

# 주님의 품 안에서

성체조배와 묵상을 통한 제자양성자료

심홍보



## 머리말

예비신자들 뿐만 아니라, 세례를 받고 성당에 열심히 나오는 신자들에게서도 가끔 “하느님이 전혀 느껴지지 않아요.” “기도해도 감이 안 와요.” 등등의 하소연을 접할 때가 한 두 번이 아닙니다. 직접적으로 우리 피부에 와 닿는 감성적인 느낌이 있다면 정신병원에라도 가야하겠지만, 주 하느님과 전혀 영적인 교감이 이루어지지 않는다면, 참으로 무미건조하고 맹송맹송한 신앙생활이 고역이 될 수도 있겠다는 생각이 들고, 저러다가 신앙생활을 진정 계속 할 수 있을까 하는 불안감마저 듭니다.

게다가 교회에 나오고, 교회에서 평신도 사도로 열심히 활동하다가 그만두는 사람들을 보면서 많은 안타까움을 느낍니다. 봉사활동은 물론이요, 봉사활동을 하면서 겪게 되는 사건과 상황 그리고 또 무시할 수 없는 봉사자들 사이에서 빚어지는 오해와 갈등으로 봉사와 활동을 그만두게 되는 상황에서 그냥 그렇게 그만두는 것이 그 사람뿐만 아니라 교회도 커다란 손실을 입기 때문에 더욱 더 안쓰럽습니다. 더군다나 봉사활동만 그만두는 것이 아니라 신앙마저도 시들어 버리고 잠시라고는 하지만 성당마저 나오지 않는 경우를 바라볼 때면 ‘이게 아닌데!’ 하는 마음으로 복잡해집니다. 자신의 탓이 전혀 없다고는 할 수 없지만 악의 심술 때문에 좋은 뜻과 열정을 바치는 것을 중단하고 포기하며 변절해서 결국 악에게 빼앗기고 마는 신자들을 바라볼 때면 억울하기까지 합니다.

그런가하면, 직장에서 일하며 직장 복음화를 위해, 가정에서 가사를 돌보며 가정 복음화를 위해, 사회에서 봉사활동을 하며 사회복음화를 위해 헌신하다가 어느새 스며드는 갈등과 고민들이 있습니다. 그리고 반복되는 일상과 예기치 않은 일들에 대한 부담 등이 스트레스와 짐으로 등장하여 지치게 되기도 합니다. 그뿐만 아니라 좋은 뜻을 펼치고 좋은 일을 하면서도 보람은 있다가도 온전히 채워지지 않는 마음을 충분히 풍요히 채우고자 하는 갈증과 갈망이 생겨납니다.

그래서 상처입지 않는 신앙, 흔들리지 않는 강건한 신앙을 간직하도록, 목마르지 않고 지치지 않도록 끊임없이 샘솟는 영적인 물을 삶과 활동에 채울 수 있도록 평신도 사도들을 위한 영성 차원의 양성과정을 기획했습니다. 동시에 성직자들과 일부 평신도 지도자들에게 국한되어 있는 듯한 영신수련 과정을 어떻게 하면 일반 신자들에게 대중화시킬 수 있을까 하던 몇 년의 고민도 한 몫을 더 하였습니다.

이러한 기획 과정에서 수도자들이 서원 이후의 지속적인 양성 프로그램으로 사용할 수 있도록 해달라는 요청이 있었습니다. 또 다른 수도회원들은 지도신부의 개인별 면담에 의한 영신지도가 없더라도, 회원들끼리 성경 묵상과 나눔을 통해 각자의 묵상과 경험이 서로에게 힘을 주고, 그 안에 숨어서 활동하시는 주님의 현존을 느끼게 되고, 공동식별 과정을 거치게 되면서 나눔의 풍요함과 은총을 깨우치게 되었다며 이 프로그램에 대한 격려와 기대를 표해주었습니다. 수도회원들의 이러한 요청들에 힘입어 오랫동안 구상하고 망설이던 이 프로그램을 ‘공동체 묵상나눔과 공동식별을 통한 사도직 영신수련’으로 자리매김하게 되었습니다(물론 이 프로그램의 양성과정을 따라 관상기도를 할 경우에는 영성지도자를 선택하셔서 규칙적이고 구체적인 영성지도를 받아가면서 이 과정을 진행하시는 것이 좋겠습니다).

이 양성과정은 구세사를 6개의 주제로 나누어 진행됩니다. 2010년 가톨릭 교리 신학원에서 처음 구상을 시작할 때는 24주에 걸쳐 매일 기도하고 묵상, 관상하고 나누면서 진행하도록 꾸몄습니다. 그런데 현실적으로 매일 기도하고 나누는 것이 힘들기 때문에, 주 5일 묵상을 월 5주 묵상으로 삼아 24주를 24개월로 확장하여 진행하실 수 있습니다.

