

가톨릭 성경통독 아카데미
가톨릭 영성수련 아카데미

영성수련 방법론



주. 김재성
드립니다.

조창수 토마스 아퀴나스 신부



가톨릭 성경통독 아카데미
가톨릭 영성수련 아카데미



010-8889-5425

01 기도 방법과 영적 훈련

주님, 저희에게 기도하는 법을 가르쳐 주십시오 (루카 11, 2)

기도는 하느님의 현존에 대한 우리의 인격적인 응답입니다. 우리는 듣는 마음으로 경건하게 하느님께 나아갑니다. 하느님께서서는 먼저 말씀하십니다. 우리는 기도 안에서 하느님의 현존을 인정하고, 감사하는 마음으로 사랑이신 그분께 응답합니다. 우리는 항상 하느님과 하느님이 하시는 일에 초점을 두어야 합니다. 우리 각자가 하느님의 말씀을 주의 깊게 듣고 제각기 독특한 방법으로 응답하는 데 도움이 되는 방법들로서 다음의 몇 가지를 제안합니다.

1.1 매일기도 양식

기도 할 때마다 아래의 양식을 이용하십시오.

1.1.1. 준비

- + 매일 기도 시간을 최소한 20분에서 한 시간 정도 잡도록 합니다. 60분이라는 시간에 어떤 “신성한” 것이 있는 것은 아니지만, 대부분의 사람들이 자신의 마음을 차분히 가라앉히고 기도에 몰입하는 데에는 대개 한 시간 정도가 필요합니다.
- + 저녁에 시간을 내어서 그 다음날의 성경 구절과 해설을 미리 읽습니다. 잠들기 바로 전에 성경 구절을 다시 한 번 생각해 봅니다.

1.1.2. 기도 시간의 짜임새

- + 조용한 가운데 자신의 몸과 마음을 차분히 가라앉히십시오. 긴장을 풀고 숨을 깊게 들이마신 후 넷을 셀 동안 숨을 멈추십시오. 그런 다음 천천히 입으로 숨을 내쉬십시오. 이것을 여러 번 반복하십시오.
- + 하느님 없이는 나는 아무것도 아님을 예민하게 감지하면서 하느님께 대한 나의 의존성을 분명히 하십시오. 하느님께 당신이 바라고 필요로 하는 은총을 구하십시오.
- + 당신이 선택한 성경 구절을 내용에 알맞은 방법으로 읽고 반성해 보십시오. 예를 들면, 시적인 구절이나 이야기 형태를 취하지 않은 구절은 묵상(默想)을 하고, 이야기 형태를 취한 구절이나 사건에 관한 구절은 관상(觀想)을 하십시오.

+ 예수님이나 하느님 아버지와의 담화(談話)로써 기도를 마치십시오. 실제로 말씀을 드리고 말씀을 들으십시오. 주의 기도로 기도를 마치십시오.

1.1.3. 기도 후 반성

기도 후 반성은 기도 시간의 마지막 부분에 하는 성찰입니다. 기도 시간 중에 하느님이 어떻게 우리에게 현존하셨는지를 보다 깊이 깨닫는 것이 이 반성의 목적입니다. 기도 후 반성 시간에는 주로 기쁨, 평화, 슬픔, 두려움, 갈등, 분노 등 우리의 감정 안에 드러나는 위안이나 쓸쓸함의 내적인 움직임에 관심을 기울입니다. 많은 경우에 있어서, 우리가 특별히 구한 은총에 하느님께서 어떻게 응답하셨는지를 이 기도 후 반성 시간에 비로소 깨닫게 됩니다. 기도 후 반성을 영적 일기에 적음으로써 우리는 인격적인 책임감을 느끼게 됩니다. 영적 일기는 우리의 영적 여정(旅程)의 귀중한 기록이며, 자아 완성을 향한 하나의 디딤돌이 될 것입니다. 영적 지도자나 영적 반려자가 없는 경우 영적일기의 기록은 기도를 평가하고 명백하게 하는데 도움이 됩니다. 영적 지도자가 있는 경우 영적일기의 기록은 자신의 기도 체험을 나눌 수 있는 훌륭한 준비 자료가 됩니다.

기도 방법 : 매시간 이후 노트나 영적 일기장에 날짜와 그 날의 성경 구절을 적어 놓으십시오. 그런 다음 아래의 질문들에 답을 해 보십시오 :

- + 특별히 나의 마음에 와 닿은 말씀이나 구절이 있었는가?
- + 나의 느낌은 어떠했는가? - 평화스러웠는가? 사랑을 느꼈는가? 슬펐는가? 실망했는가? 이러한 느낌들이 나에게 무엇을 말해 주는가?
- + 나는 이제 어떻게 하느님의 현존을 더욱 깊이 느끼는가?
- + 다음에 기도할 때 도움이 될 만한 점이 있었는가?

1.2 여러 가지 형태의 혼자 기도하는 방법

성경을 기도하는 방법에는 여러 가지 형태가 있습니다. 사람에 따라 각자에게 알맞은 기도 방법이 다르나, 여러 가지 다른 방법들을 시도해 봄으로써, 마침내 특별한 성경 구절에 적합하고 우리의 개성이나 필요와 조화를 이루는 방법들을 사용하는데 익숙해 질 것입니다. 한마음 영성수련에서는 다음의 방법들을 사용할 것입니다 :

1.2.1. 묵상 :

묵상 시간에는 마치 연애 편지를 대하듯이 성경 구절을 읽습니다 : 이 방법은 시적인 성경 구절을 기도하는데 특히 도움이 된다.

기도 방법 :

- + 성경 구절을 천천히 읽으십시오. 크게 소리를 내어 읽든가 속삭이는 소리로 읽으면서, 성경 말씀이 당신을 감싸도록 하며 그 맛을 음미하십시오.
- + 특히 당신의 관심을 끄는 부분에 머물면서, 마치 매마른 땅이 비를 받아들듯이 그 말씀들을 마음에 받아들입니다.
- + 한 단어나 구절을 되뇌이면서 새롭게 일어나는 느낌들을 감지하십시오.
- + 마치 사랑하는 친구의 편지를 읽듯이, 또는 부드러운 목소리로 합창노래를 부르듯이 사랑하는 마음으로 성경 구절을 읽고 또 읽으십시오.

