



# 한국관상지원단 소식

2020 상반기 제17호

발행\_ 한국관상지원단  
Tel\_ 02-421-1968

편집\_ 한국관상지원단 사무국 (우32906)충남 논산시 상월면 상월로 796, 지층 1호  
홈페이지\_ [www.centeringprayer.or.kr](http://www.centeringprayer.or.kr) E-mail\_ [koreacontout@naver.com](mailto:koreacontout@naver.com)

## 나의 주님은 부활하신 예수님

부산교구 왕영수 프란치스코 신부

지난 14년간 향심기도를 살아오면서 배우고 체험하고, 내  
영성생활에 도움이 된 것은 아래와 같다.

**“무엇을 하는 것 보다, 아무것도 하지 않는 것이 더 어렵  
다.”**

내가 나 자신을 위하여 무엇을 하는 것은 인간 본능이고,  
내가 살아 있다는 존재론적인 행위이다. 그런데 내가 아무것  
도 하지 않는 것은 본능을 초월하는 은총이기 때문이다.

나에게는 오랫동안 내가 무엇을 해야 하고, 그렇게 하는  
것이 나와 하느님께 해야 할 의무와 권리라고 믿고 해 온 뿌  
리 깊은 습관이 있다.

그러나 사제가 되고 성직생활을 하면서 주님이신 예수님  
의 뜻대로 살아야 한다고 방향전환을 했다. 그러나 마음으  
로 는 주님이 나의 주인이라고 생각하면서 실제 생활에서는 주



님과 내가 공동작업을 해 온 것이 사실이고 여기에 대하여는 워싱턴 D.C(1979년)를 떠날 때 고해성사까지 했다. 내가 어떻게 나도 모르게 주님과 대등한 존재로서 사제생활을 할 수 있었는지 놀라지 않을 수 없다. 더 나아가서 솔직히 고백한다면 90%는 내가 하고, 10%만 주님의 의향대로 했다.

성령쇄신에 참여하고(‘76년) 지도자로 봉사하면서 이런 내 생활양식에 대하여 죄의식이 생겨났고, 여기에서 해방되어 온전히는 아니더라도 반 이상은 주님의 뜻을 받들고 살아가고 싶었다.

그러다가 이곳(새 예루살렘 피정의 집)으로 은퇴하여 오면서 봉사자들의 간곡한 권유로 **항심기도를 만나게 되었다**. 내가 그렇게도 소망하고 간절히 원했던 사제의 삶에 한 줄기 빛을 보았다.

미지근한 영성생활을 해 오던 중에 지난해 8월에 미 동남부(美 東南部) 성령대회에 주 강사로 초대를 받은 것이 큰 은총의 기회이었다. 대회 준비를 위해, **아침, 점심, 저녁에 한 시간씩 기도**하고, 성무일도, 미사도 기쁘게 봉헌했다.

8월 26일 도미하여 “LA”에서 2일간, “애틀랜타”(GA)에서 30일 저녁 봉사자들의 4시간 교육과 피정을, 9월 1~2일에는 560여분이 모인 대회를 함께 했다. 그리고 9월 5일 “페어팩스”(VA)에서 5일, 이어 “콜로라도 덴버”에서 6일, 다시 “LA북부” 지역에서 6일 동안 지냈다. 성사집전, 매일미사, 병자성사, 그리고 상담고해성사에 자연스럽게 열정적으로 하게 되었다.

성무를 집전하고 나서 나는 나 자신에 대하여 크게 놀랐고, 하느님께 특히 성령께 깊이 감사하게 되었다.

평소에 늘 하던 대로 사목적인 행위를 했는데도 그 결과는 판이하고 기적적인 결과를 보게 되었다.

내가 머문 곳이 성소(聖所)가 되고 내가 말하고 만진 것이 다 변화되어 모든 이가 해방과 치유의 기쁨을, 위로와 격려의 도움을 받아 새로운 생기 찬 삶을 살아가는 그들의 모습을 보고, 다시 하느님(성령)께 뜨거운 감사를 드렸다. 내가 그리스도화 되어 작은 그리스도의 모습을 그들에게 보여 준 것이 이런 결과를 가져온 것이라고 믿는다.

이번 순례를 통하여 깨달음을 얻게 되었다. 즉, **성령의 은사활동**이 활력을 가지고, 부작용이 적게 사용할 수 있고, 나아가서는 하느님의 큰 권능을 드러내기 위하여는 토양이 항심기도로 내 삶이 변화되어야 한다고 믿게 되었다. 성령의 열매들도 풍성하게 열리게 된 것을 보게 되었다.

그 다음으로 깊이 체득한 것은, 내가 부딪히고 있는 **어려운 문제는 적어도 90%는 내 책임**이라는 점이다. 세상의 좋지 않은 환경, 주위 사람들의 탓이라고 했던 것들이 내 탓이요 “내 큰 탓”이라고 알게 되었다. 내가 주님의 모습으로 변화되고, 친밀한 관계가 정착한다면, 모든 문제 즉 어제까지도 불가능하다고 포기한 것이 아주 쉽게 해결이 되었다. 내 힘으로 하려던 것을 주님의 능력과 마음으로 했기 때문이다. 이 일을 다 하고 나서도 뒷맛이 참 좋았다. 나를 당신의 도구로 써 주신 것에 대하여 감사를 드린다.

내 영성생활에 큰 과제 중의 하나는, **주님께서 내 안에서 편히 쉬시고, 당신 뜻대로 일하시도록 마당**을 마련하는 것이다. 그 분은 나의 주인(主人)이시고, 나는 종이기 때문이다. 영성생활이 성숙해지고, 그 분과의 친밀한 관계형성이 되려면 내 안에서 “그 분은 점점 더 커지셔야 하고 나는 더 작아져야 하며, 이 종은 거저 해야 할 일을 했을 따름입니다.”라는 세례자 요한의 정신이 필요하기 때문이다. 그래서 나의 기도와 실생활에서 “더욱 나아지는 모습이 모든 사람에게 드러나도록”(1티모 4.15) 하는 것이 주님이 주신 은혜의 보답이라고 사도 바오로는 가르치고 있기 때문이다.

**예고 없이 시련이 다가왔다**

열심히하고 마음씨 고운 식복사가 이곳을 떠났다. 개집에 불이 나서 새끼 11마리와 어미 개 2마리가 순식간에 화마에 희생되었다. 10여 년 동안 한결같이 주말이면 일하던 정원사가 중병으로 입원하였고, 다시 일을 할 희망이 없다. 매일미사와 성무일도도 같이 할 사람이 줄어서 이제 가끔은 나 혼자 한다.

더구나 힘든 것은 기도를 하려고 눈을 감고 “주님의 현존하심과 활동하심에 동의”하는 순간 온갖 잡념과 좋지 않은 것들이 벌떼처럼 일어나는 일이다. 도저히 앉아서 기도를 할 수가 없다. 계속 기도하면서 그 모든 것을 받아들이고 있자니 죽을 맛이다. 그러나 기도를 계속했다.

기도 후에 실망이 크다. 시간 낭비만 하는 것 같고, 내 기도 수준이 이 정도 밖에 되지 않는 가라는 자책과 회의가 든다. 그래도 계속했다.

“야곱아, 너를 창조하신 분,  
 이스라엘아, 너를 빚어 만드신 분,  
 주님께서 이렇게 말씀하신다.  
 내가 너를 구원하였으니 두려워하지 마라.  
 내가 너를 지명하여 불렀으니 너는 나의 것이다.”(이사 43.1)



두려워하지 마라……, 너는 나의 것이다. 두려워하지 마라 너는 나는 너의 것이다.

눈을 감고 이 말씀을 음미했다. 이 말씀 안에 무엇이 느껴진다. 하느님의 사랑이다. 어쩌면 이 극심한 고통 중에 더 절절히 하느님은 나를 감싸고 사랑하고 있다는 것을……

그래서 “고통과 시련은 그 분의 불타는 사랑의 표현이지 거절의 표현이 아니며, 오히려 하느님께서 당신을 더욱 힘주어 안아 주신다고 생각하라”(〈마음을 열고 가슴을 열고〉 제5장 참조)

인간은 어떤 특정한 성장 과정에서 위기의 순간들에 직면한다. 즉 영적성장에 있어서 우리가 더 높은 의식의 수준으로 넘어가도록 부르심을 받을 때마다 위기를 경험하게 된다. 위기가 시작 될 때 우리는 필사적으로 거짓 자아에 매달린다. 여기에서 복음서에 나오는 가나안 여인의 경우가 “감각의 어두운 밤”이다. 무릎을 꿇고 땅에 엎드려서 간청하지만 냉대를 받는다. “자녀들의 빵을 집어 강아지들에게 던져 주는 것은 좋지 않다.”(마태 15.26) 이 여인은 놀랍게도 “주님, 그렇습니다. 그러나 강아지들도 주인의 상에서 떨어지는 부스러기는 먹습니다.”(마태 15.27) 주님은 이 여인의 믿음을 가장 높은 수준으로 끌어 올리려는 것이었다. 그리고는 “네 믿음이 참으로 크구나. 네가 바라는 대로 될 것이다.” 하고 말씀하실 수 있었다. 가끔 우리도 영성생활의 질적 향상을 위하여, 질책과 무응답 혹은 분명한 거부를 경험하게 될지도 모른다.(〈마음을 열고 가슴을 열고〉 제5장 참조)

위기가 심하고 크면, 그 후에 오는 영광도 비례한다. 내 사제생활 60년 동안 크게는 3차례 적게는 7차례의 시련이 있었다. 그것 때문에 나는 오늘도 기쁘게 사목활동을 하고 있다. “시련이 오면, 은혜로울 때 결심한 것을 변경하지 말라” 이냐시오 성인의 분별의 말씀이다.

“하느님! 하느님 어찌하여 나를 버리셨나이까?” 하느님의 아들이 처절하게 고통 중에 하느님께 부르짖던 것이 부활의 영광이 되었다. **십자가의 고통은 잠간이지만 부활의 영광은 영원하다.** “성령을 첫 선물로 받은 우리 자신도 하느님의 자녀가 되기를, 우리의 몸이 속량되기를 기다리며 속으로 탄식하고 있습니다.”(로마 8,23)

“고통은 내 삶의 큰 스승이요, 나를 변화시키는 영약(靈藥)”이라고 나는 경험을 통하여 알고 있다.

지금 겪고 있는 이 시련이 큰 축복을 주시려는 하느님의 따스한 손길이라고 느끼며 감사하고 기쁘게 생활하며 꾸준히 기도하고 있다.

나는 또 이런 희망으로 살아가고 있다.

**“나의 인생의 마지막 고통인 죽음이, 천국 영광의 문을 여는 열쇠가 되어 주리라.”**



## 향심기도 방법 제1부

토머스 키팅 / 한국관상지원단 역

방법으로서의 향심기도는 동시에 두 가지이며, 둘 중 어느 하나도 무시해서는 안 됩니다. 향심기도는 하나님과의 관계입니다. 이 때문에 우리는 방법 전수 이전에 행하는 첫 강의에서 향심기도를 그리스도교 관상 전통 안에, 더 구체적으로는 렉시오 디비나 전통 안에 자리매김 하려 애씁니다. 향심기도 방법은 렉시오 디비나의 네 단계 중 어느 것과도 동일시되지 않으면서 렉시오 디비나 전통의 일부가 됩니다. 그것은 추리적 묵상에서, 그리고 렉시오의 사색이나 시각화에 의한 기도에서 ‘하느님 안에서 쉬’로 나아가는 움직임, 즉 생각과 개념을 넘어서서, 단지 하느님 현존 안에 머무르면서 느끼 여부와 상관없이 신적 차원의 감각 속에 침잠하는 움직임을 촉진합니다.

