

환영의 기도는

거짓 자아 체계를 지탱하는 생각과 느낌을
능동적으로 놓아버리는 수련이다.

환영의 기도는

몸 안에서 체험되는 고통스런 감정들을
피하거나 억누르기보다는 그것들을 감싸 안는다.

이 기도가 꺼안는 것은 고통 자체가 아니라,
특정한 신체적·정서적·정신적 고통 안에 계신
성령의 현존이다.

따라서 환영의 기도는
현재 순간의 동의를 온전히 수락하는 것이다.

이 체험을 성령께 맡김으로써,
점차 거짓 자아 체계는 무너져 내리고
참자아가 해방된다.

- 토머스 키팅 신부 -



환영의 기도는 “향심기도의 내적 동의를,
‘일상의 무조건적 현존’이라는 외적 요구와
연결하는 강력한 통로”이다.

- 신티아 부르젤트 신부 -



환영의 기도 연수

아래에 소개할 환영의 기도 프로그램에 참여하기
전에 향심기도 수련을 매일 실천할 것을 권한다.

❖ 일일 소개 연수 ❖

일일 소개 연수는 참가자들에게 환영의 기도 방법
을 소개하고 그 방법을 실습하는 기회를 제공한다.
이 연수에는 환영의 기도의 개념적 배경이 되는
‘인간 조건’과 ‘거짓 자아 체계’에 대한 강의도 포
함된다.

❖ 주말 소개 연수 ❖

주말 소개 연수에는 일일 연수의 모든 내용이 포함
된다. 이에 덧붙여, 우리 몸 안에서 일어나고 있는
일에 집중하여 그것을 살피는 시간과, 환영의 기도
를 실습하는 시간을 갖는다.

❖ 오일 심화 피정 ❖

이 심화 과정은 환영의 기도에 대한 소개와 논의
및 지속적 수련의 기회를 제공한다. 그리하여 이
과정은 환영의 기도를 일상생활의 한 부분으로 정
착시키고 하느님과의 관계를 심화시키는 데 이바
지한다.

침묵 · 고독



연대 · 섬김

Contemplative Outreach

한국관상지원단

centeringprayer.or.kr

koreacontout@naver.com | ☎ 043)238-1968
<28166>충북 청주시 흥덕구 오송생명5로 283, 803호



CONTEMPLATIVE
OUTREACH® Korea

한국관상지원단

The Welcoming Prayer

환영의 기도





거짓 자아의 정서 프로그램을 의도적으로 제거하라.

토머스 키팅 신부는 '복음의 관상적 차원'을 다룬 자신의 대표작 『마음을 열고 가슴을 열고』에서 위의 말로 향심기도 수련자들을 가르친다. 환영의 기도는 키팅 신부의 가르침을 실천할 수 있는 방법을 제시한다.

❖ 정 의 ❖

환영의 기도는 일상의 사건과 상황에 대한 우리의 신체적·정서적 반응 안에 계신 하느님의 현존과 활동에 동의하는 방법이다.

❖ 목 적 ❖

환영의 기도의 목적은 우리가 일상 활동 속에서 '동의'를 통해 하느님과의 관계를 심화시키는 것이다. 환영의 기도는 거짓 자아 체계의 정서 프로그램을 제거하고 일생의 상처를 치유하는 일을 돕는다. 이 치유는 그 상처들이 쌓여 있는 곳에서, 즉 몸 안에서 그 상처들을 처리함으로써 이루어진다. 그것은 향심기도로 시작되는 '그리스도 안의 변화 과정'에 기여한다.

❖ 거짓 자아에서의 해방 ❖

환영의 기도 수련은 거짓 자아에서 해방되어 자유로운 선택을 내리게 되는 기회가 된다. '현재 순간'에 반응하는 대신 응답하는 것이다. 이 수련은, 성령의 활동을 통해, 우리로 하여금 삶 속에서 마주하는 어떤 상황에서도 가능한 한 자유롭게 사랑스럽게 적절한 행동을 취하게 해 준다.

❖ 역 사 ❖

환영의 기도를 체계화한 사람은 관상지원단의 창립자 중 한 명인 메리 프로쾅브스키다. 그녀가 기도의 근거로 사용한 것은 세 가지다. 첫째는 17세기 프랑스의 영성 고전 장 피에르 드 코사드의 『하느님의 섭리에 내맡김』, 둘째는 토머스 키팅 신부의 가르침들, 셋째는 승복의 태도 위에 이루어진 프로쾅브스키 자신의 생생한 변화 체험이다. 환영의 기도 수련은 내면의 변화를 일으키는 데에 강한 효력을 발휘했기에 곧바로 관상지원단 전체에 퍼져나갔다.

“환영하고 놓아버리는 것”은, 매일 매 순간 우리가 할 수 있는 가장 근본적인 사랑의 몸짓이자 신뢰 가득한 몸짓이다. 그것은 우리 자신 안에 있는 모든 것 그리고 세상 안에 있는 모든 것을 열린 마음으로 감싸 안는 것이다.”

- 메리 프로쾅브스키 -

환영의 기도 방법

환영의 기도는 다음과 같이 세 단계로 행한다.

이 순간 우리 몸 안에서 체험하고 있는 것을
‘느끼고 침잠한다’.

이 순간 우리 몸 안에 체험하고 있는 것을,
신적 내주에 동의하는 기회로서,
‘환영한다’.

다음과 같이 말하면서
‘내려놓는다’.

“나는 안전, 애정, 지배에 대한 욕망을
내려놓고, 이 순간을 있는 그대로
포용합니다.”

