

명상과 미래사회

# 가톨릭전통에서 본 명상

씨튼연구원 원장

최현민 수녀

2022.6.19

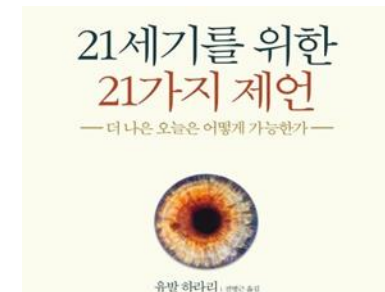
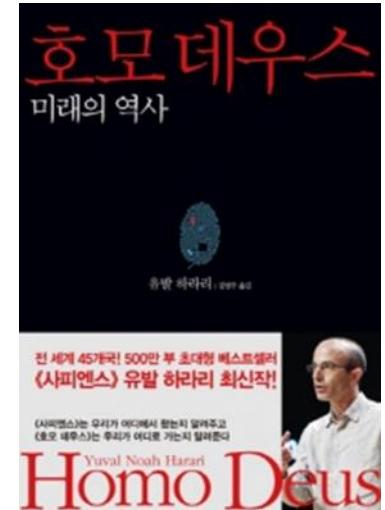
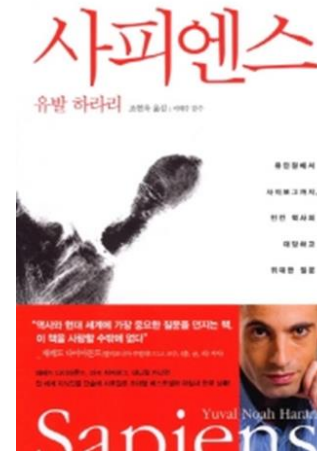
# 1. 유발 하라리에 대한 비판적 성찰

- 『사피엔스』, 『호모 데우스』, 『21세기를 위한 21가지 제언』

하라리는 『21세기를 위한 21가지 제언』을 통해 제도종교를 신랄하게 비판.

그는 인류가 더 이상 기성종교에서 의미와 가치를 찾지 않고 제도종교에서

탈피하여 새로운 영성의 길-명상-을 추구하게 되었음을 피력하면서 그 길로서 명상을 제시했다.



# 왜

## 하라리는

### 인류가 해야 할


### 중차대한 과제로

### 명상을 꼽았을까?

- 하라리는 그 책에서 미래종교는 모든 것을 데이터 알고리즘에 의해 바라보는 데이터교가 되리라 예언했다.

“알고리즘의 지배 하에서 가상현실 속에서 살아가는 현대인들이 삶의 주인으로써 살아가려면 의식이 지닌 허구성을 자각해야 하는데 이를 위해 자기 내면을 깊이 이해하는 명상이 필요하다” 고 주장.

곧 알고리즘이 우리 자신을 관찰하지 못하도록 우리의 의식체계를 잠식하기 전에 우리 자신을 깊이 알아야 한다.



---

자기 의식의 흐름을 직접 관찰하는 통로가 바로 명상이다.

---

종교의 다양성만큼 명상의 종류도 다양하다.

---

하라리는 현대사회를 비롯하여 인류가 겪어온 고통들은 인간의 무지에서 비롯되었다고 봄.

고통의 문제들을 해결하기 위해 명상을 통해 자기 내면을 볼 필요가 있다.

---

고엔카 명상을 통해 불교적 가르침을 습득한  
하라리는 인류의 모든 이야기를 속제俗諦의  
관점에서 가유假有라고 본다.

---

\* 하라리는 인류가 허구적 이야기를 만들어  
이를 사람들이 믿도록 조작함으로써 지구를  
정복해왔다고 주장.

---

그 허구들 중 가장 위험한 것이 제도종교의  
종교적 신념.

인류가 경험한  
다양한  
종교체험이

허구적  
상상?

