

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（金）** 1ペトロ 2:4-10

主のもとに来なさい。主は、人々からは見捨てられたのですが、神にとっては選ばれた、尊い、生きた石なのです。

---

**2日（土）** 1コリント 13:8-13

パウロは記す。「信仰と、希望と、愛、この三つは、いつまでも残る。その中で最も大いなるものは、愛である。」

---

**3日（日）** マタイ 16:21-27

イエスは言われた。「自分の命を救いたいと思う者は、それを失うが、わたしのために命を失う者は、それを得る。」

---

**4日（月）** 1ヨハネ 2:3-11

兄弟・姉妹を愛する人は、いつも光の中におり、その人にはつまずきがありません。

---

**5日（火）** レビ 19:9-18

弱い者を偏（かたよ）ってかばったり、力ある者をおもねってはならない。同胞に正義を行いなさい。自分自身を愛するように隣人を愛しなさい。

---

**6日（水）** マタイ 16:13-20

イエスは弟子たちにお尋ねになった。「人々はわたしのことを何者だと言っているか。」弟子たちは言った。「『洗礼者ヨハネだ』と言う人も『エリヤだ』といいます。ほかに『エレミヤだ』とか『預言者の一人だ』と言う人もいます。」イエスが言われた。「それでは、あなたがたはわたしを何者だと言うのか。」ペトロが答えた。「あなたはメシア、生ける神の子です。」

---

**7日（木）** ローマ 12:3-13

パウロは記す。「施しをする人は惜しまず施し、慈善を行う人は快く行いなさい。」

---

**8日（金）** マタイ 1:18-24

主の天使がヨセフの夢に現れて言った。「恐れず妻マリアを迎え入れなさい。マリアの胎の子は聖霊によって宿ったのである。マリアは男の子を産む。その子をイエスと名付けなさい。この子は自分の民を罪から救うからである。」

---

**9日（土）** ローマ 12:14-21

あなたがたを迫害する者のために祝福を祈りなさい。祝福を祈るのであって、呪ってはなりません。喜ぶ人と共に喜び、泣く人と共に泣きなさい。

---

**10日（日）** マタイ 18:15-20

イエスは言われた。「二人または三人がわたしの名によって集まるところには、わたしもその中にいる。」

---

**11日（月）** イザヤ 50:4-10

疲れた人を励ますようにと、主は、弟子としての舌をわたしに与えられる。

---

**12日（火）** 詩編 62

わたしの魂よ、沈黙して、ただ神に向かえ。神にのみ、わたしは希望をおいている。

---

**13日（水）** 1ヨハネ 4:7-12

神は、独り子を世にお遣わしになりました。その方によって、わたしたちが生きようになるためです。ここに、神の愛がわたしたちの内に示されました。

---

**14日（木）** 知恵 9:13-18

あなたが知恵をお与えにならなかったなら、天の高みから聖なる霊を遣わされなかったなら、だれが御旨を知ることができたでしょうか。こうして地に住む人間の道はまっすぐにされ、人はあなたの望まれることを学ぶようになったのです。

---

---

**15日（金）**                      ヘブライ 2:5-18  
キリストは御自身、試練を受けて苦しまれたからこそ、試練を受けている人たちを助けることがおできになるのです。

---

**16日（土）**                      ヨハネ 15:18-27  
イエスは弟子たちに言われた。「わたしがあなたがたを世から選び出した。『僕（しもべ）は主人にまさりはしない。』と、わたしが言った言葉を思い出しなさい。人々がわたしを迫害したのであれば、あなたがたをも迫害するだろう。わたしの言葉を守ったのであれば、あなたがたの言葉をも守るだろう。」

---

**17日（日）**                      マタイ 18:21-22  
ペトロはイエスに尋ねた。「主よ、兄弟がわたしに対して罪を犯したなら、何回赦すべきでしょうか。七回までですか。」イエスは言われた。「あなたに言うておく。七回どころか七の七十倍までも赦しなさい。」

---

**18日（月）**                      イザヤ 61:10-11  
大地が草の芽を萌えいでさせ、園が蒔かれた種を芽生（めば）えさせるように、主なる神は恵みと賛美を芽生えさせてくださる。

---

**19日（火）**                      2コリント 3:16-18  
パウロは記す。「主の霊のおられるところに自由があります。」

---

**20日（水）**                      ヨハネ 15:9-13  
イエスは言われた。「わたしがあなたがたを愛したように、互いに愛し合いなさい。これがわたしの掟である。」

---

**21日（木）**                      エフェソ 4:1-7  
**† 福音記者使徒聖マタイ日**  
一切高ぶることなく、柔和で、寛容の心を持ちなさい。愛をもって互いに忍耐し、平和のきずなで結ばれて、霊による一致を保つように努めなさい。

