

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) マタイ 5:1-12 † 諸聖人の日

イエスは言われた。「心の貧しい人々は幸い。天の国はその人たちのもの。悲しむ人々は幸い。その人たちは慰められる。」

2日(水) 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。」

3日(木) 知恵の書 7:21-30

神の知恵はすべてを新たにす。それは、世々にわたって魂に移り住み、神の友を育成する。

4日(金) ルカ 17:20-21

イエスは言われた。「神の国は、見える形では来ない。神の国はあなたがたの間にあるのだ。」

5日(土) ヨブ 19:25-27

ヨブは言った。「わたしを贖(あがな)う方は生きておられ、ついには塵の上に立たれるであろう。」

6日(日) ルカ 20:27-38

イエスは言われた。「神は死んだ者の神ではなく、生きている者の神なのだ。すべての人は、神によって生きているからである。」

7日(月) 詩編 37

詩編の言葉。「主を喜びとせよ。に自らをゆだねなさい。主はあなたの心の願いをかなえてくださる。」

8日(火) シラ 27:30-28:7

隣人から受けた不正を赦しなさい。人が互いに怒りを抱き合っているながら、どうして主からいやしを期待できようか。

9日(水) イザヤ 30:15-18

イザヤの預言。「立ち帰って落ち着いていれば救われる。静かにして信頼していることにこそあなたがたの力がある。」

10日(木) マタイ 18:1-4

イエスは言われた。「はっきり言うておく。自分を低くして、子どものようになる人が、天の国でいちばん偉いのだ。」

11日(金) エフェソ 1:1-10

わたしたちは御子において、その血によって贖(あがな)われ、罪を赦されました。これは、神の豊かな恵みによるものです。

12日(土) 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。」

13日(日) ルカ 21:5-19

イエスは弟子たちに言われた。「人々はあなたがたを迫害する。それはあなたがたにとって証しをする機会となる。」

14日(月) 申命記 4:29-31

あなたは、あなたの神、主を尋ね求めねばならない。心を尽くし、魂を尽くして求めるならば、あなたは神に出会うであろう。

15日(火) マルコ 1:1-15

イエスは言われた。「神の国は近づいた。悔い改めて福音を信じなさい。」

16日(水) ヘブライ 12:12-24

すべての人との平和を追い求めなさい。苦い根が現れてあなたがたを悩まさないように気をつけなさい。

17日（木） ローマ 8:31-39
パウロは記す。「死も命も、現在のものも未来のものも、力あるものも、高いものも深いものも、他のどんな被造物も、わたしたちの主キリスト・イエスにある神の愛から、わたしたちを引き離すことはできないのです。」

18日（金） 詩編 24
詩編の言葉。「地とそこに満ちるもの、世界とそこに住むものは、主のもの。主は、大海の上に地の基を置き、大河の上に世界を築かれた。」

19日（土） ダニエル 7:9-14
ダニエルは言った。「幻（まぼろし）を見ると、『人の子』のような者が来て、諸国、諸言語の民が彼に仕えた。彼の支配はどこしえに続き、それは滅びることがない。」

20日（日） ルカ 23:33-46
イエスの隣で十字架にかけられていた犯罪人が言った。「イエスよ、あなたの御国においてになるときは、わたしを思い出してください。」するとイエスは言われた。「はっきり言うておくが、あなたは今日わたしと一緒に楽園にいる。」

21日（月） ローマ 5:1-11
パウロは記す。「希望はわたしたちを欺くことがありません。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。」

22日（火） ヤコブ 2:14-26
ヤコブは記す。「魂のない肉体が死んだものであるように、行いを伴わない信仰は死んだものです。」

23日（水） 1ヨハネ 3:16-24
ヨハネは記す。「わたし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、わたしたちの心よりも大きく、すべてをご存じだからです。」

24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、おびえていた。しかし、イエスはすぐ彼らと話し始めて、言われた。「安心なさい。わたしだ。恐れることはない。」

25日（金） ルカ 23:33-34
十字架上で、イエスは言われた。「父よ、彼らをお赦してください。自分が何をしているのか知らないのです。」

26日（土） ゼカリヤ 2:14-17 (2:10-13)
ゼカリヤの預言。「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。』」

27日（日） マタイ 24:42-44
† 待降節・アドヴェント
イエスは弟子たちに言われた。「あなたがたも用意していなさい。人の子は思いがけない時に来るからである。」

28日（月） 黙示録 21:5-7
神は言われる。「わたしは、アルファであり、オメガである。初めであり、終わりである。渇いている者には、命の泉から値なしに飲ませよう。」

29日（火） マタイ 25:1-13
イエスは言われた。「目を覚ましていなさい。あなたがたは、その日、その時を知らないのだから。」

30日（水） マタイ 4:18-22
† 使徒聖アンデレ日
イエスはシモンとその兄弟アンデレが湖で網を打っているのをご覧になった。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。」二人はすぐに網を捨てて従った。