구약성경의 예언자들은 당시 사람들이  
하느님의 의義를 외면한 체, 거짓 평화에  
안주한 자기 동족의 멸망을 선포

예언자들이 전한 메시지는 허구적  
상상이 아니라 자신이 처한 역사를  
직시함에서 나온 내면의 각성 이런  
전통이 예수에 까지 이어져 오늘의  
그리스도교 역사를 이루어옴.

## 2. 그리스도교 기도(명상)

### 1) 예수의 기도

예수를 통해 드러난 하느님의 사랑을 선포한 그리스도교는 2000년 전의 예수에 대한 기억 곧 그의 삶과 가르침, 그의 죽음에 대한 기억에서 비롯.

그리스도교 기도는 예수 따름의 길.

예수께서 기도를 통해 하느님과 일치를 이루셨듯이 그리스도인도 기도 안에서 하느님과 일치가 가능.

---

이를 위해 예수의 가르침(성경)을 묵상하고 그 말씀을 씹어 그것을 자신의 것으로 삼아 자기 자신이 그리스도화되는 것이 그리스도교 기도의 핵심이다.

---

“내가 작아져야 하고 당신은 커져야 합니다.  
(요한 3, 30)”



## 2) 사막교부들의 말씀 암송 기도

교회의 박해시대 후 그리스도교의 급격한 양적 성장으로 인한 세속화나 부패한 시대 상황 속에서 예수를 따르고자 갈망하던 이들은 사막으로 감.

이들은 추리나 상상이 아닌 입과 정신 모두를 사용하는 만트라(Mantra)를 끊임없이 암송

\* 만트라기도의 예

마라나타 "오소서 주님. 오소서 주 예수님"

"하느님, 어서 저를 구하소서, 주님, 어서 저를 도우소서" (시편 70,2)



사막교부들의 말씀  
암송 기도

---

만트라 기도는 압바 이사악의 제자인 요한 카시아누스가 창안하여 존 메인 신부에 의해 전세계적으로 보급됨.

---

“지성은 온갖 사고를 버리고 다만 이 한 구절(만트라)로 스스로를 제한해야 한다”(4세기 후반 요한 카시아누스, 담화집10)

---

\*만트라기도는 한 음절을 반복함으로써 철저히 단순함으로 나아가고자 한다.

---

\*현대인에게 단순함은 어려운 도전이다. 그러나 이 단순함 이야말로 우리를 영의 가난과 마음의 순결로 이끔.

사막교부들의 말씀  
암송 기도

명상기도를 통해 우리는 자신의 근본적 가난을  
자각하게 됨.

“마음이 가난한 이는 행복하다.

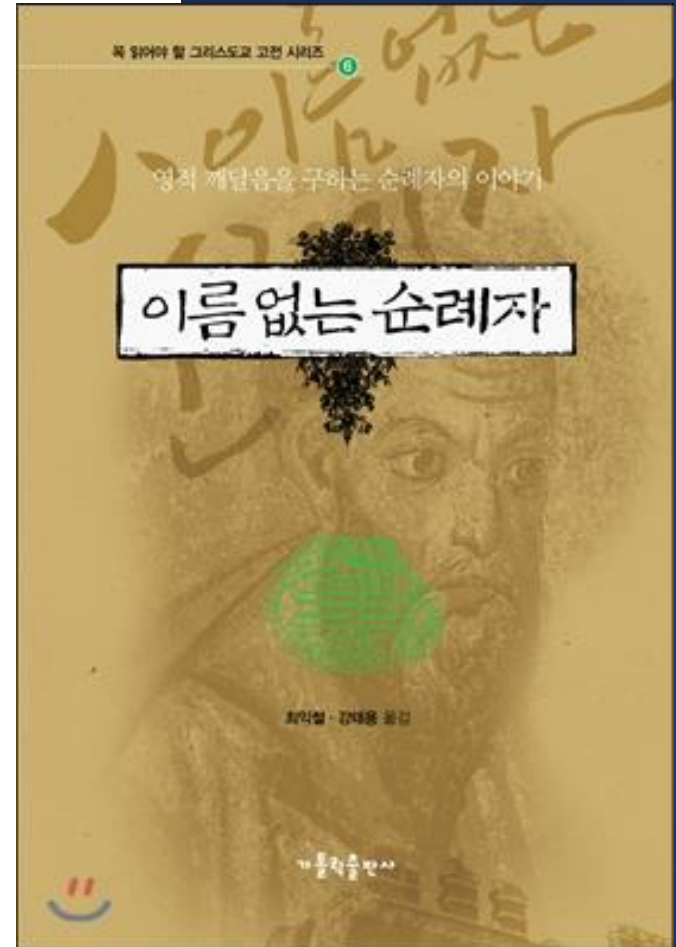
하늘나라가 그들의 것이다.”