어떤 분들은 그냥 성경을 묵상하는 것이 무슨 영신 성숙이 되겠느냐고 의아해 하실 수도 있습니다만, 우리는 신앙의 눈으로 성경에 나오는 인간 역사를 단지 과거에 일어났던 사건과 상황들의 기록이 아니라, 하느님께서 인간을 구하고자 애쓰시는 구세사(救世史)로 삼습니다. 그리고 구세사를 깊게 바라보며 묵상하면 하느님께서 성경의 주인공들을 어떻게 사랑하고 지켜주셨는지를 알게 됩니다. 동시에 그 성경기사들이 하느님께서 과거의 인간들에게 베푸신 사랑의 흔적으로 그치지 않고, 하느님께서 그 성경기사들을 읽는 오늘의 나를 부르고 계시며, 내가 그 부르심을 내 삶의 역사와 관련하여 눈뜨게 되고 응답할 때, 주님께서 오늘의 나를 어떻게 함께해 주셨고 사랑하고 계신지를 깨닫고 느끼게 됩니다.

첫 주제 ‘세상의 어둠과 아픔 속에서’는 우리가 살면서 세상에서 겪는 예기치 않았던 갈등과 어려움에 관한 고난의 현장과 풀리지 않는 신비, 포기할 수 없는 매력인 죄와 악, 그리고 예언자의 말씀을 통해 하느님의 말씀을 듣고 주님께 돌아서서 미래를 향해 새로운 길을 건도록 준비하는 과정입니다.

두 번째 주제, ‘희망의 서곡’은 죄와 죽음이라는 한계를 겪는 인간이 구원에 이르는 고통을 통해 자비로운 주님께서 내려주시는 희망의 목소리를 듣고 가난하고 겸손한 탄생으로 천지개벽을 시작하시는 예수님과 세례로 공생황을 시작하시고 새 하늘과 새 땅을 여시는 주님을 바라보며 새로운 삶에 대한 희망을 간직하는 과정입니다.

세 번째 주제, ‘말씀 선포’는 은총의 해를 선포하시고 주님의 사도직을 수행하기 시작하셔서 제자들을 부르시고 산상설교를 통해 하느님 아버지의 사랑이 담뱃 담긴 하느님 나라의 길과 그 길에서 얻는 기쁨과 평화를 선포하시는 예수님의 부르심에 눈뜨고 응답하는 과정입니다.

네 번째 주제, ‘구원 행적’은 말씀 선포로 시작한 하느님 나라의 신비를 믿게 하시고, 병자와 죽은 이들의 몸을 고치시고 되살리시는 치유 기적을 통해 전인간을 구원해 주시고, 그 은혜를 입고 회개하는 이들에게 용서를 베풀어주시며, 생명의 빵으로 우리에게 영원한 생명을 내려주시고 우리에게 아버지의 뜻이 이루어지는 아버지 하느님 나라에 들어가도록 요청하시는 주님을 따라 치유받고, 용서받고, 새로 태어나기 위해 기도하는 과정입니다.

다섯 번째 주제, ‘주님의 이루심’은 주님께서 말씀과 행적으로 보여주시고 증명해 주신 하느님의 사랑과 하느님 나라의 기쁨과 행복을 몸소 예수님의 삶으로 이루시고 완성하시는 모습을 바라보며, 자신의 욕심과 애착과 의지에서 죽고 주님의 은총과 사랑으로 다시 태어나 주님의 뜻을 따르기 시작하며 주님께서 보내주시는 성령의 이끄심과 힘으로 교회를 이루는 과정입니다.

여섯 번째 주제, ‘희망의 성취’는 교회의 성사를 통해 성사생활을 하면서 주님께서 펼치주시는 미래에 대한 희망을 간직하고 사랑의 일치와 겸손으로 다시 오실 주님을 기리며 희망찬 거룩한 생활을 시작하게 되는 과정입니다.

이러한 과정을 통해 삼위일체이신 하느님께서 펼치시는 구세사를 되짚어 가며, 주님과 의 관계를 맺어가고 깊어지면서, 주님을 향한 갈망이 더욱 샘솟고, 주님께서 주시는 위로와 힘으로 더욱 더 커

다란 열망과 열정을 간직하며 성숙해짐으로써 악의 심술에도 흔들리지 않고 쓰러지지 않으며 하느님 나라를 건설하는 일에 강건하고 충실할 수 있게 되기를 바랍니다. 설사 실수하고 지치고 쓰러지더라도 다시 주님의 위로로 힘을 얻고 새로워지기를 바랍니다.

단순하고 직접적인 영성성숙의 양성과정이지만, 또 다소 길고 다른 사람들이 쉽게 택하지 않는 길 이기에 좁은 길이 될지 모릅니다. 그래도 이 과정을 견고자 선택하시고 시작하시는 분들께 주님께서 그렇게도 원하는 하느님의 얼굴을 뵙도록 해 주시고 그분을 모시고 그분의 힘으로 살아갈 수 있는 힘과 위로를 가득 안겨 주시기를 빕니다. 말씀으로 우리에게 오시는 주님께서 이 과정을 밟는 여러분의 영을 몸소 인도해주시기를 기도합니다.

