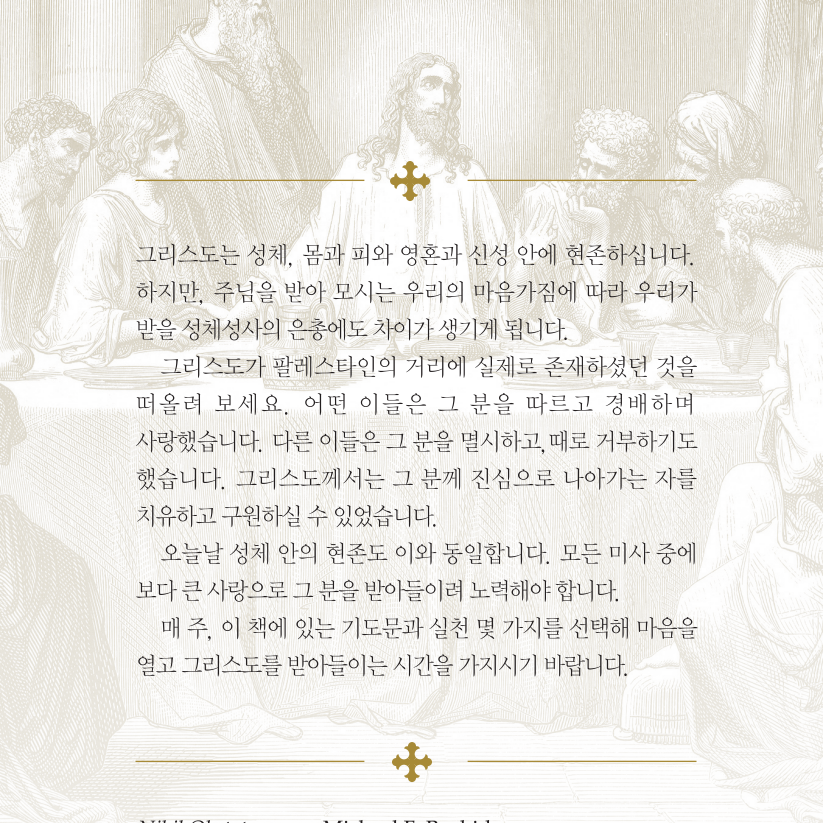


마음을 드높여

미사 성제를 바치며
마음에서 우리나라오는 기도



알링턴 교구
여성연합회



그리스도는 성체, 몸과 피와 영혼과 신성 안에 현존하십니다. 하지만, 주님을 받아 모시는 우리의 마음가짐에 따라 우리가 받을 성체성사의 은총에도 차이가 생기게 됩니다.

그리스도가 팔레스타인의 거리에 실제로 존재하셨던 것을 떠올려 보세요. 어떤 이들은 그 분을 따르고 경배하며 사랑했습니다. 다른 이들은 그 분을 멸시하고, 때로 거부하기도 했습니다. 그리스도께서는 그 분께 진심으로 나아가는 자를 치유하고 구원하실 수 있었습니다.

오늘날 성체 안의 현존도 이와 동일합니다. 모든 미사 중에 보다 큰 사랑으로 그 분을 받아들이려 노력해야 합니다.

매 주, 이 책에 있는 기도문과 실천 몇 가지를 선택해 마음을 열고 그리스도를 받아들이는 시간을 가지시기 바랍니다.

Nihil Obstat :

Michael F. Burbidge

알링턴 주교

Imprimatur :

+ Michael F. Burbidge

알링턴 주교

2021년 10월 8일

nihil obstat 및 *imprimatur* 는 서적이나 소책자에 교리적으로나 도덕적인 오류가 없음을 선언하는 공식 표지입니다. 이는 *nihil obstat* 및 *imprimatur* 를 부여한 당사자가 본문에 표현된 내용, 의견 또는 진술에 동의함을 의미하지 않습니다.

