

예수님께서 제자들과 함께 어떤 2층 방에 올라가십니다.

예수님의 뒤를 따라 열두 제자들이 웃으며, 떠들면서 계단을 걸어 올라가고 있습니다.

예수님께서 먼저 방문을 열고 들어가시고, 제자들이 뒤따라 들어갑니다.

최후의 만찬 그림처럼, 예수님께서 식탁 한가운데 앉으시고, 그 옆에 베드로가 앉고, 다른 제자들이 그 양 옆으로 앉습니다. 여러분도 베드로 옆에 가서 살짝 앉아보십시오. 베드로 옆에 앉아있는 여러분의 모습이 보입니까? 앉으려고 의식적으로 움직이시면 상상이고, 앉아있는 여러분을 보시면 이제 관상을 시작할 수 있습니다. 지금 안 보여도 나중에 또 보셔도 되니까 진행하겠습니다.

예수님께서 식탁에서 일어나셔서, 겹옷을 벗으십니다.

수건을 허리에 두르시고, 대야와 물을 가져오라고 하십니다.

예수님께서 무엇을 하실지 몰라 어안이 병병해진 제자들의 얼굴과 행동을 바라보십시오.

예수님께서 제자들에게 발을 벗으라고 하십니다.

어리둥절한 제자들이 예수님의 말씀대로 발을 벗습니다.

예수님께서 저쪽에서부터 한 명, 한 명 제자들의 발에 물을 부어 씻고 수건으로 닦아주십니다.

이제 예수님께서 대야와 물을 들고 베드로에게 다가갑니다.

예수님께서 베드로에게 다가가지자 베드로가 기겁을 하고 예수님을 말합니다.

“주님, 주님께서 제 발을 씻으시렵니까?”

그러자 예수님께서 베드로에게,

“내가 하는 일을 네가 지금은 알지 못하지만 나중에는 깨닫게 될 것이다.”

그래도 베드로는 손사래까지 치면서 한사코 예수님을 만류합니다.

“제 발은 절대로 씻지 못합니다.”

그러자 예수님께서 베드로에게,

“내가 너를 씻어주지 않으면 너는 나와 함께 아무런 몫도 나누어 받지 못한다.”

그러자 베드로가 얼른 예수님께 발을 내밉니다.

이번엔 내 차례입니다.

예수님께서 대아와 물을 드시고 저에게 묻습니다.

“내가 네 발을 씻어도 되겠느냐?”

여기서 한 가지, 혹시 기도할 때, 주님을 뵈옵는 그 순간 자신이 지은 죄가 떠오릅니다. 그러나 자신이 지은 죄 때문에, 주님 앞에 다가서기를 꺼려하거나 주저하지 마십시오.

주님께서는 우리 죄를 다 알고 계실뿐만 아니라, 다 아시면서도 우리를 찾아오신 것이기 때문입니다. 주님께 한 번 물어보십시오. “지난 번, 우리가 잘못했을 때 주님 어떠셨어요?”

그러면 아마 주님께서는 이렇게 답해주실 것입니다. “언제, 그런 일도 있었어? 난 네가 잘못하고, 죄 지을 때 안 보았다. 그리고 그것은 너의 여러 가지 면 중의 한 부분에 불과하단다. 나는 그럴 때 안 본다. 걱정하지 마라. 그래도 난 너를 사랑하단다.”

내 발을 씻어도 되겠느냐고 물으시며 나를 쳐다보시는 주님께 내가 하고 싶은 말씀을 다 드리고, 용서를 청하십시오. 주님께 내 죄를 다 고백하고, 주님의 용서를 받고, 주님께 내 발을 내어 맡기십시오.

“주님, 제 발을 씻어 주십시오.”

예수님께서 내 발치에 무릎을 꿇고 앉아서, 나를 바라보시며 내 발에 물을 붓고 나를 씻어주십니다.

이렇게 주님의 용서를 받아 발끝부터 아니 정수리부터 새로워지는 느낌을 느껴보십시오. 주님께서 씻어주시는 물이 나를 정말 온전히 새로 나게 해 주는 그 순간, 그 느낌에 잠겨보십시오.

경우에 따라서는 이 때 주님 품에 안겨 주님께서 주시는 위로와 평화를, 주님의 따뜻한 그 사랑을 느껴보십시오. 그리고 잠기고 싶을 만큼 주님 안에 잠겨 머물러 계십시오.

그리고 그 기도에서 나올 때 감사의 기도를 바치십시오.

### 피정 나눔과 약속

‘나눔’ 부분과 피정 중에 기도하면서 얻은 느낌이나 변화를 함께 나눈다.

1. 교리에서 배우고 알게 된 주님과 주님의 뜻이 담긴 말씀이 오늘날 내 삶에 영양가 있는 양식이 되고 있습니까?
2. 교리를 통해 하느님의 부르심과 호소를 느끼고 있습니까?
3. 교리를 받은 후인 지금 내가 꼭 해야겠다고 다짐할 만한 일은 무엇입니까?
4. 피정 중에 기도하면서 하느님을 느꼈습니까?
5. 주님을 만남으로써 힘을 얻으셨습니까?

### 약속

.세례를 받으려는 지금 내가 주님의 자녀요, 제자로서 또 주님의 죽음과 부활을 선포할 사도로서 내가 주님의 은총에 힘을 얻어 꼭 하고 싶은 것은 무엇입니까?

1. 어떻게 변화되고 싶습니까?
2. 변화되어 무엇을 하시겠습니까?

### 보충7. 믿음

여러분 예수님을 믿으십니까? 예수님을 믿으시는지요? 이런 물음에 우리는 쉽게 “예”라고 답합니다. 그런데 진짜 예수님을 믿는지? 얼마 정도? 몇 %정도? 5-70%...

예수님께서서는 우리를 완전히 믿으시는데 우리는 언제, 어디서나 그분을 믿는지요? “내가 너를 믿는다.”는 예수님의 말씀은 맞는 말입니다. 그런데 우리가 “예수님을 믿는다.”라는 말은 옳은 말입니까?

믿음이란 무엇입니까? 어떤 사람이 등산을 갔답니다. 산을 오르다가 잘못해서 낭떠러지 밑으로 떨어져 버렸습니다. 떨어지다가 다행스럽게 나뭇가지 하나를 붙잡고는 ‘겨우 살았구나’ 하면서 이 궁리 저 궁리해 보았지만 뽀족한 수가 없었고, 지나가는 사람도 없었습니다. 그 때 그 사람이 하느님을 생각하며 하늘을 보고 소리쳤습니다.

“하느님 저 좀 살려주세요!”

“네가 나를 믿느냐?”

“믿습니다.”

“내가 너를 살릴 수 있다는 것을 믿느냐?”

“예! 믿습니다.”

“그러면 그 나뭇가지를 놓아라! 네가 거기 걸려 있는데 내가 어떻게 너를 구하니?”  
그 다음에 그 사람이 뭐라고 했겠습니까? 그 사람은 아마 이렇게 소리쳤을 것입니다.

“아니! 이분 말고 다른 하느님 안 계셔?”

