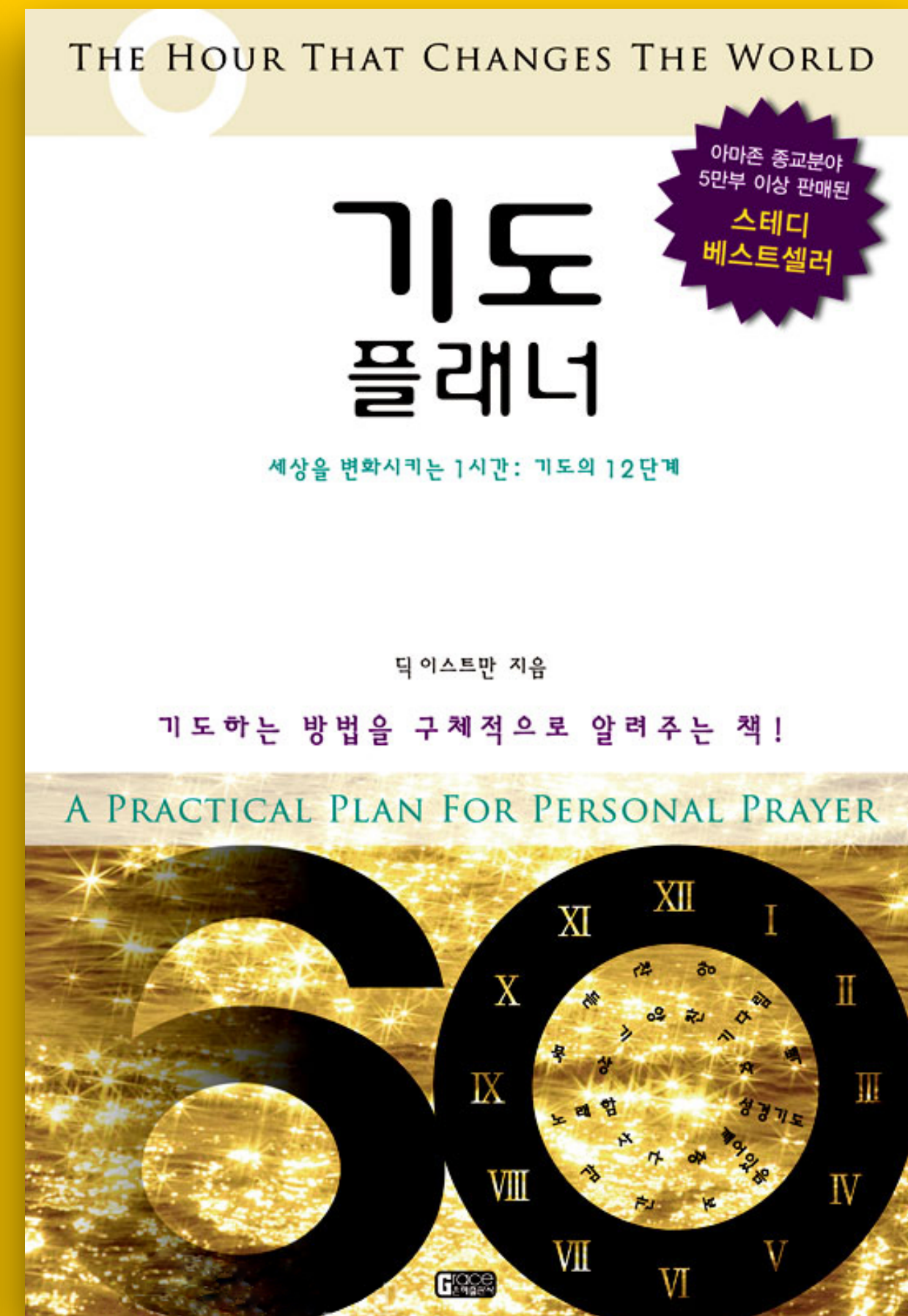
