

향심기도의 초점은 살아계신 그리스도와와의 우리의 관계를 깊게 하는 것이다. 이것은 믿음의 공동체들을 구축하고 상호 우정과 사랑 안에 회원들을 결속하는 경향이 있다.

향심기도의 뿌리

성서 속의 하나님의 말씀을 경청하는 것은 그리스도와 우정을 발전시키는 전통적인 방법이다. 그것은 그리스도께서 마치 대화의 주제를 제시하시는 것처럼 성서의 내용에 경청하는 것이다. 그리스도를 매일 만나고 그분의 말씀을 사색하면 단순한 만남을 넘어가서 우정과 신뢰와 사랑의 태도로 이끌어진다. 대화는 단순해지고 통공으로 간다. 6세기의 그레고리오 대 성인은 크리스찬 관상기도의 전통을 요약하면서 그것을 “하느님 안에 씬으로 표현하였다. 처음 16세기 동안 크리스찬 전통에서 이것이 관상기도의 고전적인 의미였다.

예수님의 지혜의 말씀

산상수훈에서 예수님의 지혜의 말씀에 근거를 두고 있다.

“..그러나 너희는 기도할 때 너의 내면의 방으로 가서 문을 닫고 비밀 속에 계신 너의 아버지께 기도하려라. 그러면 숨은 일도 보시는 아버지께서 너희에게 상급을 주실 것이다.” 마태 6.6

이것은 또한 크리스찬 관상의 유산에 공헌한 저자들 즉 요한 카시안, 무지의 구름의 무명의 저자, 후란치스코 살레시오, 아빌라의 테레사, 소화 테레사, 토마스 머튼 같은 분들의 글들에서도 영감을 받았다.

향심기도의 지침들I. “하느님이 당신 안에 현존하시고 활동하심에 동의 한다는 지향의 상징으로서 거룩한 단어를 선택한다.”

가. 거룩한 단어는 내주하시는 하느님의 현존과

활 동에 동의하겠다는 지향을 상징한다.

지침들

1. 하느님이 당신 안에 현존하시고 활동하심에 동의하는 지향의 상징으로서 거룩한 단어를 선택한다.

2. 편안히 앉아 눈을 감고 잠시 자리를 잡은 다음, 하느님께 동의하는 지향의 표시로 그 거룩한 단어를 짧고 부드럽게 떠 올린다.

3. 당신의 사고에 개입하면 아부 부드럽게 그 단어로 돌아간다.

4. 기도가 끝날 때 눈을 감고 2, 3분간 침묵 속에 머물러 있다.

“생각은 신체감각, 감정, 영상, 사색 등을 포함한다.”

나. 거룩한 단어는 간단한 기도로 우리에게 적합한 단어를 주시사고 성령께 청하여서 선택한다.

예: 주님, 예수, 아빠, 아버지, 성모님, 아멘

또 다른 예: 사랑, 경청, 평화, 자비, 샬롬(평화란 뜻), 신뢰, 고요 등

다. 거룩한 단어 대신 하느님 현존을 향하여 내면으로 단순한 바라봄이나 자신의 호흡을 주시하는 것이 어떤 사람들에게는 더 적절할 수 있다. 이러한 상징들도 거룩한 단어와 마찬가지로의 지침이 적용된다.

라. 거룩한 단어는 그에 딸린 의미 때문이 아니고 우리가 동의하겠다는 지향의 표현으로 거기에 부여한 의미 때문에 거룩하다.

마. 일단 거룩한 단어를 선택하였으면, 그 기도 시간 중에는 바꾸지 않는다. 왜냐하면, 그리하면 생각에 개입하는 것이기 때문이다.

II. “편안히 앉아 눈을 감고 잠시 자리를 잡은 다음, 하느님께서 내 안에 현존하시고 활동하심에 동의한다는 상징으로 거룩한 단어를 부드럽게

불러드린다.”

가. 편안히 앉는다는 말은 너무 편안하여 잠이 오지 않을 정도를 말다.

나. 어떻게 앉든 등은 곧게 세운다.

다.우리 주변과 내면에서 돌아가는 것들을 떠나보낸다는 상징으로 눈을 감는다.

라.가벼운 숨 위에 깃털 하나를 엮듯 아주 부드럽게 거룩한 단어를 내면으로 불러들인다.

마.잠이 들었으면, 깨어났을 때 기도를 계속한다.

III. “우리의 생각에 개입하면 거룩한 단어로 아주 부드럽게 돌아가라.”

가. 생각”이란 신체적 지각, 감각적 지각, 감정, 영상, 기억, 계획, 사색, 개념, 해설, 영적 경험 등과 같은 것 모든 지각을 포괄하는 용어다.

나. 생각은 피할 수 없고 향심기도를 구성하며 정상적 부분이다.

다. “아주 부드럽게 거룩한 단어로 돌아간다.”는 말은 최소의 노력으로 한다는 말이다. 이것이 기도 중에 우리가 하는 유일한 행위다.

라. 기도시간 도중에 이 거룩한 단어는 아주 희미해지거나 사라지기도 한다.

IV. 기도가 끝날 때 눈을 감고 2, 3분간 침묵 속에 머문다.”

가. 이 2, 3분은 일상생활에 이 침묵의 분위기를 가져 올수 있게 한다.

나. 이 기도를 그룹으로 할 때에는 다른 사람들 듣는 동안 인도자가 천천히 주의기도를 한다.

