

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） マタイ 6:25-34
イエスは言われた。「明日のことを思い煩ってはならない。明日のことは明日自らが思い煩う。その日の苦労はその日だけで十分である。」

2日（金） ローマ 12:14-18,21
パウロは記す。「だれに対しても悪に悪を返さず、すべての人の前で善を行うように心がけなさい。できれば、せめてあなたがたは、すべての人と平和に暮らさなさい。」

3日（土） 1ヨハネ 4:16-21
ヨハネは記す。「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。」

4日（日） ルカ 14:27-33
イエスは言われた。「自分の十字架を背負ってついて来る者でなければ、だれであれ、わたしの弟子ではありえない。」

5日（月） 2コリント 5:1-7
パウロは記す。「わたし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。」

6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。」

7日（水） 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。」

8日（木） ルカ 1:39-56
マリアは言った。「主の御名は尊く、その憐れみは代々に限りなく、主を畏れる者に及びます。」

9日（金） ヨハネ 13:1-15
イエスは、この世から父のもとへ移る御自分の時が来たことを悟り、世にいる弟子たちを愛して、この上なく愛し抜かれた。

10日（土） 1ヨハネ 4:7-11
ヨハネは記す。「わたしたちが神を愛したのではなく、神がわたしたちを愛して、わたしたちの罪を償（つぐな）ういけにえとして、御子をお遣わしになりました。ここに愛があります。」

11日（日） ルカ 6:36-38
イエスは言われた。「あなたがたの父が憐れみ深いように、あなたがたも憐れみ深い者となりなさい。人を裁くな。そうすれば、あなたがたも裁かれることがない。」

12日（月） 詩編 43
あなたの光とまことを遣わしてください。それらはわたしを導いてくれるでしょう。

13日（火） 哀歌 3:54-57
主よ、あなたは、呼び求めるわたしに近づき、言われます。「恐れることはない。」

14日（水） ネヘミヤ 9:9-19
主よ、まことに憐れみ深いあなたは、民を荒野に見捨てることはなさらなかった。昼は雲の柱を取り去ることなく行く手を示し、夜は火の柱を取り去ることなく行く道を照らされた。

15日（木） ローマ 8:18-25
パウロは記す。「被造物は希望を持っています。いつか滅びへの隷属から解放されて、神の子供たちの栄光に輝く自由にあずかれるからです。」

16日（金）

ミカ 7:18-20

ミカの預言。「あなたのような神がいるだろうか、過ちを赦し、罪を見過ごされる方。主はわたしたちを再び憐れみ、わたしたちの過ちを不問にされる。」

17日（土）

シラ 2:1-11

主に仕えるつもりなら、自らを試練に向けて備えよ。心を引き締めて、耐え忍べ。災難のときにも、取り乱すな。主に寄りすぎり、決して離れるな。

18日（日）

ルカ 16:1-13

イエスは言われた。「どんな召し使いも二人の主人に仕えることはできない。一方を憎んで他方を愛するか、一方に親しんで他方を軽んじるか、どちらかである。あなたがたは、神と富とに仕えることはできない。」

19日（月）

箴言 3:3-6

心を尽くして主に信頼しなさい。自分の分別に頼ってはなりません。

20日（火）

エフェソ 4:7-16

パウロは記す。「わたしたちは愛に根ざして真理を語り、あらゆる面で、頭であるキリストに向かって成長していきます。キリストによって、体全体は、しっかり組み合わされ、愛によって造り上げられてゆくのです。」

21日（水）

マタイ 9:10-13

† 福音記者使徒聖マタイ日

イエスは言われた。「『わたしが求めるのは憐れみであって、いけにえではない』とはどういう意味か、行って学びなさい。わたしが来たのは、正しい人を招くためではなく、罪人を招くためである。」

22日（木）

詩編 23

主は羊飼い、わたしには何も欠けることがない。主は、わたしを憩いの水のほとりに伴い、魂を生き返らせてくださる。

23日（金）

コロサイ 1:9-14

パウロは記す。「神はわたしたちを闇の力から救い出し、その愛する御子の支配下に移してくださいました。わたしたちは、この御子によって、自由と罪の赦しを得ているのです。」

24日（土）

マタイ 10:17-22

イエスは言われた。「引き渡されたときは、何をどう言おうかと心配してはならない。そのときには、言うべきことは教えられる。実は、話すのはあなたがたではなく、あなたがたの中で語ってくださる父の霊である。」

25日（日）

1テモテ 6:11-16

パウロはテモテに記す。「信仰の戦いを立派に戦い抜き、永遠の命を手に入れなさい。命を得るために、あなたは神から召されたのです。」

26日（月）

詩編 10:14-18

主よ、あなたは貧しい人に耳を傾け、彼らの心を確かなもとし、耳を傾けてくださいます。

27日（火）

ルカ 5:27-32

イエスは、レビという徴税人が収税所に座っているのを見て、言われた。「わたしに従いなさい。」彼は何もかも捨てて立ち上がり、イエスに従った。

28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。

29日（木）

ヨハネ 7:37-44

イエスは大声で言われた。「渴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。」

30日（金）

イザヤ 12:1-6

イザヤの預言。「わたしは信頼し、恐れぬ。主こそわたしの力、わたしの歌。」

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） 申命記 31:1-8
モーセは言った。「強く、また雄々しくあれ。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。」