관계를 강조하지 않고 방법만 전달하는 일은 우리가 쉽게 저지르는 실수이거나 혼동입니다. 관계로서의 기도를 단단히 강조하지 않는다면, 훈련은 별 의미가 없습니다. 향심기도는 정신 훈련이 아니기 때문입니다. 그것은 정신이나 혈압의 조절, 혹은 발모 등을 돕기 위한 것이 아닙니다. 향심기도는 무엇보다도 관계이며 방법은 전적으로 그 관계를 도와주기 위한 것입니다. 따라서 그런 시각으로 지침을 보도록 합시다.

이 강의에서 방법을 강조하고 있기에, 어쩌면 방법에 너무 집착하여 “그 방법을 아주 정확하게 실천해야 해.”라고 말하기 십상입니다. 하지만 향심기도는 언제나 관계입니다. 관계라는 것은 다른 수련과 달리, 비록 그것을 정확히 행하지 않는다 할지라도 크게 문제되지 않는다는 것을 의미합니다. 우리가 그것을 정확히 행한다면 도움이 되긴 하겠지만, 그렇다고 해서 그게 중요하지는 않습니다. 중요한 것은 우리의 지향이기 때문입니다. 그리고 그 관계는 하나님과의 관계이며 하나님께서는 우리가 아무리 실수를 많이 한다 할지라도, 최선을 다하려고 애쓰는 모습을 보고 계십니다. 그분은 우리와 적대적이 되어 우리의 실수를 마음에 품고 계시는 분이 아니십니다. 그분은 우리의 사랑을 바라보십니다. 그리고 우리는 다른 사람들을 통해서나 책을 통해서, 또는 결국 성령의 영감을 통해서 자신이 저지르는 어떠한 실수라도 교정해 나갈 것입니다. 우리가 해야 할 주된 일은 ‘기도를 행하는 것’입니다.

향심기도의 으뜸 방법은 자리에 앉는 것입니다. 이것은 우리들 대부분에게 그리 어



렵지 않습니다. 일단 자리에 앉으면, 특히 우리가 동의한 20분 내지 25분간 앉아있기로 결심한다면, 성령께서 우리를 붙들어 주십니다. 우리가 날마다 기도를 행한다면 우리의 실수나 잘못된 판단들은 점차 사라질 것입니다. ‘기도를 행하는 것’이 첫째가는 훈련입니다. 그런데 이렇게 앉아 있는 것을 용이하게 해주는 방법들이 있습니다. 따라서 지침을 보도록 합시다.

첫 번째 지침을 봅시다.

### **1. 우리 안의 하느님 현존과 활동에 동의한다는 지향의 상징으로서 거룩한 단어를 선택한다.**

‘하느님의 현존과 활동’에 주목합시다. 우리는 역동적 관계, 서로를 내어주고 받는 관계, 대화에서 친교로 옮겨갔거나 친교로 옮겨가고 있는 관계에 임하고 있는 것입니다.

### **2. 편안히 앉아 눈을 감고 잠시 마음을 가라앉힌 다음, 우리 안의 하느님 현존과 활동에 동의한다는 상징으로서 거룩한 단어를 고요히 떠올린다.**

두 번째 지침을 살펴봅시다. 편안히 앉아 눈을 감고, 잠시 마음을 가라앉힙니다. 이 멧진 의자에서 안정을 취하고, 편안하게 숨 쉬고 있다는 등의 생각을 지닙니다. 그리고 잠시 아무것도 하지 않고, 10~15초 정도 고요를 유지하면서, 그저 차분히 마음을 가라앉힙니다. 그리고 첫 번째 지침에서 선택했던 그 거룩한 단어를 아주 고요히, 아주 수월하게, 거의 형식 없이 도입합니다. 이 거룩한 단어는 우리 안의 하느님의 현존과 활동에 대한 의지의 동의를 상징합니다. 하느님은 조각상이 아닙니다. 하느님의 ‘현존’과 ‘활동’은 언제나 함께합니다. 하느님은 동상이 아니십니다. 하느님은 우리 안의 정적인 힘이 아니십니다. 이는(하느님의 활동은) 믿음 안에 이뤄지는 사랑의 관계입니다. 따라서 하느님의 영은 온갖 것들을 행하실 수 있고 온갖 것들을 제안하실 수 있으십니다. 그리고 그렇게 하십니다.

세 번째 지침을 봅시다.

### **3. 생각에 빠져들면, 거룩한 단어로 아주 부드럽게 돌아간다.**

이것은 단지 다음과 같은 것들이 있을 것이라는 사실을 말하고 인정합니다. 다양한 생각, 느낌과 지각, 방 안의 소음, 사람들의 기침소리, 기억, 상상, 시각적인 것, 꿈꾸는

것 같은 것. 우리가 앉아 있을 때에, 이 모든 심리적 요소들이 의식의 강을 따라 흘러 내려 올 것입니다. 그리고 생각은 불가피하고 필수적이며 정상적입니다. 우리가 만일 ‘분심’은 해롭고 기도를 방해한다는 가르침으로 훈련받았다면, 그러한 생각들을 바꾸기 위해, ‘생각은 불가피하고 필수적이며 정상적’이라는 점이 너무나 중요했습니다.

만일 추리적 묵상을 하고 있고 그래서 어떤 특정 내용을 생각해야 한다고 가정해보면, 그 때에는 다른 생각들이 분심이며 우리의 사색과 기도를 방해합니다. 그러나 향심기도는 그러한 차원의 의식을 넘어서며, 일상적 생각이나 나날의 심리적 인식 활동들을 무시하기 위해 고안된 것입니다. 그래서 우리는 대개 추리적 묵상 차원에 머물러 있지 않습니다. 따라서 거리의 소음이나 슈퍼마켓의 배경 음악에 주의를 주지 않고 견뎌내는 것과 흡사하게 우리는 이러한 생각들을 그냥 무시합니다.

이러한 생각들에 저항하지 않는 것이 중요합니다. 달리 말해 생각들에 대해 기쁜 태도를, 가장 지독한 생각에 대해서도 친절한 태도를 지니는 것이 중요합니다. 생각이 당연히 일어날 것이라 예상하는 것이 중요합니다. 그리고 생각은 정상적이고 필수적인 것입니다. 그 모든 것을 미소로, 말하자면 내면의 미소로 받아들이십시오. 유쾌한 태도가 좋습니다. ‘또 생각이 시작됐군, 하 하 하!’라고 해보십시오.

어떠한 정서적 좌절이나 불쾌감, 고통이나 슬픔도 또 하나의 생각이기에 향심기도 중에는 적절하지 않습니다. 그것들은 정서적 짐이 되어, 이 기도에서 바로 다음 목표인 내적 침묵으로 들어가는 데, 지나가는 가벼운 생각들보다 더 큰 장애가 되기 때문입니다. 그러므로 생각을 귀찮게 여기면 즉시 첫 번째 생각보다 훨씬 혼란케 하는 이차적 생각을 만나게 됩니다. 그래서 수많은 생각과 끝없는 생각들이 있을 거라는 점을, 그리고 수련을 하면서 대부분 생각들을 무시할 수 있으리라는 점을 당연히 여기는 데에 참으로 엄청난 지혜가 있습니다.

‘생각’은 향심기도 수련에서 전문 용어이며 포괄적 용어입니다. 우리는 다른 용어를 사용할 수도 있었지만, 이 단어를 고정된 용어로 사용해왔으며, 다음과 같은 모든 종류의 지각에 해당되는 것으로 사용해왔습니다. 말하자면, 내적·외적 감각, 기억, 느낌, 정서, 계획, 비평 같은 것들입니다. 어쨌든 어떠한 지각도 향심기도 수련에서는 생각입니다. 따라서 어떤 지각 작용이 일어나고 있음을 알아차릴 때마다, 세 번째 지침에 따라, 아주 부드럽게 거룩한 단어로 돌아옵니다. 이는 거룩한 단어가 그 안에 생각을 멈추게 하는 어떤 기적적인 힘을 지니고 있기 때문이 아닙니다. 그러므로 불도저를 사용하듯이 또는 야구 방망이로 생각들을 야구장 바깥으로 쳐 내보내듯이 거룩한 단어를 이용하는 것은 잘못된 것입니다.

이 기도는 전적으로 비폭력적입니다. 말하자면 가능한 애쓰지 않는 것이며, 그래서



‘아주 부드럽게’라는 말의 의미는 최소한의 행위로 거룩한 단어로 돌아가라는 것입니다. 뿐만 아니라, 이 돌아가는 행위가 향심기도에서 우리가 주도하는 유일한 행위입니다. 달리 말해서, 유쾌하거나 불쾌한 생각(이러한 생각들은 생각을 무시하는 일을 어렵게 하며 익어가는 평화 또는 내적침묵으로 나아가는 데 방해가 됩니다)에 의해 기도가 도전받을 때 거룩한 단어로 돌아가는 것 외에는 아무 것도 하지 않습니다(내적 침묵은 성령을 통해 존재의 영적 수준 안에 점차로 서서히 주입됩니다).

#### 4. 기도가 끝날 때에 눈을 감고 2-3분간 침묵 속에 머무른다.

이제 마지막 지침은 매우 간단합니다. ‘기도가 끝날 때에 눈을 감고 2-3분간 침묵 속에 머무른다.’ 그래서 이 기도가 그룹으로 행해질 경우, 때로는 주도자에게 2분여간에 걸쳐 주님의 기도를 아주 천천히 외우도록 권하기도 합니다. 물론 다른 사람들은 리더와 함께 기도문을 외우지는 않습니다. 왜냐 하면 여럿이 함께 소리 내어 기도하면, 리더가 다른 사람의 속도를 따라가느라 혼란스럽게 되기 때문입니다. 주도자만 아주 천천히 기도문을 외웁니다(실제로 수강자들과 함께 이 기도를 할 때 시범을 보이는 것이 좋습니다).

네 가지 지침을 좀 더 상세히 살펴봅시다.

##### 1. 우리 안의 하느님 현존과 활동에 동의한다는 지향의 상징으로서 거룩한 단어를 선택한다.

거룩한 단어는 우리가 하느님 현존 안에 머물면서 이러한 역동적인 하느님의 활동에 승복하겠다는 지향을 표현합니다. 우리는 다음의 것에 동의합니다. 말하자면 우선 하느님의 활동에 우리를 열고, 성령께서 베푸시려는 그런 태도를 하느님께서 우리에게 각인시켜 주시도록 하는 데 방해되는 것들을, 최소한 우리 지향으로라도 놓아버립니다. 그 다음에 잠시 시간을 내어 단어를 선택합니다.

그래서 처음으로 이 강의를 듣는 그룹에서는 다음과 같이 말합니다. “자, 이제 1-2분 정도 침묵 시간을 가집시다. 눈을 감고 내면을 바라보며 한 두 음절 정도의 거룩한 단어를 제시해 주십시오 성령께 청하시기 바랍니다.” 거룩한 단어는 편하게 느껴지는 것, 상징이나 몸짓으로서 이 기도 동안에 하느님과 함께 하고 하느님의 활동에 완전히 열어드린다는 지향을 표현하는 것이어야 합니다. 그래서 눈을 감은 다음, 몇 가지 단어들, 대개는 하느님과 관련된 거룩한 이름들 중 하나나, 예수님, 마리아 등을 고를 것



을 제안합니다. 그것들을 천천히 외기만 합니다. 그리고 사람들이 어떤 단어를 선택할 것인가 가린 다음, 일 이 분이 지난 후에 그 중 하나를 고릅니다.

예를 들어 어떤 것이 있을까요? 주님, 예수, 아빠, 아버지, 어머니, 아멘, 예, 심지어 전통적으로 신성시된 단어들을 이용할 수도 있습니다. 외국어를 알고 있는 사람에게 는 좀 더 음악적인 단어나 또는 특별히 자신에게 와 닿을 수 있는 언어, 예를 들어 ‘키리에’ 같은 단어를 선별할 수도 있습니다.

