

03 하나님께 듣기

세션 03

개요

하나님과의 관계 속에서 우리는 그저 그분께 말씀드리고자 하는 것이 아니라 경청하기 원하는 지점에 도달합니다. 그분의 음성을 듣고자 하는 것입니다. 요한복음 10장 27절에서 예수께서 말씀하셨듯이, "내 양들은 내 음성을 듣고, 나는 그들을 알고 그들은 나를 따른다." 이것은 예수의 제자의 마음에서 성령이 낳은 소망입니다.

10장 39절에서, 예수의 제자 마리아에 대해 "주님의 발치에 앉아 그가 말씀하시는 것을 경청했다"고 말씀하셨습니다. 이것이 예수님의 제자로서 가장 먼저 가져야 할 자세입니다. 즉, 그분의 발치에 앉아 경청하는 것입니다.

하지만 우리는 어떻게 하나님의 음성을 들을 수 있을까요? 그는 우리가 보통 익숙한 '말하는' 방식으로 말씀하시지는 않습니다. 하지만 하나님은 또한 다양한 방식으로 말씀하십니다. 궁극적으로는 예수를 통해, 그 다음에는 성경, 상황, 소망, 예언, 꿈, 환상, "작고 고요한 음성" 등과 더 많은 방법을 통해 말씀하십니다.

머릿속의 모든 "목소리"를 걸러내고 하나님께서 우리에게 말씀하시는 방식을 분별하는 법을 배우는 것은 제자도의 핵심 과제입니다. 하지만 듣는 법을 배우는 것은 시작일 뿐입니다. 순종하는 법을 배우는 것은 훨씬 더 큰 과제입니다. 우리의 의도는 사랑으로 항복하고 신뢰하는 (loving surrender and trust) 마음으로 하나님의 말씀을 진정으로 듣는 것이어야 합니다.

이 세션의 연습에서 우리는 하나님의 말씀을 듣는, 아주 오래 되고도 세월을 통해 검증된, 두 가지 방법을 연습합니다.

미도

그룹으로 본문에 대한 설명을 들으면서, 이 페이지에 자유롭게 메모하세요.
무엇이 특히 눈에 띄게 두드러지거나 공감되나요? 지금 나의 머리 속이나 몸 속에 어떤 것들
(생각/감정/결단/기억...) 이 거쳐가나요? (What's going through your brain or body right now?)

토론 질문

이제 대화의 시간으로 들어가 보겠습니다. 소그룹에서 모여서 다음 질문에 대해 이야기해 보세요.

- 01 이전에 하나님의 음성을 들어보려고 시도해 본 적이 있습니까? 아니라면, 이유는 무엇인가요?
 - 02 내 마음에 이런 종류의 기도가 어떤 두려움 또는 소망을 불러일으키나요?
 - 03 내가 삶 속에서 하나님의 음성을 듣는 방법은 주로 무엇입니까?

연습하기

세션 03- 하나님께 듣기

이제 우리가 들은 것을 실천할 시간입니다. 다음 연습은 하나님과 함께 풍요로운 삶을 지속적으로 발전시키는 데 중요한 역할을 합니다.

01 **Lectio Divina** 렉티오 디비나 (Spiritual Reading)

이것은 6세기에 성 베네딕토가 처음 사용한 고대 라틴어 구절입니다. "영적 읽기"를 의미합니다. 성경을 천천히 기도하는 마음으로 읽고 하나님의 말씀을 경청하는 방법입니다.

아래 4단계 순서를 꼭 따를 필요는 없지만, 도움이 될 수 있는 '영적 읽기'의 4가지 움직임이 있습니다.

