

まいにち いの
 . 毎日の祈り

* お告げの祈り

せんしやう しゅ つか っ お告げを受けて、

いちどう せいれい かも おんこ
 一同 マリアは聖霊によって神の御子をやどされた。

— アヴェ・マリアの祈り —

先唱 わたしは主のはしため、

一同 おことばどおりになりますように。

— アヴェ・マリアの祈り —

先唱 みことばは人となり、

一同 わたしたちのうちに住まわれた。

— アヴェ・マリアの祈り —

先唱 かみ ははせい
 神の母聖マリア、

わたしたちのために祈ってください。

一同 キリストの約束にかなうものとなりますように。

先唱 いの
 祈りましょう。

かみ つか っ
 神よ、み使いのお告げによって、

おんこ ひと し
 御子が人となられたことを知ったわたしたちが、

じゆなん じゆうじ か とお
 キリストの受難と十字架を通して

ふっかつ えいこう たつ
復活の栄光に達することができるよう、
めぐ そそ
恵みを注いでください。

わたしたちの主イエス・キリストによって。

一同 アーメン。

* アレルヤの祈り

せんしょう かみ はは せい よろこ
先唱 神の母聖マリア、お喜びください。アレルヤ。

いちどう あなたにやどられた方は。アレルヤ。

先唱 おことばどおりに復活されました。アレルヤ。

一同 わたしたちのためにお祈りください。アレルヤ。

せんしょう せい よろこ
先唱 聖マリア、お喜びください。アレルヤ。

いちどう しゅ ふっかつ
一同 主はまことに復活されました。アレルヤ。

先唱 いの
祈りましょう。

かみ おん こ ふっかつ
神よ、あなたは御子キリストの復活によって、
せ かい よろこ あた
世界に喜びをお与えになりました。

はは せい
キリストの母、聖マリアにならい、

えい えん よろこ
わたしたちも永遠のいのちの喜びを

え
得ることができますように。

わたしたちの主イエス・キリストによって。

一同 アーメン。

もくそうまえ いの
* 黙想前の祈り

せんしょう ちち こ せいれい な
先唱 父と子と聖霊とのみ名によって。

いちどう
一同 アーメン。

せいれい き
先唱 聖霊、来てください。

いちどう ひかり かがや
一同 あなたの光の輝きで、
わたしたちを^て照らしてください。
まず ひと ちち ところ ひかり
貧しい人の父、心の光、
あかしの^{ちから}力をそそぐ^{かた}方。
やさしい^{ところ}心の^{とも}友、さわやかな^{いこ}憩い、
ゆるぐことのないよりどころ。
くる はげ あつ
苦しむときの^{はげ}励まし、暑さの^{あつ}やすらい、
うれいの^{なくさ}ときの^{なくさ}慰め。
めぐ ひかり
恵みあふれる^{めぐ}光、
しん ところ み ひかり
信じるものの^{ところ}心を^み満たす^{ひかり}光よ。
あなたの^{たす}助けがなければ、
すべてははかなく^き消えてゆき、
だれも^{きよ}清く^い生きてはゆけない。

けが 汚れたものを、きよ 清め、すさみ^{うるお}を潤し、

う 受けた^{いたで}痛手をいやすかた。

かたい^{こころ}心をやわらげ、つめ 冷たさをあたため、

みだ 乱れた^{こころ}心をただすかた。

あなたのことばを^{しん}信じて

より頼む^{たの}者に、^{もの}尊い^{とうと}力を授ける^{ちから}方^{さず}。^{かた}

あなたはわたしの^{ささ}支え、

めぐ 恵みの^{ちから}力で救いの^{すく}道^{みち}を歩み^{あゆ}続け、^{つづ}

お 終わ^{よろこ}りなく喜ぶ^おことができますように。

アーメン。

先唱 せいれい 聖霊、^き来て^{せいれい}ください。

一同 しん 信じる^{ひと}人の^{こころ}心を満^みたし、

あなたの^{あい}愛の^ひ火を燃^もやしてください。

先唱 いの 祈り^{いの}ましょう。

かみ 神よ、あなたは^{せいれい}聖霊の^{ひかり}光によって、

しん 信じる^{ひと}人びとの^{こころ}心を照^てらしてくださいます。

せいれい 聖霊^{せいれい}のうちにあって、

わたしたちがあなたの^{しんり}真理と^{あい}愛を^{もくそう}黙想し、

その^{なぐさ}慰めによって、^{よろこ}喜びに満^みたされますように。

しゅ
主キリストによって。

一同 アーメン。

もくそう ご いの
* 黙想後の祈り①

せいぼ ほうけん いの
聖母への奉獻の祈り

せんしやう かみ き ひと さいわ
先唱 神のことばを聞く人は幸い。

いちどう ひ び かみ い ひと さいわ
一同 日々、神のことばによって生きる人は幸い。

先唱 わたしたちが神にささげられ、
わかもの し としよく つか
若者への使徒職に遣わされたことを
あら じ かく せいぼ つう
新たに自覚し、聖母を通じて

ちゆうせい めぐ ねが
忠誠の恵みを願いましょう。

一同 キリスト者の助け、教会の母、
かい そうりつしゃ
サレジオ会の創立者、ささえである
きよ けが
清く汚れないおとめマリアよ、
わたしたちはご保護に身をゆだね、
かいいん め だ ちゆうじつ
サレジオ会員たる召し出しに忠実であること、
かみ えいこう ひと すく
つねに、神の栄光と人びとの救いのために
はたら やくそく
働くことを約束いたします。

しんらい
あなたのとりなしに信頼し、
きやうかい しゅうどうかい
教会とわたしたちの修道会、

サレジオ家族、^{かぞく}若者^{わかもの}たち、
 とりわけ^{きゅうぼう}窮乏^{わかもの}のうちにある若者のため、
 さらにキリストにあがなわれたすべての
 人^{ひと}びとのために^{いの}祈ります。

先唱 ドン・ボスコを^{おし}教え^{みちび}導かれた^{せい}聖母^ぼよ、
一同 わたしたちに^{かれ}彼の^い生き方^{かた}を^{おし}教えてください。
 ことに^{かみ}神^{いっ}との^ち一致^{きよ}、^{けん}清さ^{そん}、^{まず}謙遜^{まず}、^{まず}貧しさ、
 おしめない^{かつどう}活動^{せつせい}、^{せつせい}節制、
 ことごとく^じ自分^{ぶん}を^{あた}与^つえ^{あいとく}尽^{くす}くす^{あいとく}愛徳、
^{きょうこう}教皇^{きょうかい}と^{ほくしゃ}教会^{ちゅうせい}の^{ちゅうせい}牧者^をへの^{まな}忠誠^をを、
 学^{まな}ばせてください。

先唱 キリスト^{しゃ}者^{たす}の^{しやうがい}助け^{しんこう}なる^{ひろ}マリア^{こころ}よ、
一同 わたしたちが^{しやうがい}生涯^{しんこう}、^{ひろ}信仰^{こころ}と^{ひろ}広い^{こころ}心^をで
^{かみ}神^{つか}に^{つか}仕える^{つか}ことができる^{つか}よう
 と
 取り^とは^とから^とって^とください。
 おん^{ちち}父^{あじ}のもとで^{えいえん}味わ^{えいえん}う^{よろこ}永遠^{よろこ}の^{よろこ}喜び^をに、
 つね^{こころ}に^む心^をを^む向^むける^むことができ^むます^むよう^むに。

先唱 キリスト^{しゃ}者^{たす}の^{せい}助け^{せい}なる^{せい}聖^{せい}マリア^{せい}、
一同 わたしたちのため^{いの}にお^{いの}祈^{いの}り^{いの}ください。

* 黙想後の祈り②

神に委託する祈り

先唱 主よ、あなたは永遠のいのちの言葉。

一同 あなたをおいて、だれのところに行きましょう。

先唱 わたしたちの父であり、

模範である聖ヨハネ・ボスコを思い起こし、

主に對するわたしたちの奉獻を

新たにいたしま しょう。

一同 父なる神よ、

あなたは誠実、完全、無償の愛であり

愛の計画を実現させるため、

つねに人びとを役立てるよう決められました。

救いの歴史を通して、

アブラハム、モーセ、マリア、ヨセフ、

使徒たち、キリストを信じる人びと、

そして、全教会は

あなたの招きに自由にこたえ、

世の救いのため、あなたの協力者となったの
です。

あなたが召された聖ヨハネ・ボスコも、
若者のためにすべてをささげ尽くしました。

サレジオ家族において

ドン・ボスコの使命を受け継ぐため、

あなたはわたしたちをも

招いてくださったのです。

この召命を、主よ、感謝いたします。

わたしたちがみずからの奉獻に忠実であり、

利己主義から解放され、現代の若者にとって

生けるドン・ボスコとなれるよう、

あなたの霊を与えてください。

わたしたちの主イエス・キリストによって。

アーメン。

* 霊的読書前の祈り

先唱 父と子と聖霊のみ名によって。

一同 アーメン。

先唱 聖霊来てください。

一同 信じる人の心を満たし、

あなたの^{あい}愛の^ひ火を^も燃やしてください。

先唱 祈りましょう。

^{かみ}神よ、あなたは^{せいれい}聖霊の^{ひかり}光によって、
^{しん}信じる人^{ひと}びとの^{こころ}心を^て照らしてくださいます。

^{せいれい}聖霊のうちにあって、
わたしたちがあなたの^{しんり}真理と^{あい}愛をさとり、
その^{なぐさ}慰めによって、

^{よろこ}喜びに^み満たされますように
^{しゅ}主キリストによって。

一同 アーメン。

*** 霊的読書後の祈り**

先唱 ^{しゅ}主よ、わたしたちをかえりみてください。

一同 ^{かみ}神に^{かんしゃ}感謝。

先唱 ^{しゅ}主よ、あなたは^{せい}聖ヨハネ・ボスコを
わたしたちの^{ちち}父、わたしたちの^し師としてくだ
さいました。

一同 わたしたちが^{せい}聖ヨハネ・ボスコのように
あなたの^{あい}愛を^{わかもの}若者たちにあかしし、
^{ひろ}広めていくものとなれますように。

先唱 ^{しゅ}主よ、^{めぐ}あなたの恵みをくだして、
わたしたちの^{かつどう}活動^{みの}を実らせてください。

一同 わたしたちが
^{せい}聖フランシスコ・サレジオの^{ねつれつ}熱烈で、
^{ひん い}品位ある^{あいとく}愛徳にならうことができますように。

先唱 ^{しゅ}主よ、^{おお}多くの^{わかもの}若者たちが、
あなたの^{まね}招きの^{こえ}声に^{かんだい}寛大にこたえるよう、
^{かれ}彼らをうながしてください。

