

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）** ルカ 2:16-21

羊飼いたちは急いでベツレヘムへ行って、マリアとヨセフ、また飼い葉桶に寝かせてある乳飲み子を探し当てた。その光景を見て、羊飼いたちは、この幼子について天使たちが話してくれたことを人々に知恵させた。そして、見聞きしたことがすべて天使の話したとおりだったので、神をあがめ、賛美しながら帰って行った。

---

**2日（火）** ガラテヤ 1:11-24

パウロは記す。「神は、わたしを母の胎内にあるときから、恵みによって召し出してくだり、そして、御子をわたしに示されました。」

---

**3日（水）** ヨハネ 1:9-18

言（ことば）は肉となって、わたしたちの間に宿られた。わたしたちはその栄光を見た。

---

**4日（木）** 1 ヨハネ 3:16-20

イエスは、わたしたちのために、命を捨ててくださいました。わたしたちも兄弟のために命を捨てるべきです。

---

**5日（金）** 詩編 55:17-19

わたしは神を呼ぶ。主はわたしを救ってください。夕べも朝も、そして昼も。神はわたしの声を聞き、わたしの魂を平和に守ってください。

---

**6日（土）** 申命記 31:1-8**† 主の公現**

あなたの神、主は、あなたと共に歩まれる。あなたを見放すことも、見捨てられることもない。

---

**7日（日）** マタイ 10:9-14

学者たちはその星を見て喜びにあふれた。家に入ってみると、幼子は母マリアと共におられた。彼らはひれ伏して幼子を拝んだ。

---

**8日（月）** 知恵 10:9-14

神の知恵は義人を正しい道に導き、神の国を彼に示す。

---

**9日（火）** 詩編 37:27-40

主に従う人の救いは主のもとから来る。災いがふりかかるとき、砦（とりで）となってくださる方のもとから。

---

**10日（水）** 使徒言行録 10:34-43

ペトロは言った。「神がイエス・キリストによって御言葉を送り、平和を告げ知らせてくださったのです。このイエスこそ、すべての人の主です。」

---

**11日（木）** ヨハネ 3:22-36

神がお遣わしになった方は神の言葉を話される。神が霊を限りなくお与えになるからである。

---

**12日（金）** ヨハネ 1:14-18

いまだかつて、神を見た者はいない。父のふところにいる独り子である神、この方が神を示されたのである。

---

**13日（土）** ヨハネ 1:29-34

洗礼者ヨハネはイエスについてこう言った。「わたしの後から一人の人が来られる。その方はわたしにまさる。わたしよりも先におられたからである。」

---

**14日（日）** ヨハネ 1:35-42

イエスは最初の弟子たちに言われた。「何を求めているのか。」彼らが「先生、どこに泊っておられるのですか」と言うと、イエスは言われた。「来なさい。そうすれば分かる。」

---

**15日（月）** 民数記 6:22-27

主があなたを祝福し、あなたを守られるように。主が御顔（みかお）を向けてあなたを照らし、あなたに恵みを与えられるように。主が御顔をあなたに向けて、あなたに平安を賜（たまわ）るように・

---

---

**16日（火）**                    マタイ 9:18-26  
イエスにご自分がいやした女に言われた。「娘よ、元気になりなさい。あなたの信仰があなたを救った。」

---

**17日（水）**                    イザヤ 53:1-5  
主の僕（しもべ）が背負ったのはわたしたちの苦悩。彼の受けた傷によって、わたしたちはいやされた。

---

**18日（木）**                    詩編 96  
新しい歌を主に向かって歌え。主の御名をたたえよ。日から日へ、御救いの良い知らせを告げよ。国々に主の栄光を語り伝えよ。

---

**19日（金）**                    1 コリント 6:12-20  
主に結び付く者は主と一つの霊となるのです。

---

**20日（土）**                    1 ペトロ 1:13-21  
あなたがたは、キリストを死者の中から復活させて栄光をお与えになった神を、キリストによって信じています。従って、あなたがたの信仰と希望は神にかかっているのです。