내가 비록 한 두 음절의 단어를 선택하라고 말했지만, 나 자신은 ‘더 클라우드’로 다소 자유롭게 연습했습니다. 그리고 만일 세 번째 음절이 한 글자일 뿐이라면, 원칙에 그다지 어긋나지 않는다고 생각합니다. 그래서 ‘키리에’라는 말은 수세기 동안 사용되어 온 상당히 함축성 있고 심오한 단어입니다. 주님이라는 뜻입니다. ‘키리-에, 키리-에’ 그것도 좋습니다. 또는 ‘지저스’라는 말 대신, 라틴어 ‘예수’를 사용할 수 있습니다. 더 관심을 끄는 것도 있습니다. 실제로 예수께서 아이일 때 혹은 어른일 때 불리었던 ‘예수-아’라는 발음입니다. ‘예수-아’는 예수를 좀 더 편안하게 부르는 방법입니다. ‘지저스’는 약간 강합니다. 결국 이 모든 것은 각자가 그 단어에 얼마나 편안한 느낌을 가지느냐에 달려 있습니다. 가장 마음에 드는 단어는 무엇입니까? 자기 삶의 이 시점에서, 자신의 몸에 가장 깊이 새겨진 단어는 무엇입니까? 거룩한 단어들은 시간이 어느 정도 지나면 몸에 들어와 그것들 스스로 말을 하기 때문입니다. 어떤 이는 ‘예스’ 대신 ‘아멘’이라는 용어가 마음에 들 수도 있습니다.

이제 우리에게 다가오는 사람들 중에는 그리스도교 혹은 모든 종교를 배척하는 사람들도 있다는 점을 인정해야 합니다. 그래서 우리가 거룩하다고 생각하는 단어들이 그들에게는 웅성거림에 지나지 않을 수도 있습니다. 그래서 그들은 ‘예수아’나 ‘그리스도’, ‘하느님’ 같은 단어에 마음이 끌리지 않을 것입니다. 그래도 좋습니다. 단어를 선택하는 일에 있어서, 단어 자체의 본래적 의미보다는 우리가 그 단어에 부여하는 의미가 더 중요하기 때문입니다. 그래서 만일 ‘평화’나 그것의 히브리어 형태인 ‘샬롬’같은 단어를 하느님과 함께 있겠다는 지향의 표현으로서 선택한다면, 바로 그 지향 때문에 그것은 거룩한 단어가 되는 것입니다.

거룩한 단어는 그것의 고유한 의미 때문이라거나 그리스도교 전통 안에서 그것이 차지하는 신성한 위치 때문에 거룩한 것이 아닙니다. 그 단어에 거룩하게 부여하는 의미 때문에 거룩한 단어가 됩니다. 말하자면, 우리 의지가 그것을 거룩하게 만드는 것이고, 또는 우리의 지향이 이 구체적인 소리를 지향의 적절한 표현으로서 거룩하게 하는 것입니다. 그래서 지나가는 생각에 지향이 도전받을 때(지향을 유지하는 것이 어려워질 때), 편안하고 부드럽게 거룩한 단어로 돌아갈 수 있고 그로 인해 하느님과 함



게 하겠다는 원래 지향이 재확립됩니다. 그것이 거룩한 단어가 행하는 전부입니다. 그것은 예기치 못한 의미를 찾고 있는 것도 아니고 우리의 심령에 속임수 효과를 내는 것도 아니며, 잠재의식이나 무의식을 깊이 흔들어놓는 것도 아닙니다. 그것은 우리가 원하는 바로 그 의미를 가질 뿐입니다.

이제 2-3분이 지나, 모두가 사용할 단어를 조용히 생각해 냈다고 가정해봅시다.

그러면 참가자들에게 다음과 같이 말하는 것이 중요합니다. “기도 시간 내내 그 단어를 고정적으로 사용하십시오. 그렇지 않을 경우 여러분은 또 다른 생각을 시작할 것이기 때문입니다.” “예를 들어 ‘아모르’ 대신 ‘아멘’으로 돌아갈까?’ 등.”

향심기도의 완전한 취지는 생각을 멈추는 것입니다.

이것은 우리가 아무런 생각도 하지 않으리라는 것을 의미하지 않습니다. 하지만 여기에는 미묘한 차이가 있음을 유의해야 합니다. 우리는 생각들을 생각하지 않을 것입니다. 그래서 우리 안에 세상 온갖 생각이 지나갈 수 있지만 그것들이 기도를 방해하지는 않을 것입니다. 생각이나 느낌들을 생각하기 시작할 때, 하느님께 온전히 열어드린다는 원래의 지향이 중단됩니다. 그래서 원래 지향을 재확인하고 우리가 출발했던 그곳으로 되돌아가기 위한 어떤 반응이 필요하게 됩니다. 그래서 우리는 이 수련이 영적 의식을 끊임없이 계발하는 것임을 알 수 있게 됩니다. 영적 의식이란 존재의 영적 차원, 지성의 영적 차원, 말하자면 직관이며, 의지의 영적 차원, 즉 하느님께로 향한 의지-무한한 진리, 무한한 사랑, 무한한 행복으로 자신을 열고자 하는 의지를 말합니다.

향심기도를 배우는 첫 번째 단계를 요약하는 훌륭한 단어는 열어드림, 열어드림, 열어드림일 것입니다. 이제 잠시 후, 이 열어드림은 하느님께 자신을 내맡김으로 변화될 것입니다. 중요한 것은 그 정신입니다. 하느님의 사랑은 완전한 자기 증여이며, 이것은 비개념적 기도를 통해, 특히 향심기도와 같은 수용적 기도를 통해, 우리를 초대하는 흘러넘치는 사랑입니다. 우리는 이 초대에 응답하여 점차로 그 사랑에 잠겨 듭니다. 첫 번째 지침인 거룩한 단어에 대해 충분히 이야기한 것 같습니다.

이제 두 번째 지침, “편안히 앉아 눈을 감고”에 대해 잠시 언급합니다.

## **2. 편안히 앉아 눈을 감고, 잠시 마음을 가리웠던 다음 우리 안의 하느님 현존과 활동에 동의한다는 지향의 상징으로서 거룩한 단어를 고요히 불러들인다.**

우리 몸이 얼마나 불편한지에 대해서 생각할 필요가 없을 정도로 편안하게 앉습니다. 이 기도 동안에는 모든 형태의 생각이나 인상들을 놓아버리고자 노력하기 때문입니다.

두 번째로, 눈을 감고서 외적 세계를 떠나보내고 앉아 있을 때 이리저리한 것에 대해 생각하는 내적 세계도 또한 떠나보냅니다. 그래서 눈을 감는 것은 내적 세계에서 일어나고 있는 어떤 것에 대해서도 내면의 눈을 감는 것이기도 합니다. 우리는 함께 하는 사람들과의 연대를 멈추지 않습니다. 실제로 이 모든 움직임은 예수님의 속량적 태도로 세상의 고통과 기쁨 그리고 욕구들을 함께 나누는 파스카 신비속으로 잠겨든다는 의미를 내포합니다. 그래서 우리의 기도는 하느님께서 원하시는 모든 것에 대한 암묵적 기도입니다. 이름을 들먹이지 않아도 무언가를 필요로 하는 모든 이들을 위한 암묵적 기도입니다. 특별히 어떤 일들을 위해 기도하도록 요청받을 때도 있습니다. 그러나 우리는 30분 정도의 향심기도를 하루 두 번 하도록 요구할 뿐입니다. 타인을 위해, 좋아하는 일들을 위해 기도하고 싶다면, 또는 다른 형태의 기도를 하고 싶다면 하루의 나머지 23시간이 주어져 있습니다.



향심기도는 다른 종류의 기도들을 못하게 막는 것이 아닙니다. 다른 기도들을 새로운 시각으로, 더 깊은 의미로 바라보게 합니다. 우리는 그 모든 기도들이 각기 나름의 방식을 가지고 하느님 현존에 대해 더 깊은 인식으로 나아간다는 통일된 시각으로 그 기도들을 바라봅니다. 하느님의 현존은 우리 자신과 이웃 안에 계시며 온 우주에 펼쳐져 계십니다.

거룩한 단어를 선택하였으면, 그것을 바꾸지 않습니다. 처음 며칠은 두서넛 단어를 시도해 볼 수도 있지만, 한 단어를 정해서 고정적으로 사용하는 것이 중요합니다.

그것이 결국 우리의 심령 속에 더욱 깊이깊이 뿌리내리게 될 것이기 때문입니다.

아마도 우리 대부분에게 가장 중요한, 세 번째 지침을 살펴봅시다. 그 지침은 “생각에 빠져들게 되면, 거룩한 단어로 아주 부드럽게 돌아간다.”라는 것입니다.

### 3. 생각에 빠져들게 되면, 거룩한 단어로 아주 부드럽게 돌아간다.

생각이 불가피하다고 했습니다. 생각이 필수적이라고 했습니다. 말하자면, 생각은 기도의 일부이고, 우리가 현재 경험하는 차원에서 말할 수 있는 한 그것들은 필수적입니다. 생각이 무의식에서 올라오는 것일 수 있고 성령께서 신적 치료자로서 일하시는



치유 과정의 일부일 수 있기 때문입니다(다음 강의에서 이것을 다룹니다).

그리고 무의식을 치유하는 방법들 중에는 특별히, 기도 중에 그리고 기도 후에 때때로 기도 시간 외에도 느낌과 생각들이 표면으로 떠오르게 놓아두는 방법이 있습니다.

은총의 흐름을 방해하는 것은 엄밀히 말해서 무의식 속의 프로그램 또는 심리학에서 ‘무의식의 힘’이라 부르는 것입니다. 따라서 그것은 성령에 의해 다루어질 필요가 있고, 주의를 기울일 필요가 있습니다. 우리는 기도 안에서 그리고 기도가 일상에 끼친 결과 안에서 그 프로그램들을 놓아버려야 합니다. 그리하여 향심기도가 우리의 전 인생을 포함한다는 점을 즉시 알 수 있게 됩니다. 기도의 열매를 일상생활로 가져가는 활동은, 날마다 기도를 충실히 행하는 시간만큼이나 중요합니다.

생각은 향심기도의 정상적 요소입니다. 앞서 언급했듯이 기쁘게 임하는 태도가 많은 도움을 줍니다. 이것은 다음과 같이 이루어집니다. 사랑하는 누군가와 고층 아파트의 집에서 깊은 대화를 하고 있다고 가정해봅시다. 창문은 열려있고 차들이 지나갈 때 그 시끄러운 소리를 멈출 수가 없습니다. 돌연 거리에서 차 충돌 소리가 들리고 요란한 소리가 들리면, 무슨 일이 일어나는지 가서 보고 싶은 호기심이 자연스럽게 발동합니다.

이러한 일은 관심을 끌어당기는 생각들이 의식의 강을 따라 내려오고 우리가 그것들에 눈길을 돌리고 싶을 때 일어나는 현상입니다. ‘저녁으로 뭘 먹을까?’ 등등. 그리고 우리 주위가 그것들로 향하기 시작할 때 또는, 말하자면, 그 젊은이가 무슨 사고가 났는지 보려고 창문으로 다가가기 시작할 때, 돌연히 다음과 같은 생각이 떠오를 것입니다. ‘아니 내가 지금 뭘 하고 있지? 지금 이토록 정답게 마음을 터놓고 대화를 나누고 있는데 .... 지금은 밖에서 무슨 일이 일어나는지 보러 갈 때가 아냐. 저녁 식사로 뭘 먹을지 생각할 때도 아니야.’ 그래서 애초에 행하던 둘만의 다정한 대화를 강화하고 재확인하고 싶어 합니다. 그렇다면 이제 무엇을 해야 할까요? 다소 방해받은 대화를 재개하려는 몸짓을 하거나 “미안해”라고 말할 수도 있고, “내가 조금 전에 말했듯이 ...”라고 할 수도 있습니다.