一同 わたしたちの^{しゅうどうかい}修道会が、
^{すく}救いの^{しめい}使命を^は果たし^{つづ}続けていけますように。

先唱 ^{しゅ}主よ、^{くる}苦しんでいるわたしたちの^{きょうだい}兄弟、
とりわけ、^{しんこう}信仰のために^{かんなん}患難を^{しの}忍んでいる
^{きょうだい}兄弟を^{なぐさ}慰めてください。

一同 ^{かれ}彼らをあらゆる^{くる}苦しみから^{かいほう}解放してください。

先唱 ^{いの}祈りましょう。

^{かみ}神よ、^{したが}あなたに従い、
^{わかもの}若者たちの^{すく}救いのために^{はたら}働くよう、
あなたはわたしたちを^{まね}招いてくださいました。
わたしたちが、ささげられ、

つか
遣わされたものであるこの身分に、
しょうがい しんこう
生涯、信仰をもって
ふ
踏みとどまることができますように。

一同 アーメン。

しょうめい もと いの きょうどう き がん い こう くわ
* 召命を求める祈り（共同祈願の意向に加える）

ふか ちち
(1) いつくしみ深い父よ。

か い おお はたら ひと すく げんたい せ かい なか
刈り入れは多いが働く人の少ない現代世界の中で、キ
リストの手足となって働く人びとをお送りください。多
くわもの よ き かんたい こたえ
くの若者があなたの呼びかけに気づき、寛大に応え
ていくことができますように。

すく けいかく きょうりよく えら
(2) 救いの計画に協力するよう、わたしたちをお選び
くださった父よ。

しゅうどうしょうめい はっけん そだ
わたしたちが修道召命を発見し、育てていくために、
か てい ふん い き み しんこうきょうどうたい つく
家庭の雰囲気^に満ちた信仰共同体を作り、ドン・ボ
スコの精神にそった教育・司牧・祈りを実践すること
ができるよう、必要な力を与えてください。

ちゅうじつ やくそく まも ちち かみ
(3) 忠実に約束を守ってくださる父なる神よ。

ちゅうじつ やくそく まも ちち かみ きぼう
忠実に約束を守ってくださる父なる神に希望をもって
いの じゅんきょうしゃ たね にほん きょうかい
祈ります。殉教者によって種をまかれた日本の教会が、

げんだい せ かい あたら せ だい ひ つ さい
現代世界の新しい世代に引き継がれ、キリストの愛
ちからづよ つた
を力強く伝えていくことができますように。

(4) いつもともにいて喜びを分け与えてくださる聖霊よ。

よ とりこ げんだい ひつよう こた みりよく
この世の虜にならず、現代の必要に応える魅力あふれ
る司祭・修道士を、わたしたちにお与えください。

きゆうそく しゃかい へん が なか わかもの しょうめい
急速な社会の変化の中にあっても、若者たちが召命
の道にあこがれ、みづかの青春と生涯を捧げて、神と隣
じん つか へんが なか わかもの しょうめい
人に仕えることができるよう、あなたの光で彼らを照
らし、導いてください。

(5) 「謙遜で、強く、たくましい人になりなさい」と、

おさな さと ふ じょしゃせい
幼いヨハネに諭された扶助者聖マリアよ。

あなただが示された使命を継ぐ若者が、わたしたちに
あた しょうめい
与えられるよう、主に取次いでください。

(6) 青少年の永遠の救いのみを求めたドン・ボスコよ。

Da mihi animas, coetera tolleの精神で働く熱意を、わ
たしたちのために主と聖母に取り次いでください。わ
たしたちがあなたにならい、若者のために、時間も
さいのう お あた しょうめい
才能も惜しみなく与え、ドン・ボスコの跡を継ぐ寛大
な召命が与えられますように。

まいつき いの
. 毎月の祈り

* チマッティ神父の列福を求める祈り

せんしやう
先唱

こころ にゆうわ けんそん
 心の柔和、謙遜なイエスよ、

いちどう
一同

ちゆうじつ かみ つか
 あなたは忠実に神に仕えた

しんぶ とお
 チマッティ神父を通して、

ちち たい あい
おん父のわたしたちに対する愛を

しめ
 示してくださいました。

し もはん
 わたしたちも師の模範にならい

せい よろこ い
 聖なる喜びに生き、

ひび つと せいじつ は
 日々の務めを誠実に果たし、

いの あい そうご いっち
 祈りと愛による相互の一致、

いっち
 また、あなたとの一致に、

はげ
 励むことができますように。

ちんもく いの ほか いこう くわ
 (沈黙のうちに祈る。他の意向を加えることもできる)

先唱

はは
 あなたの母であり、

一同

たす
 わたしたちの助け、

みちび て せいぼ と つ
 導き手である聖母の取り次ぎによって、

しんぶ れっぶく はや
 チマッティ神父の列福を早めてください。

アーメン。

せい いの
* 聖ヨハネ・ボスコへの祈り

せい
聖ヨハネ・ボスコ、

あなたは主イエスの愛といつくしみにならい、

たす ひつよう せいしょうねん とも い
助けを必要とする青少年と共に生き、

ゆめ きぼう あた
夢と希望を与えられました。

わたしたちにも、あたた さい ち え
温かい愛と知恵をもって

い よろこ ちから あた
生きる喜びと力を与えてください。

せいぼ ほご
聖母マリアのご保護によって、

たくましさとおだやかな心をもつことができるよう、

わたしたちのためにお祈りください。

アーメン。

ふ じょしゃせい しゆくふく
* 扶助者聖マリアの祝福

— せいぼ と つ かみ しゆくふく —
— 聖母の取り次ぎによる神の祝福 —

せんしょう たす
先唱 わたしたちの助けは、

いちどう てん ち つく かみ
一同 天と地を造られた神のうちに。

先唱 アヴェ・マリア、めぐ み みた かた
恵みに満ちた方、

しゆ
主はあなたとともにおられます。

あなたは女のうちに祝福され、

たいない おん こ しゆくふく
ご胎内の御子イエスも祝福されています。

一同 ^{かみ} ^{はは} ^{せい}
 神の母聖マリア、
 わたしたち^{つみ}罪びとのために、
 いま ^し ^{むか} ^{とき} ^{いの}
 今も、死を迎える時も、お祈りください。
 アーメン。

先唱 ^{たす} ^{せい}
 わたしたちの助けなる聖マリア、

一同 ^{いの}
 わたしたちのためにお祈りください。

先唱
 祈りましょう。

いつくしみ^{ふか}深い^{かみ}神よ、あなたは^{せい}聖霊^{いと}を通して

^{おん} ^こ
 御子の^すふさわしい^す住まいとするため、

おとめマリアを^{えら}選ばれました。

わたしたちもこの^{めぐ}恵みを

^{よろこ}
 喜びをもって^{おも} ^お思い起こし、

すべての^{あく}悪（と^{えいえん}永遠^しの死）から

^{かいほう}
 解放されますように。

わたしたちの^{しゅ}主イエス・キリストによって。

一同
 アーメン。

先唱 ^{ぜん} ^{のう} ^{かみ} ^{ちち} ^こ ^{せい} ^{れい} ^{しゅく} ^{ふく} ^{みな} ^{うえ}
 全能の神、父と子と聖霊の祝福が皆さんの上

にくんだり、^{つね}常にとどまりますように。

一同
 アーメン。

つき せいしゅう し れんしゅう
月の静修（よき死の練習）

きゆうめいまえ いの
* 糾明前の祈り

せんしょう ちち こ せいれい な
先唱 父と子と聖霊のみ名によって。

いちどう
一同 アーメン。

せいれい き
先唱 聖霊、来てください。

しん ひと こころ み
一同 信じる人の心を満たし、
あなたの愛の火を燃やしてください。

いの
先唱 祈りましょう。

かみ せいれい ひかり
神よ、あなたは聖霊の光によって、
しん ひと こころ て
信じる人びとの心を照らしてくださいます。

せいれい
聖霊のうちにあって、
わたしたちがあなたの真理と愛をさとり、
その慰めによって、

よろこ み
喜びに満たされますように。

しゅ
主キリストによって。

いちどう
一同 アーメン。

かみ まえ み お めぐ かんしゃ
先唱 神のみ前に身を置き、その恵みを感謝し、

わたしたちの^{けてん}欠点を知り、
 おん^{たす}助けによって、
 これをなおす^{めぐ}恵みを^{いの}祈り^{もと}求めましょう。

— 沈黙のうちに良心の糾明 —

* 回心への呼びかけ その1

「サレジオ会員は各自、自分の養成の責任を負う。各自
 は^{せいれい}聖霊に^{すなお}素直に従い、^{したが}絶えず^た回心と^{かいしん}刷新に^{さっしん}努め、^{つと}……
 自分の^{じぶん}素質と^{そしつ}恩恵の^{おんけい}賜物を^{たまもの}成長^{せいちょう}発展^{はってん}させていく」

(会憲第99条)

「ゆるしの^ひ秘跡は、^{かいいんひとり}会員一人ひとりと^{きょうどうたいぜんたい}共同体全体が^{おこな}行
 う^{かいしん}回心への^{どりよく}努力を^{かんせい}完成させる」(会憲第90条)

— 「^{れいてきせんぼく}靈的浅薄さ = Superficialità Spirituale」という^{じょう}状
 態に^{たい}甘んじていないだろうか。

— 自分の^{じぶん}欠点や^{けてん}弱さに^{よわ}妥協して^{だきょう}いないだろうか。

— ^{れいてきせい}靈的生活の^{かつ}妨げとなる^{さまた}深刻な^{しんこく}妥協を^{だきょう}許して^{ゆる}いない
 だろうか。

— ^{せいしゅう}静修や^{もくそう}黙想で、^{みの}どのような^え実りを^え得ただろうか。

— ^{しや}キリスト者としての^い生き方や^{かた}恵みの^{めぐ}賜物を^{たまもの}成長^{せいちょう}させ

せいれい おんじゆん
 聖霊に温順であるだろうか。

ひ せき しんこう
 一ゆるしの秘跡に、しばしば信仰をもって、あずかっ
 ているだろうか。

こ じんてき こころ きゆうめい ちゆうじつ おこな
 一個人的な心の糾明を忠実に行っているだろうか。

かい せい しん ちゆうしん ぼくしや あい かい けん たい じょう
 ・サレジオ会精神の中心にある牧者の愛（会憲第10条）

かみ れいかん う どりくそうてき い
 「ドン・ボスコは神の靈感を受けて独創的に生き、そ
 して働き、その方法をわたしたちに伝えた。これがサ
 レジオ会精神である。…それは、れいこん もと かみ
 みに仕えさせる使徒的情熱である」