1.2.2. 관상 :

관상을 통하여 우리는 성경 구절의 사건이나 이야기 속으로 들어갑니다. 우리는 우리의 전 오관(五官)을 사용하여, 상상 속에서 성경 구절 안으로 들어갑니다. 신학자들은, 우리는 관상을 통하여 “그리스도의 삶의 신비를 회상하고 거기에 참여” 할 수 있다고 말합니다. 마치 예수님께서 제자들을 가르치셨듯이, 세례 성사를 통하여 우리 안에 현존하시는 예수님의 영(靈)께서 우리를 가르치십니다. 이 예수님의 영(靈)께서는 우리가 기도를 통하여 접하게 되는 어떤 신비를 상기시키시고 재생케 하십니다. 마치 부활하신 예수님께서 성체 성사 안에 파스카의 신비를 재현하시듯이, 예수님께서서는 관상을 통하여 우리가 관상하는 특별한 사건을 재현하시며 그 신비 안에 현존하십니다.

기도 방법 : 관상 기도 중에 우리는 마치 우리가 그 현장에 있는 것처럼 그 이야기 속으로 들어갑니다.

- + 어떤 일이 일어나는지 잘 관찰하십시오 ; 무슨 말을 하는지 잘 들으십시오.
- + 그 신비의 일부가 되십시오 ; 그 현장 속의 한 사람의 역할을 맡으십시오.
- + 각 개개인을 잘 관찰하십시오 ; 각자가 무엇을 경험합니까? 각자가 누구에게 말을 합니까?
- + 내가 그 메시지를 들음으로써 나의 삶이나 나의 가족 또는 사회에 어떤 변화를 가져올 것인가에 주의를 기울이십시오.

성경의 이야기 속에서 예수님과 담화(談話)하십시오.

- + 예수님과 함께 예수님을 위해서 바로 거기에 계십시오.
- + 예수님을 원하십시오. ; 예수님을 향한 배고픔을 느끼십시오.
- + 예수님의 말씀을 들으십시오.
- + 예수님께서 당신을 위해 되고자 원하시는 대로 되도록 하십시오.
- + 예수님께 응답하십시오.

1.2.3. 내심 기도 :

“내심기도 시간에 우리는 생각과 이미지를 초월하고, 감각과 이성을 초월하여 우리 존재의 중심부로 내려갑니다. 그 안에서 하느님께서 놀라운 일을 하십니다.” 내심기도는 대체로 말없이 행하는, 아주 간단하며 순수한 기도

방법입니다. 우리는 우리 안에 계신 성령께 우리의 마음을 열어 드리는 것입니다. 내심기도 시간에 우리는 우리 자신의 가장 깊은 중심부까지 내려갑니다. 그 곳은 우리 안에 생명의 숨을 불어넣어 주시는 사랑의 하느님께서 우리를 창조하셨음을 가장 절실히 느낄 수 있는 고요함의 장소입니다. 내심기도에 들어가기 위해서는 우리가 하느님께 의존함을 인정하고 사랑의 성령께 자신을 송두리째 내맡겨야 합니다.

“성령께서도 언약한 우리를 도와주십니다. 우리를 대신해서 말로 다할 수 없을 만큼 하느님께 간구해드립니다.” (로마 8, 26). 우리 안에 계시는 예수님의 영께서는 “아빠, 아버지” (로마 8, 15)라고 외칩니다.

기도 방법 : “너희는 멈추고 내가 하느님인 줄 알아라.” (시편 46,10).

- + 조용히 앉아서 몸을 편안하게 하고 긴장을 푸십시오.
- + 하느님을 그리워하고 바라는 마음을 견지하십시오.
- + 당신의 가장 깊은 곳으로 들어가십시오. 당신이 천천히 엘리베이터를 타고 내려간다거나, 계단을 걸어 내려간다거나, 산을 내려간다거나, 깊은 언덕 속으로 빠져든다고 상상하십시오. 그러면 보다 쉽게 당신의 깊은 자아의 중심부에 이를 수 있을 것입니다.
- + 고요함 가운데 하느님의 현존을 느끼십시오. : 평화로운 마음으로 하느님의 사랑을 흠뻑 받아들이십시오.

1.2.4. 만트라(mantra) :

내심기도의 한 방법으로서 “만트라” 또는 “기도말” 을 사용합니다. 만트라는 한 단어일 수도 있고 한 구절일 수도 있습니다. 성경에서 따온 말일 수도 있고 당신의 마음 안에서 순간적으로 우러나온 말일 수도 있습니다. 당신에게 있어서 그 말이나 구절은 하느님의 충만하심을 나타냅니다. “예수님” 의 이름을 부르거나 또는 예수님의 기도라고 알려진 “하느님의 아들, 주 예수 그리스도님 이 죄인을 불쌍히 여기소서.” 를 외우는 것이 만트라의 일종입니다.

기도 방법

자신의 호흡에 맞추어 만트라를 천천히 반복합니다. 예를 들면 예수님의 기도의 첫 부분 - 하느님의 아들, 주 예수 그리스도님 - 숨을 들이 마시면서, 뒷 부분 - 이 죄인을 불쌍히 여기소서 - 숨을 내쉬면서 합니다.

1.2.5. 묵상 독서 :

“내가 입을 벌리자 그 두루마리를 입에 넣어 주시면서 그 분은 말씀 하셨다. ‘... 내가 주는 이 두루마리를 배부르게 먹어라.’ 그리하여 그것을 받아먹으니 마치 꿀처럼 입에 달았다” (에제 3, 2-3).

성경이나 영적 서적을 묵상하면서 읽는 것도 기도의 한 방법입니다. 영적 독서는 항상 우리의 기도 생활을 풍부하게 해줍니다. 아래의 방법은 특히 기도가 어렵거나 무미건조할 때 도움이 됩니다.

기도 방법 : 영적 독서를 천천히 하면서, 가끔 독서를 중단하고 어떤 말이나 구절이 우리의 몸 안에 스며들도록 합니다. 어떤 생각이 마음 깊은 곳에서 떠오르면 그 생각을 계속하고, 그 생각의 전부가 우리의 존재 안으로 깊숙이 스며들도록 합니다. 당신 안에 받아들인 말을 음미하십시오. 그리고 대화를 하듯이 진실하고 자연스럽게 응답하십시오.

1.2.6. 영적 일기 :

“이에 대해서는 내가 앞서 간단히 적은 바 있으므로 그것을 읽으면 여러분은 내가 그리스도에 관한 심오한 계획을 이해하고 있다는 것을 알 수 있을 것입니다” (에베 3, 4).

