

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) ヨハネ 21:15-19

三度目にイエスはペトロに言われた。「わたしを愛しているか。」ペトロは、イエスが三度目も、「わたしを愛しているか」と言われたので、悲しくなった。そして言った。「主よ、あなたは何もかもご存じです。わたしがあなたを愛していることを、あなたはよく知っておられます。」

2日(月) ヨハネ 1:1-18

キリストについて、ヨハネはこう記す。「光は暗闇の中で輝いている。そして暗闇は光に勝たなかった。」

3日(火) 2コリント 1:3-7

神は、あらゆる苦難に際してわたしたちを慰めてくださるので、わたしたちも神からいただくこの慰めによって、あらゆる苦難にある人々を慰めることができます。

4日(水) イザヤ 55:6-11

主を尋ね求めよ、近くにいますうちに。わたしたちの神に立ち帰るならば、豊かに赦してください。

5日(木) イザヤ 64:3-8

主よ、あなたはわたしたちの父。わたしたちは粘土、あなたは陶工。わたしたちは皆、あなたの御手の業(わざ)。

6日(金) マタイ 11:28-30

イエスは言われた。「疲れた者、重荷を負う者は、だれでもわたしのもとに来なさい。休ませてあげよう。」

7日(土) 詩編 146

いかに幸いなことか、神を助けと頼み、主なるその神を待ち望む人。天地を造り、海とその中にあるすべてのものを造られた神を。主は、虐げられている人のために正義を行い、飢えている人にパンを与え、捕らわれ人を解き放たれる。

8日(日) ヨハネ 10:22-30

イエスは言われた。「だれもわたしの父の手から奪うことはできない。わたしと父とは一つである。」

9日(月) イザヤ 2:1-5

多くの民がこう言う日が来る。「主の山に登り、神の家に行こう。主はわたしたちに道を示される。わたしたちはその道を歩もう。」

10日(火) ガラテヤ 4:1-7

「アッバ、父よ」と叫ぶ御子の霊を、神はわたしたちの心に送ってくださったのです。

11日(水) イザヤ 54:1-10

主は言われる。「山が移り、丘が揺らぐこともあろう。しかし、わたしの慈しみはあなたから移らず、揺らぐことはない。」

12日(木) 1ヨハネ 4:12-21

わたしたちが愛するのは、神がまずわたしたちを愛してくださったからです。目に見えるきょうだいを愛さない者は、目に見えない神を愛することができません。

13日(金) 2ペトロ 3:8-9,13-14

ペトロは記す。「ある人たちが考えているように、主は約束の実現を遅らせておられるのはありません。そうではなく、一人も滅びないで皆が悔い改めるようにと、あなたがたのために忍耐しておられるのです。」

14日(土) 2ペトロ 3:8-18

わたしたちは、義の宿る新しい天と新しい地とを、神の約束に従って待ち望んでいます。

15日(日) ヨハネ 13:31-35

イエスは言われた。「互いに愛し合うならば、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。」

16日（月） イザヤ 62:1-5
イザヤの預言。わたしの民のためにわたしは決して口を閉ざさない。民の正しさが光と輝き出でるまで決して黙さない。そして諸国の民はあなたの正しさを見、主の口が定めた新しい名をもってあなたは呼ばれる。

17日（火） イザヤ 45:20-25
地の果てのすべての人々よ、わたしを仰いで、救いを得よ。わたしは神、ほかにはいない。

18日（水） 2コリント 13:11-13
パウロは記す。「喜びなさい。励まし合いなさい。思いを一つにしなさい。平和を保ちなさい。そうすれば、愛と平和の神があなたがたと共にいてくださいます。」

19日（木） ヨハネ 10:11-18
イエスは言われた。「わたしには、この囲いに入っていないほかの羊もいる。その羊をも導かなければならない。その羊もわたしの声を聞き分ける。こうして、羊は一人の羊飼いに導かれ、一つの群れになる。」

