



04 하나님과 함께 있기

Being with God

개요

우리는 이 수행에서 탐구하는 기도의 네 단계를 결코 넘어설 수 없지만, 기도에서 더 진전할수록 우리는 하나님께 말하고, 하나님의 말씀을 듣고, 그저 하나님과 함께 있고 싶어합니다.

일반적으로, 침묵 속에서 단 둘이 있는 것이 얼마나 편안한지에 따라 관계의 친밀감을 측정할 수 있습니다. 초기에는 관계가 말과 활동으로 가득 차 있습니다. 시간이 지나면서 더 가까워지면서 여전히 말과 활동이 있지만, 서로 함께 있는 것만으로도 깊이 즐기게 됩니다.

기도의 깊은 단계를 표현하기에 어느 인간적 비유로도 부족하지만, 이 단계에 대한 가장 오래된 은유는 결혼입니다. 결혼에는 가장 깊은 수준에서 두 인격체가 섞여가는 친밀감의 수준이 있습니다. 그것은 말이 없지만, 의사소통의 한 형태이며, 더 나아가 교제/교감 communion입니다. 예수를 따르는 사람들은 오랫동안 이 신성한 사랑을 하나님과의 연합의 그림으로 여겨 왔습니다.

이러한 유형의 말 없는 기도는 고린도후서 3장 18절에 근거하여

"묵상/관상"contemplation*이라고 불리게 되었습니다. 가장 기본적인 의미는

‘관상’하는/‘바라보는’ 것입니다: 보고, 하나님의 아름다움을 응시하고, 그리스도 안에서 그리고 성령으로 당신에게 쏟아지는 하나님의 사랑을 받고, 그런 다음 당신의 사랑을 돌려주는 것입니다.

마지막 세션의 연습에서 우리는 사랑 안에서 ‘하나님과 함께 있는’ 이 길을 탐구해 봅니다.

**contemplate: look thoughtfully for a long time at* 무엇인가를 오랫동안 사려 깊게 바라보다

메모

그룹으로 본문에 대한 설명을 들으면서, 이 페이지에 자유롭게 메모하세요.
무엇이 특히 눈에 띄거나 공감되나요?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

토론 질문

이제 소그룹으로 설명 들은 것에 대해 돌아보는 시간입니다. 다음 몇 분 동안 아래 질문해 대해 서로에게 마음을 열어보세요

01 나는 어떤 면에서 이런 종류의 ‘하나님과 같이 있는’ 기도를 경험 해 본 적이 있습니까?

02 나는 보통 기도할 때 생기는 방해요소들을 어떤 식으로 대처하나요?

03 나는 나의 삶에서 하나님께서 나와 ‘같이 계신다’라는 것을 어떻게, 어디에서 가장 많이 느끼나요?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

연습하기

세션 04- 하나님과 함께 있기

기도의 실천은 우리와 하나님과의 관계를 변화시킬 수 있습니다. 성령께서 어떻게 나를 초대하여 하나의 간단한 연습을 통해 이 실천에 참여하게 하는지 생각해 보세요.

01 매일의 기도 리듬을 침묵과 호흡 기도로 시작하세요

7세기 수도사 성 요한 클리마쿠스 St. John Climacus는 관상기도에 대해, “예수님에 대한 기억/기념이 나의 호흡과 결합/연합되게 하라 Let the memory of Jesus combine with your breath.”고 조언 했습니다. 관상기도자들은 오랫동안 하나님이 제정하신 호흡 과정을 사용하여 우리 몸의 " 성전 " 안에 있는 하나님의 숨/호흡/영에 조율/조화해 왔습니다. 하나님은 우리가 깊고 느린 호흡을 통해 신체의 신경계를 진정시키고 마음을 집중할 수 있도록 설계하셨습니다. 그래서 호흡은 관상 기도에서 특히 도움이 되는 수단입니다.