미사 전

- 내 영혼이 대죄의 짐을 지고 있다면 거룩한 영성체로 하느님께 나아가기 전에 고해성사를 통해 하느님과 화해합니다.
- 단정한 복장을 하고 특별한 만남으로 초대하신 그분께 공경심을 가집니다.
- 미사 한 시간 전 음식과 음료를 먹지 않는 공심재를 지킵니다 (물은 제외). 본당에 도착한 후에는 껌을 씹지 않습니다.
- 가능하면 당일 말씀에 관해 묵상의 시간을 가집니다.
- 미리 도착하여 미사 시작 전에 기도드립니다.
- “미사 준비”를 위해 충분한 시간을 가집니다.
휴대폰을 무음으로 해 두고, 생각을 가라앉히고, 다음과 같이 기도합니다. 감실을 바라보며 “주님, 주님은 하느님이시며 이 자리에 계심을 굳게 믿나이다”라고 기도합니다.
- 다음 기도문 중 하나로 마음을 준비합니다.

미사 전 기도

- 성 토마스 아퀴나스

전능하시고 영원하신 하느님,
성자 우리 주 예수그리스도께서 세우신 성사를 제가 거행하려 하나이다. 허약한 제가 생명의 의사에게로, 깨끗하지 못한 제가 자비의 샘으로, 눈먼 제가 영원히 밝은 빛으로,
가난하고 가진 것 없는 제가 하늘과 땅의 주님께 나아가나이다.
주님, 주님의 크나큰 자비로 병든 저를 고쳐 주시고 더러운 저를 씻어 주소서. 눈먼 저를 비추어 주시고, 가난한 저를 풍요롭게 하시며, 헐벗은 저를 입혀 주소서.
주님, 깊은 겸손과 공경심으로 커다란 정성과 뉘우침으로

온전한 믿음과 순수함으로 굳은 결심과 지향으로 제 영혼의
구원에 필요한 천사들의 양식을 받아 모시고 주군들의 주군이시며
임금들의 임금이신 주님을 모시게 하소서.
주님, 비오니 주님 몸과 피의 표징만이 아니라
그 성사의 실체와 은총도 함께 받게 하소서.
지극히 온유하신 하느님, 동정 마리아에게서 태어나신 성자
우리 주 예수 그리스도의 몸을 모시고 제가 그분의 신비로운 몸과
결합하여 그리스도의 지체가 되게 하소서.
사랑이 지극하신 아버지, 지금은 이 순례길에서
사랑하는 아드님을 신비로운 성사로 모시다가
마침내 얼굴을 마주하여 영원히 뵈옵게 하소서.
성자께서는 성부와 성령과 함께 천주로서 영원히 살아 계시며
다스리시나이다. 아멘.

미사 봉헌

- 복자 야고보 알베리오네(바오로딸수도회 설립자)

지극히 거룩한 성삼이시여,
하느님의 말씀으로 단 한 번 바쳐지고,
지금 당신 사제의 손을 통하여 제대 위에서 새롭게 바쳐지는
이 희생제물을 받아들이소서.
저는 사제요 제물이신 예수 그리스도의 뜻에 따라
당신의 영광과 모든 이들의 구원을 위하여
온전히 바쳐지기를 바라나이다.
예수 그리스도를 통하여
예수 그리스도와 함께
예수 그리스도 안에서
당신의 영원하신 권능을 흠숭하고, 당신의 무한히 선하심에
감사드리나이다. 손상된 주님의 의로우심을 보속하고,
교회와 저의 친지들 그리고 저를 위하여 당신 자비를 간청하나이다.

시작 예식

입당송

문구에 집중하여 기도문을 낭송합니다.

참회의 기도

주의를 기울여 나의 죄를 떠올리며 진심으로 하느님께 용서를 구하면 소죄는 미사 중에 용서됩니다(특정한 죄 사함의 은총을 받기 위해, 한 달에 한 번 정도 고해성사를 하는 것이 유익합니다). 나와 미사에 참석한 모든 이들을 위해 용서를 구합니다.

