



안녕하세요. 저는 매주 월요일 아침에 성경공부를 하고 있는 케노시스그룹에 크리스틴입니다.

케노시스는 헬라어로 "비움", "내려놓음"이라는 뜻인데요, Class가 진행되는 과정 중에 우리들이 이제는 나의 왕좌에서 내려오기 원하는 소망으로 케노시스란 이름을 성경공부 모임에 붙이게 되었습니다. 우리가 하나님 자리에 앉아 있는 걸 깨달은 거지요. 케노시스의 자랑거리가 여러 개 있지만, 가장 큰 장점 하나를 꼽으라면 서로에 대한 신뢰입니다. 심리학이라는 Tool을 사용하지만, 성경말씀을 토대로 하여 자녀양육, 부부 공동체, 유대관계, 매일의 삶 속에 하나님 말씀을 통합 시키는 훈련입니다. 함께 훈련을 한 것이 어느덧 5년이 되었습니다. 이제는 그룹에서 근사하게 보이려고 나를 포장할 필요가 없습니다. 다른 사람이 나를 어떻게 생각할까 하는 염려와 두려움 없이 자유롭게 나의 생각과 감정을 나눌 수 있습니다. 매일의 일상에서 일어나는 사사로운 작은 일들에서부터 어린 시절의 아픔들, 두려움과 수치감 때문에 쉽게 오픈하지 못했던 영역들까지 나눌 수 있게 되었습니다. 서로에 대해 쌓인 신뢰가 있기 때문에 솔직하고 편안하게 나를 오픈해서 보여줄 있고, 또 나를 볼 수 있습니다.

저의 좋은 경험의 예를 몇 가지 들어 볼게요. 남편이나 다른 사람들이 지적했다라면 절대로 인정하지 못했을 일들이 클래스에서 나눌 때 나의 주관적인 생각인 것을 스스로 깨닫기도 했고, 내가 고집하는 생각과 방법이 전부인 줄 알고 힘들어 할 때 케노시스 그룹에서 위로 받고 공감 받으면서 융통적인 사고와 전혀 다른 시각들을 보게 되어 놀라기도 하구요, 수치감으로 큰 바위처럼 오랫동안 나를 누르고 있던 것들이 신뢰할 수 있는 그룹에서 나누고 난 후에 수치감이 축소되어 가벼워지는 것을 경험 했어요. 또 그룹의 다른 자매들의 나눔을 듣다가 그들의 나눔 속에서 나의 모습을 보게 되어 마치 엉클어진 실타래의 한 매듭이 풀리듯이 내 삶의 한 부분이 풀리는 뜻밖의 소망도 맛 보았어요. 짧은 시간에 다 Share 할 수 없어 안타깝네요.

그리고 얼마 전 케노시스에서 다녀온 1박 2일 여행은 최고의 시간이었어요. 이때까지는 클래스 안에서 배우고 나눔을 통해 들었던 모습이었다면 그곳에서는 함께 생활을 하니까 서로가 서로의 모습을 경험하면서 그간 나누었던 삶들이 실재가 되고 서로에 대해 잘 알기에 엉클어진 실타래를 풀어가는 좋은 Key 역할까지 하는 걸 보면서 놀라웠어요. 함께 하는 공동체가 이렇게 중요하구나, 내 삶을 바꾸는 원동력이 되고 지지하는 에너지가 된다는 것을 가슴에 새기는 시간이었던 것 같아요.

이렇게 전 케노시스 작은 공동체 안에서 이처럼 신뢰를 바탕으로 삶을 나누고, 한 몸처럼 같이 아파하고, 함께 고민하는 과정에서 인식하지 못했던 나의 참 모습들을 하나 하나씩 찾아가고 있어요. 저 뿐만 아니라 케노시스 각 개인 모두에게도 저처럼 아름답고 좋은 경험들이 많아요. 케노시스를 통해 조금씩 자기중심의 왕좌를 내려놓다 보니 마치 바람이 빠져서 찌그러졌던 공이 바람을 불어 넣어서 동그란 공의 모습으로 만들어져 가는 것처럼 케노시스의 모든 분들이 하나님이 창조하신 원형으로 성장되어 가고 있는 중입니다.



진행 중

- 5/8(수) 10:00AM 건강하게 감정 조절하기 (기초반)
- 5/22(수) 7:30PM 건강하게 감정 조절하기 (기초반)
- 7/6(토) 9:30AM 자녀를 위한 부모교실

오픈뱅크 후원 Parenting (age 1~3)

"자긍심 있는 부모 & 평안한 아기"

미주복음방송칼럼: 매주 토요일 8:15AM 감정 다루기

모집 중

- 8/6(화) 7:30PM 건강하게 감정 조절하기 (고급반)
- 8/21(수) 10:00AM 건강하게 감정 조절하기 (기초반)

***개인 상담은 항상 진행 중입니다.**

케노시스 서포트 그룹 -매주 월요일 10:00AM

-매주 목요일 7:00PM

-매월 셋째주 주일 4:00PM