

■목주기도

목주기도는 예수 그리스도의 일생을 묵상하며 성모 마리아와 함께 하느님의 구원계획에 감사드리고 우리도 주님의 영광에 참여하기를 비는 기도로서 우리를 예수님과 일치시켜주는 좋은 기도입니다.



[목주기도 방법]

1. 먼저 목주의 십자가를 잡고 성호경을 한 다음, 십자가의 발 부분에 친구(입을 맞춤)하고 **사도선경**을 합니다.
2. 다음 목주알에서는 **주님의 기도**를 바칩니다.
3. 세 개의 알을 넘기며 각각 **성모송**을 합니다. 이 때 천주 성부의 지극히 거룩하신 딸 마리아, 천주 성자의 평생 동정이신 어머니이신 마리아, 천주 성령의 지극히 정결한 짝이신 마리아를 묵상합니다.
4. 다음 목주알을 잡고는 (머리를 숙이며) **영광송**을 한 후, **구원의 기도**를 드립니다.
5. 묵상 주제인 환희의 신비, 고통의 신비, 영광의 신비중에서 하나를 택하여 순서대로 목주기도를 해 나갑니다.
6. 5 단까지 다 끝나면 **성모찬송**을 바치고 마침 성호경을 합니다.

환희의 신비[월, 토]

- 1 단- 마리아께서 예수님을 잉태하심을 묵상합니다.
- 2 단- 마리아께서 엘리사벳을 찾아보심을 묵상합니다.
- 3 단- 마리아께서 예수님을 낳으심을 묵상합니다.
- 4 단- 마리아께서 예수님을 성전에 바치심을 묵상합니다.
- 5 단- 마리아께서 잃으셨던 예수님을 성전에서 찾으심을 묵상합니다.

빛의 신비[목]

- 1 단- 예수님께서서 요르단 강에서 세례를 받으심을 묵상합니다.
- 2 단- 예수님께서서 가나의 혼인 잔치 때에 당신을 드러내심을 묵상합니다.
- 3 단- 예수님께서서 하느님 나라를 선포하심을 묵상합니다.
- 4 단- 예수님께서서 거룩하게 변모하심을 묵상합니다.
- 5 단- 예수님께서서 성체성사를 제정하심을 묵상합니다.

고통의 신비[화, 금]

- 1 단- 예수님께서서 우리를 위하여 피땀 흘리심을 묵상합니다.
- 2 단- 예수님께서서 우리를 위하여 매맞으심을 묵상합니다.
- 3 단- 예수님께서서 우리를 위하여 가시관 쓰심을 묵상합니다.
- 4 단- 예수님께서서 우리를 위하여 십자가 지심을 묵상합니다.
- 5 단- 예수님께서서 우리를 위하여 십자가에 못박혀 돌아가심을 묵상합니다.

영광의 신비[수, 일]

- 1 단- 예수님께서서 부활하심을 묵상합니다.
- 2 단- 예수님께서서 승천하심을 묵상합니다.
- 3 단- 예수님께서서 성령을 보내심을 묵상합니다.
- 4 단- 예수님께서서 마리아를 하늘에 불러 올리심을 묵상합니다.
- 5 단- 예수님께서서 마리아께 천상 모후의 관을 씌우심을 묵상합니다.

[주님의 기도]

하늘에 계신 우리 아버지,
아버지의 이름이 거룩히 빛나시며
아버지의 나라가 오시며
아버지의 뜻이 하늘에서와 같이
땅에서도 이루어지소서!
오늘 저희에게 일용할 양식을 주시고
저희에게 잘못된 이를 저희가 용서하오니
저희 죄를 용서하시고
저희를 유혹에 빠지지 않게 하시고
악에서 구하소서.
아멘.

[성모송]

은총이 가득하신 마리아님, 기뻐하소서!
주님께서 함께 계시니 여인 중에 복되시며
태종의 아들 예수님 또한 복되시나이다.
천주의 성모 마리아님,
이제와 저희 죽을 때에
저희 죄인을 위하여 빌어주소서.
아멘.

