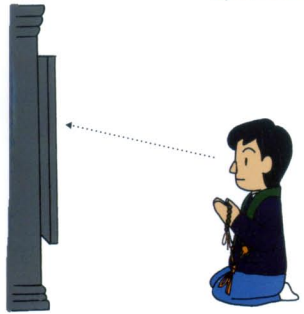
合掌（がっしょう）したら

胸の前で指をそろえて両手を合わせましょう。



お念仏（ねんぶつ）申して

何回でも結構です。お念仏申しましょう。

念仏

お念仏は呪文（じゅもん）ではありません。称（とな）えることによって、仏さまに祈願（きがん）していくものでもありません。私が称えたお念仏であってもそれは、阿弥陀（あみだ）さまが「私がおりますよ。安心してください」と呼びかけてくださる阿弥陀さまのはたらきそのものなのです。

礼拝（らいはい）しましょう

ゆっくりと上体を４５度くらい前に傾けましょう。