

프로젝트 구텐베르크(Project Gutenberg): 정교회 일일 기도서 (Orthodox Daily Prayers)
전자책

이 전자책은 미국 및 전 세계 대부분의 지역에서 누구나 거의 아무런 제한 없이 무료로 이용할 수 있습니다. 귀하는 이 전자책에 포함된 프로젝트 구텐베르크 라이선스 약관에 따라, 또는 온라인 www.gutenberg.org에서 확인 가능한 조건에 따라 이 책을 복사하거나 타인에게 양도, 또는 재사용할 수 있습니다. 만약 귀하가 미국 이외의 지역에 거주하신다면, 이 전자책을 이용하기 전에 해당 국가의 법률을 확인해야 합니다.

제목: 정교회 일일 기도서 (Orthodox Daily Prayers)

저자: 미상

발행일: 2011년 1월 16일 [EBook #34981]

최근 업데이트: 2021년 9월 25일

언어: 영어

제작팀: Gerard Arthus, Stephen Hutcheson 및 온라인 분산 교정팀 (Online Distributed Proofreading Team)

*** 프로젝트 구텐베르크 전자책 시작: 정교회 일일 기도서 ***

정교회 일일 기도서 성 티콘 신학교 출판부 (ST. **TIKHON'S SEMINARY PRESS)**

정교회 일일 기도서

성 티콘 신학교 출판부 (ST.
**TIKHON'S SEMINARY
PRESS)**

1982년

필라델피아 및
펜실베이니아 동부 교구장
지극히 존경하올
허먼(**HERMAN**) 주교님의
축복 아래
인쇄됨

이 기도서의 특정
기도문이나 성인들의 전구

기도를 추가로 번역해 드릴까요?

목차

- 서문
- 아침 기도
- 산 자와 죽은 자를 위한 기억
- 식사 기도
- 만과 (만과 전례: **Compline**)
- 잠자리에 들기 전 기도
- 세 가지 정경 (**The Three Canons**)
- 영성체 준비 정경
- 영성체 준비 기도
- 영성체 후 감사 기도

[1]

서문

기도서

이 기도서는 정교회 그리스도인의 가장 기본적인 일일 기도를 담고 있습니다. 비록 다른 정교회 전통들도 이와 매우 유사하지만, 본서는 주로 러시아 교회를 통해 우리에게 전해진 내용을 바탕으로 합니다.

이 책 안에서 우리는 성 예언자이자 왕인 다윗의 시편, 주님께서 친히 제자들에게 가르쳐 주신 기도, 광야 교부들과 교회의 위대한 교부 및 스승들의 기도, 그리고 비교적 최근 교부들의 기도를 만날 수 있습니다.

이 기도문들을 출판하는 목적은 창조주와 지극히 거룩하신 하나님의 어머니(테오토코스), 그리고 성인들을 향한 그리스도인 영혼의 자유로운 표현을 제한하려는 것이 아닙니다. 오히려 이 기도문들을 읽음으로써 우리는 기도하는 법을 배웁니다. 이들은 우리 개인 기도의 본보기가 됩니다. 흔히 우리는 기도하고 싶어도 분주한 세상사로 인해 마음이 훑어지거나, 두려움과 슬픔으로 괴로워 어디서부터 시작해야 할지 모를 때가 많습니다. 그럴 때 이 기도서를 펼치면, 우리가 하고 싶었던 많은 말이 이미 신앙 선조들의 기도 속에 담겨 있음을 깨닫게 되며, 그 후에 우리 자신의 언어로 마음을 계속 쓸어낼 수 있게 됩니다.

기도서에는 또 다른 선물이 있습니다. 정교회 그리스도인으로서 우리는 모두 한 몸의 지체입니다. 우리는 교회의 예식, 특히 거룩한 신성 분봉 예절(성찬 예배)에서 그 일치됨을

표현하고 참여합니다. 기도서를 통해 이 일치는 우리의 가정이나 정교회 그리스도인이 기도를 읽는 어느 곳으로든 이어집니다. 우리의 개인적인 기도는 수세기 동안 하나님의 백성들이 사용해 온 기도의 날개를 타고 하나님의 보좌로 전달됩니다. 우리는 더 이상 혼자 기도하는 것이 아닙니다.

기도의 규칙

교회 역사 속에서 많은 기도의 규칙이 발전해 왔습니다. 어느 시대, 어느 장소에서도 절대적으로 동일한 규칙은 없었습니다. 예를 들어, 19세기 러시아에서는 수도원마다 규칙에 상당한 차이가 있었으나, 기본적인 요소들은 어디에나 존재했습니다. 그러므로 "기도의 규칙"이라는 용어는 하나님과의 교제를 통제하고 제한하는 구속복처럼 이해되어서는 안 됩니다.

규칙이 우리에게 가르쳐 주는 것은 기도 생활의 정기성이 갖는 중요성입니다. 매일 빠짐없이 몇 마디의 기도를 드리는 것이, 내키는 대로 불규칙하게 많은 양의 기도를 드리는 것보다 낫습니다. 영적 지도 신부가 있는 분들은 개인의 규칙을 세우기 전에 신부님과 상의하십시오. 지도 신부가 없는 분들은 겸손한 규칙으로 시작하여, 그것이 생활의 규칙적이고 필수적인 부분이 되었을 때 조금씩 늘려가는 것이 좋습니다.

번역에 관하여

우리는 번역 전반에 걸쳐 현대적이면서도 격조 있는 영어 표현을 사용하려 노력했습니다. 가능한 경우 미국 정교회(OCA)의 기존 번역본을 활용했습니다. 예를 들어, 영성체 준비 기도는 공식 신성 분봉 예절서(성 티콘 신학교 출판부, 1977)에서 거의 수정 없이 발췌했습니다. 그 판본에 없는 시편, 구절, 트로파리온 및 기도문들은 전통적인 순서를 완성하기 위해 새로 번역하여 포함했습니다.

시편은 개정 표준판(RSV)을 기본으로 하되, 정교회 전례용 시편(70인역 - Septuagint 기반)과 현저한 차이가 있는 부분은 필요에 따라 수정했습니다. 시편의 번호 매기기는 기도서 전체에서 70인역을 따랐습니다. 다양한 성경 텍스트의 가치에 대한 연구는 학자들의 뜻으로 남겨둡니다. 우리의 목표는 영어권 정교회 그리스도인들에게 다른 민족의 정교회 신자들이 세대에 걸쳐 사용해 온 것과 가장 가까운 형태의 기도서를 제공하는 것입니다.

아침 기도

잠에서 깨어나면 게으름을 피우지 말고 침대에서 일어나 마음을 정돈한 후, 성호를 그으며 다음과 같이 읽습니다:

성부와 성자와 성령의 이름으로. 아멘.

그다음 모든 감각이 평온해질 때까지 잠시 조용히 서 있습니다. 이어서 세 번 절하며 읽습니다:

하나님의 아들 주 예수 그리스도여, 죄인인 저에게 자비를 베푸소서.

그다음 아침 기도를 시작하며 다음의 말을 합니다:

하나님의 아들 주 예수 그리스도여, 지극히 깨끗하신 어머니와 모든 성인의 전구로 저희에게 자비를 베푸소서. 아멘.

우리 하나님께서 영광을 받으소서. 당신께 영광을 돌리나이다.

하늘의 왕이시여, 위로자시여, 진리의 신이시여, 어디에나 계시며 모든 것을 채우시는 분이시여, 은혜의 보고이시며 생명을 주시는 분이시여: 오셔서 저희 안에 거하시며, 저희를 모든 더러움에서 깨끗하게 하시고, 선하신 분이시여 저희 영혼을 구원하소서.

거룩하신 하나님! 거룩하고 능하신 분! 거룩하고 영원하신 분! 저희에게 자비를 베푸소서.
(3번)

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

지극히 거룩하신 삼위일체여! 저희에게 자비를 베푸소서! 주여, 저희의 죄를 씻어 주소서!
기독교의 주재자여, 저희의 허물을 용서하소서! 거룩하신 분이시여, 당신의 이름을 위하여 저희의 병약함을 찾아주시고 고쳐주소서.

주여, 자비를 베푸소서. **(3번)**

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

하늘에 계신 우리 아버지여, 이름이 거룩히 여김을 받으시오며, 나라이 임하옵시며, 뜻이
하늘에서 이룬 것 같이 땅에서도 이루어지이다. 오늘날 우리에게 일용할 양식을 주옵시고,
우리가 우리에게 죄 지은 자를 사하여 준 것 같이 우리 죄를 사하여 주옵시고, 우리를 시험에
들게 하지 마옵시고, 다만 악에서 구하옵소서.

(사제가 있을 경우 통상적인 걸어송을 덧붙입니다.)

잠에서 깨어난 저희는 선하신 당신 앞에 엎드려, 전능하신 당신께 천사의 노래를
부르나이다: 거룩하시도다! 거룩하시도다! 거룩하시도다! 당신은 하나님께서니;
테오토코스(하나님의 어머니)의 전구로 저희에게 자비를 베푸소서.

영광이 성부와 성자와 성령께:

주여, 당신은 저를 침상에서 일으키셨으니, 제 마음과 생각을 밝히시고 제 입을 열어 지극히
거룩하신 삼위일체인 당신을 찬양하게 하소서: 거룩하시도다! 거룩하시도다!
거룩하시도다! 당신은 하나님께서니; 테오토코스의 전구로 저희에게 자비를 베푸소서.

이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

심판관께서 갑자기 오실 것이요 각 사람의 행위가 드러날 것이다; 저희는 한밤중에 떨며
부르짖나이다: 거룩하시도다! 거룩하시도다! 거룩하시도다! 당신은 하나님께서니;
테오토코스의 전구로 저희에게 자비를 베푸소서.

주여, 자비를 베푸소서. **(12번)**

잠에서 깨어나 지극히 거룩하신 삼위일체인 당신께 감사하나이다. 당신의 풍성한 선하심과
오래 참으심으로 제 게으름과 죄에 분노하지 않으셨고, 제 악함 중에 저를 멀하지
않으셨나이다. 오히려 평소와 다름없는 인류애로 절망 중에 누워있던 저를 일으키시어,
제가 일찍 일어나 당신의 권능을 영화롭게 하게 하셨나이다. 이제 제 마음의 눈을 밝히시고
제 입을 여시어, 제가 당신의 말씀을 배우고, 당신의 계명을 깨달으며, 당신의 뜻을 행하고,

마음 깊은 진실한 고백으로 당신을 찬양하며, 성부와 성자와 성령의 거룩한 이름을 찬송하게 하소서. 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

오라, 우리가 우리 왕이신 하나님께 경배하자!

오라, 우리가 우리 왕이신 하나님, 그리스도 앞에 경배하고 엎드리자!

오라, 우리가 우리 왕이시며 하나님이신 그리스도 그분 앞에 경배하고 엎드리자!

시편 50

하나님이여 당신의 인자하심을 따라 내게 은혜를 베푸시며

당신의 많은 긍휼을 따라 내 죄악을 지워 주소서

나의 죄악을 말끔히 씻으시며

나의 죄를 깨끗이 제하소서

무릇 나는 내 죄과를 아오니

내 죄가 항상 내 앞에 있나이다

내가 주께만 범죄하여

주의 옥전에 악을 행하였사오니

주께서 말씀하실 때에 의로우시다 하고

주께서 심판하실 때에 순전하시다 하리이다

내가 죄악 중에서 출생하였음이여

어머니가 죄 중에서 나를 잉태하였나이다

보소서 주께서는 중심이 진실함을 원하시오니

내게 지혜를 은밀히 가르치시리이다

우슬초로 나를 정결하게 하소서 내가 정하리이다

나를 씻어 주소서 내가 눈보다 희리이다

내게 즐겁고 기쁜 소리를 들려 주시사

주께서 꺾으신 뼈들도 즐거워하게 하소서

주의 얼굴을 내 죄에서 돌이키시고

내 모든 죄악을 지워 주소서

하나님이여 내 속에 정한 마음을 창조하시고

내 안에 정직한 영을 새롭게 하소서
나를 주 앞에서 쫓아내지 마시며
주의 성령을 내께서 거두지 마소서
주의 구원의 즐거움을 내게 회복시켜 주시고
자원하는 심령을 주사 나를 불드소서
그리하면 내가 범죄자에게 주의 도를 가르치리니
죄인들이 주께 돌아오리이다
하나님이여 나의 구원의 하나님이여
피 흘린 죄에서 나를 건지소서
내 혀가 주의 의를 높이 노래하리이다
주여 내 입술을 열어 주소서
내 입이 주를 찬송하여 전파하리이다
주께서는 제사를 기뻐하지 아니하시나니
그렇지 아니하면 내가 드렸을 것이라
주는 번제를 반기지 아니하시나이다
하나님께서 구하시는 제사는 상한 심령이라
하나님이여 상하고 통회하는 마음을 주께서 멸시하지 아니하시리이다
주의 은택으로 시온에 선을 행하시고
예루살렘 성을 쓸으소서
그 때에 주께서 의로운 제사와 번제와 온전한 번제를 기뻐하시리니
그 때에 그들이 수소를 주의 제단에 드리리이다

신앙의 신조 (니케아-콘스탄티노폴리스 신경)

한 분이신 하느님, 전능하신 아버지, 하늘과 땅과 가시적이거나 비가시적인 만물의 창조주를 저는 믿나이다.

