

## ロザリオの祈り方<sup>1</sup>

一日に一環を唱えるときは、下記のように提案されています。

- ◇ **喜びの神秘**：月曜日、土曜日、または待降節の間に。 (1頁)
- ◇ **苦しみ<sup>さか</sup>の神秘**：火曜日、金曜日、または四旬節と聖週間の間に。 (7頁)
- ◇ **栄え<sup>さか</sup>の神秘**：水曜日、日曜日、または復活節の間に。 (10頁)
- ◇ **光の神秘**：木曜日、または年間<sup>じゆにく</sup>の間に。 (4頁)

(教皇ヨハネ・パウロ2世の使徒的書簡『おとめマリアのロザリオ』をご参照下さい。)

### ◇ **喜びの神秘** (受肉<sup>じゆにく</sup>の神秘)

ロザリオの祈り「喜びの神秘」を、ご一緒に唱えましょう。

父と✠子と聖霊のみ名によって。アーメン。

ロザリオの祈りは、まず、マリアと一緒に救いの神秘を思いめぐらすことから始まります。その神秘が少しでもよく分かるように、マリアに教えを請うのです。そのうちに、自分や他人に必要な恵みに気がつきます。今度は、その恵みが与えられるように、マリアの取り次ぎによって祈るのです。マリアは母として、いつも救いの実現のためにキリストとともに働かれます。知らず知らず、わたしたちもその協力の中に入っていくのです。

使徒信条      主の祈り      アヴェ・マリアの祈り (3回)      栄唱

第1の神秘 お告げ (マリア、神のお告げを受ける)

ルカ1章26～38節

天使ガブリエルは、ナザレというガリラヤの町に神から遣わされた。天使は言った。「マリア、恐れることはない。あなたは神から恵みをいただいた。あなたは身ごもって男の子を生むが、その子をイエスと名付けなさい。」

黙想：

神はおん子を救い主として遣わすにあたって、マリアが母親になるようにと、協力をお求めになりました。驚いたマリアに天使は親切に説明しました。これは神のみわざです、「神にできないことは何一つありません。」確かに神のみわざなのだ

<sup>1</sup> 黙想文：山本襄治神父 (イエズス会司祭)

分かりました。神がお望みならば、拒むことはできません。マリアは「はい」と答えました。神はわたしたちにも、時々協力をお求めになります。そのときはマリアのように答えましょう。

主の祈り      アヴェ・マリアの祈り（10回）      栄唱      ファティマの祈り

第2の神秘    ご訪問（マリア、エリザベトを訪問する）

ルカ1章39～56節

マリアは、急いで山里に向かい、ザカリアの家に入ってエリザベトに挨拶した。マリアは、三か月ほどエリザベトのところに滞在した。

黙想：

年をとった親戚エリザベトが子どもを授かりました。ともに祝い、必要な手伝いをしようと、マリアはすぐに出発しました。およそ100キロの旅です。喜ぶ人とともに喜び、悲しむ人を慰め、困った人には救いの手を差し伸べる。イエスのように、マリアも、仕えられるためではなく、仕えるためにおられるのです。そんな心をわたしたちにも与えてください。

主の祈り      アヴェ・マリアの祈り（10回）      栄唱      ファティマの祈り

第3の神秘    ご降誕（マリア、イエスを生む）

ルカ2章1～21節

皇帝から全領土の住民に、登録をせよとの勅令が出た。ヨセフもダビデの家に属し、その血筋<sup>ちすじ</sup>であったので、ガリラヤの町ナザレから、ユダヤのベツレヘムというダビデの町へ上って行った。

