

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) 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。」

2日(火) エゼキエル 3:10-11

主はエゼキエルに言われた。「人の子よ、わたしがあなたに語るすべての言葉を心におさめ、耳に入れておきなさい。そして、同胞のもとに行き、『主なる神はこう言われる』と言いなさい。」

3日(水) 1ペトロ 5:1-4

ペトロは記す。「あなたがたにゆだねられている、神の羊の群れを牧しなさい。強制されてではなく、神に従って、自ら進んで世話をしなさい。」

4日(木) ヨハネ 15:15-17

イエスは言われた。「もはや、わたしはあなたがたを僕(しもべ)とは呼ばない。僕は主人が何をしているか知らないからである。わたしはあなたがたを友と呼ぶ。父から聞いたことをすべてあなたがたに知らせたからである。」

5日(金) 1ヨハネ 3:11-16

ヨハネは記す。「わたしたちは、自分が死から命へと移ったことを知っています。兄弟姉妹を愛しているからです。」

6日(土) マタイ 19:23-30

イエスの言葉に驚いて、弟子たちは尋ねた。「それでは、誰が救われるのでしょうか。」イエスは彼らを見つめて、言われた。「それは人間にできることではないが、神は何でもできる。」

7日(日) ヨハネ 14:1-3

イエスは言われた。「心を騒がせるな。神を信じなさい。そして、わたしをも信じなさい。」

8日(月) イザヤ 50:4-9

神は朝ごとにわたしの耳を呼び覚まし、弟子として聞き従うようにしてくださる。

9日(火) 1コリント 4:1-5

パウロは記す。「主が来られるまでは、先走って何も裁いてはいけません。」

10日(水) イザヤ 66:18-21

主は言われる。「わたしはすべての国、すべての言葉の民を集めるために臨む。彼らは来て、わたしの栄光を見る。」

11日(木) イザヤ 51:12-16

主は言われる。「わたしこそ、あなたたちを慰めるもの。なぜあなたは、死ぬべき人を恐れるのか。」

12日(金) ヨハネ 12:20-30

イエスは言われた。「はっきり言っておく。一粒の麦は、地に落ちて死ななければ、一粒のままである。だが、死ねば、多くの実を結ぶ。」

13日(土) 出エジプト記 4:10-17

モーセは神に言った。「わたしはもともと弁が立つ方ではありません。」しかし神は彼に言われた。「さあ、行くがよい。このわたしがあなたの口と共にあって、あなたが語るべきことを教えよう。」

14日(日) ヨハネ 14:15-21

イエスは言われた。「わたしは父にお願いしよう。父は別の弁護者を遣わして、永遠にあなたがたと一緒にいるようにしてくださる。この方は、真理の霊である。」

15日(月) バルク 5:1-9

神は、ご自分の慈しみと義を伴い、喜びのうちにその民をお導きになる。

16日(火) 詩編 119:25-32

主よ、あなたによって心は広くされ、わたしは戒(いまし)めに従う道を走ります。

17日（水） ヨハネ 14:18-21
イエスは弟子たちに言われた。「しばらくすると、世はもうわたしを見なくなるが、あなたがたはわたしを見る。わたしが生きていますので、あなたがたも生きることになる。」

18日（木） マルコ 16:15-20
†昇天日
イエスは弟子たちに言われた。「全世界に行って、すべての造られたものに福音を宣べ伝えなさい。」

19日（金） 2コリント 4:8-12
パウロは記す。「わたしたちは、四方から苦しめられても行き詰まらない。わたしたちは、いつもイエスの死を体にまとっています、イエスの命がこの体に現れるために。」

20日（土） マルコ 16:15-20
イエスが天に上げられた後、弟子たちは出かけて行って、至るところで宣教した。主は彼らと共に働き、彼らの語る言葉が真実であることを、それに伴うしるしによってはっきりとお示しになった。

21日（日） マタイ 28:16-20
復活なされたイエスは弟子たちに姿を現し、こう言われた。「行って、すべての民をわたしの弟子にしなさい。わたしは世の終わりまで、いつもあなたがたと共にいる。」

22日（月） イザヤ 50:10
あなたがたのうちにいるであろうか、主を恐れ、主の僕の声に従う者が。闇の中を歩くときも、光のないときも、主の御名に信頼し、その神を支えとする者が。

23日（火） ルカ 11:9-13
イエスは言われた。「あなたがたは悪い者でありながらも、自分の子どもには良い物を与えることを知っている。まして天の父は求める者に聖霊を与えてくださる。」

24日（水） ローマ 8:5-11
パウロは記す。「霊の思いは命と平和です。」

25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。」

26日（金） 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。主に寄りすがり、決して離れるな。

27日（土） 使徒言行録 20:22-24
パウロは記す。「神の恵みの福音を力強く証しするという主イエスからいただいた任務を果たすためには、この命すら決して惜しいとは思いません。」

28日（日） ヨハネ 20:19-23
†聖霊降臨日
復活されたキリストは、弟子たちに言われた。「あなたがたに平和があるように。父がわたしをお遣わしになったように、わたしもあなたがたを遣わす。」そう言ってから、彼らに息を吹きかけて言われた。「聖霊を受けなさい。」