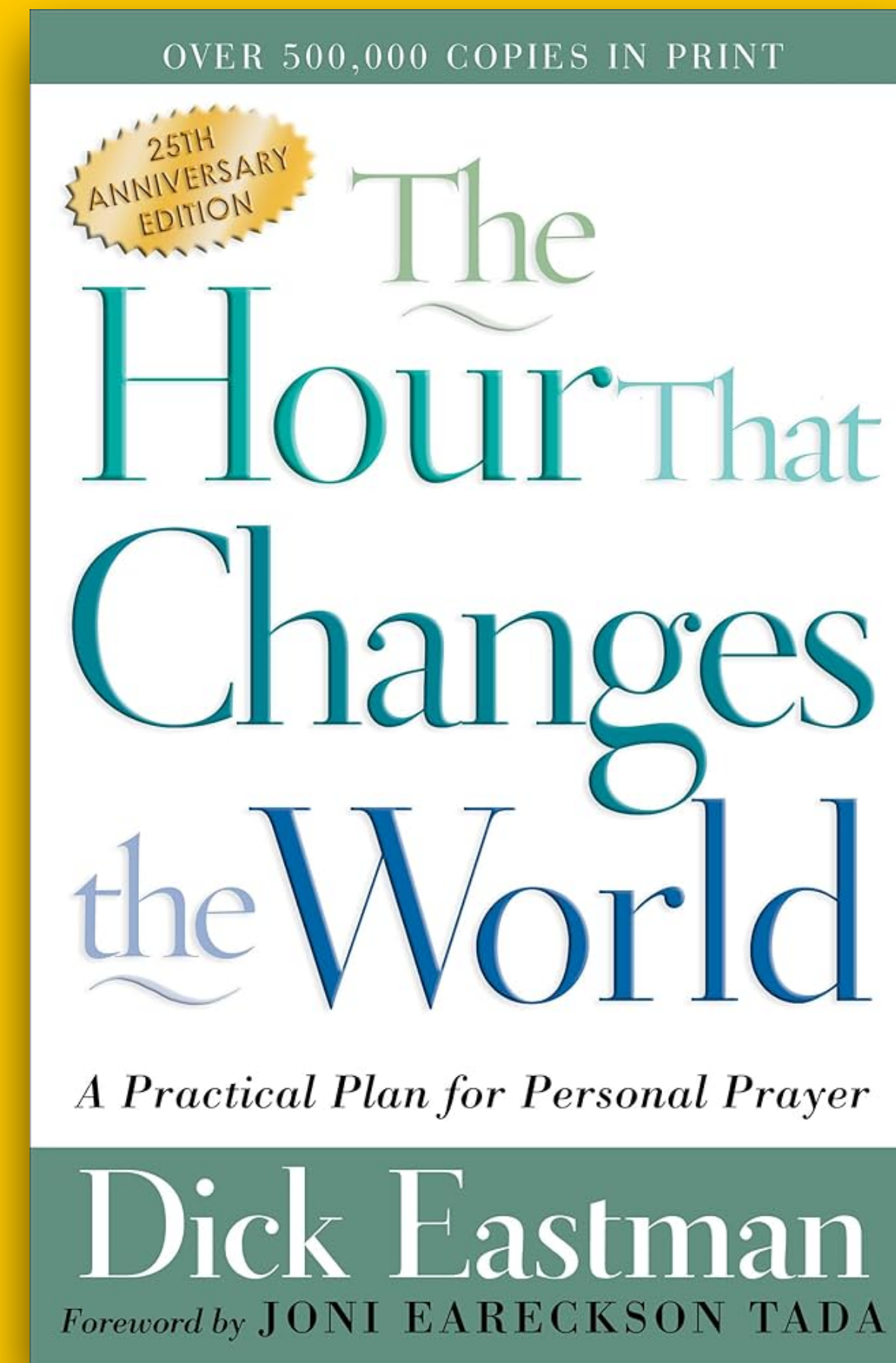