黙想：

やっとの思いで着いたベツレヘムでは、宿屋に場所がありませんでした。でも、そんなことでくじけることはありません。布にくるまれて、飼<sup>ばおけ</sup>い葉桶に寝かされたイエスと、救い主の誕生を、天使たちが知らせ、羊飼<sup>ばおけ</sup>いたちがそれを聞いて拝みに来ました。星を見て「王」の誕生を知った東の国の博士たちは、星に導かれてお祝いの品を持って訪ねて来ました。わたしたちも、救いの呼びかけを聞き漏らしたり、時のしるしを見逃したりしないように、お恵みを願いましょう。

主の祈り      アヴェ・マリアの祈り（10回）      栄唱      ファティマの祈り



## ☆ 光の神秘 (掲示の神秘)

ロザリオの祈り「光の神秘」を、ご一緒に唱えましょう。

+ 父と子と聖霊のみ名によって。アーメン。

「わたしは世の光である。わたしに従う者は暗闇<sup>くらやみ</sup>を歩かず、命の光を持つ。」（ヨハネ 8・12）あるとき、イエスはこう言われました。しかし、人々はその光を認めず、受け入れませんでした。「その行いが悪いので、光よりも闇の方を好んだ。……悪を行う者は皆、光を憎み、その行いが明るみに出されるのを恐れて、光の方に来ないからである。しかし、真理を行う者は光の方に来る」のです（ヨハネ 3・19～21）。イエスの生涯には、ぱっと明るく光る出来事があります。神が、イエスが光であることを気づかせてくださるのです。そのことを黙想しながら、光に向かって歩みましょう。

使徒信条　　主の祈り　　アヴェ・マリアの祈り（3回）　　栄唱

第1の神秘　イエスの洗礼（イエス、ヨルダン川で洗礼を受ける）

マルコ 1 章 9～11 節

イエスはガリラヤのナザレから来て、ヨルダン川でヨハネから洗礼を受けられた。水の中から上がるとすぐ、天が開けて“霊”が鳩のように御自分に降って来るのを、御覧になった。すると、「あなたはわたしの愛する子、わたしの心に適う者」という声が、天から聞こえた。

黙想：

ヨルダン川で、洗礼者ヨハネが洗礼を授けていました。罪の赦しと悔い改めの洗礼を受ける群衆に混じって、イエスは人に知られずに洗礼を受けました。「あなた方の中に、あなたがたの知らない方がおられる。その方は聖霊で洗礼をお授けになる」とヨハネは言いました。水から上がられたイエスが「その方である」と、“霊”があかしをしました。そして、ヨハネは、イエスが「世の罪を取り除く神の小羊」であることを知ったのです。

主の祈り　　アヴェ・マリアの祈り（10回）　　栄唱　　ファティマの祈り

第2の神秘　カナの婚礼で水をぶどう酒に変える（イエス、最初のしるしを行う）

ヨハネ 2 章 1～5 節

ガリラヤのカナで婚礼があって、イエスの母がそこにいた。イエスも、その弟子たちも婚礼に招かれた。ぶどう酒が足りなくなったので、母がイエスに「ぶどう酒がなくなりました」と言った。イエスは母に言われた。「婦人よ、わたしとどんなかかわりがあるのです。わたしの時はまだ来ていません。」しかし、母は召し使いたちに、「この人が何か言いつけたら、そのとおりにしてください」と言った。

黙想：

婚礼の宴会でぶどう酒がなくなりました。それにいち早く気づいたマリアは、「この場を救えるのは、イエスだけだ」と思い、躊躇なく、イエスに急を告げました。「婦人よ、わたしとどんなかかわりがあるのです。」冷たく響く答えにも、マリアは動じませんでした。イエスが一番大切にしていたのは、父のみ旨と定めるときだと、マリアは知っていたからです。しかし、マリアは、イエスは救い主なのだから、きつと救いの手を差し伸べてくださるに違いないと、強く信じていました。だから召使いに言われたのです。「何でもこの人の言うとおりにしてください」と。この信仰と信頼を願いましょう。

