



# 향심기도의 방법

## 동양의 기도

“너희는 멈추고 내가 하느님임을 알아라.”

(시편 46.11)

토마스 키팅

### □ 관상 기도

기도란 생각이나 느낌을 말로 표현한 것이라 여기기 쉽다. 그러나 이것만이 기도인 것은 아니다. 그리스도교 전통에서는 관상 기도를 하느님의 순전한 선물로 간주한다. 관상 기도는, 절대 신비이신 하느님께 생각과 말과 감정을 넘어서 정신과 마음 등 전 존재를 열어드리는 것이다. 은총을 통해 우리는 하느님께 의식을 열어드린다. 우리는 그분께서 우리 안에 숨결보다 가까이, 생각보다 가까이, 선택보다 가까이, 의식 자체보다 가까이 계심을 믿음으로 알고 있다.

### □ 향심기도

향심기도는 관상 기도의 발달을 촉진시키기 위해 고안된 방법이다. 이는 우리의 기능들로 하여금 관상 기도의 선물을 받아들이도록 준비시킴으로써 가능하다. 향심기도는 초대 그리스도교의 지혜 전통의 가르침을 새로운 형태로 제시한다. 향심기도는 다른 종류의 기도를 대체하려고 하지는 않는다. 오히려 다른 기도에 새로운 빛과 깊은 의미를 부여한다. 향심기도는 하느님과의 관계이자 그 관계를 성장시키는 훈련이기도 하다. 이 기도는 우리로 하여금 그리스도와의 대화를 넘어 그분과의 친교로 나아가게 해준다.

### □ 신학적 배경

관상 기도로 이끄는 다른 모든 방법처럼, 향심기도의 원천은 내주하시는 성삼위, 즉 성부와 성자와 성령이시다. 향심기도의 초점은 살아 계신 그리스도와의 관계를 심화시키는 데 있다. 향심기도는 믿음의 공동체를 건설하고 그 구성원들을 상호 우정과 사랑 안에 한데 묶는다.

### □ 향심기도의 뿌리

성경의 하느님 말씀을 경청하는 것(거룩한 독서)은 그리스도와 우정을 키워나가는 전통적 방식이다. 마치 우리가 그리스도와 대화 중에 있으며, 그분께서 대화 주제를 제시하시는 듯이, 성경 본문을 경청한다. 매일 그리스도를 만나고 그분의 말씀을 숙고하면, 우리는 그저 아는 단계를 넘어서 우정과 신뢰와 사랑의 태도로 나아가게 된다. 대화는 단순해지고 친교 차원으로 넘어가게 된다. 6세기의 대 그레고리오는 그리스도교 관상 전통을 ‘하느님 안에서 쉬’이라 표현하였다. 그리스도교 전통에서 16세기까지 이 표현이 관상 기도의 고전적 의미로 여겨졌다.

### □ 예수님의 지혜 말씀

향심기도는 산상 설교에 나오는 예수님의 지혜 말씀에 기초를 둔다. “너는 기도할 때 골방에 들어가 문을 닫은 다음, 숨어계신 네 아버지께 기도하여라. 그러면 숨은 일도 보시는 네 아버지께서 너에게 갚아 주실 것이다.”(마태 6,6) 향심기도는 그리스도교 관상 전통에 기여한 이들의 작품에서도 영감을 얻었다. 이들 가운데는 요한 카시아노, 「무지의 구름」을 쓴 익명의 저자, 프란치스코 살레시오, 아빌라의 테레사, 십자가의 요한, 리지외의 데레사, 토마스 머튼 등이 있다.

한국관상지원단 centeringprayer.or.kr

koreacontout@naver.com | ☎ 043)238-1968

<28166>충북 청주시 흥덕구 오송생명5로 283, 803호

본 팸플릿의 내용은 “향심기도의 방법” 2024년 인쇄판 팸플릿을 따랐음.

