

2022년 연세대학교 삼애교회 수요가을영성수련

사قم의 기도(관상 기도)



일시: 2022년 9월 28일(수) ~ 11월 30일(수), 10주간

시간: 매주 수요일 8:00~9:00pm (실습 포함)

장소: Zoom On-line

일정 및 커리큘럼

Session Frame (실시간 강의 기준)

1. 떼제기도 & 주간 나눔 (15분)
2. 주제 강의 및 관련 질의/성찰 나눔 (30분)
3. 기도 실습 & 마침 기도 (15분)

교재: 김영봉 저, “사림의 기도” IVP, 2005.

주	날자	주제와 강의	교재	영성실습	떼제기도
1	9월 28일 (수)	오리엔테이션 두 사람 이야기 어미 품에 안긴 젖 뎌 아이	p.7-p.20	떼제기도	아무것도 너를
2	10월 5일 (수)	제1부 1.하나님은 산타클로스다? 2.기도는 만사를 변화시킨다?	p.23-p.40	떼제기도	아무것도 너를
3	10월 12일 (수)	3.기도는 하늘보좌를 움직인다? 4.기도만 하면 다 된다? 5.무엇이든 구하면 주신다?	p.41-p.65	떼제기도	아무것도 너를
4	10월 19일 (수)	제2부 6.기도는 계속 되어야한다 7.마음만 먹으면 천하가 기도실	p.67-p.88	떼제기도 (기도 장소 정하기)	두려워 말라
5	10월 26일 (수)	제3부 8.알아드리는 것이 큰 기쁨 9.마음의 뉘우침이 충분치 않다	p.89-p.106	감사/찬양 회개 기도	두려워 말라
6	11월 2일 (수)	10.구하는 것이 잘못되지 않음 11.모든 기도는 치유력을 가짐 12.우리 모두는 제사장	p.107-p.133	청원/치유 중보 기도	두려워 말라
7	11월 9일 (수)	제4부 13.기도에서 침묵은 금이다 14.성화된 생각은 계시의 통로 15.육적 욕구를 잠재우기	p.135-p.168	관상기도 금식기도	아버지 당신 손에
8	11월 16일 (수)	16.거목 사이를 걸어 키가 자람 17.말을 많이 해서 좋지 않음 18.한번 온 영감이 좀처럼 않음	p.169-p.195	기도문 기도 기도 일기	아버지 당신 손에
9	11월 23일 (수)	제5부 19.내적 안정감 20.전인적 건강 21.영적 충만	p.199-p.225	관상기도	아버지 당신 손에
10	11월 30일 (수)	22.존재의 변화 23.사랑의 능력 24.새로운 의식	p.227-p.252	관상기도	아무것도 너를

소그룹 언약

1. **목 적:** 이 언약의 궁극적인 목적은 그룹 간에 심도 깊은 나눔과 교제를 목적으로 합니다.
2. **존 중:** 각자의 삶은 신비로움 그 자체입니다. 하나님 외에는 그 누구도 한 사람의 인생을 판단하거나 심판할 수 없음을 고백합니다. '다름'만 있을 뿐 '틀린' 것은 없습니다. 우리는 각자의 삶이 다름을 인정하며 수용합니다. 각자의 삶의 여정이 다른 것처럼, 각자의 신앙, 신학, 정치적 입장, 시각이 다를 수 있음을 인정합니다. 그러기에, 서로 설득하려 하거나, 고치려고 들지 않습니다. 예수님이 모든 인간에게 같은 친절과 은혜를 베푸시듯, 우리 그룹 안에도 그러하겠습니다.
3. **충실한 참석:** 어떤 경우라도, 사적인 이유로 참석을 등한시 하지 않겠습니다. 혹, 그룹 안에서 상한 마음이 있더라도 피하기보단, 그룹의 모임이 끝날 때까지 포기하지 않겠습니다.
4. **안 전:** 이 그룹 안에서 내 안전을 저해하는 요소를 서로에게 알려주겠습니다. 그리하여 그룹인원이 내 안전을 보장하도록 하겠습니다. 또한, 나도 그룹인원의 안전을 보장하도록 서로의 필요를 채워주겠습니다.
5. **비밀 보장:** 그룹에서 나온 어떤 나눔 내용을 의식적으로 주의 깊게 비밀 보장하겠습니다. 그룹에서 나눔 내용은 그룹 밖에서 절대로 나누지 않겠습니다.
6. **기 도:** 우리는 서로를 위해 기도하며 하나님의 임재와 영광이 이 그룹가운데 충만하도록 기도하겠습니다.