“마음이 깨끗한 이는 행복하다.

그들은 하느님을 뵈게 될 것이다.”

### 3) 동방정교회의 예수기도

- 고대 수도승들은 암송한 말씀을 계속 중얼거림으로 말씀을 마음에 새기고 내면화시킴
- '머리로 하는 동의' 에서 '가슴으로 하는 동의'로 전환
- 예수기도는 누가 창안했는지 모르나 고대부터 예수 기도의 정형이 나타남.



동방정교회 고전인 19세기 무명의 순례자 이야기를  
수록한 <이름없는 순례자>에 예수기도가 소개

- “하느님의 아들 주 예수그리스도님, 저에게 자비를 베푸소서”
- “주님, 자비를 베푸소서.”
- “예수 그리스도, 자비를 베푸소서”를 쉬지 않고 반복 해서 기도함.

심장박동소리에 따라 바치는 예수기도.

주.-예수- 그리스도님.- 저에게-. 자비를 베푸소서.

호흡에 맞춘 예수기도

**들숨- 주 예수 그리스도님**

**날숨- 저에게 자비를 베푸소서**

예수기도를 통해 세상에서의 이탈, 고요 평정 평화의 상태인 헤지키아(hesychia)에 이름

예수기도는 정토종의 염불, 니치렌종은 법화창제와 유사.

## 4) 렉시오 디비나

- 렉시오 디비나(lectio divina-거룩한 독서, 성독)는 3-4세기 부터 해오던 기도수련방법으로 성경말씀이 내게 어떤 말을 건네는지 귀 기울임
- 이 기도는 12세기 스콜라철학 초기에 카르투시안 수도회 수사였던 귀고(Guigo 1100-1188)에 의해 하나의 틀로 형성된 기도방법





**\*독서 lectio, 묵상meditatio, 기도oratio,  
관상contemplatio의 4단계.**

**\*렉시오는 원래 큰소리로 읽음으로써 성  
경 말씀에 귀를 기울이는 것.**

그러면 믿음이 깊어지고 하느님말씀과  
삶을 관상적으로 이해하게 됨

**“그분 목소리를 오늘 듣게 되거든 너의  
마음을 무디게 가지지 말라”**



렉시오 디비나



들을 귀가 있는 사람은 들어라.( 마르4, 9)

“전존재로 읽고 들어라. 성경독서는 단순히 눈으로 읽는 것이 아니라 귀로 듣고 마음으로 배움”

- 묵상은 반추(되새김 ruminatio)기도라 할 수 있다.
- 반추기도는 성경 독서를 통해 기억된 하느님의 말씀을 떠올리는 토출, 말씀을 계속 되뇌이다 보면 (재저작), 그 말씀이 마음속에 완전히 스며들게 되고 (재 혼합), 말씀을 마음에 깊이 간직하여 하나되는 재연하의 네 과정을 거친다

성경말씀을 읽고(lectio) 묵상(meditatio)하여  
그 말씀이 내면화되고 육화되면 하느님께 자  
연스레 기도(oratio)를 하게 된다.

oratio 기도가 깊어지면 하느님의 현존 안에  
머물러 쉬는 관상(contemplatio)으로 나아감

고대나 중세까지 '묵상'(meditatio)과 '되새김'  
(ruminatio)은 구분없이 사용되었다가 중세 말  
스콜라 학문의 영향을 받으면서 묵상에 이성  
적이고 추리적인 요소들이 많이 첨가됨.