# 하루 한 시간 기도

너희가 나와 **한 시간**도 이렇게 깨어 있을 수 없더냐(마 26:40)



12 항목  
5분씩



# 1. 찬양

하나님의 성품과 사역을 기억하며 존경심을 표현하고, 찬양의 말을 통해 우리 마음속에 하나님을 간직하고 존중하고, 하나님에 대해 아는 모든 사실을 모아 말로 표현하는 입술의 열매

기도하기 시작할 때 하나님이 어떤 분이신가를 먼저 생각하고(하나님의 이름, 성품, 사역, 말씀), 말로 표현하라. 충분히 하나님을 찬양하기 전까지 다음 단계로 서둘러 넘어가지 말라



# 1. 찬양 기도 훈련

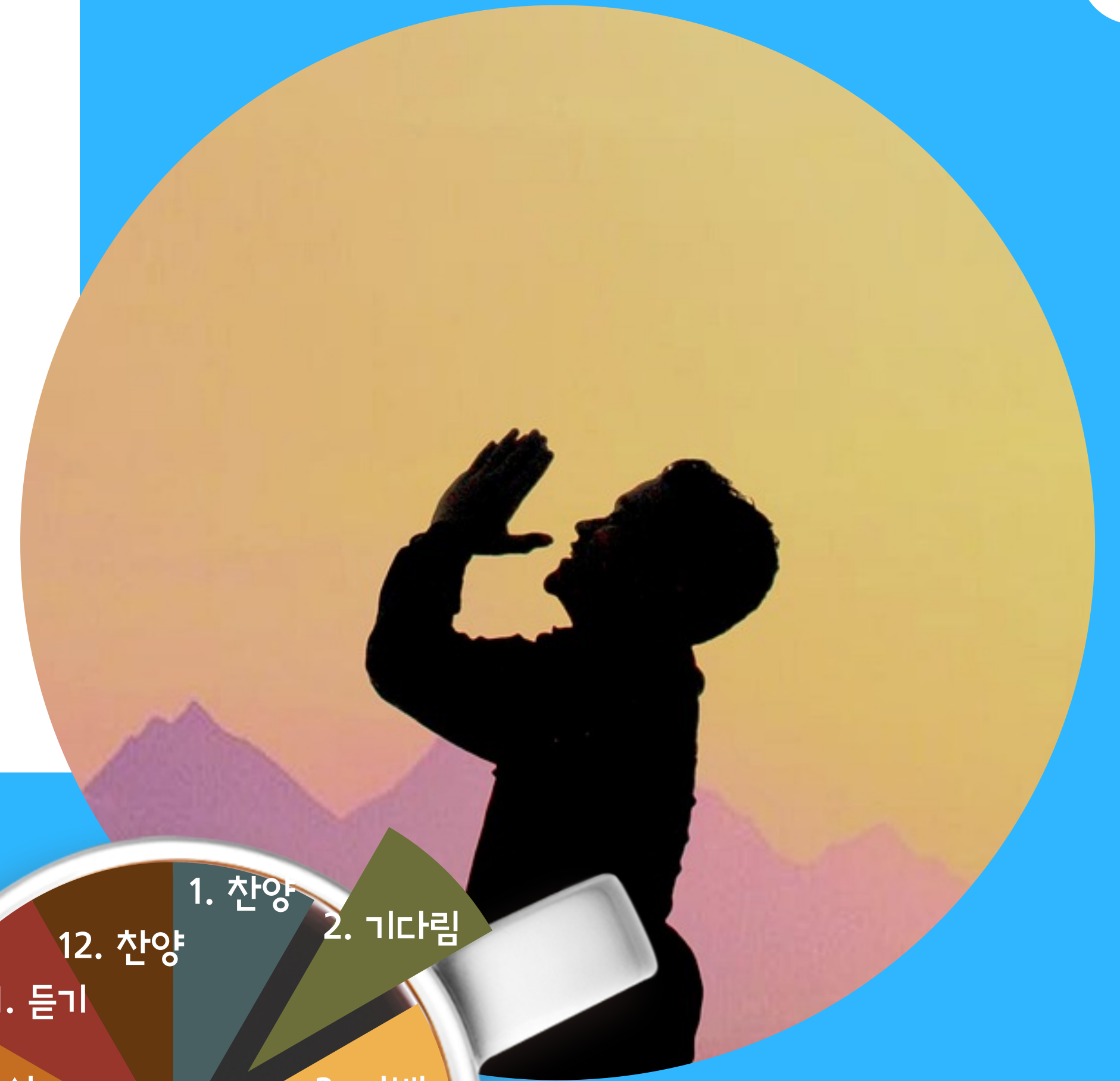
- 거룩하심, 전능하심, 전지하심, 무한하심, 변함없으심, 편재하심, 영원하심
- 주권자, 지존자, 창조주, 구원자, 아버지, 입법자, 재판장
- 거룩, 공의, 은혜, 자비, 인자, 긍휼, 신실, 사랑, 평안, 기쁨
- 다스리심, 보호하심, 인도하심, 회복하심, 구원하심, 심판하심



