향심(向心)기도

신학적 배경 토마스 키딩 (Thomas Keating)

오순절 성령강림의 은총은 부활하신 주님께서 영광 받으신 그리스도로서 우리 안에, 우리와 함께 계심을 확인하였다. 그리스도께서는 살아 계신 주님으로서 언제나 우리 안에 활동하고 계시며 성령을 보내 주신다. 주님은 우리가 기도와 활동 중에 성령의 열매와 참된 행복을 체험하고 또 나타내도록 힘을 주심으로써 당신의 부활을 증거하게 하셨다.

거룩한 독서 (성독 : LECTIO DIVINA)

거룩한 독서는 그리스도와의 사랑의 관계를 발전시키는 가장 전통적인 기도 방법이다. 이것은 성서의 말씀을 통해 그리스도께서 우리에게 말씀하시는 것에 귀를 기울이는 것이다. 그리스도를 성서의 말씀 안에서 만나고, 그분의 말씀을 묵상하면서, 우리는 그저 그리스도를 안다고 하는 관계를 넘어 사랑과 신뢰와 우정의 관계를 키워간다. 대화는 점점 단순해지고 침묵 중에 '하느님과의 일치, 하느님 안에서의 쉼, 평화'의 상태에 이르게 된다.

관상기도

관상기도는 하느님과의 가장 깊은 친밀의관계, 하느님과의 일치를 이루는 것으로서, 세례의 은총과 정기적인 거룩한 독서로부터 자연스럽게 발전된다. 우리는 기도가 사고와 감정이 언어로 나타나는 것이라고 생각한다, 그러나 이것은 한가지의 표현일 뿐이다. 관상기도는 사고와 단어와 정서를 넘어서서 절대 신비이신 하느님께 우리의 가슴과 마음을 열어드리는 것이다. 호흡보다 더 가까이 계시고, 우리의 사고와 의식 그 자체 보다 더 가까이 계시며, 선택보다 더 가까이 우리안에 계시는 하느님께 우리 자신을 열어 드리는 것이다. 관상기도는 우리가 동의만 하면 하느님과 일치를 이루어 줄 수 있게 우리를 정화시켜주는 과정이다.

향심기도의방법

향심기도는 거룩한 독서로 시작된 그리스도와의 관계를 깊이 발전하도록 도와주는 방법이며, 관상기도의 은총에 우리의 기능들을 준비시켜 줌으로써, 관상기도를 촉진시키게 하는 방법이다. 이 기도 중에 우리는 하느님께서 우리 안에 현존하시고 또 활동하시도록 동의한다. 그리고 삶 안에서는 우리의 주의가 나의 밖으로 옮겨가서 모든 것 안에 현존하시는 하느님을 발견한다.

지침들

1. 하느님이 당신 안에 현존하시고 활동하심에 동의하는 지향의 상징으로서 거룩한 단어를 선택하라.
2. 편안히 앉아 눈을 감고 하느님께 동의하는 지향의 표시로 그 거룩한 단어를 조용히 떠 올려라.
3. 어떤 사고가 떠올랐음을 인식하면 조용히 그 단어로 돌아가라.
4. 기도가 끝날 때 눈을 감고 2, 3 분간 침묵 속에 머물러 있어라.

향심기도의 지침에 대한 해설

1. 하느님이 당신 안에 현존하시고 활동하심에 동의한다는 지향의 상징으로서 거룩한 단어를 선택하라.

가. 거룩한 단어는 하느님의 현존 안에 우리가 머물겠다는 지향과 하느님의 활동에 승복하겠다는 지향을 나타낸다

나. 거룩한 단어는 성령께 적합한 단어를 주시기를 청하여 선택한다.
예: 주님, 아버지, 사랑, 평화, 희망...

다. 일단 거룩한 단어를 선택하였으면 그 기도 시간 중에는 바꾸지 않는다. 이는 또 다른 사고의 시작이 되기 때문이다.

2. 편안히 앉아 눈을 감고 하느님께서 내안에 현존하시고 활동하실 것을 동의한다는 상징으로 거룩한 단어를 조용히 떠올려라.

가. 편안히 앉는다는 말은 너무 편안하여 잠이 오지 않을 정도며, 너무 불편하여 기도 중에 몸의 불편을 생각하지 않을 정도를 말한다,

나. 어떻게 앉든 등은 곧게 세운다,

다. 식사 후에 바로 기도를 하는 것은 졸음이 오기 쉽고, 잠자기 직전에 기도는 잠자는 습관을 해칠 수도 있다. 라. 우리 주변과 내면에서 돌아가는 것들을 떠나 보내기 위하여 눈을 감는다.

마. 가벼운 솜 위에 깃털 하나를 얹듯 아주 가볍게 거룩한 단어를 떠 올린다.

3. 사고가 떠올랐음을 인식하면 거룩한 단어로 부드럽게 돌아가라.

가. "사고"란 감각적 지각, 감정, 영상, 기억, 성찰, 해설, 등과 같은 모두를 포괄하는 말이다.

나. 사고는 향심기도의 정상적 부분이다.

다. 아주 가볍게 거룩한 단어로 돌아가라는 것은 최소의 노력으로 하라는 뜻이다. 이것이 향심기도 중에 우리가 하는 유일한 행동이다.

라. 기도시간 도중에 이 거룩한 단어는 아주 희미해지거나 사라진다.

4. 기도가 끝날 때 눈을 감고 2. 3 분간 침묵 속에 머물러라.

가. 이 기도를 그룹으로 할 때에는 인도자가 2, 3 분간 "주의 기도"를 하며 다른 사람들은 그냥 듣는다.

나. 이 2, 3 분은 우리의 정신이 외적 감각세계로 되돌아오는데 적응하는 시간으로 필요하다.

다. 기도가 끝나는 시간을 알려면, 너무 요란하게 울리지 않는 자명종을 사용하는 것이 좋다.

몇 가지 실행 점들

1. 이 기도는 최소 20 분씩 하루에 2 번 하는것이 바람직하다. 한번은 아침 일찍, 한번은 오후나 이른 저녁에 한다.
2. 향심기도의 주된 효과는 기도 중에 나타나는 감정이 아니라, 일상생활에서 경험하게 된다.
3. 성서를 정기적으로 읽고, 향심기도에 관련된 책들을 읽는다.
4. 향심기도회나 발전 프로그램에 참가한다.

주의할 점들

1. 향심기도는 정신이완 훈련이나 기술이 아니다
2. 이것은 자기 최면이나, 심령현상과 같은 것도 아니다.
3. 이것은 논리적 묵상이나, 정감적 느낌의 기도가 아니다.
4. 억지로 아무런 사고도 갖지 않으려고 애쓰거나, 마음을 공백으로 만들려고 하지 말 것이다.
5. 이 기도를 통하여 평화와 위안, 치유, 또는 영적인 경험을 성취하는 것을 목적으로 하지 말 것이다. 왜냐하면 이 기도의 목적은 하느님과의 일치, 친밀의 관계이기 때문이다.