20日（金） ダニエル補遺 28-67)
清く心の謙虚な人々よ、主を賛美し、代々にたたえ、あがめよ。主は、死の力よりわたしたちを救い出された。

21日（土） イザヤ 40:1-5
わたしたちの神のために、荒れ野に道を備えなさい。険しい道は平らに、狭い道は広い谷となれ。主の栄光がこうして現れるのを肉なる者は共に見る。

22日（日） ヨハネ 14:22-26
イエスは言われた。「わたしは、平和をあなたがたに残し、わたしの平和を与える。わたしはこれを、世が与えるように与えるのではない。心を騒がせるな。おびえるな。」

23日（月） ヘブライ 8:6-13
主は言われる。「わたしの民は同胞に『主を知れ』と言って教える必要はなくなる。小さな者から大きな者に至るまで、彼らはすべてわたしを知るようになる。」

24日（火） 創世記 1:1-31
初めに、神は天と地を創造された。神は言われた。「光あれ。」こうして光があった。神は光を見て、良しとされた。

25日（水） 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。」

26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。

27日（金） ヨハネ 15:9-17
イエスは言われた。「友のために自分の命を捨てること、これ以上に大きな愛はない。」

28日（土） 箴言 3:1-12
慈しみとまことがあなたを離れないようにしなさい。それらを首に結び、心の中の板に書き記しなさい。

29日（日） ルカ 24:46-53
イエスは弟子たちを祝福しながら彼らを離れ、天に上げられた。彼らはイエスを伏し拝んだ後、大喜びでエルサレムに帰り、絶えず神殿の境内にいて、神をほめたたえていた。

30日（月） イザヤ 52:7-10
主は聖なる御腕の力を、すべての人の目にあらわにされた。地の果てまで、すべての人がわたしたちの神の救いを仰ぐ。

31日（火） ルカ 1:39-56
マリアは言った。「主はわたしたちの先祖に約束されたように、あわれみを忘れず、その僕（しもべ）を助けられた。」

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（水） 知恵 1:1-15

主の霊は全地に満ち、すべてをつかさどり、あらゆる言葉を知っておられる。

2日（木） マタイ 6:5-8

イエスは言われた。「祈るときは、奥まった自分の部屋に入って戸を閉め、隠れたところにおられるあなたの父に祈りなさい。そうすれば、隠れたことを見ておられるあなたの父が報いてくださる。」

3日（金） エフェソ 5:8-14

何が主に喜ばれるかを吟味しなさい。実を結ばない暗闇の業（わざ）に加わらないで、むしろ、それを明るみに出さなさい。

4日（土） イザヤ 44:1-5

主は言われる。「恐れるな、わたしの僕（しもべ）、わたしの選んだ者よ。わたしは乾いている地に水を注ぎ、乾いた土地に流れを与え、わたしの霊をあなたがたに注ぐ。」

5日（日） ヨハネ 14:19-23

† 聖霊降臨日

イエスは言われた。「わたしを愛する人は、わたしの言葉を守る。わたしの父はその人を愛され、父とわたしとはその人のところに行き、一緒に住む。」

6日（月） エフェソ 2:14-18

キリストはおいでになり、遠く離れている人々にも、また、近くにいる人々にも、平和の福音を告げ知らせられました。それで、このキリストによってわたしたちは一つの霊に結ばれて、御父に近づくことができるのです。

7日（火） ホセア 2:16-22

主はその民についてこう語られる。「わたしは彼女をいぎなって、荒野に導き、その心に語りかけよう。」

8日（水） ガラテヤ 5:16-26

わたしたちは、霊の導きに従って生きているなら、霊の導きに従ってまた前進しましょう。

9日（木） 1コリント 1:26-31

パウロは記す。「だれ一人、神の前で誇ることはできません。神によってあなたがたはキリスト・イエスに結ばれ、このキリストは、わたしたちにとって神の知恵となり、義と聖と贖（あがな）いとなられたのです。」