영적 일기는 묵상의 기록입니다. 우리가 펜을 들어 우리의 생각을 종이에 옮길 때 우리의 영혼과 육신은 서로 협력하여 우리의 참된 자신을 드러냅니다. 영적 일기를 쓰는 것은 다른 기록들과는 차이가 있습니다. 영적 일기를 씌으로써 우리는 우리의 무의식에서 일어나는 신선한 이미지를 표현하게 되며 이 새로운 관점에서 우리 자신을 새롭게 체험합니다. 따라서 영적 일기를 잘 쓰기 위해서는 우리가 갖고 있던 선입견이나 편견을 버려야 합니다.

묵상 기록은 사랑하는 이에게 편지를 쓰는 것과 같습니다. 지나간 추억들이 되살아나고, 신뢰를 더욱 공고히 하며, 사랑이 우리 안에 넘쳐흐르게 됩니다. 편지를 쓰는 동안에 우리의 강점들이 더욱 강해지고 오랫동안 남아 있음을 발견하기도 합니다. 이러한 이유로 영적 일기의 기록은 분노, 두려움, 또는 원함과 같이 드러나지 않고 억눌렀던 감정들을 확인하고 치유하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 마지막으로, 우리는 영적 일기를 씌으로써, 우리가 읽는 성경의 말씀들을 보다 깊이 이해하고 감사할 수 있게 됩니다.

기도 방법 : 기도하는 마음으로 영적 일기를 기록하는 방법은 여러 가지가 있습니다. 예를 들면 다음과 같은 방법들이 있습니다.

- a. 하느님께 편지 쓰기
- b. 자신과 다른 사람과의 대화 기록 ; 다른 사람은 예수님일 수도 있고 다른 중요한 인물일 수도 있습니다. 어떤 사건이나 경험, 또는 가치와 대화할 수도 있습니다. 예를 들면, 죽음, 이별, 지혜 등을 의인화(擬人化)하여 그와 더불어 대화할 수 있습니다.
- c. 어떤 질문에 대한 대답의 기록 ; 예를 들면, “내게 무엇을 바라느냐?” (마르 10,51) 또는 “왜 울고 있느냐?” (요한 20, 15).
- d. 예수님이나 다른 성경의 인물이 펜을 통하여 나에게 “말하게” 합니다.

1.2.7. 반복 기도 :

“내가 충분히 만족할 때까지 다른 주제를 다루지 않고 한 가지 주제에 대해 조용히 묵상하겠다.” - 성 이냐시오 로욜라 -

반복기도는 하나님께서 우리 안에 더욱 깊숙이 들어오시어 일하시도록 지난 기도 시간으로 돌아가는 것을 말합니다. 반복기도를 통하여 우리는 하나님을 보다 잘 느낄 수 있고 우리의 기도나 삶 안에서 하나님께서 어떻게 말씀하시는지 더욱 잘 알아들을 수 있습니다. 우리는 반복기도를 통하여 우리에게 계시하시는 하나님과 우리 자신을 일치시키는 체험을 할 수 있습니다. 반복기도는 지난 기도 시간에 우리에게 하신 하나님의 말씀을 공경하는 한 방법입니다. 즉, 우리가 사랑하는 분과 지난번에 가졌던 대화를 회상하고 곰곰이 생각하는 것입니다. 그것은 마치 하나님께, “그때 그 말씀을 다시 한 번 해주십시오 ; 그때 뭐라고 하셨지요?” 하고 묻는 것과 같습니다. 우리는 이 반복 - 추후의 대화 - 을 통해서 첫 기도 시간에 느꼈을지도 모르는 슬픔이나 후회를 변화시키시는 치유의 현존에 우리 자신을 열어드립니다. 반복기도 시간에는 위로(기쁨, 파스함, 평화)의 느낌이 깊어질 뿐 아니라 쓸쓸함(고통, 슬픔, 후회)의 느낌도 새로운 차원에서 이해할 수 있게 되고 우리를 위한 하나님의 계획으로 받아들일 수 있게 됩니다.

기도 방법 : 우리가 기도하는 동안 기쁨이나 슬픔 또는 혼란을 두드러지게 체험한 때의 기도를 선택하여 반복합니다. 아마도 기도 준비의 부족으로 아무런 느낌도 일어나지 않았던 때의 기도를 선택할 수도 있습니다.

- + 지난 번 기도 시간에 체험한 느낌들을 상기하십시오.
- + 출발점으로 지난 기도 시간에 가장 두드러졌던 장면이나 말 또는 느낌을 사용하십시오.
- + 기도 시간 중에 성령께서 당신 마음의 내적 움직임을 이끄시도록 하십시오.

1.3 영적 훈련과 도움들

1.3.1. 의식 성찰 :

“아뢰어 당신께서는 나를 흔히 아십니다” (시편 139, 1)

우리는 의식 성찰을 통하여 하나님께서 어떻게 우리에게 현존하셨으며, 우리는 그날 하나님의 현존에 어떻게 응답했는지 발견하게 됩니다. 성 이나시오는 이 훈련이 매우 중요하다고 믿었습니다. 성 이나시오는 우리가 기도 시간을 낼 수 없는 경우에도 의식 성찰은 반드시 해야 하며, 이 성찰을 통하여 하나님과의 생명의 관계를 유지할 수 있다고 강조하였습니다.

의식 성찰을 통회자가 자기 잘못을 뉘우치는 양심 성찰과 혼동해서는 안 됩니다. 의식 성찰은 우리의 일상 생활 안에서 일어나는 사건, 환경, 감정들 안에 하나님께서 어떻게 현존하시는지를 알아내는 것입니다. 기도 시간 후에 기도 후 반

성을 하듯이 우리는 하루 생활이 끝난 후 의식 성찰을 합니다. 의식 성찰을 매일 제대로 실천하면 하느님과 우리 자신, 그리고 다른 사람들과의 관계를 자라나게 하는데 필수적인 완전한 균형을 얻게 됩니다.

의식 성찰은 다음을 반영합니다. : “인격적인 사랑의 역동적인 움직임 - 우리는 항상 우리가 진실로 사랑하는 사람에게 우리가 말하고자 원하는 순서대로 말하고 싶어 합니다. 감사합니다, · 저를 도와주십시오, · 당신을 사랑합니다, · 미안합니다, · 저와 함께 계셔주십시오.”

방법 : 의식 성찰을 위해 다음의 기도를 제안합니다. 이 기도에 대한 나의 응답을 영적일기에 함께 기록할 수도 있습니다.

