

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（土）**                                  マタイ 5:13-16  
イエスは言われた。「あなたがたは世の光である。あなたがたの光を人々の前に輝かしなさい。人々が、あなたがたの立派な行いを見て、あなたがたの天の父をあがめるようになるためである。」

---

**2日（日）**                                  マタイ 10:38-39  
イエスは言われた。「自分の命を得ようとする者はそれを失い、わたしのために命を失う者は、かえってそれを得る。」

---

**3日（月）**                                  申命記 8:14-18  
モーセは言った。「あなたの神、主を忘れてはならない。主は、あなたを奴隷の家から導き出し、広くて恐ろしい荒れ野を行かせ、水の無い所で、硬い岩から水を湧き出させた。」

---

**4日（火）**                                  マタイ 13:31-33  
イエスは言われた。「天の国はパン種に似ている。女がこれを取って多量の粉に混ぜると、やがて全体が膨れる。」

---

**5日（水）**                                  1ヨハネ 3:16-24  
私たちは神の御前で安心できます。心に責められることがあろうとも、神は、私たちの心よりも大きく、すべてをご存じだからです。

---

**6日（木）**                                  コロサイ 2:6-10  
パウロは記す。「キリストの内には満ちあふれる神性が見える形をとって宿っており、あなたがたは、キリストにおいて満たされているのです。」

---

**7日（金）**                                  マルコ 14:32-41  
イエスは言われた。「誘惑に陥らぬよう、目を覚まして祈っていなさい。心は燃えても、肉体は弱い。」

---

**8日（土）**                                  イザヤ 66:12-14  
主は言われる。「わたしはわたしの民に向けよう、平和を大河のように。これを見て、あなたたちの心は喜びにあふれる。」

---

**9日（日）**                                  マタイ 11:25-27  
イエスは言われた。「天地の主である父よ、あなたをほめたたえます。知恵ある者や賢い者には隠しておられたことを、幼子のような者にお示しになりました。」

---

**10日（月）**                                  詩編 5  
わたしは、深い慈しみをいただいて、あなたの家に入り、聖なる宮に向かってひれ伏し、あなたを恐れ敬います。主よ、わたしを導き、まっすぐにあなたの道を歩ませてください。

---

**11日（火）**                                  マタイ 8:18-22  
イエスは言われた。「狐には穴があり、空の鳥には巣がある。だが、人の子には枕するところもない。」

---

**12日（水）**                                  ヤコブ 1:21-25  
ヤコブは記す。「御言葉を聞くだけで行わない者がいれば、その人は生まれつきの顔を鏡に映して眺める人に似ています。鏡に映った自分の姿を眺めても、立ち去ると、それがどのようなであったか、すぐに忘れてしまいます。」

---

**13日（木）**                                  ルカ 17:3-4  
イエスは言われた。「もし兄弟が一日に七回あなたに対して罪を犯しても、七回、『悔い改めます』と言ってあなたのところに来るなら、赦してやりなさい。」

---

**14日（金）**                                  マルコ 8:27-35  
イエスは、人の子は必ず多くの苦しみを受け、祭司長、律法学者たちから排斥されて殺され、三日の後に復活することになっている、と弟子たちに教えられた。

---

**15日（土）**                                  2テモテ 1:12-14  
パウロはテモテにこう書き送った。「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。」

---

---

**16日（日）**                      マタイ 13:1-23  
イエスはたとえ話をういてこう言われた。「良い土地に蒔かれた種とは御言葉を聞いて悟る人であり、その人は実を結ぶ。」

---

**17日（月）**                      エレミヤ 33:1-8  
主は言われる。「見よ、わたしは民にいやしと回復をもたらし、彼らをいやしてまことの平和を豊かに示す。」

---

**18日（火）**                      マタイ 7:1-5  
イエスは言われた。「人を裁くな。あなたがたも裁かれないようにするためである。」

---

**19日（水）**                      2テモテ 2:22-26  
パウロは記す。「主の僕（しもべ）は争わず、すべての人に柔和に接し、忍耐強くありなさい。」

---

**20日（木）**                      マタイ 20:20-28  
イエスは一同を呼び寄せて言われた。「あなたがたの知っているように、この世では偉い人たちが権力を振るっている。あなたたちの間では、そうであってはならない。あなたがたの中で、いちばん上になりたい者は、みな僕（しもべ）になりなさい。」

---

**21日（金）**                      マルコ 10:17-22  
イエスは彼を見つめ、慈しんで言われた。「あなたに欠けているものが一つある。行って持っている物を売り払い、貧しい人々に施しなさい。そうすれば、天に富を積むことになる。それから、わたしに従いなさい。」