먼저 조용하고 가능한 한 방해가 없는 곳으로 가세요. 성경을 펴서 렉티오 (리딩/읽기)에 도움이 되는 구절을 골라보세요. 시편, 복음서의 일부 또는 서신의 일부(로마서, 예베소서, 빌립보서 등과 같은 편지들)입니다. 몇 번 깊게 호흡을 하세요. 그런 다음:

- 읽기 Read- 선택한 구절을 천천히 기도하는 마음으로 읽습니다. 특별히 눈에 띄거나 감정적으로 감동을 주거나 깊은 공감을 불러일으키는 단어나 구절 또는 아이디어에 주의를 기울이십시오.
- 묵상하기 Reflect- 구절을 천천히 다시 읽어보세요. 이번에는 첫 번째 읽기에서 강조된 단어나 구절에 잠시 멈추세요. 묵상하세요. 마음속으로 되뇌세요. 음미하세요.
- 반응하기 Respond – 내가 받은 인상을 하나님께 기도하세요. 나의 말을 사용하거나 단순히 하나님께 본문을 직접 기도할 수 있습니다.
- 머무르기 Rest - 몇 분간 조용히 숨을 깊이 쉬고 하나님께서 나에게 주신 사랑하시는 말씀 속에 머무르세요.

이번 주에 이것을 3~5회 반복하세요.

그룹으로 이 연습을 하는 경우 조용하고 방해가 없는 곳을 찾아 위의 네 가지 단계를 큰 소리로 읽으세요. 서로가 받은 인상을 공유하고 함께 하나님께 기도하세요.

02 듣는 기도

먼저 조용하고 방해받지 않는 곳으로 가세요. 그런 다음:

- **호흡** Breathe - 1~2분 동안 천천히 깊게 호흡하고 마음을 비워 하나님의 말씀을 받아들이세요. 숨을 들이마시고 내쉬면서 "아버지"나 "예수님" 또는 "성령님 오소서"라고 기도할 수 있습니다.
- **침묵** Silence - 하나님께 마음속의 적의 목소리를 잠재우고, 주변 공기를 맑게 하고, 상상력을 보호하고 지켜 달라고 기도하세요.
- **성령께서 나에게 말씀하시도록 간구하세요** Ask the Spirit to speak to you.
- **마음과 생각을 열어 들으세요** Open your mind and heart to listen – 고린도전서 6장 19절은 우리 몸이 “성령의 성전”이라고 말합니다. 내 안에 계신 성령님은 나의 상상력에 직접 접근하실 수 있습니다. 행복하는 마음으로 조용히 기다리세요. 성령님은 다음과 같은 형태로 나에게 다가올 수 있습니다.
 - 단어나 구절
 - 성경말씀
 - 생각
 - 은유 Metaphor
 - 머리 mind 속에 떠오르는 그림
 - 머리 속에 그려지는 영상이나 이미지의 연속
 - 마음 heart 속 감정
 - 몸의 감각

아무 것도 다가오지 않는다고해도 나 자신이나 하나님을 판단하지 마십시오. 그저 그의 사랑에 감사하고 나중에 다시 시도하십시오. 우리가 할 일은 하나님 앞에 나오고/출석하고 (be present to God), 하나님께서 우리에게 말씀하시기 원하실 때 그 음성을 듣는 것입니다.

내가 “듣는” 모든 것을 말씀과 공동체에 비추어 테스트 /확인하십시오.

마지막으로, 하나님께서 나에게 말씀하신 것이 ‘지시’라면 순종하십시오. 하나님께서 말씀하신 대로 하세요!

세션 03- 하나님께 듣기

더 깊은 연습 Reach Practice

세션 03- 하나님께 듣기

우리는 모두 다르게 배웁니다. 어떤 사람은 읽는 것을 선호하고, 어떤 사람은 듣는 것을 선호하고, 어떤 사람은 하는 것을 선호합니다. 더 깊이 들어가보기 원한다면, 자신에게 공감되는 것을 선택해서 시도해보세요! ‘더 깊은 연습’을 시도하지 않더라도, 다음 그룹 세션을 시작하기 전에 ‘기도 돌아보기 Reflection’를 적는 것을 잊지 마세요.

읽기

타일러 스테이튼의 *Praying Like Monks, Living Like Fools*(115-162쪽)의 6-8장을 읽어보세요.

팟캐스트

*Practicing the Way*의 Rule of Life 팟캐스트에서 기도 시리즈 3화를 들어보세요.

