

教会で行われているミサに心を合わせて行う自宅での祈りの手引き

新型コロナウイルス感染症の影響で、現在茅ヶ崎教会を含む多くの教会では通常のミサ(共同体が集まって祝うミサ)を行っていません。行政から外出の自粛が求められているような今の状況では、一人ひとりの信者が自宅での日の典礼に合わせた祈りをささげることが、とても大切になると思います。いくつかの教区や小教区では、ミサのライブ配信が行われていますので、インターネットを通してそれらを観ながら心を合わせて祈ることもできますが、それができない場合もあるでしょう。また、ミサのライブ配信を観るだけでは、受け身になり過ぎて、主体的・積極的に祈れないかもしれません。

以下は、そのような場合に、教会で行われているミサに心を合わせて自宅で行う祈りの仕方の一例です。すでにご自分でなさっている祈りと組み合わせてください。なお、祈りを唱えるときや、聖書のことばを読むときは、状況に応じて声に出すか出さないかを決めていただければと思います。

1. 心を落ち着け、祈りの準備をするために沈黙する。神が共におられることを意識する(1~3分)。

2. 十字を切り、その日のミサの集会祈願を唱える。

※復活節第五主日(5月10日)からキリストの聖体(6月14日)までの主日の集会祈願は別紙に掲載してあります。

3. その日の聖書朗読、またはその一部を丁寧に読む。

※『毎日のミサ』をお持ちでない方のために、それぞれの主日の朗読箇所から抜粋した聖書のことばが、別紙に掲載してあります。あるいは、今の時期にふさわしいと思われる聖書のことばを、ご自分で選んでいただいてもかまいません。なお、主日の「聖書と典礼」は茅ヶ崎教会の聖堂入口に置いてあります。

4. 読んだみことばを味わい、黙想し、心に落とし込むために沈黙する。その間、特に自分の心に響いた言葉や文をよく味わう(5~7分)。

5. 霊的聖体拝領の準備として、全世界のキリスト者と心を合わせるつもりで、主の祈りを唱える。

6. 霊的聖体拝領の祈りを唱え、主イエス・キリストを心の中にお迎えする。

霊的聖体拝領の祈り:

わたしのイエスよ、

最も祝福された秘跡のうちに

あなたがおられることを信じています。

わたしはあなたを何よりも愛し、

わたしの魂にお迎えしたいと望んでいます。

いまは秘跡によってあなたを受けることができませんから、

せめて霊的にわたしの心に来て下さい。

わたしはすでにあなたがわたしの心におられるようにあなたを抱きしめ、

わたしのすべてをあなたと結びつけます。

わたしがあなたから離れることを

おゆるしにならないでください。アーメン。(聖アルフォンソ・リゴリ)

7. 心の中にいらしてくださったイエスの現存を味わい、そのことに感謝するために沈黙する(5~7分)。

また、この時に自分の心の中にある意向を神にささげてもよい。

※この時、特に茅ヶ崎教会共同体の兄弟姉妹のため、そしてこの春受洗を予定していながらそれが実現せず、洗礼の時を待っていらっしゃるみなさんとそのご家族のためにも、お祈りいただければ幸いです。

8. 聖母マリアの取り次ぎを願いながら、アヴェ・マリアの祈りを唱え、祈りの締めくくりとして十字を切る。

新型コロナウイルス感染症に苦しむ世界のための祈り

いつくしみ深い神よ、
新型コロナウイルスの感染拡大によって、
今、大きな困難の中にある世界を顧みてください。

病に苦しむ人に必要な医療が施され、
感染の終息に向けて取り組むすべての人、
医療従事者、病者に寄り添う人の健康が守られますように。

亡くなった人が永遠のみ国に迎え入れられ、
尽きることのない安らぎに満たされますように。
不安と混乱に直面しているすべての人に、
支援の手が差し伸べられますように。

希望の源である神よ、
わたしたちが感染拡大を防ぐための犠牲を惜しまず、
世界のすべての人と助け合って、
この危機を乗り越えることができるようお導きください。
わたしたちの主イエス・キリストによって。アーメン。

希望と慰めのよりどころである聖マリア、
苦難のうちにあるわたしたちのためにお祈りください。

(2020年4月3日 日本カトリック司教協議会認可)