내 생명을 그분의 손에 맡겨드린다. 그 정도로 그분을 신뢰하고, 좋아하고, 믿고, 손에 맡겨드립니다. 잘 될 때는 예수님을 잘 믿습니다. 그런데 수중에 돈이 떨어지기라도 하면 성당에 안 오는 사람도 있습니다. 내가 어려울 때도 예수님을 믿습니까? “예수님! 너무하신다. 힘든 계명을 주지 않는 다른 하느님, 다른 예수님은 안 계실까”하는 생각이 들지 않습니까? “묵주기도는 꼭 다섯 단까지 해야 합니까?” “기도는 꼭 한 시간을 채워야 합니까?” “이런 시련을 주지 않는 다른 하느님은 안 계십니까?” 성 바오로 사도는 고린토 신자들에게 보낸 서간에서 ‘몸에 가시로 찌르는 듯한 병’을 받았다고 합니다. 용서하라고 할 때, 사랑하라고 할 때, 내가 힘들여 번 것을 다른 사람과 나누라고 할 때, 낙태를 하지 말라고 할 때, 내 명예가 손상된다고 여길 때, 내가 손해 본다고 여길 때, 이해관계 속에 빠져 있을 때 그 때도 예수님을 믿으십니까?

믿고 싶어서 믿는 것이 아니라, 예수님께서 너무 가까이 와서 뜨거운 감정을 느낄 때는 자연스럽게 예수님을 믿게 되는데... 그 때는 믿는 것이 아주 쉬운데, 어두울 때, 괴로울 때, 손해 볼 때, 우리 믿음은 어떻습니까? 어렵고 힘들 때 실망하거나 좌절하거나 포기하지 말고 꾸준히 믿으라고 우리에게 체험을 주시는데... 좋은 것만 좋아하고 마치 단물만 빨아먹고 버리듯, 불평하고 떠나버리지 않는지? 읊도 말한 적이 있습니다. “우리가 하느님에게서 좋은 것을 받는다면, 나쁜 것도 받아들여야 하지 않겠소?”(2,10) 물론 아침마다 아침기도를 드리고, 묵주기도를 드리고, 밥 먹을 때 성호를 긋고 하는 것이 실존적인 우리의 믿음입니다.

그러나 그 외에도 우리는 많은 일을 하며 삽니다. 부부사이에도 특별히 부인은, 생각하고 또 묻습니다.

“당신, 나 계속 사랑해?”

“아니? 날마다 너를 위해 내가 일하고 있는데 무슨 말이야?”

“‘나를 사랑한다.’는 말도 듣고 싶어요.”

기도생활도 마찬가지입니다. “예수님! 사랑합니다!” 그렇게 함으로써 우리의 사랑이 더 커져갑니다. 100% 믿는 것처럼 생각하며 실존하면 더 좋을 텐데!...

“예수님! 예수님! 예수님!...” 힘 있게 부르시고 가까이 다가서십시오. 까를로 까레포 신부님께서 “우리가 부르지만 하지 말고 주님께서 오실 때까지 기다리라.”고 하십니다. 루카 복음을 보면 예수님께서 나무 위에 있는 자캐오에게 “자캐오야!” 하고 부르십니다. 드멜로 신부님의 기도 자료를 보면, “기도 속에서 ‘예수님!’ 하고 부른 뒤에 잠깐 기다리며, 예수님께서 내 이름을 부르는 것도 들으세요! 예수님께서서는 본인이 제일 듣기 좋아하는 이름을 불러주실 것입니다.”라고 합니다. 묵시록에 보면, “돌에는 그것을 받는 사람 말고는 아무도 모르는 새 이름이 새겨져 있



다.”(2,17)고 써 있습니다.

1시간 동안 예수님의 이름을 부르고, 예수님께서 내 이름을 부르시는 것을 들으면서 기쁘게 기도하십시오. 예수님을 만나 될 방법은 많습니다. 예수님을 바라보면서 바닷물 속의 물고기가 목말라하듯 기다리기만 하지 마십시오. 예수님께서 이렇게 우리 가까이 와 계시는데 왜 목말라 하시는지요? 우리에게 가까이 다가오신 예수님 품에 안겨 편안히 쉬십시오.

까레또 신부님은 우리가 “누구를 사랑하게 되면(하기만 하면) 그 사랑 안에 예수님이 계신다.”고 하십니다. 사랑으로 예수님이 오신다. 그러므로 나는 내 안에 계신 예수님의 사랑으로 사랑한다.

어떤 영성가들은 기도할 때 우리는 단지 시간을 지키고 앉아 있을 뿐이라고 합니다. 기도가 되든 안 되든 그것은 예수님의 책임입니다. 어떤 분은 “50년 동안 기도했는데도 분심과 유혹과 싸우느라고 시간을 다 보냈다.”고 합니다. 그러나 1시간 후에 평온과 평화가 내 마음 안에 가득 차게 됩니다. 예수님은 그런 우리를 보고 “고맙다. 얘야!” 하면서 오히려 우리에게 감사하십니다.

러시아 정교회에서는 ‘이콘’을 중시합니다. 이콘 앞에 나가서 내가 하느님 앞에 나가는 것처럼 초점을 지금 여기 나에게 두고 예언자처럼, “말씀하십시오. 당신 종이 듣고 있습니다.”하고 말씀해 보십시오. 우리 교회는 이콘보다 성경을 중시합니다. 성경을 펴놓고 “말씀하십시오. 하느님의 종이 듣고 있습니다.” 하시고는 마치 성경을 처음 보는 것처럼, 그 전엔 못 본 것처럼 바라보면 새 단어가 눈에 튀어 오릅니다. “예수님 나를 가르쳐 주십시오.” 하고 기도하면서 읽어보십시오. 예수님께서서는 자연을 통해서도, 꿈을 통해서도, 또 성사를 통해서도 오십니다. 고해성사를 통해서, 무엇보다 성체성사를 통해서 우리에게 오십니다.

그러면 다 같이 두 눈을 감고 주님을 향한 내 믿음의 세계로 들어가 봅시다.

먼저, 첫 시간에 한 것처럼, 우리가 주님께 나아가기 위해 성령께서 이끌어 주시고 도와주시도록 성령청원기도를 바치십시오. 성령께서 오시도록 기도하십시오.

“오소서, 성령님.

저희에게 오셔서 저희를 주님께로 이끌어 주십시오.

저희가 주님을 뵈옵고 주님의 사랑을 느끼게 해주십시오.”

두 번째, 주님께서 여러분에게 오시도록 간절한 마음으로 청하십시오.

“예수님, 사랑해요! 예수님, 어서 오세요.”

“예수님, 사랑해요! 예수님, 예수님의 사랑을 느끼게 해 주세요!”

그리고 지금까지 살아오면서 내 믿음을 굳게 해주신 사건이 무엇이었는지 되돌아봅시다.

오늘 이 믿음을 갖게 해 주신 주님의 선물과 은총의 순간이 무엇이었습니까?

언제, 어떻게 주님께서 내 기도를 들어주시고 내 믿음을 굳혀주셨는지 찾아보십시오.

다 하셨습니까?

그러면 기도를 이끌어 주신 성령과 주님께 감사의 기도를 바치고,

그 믿음의 순간을 되새겨 보고 거기서 다시 기도의 고리를 열어 새로 시작하고, 더욱 더 살찌워서 굳건한 신앙생활을 하도록 합시다.