또한 모든 세대에 앞서 아버지로부터 나신 하느님의 외아들, 한 분이신 주 예수 그리스도를 믿나이다. 빛에서 나신 빛이시요, 참 하느님에서 나신 참 하느님이시며, 창조되지 않고 나셨으며, 성부와 동일본질이시고, 그분을 통하여 만물이 창조되었나이다. 우리 인간을

위하여, 우리의 구원을 위하여 하늘에서 내려오셨으며, 성령으로 인하여 동정녀 마리아에게서 혈육을 취하시어 사람이 되셨나이다. 본시오 빌라도 치하에서 우리를 위하여 십자가에 못박히시고, 고난을 받으시고 묻히셨나이다. 성경 말씀대로 사흘날에 부활하시어 하늘에 올라 성부 오른편에 앉아 계시나이다. 산 이와 죽은 이를 심판하러 영광 속에 다시 오시리니, 그분의 나라는 끝이 없으리이다.

또한 주님이시며 생명을 주시는 성령을 믿나이다. 성령은 성부로부터 나오시며, 성부와 성자와 더불어 같은 흠송과 영광을 받으시며, 예언자들을 통하여 말씀하셨나이다. 하나이고 거룩하며 보편되고 사도로부터 이어오는 교회를 믿나이다. 죄를 씻는 유일한 세례를 믿나이다. 죽은 이들의 부활과 내세의 삶을 기다리나이다. 아멘.

제1기도 (대 마카리오스 성인)

하느님, 죄인인 저를 깨끗게 하소서. 저는 당신 앞에서 선한 일을 하나도 하지 못하였나이다. 저를 악한 자에게서 구하시고 당신의 뜻이 제 안에 이루어지게 하소서. 그리하여 정죄받지 않고 제 합당치 못한 입을 열어 성부와 성자와 성령의 거룩한 이름을 찬양하게 하소서. 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

제2기도 (대 마카리오스 성인)

잠에서 깨어나 구세주 당신께 한밤중의 노래를 드리나이다. 엎드려 당신께 간구하오니, 저를 죄의 죽음 속에 잠들게 하지 마소서. 스스로 원하여 십자가에 못박히신 분이시여, 저에게 자비를 베푸소서. 게으름 속에 누워 있는 저를 속히 일으키시고, 제가 서서 기도할 때 구원하소서. 밤의 잠이 지난 후, 그리스도 하느님이시여, 죄 없는 하루를 제게 비추시고 저를 구원하소서.

제3기도 (대 마카리오스 성인)

잠에서 깨어나 인류를 사랑하시는 주재자 당신께 달려가며, 당신의 일을 수행하기 위해 서두르나이다. 당신께 간구하오니, 모든 시간과 모든 일에서 저를 도우소서. 이 세상의 모든 악과 마귀의 선동에서 저를 건져주소서. 저를 구원하시어 당신의 영원한 나라로 인도하소서. 당신은 창조주이시며 모든 선한 것을 마련하시고 베푸시는 분이십니다. 제 모든 희망은 당신께 있으며 이제와 항상 영원히 당신을 찬양하나이다. 아멘.

제4기도 (대 마카리오스 성인)

주여, 당신의 풍성한 선하심과 크신 자비로 당신의 종인 제가 원수의 그 어떤 악에도 빠지지 않고 이 밤의 시간을 지나게 하셨나이다. 만물의 주재자이자 창조주이시여, 제가 당신의 참된 빛 안에서 깨달은 마음으로 당신의 뜻을 행하게 하소서. 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

제5기도 (대 마카리오스 성인)

전능하신 주 하느님이시여, 천상 군대들로부터 세 번 거룩하다는 찬양을 받으시는 분이여, 비천한 당신의 종인 저의 이 밤의 노래를 받아주소서. 제 생애의 매년 매 시간 당신께 영광을 돌리게 하소서. 성부와 성자와 성령께 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

제6기도 (대 바실리오스 성인)

전능하신 주님, 만군의 하느님이시여, 지극히 높은 곳에 거하시나 비천한 자를 굽어보시며, 사람의 마음과 감정을 살피시고 인간의 비밀을 미리 아시는 분이시여. 당신은 시작이 없는 빛이시며 변함도 없으시고 회전하는 그림자도 없으십니다. 불사불멸의 왕이시여, 저희가 이 시간에 더러운 입술로 드리는 기도를 받아주소서. 행동이나 말이나 생각으로, 알고 지었거나 모르고 지었거나 저희가 범한 모든 죄에서 저희를 해방하소서. 육과 영의 모든 더러움에서 저희를 깨끗하게 하소서. 저희로 하여금 깨어 있는 마음과 맑은 정신으로 이 현세의 긴 밤을 지나게 하시고, 당신의 외아들이신 우리 주 하느님 구세주 예수 그리스도께서 영광 중에 오시어 각자 행한 대로 갚아주실 그 빛나고 현시된 날을 기다리게 하소서. 저희가 게으름 속에 떨어져 있지 않고 깨어 정진하며, 주님의 기쁨과 영광스러운 성소에 들어갈 준비가 되게 하소서. 그곳은 잔치하는 이들의 노랫소리가 끊이지 않으며, 당신의 형언할 수 없는 아름다움을 우러러보는 이들의 기쁨은 말로 다 할 수 없나이다. 당신은 만물을 밝히시고 성화하시는 참 빛이시며, 모든 피조물은 영원히 당신을 찬양하나이다. 아멘.

제7기도 (대 바실리오스 성인)

지극히 높으신 하느님, 자비의 주님, 저희를 위해 항상 위대하고 헤아릴 수 없는 일, 영광스럽고 경이로운 일을 행하시는 당신을 찬양하나이다. 당신은 저희의 연약함을 쉬게 하시려 잠을 주셨고, 무거운 육신의 노고를 덜어주셨나이다. 저희를 악함 속에 멀하지 않으시고 인류를 향한 평소의 사랑을 베푸시어, 절망 중에 누워 있던 저희를 일으켜 당신의 권능을 찬양하게 하셨으니 감사하나이다. 그러므로 당신의 무한한 선하심에 간구하오니, 저희의 생각과 눈을 밝히시고 게으름의 깊은 잠에서 저희 정신을 깨워주소서. 저희 입을 열어 당신을 향한 찬양으로 채워주소서. 그리하여 만물 안에서 만물에 의해 영광 받으시는 하느님, 시작이 없으신 성부와 외아들과 지극히 거룩하고 생명을 주시는 성령을 끊임없이 찬송하고 고백하게 하소서. 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

제8기도 (지극히 거룩하신 테오토코스께 드리는 한밤중의 노래)

성모님의 은총을 노래하오니,

제 정신에 은총을 내려주소서.

그리스도의 계명의 길 위에서

제가 바르게 걸도록 가르쳐주소서.

찬미 노래 중에 깨어 있도록 힘을 주시고,

잠의 절망을 쫓아버려 주소서.

죄의 사슬에 묶여 있는 저를

성모님의 전구로 풀어주소서, 하느님의 신부여!

밤이나 낮이나 저를 보살피시고,

싸워오는 원수들에게 저를 구하소서.

생명을 주시는 하느님을 낳으셨으니,

정욕으로 상처 입은 제게 생명을 주소서.

꺼지지 않는 빛을 날으셨으니,

눈먼 제 영혼을 밝혀주소서.

주재자의 기이한 궁전이시여,

저를 성령의 집이 되게 하소서.

의사를 날으셨으니,

정욕으로 가득한 제 영혼을 고쳐주소서.

인생의 풍랑 속에 흔들리는 저를

참회의 길로 인도하소서.

영원한 불과 악한 벌레와

지옥의 형벌에서 저를 건져주소서.

많은 죄를 지었을지라도

제가 마귀의 기쁨이 되지 않게 하소서.

흙 없으신 분이여, 저를 새롭게 하소서,

미련한 죄들로 저는 낡아졌나이다.

모든 고통에서 저를 떼어 놓으시고,

만물의 주재자 앞에서 저를 위해 빌어주소서.

모든 성인과 함께 천상의 기쁨을

상속받게 하소서.

지극히 거룩하신 동정녀여,

당신의 무익한 종의 목소리를 들으소서.

제 영혼의 더러움을 씻어낼 수 있도록

깨끗하신 분이여, 제게 눈물을 주소서.

제 마음의 탄식을 끊임없이 바치오니,

성모여, 마음을 열어주소서!

제 기도의 봉사를 받아주시고,

자비로우신 하느님께 전해주소서.
천사들보다 높으신 분이여,
이 세상의 혼란 위로 저를 끌어올려 주소서.
빛을 머금은 하늘의 구름이여,
제 안에 영적인 은총을 인도하소서.
죄로 더러워진 손과 입술이지만
온전히 흠 없으신 분께 찬양을 올리나이다.
영혼을 타락시키는 해악에서 저를 구원하시어,
영광과 흠숭을 받기에 합당하신 그리스도께
간절히 빌어주소서.
이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

제9기도 (주 예수 그리스도께 드리는 기도)

지극히 선하시고 자비로우신 저의 하느님, 주 예수 그리스도여! 당신은 큰 사랑으로 모든 이를 구원하시려 이 세상에 내려와 육신을 취하셨나이다. 다시 한번 간구하오니, 은총으로 저를 구원하소서! 만일 제 공로로 구원하신다면 그것은 선물이 아니라 당연한 의무일 뿐이나이다. 진실로 당신은 인자함과 자비가 무궁하십니다! 제 그리스도시여, 당신은 말씀하셨나이다. "나를 믿는 자는 살 것이요 결코 죽지 아니하리라." 당신에 대한 믿음이 절망한 자를 구원한다면, 보소서, 제가 믿나이다! 당신은 저의 하느님이시고 창조주이시니 저를 구원하소서. 저의 믿음이 행위를 대신하게 하소서. 하느님, 저를 정당화할 그 어떤 행위도 찾지 못하실 것이기 때문입니다. 오직 제 믿음만으로 충분하게 하소서. 믿음이 저를 대신하여 대답하게 하시고, 저를 정당화하게 하시며, 당신의 영원한 영광에 참여하게 하소서. 그리하여 사탄이 저를 낚아채어, 당신의 손과 양 뼈로부터 저를 빼앗았다고 자랑하지 못하게 하소서. 저의 구세주 그리스도여, 제가 원하는 원치 않는 저를 구원하소서! 제가 멸망해가고 있으니 어서 빨리 오소서! 당신은 모태에서부터 저의 하느님이셨나이다. 주여, 제가 일전에 죄를 사랑했던 것처럼 이제는 당신을 사랑하게 하시고, 거짓말쟁이 사탄을 위해 일했던 것처럼 게으름 없이 당신을 위해 일하게 하소서. 무엇보다 제 평생 모든 날 동안 주 하느님 예수 그리스도 당신을 위해 일하겠나이다. 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

제10기도 (수호천사께 드리는 기도)

거룩하신 천사여, 가련한 제 영혼과 정욕 가득한 제 삶을 곁에서 지키시는 분이여. 죄인인 저를 버리지 마시고, 제 무절제함 때문에 저를 떠나지 마소서. 이 죽을 육신의 포악함을 통해 악한 마귀가 저를 점령하지 못하게 하소서. 제 약하고 가냘픈 손을 잡아주시고 저를 구원의 길로 인도하소서. 하느님의 거룩한 천사여, 가련한 제 영혼과 육신의 파수꾼이자 보호자여. 제가 평생 당신을 슬프게 해드린 모든 일을 용서하소서. 지난밤에 제가 죄를 지었다면 오늘 저를 보호해주소서. 모든 역경의 유혹에서 저를 지키시어 어떤 죄로도 하느님을 노엽게

해드리지 않게 하소서. 저를 위해 주님께 빌어주시어, 저를 당신의 경외함 안에 굳건하게 하시고 당신의 종인 저를 주님의 선하심에 합당한 자가 되게 하소서. 아멘.

제11기도 (지극히 거룩하신 테오토코스께 드리는 기도)

지극히 거룩하신 테오토코스, 저의 성모여. 성모님의 거룩하고 권능 있는 기도로, 성모님의 비천하고 불충한 종인 제께서 절망, 망각, 어리석음, 무관심을 쫓아버려 주시고, 가련한 제 마음과 어두워진 정신에서 모든 더러운 생각과 악하고 모독적인 생각을 없애주소서. 가난하고 비천한 저의 정욕의 불을 꺼주소서. 수많은 악한 기억과 상상에서 저를 건져주소서. 모든 악행에서 저를 해방하소서. 성모님은 만세에 복되시며, 그 지극히 높으신 이름은 영원히 영광 받으시나이다. 아멘.

은총이 가득하신 마리아님, 기뻐하소서. 주님께서 함께 계시니 여인 중에 복되시며 태종의 아들 또한 복되시나이다. 성모님은 저희 영혼의 구세주를 낳으셨나이다!

우리 하느님 그리스도의 영광스럽고 영원한 동정녀이신 어머니여, 저희의 기도를 당신의 아들이자 우리 하느님께 전달하시어, 당신을 통하여 그분께서 저희 영혼을 구원하시게 하소서.

천사들과 거룩한 대천사들로 이루어진 천상 군대들이여, 죄인인 저희를 위해 빌어주소서.

영광스러운 사도들과 예언자들, 순교자들과 모든 성인이여, 죄인인 저희를 위해 빌어주소서.

거룩하신 (본인의 주보성인 이름) 성인이여, 저를 위해 하느님께 빌어주소서. 제가 간절히 당신께 달려가오니, 당신은 제 영혼의 빠른 조력자이자 전구자이십니다!

주여, 당신의 백성을 구원하시고 당신의 상속 재산에 강복하소서. 정교회 그리스도인들에게 원수를 이기는 승리를 주시고, 당신의 십자가 권능으로 당신의 거처를 보존하소서.

언제나 복되시고 지극히 깨끗하시며 우리 하느님의 어머니이신 테오토코스 당신을 찬송함이 참으로 마땅하나이다. 당신은 캐루빔보다 존귀하시고 세라핌보다 비교할 수 없이 영광스러우시며, 동정성을 간직하신 채 하느님 말씀을 낳으셨으니, 참된 테오토코스이신 당신을 저희는 찬양하나이다.