聖霊の続唱

聖霊来てください。あなたの光の輝きで、
わたしたちを照らしてください。

貧しい人の父、心の光、証の力を注ぐ方。
やさしい心の友、さわやかな憩い、ゆるぐことのないよりどころ。
苦しむ時の励まし、暑さの安らい、憂いの時の慰め。
恵み溢れる光、信じる者の心を満たす光よ。

あなたの助けがなければ、すべてははかなく消えてゆき、
だれも清く生きてはゆけない。

汚れたものを清め、すさみをうるおし、受けた痛手をいやす方。
固い心を和らげ、冷たさを温め、乱れた心を正す方。

あなたのことばを信じてより頼む者に、尊い力を授ける方。
あなたはわたしの支え、恵みの力で、救いの道を歩み続け、
終わりなく喜ぶことができますように。
アーメン。

それぞれの日の集会祈願と、ことばの典礼からの抜粋(裏面もあります)

○復活節第五主日(5月10日)

祈願: いくつしみ深い父である神よ、あなたは御子キリストを復活させ、永遠のいのちに至る道を示してくださいました。わたしたちが危機や不安の中を歩むとき、あなたにいつも心を向けることができますように。聖霊の交わりの中で、あなたとともに世々に生き、支配しておられる御子、わたしたちの主イエス・キリストによって。アーメン。

みことば: [そのとき、イエスは弟子たちに言われた。]「心を騒がせるな。神を信じなさい。そして、わたしをも信じなさい。わたしの父の家には住む所がたくさんある。もしなければ、あなたがたのために場所を用意しに行くと言ったであろうか。行ってあなたがたのために場所を用意したら、戻って来て、あなたがたをわたしのもとに迎える。こうして、わたしのいる所に、あなたがたもいることになる。わたしがどこへ行くのか、その道をあなたがたは知っている。」トマスが言った。「主よ、どこへ行かれるのか、わたしたちには分かりません。どうして、その道を知ることができるでしょうか。」イエスは言われた。「わたしは道であり、真理であり、命である。わたしを通らなければ、だれも父のもとに行くことができない。」(ヨハネによる福音書 14 章 1~6 節)

○復活節第六主日(5月17日)

祈願: いくつしみ深い神よ、主イエスは最後の晩さんの席で弟子たちに、「あなたがたをみなしごにはしない」と約束してくださいました。どのような時も助け主である聖霊に支えられ、キリストとともに生きる恵みを、わたしたちに与えてください。聖霊の交わりの中で、あなたとともに世々に生き、支配しておられる御子、わたしたちの主イエス・キリストによって。アーメン。

みことば: [そのとき、イエスは弟子たちに言われた。]「あなたがたは、わたしを愛しているならば、わたしの掟を守る。わたしは父にお願いしよう。父は別の弁護者を遣わして、永遠にあなたがたと一緒にいるようにしてください。この方は、真理の霊である。世は、この霊を見ようとも知ろうともしないので、受け入れることができない。しかし、あなたがたはこの霊を知っている。この霊があなたがたと共におり、これからも、あなたがたの内にいるからである。わたしは、あなたがたをみなしごにはしておかない。あなたがたのところに戻って来る。」(ヨハネによる福音書 14 章 15~18 節)

○主の昇天(5月24日)

祈願: 全能の神よ、あなたは御ひとり子イエスを、苦しみと死を通して栄光に高め、新しい天と地を開いてくださいました。主の昇天に、わたしたちの未来の姿が示されています。キリストに結ばれるわたしたちをあなたのもとに導き、ともに永遠のいのちに入らせてください。聖霊の交わりの中で、あなたとともに世々に生き、支配しておられる御子、わたしたちの主イエス・キリストによって。アーメン。

みことば: [イエスが復活なさってから四十日後、]使徒たちは集まって、「主よ、イスラエルのために国を建て直してくださるのは、この時ですか」と尋ねた。イエスは言われた。「父が御自分の権威をもってお定めになった時や時期は、あなたがたの知るところではない。あなたがたの上に聖霊が降ると、あなたがたは力を受ける。そして、エルサレムばかりでなく、ユダヤとサマリアの全土で、また、地の果てに至るまで、わたしの証人となる。」こう話し終わると、イエスは彼らが見ているうちに天に上げられたが、雲に覆われて彼らの目から見えなくなった。イエスが離れ去って行かれるとき、彼らは天を見つめていた。すると、白い服を着た二人の人がそばに立って、言った。「ガリラヤの人たち、なぜ天を見上げて立っているのか。あなたがたから離れて天に上げられたイエスは、天に行かれるのをあなたがたが見たのと同じ有様で、またおいでになる。」