- + 아버지 하느님, 저는 온전히 당신께 의지합니다. 모든 것이 당신의 선물이며 모든 것이 당신의 은총입니다. 오늘 베풀어 주신 은총에 대해 당신께 감사와 찬양을 드리나이다.
- + 주님, 당신은 시간을 통하여 시간 안에서 제가 제 자신을 밝히 들여다 볼 수 있게 하심을 믿나이다. 당신께서 나의 삶을 어떻게 인도하시고 꾸며주시는지 더욱 깊이 깨닫게 해주시고, 또한 제가 당신의 길에 놓는 장애물들을 보다 예민하게 알아낼 수 있도록 해주소서.
- + 당신은 오늘 제 삶 속에 함께 계셨나이다. 이제 제가 다음을 목상하고자 하오니 제게 가까이 오소서 :

오늘의 사건 안에 현존하신 당신...
제가 느꼈던 감정들 안에 현존하신 당신...
당신의 부르심...
저의 응답...

- + 아버지, 당신 사랑의 용서와 치유를 간청하옵니다. 제가 치유되기를 가장 바라는 오늘의 특별한 사건은...

- + 당신의 사랑과 권능을 굳게 믿으며 희망에 가득 차 제 자신을 당신의 손에 맡기오며... (당신이 가장 필요로 하고 바라는 은총을 구하십시오. 하느님께서서는 당신에게 그 은총을 주시고자 원하신다는 것을 믿으십시오.)... 을 굳게 확신하나이다.

1.3.2. 신앙 체험 나누기 :

“단 두세 사람이라도 내 이름으로 모인 곳에는 나도 함께 있을 것이다” (마태 18, 20).

공동체를 이루기 위해서는 삶의 핵심 문제에 대해 공동체원 상호간에 허심탄회한 대화가 오가야 합니다. 그리스도인들에게 이러한 대화란 신앙 체험을 나누는 것이며, 이것은 혼자서 하는 매일 기도의 연장입니다. 신앙 체험 나누기 모임은 토론 집단도 아니고 감수성 훈련이나 사교 모임도 아닙니다. 이 모임의 회원들은 지적 또는 신학적 견해를 나누고 얻기 위해 함께 모이는 것이 아닙니다. 신앙 체험 나누기는 미리 설정한 어떤 목표를 성취하기 위한 것도 아닙니다. 신앙 체험 나누기의 목적은 주님의 이름으로 모인 작은 집단으로 대표되는 교회 공동체 안에서 계속하여 몸소 당신을 계시하시는 하느님께 귀를 기울이고 마음을 여는 것입니다. 신앙 체험 나누기의 열매는 그리스도의 몸

인 교회의 “성장”입니다(에페 4, 12). 하느님의 말씀을 함께 읽고 묵상하는 것은 신앙 체험 나누기의 한 방법입니다. 신앙 체험 나누기는 오늘 세계에 서 그리스도의 제자가 된다는 것이 무엇을 의미하는지를 우리의 마음 가장 깊은 곳에서부터 서로 나누도록 우리를 부릅니다. 진정한 의미에서의 신앙 체험 나누기는 공동체를 결속시키시는 힘이신 그리스도의 영(靈) 안에서 우리가 서로 알게 되고 사랑하게 됨을 의미합니다.

신앙을 나누는 사람들에게 도움이 되는 하나의 이미지를 소개하고자 한다 : 조약돌이 떨어지는 풀장을 상상해 보라. 풀장 주위에 모여 있다고 상상하면서 회원들은 원형으로 모인다. 물 속으로 부드럽게 떨어지는 조약돌처럼 각 회원은 하느님으로부터 받은 “말씀”을 나눈다. 모두 침묵을 지키는 가운데 각자의 말씀을 받아들인다. 동심원들을 그리며 풀장의 가장자리로 번져나가는 물결처럼, 이 말씀들은 원 주위에 둘러선 각 사람의 마음속으로 사랑 안에서 확대되고 번져 나간다.

방법 : 미리 약속한 장소에 일곱 명 내지 열 명의 회원이 모인다.

- + 지도자는 회원들에게 얼마 동안 침묵 가운데 기도하라고 초대한다. 이 때 회원들은 성령께서 함께 하시기를 기도한다.
- + 지도자는 즉흥적인 기도나 미리 준비한 시작기도로써 침묵의 기도를 모은다.
- + 회원 중의 한 사람이 미리 정해서 각 회원이 혼자서 기도하며 묵상해 온 성경 구절을 읽는다.
- + 성경 봉독 후 잠시 침묵한다.
- + 지도자는 각 사람에게 성경에 나오는 한 단어나 구절을 함께 나눌 것을 초대한다.
- + 다른 회원이 그 성경 구절을 다시 읽는다 ; 그 후 잠시 침묵한다.
- + 지도자는 원하는 사람들에게 이 성경 구절이 그들에게 개인적으로 무엇을 말해 주는지 - 도전, 위로, 초대 등 - 간단히 나누도록 초대한다.
- + 그 성경 구절을 다시 읽는다.
- + 회원들은 주님께 즉흥적인 기도를 바친다.
- + 지도자는 축복의 말이나 주의 기도 또는 성가로 신앙 체험 나누기를 마친다.
- + 헤어지기 전에 다음의 모임을 위한 성경 구절을 발표한다.

1.3.3. 기도 중의 상상(想像)의 역할

상상이란 우리가 과거의 체험을 되살리고 미래를 창조할 수 있도록 기억하고 회상하는 능력이다. 이미지를 통하여 우리는 우리 존재의 중심부를 파악할 수 있고 우리 존재의 가장 깊은 곳에 있는 것을 표면에 끌어 올려 생명력을 불어 넣어 주고 표현할 수 있다. 이미지를 사용하는 것은 우리의 정신적 영적 발전에 중요한 역할을 한다. 이미지는 의미의 여러 차원을 동시에 드러냄으로써 우리의 보다 깊은 현실을 상징한다. 활력있는 상상을 체계적으로 사용함으로써 우리는 우리 안에 숨겨져 있는 에너지를 방출할 수 있고 우리 안에 이미 존재하는 완전성의 가능성을 실현할 수 있다. 활력있는 상상을 신앙의 자세로 기도에 이용할 때, 우리는 우리 안에 계시고 우리를 변화시켜 주시는 하느님

의 현존과 권능과 신비에 우리 자신을 열게 된다. 성경은 대부분의 경우 이야기를 모아 놓은 것이고 감각적인 영상들을 풍부히 담고 있기 때문에 성경을 기도할 때 활력있는 상상을 이용하는 것은 특히 효과가 있다. 성경 이야기를 상상함으로써, 우리는 역사적인 사실을 뛰어넘어 하느님의 창조적인 말씀의 진리와 신비를 우리의 삶 안에서 발견하게 된다.

