

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（月） 出エジプト 14:5-31
モーセは民に言った。「恐れてはならない。落ち着いて、今日、あなたたちのために行われる主の救いを見なさい。」

2日（火） 出エジプト 16:1-18
荒れ野で人々は、神から与えられたマナを集めた。升（ます）で量ってみると、多く集めた者も余ることなく、少なく集めた者も足りないことなく、それぞれが必要な分を集めた。

3日（水） 1ペトロ 5:1-4
あなたがたにゆだねられている、神の羊の群れを牧しなさい。強制されてではなく、神に従って、自ら進んで世話をしなさい。

4日（木） イザヤ 40:25-31
神は疲れた者、勢いを失っている者に力を与えられる。

5日（金） 知恵 1:11-15
神が死を造られたわけではなく、命あるものの滅びを喜ばれるわけでもない。生かすためにこそ神は万物をお造りになった。

6日（土） イザヤ 52:13-53:12
主の望まれることは、その僕（しもべ）の手によって成し遂げられる。彼は自らの苦しみの実りを見、それを知って満足する。

7日（日） ヨハネ 10:1-10
イエスは言われた。「わたしが来たのは、羊が命を受けるため、しかも豊かに受けるためである。」

8日（月） 2コリント 5:13-17
キリストはすべての人のために死んで下さいました。それは、生きている人たちが、もはや自分自身のために生きるのではなく、自分たちのために死んで復活して下さった方のために生きるためです。

9日（火） 2コリント 1:8-11
パウロは記す。「わたしたちは耐えられないほどひどく圧迫されて、生きる望みさえ失っていました。それで、自分を頼りにすることなく、死者を復活させてくださる神を頼りにするようになりました。」

10日（水） ヘブライ 12:18-24
あなたがたが近づいたのは、手で触れることのできるものや、燃える火、暗闇、ラッパの音などではありません。あなたがたが近づいたのは、生ける神の都、新しい契約の仲介者イエスです。

11日（木） ヨハネ 4:5-42
イエスはサマリアの女に言われた。「まことの礼拝をする者たちが、霊と真理をもって父を礼拝する時が来る。今がその時である。なぜなら、父はこのように礼拝する者を求めておられるからだ。」

12日（金） コロサイ 3:1-4
あなたがたは、キリストと共に復活させられたのですから、上にあるものを求めなさい。あなたがたは死んだのであって、あなたがたの命は、キリストと共に神の内に隠されているのです。

13日（土） 詩編 119:33-40
主よ、不当な利益にではなく、あなたの定め心に心を傾けるようにしてください。あなたの道に従って命を得ることができるよう。

14日（日） ヨハネ 14:1-3
イエスは言われた。「心を騒がせるな。神を信じなさい。そして、わたしをも信じなさい。」

15日（月） 詩編 23
主は羊飼い、わたしには何も欠けることがない。主は、わたしを憩いの水のほとりに伴い、魂を生き返らせてくださる。

16日 (火) エレミヤ 17:14-17

主よ、あなたがいやしてくださるなら、わたしはいやされます。あなたが救ってくださるなら、わたしは救われます。あなたをこそ、わたしはたたえます。

17日 (水) ルカ 24:35-48

復活されたキリストが弟子たちの真ん中に立ち、言われた。「あなたがたに平和があるように。」

18日 (木) マタイ 10:37-42

イエスは言われた。「わたしの弟子だという理由で、この小さな者の一人に、冷たい水一杯でも飲ませてくれる人は、必ずその報いを受ける。」

19日 (金) ヨブ 42:1-6

ヨブは神に言った。「わたしは、自分に理解できず、自分の知識を超えた驚くべき御業(みわざ)について述べてきました。あなたのことを、耳にはしておりました。しかし今、この目であなたを仰ぎ見ます。」