### 보충8. 우리는 사랑의 도구

죄악을 저지르면 안 됩니다.

그러나 악의 꾀에 빠져 죄를 저질렀다고 해서 내쳐서도 안 됩니다.

윤리적 가치관을 가진 사람들 중에는 사람이 잘못하면 벌을 받아야 한다고 주장합니다.

그러나 그리스도교 가치관을 가진 사람들은 잘못하면, 용서를 받아야 한다고 말합니다.

우리는 잘못을 저지른 사람들이 회개하고 돌아올 기회를 주어야 합니다. 성 베드로 사도께서 말씀하셨습니다. “사랑하는 여러분, 이 한 가지를 간과해서는 안 됩니다. 주님께는 하루가 천 년 같고 천 년이 하루 같습니다. 어떤 이들은 (하느님께서 세상의 종말을) 미루신다고 생각하지만 주님께서서는 약속을 미루지 않으십니다. 오히려 여러분을 위하여 참고 기다리시는 것입니다. 아무도 멸망하지 않고 모두 회개하기를 바라시기 때문입니다.”(2베드 3,8-9)

그러면 다 같이 두 눈을 감고 사랑의 세계로 들어가 봅시다.

먼저, 첫 시간에 한 것처럼, 우리가 주님께 나아가기 위해 성령께서 이끌어 주시고 도와주시도록 성령청원기도를 바치십시오. 성령께서 오시도록 기도하십시오.

“오소서, 성령님.

저희에게 오셔서 저희를 주님께로 이끌어 주십시오.

저희가 주님을 뵈옵고 주님의 사랑을 느끼게 해주십시오.”

두 번째, 주님께서 여러분에게 오시도록 간절한 마음으로 청하십시오.

“예수님, 사랑해요! 예수님, 어서 오세요.”

“예수님, 사랑해요! 예수님, 예수님의 사랑을 느끼게 해 주세요!”

이제, 성 바오로 사도께서 코린토 신자들에게 보낸 서간의 13장 4절부터 8절에 나오는 사랑의 송가를 다 같이 소리 맞춰 읽어봅시다.

## 사랑의 송가

사랑은 참고 기다립니다.  
사랑은 친절합니다.  
사랑은 시기하지 않고  
사랑은 뽑내지 않으며  
사랑은 교만하지 않습니다.  
사랑은 무례하지 않고  
사랑은 자기 이익을 추구하지 않으며  
사랑은 성을 내지 않고  
사랑은 앙심을 품지 않습니다.  
사랑은 불의에 기뻐하지 않고  
사랑은 진실을 두고 함께 기뻐합니다.  
사랑은 모든 것을 덮어 주고  
사랑은 모든 것을 믿으며  
사랑은 모든 것을 바라고  
사랑은 모든 것을 견디어 냅니다.  
사랑은 언제까지나 스러지지 않습니다.

다시 한 번 읽어 보십시오.

세 번째 읽으실 때는 '사랑'이라는 단어 대신, '예수님'을 넣어서 읽어 보십시오.

네 번째 읽으실 때는 '사랑'이라는 단어 대신, '나'를 넣어서 읽어 보십시오.

기쁘십니까? 부끄러우십니까?

그러나 죄책감을 가지라고 읽게 한 것이 아닙니다.

우리는 예수님이나 하느님의 사랑 그 자체가 아닙니다.

우리는 예수님이나 하느님께서 내려주시는 그 사랑으로 채워져야 하는 나약하고 부족한 존재입니다. 우리는 그 사랑으로 나아가고자 할 따름입니다.

하느님의 그 사랑이 우리 안에 새겨질 때까지, 그리고 그 사랑이 나를 휘감아 내가 사랑으로 변화될 때까지 사랑의 송가를 여러 번 반복하며 읊으면서 기도하십시오.

보충9. 성숙한 신앙 - 상처입지 않는 성장

예수님의 사랑은 우리의 마음속에 자유를 주십니다. 예수님께서 주신 자유! 하지만 많은 사람들이 잃어버린 자유. 우리의 무의식 차원에서의 문제도 있습니다. 여러 가지가 걸립니다. 예수님께서로 나아가지 못하게 하는 걸림돌과 장애들이 있습니다. 무의식적인 문제들도 있고요...

어떤 사람이 매일 정장차림으로 그것도 아주 신사처럼 점잖게 신문을 사는데, 그 가게 아주머니가 매일 통명스럽게 묻는답니다. “돈 있어요?” 돈을 주고 신문을 산 다음 언제나 신사로서 정중히 인사를 하고 그 가게를 나온데요. 그 소리를 듣고 친구가 물었답니다.

“기분 안 나빠요?”

“내 마음을 조절하는 기분을, 권한을 그 아주머니에게 안 줬다.”

우리가 상처를 받지 말아야 하는데! 다시 말하면 내 상처를 받지(떠안지) 말아야 하는데! 고린토 전서 13장 5절에서 “양심을 품지 않습니다.”로 번역된 표현이 “상처받지 않는다.” 라는 표현이라고 합니다. 우리가 상처를 주고받는 원인은 열등감입니다. 어머니가 자식에게 백번 잘해줘도 한번 싫은 소리를 하면 마음의 상처로 남게 됩니다.

아는 이들 중에 성숙한 사람, 어른이 된 사람에게 우리가 직접 평가를 내리면, 그들은 웃으면서,

“맞아, 네가 날 잘 보았구나.”

또는,

“아냐, 네가 나를 잘못 보았구나.”

하는 말뿐입니다. 누가 뭐라든, 혼자 든든하게 서 있을 수 있는 사람, 곁에서 아무리 자주 상처를 주어도 언제나 자신에 대한 확신과 신뢰로써 살 수 있는 사람이 되십시오. 바로 예수님이 주신 절제를 사십시오.

예수님께 내 성격, 기분, 성욕, 마음을 감사드리십시오. 이것은 예수님께서 원하셨기 때문에, 나 창조 전에 나를 이렇게 만드셨기 때문입니다. 내가 이렇게 된 것은 예수님께서 원하신 대로입니다. “... 성격 때문이야” 하면서 불만을 퍼붓거나 소외를 느끼거나 위축되지 마십시오. 자기를 받아들이지 않으면 남을 ‘비난’하게 되고 남에게 ‘상처를 입히게’ 됩니다. 사실 상처를 입히는 상황은 자기의 약한 마음과 그에 따른 자신의 아픔에서 비롯되는 것입니다. 자기가 자기 자신을 자신의 능력으로 돌보지 못하기 때문입니다. 자신을 사랑해야 남도 사랑할 수 있습니다.

자신을 성숙시키는 3단계가 있습니다.

첫 번째는 ‘원의’입니다. “예수님의 길을 걷고 싶다!”

두 번째는 ‘자기 합리화’입니다. 처음에는 원의대로 잘 나가다가 어느 정도 기쁨도 얻고 할만큼 했다 싶어 “지금까지 이렇게 열심히 일했는데 뭐, 이젠 좀 부담없이...” “규칙을 바꿨으면...” “반모임 꼭 일주일에 한 번씩 해야 하나? 딱 정해 놓지 말고, 하고 싶을 때 하고 싶은 마음이

우려나와서 하면 될 텐데.” “반모임 때 복음 나누기 안 하면 안 되나? 모여서 함께 뭐라도 하면 되지 꼭 복음 나누기만 해야 되나?” “놀 때 놀아야 하는데... 뭐 기도하자고 하고, 재미없게斯里.”