---

**22日（金）**                      ヨハネ 7:37-44  
イエスは大声で言われた。「渇いている人はだれでも、わたしのところに来て飲みなさい。」

---

---

**23日（土）**                      1コリント 4:1-5  
パウロは記す。「主が来られるまでは、先走って何も裁いてはいけません。」

---

**24日（日）**                      フィリピ 1:12-26  
聖パウロは、獄中でこう記した。「どんなことにも負けず、生きるにも死ぬにも、わたしの身によって、キリストがあがめられるようにと切に希望しています。」

---

**25日（月）**                      詩編 10:14-18  
主よ、あなたは貧しい人に耳を傾け、その願いを聞き、彼らの心を励ますのです。

---

**26日（火）**                      列王記上 19:1-8  
エリヤは希望を失い、横になって眠ってしまった。神の御使いがエリヤに触れ、言った。「起きて食べよ。この旅は長く、あなたには耐え難いからだ。」エリヤは起きて食べ、飲んだ。その食べ物に力づけられた彼は、歩き続け、ついに神の山に着いた。

---

**27日（水）**                      1コリント 2:12-16  
わたしたちは、世の霊ではなく、神からの霊を受けました。それでわたしたちは、神から恵として与えられたものを知るようになりました。

---

**28日（木）**                      列王記上 19:8-13  
エリヤは神の山で主の言葉を待った。そのとき、非常に激しい風が起こった。しかし、風の中に主はおられなかった。風の後には地震が起こった。しかし、地震の中にも主はおられなかった。地震の後に火が起こった。しかし、火の中にも主はおられなかった。火の後に、静かにささやく声がきこえ、主はエリヤに語られた。

---

**29日（金）**                      エフェソ 2:1-10  
あなたがたは、恵みにより、信仰によって救われました。このことは、自らの力によるのではなく、神の賜物です。

---

**30日（土）**                      フィリピ 1:3-11  
パウロは記す。「あなたがたの中で善い業（わざ）を始められた方が、キリスト・イエスの日までに、その業を成し遂げてくださると、わたしは確信しています。」

---

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（日）**                                 マタイ 21:28-31  
イエスは言われた。「ある人に息子が二人いたが、彼は兄のところへ行き、言った。『子よ、今日、ぶどう園へ行行って働きなさい。』兄は『いやです』と答えたが、後で考え直して出かけた。弟のところへも行行って、同じことを言うと、弟は『お父さん、承知しました』と答えたが、出かけなかった。この二人のうち、どちらが父親の望みどおりにしたか。」

---

**2日（月）**                                 イザヤ 49:22-25  
主は言われる。「あなたは知るようになる。わたしは主であり、わたしに望みをおく者は失望することがないと。」

---

**3日（火）**                                 申命記 26:1-11  
わたしたちが先祖の神、主に助けを求めると、主はわたしたちの声を聞き、わたしたちの受けた苦しみと労苦と虐げを御覧になり、わたしたちを奴隷の地から導き出されました。

---

**4日（水）**                                 ヨハネ 5:19-24  
イエスは言われた。「父が死者を復活させて命をお与えになるように、子も、与えたいと思う者に命を与える。」

---

**5日（木）**                                 ローマ 15:1-6  
忍耐と慰めの源である神が、あなたがたに互いに同じ思いを抱かせ、心を合わせ声をそろえて、神をたたえさせていただきますように。

---

**6日（金）**                                 フィリピ 4:12-20  
パウロは記す。「わたしは、自分の置かれている境遇に満足することを習い覚えました。わたしを強めてくださるキリストのお陰で、わたしにはすべてが可能なのです。」

---

---

**7日（土）**                                 1コリント 15:12-22  
キリストは死者の中から復活し、眠りについた人たちの初穂とられました。アダムによってすべての人が死ぬことになったように、キリストによってすべての人が生かされることになるのです。

---

**8日（日）**                                 マタイ 21:33-43  
イエスは言われた。「聖書にこう書いてあるのを、まだ読んだことがないのか。『家を建てる者の捨てた石、これが隅の親石となった。これは、主がなさったことで、わたしたちの目には不思議に見える。』」

---

**9日（月）**                                 申命記 4:29-31  
あなたの神、主は憐れみ深い神であり、あなたを見捨てることはない。

---

**10日（火）**                                 士師記 5:31  
主を愛する者が、日の出の勢いを得ますように。

---

**11日（水）**                                 ヨハネ 7:1-24  
イエスは言われた。「わたしの教えは、自分の教えではなく、わたしをお遣わしになった方の教えである。この方の御心を行おうとする者は、わたしの教えが神から出たものか、わたしが勝手に話しているのか分かる。」

