

これらの短いみことばは、フランスにある超
教派男子修道共同体テゼの昼の祈りから取ら
れたものです。

より深くみことばを味わいたい方は、出典箇
所を参照して文脈のなかでみことばを黙想な
さってください。

聖書本文は、原則として『聖書 新共同訳』
日本聖書協会発行をもとにしています。

1日(水) 2コリント 5:20-6:2 † 灰の水曜日

パウロは記す。「神がわたしたちを通して勧
めておられるので、わたしたちはキリストの
使者の務めを果たしています。キリストに代
わってお願いします。神と和解させていただ
きなさい。今や、恵みの時、今こそ、救いの
日。」

2日(木) ヘブライ 13:1-8

わたしたちは、はばからずこのように言うこ
とができます。「主はわたしの助け手。わた
しは恐れない。」イエス・キリストは、きの
うも今日も、また永遠に変わることはない方
です。

3日(金) ミカ 6:1-8

主は言われる。「わが民よ、わたしはあなた
に何をしたというのか。何をもちてあなたを
疲れさせたのか。わたしに答えよ。わたしは
あなたを奴隷の家から贖(あがな)った。主
の恵みの御業を思い起こしなさい。」

4日(土) ヘブライ 11:1-10

信仰とは、望んでいる事柄を確信し、見えな
い事実を確認することです。

5日(日) マタイ 4:1-11

イエスは悪魔に言われた。「こう書いてある。
『人はパンだけで生きるものではない。神の
口から出る一つ一つの言葉で生きる。』」

6日(月) ルカ 11:27-28

イエスは言われた。「神の言葉を聞き、それ
を守る人は幸い。」

7日(火) ヨハネ 6:27-29

人々はイエスに尋ねた。「神の業(わざ)を
行うためには、何をしたらよいでしょうか」
イエスは言われた。「神がお遣わしになった
者を信じること、それが神の業である。」

8日(水) イザヤ 40:1-5

わたしの民を慰めよとあなたたちの神は言わ
れる。彼らを慰め、彼らの心に語りかけよと。

9日(木) 1テサロニケ 5:12-28

どうか、平和の神御自身が、あなたがたを全
く聖なる者としてくださいますように。また、
わたしたちの主イエス・キリストの来られる
とき、あなたがたの霊も魂も体も、非のうち
どころのないものとしてくださいますように。
あなたがたをお招きになった方は、真実です。

10日(金) ユダ 20-21

神の愛によって自分を守り、永遠の命へ導い
てくださる、わたしたちの主イエス・キリス
トの憐れみを待ち望みなさい。

11日(土) マタイ 9:36-10:8

イエスは弟子たちに言われた。「収穫は多い
が、働き手が少ない。だから、収穫のために
働き手を送ってくださるよう、収穫の主に
願いなさい。」

12日(日) マタイ 17:1-9

イエスの姿が変わったとき、弟子たちはひれ
伏し、恐れた。イエスは近づき、彼らに手を
触れて言われた。「起きなさい。恐れること
はない。」

13日(月) 1ヨハネ 2:7-10

闇が去って、既にまことの光が輝いている。
兄弟を愛する人は、いつも光の中にいる。

14日(火) 詩編 23

主よ、あなたはわたしを正しい道に導かれる。
死の陰の谷を行くときも、わたしは災いを恐
れない。あなたがわたしと共にいてくださる。

15日（水） 2コリント 5:11-21
キリストと結ばれている人はだれでも、新しく創造された者なのです。古いものは過ぎ去り、新しいものが生じた。

16日（木） 1ペトロ 1:13-21
ペトロは記す。「召し出してくださった聖なる方に倣って、あなたがた自身も生活のすべての面で聖なる者となりなさい。」

17日（金） 詩編 113
主は御座を高く置き、なお、低く下って天と地を御覧になる。弱い者を塵の中から起こし、乏しい者を高く上げられる。

18日（土） 2テモテ 2:8-13
パウロは記す。「死者の中から復活されたイエス・キリストのことを思い起こしなさい。この福音のために、私は苦しみを受け、ついには犯罪人のように鎖につながれています。」

19日（日） ヨハネ 4:1-14
イエスはサマリアの女に言われた。「もしあなたが、神の賜物を知っており、『水を飲ませてください』と言ったのがだれであるかを知っていたならば、あなたの方からその人に頼み、その人はあなたに生きた水を与えたことであろう。」

20日（月） ローマ 4:18-25
パウロは記す。「アブラハムは、希望するすべもなかったときに、なおも望みを抱いて、信じ、神は約束したことを実現させる方だと、確信していたのです。」

21日（火） 1ペトロ 2:19-25
キリストは、ののしられてもののしり返さず、苦しめられても人を脅さず、正しくお裁きになる方にお任せになりました。

22日（水） 詩編 118
苦難のはざまから主を呼び求めると、主は答えてわたしを解き放たれた。

23日（木） エレミヤ 1:4-8
主はエレミヤに言われた。「わたしは、あなたを母の胎内に造る前から、あなたを知っていた。そして、あなたを聖別した。」

24日（金） 1ヨハネ 3:1-3
御父がどれほどわたしたちを愛してくださるか、考えなさい。それは、わたしたちが神の子と呼ばれるほどで、事実また、そのとおりです。