主の祈り      アヴェ・マリアの祈り（10回）      栄唱      ファティマの祈り

第3の神秘 宣教の初め（イエス、神の国の到来を告げ、人々を回心に招く）

マルコ 1 章 14～15 節

ヨハネが捕らえられた後、イエスはガリラヤへ行き、神の福音を宣べ伝えて、「時は満ち、神の国は近づいた。悔い改めて福音を信じなさい」と言われた。

黙想：

イエスの洗礼、荒れ野での 40 日間の誘惑のあと、大きな事件が起こりました。領主ヘロデの不倫をいさめた洗礼者ヨハネを、怒った領主が逮捕、投獄したのです。ヨハネの活動が終わりました。しかし、それはイエスに対する宣教活動開始の合図でもあったのです。神の子が、神の国が近づいたことを語る 때가来たのです。神の国、それは、人類の主はただ創造主である神だけであること、だから、人類と宇宙のすべてが、その神の思し召しのおりに動かなければならないことを求めています。そのためには、人々が、自己中心的な生活を捨て、神のみ旨に徹底的に従う回心が必要です。イエスは、その回心と福音を信じることを求めました。その回心と信仰を祈りましょう。

主の祈り      アヴェ・マリアの祈り（10回）      栄唱      ファティマの祈り

## 第4の神秘 イエスの<sup>へんよう</sup>変容（イエス、タボル山で栄光の姿を現す）

### ルカ9章28～31節

この話をしてから八日ほどたったとき、イエスはペトロ、ヨハネ、およびヤコブを連れて、祈るために山に登られた。祈っておられるうちに、イエスの顔の様子が変わり、服は真っ白に輝いた。見ると二人の人がイエスと語り合っていた。モーセとエリアである。二人は栄光に包まれて現れ、イエスがエルサレムで遂げようとしておられる最期について話していた。

黙想：

「あなたはメシア、生ける神の子です」とペトロが信仰告白をしたあと、イエスは、「人の子は必ず多くの苦しみを受け、長老、祭司長、律法学者たちから排斥されて殺され、3日の後に復活することになっている」と教え始められました。これを聞いてペトロはイエスをいさめましたが、「サタン引き下がれ。あなたは神のことを思わず、人間のことを思っている」とイエスに厳しく叱責されました。受難と死ではイエスの弱さ、無力だけが目立ちますが、神の栄光と力は、地上の生活、受難と死においては、無いのではなく、隠されており、復活のとき、それはいっばいに輝くことを、イエスは教えてくださったのです。

主の祈り      アヴェ・マリアの祈り（10回）      栄唱      ファティマの祈り

## 第5の神秘 最後の晩さん（イエス、最後の晩さんで聖体の秘跡を制定する）

### コリント1 11章23～26節

主イエスは、引き渡される夜、パンを取り感謝の祈りをささげてそれを裂き、「これはあなたがたのためのわたしの体である。わたしの記念としてこのように行いなさい」と言われました。また、食事の後で、杯も同じようにして、「この杯はわたしの血によって立てられる新しい契約である。飲む度に、わたしの記念としてこのように行いなさい」と言われました。

黙想：

「さて、過越祭の前のことである。イエスはこの世から父のもとへ移る御自分の時が来たことを悟り、世にいる弟子たちを愛して、この上なく愛し抜かれた」（ヨハネ13・1）。そのとき、イエスは弟子たちの足を洗われました。それは奴隷の仕事です。その奴隷の奉仕の姿をとおして、イエスは、十字架の死の意味を示し、言葉でも教えてくだ



だ」と言っています。しかし、イエスは心の底で父の望みを受け入れ、全人類の救いのために命をささげる決意をなさいました。わたしたちも、十字架の死にいたるまで従われたイエスとともに歩む勇気と力を祈りましょう。