## 2. 기다림

영혼을 조용히 하나님께 맡기는 것. 최대한 관심을 기울이고 마음을 잘 가다듬어 하나님의 음성에 우리 영혼을 집중시키는 작업. 마음을 가다듬고 모든 생각을 하나님께로만 집중시키는 것

마음과 영혼을 세상 것에 대해 완전히 침묵하고, 하나님 아버지와 그분의 아들 예수와 성령님 외에는 아무 생각도 하지 말라. 모든 관심을 하나님의 사랑에만 집중하고, 꼭 말이 필요하다면, “주님 사랑합니다”, “주님 당신의 임재를 사모합니다”라고 조용히 속삭이라



## 2. 기다림 기도 훈련

♥ “주님 당신의 임재를 사모합니다”

♥ “주님 당신을 사랑합니다”

♥ “주님 이 시간 저의 마음을 주님으로 온통 채워주소서”

♥ “주님 이 시간 주님이 저를 만나주시기를 기다립니다”



# 3. 자백

우리의 영적인 부족함을 말로 표현하여 우리가 죄지었음을 인정하는 것. 하나님 앞에서 우리 자신이 누구인지 절실하게 인식하는 것.

하나님의 거룩함에 호소하고,  
하나님의 인도하심과 기쁨 부으심을 간구하라



자백하지 않은 죄가 있다면 깨닫게 해달라고 간구하라. 하나님께나 사람에게 지은 죄가 있다면 모두 자백하라

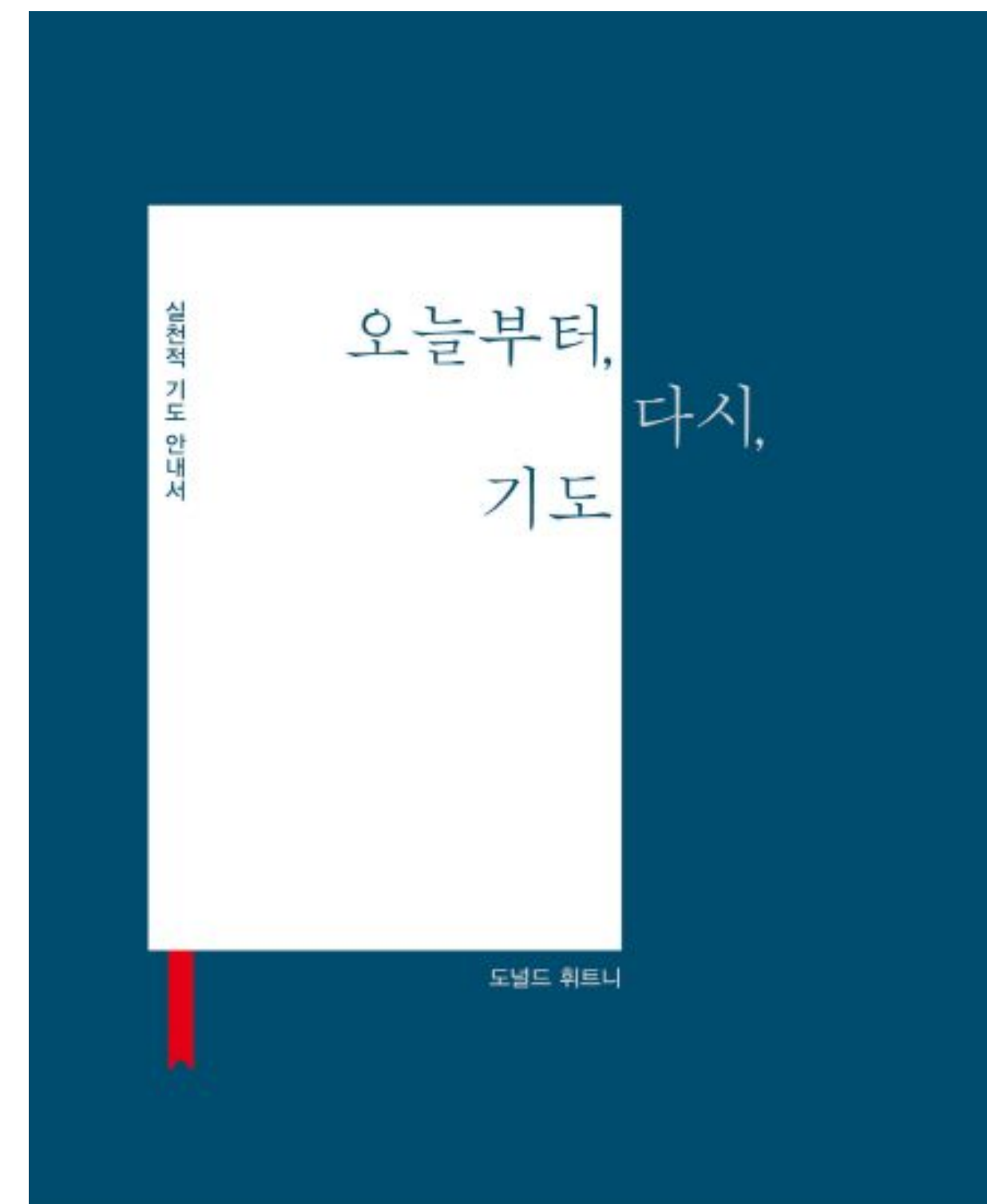
# 3. 자백 기도 훈련

- 하나님께 지은 죄:
  - 악한 생각, 악한 마음과 태도, 악한 행위
  - 불신, 불평, 원망, 염려
  - 두 마음을 품은 것, 하나님을 전심으로 사랑하지 못한 것
- 사람에게 지은 죄:
  - 미움, 분노, 비방, 판단, 정죄
  - 사랑하지 못하는 대상, 용서하지 못하는 대상