2017년 7월 31일  
성 이냐시오 데 로올라 사제 기념일에  
천주교 수색 예수성심 성당에서  
심홍보 신부

# 주님의 품 안에서

주 하느님 느끼기 기도체험 프로젝트 - 사도직 영신수련 주제

월 별 주 제	주 별 주 제	
주님과 정쌍기(기도 안내)	I	주님 만나기(기도 일반)
	II	주님 모시기(성체조배 - 하느님 현존 체험)
	III	주님 생각하기(묵상기도)
	IV	주님 바라보기(관상기도)
I 세상의 어둠과 아픔 속에서	01	고난의 현장-원죄와 사회악
	02	풀리지 않는 신비-창조의 신비
	03	포기할 수 없는 매력-죄와 악
	04	예언-경고와 미래의 길
II 희망의 서곡	05	고통의 진실-구원에 이르는 고통
	06	희망의 목소리-하느님의 자비
	07	천지개벽-가난과 겸손한 탄생
	08	주님의 세례-공생활의 시작
III 말씀 선포	09	희년 선포-사도직 선포
	10	주님의 부르심-응답
	11	산상설교
	12	하느님 나라
IV 구원 행적	13	치유와 구원
	14	회개와 용서
	15	생명의 빵
	16	주님의 기도
V 주님의 이루심	17	수난과 죽으심
	18	부활과 승천
	19	성령강림
	20	교회
VI 희망의 성취를 향하여	21	성사
	22	미래에 대한 희망
	23	사랑의 일치와 겸손
	24	희망찬 거룩한 생활

# 주님의 품 안에서

주 하느님 느끼기 기도체험 프로젝트 - 사도직 영신수련과정

추천의 말  
머리말

## 주님과 정쌍기(기도 안내)

- I. 주님 만나기(기도 일반)
- II. 주님 모시기(성체조배 - 하느님 현존 체험)
- III. 주님 생각하기(묵상기도)
- IV. 주님 바라보기(관상기도)

## 주 하느님 느끼기 기도체험 프로젝트 - 사도직 영신수련

### I 세상의 어둠과 아픔 속에서

#### 01 내 백성이 억압을 받으며 괴로워 울부짖는(고난의 현장-원죄와 사회악)

- 011 하느님의 현현과 모세의 소명(탈출 3,1-12.14)
- 012 주님께서 이스라엘을 되찾으신다(이사 43,1-7)
- 013 나를 살살이 아시는 주님(시편 139)
- 014 안식을 주셨다(마태 11,28-30)
- 014-1 언제나 기뻐하십시오(1테살 5,16-28)
- 015 고난의 현장-원죄와 사회악 종합

#### 02 나를 이곳으로 보낸 것은 하느님이십니다(풀리지 않는 신비-창조의 신비)

- 021 창조1-자연창조(창세 1,1-2,4-)
- 022 창조2-인간창조(창세 2,4-9.15-25)
- 023 야곱과 에사우(창세 28,10-22(25,19-33,20))
- 024 요셉이야기(창세 37,1-4.27.36; 45,3-15(37,1-45,15))
- 024-1 그리스도인의 새로운 생활(로마 12,1-2)

025 풀리지 않는 신비-창조의 신비 종합

**03 슬기롭게 해 줄 것처럼 탐스러웠다(포기할 수 없는 매력-죄와 악)**

031 원죄-인간의 죄I: 하나님께 대한 죄(창세 2,15-17; 3,4-19)

032 카인과 아벨-인간의 죄II: 이웃에 대한 죄(창세 4,1-16)

033 인류의 타락-공동체의 죄(창세 6,5-9,29; 11,1-9)

034 율법과 죄와 죽음(로마 7,7-25)

034-1 주님의 재림(2베드 3,8-18)

035 포기할 수 없는 매력-죄와 악 종합

**04 임금님이 그 사람입니다(예언-경고와 미래의 길)**

041 예언자 나단(2사무 12,1-14)

042 심판날이 다가 왔다(아모 5,16-27)

043 주님의 날이 다가온다(요엘 1,4.11.15; 2,12-17)

044 새로워지는 이스라엘(에제 36,24-28(36,22-32))

044-1 사랑과 믿음(1요한 4,7-21)

045 예언-경고와 미래의 길 종합

## II 희망의 서곡

**05 내가 태어난 날이여 차라리 사라져 버려라(고통의 진실-구원에 이르는 고통)**

051 내가 태어난 날이여(욘 1; 2; 3; 4; 6; 7; 38; 40; 42)

052 세상 만사 헛되다(전도 1, 2; 3,1-22)

053 내가 태어난 날이여(요나 4,1-11)

054 엘리 엘리 레마 사박타니(시편 22)

054-1 고난을 겪으며 순종(히브 5,1-10)

055 고통의 진실-구원에 이르는 고통 종합

**06 임마누엘이라 할 것이다(희망의 목소리-하느님의 자비)**

061 주님의 종의 첫째 노래(이사 42,1-9)

062 임마누엘(이사 7,14; 미가 6,8; 7,18-20)

063 유다에게 구원을(나훔 1,12-2,3; 하바 2,1-6)