그것이 거룩한 단어가 우리를 위해 하는 일입니다. 거룩한 단어로 돌아갈 필요가 있을 때란, 우리가 기본적인 지향에서 벗어나서, 우리가 집착하거나 혐오감을 가지는 생각들을 주시하기 시작할 때를 말합니다. 그러나 만일 생각들이 슈퍼마켓의 소음처럼 그저 지나갈 뿐이며 우리가 그것에 관심을 주지 않고, 생각이 일어나는 것을 단지 어렵듯이 알아차릴 뿐이라면, 거룩한 단어로 돌아갈 필요는 없습니다. 우리가 목표로 삼는 지점, 거룩한 단어가 의도하는 그 지점에 이미 와 있기 때문입니다. 내면 가장 깊은

차원에서 하느님 현존 안에 머무르고 향하며 쉽에 이미 도달했기 때문입니다.

이제 ‘의식의 강’이라는 도표를 간단히 살펴봅시다. 기도 시간 동안 우리가 경험하는 의식의 흐름, 이것은 우리의 일상적 의식입니다. 그리고 여기 지나가는 몇 척의 배가 있는데, 배들은 생각, 느낌, 영상 등을 표상하는 것입니다. 대개 그것들은 함대를 이룹니다. 때로는 대한민국 해군이 일제히 사격을 하면서 강 아래로 흘러내려가는 것처럼 보이기도 합니다. 그래서 어떠한 체험을 하든지 간에 이 차원에서 지나가는 모든 것들은 생각이 됩니다. 이것을 ‘의식의 일상적 차원’이라고 부릅니다. 이보다 더 깊은 차원을 ‘의식의 영적 차원’이라 부릅니다. 이 차원은 기도 중에 체험의 절정에 있거나, 일상에서 비극적인 사건이나 다른 어떤 것들이 우리를 그곳으로 데려갈 때를 제외하고는, 실제로 대부분의 시간에 알아차리지 못합니다. 그래서 모든 생각과 기능들을 떠받치고 있는 이른바 ‘강 자체’는 거의 알아차리지 못합니다. 그리하여 우리는 일상의 심리적 생활 안에서, 사건과 사람들이라는 대상에 의해 그리고 그에 대한 정서적 반응들에 의해 마음을 빼앗기거나 지배당합니다.

그렇다면, 향심기도의 목적은 일상적 차원에서 영적 차원으로 나아가는 것입니다. 그리고 인간에게는 더 깊은 심연이 있기에 영적 차원에서 멈추지 않습니다. 말하자면 참 자아의 차원을 향해 더 깊이 나아갑니다. 참 자아의 차원에서는 신적 생명에 참여하며, 모든 차원에서 우리 존재의 원천이신 하느님의 현존에 참여합니다. 그것은 향심기도나 관상기도의 궁극 목표인 이 현존에 대해 우리의 의식을 일깨워 다가가거나 이 현존에 대한 의식을 일깨우는 것입니다. 그러나 거기 도달하기 위해 우리는 영적 차원을 통과해야 하고, 참 자아를 깨달아야 하며, 우리와 공유하기를 원하시는 하느님의 궁극적 현존을 깨달아야 합니다. 그것은 완전히 새로운 생명이고, 변화된 삶이며 복음이 우리를 초대하는 삶입니다. 특별히 요한 복음서에서 예수님께서서는 당신이 성부와 함께 성령 안에서 체험하는 것과 똑같은 일치와 합일어로 우리를 초대하십니다.

따라서, 이것을 관계로서의 기도라는 시각에서 다시 보면 매우 중요합니다. 일상적 차원에서 행하는 많은 기도들이 있습니다(소리 기도, 묵상, 성무일도, 성사 등). 그러나 이 기도들, 특히 성사들은 신비적 차원의 깊이나 신비의 가르침을 지니고 있어서, 교회의 상징들을 영적 차원에서 이해할 수 있도록 돕습니다. 영적 차원에서 이 기도들이 변화되고, 그것들의 의미가 훨씬 더 강해지며, 보다 매력적이고 보다 인격적이며 게다가, 동시에, 우리가 은총 안에서 유사한 체험을 하는 다른 모든 이들과 연대를 형성하게 합니다. 무엇보다도 향심기도는 훨씬 더 깊은 침묵에 다가가게 하는 준비로서, 이 특별한 차원을 깨우치는 데 기여합니다. 이 특별한 차원을 깨우치는 일은 신비 생활 안에서 다양한 단계의 관상 기도로 이루어집니다.



# 향심기도란 무엇인가? 그리고 어떻게 하는가?

메리 드와이어 Mary Dwyer / 한국관상지원단 역

향심기도란 무엇인가? 그리고 어떻게 하는가? 향심기도는 소박한 기도 수련으로, 춤 또는 관계라고 할 수 있다. 충실히 해나간다면 삶의 방식이 된다. 향심기도는 생명에 '예'라고 답하는 것이고, 사랑에 그리고 변화에 '예'라고 답하는 것이다. 우리가 창조된 목적에 '예'라고 답하는 것이다. 인간 조건에 내재된 신적 잠재력은, 우리가 '예'라고 답하기만을 기다리고 있다. 전 존재를 다하여 '예'라고 답하기를. 우리 전존재로 수락하는 것이다. 신적 잠재력이 내재된 우리의 인간 조건에는, 거짓 자아, 허약함, 상처도 담겨 있다. 우리는 대개 거짓 자아, 허약함, 상처 안에서 시간을 보내고 있다. 나는 이렇게 생각할 수도 있다. "나는 이리이러한 사람이 되어야 한다." 혹은 이렇게 생각할 수도 있다. "사람들은 내가 이리이러한 사람이 되어야 한다고 바랄거야." 하지만 문제는 "내가 누구인가?" 하는 것이다. "하느님께서 내가 어떤 사람이 되라고 창조하셨는가?" 그리고 "내주하시는 하느님께서 숨을 불어넣어주시는 그는 누구인가?"

향심기도를 통해 내가 자신을 여는 것은, 답을 얻으려는 것이 아니고, 내주하시는 하느님께서 내 질문에 답하시도록 내맡기려는 것이다. 그것은 신앙의 진술로서, 단순한 읽기를 넘어서고, 그것에 대해 생각하는 것을 넘어서는 것이다. 사실 생각은 변화에 저항하는 최대의 방어기제다. 적어도 보잘 것 없는 내 삶 안에서는, '예'라고 말하는 것이 향심기도 수련이다. 내가 지금 말하려고 하는 것은, 이 시간만큼이라도, 생각을 넘어, 감정을 넘어, 감각을 넘어 하느님

께서 하느님이 되시도록 맡겨드리는 작은 수련이다. 그런 것들(생각, 감정, 감각)이 있다는 건 알지만, 하루 중 이 시간 동안에는, 그것들에 주의를 기울이지 않아도 된다.

향심기도에는 네 가지 지침이 있다. 토머스 키팅 신부는 향심기도에 대해 광범위하게 글을 썼는데, 관상지원단 웹사이트에서 많은 자료를 구할 수 있다. 네 가지 지침은 다음과 같다.



1. 우리 안의 하느님 현존과 활동에 동의한다는 지향의 상징으로서 거룩한 단어를 선택한다.

Choose a sacred word as a symbol of your intention to consent to God's presence and action within.

2. 편안히 앉아 눈을 감고, 잠시 마음을 가라앉힌 다음 우리 안의 하느님 현존과 활동에 동의한다는 상징으로서 거룩한 단어를 고요히 떠올린다.

Sitting comfortably and with eyes closed, settle briefly and silently introduce the sacred word.

3. 생각에 빠져들었다면 거룩한 단어로 아주 부드럽게 돌아간다.

When engaged with thoughts, return ever so gently to the sacred word.

4. 기도 시간이 끝나면 2-3분간 눈을 감고 침묵 중에 머문다.

At the end of the period of prayer, remain in silence with eyes closed for a couple of minutes.

거룩한 단어, ...어떤 이는 응시나 숨결을 이용하기도 한다. 거룩한 응시나 거룩한 숨결은 데 이빗 프레네트의 책, 『향심기도의 길』에서 상세히 설명하고 있다. 거룩한 단어는 우리 지향을 상징한다. 곧 우리 삶 안에서—정확히는, 현재 우리의 삶 안에서— 이루어지는 변화와 하느님의 치유하시는 사랑에 '예'라고 답하겠다는 우리의 지향이다. 한두 음절의 간단한 단어를 선택한다. 이 단어는, 이 순간 '예'라고 말하겠다는 동의를 의미한다. 세련된 단어일 필요는 없다. '예'나 '사랑' 등. '예수', '엄마', '아빠', '집', '빛', '평화', '지금' 같은 단어들도 거룩한 단어가 될 수 있다. 이 작은 단어가 우리의 지향 전부를 담고 있다.

이제 두 번째로, 편안하게 앉아 눈을 감고 잠시 마음을 가라앉힌다. 어릴 적에 울챙이를 잡아본 적이 있는가? 나는 컵을 들고 개울로 들어가곤 했다. 개울물에 부유물이 많았기 때문에, 울챙이가 잡혔는지 보려면 바위에 컵을 내려놓고 물이 맑아지기를 기다려야 했다. 우리도 대부분 이와 비슷하다. 우리의 삶은 몹시 빠르게 돌아가고, 우리에게 닥치는 일도 많아서, 잠시 앉아서 기다려야 내적으로도 가라앉게 된다. 그렇게 해서 물리적 공간을 쉼터가 되게 만든다. 우리가 눈을 감는 이유는, 우리의 마음을 빼앗는 많은 것들이 시각적으로 다가오기 때문이다. 우리는 거룩한 단어를 고요히 떠올린다. 여기에 우리의 '예'라는 응답이 담긴다.

세 번째 지침이 기도의 핵심이다. 생각에 빠져있다면, 그것을 내버려두라는 것이다. 향심기



도에서 생각이란 포괄적 용어라서, 우리의 의식, 몸, 정서, 상상을 지나가는 모든 감각을 일컫는다. 옆에서 나는 소음, 내면에서 일어나는 소음도 포함된다. 세 번째 지침에서는, 한 생각에 빠져서, 그 생각을 진전시키기 시작했다면, 그때가 바로 거룩한 단어로 아주 부드럽게 돌아갈 때라고 말한다. 예를 들면, 몹시도 같이 있고 싶은 애인과 함께 있을 참인데, 갑자기 옆집에서 파티가 열리고, 불꽃놀이를 한다고 생각해 보라. 싸움이 벌어지고 경찰이 불려오면, 당신은 완전히 마음을 빼앗겨서는 도대체 무슨 일이 벌어지는지 보려고 창가로 달려갈 것이다. 그리고 또 다른 작은 일이 벌어진다. 하지만 애인이 옆방에 있다! 우리는 아주 부드럽게 돌아가야 한다. 때로는 계속해서 돌아가야 한다. 몇 번이고 돌아가도 괜찮다.

이 기도는 지향이 중요하다. 그것은 하느님께 ‘예’라고 말하겠다는 지향이다. 우리가 엉덩이를 의자에 붙여놓고 있을 때 일어나는 일은 하느님의 문제이지 우리 문제가 아니다. 거칠지 않게 아주 부드럽게 돌아가면 된다. 우리 자신 안에 혹은 우리 자신에게 강제력을 행사할 필요는 없다. 거룩한 단어 혹은 거룩한 상징으로 아주 부드럽게 돌아가라.

20분의 기도 시간이 끝나면 ... 대개 타이머를 사용한다. 스마트폰 앱도 많다. 관상지원단이 지원하는 좋은 앱이 있다. 벨이 울리거나 시간이 끝나면 벌떡 일어나거나 일상 생활에 적극적으로 뛰어드는 대신 온몸이 깨어나 일상으로 돌아갈 준비가 되도록 1-2분간 잠시 시간을 둔다. 이 준비동작이 활동의 원천이 된다.