영광이 성부와 성자와 성령께 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

주여 자비를 베푸소서 (3번).

하나님의 아들 주 예수 그리스도여, 당신의 깨끗하신 어머니와 존경하올 우리 거룩한 교부들, 그리고 모든 성인의 공로로 죄인인 저를 구원하소서. 아멘.

일부 경건한 그리스도인들은 아침 기도와 함께 다음의 "마지막 옵티나 장로들의 아침 기도"를 바칩니다.

주여, 다가올 날이 가져다줄 모든 것을 평온한 마음으로 맞이하게 하소서. 저를 온전히 당신의 거룩한 뜻에 맡기게 하소서.

오늘의 매 순간 저를 모든 일에서 인도하시고 지지해 주소서. 오늘 제가 어떤 소식을 받더라도, 모든 것이 당신의 거룩한 뜻 아래 있다는 확고한 믿음과 차분한 마음으로 그것을 받아들이게 가르쳐주소서.

모든 말과 행동에서 제 생각과 감정을 인도하소서. 예상치 못한 일이 일어날 때마다, 그 모든 것이 당신께서 보내신 것임을 잊지 않게 하소서.

제 가족의 모든 구성원을 당황하게 하거나 슬프게 하지 않고, 솔직하고 지혜롭게 대하게 하소서.

주여, 다가올 날의 피로와 그 안에서 일어날 모든 사건을 견딜 힘을 주소서. 제 의지를 인도하시고 제가 기도하고, 믿고, 희망하며, 인내하고, 용서하고, 사랑하도록 가르쳐주소서. 아멘.

산 자와 죽은 자를 위한 기억

모든 수도자와 경건한 그리스도인들이 매일 기도의 규칙 끝에 바칩니다.

우리 하나님 주 예수 그리스도여, 당신의 영원한 자비와 긍휼을 기억하소서. 당신은 그 자비로 인하여 사람이 되셨고, 당신을 올바르게 믿는 이들을 구원하시기 위해 스스로 십자가에 못 박히시고 죽음을 당하셨나이다. 당신은 죽은 자 가운데서 부활하시어 하늘에 오르셨고 하나님 아버지의 오른편에 앉으시어, 온 마음으로 당신을 부르는 이들의 경순한 간구를 굽어보시나이다. 주여, 귀를 기울이시어 무익한 종인 제가 당신의 모든 백성을 위해 신령한 향기처럼 드리는 이 기도를 들어주소서.

먼저, 당신의 보혈로 얻으신 하나이고 거룩하며 보편되고 사도로부터 이어오는 교회를 기억하소서. 이 교회를 굳건하게 하시고, 강하게 하시며, 확장하시고 번성하게 하소서. 교회에 평화를 주시고 지역의 문이 무너뜨리지 못하도록 영원히 보존하소서. 교회들의 분쟁을 잠재우시고, 이방인들의 오만을 꺾으시며, 이단의 반란을 속히 파괴하시어 성령의 권능으로 그들을 허무로 돌리소서.

(절합니다)

주여, 거룩한 정교회 수장들인 복되신 _____(워싱턴 대주교, 전미 및 캐나다 수석주교), 존경하올 _____(____ 교구 주교)님과 사제들, 부제들, 그리고 당신의 양떼를 치도록 세우신 모든 성직자를 구원하시고 자비를 베풀소서. 그들의 기도를 통하여 죄인인 저를 구원하시고 자비를 베풀소서.

(절합니다)

주여, 우리 국가의 대통령과 모든 민간 정부 및 군대를 구원하시고 자비를 베풀소서. 그들을 평화로 두르시고, 거룩한 교회와 당신의 모든 백성을 위하여 그들의 마음에 평화와 선함을 심어주소서. 그들의 평화 속에서 저희가 참된 믿음과 모든 경건함과 정결함 속에서 고요하고 평온한 삶을 살게 하소서.

(절합니다)

주여, 우리의 아버지(귀하의 수도원장 또는 본당 신부 성함과 직함)와 그리스도 안에 있는 우리의 모든 형제자매를 구원하시고 자비를 베푸시며, 그들의 기도를 통하여 비참한 저에게 자비를 베푸소서.

(절합니다)

주여, 저의 영적 지도 신부이신 _____를 구원하시고 자비를 베푸시며, 그의 거룩한 기도를 통하여 저의 허물을 용서하소서.

(절합니다)

(수도원에서)

주여, 이 거룩한 공동체에서 수고하는 모든 형제자매—노동자들, 평신도 직원들, 수도원의 땅을 일구는 이들—와 모든 그리스도인을 구원하시고 자비를 베푸소서.

(본당에서)

주여, 이 거룩한 교회를 섬기는 모든 형제자매—사목회, 성가대, 교사들, 관리인들과 청소하는 이들, 우리 본당을 위해 일하는 모든 이들과 모든 그리스도인을 구원하시고 자비를 베푸소서.

(절합니다)

주여, 저의 부모님 _____(생존 시), 배우자 _____, 자녀들 _____, 형제자매들과 혈연관계의 모든 친척, 가족과 가까운 이들, 그리고 친구들을 구원하시고 자비를 베푸소서. 그들에게 이 세상의 복과 천상의 복을 내려주소서.

(절합니다)

주여, 거룩한 산(아토스), 러시아, 미국 및 기타 모든 곳의 수도원에서 굳건한 믿음으로 살아가고 있는 우리의 조상들과 형제자매들을 구원하시고 자비를 베푸소서. 그들의 기도를 통하여 죄인인 저에게 자비를 베푸소서.

(절합니다)

주여, 당신의 풍성한 공훌을 따라 모든 수도 사제, 수도자, 그리고 수도원과 광야, 동굴, 높은 산과 기둥 위, 은둔소와 바위 틈, 바다 가운데 섬에서 정결함과 경건함과 금식으로 살아가는 이들을 구원하시고 자비를 베푸소서. 또한 당신의 통치 아래 모든 곳에서 참된 믿음으로 살며 당신을 경건하게 섬기고 기도하는 이들을 구원하소서. 그들의 슬픔을 덜어주시고 위로해 주소서. 그들의 영적 전쟁에 힘과 결단력을 주시고, 그들의 기도를 통하여 저에게 죄 사함의 은총을 주소서.

(절합니다)

주여, 노인과 젊은이, 가난한 자, 고아와 과부, 병고와 슬픔 속에 있는 자, 환난과 고통 중에 있는 자, 전쟁과 포로 생활 중인 자, 감옥과 유배지에 있는 자들을 구원하시고 자비를 베푸소서. 특히 당신의 종으로서 불신자, 배교자, 이단자들로부터 당신의 이름과 정교 신앙 때문에 박해받는 이들을 기억하소서. 그들을 찾아주시고 굳건하게 하시며 위로해 주시고, 당신의 권능으로 속히 석방과 자유와 해방을 주소서.

(절합니다)

주여, 저희에게 자비를 베풀고 저희를 먹여 살리며 자선과 안전을 베풀어 준 은인들을 구원하시고 자비를 베푸소서. 저희의 부족함에도 불구하고 저희에게 기도를 부탁한 그들에게 인자함을 베푸시고, 구원을 위한 그들의 모든 간구에 응답하시어 영원한 복으로 갚아주소서.

(절합니다)

주여, 당신을 섬기기 위해 순례 중인 모든 조상들과 형제자매들, 그리고 모든 정교회 그리스도인들을 구원하시고 자비를 베푸소서.

(절합니다)

주여, 제가 실족하게 하였거나 구원의 길에서 멀어지게 하여 악하고 부적절한 행위로 이끈 이들을 구원하시고 자비를 베푸소서. 당신의 신성한 섭리로 그들을 다시 구원의 길로 인도하소서.

(절합니다)

주여, 저를 미워하고 모욕하며 해를 끼치는 자들을 구원하시고 자비를 베푸소서. 죄인인 저 때문에 그들이 멸망하지 않게 하소서.

(절합니다)

정교 신앙을 떠나 파멸적인 이단에 눈이 먼 이들을 당신의 지혜의 빛으로 밝히시어, 당신의 하나이고 거룩하며 보편되고 사도로부터 이어오는 교회와 다시 일치하게 하소서.

(절합니다)

세상을 떠난 이들을 위한 기도

주여, 세상을 떠난 모든 정교회 수장들과 주교들, 대주교들과 감독들, 사제들과 성직자들, 수도자로서 당신을 섬긴 이들과 우리 거룩한 공동체(또는 교회)의 복된 설립자들을 기억하소서. 그들이 당신의 영원한 거처에서 성인들과 함께 안식하게 하소서.

(절합니다)

주여, 이미 잠든 당신의 종들인 제 부모님 _____(별세 시)과 혈연관계의 모든 친척의 영혼을 기억하소서. 알고 있었거나 모르고 지은 그들의 모든 죄를 용서하소서. 그들이 당신의 영원한 복에 참여하게 하시고 무궁하고 복된 생명을 누리게 하소서.

(절합니다)

주여, 부활의 희망과 영원한 생명 속에 이곳과 모든 곳에 잠들어 있는 우리의 모든 조상들과 형제자매들, 정교회 그리스도인들을 기억하소서. 그들이 당신의 성안의 빛 아래 당신의 성인들과 함께 살게 하소서. 또한 당신은 선하시고 인류를 사랑하시는 분이오니 저희에게도 자비를 베푸소서. 아멘.

(절합니다)

다음 구절을 세 번 읽으며 각 번마다 절합니다.

주여, 믿음과 부활의 희망 속에 저희보다 먼저 떠난 모든 조상들과 형제자매들에게 죄 사함의 은총을 베푸시고, 그들에 대한 기억이 영원히 이어지게 하소서.

식사 기도

아침 식사 전

지극히 거룩하신 삼위일체여, 저희에게 자비를 베푸소서! 주여, 저희의 죄를 씻어 주소서!
기독교의 주재자여, 저희의 허물을 용서하소서! 거룩하신 분이시여, 당신의 이름을 위하여
저희의 병약함을 찾아주시고 고쳐주소서.

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

주여 자비를 베푸소서 (3번).

그리스도 하느님이시여, 당신 종들의 음식과 음료에 강복하소서. 당신은 영원히
거룩하시나이다. 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

아침 식사 후

당신은 케루빔보다 존귀하시고 세라핌보다 비교할 수 없이 영광스러우시며, 동정성을
간직하신 채 하느님 말씀을 낳으셨으니, 참된 테오토코스이신 당신을 저희는 찬양하나이다.

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

주여 자비를 베푸소서 (3번).

하느님은 당신의 은총과 인류애로 우리와 함께 계시나이다. 언제나, 이제와 항상 영원히
있나이다. 아멘.

점심 식사 전

하늘에 계신 우리 아버지여, 이름이 거룩히 여김을 받으시오며, 나라이 임하옵시며, 뜻이
하늘에서 이룬 것 같이 땅에서도 이루어지이다. 오늘날 우리에게 일용할 양식을 주옵시고,
우리가 우리에게 죄 지은 자를 사하여 준 것 같이 우리 죄를 사하여 주옵시고, 우리를 시험에
들게 하지 마옵시고, 다만 악에서 구하옵소서.

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

주여 자비를 베푸소서 (3번).

그리스도 하느님이시여, 당신 종들의 음식과 음료에 강복하소서. 당신은 영원히
거룩하시나이다. 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

점심 식사 후

우리 하느님 그리스도여, 당신의 지상의 은혜로 저희를 배불리 먹여 주셨으니
감사하나이다. 저희에게서 당신의 천국을 거두지 마시고, 구세주여, 당신이 제자들 가운데
오시어 그들에게 평화를 주셨듯이, 저희에게도 오시어 저희를 구원하소서!

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

주여 자비를 베푸소서 (3번).

당신의 은총과 인류애로 저희에게 자비를 베푸시고 풍성한 은혜로 저희를 먹이시는 하나님은 찬미받으소서. 언제나, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

저녁 식사 전

가난한 이들이 먹고 배부를 것이며, 주님을 찾는 이들이 그분을 찬양하리니, 그들의 마음이 영원히 살리로다!

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

주여 자비를 베푸소서 (3번).

그리스도 하느님이시여, 당신 종들의 음식과 음료에 강복하소서. 당신은 영원히 거룩하시나이다. 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

저녁 식사 후

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

성모님의 태종은 하늘의 식탁이 되어 하늘의 뺑—우리 하느님 그리스도—을 품었나이다. 만물을 먹이시는 분의 말씀에 따라, 누구든지 그분을 먹는 자는 죽지 않으리이다. 오 하느님을 낳으신 분이여!

당신은 케루빔보다 존귀하시고 세라핌보다 비교할 수 없이 영광스러우시며, 동정성을 간직하신 채 하느님 말씀을 낳으셨으니, 참된 테오토코스이신 당신을 저희는 찬양하나이다!

주여, 당신이 행하신 일들로 저를 기쁘게 하셨으니, 제가 당신 손의 업적을 즐거워하나이다. 주여, 당신 성안의 빛을 저희에게 비추소서! 당신은 제 마음에 기쁨을 주셨나이다. 저희는 밀과 포도주와 기름의 수확으로 풍족하나이다. 평안히 누워 자려니, 주여, 오직 당신만이 저를 희망 속에 거하게 하시나이다.

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

주여 자비를 베푸소서 (3번).

하느님은 당신의 은총과 인류애로 우리와 함께 계시나이다. 언제나, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

[38]

사제의 축복:

우리 하나님은 찬미를 받으소서. 언제나, 이제와 항상 영원히 있나이다!

참고: 사제가 없을 경우, 평신도는 다음과 같이 시작합니다.

우리 거룩한 교부들의 기도로, 우리 하나님 주 예수 그리스도여, 저희에게 자비를 베푸소서!