064 선한 목자(자카 13,1-9; 말라 3,1-5)

064-1 세례자 요한의 증언(요한 1,19-27)

065 희망의 목소리-하느님의 자비 종합

### 07 우리 모습을 닮은 사람을 만들자(천지개벽-가난과 겸손한 탄생)

- 071 예수님 탄생 예고(루카 1,26-38)
- 072 마리아 엘리사벳 방문과 노래(루카 1,39-56)
- 073 예수 그리스도의 탄생(마태 1,18-25-)
- 074 예수님의 탄생(루카 2,1-7)
- 074-1 말씀(로고스) 찬가(요한 1,1-18)
- 075 천지개벽-가난과 겸손한 탄생 종합

### 08 내 사랑하는 아들(주님의 세례-공생활의 시작)

- 081 목자들의 방문(루카 2,8-20)
- 082 동방박사들의 방문(마태 2,1-12)
- 083 예수님의 할례와 성전 봉헌과 시메온과 한나의 예언(루카 2,21-39)
- 084 예수님의 유소년 시절(루카 2,40-52)
- 084-1 세례를 받으시다(마태 3,13-17)
- 085 주님의 세례-공생활의 시작 종합

## III 말씀 선포

### 09 주님의 은혜로운 해를 선포하게 하셨습니다(희년 선포-사도직 선포)

- 091 광야에서 유혹을 받으시다(마태 4,1-11)
- 092 나자렛에서 희년을 선포하시다(루카 4,16-21)
- 093 단식과 안식일의 주인(마르 2,18-28)
- 094 출세와 섬김(마르 10,35-45)
- 094-1 가장 큰 계명(마르 12,28-34)
- 095 희년 선포-사도직 선포 종합

### 10 나를 따르라(주님의 부르심-응답)

- 101 어부들을 부르시다(루카 5,1-11)
- 102 첫 제자들(요한 1,35-42)
- 103 레위를 부르심(마태 9,9-13)
- 104 필립보와 나타나엘을 부르시다(요한 1,43-51)
- 104-1 예수님을 따르려면(루카 9,23-27.57-62)
- 105 주님의 부르심-응답 종합

## 11 행복하여라, 마음이 가난한 사람들(산상설교)

- 111 참행복(마태 5,3-12)
- 112 세상의 소금과 빛(마태 5,13-20)
- 113 화해하여라(마태 5,21-32)
- 114 원수를 사랑하여라(마태 5,33-48)
- 114-1 올바른 자선과 기도와 단식(마태 6,1-18)
- 115 산상설교 종합

## 12 먼저 하느님의 나라를 구하라(하느님 나라)

- 121 하느님이나, 재물이나(마태 6,19-24)
- 122 세상 걱정과 하느님의 나라(마태 6,25-34)
- 123 보물과 그물의 비유(마태 13,44-53)
- 124 씨 뿌리는 사람의 비유(마르 4,1-9; 13-20)
- 124-1 씨앗의 비유(마르 4,26-32)
- 125 하느님 나라 종합

## IV 구원 행적

### 13 애야, 너는 죄를 용서받았다(치유와 구원)

- 131 중풍 병자 고치심(마르 2,1-12)
- 132 아이로의 딸과 하혈하는 부인 고치심(마르 6,21-43)
- 133 벳자타 못 가 병자 고치심(요한 5,1-18(47))
- 134 눈먼 사람 고치심(요한 9,1-41)
- 134-1 라자로를 살리심(요한 11,1-44(57))
- 135 치유와 구원 종합

### 14 죽었다가 다시 살아났다(회개와 용서)

- 141 죄 많은 여자를 용서하심(루카 7,36-50)
- 142 되찾은 양과 은전의 비유(루카 15,1,-10)
- 143 되찾은 아들의 비유(루카 15,11-32)
- 144 예수님과 자캐오(루카 19,1-10)
- 144-1 간음하다 잡힌 여자(요한 8,1-11(20))
- 145 회개와 용서 종합

### 15 나는 하늘에서 내려온 빵이다(생명의 빵)

- 151 오천 명을 먹이시다(요한 6,1-15)
- 152 물 위를 걸으시다(요한 6,16-21; 마태 14,22-33)
- 153 생명의 빵(요한 6,22-59)
- 154 영원한 생명의 말씀(요한 6,60-71)
- 154-1 성찬례 제정(마태 26,26-29)
- 155 생명의 빵 종합

## 16 아버지의 뜻이 하늘에서와 같이 땅에서도(주님의 기도)

- 161 주님의 기도(마태 6,5-15)
- 162 청하여라(루카 11,5-9)
- 163 겸손하게 섬겨라(루카 17,4-10)
- 164 바리사이와 세리의 기도(루카 18,1-27)
- 164-1 대사제의 기도(요한 17,1-26)
- 165 주님의 기도 종합

