

せいどうがい せいたいはいりよう かてい れいてきせいたいはいりよう
聖堂外での聖体拝領、また家庭での霊的聖体拝領のしおり

(感染症対策で入場制限されている公開ミサに心を合わせるために)

じゅうじか にゆうさいしやう とな いの とどの
① 十字架のしるしをして(入祭唱を唱え、)祈りの心を整えましょう。

こきゅう かみ いしき
呼吸を整え、ともにおられる神を意識しましょう。

せいかつ かみ め
② 生活を神の目でふりかえり、神がわたしの心に見せたいと望んで

せいいい ひかり ねが かいしん
おられるみ言葉をいただけるよう聖霊の光を願いながら、回心の
祈りをささげましょう。

ぜんのう きやうだい みな こくはく おも
「全能の神と、兄弟の皆さんに告白します。わたしは思い、ことは、
おこな
行い、おこたりによって、たびたび罪をおかしました。聖母マリア、
てんし せいじん つみふか
すべての天使と聖人、そして兄弟の皆さん、罪深いわたしのため
に 神に祈ってください。」

きやう せいしやうどく みみ かたむ もくどく
③ 今日のミサの聖書朗読に耳を傾けましょう。(または黙読)

のぞ
そして心で「主よ、あなたはこれからわたしに、何をお望みでしょう
か。」と祈り、イエスさまがわたしに言いたいことは何か、しばらく静
かにかんが かくそう
かに考えてみましょう(黙想)。

しゅ
④ 主の祈り



ちやくぜん
⑤ 聖体拝領 (直前に)

ま かた
●【教会外で聖体拝領を待っておられる方】

(心で次のように祈りましょう。)

「主イエス・キリスト、あなたがご聖体の秘跡のうちに
まことにおいでになることを信じ、すべてに超えてあなたを愛し、
わたしの心に迎えたいと望みます。

いま ひせき せいたい う ころ
今、秘跡によるご聖体を受けるわたしの心においでください。

(しばらく沈黙のうちに心の準備をする。) ……

れいてきせいたいはいりよう おこな
●【家庭で霊的聖体拝領を行う方】

(心で次のように祈りましょう。)

「主イエス・キリスト、あなたがご聖体の秘跡のうちに
まことにおいでになることを信じ、すべてに超えてあなたを愛し、
わたしの心に迎えたいと望みます。

いま ひせき せいたい う ころ
今、秘跡によるご聖体を受けることができないわたしの心においでください。

(しばらく沈黙のうちに心の準備をする。) ……

ちやくご
⑥ 聖体拝領、または霊的聖体拝領 (直後に)心で祈りましょう。

「あなたが、今わたしの心にまことにおいでになったことを
信じて感謝いたします。いつもあなたと一致したいと望むわたしが、
あなたから離れることのないようにしてください。」

しゅくふく めぐ しゅうじか
(祝福と恵みを祈って十字架のしるしをし、主とともに、それぞれの
生活へ行きましょう。)