봉독자:

아멘! 우리 하나님이시여, 영광을 받으소서. 당신께 영광을 돌리나이다!

하늘의 왕이시여, 위로자시여, 진리의 신이시여, 어디에나 계시며 모든 것을 채우시는 분이시여, 은혜의 보고이시며 생명을 주시는 분이시여: 오셔서 저희 안에 거하시며, 저희를 모든 더러움에서 깨끗하게 하시고, 선하신 분이시여 저희 영혼을 구원하소서.

거룩하신 하나님! 거룩하고 능하신 분! 거룩하고 영원하신 분! 저희에게 자비를 베푸소서.
(3번)

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

지극히 거룩하신 삼위일체여, 저희에게 자비를 베푸소서. 주여, 저희의 죄를 씻어 주소서. 기독교의 주재자여, 저희의 허물을 용서하소서. 거룩하신 분이시여, 당신의 이름을 위하여 저희의 병약함을 찾아주시고 고쳐주소서.

주여, 자비를 베푸소서. **(3번)**

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

하늘에 계신 우리 아버지여, 이름이 거룩히 여김을 받으시오며, 나라이 임하옵시며, 뜻이 하늘에서 이룬 것 같이 땅에서도 이루어지이다. 오늘날 우리에게 일용할 양식을 주옵시고, 우리가 우리에게 죄 지은 자를 사하여 준 것 같이 우리 죄를 사하여 주옵시고, 우리를 시험에 들게 하지 마옵시고, 다만 악에서 구하옵소서.

사제의 결어송:

나라와 권세와 영광이 성부와 성자와 성령께 이제와 항상 영원히 있나이다.

봉독자:

아멘! 주여, 자비를 베푸소서. **(12번)**

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

오라, 우리가 우리 왕이신 하나님께 경배하자!

오라, 우리가 우리 왕이신 하나님, 그리스도 앞에 경배하고 엎드리자!

오라, 우리가 우리 왕이시며 하나님이신 그리스도 그분 앞에 경배하고 엎드리자!

시편 50

(위의 아침 기도 부분에 번역된 시편 50편과 동일하므로 생략하거나 동일하게 사용합니다.)

시편 69

하나님이여 나를 건지소서!

주여 속히 나를 도우소서!
나의 영혼을 찾는 자들이
수치와 무안을 당하게 하시며
나의 상함을 기뻐하는 자들이
물러가 욕을 당하게 하소서!
"아하, 아하" 하는 자들이
자기 수치로 말미암아 뒤로 물러가게 하소서!
주를 찾는 모든 자들이
주로 말미암아 기뻐하고 즐거워하게 하시며
주의 구원을 사랑하는 자들이
항상 말하기를 "하나님은 위대하시다" 하게 하소서!
나는 가난하고 궁핍하오니
하나님이여 속히 내게 임하소서!
주는 나의 도움 이시요 나를 건지시는 이시오니
주여 지체하지 마소서!

시편 142

주여 내 기도를 들으시며
내 간구에 귀를 기울이소서!
주의 진실과 의로
내게 응답하소서!
주의 종에게 심판을 행하지 마소서
주의 눈앞에는 의로운 인생이 하나도 없나이다.
원수가 내 영혼을 팝박하며
내 생명을 땅에 엎어서
나로 죽은 지 오랜 자 같이 나를 암흑 속에 살게 하였나이다.
그러므로 내 심령이 속에서 상하며

내 마음이 내 속에서 참담하니이다.

내가 옛날을 기억하고

주의 모든 행하신 것을 뚫조리며

주의 손이 행하신 일을 생각하나이다.

주를 향하여 손을 펴고

내 영혼이 마른 땅 같이 주를 사모하나이다.

주여 속히 내게 응답하소서!

내 영이 피곤하니이다!

주의 얼굴을 내게서 숨기지 마소서

내가 무덤에 내려가는 자 같을까 하노이다.

아침에 나로 하여금 주의 인자한 말씀을 듣게 하소서

내가 주를 의뢰함이니이다.

내가 다닐 길을 알게 하소서

내가 내 영혼을 주께 드림이니이다.

주여 나를 내 원수들에게서 건지소서

내가 주께 피하여 숨었나이다!

나를 가르쳐 주의 뜻을 행하게 하소서

주는 나의 하나님 이시니이다!

주의 선한 신으로 나를

평탄한 땅에 인도하소서!

주여 주의 이름을 위하여 나를 살리시고

주의 의로 내 영혼을 환난에서 끌어내소서!

주의 인자하심으로 나의 원수들을 끊으시고

내 영혼을 괴롭게 하는 자를 다 멸하소서

나는 주의 종이니이다.

영광송 (Doxology)

높은 곳에서는 하나님께 영광,

땅에서는 마음이 착한 이들에게 평화.

우리가 주님을 찬미하나이다! 주님을 찬송하나이다! 주님을 흡송하나이다! 주님을 현양하나이다!

주님의 크신 영광을 위하여 주님께 감사하나이다!

하늘의 주재이시며

전능하신 하나님 아버지여!

외아들 주 예수 그리스도와

성령이시여!

주 하나님, 하나님의 어린양, 아버지의 아들이시여,

세상의 죄를 없애시는 분, 저희에게 자비를 베푸소서!

세상의 죄를 없애시는 분, 저희의 간구를 들어주소서.

성부 오른편에 앉아 계시는 분, 저희에게 자비를 베푸소서!

오직 주님만이 거룩하시고, 오직 주님만이 주님이시며,

오직 주 예수 그리스도만이 성부의 영광 안에서

지극히 높으시나이다. 아멘!

밤마다 제가 당신께 감사하며

영원무궁토록 당신의 이름을 찬양하리이다!

주여, 당신은 대대로

저희의 피난처가 되셨나이다!

제가 말씀드리기를: 주여 저에게 자비를 베푸소서,

제가 당신께 범죄하였사오니 제 영혼을 고쳐주소서.

주여, 제가 당신께 피하나이다.

저를 가르쳐 당신의 뜻을 행하게 하소서,

당신은 저의 하나님이시기 때문입니다.

생명의 원천이 당신께 있고,

당신의 빛 안에서 저희가 빛을 보나이다.

당신을 아는 자들에게
당신의 자비를 계속 베푸소서!
주여, 이 밤에 저희를 죄 없이
보존하여 주소서!
우리 조상들의 하나님 주여 찬미를 받으소서,
당신의 이름은 영원히
찬양받고 영광 받기에 합당하나이다. 아멘!
주여, 저희가 당신께 바라는 대로
당신의 자비를 저희에게 내리소서.
주여 찬미를 받으소서,
저에게 당신의 법도를 가르치소서!
주재자여 찬미를 받으소서,
저에게 당신의 계명을 깨닫게 하소서!
거룩하신 분이여 찬미를 받으소서,
당신의 계율로 저를 비추소서!
주여, 당신의 자비는 영원하나이다!
당신 손의 업적을 버리지 마소서!
당신은 흠숭받기에 합당하시며! 당신은 찬양받기에 합당하시나이다!
영광은 당신의 것이니:
성부와 성자와 성령께,
이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘!
신앙의 신조 (니케아-콘스탄티노폴리스 신경)
(앞서 번역된 내용과 동일하므로 생략합니다.)

참고: 교회에서는 이 시점에서 팔조어 성가집(*Octoechos*)에 명시된 테오토코스(하나님의 어머니)께 드리는 정경(*Canon*)을 노래합니다. 개인적으로 소만과를 드릴 때는 하나 이상의 정경 혹은 아카시스트(*Akathist*) 찬미가를 대신 부를 수 있습니다.

러시아 교회의 전통에 따르면, 거룩한 신성 분봉 예절(영성체)을 준비하는 이들은 전날 저녁에 적어도 세 개의 정경과 하나의 아카시스트를 읽어야 합니다.

어떤 이들은 이 시점에서 영성체 준비 정경을 읽습니다.

정경을 노래할 때는 언제나 해당 정경의 이르모스(*Irmos*)와 같은 곡조로 다음 구절을 노래합니다. 정경이 없을 때는 이 구절을 제8조식으로 낭송하거나 노래합니다.

언제나 복되시고 지극히 깨끗하시며 우리 하나님의 어머니이신 테오토코스 당신을 찬송함이 참으로 마땅하나이다. 당신은 케루빔보다 존귀하시고 세라핌보다 비교할 수 없이 영광스러우시며, 동정성을 간직하신 채 하나님 말씀을 낳으셨으니, 참된 테오토코스이신 당신을 저희는 찬양하나이다.

봉독자:

거룩하신 하나님! 거룩하고 능하신 분! 거룩하고 영원하신 분! 저희에게 자비를 베푸소서.
(3번)

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

지극히 거룩하신 삼위일체여, 저희에게 자비를 베푸소서! 주여, 저희의 죄를 씻어 주소서!
기독교의 주재자여, 저희의 허물을 용서하소서! 거룩하신 분이시여, 당신의 이름을 위하여 저희의 병약함을 찾아주시고 고쳐주소서!

주여, 자비를 베푸소서. **(3번)**

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

하늘에 계신 우리 아버지여, 이름이 거룩히 여김을 받으시오며, 나라이 임하옵시며, 뜻이 하늘에서 이룬 것 같이 땅에서도 이루어지이다. 오늘날 우리에게 일용할 양식을 주옵시고, 우리가 우리에게 죄 지은 자를 사하여 준 것 같이 우리 죄 ᄊ사하여 주옵시고, 우리를 시험에 들게 하지 마옵시고, 다만 악에서 구하옵소서.

(사제가 있을 경우 통상적인 걸어송을 바칩니다.)

아멘! 소리가 끝나면, 봉독자는 해당되는 **트로파리온(*TROPARIA*)**들을 읽습니다.

주일 저녁

천상 군대의 총지휘관들이시여, 비천한 저희는 항상 당신들께 간구하나이다. 당신들의 전구로 당신들의 영광스러운 날개 아래 저희를 보호하소서. 간절히 엎드려 부르짖는 저희를 지키시고 모든 환난에서 구원하소서. 당신들은 높은 곳의 권능을 다스리는 지휘관들이기 때문입니다.

우리 조상들의 하나님께서는, 항상 당신의 자비로 저희를 대하시는 분이여, 저희에게서 당신의 자비를 거두지 마시고, 성인들의 전구로 저희의 삶을 평화로 인도하소서.

하나님 그리스도여, 당신의 교회는 온 세상 순교자들의 피로 물든 고운 자줏빛 세마포 옷으로 단장되었나이다. 그리하여 교회는 당신께 부르짖나이다. 당신의 백성 위에 자비를 베푸시고, 당신의 공동체에 평화를 주시며, 저희 영혼에 큰 자비를 베푸소서.

영광이 성부와 성자와 성령께:

그리스도여, 당신의 종들의 영혼을 성인들과 함께 안식하게 하소서. 그곳에는 병고도 슬픔도 탄식도 없으며, 오직 영원한 생명만이 있나이다.

이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

주여, 모든 성인과 하나님의 어머니(테오토코스)의 전구로 저희에게 당신의 평화를 주소서. 오직 당신만이 궁휼이 풍성하신 분이오니 저희에게 자비를 베푸소서.

월요일 저녁

의로운 이는 찬양 속에 기억되나이다. 선구자여, 당신에게는 주의 증언만으로 충분하나이다. 당신은 참으로 예언자들보다 높음을 보여주셨으니, 당신이 예언했던 그분께 물속에서 세례를 베풀기에 합당한 자가 되었기 때문입니다. 진리를 위하여 기꺼이 고난을 받으신 후, 당신은 하데스에 있는 자들에게 육신으로 나타나신 참 하느님을 선포하셨으니, 그분은 세상의 죄를 없애시고 저희에게 큰 자비를 베푸시는 분입니다.

(이후 반복되는 부분은 주일 저녁과 동일)

화요일 저녁

주여, 당신의 백성을 구원하시고 당신의 상속 재산에 강복하소서. 정교회 그리스도인들에게 원수를 이기는 승리를 주시고, 당신의 십자가 권능으로 당신의 거처를 보존하소서.

(이후 반복되는 부분은 주일 저녁과 동일)

수요일 저녁

거룩한 사도들이여, 자비로우신 우리 하느님께 빌어주시어, 우리 영혼에 죄 사함의 은총을 내려주시게 하소서.

만물의 진리가 당신을 양떼를 위한 신앙의 척도와 온유의 모범, 절제의 스승으로 나타내었나이다. 그리하여 당신은 겸손으로 높은 곳에 이르고 청빈으로 부유하게 되었나이다. 거룩한 주교이신 아버지 니콜라스여, 우리 영혼의 구원을 위해 그리스도 하느님께 빌어주소서.

(이후 반복되는 부분은 주일 저녁과 동일)

목요일 저녁

(화요일 저녁과 동일)

금요일 저녁

사도들과 순교자들, 예언자들과 거룩한 주교들, 존경하올 의인들이여, 당신들께
간구하나이다. 영광스러운 싸움을 싸우고 믿음을 지킨 당신들이여, 구세주 앞에 지닌
담대함으로 우리 영혼의 구원을 위해 선하신 분께 빌어주소서.

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

만물을 가꾸시는 주여, 온 세상은 하느님을 품은 순교자들을 자연의 첫 열매로 당신께
봉헌하나이다. 지극히 자비로우신 분이여, 순교자들과 테오토코스의 전구로 당신의 교회와
백성을 깊은 평화 속에 보존하소서.

토요일 저녁

(해당 주간의 조식(*Tone*)에 따른 주일 트로파리온과 콘타키온을 봉독합니다. 아래는 각
조식별 내용입니다.)