## V 주님의 이루심

### 17 아버지, 저 사람들을 용서하여 주십시오(수난과 죽으심)

- 171 나를 누구라고 생각하느냐(마태 16,13-23)
- 172 겟세마니에서 기도하시다(마르 14,32-42)
- 173 성찬례를 제정하시고 잡히신 예수님(루카 22,1-71)
- 174 수난받으시고 죽으신 예수님(23,1-56)
- 174-1 고난 받는 주님의 종의 넷째 노래(이사 52,13-53,12)
- 175 수난과 죽으심 종합

### 18 평안하나(부활과 승천)

- 181 예수님의 부활(마태 28,1-10)
- 182 엠마오로 가는 제자들에게 나타나심(루카 24,13-35)
- 183 예수님과 토마스(요한 20,19-29)
- 184 일곱 제자에게 나타나시다(요한 21,1-23)
- 184-1 제자들의 사명과 주님의 승천(마태 28,18-20; 사도 1,8-11)
- 185 부활과 승천 종합

### 19 여러분이 죽인 예수를(성령강림)

- 191 기도하는 사도들과 마티아를 사도로 뽑음(사도 1,12-26)

- 192 성령강림(사도 2,1-13)
- 193 베드로의 오순절 설교(사도 2,14-36)
- 194 첫 신자 공동체 생활(2,42-47; 4,32-35)
- 194-1 베드로가 불구자를 고치다(3,1-10(26))
- 195 성령강림 종합

**20 사람보다 하느님께 순종(교회)**

- 201 사도들의 기적(사도 5,12-16(42))
- 202 일곱 부제 선발(사도 6,1-7(60))
- 203 사울의 회심(사도 9,1-19(31))
- 204 선교사로 파견된 바르나바와 사울(13,1-3(52))
- 204-1 예루살렘 사도회의(사도 15,1-21(35))
- 205 교회 종합

**VI 희망의 실현을 향하여**

**21 너도 가서 그렇게 하여라(성사)**

- 211 세례성사(요한 3,1-21); 견진성사(사도 8,(1)14-17(25))
- 212 성체성사(요한 6,22-59); 고해성사(마태 16,13-20; 18,15-18)
- 213 성품성사(요한 21,15-19(23)); 혼인성사(마태 19,1-9(12))
- 214 병자성사(마르 6,7-13)
- 214-1 착한 사마리아 사람(루카 10,25-37)
- 215 성사 종합

**22 보이지 않는 것을 희망하기에(미래에 대한 희망)**

- 221 의롭게 된 이들의 삶과 희망(로마 5,1-21)
- 222 세례로 그리스도와 하나가 된 우리(로마 6,1-23)
- 223 율법에서 해방된 그리스도인(로마 7,1-25)
- 224 성령께서 주시는 생명(로마 8,1-39)
- 224-1 그리스도인의 생활 규범(로마 12,3-21)
- 225 미래에 대한 희망 종합

**23 그리스도 예수님께서 지니셨던 그 마음을(사랑의 일치와 겸손)**

- 231 하나이신 성령과 여러 은사(1코린 12,1-31)
- 232 사랑(1코린 13,1-13)

233 그리스도인의 자유와 성령의 열매(갈라 5,1-26)

234 그리스도 안에서 하나(에페 2,1-22)

234-1 일치와 겸손(필리 2,1-11(18))

235 사랑의 일치와 겸손 종합

#### 24 거룩한 사람이 되십시오(희망찬 거룩한 생활)

241 그리스도 찬가(콜로 1,9-29)

242 시련과 유혹, 믿음과 실천(야고 1,12-18; 3,14-26)

243 희망에 대한 감사(1베드 1,3-25)

244 사랑의 뿌리인 믿음(1요한 5,1-12(21))

244-1 새 하늘과 새 땅(요한 묵시록 21,1-27)

245 희망찬 거룩한 생활 종합

### 부 록

1

2

3

## 주님과 정 쌓기 기도 안내

- I. 주님 만나기(기도일반)
- II. 주님 모시기(성체조배 - 하느님 현존 체험)
- III. 주님 생각하기(묵상기도)
- IV. 주님 바라보기(관상기도)

## 주님과 정 쌓기(기도 안내)

### I. 주님 만나기(기도 일반)

## II. 주님 모시기(하느님 현존 체험)

### 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 내어 줄 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, 주님은 성체성사를 통해 오늘 우리를 다시 찾아오시고 우리와 늘 함께하시며 우리 삶에 생명을 주십니다. 성체 안에 살아계시는 주님 대전에 여러분 삶의 갈증과 희노애락을 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 어느날 그 할아버지에게 “매일 무엇을 그렇게 기도하십니까?” 하고 물었습니다. 그랬더니 그 신자가 “뭘, 특별한 것 없이, 내 생애를 지켜주시고 나의 전부를 아시는 주님께 그냥 문안드립니다. 나와 함께해 주시는 주님, 뭉뚱 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, 말할 한다 해도 누구 하나 나의 갈망과 갈등을 채워줄 수 없을 때가 있습니다, 여러분은 이럴 때 어떻게 하십니까? 그 답답한 마음을 하소연 하고, 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 “뭉뚱!” 하고 나온 답니다. 이 말은 어린이에게만 해당되는 이야기가 아닙니다. 나와 함께하시면서 나의 모든 것들 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 다