し ぼくてき し と てきじょうねつ せいかつ なか い わた
 一司牧的、使徒的情熱が生活の中に行き渡っている
 だろうか。

かい し めい じ かん
 一わたしにゆだねられたサレジオ会の使命に、時間
 と力を注いでいるだろうか。

じ ぶん この あんらく じ かん のうりよく ろう ひ
 一自分の好みや安楽に、時間や能力を浪費していな
 いだろうか。

じ ぶん きょういく し ぼく のうりよく い じ こうじょう へん か
 一自分の教育・司牧の能力を維持・向上させ、変化
 に適応した知識を取り入れているだろうか。

わか もの かい けん たい じょう
 ・若者とともに（会憲第14条）

しょうめい せいしやうねん ゆうせん あい かみ
 「わたしたちの召命は、青少年を優先する愛という神

の特別な賜物を特徴とする。「君たちが若者だというだけで、わたしは君たちを熱愛する」。牧者の愛の表現であるこの愛情が、わたしたちの生活全体を意味づける。青少年のため、わたしたちは時間、才能、健康を惜しみなく提供する。「わたしは君たちのために学び、君たちのために働き、君たちのために生き、君たちのために命さえ捨てる覚悟がある」。

— 若者への愛が、わたしの生活・人生全体に意味を
あた
与えているだろうか。

— 自分の時間・能力・健康を、若者に仕えるために
お
惜しみなく注いでいるだろうか。

— 心を開き、親切な態度で、いつでも若者に会う用
い
意があるだろうか。

— 若者にとって、友・兄・父となっているだろうか。

— サレジオ会精神、慈愛を実践しているだろうか。

— 困難に当たって失望することはないだろうか。

— 喜びと楽観的態度を広めているだろうか。

— 節制によって自制心を強め、内的平和が保たれて
い
いるだろうか。

- 率先^{そつせん}して何かに取り組^なむ姿勢^{とくしせい}があるだろうか。
- 自分^{じぶん}の仕事^{しごと}に対して評価^{たいひょうか}を行っているだろうか。
- わたしの父^{ちち}・師^しであるドン・ボスコ^{まな}について学^{まな}び、
做^{なら}うようにしているだろうか。

・兄弟^{きょうだい}的^{てき}・使徒^{しと}的^{てき}交^てわり (会憲^{かいけん}第49条^{だいいちじゅうしゅうじょう})

「ともに暮^くらし、ともに働^{はたら}くことは、わたしたちサレジ
会^{かい}員^{いん}にとって基本^{きほん}的^{てき}な要^{よう}求^{きゅう}であり、…このため、わ
たしたちは共^{きょう}同^{どう}体^{たい}を造^{つく}って一^{ひと}つになり、家^か庭^{てい}的^{てき}精^{せい}神^{しん}を
もってすべてを分^わかち合^あうほど愛^{あい}し合^あい、人^{じん}格^{かく}的^{てき}な交^{まじ}
わりを生^うみ出^だす。」

- 共^{きょう}同^{どう}責^{せき}任^{にん}と共^{きょう}同^{どう}の精^{せい}神^{しん}をもつて働^{はたら}いているだろうか。
- 不^ふ和^わや分^{ぶん}裂^{れつ}、嫉^{しつ}妬^と心^{しん}や競^{きょう}争^{そう}意^い識^{しき}を避^さけているだろ
うか。
- 共^{きょう}同^{どう}体^{たい}の中^{なか}でイニシアティブ^いを活^いかしているか。
- 共^{きょう}同^{どう}体^{たい}の中^{なか}で家^か庭^{てい}的^{てき}精^{せい}神^{しん}を活^いかして貢^{こう}献^{けん}している
だろうか。
- 批^ひ判^{はん}したり不^ふ平^{へい}不^ふ満^{まん}を言^いったりするのを避^さけている
だろうか。
- 人^{ひと}をゆるし、和^わ解^{かい}のた^あめ^ふの歩^ふみ^だを踏^ふみ出^だすように

しているだろうか。

— 反感はんかんをもっている相手あいてや傷きずつけた相手あいても受け入れ
ているだろうか。

— 管区かんくへの帰属意識きぞくいしきを育はぐくむようにしているだろうか。

— 小教区しょうきょうくおよび教区きょうくの生活せいかつに参加さんかしているだろうか。

— 教会的意識きょうかいてきいしきをもって、教会きょうかいへの愛あいを育はぐくむようにして
いるだろうか。

・ 従順じゅうじゆんの生活せいかつ (会憲第64条かいけんたいじょう)

「従順じゅうじゆんの誓願せいがんによってわたしたちは、神かみに意志いしをささ
げ、……教会きょうかいと修道会しゅうどうかいにおいて、キリストじゅうじゆんの従順じを自
分ぶんのものとして生いきる」

— サレジオ会かいの家庭的精神かていてきせいしんを生いきているだろうか。

— 晴れやかな心はによるこころへりくだった従順じゅうじゆんを生いきている
だろうか。

— 自分じぶんの意見いけんが異ことなっても、従順じゅうじゆんのうちに共同きょうどう
責任せきにんと共働きょうどうの精神せいしんを培つちかうようにしているだろうか。

— 長上ちょうじょうのうちに神かみのみ旨むねを、信仰しんこうをもって受け入れ
ているだろうか。

— 長上ちょうじょうとの親しみしたのこもった話し合はないを「きわめて貴き

ちょう やくだ
重なひととき」として、役立てているだろうか。

きょうこう しきょう だ ぶんしょ おし し
— 教皇と司教たちが出す文書や教えを知り、それに
したが どりよく
従う努力をしているだろうか。

せいひん せいかつ かいけんたい じょう
・ 清貧の生活 (会憲第72条)

しん ふくいんてき せいかつ まね まず
「真の福音的な生活に招かれているわたしたちは、『貧
じょうたい う せきひん いっしょう おく じゅうじ か うえ
しい状態で生まれ、赤貧の一生を送り、十字架の上
で衣服をはぎ取られて死んだ救い主』に従う道を選
ぶ」

よ とみ しゅうちやく まず せいかつ
— この世の富に執着せず、貧しい生活をしているだろ
うか。

たしょう ふべん くる ともな せいひん せい
— 多少の不便や苦しみを伴ったとしても、清貧の精
しん じっせん
神を実践しているだろうか。

ろうどう みの たまもの のうりよく けいけん
— 労働の实り、賜物、能力、エネルギー、経験を、
わ あ
分かち合っているだろうか。

ひ び はたら ろうく せいかつ まず ひと
— 日々たゆみなく働き、労苦して生活する貧しい人と
れんたい
連帯しているだろうか。

ていけつ せいかつ かいけんたい じょう
・ 貞潔の生活 (会憲第80条)

こころ わ かみ きょうだい む ふくいんてき
「心を分けることなく神と兄弟に向かうため、福音的
じゅうじつ あい けいたい えら ちか
に充実したこの愛の形態を選んで、近くからイエス・

キリストにしたが従う。」

— 神と若者への愛をもって貞潔の誓願をかみ わかもの あい ていけつ せいがん い生きているだろうか。

— この「特別に意味ある徳、周囲を照らし、温める徳」をもって、若者を成熟した愛と清さに導いているだろうか。

— 日々、忠実であることを要求する貞潔に、必要な感覚の離脱と制御を行っているだろうか。

— マスメディアを、慎重かつ賢明に用いているだろうか。

— 自然的手段を利用して健康と精神の均衡を増進するように努めているだろうか。

— 超自然的手段、祈りと秘跡を有効に用いているだろうか。

— 霊的指導によって試練や困難を克服しているだろうか。

— 無原罪の聖マリアに、子としての信頼をもって祈っているだろうか。

きょうどう たい てん れい いの かい けん だい じょう
 ・ 共同体の典礼の祈り (会憲第87-89条)

「神のことは、わたしたちが信仰をもって聴くとき、
 霊的生活の源泉、祈りを養う糧、出来事の中に神の
 み旨を認める光、召命を忠実に生きる力となる。」

— 祈りの生活を養うために、日々、聖書を読んでい
 るだろうか。

— 日々の感謝の祭儀が、活動を照らし導く中心となっ
 ているだろうか。

— たびたび聖体訪問をしているだろうか。

— 典礼暦や主日において祝われる主なる神の秘義を、
 積極的に生きているだろうか。

— 共同体の祈りに積極的に参加しているだろうか。

かい しん じん かい けん だい じょう
 ・ サレジオ会の信心 (会憲第88-92条)

「わたしたちは、聖母に対して子としての堅固な信仰
 を培う。」

— サレジオ会の使徒としてのわたしの生活・生涯に
 おいて、神の母は特別な位置を占めているだろうか。

— 聖母に対して、子としての信心を育てているだろ
 うか。

— 進んでロザリオを唱えているだろうか。

* 回心への呼びかけ その2

1) 聖性への招き

・ 個人の祈り (会憲第93条)

キリスト者であるということは、キリストの死と復活の神秘にあずかるものとされたということである。キリストと教会にこのように結ばれるのは、信仰と洗礼による。わたしのキリスト者としての召命は、わたしをキリストの証人とする。わたしは、自分のあらゆる言葉、行動、生き方全体を通して、今日の世界にキリストをもたらさなければならない。

— 一日の間に、神の子としての尊厳を、個人的に親しく体験するような祈りと沈黙の時間を十分にとっているだろうか。

— 観想を忠実に実践しているだろうか。

— 生き生きとした典礼を行うことへと導く、神との一致を保っているだろうか。

・^{たまもの}賜物であり^{せいやく}誓約であるもの

— わたしがキリストに^{むす}結ばれていることは^{たまもの}賜物であり、それは^{めぐ}恵みへの^{ちゆうじつ}忠実さによって^{つね}常に^{あら}新たに^{せいやく}される誓約を通して、^{とお}成長し^{せいちよう}続けなければならない。そして、^{きよう}教会の^と生活と^{しめい}使命とに、より^{ゆた}豊かに^{とお}あずかることを通して。