제1조식: 유다인들이 바위에 인봉을 치고 군사들이 당신의 깨끗한 몸을 지킬 때, 구세주여,
당신은 사흘날에 부활하시어 세상에 생명을 주셨나이다. 그러므로 천상의 권능들이 생명을
주시는 당신께 외쳤나이다. 그리스도여, 당신의 부활에 영광을! 당신의 나라에 영광을!
인류를 사랑하시는 분이여, 당신의 섭리에 영광을 돌리나이다.

(영광... 이제와...) 하나님으로서 당신은 영광 중에 죽음에서 일어나 세상을 당신과 함께
일으키셨나이다. 죽음이 사라졌기에 인류는 당신을 하나님으로 찬양하나이다! 주재자여,
아담은 즐거워하고 하와는 사슬에서 풀려남을 기뻐하며 부르짖나이다. 그리스도여, 당신은
모든 이에게 부활을 주시는 분입니다!

제2조식: 불사불멸의 생명이신 주여, 당신이 죽음으로 내려가셨을 때 당신의 신성의 광채로
하데스를 파멸시키셨나이다! 당신이 심연에서 죽은 자들을 일으키셨을 때 천상의 모든
권능이 외쳤나이다. 생명을 주시는 그리스도 우리 하나님께서! 당신께 영광을
돌리나이다!

(영광... 이제와...) 전능하신 구세주여, 당신이 죽음에서 부활하시는 기적을 보고 하데스는
공포에 떨었나이다! 죽은 자들이 일어났나이다! 모든 피조물은 아담과 함께 이를 보고
당신과 함께 즐거워하나이다! 구세주여, 세상은 영원히 당신을 찬양하나이다.

제3조식: 하늘은 즐거워하고 땅은 기뻐하라! 주께서 당신의 팔로 권능을 나타내셨도다!
당신은 죽음으로 죽음을 짓밟으셨도다! 당신은 죽은 자들 가운데 첫 열매가 되셨도다!
당신은 하데스의 구령에서 저희를 건져내시고 세상에 큰 자비를 베푸셨도다!

(영광... 이제와...) 선하신 분이여, 오늘 당신은 무덤에서 부활하시어 저희를 죽음의 문에서
인도해 내셨나이다. 오늘 아담은 즐거워하고 하와는 기뻐하며, 예언자들과 성조들은 당신
권능의 신비로운 위엄을 끊임없이 찬양하나이다!

제4조식: 주의 여제자들이 천사로부터 주의 부활에 대한 기쁜 소식을 들었을 때, 조상들의
저주를 떨쳐버리고 사도들에게 기뻐하며 말하였나이다. 죽음은 정복되었도다! 하느님
그리스도께서 부활하시어 세상에 큰 자비를 베푸셨도다.

(영광... 이제와...) 저의 구세주이며 구속주이신 하나님께서는 무덤에서 일어나 흙에서 난
자들을 사슬에서 해방하셨나이다. 당신은 하데스의 문을 부수셨으며, 주재자로서 사흘날에
부활하셨나이다!

제5조식: 신자들이여, 우리 구원을 위하여 동정녀에게서 나신 성부와 성령과 함께 영원하신 말씀(Logos)을 찬양하고 경배합시다. 그분은 육신으로 기꺼이 십자가에 달리시고 죽음을 당하셨으며, 당신의 영광스러운 부활로 죽은 자들을 일으키셨기 때문입니다.

(영광... 이제와...) 구세주여, 당신은 하데스로 내려가 전능자로서 그 성문을 부수셨나이다. 창조주로서 죽은 자들을 일으키시고 죽음의 독침을 멀하셨나이다. 인류를 사랑하시는 분이여, 아담을 저주에서 해방하셨으니 저희 모두는 당신께 부르짖나이다. 주여, 저희를 구원하소서!

제6조식: 천사의 권능들이 당신의 무덤에 나타났고 파수꾼들은 죽은 자 같이 되었나이다. 마리아는 무덤가에 서서 당신의 깨끗한 몸을 찾았나이다. 당신은 하데스에 굴복당하지 않으시고 그것을 정복하셨나이다. 당신은 생명을 주시려 동정녀를 만나러 오셨나이다. 죽은 자 가운데서 부활하신 주여, 당신께 영광을 돌리나이다!

(영광... 이제와...) 생명을 주시는 하나님 그리스도께서 당신의 권능의 손으로 고통의 골짜기에서 모든 죽은 자를 일으키셨을 때, 인류에게 부활을 베풀어 주셨나이다. 당신은 모든 이의 구세주이며 부활이요 생명이시며 만물의 하나님 이십니다.

제7조식: 당신은 십자가로 죽음을 멀하셨나이다! 강도에게 낙원을 열어주셨나이다! 향유를 가진 여인들에게는 슬픔을 기쁨으로 바꾸어 주셨나이다! 하나님 그리스도여, 당신은 사도들에게 당신이 부활하셨음을 선포하라고 명하시어 세상에 큰 자비를 베푸셨나이다!

(영광... 이제와...) 죽음의 지배는 더 이상 인간을 가둘 수 없나이다. 그리스도께서 내려오셔서 그 권세를 부수고 멀하셨기 때문입니다! 하데스는 사슬에 묶였고 예언자들은 기쁘게 외치나이다. 구세주께서 믿는 자들에게 나타나셨도다! 신자들이여, 부활로 들어오라!

제8조식: 선하신 분이여, 당신은 높은 곳에서 내려오셨나이다! 저희를 고통에서 해방하시려 사흘 동안 무덤에 계셨나이다! 우리의 생명이요 부활이신 주여, 당신께 영광을 돌리나이다!

(영광... 이제와...) 무덤에서 부활하심으로 당신은 죽은 자들을 일으키시고 아담을 복구하셨나이다. 지금히 자비로우신 분이여, 하와는 당신의 부활 속에 즐거워하고 세상은 당신의 살아나심을 축하하나이다!

(이후 봉독자 계속)

주여 자비를 베푸소서 (**40번**)

대 바실리오스 성인의 기도

모든 시간, 모든 곳에서 흠숭과 영광을 받으시는 하나님 그리스도여, 당신은 오래 참으시고 자비와 긍휼이 지극하시나이다. 당신은 의로운 이를 사랑하시고 죄인에게 자비를 베푸시며, 장차 올 복락의 약속으로 모든 이를 구원으로 부르시나이다. 주여, 이 시간 저희가 드리는 기도를 받으시고 저희의 삶을 당신의 계명의 길로 인도하소서. 저희 영혼을 성화하시고, 육신을 정결케 하시며, 생각을 바로잡으시고, 정신을 맑게 하시며, 모든 환난과 악과 질병에서 저희를 건져주소서. 당신의 거룩한 천사들로 저희를 두르시어 그들의 힘으로 보호와 인도를 받게 하소서. 그리하여 저희가 믿음의 일치에 도달하고 당신의 접근할 수 없는 영광을 깨닫게 하소서. 당신은 영원히 찬미를 받으시나이다. 아멘.

주여 자비를 베푸소서 (3번)

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

당신은 케루빔보다 존귀하시고 세라핌보다 비교할 수 없이 영광스러우시며, 동정성을 간직하신 채 하나님 말씀을 낳으셨으니, 참된 테오토코스이신 당신을 저희는 찬양하나이다!

(사제가 있을 경우)

봉독자: 신부님, 주의 이름으로 축복하소서!

사제: 하나님께서는 저희를 불쌍히 여기시고 복을 내리소서! 당신의 얼굴을 저희에게 비추시고 자비를 베푸소서!

(사제가 없을 경우)

우리 거룩한 교부들의 기도로, 주 예수 그리스도 우리 하느님이여, 저희에게 자비를 베푸소서. 아멘.

대사순절 시리아인 에프렘 성인의 기도

(대사순절 기간 주중 평일에만 바칩니다. 각 구절 끝에 큰 절을 합니다.)

제 생명의 주재자이신 주여, 제게 나태함과 낙심과 권력욕과 허황된 말의 신을 주지 마소서.
(큰 절)

오직 당신의 종에게 정결함과 겸손과 인내와 사랑의 신을 베풀어 주소서. (큰 절)

예, 주님이신 왕이시여! 제 자신의 허물을 보게 하시고 형제를 판단하지 않게 하소서.
당신은 영원히 찬미를 받으시나이다. 아멘. (큰 절)

하느님, 죄인인 저를 깨끗하게 하소서. (12번 짧게 절하며)

(이후 에프렘 성인의 기도를 처음부터 끝까지 다시 한 번 읽고 마지막에 큰 절 한 번을 합니다.)

지극히 거룩하신 테오토코스께 드리는 기도 (바울로 수사)

흠 없으시고 정결하시며 썩지 않으시고 지극히 깨끗하신 성모여, 하느님의 정결하신
신부여! 당신은 영광스러운 탄생을 통해 하나님 말씀을 인간과 결합시키셨고, 타락한 인간
본성을 천상과 하나 되게 하셨나이다. 당신은 절망한 이들의 유일한 희망이시며, 싸우는
이들의 도움이시고, 당신께 달려오는 이들의 즉각적인 원조이며 모든 그리스도인의
피난처이십니다. 제가 비록 부정한 생각과 말과 행위로 제 자신을 무익하게 만들었고 제
정신이 인생의 나태한 즐거움에 노예가 되었을지라도, 죄인이고 비천한 저를 외면하지
마소서. 인류를 사랑하시는 하나님의 어머니로서, 그 인류애로 텃자 같은 죄인인 저에게
자비를 베푸소서. 부정한 입술로 드리는 제 기도를 받으시고, 어머니의 담대함으로 당신의
아들이자 우리 주재자이며 주님이신 분께 빌어주소서. 그분의 깊은 인류애의 자비가
저에게도 열리게 하소서. 제 수많은 허물을 덮어주시고 저를 참회로 인도하시며 그분의
계명을 능숙하게 실천하는 자가 되게 하소서. 항상 자비와 긍휼과 선을 사랑하는 마음으로

제 곁에 계셔 주소서. 이 세상에서는 열렬한 전구자와 도움으로 원수의 공격을 물리치고 저를 구원으로 인도하소서. 임종의 시간에는 제 가련한 영혼을 지키시고 악한 마귀들의 어두운 그림자를 쫓아버리소서. 심판의 날에는 영원한 형벌에서 저를 건지시고 저를 당신 아들이자 우리 하느님의 형언할 수 없는 영광의 후계자로 나타내 주소서. 지극히 영광스러우신 테오토코스 성모여, 당신의 도움과 전구로 이 모든 것을 얻게 하소서. 영광과 존귀와 흠숭을 받기에 합당하신 당신의 외아들, 우리 주 하느님 구세주 예수 그리스도의 은총과 인류애로, 시작이 없으신 성부와 지극히 거룩하고 선하며 생명을 주시는 성령과 함께 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

주 예수 그리스도께 드리는 기도 (안티오크스 수사)

주재자여, 저희가 잠자리에 들 준비를 할 때 저희의 몸과 영혼에 안식을 주소서. 죄의 어두운 잠과 밤의 모든 어둡고 정욕적인 즐거움으로부터 저희를 지켜주소서. 정욕의 충동을 가라앉히시고 악한 자가 저희를 대적하여 간교하게 쏘는 불화살을 꺼주소서. 육신의 반란을 진정시키시고 저희의 세속적이고 물질적인 생각을 잠재워 주소서. 하나님, 저희에게 깨어 있는 정신, 정결한 생각, 맑은 마음과 사탄의 모든 꿈으로부터 자유로운 가벼운 잠을 주소서. 기도할 시간에 저희를 일으키시어 당신의 계명 안에 굳건히 서게 하시고 당신의 심판에 대한 기억이 저희 안에 깊이 새겨지게 하소서. 이 밤새도록 당신을 찬양하게 하시어 성부와 성자와 성령의 지극히 존귀하고 장엄한 이름을 노래하고 찬미하며 영광 돌리게 하소서. 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

취침 전 기도

(개인적으로 기도할 때 사용하는 소만과에서 이어지는 부분입니다.)

하느님의 아들 주 예수 그리스도여, 당신의 정결하신 어머니와 모든 성인의 전구로 저희에게 자비를 베푸소서. 아멘.

우리 하느님이여, 영광을 받으소서. 당신께 영광을 돌리나이다!

(하늘의 왕이시여... 거룩하신 하나님... 지극히 거룩하신 삼위일체여... 주여 자비를 베푸소서... 하늘에 계신 우리 아버지여... 앞서 번역된 통상문을 사용합니다.)

트로파리온 (제6조식):

주여, 저희에게 자비를 베푸소서. 저희에게 자비를 베푸소서. 모든 변명을 내려놓고 죄인인 저희는 주재자이신 당신께 이 간구를 드리나이다. 저희에게 자비를 베푸소서.

(영광...) 주여, 저희가 당신께 희망을 두었으니 저희에게 자비를 베푸소서. 저희에게 노하지 마시고 저희의 죄악을 기억하지 마소서. 당신은 긍휼이 풍성하신 분이오니 지금도 저희를 굽어살피시고 원수들에게 저희를 건져주소서. 당신은 저희의 하느님이시고 저희는 당신의 백성입니다. 저희 모두는 당신 손의 작품이며 저희는 당신의 이름을 부르나이다.

(이제와...) 복되신 테오토코스여, 당신께 바라는 저희를 위하여 자비의 문을 열어주소서. 저희가 멸망하지 않고 당신을 통하여 역경에서 구원받게 하소서. 당신은 기독교 백성의 구원이십니다.

