

양심성찰/의식성찰

이 짧은 기도(일반적으로 한 차례가 15분 정도 걸리는)는 내 삶 안에 활동하시는 하느님을 더욱 잘 느낄 수 있도록 도와줄 것입니다. 그럼으로써 하느님이 나를 당신과 협력하며 당신께 응답할 수 있도록 내 길을 밝혀주고 계심을 알게 됩니다. 달리 말하면, 그분과 나의 사랑을 되돌아보는 것입니다. 이 기도는 화해의 성사(고백성사)를 준비하는 좋은 도구이기도 합니다.

1) 감사

대략적으로 한 나절 혹은 하루의 분위기를 훑어보는 일입니다. 감사 드려야 할 것을 의식적으로 떠올리기보다는 그저 오늘 하루 내게 무슨 일이 일어났던가, 내가 무엇을 알게 되었던가를 바라보도록 합니다. 특별한 사건이 없었다 해도 무사함과 나를 지켜주신 하느님께 감사드립니다.

2) 빛을 구함 (조명을 구하는 기도- 성령을 청함)

내가 분석하는 하루가 아니라 하느님의 빛으로 하루를 바라볼 수 있도록 해 주시기를 청합니다. 곧, 성령께서 이끄시는 대로 내가 하루를 바라볼 수 있게 되기를 바라는 것입니다.

3) 만사에서 하느님 찾기 (지난 시간을 되돌아 봄- 반성)

나와 나를 둘러싼 모든 사람, 사물들을 통해, 그것에 대한 나의 긍정적인 감정 또는 부정적인 감정을 통해 하느님께서 나를 이끄신 방향은 어느 쪽일까요? 이런 체험이나 상황들에 대해 나는 어떻게 응답하고 있습니까? 그것들은 나를 하느님으로 이끌며 그분과 닮도록 만드는 무엇들임을 잊지 마십시오. 그러므로, 던져질 질문은 다음과 같은 것들입니다.

‘요즘 나는 어디에 마음이 가는가? 내가 의식적으로 중요하다고 여기고 그래서 처리해야 한다고 생각하는 일이 아니라 자연스럽게 내 에너지가 기우는 대상이 있는가? 이것은 하느님을 향하고 있는 것인가, 아니면 그분과 자꾸 거리를 두게 하는 것인가?’

4) 회심과 다짐

하느님의 사랑에 응답치 않았던 순간들에 대해 용서를 구합니다. 나를 사랑하시는 하느님께 협력하지 않았음을 슬픔으로 느끼는 것이 참된 통회이며, 이것은 선물입니다. 이런 슬픔을 느낄 수 있도록 청하는 것을 주저하지 마십시오. 내가 그분께 협력한 순간들에 대해서는 하느님을 찬미합니다.

새롭게 되고자하는 다짐은 하느님의 용서에서 솟아나는 확신일 뿐입니다.

“하느님, 내 마음을 깨끗이 만드시고, 내 안에 굳센 정신을 새로이 하소서”

5) 새로운 계획

내일 내게 필요한 것들을 청하세요. 용기, 인내심, 친구에 대한 관대한 마음. 그리고 지금까지 답습해온 한 가지 일을 변화시켜 볼 계획을 세워봅시다.

6) 주님의 기도