대영광송

첫 줄은 그리스도께서 태어나셨을 때 천사들이 부른 노래입니다(루카 2:14). 천사들과 함께 하느님의 권세와 권능을 경배하고 찬미하는 마음으로 대영광송을 부릅니다.

본기도

멈추어 참석한 모든 이들과 함께 세상의 모든 이들을 위한 기도를 드립니다.

말씀의 전례

제1독서, 화답송 시편, (제2독서)

독서를 통해 성령이 말씀하시도록 기도합니다.

어떤 말씀이 마음에 와 닿는지요?

복음 환호송

“알렐루야” 환호송은 부활절을 떠올리게 합니다. 알렐루야를 부를 때 마음 안에 예수님께서 죽은 이들 가운데서 부활하심을 생각하며 기뻐합니다.

“주님 영광 받으소서”를 부르며 엄지로 이마와 입술, 가슴에 십자가를 긋고 침묵으로 **주님의 말씀께서 내 생각과 입술과 마음에 머무소서** 라고 기도합니다.

강론

성령이 강론 사제에게 영감을 주어 그를 통해 말씀하시도록 기도합니다. 어느 구절이 마음에 와 닿는지요?

신앙고백

신앙고백 기도문으로 고백을 합니다. 성인들과 일치하여 기도합니다. 하느님께 성인들과 같이 확고하고 굳센 믿음을 주시도록 청합니다.

“또한 성령으로 인하여 동정 마리아에게서 육신을 취하시어 사람이 되셨음을 믿나이다” 에서 머리를 숙이고 조물주 하느님께서 우리를 위하여 당신을 낮추고 피조물 안으로 들어오셨음을 생각하며 경외심을 가집니다.

보편 지향 기도

청원의 지향에 주의를 기울입니다. **주님, 저희의 기도를 들어 주소서** 라고 말하며 마음 속으로 진심을 다해 주님을 부릅니다.

성찬 전례

봉헌과 예물 준비

빵과 포도주를 받으면 나 자신을 하느님께 바칩니다. 나의 축복과 어려움, 바람을 하느님께 바칩니다. 사랑하는 사람들을 떠올리고 그들에게 필요한 것을 하느님께 바칩니다.

예물 봉헌이 있는 경우 내가 가진 모든 것이 하느님으로부터 왔으며 하느님의 것임을 기억하며 바칩니다. 주님의 돌보심에 의지하고 다른 이들을 돌보심에 도움이 되고자 함을 보입니다.

감사송, 환호송

- “사제”와 “제단”이라는 용어가 나오면 곧 성찬례가 시작되는 것입니다.
- 마음을 드높이 주님께 올립니다!
- “거룩하시도다! 거룩하시도다! 거룩하시도다!”는 천국의 전례에서 천사들이 부르는 노래입니다(묵시 4:8). “주님의 이름으로 오시는 분, 찬미받으소서. 높은데서 호산나!”(마태 21:9)는 예수님께서 예루살렘에 입성하시던 성지주일에 군중이 외치던 환호입니다.
- 이 환호송을 바치며 천사의 찬가와 내 찬가를 일치시켜 메시아 하느님께 환호를 바치고, 메시아로 환대를 받으실 때 예수님이 최후의 만찬을 거행하고 십자가에서 죽으실 것을 알고 계셨음을 기억합니다.

감사 기도

성모님과 모든 천사와 성인, 연옥과 천국의 모든 거룩한 영혼들, 그리고 자리에 참석한 모두와 일치하여, 우리는 최후의 만찬과 십자가 앞에 존재하게 됩니다. 사제가 성령을 간청하며 축성하면 빵과 포도주는 예수 그리스도의 몸과 피, 영혼과 신성이 됩니다.

사제가 성체를 들어올리면 그리스도께서 십자가 위에 달리셨을 때의 희생이 현존함을 인정합니다. 마음 속으로 **저는 믿습니다. 그러나 제 믿음이 부족하다면 도와주십시오!**(마르 9:24)라고 기도합니다.