- 조용하고 방해받지 않는 기도 장소를 찾으세요.
- 편안하게 앉으세요. 하지만 제대로 숨을 쉴 수 있고 구부정하게 앉지 마세요. 바닥에 발을 짚고 등을 똑바로 하고 어깨를 똑바로 세운 식탁 의자나, 바닥에 책상 다리로 앉고, 엉덩이 아래에 베개나 쿠션을 깔고 앉아 혈액 순환을 돕습니다. 소파는 피하세요.
- 배로부터 천천히 숨을 쉬세요(들이마실 때 5초, 내쉬는 데 5초). 긴장을 풀고 힘을 빼세요. 나의 몸과 같이 있으세요/ 내 몸을 인지하세요 be present to your body. 그리고 그 순간을 인지하세요. 그런 다음 마음을 하나님께 여세요.
- 삼위일체에 사랑의 주의를 기울이며 이 순간에 머물고 싶을 수도 있습니다. 기억하세요. 여기에서는 말로써 기도하려는 것이 아닙니다. 하나님의 마음 대 여러분의 마음입니다; 이 기도는 뜻 대 뜻, 그리고 사랑 대 사랑입니다.
- 또는 기도 ‘문구’를 호흡에 결합할 수도 있습니다. 기도 문구는 단순히 우리의 주의를 하나님께 고정시키도록 돕는 데 사용하는 단어나 구절입니다.

- 많은 사람들은 "아버지여"나 "아바"나 "예수여 " 를 사용합니다.
- 어떤 사람들은 “ 여호와와 나의 목자시니 ” (숨을 들이마실 때), “ 내게 부족함이 없으리로다 ” (숨을 내쉴 때)와 같은 성경 구절을 사용합니다.
- 동방 교회는 ‘예수 기도’를 사용합니다: “ 주 예수 그리스도여 Lord Jesus Christ” (들이마실 때), “자비를 베푸소서 have mercy on me ”(내쉴 때).
- “주 안에서 (나는) 삽니다/ 살리라 “In you/ I live””(들이마실 때), “ 주 안에서 기뻐하라 “In you I delight ”(내쉴 때)와 같이 자신의 구절을 사용할 수도 있습니다.
- "올바른" 기도 단어/문구는 없습니다. 그것은 나의 방황하는 마음을 내 안에 있는 하나님의 계심에 집중시키기 위한 도구일 뿐입니다.

• 산만함이 찾아올 때, 마음이 방황했다는 것을 깨닫는 순간 부드럽게 제쳐두고 호흡과 기도 문구로 돌아오세요. 그런 순간이 생각보다 또는 원하는 것보다 훨씬 더 많이 찾아올 것입니다! 그렇지만 괜찮습니다. 그것은 내가 관상 기도에 서툰다는 것을 의미하기 보다는 내가 인간이라는 것을 의미합니다.

하나님의 사랑을 받고, 나의 사랑을 하나님께 돌려 드리며 하나님 안에 머무르세요. 처음에는 1-2분이면 큰 성공이고, 5-10분이면 훌륭합니다.

더 깊은 연습 Reach Practice

세션 04- 하나님과 함께 있기

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 스테이튼 Tyler Staton의 Praying Like Monks, Living Like Fools 수도승처럼 기도하고 바보처럼 살기 (163-216쪽)의 9-10장을 읽어보세요.

팟캐스트

Practicing the Way의 Rule of Life 팟캐스트에서 기도 시리즈 4화를 들어보세요.

연습: 관상 기도하기 (영혼의 창) Beholding Prayer (The Window of the Soul)

이 연습 - ‘영혼의 창’ - 은 바라보기(또는 관상 기도)를 연습하는 한 가지 방법입니다. 중요한 것은 우리 자신 전체를 하나님께 가져오고 하나님께서 연민과 친절하심과 사랑으로 우리에게 함께/현존하시도록 하는 것입니다. 우리가 추측하거나 두려워하는 하나님이 아닌, 계신 그대로의 하나님께 우리 눈을 둡니다. 이런 종류의 기도에 익숙해지려면 연습이 필요할 수 있으므로, 처음에 완전히 연결되지 않더라도 걱정하지 마십시오. 가장 중요한 부분은 우리가 하나님께 사랑으로 열려 있고 비워져 있는 것, 시간/여유가 되는 것 be available 입니다.