---

**22日（土）**                      創世記 50:15-21  
ヨセフは兄たちを赦してこう言った。「恐れることはありません。あなたがたはわたしに悪をたくらみましたが、神はそれを善に変えてくださいました。それによって、多くの人々の命の救いがもたらされたのです。」

---

**23日（日）**                      マタイ 13:31-32  
イエスは言われた。「天の国はからし種に似ている。人がこれを取って畑に蒔けば、どんな種よりも小さいのに、成長するとどの野菜よりも大きくなる。」

---

---

**24日（月）**                      シラ 17:1-14  
神は御自分に似せて人間を造られた。主は彼らの心に御自分の光を植え付けられた。

---

**25日（火）**                      2コリント 4:7-12  
**† 使徒聖ヤコブ日**  
わたしたちは、神の栄光の宝を、土の器に納めています。この並外れて偉大な力が神のものであって、わたしたちから出たものでないことが明らかになるために。

---

**26日（水）**                      詩編 103  
わたしの魂よ、主をたたえよ。わたしの内にあるものはこぞって聖なる御名をたたえよ。わたしの魂よ、主をたたえよ。主の御計らいを何ひとつ忘れてはならない。

---

**27日（木）**                      マルコ 6:45-52  
弟子たちは、イエスが湖上を歩いておられるのを見て、おびえた。しかし、イエスはすぐ彼らと話し始めて、言われた。「安心しなさい。わたしだ。恐れることはない。」

---

**28日（金）**                      エレミヤ 7:21-24  
主は言われる。「わたしの声に聞き従え。そうすれば、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。わたしの道にのみ歩むならば、あなたたちは幸いを得る。」

---

**29日（土）**                      マタイ 10:37-42  
イエスは派遣する弟子たちに、こう言われた。「あなたがたを受け入れる人は、わたしを受け入れ、わたしを受け入れる人は、わたしを遣わされた方を受け入れる。」

---

**30日（日）**                      マタイ 13:44-52  
イエスは言われた。「天の国は次のようにたとえられる。商人が良い真珠を探している。高価な真珠の一つ見つけると、出かけて行って持ち物をすっかり売り払い、それを買う。」

---

**31日（月）**                      エレミヤ 32:37-41  
主は言われる。「わたしは、わたしの民と永遠の契約を結び、恵みを与えてやまない。」

---

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（火） イザヤ 44:21-23

主は言われる。「私はあなたの背きを雲のように、罪を霧のように吹き払った。私に立ち帰れ、私はあなたを贖（あがな）った。」

### 2日（水） ヨハネ 15:1-5

イエスは言われた。「わたしにつながっていないなさい。わたしもあなたがたにつながっている。ぶどうの枝が、木につながっていないければ、自分では実を結ぶことができないように、あなたがたも、わたしにつながっていないければ、実を結ぶことができない。」

### 3日（木） コロサイ 3:12-17

パウロは記す。「キリストの平和があなたがたの心を支配するようにしなさい。この平和にあずからせるために、あなたがたは招かれて一つの体とされたのです。」

### 4日（金） ガラテヤ 1:6-11

パウロは記す。「今わたしは人に取り入ろうとしているのでしょうか。それとも、神に取り入ろうとしているのでしょうか。もし、今なお人の気に入ろうとしているなら、わたしはキリストの僕（しもべ）ではありません。」

### 5日（土） イザヤ 58:7-10

指をさすこと、呪いの言葉をはくことをあなたの中から取り去るなら、飢えている人に心を配るなら、あなたの光は、闇の中に輝き出で、あなたを包む闇は真昼のようになる。

### 6日（日） マタイ 17:1-8

#### † 主の変容

山の上でイエスの姿が変わり、光り輝く雲が弟子たちを覆った。すると声が聞こえた。「これはわたしの愛する子、わたしの心に適う者。これに聞け。」

### 7日（月） エレミヤ 29:11-14

主は言われる。「わたしがあなたたちのために立てた計画は、平和の計画であって、災いの計画ではない。将来と希望を与えるものである。」

### 8日（火） ヨハネ 17:20-26

世を去って、父のもとに行かれる前に、イエスは弟子たちのために祈られた。「彼らのためではなく、彼らの言葉によってわたしを信じる人々のためにもお願いします。すべての人を一つにしてください。」

### 9日（水） 1コリント 15:54-58

動かされないようにしっかり立ち、主の業（わざ）に常に励みなさい。主に結ばれているならば自分たちの苦勞が決して無駄にならないことを、あなたがたは知っているはずですよ。