정감적 기도(affective prayer)는 묵상한 것을  
내 마음 안에 스며들도록 하는 기도(Oratio)로  
지성적 작용보다는 의지의 정감이 유발되는  
기도.

Responding to the Word of God:

하느님 말씀에 대한 응답. 이 때 의지의 작용과  
사랑의 행위로 하느님 현존 안에 머무는 상태  
에 이 르 는 데 , 이 것 이 바 로 관 상 기 도  
(contemplatio) 단계이다.

관상은 하느님 안에서의 쉼(A Resting in God)

하느님과 함께 머무름. 하느님을 향한 사랑의 응  
시 앎을 넘어선 앎. 하느님께 대한 몰입이다.

이상에서 본 만트라기도 예수기도, 렉시오 디비나  
는 고대 수도승에 의해 시작된 단순한 기도이며  
인간의 지성보다는 정적이고 고요한 마음을 강조.

## 5) 향심기도

- 관상기도는 평신도들의 기도 방법이라기 보다는 봉쇄수녀회 수도자들의 영적 여정으로 알려짐
- 1962년 제2차 바티칸 공의회 후 관상기도에 대한 관심이 싹트기 시작. 교회에서 하느님을 찾아가는 뚜렷한 방법을 발견하지 못한 젊은이들이 불교나 힌두교에 관심을 가짐.
- 교회수도승들은 동양의 체계적 수행방법처럼 신자들의 영적 갈망을 채워줄 방법을 찾기 시작--그 과정에서 관상기도의 입문으로 향심기도 (Centering Prayer)가 태동.

향심기도는 부정(apophatic)신학의 전통 위에서 형성된 기도 방법이다.

부정신학은 위(僞) 디오니시우스(Pseudo-Dionysius)가 쓴 『신비신학』에 나오는 표현이다.

- 긍정(kataphatic) 신학:

언어나 이미지 그리고 논리를 통해 주님과 일치된 상태를 지향.

- 부정(apophatic) 신학:

언어나 상을 비우고 수동적인 상태에서 직관적으로 주님과 일치 지향.

“하느님은 ‘앎’을 통해서가 아니라 ‘모름’을 통해서 비로소 알아간다”

## (1) 향심기도의 기원

향심기도는 메사추세츠 트라피스트 수도원 토마스 키팅(Thomas Keating 1923-2018) 신부에 의해 시작.

토마스 키팅, 윌리엄 메닝거, 바실 페닝톤은 스님들과 교류. 1975년에 『무지의 구름』의 가르침에 기초한 관상기도 방법을 체계화.





-하느님의 현존은 인간의  
노력이나 의지로  
알아들을 수 없기에  
우리는 자신을 비우고  
무지의 구름 속에 수동적  
고요 속에 머무름.



“여러 단어로 기도하지 말고  
단음절의 짧은 단어로  
기도하시오.”



“이 단어로 모든 생각을  
억누르시오.” - <무지의  
구름> 중에서



## (2) 향심기도의 방법

- 향심기도는 내 안에 하느님이 활동하심에 동의하는 지향을 갖고, 그분의 현존에 머무는 기도.

① 하느님의 현존, 활동에 동의하는 지향의 표시로 거룩한 단어를 선택(예- 주님, 예수님, 하느님, 예수 그리스도, 평화, 사랑, 자비)

② 편안히 앉아 눈을 감고 내 안에 현존, 활동하시는 하느님을 향하는 표시로 거룩한 단어를 조용히 의식에 떠올린다.

\* 호흡명상처럼 Attention(집중)하는 것이 아니라 Intention(지향)하는 기도이다.

③ 향심기도 중에 어떤 사고가 올라오면 이를 알아차리고 다시 거룩한 단어로 돌아간다.

