

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) ルカ 2:16-21
羊飼いたちは飼料桶に寝かせてある幼子イエスを見て、天使が話してくれたことを人々に知らせた。聞いた者は皆、羊飼いたちの話に不思議に思った。しかし、マリアはこれらの出来事をすべて心に納めて、思い巡らしていた。

2日(月) ローマ 1:1-7
パウロは記す。「主イエス・キリストは、肉によればダビデの子孫から生まれ、聖なる霊によれば、死者の中からの復活によって力ある神の子として定められたのです。」

3日(火) 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。

4日(水) 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。

5日(木) サムエル上 12:20-24
主を畏れ、心を尽くし、まことをもって主に仕えなさい。主がいかに偉大なことをあなたたちに示されたかを悟りなさい。

6日(金) 詩編 18
†主の公現
主よ、あなたはわたしの灯、あなたはわたしの闇を照らしてください。

7日(土) イザヤ 42:1-4
主は言われる。「わたしの僕(しもべ)は叫ばず、声を巷(ちまた)に響かせない。正しい裁きを導き出して、確かなものとする。暗くなることも、傷つき果てることもない、この地に正しい裁きを置くときまでは。」

8日(日) マタイ 2:1-12
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。

9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。

10日(火) 申命記 30:15-20
モーセはその民に告げた。「命を選びなさい。あなたの神、主を愛し、御声を聞き、主につき従いなさい。それが、まさしくあなたの命です。」

11日(水) マタイ 8:5-13
百人隊長はイエスに言った。「主よ、わたしはあなたを自分の屋根の下にお迎えできるような者ではありません。ただ、ひと言おっしゃってください。そうすれば、わたしの僕(しもべ)はいやされます。」

12日(木) 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。

13日(金) イザヤ 26:7-13
主よ、あなたは、あなたに従う者の道を、まっすぐにされる。あなたの裁きによって定められた道を歩み、わたしたちはあなたを待ち望みます。あなたは、わたしたちの魂のあこがれ。

14日(土) マタイ 7:7-11
イエスは言われた。「求めなさい。そうすれば、与えられる。探しなさい。そうすれば、見つかる。門をたたきなさい。そうすれば、開かれる。」

15日（日） ヨハネ 1:29-34
洗礼者ヨハネは、自分の方へイエスが来られるのを見て言った。「見よ、世の罪を取り除く神の子羊。」

16日（月） ヨハネ 12:20-33
イエスは言われた。「わたしに仕えようとする者は、わたしに従いなさい。そうすれば、わたしのいるところに、わたしに仕える者もいることになる。」

17日（火） 黙示録 2:8-11
主は言われる。「わたしは、あなたの苦難や貧しさを知っている。だが、本当はあなたは豊かなのだ。あなたは、受けようとしている苦難を決して恐れてはいけない。死に至るまで忠実であれ。そうすれば、あなたに命の冠を授けよう。」

18日（水） 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。」

19日（木） ヘブライ 12:1-2
わたしたちは、おびただしい証人の群れに囲まれている以上、すべての重荷や絡みつく罪をかなぐり捨てて、自分に定められている競争を忍耐強く走り抜こうではありませんか、信仰の創始者また完成者であるイエスを見つめながら。

20日（金） 詩編 65
罪の数々がわたしを圧倒します。しかし主よ、あなたはわたしたちを贖（あがな）ってくださいます。

21日（土） マタイ 24:32-36
イエスは言われた。「天地は滅びるが、わたしの言葉は決して滅びない。」

22日（日） マタイ 4:12-23
イエスは言われた。「悔い改めよ。天の国は近づいた。」

23日（月） 詩編 37
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。」

24日（火） ヨエル 2:12-13
主は言われる。「今こそ、心からわたしに立ち帰れ。あなたたちの神、主に立ち帰れ。主は恵みに満ち、憐れみ深い。」

25日（水） マルコ 10:42-45
イエスは弟子たちに言われた。「あなたがたも知っているように、世では支配者たちが民を支配し、権力を振るっている。あなたがたの間では、そうではない。あなたがたの中で偉くなりたい者は皆に仕える者になりなさい。」

26日（木） ヨハネ 15:1-8
イエスは言われた。「わたしはまことのぶどうの木。ぶどうの枝が、木につながっていなければ、実を結ぶことができないように、あなたがたも、わたしにつながっていなければ、実を結ぶことができない。」