른 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. 찰막찰막한 순간을 나중에 종합하더라도 하루 종일 성경구절을 염두에 두고 토막시간을 내서 기도하시다 보면, 갑자기 하루의 어느 순간에 주님 말씀과 업적에 대한 깨달음이 불현 듯 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 되었든 다른 어떤 형태나 어떤 종류의 기도가 되었든, 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. 우리가 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	창조주시어
신자들	마음속을	찾아주시어
당신이	창조하신	우리가슴을
천상의	은총으로	채워주소서

당신의	그이름은	위로자시니
높으신	하느님의	선물이시요
생명의	샘이시며	불이시옵고
사랑과	신령하신	기름이외다

당신이	일곱은사	베푸시오니
하느님	아버지의	오른손가락
성부의	언약대로	내려오시어
우리입	말씀씨로	채워주소서

빛으로	우리오관	비취주시고
그사랑	우리맘에	부어주시며
영원한	능력으로	도와주시어
언약한	우리육신	굳게하소서

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

성령의	힘을입어	성부를알고
성자도	그힘으로	알게하소서
성부와	성자께로	쫓아나시는

성령을 우리항상 믿으오리다. 아멘

또는, 성령께서 오셔서 우리를 주님께로 이끌어주시기를 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 정화시켜 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.  
주님은 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 나아가 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 숨쉬는 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 편안해 집니다.

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 몸에 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 다리위에 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.

**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 바칩시다. “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 합리화한다고 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 되풀이 하는 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 것이고요. 우리의 잘, 잘못을 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 작은 아들이 죄를 깨닫고 뉘우쳐 되돌아오기를 매일 매일 문 앞에 나와서 기다리고 계시는 아버지처럼 우리를 기다리고 계신 주님께 돌아갑시다. 우리를 믿어주시고 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 주

의하실 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 되풀이하면서 기도해 봅시다. “주님, 어서 오십시오!” “주님, 사랑합니다!” “주님, 자비를 베푸소서!” “주님” 하고 숨을 들이마시고, “어서 오십시오!” 하면서 숨을 내뿜으셔도 좋습니다. 또는 “주님, 어서 오십시오!” 하면서 숨을 들이마시고, 또 “주님, 어서 오십시오!” 하면서 숨을 내뿜으셔도 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 부르시면서 주님께서 오시기를 기다려보십시오. 약 10분간 기도 하겠습니까.

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 떨치고 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 느끼는 감각하기가 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 살피시 감으시고, 기도하십시오. 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 있으

실 것입니다. 주님이 느껴지시면 놓치지 않도록 계속 주님을 부르시며 다가가십시오. 성급하게 다가가셔서 깨지지 않도록 하고, 천천히 차분히 주님을 모시겠다는 진실한 갈망으로 깊이 깊이 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 하고, 시간적 여유가 적으면 짬짬이 시간을 내셔서 주님의 현존에 집중하는 연습을 해오시기 바랍니다.

※ 주님 현존 안에 들어가기 위한 팁

① 어둔밤

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 ‘어둔밤’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 나서서 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 안 된다” 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 이끌어주시는 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, 주님은 응답을 주셔도 주님을 향한 자기 일과 의지에 몰두하여 주님의 응답을 알아차리지 못한 채 기도의 순간을 떠나버리는 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 아주아주 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 헤어나지 못하거나, 주님께 자신의 뜻을 고하고 나서, 자신의 뜻이 주님의 뜻 안에 있는지, 그리고 주님께서 자신의 뜻을 어떻게 받아들이시고 응답하시는지에 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 미움이나 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. 그런가하면 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, 기

도 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 매 번 주님께 깊이 의탁하고 매달려 주님의 도우심으로 이겨내도록 해야 할 것입니다. 그 외의 잡다한 생각들이나 감정들은 “내가 지금 분심을 하고 있구나!” 하는 자각만으로도 쉽게 벗어날 수 있다고 영성가들은 말합니다. 분심을 떨쳐버릴 수 있는 또 다른 한 가지 방법은, 분심이 계속 들거나 기도에 집중이 안 되고 그냥 막막하거나 계속 산만할 때는 묵상이나 관상하고자 하는 성경구절을 계속 반복해서 읽음으로써 말씀이 나를 휘감을 수 있도록 할 수도 있습니다.

### III. 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 힘들습니다. 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.

**묵상**은 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.

## 2. 묵상 실습

오늘은 성경묵상을 해 보겠습니다. 묵상 기사는 연중 제11주일 다해 복음인, 루카 복음 7,36-8,3 까지입니다. 내용은 죄를 지은 여인이 예수님께 향유를 바르며 통회하고 주님으로부터 용서를 받는 장면입니다.

그러면, 지난 시간에 연습했듯이,

첫째, 우선 먼저 성령께서 내 기도를 이끌어주시기를 청하는 마음으로, 성령청원기도를 약 3-5분 간 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 들어가시어 식탁에 앉으셨다.