— このことをわたしは^{にんしき}認識しているだろうか。

— わたしは、^{じぶん}自分が^{せいせい}聖性に^{まね}招かれていることを^{かくしん}確信しているだろうか。「だから、あなたが^{てん}たの^{ちち}天の父が^{かんぜん}完全であられるように、あなたが^{かんぜん}たも完全なものとなりなさい」(マタイ5・48)というわたしたちの^{しゅ}主の^{めいれい}命令によって、また、「^{かみ}神の^{みこころ}御心は、あなたが^{せい}たが聖なるものとなることです」(1テサロニケ4・3)という^{せい}聖^{こと}パウロの^{ことば}言葉によって。

・^{まいにち}毎日、^しキリストとともに^し死ぬこと

— わたしにとって^{しゅうどうせい}修道生活が、^{せんれい}洗礼の^{めぐ}恵み、つまり、キリストにおいて^{つみ}罪に^し死に、キリストとともに^{あた}新しい^{いのち}命に^{ふっかつ}復活することの^{かんぜん}完全な^{せいちよう}成長のための、^{さいこう}最高の^{みち}道であることを^{かくしん}確信しているだろうか。

— これらすべてのことから、刷新さっしんの道みちにおいてたゆま
ない努力どりよくが求められていることをわたしは本当ほんとうに確信かくしん
しているだろうか。

— 絶えず回心かいしんすることについては？

— 証あかしの使命しめいを果たし、毎日まいにち、死しんで復活ふっかつする心構こころがま
えがあるだろうか。キリストと兄弟きょうだいたちに捧げるべき
愛あいを裏切うらぎることである罪つみに、常に、ますます死ぬ心構つね
えがあるだろうか。

— 罪つみの傾向けいこうであるあらゆる自分じぶんへの執着しゅうちゃくに死ぬこと
については？

— 自己中心じこちゅうしんや肉欲にくよくについては？

— 洗礼せんれいの恵みめぐと修道しゅうどう召命しょうめいの生き生きとしたエネルギー
を、その最初さいしょから息いきの根ねを止めてしまうような、順応じゆんのう
主義しゅぎや妥協たきようについては？

— 他者たしゃへの奉仕ほうしにおいて自己じこを完全かんぜんにキリストきりすとに捧
げることによって、わたしを聖化せい化するためにキリスト
が送られた靈れいへの完全かんぜんな温順おんじゆんによって、また、キリス
トの神秘体しんぴたいの成長せいちようへのわたしの責任せきにんを意識いしきすることに
よって、わたしは毎日まいにち、新あたしい命いのちに復活ふっかつする心構こころがまえが

あるだろうか。

— キリスト者としての召命と修道召命を生き、それに

一致するために、憐れみ深い神の助けに自分が全く頼らなければならないことを、認識しているだろうか。

— わたしたちの主、神である師、あらゆる完徳の模範であるイエス・キリストに、わたしはその助けを求めているだろうか。

— 最も親しく、わたしの聖性の命の源である聖霊に、わたしは毎日、祈っているだろうか。

— わたしの助け、まことの母の心をもってわたしのうちにキリストを形作るために働かれる無原罪の聖母マリアに、わたしは信頼をもって寄り頼んでいるだろうか。

2) 信仰、希望、愛における生活

聖性は、希望を呼び覚まし愛のうちに現れる、生きた信仰の上に築かれる。

・信仰

生きた信仰は、神のみ言葉への人の信頼を込めた応

とう ねき し じ こ じんせい み かみ すく
 答である。歴史と自己の人生のうちに見られる神の救
 いの計画を、ありのまま受け入れることである。

・わたしにとって生きることはキリスト

— わたしは、自分の感覚や理性に明白なことだけを
 認め、自分の生活あるいは、人生における神の現存
 や働きを見ずにいることはないだろうか。

— イエス・キリストが完全にわたしの人生に入って来
 られたということができるだろうか。

— わたしにとって生きるいうことは、キリストである
 といえるだろうか。

— わたしはキリストを、本当に自分の兄弟、師、人
 生の模範い思っているだろうか。

— わたしに関するキリストのあわれみ深いい計画を知ろ
 うとつとめ、それにしたがっていっているだろうか。

— それとも自分の計画や自分の意志にしたがっているだ
 ろうか。

— 兄弟会員や青少年を、キリストにおける兄弟、聖
 霊のいきたい神殿とい見なしているだろうか。

— 長上を、神の代理とい見なしているだろうか。

— 人生の出来事、修道院、会、教会、世界についてのわたしの判断は、福音の光に照らされたものだろうか。

— イエス・キリストの考え、行い、意志を自分のものとしたと言えるだろうか。

・ 信仰は祈りに導く。

— わたしの信仰は、子としての自然な祈りに現れているだろうか。

— わたしは、真の祈りの精神を持っているだろうか。

それは何よりも、賛美、礼拝、絶えざる感謝、間断なく神に感謝を捧げながら生きるようにさせる霊である。

— わたしは御子と一致して、聖霊のうちに、御父に祈っているだろうか。

— 信仰を深め養うためにどんなことをしているだろうか。

・ 信仰はみ言葉を聞くことを通して与えられる

— わたしは神のみ言葉に耳を傾けているだろうか。

— わたしは、敬虔な信仰深い態度で、聖書を常に読んでい

— わたしは啓示けいじの源みなもとに立ち返たかえって、自分じぶんの信心しんじんと活
動どうを養やしなっているだろうか。

— 信仰しんこうをもって教会きょうかいの典てん礼れいに参加さんかしているだろうか。

— 秘跡ひせきについて全まったく表ひょう面的めんてきな考かんえしかなく、その力ちからを
無効むこうにしてしまう危き険けんを冒おかしていないだろうか

— わたしは、御聖体ごせいたいと典てん礼れい曆れきの祝いわいを、自分じぶんの靈れい的てき
生せい活かつの中心ちゅうしんに置おいているだろうか。

・希望

生いきた信しん仰こうは、わたしたちのううちに希き望ぼうを呼よび覚さます。

それは、キリストにおけるわたしたちの完かん全ぜんな勝しょう利りと、

それそれに続つづく救すくいと幸こう福ふくについての、神かみの約やく束そくに基もとづ

いた信しん頼らいのこもこった確かく信しんである。

・永遠を見つめる生き方

— わたしの生いき方かたは、本ほん当とうにわたしの最さい終しゅう的てきな目もく標ひょう
にむ向けられているだろうか。

— 人にん間げん的てきな慰なぐさめを身みの周まわりに置おきたいという誘ゆう惑わくに

妥だ協ぎょうし、神かみにしか本ほん当とうに癒いやすことのできできない幸こう福ふくへの

渴かわきを、この世よの便べん利りな物ものや楽たのしみによいって癒いやそう

としてはいないだろうか。

— わたしたちが皆、復活されたキリストとともに、完全な喜びに生きるために復活するという確信が、神の国の建設のために働き、地上の巡礼の悲しみや困難を耐えるために必要な力と勇気をわたしに与えてくれているだろうか。

— イエス・キリストとの一致が、わたしの仕事と苦しみ、わたし自身と教会、そして全世界のための救いと真の幸福の源に変容させるということを、わたしはいつも念頭に置いているだろうか。

・積極的な待つ姿勢

— わたしは救いを神にのみ求め、「栄光の希望」であるキリストの再臨を待ち望みながら生きているだろうか。

— あるいは、ただこの世での義務を逃れたり、より正義に適ったより人間らしい世界を築くための個人の責任を回避したりしようとしてはいないだろうか。

— 救いの完成を待ち望みながら、わたしの兄弟であるすべての人と、自分が運命を共にしていると感じているだろうか。

・愛

愛あいに生きるいということは、キリストが、御父おんちちの栄光えいこうと世よの救いすくのためにご自分の命じぶん いのちを捧げるささほど、御父おんちちとわたしたちを愛あいされたように、わたしたちも神かみと人ひとを愛あいさなければならないということである。

3) キリストとともに復活ふっかつするために

・キリストにならかんぜんって完全けんしんに献身すること

— 愛あいという最高さいこうの掟おきて・きずなをもつ教会きょうかいの一員いちいんとして、この世よにおいてキリストの愛あいが目めに見えるみように、それを継続けいぞくする者ものにならなければならないことを、わたしは心こころに刻きざんでいるだろうか。

— キリストと人々ひとびとへの愛あいのために、すべてを捧げ犠牲ささぎにする心構えこころがまがあるだろうか。

— このような愛あいは、一時的な感情いちじてき かんじょうと混同こんどうするべきではなく、自分の意志じぶん いしを常に神かみのご意志いしに一致いっちさせることとのうちにあるかくしんということを、わたしは確信しているだろうか。

— 神かみと隣人りんじんに仕えるために、受けたものであれ獲得う かくとく

したものであれ、わたしのすべての賜物^{たまもの}を差し出すべきだと、確信^{かくしん}しているだろうか。

・いつでも仕える用意^{つかようい}のあること、分かち合い^{わかあひ}、一致^{いっち}

— 神^{かみ}がくださったよいものを、心^{こころ}を込めて兄弟たちと分かち合^あっているだろうか。

— キリストの神秘体^{しんびたい}においてあらゆるものを公平^{こうへい}に分配^{ぶんぱい}すべきであると考え^{かんが}、そのために働^{はたら}いているだろうか。

— 差し出す^{さしだ}ことのできるすべてのものをもつて自分^{じぶん}のおかれた場^ばにとどまり、他者^{たしや}に与^{あた}える場合^{ばあい}であろうと、他者^{たしや}から受^うける場合^{ばあい}であろうと、最大限^{さいだいげん}の寛大^{かんだい}さをもつていつでも仕える用意^{つかようい}があるだろうか。

— キリストの神秘体^{しんびたい}における一致^{いっち}は、行動^{こうどう}における一致^{いっち}をも求めるということを信^{しん}じているだろうか。

— わたしは、真理^{しんり}を見据^みえながら自己正当化^{じこせいとうか}に陥^{おち}ることなく、愛^{あい}の姿勢^{しせい}をもつて人^{ひと}と対話^{たいわ}することができるだろうか。

— 兄弟^{きょうだい}たちの救^{すく}いのために、わたし^{わたし}の働^{はたら}きを効果^{こうか}的にするよう^{こうか}な手段^{しゅだん}や技術^{ぎじゆつ}について知^しり、学^{まな}んでいるだ