# 4. 성경 기도

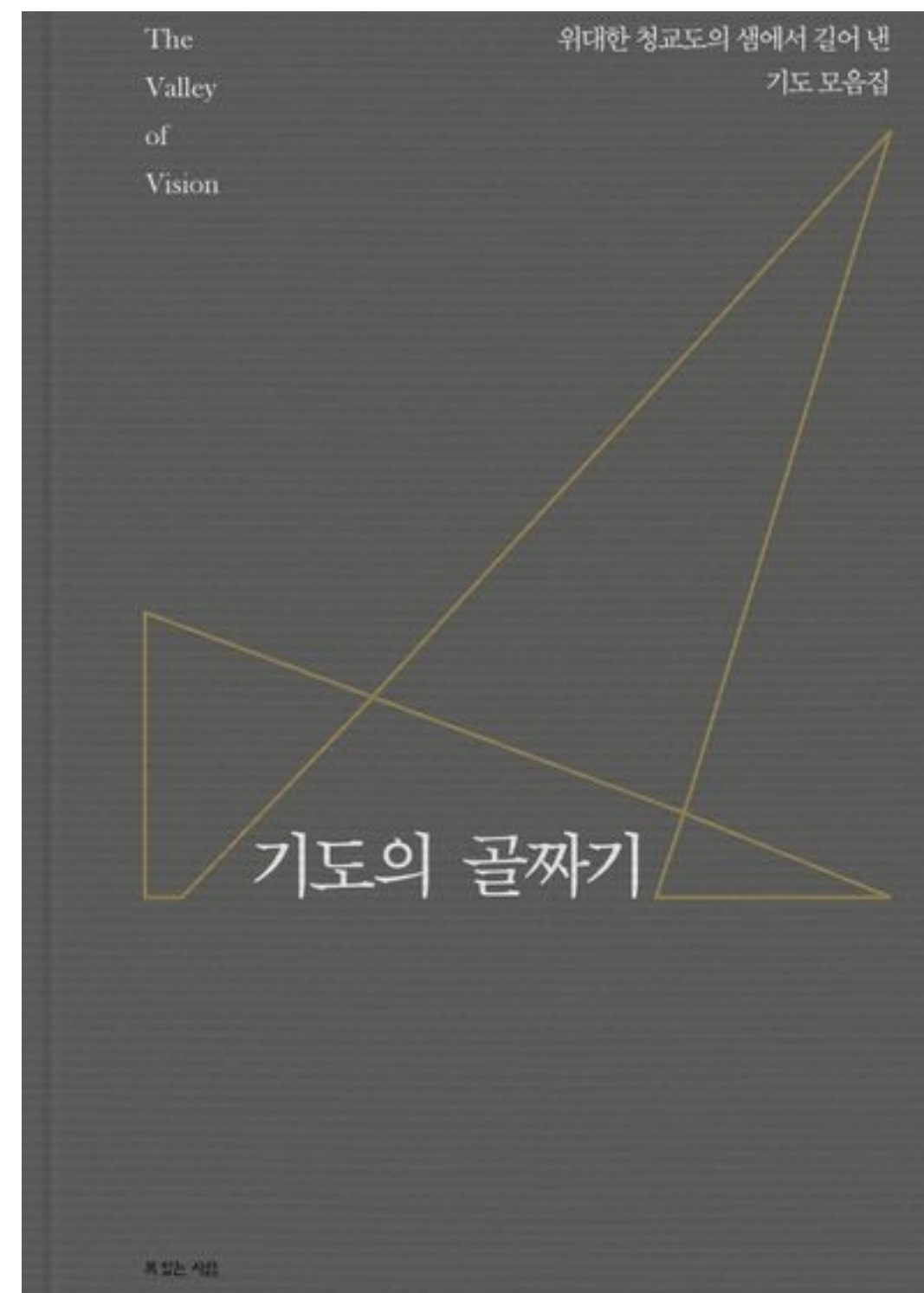
말씀이 주는 축복을 헤아리고  
하나님의 말씀을 묵상하며 그  
말씀에 따라 기도하는 것



“왜 진작 이렇게 기도하지 않았을까?”

손희영, 김병년, 브라이언 채플, 알버트 몰러 Jr., 추천

복있는 사람



복있는 사람



말씀을 듣거나 읽고 그 말씀을  
조용히 묵상하라. 그리고 그 말  
씀에 따라 기도하라.

## 4. 성경 기도 훈련

여호와는 나의 목자시니 내게 부족함이 없으리로다  
그가 나를 푸른 풀밭에 누이시며 쉼 만한 물 가로 인도하시는데도다  
내 영혼을 소생시키시고 자기 이름을 위하여 의의 길로 인도하시는데도다  
내가 사망의 음침한 골짜기로 다닐지라도 해를 두려워하지 않을 것은  
주께서 나와 함께 하심이라 주의 지팡이와 막대기가 나를 안위하시나이다  
주께서 내 원수의 목전에서 내게 상을 차려 주시고  
기름을 내 머리에 부으셨으니 내 잔이 넘치나이다  
내 평생에 선하심과 인자하심이 반드시 나를 따르리니  
내가 여호와의 집에 영원히 살리로다 (시편 23)