세 번째는 ‘내면화’의 단계입니다. 내가 자발적으로 원해서 택하고, 기뻐서 계속 더하는 단계입니다.

내가 존경하는 신자분을 따라 신앙생활을 시작했다가 오히려 그분이 물의를 일으키고 신앙을 버리게 되거나, 나에게 돈 문제나 다른 문제로 내가 피해를 입게 되면, 내 신앙은 위기의 순간이 됩니다. 완전한 성숙을 얻기 위해서라기보다 자유를 얻고 자유를 통해 예수님의 사랑을 더 얻고자 하십시오.

느낌이 중요합니다. 남에게 내 느낌이나 감정을 조절할 수 있는 권한을 주지 마십시오. 남이 나에게 어떻게 한다고 거기에 따라 기분 나빠하지 마십시오. 누가 어떻게 한다고 하더라도 방황하는 것은 나이고, 화를 내는 것도 나요, 슬퍼지고 우울해지는 것도 나입니다. 오로지 예수님께만 내 감정을 주십시오. 그렇지 못하면, 자기 관리, 자기 절제의 문제입니다.

너무나 신경을 쓰게 되면 더 어려워집니다. 내가 혼자 하는 일이 아닙니다. 예수님도 나를 도와 주십니다. 성 바오로 사도는 로마 신자들에게 보낸 서간에서 이렇게 말합니다. “사실 우리는 희망으로 구원을 받았습시다. 보이는 것을 희망하는 것은 희망이 아닙니다. 보이는 것을 누가 희망합니까? 우리는 보이지 않는 것을 희망하기에 인내심을 가지고 기다립니다. 이와 같이, 성령께서도 나약한 우리를 도와주십니다. 우리는 올바른 방식으로 기도할 줄 모르지만, 성령께서 몸소 말로 다 할 수 없이 탄식하시며 우리를 대신하여 간구해 주십니다. 마음속까지 살펴보시는 분께서는 이러한 성령의 생각이 무엇인지 아십니다. 성령께서 하느님의 뜻에 따라 성도들을 위하여 간구하시기 때문입니다. 하느님을 사랑하는 이들, 그분의 계획에 따라 부르심을 받은 이들에게는 모든 것이 함께 작용하여 선을 이룬다는 것을 우리는 압니다. 하느님께서서는 미리 뽑으신 이들을 당신의 아드님과 같은 모상이 되도록 미리 정하셨습니다. 그리하여 그 아드님께서 많은 형제 가운데 맡이가 되게 하셨습니다. 그렇게 미리 정하신 이들을 또한 부르셨고, 부르신 이들을 또한 의롭게 하셨으며, 의롭게 하신 이들을 또한 영광스럽게 해 주셨습니다.”(로마 8,24-30)

새가 뭍니까? 날개 있는 동물, 날아가는 동물을 새라고 합니다. 그런데 ‘닭’이 새입니까, 아닙니까? 날아갑니까, 안 날아갑니까? 닭은 아주 위험할 때만 납니다. 언제나 더러움 속에서 먹을 것이 뭐 없나 하고 뒤집니다. 날개가 필요 없는 것 같아 보입니다. ‘닭’과 ‘조나단 리빙스턴 시결’을 한번 비교해 봅시다. 닭은 마치 언제나 자신의 약함만을 내려다보면서 사는 것처럼 보이고 갈매기 ‘시결’은 언제나 높은 하늘을 바라보면서, 푸른 하늘만 바라보면서 위로, 위로 날아가는 ‘자유’가 있어 보입니다. 자신에게 용기를 주고, 사랑하고, 그대로 받아들이고, 예수님의 뜨거운 사랑 속에 살도록 하십시오.

그러면 다 같이 두 눈을 감고 성숙한 신앙의 세계로 들어가 봅시다.

먼저, 첫 시간에 한 것처럼, 우리가 주님께 나아가기 위해 성령께서 이끌어 주시고 도와주시도록 성령청원기도를 바치십시오. 성령께서 오시도록 기도하십시오.

“오소서, 성령님.

저희에게 오셔서 저희를 주님께로 이끌어 주십시오.

저희가 주님을 뵈옵고 주님의 사랑을 느끼게 해주십시오.”

두 번째, 주님께서 여러분에게 오시도록 간절한 마음으로 청하십시오.

“예수님, 사랑해요! 예수님, 어서 오세요.”

“예수님, 사랑해요! 예수님, 예수님의 사랑을 느끼게 해 주세요!”

이제 여러분이 바라보고 있는 희망이 무엇인지 생각해 보십시오.

여러분은 어디에 기대고 있습니까?

여러분은 무엇을 바라고 있습니까?

주님께서 여러분의 기대와 희망을 들어주시리라고 믿습니까?

여러분의 기대와 희망을 들어주실 수 있다고 믿는 예수님께 여러분의 희망을 청하십시오.

## 부록1 영성 체험 - “하느님께서 나를 돌봐 주셨어요!”

**말씀** 주님의 위엄과 인간의 존엄성(시편 8)

8<sup>2</sup>주 저희의 주님

온 땅에 당신 이름, 이 얼마나 존엄하십니까!

하늘 위에 당신의 엄위를 세우셨습니다.

<sup>3</sup>당신의 적들을 물리치시고 대항하는 자와 항거하는 자를 멸하시려

아기와 젖먹이들의 입에서 나오는 것으로 당신께서는 요새를 지으셨습니다.

<sup>4</sup>우러러 당신의 하늘을 바라봅니다.

당신 손가락의 작품들을 당신께서 굳건히 세우신 달과 별들을.

<sup>5</sup>인간이 무엇이기에 이토록 기억해 주십니까?

사람이 무엇이기에 이토록 돌보아 주십니까?

<sup>6</sup>신들보다 조금만 못하게 만드시고

영광과 존귀의 관을 씌워 주셨습니다.

<sup>7</sup>당신 손의 작품들을 다스리게 하시고

만물을 그의 발아래 두셨습니다.

<sup>8</sup>저 모든 양 떼와 소 떼 들짐승들하며

<sup>9</sup>하늘의 새들과 바다의 물고기들

물속 길을 다니는 것들입니다.

<sup>10</sup>주 저희의 주님

온 땅에 당신 이름, 이 얼마나 존엄하십니까!

**배움** 영성 체험 정리 - 나와 함께하시는 주님

주님께서는 목자시니, 저는 양이옵니다.

주님,

주님께서는 제가 주님께 저를 바치겠다고 처음 결심했을 때,

제게 행복을 안겨 주셨습니다.

훗날 그때의 저를 보셨던 어머니께서 말씀해 주셨던 것같이

그때 저는 제일 편안했고 가장 행복했습니다.

그 행복은 인간이 주님과 함께할 때 얻을 수 있다던 바로 그 행복이었습니다.  
저는 그 행복을 주님께로부터 받았습니다.