ろうか。

・寛容かんようなゆるしと理解りかい

— わたしは惜しみなく人をゆるし、恨みをとどめないようにしているだろうか。

— 好意こういをもてない人ひと、わたしを理解りかいしない人ひと、わたしに反対はんたいする人ひと、わたしをさげすんだり傷つけたりする人ひとのために祈いのっているだろうか。

— そのような人たちひとに対して、礼儀らいぎ正ただしく友好的ゆうこうてきに接せつしているだろうか。

— 必要ひつようなときに彼らかれを助たすけているだろうか。わたしは見せびらかすことみなく、単純たんじゆんな心こころや態度たいどをもつて与あたえているだろうか。

— 他者たしやに理解りかいを示しめし、自分じぶんを相手あいてに合あわせているだろうか。

— すべての人ひとに親切しんせつ、寛容かんように接せつしているだろうか。

— 生活せいかつ・人生じんせいにおいて、すべてを愛あいによって行おこなわなければならないと確信かくしんしているだろうか。

— 自己中心じこちゆうしんが最ももつとひどい罪つみであることを確信かくしんしているだろうか。

—そして「愛^{あい}することのないものは、死^しにとどまったまま」(13ハネ3・146)であることを確信^{かくしん}しているだろうか。

・すべての人^{ひと}への愛^{あい}

—わたしは本当^{ほんとう}にすべての人^{ひと}を心^{こころ}を込^こめて愛^{あい}しているだろうか。

—家族^{かぞく}・国^{くに}・会^{かい}という枠^{わく}を超^こえて、あらゆる階層^{かいそう}・人種^{じんしゆ}・状況^{じょうきよう}・国^{くに}の人^{ひと}を皆^{みな}、愛^{あい}しているだろうか。

—わたしたちの主^{しゆ}イエス・キリストを、深^{ふか}く全^{ぜん}面的^{めんでき}に愛^{あい}しているとイ^いえるだろうか。

—キリスト者^{しや}としての自^じ分の生^{せい}活^{かつ}を、キリストとの友^{ゆう}愛^{あい}のきずなのうち^{つね}に、常^{せい}に成^{せい}長^{ちよう}するこ^ことである^{かんが}と考^{かんが}えているだろうか。

—自^じ分の道^{どう}徳^{とく}的^{てき}な義^ぎ務^むや修^{しゅう}道^{どう}者^{しや}としての義^ぎ務^むを、隷^{れい}属^{りく}的^{てき}な恐^{おそ}れや冷^{つめ}たい律^{りつ}法^{ぽう}主^{しゆ}義^ぎによ^よってで^ではな^なく、真^{しん}の御^{おん}父^{ちち}の^こ子^ことしての精^{せい}神^{しん}をも^もって果^はた^たして^{して}いる^らる^るか。

4) サレジオ会^{かいてきせい}的^{てき}生^{せい}活^{かつ}

—わたしは自^じ分のサレジオ会^{かい}召^{しょう}命^{めい}に満^{まん}足^{ぞく}している^らる^るか。

—生^{しょう}涯^{がい}、ド^とン・ボ^{けつ}スコの^いも^いとに留^{とど}まる^{けつ}決^い意^いがある^らる^るか。

うか。

— 本^{ほん}当^{とう}にド^しン・ボ^しスコについて知^しっているだ^らうか。

— わたしはド^かン・ボ^そスコと、彼^{かれ}の創^{そう}立^{りつ}した事^じ業^{ぎょう}が摂^{せつ}理^りによるものであることに信^{しん}頼^{らい}を置^おいているだ^らうか。

— わたしは彼^かれの貧^{まず}しい息^{むす}子^この一人^{ひとり}として、すべての人^{ひと}、特^{とく}に青^{せい}少^{しょう}年^{ねん}に仕^{つか}えるものであることを幸^{さい}い^わに思^{おも}っているだ^らうか。

— わたしは会^{かい}を愛^{あい}しているだ^らうか。

— わたしは会^{かい}憲^{けん}・会^{かい}則^{そく}と、父^{ちち}ド^ちン・ボ^ちスコの残^{のこ}したサ^かレ^{そく}ジ^{でん}オ^た家^い族^{せつ}の伝^{でん}統^{とう}を大^{たい}切^{せつ}にしているだ^らうか。

— 神^{かみ}と教^{きょう}会^{かい}から父^{ちち}として与^{あた}えられたド^あン・ボ^あスコを愛^{あい}し、彼^かれについて研^{けん}究^{きゅう}し、彼^かれにならおうと^{して}いるだ^らうか。

— 真^{しん}の霊^{れい}による伝^{でん}統^{とう}を大^{だい}事^じにしなが^ら、霊^{れい}を殺^{ころ}してしま^う頑^かたくな^ささを避^さけているだ^らうか。

— 新^{あたら}しいものを、た^あだ新^{あたら}しいからとい^って好^{この}んでい^るよ^うなことはな^いだ^らうか。

— ド^{ちゅう}ン・ボ^{じつ}スコに忠^い実^{わけ}でい^るとい^うことを言^い訳^{わけ}にし^て、何^{なに}もしないでい^ることはな^いだ^らうか。

— サレジオ会の伝統かい でんとうという名なのもとに、教会きょうかいにすぐ
に従したがわない傾向けいこうはないだろうか。

・わたしたちの靈性せいれいの中心ちゅうしんにある使徒しと的愛てきあい

— 使徒しと的愛てきあいがわたしわたしの生活せいかつの中心ちゅうしんとなっているだろ
うか。

— わたしはこの愛あいの源みなもと、すなわち御父おんちちに遣つかわされた
イエス・キリストイエス・キリストに立たち返かえっているだろうか。

— わたしは、キリストきょうだいとキリストの兄弟あにいもたち、特に青
少年せいしやうねんと貧まずしい人ひと々びとへの愛あいに燃もえているだろうか。

— 若者わかものの幸福こうふくのために奉獻ほうけんされていることを、真しんに
認にん識しきしているだろうか。

— たとえ自分じぶんの仕事しごとが青少年せいしやうねんを対象たいしやうとしていなくても、
青少年せいしやうねんへの深ふかい愛あいを本ほん当とうに持もっているだろうか。

— わたしは自分じぶんのすべの務つとめに、使徒しととして臨のぞん
でいるだろうか。

— それとも単たんに教職きやうしよく、事務職じむしよくなどに雇やとわれたものだ
と考かんがえているだろうか。

— わたしの青少年せいしやうねんとのやりとりは、道理どうり（権威けんいをたて
に取とったり振ふりかざしたりしない形かたちで）、信仰しんこう（自然主しぜんしゆ

義に損なわれていない信仰)、やさしさと友情(感傷に陥っていないもの)という特徴を持っているだろうか。

— 青少年の救いが、わたしのなすすべてのこの原動力となっているだろうか。あるいは、自分個人の安楽や冷たい法規のうちにとどまっているだろうか。

・活動と節制

修道者にとって、罪を避け愛の完成において進歩するために、禁欲が絶対に必要であることを確信しなければならぬ。それは、イエス・キリストの次の言葉を実行することである。

「わたしについて来たいものは、自分を捨て、日々、自分の十字架を背負って、わたしに従いなさい。」(ルカ9・23) わたしの第一の禁欲は、ドン・ボスコが会の標語として残したものの、「仕事と節制」である。

— わたしは感覚と霊の、均衡の取れた鍛練を常に実践しているだろうか。

— 自分の奉獻と使徒的使命に忠実であるために求められる苦しみと放棄とを、愛をもって受け入れている

だろうか。

— 共同生活、日々の務め、生活の状況によって起こってくる不都合を、償いの精神をもって受け入れているだろうか。

— 自分の健康に関して心配しすぎていないだろうか。

— 病気のと看、いらいらしたり、要求が多くなったり、世話をしてくれる人々に対して感謝の心に欠けることはないだろうか。

— 使徒的であると同時に教育にたずさわるものである自分の仕事を愛しているだろうか。

— 自分のすべてを青少年の救いのために用いているだろうか。

— あるいは自分の利益を求め、働きが評価されることを求めているだろうか。

— 人生・生活において、「わたしは最後まで少年たちのために自分を捧げると神に約束した」と言うドン・ボスコと、同じ目標に向かおうと努力しているだろうか。

— したがって、惜しみなく自分を与え尽くしているだ

ろうか。

— 怠惰^{たいださ}を避け、また、振り返り^{ふかえ}や研究^{けんきゅう}、自己研鑽^{じこけんさん}の努力^{どりよく}を免れるために活動^{のが}に流されることを避けているだろうか。

— わたしは使徒的^{しとてき}活動^{かつどう}において实际的^{じっさいてき}だろうか。

— わたしは時のしるし^{とき}に注意^{ちゅうい}しているだろうか。

— その時^{とき}と場^ばの緊急^{きんきゅう}な必要性^{ひつようせい}を通して、神^とがわたしに呼びかけられることを確信^{かくしん}しているだろうか。

— したがって、率先^{そつせん}して取り組む精神^{とくせいしん}、勇気^{ゆうき}、使徒的創造性^{しとてきそうぞうせい}を持っているだろうか。

— 自分の使徒的熱意^{じぶんしとてきねつい}は、真^{しん}の司牧的知恵^{しぼくてきちえ}と人間的バ^{にんげんてき}ランスに触発^{しよくはつ}されるものだろうか。

— 単なる変化^{たんへんか}のための変化^{へんか}を、追^おい求^{もと}めていないだろうか。

— あるいは逆に、新^{ぎゃく}しいものはすべて拒否^{あた}するとい^{きよひ}う悪弊^{あくへい}に陥^{おちい}っていないだろうか。

— 考え方^{かんが}を変^{かた}えたり、新^かしいもの^{あた}の見方^{みかた}を認^{みど}めたりす^{こころがま}る心構え^{こころがま}があるだろうか。