29日（月） エレミヤ 7:21-24
主は言われる。「わたしの声に従え。そうすれば、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。わたしの道にのみ歩むならば、あなたたちは幸いを得る。」

30日（火） ヨハネ 14:21-26
イエスは言われた。「父がわたしの名によってお遣わしになる聖霊が、あなたがたにすべてのことを教え、わたしが話したことをことごとく思い起こさせてくださる。」

31日（水） エフェソ 3:14-19
どうか、御父が、信仰によってあなたがたの心の内にキリストを住まわせ、あなたがたを愛に根ざし、愛にしっかりと立つ者としてくださるように。また、人の知識をはるかに超えるこの愛を知るようになり、神の満ちあふれる豊かさのすべてにあずかり、それによって満たされるように。

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） フィリピ 2:1-11
パウロは記す。「自分のことだけでなく、他人のことにも注意を払いなさい。それはキリスト・イエスにもみられるものです。」

2日（金） マタイ 24:4-14
イエスは弟子たちに言われた。「あなたがたは苦しみを受ける。しかし、最後まで耐え忍ぶ者は救われる。そして御国のこの福音は全世界に宣べ伝えられる。」

3日（土） エフェソ 4:1-6
パウロは記す。「霊によって一致を保つように努めなさい。体は一つ、霊は一つです。それは、あなたがたが、一つの希望にあずかるようにと招かれているのと同じです。」

4日（日） 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。

5日（月） 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。

6日（火） 詩編 73
主よ、あなたがわたしの右の手を取ってくださいるので、常にわたしは御もとにとどまることができる。あなたは御計らいに従ってわたしを導かれる。

7日（水） マタイ 5:38-42
イエスは言われた。「求める者には与えなさい。あなたから借りようとする者に、背を向けてはならない。」

8日（木） 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。」

9日（金） シラ 18:8-14
人間の慈しみは、隣人にしか及ばないが、主の慈しみは、すべての人に及ぶ。

10日（土） 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。」

11日（日） ヨハネ 6:47-51
イエスは言われた。「わたしは、天から降って来た生きたパンである。このパンを食べるならば、その人は永遠に生きる。」

12日（月） 知恵 11:21-26
全能のゆえに、あなたはすべての人を憐れみ、回心させようとして、人々の罪を見過ごされる。そう、あなたは存在するものすべてを愛される。

13日（火） 哀歌 3:22-26
神の憐れみは朝ごとに新たになる。主の真実はそれほど深い。主の救いを黙して待てば、幸いを得る。

14日（水） 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。

15日（木） マタイ 5:1-12
イエスは言われた。「義に飢え渴く人々は、幸いである、その人たちは満たされる。憐れみ深い人々は、幸いである、その人たちは憐れみを受ける。」

16日（金）

詩編 34

主は、打ち砕かれた心に近くいまし、悔いる霊を救ってくださる。

17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。

18日（日）

マタイ 9:36-10:8

イエスは弟子たちに言われた。「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、収穫の主になさい。」

19日（月）

申命記 30:11-14

御言葉はあなたのごく近くにあり、あなたの口と心にあるのだから、それを行うことができる。

20日（火）

ガラテヤ 6:7-10

たゆまず善を行いましょう。飽きずに励んでいれば、時が来て、実を刈り取ることになるのです。

21日（水）

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。」

22日（木）

ルカ 10:25-37

善きサマリア人のたとえ話で、イエスは次のように言われた。「あなたはこの三人の中で、だれが追いはぎに襲われた人の隣人になったと思うか。」律法の専門家は言った。「その人を助けた人です。」そこで、イエスは言われた。「行って、あなたも同じようにしなさい。」

23日（金）

1テサロニケ 5:4-11

パウロは記す。「神は、わたしたちを、主イエス・キリストによる救いにあずからせるように定められました。主は、わたしたちのために死なれましたが、それは、わたしたちが目覚めていても眠っていても、主と共に生きるようになるためです。」

24日（土）

使徒言行録 26:1-23

† 洗礼者聖ヨハネ誕生日

復活されたキリストはパウロに言われた。「わたしは、あなたを遣わす。民を闇から光に立ち返らせ、彼らがわたしへの信仰によって、罪の赦しを得るように。」

25日（日）

マタイ 10:26-33

イエスは言われた。「一羽の雀さえ、あなたがたの父のお許しがなければ、地に落ちることはない。あなたがたの髪の毛までも一本残らず数えられている。だから、恐れることはない。」

26日（月）

シラ 35:12-18

主は人を偏り見られることはない。貧しいからといって主はえこひいきされぬが、虐げられている者の祈りを聞き入れられる。

27日（火）

列王記上 19:9-13

ホレブ山で、エリヤは静かにささやく神の声を聞いた。

28日（水）

マタイ 5:13-16

イエスは弟子たちに言われた。「あなたがたは地の塩である。だが、塩に塩気がなくなれば、その塩は何によって塩味がつけられよう。」

29日（木）

マタイ 16:13-20

† 使徒聖ペテロ・使徒聖パウロ日

ペテロはイエスに言った。「あなたはメシア、生ける神の子です。」イエスはお答えになった。「あなたは幸いだ。あなたにこのことを現したのは、わたしの天の父なのだ。」

30日（金）

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。