27日（金） イザヤ 60:1-7
見よ、闇は地を覆い、暗黒が人々を包んでいる。しかし、あなたの上には主が輝き出で、主の栄光があなたの上に現れる。

28日（土） ヨハネ 3:22-30
洗礼者ヨハネはイエスについてこう言った。「あの方は栄え、わたしは衰えねばならない。」

29日（日） 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。平和を実現する人々は、幸い、その人たちは神の子と呼ばれる。」

30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。

31日（火） 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。」

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）

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。

2日（木）

ルカ 2:22-40

† 主の奉獻

幼子イエスを神殿に献げたのち、両親は幼子とともに自分たちの町であるガリラヤのナザレに帰った。幼子はたくましく育ち、知恵に満ち、神の恵みに包まれていた。

3日（金）

詩編 38

わたしの罪悪は頭を越えるほどになり、耐え難い重荷となっています。主よ、わたしはなお、あなたを待ち望みます。わたしの主、神よ、あなた御自身がわたしに答えてくださいます。

4日（土）

ヨハネ 13:31-35

イエスは言われた。「わたしがあなたがたを愛したように、あなたがたも互いに愛し合いなさい。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。」

5日（日）

アモス 5:4,24

神は言われる。「わたしを求めよ、そして生きよ。正義を洪水のように、恵みの業（わざ）を大河のように尽きることなく流れさせよ。」

6日（月）

マルコ 10:46-52

イエスは盲人に言われた。「何をしたいのか。」盲人は言った。「先生、目が見えるようになりたいのです。」そこで、イエスは言われた。「行きなさい。あなたの信仰があなたを救った。」

7日（火）

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。

8日（水）

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（木）

ガラテヤ 6:1-10

互いに重荷を担いなさい。そのようにしてこそ、キリストの律法を全うすることになるのです。

10日（金）

イザヤ 25:1-5

主よ、まことにあなたは弱い者の砦（とりで）、苦難に遭う貧しい者の砦。

11日（土）

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。

12日（日）

マタイ 5:17-37

イエスは言われた。「あなたが祭壇に供え物を献げようとし、兄弟が自分に反感を持っているのをそこで思い出したなら、その供え物を祭壇の前に置き、まず行って兄弟と仲直りをし、それから帰って来て、供え物を献げなさい。」

13日（月）

ホセア 6:3-4,6

主は言われる。「わたしが喜ぶのは、愛であっていけにえではなく、神を知ることであって、焼き尽くす捧げ物ではない。」

14日（火）

ヤコブ 3:13-18

上から出た知恵は、純真で、温和で、優しく、従順なものです。憐れみと良い実に満ちています。偏見はなく、偽善的でもありません。

15日 (水) 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。」

16日 (木) ミカ 7:18-20
あなたのような神がほかにあろうか。罪を赦される神。慈しみを喜ばれる神。

17日 (金) 詩編 32
わたしは言った、「主にわたしの背(そむ)きを告白しよう」と。そのとき、あなたはわたしの罪と過ちを赦してくださいました。

18日 (土) イザヤ 40:6-8
イザヤは言った。「草は枯れ、花はしぼむ。しかし、わたしたちの神の言葉はとこしえに立つ。」

19日 (日) マタイ 5:38-48
イエスは言われた。「敵を愛し、自分を迫害する者のために祈りなさい。あなたがたの天の父の子となるためである。」

20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。」

21日 (火) 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榮譽を語らねばならない。」

22日 (水) 2コリント 5:20-6:2
† 灰の水曜日
パウロは記す。「神がわたしたちを通して勧めておられるので、わたしたちはキリストの使者の務めを果たしています。キリストに代わってお願いします。神と和解させていただきなさい。今や、恵みの時、今こそ、救いの日。」

23日 (木) エレミヤ 14:8-9
わたしたちの希望、主よ、あなたはわたしたちの中におられます。わたしたちは御名によって呼ばれています。

24日 (金) ヨハネ 17:6-11
イエスは祈って言われた。「父よ、わたしは、もはや世にはいません。彼らは世に残りますが、わたしはみもとに参ります。聖なる父よ、わたしに与えてくださった御名によって彼らを守ってください。わたしたちのように、彼らも一つとなるためです。」

25日 (土) ハバクク 3:18-19
わたしは主によって喜び、わが救いの神のゆえに踊る。

26日 (日) マタイ 4:1-11
イエスは悪魔に言われた。「こう書いてある。『人はパンだけで生きるものではない。神の口から出る一つ一つの言葉で生きる。』」

27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。」

28日 (火) 詩編 51
神よ、わたしを憐れんでください。御慈しみをもって。深い御憐れみを1もって背きの罪をぬぐってください。わたしの咎(とが)をことごとく洗い、罪から清めてください。