— 現実的^{げんじつてき}な問題^{もんだい}に直面^{ちよくめん}することを恐^{おそ}れていないだろ

うか。

— 教育の仕事、司祭職、使徒職のために、常に新しいことを学ばなければならないことをわきまえているだろうか。

— 使徒職において喜んで兄弟会員とともに働いているだろうか。

— 共同体全体の仕事に参加していると感じているだろうか。

— 共同の善のために自分のすべての力を注いでいるだろうか。

— わたしは相手と対話しているだろうか。

— 人の話に注意を傾け、共感をもって聞いているだろうか。

— 自分と異なるものの見方を受け入れているだろうか。

— 権威ある立場にあるなら、互いに尊重し合う雰囲気、友情に基づいた相互理解、開かれた誠実な対話のある雰囲気を作り出すよう配慮しているだろうか。

— わたしの心は、ドン・ボスコがそうであったように、教会のあらゆる必要に対して開かれているだろうか。

— 教会のうちに、魂の救いのために働くすべての人の
の交わり、また一致の中心、インスピレーションの源
を見ているだろうか。

— ペトロの後継者に対し、特別な尊敬と忠誠、そして
司教たちに対し、誠実な愛と従順の心を抱いてい
るだろうか。

— 地方教会とともに働いているだろうか。

・友情と貞潔

— わたしは開かれた誠意ある態度で、友情・尊敬・
忍耐をもって、自分から進んで交わりを築き、人、特
に青少年を受け入れる心構えがあるだろうか。

— わたしの愛は、父・友人としての愛のように、真
摯で、個人一人ひとりに向けられた愛だろうか。

— 友情を育てているだろうか。

— 逸脱や偏向を防ぐ感情のバランスが取れているだ
ろうか。

— 貞潔によってのみ、友情は守られ、ドン・ボスコ
のような真の霊的父性に心は開かれる。

・家庭的^{か てい てき せい しん}精神

— 兄弟^{きょうだい}会^{かい}員^{いん}と青^{せい}少^{しょう}年^{ねん}ととも^{とも}に、共^{きょう}同^{どう}体^{たい}のう^うち^ちに真^{しん}の家庭的^{か てい てき せい しん}精神^{せい しん}が造^{つく}ら^られる^るよ^よう、工^く夫^{ふう}や犠^ぎ牲^{せい}をも^もつ^つて^て十^{じゅう}分^{ぶん}に貢^{こう}献^{けん}して^てい^いる^るだ^だら^らう^うか。

— すべ^すて^べの^のも^もの^のを^を分^わか^あち^あ合^あう^うこ^こを^を容^{よう}易^いで喜^{よろ}び^こに満^みち^ちた^たこ^こと^とす^する^るよ^よう^うな^な相^{そう}互^ごの信^{しん}頼^{らい}と真^{しん}の交^まわ^わり^りの雰^{ふん}囲^い気^きを^を作^{つく}り^り出^だす^すた^ため^めに、ま^まず^ず自^じ分^{ぶん}か^から^ら始^はじ^じめ^めて^てい^いる^るだ^だら^らう^うか。

— わた^わし^たが^が長^{ちやう}上^{じやう}で^であ^ある^るな^なら^らば、こ^この^のこ^こと^とが^が主^{しゅ}要^{やう}な^な関^{かん}心^{しん}事^じの^の一^いつ^つと^とな^なっ^って^てい^いる^るだ^だら^らう^うか。

・楽^ら観^{かん}主^{しゅ}義^ぎと喜^{よろ}び

— 青^{せい}少^{しょう}年^{ねん}の^のた^ため^めに^にわ^わた^たし^しを^を遣^{つか}わ^わさ^され^れた^た神^{かみ}の^の御^み摂^{せつ}理^りに、^{かん}全^{ぜん}な^な信^{しん}頼^{らい}を^をも^もつ^つて^てい^いる^るだ^だら^らう^うか。

— 彼^{かれ}ら^らに^に対^{たい}す^する^るわ^わた^たし^しの^の姿^し勢^{せい}は、^らっ^らっ^らかん^{かん}て^てき^きの^の楽^ら観^{かん}的^{てき}な^なも^もの^のだ^だら^らう^うか。

— 青^{せい}少^{しょう}年^{ねん}の^の力^{ちから}の^の自^じ然^{ぜん}的^{てき}・超^{ちやう}自^{ぜん}然^{ぜん}的^{てき}な^な源^{みなもと}に^に信^{しん}頼^{らい}し^しな^なが^がら^らも、^{かれ}ら^らの^の弱^{よわ}さ^さを^を見^み過^すご^ごさ^さない^いで^でい^いる^るだ^だら^らう^うか。

— よ^よい^いも^もの^ので^であ^あれ^れば、^{とく}に^に少^{しょう}年^{ねん}た^たち^ちに^に喜^{よろ}び^こを^を与^{あた}え^える^るも^もの^ので^であ^あれ^れこ^これ^れを^を用^{もち}い^いる^るよ^よう^うに^にし^して^てい^いる^るだ^だら^らう^うか。

— 私^{わたし}は^は少^{しょう}年^{ねん}た^たち^ちに、^よろ^ろこ^この^のう^うち^ちに、^よろ^ろこ^こに^に満^みた^たさ^され

て生きる生き方を証しているだろうか。

— 聖霊の希望と聖霊への従順によって生まれる喜びに満ちた生き方を証しているだろうか。

・祈りと生活

— わたしの祈りは、キリストとの、そして御父との、単純で愛に満ちた対話となっているだろうか。

— わたしの生活・人生の中におられる聖霊に、しばしば心を向けているだろうか。

— 会則によって、特定の共同の祈りや個人の祈りが義務づけられている。

— 外から強制されるからではなく、内的な必要と確信とによって、これらの祈りを忠実に実行しているだろうか。

— 聖務日課を、心を込めて唱えているだろうか。平静な心をもって唱えているだろうか。

— 司祭であるなら、共同で唱えない場合も聖務日課を個人で唱えているだろうか。

— 聖務日課を、単に決まった文句を繰り返すのではなく、真の祈り、神に出会い、神と対話する機会とす

るよう、^{どりよく}努力しているだろうか。

— 聖体は、^{せいたい}本当にわたしの^{ほんとう}生活の^{せいかつ}中心^{ちゅうしん}となっているだろうか。

— 自分^{じぶん}の生活^{せいかつ}全体^{ぜんたい}をもってミサにあずかり、そして自分^{ぶん}の生活^{せいかつ}がミサとなるようにしていると^い言えるだろうか。

— 自分^{じぶん}の役割^{やくわり}を真摯^{しんし}に果たし、聖体祭儀^はがわたしの^{せいたいさいぎ}共同体^{きょうどうたい}にとって、日々^{ひび}、生きた^い典礼^{てんれい}となり、真^{しん}の祝^{いわ}いとなるようにしているだろうか。

— ゆるしの^{ひせき}秘跡^{ていき}に定期的^{ていき}にあずかり、ますます神^{かみ}と隣^{りん}人^{じん}への愛^{あい}に向かって^む回心^{かいしん}するようにしているだろうか。

— 決意^{けつい}したことを忠実^{ちゅうじつ}に守^{まも}っているだろうか。

— 心^{こころ}を開^{ひら}いて話^{はな}すことのできる聴罪司祭^{ちようざいしさい}がいるだろうか。

— いつもよりよく自分^{じぶん}を知るように、毎日^{まいにち}の良心^{りょうしん}の糾^{きゆう}明^{めい}に真剣^{しんけん}に取り組^{とく}んでいるだろうか。

— 正^{ただ}されることを、喜^{よろこ}んで受け入^うれているだろうか。

— 毎月^{まいつき}、あるいは三^{さん}か月に一度^{げついちど}の静修^{せいしゅう}で、あらゆる^{しごと}仕事^ての手^{やす}を休^{かみ}めて、神^{かみ}のみ言葉^{ことば}、祈^{いの}り、靈^{れいてき}的生活^{せいかつ}の^み見直^{なお}しに、より集中^{しゅうちゅう}できるようにしているだろうか。

— 黙想もくそうによって、キリストとの一致いっ ちが深めふかられているだろうか。

— 忠実ちゅうじつに黙想もくそうを行おこなっているだろうか。

— 黙想もくそうは、わたしにとって、キリストと御父おんちちとの親したしい出会いであの機会きかいとなっているだろうか。

— 自分じぶんの行おこなう選せん択たくの深ふかい動機どうきを発見はっけんし、毎日まいにちの生活せいかつを新あらたにし、日常にちじょうの繰くり返かえしを乗のり越こえる機会きかいとなっ
ているだろうか。

— 黙想もくそうを終おえたときに、心こころはより自由じゆうになり、隣人りんじんに
仕つかえる気持きもちはより強つよくなっているだろうか。

— 靈的れいてき読書どくしょを忠実ちゅうじつに行おこなっているだろうか。

— 聖書せいしょに収おさめられている神かみのみ言葉ことばに、生きい生きいと
親したしんでいるだろうか。

— 継続けいぞく的に聖書せいしょについて字まなび、新あたらしい知識ちしきを得えるよ
うにしているだろうか。

— 神かみのみ言葉ことばがわたしせいの生活かつにおいて実みを結むすび、熱ねつ
意いをもってそれを告つげることができるよう、信しん仰こうをもっ
てみ言葉ことばを受け入うれているだろうか。

— わたしは聖母せいぼマリアを本ほん当とうに愛あいしているだろうか。

— 聖母^{せいぼ}への、子^ことしてのあつい信心^{しんじん}を培^{つちか}っているだろうか。

— 教会^{きょうかい}という文脈^{ぶんみやく}の中で聖母^{せいぼ}について考^{なか}えているだろうか。

— キリストの神秘^{しんぴ}のうちに聖母^{せいぼ}をとらえているだろうか。

— 奥義^{おうぎ}を黙想^{もくそう}しながらロザリオ^{とな}を唱^{とな}えることが、わたしにとってよりキリストに似^にた者^{もの}となる助^{たす}けとなっているだろうか。

— さまざまな共同^{きょうどう}の祈^{いの}り、個人^{こじん}の祈^{いの}りは、わたしにとって、生活^{せいかつ}を祈^{いの}り、真^{しん}の典^{てん}礼^{れい}とするために助^{たす}けとなっているだろうか。

* 糾明^{きゅうめい}後の祈^{いの}り

先唱^{せんしやう} わたしたちのうちに発見^{はっけん}した欠点^{けってん}を悔^くやみ、
次^{つぎ}の一^{いっ}か月^{げつ}の間^{あいだ}、これをなおすように
努^{つと}めましょう。

一同^{いちどう} 扶助^{ふじよしゃせい}者^{しや}聖^{せい}マリア^{りあ}がわたしたちの決^{けつ}心^{しん}を強^{つよ}め、
効^{こう}果^かあるものとしてくださいますように。
アーメン。