변화가 점점 더 일어날 때, 우리에게 숨을 불어넣어주시는 분은 내주하시는 하느님이시다. 전에는 어떻게 해야 할지 몰랐던 일들을 이제는 직관적으로 어떻게 해야 할지 알게 될 것이다. 망상이 아니다. 그러나 네 에고ego가 그래야 한다고 생각해서가 아니라 하느님께서 너를 사랑하시기 때문에 그렇다. 열매가 드러나기 시작한다.

하루에 두 번 기도하기를 권한다. 이것은 필수 사항임을 확신한다. 일반적으로 20분이 최소 시간이다. 우리가 너무 활동적이어서 20분은 앉아 있어야 한다. 판단하지 않고, 기대하지 않고, 우리 할 바를 한다. 의자에 엉덩이를 붙이고 있으면 된다. 이제 하느님께서 하느님이시게 하라. 이 관계가 꽃피기 위해서는, 우리의 제1언어인 침묵과 다시 친해져야 할지 모른다. 이 침묵이 모든 이해를 넘어서 사랑을 전달한다.

여러분을 향심기도 수련으로 초대한다. 앉아서, 눈을 감고, 고요히, 부드럽게, 거룩한 단어를 떠올려라. 하느님께서 여러분을 축복하고 우리가 다시 만날 때까지 지켜주시기를.



# 낮설고도 새로운, 슬프지만 행복한 동행.

김대영 목사

향심기도는 제 인생에 가장 귀한 선물 중에 하나입니다. 가장 단순하고, 존재감이 없는 은총이지만 모든 것이 그 안에 들어있는 듯 합니다. Nothing과 Everything의 신비한 변주입니다. 그래서 향심기도를 하면 할수록 무(無)이면서 전부이신 하나님을 꼭 닮은 기도라는 생각이 듭니다. 어쩌면 하나님을 등지고 있었다 말할 수 있는 그 세월만큼 향심기도가 낮설었지만, 원래 내 안에 심겨있던 하나님의 유전자가 살아나 점점 몸에 딱 맞는 옷처럼 비로소 조금씩 익숙해져갑니다.

그러나 그동안 정화의 여정이 쉽지 않았습니 다. 사실 고통스러웠습니다. 가장 힘들었던 것은 내가 싫어하고 미워하기까지 했던 나의 부분을 만나는 일이었습니다. 그러나 아이러니하게도 그것이 가장 소중한 은총이기도 했습니다.

평소 낙천적이고 밝은 성향입니다. 에니어그램이라는 성격유형의 틀로는 극단적인 7번 유형입니다. 그래서 외로움이라는 정서를 한 번도 겪어본 적이 없었습니다. 뻗속까지 시리게 외롭다는 누군가의 하소연을 들으면 도무지 그 말의 느낌이 와 닿지 않았습니 다. ‘사람을 만나면

되고, 책을 읽으면서 혼자 놀아도 그럴 틈이 없을텐데 뭐가 저리 외롭다고 하나’라는 판단을 마음속으로 하기 일쑤였습니다. 목사가 교우를 만나 해야 할 ‘공감’이 될 리가 만무했습니다.

몇 년간의 향심기도가 삶의 습관으로 자리 잡힌 어느 날, 묵직하고 생경한 어떤 감정의 덩어리 하나가 온 몸을 휘감는 듯 했습니다. 마치 어릴 적 동무들과 해 질 녘까지 함께 놀다가 밥 먹으라는 엄마의 목소리에 하나 둘씩 집으로 돌아가고 나만 불러주는 사람 없이 홀로 남겨졌을 때의 느낌 같은 허전하고 시린 감정이었습니다. 며칠간 그 감정이 나를 떠나지 않았습니다. 낮설지만 새로운 시간이었습니다.

그동안 내가 외로움을 느끼지 않을 만큼 건강했던 것이 아니고, 오히려 누구보다 더 깊고 진한 내 안의 외로움을 대면하기 두려워서 애써 더 기쁘고 즐겁게 살아왔음을 그 시간을 통



해 알게 되었습니다. 그때 ‘대영아. 그동안 기쁘고 즐겁게 사느라 고생했어’라고 스스로를 안아주었습니다. 즐거워도 행복하지 않을 수 있고, 외로워도 행복할 수 있음을 진정으로 받아들였습니다. 그 이후에 외로움을 부족 많이 느꼈지만, 여전히 그 친구가 낯설지만, 외로우면 그냥 외롭도록 내버려두는 게 웬지 든든하고 행복하다는 진실이 예전보다 내게 익숙해졌습니다.

외로움을 그제서야 친구로 받아들이니, 그동안 싫어했던 여러 ‘나’가 갖가지 감정의 모양으로 찾아왔습니다. 지극히 그를 낯설어하고 다시 익숙해지는 과정을 정신없이 되풀이 하는 여정동안 내 속에서 도대체 무슨 일이 벌어지고 있는지 지금도 잘 모르지만, 확실한 것은 가끔 거울 속에 비친 나의 모습을 좀 더 좋게 봐줄 수 있고, 설교했던 영상을 보기도 얼굴이 그리 화끈거리지 않게 되었고, 가족을 보다 더 소중히 여기게 되었다는 것입니다.

작지만 결코 작지 않은 이 자유와 행복이 주님에게서 온 것임을 뒤돌아볼수록 부인할 수 없습니다.

나를 숨겨왔던 시간이 사실은 그 속에 계신 주님을 밀어내고 있었음을, 반대편의 나를 사귀고 품은 것은 다름 아닌 그 속의 주님을 기꺼이 받아들인 것임을, 그렇게 나를 알아가고 사랑하는 것과 주님을 알고 사랑하는 것은 둘이 아님을 피부에 새겼습니다.

10여 년간 포기하지 않고 기도를 이어갈 수 있었던 동력 중의 하나에 ‘피정’을 빼놓을 수

없습니다. 기도의 여정이 힘들었던 만큼 시간이 허락될 때마다 피정의 자리를 열망했던 것 같습니다. 피정은 내게 어느 순간 희미해진 기본을 일깨우는 시간이었고, 흐트러진 습관을 새롭게 하는 소중한 기회였습니다.

무엇보다 주로 피정지도를 해주셨던 이창준 신부님과 침묵 속에서 환대해줬던 여러 분들에게 마음 깊이 감사드립니다. ‘비록 신앙체계(belief system)은 다르지만, 믿음(faith)는 동일하다’는 작년 연말 피정 때 해주신 말씀처럼, 여러 다른 전통과 형식에서 오는 이질감보다 동일한 본질을 함께 소중히 여긴다는 연대감이 더 크게 느껴졌던 따뜻한 시간들이었습니다.

이 침묵과 향심기도의 여정은 혼자만 간직하고 싶은 비밀 같은 소중한 것이었습니다. 출구를 찾지 못하여 힘겨워하는 교우에게 조심스럽게 안내해주는 것으로 시작한 것이 이제는 서로에게 힘이 되어주는 길벗의 모임이 되었습니다. 향심기도가 준 또 하나의 뜻밖의 선물입니다.

사랑의 씨튼 수녀회 김종순 실비아 수녀님이 들려주셨던 “우리는 죽을 때까지 <공사중> 이라는 팻말을 걸고 살아야한다”라는 말이 잊혀지지 않습니다. 앞으로도 여전히 미숙함을 드러내는 시간들을 지나가야 하지만, 토머스 키팅 신부님의 유언 같은 말씀처럼 결국 ‘집으로 돌아가는 여정’임을, 더 나아가 ‘지금 여기 이미 집에 와 있음’을 온 존재로 동의하는 신비와 행복의 길임을 간절히 믿고 소망할 따름입니다.

# 내 안에 고요히 계시는 하느님께

조 에우제니아 수녀

이 작은 피조물 안에 겸손하게 신비롭게 살아계시는 하느님께 드립니다.

벌써 삼십년이 넘어가는 수도생활 안에서 당신은 조용히 사랑으로 동행하시며 저를 돌보고 계십니다. 수도생활에 입문하면서 1년의 지청원기 2년의 수련기 동안 저는 당신 안에서 참 행복했습니다. 자신을 갈고 닦는 수련기를 보내면서 당신과의 친밀한 시간 속에서 나름대로 성장통도 겪었지만 과분하게도 기도의 기쁨을 알아가고 있었습니다. 그때, 학과목으로 2년여 동안 기도의 교과서로 벗 삼아 공부하며 수없이 기도의 정신을 갈고 닦았던 “성령께 마음을 열라!”라는 책은 그 후로도 기도의 지침이 되었고, 덕분에 그때 하느님 안에서 두려움 없이 행복했었던 기억이 오랫동안 수도여정 안에서 힘이 되었습니다. 그러나 기도가 슬슬 타성에 젖고 안주하면서 성령께 마음을 열라는 정신이 흐려지기 시작했고, 은근슬쩍 성령의 품을 벗어나 자아의 검은 그림자가 영혼의 창에 드리워졌습니다.





매일같이 기도하고 결심하고 실천하려는 노력은 오히려 자아 확장으로 내안으로 던지는 무서운 폭력의 돌팔매가 되었지요. 나 자신을 만나고 존재 안에 살아계시는 하느님을 알고 사는 것이 한 인간으로서 가야할 길이라는 신념은 진정한 앎이 아니었음을 그때는 몰랐습니다. 결국 추리적 묵상 20년쯤 하고 되돌아보았을 때 저는 결코 나 자신을 넘지 못하고 있음을 절실하게 느끼게 되었습니다. 어느 때 즈음 나의 영적성장은 그대로 멈추어 있다는 느낌이었습니다. 성령께 마음을 여는 것이 어떤 것인지 감을 잃어가고 있을 때, 당신의 손길은 우연히 토머스 키팅 신부님의 책을 만나게 해주셨고 저는 변하기 시작했습니다. 제 의지로 꾸며왔던 인생을 이제 당신 성령의 손길에 다시 내어 맡길 줄 아는 아이의 길이 시작되었습니다.

나의 향심수련은 성실하게 이어졌습니다. 새벽에 일어나 추운 골방에 들어가 한 시간씩 수련을 하고 저녁이면 또 한 두 시간을 골방에서 보냈지요. 그때는 그 무엇보다 하느님이 제게 절실했고, 그것이 아니면 나의 30년 미래도 그다지 희망적이지 않다고 느꼈습니다. 그렇게 시간이 흐르고 ...내가 무엇인가를 해야 했던 기도가 하느님 안에서 힘을 빼고 그저 기다리는 시간으로 바뀌면서 당신 성령의 점령을 눈치챘습니다. 그 삶의 가벼움을 체험하면서 저는 성령께 마음을 열라는 의미를 비로소 알아듣기 시작했던 것 같습니다. 십자가의 성 요한의 '어

둔 밤'을 조금씩 이해했고, 아빌라의 데레사 수녀님의 <영혼의 성>에서 비유되었던 영혼의 온갖 흉물스러운 방해물들이 내 안에 가득했음을 체험하게 되었습니다. 기도를 하면 할수록 하느님은 내 안에서 커지고 나는 점점 작아지는 기쁨을 체험하게 되었습니다. 내겐 그것이 그렇게 좋을 수가 없었지요. 내가 움직이기 전에 이미 준비해놓으시고 길을 잃고 헤맬 때, 당신은 온갖 것을 동원하여 이정표를 만들어 주었습니다.

그로부터 얼마간 시간이 흘렀고, 지금은 평화계곡 피정의 집에서 기도하며 함께 하고자 하는 신자들의 영적 동행자가 되고 있습니다. 이 또한 당신께 감사드립니다. 마음의 병을 앓던 젊은이가 향심기도를 대하고 매일의 수련을 성실히 하면서 하느님 당신에 대한 믿음을 키웠다는 말을 들었습니다. 일상에 함께 하시는 하느님의 현존에 감사드리면서 그 현존이 좋아 이제 더 이상 자신의 고통을 거둬달라고 청하지 않는다는 이야기를 들었습니다. 뚜벅뚜벅 매일의 주어진 길을 가고 있는 그가 참 고맙고 대견하였지요. 나도 그렇게 하겠습니다!

