

### 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、願わくはみ名を崇めさせたまえ。  
み国を来らせたまえ。  
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赦すごとく、我らの罪をも赦したまえ。  
我らを試みにあわせず、悪より救い出したまえ。  
国と力と栄えとは、限りなく汝のものなればなり。アーメン