---

**21日（日）**                    マルコ 1:16-20  
イエスは、ガリラヤ湖のほとりを歩いておられたとき、シモンとシモンの兄弟アンデレが湖で網を打っているのを御覧になった。彼らは漁師だった。イエスは彼らに言われた。「わたしについて来なさい。人間をとる漁師にしよう。」

---

**22日（月）**                    1 コリント 12:12-27  
パウロは記す。「体は一つでも、多くの部分から成っているように、キリストの場合も同様です。一つの霊によって、皆一つの体となるために洗礼を受け、皆一つの霊をのませてもらったのです。」

---

**23日（火）**                    詩編 119:49-56  
主よ、あなたの掟（おきて）はわたしの歌。夜にはあなたの御名を唱えます。

---

**24日（水）**                    1 コリント 9:16-23  
パウロは記す。「わたしが福音を告げ知らせても、それはわたしの誇りにはなりません。そうせずにはいられないことだからです。」

---

---

**25日（木）**                    ヨハネ 3:13-17  
神は、その独り子をお与えになったほどに、世を愛された。独り子を信じる者が一人も滅びないで、永遠の命を得るためである。

---

**26日（金）**                    イザヤ 49:13-15  
主は言われる。「女が自分の乳飲み子を忘れるであろうか。母親が自分の産んだ子を憐れまないであろうか。たとえ、女たちが忘れようともわたしがあなたを忘れることは決してない。」

---

**27日（土）**                    サムエル下 22:1-20  
主はわたしの岩、砦（とりで）、ほむべき方。主をわたしは呼び求め、主はわたしを救われる。

---

**28日（日）**                    マルコ 1:21-28  
イエスは、安息日に会堂に入って教え始められた。人々はその教えに非常に驚いた。律法学者のようにではなく、権威ある者としてお教えになったからである。

---

**29日（月）**                    ゼカリヤ 8:11-17  
主は言われる。「わたしがあなたがたを救い出すのであなたがたは祝福となる。恐れてはならない。」

---

**30日（火）**                    イザヤ                    63:16b, 64:3-7  
主よ、あなたはわたしたちの父、わたしたちの贖（あがな）い主。喜んで正しいことを行い、あなたの道に従って、あなたに心を留める者を、あなたは迎えてくださいます。

---

**31日（水）**                    詩編 138  
神よ、あなたの慈しみとまことのゆえに御名に感謝をささげます。あなたはわたしの魂に新たな力を与えてくださいました。

---

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）** 1ヨハネ 5:1-4  
神を愛するとは、神の掟を守ることです。神の掟は難しいものではありません。

---

**2日（金）** ルカ 2:22-32  
**†主の奉獻**  
シメオンは幼子イエスを腕に抱き、神をたたえて言った。「わたしはこの目であなたの救いを見ました。これはすべての人のために整えてくださった救い。すべての人を照らし啓示の光。」

---

**3日（土）** サムエル上 3:1-18  
エリは少年サムエルに言った。「もしまた呼びかけられたら、こう言いなさい。『主よ、お話してください。僕（しもべ）は聞いております。』」

---

**4日（日）** マルコ 1:29-39  
朝早くまだ暗いうちに、イエスは起きて、人里離れた所へ出て行き、そこで祈っておられた。弟子たちはイエスを見つけると、イエスは弟子たちに言われた。「近くのほかの町や村へ行こう。そこでも、わたしは宣教する。」

---

**5日（月）** サムエル上 22:21-31  
主よ、あなたはわたしのともし火、主はわたしの闇を照らしてくださる。あなたによって、わたしは城壁を越える。

---

**6日（火）** 詩編 34  
主を仰ぎ見る人は光と輝き、辱（はずかし）めに顔を伏せることはない。

---

**7日（水）** フィリピ 2:12-16  
あなたがたの内に働いて、御心のままに望ませ、行わせておられるのは神です。

---

**8日（木）** 1テモテ 2:1-8  
神は唯一であり、神と人との間の仲介者も、人であるキリスト・イエスただおひとりなのです。この方は、すべての人のために御自身を献（ささ）げられました。

---

**9日（金）** ヨハネ 3:22-36  
御父は御子を愛して、その手にすべてをゆだねられた。御子を信じる人は永遠の命を得る。

---

**10日（土）** イザヤ 26:19  
イザヤは言った。「あなたの死者が命を得、立ち上がりますように。塵（ちり）の中に住む者よ、目を覚ませ、喜び歌え。」

---

**11日（日）** マルコ 1:40-45  
重い皮膚病を患っている人が、イエスのところに来てひざまずいて願い、言った。「御心ならば、わたしを清くすることがおできになります。」イエスが深く憐れんで、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。」