주여 자비를 베푸소서 (12번)

제1기도 (대 마카리오스 성인 - 성부 하느님께)

영원하신 하느님이시여, 모든 피조물의 왕이시여, 저를 이 시간까지 이르게 하셨나이다. 오늘 제가 행동과 말과 생각으로 범한 죄들을 용서하소서. 주여, 비천한 제 영혼을 육과 영의 모든 더러움에서 깨끗하게 하소서. 주여, 이 밤을 평화 속에 보내게 하소서. 제가 이 미천한 침대에서 일어날 때, 제 평생 동안 당신의 거룩한 이름을 기쁘게 해드리고 저를 공격하는 가시적, 비가시적 원수들을 짓밟게 하소서. 주여, 저를 더럽히는 헛된 생각과 악한 욕망에서 저를 건져주소서. 나라와 권세와 영광이 성부와 성자와 성령께 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

제2기도 (안티오크스 성인 - 주 예수 그리스도께)

성부의 전능하신 말씀, 완전하신 예수 그리스도여, 당신의 큰 자비로 당신의 종인 저를 결코 떠나지 마시고 항상 제 안에 거하소서. 당신 양떼의 선한 목자이신 예수여, 저를 뱀의 반란에 넘겨주지 마소서! 저를 사탄의 뜻에 내버려 두지 마소서. 부패의 씨앗이 제 안에 있기 때문입니다! 대신, 경배받으실 주 하느님, 거룩하신 왕 예수 그리스도여, 당신의 제자들을 성화하셨던 그 성령으로, 변치 않는 당신의 빛으로 잠든 저를 지켜주소서. 주여, 합당치 못한 당신의 종인 저에게 잠자리에서의 구원을 주소서. 제 정신을 당신의 거룩한 복음의 깨달음의 빛으로, 제 영혼을 당신의 십자가의 사랑으로, 제 마음을 당신의 말씀의 정결함으로, 제 육신을 고난 없는 당신의 수난으로 밝혀주소서. 제 생각을 당신의 겸손으로 보존하시고 적절한 때에 저를 일으키어 당신을 찬양하게 하소서. 당신은 시작이 없으신 성부와 지극히 거룩하신 성령과 함께 영원히 지극한 영광을 받으시나이다. 아멘.

제3기도 (성령 하느님께)

주여, 하늘의 왕이시여, 위로자시여, 진리의 신이시여, 죄인인 당신의 종에게 긍휼과 자비를 베푸소서! 합당치 못한 저를 용서하소서. 오늘 제가 인성(人性)과 비인성(非人性)으로 범한 모든 죄를 용서하소서. 짐승보다 못한 행동들, 자의로 혹은 타의로, 알고서 혹은 모르고서 지은 죄들, 젊은 시절부터의 죄들, 악한 충동과 성급함과 절망에서 비롯된 죄들을 용서하소서. 만일 제가 당신의 이름으로 맹세했거나 생각으로 모독했다면, 누군가를 꾸짖었거나 화를 냈다면, 분노 중에 누군가를 비방하거나 슬프게 했다면, 거짓말을 했거나 불필요한 잠을 잤다면, 제게 온 거지를 보고 그를 멸시했다면, 형제를 슬프게 했거나 다투었다면, 누군가를 판단했다면, 교만하거나 자만하거나 성마르게 굴었다면, 기도를 드릴 때 제 정신이 이 세상의 악함에 팔려 나갔다면, 음란한 생각을 품었다면, 과식하거나 과음하거나 미친 듯이 웃었다면, 악한 생각을 하거나 누군가의 외모를 보고 마음이 상했다면, 부적절한 말을 했거나 제 자신의 허물은 헤아릴 수 없으면서 형제의 죄를 비웃었다면, 기도를 소홀히 했다면, 그 외 기억나지 않는 모든 악한 일을 했다면—저는 이 모든 일과 그 이상의 일을 저질렀나이다—주재자이시며 창조주이시여, 절망적이고 합당치 못한 종인 저에게 자비를 베푸소서! 당신의 선하심과 인류애로 저를 용서하시고 사면하시어, 탕자 같고 죄 많고 비참한 제가 평안히 누워 잠과 안식을 얻게 하소서. 제가 성부와 외아들과 함께 당신의 지극히 존귀한 이름을 경배하고 노래하며 찬양하게 하소서. 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

제4기도 (대 마카리오스 성인)

불사불멸의 왕이시여, 큰 선물을 베푸시는 분이여, 자비로운 주여, 인류를 사랑하시는 분이여, 제가 당신께 무엇을 드릴 수 있겠나이까? 제가 당신을 기쁘게 해드리는 일에 게을렀고 선한 일을 하나도 하지 못했음에도 불구하고, 당신은 저를 오늘 하루의 끝까지 인도하셨고 회개와 영혼의 구원을 명하셨나이다. 선한 행위가 하나도 없는 죄인인 저에게 자비를 베푸소서. 헤아릴 수 없는 죄로 더러워진 제 타락한 영혼을 불들어 주소서. 이

가시적인 삶의 모든 악한 생각을 제게서 거두어 주소서. 오직 한 분 죄 없으신 분이여, 오늘 제가 알고 지었거나 모르고 지었거나, 말과 행동과 생각 혹은 감각을 통해 당신께 범한 모든 죄를 용서하소서. 당신의 신성한 권능과 인류애와 형언할 수 없는 힘으로 저를 보호하시고 원수의 모든 공격에서 지켜주소서. 하나님, 제 수많은 죄를 깨끗하게, 깨끗하게 하소서.

주여, 저를 악한 자의 뒷에서 기꺼이 건져주시고 정욕 가득한 제 영혼을 구원하소서. 당신이 영광 중에 오실 때 당신 성안의 빛으로 저를 비추소서. 정죄받지 않고 환상에 빠지지 않는 잠을 자게 하소서. 당신 종의 생각을 어지럽히지 마시고 모든 사탄의 활동을 제게서 멀리 하소서. 제 마음의 이성적인 눈을 밝히시어 제가 죽음의 잠에 들지 않게 하소서. 제 영혼과 육신의 인도자이며 보호자인 평화의 천사를 보내시어 원수로부터 저를 건져내게 하소서.

그리하여 제가 침대에서 일어날 때 당신께 감사의 기도를 드리게 하소서. 예, 주여, 의지와 양심이 빈곤한 죄인인 당신 종의 말을 들으소서. 제가 일어날 때 당신의 말씀으로부터 배우게 하소서. 당신의 천사들로 하여금 마귀의 절망을 제게서 멀리 쫓아버리게 하소서.

제가 당신의 거룩한 이름을 찬양하고, 당신이 저희 죄인들에게 전구자로 주신 지극히 정결하신 테오토코스 마리아를 찬송하고 영광 돌리게 하소서. 성모님께서 저희를 위해 기도하실 때 그분을 받아주소서. 성모님은 인류를 향한 당신의 사랑을 닮아 기도를 멈추지 않으심을 저희는 아나이다. 그분의 전구와 보배로운 십자가의 표징, 그리고 모든 성인의 공로로, 우리 하느님 주 예수 그리스도여, 비참한 제 영혼에 자비를 베푸소서. 당신은 영원토록 지극히 거룩하시고 영광을 받으시나이다. 아멘.

제5기도

우리 하느님 주여, 오늘 제가 말과 행동과 생각으로 범한 모든 죄를 용서하소서. 당신은 선하시고 인류를 사랑하시는 분입니다. 제게 평안하고 근심 없는 잠을 주소서. 수호천사를 보내시어 모든 해악에서 저를 보호하고 지켜주소서. 당신은 저희 영혼과 육신의 보호자이시며, 저희는 당신 성부와 성자와 성령께 영광을 돌리나이다. 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

제6기도

우리 하느님 주여, 저희가 믿고 그 어떤 이름보다 당신의 이름을 부르나이다. 저희가 잠자리에 들 때 저희 영혼과 육신에 안식을 주소서. 모든 환상과 어두운 즐거움에서 저희를 지켜주소서. 정욕의 충동을 막으시고 육신의 불타는 흥분을 꺼주소서. 저희가 말과 행동에서 정결하게 살게 하소서. 덕스러운 삶을 품어 약속된 복락에서 멀어지지 않게 하소서. 당신은 영원히 찬미를 받으시나이다. 아멘.

제7기도 (성 요한 크리소스토모)

(낮과 밤의 24시간을 위한 24개의 간구 기도)

낮의 기도:

1. 주여, 당신의 천상 복락에서 저를 제외하지 마소서.
2. 주여, 저를 영원한 형벌에서 건지소서.
3. 주여, 제가 마음이나 생각, 말이나 행동으로 죄를 지었다면 용서하소서.
4. 주여, 모든 무지, 망각, 비겁함, 돌 같은 무감각에서 저를 건지소서.
5. 주여, 모든 유혹에서 저를 건지소서.
6. 주여, 악한 욕망으로 어두워진 제 마음을 밝히소서.
7. 주여, 인간으로서 저는 죄를 지었사오니, 자비로우신 하나님으로서 제 영혼의 연약함을 보시고 자비를 베푸소서.
8. 주여, 당신의 거룩한 이름을 영광스럽게 할 수 있도록 당신의 은총을 보내어 저를 도우소서.

9. 주 예수 그리스도여, 당신의 종인 제 이름을 생명책에 기록하시고 선한 결말을 주소서.
10. 저의 하느님 주여, 제가 당신 앞에 선한 일을 하나도 하지 못했음에도 불구하고, 당신의 은총으로 제가 선한 시작을 할 수 있게 하소서.
11. 주여, 당신 은총의 이슬을 제 마음에 뿌려주소서.
12. 천지의 주여, 당신의 나라에서 죄 많고 수치스럽고 더러운 당신의 종인 저를 기억하소서. 아멘.

밤의 기도:

1. 주여, 참회하는 저를 받아주소서.
2. 주여, 저를 버리지 마소서.
3. 주여, 저를 유혹에 빠지지 않게 하소서.
4. 주여, 제게 선한 생각을 주소서.
5. 주여, 제게 눈물과 죽음에 대한 기억과 참회의 마음을 주소서.
6. 주여, 제 죄를 고백하려는 마음을 주소서.
7. 주여, 제게 겸손과 정결과 순종을 주소서.
8. 주여, 제게 인내와 용기와 온유함을 주소서.
9. 주여, 제 안에 선의 뿌리—당신을 경외하는 마음—가 거하게 하소서.
10. 주여, 제가 온 영혼과 마음으로 당신을 사랑하고 모든 일에서 당신의 뜻을 행하게 하소서.
11. 주여, 저를 어떤 악한 사람들, 마귀들, 정욕들, 그리고 다른 모든 부적절한 것들로부터 보호하소서.
12. 주여, 당신은 당신의 뜻대로 행하심을 제가 아나이다. 죄인인 제 안에서 당신의 뜻이 이루어지게 하소서. 당신은 영원히 찬미를 받으시나이다. 아멘.

제8기도 (주 예수 그리스도께)

하느님의 아들 주 예수 그리스도여, 지극히 존귀하신 당신의 어머니와 보이지 않는 천사들, 예언자이며 선구자인 세례자 요한, 성령의 조명을 받은 사도들, 빛나고 승리한 순교자들, 존경하올 하느님을 품은 교부들과 모든 성인의 공로로 저를 현재 마귀의 공격에서 건져주소서. 예, 저의 창조주 주여, 당신은 죄인의 죽음을 원치 않으시고 그가 당신께 돌아와 살기를 원하시나이다. 비참하고 합당치 못한 저에게 참회의 은총을 주소서. 저를 삼키려고 입을 벌리고 있는 뱀의 아가리에서 저를 낚아채어 저를 산 채로 하데스로 끌고 가지 못하게 하소서. 예, 저의 위로자이신 주여, 당신은 비참한 저를 위해 썩어 없어질 육신을 입으셨나이다. 저를 비참함에서 건지시고 가련한 제 영혼에 위로를 주소서. 당신의 계명을 완수하고 악행을 버리며 당신의 복락을 얻으려는 마음을 제 속에 심어주소서. 주여, 제가 당신을 믿었사오니 저를 구원하소서!

제9기도 (지극히 거룩하신 테오토코스께 - 스튜디온의 베드로 수사)

하나님의 정결하신 어머니여, 당신 앞에 비참한 제가 엎드려 기도하나이다. 여왕이시여, 당신은 제가 끊임없이 죄를 지어 당신의 아들이자 저의 하느님을 노엽게 해드림을 아나이다. 제가 아무리 참회할지라도 저는 하나님 앞에 거짓말쟁이로 나타나며 떨림으로 참회하나이다. 하나님께서 저를 감동시키셔도 저는 한 시간 후에 다시 똑같은 짓을 저지르나이다. 제 성모여, 테오토코스여, 이 사실을 잘 아시는 당신께 기도하오니 저를 불쌍히 여기시고 저를 굳건하게 하시어 제가 선을 행하게 하소서. 테오토코스 성모여, 당신은 제가 제 악한 행위들을 혐오하고 마음을 다해 하나님의 법을 사랑함을 아나이다. 그러나 정결하신 성모여, 제가 혐오하는 것을 어떻게 사랑하게 되는지, 선한 것들로부터 왜

등을 돌리는지 저는 모르겠나이다. 정결하신 분이여, 제 뜻이 이루어지지 않게 하소서. 그것은 합당하지 않기 때문입니다. 오직 당신의 아들이자 저의 하느님의 뜻이 이루어지게 하소서. 그분께서 저를 구원하고 밝히시며 그분 성령의 은총을 주시어, 제가 이 순간부터 죄짓기를 그치고 영광과 존귀와 위엄을 받기에 합당하신 당신 아들의 순종 속에 남은 생을 살게 하소서. 시작이 없으신 성부와 지극히 거룩하고 선하며 생명을 주시는 성령과 함께 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

제10기도 (지극히 거룩하신 테오토코스께)

인하신 왕의 인하신 어머니시여, 지극히 정결하고 복되신 하나님의 어머니 마리아여, 당신의 아들이자 우리 하느님의 자비를 제 정욕 가득한 영혼 위에 부어주소서. 당신의 기도로 저를 [82] 선한 일로 인도하시어, 제 남은 생애를 험 없이 보내게 하시고, 당신을 통하여 낙원을 얻게 하소서. 오직 정결하시고 복되신 동정 테오토코스여.