20日 (土) ローマ 10:5-10

御言葉はあなたの近くにあり、あなたの口、あなたの心にある。

21日 (日) ヨハネ 14:18-21

イエスは弟子たちに言われた。「しばらくすると、世はもうわたしを見なくなるが、あなたがたはわたしを見る。わたしが生きていますので、あなたがたも生きることになる。」

22日 (月) シラ 2:1-11

主を畏れる人たちよ、主を信頼せよ。主が賜(たまわ)るすばらしいこと、すなわち、永遠の喜びと憐れみを待ち望め。

23日 (火) レビ 26:3-13

神はその民に言われる。「わたしはあなたたちのただ中にわたしの住まいを置き、あなたたちを退けない。わたしはあなたたちの神となり、あなたたちはわたしの民となる。」

24日 (水) ルカ 24:13-35

エマオで二人の弟子の目が開け、復活されたイエスだと分かった。二人は、「道で話しておられるとき、また聖書を説明して下さったとき、わたしたちの心は燃えていたではないか」と語り合った。

25日 (木) エフェソ 1:15-23**† 昇天日**

神が心の目を開いてくださるように。神の招きによってどのような希望が与えられているか悟らせてくださるように。

26日 (金) ホセア 14:2-9

主は言われる。「わたしは背(そむ)く民をいやし、喜んで彼らを愛する。彼らの求めにこたえ、彼らを見守るのはわたしではないか。」

27日 (土) 1 ヨハネ 1:5-7

神が光の中におられるように、わたしたちが光の中を歩むなら、わたしたちは互いに交わりを持つのです。

28日 (日) ヨハネ 17:1-11

イエスはこう祈られた。「父よ、時が来ました。あなたの子があなたの栄光を現すようになるために、子に栄光を与えてください。子はあなたからゆだねられた人すべてに、永遠の命を与えることができるのです。」

29日 (月) イザヤ 45:1-7

神は言われる。「わたしはあなたの前を行き、山々を平らにする。あなたは知るようになる、わたしは主、あなたの名を呼ぶ者であると。」

30日 (火) 詩編 119:1-16

心を尽くしてわたしはあなたを尋ね求めます。わたしは仰せを心に納めています、あなたに對して過ちを犯すことのないように。

31日 (水) ルカ 1:26-38

天使はマリアに言った。「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産む。その子をイエスと名付けなさい。」

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（木） 使徒言行録 10:1-35
ペトロは言った。「神は人を分け隔てなさらないことが、よく分かりました。どんな国の人でも、神を畏（おそ）れて正しいことを行う人は、神に受け入れられるのです。」

2日（金） 2コリント 1:3-7
あらゆる苦難に際してわたしたちを慰めてくださる神がほめたたえられますように。キリストの苦しみは満ちあふれてわたしたちにも及んでいるのと同じように、わたしたちの受ける慰めもキリストによって満ちあふれているからです。

3日（土） ゼカリヤ 2:14-17
主は言われる。「歌え、喜べ、わたしの民よ、わたしは来て、あなたのただ中に住む。」

4日（日） ヨハネ 20:19-31
† 聖霊降臨日
復活されたキリストは弟子たちに息を吹きかけて言われた。「聖霊を受けなさい。だれの罪でも、あなたがたが赦せば、その罪は赦される。」

5日（月） エフェソ 5:14-20
霊に満たされ、主に向かって心からほめ歌いなさい。

6日（火） 使徒言行録 15:5-12
ペトロは言った。「人の心をお見通しになる神は、信じる者には聖霊を与えて、すべての人を受け入れられたことを証明なさったのです。」

7日（水） 使徒言行録 3:1-10
ペトロは、足の不自由な男に言った。「わたしには金や銀はないが、持っているものをあげよう。ナザレの人イエス・キリストの名によって立ち上がり、歩きなさい。」

8日（木） ローマ 8:18-25
パウロは記す。「被造物がすべて今日まで、共にうめき、共に産みの苦しみを味わっていることを、わたしたちは知っています。わたしたちも、体の贖（あがな）われることを、心の中でうめきながら待ち望んでいます。」

9日（金） 1ヨハネ 5:14-15
ヨハネは記す。「何事でも神の御心に適うことをわたしたちが願うなら、神は聞き入れてくださる。これが神に対するわたしたちの確信です。」