사제가 무릎을 꿇으면 마음 속으로 절합니다.

사제가 성작을 들어올리면 그리스도의 피가 십자가에서 흘러넘쳐 세상을 구속하셨음을 기억합니다. 마음속으로 **나의 주님, 나의 하느님!** (요한 20:28)이라고 기도합니다.

사제가 무릎을 꿇으면 마음속으로 절합니다.

영성체 예식

- 주님의 기도 성부께 기도드리며 그리스도와 일치합니다.
- **평화의 인사** 참석한 모든 이에게 마음을 열고 이들을 그리스도 안의 형제 자매로 인정하며 평화의 인사를 건넵니다.
- **주님, 제 안에 주님을 모시기에 합당치 않사오나...**
기도하며 하느님 앞에서 겸손한 마음을 가집니다.
- **성체 행렬** 십자가 죽음 후 마리아 막달레나가 돌무덤에 가 그리스도의 몸을 만졌던 것을 기억합니다.
- **나보다 앞 순서의 사람들을 보며** 한 사람 한 사람을 위해 기도합니다.
- **사제가 내 앞에서 성체를 들어 올릴 때,** 그리스도께서 어떻게 죽은 자들 가운데서 살아나시어 마리아 막달레나에게 나타나셨는지 기억합니다. 성체를 영할 때, 지금 이 순간 예수님께서 부활하시어 영광을 받으심을 받아들입니다.
- **아멘**이라고 말하며, 그리스도의 부활과 영성체 안의 현존에 대한 믿음을 선포합니다.

- **자리로 돌아오며**, 내 안에 계신 그리스도의 현존에 집중합니다. 마음 속으로 그리스도께 말합니다.

✘ **경배합니다.** 이제 내 주변의 모든 이들, 영성체를 받은 모든 이들 안에 현존하시는 예수님을 흠송합니다.

✘ **생명을 봉헌합니다.**

✘ **서약을 갱신합니다.** 세례, 혼인, 종교적인 삶 또는 안수 등의 서약이 이에 해당합니다.
그리고 신앙을 지킬 힘을 달라고 기도합니다.

✘ **그리스도께 말합니다.** 진심에서 우리나라오는 지향이어야 합니다.

✘ **하느님께 다가가고 하느님의 뜻을 실현하기 위해** 어떠한 부름을 주시는지 **기도로 묻습니다.**

✘ **오늘 하루 함께해 주시기를 기도드립니다.**

✘ **필요하면 다음과 같은 전통 기도문을 활용해 기도합니다.**

그리스도의 영혼 (Anima Christi)

그리스도의 영혼은 저를 거룩하게 하소서.

그리스도의 몸은 저를 구원하소서.

그리스도의 성혈은 저를 취하게 하소서.

그리스도의 옆구리에서 흘러나온 물은 저를 씻어 주소서.

그리스도의 수난은 제게 힘을 주소서.

오 좋으신 예수님, 저의 기도를 들어 주소서.

당신의 성흔 속에 저를 숨겨 주시고

당신을 떠나지 않게 하시며

악한 영으로부터 저를 보호해 주소서.
제가 죽을 때에 저를 불러 주시어
당신께 갈 수 있게 하시고
당신의 성인들과 함께 영원히 당신을 찬미하게 하소서. 아멘.

마침 예식

머리를 숙이고 사제에게 강복을 받으며 성호를 긁습니다.
자리에 남아 감사의 시간을 가져도 좋습니다. 거룩한 영성체를 통해
나에게 오신 예수님께 무릎을 꿇고 감사를 드립니다.
아래 기도문 중 하나를 바칩니다.