[영광송]

영광이 성부와 성자와 성령께
처음과 같이
이제와 항상 영원히
아멘

[사도신경]

전능하신 천주 성부
천지의 창조주를 저는 믿나이다.
그 외아들 우리 주 예수 그리스도님
성령으로 인하여 동정 마리아께 잉태되어 나시고
본시오 빌라도 통치 아래서 고난을 받으시고
십자가에 못박혀 돌아가시고 묻히셨으며
저승에 가시어 사흘날에 죽은 이들 가운데서
부활하시고
하늘에 올라 전능하신 천주 성부 오른편에 앉으시며
그리로부터 산 이와 죽은 이를 심판하러 오시리라
믿나이다.
성령을 믿으며
거룩하고 보편된 교회와 모든 성인의 통공을 믿으며
죄의 용서와 육신의 부활을 믿으며
영원한 삶을 믿나이다.

아멘.

[구원의 기도] (매단이 끝날때마다)

예수님 저희죄를 용서하시고
저희를 지옥불에서 구하시고
연옥 영혼을 돌보시며
가장 버림받은 영혼을 돌보소서

[성모찬송] (묵주기도 5 단이 끝날때)

- 모후이시며 사랑이 넘친 어머니
우리의 생명, 기쁨, 희망이시여
- 당신 우러러 하와 그 자손들이
눈물을 흘리며 부르짖나이다
슬픔의 골짜기에서
- 우리들의 보호자 성모님
불쌍한 저희를
인자로운 눈으로 굽어보소서
- 귀향살이 끝날때에
당신의 아들 우리 주 예수님 뵈게 하소서
너그러우시고 자애로우시며
오! 아름다우신 동정 마리아님
- 천주의 성모님, 저희를 위하여 빌어주소서
- 그리스도께서 약속하신
영원한 생명을 얻게 하소서

† 기도합시다

하느님, 외아드님의
삶과 죽음과 부활로써
저희에게 영원한 구원을 마련해 주셨나이다.
복되신 동정 마리아와 함께
이 신비를 묵상하며 묵주기도를 바치오니
저희가 그 가르침을 따라
영원한 생명을 얻게 하소서
우리 주 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.

† 성부와 성자와 성령의 이름으로 아멘.

❖목주기도

목주기도는 예수 그리스도의 임성을 묵상하며 성모 마리아와 함께 히느님의 구원계획에 감시드리고 우리도 주님의 영광에 참여하기를 바는 기도로서 우리를 예수님과 일치시켜주는 좋은 기도입니다.



【목주기도 방법】

1. 먼저 목주의 십자기를 잡고 성후경을 한 다음, 십자기의 발 부분에 친구(임을 맞춤)하고 **사도신경**을 합니다.
2. 다음 목주알에서는 **주님의 기도**를 바칩니다.
3. 세 개의 알을 넘기며 각각 **성모송**을 합니다. 이 때 천주 성부의 지극히 거룩하신 딸 마리아, 천주 성자의 평생 동행이신 어머니인 마리아, 천주 성령의 지극히 정결한 쪽이신 마리아를 묵상합니다.
4. 다음 목주알을 잡고는 (머리를 숙이며) **영광송**을 한 후, **구원의 기도**를 드립니다.
5. 묵상 주제인 환화의 신비, 고통의 신비, 영광의 신비중에서 하나를 택하여 순서대로 목주기도를 해 나갑니다.
6. 5 단까지 다 끝나면 **성모전송**을 바치고 마침 성후경을 합니다.

환화의 신비【월. 토】

- 1 단- 마리아께서 예수님을 잉태하심을 묵상합니다.
- 2 단- 마리아께서 엘리사벳을 찾아보심을 묵상합니다.
- 3 단- 마리아께서 예수님을 낳으심을 묵상합니다.
- 4 단- 마리아께서 예수님을 성전에서 바치심을 묵상합니다.
- 5 단- 마리아께서 잃으셨던 예수님을 성전에서 찾으심을 묵상합니다.