제11기도 (거룩한 수호천사께)

나의 거룩한 수호자이며 내 영혼과 육신의 보호자인 그리스도의 천사여, 제가 오늘 범한 모든 죄를 용서하소서. 저를 대적하여 싸우는 원수의 모든 악으로부터 저를 건지시어, 제가 어떤 죄로도 나의 하느님을 노엽게 해드리지 않게 하소서. 죄 많고 합당치 못한 저를 위해 빌어주시어, 당신이 저를 지극히 거룩하신 삼위일체와 주 예수 그리스도의 어머니와 모든 성인의 인자하심과 자비에 합당한 자로 나타내게 하소서. 아멘.

테오토코스 콘타키온

승리의 지휘관이시여! 당신의 종들인 저희는 환난에서 벗어나 감사의 노래를 하나님의 어머니(테오토코스) 당신께 바치나이다! 무적의 권능을 가지셨으니, 저희를 모든 위험에서 건져주시어 저희가 "기뻐하라, 훈민하지 않으신 신부여!"라고 노래하게 하소서. [83]

우리 하느님 그리스도의 영광스러운 평생 동정 어머니시여, 저희의 기도를 당신의 아들이자 우리 하느님께 전달하시어, 당신을 통하여 우리 영혼을 구원하게 하소서!

하나님의 어머니여, 제 모든 희망을 당신께 두오니, 당신의 보호 아래 저를 지켜주소서!

테오토코스 동정녀여, 당신의 도움과 전구를 갈망하는 죄인인 저를 멸시하지 마소서. 제 영혼이 당신께 희망을 두오니, 저를 불쌍히 여기소서!

성 이오아니키오스의 기도

나의 희망은 성부시요, 나의 피난처는 성자시요, 나의 보호는 성령이시니, 지극히 거룩하신 삼위일체여, 당신께 영광을 돌리나이다!

언제나 복되시고 지극히 깨끗하시며 우리 하느님의 어머니이신 테오토코스 당신을 찬송함이 참으로 마땅하나이다. 당신은 케루빔보다 존귀하시고 세라핌보다 비교할 수 없이 영광스러우시며, 동정성을 간직하신 채 하느님 말씀을 낳으셨으니, 참된 테오토코스이신 당신을 저희는 찬양하나이다!

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히 있나이다. 아멘.

주여 자비를 베푸소서 (3번). 주여 축복하소서.

하느님의 아들 주 예수 그리스도여, 당신의 정결하신 어머니와 존경하올 하느님을 품은 우리 교부들과 모든 성인의 기도로, 죄인인 저를 구원하소서. 아멘.

다마스쿠스의 성 요한의 기도 (침대를 가리키며)

인류를 사랑하시는 주재자여, 이 침대가 제 관이 되겠나이까? 아니면 당신께서 다른 하루를 주어 제 가련한 영혼을 밝히시겠나이까? 보소서, 제 앞에는 관이 있고, 제 앞에는 죽음이 있나이다! 주여, 저는 당신의 심판과 끝없는 형벌이 두렵사오나, 악을 행하기를 멈추지 않나이다. 저의 하느님 주여, 당신과 당신의 정결하신 어머니, 그리고 모든 천상 군대와 저의 거룩한 수호천사를 저는 항상 노엽게 하나이다. 주여, 제가 당신의 인류애를 받을 자격이 없음을 아나이다. 참으로 저는 모든 정죄와 형벌을 받아 마땅하나이다. 그러나 주여, 제가 원하든 원하지 않든 저를 구원하소서! [85] 당신이 의로운 이를 구원하시는 것은 큰 일이 아니며, 정결한 이에게 자비를 베푸시는 것은 놀라운 일이 아닙니다. 그들은 당신의 자비를 받을 자격이 있기 때문입니다. 그러나 죄인인 저에게 당신의 놀라운 자비를 보여주소서. 이로써 인류를 향한 당신의 사랑을 나타내시어, 제 악함이 당신의 말할 수 없는 선하심과 자비를 이기지 못하게 하소서. 당신의 뜻대로 제 삶을 다스리소서!

침대에 누우며 하는 기도

하느님 그리스도여, 제 눈을 밝히시어 제가 죽음의 잠에 들지 않게 하시고, 제 원수가 저에 대해 "내가 그를 이겼다"고 말하지 못하게 하소서.

(영광...) 하느님, 제가 수많은 덫 사이를 걷고 있사오니 제 영혼의 조력자가 되어 주소서. 선하신 분이여, 그 덫에서 저를 건지시고 저를 구원하소서. 당신은 인류를 사랑하시는 분입니다.

(이제와...) 거룩한 천사들보다 더 거룩하신, 지극히 영광스러운 하느님의 어머니를 저희는 항상 찬양하나이다. 마음과 입술로 [86] 그분을 테오토코스로 고백하오니, 그분은 참으로 우리를 위해 성육신하신 하나님을 낳으셨고 우리 영혼을 위해 끊임없이 기도하시기 때문입니다.

성십자가 기도

(십자가에 입을 맞추고, 침대에 십자성호를 그으며 바칩니다)

하느님께서 일어나시니 그 원수들은 흘러지리로다! 그를 미워하는 자들은 그 앞에서 도망할지어다! 연기가 사라지듯 그들을 사라지게 하소서. 불 앞에서 밀초가 녹듯, 하느님을 사랑하고 성십자가의 표를 하며 기쁘게 말하는 자들 앞에서 죄인들은 멸망할지어다: "기뻐하라, 지극히 보배롭고 생명을 주시는 주의 십자가여, 우리 주 예수 그리스도의 권능으로 마귀들을 쫓아내시는 분이여. 십자가에 못 박히신 그분은 하데스로 내려가 마귀의 힘을 짓밟으시고 모든 원수를 물리치기 위해 우리에게 당신의 보배로운 십자가를 주셨나이다." 지극히 보배롭고 생명을 주시는 주의 십자가여, 성모 동정 테오토코스와 모든 성인과 함께 영원히 저를 도우소서. 아멘.

하느님, 저희가 말과 행동으로, 알고 지었거나 모르고 지었거나, 낮에나 밤에나, 마음과 생각으로 범한 모든 [87] 자의적, 타의적 죄를 사하시고 용서하소서! 당신은 선하시고 인류를 사랑하시는 분이오니 저희의 모든 것을 용서하소서.

인류를 사랑하시는 주여, 저희를 미워하고 해치는 자들을 용서하소서. 선을 행하는 자들에게 복을 내리소서. 저희 형제와 친지들에게 구원과 영원한 생명을 위한 모든 간구를 들어주소서. 병든 자들을 방문하시고 고쳐주소서. 바다를 항해하는 자들을 인도하소서. 여행하는 자들과 동행하소서. 정교회 그리스인들이 전쟁에서 하나 되게 하소서. 저희를 섬기고 친절을 베푼 자들에게 죄 사함을 주소서. 저희가 비록 합당치 않으나 저희에게 기도를 부탁한 자들에게 당신의 크신 자비를 베푸소서. 주여, 저희보다 먼저 잠든 조상과 형제들을 기억하시고 당신의 안색의 빛 가운데서 그들에게 안식을 주소서. 주여, 사로잡힌 형제들을 기억하시고 모든 재앙에서 그들을 구원하소서. 당신의 거룩한 교회에서 열매를 맺고 선한 일을 하는 자들을 기억하시고 그들에게 구원과 [88] 영원한 생명을 위한 간구를 허락하소서. 주여, 당신의 경손하고 죄 많고 합당치 못한 종인 저희도 기억하소서. 당신의 이성적인 빛으로 저희 정신을 밝히시고 당신의 계명의 길로 저희를 인도하소서. 지극히 정결하신 성모 하나님의 어머니 평생 동정 마리아와 모든 성인의 기도로 이루어 주소서. 당신은 영원히 찬미를 받으시나이다. 아멘.

세 가지 정경 (The Three Canons)

제1송시 (제6조식)

이르모스: 이스라엘 백성이 마른 땅처럼 바다를 건너가며 뒤쫓아오던 파라오가 물에 빠져 죽는 것을 보고 외쳤도다: "우리는 하나님께 승리의 노래를 부르자!"

참회 정경

하느님, 저에게 자비를 베푸소서, 저에게 자비를 베푸소서!

죄로 무겁게 짓눌린 채 이제 제가 주재자이시며 저의 하느님이신 당신께 가까이 가나이다. 감히 하늘을 우러러보지도 못하고 오직 간구하오니: 주여, 제가 저지른 일들에 대해 애통하게 울 수 있도록 제게 깨달음을 주소서.

하느님... 자비를 베푸소서!

오, 죄인인 저에게 화가 있나이다! 저는 인류 중에서 가장 비참한 자입니다! 제 안에는 참회가 없나이다! 주여, 제게 눈물을 주시어 제가 저지른 일들을 슬피 울게 하소서.

하느님... 자비를 베푸소서!

어리석고 비참한 인간아, 너는 나태함 속에 인생을 망치고 있구나! 네 삶을 생각하고 하느님께 돌아와 네가 행한 일들을 슬피 울어라.

지극히 거룩하신 테오토코스여, 저희를 구원하소서!

하나님의 정결하신 어머니여, 죄인인 저를 굽어살피시고 마귀의 덫에서 저를 건지소서. 저를 참회의 길로 인도하시어 제가 저지른 일들을 슬피 울게 하소서.

테오토코스 정경

지극히 거룩하신 테오토코스여, 저희를 구원하소서!

수많은 유혹에 휩싸여 저는 구원을 얻고자 당신께 달려오나이다. 말씀(Logos)의 어머니이신 동정녀여, 저를 모든 고난과 악에서 구원하소서.

지극히 거룩하신 테오토코스여, 저희를 구원하소서!

늘어나는 정욕들이 저를 혼란스럽게 하며 제 영혼을 낙심으로 채우나이다. 정결하신 분이여, 당신의 아들이자 하느님의 평온함으로 제 영혼을 진정시켜 주소서.

수호천사 정경

저의 하느님 주 예수 그리스도여, 저에게 자비를 베푸소서!

구세주여, 당신의 종이 저를 인도하고 보호하는 보이지 않는 천사를 찬양할 수 있게 하소서.

하느님의 거룩한 천사여, 죄인인 저를 위해 빌어주소서!

나의 인도자이며 보호자여, 제가 무지와 나태 속에 허로 누워 있나이다. 제가 멀망하도록 버려두지 마소서!

제3송시

이르모스: 저의 하느님 주여, 당신과 같이 거룩하신 분은 없나이다! 선하신 분이여, 당신은 신자들의 힘을 높이시고 당신을 고백하는 반석 위에 저희를 굳게 세우셨나이다.

참회 정경

두려운 심판을 위해 보좌들이 세워질 때, 인간의 모든 행위가 낱낱이 드러날 것입니다.
형벌의 장소로 던져질 죄인들에게 화가 있을진저! 내 영혼아, 이를 잘 알고 네 악한 행위들을 참회하라!

테오토코스 정경

동정녀 하나님의 어머니여, 당신을 제 삶의 전구자와 보호자로 모시나이다. 모든 선의 근원이시며 신자들의 유일한 지지자이신 분이여, 저를 당신의 안식처로 인도하소서.

수호천사 정경

나의 보호자여, 제 모든 생각과 영혼을 당신 앞에 놓나이다. 원수의 모든 공격에서 저를 건져주소서.

않음송 (Sessional Hymn - 제6조식)

두려운 날을 생각하며 제 악한 행위들을 슬피 우나이다. 불멸의 왕 앞에서 제가 무엇이라 대답하겠나이까? 탕자 같은 제가 감히 재판장을 어떻게 우러러보겠나이까? 궁휼이 풍성하신 성부와 외아들과 성령이시여: 저에게 자비를 베푸소서!

제6송시 (BÀI VIẾNG 6)

이르모스 (**Irmos**): 유혹의 폭풍으로 요동치는 이 세상의 바다를 보며, 저는 당신의 평화로운 항구로 달려와 외치나이다. 지극히 자비하신 분이여, 제 생명을 파멸에서 건져주소서!

참회 정경

- 하느님, 저에게 자비를 베푸소서, 자비를 베푸소서!
저는 이 세상에서 방탕하게 살았고 제 영혼을 어둠에 내맡겼나이다. 자비하신 주재자여, 이제 간구하오니, 저를 원수의 종살이에서 해방시키시고 당신의 뜻을 행할 지혜를 주소서.
- 하느님, 저에게 자비를 베푸소서, 자비를 베푸소서!
저처럼 행하는 자가 또 있겠나이까? 진흙탕 속에서 뭉구는 돼지처럼 저 또한 죄를 섰나이다! 주여, 저를 이 진흙 수렁에서 끌어올리시고 당신의 계명을 완수할 마음을 주소서.
- 하느님, 저에게 자비를 베푸소서, 자비를 베푸소서!
가련한 자여, 하느님을 향해 몸을 일으켜 네 허물을 기억하라! 눈물과 통곡으로 창조주 앞에 엎드려라! 자비하신 그분께서 네게 당신의 뜻을 알 지각을 주시리라.

지극히 거룩하신 테오토코스여, 저희를 구원하소서!

정결하신 테오토코스 동정녀여, 저희를 보이고 보이지 않는 모든 해악에서 지켜주소서!
당신의 기도를 들으시고 당신의 아들께 전달하시어, 그분이 제게 당신의 뜻을 행할 마음을 주시게 하소서.