25日（土） ルカ 1:39-56
マリアは言った。「主の御名は尊く、その憐れみは代々に限りなく、主を畏れる者に及びます。」

26日（日） ヨハネ 9:1-41
イエスは、盲人であった人に言われた。「あなたは人の子を信じるか。」彼は答えて言った。「主よ、その方はどんな人ですか。その方を信じたいのですが。」イエスは言われた。「あなたは、もうその人を見ている。あなたと話しているのが、その人だ。」

27日（月） 出エジプト 3:1-15
主は言われた。「わたしは、エジプトにいるわたしの民の苦しみをつぶさに見、追い使う者のゆえに叫ぶ彼らの叫び声を聞き、その痛みを知った。それゆえ、わたしは降（くだ）って行き、彼らを救い出す。」

28日（火） マタイ 20:17-19
イエスは言われた。「人の子は、祭司長たちや律法学者たちに引き渡される。彼らは死刑を宣告して、人々に引き渡す。人の子を侮辱し、鞭打ち、十字架につけられるためである。そして、人の子は三日目に復活する。」

29日（水） コロサイ 2:6-15
罪の中にいて死んでいたあなたがたを、神はキリストと共に生かしてくださり、わたしたちの一切の罪を赦してくださいました。

30日（木） ルカ 10:25-37
心を尽くし、精神を尽くし、力を尽くし、思いを尽くして、あなたの神である主を愛しなさい。また、隣人を自分のように愛しなさい。

31日（金） ヨハネ 12:23-36
イエスは言われた。「わたしが地上から上げられるとき、すべての人を自分のもとへ引き寄せよう。」

これらの短いことばは、フランスにある超
教派男子修道共同体テゼの昼の祈りから取ら
れたものです。より深くみことばを味わいた
い方は、出典箇所を参照して文脈のなかでみ
ことばを黙想なさってください。

聖書本文は、原則として『聖書 新共同訳』
日本聖書協会発行をもとにしています。

1日(土) ローマ 15:7-13
神の栄光のためにキリストがあなたがたを受
け入れてくださったように、あなたがたも互
いに相手を受け入れなさい。

2日(日) ヨハネ 11:1-45
イエスは言われた。「わたしは復活であり、
命である。私を信じる者は、死んでも生きる。」

3日(月) イザヤ 46:3-5,9
主はその民に言われる。「あなたたちは、胎
を出した時から担われてきた。同じように、わ
たしはあなたたちの老いる日まで、背負って
行こう。わたしが背負い、救い出す。」

4日(火) エレミヤ 31:31-34
主は言われる。「わたしの律法を彼らの胸の
中に授け、彼らの心にそれを記す。わたしは
彼らの神となり、彼らはわたしの民となる。」

5日(水) ルカ 5:12-16
重い皮膚病を患っている人が、イエスに願っ
て言った。「主よ、御心ならば、わたしを清
くすることがおできになります。」イエスは
手を差し伸べてその人に触れ、言われた。「よ
ろしい。清くなれ。」

6日(木) ヨハネ 16:23-33
イエスは言われた。「父御自身が、あなたが
たを愛しておられる。あなたがたが、私を愛
し、わたしが神のもとから出て来たことを信
じたからである。私は父のもとから出て、世
に来たが、今、世を去って、父のもとに行く。」

7日(金) 詩編 51
神よ、わたしを憐れんでください。御慈しみ
をもって。深い御憐れみをもって背きの罪を
ぬぐってください。わたしの咎(とが)をこ
とごとく洗い、罪から清めてください。

8日(土) ガラテヤ 3:23-29
あなたがたは皆、信仰により、キリスト・イ
エスに結ばれて神の子なのです。

9日(日) マタイ 21:1-11
† 枝の主日
見よ、あなたの王があなたのところにおいで
になる、柔和な方で、ろばに乗り、荷を負う
ろばの子、子ろばに乗って。

10日(月) ルカ 22:39-46
オリーブ山に行かれると、イエスは弟子たち
に言われた。「誘惑に陥らないように祈りな
さい。」

11日(火) マルコ 14:32-42
ゲッセマネで、イエスは祈り、言われた。「ア
ッパ、父よ、あなたは何でもおできになりま
す。この杯をわたしから取りのけてください。
しかし、わたしが願うことではなく、御心に
適うことが行なわれますように。」

12日(水) ヨハネ 19:23-37
キリストについてこう書かれている。「彼ら
は、自分たちの突き刺した者を見る。」

13日(木) ヨハネ 16:20-22
† 聖木曜日
受難に向かわれる前に、イエスは弟子たちに
言われた。「今はあなたがたも、悲しんでい
る。しかし、わたしは再びあなたがたと会い、
あなたがたは心から喜ぶことになる。その喜
びをあなたがたから奪い去る者はいない。」

14日(金) マルコ 15:33-39
† 聖金曜日・受苦日
十字架上で、イエスは大声で叫ばれた。「わ
が神、わが神、なぜわたしをお見捨てになっ
たのですか。」

15日(土) ローマ 6:3-11
パウロは記す。「わたしたちは、洗礼によっ
てキリストと共に葬られました。それは、キ
リストが御父の栄光によって死者の中から復
活させられたように、わたしたちも新しい命
に生きるためです。」