빛의 신비【목】

- 1 단- 예수님께서 요르단 강에서 세례를 받으심을 묵상합니다.
- 2 단- 예수님께서 가나나의 혼인 잔치 때에 양식을 드러내심을 묵상합니다.
- 3 단- 예수님께서 하느님 나라를 선포하심을 묵상합니다.
- 4 단- 예수님께서 거룩하게 변모하심을 묵상합니다.
- 5 단- 예수님께서 성체성사를 제정하심을 묵상합니다.

고통의 신비【화.금】

- 1 단- 예수님께서 우리를 위하여 피땀 흘리심을 묵상합니다.
- 2 단- 예수님께서 우리를 위하여 매맞으심을 묵상합니다.
- 3 단- 예수님께서 우리를 위하여 가시관 쓰심을 묵상합니다.
- 4 단- 예수님께서 우리를 위하여 십자가 지심을 묵상합니다.
- 5 단- 예수님께서 우리를 위하여 십자가에 못박혀 돌아가심을 묵상합니다.

영광의 신비【수.일】

- 1 단- 예수님께서 부활하심을 묵상합니다.
- 2 단- 예수님께서 승천하심을 묵상합니다.
- 3 단- 예수님께서 성령을 보내심을 묵상합니다.
- 4 단- 예수님께서 마리아를 하늘에 불러 올리심을 묵상합니다.
- 5 단- 예수님께서 마리아에게 전상 모후의 관을 씌우심을 묵상합니다.

【주님의 기도】

하늘에 계신 우리 아버지,
아버지의 이름이 거룩히 빛나시며
아버지의 나라가 오시며
아버지의 뜻이 하늘에서와 같이
땅에서도 이루어지소서!
오늘 저희에게 일용할 양식을 주시고
저희에게 잘못한 이를 저희가 용서하시며
저희 죄를 용서하시고
저희를 유혹에 빠지지 않게 하시고
악에서 구하소서.
아멘.

【성모송】

은총이 가득하신 마리아님, 기뻐하소서!
주님께서 함께 계시니 여인 중에 복되시며
태중의 아들 예수님 또한 복되시니이다.
천주의 성모 마리아님,
이제와 저희 죽을 때에
저희 죄인을 위하여 빌어주소서.
아멘.

【영광송】

영광이 성부와 성자와 성령께
처음과 같이
이제와 항상 영원히
아멘

【사도신경】

전능하신 천주 성부
천지의 창조주를 저는 믿나이다.
그 외아들 우리 주 예수 그리스도님
성령으로 인하여 동정 마리아께 잉태되어 나시고
본시오 빌라도 통치 아래서 고난을 받으시고
십자가에 못박혀 돌아가시고 묻히셨으며
저승에 가시어 사흘날에 죽은 이를 가운데서
부활하시고
하늘에 올라 정능하신 천주 성부 오른편에 앉으시며
그나로부터 산 이와 죽은 이를 심판하러 오시리라
 믿나이다.
성령을 믿으며
거룩하고 보편된 교회와 모든 성인의 통공을 믿으며
죄의 용서와 육신의 부활을 믿으며
영원한 삶을 믿나이다.
아멘.

【구원의 기도】

예수님 저희죄를 용서하시고
저희를 지옥불에서 구하시고
영육 영원을 돌보시며
가장 바람직한 영생을 돌보소서

【성모찬송】

- 모후이시며 사랑이 넘친 어머니!
우리의 생양, 기쁨, 희망이시며
노릇을 홀리며 부르셨나이다
- 우리들의 모후자 장모님
불쌍한 저희를
인자로 온 눈으로 굽어보소서
- 귀항상이 관날때에 주 예수님 빌게 하소서
당신의 아들 우리 주 예수님 빌게 하소서
너그러우시고 자애로우시며
오! 아름다운 동정 마리아님
- 천주의 성모님, 저희를 위하여 빌어주시어
- 그리스도께서 약속하신
영원한 생명을 얻게 하소서

† 기도합시다

하느님, 외아드님의
영과 복음과 부활로써
저희에게 영원한 구원을 마련해 주셨나이다.
복되신 동정 마리아와 함께
이 신비를 묵상하며 목주기도를 바치오니
저희가 그 가르침을 따라
영원한 생명을 얻게 하소서
우리 주 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.

† 성부와 성자와 성령의 이름으로 아멘.