1.3.4. 분심(分心)에 대한 대응책

기도 중의 분심 때문에 지나치게 걱정하거나 실망해서는 안 된다. 분심이 생기면 그냥 그대로 두고 기도의 소재로 돌아가면 된다. 만약 분심이 계속되면, 그것은 분심의 대상을 기도하는 마음으로 주의 깊게 생각해 보라는 부르심일 수도 있다. 예를 들어서 미결 상태에 있는 문제가 해결될 때까지 계속 마음에 떠오르는 것은 놀라운 일이 아니다.

02 베네딕도식 기도

이 기도 방법은 수세기에 걸쳐 교회 안에서 사용되었으며, 이 방법을 보급시키고 발전시킨 베네딕도 성인의 이름을 따서 베네딕도식 기도라 칭하고 있습니다. 이 기도는 전통적으로 세 부분으로 나뉘어져 있습니다.

즉 1. 독서(Lectio) 또는 거룩한 독서, 2. 묵상(meditatio), 그리고 3. 기도(oratio)로 되어 있습니다.

“목마른 사람은 다 나에게 와서 마셔라. 나를 믿는 사람은 성경 말씀대로 ‘그 속에서부터 생수의 강들이 흘러나올 것이다.’” (요한 7,37-38)

1. 먼저 하느님의 현존을 느끼며 마음을 가다듬으십시오. 그런 다음 거룩한 독서인 독서(lectio)할 책을 들고서 읽기 시작하십시오. 읽다가 어떤 단어가, 어떤 절(節)이, 어떤 문장이 마음에 와 닿을 때까지 읽으십시오...그런 문장을 발견하게 되면 독서를 멈추십시오.

“목마른 사람은 다 나에게 와서 마셔라.” 바로 이 구절이 마음에 깊이 와 닿았다고 가정합니다.

2. 이제 독서를 멈추고 묵상이 시작됩니다.

목마른 사람은 누구나 다 나에게 와서 마셔라... 목마른 사람은 누구나 다 나에게 와서 마셔라... 목마른 사람은 누구나 다 나에게 와서 마셔라... 얼마 동안 이렇게 반복하다 보면 이 단어의 깊이를 충분히 맛보게 될 것입니다. 그리고 이 말들이 가슴을 적시게 되고 그 말에서 풍기는 자비에 마음이 움직이게 됩니다.

3. 이제는 묵상을 끝내고 기도로 들어갈 때입니다.

“누구나 다...누구나 다...누구나 다...주님, 정말이십니까? 누구에게나 다 생명의 물을 마시게 하시겠습니까? 그 물을 마시기 위해서는 아무 자격도

필요없고 그저 사람이면 누구나 마실 수 있다는 말씀입니까? 그러니까 제가 죄인이든 성인이든, 주님을 사랑하든 안하든, 지난날 주님께 충실했든 불충했든 상관없다는 말씀인가요? 그러니까 그냥 목이 마르기만 하면 된다는 말씀인가요? 그러면 주님께 갈 수 있다는 말씀입니까?...”

또는 이렇게 말씀드릴 수도 있겠지요... “목마른, 목마른...목마른 사람은... 나에게 와서...나에게 와서...나에게 와서... 나에게 와서... 주님, 저는 목이 마릅니다...하지만 이렇게 망설이면서 왔습니다... 전에도 목마를 때마다 여러 번 주님께 왔습시다만, 주님은 제 갈증을 풀어 주시지 않았습시다... 주님께서 말씀하시는 그 신비스런 물이란 무엇을 말씀하시는 것인지요? 그 물을 마시지 못하는 것은 제 안에 어떤 장애물이 있기 때문입니까?... 그 때문에 그 물을 마시지 못하는 것입니까?...”

4. 기도하다가 자꾸 분심이 들거든 다시 책을 들고서 독서를 시작하십시오... 선택한 글을 계속 읽되 다른 문장이 마음에 와 닿을 때까지 읽으십시오...

이 기도 방법은 머리로 보다는 마음으로 기도하는 것을 배우고 싶어 하는 사람들에게는 훌륭한 기도 양식이 되겠습니다. 이 기도 방법은 기도하는 데에 머리도 조금 참여하기 때문에 분심이 드는 것을 막아줍니다. 동시에 생각하고 반성하는 기도가 되게 하지 않고, 단순하게 사랑을 담아 바치는 기도가 되도록 부드럽게 이끌어 줍니다.

03 이나시오식 묵상

이 방법은 로올라의 성이나시오가 그의 영신수련에서 원하는 공상 기도의 한 형태로서, 많은 성인들이 이 방법을 사용했습니다. 이 기도 방법은 그리스도의 생애 중에서 한 장면을 택해서 마치 그 일이 지금 실제로 일어나고 있는 듯이 그 장면을 택해서 마치 그 일이 지금 실제로 일어나고 있는 듯이 그 장면을 다시금 체험하는 것입니다.

1. 묵상 : 요한 5, 1-9

1 그 뒤에 유대인들의 축제 때가 되어 예수님께서 예루살렘에 올라가셨다. 2 예루살렘의 ‘양 문’ 곁에는 히브리 말로 벳자타라고 불리는 못이 있었다. 그 못에는 주렁이 다섯 채 딸렸는데, 3 그 안에는 눈먼 이, 다리 저는 이, 팔다리가 말라비틀어진 이 같은 병자들이 많이 누워 있었다. 4 그들은 물이 움직이기를 기다리고 있었다. 이따금 주님의 천사가 그 못에 내려와 물을 출렁거리게 하였는데, 물이 출렁거린 다음 맨 먼저 못에 내려가는 이는 무슨 질병에 걸렸더라도 건강하게 되었기 때문이다. 5 거기에는 서른여덟 해나 앓는 사람도 있었다. 6 예수님께서 그가 누워 있는 것을 보시고 또 이 미 오래 그렇게 지낸다는 것을 아시고는, “건강해지고 싶으냐?” 하고 그에게 물으셨다. 7 그 병자가 예수님께 대답하였다. “선생님, 물이 출렁거릴 때에 저를 못 속에 넣어 줄 사람이 없습니다. 그래서 제가 가는 동안에 다른 이가 저보다 먼저 내려갑니다.” 8 예수님께서 그에게 말씀하셨다. “일어나 네 들것을 들고 걸어가거라.” 9 그러자 그 사람은 곧 건강하게 되어 자기 들것을 들고 걸어갔다. 그날은 안식일이었다.