2日（日） 2テモテ 1:6-18
パウロはテモテに記す。「神は、おくびょうの霊ではなく、力と愛と思慮分別の霊をわたしたちにくださったのです。」

3日（月） ルカ 9:18-24
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。」

4日（火） ルカ 12:22-31
イエスは言われた。「命のことで思い悩むな。あなたがたのうちのだれが、思い悩んだからといって、寿命をわずかでも延ばすことができようか。」

5日（水） 2テモテ 2:1-7
パウロは記す。「あなたはキリスト・イエスにおける恵みによって強くなりなさい。」

6日（木） ヘブライ 13:1-8
わたしたちは、はばからずこのように言うことができます。「主はわたしの助け手。わたしは恐れない。」イエス・キリストは、きのうも今日も、また永遠に変わることはない方です。

7日（金） ヨハネ 5:30-47
イエスは言われた。「わたしは自分の意志ではなく、わたしをお遣わしになった方の御心を行おうとする。」

8日（土） 詩編 56
あなたは死からわたしの魂を救い出してくださいました。神の前、命の光の中を進み行くために。

9日（日） ルカ 17:11-19
イエスにいやされたことを感謝しに戻って来たサマリア人に、イエスは言われた。「立ち上がって、行きなさい。あなたの信仰があなたを救った。」

10日（月） ガラテヤ 5:16-18,22-23
パウロは記す。「霊の導きに従って歩みなさい。霊の結ぶ実は愛であり、喜び、平和、柔和、誠実、節制です。」

11日（火） ルカ 5:1-11
イエスはシモン・ペトロに言われた。「沖に漕ぎ出して網を降ろし、漁をしなさい。」シモンは答えた。「先生、わたしたちは、夜通し苦労しましたが、何もとれませんでした。しかし、お言葉ですから、網を降ろしてみましよう」

12日（水） レビ 19:9-18
あなたたちは不正な裁判をしてはならない。同胞を正しく裁きなさい。自分自身を愛するように隣人を愛しなさい。

13日（木） 1ヨハネ 3:1-3
ヨハネは記す。「御父がどれほどわたしたちを愛してくださるか、考えなさい。それは、わたしたちが神の子と呼ばれるほどで、事実また、そのとおりです。」

14日（金） 詩編 143
主よ、わたしはあなたのなさったことをひとつひとつ思い返し、あなたに向かって両手を広げ、渇いた大地のようなわたしの魂をあなたに向けます。

15日（土） ゼカリヤ 8:16-19
主は言われる。「真実と正義に基づき、平和をもたらず裁きをせよ。真実と平和を愛しなさい。」

16日（日） ルカ 18:7-8
イエスは言われた。「神は、昼も夜も叫び求めている人たちのために正義を行わずにいることがあろうか。」

17日（月） エフェソ 5:1-4,8-11
パウロは記す。「あなたがたは神に愛されている子供ですから、神に倣（なら）う者となりなさい。わたしたちを愛し、ご自分をわたしたちのために捧げてくださったキリストに従いなさい。」

18日（火） ルカ 10:1-9
† 福音記者聖ルカ日

イエスは言われた。「収穫は多いが、働き手が少ない。だから、収穫のために働き手を送ってくださるように、収穫の主に願いなさい。」

19日（水） 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。」

20日（木） ヨハネ 6:16-21
イエスは湖の上を歩いて弟子たちに近づき、こう言われた。「わたしだ。恐れることはない。」

21日（金） ヤコブ 1:12-15
ヤコブは記す。「誘惑に遭うとき、だれも、『神に誘惑されている』と言ってはなりません。神は、悪の誘惑を受けるような方ではなく、また、御自身でも人を誘惑したりなさらないからです。」

22日（土） 1 ヨハネ 2:29—3:2
ヨハネは記す。「あなたがたは、御子が正しい方だと知っているなら、義を行う者も皆、神から生まれていることが分かるはずです。」

23日（日） ルカ 18:9-14
イエスは言われた。「ある人が祈ってこう言った。『神様、罪人のわたしを憐れんでください。』この人は赦されて家に帰った。」

24日（月） エフェソ 4:17-32
パウロは記す。「心の底から新たにされて、神にかたどって造られた新しい人を身に着け、真理に基づいた正しく清い生活を送りなさい。」

25日（火） イザヤ 63:7-14
イザヤの預言。「わたしは主の慈しみを語ろう。その民に賜ったすべての恵みを告げよう。」

26日（水） ローマ 8:28-30
パウロは記す。「神を愛する者たち、つまり、御計画に従って召された者たちには、万事が益になるように共に働くということを、わたしたちは知っています。」

27日（木） ネヘミヤ 8:8-12
悲しんだり、嘆いたりしてはならない。主を喜び祝うことこそ、あなたたちの力の源。

28日（金） 2 テモテ 2:8-13
パウロは記す。「わたしたちは、キリストと共に死んだのなら、キリストと共に生きるようになる。」

29日（土） 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。

30日（日） ルカ 19:1-10
ザアカイはイエスを見るために、先回りし、いちじく桑の木に登った。イエスは上を見上げて言われた。「ザアカイ、急いで降りて来なさい。今日は、ぜひあなたの家に泊まりたい。」ザアカイは急いで降りて来て、喜んでイエスを迎えた。

31日（月） フィリピ 3:7-14
パウロは記す。「後ろのものを忘れ、前のものに全身を向けつつ、神がキリスト・イエスによって上へ召して、お与えになる賞を得るために、目標を目指してひたすら走るのです。」