또 어떤 이는 고통스런 현실에 실제로 하느님의 현존을 찾으러 6개월을 헤매며 좋다고 소문난 사람과 장소를 찾아다니던 중 향심기도를 알게 되었고, 그때부터 더 이상 하느님을 자신의 외부에서 찾지 않는다고 합니다. 왜냐하면 '내 안에 나보다 더 가까이 당신이 계심'을 깨달았기 때문이라고 나에게 설명했습니다. 그렇게 말하는 그의 눈빛에서 나는 따듯함을 느꼈습니다.

또한 어린이 향심캠프로 만나는 아이들에게서 순수하고 맑은 당신을 만납니다. 그들은 나에게 말합니다. "하느님이 참 좋아요!!" 하구요.

우리에게 선물을 주시는 분, 가장 좋은 선물인 당신 자신을 주시는 삼위일체 하느님!! 저도 이미 제안에 계시는 당신과 호흡을 맞추고 당신의 뜻을 따르기 위해 제 안에 힘을 빼고 당신의 거룩한 이름을 부르며 뚜벅뚜벅 걸어가겠습니다. 이 삶은 당신의 것이고, 저는 당신의 것이며, 이 세상은 당신과 제가 만들어가는 거룩한 놀이터이니 매일매일 성실히 살고, 기쁘게 놀다가 영원한 그곳에서 사랑하는 임을 만나 계속 사랑을 이어가는 것 그것이 제가 꿈꾸는 온전한 기쁨입니다. 또한 당신의 기쁨이시겠지요!!



# 나의 삶인 향심기도

중흥동성당 김영재 알로이시오

내가 향심기도를 하게 된 것이 벌써 20년이 되어간다.

되돌아보면 향심기도를 하게 된 것은 하느님의 크신 은총이요 뜻이었다. 나에게는 또 다른 새로운 삶을 살아가는 생명력이 되었다. 우리가 살아가

기 위해 하루 세끼 밥을 먹듯이 나에게는 향심기도가 나의 생활이 되었다. 아침에 일어나면 향심기도를 하고 오후나 저녁이나 언제나 향심기도는 나의 삶이 된 것이다.

집에 있는 시간에는 피정에 간 마음으로 향심기도를 하게 된다

내가 어디에 있는지. 어디에 가든지. 그곳이 나의 향심기도의 장소와 때가 된다.

그래서 향심기도를 하고 안하고를 떠나 자연스럽게 나의 삶이 된 것이다. 밥을 먹고 숨을 쉬어야 내가 사는 것처럼 향심기도는 바로 나의 생명의 길이 되었다. 하느님께서 내 안에 현존하시고 활동하심에 동의함으로써 하느님의 현존과 활동은 나의 삶을 지배하게 되었고 나는 하느님의 현존 안에 살아가고 있는 것이다.

하느님께서 내 안에 현존해 계시는데 더 이상 무엇을 바라겠는가? 하느님의 생명이 내



안에 계시고 이끌어 주고 계시는데 내가 무엇을 더 바라겠는가?

나는 단순히 그분의 현존하심과 활동하심에 맡기고 그분이 이끌어 가시는 대로 살아가는 것이다. 날마다 그분의 신비스

러운 손길을 체험하고 있으니 이제 나는 하느님을 부를 때 '신비의 하느님', '기적의 하느님', '무엇이든지 하실 수 있는 하느님', '아버지'라고 부른다. 향심기도는 때와 장소를 가리지 않고 하게 된다. 그래서 향심기도는 나의 삶이 된 것이다.

직장에서 걱정스러운 일이 있을 때 갑자기 도와주는 사람이 나타나 해결해주기도 하고 누구를 만날 일이 있을 때 만나야 할 사람이 나타난다든지 순간순간 그분의 현존하심과 사랑을 체험하기도 한다.

6년 전 본당에서 구 성당을 허물고 새 성당을 지으려고 결정하였는데 본당 신부님의 부탁으로 생각지도 못했던 건축위원장을 본의 아니게 맡게 되었다. 성당을 신축하기 위해서는 건축설계사가 가설계를 먼저 해야 되는데 우리 본당에는 건축설계사가 없다고 한다. 어느 날 저녁 미사 후 성당 사무실에 가서

사무장에게 혹시 우리 본당에 건축설계사가 있냐고 물었더니 우리 본당엔 건축설계사가 없다고 했다. 그때 옆에 있던 한 자매님이 저희 레지오 단장이 건축설계사라고 했다. 그 순간 나는 귀가 번쩍 뜨이고 너무 반가워 즉시 그 자매와 연락하고 그 자매를 만나 성당 신축에 같이 봉사하자고 설득하여 겨우 승낙을 받았다. 성당 가설계를 하고 2년 만에 멋진 지금의 성당이 완공 되었다. 너무 감격스러운 일이었다. 그 순간 하느님의 현존하심에 놀라지 않을 수 없었다. 오 하느님! 감사와 찬미 영광 드립니다!

나는 단지 향심기도를 할 뿐 ‘주님 나는 아무것도 모르니 당신께서 하십시오.’ 하고 모든 것을 그 분께 맡긴다. 그 때마다 놀라운 일들을 너무 많이 체험한다.

〈마음을 열고 가슴을 열고〉 책에서 토머스 키팅 신부는 다음과 같이 말한다. “관상 기도는 하느님께서 무엇이든지 하실 수 있는 세계이다. 그 영역으로 나아가는 것은 가장 큰 모험이다. 그것은 무한으로 열려 있는 것이며 따라서 무한한 가능성으로 열려있는 것이다. 우리 개인의 자기가 만든 세계는 끝나고 새로운 세계가 우리 안과 우리 주변에 출현하며 불가능한 일이 매일의 체험이 된다. 그러면서도 기도가 드러내는 세계는 일상사 속에서는 거의 알아차릴 수 없다.”

내가 신적치유를 받은 것은 논산 씨튼 영성의 집에서 9박10일 피정 중 6~7일쯤 되었을 때였다. 강의 시간이 되어 강의실에 앉아 있었는데 갑자기 내 마음은 건널 수 없도록 된

가 벽차오르고 뭔가 치밀어 올라 강의실에 있을 수 없었다. 나도 모르게 강의실을 나와 내방 침대에 누웠다. 나는 그때까지 엄마의 사랑을 충분히 받고 살아왔었다고 생각했었는데 그 시절 엄마가 너무 바빠 지극히 어린 나를 전혀 돌볼 수 없이 바쁘셨다는 것과 그때 충분한 보살핌을 내가 받지 못했음을 깨닫게 되었다. 애정과 존중의 에너지가 완전히 결핍되었던 나를 처음으로 보게 되었다. 충분히 엄마의 돌보심과 사랑을 받지 못했던 내 모습이 떠오르면서 그때까지 엄마를 진심으로 사랑해 드리지 못했던 나 자신을 보게 되었다. 그때 엄마가 얼마나 바쁘셨던지를 이해하게 되었고 엄마를 진심으로 사랑해 드리지 못했던 나의 잘못에 대해 주님께 용서를 빌었고 한없는 통회의 눈물이 흘렀다. 한결 마음이 가볍고 날아갈 듯이 기뻐다.

정원에서는 나무마다 새순들이 돋아나는 것이 보였고 집에 오는 길에는 벚꽃나무가 얼마나 아름다운지 새 세상이 내 마음에 전개되었다. 내입에서는 ‘주님께 올리는 기도 분향 같게 하옵시고...’ 하며 하느님께 올리는 아름다운 성가가 계속 울려 퍼져 나왔다.

안전/생존, 애정/존중의 에너지 결핍으로부터 해방되니 그 후론 다른 사람들에게 가까이 다가가는 일이 쉬워졌다.

향심기도는 내가 지금 하느님 나라에 살고 있고, 마지막 날에는 얼굴을 맞대고 볼 수 있는 하느님 나라를 향해 가는 행복의 여정이다.

“이제는 내가 사는 것이 아니라 그리스도께서 내 안에 사시는 것입니다.”(갈라 2,20)

2019년 11월 30일



# 향심기도의 은혜로움

비아성당 배기순 헤레나

소아아...  
낙엽이 바람에 날리며 햇살을 받아 눈이 부시게 반짝이며 부채춤을 추듯이 돌면서 떨어졌다.  
아름다웠다.  
향심기도의 십여 년..  
제가 가는 곳, 서는 곳, 보는 것 모두 하느님께서 함께 해 주신다는 믿음에 자동으로 감사와 찬미를 드리는... 평화로움입니다.  
그러다가..  
식구와의 의견마찰이 애정/존중의 불협화음으로 빚어지기도 했고  
또 오랫동안 알아왔던 이에게 영적폭행을 맞고서야 인간의 나약함과 비굴함을 보았고 실망 후의 마음의 아픔은 육의 아픔도 동반했습니다.  
의지할 분은 한 분 뿐이기에 진실하게 기도드렸습니다.  
"하느님 당신께 의탁하오니 뜻대로 해주십시오." 하면서요.  
그러던 중 '마르타'란 이름이 한숨처럼 새어 나왔어요.  
변화... 기쁨이 피어오릅니다.  
그런 일이 있으면서 느낀 것은 그때는 제가 분별력을 놓아버렸음의 과오였겠다는 생각입니다.  
해를 넘겨 지나오면서 관계의 걸림돌이 조금씩 부스러지고 있고  
남은 잔가지는 봉헌하면서 수련하렵니다.  
  
미사 드리고 기도모임하면서 나누고, 듣고, 또 잊었던 기도방법도 다시 들려주어 새롭게 쇄신할 수 있도록 도와주는 기도식구들도 따듯합니다.  
저를 보살펴주시고 회개로 이끌어 주시는 은혜로운 하느님  
당신께서 가르쳐주신 향심기도의 길..  
미웁한 저를 불러주심에 가슴깊이 감사드립니다.



# 주님의 뜻에 동의하며

비아동성당 강금순 비비안나

2002년 듣도 보도 못했던 루프스라는 병명으로 입원치료를 받던 중, 부작용으로 인하여 죽음을 준비해야 했습니다. 죽음의 문턱에서 병자 성사를 받았지만 능하신 하느님의 은혜로 다시 살아날 수 있었습니다. 그러나 그 이후 루프스라는 희귀병 명단에 내 이름이 올라갔고 17년간 투병으로 인한 아픔 속에서 살아야 했습니다. 이러한 시간 속에 건강이 회복되었지만 지속되는 추적치료 과정에서 늘 불안과 두려움은 있었습니다. 하지만 그 시간들이 잊을 수 없는 은총의 시간이었다는 것을 알게 되었습니다.

이 시기에 향심기도를 알게 되었고, 기도 중에 성령 체험을 통하여 내 안에 현존해 계심도 느끼게 되었습니다. 매일 두 번의 향심기도와 월 쇠신 피정을 빠지지 않고 다니면서 죽기 살기로 집중할 수밖에 없었습니다. 그러던 중에도 나약한 인간이었기에 일상 안에서 닥쳐오는 크고 작은 일들에 발목이 잡히곤 했습니다. 좀 나아질만 하면 기도가 느긋해지기도 하였고 주님 앞에서 저는 재주를 세 번 넘으며 이러구러 핑계를 대곤 했습니다. 이런저런 일들이 좋지 않은 방향으로 가면 주님께 반항을 하기도 하고, 그러다가 다시 그 때의 죽음의 문턱을 생각하면 정신이 번쩍 들어서 “네! 주님 받아들이겠습니다.”하고 돌아가곤 했습니다.