2. 묵상 준비로 잠시 마음을 고요히 가다듬읍시다. 알아차리기 방법(호흡, 소리, 몸의 감각) 중 하나를 택하여 하십시오...

3. 이제 벳자타라고 하는 그 못을 상상하십시오. 다섯 개의 행각... 못... 주변상황... 시간을 충분히 갖고서 전체 구조를 될 수 있는 대로 생생하게 상상하십시오. 그리고 그 장소를 바라보면서 당신 자신의 위치를 정하십시오... 그 못은 어떤 곳입니까? 깨끗합니까, 더럽습니까? 넓은 곳입니까, 좁은 곳입니까?... 건축 구조는?... 날씨는?... 못 근처에 있는 사람들을 보

십시오... 사람들이 얼마나 많습니까?... 어떤 종류의 사람들입니까?... 어떤 옷들을 입었습니까?... 무엇들을 하고 있습니까?... 그들이 어떤 병으로 고생하고 있습니까?... 무슨 이야기들을 하며... 무엇들을 하고 있습니까?...

4. (당신) 이 광경을 마치 화면 위에 비치는 영화를 보듯이 밖에서 구경만 하는 것은 충분치가 않습니다. 당신도 거기에 직접 참여해야 합니다... 당신은 거기서 무얼하고 있습니까?... 왜 이곳에 왔습니까?... 그곳 광경과 그 사람들을 볼 때 어떤 느낌이 듭니까?... 당신은 무엇을 하고 있습니까?... 누군가와 이야기를 하는 중입니까?... 누구하고?...

5. (병자) 이제 복음에서 이야기하는 그 병자를 보십시오... 그 사람은 군중들 속 어디에 있습니까?... 어떤 옷을 입었습니까?... 그 사람 옆에 누가 있습니까?... 그에게 걸어가서 이야기를 하십시오... 당신은 그에게 무슨 말을 합니까? 또는 무엇을 물어봅니까?... 그가 뭐라고 대답을 합니까? 시간을 충분히 갖고 그의 생활과 사람됨을 가능한 한 자세히 알아보십시오... 그는 어떤 인상을 줍니까?... 그와 이야기하는 동안 어떤 느낌이 듭니까?...

6. (예수님) 당신은 그 병자와 이야기를 하면서 걸음으로 예수께서 그곳에 들어오시는 것을 봅니다... 그분의 행동과 움직임은 하나하나 유의해서 보십시오... 어디로 가십니까? 어떻게 행동하십니까?... 그분이 어떻게 느끼신다고 생각됩니까? 이제 예수께서 당신과 그 병자가 있는 쪽으로 오시고 계십니다... 지금 당신 기분이 어떻습니까?... 그분께서 그 병자와 이야기하고자 하시는 것을 알고 당신은 옆으로 비켜섭니다... 예수께서는 그 사람에게 무슨 말씀을 하십니까?... 그 사람이 뭐라고 대답합니까?... 두 사람의 대화를 모두 들으며 복음에 나오는 그 이야기들과 연관시켜보십시오. 특히 “**낮기를 원하느냐?**” 하시는 예수님의 질문을 생각 해 보십시오... 이제 예수께서 그 사람에게 일어나서 걸어가라고 하시는 것을 들으십시오... 그 사람의 첫 반응을... 그가 일어서려고 애쓰는 모습을... 그 기적! 그 사람의 반응을 보십시오... 예수님의 반응을 보십시오... 그리고 당신 자신의 반응을...

7. (만남)* 예수님은 이제 당신께 돌아서십니다... 당신과 이야기를 하십니다... 예수께 방금 일어난 그 기적에 대해서 말씀하십시오... 당신은 어떤 병이 있어 고생하고 있습니까?... 신체적, 정서적, 영성적으로?... 예수께 거기에 관해서 이야기하십시오. 예수님이 무슨 말씀을 하십니까?... 그분께서 ‘**낮기를 원하느냐?**’ 고 하시는 말씀을 들어보십시오. 당신이 낮기를 원한다고

말씀드릴 때 진심에서 하는 말입니까?... 당신은 치유의 결과를 모두 감당할 준비가 되어 있습니까?... 이제 은총의 순간이 왔습니다... 당신은 예수님이 당신을 낮게 하실 수 있고, 낮게 해주하고자 하신다는 것을 믿습니까?... 당신은 이 일이 여기 모인 모든 이들의 믿음 때문에 이루어질 것을 믿습니까?... 그렇다면 그분께서 당신에게 전능하신 치유의 말씀을 하시는 것을 들으십시오. 또는 당신 위에 손을 얹으시는 것을 느끼십시오... 기분이 어떻습니까?... 당신은 지금 들은 그 말씀이 정말 당신에게 영향을 미치리라고 믿습니까? 지금 당장은 아무것도 확실하게 느끼지 못한다 해도 사실상 이미 당신에게 어떤 영향을 미쳤다고 믿습니까?...

8. (함께 기도) 이제 잠시 동안 예수님과 조용히 기도를 드리십시오...

* 믿음의 자세

이런 식의 목상을 처음 시도했을 때 실패하거나 또는 원하는 만큼 만족스럽게 되지 않는다 하더라도 실망하지 마십시오. 다음 기회에는 훨씬 더 잘될 것입니다. 이러한 목상들은 믿음의 자세로 임해야 합니다. 우리 모두 예수님의 발현을 생각해보시다. 그분은 당신을 믿는 사람들에게만 나타나셨습니다. 그분은 믿는 사람들만이 그분을 뵈 수 있었습니다.

예수님은 “믿어라, 그러면 보게 되리라” 고 하십니다. 그러나 우리는 “그렇지만 내 믿음이 환영을 ‘만들어’ 내지 않았다는 증거가 어디 있습니까?” 라고 반문합니다. 그것은 그분께는 합당치 않은 질문입니다. 그분은 ‘증거’ 에 대해서는 관심이 없으십니다.

믿으시오. 그러면 알게 될 것입니다. 이것은 누군가에게, “나를 사랑하십시오. 그러면 나의 아름다움을 보게 될 것시오” 라고 말하는 것과 같습니다! 바로 이런 정신으로 우리는 이 이나시오식 목상에 임해야 합니다. 우리가 이 목상을 시작하게 되면, 우리는 단순한 어린이처럼 우리의 공상을 사용함으로써 공상을 훨씬 초월한 진리를, 신비의 진리를, 신비주의자들의 진리를 알게 될 것입니다.