-거룩한 단어는 어떤 생각에 빠져들 때에만 하느님 현존으로 돌아가기 위해서 사용.

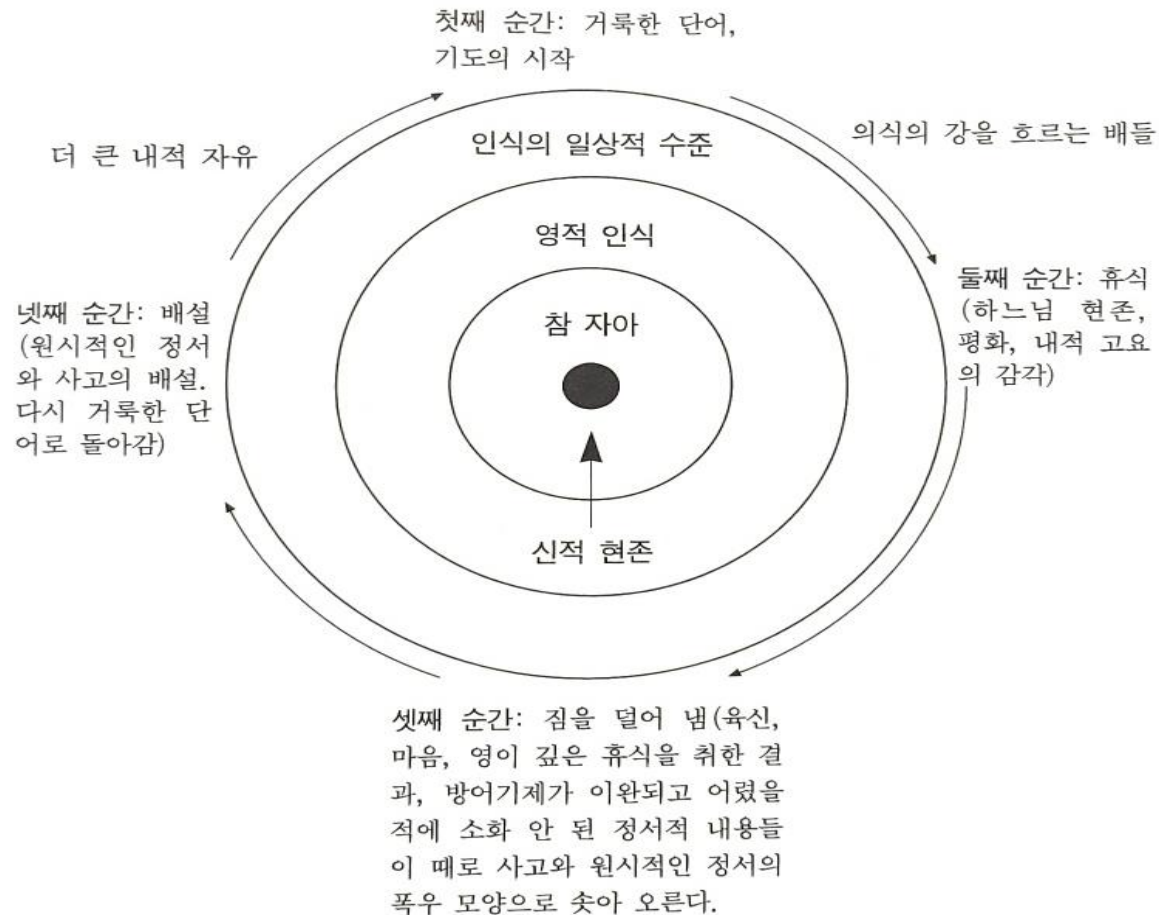
-성령의 활동에 의해 무의식의 정화가 이뤄짐(수동적)

( \*성령: 하느님으로부터 오는 에너지, mindfulness)

④ 기도가 끝날 때 눈을 감고 2-3분 침묵 속에 머물러 있다

## 〈그림 5〉 향심기도의 네 순간

(여러 해 동안 해온 수련의 역사(役事)를 나타내는 것이지만, 이것들이 한 기도 기간 안에 나타날 수도 있다.)