주님께서 함께 해주십시오, 하고 말했을 때 신기하게 쉽게 해결되는 일도 제게 주신 크나큰 체험이었습니다. 16년 정도의 기도의 힘으로 이제는 조금 느긋한 마음으로 크고 작은 일들을 받아들이고 또 지나가게 되었습니다.

제가 앓았던 루프스 병이 치료되고 금년 12월 31일부로 완치판정을 받아 희귀병 명단에서 제외가 되었다는 소식을 엊그제 받았습니다. 17년간의 놀라운 일들이 드라마처럼 지나가면서 기쁨과 함께 다시 제 자신을 돌아보게 되었습니다. 처음 진단을 받았을 때, “왜 저입니까?”하면서 강한 부정을 했다가 화도 내고, 슬퍼하기도 하였지만 향심기도를 이어가면서 제게 온 이 병마저 그저 주신 그대로 주님의 뜻에 동의하는 마음으로 걸어왔던 저였습니다.

이제 죽을 때까지 해야 할 이 기도, 투정 부리지 않고 따지지도 않고 묵묵히 주님의 활동에 동의하면서 침묵하며 걸어갑니다. 그분과 함께.

저의 주님. 저의 하느님! 영광과 찬미 받으소서!



## 2020년도 향심기도 피정계획

### ❖ 소개 및 후속강의 · 소개피정 · 심화피정 · 집중피정 ❖

피 정	일 시	장 소	봉 사	연 락 처	신청자격
2박 3일 소개 및 후속강의	9월 18일(금) 오후3시 시작 ~ 20일(일) 오후3시 마침	(논산) 씨튼 영성의 집	한국관상지원단 교수진	(02) 421-1968	향심기도에 입문 하고 싶은 분들, 소개 및 후속강의를 수료하신 분들
9박 10일 집중피정	11월 24일(화) 오후4시 ~ 12월 3일(목) 점심식사				향심기도 3박 4일 피정을 3회 이상 하신 분들

※ 2021년 한국관상지원단에서 실시되는 9박 10일 집중피정 '9월 28일 ~ 10월 7일'로 예정되어 있음을 공지합니다.  
(단, 부득이한 사정에 의해서 변경이 될 수도 있음.)

피 정	일 시	장 소	봉 사	연 락 처	신청자격
1일 소개강의 (3회)	코로나19로 인해서 소개 및 후속강 의가 잠정적으로 연기됨.  *차후에 한국관상지원단 홈페이지 에 공지함.	(광주) 중흥동 성당	광주교구 강사	010-3632-0237	향심기도에 입문하고 싶은 분들
후속강의 (3회)					
1일 소개피정	7월 4일(토)				
	10월 9일(금)				
2박 3일 소개 및 후속 강의	6월 05일(금) 오후 3시 시작 ~ 07일(일) 오후 3시 마침	(성북동) 씨튼 영성 센터	사랑의 씨튼 수녀	(02)744-9825	향심기도 소개 및 후속강의를 수료하신 분들, 향심기도를 하고 계신 분들
2박 3일 심화 피정	11월 27일(금) 오후 3시 시작 ~ 29일(일) 오후 3시 마침				
4박 5일 심화 피정	7월 31일(금) 오전 10시 시작 ~ 8월 04일(화) 오전 9시30분 마침				

첫 영성체 가족	1박 2일	5월23일(토) 오후3시 시작 ~ 24일(일) 오후3시 마침		(성주) 평화계곡 피정의 집	예수성심시녀회 조 에우제니아 수녀	010-3422-7587	첫 영성체 가족			
	하루 피정	5월16일(토)	오전 10시 시작 ~ 오후 3시 마침							
5월17일(일)										
1박 2일 소개피정	4월 11~12일, 4월 25~26일 5월 09~10일, 5월 23~24일 6월 13~14일, 6월 27~28일 9월 12~13일, 9월 26~27일 10월 10~11일, 10월 24~25일 11월 14~15일, 11월 28~29일		*토요일 오후 3시 시작 ~ 일요일 오후 3시 마침					향심기도에 입문하고 싶은 분들		
2박 3일 심화 피정	5월 05일(화) 오후 3시 ~ 07일(목) 오후 3시		12월 11일(금) 오후 3시 ~ 13일(일) 오후 3시						향심기도 소개 및 후속강의를 수료하신 분들, 향심기도를 하고 계신 분들	
	초등부 중·고등부 2박3일 여름 향심캠프	7월 21일(화) ~ 23일(목) 7월 24일(금) ~ 26일(일) 7월 28일(화) ~ 30일(목) 7월 31일(금) ~ 8월 02일(일) 8월 04일(화) ~ 06일(목) 8월 07일(금) ~ 09일(일) 8월 11일(화) ~ 13일(목) 8월 14일(금) ~ 16일(일) 8월 18일(수) ~ 20일(목)								제1일 오후3시 ~ 제3일 오후3시
4박 5일 심화피정		9월 30일(수) 오후3시 시작 ~ 10월 04일(일) 오후3시 마침		향심기도 소개 및 후속강의를 수료하신 분들, 향심기도를 하고 계신 분들						
향심기도 2박 3일 피정	10월 09일(금) ~ 11일(일)		(울산) 새 에루살렘 공동체	왕영수 신부	010-5488-1239	향심기도를 하고 계신 분들				
성삼일 전례 침묵피정	4월 9일(목) ~ 11일(토)									
성령강림 전례 침묵피정	5월 28일(목) ~ 30일(토)									
성령강림 대축일 피정	5월 31일(일) 오전 10시 ~ 4시 *렉시오 디비나 와 관상기도									
예수성탄 전례 침묵피정	12월 22일(화) ~ 24일(목)						이청준 신부 왕영수 신부	왕영수 신부		



❖ 월 침묵피정 및 새신의 날 · 하루피정 · 월 모임 · 전국 소기도 모임 ❖

피 정		일 시	장 소	봉 사	연 락 처	신청자격	
월 침묵피정		4월 21일, 5월 19일, 6월 16일 8월 18일, 9월 15일, 10월 20일 11월 17일, 12월 15일  *화요일 오전 10시 - 오후 4시	(서울 성북동) 씨튼 영성센터	사랑의 씨튼 수녀	(02)744-9825	향심기도를 하고 계신 분들	
월 새신의 날	광주	5월 04일(월)	오전 10시~ 오후 4시	(광주) 중흥동 성당	전 영 신부		010-3632-0237
		6월 01일(월)			윤행도 신부		
		7월 06일(월)			이청준 신부		
		8월 03일(월)			이청준 신부		
		9월 07일(월)			정규완 신부		
		10월 05일(월)			남재희 신부		
		11월 02일(월)			단합대회 (친교의 날)		
		12월 07일(월)			이준한 신부		
하루 피정	성주	4월 18일, 5월 16일, 6월 20일, 9월 19일, 10월 17일, 11월 21일, 12월 12일  *토요일 오전 10시 - 오후 3시	(성주) 평화 계곡 피정의 집	예수 성심 시녀회 조 에우제니아 수녀	010-3422-7587		
월 모임	여수 순천 광양	매월 둘째주 월요일 오전 9시 30분 - 오후 2시	(순천) 조례동 성당	정규완 신부	010-4569-9360		
	대전	매월 셋째 주 토요일 오전 10시 30분 미사 후	(대전) 월평동성당 교육관	박봉석 형제	010-3909-6649		
	대구	매월 둘째 주 토요일 오전 10시	(대구) 만촌3동 성당	최해자 세리피나	010-7795-0639		

〈소기도모임〉

지역	장 소	일시	봉사자	연락처
서울	성북동 씨튼 영성센터	매주 화요일 오후 2시 ~ 4시	김문희 엘리사벳	010-8917-4523
	☆(성공회) 성 세례요한성당	매주 금요일 오후 6시	변요한 신부	010-8886-0046
	☆새길교회	① 매주 월요일 오후 2시 30분 ② 매주 화요일 오후 7시 ③ 매주 수요일 오후 2시 30분	최성림 목사	010-3741-0252
인천	만수 6동	매주 금요일 오후 1시 30분	강경애 세실리아	010-4780-7867
경기	(남양주)마석 성당	① 매주 화요일 오후 7시 30분 ② 매주 목요일 오전 11시	김동한 프란치스코	010-2801-1974
	☆(부천) 성화의 집	매주 목요일 오전 9시 30분	강선희 목사	010-8631-7228
	☆(고양) 살림 교회	① 매주 월요일 오후 7시 30분 ② 매주 수요일 오전 10시 ③ 매주 금요일 저녁 7시	김지호 목사	031)912-4930 010-5101-4935
대전	내동 성당 - 성체조배실	매주 수요일 오후 8시	박성숙 헬레나	010-5404-7993
	진잠 성당 - 유아실	매주 화요일 오후 8시	황경해 아녜스	010-6630-6649
	궁동 성당 - 유아실	매주 월요일 오후 7시	황경자 데레사	010-6888-0281
	도룡동 성당 - 성체조배실	매주 월요일 오후 7시	박정욱 소화데레사	010-8804-2160
	월평동 성당 - 성체조배실	매주 수요일 오후 8시	송진희 미카엘라	010-6489-0600
	목천 성당 - 성체조배실	둘째, 넷째 목요일 오후 2시	강기민 로사리아	010-4629-7312
	복수동 성당 - 성체조배실	매주 화요일 오전 10시	배순희 아가다	010-6406-8506
	☆(월모임) 월평동 성당-교육관	매월 셋째 주 토요일 오전 10시 30분 미사 후	박봉석 세례자요한	010-3909-6649
청주	영운동 성당	매주 화요일 오전 10시	우형옥 루시아	010-5480-8520
	사직동 성당	매주 화요일 오후 2시	최소자 카타리나	010-6506-8779
	봉명동 성당	매주 화요일 오후 7시30분 미사 후	이현수 아가다	010-9937-3540
	분평동 성당	매주 수요일 오후 7시30분 미사 후	최옥희 미리암	010-8844-0633
	청산 성당	매주 목요일 오전 10시 미사 후	곽동금 아녜스	043)733-2795
	미원 성당	매주 화요일 오전 11시	천경민 아가다	070-9408-9670
부산	좌동 성당	매주 화요일 오후 1시	정예규 아녜스	010-3878-9638
	남천동 성당_112호	매주 월요일 오후 1시	송석미 스텔라	010-8306-8280
	부곡 성당	매주 목요일 오전 11시	김귀연 세실리아	010-2322-5690
	범일 성당	매주 수요일 저녁 8시	송석미 스텔라	010-8306-8280
	화명성당	매주 목요일 오후 2시	이은하 로사리아	010-4425-3508
	남산 성당	① 매주 금요일 오전 10시 30분 ② 매주 금요일 오후 1시	김남희 도미니카 윤순옥 모니카	010-6757-8991 010-9880-5005
		민락 성당	매주 화요일 오전 11시	정미례 크리스티나
	(울산)월평 성당	매주 화요일 저녁 8시 ~ 9시 30분	박경희 마리아	010-8029-6329