04 예수의 기도(Jesus Prayer)

많은 분들이 “기도는 어떻게 하는 것인가?”, “묵상은 어떻게 하면 좋은가?” 하고 묻습니다. 어떤 분들은 주일 미사에 참석하고 해야 할 기도를 다 했다고 생각합니다. 그리고 그 외의 시간에 어떻게 기도하는 줄을 모릅니다. 예를 들면 설거지하면서, 청소하면서, 빨래하면서...

대부분 기도는 기도 시간을 따로 마련하여야만 한다고 생각합니다. 맞는 말 씀입니다. 그러나 기도 시간이 아닌 때에도 반복해서 주님의 이름만 불러도 힘을 얻게 됩니다. 겉보기에는 단지 기계적으로 주님의 이름을 반복하고 있는 것 같아도 그 기도를 통해서 하느님의 에너지가 그 사람의 내면의 세계에, 무의식 속에, 혈관 속에 스며들게 됩니다. 그리고 아주 서서히 그러나 분명히 그 사람의 생각과 마음과 생활을 변화시킬 것입니다.

생활 속의 기도는 우리의 정신과 마음과 몸에 아주 놀랄 만한 도움을 줍니다. 우리가 주님의 이름을, 믿음을 가지고 반복해서 부르면 어떤 병이든지 다 낫게 될 것입니다. 다만 그 기도를 할 때에는 마음과 정신을 다하여 주님의 이름을 불러야 한다는 것입니다.

생활 속의 기도

1. 이제 생활 속에서 할 수 있는 기도를 소개하겠습니다. 성령의 도우심을 청하며 이 기도를 시작하십시오. 성령의 도우심 안에서 만이 우리는 그분의 이름을 참되게 부를 수 있습니다....

이제 숨을 들이쉬고 내쉴 때마다 예수님의 이름을 부르십시오...

숨을 들이쉬면서 ‘예수님-’, 내쉬면서 ‘예수님-’합니다. 또는 숨을 들이쉬면서 ‘예-’ 하고, 내쉬면서 ‘수-’ 라고 할 수도 있습니다.

그러나 이렇게 하는 것이 너무 자주 부르게 된다고 생각되면, 숨을 서너 번 쉰 후에 ‘예수님-’ 하고 부르십시오. 중요한 것은 이 기도를 할 때에 부드럽고 평온하게, 평화스럽게 해야 합니다. 그분의 이름을 부를 때 어떤 느낌이 드는지 유의하여 살펴보십시오!...

에리고의 소경이 예수님께 자비를 청했습니다. “다윗의 아들 예수님, 저에게 자비를 베풀어 주십시오.” 하고 간절히 간절히 청했습니다. 그러자 예수님께 서는 에리고의 소경에게 “당신의 믿음이 당신을 구원했습니다.” 하시며 자비를 베풀어 주셨습니다(마르 10,46-52).

2. 이제 이 복음을 이용한 방법을 소개합니다.

잠시 마음을 가다듬은 후에, 부활하신 주님의 현존을 의식하십시오...그분이 당신 앞에 서 계시다고 상상하십시오...이제 잠시 동안 호흡에 정신을 집중하고, 당신 안으로 들어가고 나가는 공기를 알아차리십시오...

숨을 들이쉬면서, “주 예수 그리스도님” 하고 부르십시오. 이 때 자기 몸 속으로 주 예수님의 사랑과 은총과 현존을 들이친다고 상상하십시오... 그분의 온갖 사랑스러움을 다 들이쉬고 있다고 상상하십시오. 그런 다음, 잠시 동안 허파 속에 숨을 그대로 간직하고 계십시오. 이때 지금 들이쉬 그 은총들을 자기 안에 간직하고 있다고 상상하십시오. 당신의 온 존재에 그분의 현존과 은총이 가득히 퍼져나가고 있다고...

숨을 내쉬면서, “저에게 자비를 베풀어 주십시오”하고 말하십시오...이 말을 할 때 당신 안에 있는 모든 불순물을, 그분의 은총을 입는 데에 장애가 되는 모든 것을 내친다고 상상하십시오...

이 기도의 정확한 명칭은 ‘예수의 기도(JESUS PRAYER)’입니다. 예수님의 이름을 부르는 기도는 생활 속에서 일하면서 할 수 있는 기도입니다. 아니 일하면서 하는 기도입니다. 설거지하면서, 청소하면서, 빨래하면서 할 수 있습니다. 나아가 버스 안에서, 전철 안에서 운전하면서도 하실 수도 있습니다.

“예수님”, “저에게 자비를 베풀어 주십시오” 라고 기도할 때 예수 그리스도의 인자하심과 사랑어린 친절과 그리고 그분의 성령을 보내주시기를 청하십시오.

05 성모의 기도

(청소하면서, 빨래하면서, 설거지하면서...)

한국의 어머니들은 매우 신앙적입니다. 열심한 것으로 따지면 아마 세계적으로 제일일 것입니다. 또한 많은 어머니들이 성모님을 사랑하고 ‘성모님께 드리는 기도’ 를 많이 바칩니다.

은총이 가득하신 마리아님, 기뻐하소서.
주님께서 함께 계시니 여인 중에 복되시며
태중의 아들 예수님 또한 복되시나이다.
천주의 성모 마리아님, 이제와 저희 죽을 때에
저희 죄인을 위하여 빌어 주소서. 아멘

많은 분들이 성모님께 드리는 기도를 주모경이나 로사리오 기도 때에만 해야 한다고 생각합니다. 그리고 그 외의 시간에 ‘성모님께 드리는 기도’ 를 어떻게 해야 하는 줄을 모릅니다. 예를 들면 설거지하면서, 청소하면서, 빨래하면서...

대부분 기도는 기도시간을 따로 마련하여야만 한다고 생각합니다. 그러나 기도 시간이 아닌 때에도 반복해서 성모님의 이름만 불러도 아주 큰 힘을 얻게 됩니다. 걸보기에는 단지 기계적으로 성모님의 이름을 반복하고 있는 것 같아도 사실 그 기도를 통해서 성모님의 정결과 사랑이 우리의 내면의 세계에, 무의식 속에 스며들게 됩니다. 그리고 아주 서서히 그러나 분명히 우리의 마음과 생활을 변화시킬 것입니다.

‘일하면서 하는 기도’ 는 우리의 몸과 마음에 아주 놀랄 만한 도움을 줍니다. 우리가 성모님의 이름을, 믿음을 가지고 반복해서 부르면 많은 은혜를 입게 됩니다. 저는 많은 체험으로 그것을 확신합니다. 다만 그 기도를 할 때에는 몸과 마음을 다하여 성모님의 이름을 불러야 한다는 것입니다.

