

3日（朝）

（聖句／マタイによる福音書 11章28、30節）

すべて重荷を負うて苦労している者は、わたしのもとにきなさい。
あなたがたを休ませてあげよう。
わたしのくびきは負いやすく、わたしの荷は軽いからである。

（祈り）

救いの源である神よ、力を奮い起こして助けてください。
救いの日が、わたしたちの罪のために遅れることなく、
あなたの慈しみによって早められますように。
わたしたちの主イエス・キリストによって。アーメン。

（詩編6編）

主よ、怒ってわたしを責めないでください
憤って懲らしめないでください。
主よ、憐れんでください わたしは嘆き悲しんでいます。
主よ、癒してください、わたしの骨は恐れ
わたしの魂は恐れおののいています。
主よ、いつまでなのでしょう。
主よ、立ち帰り わたしの魂を助け出してください。
あなたの慈しみにふさわしく
わたしを救ってください。
死の国へ行けば、だれもあなたの名を唱えず
陰府に入れば だれもあなたに感謝をささげません。
わたしは嘆き疲れしました。
夜ごと涙は床に溢れ、寝床は漂うほどです。
苦悩にわたしの目は衰えて行き
わたしを苦しめる者のゆえに
老いてしまいました。
悪を行う者よ、皆わたしを離れよ。
主はわたしの泣く声を聞き
主はわたしの嘆きを聞き
主はわたしの祈りを受け入れてくださる。

（主の祈り）

天にまします我らの父よ、ねがわくはみ名をあがめさせたまえ。
み国を来たせたまえ。
みこころの天になるごとく 地にもなさせたまえ。
我らの日用の糧を、今日も与えたまえ。
我らに罪を犯す者を 我らがゆるすごとく、我らの罪をもゆるしたまえ。
我らをこころみにあわせず、悪より救い出したまえ。
国とちからと栄えとは 限りなくなんじのものなればなり。アーメン。