### (3) 감각의 밤과 영의 밤

**\*감각의 밤은 무의식에 잠재해 있는 숨은 동기, 곧 생존/안전, 애정/존중, 권력/통제에 대한 욕구와 같은 정서프로그램을 정화해 가는 과정이다.**

- 영의 밤은 감각의 밤을 거치면서 아직 교정되지 않은 것들을 정화해 가는 시기이다.
- 영의 밤을 거치면서 기억, 지성, 의지의 정화와 함께 자아에 대한 집착에서 벗어나게 된다.

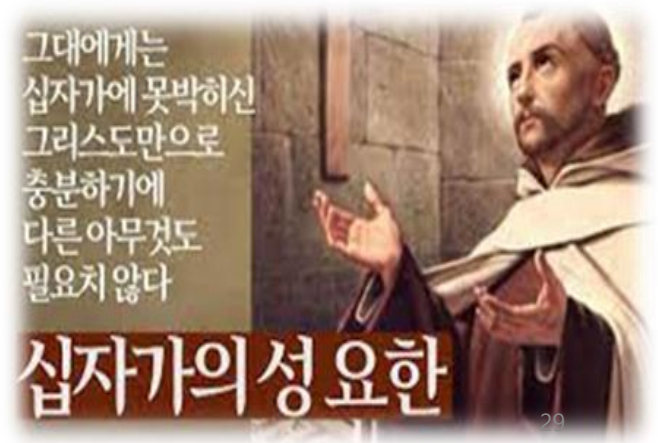
그래서 영의 밤은 성령께서 우리 안에 남은 정서적 쓰레기들을 정화시켜 주는 수동적 정화시기라 할 수 있다.

영의 밤을 거치면서 무의식에 남아 있는 거짓  
자아의 잔재들에서 해방되어 자신의 본래성이  
회복됨.

“이제는 내가 사는 것이 아니라 그리스도께서  
내 안에 사시는 것입니다”(갈라2 20-21).

십자가의 성 요한(St. John of the Cross  
1542-1592)은 관상기도를 통나무가  
불 속에서 타는 비유.

감각의  
밤과 영의 밤



통나무인 우리는 태워지는 동안 자기 욕망  
의 뿌리를 더 깊이 보게 되고 숨겨진 본래의  
자기 모습을 드러내게 된다.

토도(todo, 全部)와 nada(nada, 無)로 설명,

-토도는 존재의 근원이요 전부이신 분이  
라는 뜻이고,

-‘nada’는 하느님 아닌 모든 것은  
아무 것도 아님을 의미한다.

감각의  
밤과 영의 밤

십자가의 성요한은 하느님과의 일치를 이루려면 순수한 믿음 상태로 나아가야 함을 강조.

관상기도를 통해 그분의 현존에 계속 동의/승복할 때 순수한 믿음의 빛이 주어짐.

정념에서 해방된 상태인 아파테이아 (apatheia)를 얻게 되면 비로소 관상생활로 들어감

## 6) 관상과 세상

관상기도는 제2차 세계대전후 영적 공허를 느낀 사람들에게 의해 관심이 높아짐.

20세기 관상기도에 가장 영향을 준 사람은 미국 게세마니 트라피스트 수도원의 토마스 머튼(Thomas Merton, 1915-1968).

머튼에게 관상은 세상과 분리된 수도원에서 의 삶이었으나 1958년에 일어난 깨달음 후 관상은 세상과 통합된 세계가 됨.

머튼은 1958년 3월 18일 수도원 근처에 있던 도시 루이빌로 여행 중 쇼핑 구역 한가운데 서서 군중을 바라보다.