### □ 하느님과 우리의 관계를 깊게 하는 방법

1. 매일 20-30분의 향심기도를 두 차례 한다.
2. 성경의 하느님 말씀을 경청하고 「마음을 열고 가슴을 열고」를 공부한다.
3. 관상지원단 웹사이트를 방문하여 필요한 자료나 소식을 검색한다.
4. 매주 향심기도 모임에 참여한다.
  - 이 모임을 통해 각 구성원들은 향심기도 실천에 항구할 수 있는 힘을 얻는다.
  - 이 모임은 멀티미디어와 토론을 통해 구성원들에게 더 많은 정보를 제공하는 기회가 된다.
  - 이 모임은 영적 여정을 지원하고 공유하는 기회가 된다.

### □ 향심기도 : 오해와 진실

- 이것은 기술이 아니다. 하느님과의 관계를 심화시키는 방법이다.
- 이것은 긴장이완 훈련이 아니다. 우리의 기운을 북돋을 수는 있다.
- 이것은 자기 최면이 아니다. 정신이 깨어있으면서도 고요하게 하는 방법이다.
- 이것은 카리스마 은사가 아니다. 변화로 나아가는 길이다.
- 이것은 초 심리 체험이 아니다. 믿음과 희망과 무아적 사랑의 훈련이다.
- 이것은 하느님의 ‘느껴지는 현존’에 국한되지 않는다. 하느님의 지속적 현존에 대한 믿음이 심화되는 것이다.
- 이것은 사색적 기도나 자발적 기도가 아니다. 생각과 말과 감정을 넘어서 그저 ‘하느님 안에서 쉬’이다.



Contemplative Outreach

© 2017/2024 Contemplative Outreach Korea

Copyright 2017/2024 한국관상지원단

## ..... 향심기도 지침 .....

1. 우리 안의 하느님 현존과 활동에 동의한다는 지향의 상징으로서 거룩한 단어를 선택한다.
2. 편안히 앉아 눈을 감고, 잠시 마음을 가라앉힌 다음 우리 안의 하느님 현존과 활동에 동의한다는 상징으로서 거룩한 단어를 고요히 떠올린다.
3. 생각\*에 빠져들었다면 거룩한 단어로 아주 부드럽게 돌아간다.
4. 기도 시간이 끝나면 2-3분간 눈을 감고 침묵 중에 머문다.

※ 생각에는 신체 감각, 느낌, 영상, 성찰 등이 포함된다.

## ..... 향심기도 지침 설명 .....

1. 우리 안의 하느님 현존과 활동에 동의한다는 지향의 상징으로서 거룩한 단어를 선택한다.
  - 거룩한 단어는 우리 안의 하느님 현존과 활동에 동의한다는 지향을 표현한다.
  - 성령께 드리는 짧은 기도로 거룩한 단어를 선택한다. 다음과 같은 두세 음절의 단어들 중에서 하나를 택한다.  
예1) 하느님, 예수, 아빠, 아버지, 어머니, 마리아, 아멘  
예2) 사랑, 경청, 평화, 자비, 놓아버림, 침묵, 고요, 믿음, 신뢰.
  - 어떤 사람에게든 거룩한 단어를 떠올리는 것보다 그저 신적 현존을 내적으로 응시하거나 자신의 숨결에 주의를 기울이는 것이 더 적합할 수도 있다. 이 상징들에도 거룩한 단어에 적용되는 것과 같은 지침이 적용된다.
  - 거룩한 단어가 거룩한 것은 그 단어에 담긴 의미 때문이 아니다. 동의한다는 지향의 표현으로서 우리가 그 단어에 부여하는 의미 때문이다.
  - 일단 거룩한 단어를 선택하고 나면, 그 기도 시간 중에는 바꾸지 않는다. 거룩한 단어를 바꾸는 일이 생각을 사용하는 행위이기 때문이다.
2. 편안히 앉아 눈을 감고, 잠시 마음을 가라앉힌 다음 우리 안의 하느님 현존과 활동에 동의한다는 상징으로서 거룩한 단어를 고요히 떠올린다.
  - 편안히 앉는다는 것은 기도 시간 동안 잠이 들지 않을 정도로 비교적 편안히 앉는다는 뜻이다.