2022년 9월 28일

이름: (사인)

관상기도 Contemplative Prayer

“A Long Loving Look at the Real”
오랜 기간 사랑으로 현실을 바라보는 기도

Long 긴 시간동안

- 1) 천천히 사물을 바라봄
- 2) 그 한 가지 일을 위해 다른 일들은 잠시 접어둠
- 3) 그러나, 의식적이라기 보단, 부부가 함께 있는 시간처럼, 숨쉬고 있는 자신을 발견하는 것처럼, 항상 곁에 있었으나, 평소엔 얻지 못했던 관계와 사물에 대한 관심

Loving 하나님의 아름다움에 내 시각의 초점을 맞추다

- 1) 하나님의 마음으로 본다
- 2) 판단을 배제하고 오직 감상한다
- 3) 환대와 Compassion의 마음으로 바라본다.
- 4) 상대방의 말이나, 오늘 만난 사람과 말씀 속에서 긍정적인 자세로 바라본다.
- 5) 혹, 공격적이고, 긍정적인 반응이 상대에게 또는 사건들이 올지라도 고상하게 대한다. Ex) 내게 욕을 하는 사람을 보면서, 그의 마음의 다른 한편을 볼 수 있어야 한다.

Look at 바라봄

- 1) 지속적인 바라봄이다. 객관적인 바라봄은 시간이 지날수록 그 사람과 대상과 자신이 일치되는 경험을 추구한다.
- 2) 한 부분을 보는 것이 아니라, 전체를 바라본다. 말 한마디에 매몰되는 것이 아니라, 전체를 통해 그 말을 이해한다.
- 3) 지금, 이 시간의 바라봄이다. 언제나 내일의 모습을 보고 판단하는 것이 아닌,
- 4) 과거 기억은 Real이 아니다, 단지, 내 자신의 해석인 것뿐이다. Look은 있는 그대로를 보도록 요청한다.

The Real 현실, 실재

- 1) 어떤 언어, 이미지, 해설, 해석이 없는 현상 그대로, 있는 그대로.
- 2) 나의 모습 있는 그대로 하나님이 받아주시듯, 우리 주변의 사람과 사건, 현상들을 있는 그대로 받아들이는 작업. 과거와 미래는 없고 오직 현재에 충실함. (사막교부들의 기도방법)
- 3) 단순성, 순전성, 비폭력, 받아들임, 무환상, 낮은 마음, 겸손. 모든 것을 허락하는 물처럼.

아무것도 너를

성녀 대데레사 글/김충희 호세아 수녀 곡



아 무 것 도 너 - 를 슬 프 게 하 지 - 알 - 며 아



무 것 도 - 너 - 를 혼 - 란 케 하 지 말 지 - 니



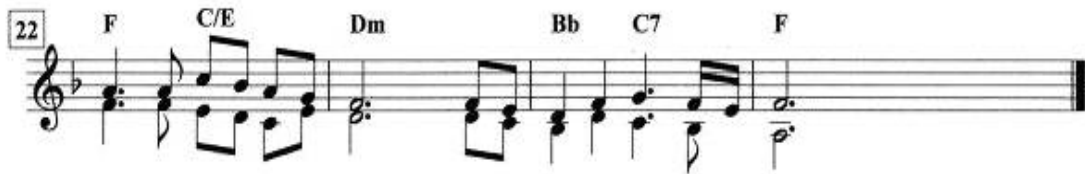
모 든 것 은 다 지 나 가 는 것 다 지 나 가 는 것 오 -



하 나 님 은 불 변 하 시 니 인 내 함 이 다 이 기 느 니 라 하



나 님 을 소 유 한 사 람 은 모 든 것 을 소 유 한 것 이 니 하



나 님 만 - 으 - 로 만 - 족 - 하 도 - 다

두려워 말라

Nada te turbe

두려워 말라 걱정을 말라 주님께 시니 아쉬움 없네
 Na - da te tur - be na - da te es - pan - te; quien a Dios tie - ne na - da le fal - ta.

Am Dm7 G CMaj7 F Dm6 E⁴ 3 Am

두려워 말라 걱정을 말라 주님 안에서
 Na - da te tur - be, na - da te es - pan - te: só - lo Dios bas - ta.

Am Dm7 G CMaj7 F Dm6 E Am

아버지 당신 손에

In Manus Tuas Pater

$\text{♩} = 74$

아 버 지 당 신 손 — 에 내 영 혼 맡 기 나 — 이 다 아
 In ma - nus tu - as, Pa - ter, com - men - do spi - ri - tum me - um, in
 (spi - ri - tum)

버 지 당 신 손 — 에 내 영 혼 맡 기 나 이 다 아
 ma - nus tu - as, Pa - ter, com - men - do spi - ri - tum me - um, In