연습: 성찰 기도하기 Praying the Examen

이 성찰 (Examen)이라는 방법은 성 이그나티우스 로욜라가 하나님과 함께 하루를 돌아보는 방법으로 개발했습니다. 성 이그나티우스는 하나님께서 종종 우리의 감정을 통해 말씀하시고, 감정을 알게 되면 우리 자신의 삶에서 성령의 움직임을 알게 될 수도 있다고 가르쳤습니다. 그는 또한 사람들에게 예수님과 친구처럼 이야기하고, 그분과 함께 앓아 우리의 삶을 공유하도록 격려했습니다. ‘성찰 기도’은 하루나 일주일의 마지막을 위한 정기적인 수행으로 고안되었습니다.

옆의 QR 코드를 따라가면 기도 안내를 사용하여 단계별로 안내하는 Strahan Coleman의 유튜브 비디오 튜토리얼을 볼 수 있습니다.

또는 다음 페이지에 쓰여져 있는 튜토리얼을 따라할 수 있습니다.



성찰 기도 the Examen Prayer

01 하나님을 인식하세요 - 성령님의 눈으로 하루를 뒤돌아보며, 하나님께 볼 수 있는 빛을 달라고 기도하세요. 성급하거나 rushed, 흐릿하거나, 또는 혼란스럽게 보일 수 있습니다. 버겁거나overwhelmed 집중하기 힘들다면, 성령께서 나를 도와주셔서 나의 생각이 집중할 수 있도록 해달라고 기도하세요.

02 감사함으로 돌아보세요 - 하루를 다시 탐구하듯 뒤돌아보면서, 있었던 일에 대해 하나님께 감사할 수 있는 순간들을 인지해 두세요. 먹을 음식, 편안한 침대에서 자고 깨어나는 것처럼 단순한 것일 수도 있습니다. 하루 동안 만난 사람들과의 관계를 생각해보세요. 각각의 관계나 대화에서 하나님은 어디에 계셨나요? 하루의 작은 일들, 단순한 일상의 즐거움을 떠올리고 그 가운데서 하나님을 발견하세요.

03 나의 감정을 의식해 보세요 Notice your emotions- 하루를 거치는 동안 나에게 있었던 감정들을 돌아보세요. 어떤 것이 의식되나요? 어떤 것을 알게 되나요? 내가 가졌던 감정에 대한 판단은 제하고... 분노를 느꼈나요? 만족? 공감? 행복? 당혹스러움? 하나님께서 우리의 감정을 통해 말씀하신다는 것을 믿으면서, 하나님께서 그 감정들 가운데서 무슨 말씀을 하셨다고 생각하십니까?

04 하루 중 한 가지에서 기도하십시오 - 성령께서 나의 하루 중 한 가지 요소를 강조해 주시도록 허락하십시오. 긍정적이든 부정적이든, 그 요소에 대해 말씀해 달라고 간구하십시오. 성령과 함께 그것을 생각해보고 그 생각들이 나를 기도로 인도하도록 허락하십시오. 감사이든, 중보, 청원, 회개 또는 찬양이든....

05 내일을 내다보십시오 - 마지막으로, 하나님께 내일을 위해 마음을 준비시켜 달라고 간구하십시오. 불안, 흥분, 긴장, 부담감, 벅참 등 그 감정에 대해 어떻게 느끼는지 주의 깊게 살펴보고 성령께서 그 기쁨과 걱정 위에 말씀해 주시기를 간구하십시오. 앞으로 다가올 하루에 대한 선명함과, 확신을 가지고 나아갈 있는 평안을 구하십시오. 지혜와 소망과 분별력을 구하십시오.

기도 돌아보기

세션 03- 하나님께 듣기

다음번 세션 04 그룹과 함께하기 전에 5~10분 정도 시간을 내어 다음 세 가지 질문에 대한 답변을 기록해 보세요.

01 어떤 부분에서 저항을 느꼈나요?

02 어떤 부분에서 기쁨을 느꼈나요?

03 하나님과 함께 대면하여 앉아있을 때, 성령께서 내 삶의 어떤 부분을 책망 또는 위로 하셨나요? As you sat with God, did the Spirit convict or comfort you in any area of your life?

참고: 글을 쓸 때는 가능한 한 구체적으로 쓰는 것이 좋습니다. 요점만 적는 것도 괜찮지만, 서술 형식으로 쓰면 나의 뇌가 더 오랫동안 통찰력을 지속하며 정리해 나갈 수 있다고 합니다.