

11 월 1 일, 월요일

하루를 마치는 기도

영적 성찰

영적 성찰 매일 성찰은 그날 하루 있었던 일들에 대해 기도하며 생각하는 기술로, 하나님의 임재를 느끼고 우리를 향한 하나님 인도하심을 분별하기 위한 것입니다. 성찰은 교회가 오랫동안 실천해오던 것으로 우리의 모든 경험 속에서 하나님의 일하심을 보게 합니다.

여기에 제시된 방법은 이냐시오 로올라가 **Spiritual Exercises** (영적 훈련)에 기록한 기술을 적용했습니다. 성 이그나시오는 '영적 성찰'을 하나님께로부터 직접 받은 선물, 하나님께서 많은 이들이 알기를 원하시는 선물로 생각했습니다. 이그나시오가 예수회를 위해 만든 기도 규칙 중의 하나는 이 '영적 성찰'을 하루에 두 번씩, 정오와 하루의 마지막에 하는 것이었습니다. 이는 예수회와 또 다른 많은 그리스도인들이 오늘날까지 실천하고 있는 습관입니다.

이것은 성 이그나시오가 실천한 5 단계 '매일 훈련'입니다.

1. 하나님의 임재를 깨달으라.
2. 감사함으로 그 날을 되돌아보라.
3. 당신의 감정에 주의를 기울이라.
4. 그날 하루 중 인상 깊었던 것을 놓고 기도하라.
5. 내일을 기대하라.

Version #2. 제프 에딩스 각색

모든 것을 멈추고 고요히 머무세요. 잠시 시간을 내어 하나님 앞에 조용히 나아오세요. 오늘 하루 중 언제 하나님의 임재를 느꼈는지 생각해 보세요.

감사하세요. 여러분의 삶의 축복, 특히 오늘 받은 축복에 대해 감사하십시오.

기억하세요. 여러분의 시간은 순간에 지나갑니다. 오늘 하루 다양한 상황에 어떻게 반응했는지 생각해 보세요. 기분이 어땠나요? 왜 그렇게 느꼈을까요? 당신의 하루 중에서 하나님으로부터의 초청이 있었습니까? 그 초청을 어디에서 받아들였습니까? 어디에서 저항했습니까?

회개의 시간을 가지세요. 회개한다는 것은 나의 죄와 무질서한 애착에 대해 후회하는 것 이상을 의미합니다. 마음과 생각의 변화를 의미합니다. 하나님이 여러분의 마음 어디를 바꾸어야 합니까? 어느 부분에서 여러분은 하나님과 다른 사람들로 부터 용서를 구해야 합니까? 어느 부분에서 자신에게 용서를 구해야 합니까?

소망을 품으세요. 소망을 품고 내일을 기대하세요. 은혜 안에서 성장하겠다고 결심하십시오. 하나님은 그리스도 안에서 성장할 수 있는 새로운 기회를 우리에게 주실 것입니다. 하루를 살아가면서 여러분이 마주하게 될 기회와 만나게 될 사람들을 위해 기도하세요.