主の祈り      アヴェ・マリアの祈り（10回）      栄唱      ファティマの祈り

第2の神秘    むち打ち（イエス、むち打たれる）

ルカ 23章 13～25節

ピラトは、祭司長たちと議員たちと民衆とを呼び集めて、言った。「この男は死刑に当たるようなことは何もしていない。だから、鞭で懲らしめて釈放しよう。」

黙想：

ピラトは、ローマ総督なのだから、堂々とイエスの無罪を宣言し、釈放してしまえばよかったのです。しかし、ピラトは自分からそうするつもりはなかったのです。大祭司たちが訴えを取り下げることがをひそかに望んでいたからです。わたしたちも、誘惑を断固として退けられないでいることがあります。イエスの苦しみを黙想することによって、わたしたちが煮え切らない態度を捨てて、イエスに従う勇気をお与えください。

主の祈り      アヴェ・マリアの祈り（10回）      栄唱      ファティマの祈り

第3の神秘    いばらの冠（イエス、いばらの冠をかぶせられる）

マタイ 27章 27～30節

総督の兵士たちは、イエスの着ている物をはぎ取り、赤い外套を着せ、茨で冠を編んで頭に載せ、また、右手に葦の棒を持たせて、その前にひざまずき、「ユダヤ人の王、万歳」と言って、侮辱した。

黙想：

ローマ軍の兵士たちは、イエスを囲んで「王さま遊び」を始めました。「ユダヤ人の王だ」と言うのか、「それなら冠だ」と言って茨の冠をかぶせ、イエスを侮辱したのです。何日かまえに、ホザンナ、万歳と言ってイエスのエルサレム入場を迎えた人々はどこへ行ってしまったのでしょうか。イエスさま、わたしたちを富、権力、快樂の支配から解放し、本当にあなたに仕える者としてください。

主の祈り      アヴェ・マリアの祈り（10回）      栄唱      ファティマの祈り



マリアの取り次ぎによって、今の悲しみから解放され、永遠の喜びを味わう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。アーメン。

## ☆ <sup>さか</sup>栄えの神秘（栄光の神秘）

---

ロザリオの祈り「栄えの神秘」を、ご一緒に唱えましょう。

+父と子と聖霊のみ名によって。アーメン。

イエスの埋葬は、アリマテアのヨセフやニコデモも登場して心を込めて行われましたが、いかにも「その場しのぎ」でした。特にマグダラのマリアなどの女性たちは心残りだったでしょう。しかし、翌日は安息日でした。明けてすぐ、お墓に向かったのに、驚いたことに、イエスの遺体が消えていました。手掛かりが得られぬままに、お墓で泣いていたマグダラのマリアに、園丁としか見えなかった人が、「マリア」と呼びかけました。「先生だ。」マリアは弟子たちにそれを告げに走りました。その夕方、鍵のかかった部屋にイエスがどこからともなく入って来られ、「平和」とあいさつされました。亡くなったイエスは、新しい生き方でともにおられることをしめしてくださいました。どうかいつもわたしたちと一緒にいらしてください。

使徒信条　主の祈り　アヴェ・マリアの祈り（3回）　栄唱

第1の神秘　イエスの復活（イエス、死者の中から復活する）

ルカ 24 章 1～49 節

婦人たちは、週の初めの日の明け方早く、墓に行った。輝く衣を着た二人がそばに現れた。二人は言った。「なぜ、生きておられる方を死者の中に捜すのか。」

黙想：

安息日が明けた日、2人の弟子がエルサレムを後にしました。「あの方こそイスラエルを解放してくださると望みをかけていた」イエスが、亡くなってお先真っ暗になったのです。そこへ、見知らぬ旅人が追いついてきました。聖書の話をし、行き先エマオで、弟子たちの家に上がり、パンを取り、賛美の祈りを唱え、裂いて渡されました。復活したイエスだったのです。羊飼いのように、失われかけた弟子たちを探しにみえたのでした。

主の祈り　アヴェ・マリアの祈り（10回）　栄唱　ファティマの祈り

## 第2の神秘 <sup>しようてん</sup>ご昇天（イエス、天に上げられる）

### 使徒言行録1章4～11節

イエスは言われた。「聖霊が降ると、あなたがたは力を受ける。そして、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。