주님,  
그 후로 많은 시간이 흘렀습니다.  
제겐 많은 일들이 있었습니다.  
그러나 주님께는 단 한 가지 일만 있었습니다.  
주님의 일은 바로 저를 향한 주님의 사랑 그 한 가지였습니다.

주님,  
주님께서 저의 매 순간 매 자리에 함께해 주셨음을 저는 압니다.  
제가 양이고자 했을 때 주님께서서는 저의 목자가 돼 주셨습니다.  
제가 주님께 다가서려고 했을 때 주님께서서는 저를 끌어 주셨습니다.  
제가 주님을 알고자 했을 때 주님께서서는 저를 깨우쳐 주셨습니다.  
제가 주님을 뵈옵고자 했을 때 주님께서서는 저에게 드러내 주셨습니다.  
제가 주님을 느끼고자 했을 때 주님께서서는 저를 안아 주셨습니다.  
제가 주님께 저를 바쳤을 때 주님께서서는 주님 자신을 주셨습니다.  
제가 주님의 교리를 가르칠 때 주님의 지혜를 주셨습니다.  
제가 주님의 미사를 드릴 때 주님의 생명을 주셨습니다.  
제가 주님의 성사를 집전할 때 주님의 권능을 주셨습니다.  
제가 환자를 방문할 때 주님께서서는 기적을 베풀어 주셨습니다.  
제가 사람들 앞에 섰을 때 주님께서서는 제 입을 열어 당신을 찬미할 수 있도록 해주셨습니다.  
제가 곤경 중에 있을 때 주님께서서는 제 편을 들어 주셨습니다.  
제가 악에게 시달리고 있을 때 주님께서서는 제 대신 싸워 주셨습니다.  
제가 분노와 갈등으로 밤을 지새울 때 주님께서서는 휴식을 주셨습니다.  
제가 혼자 있을 때 주님께서서는 저를 위로해 주셨습니다.  
제가 고독해 할 때 주님께서서는 천사를 보내 주셨습니다.  
제가 텅 비고 허전해진 가슴으로 먹을 것을 찾아 헤맬 때 주님께서서는 말씀으로 배불려 주셨습니다.  
제가 목말라 할 때 주님께서서는 성체성사로 적셔 주셨습니다.  
제가 실수했을 때 주님께서서는 못 본 체해 주셨습니다.  
제가 피곤에 지쳤을 때 주님께서서는 제 대신 일해 주셨습니다.  
제가 잘못했을 때 주님께서서는 채워 주셨습니다.  
제가 유혹 중에 있을 때 주님께서서는 안쓰러워 어쩔 줄 모르셨습니다.



제가 유혹에 걸려 넘어졌을 때 하나님께서는 다시 일으켜 주셨습니다.  
제가 다시 또 범죄하였을 때 하나님께서는 저와 함께 아파하셨습니다.  
제가 거듭 범죄하여 수치감과 죄책감으로 시달리고 있을 때 하나님께서는 저를 불러 주셨습니다.  
제가 제 죄의 무게에 짓눌려 절망했을 때 하나님께서는 저에게 생기를 주셨습니다.  
제가 주님 곁을 떠나 도망치고 싶을 때 하나님께서는 성령의 힘으로 나를 휘감아 나도 모르는 새에 다시 주님 앞에 앉아 있도록 해 주셨습니다.

이렇게 하나님께서는 제가 다시 주님 사랑의 빛 안으로 나오도록  
저를 용서해 주시고  
저를 끌어내 주시고  
이 모든 일들을 저에게 겪도록 하심으로써  
저를 거룩하게 만들어 주시고 계십니다.  
이 모든 제 생애의 순간순간들이 그리고 저의 전 생애의 역사가  
주님의 오묘한 섭리 안에 이루어지고 있다는 것을 알기에  
오늘 주님 앞에 다가와서 청합니다.  
주님께서 제게 베풀어 주신 모든 은혜와  
주님께서 저와 함께해 주셨던  
모든 순간들을 기억하며 청합니다.  
말씀으로 저를 일러 주시고  
성체성사로 먹여 주시는  
주님 앞에 서서 청합니다.  
주님, 저를 받아 주소서.

저는 주님 밖에 매달릴 분이 없어서 주님께 부르짖습니다.  
저는 제가 바라는 것을 세상 그 어느 것으로도 대신할 수 없다는 것을 알기에 주님께 청합니다.

저는 제가 바라는 것을 주실 수 있는 분이  
주님뿐이시라는 사실을 너무나 잘 알기에 주님께 청합니다.  
저는 주님께서 하시고자만 하시면  
저에게 주님을 주실 수 있다는 것을 믿기에 주님께 청합니다.  
제가 주님의 일을 할 때 제가 주님의 사랑 안에 있게 되고  
그 사랑 안에 있을 때 가장 행복하다는 것을 살아왔기 때문에 주님께 청합니다.  
주님 저를 복음의 사도로 써 주소서.

제 가슴 속에 꺼지지 않는 불을 지펴 주시어  
주님을 사랑하게 해주소서.  
언제나 주님께 다가와 주님을 모실 수 있도록  
저를 불러 주소서.  
주님께서는 제 영혼의 주인이십니다.  
주님 제게 오셔서 저에게 당신이 원하시는 일을 하소서.  
아멘.

### 나눔

홀로 조용히 앉아 자신의 일생을 되돌아보면서 하느님께서 어떻게 자신과 함께 해주셨는지를 깨달으며, '나와 함께 주님'이란 주제로 자신만의 이야기를 써 보십시오.(다 쓴 것은 면담 신부님께 제출하십시오.)

비밀은 이야기하지 말고, 서로서로 자신을 나누어 봅시다. 한 사람의 나눔이 끝난 후 아래 노래를 불러 각자의 삶 안에 함께해 주시는 하느님께 감사드립니다.

### 기도

II: 주님을 찬미하나이다. 주님은 좋으신 분!  
주님을 찬미하나이다. 알렐루야! :II

## 부록2 기도의 예 - 마음 집중기도

구약성경을 보면 특별히 예레미야 예언서(31장)와 에제키엘 예언서(36장)를 통해서 하느님은 당신 백성들에게 새로운 마음과 새로운 성령을 보내 주시겠다고 약속하셨습니다. 이 약속은 성령 강림 때와 그 이후 성부의 영이 부활하신 그리스도를 통해 내려지심으로써 성취됩니다. 다음의 성경 구절들이 이 사실을 잘 뒷받침해 줍니다.

“진정 여러분이 자녀이기 때문에 하느님께서 당신 아드님의 영을 우리 마음 안에 보내 주셨습니다. 그 영께서 “아빠! 아버지!” 하고 외치고 계십니다.”(갈라 4,6)

“나의 아버지께서는 모든 것을 나에게 넘겨주셨다. 그래서 아버지 외에는 아들이 누구인지 아무도 알지 못한다. 또 아들 외에는, 그리고 그가 아버지를 드러내 보여 주려는 사람 외에는 아버지께서 누구이신지 아무도 알지 못한다.”(루카 10,22)

“나는 길이요 진리요 생명이다. 나를 통하지 않고서는 아무도 아버지께 갈 수 없다. 내가 아버지 안에 있고 아버지께서 내 안에 계시다는 것을 너는 믿지 않느냐?”(요한 14,6.10)

그리스도와 깊은 관계를 유지하면서, 성령 안에서 아버지께로 향하기 위하여 우리는 때때로 일상적인 업무와 생활을 벗어날 필요가 있습니다. 그리고 고독과 고요함 속에서 “은밀히 아버지께 기도하라.”는 말씀을 실천할 시간을 가져야 합니다.