- "상가 중심에서 나는 감격하여 어찌할 바를 몰랐다. 나는 거리를 오가는 이 사람들을 사랑했다는 것을 별안간 깨달았다. 그들은 나의 것이고 나는 그들의 것이었다.
- 비록 서로 낯선 사람들이지만 서로 이질적인 사람일 수 없음을 나는 깨달았다. 세상과 격리된 삶을 사는 거룩한 존재라는 망상은 모두 꿈이다. 나는 '수도원은 세상으로부터 격리되어 있다'는 망상을 16-17년 동안 진지하게 받아들였다. ...
- 인류의 구성원이 된다는 것은 영예로운 운명이다. ... 나는 내가 인간인 것에 대해, 하느님께서 몸소 성육신하신 인류의 구성원이라는 사실에 대해 헤아릴 수 없는 기쁨을 느낀다."
- 머튼은 세상 한복판에서 갑자기 세상 사람들과 자신이 하나임을 깨닫고 세상을 바라보는 시각에 큰 변화가 일어났다.

믿음 안에서 하느님은 “만물 위에, 만물을 통하여, 만물 안에”(에페4,6) 계신 분임을 깨달을 때 세상과 맺고 있는 관계도 변한다.

만물 안에 계시며 만물을 통해 일하시는 하느님의 신비를 깨닫게 되면 하느님께서 하시는 일에 동참하고 책임있게 응답하게 된다.

기도를 통한 하느님과의 일치하는 사랑의 실천을 통해 완성된다.

우리의 영적 수행이 깊어질수록 세상을 향한 우리의 헌신도 깊어지는 것이다.

# 결론

## 1. 그리스도교 기도와 불교명상의 만남

그리스도교 기도는 사랑의 실천을 통해 세상에 하느님의 사랑을 드러난다는 점에서 대승불교의 자리이타(自利利他)와 만난다.

십우도(十牛圖)의 10도인 입전수수(入廛垂手)는 자신이 이룬 깨달음을 자비행으로 실천함을 의미한다.

불교의 궁극적인 깨달음은 자리(自利)에 머물지 않고 이타행으로 나아감에 있다

이는 그리스도교의 기도가 궁극적으로 지향하는 사랑의 실천과 일맥상통한다.

- 원효대사- "참으로 깨우쳐 열반에 이르면 열반에 머무를 수 없네(不住涅槃)."

“중생이 병들었기에 나도 병들었고 중생이 병  
이 나으면 나의 병도 나을 것이다(<유마경>  
문수사리문질품)

2. 현대명상이 자리이타(自利 利他)에서 자리  
(自利) 쪽에 무게중심이 있다면 보살도 수행을  
통해 자리와 이타(利他)의 균형을 이루어나감  
이 필요하리라 본다.

—깨달음의 사회화.

“모든 종교를 증명하고 증거하는 유일한 길은  
선한 마음의 실천에 있다. 곧 영적 깨달음은 자  
비와 사랑 실천에 있다.” --달라이 라마

다만 각 종교의 명상은 현대사회에 맞는 형태로 발전시켜 가야 할 시대적 과제를 안고 있다.

그리스도교는 초대교회로부터 전승되어온 단순한 기도전통을 회복할 필요가 있다.

콘스탄티누스 시대에 사막에 갇듯이 현대 그리스도인들도 각자 마음의 골방을 마련할 필요가 있다.

너는 기도할 때 골방에 들어가 문을 닫은 다음 숨어 계신 네 아버지께 기도하여라.(마태 6.6)

가톨릭전통에서는 '가톨릭 교회가 다른 종교에서 발견되는 옳고 거룩한 것은 아무 것도 배척하지 않는다.

명상방법들이 그리스도교적인 것이 아니라 하여 결코 배척되어서는 안 된다. ... 기도에 대한 그리스도교적 견해와 논리, 요구 사항들이 결코 무시되지 않는 한, 도움이 될 수 있는 요소들을 .. 취할 수 있다.

-<그리스도교 묵상> -교황청 신앙 교리성 문헌

교회의 가르침대로 동양의 수행전통과의 교류를 통해 명상기도를 더 풍요롭게 해 나갈 수 있기를 기대해본다. (몸의 자세나 호흡 명상법 등.)

감사합니다.