테오토코스 정경

- 지극히 거룩하신 테오토코스여, 저희를 구원하소서!
동정녀여, 제 본성은 죽음과 부패의 노예였으나, 당신의 아들이자 주재자께서 스스로 죽음에 내어주심으로 저를 그 돌로부터 구원하셨나이다. 원수의 악한 행위로부터 저를 구원하시도록 그분께 빌어주소서.
- 지극히 거룩하신 테오토코스여, 저희를 구원하소서!
동정녀여, 당신이 제 삶의 중보자이시며, 유혹의 풍랑을 잠재우고 마귀의 모략을 물리치시는 굳건한 보호자임을 아나이다. 파멸적인 정욕으로부터 저를 해방시켜 주시기를 끊임없이 기도하나이다.

수호천사 정경

- 하느님의 거룩한 천사여, 죄인인 저를 위해 빌어주소서!
하느님께서 저의 선한 보호자로 보내주신 거룩한 천사여, 모든 유혹에서 저를 건져주소서!
- 영광이 성부와 성자와 성령께:
저의 수호자여, 이 세상의 소란에서 제 마음을 해방시키시고, 제가 늘 깨어 있게 하시며 생명을 주시는 고요함으로 저를 신비롭게 인도하소서.
- 이제와 항상 영원히, 아멘:
하나님의 어머니여, 하느님의 말씀(**Logos**)이 당신 안에 머무셨고, 당신을 인류에게 하늘로 오르는 사다리로 계시하셨나이다. 당신을 통하여 높은 곳에 계신 분이 저희에게 내려오셨나이다.

주여 자비를 베푸소서 (3번)

영광이 성부와 성자와 성령께, 이제와 항상 영원히, 아멘.

콘타키온 (**Cung 6**)

내 영혼아, 왜 죄로 너를 채우느냐? 왜 마귀의 뜻을 따르느냐? 너는 무엇에 희망을 두느냐?
이 모든 것을 멈추고 하느님께 돌아와 눈물로 부르짖으라. "자비로우신 주여, 죄인인 저를
불쌍히 여기소서!"

이코스 (Ikos)

내 영혼아, 죽음의 쓰라린 시간과 너의 창조주 하느님의 두려운 심판을 묵상하라. 천사들이
너를 붙잡아 영원한 불로 인도하리라 위협하노니, 죽기 전에 참회하며 외치라. "주여,
죄인인 저를 불쌍히 여기소서!"

제7송시 (BÀI VIÉNG 7)

이르모스 (Irmos): 천사가 경건한 청년들을 위해 용광로를 이슬 맷힌 샘으로 바꾸었으니,
하느님의 뜻은 칼데아인들을 태웠으나 박해받는 이들로 하여금 외치게 하였도다.
"조상들의 하느님, 당신은 찬미를 받으소서!"

참회 정경

- 하느님, 저에게 자비를 베푸소서, 자비를 베푸소서!
내 영혼아, 썩어질 재물이나 부정한 이득에 희망을 두지 마라. 그것을 누구에게
남겨줄지 너는 알지 못한다. 대신 외치라. "하느님 그리스도여, 합당치 못한 저에게
자비를 베푸소서!"
- 하느님, 저에게 자비를 베푸소서, 자비를 베푸소서!
내 영혼아, 영원한 생명과 성인들을 위해 준비된 하늘나라, 그리고 악인들을
기다리는 바깥 어둠과 신성한 분노를 기억하라. 그리고 외치라. "하느님 그리스도여,
합당치 못한 저에게 자비를 베푸소서!"

지극히 거룩하신 테오토코스여, 저희를 구원하소서!

내 영혼아, 하나님의 어머니께 엎드려 간구하라. 그분은 참회하는 자들을 즉시 도우시는
분이시다. 그분께서 당신의 아들 그리스도 하느님께 빌어 합당치 못한 나를 불쌍히 여기게
하시리라!

제8송시 (BÀI VIÉNG 8)

이르모스 (Irmos): 당신은 경건한 청년들을 위해 타오르는 불 속에서 이슬을 내리게 하셨고,
의로운 이의 제물을 물로 태우셨나이다. 그리스도여, 당신은 오직 뜻만으로 모든 것을
행하시나이다. 저희는 당신을 영원히 찬양하나이다.

참회 정경

- 하느님, 저에게 자비를 베푸소서, 자비를 베푸소서!
죽음을 생각할 때 어찌 울지 않을 수 있겠나이까? 무덤에 누워 영광도 형체도 사라진
형제들을 보았나이다. 나는 무엇을 기대하고 무엇을 바랄 수 있겠나이까? 주여,
마지막 시간이 오기 전에 제게 오직 참회할 기회를 주소서. (2번)
- 하느님, 저에게 자비를 베푸소서, 자비를 베푸소서!
당신이 산 자와 죽은 자를 심판하러 오실 때, 노인과 청년, 주인과 왕족, 동정녀와
사제 등 모든 이가 제 자리에 서게 될 것임을 믿나이다. 그때 저는 어디에
있겠나이까? 그러므로 외치오니, 주여 마지막이 오기 전 제게 참회할 기회를 주소서.

지극히 거룩하신 테오토코스여, 저희를 구원하소서!

지극히 정결하신 하나님의 어머니여, 합당치 못한 제 기도를 들으소서. 갑작스러운 죽음으로부터 저를 지켜주시고 마지막이 오기 전 참회하게 하소서.

수호천사 정경

- 하느님의 거룩한 천사여, 죄인인 저를 위해 빌어주소서!
하느님께서 보내신 가장 선하신 천사여, 제 삶을 굳건하게 하시고 저를 결코 떠나지 마소서.
- 성부와 성자와 성령을 찬송하나이다:
모든 인류가 심판받고 선악 간에 모든 행위가 시험받는 그날에, 저의 보호자와 요새가 되어 주소서.
- 이제와 항상 영원히, 아멘:
평생 동정녀이신 하나님의 어머니여, 당신의 종에게 도움과 평안이 되어 주시고 제가 당신을 섬기는 일에서 결코 멀어지지 않게 하소서.

제9송시 (BÀI VIÉNG 9)

이르모스 (Irmos): 천사들의 무리조차 감히 우러러보지 못하는 하느님을 누구도 볼 수 없으나, 정결하신 당신을 통해 성육신하신 말씀이 인간에게 나타나셨나이다. 천상 군대와 함께 그분을 찬양하며, 저희는 당신을 복되다 하나이다.

참회 정경

- 하느님, 저에게 자비를 베풀소서, 자비를 베풀소서!
이제 하느님 보좌 주위의 천사들과 대천사들, 모든 천상 군대여, 당신들께 향하오니 제 영혼을 영원한 형벌에서 건져달라고 창조주께 빌어주소서.
- 하느님, 저에게 자비를 베풀소서, 자비를 베풀소서!
이제 거룩한 족장들, 왕들과 예언자들, 사도들과 교부들, 그리스도께 선택받은 모든 이여, 당신들 앞에 통곡하오니 심판 때에 저를 도와 제 영혼이 원수의 권세에서 구원받게 하소서.
- 지극히 거룩하신 테오토코스여, 저희를 구원하소서!
하느님의 어머니여, 당신께 큰 희망을 두오니 저를 도우소서! 당신의 아들께 빌어 그분이 산 자와 죽은 자를 심판하려 내려오실 때, 비록 저는 합당치 않으나 저를 당신의 오른편에 세워주소서.

거룩한 영성체 준비 정경

(보통 영성체 전날 저녁에 바칩니다)

제1송시 (제2조식)

- 후령: 하느님, 제 안에 깨끗한 마음을 창조하시고, 제 안에 정직한 영을 새롭게 하소서.

- 주여, 당신의 거룩한 몸과 보혈이 저에게 영생의 빵이 되게 하시고, 모든 고통으로부터 저를 치유하게 하소서.
- 후령: 저를 당신의 면전에서 쫓아내지 마시고, 당신의 성령을 제게서 거두지 마소서.
- 그리스도여, 비록 저는 악한 행실로 더러워지고 저주받아 마땅하며 합당치 못한 자이오나, 당신의 정결한 성체와 신성한 보혈에 참여하기에 합당한 자가 되게 하소서.

제3송시

- 후령: 하느님, 제 안에 깨끗한 마음을 창조하시고...
- 그리스도여, 제 마음의 부정함을 씻어낼 눈물을 주소서. 그리하여 깨끗한 양심으로 정화된 제가 두려움과 믿음을 가지고 당신의 신성한 은총에 참여하게 하소서.

영성체 전 기도

(시편 22, 23, 115편과 안내문을 읽은 후, 교부들의 기도를 바칩니다)

제1기도 (성 대 바실리오):

"주재자이신 하느님 예수 그리스도여, 생명과 불멸의 근원이시여... 주여, 제가 하늘과 당신 앞에 죄를 지었나이다. 당신의 영광의 높음을 우러러보기에 저는 합당치 않사오나... 당신께서 창녀와 강도, 세리와 탕자를 받아주셨듯이 저를 받아주소서..."

제2기도 (성 요한 크리소스토모):

"나의 하느님 주여, 제 영혼의 집이 완전히 황폐하고 무너졌기에 당신이 제 지붕 아래 드심이 합당치 않음을 아나이다... 그러나 우리를 위해 높은 곳에서 자신을 낮추셨으니, 저의 비천함에도 강림하소서..."

제6기도 (성 신학자 신 시메온):

"부정한 입술과 비천한 마음, 깨끗하지 못한 혀와 더러워진 영혼으로부터 드리는 제 기도를 받으소서, 나의 그리스도여... 저는 저 창녀보다 더 많은 죄를 지었나이다... 그러나 저를 물리치지 마소서... 보소서, 제가 당신의 살을 먹고 당신의 피를 마시나이다... 오, 놀라운 신비여! 풀과 같은 존재인 제가 신비로운 불에 참여하되 타버리지 않나이다..."

영성체 준비 수칙

동방 정교회의 영성체 준비는 신체와 영혼 모두의 엄격한 준비를 요구합니다.

구분	상세 내용

금식	육류, 유제품, 달걀 금지 (보통 1~3일 전부터). 영성체 당일 자정부터 완전 금식.
고백 성사	영성체 허락을 받기 위해 사제에게 미리 고백 성사를 받아야 함.
기도	'세 가지 정경'과 '영성체 준비 기도문'을 낭독함.
화해	갈등이 있거나 상처를 준 사람들과 반드시 먼저 화해해야 함.

준비 기도 (계속)

제9기도 (성 요한 크리소스토모):

"나의 하느님이신 주 예수 그리스도여, 죄 많고 무익하며 합당치 않은 당신의 종인 저의 모든 허물을 씻어주시고, 풀어주시고, 정화하시며 용서하소서... 제가 젊은 시절부터 이 시간까지 알고 지었던 모르고 지었던 범한 모든 잘못을 사하소서... 당신은 성부와 성령과 함께 왕이시며 권능과 영광이시기 때문이다..."

제10기도 (성 요한 다마스쿠스):

"저는 지금 당신의 성전 문 앞에 서 있으나, 여전히 악한 생각을 버리지 못하고 있나이다. 그러나 그리스도여, 당신께서 세리를 의롭다 하시고 가나안 여인을 불쌍히 여기시며 강도에게 낙원의 문을 열어주셨듯이, 당신의 깊은 사랑의 심연을 저에게 열어주소서... 제가 감히 당신의 온전한 성체를 모실 때 저를 태우지 마시고, 오히려 저를 받아주시고 제 영혼을 밝혀주소서..."

영성체로 나아갈 때

(마음속으로 바칩니다)

"보라, 나는 신성한 친교로 나아간다.

창조주여, 참여하는 나를 태우지 마소서.

당신은 합당치 않은 자를 태우시는 불이시나,

나의 모든 vét nhơ(얼룩/부정함)를 씻어주소서."

(이어서 크게 읽습니다)

"하느님의 아들이여, 오늘 저를 당신의 신비로운 잔치에 참여자로 받아주소서. 저는 원수들에게 비밀을 누설하지 않을 것이며, 유다처럼 입을 맞추지도 않겠나이다. 오직 저 강도처럼 고백하나이다. 주여, 당신의 나라에 임하실 때 저를 기억하소서."

영성체 후 감사기도

시작:

"하느님께 영광, 나의 하느님께 영광! (3번)"

"나의 하느님 주여, 죄인인 저를 물리치지 않으시고 당신의 거룩한 신비에 참여할 자격을 주셨으니 감사하나이다... 이 성체와 보혈이 제 영혼과 육신을 치유하고, 모든 원수를 쫓아내며, 제 마음의 눈을 밝히게 하소서..."

성 시메온 메타프라스테스의 기도:

"당신은 자신을 저의 양식으로 기꺼이 주셨나이다. 당신은 합당치 않은 자를 태우는 불이시니, 오 창조주여, 저를 태우지 마시고 제 지체와 혈관과 심장 속으로 스며드소서. 죄의 가시들을 태우시고... 제 무릎과 몸을 굳건하게 하시며, 제 오관을 밝혀주소서..."

성인 찬가 (Troparia)

전례	성인	주요 내용
성 요한 크리소스토모 전례	성 요한 크리소스토 모	"당신의 입술에서 나온 은총이 등대처럼 온 세상을 밝히고... 삼위일체 하느님 경배를 가르치셨나이다."
성 바실리오 전례	성 대 바실리오	"당신의 설교가 온 땅에 울려 퍼졌으며... 교회의 견고한 기초로 나타나셨나이다."
미리 축성된 성찬 전례	성 대 그레고리오	"진리가 당신을 양 땅의 믿음의 법칙과 온유함의 상징, 절제의 스승으로 드러내었나이다."

결론

성모 찬송:

"케루빔보다 존귀하시고 세라핌보다 비교할 수 없이 영광스러우시며, 동정성을 간직하신 채
하느님 말씀을 낳으셨으니, 참된 테오토코스(하느님의 어머니)이신 당신을 저희는
찬양하나이다."

사랑과 기도로 저를 응원해 주세요. 페이팔을 통해 후원하실 수 있습니다:
paypal.me/lukengo12