결단의 기도(영성체 후)

- 복자 야고보 알베리오네(바오로딸수도회 설립자)

예수님, 제가 따라야 할 길이시고,
제가 닮아야 할 완벽한 모범이시나이다.
제가 주님의 심판대 앞에 설 때 주님과 닮은 모습이고자 하나이다.
성스러운 겸손과 순종의 본이시여, 제가 당신을 닮게 하소서.
완벽한 고행과 순수함의 본이시여, 제가 당신을 닮게 하소서.
예수님, 가난하고 병든 제가 당신을 닮게 하소서.
자애와 타오르는 열정의 본이시여, 제가 당신을 닮게 하소서. 아멘.

미사 후 기도

- 성 보나벤투라

지극히 사랑스런 주 예수님,
당신 사랑의 지극히 소중한 못자국으로 제 영혼의 가장 깊은 곳을
꿰뚫으소서. 진실함과 고요함, 사도의 지극히 거룩한 자애로 꿰뚫어

제 영혼이 당신을 향한 사랑과
제 안에 당신을 모시고자 하는 바람으로 항상 갈망하게 하소서.
제 영혼이 당신에게 이끌려 주님의 궁전에 들어설 소망으로
벅차게 하소서. 제 영혼이 녹아 주님과 함께 있기를 갈망하게 하소서.
제 영혼이 천사의 빵이요 거룩한 영혼의 음식이시며,
한없이 감미롭고 맛있는, 제 마음을 사로잡는 모든 즐거움을
초월하는 빵이신 주님을 받아모시기를 비나이다.
제 마음이 항상 주님을 갈망하게 하소서.
천사들이 우러러보는 주님 안에서 양분을 찾게 하소서.
제 영혼이 당신과 당신의 감미로움으로만 채워지게 하소서.
생명과 지혜와 지식이시며, 모든 기쁨의 파도이시며
하느님 집의 보물, 영생의 샘이신 주님을 목말라하게 하소서.
제 마음이 항상 주님께 이끌리게 하소서.
주님을 찾아내고 이끌려 주님의 현존에 이르게 하소서.
제 마음이 겸손과 돌봄, 사랑과 기쁨, 열의와 깊은 마음,
끝까지 인내함으로 주님을 생각하고, 주님을 말하고,
주님 이름의 영광을 위해 모든 일을 행하게 하소서. 그리하여
당신만이 항상 저의 소망이 되시고, 저의 신뢰, 저의 기쁨, 저의 휴식,
저의 평안, 저의 평화가 되소서.
당신만이 저의 향기, 저의 감미로움, 저의 양식, 저의 양분, 저의 피난처,
저의 도움, 저의 지혜, 저의 일부, 저의 소유, 저의 보물,
저를 사로잡는 모든 것들이 되소서.
당신 안에 제 생각과 제 마음이 단단히 고정되고,
변함없이 영원히 뿌리내리게 하소서.

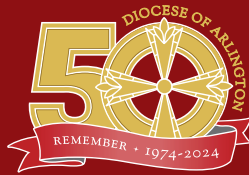


주일인 경우 안식하며 주님 안에서 기뻐합니다!

(CCC#2185)

알링턴 교구

50주년 기념 제작



JUBILEE.ARLINGTONDIOCESE.ORG



CATHOLIC DIOCESE OF
ARLINGTON

출처:

커버 이미지: 예루살렘 산타 크로체 성당의 최후의 만찬(스테인드 글라스)
(이탈리아 로마) 서론: 참고 자료 - Catechism of the Catholic Church #1128, 1131, 1072;
1 Corinthians 11:29; Saint Thomas Aquinas, Summa Theologiae III q.79, a. 2 ad 2.

미사 봉헌 및 결단의 기도 출처: Prayers of the Pauline Family by Blessed James Alberione, Copyright © 2020. 성 토마스 아퀴나스 미사 전 기도, 그리스도의 영혼 (Anima Christi) 및 성보나벤투라 미사 후 기도 출처: Daily Roman Missal, Seventh Edition by Rev. James Socias, Copyright © 1993-2011. 문구 발췌 출처: Roman Missal, Third Edition by International Committee on English in the Liturgy, Inc., Copyright © 2010. All rights reserved.