대구	황금동 성당		매주 화요일 7시 30분 저녁미사 후	최석환 빈첸시오	010-3526-6611
	만촌3동 성당		① 매주 월요일 저녁 7시 30분	최해자 세라피나	010-7795-0639
			② 매주 금요일 오전 10시 미사 후	박용희 세실리아	010-3511-8150
	본리 성당		매주 목요일 저녁 6시	강 글라라	010-7298-0371
	(포항)대해 성당		매주 수요일 저녁 7시 30분	심옥숙 아네스	010-6650-9870
(경주)성동 성당 - 성당 2층			매주 일요일 오후 3시	박장동 베드로, 류초아 안젤라	010-6477-3223
			매주 수요일 오후 5시	박창두 미카엘	010-5879-7527
경남	진주	하대 성당	매주 월요일 오전 10시 30분	황혜순 울리안나	010-9667-8944
		금산 성당	매주 수요일 저녁 8시	태광훈 스테파노	010-2831-4200
		(함안)함안 성당	매주 목요일 오후 1시	김정하 엘리사벳	010-7207-4149
		(창원)사파동 성당	매주 목요일 10시 30분	박선여 안젤라	010-9223-4595
	거제	장승포 성당	매주 화요일 오전 10시	조영순 데레사	010-8531-2764
		옥포 성당	매주 화요일 오전 10시	김복순 아네스	010-9689-0072
		장평 성당	매주 수요일 오후 6시 30분	주석환 유스티노	010-3193-1896
		(거창)거창 성당	매주 목요일 저녁 7시 30분	김정아 아네스	010-5362-4644
광주	중흥동 성당		① 매주 월요일 오전 10시	김귀숙 루치아	010-9887-3377
			② 매주 화요일 오후 1시	송정순 데레사	010-2626-8217
			③ 매주 화요일 오후 2시	임희숙 피데스	010-2699-5309
			④ 매주 수요일 오전 10시	박인효가브리엘라	010-2436-0999
			⑤ 매주 목요일 오후 2시	김혜향 베로니카	010-2604-2072
광주	원동 성당	매주 목요일 오전 10시	최옥순 세실리아	010-3999-6331	
	금호동	매주 목요일 오전 10시	최복희 데레사	010-6690-1097	
	비아 성당	① 매주 화요일 오후 8시	표금숙 로사리아	010-2683-4103	
		② 매주 목요일 오전 10시 40분	안은경 발렌티나	010-9885-8814	
	문흥동 성당	매주 목요일 오후 7시 30분	임희숙 피데스	010-2699-5309	
옥과 성당	매주 월요일 오전 10시 40분	강성자 도미니카	010-9883-2309		
담양	창평 성당	매주 목요일 오전 10시	이옥순 수산나	010-2610-0694	
순천	조례동 성당	매주 월요일 오전 10시	김해현 까리따스	010-4569-9360	
여수	선원동 성당	매주 수요일 오후 2시	김지영 엘리사벳	010-7655-3952	
광양	광영동 성당	매주 월요일 오전 10시	이주미 세레나	010-6635-4342	
곡성	곡성 성당	매주 금요일 오전 10시 40분	임영옥 마리아	010-3689-1815	
군산	군산 성당	매주 금요일 오후 12시	최혜승 가브리엘라	010-2988-8105	
전주	솔내 성당	매월 셋째 주 일요일 오후 2시	황인자 엘리사벳	010-4662-1188	
제주	광양성당-지하교리실	매월 첫째, 둘째, 넷째 주 월요일 오후 1시 30분 ~ 3시 30분	김영숙 키어스튼 마리아	010-6685-3516	
	제주교구 내 성당 (매월 정함.)	☆월 피정의 날 매월 셋째 주 월요일 오전 10시 ~ 오후 2시			

## 한국관상지원단 소식

코로나19 사태로 인해서 2020년 3월 31일부터 시행되는 7박8일 침묵피정 취소, 서울 성북동 <씨튼 영성센터>와 성주 <평화 계곡 피정의 집>의 피정 일부 취소, 각 지부의 소기도 모임도 개별기도를 하고 있습니다.

미국관상지원단에서는 28번째 '기도 안에서 일치하는 날'(3월 20~21일 ; 한국시간으로는 21일 9시 ~ 22일 9시)에 24시간 전세계 향심기도 회원들이 동참하도록 초대하였으며, 한국관상지원단도 지부별로 24시간을 준비하여 개개인이 참여하도록 초대했습니다.

### ■ 서울지부 ■

2019년도 씨튼 월 침묵 피정을 비롯하여 소개피정, 심화피정을 꾸준히 행했고, 주간 기도모임도 지속하고 있습니다. 이승구 안드레아 신부가 다시 부임하여 김귀웅 토마스 아퀴나스 신부와 함께 서울대학교 향심기도 사목국에서 봉사하게 되었습니다.

### ■ 인천지부 ■

만수6동 기도모임은 17년 정도 되었고, 꾸준한 기도회원은 5-6명으로 인천이라는 넓은 밭에 작은 일에 충실한 종의 모습으로 각자 가 씨앗의 역할을 할 수 있는 지혜를 주님께 청하면서 기도하고 있습니다. (문의: 010-47807867)

### ■ 대전지부 ■

2019년 3월부터 4월까지 계룡시 '천사재가복지센터'에서 관심 있는 직원들을 대상으로 소개피정 및 후속강의 실시했습니다. 월 모임은 대전 월평동성당 교육관에서 매월 셋째주 토요일 10시 30분 미사 후에 진행합니다.

### ■ 청주지부 ■

2019년 9박 10일 향심기도 집중 피정에 1명 참석했습니다. 봉명동 성당에 기도모임이 신설되고, 송절동 성당은 기도모임 중단되었습니다. 미원성당 천경민 아가대(현재: 연인래 아가대) 자매가 해외 선교사로 파견되었습니다. 많은 기도 부탁드립니다.

### ■ 광주 지부 ■

- 1) 월 쇠신의 날
  - 매월 첫 월요일 10시 ~ 오후 4시
  - 내용: 향심기도, 렉시오 디비나, 강의 및 미사, 미디어 상영
  - 총회(12월 쇠신의 날) : 소기도 모임활동 보고 및 신년 계획 발표
- 2) 소개강의 및 후속 프로그램 4회 실시/문흥동성당 목요팀 신설
- 3) 9박10일 논산 씨튼 영성의 집 피정 5명 참여
- 4) 5박6일 마산교육관 피정 18명 참여(순천, 광양, 군산 포함)
- 5) 광주 지부 친교의 날 1박2일 : 울산 <새 예루살렘 공동체> 피정(34명 참여)

### ■ 대구지부 ■

월 쇠신의 날  
장소 : 매달 둘째 주 토요일, 만촌3동 성당  
강의 및 미사(강사 ; 이청준 신부, 윤행도 신부)와 더불어 월

10 ~ 40여명 참석하였고, 현재는 10여명의 회원들 중심으로 지속적으로 월 기도모임을 진행하고 있습니다.

두 번의 향심기도와 '마음을 열고 가슴을 열고'를 교재로 함께 공부하고, 각 지역의 소식과 피정소식을 나누며 여름. 겨울 연 2회 마산교육관 향심기도 입문피정에 참여하도록 안내하여 소개피정 참여자를 늘리고 있습니다.

2019년 6월17(월) ~ 18일(화), 성주<평화계곡 피정의 집>에서 '향심기도의 열매'라는 주제로 이청준 신부의 봉사로 1박2일 피정을 실시하였습니다.

### ■ 마산 지부 ■

함안 성당에서 목요일 오후 1시에 소기도 모임(봉사자: 김정하 엘리사벳 010-7207-4149) 신설

### ■ 부산 지부 ■

2019년 9월 ~ 12월, 창원<사파성당>에서 향심기도 피정에 참석, 마산가톨릭교육관에서 운영하는 피정프로그램에 다수 회원들 참석

### ■ 울산 지역 ■

소기도모임(봉사자: 박경희 마리아 010-8029-6329)이 2019년 10월 8일 기도회원 22명을 시작으로 매주 화요일 저녁 8시, 월평성당에서 소기도 모임을 가짐. 6개월 동안 향심기도 저변확대를 위해 많은 기도와 수고로 애정을 쏟아주신 왕영수 신부님께 감사드립니다.

지난 2019년에는 향심기도 활성화를 위해 <새예루살렘 공동체>에서 김경순 수녀의 봉사로 7월과 8월에 1일 피정을 하였으며, 10월 18~20일(지도: 김경순 수녀, 왕영수 신부)의 2박 3일 피정에 24명이 참가하였고, 11월 마지막 주에는 김경순 수녀와 함께 향심기도 1일 피정을 하였습니다.

• 2020년 10월 9일 - 11일 향심기도 2박 3일 피정을 계획하고 있습니다.

### ■ 제주도 지역 ■

1. 2019년도에 세 차례에 걸쳐 피정을 실시하였습니다.

(강사 : 이청준 신부)

1) 1월2일~4일 : 청년향심기도피정(21명 참석)

• 주제 : 현대인을 위한 관상 기도 수련

• 장소 : 서귀포<면형의 집>

2) 6월 27일 ~ 29일(13명 참석)



- 주제 : 중독과 하나님의 치유
  - 장소 : 서귀포 <면형의집>
- 3) 7월 5일 ~ 7일 (23명 참석)
- 주제 : 청년 향심기도 피정(주관 - 제주교구 청소년 사목 위원회.)
  - 장소 : 이시돌 피정센터
2. 향심기도 주간기도회 : 매주 1, 2, 4째 주 월요일 오후 1시 30분 ~ 3시 30분
- 장소 : 제주시 광양성당
  - 내용 : 향심기도(30분/ 20분), 다음 주 복음으로 렉시오 디비나, 영적 독서<마음을 열고 가슴을 열고>, 나눔

3. 월피정 : 매월 셋째 주 월요일 오전 10시 ~ 오후 2시
- 내용 : 향심기도(30/30/30분), 다음 주 복음으로 렉시오 디비나, 관상지원단 영상자료 관람 또는 피정자료 복습 등으로 자료 읽기, 나눔.
4. 2020년은 주간 향심기도회 활성화에 당분간 내실을 기할 계획이며, 주간기도회와 월피정은 2019년과 대동소이하게 운영될 것입니다.
- ♣ 제주지역 기도회 봉사자가 변경되었음을 알려드립니다!!! 김영숙 키어스톤 마리아(연락처 010- 6685-3516)님께서 새롭게 기도회 봉사자를 맡게 되었으며, 그동안 기도회 봉사자로서 수고해주신 김은실 소화 데레사님께 감사드립니다.

### 한국관상지원단 사무국 주최 피정

#### \*2박 3일 소개 및 후속피정

일시 : 2020년 9월 18일(금) 오후3시 ~ 20일(일) 오후3시  
접수 : 수시 접수

• 2021년 9박 10일 집중피정 : 9월28일(화) ~ 10월 7일(목)로 예정됨.

#### \*9박 10일 집중피정

일시 : 2020년 11월 24일 오후4시 ~ 12월 3일 점심식사  
접수 : 한국관상지원단 사무국(전화: 02-421-1968)에서 9월 1일 9시부터 선착순30명 접수받음.

### | 지부 간사 명단 및 연락처 |

• 사무국장 김병연 요셉	010-2948-3852	• 서울지부 한명숙 카타리나	010-8553-2374
• 인천지부 강경애 세실리아	010-4780-7867	• 대전지부 박봉석 세레자 요한	010-3909-6649
• 청주지부 연인래 아가다	010-9408-9670	• 마산지부 황혜순 올리아나	010-9667-8944
• 부산지부 류건희 아네스	010-9325-0006	• 대구지부 최해자 세라피나	010-7795-0639
• 광주지부 장미자 데레사	010-3632-0237		

※ 문의 사항이 있으신 분들은 지부 간사에게 연락하십시오.



## 후원 회원 가입안내

한국관상지원단은 매일의 삶에서 복음의 관상적 차원을 살아가기로 투신하는 개인과 향심기도 그룹이 이루는 공동체입니다. 많은 현대인들에게 그리스도교 전통 관상기도가 보급될 수 있도록 동참해 주시기 바랍니다.

1. 가입방법 : 02) 421-1968로 전화를 주시거나 또는 이메일 koreacontout@naver.com으로 가입자의 성명, 주소, 전화, E-mail등을 알려 주십시오.

2. 자동이체 납입방법 : 은행으로 납부하는 경우 인적 사항을 이메일이나 전화로 꼭 알려주십시오.  
(우리는행 : 1006-701-302826 예금주 : 한국관상지원단)

3. CMS계좌 신청 : 전화나 이메일로 연락주시면 신청서를 보내드립니다.

◆ 소식지가 개별로 필요하신 분은 주소 또는 E-mail주소를 알려주시면 소식지를 보내드리겠습니다.