- 어떤 자세로 앉든지 등은 바르게 편다.
  - 눈을 감는다는 것은 우리 주변과 우리 안에서 일어나는 일들을 놓아버림을 상징한다.
  - 숨 위에 깃털을 내려놓듯이 부드럽게 거룩한 단어를 내면으로 불러들인다.
  - 잠이 들었다면 깨는 대로 기도를 이어나간다.
3. 생각에 빠져 들었다면 거룩한 단어로 아주 부드럽게 돌아간다.
    - ‘생각’이란 모든 지각 활동을 일컫는 포괄적 용어다. 여기에는 신체 감각, 감각적 지각, 느낌, 영상, 기억, 계획, 성찰, 개념, 비평, 영적 체험 등이 포함된다.
    - 향심기도에서 생각은 불가피하고도 필수적이며 정상적인 요소다.
    - ‘거룩한 단어로 아주 부드럽게 돌아간다’는 말은 최소한의 노력을 가리킨다. 이것은 향심기도 동안 우리 편에서 주도하는 유일한 활동이다.
    - 거룩한 단어는 향심기도 동안에 희미해지기도 하고 사라질 수도 있다.
  4. 기도 시간이 끝나면 2~3분간 눈을 감고 침묵 중에 머문다.
    - 이 추가시간 2분은 침묵의 분위기를 일상 속에 가져가게 해준다.
    - 이 기도를 그룹으로 행하는 경우, 다른 사람이 경청하는 가운데 리더가 주님의 기도를 천천히 바쳐도 된다.

## □ 유의사항

1. 향심기도는 최소한 20분은 해야 한다. 하루 두 번, 아침에 한 번 하고 오후나 이른 저녁에 또 한 번 하는 것이 좋다. 수련이 몸에 배면 기도를 30분 이상 연장해도 된다.
2. 기도 종료를 알릴 경우, 큰 소리나 짹짹거리는 소리가 나지 않는 알람을 사용하도록 한다. 향심기도 모바일 앱의 타이머도 괜찮다.
3. 기도 중에 생길 수 있는 신체 증상
  - 신체 여러 부위에서 가벼운 통증이나 가려움, 쏠룩거림 혹은 막연한 불안이 느껴지기도 한다. 이런 느낌은 대개 신체의 정서적 매듭이 풀리기 때문에 생긴다.
  - 손발이 무겁거나 가볍게 느껴지기도 한다. 이는 대개 깊은 차원의 영적 주의력에 이르렀기 때문이다.
  - 어떠한 경우든 개의치 않고 거룩한 단어로 아주 부드럽게 돌아간다.
4. 기도의 열매는 기도 중이 아니라 일상에서 체험된다.
5. 향심기도로 우리는 하느님의 첫 번째 언어인 침묵\*에 친숙해 진다.

## □ 한 걸음 더 나아가기 위해

1. 향심기도 중에 여러 가지 생각이 일어날 수 있다.
  - 일상적인, 떠도는 상상이나 기억
  - 호감이나 비호감을 일으키는 느낌과 생각들
  - 통찰과 심리적 개안
  - 자기 성찰, 예를 들어 “내가 지금 어떤 상태일까?”, “참 평화롭다!” 등
  - 무의식의 짐을 덜어냄으로써 일어나는 느낌과 생각들
  - 이 생각들 가운데 어느 하나에라도 빠져들었다면 거룩한 단어로 아주 부드럽게 돌아간다.
2. 향심기도 중에는 자신의 체험을 분석하거나 기대를 품지 않으며, 다음과 같은 특정한 목표를 겨냥하지 않는다.
  - 거룩한 단어를 끊임없이 반복하기
  - 아무런 생각도 갖지 않기
  - 머릿속 비우기
  - 평화나 위로 느끼기
  - 영적 체험 얻기