몇 가지 실행 점들

1. 이기도의 최소 시간은 20분이다. 하루에 두 번 하도록 권고한다. 한번은 아침 일찍, 그리고 한번은 오후나 이른 저녁에 한다. 수련을 하면 기도 시간이 30분으로 늘릴 수 있다.

2. 기도가 끝나는 시간은 초침 소리와 끝에 너무 요란하게 울리지 않는 타이머로 알리게 할 수 있다.

3. 기도 중 있을 수 있는 신체적 증세

가. 기도 중 신체의 여러 부분에 약간의 통증, 가려움, 뒤틀림을 느끼거나 그저 일반적인 안절부절의 감각을 가질 수도 있다. 이것은 일반적으로 신체 속의 정서적 매듭들이 풀어지는데서 온다.

나. 또한 사지가 무겁거나 혹은 가벼워짐을 느낄 수도 있다. 이것은 보통 깊은 수준의 영적 주의(注意)로 인해 온다.

다. 어떠한 경우든, 주의를 주지 말 것이며 아주 부드럽게 거룩한 단어로 돌아간다.

4. 향심기도의 주된 열매는 기도중이 아니라, 일상 생활에서 경험한다.

5. 향심기도는 침묵인 하나님의 첫 번째 언어에 익숙하게 한다.

더 발전하기 위한 몇 가지 요점

1. 기도 중에 여러 가지 종류의 생각들이 일어날 것이다.

가. 상상이나 기억의 일상적인 분심.

나. 기분 좋게 하거나 기분 안 좋게 만드는 생각과 감정들.

다. 내성과 심리적인 개안 등.

라. “내가 어떻게 하고 있는가?” 나 “이 평화는 아주 좋군.” 등과 같은 자아성찰.

마. 무의식을 털어내면서 일어나는 생각과 감정

바. 이러한 생각 중 어떠한 것에 개입하든 아주 부드럽게 거룩한 단어로 돌아간다.

2. 기도중에 분석하거나 기대를 하거나 다음과 같은 목표를 갖는 것을 피한다.

가. 거룩한 단어를 계속 반복한다.

나. 아무런 생각도 갖지 않는다.

다. 정신을 공백으로 만든다.

라. 평화를 느끼거나 위안을 받는다.

마. 영적인 경험을 성취한다.

하느님과의 관계를 깊게 하는 방법들

1. 하루에 20-30분씩 두 번 기도한다.

2. 성서를 정기적으로 읽고 “마음을 열고, 가슴을 열고”를 공부한다.

3. “마음을 열고 가슴을 열고”에 제시한 것 중 하나나 둘을 선택하여 매일 수련한다.

4. 향심기도회에 참가한다.

가. 기도회는 회원들이 개인의 기도에 항구할 수 있도록 용기를 준다.

나. 또한 테이프나, 독서나, 토론을 통하여 정기적으로 더 지식을 쌓을 기회를 준다.

다. 기도회는 영적 여정에서 서로 지원하고 나누는 기회를 준다.

향심기도가 아닌 것.

1. 이것은 기술이 아니며 하느님과 더 깊은 관계를 계발하는 방법이다.

2. 이것은 정신이완 훈련이 아니지만 기분을 아주 쇠신할 수 있다.

3. 이것은 자기 최면의 형태가 아니며 예민성을 유지하면서 정신을 가라앉혀 주는 방법이다.

4. 이것은 성령은사가 아니며 변형의 길이.

5. 이것은 심령현상과 같은 것이 아니며 믿음, 희망, 사랑의 수련이다.

6. 이것은 하느님 현존의 “느낌”에 국한된 것이 아니며 오히려 내주하시는 하느님의 현존에 대한 믿음을 깊게 하는 것이다.

7. 이것은 사색적 기도나 정감적 기도가 아니며 말과 생각과 정서를 넘어서 하느님 안에 쉽이다.

한국 관상지원단 전화 02) 421-1986

국제관상지원단 contemplativeoutreach.org

향심기도의 방법

동의하는 기도

“너희는 멈추고 내가 하느님임을 알라.”

(시편 46:10)

관상기도

우리는 기도가 생각과 감정이 언어로 표현된 것이 라고 생각할 수도 있다. 그러나 이러한 것은 오직 한 가지 표현일 뿐이다. 크리스찬 전통에서 관상은 하느님의 순수한 선물이라고 간주되고 있다. 그것은 생각과 언어와 정서를 넘어선 절대 신비이신 하느님께 우리의 마음과 가슴-즉 전 존재를 열어드리는 것이다. 우리의 호흡보다 더 가까이, 우리의 생각보다 더 가까이, 선택보다 더 가까이, 그리고 우리의 의식자체보다 더 가까이 우리 안에 계심을 믿음으로 알고 있는 하느님께 은총으로 우리의 인식을 열어드리는 것이다.

향심기도

향심기도는 이 선물을 받아들이도록 우리의 촉진하게 하는 방법이다. 이것은 초기의 가르침을 현대화된 형태로 제시하려는 시도이다. 향심기도는 다른 기도들을 대치하려는 것이 아니라 오히려 그들에게 새로운 빛과 깊은 의미를 던져준다. 향심기도는 하느님과의 관계이며 동시에 그 관계를 깊게 해 주는 훈련이다. 이러한 방법의 기도는 그리스도와와의 대화를 넘어가서 그분과 통공하도록 하는 움직임이다.

신학적 배경

배경향심기도의 원천은 관상기도로 이끄는 모든 방법과 마찬가지로 성부, 성자, 성령의 내주하시는 삼위일체이시다.