せいしゅう いの
* 静修をしめくくる祈り

しさい
司祭

わたしたちの生活が、
目覚めた希望のうちに生まれ、
わたしたちの死が、
この世を貫いて父へと向かった、
キリストの死となりますよう
ともに祈りましょう。

いちどう
一同

父なる神よ、
あなたはわたしたちが、御子キリストを
喜んで迎えることができるよう
死に打ち勝つ希望を、主キリストによって
与えてくださいました。
御子が来られるとき、わたしたちを
天のふるさとに迎え入れてください。
あなたは世の救いのために、
御独り子がカルヴァリオのいけにえと
なることを望まれました。
御子は人びとからうち捨てられても、
復活を待ちつつ、あなたの腕に身をゆだね、

あい
愛のうちに、^{いのち まつと}命を全うされました。

わたしたちの^し死も、

このような^{すぎこし}過越となりますように。

司祭 わたしたちが、わたしたちを^{まね}招いてくださった
キリストの弟子として^{で し}歩み続ける^{あゆ つづ}恵みを
^{いの もと}祈り求めましょう。

先唱 ^{しゅ}主よ、あなたの^{あと}後に^{したが}従うよう、
あなたは、わたしたちを^よ呼んでくださいました。

一同 あなたにつき^{したが}従うために、
おのれを^す捨てる^{めぐ}恵みを^{あた}与えてください。

先唱 ^{しゅ}主よ、あなたは^{じゅうじ か}十字架の^{くる}苦しみによって、
^よ世をあがなってくださいました。

一同 この^よ世にとらわれ、
^{じ こ}自己を見失う^{みうしな}ことがないよう、
^{ひと}人びとの^{まえ}前で、あなたを^は恥じることがありませ
んように。

先唱 ^{せいれい}聖霊に^{いの}祈りましょう。

一同 わたしたちの^{ふっかつ}復活の^{ほしょう}保証であり、
^{みちび}導き手である^て聖霊^{せいれい}とともにわたしたちが、

愛と平和のうちに、復活のいのちを、
生きるものとなりますように。

先唱 わたしたちがよき死を迎えられるように
祈りましょう。

— 主の祈り、アヴェ・マリアの祈り、栄唱 —

祭 いのちの霊、
復活された主の恵みである聖霊よ。
愛と真理のうちに、新たに前進できるよう、
あなたの恵みでわたしたちを支えてください。
わたしたちが、一致と平和の建設者となり、
キリストにならって、世の救いのために、
いのちを与えることができるよう
わたしたちを教導いてください。
神の子として生き、
喜びと希望のうちに、
復活のあかしとなるために、
日ごとに、自己に死ぬことができるよう、
お助けください。

一同 アーメン。

かくしゅ いの
・各種の祈り

かみ しん ひと いの しんとくしょう
* 神を信じる人の祈り (信徳唱)

すく みなもと かみ
救いの源である神よ、

わたしは、えいえん しんり
永遠の真理であるあなたが、

しゅ きょうかい とお
主キリストとその教会を通して

おし
教えてくださることをすべて信じます。

かみ きぼう ひと いの ぼうとくしょう
* 神に希望をおく人の祈り (望徳唱)

めぐ みなもと かみ
恵みの源である神よ、

わたしは、あなたがイエス・キリストのすく
救いの

みわざによって、

やくそく えいえん ひつよう たす
約束のとおり永遠のいのちと必要な助けを

あた ところ きぼう
お与えになることを心から希望します。

かみ あい ひと いの あいとくしょう
* 神を愛する人の祈り (愛徳唱)

あい みなもと かみ
愛の源である神よ、

わたしは、ところ つ ちから つ
心を尽くし、力を尽くして、

ゆいいつ かみ あい
唯一の神であるあなたを愛します。

また、あなたへのあいによって

りんじん じぶん あい
隣人を自分のように愛します。

* 悔^くい改^{あらた}めの祈^{いの}り(痛^{つう}悔^{かい}の祈^{いの}り)

① 神^{かみ}よ、いつくしみ深^{ふか}くわたしを顧^{かえり}み、

豊^{ゆた}かなあわれみによって

わたしのとがをゆるしてください。

悪^{あく}に染^そまったわたしを洗^{あら}い、

罪^{ふみ}深^{ふか}いわたしを清^{きよ}めてください。(詩^し編^{へん}51)

② 神^{かみ}よ、わたしはあなたに罪^{つみ}を犯^{おか}し、

悪^{あく}を行^{おこな}い、あなたに背^{そむ}きました。

わたしの罪^{つみ}を取^とり去^さって、

わたしを洗^{あら}い清^{きよ}めてください。

救^{すく}いの喜^{よろこ}びをわたしに返^{かえ}し、

あなたのいぶきを送^{おく}って、

喜^{よろこ}び仕^{つか}える心^{こころ}を支^{ささ}えてください。

罪^{つみ}びとがあなたのもとに帰^{かえ}るように

わたしはあなたの道^{みち}を歩^{あゆ}みます。(詩^し編^{へん}51)

③ 父^{ちち}よ、わたしはあなたに対して罪^{つみ}を犯^{おか}しました。

もう、あなたの子^こと呼ば^よれる資^{しかく}格^{かく}はありません。

罪^{つみ}びとのわたしをあわれんでください。(ルカ15・17-18)

④^{かみ}神の子、^こ主^{しゅ}イエス、

^{つみ}罪びとのわたしをあわれんでください。(ルカ18・13)

*^{しょくぜん}食前^{いの}の祈り

^{せんしょう}先唱 ^{ちち}父よ、あなたのいつくしみに^{かんしゃ}感謝して

この^{しょくじ}食事をいただきます。

^{いちどう}一同 ここに^{ようい}用意されたものを^{しゅくふく}祝福し、

わたしたちの^{こころ}心と^{からだ}体を^{ささ}支える^{かて}糧としてください。

わたしたちの^{しゅ}主イエス・キリストによって。

アーメン。

*^{しょくご}食後^{いの}の祈り

^{せんしょう}先唱 ^{ちち}父よ、^{かんしゃ}感謝のうちにこの^{しょくじ}食事を^お終わります。

^{いちどう}一同 あなたのいつくしみを^{わす}忘れず、

すべての^{ひと}人の^{しあわ}幸せを^{いの}祈りながら。

わたしたちの^{しゅ}主イエス・キリストによって。

アーメン。

* 司祭・神学生の(ための)祈り

世俗の中に暮らしながらも
 その快樂を望むことなく、
 すべての家族の一員となりながら
 そのいづれにも属さず、
 すべての苦しみを分かち、
 密接に参与し、
 痛手を癒し、
 人びとの祈りをささげるために
 人びとの中より神のもとに行き、
 神のもとより
 希望とゆるしとを人びとにもたらし、
 火のような博愛の心をもって
 青銅のような貞潔な心をもって、
 つねに教え、つねにゆるし
 絶えず慰め、祝福してやまない、
 それは何と、崇高な生涯だろう。
 キリストの司祭、
 それがほかならぬ、あなたの生涯。

かみ
神よ、わたしたち（彼ら）を
そのようなしさい司祭にしてください。

* し死をあま甘んじう受けるいの祈り

しゅ
主よ、

わたしのかみ神よ、

わたしはただいま今から

しゅ さだ主の定められるいかなるし死をも、

そのもだえ、いた痛み、くる苦しみとともに、

あらかじめ、ことごとく、

しゅ みて主の御手より

やす あま う安らかに甘んじ受けます。

きゅう かいきとうしょ
(旧サレジオ会祈祷書より)

* ろうれい びょうき かいいん いの
* 老齡・病気の会員のための祈り

この世のよ さいじょう最上のなにわざは何。

たの こころ とし
楽しい心で年をとり、

はたら やす
働きたいけれども休み、

しゃべりたいけれどもだま黙り、

しつぼう きぼう
失望しそうなときに希望し、

じゅうじゅん へいせい おのれ じゅうじ か にな
従順に、平静に、己の十字架を担う。

わかもの げん き かみ みち あゆ み
若者が元気いっぱい神の道を歩むのを見ても

ひと はたら
人のために働くよりも、

けんきょ ひと せ わ
謙虚に人の世話になり、

よわ ひと やく た
弱って、もはや人のために役立たずとも、

しんせつ にゆうわ
親切で、柔和であること——

お おも に かみ
老いの重荷は神のたまもの。

ふる ところ さい ご
古びた心にこれで最後にみがきをかける。

まことのこきょう い
まことの故郷へ行くために——

おのれ よ くさり
己をこの世につなぐ鎖を、

すこ
少しずつはがしていくのは

まことにつらい仕事。

こうして何にもできなくなれば、

それをけんきょ しょうだく
それを謙虚に承諾するのだ。

かみ さい ご いちばん しごと のこ
神は最後に一番よい仕事を残してくださる。

いの
それは祈りだ。

て なに
手は何もできない。

けれども、^{さいご}最後まで^{がっしょう}合掌できる。

^{あい}愛するすべての^{ひと}人の^{うへ}上に、

^{かみ}神の^{めぐ}恵みを^{もと}求めるために――

すべてを^おなし^お終えたら、

^{りんじゅう}臨終の^{とこ}床に^{かみ}神の^{こえ}声^きを聞くだらう。

「^き来なさい、^{とも}わが友よ、わたしは

^みあなたを^す見捨てない」と。

アーメン。

(H・ホイヴェルス「^{じんせい}人生の^{あき}秋に」より)

* サレジオ家族のための祈り

わかもの ちち し せい
若者の父、師である聖ヨハネ・ボスコよ

せいれい たまもの す なお したが
あなたは聖霊の賜物に素直に従い

もの まず もの ゆうせんてき あい たから
「ちいさな者、貧しい者」への優先的な愛という宝を
サレジオ家族に残していただきました。

わたし ところ
私たちの心に

よ ぼくしゃ おな おも つちか
良き牧者キリストと同じ思いを培い、

ひ び ちい ひとびと
日々、この小さな人々のため

かみ あい にな て
神の愛のしるしと担い手になれるよう

わたし おし
私たちに教えてください。

み ところ
いつくしみに満ちた心

し ごと にんたい ち え しみべつ
仕事における忍耐、知恵ある識別、

きょうかい おし ゆう き
教会の教えをあかしする勇氣、

せんきょう ひら ところ
宣教のための開かれた心を

か ぞくひとり
サレジオ家族一人ひとりのために

しゅ と
主に取りなしてください。

しゅ わたし むす とくべつ けいやく
主が私たちと結んだ特別な契約に

ちゅうじつ こた めぐ あた
忠実に応える恵みが与えられるよう

わたし たす
私たちを助けてください。

わたし ふ じょしゃせい みちび
私たちが扶助者聖マリアに導かれ

かみ あい いた みち よろこ
神の愛に至る道を喜びをもって、

わかもの とも あゆ
若者と共に歩むことができますように。

アーメン。

ふくいんせんきょうしゃ いの
* 福音宣教者のための祈り

せんしょう
先唱 扶助者聖マリアよ、あなたの子イエスへの信
仰のために福音宣教に出かける兄弟姉妹を助
けてください。

いちどう
一同 彼らが愛のわざといつくしみの心で人々と接
し、諸民族と共に平和と正義に満ちた世界を
建設していくことができますように。

アーメン。

ふくいんせんきょう いの
* 福音宣教のための祈り

せんしやう うみ ほし せい
先唱 海の星である聖マリアよ、
しよみんぞく う い
諸民族がイエスのことばを受け入れられるよう、
かれ みちび
彼らを導いてください。