### 10日（木） 2コリント 4:5-7

わたしたちは、自分自身を宣べ伝えるのではなく、主であるイエス・キリストを宣べ伝えています。わたしたち自身は、イエスのためにあなたがたに仕える僕（しもべ）なのです。

### 11日（金）

キリストの苦しみにあずかればあずかるほど喜びなさい。それは、キリストの栄光が現れるときにも、喜びに満ちあふれるためです。（1ペトロ 4:12-16）

### 12日（土） ヨハネ 13:31-35

イエスは言われた。「わたしがあなたがたを愛したように、あなたがたも互いに愛し合いなさい。それによってあなたがたがわたしの弟子であることを、皆が知るようになる。」

### 13日（日） マタイ 14:23-33

イエスは祈るためにひとり山にお登りになった。夕方になっても、ただひとりそこにおられた。

### 14日（月） 2テサロニケ 3:1-5

パウロは記す。「どうか、主が、あなたがたに神の愛とキリストの忍耐とを深く悟らせてくださるように。」

---

**15日 (火)** ルカ 1:39-56

**† 主の母聖マリア日**

マリアは言った。「主は飢えた人を良い物で満たし、富める者を空腹のまま追い返されませぬ。」

---

**16日 (水)** ローマ 6:12-14

あなたがたの自身を神に献(ささ)げなさい。罪は、もはや、あなたがたを支配することはないからです。あなたがたは律法の下ではなく、恵みの下にいるのです。

---

**17日 (木)** 詩編 109:21-31

わたしはこの口をもって、主に尽きぬ感謝をささげ、多くの人の中で主を賛美します。主は乏しい人の右に立ち、死に定める裁きから救ってくださいます。

---

**18日 (金)** ルカ 22:24-27

イエスは言われた。「あなたがたの中でいちばん偉い人は、いちばん若い者ようになり、上に立つ人は、仕える者ようになりなさい。」

---

**19日 (土)** 2コリント 5:1-7

パウロは記す。「私たちは目に見えるものによらず、信仰によって歩んでいるのです。」

---

**20日 (日)** マタイ 15:21-28

イエスはカナンの女に言われた。「婦人よ、あなたの信仰は立派だ。あなたの願いどおりになるように。」

---

**21日 (月)** 創世記 28:10-22

主は言われる。「わたしはあなたと共にいる。あなたがどこへ行っても、わたしはあなたを守る。わたしは、あなたに約束したことを果たすまで決して見捨てない。」

---

**22日 (火)** マタイ 12:46-50

イエスは言われた。「だれでも、わたしの天の父の御心を行う人が、わたしの兄弟、姉妹、また母である。」

---

**23日 (水)** イザヤ 63:7-14

わたしは心に留める、主の慈しみと、主がわたしたちに賜ったすべての恵み、憐れみと豊かな慈しみを。

---

---

**24日 (木)** ルカ 11:9-13

イエスは言われた。「求めなさい。そうすれば、与えられる。探しなさい。そうすれば、見つかる。門をたたきなさい。そうすれば、開かれる。」

---

**25日 (金)** マタイ 16:24-26

イエスは言われた。「わたしについて来たい者は、自分を捨て、自分の十字架を背負って、わたしに従いなさい。」

---

**26日 (土)** ガラテヤ 2:15-21

パウロは記す。「わたしが今、肉において生きているのは、わたしを愛し、わたしのために身を献げられた神の子に対する信仰によるものです。」

---

**27日 (日)** マタイ 16:13-20

ペトロはイエスに言った。「あなたはメシア、生ける神の子です。」イエスはお答えになった。「あなたは幸いだ。あなたにこのことを現したのは、わたしの天の父なのだ。」

---

**28日 (月)** バルク 4:36-37

主はその民に言われる。「東の方に目を向け、神から来る喜びを見なさい。」

---

**29日 (火)** 申命記 6:4-9

モーセは人々に言った。「我らの神、主は唯一の主である。あなたは心を尽くし、魂を尽くし、力を尽くして、あなたの神、主を愛しなさい。」

---

**30日 (水)** エフェソ 3:14-19

どうか、御父が、信仰によってあなたがたの心の内にキリストを住まわせ、あなたがたを愛に根ざし、愛にしっかりと立つ者としてくださるように。また、人の知識をはるかに超えるこの愛を知るようになり、神の満ちあふれる豊かさのすべてにあずかり、それによって満たされるように。

---

**31日 (木)** 1ヨハネ 4:16-21

神を愛する人は、兄弟姉妹をも愛すべきです。これが、キリストから受けた掟(おきて)です。

---