그 고을에 죄인인 여자가 하나 있었는데, 예수님께서서 바리새이의 집에서 음식을 잡수시고 계시다는 것을 알고 왔다. 그 여자는 향유가 든 옥합을 들고서 예수님 뒤희 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 탕감 받은 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 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.

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

지금부터 제가 여러분에게 이 성경구절과 관련하여 묵상거리를 제시해 드리겠습니다. 제가 제시해 드리는 묵상거리를 하나 하나 다 묵상하셔야 하는 것은 아닙니다. 잘 들어보시고 여러분에게 맞는 묵상거리를 하나나 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 바리사이 가운데 어떤 이가 예수님을 초대하는 장면이 나옵니다.

- 그는 왜 예수님을 초대했는가?
- 예수님은 왜 그 바리사이의 집에 들어가셨는가?

묵상(생각)할 수 있습니다.

그리고 이 식사 초대 장면과 빗대어 이런 묵상 거리도 잡을 수 있습니다,

- 나는 누구를 초대하는가?
- 나는 누구의 초대에 응하는가?

그리고 예수님께서 바라시는 초대는 어떤 것이며, 어떤 사람들을 초대하라고 하시는지 묵상해보고 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 거시는가?
- 예수님께서서는 왜 죄의 용서와 믿음을 연결시켜 말씀하시는가?
- 예수님께 죄를 용서받은 여인의 믿음은 과연 어떤 것인가?
- 다른 사람들은 예수님께서서 죄인을 용서하시는 것을 어떻게 바라보는가?
- 예수님께서서 죄인을 용서해 주시면서 안겨주시는 평화는 어떤 것인가?
- 예수님에게서 죄를 용서받은 여인의 마음은 어떠했을까?

묵상(생각)할 수 있습니다.

그리고 예수님께서서 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 예수님께서서는 예기치 않았던 그 기회를 빌어 사람들을 교육하신다. 예수님께서서는 죄인을 혼내고 벌하시지 않으시고, 죄인이 자기 죄를 인정하고 뉘우치는 것을 바라보시고는 그 죄를 용서해 주

시며 평화를 안겨주신다.

③ 예수님께서서는 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?

- 예수님께서서는 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 묵상거리들을 하나도 빠짐없이 다 묵상하셔야 하는 것은 아닙니다. 그리고 이상의 묵상거리는 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 조명하시기 어려우신 분은, 그냥 성경구절 본문자체를 묵상하시면서 용서를 청하는 죄인과 용서하시는 주님의 커다란 사랑을 깊이 경험하시는 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 주님과 대화나 느낌이나 깨달음으로 나의 새로운 삶을 꾸려나가는데 도움이 될 수 있도록 하시면 좋겠습니다.

## IV. 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 (실체처럼) 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) 준비기도는 기도 전에 주님을 모시겠다는 열망을 품고, 주님을 모시고자 하는 초대기도(위의 ‘2. 기도에 들어가기 위하여’와 ‘3. 하느님 현존 체험’ 참조), 그리고 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 떨리하고, 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.

2) 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 본문의 등장인물을, 세 번째 읽으면서 성경 본문에 등장하는 인물들의 말과 행동을 바라보며, 주님과 등장인물들이 어떻게 말을 주고받고 서로 반응을 주고받는지 깊이 새겨보고, 네 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 것 까지는 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 관상기도가 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.

3) 감사기도는 기도 후에 자신을 이끌어주시고, 위로와 평화를 안겨주신 주님께 감사드리는 기도

입니다. 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 종합을 할 때 기도자의 기록은 기도자의 기도 과정을 통한 영의 움직임과 흐름을 되새기고 종합시켜 성숙할 수 있도록 해줍니다. 그리고 또한 영성지도자에게 자신의 기도 내용과 기도의 영을 설명하고 식별을 받을 때 유용하게 쓰여 질 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 연중 제11주 복음을 보면, 도입부분에 “바리사이 가운데 어떤 자가 자기와 함께 음식을 먹자고 예수님을 초청하였다. 그리하여 예수님께서는 그 바리사이의 집에 들어가서어 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 한다**는 점입니다. 성경본문에 집으로 초대했는데, 나는 야외가 좋으니까 정원이나 다른 좋은 별관에서 가든파티로 장면을 상상했다든지, 죄지은 여인이 향유가 아닌 식용유를 발랐다면, 발이 아니라 손이나 얼굴에 발랐다면 등 장면이나 대화를 임의로 변경시켜서는 안 됩니다. 즉, 소설을 쓰면 안 됩니다. 상상을 하더라도 성경 본문 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 발랐다면 등. **성경본문의 내용을 더 상세히 그리기 위한 상상은 가능합니다.** 그러나 처음부터 자세하게 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

등입니다.

그리고 관상기도이니만큼 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 집어넣어서도 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 넣어서도 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 예수님께서 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 주님의 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 묶은 채증이 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?

라고 예를 들어 설명할 수 있습니다.

#### 4. 관상기도 실습

그러면 이제 지난 시간에 목상했던 연중 제11주일 다해 복음을 가지고, 관상기도를 해 보도록 하겠습니다.