10日（土） ローマ 5:1-11
希望はわたしたちを欺くことはありません。わたしたちに与えられた聖霊によって、神の愛がわたしたちの心に注がれているからです。

11日（日） ヨハネ 3:14-21
神が御子を世に遣わされたのは、世を裁くためではなく、御子によって世が救われるためである。御子を信じる者は裁かれない。

12日（月） ホセア 6:3-4,6
主は言われる。「わたしが喜ぶのは、愛であっていけにえではなく、神を知ることであって、焼き尽くす捧げ物ではない。」

13日（火） ガラテヤ 5:1-6
パウロは記す。「自由を得させるために、キリストはわたしたちを自由の身にしてくださいました。だから、しっかりしなさい。奴隷の軛（くびき）に二度とつながれてはなりません。」

14日（水） ヨハネ 14:15-26
受難の前に、イエスは弟子たちに言われた。「わたしは父にお願いしよう。父は別の弁護者、真理の霊を遣わして、永遠にあなたがたと一緒にいるようにしてくださる。」

15日(木) 1コリント 10:16-17
わたしたちが裂くパンは、キリストの体にあ
ずかることではないか。パンは一つだから、
わたしたちは大勢でも一つの体です。

16日(金) イザヤ 61:1-4
主なる神はわたしを遣わす。嘆いている人々
を慰め、暗い心に代えて賛美の衣をまとわせ
るために。

17日(土) 2コリント 12:1-10
パウロは記す。「主はわたしに言われた。『わ
たしの恵みはあなたに十分である。力は弱さ
の中でこそ十分に発揮される』」

18日(日) ヨハネ 6:47-51
イエスは言われた。「わたしは、天から降っ
て来た生きたパンである。このパンを食べる
ならば、その人は永遠に生きる。」

19日(月) エレミヤ 3:12
主は民に言われる。「立ち帰れ。わたしは慈
しみ深い。」

20日(火) 1テサロニケ 1:1-8
パウロは記す。「あなたがたはひどい苦しみ
の中で、聖霊による喜びをもって御言葉を受
け入れ、主に倣(なら)う者となりました。」

21日(水) マタイ 12:15-21
預言者イザヤを通して言われていたことが、
イエスにおいて実現した。「見よ、わたしの
選んだ僕(しもべ)。この僕にわたしの霊を
授ける。すべての人は彼の名に望みをかけ
る。」

22日(木) ルカ 4:14-30
主がわたしを遣わされたのは、貧しい人に福
音を、捕らわれている人に解放を、告げ知ら
せるためである。

23日(金) ローマ 8:31-39
だれがわたしたちを罪に定めることができま
しょう。死んだ方、否、むしろ、復活させら
れた方であるキリスト・イエスが、神の右に
座っていて、わたしたちのために執り成して
くださるのです。

24日(土) ルカ 1:67-79
† 洗礼者聖ヨハネ誕生日
洗礼者ヨハネが生まれたとき、父ザカリアは
言った。「ほめたたえよ、神を。我らは、恐
れなく主に仕える。」

25日(日) マタイ 10:26-33
イエスは言われた。「一羽の雀さえ、あなた
がたの父のお許しがなければ、地に落ちるこ
とはない。あなたがたの髪の毛までも一本残
らず数えられている。だから、恐れることは
ない。」

26日(月) マタイ 7:24-27
イエスは言われた。「わたしの言葉を聞いて
行う者は皆、岩の上に自分の家を建てた賢い
人に似ている。」

27日(火) 2テモテ 1:6-14
パウロは記す。「キリスト・イエスによって与
えられる信仰と愛をもって、わたしから聞いた
健全な言葉を手本としなさい。あなたにゆ
だねられている良いものを、わたしたちの内
に住まわれる聖霊によって守りなさい。」

28日(水) イザヤ 12:1-6
主にほめ歌え。全世界にその御業を示せ。叫
び声をあげ、喜び歌え。なぜなら、神は、あ
なたたちのただ中におられるから。

29日(木) 2テモテ 4:6-18
† 使徒聖ペテロ・使徒聖パウロ日
パウロは記す。「わたしは、戦いを立派に戦
い抜き、決められた道を走りとおし、信仰を
守り抜きました。今や、義の栄冠を受けるば
かりです。正しい審判者である主が、かの日
にそれをわたしに授けてくださるのです。」

30日(金) エレミヤ 30:17-22
主は言われる。「わたしがあなたの傷を治し、
打ち傷をいやそう。こうして、あなたたちは
わたしの民となり、わたしはあなたたちの神
となる。」