いちどう くれ なぐさ
一同 彼らがみことばによって慰められ、
てん ちち
「天におられるわたしたちの父よ」と
よ
呼ぶことができますように。
アーメン。

せんきやうしや しやうめい いの
* 宣教者の召命のための祈り

せんしやう い
先唱 「あなたがたは行って、
たみ で し
すべての民をわたしの弟子にきなさい」
おお しゆ
(マタイ28・19) と仰せになった主イエスよ、

いちどう まね みみ ひとびと
一同 あなたの招きのことばを耳にした人々に
せいらい い ぶき そそ
聖霊の息吹を注いでください。
かれ ゆう き て あし
彼らが勇気といつくしみをもってあなたの手足
となり、
すく よろこ つた し めい まつと
救いの喜びを伝える使命を全うする

せんきょうしゃ
宣教者となることができますように。

アーメン。

ロザリオの^{いの}祈り

* 喜びの神秘【受肉の神秘】

げつようび どようび とな
(月曜日、土曜日に唱える)

だいいち もくそう かみ つ う
第一の黙想 マリア、神のお告げを受ける

マリアは、^{すく}救い^{ぬし}主の^{はは}母となる^{かみ}との神のお告^つげ^うを受けて、
「わたしは^{しゅ}主のはしためです。おことばどおり、この^み身になりますように」とこたえます。

だいに もくそう ほうもん
第二の黙想 マリア、エリサベトを訪問する

マリアはエリサベトを^{ほうもん}訪問し、二人は^{ふたり}聖^{せい}霊^{れい}に^み満たされ
て神の^{かみ}不^ふ思^し議^ぎな^{さん}わざを^{さん}賛美^びします。

だいさん もくそう う
第三の黙想 マリア、イエスを生む

マリアは、^{たびさき}旅先のベツレヘムでイエスを^う生^ぬみ、^{ぬの}布にく
る^かんで^か飼^ばい^お葉^け桶^ねに寝かせます。

だいやん もくそう
第四の黙想 マリア、イエスをささげる

マリアとヨセフは^{しんでん}神殿^いに行き、^{おさなご}幼子^{おんちち}イエスを^{おんちち}御父にさ
さげます。

だいよん もくそう 第四の黙想 イエス、^{さん えいこう すがた あらわ}タボル山で栄光の姿を現す

イエスは、^{さん さん にん で し えいこう すがた}タボル山で三人の弟子たちに栄光の姿を
^{あらわ こんなん の こ きぼう ひかり しめ}現し、困難を乗り越える希望の光を示してくださいま
した。

だいご もくそう 第五の黙想 イエス、^{さいご ぼん せいたい ひ せき せい}最後の晩さんで聖体の秘跡を制
定する

イエスは、^{さいご ぼん すく えいえん}最後の晩さんで、救いのいけにえ、永遠
のいのちの^{かて}糧として、パンとぶどう酒を用いて^{しゅもち せいたい}聖体の
^{ひせき さだ じんるい たい あい きねん のこ}秘跡を定め、人類に対する愛の記念を残してください
ました。

くる しんび じゆなん しんび
* 苦しみの神秘【受難の神秘】

かようび きんようび とな
(火曜日、金曜日に唱える)

だいいち もくそう 第一の黙想 イエス、^{くる}苦しみもだえる

ゲッセマネの^{その}園でイエスは、^{くる}苦しみもだえながらも、
^{さいご おんち むね したが けつ い}最後まで御父のみ旨に従うことを決意されます。

だいに もくそう 第二の黙想 イエス、^うむち打たれ、^{うらぎ}ペトロにも裏切ら
れる。

^{ふ せい さいばん う}不正な裁判を受けたイエスは^うむち打たれ、ペトロに

うらぎ
も裏切られます。

だいさん もくそう いえす、いばらの冠をかぶせられる

いえすは死刑の宣告を受け、兵士たちのなぶり者になり、いばらの冠をかぶせられます。

だいよん もくそう いえす、十字架を担う

しゅ いえすは、十字架を担い、群衆のあざけりのなかをゴルゴタの丘に向かってお進みになります。

だいご もくそう いえす、息をひきとる

じゅうじか つけられたしゅ いえすは、おんちのみ旨を果たして、息をひきとられます。

さか しんぴ ふっかつ しんぴ
* 栄えの神秘【復活の神秘】

すいようび にちようび とな
(水曜日と日曜日に唱える)

だいいち もくそう いえす、復活する

いえすは死に打ち勝って復活し、新しいいのちをお与えになります。

だいに もくそう いえす、天に上げられる

ふっかつ しゅ いえすは、弟子たちの前で天に上げられ、おんちの右の座にお着きになります。

だいさん もくそう せいれい しと
第三の黙想 聖霊、使徒たちにくだる

しゅ やくそく のとおりに、マリアとともに祈っていた使徒た
ちのうえに聖霊がくだります。

だいよん もくそう てん えいこう あ
第四の黙想 マリア、天の栄光に上げられる

かみ おん こ はは たましい てん えいこう あ
神は、御子の母マリアをからだも魂も天の栄光に上
げられました。

だいご もくそう ひと はは
第五の黙想 マリア、すべての人の母となる

てん えいこう あ すく
天の栄光に上げられたマリアは、キリストの救いにあ
ずかるすべての人の母となりました。

ROSARY

*The Five Joyful Mysteries:

1. The Annunciation
2. The Visitation
3. The Nativity
4. The Presentation in the Temple
5. The Finding in the Temple

*The Five Sorrowful Mysteries:

1. The Agony in the Garden
2. The Scourging at the Pillar
3. The Crowning with Thorns
4. The Carrying of the Cross
5. The Crucifixion and Death

*The Five Glorious Mysteries:

1. The Resurrection
2. The Ascension

3. The Descent of the Holy Spirit
4. The Assumption
5. The Coronation of Mary

***The Five Luminous Mysteries:**

1. The Baptism of Christ in the Jordan
2. The Wedding Feast at Cana
3. Jesus' Proclamation of the Coming of the Kingdom of God
4. The Transfiguration
5. The Institution of the Eucharist

--- O my Jesus, forgive us our sins, save us from the fires of hell; lead all souls to Heaven, especially those who have most need of your mercy.

じゅうじか
*十字架のしるし

ちち こ せいれい な
父と子と聖霊のみ名によって。

アーメン。

しゅ いの
*主の祈り

てん ちち
天におられるわたしたちの父よ、

な せい
み名が聖とされますように。

くに き
み国が来ますように。

てん おこな
みこころが天に行われるとおり

ち おこな
地にも行われますように。

ひ かて きょう あた
わたしたちの日ごとの糧を今日もお与えください。

つみ
わたしたちの罪をおゆるしてください。

ひと
わたしたちも人をゆるします。

ゆうわく
わたしたちを誘惑におちいらせず、

あく すく
悪からお救いください。

アーメン。

*アヴェ・マリアの^{いの}祈り

アヴェ・マリア、^{めぐ}恵みに^み満ちた^{かた}方

^{しゅ}主はあなたとともにおられます。

あなたは女の^{おんな}うちで^{しゅくふく}祝福され、

ご胎内の^{たいたい}御子^{おんこ}イエスも^{しゅくふく}祝福されています。

^{かみ}神の^{はは}母^{せい}聖マリア、

わたしたち^{つみ}罪びとのために、

^{いま}今も、^し死を^{むか}迎える^{とき}時も、^{いの}お祈りください。

アーメン。

*^{えいしょう}栄唱

^{えいこう}栄光は^{ちち}父と^こ子と^{せいれい}聖霊に。

^{はじ}初めのように^{いま}今も^{よよ}いつも^{よよ}世々に。アーメン。

*In Nomine Patris

In nomine Patris, et Filii, et Spiritus Sancti.
Amen.

*Pater noster

Pater noster, qui es in caelis:
sanctificetur nomen tuum:
adveniat regnum tuum:
fiat voluntas tua,
sicut in caelo, et in terra.
Panem nostrum quotidianum da nobis hodie:
et dimitte nobis debita nostra,
sicut et nos dimittimus debitoribus nostris:
et ne nos inducas in tentationem:
sed libera nos a malo.
Amen.

***Ave Maria**

Ave Maria, gratia plena, Dominus tecum,
benedicta tu in mulieribus,
et benedictus fructus ventris tui Iesus.
Sancta Maria mater Dei,
ora pro nobis peccatoribus,
nunc et in hora mortis nostrae.
Amen.

***Gloria Patri**

Gloria Patri, et Filio, et Spiritui Sancto,
sicut erat in principio et nunc et semper et in
saecula saeculorum.
Amen.

***Sign of the Cross**

In the Name of the Father, and of the Son,
and of the Holy Spirit,
Amen.

*Our Father

Our Father who art in heaven,
hallowed be Thy name; Thy kingdom come
Thy will be done on earth as it is in heaven.
Give us this day our daily bread;
and forgive us our trespasses
as we forgive those who trespass against us;
and lead us not into temptation,
but deliver us from evil.
Amen.

*Hail Mary

Hail Mary, full of grace, the Lord is with you;
blessed are you among women,
and blessed is the fruit of your womb, Jesus.
Holy Mary, Mother of God,
pray for us sinners,
now and at the hour of our death.
Amen.

***Glory Be**

Glory be to the Father, and to the Son,
and to the Holy Spirit,
as it was in the beginning,
is now, and ever shall be,
world without end.
Amen.