기도를 할 때에는, 많은 말을 나열하거나 많은 양의 기도를 드리려고 마음을 분주하게 해서는 안 됩니다. 마음을 고요히 모아서 우리의 전존재를 하느님께 집중함으로써 하느님의 현존을 체험하는 일이 중요합니다. 마음 집중기도는 우리가 이러한 하느님의 현존체험을 할 수 있도록 도와 줍니다.

마음 집중기도는 상상과 지성의 모든 기능을 정지시키고 마음을 고요히 가라앉힌 상태에서 짧은 기도주문(祈禱呪文- ‘화살기도’로 번역할 수 있음)을 반복하여 외는 기도 형식을 말합니다. 기도주문(화살기도)은 거룩함을 표시하는 문구나 문장으로 되어 있으며, 단순히 하나의 단어만으로 이루어진 것도 있습니다.

기도주문(화살기도)은 동양 종교권에서는 전통적으로 기도와 묵상을 위한 가장 기본적이고 으뜸가는 방법으로 사용되어 온 것으로, 탄성(歎聲)의 기도를 자주 반복하여 외는 우리 그리스도인들에게 이 기도주문(화살기도)은 결코 생소한 것이 아닙니다.

기도주문(화살기도)을 반복하여 외는 것은 그 주문이 표시하는 종교적 실재와 일치를 이루면서 그 실재를 인식할 수 있는 아주 효과적인 방법입니다. 우리는 기도주문(화살기도)을 천천히 마음

속으로 반복하여 읽으로써, 혹은 더 좋은 방법으로는 이 기도주문(화살기도)에 단순히 우리 마음을 집중시킴으로써 모든 생각과 언어와 형식을 초월하여 존재하고 계신 하느님을 체험하고 인식하게 됩니다.

이러한 기도 형식은 인간의 물리적, 심리적, 정서적 작용을 모두 초월하고 있으며, 우리가 하느님 아버지와 일치를 이루면서 성령 안에서 그리스도와 하나를 이루게 합니다.

마음 집중기도의 방법을 여기에 소개합니다.

\* 조용한 장소에서 다음과 같은 순서로 하루에 두 번, 15분 정도씩 꾸준히 실천하는 것이 가장 효과적인 방법입니다.

1. 먼저 믿음 안에서 자신의 마음속에 하느님이 임하시도록 기도를 드립니다. 특별히 성령께 기도를 드립니다. 기도하려는 자신의 노력과 열망에 하느님이 축복을 내려 주시도록 자유기도를 짧게 바칩니다(1분 정도).

2. 다음에는 편안한 자세로 앉아서 살며시 눈을 감고, 눈꺼풀 위에 자신의 주의를 집중시키며 눈꺼풀을 편안하게 합니다. 그 다음, 자신의 감정과 의지를 서서히 가라앉히면서 자신의 턱과 안면 근육을 편안하게 합니다. 이어서 신체의 다른 부분, 즉 목, 어깨, 가슴, 허리, 허벅지, 다리, 발 등으로 주의를 옮기면서 온 몸의 긴장을 풀고 편안한 상태가 되게 합니다.

이것은 어디까지나 신체적인 준비 단계로서, 신체의 각 부분이 서로 일체가 되어 평온한 상태를 유지하게 하려는 데 그 목적이 있습니다.

3. 온 몸이 평온한 상태가 되었으면, 마음을 고요히 가라앉히고 집중시키도록 합니다. 다음과 같은 방법을 이용하면 효과적입니다.

즉, 마음속으로 열을 세는데, 먼저 열부터 시작하여 아홉 - 여덟 - 일곱으로 천천히 세어 내려갑니다. 이 때 자신의 호흡을 의식하면서 수를 세면 마음 깊숙이 내려가는 데 도움을 줍니다.

일곱까지 세고 잠시 멈추어, '나는 지금 마음 속 깊이 내려가고 있는 중이다.' 하고 생각합니다. 그런 다음 다시 계속하여 여섯 - 다섯 - 넷으로 천천히 세어 내려갑니다. 넷에서 다시 멈추어 '마음 속 깊이 내려가고 있다.'고 다시 한 번 생각합니다. 그리고 계속 셋 - 둘 - 하나로 세어 내려가 하나에서 끝을 맺습니다. 여기에 이르면 우리는 내적, 외적으로 깊은 고요 속에 둘러싸이게 됩니다.

4. 마음이 깊이 가라앉게 되었으면, 기도주문(화살기도)을 선택하여 천천히 반복하면서 읽니다. 자신이 좋아하는 기도주문(화살기도)을 선택하거나, 혹은 다음과 같은 것 중에서 하나를 택합니다.

“하느님”, “아빠 - 하느님”, “하느님 - 사랑”, “나의 주님 - 나의 하느님”, “나의 주님 - 나의 예수님”, “성부 - 성자 - 성령”, “예수님 - 자비를!”

그 밖에 마음 집중기도의 기도주문(화살기도)으로 옛날 동방 교회에서부터 널리 애용되어 온 ‘예수기도’(예수의 이름을 부르며 바치는 기도)의 여러 정식 중에서 한 가지를 택하는 것도 좋습니다.

‘예수기도’의 완전한 정식은 “주 예수 그리스도여, 하느님의 아들이시여, 우리 죄인에게 자비를 베푸소서.”입니다. 이것을 짧게 줄인 정식이 “예수님 - 자비를”이라는 두 단어입니다. 이 정식을 기도주문(화살기도)으로 사용할 때는 “예수님” 하고 숨을 들이쉬고 “자비를” 하고 숨을 내쉬면서 자연스럽게 호흡과 일치를 이루면서 기도하는 것이 효과적입니다. 이렇게 호흡과 일치하면서 기도주문(화살기도)을 반복하다 보면 호흡은 점점 느려지게 되고, 의식도 점점 사라지며, 단어도 점점 불분명해지면서 오로지 정신만 맑고 순수해지게 됩니다. 몇 분 동안 이렇게 기도를 계속하며 우리는 어떤 방해도 받지 않고 자유롭고 편안한 상태에 놓여 있는 자신을 발견하게 됩니다.

‘예수기도’의 정식 중 가장 짧은 것은 ‘예수님’이라는 단 한 마디의 단어입니다. 이 한 단어를 부드럽게 그리고 길게 반복하여 외는 것은 우리의 마음을 단순화하여 예수님의 현존으로 우리를 이끌어 가는 데 큰 효과가 있습니다.

5. 기도주문(화살기도)이 우리의 의식에서 점점 사라질 때, 때때로 그것은 우리가 내적으로 깊은 심층의 단계에 와 있다는 것을 의미하며, 어느 정도 예수님과 인격적으로 대면해 있는 상태에 이르러 있음을 뜻합니다. 이 때 우리는 명상과 같은 분명한 포착은 아니지만, 체험적으로 그분의 거룩한 현존을 느끼며 인식하게 됩니다. 바로 이 순간 우리는 주님 안에서 만족을 얻게 됩니다.

