

† 8月の共同祈願 †

平和のために祈りをささげます。自分たちの身近なところから平和を大切に、世界の平和に貢献していくことができますように。

朝の祈りにおいて：恵みを願って一日を始めよう

- ❖ 今日一日、ささやかな主の平和の器として生きることができるよう祈いましょう。
- ❖ あるいは、以下の「平和を求める祈り」を唱えて一日を始めよう。

晩の祈りにおいて：今日一日をふりかえってみよう

- ❖ 今日一日をふりかえってみて、平和を実現していただろうか。あるいは平和を壊すような生き方をしたかどうか。平和が実現していたら、「ありがとう」。平和を壊していたら、「ごめんなさい」の祈りをささげよう。

平和を求める祈り（アジジの聖フランシスコ）

わたしをあなたの平和の道具としてお使いください
憎しみのあるところに愛を いさかいのあるところにゆるしを
分裂のあるところに一致を 疑惑のあるところに信仰を
誤っているところに真理を 絶望のあるところに希望を
闇に光を 悲しみのあるところに喜びを
もたらすものとしてください
慰められるよりは慰めることを 理解されるよりは理解することを
愛されるよりは愛することを わたしが求めますように
わたしたちは 与えるから受け ゆるすからゆるされ
自分を捨てて死に 永遠のいのちをいただくのですから



みことば ～マタイ5章9節
「平和を実現する人びとは幸いです」

❖解説

8月は私たち日本人にとって、平和を見つめ、平和を願う月です。日本のカトリック教会は8月6日から15日を平和旬間と定めています。それに合わせて、私たち聖イグナチオ教会のメンバーも平和を祈り求めましょう。

まず、自分自身の心の中に平和があるように祈りましょう。イライラし、怒りに囚われ、心の中に平和がなければ、主の平和の道具になれないでしょう。また、周りの人に迷惑をかけていたら、私たちは平和の一步を踏み出しているとはいえません。周りにいる人々と平和を築いていけるように願い求めましょう。そして、この社会と世界に平和があるように祈り求めましょう。

平和旬間の期間、早朝5時から深夜の12時まで、東京教区主催で祈りのリレーが行われます。ぜひご参加ください（詳しくはポスターをご覧ください）。

以下は平和を実践するためのヒントです。

❖まず自分自身が平和になるために

- ・イライラする時は呼吸を整えましょう。ゆっくり呼吸することで心が静まります。
- ・心身のバランスのとれた生活を心がけましょう。暑いので無理をせず、水分を補給し、栄養のあるものを食べ、睡眠と休養を十分とります。心の栄養になる本・音楽・自然・運動・友情などに触れる機会を作りましょう。逆に、心の毒になるものは避けましょう。暴飲暴食・夜更かし・働き過ぎなどは平安をもたらさないでしょう。
- ・祈りの中で、心の平安をさまたげるものをしっかりと見つめ、そこから解放されるように主に祈り求めましょう。

❖周りの人と平和を築くために

- ・平和の一步として、周りの人とあいさつをするように心がけましょう。そして彼らの祝福を心の中で祈ります。
- ・周りの人を理解するように心がけましょう（理解されるよりも理解することを）。そして、その人と積極的に対話をしてみましょう。実際に話し合っ、気づくことも多いものです。少しずつ理解できてきたら、どう受け入れるか、どう謝るか、どうゆるすか、どう和解するか、どう愛し合うかを探し求めていきましょう。
- ・周りの人と平和を築いたら、世界平和に大きく貢献することになるでしょう。

❖世界の平和のために

- ・この世界で起きている戦争や争いに心を向けましょう。ニュースや人の話を聞き流さず、関心をもって耳を傾け、祈りをささげましょう。
- ・平和のために何ができるかを考え、実践してみましょう。まず、「知ること」から始めてみるのもひとつの方法です。今年の平和旬間のサブテーマは、「こどもと貧困」です。8月12日には当教会で講演会も行われます。
- ・世界平和のためにも祈りをささげましょう。東アジアの国々と友好な関係を築いていけるように、中東の紛争が収まっていくように、世界中の貧しい子どもたちに必要な支援が与えられるように、等。