# 5. 깨어있음

기도 중에 영적으로 깨어 사탄  
의 방해나 꾀계를 경계하는 것



조용히 성령께 간구하여 하나님의 사  
역과 교회, 가정, 내 삶에 기도가 필요  
한 부분, 특별히 영적인 경계가 필요  
한 부분을 떠올리게 해달라고 구하고,  
그것을 위해 기도하라. 또한 기도하는  
시간을 방해하는 사탄의 꾀계에 강력  
하게 대처하게 해달라고 구하라.



# 5. 깨어있음 기도 훈련

- 지금 내 삶을 위협하는 사람, 상황, 환경, 유혹과 시험
- 지금 내 가정을 위태롭게 하는 사람, 상황 환경
- 지금 내 교회를 무너뜨리려 하는 위협, 갈등, 문제



## 6. 중보

다른 사람을 위한, 다른 사람 중심의 기도

중보기도 할 대상을 정하라  
(선교, 사역자, 가정, 청년회, 섬기는 대상),  
그들을 위해 하나님께 중보 기도 하라



## 6. 중보 기도 훈련

- 기도제목 136~140번
  - 최기성, 이해숙, 최민희, 최종혁, 김미경, 최이제, 최하운, 이윤아, 최주원  
이재란, 한순덕, 안병학, 안광덕, 장민희
- 질병 및 선교
  - 문명자, 이병권, 이남진(이명연), 박사랑(박현수, 이주영)
  - 오수아(러시아), 오하준(서울)



# 7. 간구

하나님께 개인의 구체적인 필요를 구하는 것

동기를 점검한 뒤 아주 구체적이고 진실한 간구를  
드려라(개인, 가정)



# 7. 간구 기도 훈련

- 개인을 위한 간구
  - 영과 육의 건강, 직장과 사회 생활, 앞으로의 계획 및 진로
- 가정을 위한 간구
  - 배우자의 건강(영과 육), 직장생활 및 은사 활용
  - 자녀의 건강(영과 육), 학업, 취업, 결혼 및 교회 생활



# 8. 감사

하나님이 우리를 위해  
삶 전반에 걸쳐 내려주  
신 은혜, 특별히 구체  
적으로 해주신 일에 감  
사를 표현하는 것

하나님이 나에게 주신  
영적, 물질적, 육체적,  
외적인 복에 대해 구체  
적으로 감사하라



## 8. 감사 기도 훈련

- 개인과 가정에 관한 감사
  - 구원의 은혜와 약속, 영원한 생명과 축복
  - 가정의 건강 및 화목, 하나님의 공급하심과 보호하심
- 교회와 나라를 위한 감사
  - 그리스도의 영광이 드러나고 그리스도의 말씀이 선포되며 그리스도의 사랑이 실천되는 교회로 함께 세우시는 은혜
  - 나라의 안전과 질서, 공의와 정의 및 번영과 평안한 삶



# 9. 노래

하나님을 경배하는 말이 마음에  
서 우러나오는 멜로디와 결합한  
최고 경지의 찬양

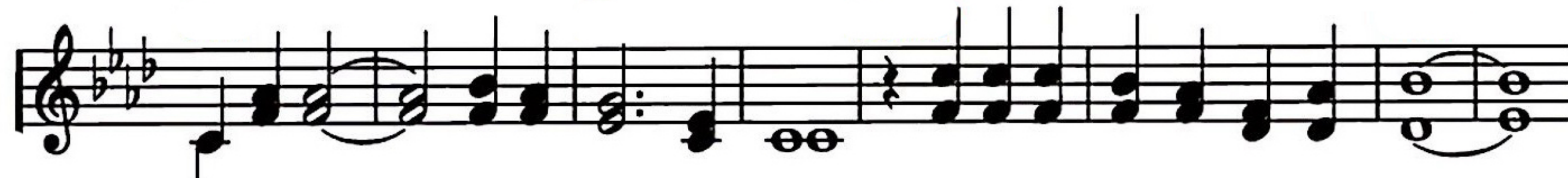
찬양, 감사, 하나님의 능력  
과 자비에 관한 노래, 하나  
님의 이름과 말씀을 높이는  
노래 등을 택하여 부르라.  
마음에서 흘러나오는 새 노  
래를 불러도 좋다.