아! 이 고결하고 밝은 빛의 순간이여!

이러한 순간은 우리에게 자주 주어지지 않습니다. 이 순간에 우리는 더럽혀져 있는 자신, 죄스러운 자신의 모습을 보게 되며, 더욱 정화되어야 할 자기 자신을 보고 회개하면서 깊이 뉘우치게 됩니다.

이 기도 도중에 무엇인가를 깨닫거나 어떤 영상을 보게 되더라도 그것으로 마음을 흐뜨려서는 안 됩니다. 오로지 단순한 마음으로 고요히 기도주문(화살기도)으로 되돌아가야 합니다. 이 기도를 바치는 동안 우리는 깊은 생각과 형상과 이념 속으로 들어갔다 나왔다 하게 됩니다. 그러나 그 어떤 것도 역지로 밀어붙이면서 나가려 해서는 안 됩니다. 오로지 기도주문(화살기도)이 이끄는 대로 자기 자신을 맡기면서 따라가는 것이 중요합니다.

6. 기도가 끝났으면 천천히 자신의 밖으로 나옵니다. 그리고 맑은 정신으로 주님의 기도를 바칩니다. 그런 다음 조용히 눈을 뜹니다.

이 기도를 오랜 시간 하다 보면 졸음이 오는 경우가 있습니다. 이 졸음을 극복하기 위해서는 잠시 기도를 멈추고, 등을 바닥에 대고 온 몸을 쭉 뻗고 눕습니다. 그 다음에는 손과 발, 신체 모든 부분의 힘을 완전히 빼면서 온 몸이 축 늘어지도록 합니다. 이런 상태로 몇 분 동안 누워 있다가 일어나서 다시 기도를 계속하면 졸음을 이길 수 있습니다. 실제로 경험을 해 보면 이 짧은 휴식이 긴 낮잠만큼의 효과를 가져다줄 줄 느끼게 될 것입니다. 이 기도는 심리적, 정신적 긴장과 압박감으로부터 우리를 해방시킵니다. 이 기도를 통하여 깊은 휴식을 얻을 수 있고, 마음이 상쾌해지고 활기를 띄면서 새로운 기운이 생깁니다.

또한 이 기도를 통하여, 성령께서 직접 맺어 주시는 열매를 얻게 됩니다. 즉, “사랑, 기쁨, 평화, 인내, 호의, 선의, 성실, 온유 절제”(갈라 5,22) 입니다.

이 기도의 결실을 맺기 위해서는 꾸준히 실천하는 인내심이 필요합니다. 처음에는 이 기도에 적응하고 익숙해지기가 쉽지 않습니다. 그러나 우리가 인내롭게 주님을 기다리며 꾸준히 이 기도를 실천할 때, 그리스도의 자비로운 보살핌과 성령의 인도하심으로 우리의 영성 생활은 크게 진보하게 될 것입니다.

### 부록3 영성식별

우리는 세상에 살면서 우리가 예기치 않았던 사건이나 상황을 겪게 되면 질문을 던집니다. ‘왜 이런 일이 일어나는지?’ 그리고 ‘왜 이런 일이 일어나도록 주님께서 허락하시는지?’ ‘주님께서 우리를 사랑하신다면, 왜 이런 일이 일어나지 않도록 사전에 막지 않으셨는지?’ 등의 불만 섞인 의구심을 던집니다. 그런데 주님께서 “너희가 가라지들을 거두어 내다가 밀까지 함께 뽑을 지도 모른다. 수확 때까지 둘 다 함께 자라도록 내버려 두어라.”(마태 13,29-30) 하시면서 수확 때에 태워 버리겠다고 하십니다. 지혜서를 보면, “의인은 인자해야 함을 당신 백성에게 가르치고 지은 죄에 대하여 회개할 기회를 주신다는 희망을 당신의 자녀들에게 안겨 주셨습니다.”(지혜 12,19) 라고 위로합니다.

성 베드로 사도도, 주님께서 “오히려 여러분을 위하여 참고 기다리시는 것입니다. 아무도 멸망하지 않고 모두 회개하기를 바라시기 때문입니다.”(2베드 3,9) 라고 말합니다. 성 바오로 사도는 쉽사리 회개하지 못하고 스스로의 삶을 맘먹은 것처럼 그렇게 쉽게 변혁시키지 못하는 우리에게, “성령께서도 나약한 우리를 도와주십니다. 우리는 올바른 방식으로 기도할 줄 모르지만, 성령께서 몸소 말로 다 할 수 없이 탄식하시며 우리를 대신하여 간구해 주십니다. 마음속까지 살피보시는 분께서는 이러한 성령의 생각이 무엇인지 아십니다. 성령께서 하느님의 뜻에 따라 성도들을 위하여 간구하시기 때문입니다.”(로마 8,26-27) 라고 용기를 북돋아 줍니다.

예수님께서 제자들이 밀밭에서 가라지를 뽑아버리겠다고 할 때, “너희가 가라지들을 거두어 내다가 밀까지 함께 뽑을지도 모른다.”(마태 13,29) 라고 하십니다. 우리는 우리의 삶 속에서 마주치는 사건과 상황 속에서 어느 것이 밀인지 어느 것이 가라지인지 식별해야 합니다. 그렇지 않으면 엉뚱한 일을 하는 결과가 나올 것입니다. 교회는 이것을 ‘영적 식별’이라고 합니다. 교회의 유구한 전통 안에서 영적 식별의 기준을 살펴보면 다음과 같습니다.

첫째, 영성 식별에 있어 교회 전통의 가장 중요하고 확실한 기준은 결과를 보고 확인하는 것입니다. 예수님께서 “그들이 맺은 열매를 보고 그들을 알아볼 수 있다.”(마태 7,20)라고 하셨습니다. 사도 바오로의 스승인 가말리엘은 복음을 전하는 사도들을 잡아놓고 어떻게 다뤄야 할지를 고민하며 식별의 어려움을 겪고 있는 이스라엘 최고의회원들에게 말합니다. “이스라엘인 여러분, 저 사람들을 어떻게 다룰 것인지 잘 생각하십시오. 얼마 전에 테우다스가 나서서, 자기가 무엇이냐 되는 것처럼 말하였을 때에 사백 명가량이나 되는 사람이 그를 따랐습니다. 그러나 그가 살해되자 그의 추종자들이 모두 흩어져 끝장이 났습니다... 저 사람들 일에 관여하지 말고 그냥 내버려 두십시오. 저들의 그 계획이나 활동이 사람에게서 나왔으면 없어질 것입니다. 그러나 하느님에게서 나왔으면 여러분이 저들을 없애지 못할 것입니다. 자칫하면 여러분이 하느님을 대적하는

자가 될 수도 있습니다.”(사도 5,35-39)

둘째, 그러한 결정이 내려졌을 때, 그 결정으로 누가 이익을 얻고 누가 손해를 보는지 견주어 볼 수 있습니다. 바오로 사도는 참된 은사들은 교회(의 발전)에 도움을 주고(1코린 14,4,12,26 참조), 공동선을 위하여(1코린 12,7 참조) 그리스도의 몸의 성장과 일치에 기여한다고 합니다. 십자가의 신비가 우리에게 보여주는 것은 내가 살기 위해 너를 죽이는 세상의 방법이 아니라, 너를 살리기 위해 나를 죽이는 방법이기 때문입니다.