(使徒言行録 1 章 6~11 節)

○聖霊降臨の主日(5月31日)

祈願:すべての人の父である神よ、きょう祝う聖霊降臨の神秘によって、あなたは諸国の民を一つの聖なる教会に集めてくださいます。聖霊を世界にあまねく注いでください。教会の誕生に当たって行われた宣教の働きが、今も信じる民を通して続けられ、豊かな実りをもたらしますように。聖霊の交わりの中で、あなたとともに世々に生き、支配しておられる御子、わたしたちの主イエス・キリストによって。アーメン。

みことば:〔皆さん、〕聖霊によらなければ、だれも「イエスは主である」とは言えないのです。賜物にはいろいろありますが、それをお与えになるのは同じ霊です。務めにはいろいろありますが、それをお与えになるのは同じ主です。働きにはいろいろありますが、すべての場合にすべてのことをなさるのは同じ神です。一人一人に“霊”の働きが現れるのは、全体の益となるためです。

体は一つでも、多くの部分から成り、体のすべての部分の数は多くても、体は一つであるように、キリストの場合も同様である。つまり、一つの霊によって、わたしたちは、ユダヤ人であろうとギリシア人であろうと、奴隷であろうと自由な身分の者であろうと、皆一つの体となるために洗礼を受け、皆一つの霊をのませてもらったのです。(コリントの信徒への手紙 ー 12章 3b~7、12~13節)

○三位一体の主日(6月7日)

祈願:聖なる父よ、あなたは、みことばと聖霊を世に遣わし、神のいのちの神秘を示してくださいました。唯一の神を礼拝するわたしたちが、三位の栄光をたたえることができますように。聖霊の交わりの中で、あなたとともに世々に生き、支配しておられる御子、わたしたちの主イエス・キリストによって。アーメン。

みことば:神は、その独り子をお与えになったほどに、世を愛された。独り子を信じる者が一人も滅びないで、永遠の命を得るためである。神が御子を世に遣わされたのは、世を裁くためではなく、御子によって世が救われるためである。(ヨハネによる福音書 3章 16~17節)

○キリストの聖体(6月14日)

※この日の集会祈願と朗読箇所は、私たちがミサの中で聖体拝領をできることが前提となっているように思われますので、ここでは自宅での祈りのために、他の祈願とみことばを掲載いたします。

祈願:聖なる父よ、あなたは、御ひとり子の死と復活によって、わたしたちに救いをもたらしてくださいました。あなたの民にいつも恵みを注ぎ、神の子の自由と喜びのうちに歩ませてください。聖霊の交わりの中で、あなたとともに世々に生き、支配しておられる御子、わたしたちの主イエス・キリストによって。アーメン。

みことば:〔みなさん、〕体は、一つの部分ではなく、多くの部分から成っています。足が、「わたしは手ではないから、体の一部ではない」と言ったところで、体の一部でなくなるでしょうか。耳が、「わたしは目ではないから、体の一部ではない」と言ったところで、体の一部でなくなるでしょうか。もし体全体が目だったら、どこで聞きますか。もし全体が耳だったら、どこでおいをかぎますか。そこで神は、御自分の望みのままに、体に一つ一つの部分を置かれたのです。すべてが一つの部分になってしまったら、どこに体というものがあるでしょう。だから、多くの部分があっても、一つの体なのです。目が手に向かって「お前は要らない」とは言えず、また、頭が足に向かって「お前たちは要らない」とも言えません。それどころか、体の中でほかよりも弱く見える部分が、かえって必要なのです・・・神は、見劣りのする部分をいっそう引き立たせて、体を組み立てられました。それで、体に分裂が起らず、各部分が互いに配慮し合っています。一つの部分が苦しめば、すべての部分が共に苦しみ、一つの部分が尊ばれば、すべての部分が共に喜ぶのです。あなたがたはキリストの体であり、また、一人一人はその部分です。(コリントの信徒への手紙 ー 12章 14~27節)

※「キリストのからだ」という言う時、それはいわゆるご聖体だけを意味するだけでなく、神から呼ばれて集まった人々の群れ、すなわち教会共同体のことも表します。そのことを意識して、このみことばを選びました。