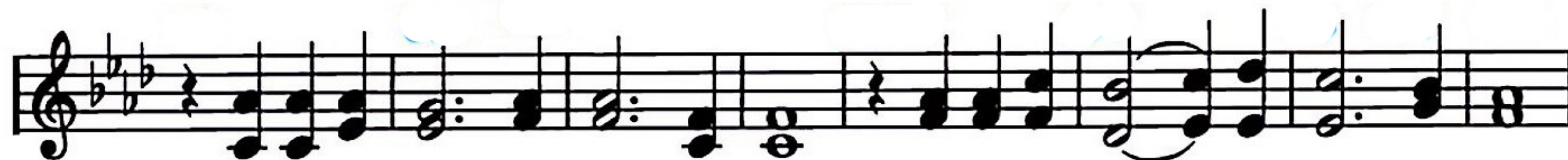
# 예수 우리 왕이여



1. 예수 우리왕이여 이곳에 오셔 서  
2. 예수 우리주시여 이곳에 오셔 서



우리가 왕께 드리는 영광을 받아주소서  
우리가 주께 드리는 찬양을 받아주소서



우리는 주님의 백성 주님은 우리 왕이라  
우리는 주님의 종들 주님은 우리 주시라



왕이신 예수님 오셔 서좌정하사다스리소서  
주되신 예수님 오셔 서이찬양을받아주소서

## 9. 노래 기도 훈련



묵상을 위한 주제를 결정하고 그와 관련된 생각과  
질문으로 깊이 묵상하라



## 10. 묵상

하나님과 관련된 영적인 주제에 대해(하나님의 속성, 하나님의 말씀, 하나님의 사역, 과거의 승리) 깊이 생각함, 그 결과 하나님이 가르쳐주신 모든 진리를 실제로 적용하는 방법을 깨닫는다

# 10. 묵상 기도 훈련

- 누가복음 12장 22-34절을 읽고 묵상하는 시간을 가져봅시다



어려운 문제나 구체적 상황에 대해 구체적 질문을 드리고, 그 응답을 성경에서 구하라. 그리고 어떻게 적용할 것인지 깨닫게 해달라고 하나님께 구하라. 그리고 들어라(필요하다면 필기도구를 준비하여 받아 적어라).

# 11. 듣기

하나님이 진정 우리에게 말씀하시기를 원하신다는 사실을 믿고 마음을 하나님의 생각으로 가득 채우고 하나님이 말하고 계심을 느끼는 것



# 11. 듣기 기도 훈련

- 내일 하루 있을 일정을 차근차근 살펴보고 때에 따른 도움과 지혜를 구하는 기도를 드려봅시다
- 남은 한주 혹은 그 이후에 있을 중요한 일들을 떠올려보고 하나님께서 인도해주시는 생각과 지혜를 떠올려 보면서 기도합시다





# 12. 찬양

기도를 가능하게 하시고 기도를 능히 들어주시는  
하나님을 높이는 행위

하나님의 위대하심에 대한 구체적인 찬양으로 기도  
를 마치라(전능하심, 전지하심, 편재하심).  
모든 간구를 들어주신(들어주실) 하나님을 높이라.



# 12. 찬양 기도 훈련

- 기도 들어주시는 하나님께 감사와 찬양을 돌려드립니다
- 우리가 구한 것을 주께서 뜻하신대로 반드시 응답하실 것을 굳게 믿으며 찬양드립니다
- 오늘 하루 하나님께 삶의 예배를 드리겠다는 고백으로 찬양의 기도를 드립니다