#### 연중 제11주일 너는 죄를 용서받았다(루카 7,36-8,3)

- 1) 장소와 시간, 자세 준비(일을 멈추고 조용한 시간에 한적한 곳에서 마음을 가라앉힘)
- 2) 성령청원(기도를 시작하기 전에 먼저 성령께서 오시도록 청함)와 하느님 현존 체험
- 3) 복음 낭독(성경 말씀을 눈으로 보고, 입으로 소리 내어 말씀을 읽고, 귀로 말씀을 들음)  
바리사이가 가운데 어떤 이가 자기와 함께 음식을 먹자고 예수님을 초청하였다. 그리하여 예수님께서 서는 그 바리사이의 집에 들어가서 식탁에 앉으셨다.  
그 고을에 죄인인 여자가 하나 있었는데, 예수님께서 바리사이의 집에서 음식을 잡수시고 계시다

는 것을 알고 왔다. 그 여자는 향유가 든 옥합을 들고서 예수님 뒤쪽 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, 자기에겐 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 갚을 길이 없으므로 채권자는 그들에게 빚을 탕감해 주었다. 그러면 그들 가운데 누가 그 채권자를 더 사랑하겠느냐?”

시몬이 “더 많이 탕감 받은 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 예수님께서 그 여자에게 말씀하셨다. “너는 죄를 용서받았다.”

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

그 뒤에 예수님께서 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.

#### 4) 관상안내(분심이 들거나 엉뚱한 곳으로 흐르면, 다시 성경 본문을 읽으면서 계속)

-로울라의 이냐시오 성인의 '오관묵상'을 사용해도 좋다.

첫 번째 읽을 때는 복음에 나오는 장면을 마음속으로 그린다(바리새이파의 집에 들어가시는 예수님).

두 번째는 복음에 나오는 등장인물을 마음속으로 그린다(예수님의 발을 눈물로 닦아주는 여인).

세 번째는 복음에 나오는 등장인물의 대화와 활동을 바라본다(여인의 죄를 용서하시는 예수님).

네 번째는 복음에 나오는 등장인물 사이에 끼어 나도 참여한다(정성을 바치며 죄사함을 구하는 나).

-예수님께서 바리새이파의 집에 초대를 받아 제자들과 함께 들어가시는 모습을 본다.

- 예수님께서 들어가 자리에 앉으시자, 한 여인이 향유가 든 옥합을 들고서 다가온다.
- 그 여인이 예수님 뒤쪽 발치에 서서 울며, 눈물로 예수님의 발을 적시기 시작하는 모습을 본다.
- 그 여인이 자기 눈물로 적신 예수님의 발을 자기 머리카락으로 닦는 모습을 본다.
- 그 여인이 예수님의 발에 입을 맞추고 향유를 부어 바르는 모습을 본다.
- 예수님께서 자기 죄를 씻고 새로 나기 위해 하는 여인의 행동을 가혹하게 바라보시는 모습을 본다.
- 사람들이 그 여인을 죄많은 여인으로 규정하고, 예수님께서 어떻게 대하시는가 살피는 모습을 본다.
- 예수님께서 시몬에게 그 여인의 정성을 비유로 말씀하시는 모습을 본다.
- 예수님께서 시몬에게 말씀하실 때 시몬과 바리사이들의 표정과 반응을 본다.
- 예수님께서 시몬에게 말씀하실 때 여인의 표정과 반응을 본다.
- 예수님께서 그 여인에게 말씀하신다. “너는 죄를 용서받았다.”
- 예수님께서서는 사람들의 불만을 뒤로하고 말씀하신다. “네 믿음이 너를 구원하였다. 평안히 가거라.”
- 나도 예수님께 다가가 내 죄를 씻고 새로 나기 위해 정성을 바친다.
- 나의 말과 행동에 대한 제자들과 등장인물들의 표정과 반응을 본다.
- 예수님께서 나에게 하시는 말씀과 행동을 바라보고 주님께 나를 말긴다.

#### 5) 감사기도(기도 중에 함께해 주시고 이끌어 주신 주님께 감사드립니다)

### 5. 기도와 기도 후의 유의점

1) 성경을 읽으면서 기도할 때, 성경구절을 하나도 빠지 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 성서구절을 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 주님과 만남이 적절히 이루어지지 않거나, 기도하면서도 기쁨과 평화를 얻지 못하는 구절은 일단 1시간을 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 시달리도

록 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 주님께서 는 기도자의 상황과 수준에 맞추어 다가오시며, 객관화하고 일반화시키기에는 어려운 주관적인 체험을 주시기 때문이기도 하며, 주님은 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 염경기도는 하나의 준비기도라고 여기시고, 거기서 그치지 마시고 더 깊고 그윽하게 나아가 주님의 현존 안에 들어가시기 바랍니다. 그리고 제 설명과 안내가 적절하지 않았다고 하더라도 어렵고 복잡하다고 포기하지 마시고, 자주 많이 직접 기도하시다 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 바라구요, 기도 많이 하시고 주님 사랑 안에서 뵈겠습니다.