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テサロニケ 5:1-11
パウロは記す。「あなたがたは光の子、昼の子です。だから眠っていないで、目を覚ましていなさい。」

2日（金） 詩編 130
わたしは主に望みをおき、わたしの魂は主を待ち望みます。見張りが朝を待つにもまして。

3日（土） イザヤ 43:18-21
主は言われる。「見よ、新しいことをわたしは行う。今や、それは芽生えている。あなたたちはそれを悟らないのか。わたしは荒れ野に道を敷き、わたしの民はわたしの栄誉を語らねばならない。」

4日（日） マタイ 3:1-12
洗礼者ヨハネが現れて、ユダヤの荒れ野で宣べ伝えて言った。「悔い改めよ。天の国は近づいた。」

5日（月） ローマ 14:13-19
パウロは記す。「神の国は、聖霊によって与えられる義と平和と喜びです。」

6日（火） 1ペトロ 5:6-11
ペトロは記す。「思い煩いは、何もかも神にお任せしなさい。神が、あなたがたのことを心にかけていてくださるからです。」

7日（水） マルコ 13:33-37
イエスは言われた。「あなたがたに言うことは、すべての人に言うのだ。目を覚ましていなさい。」

8日（木） 1ヨハネ 1:1-7
ヨハネは記す。「わたしたちがイエスから既に聞いていて、あなたがたに伝える知らせとは、神は光であり、神には闇が全くないということです。」

9日（金） 詩編 119:81-88
詩編の言葉。「わたしの魂は、あなたの救いに思い焦がれ絶え入りそうです。主よ、あなたの御言葉を待ち望んでいます。」

10日（土） 1テサロニケ 5:12-28
パウロは記す。「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。」

11日（日） マタイ 11:2-15
イエスは、洗礼者ヨハネについてこう言われた。「預言書にこう書かれているのはこの人のことだ。『見よ、わたしはあなたより先に使者を遣わし、あなたの前に道を準備させよう。』」

12日（月） ローマ 8:22-27
パウロは記す。「わたしたちは希望によって救われています。見えるものに対する希望は希望ではありません。目に見えないものを望んでいるなら、忍耐して待ち望むのです。」

13日（火） 1ヨハネ 3:14-20
言葉や口先だけでなく、行いをもって誠実に愛し合おう。

14日（水） エレミヤ 17:14-17
エレミヤの預言。「主よ、わたしを癒してください。そうすればわたしは癒されます。わたしを救ってください。そうすればわたしは救われます。あなたこそ、わたしの誉れだからです。」

15日（木） 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。」

16日（金） 1テサロニケ 5:12-22
いつも喜んでいなさい。絶えず祈りなさい。
どんなことにも感謝しなさい。

17日（土） 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。」

18日（日） マタイ 1:18-23
主は預言者を通して言われた。「おとめが身ご
もって男の子を産む。その名はインマヌエル
と呼ばれる。」これは、「神はわたしたちと
共におられる」という意味である。

19日（月） 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。」

20日（火） シラ 34:14-20
主の目は、主を愛する者の上に注がれている。
主は彼らの魂を昂揚（こうよう）させ、目に
輝きを与え、健やかな命と祝福を授けられる。

21日（水） ルカ 1:39-45
エリザベトはマリアに言った。「主がおっしゃ
ったことは必ず実現すると信じた方は、なんと
幸いですでしょう。」

22日（木） ルカ 1:39-56
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す。」

23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。

24日（土） ルカ 2:1-20
主の天使は羊飼いたちに言った。「恐れるな。
わたしは、民全体に与えられる大きな喜びを
告げる。今日、あなたがたのために救い主が
お生まれになった。この方こそ主メシアであ
る。」

25日（日） ヨハネ 1:9-18
† クリスマス・降誕日
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。

26日（月） 使徒言行録 6:8-15,7:55-60
† 殉教者聖ステファノ日
人々が石を投げつけている間、ステファノは
主に呼びかけて言った。「主イエスよ、わたし
の霊をお受けください。」それから、ひざまず
いて叫んだ。「主よ、この罪を彼らに負わせな
いでください。」こう言って、彼は眠りについ
た。

27日（火） 1ヨハネ 5:18-21
† 福音記者使徒聖ヨハネ日
ヨハネは記す。「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） 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。」

29日（木） 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。」

30日（金） エゼキエル 16:60-63
主は言われる。「わたしがあなたと契約を立て
るとき、あなたはわたしが主であることを知
るようになる。あなたが行ったすべてのこと
について、わたしがあなたを赦すとき、あなた
は自分のしたことを思い起こし、口を閉じ
る。」

31日（土） 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。」
