

기도의 전제 - 그분께서 우리를 먼저 사랑하신다.

I. 기도준비 (10~15분)

- 천천히 2-3번 읽어보며 나에게 말을 걸어오는 부분을 요점으로 준비한다.

II. 관상기도 (30분~1시간) - 적당한 장소로 옮겨서(마음을 모을 수 있는 곳)

1. 준비기도와 길잡이(5~10분)

가. 준비기도 및 청원기도

- 1) 하나님의 현존을 의식 ; 그분께서 나를 어떻게 바라보고 계신지 잠시 의식
- 2) 성령의 도우심과 이끄심 구함 : 그분과 함께 그분의 눈으로 바라볼 수 있도록
예. 주님, 제가 가진 모든 의향과 행위와 마음의 움직임이 오로지 당신께 대한 찬미와 봉사로 향하게 하소서.
-> 이런 취지를 나만의 언어로 재구성하여 마음에서 우러나는 대로
- 3) 청원기도: 이 기도를 통하여 당신을 보다 깊이 알고 당신과 친해질 수 있도록

나. 길잡이 (기도 중 해매지 않도록)

- 1) 첫째 길잡이: 관상의 줄거리
- 2) 둘째 길잡이: 장소 구성 - 먼 곳에서 가까운 곳으로, 나와 그분의 위치

2. 본기도

- 가. 2~3가지 요점 - 충분히 머무르기. 양보다 질!!!

나. 담화!!!

- * 기도 마지막에만 해야 하는 것은 아니고, 기도 하는 가운데 마음이나 생각이 우러난다면 언제든지. 주님과 주고받는 방식으로 (일방적인 공격이나 질문이 아닌)
- * Patient Trust! 질문을 위한 질문이 아닌, 관계성에서 마음에서 우러나는 질문을 한 다음, 그분의 현존 속에서 기다림(하느님은 자판기가 아님. 그러나 언젠가 반드시 답을 하신답니다)

III. 마침 기도

주의 기도 또는 마침기도로 자신이 바치고 싶은 기도, 노래, 성서 구절, 아무거나.

IV. 기도성찰 (10~ 15분) - 장소를 옮겨서 편안한 자세로 또는 산책하면서

- 기도 중 나에게 무슨 일이 일어났는가. 특히 도드라지게 일어난 것들에 대해 특별히 주목하고 음미하면서 성찰, 하느님께서 나에게 무엇을 말씀하셨고, 나에게 무엇을 하셨는가?

* 주의! 기도를 못했다며 기도 성찰 중에 기도를 지어내는 우를 범하진 마세요.

그렇게 하지 않아도 그분께서는 이미 우리 기도를 들으셨고 우리를 어여뵈 여기신답니다.

- 기도의 열매들 혹은 장애물
- 기도 자체에 대한 성찰 : 어떻게 더 잘 기도할 수 있겠는가?

하느님! 저의 모든 의향과 노력과 행동이

당신께 영광을 드리고 당신을 섬기는 데에만 쓰이는 은총을 청합니다.

기도 : 내가 머물 곳 예수 (요한 21:1-14)

배경 : 티베리아스호수

은총 : 내가 격고 있는 어려운 현실에서 예수님을 만날 수 있는 은총

요점 : 1. 밤새 그물을 던지고 있는 제자들 (요한 21:3)

“그들이 밖으로 나가 배를 땀지만 그날 밤에는 아무것도 잡지 못하였다.”

2. 어둠 한 가운데서 아침을 준비하시는 예수님. (요한 21:9)

“그들이 물에 내려서 보니, 숯불이 있고

그 위에 물고기가 놓여 있고 빵도 있었다.”

3. 제자들을 불러 아침을 함께하시는 예수님을 살핀다. (요한 21:12)

“와서 아침을 먹어라”

담화 : 나의 어둠과 약함이 어떠한 의미가 있는지,

왜 이런 것들이 내게 필요한지 주님께 물어보고 예수님 앞에서 기다려본다.

주의 기도

기도성찰

1. 기도의 분위기가 어떠셨습니까? 마음을 가장 크게 움직인 것은 무엇이었습니까?
2. 기도 중에 얻은 깨달음이 있습니까? 작은 것이라도 정리해보시기 바랍니다.
3. “내가 격고 있는 어려운 현실에서 예수님을 만날 수 있는 은총”을 어느 정도 맛보았습니까?
4. 기도 중의 몸과 마음의 자세는 어땠나요?
유익했던 것과 무익했던 것은 무엇이었습니까?
5. 기도 중에 떠오르는 이미지나 기도 전체의 이미지를 그림으로 표현해보십시오.