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.



관상 기도 (영혼의 창)

01 인식하기 - 편안한 자세로 몇 번 심호흡을 하세요. 주변 환경을 인식합니다 - 소리, 온도 등. 오늘 몸이 어떤 기분인가요? 무겁거나, 가볍거나, 아프거나, 또는 차분한가요? 우리 자신과 연결하는 것은 우리 자신 전체를 기도로 하나님께 가지고 나아갈 수 있도록 도와줍니다.

02 나의 중심으로 가라앉기 - 내가 나의 몸에서 가장 깊게 생각하는 곳에 집중해 봅니다. 심장이나, 가슴, 배일 수 있습니다. 잘 모르겠다면, 머리에서 목을 지나 쇄골을 지나 나의 중심으로 내려가는 엘리베이터가 있다고 상상해보세요. 나의 생각들을 (또는 나를*) 엘리베이터에 태우고 나의 중심으로 내려 봅니다. 부정하거나 없애려고 하지 말고, 기도하는 동안 내 생각들이 그대로 나의 중심의 가운데로 가라앉도록 둡니다.

03 하나님께 나를 열기 - 그 공간에 있는 동안, 하나님께 나 자신을 엽니다. 도움이 된다면, 내 안, 내 영혼이 가장 인지되는 곳에, 밖을 향해 열리는 발코니 문이 있다고 상상해 보세요. 그것을 상상하면서, 그 문들을 하나님께 열고 나의 모든 부분을 하나님께 드리는 것을 상상합니다. 좋은 것, 좋지 않은 것, 칭찬할 만한 것, 취약하거나 부끄러운 것. 내가 하나님 앞에서 어떤 부분도 일부러 숨겨 두지 않은 상태를 생각합니다. 모든 것이 하나님께 보이도록 열려 있습니다.

04 하나님을 바라보기 – 나의 모든 자아를 하나님께 가지고 나아오면서, 하나님을 바라봅니다. 예수님의 얼굴을 상상할 수도 있고, 그저 하나님의 사랑스러운 존재 자체를 바라볼 수도 있습니다. 요한복음 15:9에서 예수님은 “**아버지께서 나를 사랑하신 것같이 나도 너희를 사랑하였다**”고 말씀하셨습니다. 나를 사랑과 열린마음과 연민, 기쁨으로 바라보시는 하나님을 내가 바라보도록 스스로에게 허락합니다. 하나님께서 나를 향한 사랑을 드러내실 수 있도록 동의하세요. 하나님의 시선이 나의 영혼의 창을 통해 쏟아지는 것을 상상합니다.

05 하나님과 함께 앉아있기 – 아무런 용건 없이 Without agenda, 하나님께서 원하시는 방식이 어떤 것이든, 그 방식대로 하나님께서 나와 함께 하시게 합니다 allow him to be however he longs to be with you. 아름다운 것을 느끼거나 볼 수 있습니다. 하지만 그렇지 않더라도, 이 시간은 매한가지로 중요합니다. 하나님께서 나와 함께 하시도록 허락해 드리면서, 어떤 방식이든 그저 오늘이 요구하는 대로 하나님께 나를 엽니다. 하나님께 나를 온전히 보여드리고, 하나님께 온전히 나를 여는 것이 어떤 것인지 느껴봅니다.

06 인식으로 돌아오기 – 하나님과 함께 보내는 시간을 마치면서, 하나님의 사랑에 그리고 나와 함께 해 주심에 감사하는 시간을 갖습니다. 그런 다음 천천히 다시 주변 공간의 소리와 감각에 대한 인식으로 되돌아옵니다.

기도 돌아보기

세션 04- 하나님과 함께 있기

이 연습을 마치면서, 5~10분 정도 시간을 내어 다음 세 가지 질문에 대한 답변을 기록해 보세요.

01 어떤 부분에서 저항을 느꼈나요?

02 어떤 부분에서 기쁨을 느꼈나요?

03 어떤 부분에서 하나님께서 가까이 계심을 가장 크게 경험했나요 Where did I most experience God's nearness?

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.