黙想：

「オリーブ畑」山に集まった弟子たちに、「地の果てに至るまで、わたしの証人となる」ということばを残して、イエスは天に昇って行かれました。神である父の国、わたしたちの本国に行かれたのです。わたしたちの本国も天にあります。だから、「上にあるものに心を留め、地上のものに心を引かれないように」努めましょう。

主の祈り      アヴェ・マリアの祈り（10回）      栄唱      ファティマの祈り

## 第3の神秘 <sup>せいれいこうりん</sup>聖霊降臨（聖霊、使徒たちにくだる）

### 使徒言行録2章1～42節

五旬祭の日が来て、一同が一つになって集まっていると突然、激しい風が吹いて来るような音が天から響いた。そして、炎のような舌が一人一人の上にとどまった。

黙想：

昇天の前に、イエスは「父の約束されたものを待ちなさい」と言われました。それは五旬祭の日に実現しました。ガリラヤのことばで語る使徒たちの話を、集まった人々は自分の母国語で聞いたのです。福音がことばの壁を超えたのです。新しい弁護者・真理の霊が派遣されました。イエスが話されたことをすべて思い起こさせ、真理をことごとく悟らせてくださる方です。どうか、わたしたちをいつも導いてください。

主の祈り      アヴェ・マリアの祈り（10回）      栄唱      ファティマの祈り

## 第4の神秘 <sup>ひしようてん</sup>マリアの被昇天（マリア、天の栄光に上げられる）

### ルカ1章46～55節

マリアは言った。「わたしの魂は主をあがめ、わたしの霊は救い主である神を喜びたたえます。主はその腕で力を振るい、権力ある者をその座から引き降ろし、身分の低い者を高く上げた。

黙想：

神のお告げで、救い主の誕生は始まりました。十字架のもとにたたずんだマリアは、イエスが命をささげる最後の瞬間に立ち合われたのです。救い主の歩みをはじめから、終わりまで、ともに歩まれたのです。復活したイエスは死に打ち勝って、天に昇って行かれました。天の父は、マリアもイエスと一緒に天に上げられることをお望みになり、それを実行されました。それがマリアの被昇天です。教会はその存在のはじめから、それを信じ、祝ってきました。天に上げられたマリアさま、わたしたちのためにいつもお祈りください。

主の祈り      アヴェ・マリアの祈り（10回）      栄唱      ファティマの祈り

第5の神秘 天の<sup>げんこう</sup>元后マリア（マリア、すべての人の母となる）

黙示録 12章 1節

天に大きなしるしが現れた。一人の女が身に太陽をまとい、月を足の下にし、頭には十二の星の冠をかぶっていた。

黙想：

あるとき、イエスは、「人の子は、栄光に輝いて、天使たちを皆従えて来るとき、その栄光の座につく」と言われました。キリストが王であるのは、イエスが十字架の死に至るまで、父に従い、その<sup>おぼ</sup><sup>め</sup>思し召しを果たし続けたからです。その王であるキリストには、最後まで一緒に歩んだ「道連れ」がありました。マリアです。イエスには王の栄光が与えられました。マリアには、王の「道連れ」にふさわしい「道連れ」としての栄光が与えられたのです。神の母マリアさま、いつもわたしたちを支え、導いてください。

主の祈り      アヴェ・マリアの祈り（10回）      栄唱      ファティマの祈り  
                  <sup>げんこう</sup>  
                  元后あわれみ母（サルヴェ・レジナ）      聖マリアの連願

結びの祈り

いつくしみ深い神よ、わたしたちにいつも信仰に生きる力を与えてください。聖母マリアの取り次ぎによって、今の悲しみから解放され、永遠の喜びを味わう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。アーメン。

父と ✠ 子と 聖霊のみ名によって。アーメン。