1. 성령의 도우심을 청하며 이 기도를 시작하십시오. 이제 숨을 들이쉬고 내쉴 때마다 성모님의 이름을 부르십시오... 숨을 들이쉬면서 ‘성모-’, 내쉬면서 ‘마리아님-’합니다. 그러나 이렇게 하는 것이 너무 자주 부르게 된다고 생각되면, 숨을 서너 번 쉰 후에 ‘성모님-’ 하고 부르십시오. 중요한 것은 이 기도를 할 때에 부드럽고 평온하게, 평화스럽게 해야 합니다...

성모님의 이름을 부를 때 어떤 느낌이 드는지 살펴보십시오!...

**은총이 가득하신 마리아님, 기뻐하소서.
주님께서 함께 계시니 여인 중에 복되시며
태중의 아들 예수님 또한 복되시나이다.
천주의 성모 마리아님, 이제와 저희 죽을 때에
저희 죄인을 위하여 빌어 주소서. 아멘**

성모송의 핵심은 “성모님, 저희 죄인을 위하여 빌으소서” 입니다. 그래서 간단하게 “성모님, 저희를 위하여 빌으소서”, 또는 “성모님, 저희 가정을 위하여 빌으소서”, “성모님, 저희 아이들을 위하여 빌으소서” 라고 기도할 수 있습니다.

2. 잠시 마음을 가다듬은 후에, 성모님의 현존을 의식하십시오...성모님께서 당신 앞에 서 계시다고 상상하십시오...이제 잠시 동안 호흡에 정신을 집중하고, 당신 안으로 들어가고 나가는 공기를 알아차리십시오...

숨을 들이쉬면서, “은총이 가득하신 마리아님” 하고 부르십시오.

이 때 자기 몸 속으로 주 성모님의 정결과 사랑과 현존을 들이쉴다고 상상하십시오... 성모님의 온갖 사랑스러움을 다 들이쉬고 있다고 상상하십시오. 그런 다음, 잠시 동안 혀와 속에 숨을 그대로 간직하고 계십시오. 이 때 지금 들이쉴 그 은총들을 자기 안에 간직하고 있다고 상상하십시오. 당신의 온존재에 성모의 현존과 사랑이 가득히 퍼져나가고 있다고...

숨을 내쉬면서, “저희 죄인을 위하여 빌어 주소서”하고 말하십시오... 이 말을 할 때 당신 안에 있는 모든 불순물을, 그분의 은총을 입는 데에 장애가 되는 모든 것을 내쫓는다고 상상하십시오...

이 기도의 명칭을 제가 ‘성모의 기도(성모님의 이름을 부르는 기도)’ 라고 붙였습니다. 성모님의 이름을 부르는 기도는 생활 속에서 일하면서 하는 기도입니다. 설거지하면서, 청소하면서, 빨래하면서 할 수 있습니다. 나아가 버스 안에서, 전철 안에서, 운전하면서 하실 수도 있겠습니다. “성모님, 저희를 위하여 빌으소서”, “성모님, 저희 가정을 위하여 빌으소서” 라고 기도할 때 성모님의 사랑과 인자하심을 보내주시기를 청하십시오.

06 호흡

1. 이 훈련을 시작하기 전에, 자기는 ‘호흡을 단 한 번도 놓치지 않겠다’고 마음을 먹는 것이 중요합니다.
2. 자, 이제 호흡을 의식하십시오.
3. 공기가 코 안으로 들어가고 나가는 것을 알아차리십시오... 공기가 폐로 들어가는 것까지 정신을 집중하지 말고, 공기가 코 안을 지나는 것을 알아차리는 데서 그치십시오...
4. 호흡을 조절하지 마십시오. 숨을 깊이 쉬려고 하지도 마십시오. 이 훈련은 ‘알아차리기 훈련’이지 호흡하기 훈련이 아닙니다. 그러니까 호흡이 약하면 약한 대로 내버려 두십시오. 호흡에 신경을 쓰지 말고 그냥 주시하기만 하십시오.
5. 분심이 들 때마다, 다시 용기를 내어 하던 일을 계속하십시오.
6. 이 훈련을 10분에서 15분 정도 계속하십시오.
7. 이제 공기가 코 안을 지날 때의 감각을 의식해 보십시오. 공기가 외당은 감촉을 느끼십시오. 숨을 들이쉴 때 공기가 코 안의 어느 부분에 외당는지를 유의하십시오... 그리고 숨을 내쉴 때에는 공기가 코 안의 어느 부분에 외당는지를 느껴 보십시오...
8. 가능하면, 공기의 차고 훈훈함을 느껴 보십시오. 들이쉴 때는 차갑고, 내쉴 때에는 따스함을 알아차리십시오. 또한 한 콧구멍으로는 공기가 더 많이 지나가고, 다른 콧구멍으로는 그보다 적게 지나가는 것을 의식해봐도 좋습니다...

9. 숨을 들이쉬고 내쉴 때에 공기가 코 안을 지나며 와닿는 그 가장 미미하고 미세한 감각들을 정신을 차리고 예민하게 느껴 보십시오...

10. 이 훈련을 10분에서 15분 정도 계속하십시오.

11. 매일 아침 저녁으로 15분씩 하시면 건강과 미용에 아주 좋습니다!

성경 통독

바오로 7친서

1테살, 갈라, 1코린, 필리, 필레, 2코린, 로마

요한계 문헌

요한복음서, 요한 서간, 요한 묵시록

공관 복음서

마태오 복음서, 루카복음서(사도행전), 마르코 복음서

이스라엘의 지혜문학

잠언, 욥기, 코헬렛, 집회서, 지혜서

토라

창세기, 탈출기, 레위기, 민수기, 신명기

시편

예언서

이사야서, 예레미야서, 에제키엘서,
아모스서, 호세아서, 미카서,
나훔서, 스바니야서, 하바쿱서, 오바드야서,
하카이서, 즈카르야서, 말라키서, 요엘서,
요나서, 바룩서, 다니엘서

신명기 역사서

신명기, 여호수아기, 판관기, 사무엘기, 열왕기

역대기 역사서

역대기 상권, 역대기 하권, 에즈라기, 느헤미야기

영성수련 방법론

1. 기도 방법과 영적 훈련
2. 베네딕도식 기도
3. 이나시오식 묵상
4. 예수님의 이름을 부르는 기도
5. 성모님의 이름을 부르는 기도
6. 호흡



이름	
본명	

조창수 토마스 아퀴나스 신부



가톨릭 성경통독 아카데미
가톨릭 영성수련 아카데미



010-8889-5425