---

**12日（木）**                                 申命記 30:1-14  
モーセは人々に言った。「心を尽くし、魂を尽くして、あなたの神、主のもとに立ち帰るならば、主はあなたを憐れんでくださる。」

---

**13日（金）**                                 1テサロニケ 1:1-5  
パウロは記す。「あなたがたが信仰によって働き、愛のために労苦し、また、わたしたちの主イエス・キリストに対する、希望を持って忍耐していることを、わたしたちは絶えず父である神の御前で心に留めています。」

---

**14日（土）**                                 イザヤ 30:18-21  
イザヤは言った。「あなたを導かれる方は、もはや隠れておられることなく、あなたの目は常に、あなたを導かれる方を見る。あなたの耳は、背後から語られる言葉を聞く。「これが行くべき道だ、ここを歩け。」

---

---

**15日（日）** イザヤ 25:6-9  
イザヤの預言。見よ、この方こそわたしたちの神。わたしたちは待ち望んでいた。この方がわたしたちを救ってくださる。その救いを祝って喜び踊ろう。

---

**16日（月）** ヨハネ 8:12  
イエスは言われた。「わたしは世の光である。わたしに従う者は暗闇の中を歩かず、命の光を持つ。」

---

**17日（火）** ルカ 8:19-21  
イエスは言われた。「私の母、私の兄弟とは、神の言葉を聞いて行かう人たちのことである。」

---

**18日（水）** ルカ 10:1-9  
**† 福音記者聖ルカ日**  
イエスは弟子たちを遣わし、言われた。「どこかの町に入り、迎え入れられたら、出される物を食べ、その町の病人をいやし、そして言いなさい。『神の国はあなたがたに近づいた。』」

---

**19日（木）** コロサイ 1:17-20  
キリストはその体である教会の頭（かしら）です。御子は初めの者、死者の中から最初に生まれた方です。神は、御心のままに、満ちあふれるものを余すところなく御子の内に宿らせられたからです。

---

**20日（金）** ルカ 13:18-21  
イエスは言われた。「神の国はパン種に似ている。女がこれを取って多くの粉に混ぜると、やがて全体が膨れる。」

---

**21日（土）** 1テサロニケ 2:1-13  
パウロは記す。「わたしたちは絶えず神に感謝しています。なぜなら、わたしたちから神の言葉を聞いたとき、あなたがたは、それを人の言葉としてではなく、神の言葉として受け入れたからです。事実、それは神の言葉であり、あなたがたの中に現に働いています。」

---

**22日（日）** 1テサロニケ 1:1-5  
パウロはテサロニケの人々へこう書き送った。「わたしたちの福音があなたがたに伝えられたのは、ただ言葉だけによらず、力と聖霊と、強い確信とによったからです。」

---

---

**23日（月）** イザヤ 55:10-11  
主は言われる。「雨も雪も、ひとたび天から降れば、むなしく天に戻ることはない。それは大地を潤し、芽を出させ、生い茂らせる。そのように、わたしの口から出るわたしの言葉も、むなしくは、わたしのもとに戻らない。」

---

**24日（火）** ダニエル 9:18-19  
ダニエルは祈り、こう言った。「神よ、僕（しもべ）の祈りに耳を傾けて聞いてください。わたしたちが正しいからではなく、あなたの深い憐れみのゆえに。」

---

**25日（水）** 1ヨハネ 2:1-6  
ヨハネは記す。「神の内にもいつもいると言う人は、イエスが歩まれたように自らも歩まなければなりません。」

---

**26日（木）** ヘブライ 13:14-19  
善い行いと施しとを忘れないでください。このようないけにえこそ、神はお喜びになるのです。

---

**27日（金）** ルカ 6:39-45  
イエスは言われた。「まず自分の目から丸太を取り除きなさい。そうすれば、はっきり見えるようになって、兄弟の目にあるおが屑を取り除くことができる。」

---

**28日（土）** マタイ 6:31-34  
イエスは言われた。「何よりもまず、神の国と神の義を求めなさい。明日のことまで思い悩むな。」

---

**29日（日）** マタイ 22:34-40  
イエスは言われた。「『心を尽くし、精神を尽くし、思いを尽くして、あなたの神である主を愛しなさい。』これが最も重要な第一の掟である。第二も、これと同じように重要である。『隣人を自分のように愛しなさい。』」

---

**30日（月）** イザヤ 32:15-20  
イザヤは言った。「主は再び我々の上に霊を注がれる。そして、わが民は平和に生きる。」

---

**31日（火）** ヤコブ 1:22-25  
御言葉を行おう人になりなさい。聞くだけで終わる者になってはいけません。

---