셋째, 성경의 기적들처럼 우리 일상에서 드러나는 기적은 주님께서 직접 베푸셨다는 확실한 표징이 됩니다. 그런데 어떤 이는 세상 자연 질서가 잠시 멈추거나 변화된 것을 기적으로 보고, 어떤 이는 자연이 애초에 주님께서 만들어 주신 그 질서에 따라 움직이는 것을 기적으로 보는 이도 있습니다. 그리고 이런 면에는 인간적으로 할 수 없다는 확실한 상황에서 이루어지는 결과이기도 합니다. 사도 바오로는 “너는 내 은총을 넉넉히 받았다. 나의 힘은 약한 데에서 완전히 드러난다.”(2코린 12,9)고 함으로써 나약한 인간에게서 드러나는 하느님의 영광에 대해 언급합니다. 또한 이 연장선에서 우리는 약할 때, 인간이 자기 힘으로 이것저것을 다 하다 하다 못해서 포기할 정도가 되었을 때 하느님께서 임하십니다, 아니 그때서야 인간은 하느님께 귀를 기울이게 된다고도 말할 수 있습니다.

넷째, 하느님의 계시는 교회에 위탁된 신앙의 내용이 되는 기존의 계시와 조화를 이루며 또한 그것을 풍부히 합니다(1코린 14,37-38; 15,3-8; 갈라 1,15-16; 필리 3,12 참조).

다섯째, 식별의 과정에 불안보다 그리스도께서 내려주시는 평화가 깃들었는지 점검해 볼 수 있습니다. 사도 바오로는 “하느님의 뜻에 맞는 슬픔은 회개를 자아내어, 구원에 이르게 하므로 후회할 일이 없습니다. 그러나 현세적 슬픔은 죽음을 가져올 뿐입니다.”(2코린 7,10)라고 합니다. 자끄 켈레는 참된 선물은 빛과 평화로 드러난다고 합니다(1코린 12,2; 14,32-33; 2코린 7,10; 로마 8,5; 14,17-18 참조).

여섯째, 형제적 사랑은 성령의 열매 중에서 가장 중요한 위치를 차지합니다(1코린 3,3; 8,13; 로마 14,15; 2코린 6,4-7 참조). 사도 바오로는 성령의 열매를 “사랑, 기쁨, 평화, 인내, 호의, 선의, 성실, 온유, 절제”(갈라 5,22-23)라고 말합니다.

일곱째, 사랑은 성령의 변화없는 표지인 동시에 식별과 관련된 하나의 원칙입니다(1코린 13,4-5; 에페 4,14-15 참조). 사도 바오로는 기도합니다. “여러분의 사랑이 지식과 온갖 이해로 더욱더 풍부해져 무엇이 옳은지 분별할 줄 알게 되는 것입니다. 그리하여 여러분이 순수하고 나



무랄 데 없는 사람으로 그리스도의 날을 맞이하고, 예수 그리스도를 통하여 오는 의로움의 열매를 가득히 맺어, 하느님께 영광과 찬양을 드릴 수 있게 되기를 바랍니다.”(필리 1.9-10)

여덟째, 사도 바오로는 식별의 최고의 기준을 예수 그리스도와 맺는 관계에 둡니다(1코린 2,10.15; 11,29 참조). “나는 여러분 가운데에 있으면서 예수 그리스도 곧 십자가에 못 박히신 분 외에는 아무것도 생각하지 않기로 결심하였습니다.”(1코린 2,2) 그리고 “하느님의 영에 힘입어 말하는 사람은 아무도 ‘예수는 저주를 받아라.’할 수 없고, 성령께 힘입지 않고서는 아무도 ‘예수님은 주님이시다.’할 수 없습니다.”(1코린 12,3)

저는 영의 식별이라는 관점에서, 언제나 무엇을 결정하기 전에 다음과 같은 사항을 추가로 점검해 보도록 권하고 싶습니다.

첫째, 내가 완전한 정보의 바탕 위에 결정을 내리게 된 것인지? 불완전하거나 왜곡되거나 추측된 정보를 가지고 결정을 내리지는 않는지 확인해야 합니다.

둘째, 충분한 검토와 나의 최소한의 손실을 감안한 결정인지? 감정에 휘말리거나 한 쪽으로 기울고 있거나 현실을 고려하지 않고 이상만을 가지고 빨리 결정해 버림으로써 속단과 경거망동의 폐해를 피해야 합니다.

셋째, 긍정적인 시각과 진취적인 지향을 가지고 결정하는지? 가급적 만사를 긍정적으로 보고, 가능하면 좋은 쪽으로 해석하려고 노력하고 무엇보다 그 모든 것이 주님의 안배 속에서 이루어 지기를 바라는 마음에서 결정을 내려야 합니다. 악의 유혹과 난동을 피하기 위해서라도 내가 생각하는 것 너머나 아니면 다른 방향에서 충분히 검토해야 합니다.

넷째, 우리의 현실에서 주님의 뜻을 찾기 위해 기도하는지? 결정을 내리기 전에, 결정을 내리는 과정에 그리고 결정을 내린 후에, 그 결정이 주님의 뜻에 맞는지를 깨닫도록 주님께 식별의 은총을 내려주시고, 우리의 결정이 주님의 뜻 안에 있다면 그 결정이 열매를 맺을 수 있는 힘을 내려 주시도록 기도했는지? 내 결정이 주님의 뜻 안에 있는지 다시 한 번 확인하고, 주님의 뜻은 무엇인지 별도로 생각해 보고, 주님의 뜻이 확인될 때까지 깊이 숙고하고 기다리면서 천천히 결정을 내립니다.

다섯째, 우리를 용서해 주시고 부활하신 주님께서 현실에서 우리에게 내려주시는 평화와 위안 속에서 살기 위해 노력하며, 모든 것은 주님께서 주시는 은총이라는 것을 받아들이는지? 사도 바오로는 이렇게 말합니다. "언제나 기뻐하십시오. 끊임없이 기도하십시오. 모든 일에 감사하십시오"

오. 이것이 그리스도 예수님 안에서 살아가는 여러분에게 바라시는 하느님의 뜻입니다."(1테살 5,16-18)

사랑하는 교우 여러분, 여러분의 매 순간이 여러분 모두에게 기쁨이었으면 좋겠습니다. 그리고 예기치 못하게 다가오는 사건들을 처리하면서, 성 바오로 사도의 말씀처럼 “여러분은 현세에 동화되지 말고 정신을 새롭게 하여 여러분 자신이 변화되게 하십시오. 그리하여 무엇이 하느님의 뜻인지, 무엇이 선하고 무엇이 하느님 마음에 들며 무엇이 완전한 것인지 분별할 수 있게 하십시오.”(로마 12,2) 그래서 마지막 날에 우리가 가라지가 아니라, 밀이었으면 좋겠습니다.