---

**12日（月）** 1テサロニケ 4:13-18  
パウロは記す。「イエスが死んで復活されたと、わたしたちは信じています。神は同じように、イエスを信じて眠りについた人たちをも、イエスと一緒に導き出してくださいませ。」

---

**13日（火）** フィリピ 1:20-26  
パウロは記す。「これまでのように今も、生きるにも死ぬにも、わたしの身によってキリストが公然とあがめられるようにと切に願い、希望しています。わたしにとって、生きることはキリストであります。」

---

**14日（水）** マタイ 6:7-15  
**†灰の水曜日**  
イエスは言われた。「ある者は祈る時に言葉数が多ければ、聞き入れられると思いついでいる。彼らのまねをしてはならない。あなたがたの父は、願う前から、あなたがたに必要なものをご存じなのだ。」

---

**15日（木）** マタイ 5:1-12  
イエスは言われた。「心の清い人々は、幸い。その人たちは神を見る。」

---

---

**16日（金）** 使徒言行録 13:22-26  
洗礼者ヨハネは、イエスがおいでになる前に、民全体に悔い改めの洗礼を宣べ伝えました。

---

**17日（土）** マルコ 1:35-39  
イエスは弟子たちに言われた。「近くのほかの町や村へ行こう。そこでも、わたしは宣教する。」

---

**18日（日）** マルコ 1:12-15  
イエスはガリラヤへ行き、神の福音を宣べ伝えて、言われた。「時は満ち、神の国は近づいた。悔い改めて福音を信じなさい。」

---

**19日（月）** 申命記 32:1-4  
モーセは言った。「主は岩、その御業（みわざ）は完全で、その道は正義。」

---

**20日（火）** マルコ 4:1-9,13-20  
イエスはたとえて言われた。「良い土地に蒔かれたものとは、御言葉を聞いて受け入れる人たちであり、ある者は三十倍、ある者は六十倍、ある者は百倍の実を結ぶ。」

---

**21日（水）** 詩編 56  
あなたは死からわたしの魂を救い、命の光の中に、神の御前を歩かせてくださいます。

---

**22日（木）** エフェソ 3:1-12  
パウロは記す。「神は、その力を働かせてわたしに恵みを賜り、この福音に仕える者としてくださいました。わたしは、この恵みにより、キリストの計り知れない富についてすべての人に福音を告げ知らせています。」

---

**23日（金）** 2コリント 1:18-22  
パウロは記す。「イエス・キリストは、『然り（しかり）』と同時に『否』となったような方ではありません。この方においては『然り』だけが実現したのです。」

---

**24日（土）** コロサイ 3:12-22  
キリストの言葉があなたがたの内に豊かに宿るようにしなさい。

---

---

**25日（日）** マルコ 9:2-10  
イエスは、弟子たちの前で姿を変えられた。すると。雲が彼らを覆い、雲の中から声がした。「これはわたしの愛する子。これに聞け。」

---

**26日（月）** ルカ 1:67-79  
ザカリアはこう預言した。「ほめたたえよ、イスラエルの神である主を。主はその民を訪れて解放し、我らのために救いの角を、僕（しもべ）ダビデの家から起こされた。昔から聖なる預言者たちの口を通して語られたとおりに。」

---

**27日（火）** 1ヨハネ 5:18-21  
わたしたちは真実な方の内に、その御子イエス・キリストの内にいるのです。この方こそ、真実の神、永遠の命です。

---

**28日（水）** 詩編 139  
神よ、わたしを究め、わたしの心を知ってください。わたしを試し、悩みを知ってください。わたしを、とこしえの道に導いてください。

---