10日（金） イザヤ 53:1-12

主は言われる。「わたしの僕（しもべ）は自らの苦しみの実りを見、それを知って満足する。わたしの僕は、多くの人々が正しい者とされるために、彼らの罪を自ら負った。」

11日（土） エフェソ 1:1-14

あなたがたは、福音を信じ、そして約束された聖霊で証印を押されたのです。この聖霊は、わたしたちが御国を受け継ぐための保証であり、こうして、わたしたちは贖（あがな）われて神のものとなるのです。

12日（日） ヨハネ 16:12-15

イエスは言われた。「真理の霊が来ると、あなたがたを導いて真理をことごとく悟らせる。その方は、自分から語るのではなく、聞いたことを語り告げるからである。」

13日（月） イザヤ 49:8-15

主は言われる。「わたしの民は飢えることも渴くこともなく、熱風も彼らを打つことはない。憐れみ深い方が彼らを導き、湧き出る水のほとりに彼らを伴って行かれる。」

14日（火） 詩編 16

主よ、あなたは命の道を教えてください。わたしは、御顔を仰いで満ち足り、喜び祝います。

15日（水） ローマ 5:1-11

わたしたちがまだ罪人であったとき、キリストがわたしたちのために死んでくださったことにより、神はわたしたちに対する愛を示されました。御子の死によって神と和解させていただいたのであれば、御子の命によって救われるのはなおさらです。

16日（木） マルコ 14:12-26

一同が過越しの食事をしているとき、イエスはパンを取り、賛美の祈りを唱えて、それを裂き、弟子たちに与えて言われた。「取りなさい。これはわたしの体である。」

17日（金） 2コリント 5:1-7

パウロは記す。「わたしたちは地上の住みかである幕屋が滅びても、神によって建物が備えられていることを知っています。それは、人の手で造られたものではない天にある永遠の住まいです。」

18日（土） マタイ 10:1-16

イエスは言われた。「わたしはあなたがたを遣わす。それは、狼の群れに羊を送り込むようなものだ。だから、蛇のように賢く、鳩のように素直になりなさい。」

19日（日） ルカ 9:11-17

イエスは五つのパンと二匹の魚を取り、天を仰いで、それらのために賛美の祈りを唱え、裂いて弟子たちに渡しては群衆に配らせた。すべての人が食べて満腹した。

20日（月） イザヤ 65:17-18

主は言われる。「見よ、わたしは新しい天と新しい地を創造する。代々としえに喜び樂しめ。わたしは民を喜び樂しむものとして、創造する。」

21日（火） ヨハネ 6:51-58

イエスは言われた。「生きておられる父がわたしをお遣わしになり、またわたしが父によって生きるように、わたしを食べる者もわたしによって生きる。」

22日（水） 詩編 46

神は言われる。「力を捨て、知りなさい、わたしは神。国々にあがめられ、全地においてあがめられる。主はわたしたちと共にいます。ヤコブの神はわたしたちの砦（とりで）。」

23日（木） フィレモン 1-25

パウロは記す。「わたしたちの間でキリストのためになされているすべての善いことを、あなたが知り、あなたの信仰の交わりが活発になるようにと祈っています。」

24日（金） 使徒言行録 13:22-26**†洗礼者聖ヨハネ誕生日**

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。

25日（土） ルカ 1:67-79

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。」

26日（日） ルカ 9:57-62

イエスに対して、「あなたがおいでになる所なら、どこへでも従って参ります」と言う人がいた。イエスは言われた。「狐には穴があり、空の鳥には巢がある。だが、人の子には枕する所もない。」

27日（月） ルカ 12:22-31

イエスは言われた。「ただ、神の国を求めなさい。そうすれば、他のすべてのものは加えて与えられる。」

28日（火） イザヤ 49:13-26

イザヤの預言。天よ、喜び歌え、地よ、喜び踊れ。主は御自分の民を慰め、その貧しい人々を憐れんでくださった。

29日（水） マタイ 16:13-20**†使徒聖ペテロ・使徒聖パウロ日**

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。」

30日（木） ヨハネ 12:47-50

イエスは言われた。「わたしは、世を裁くためではなく、世を救うために来た。」
