

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（金） 2コリント 5:13-17
キリストはすべての人のために死んで下さいました。それは、生きている人たちが、もはや自分自身のために生きるのではなく、自分たちのために死んで復活して下さった方のために生きるためです。

2日（土） エレミヤ 1:4-8
主はエレミヤに言われた。「私があなただを、だれのところへ遣わそうとも、行きなさい。彼らを恐れることはない。私があなたと共にいて、必ず救い出す。」

3日（日） マタイ 16:21-27
イエスは言われた。「自分の命を救いたいと思う者は、それを失うが、私のために命を失う者は、それを得る。」

4日（月） サムエル上 3:1-18
エリは少年サムエルに言った。「もしまた呼びかけられたら、こう言いなさい。『主よ、お話してください。僕（しもべ）は聞いております。』」

5日（火） ネヘミヤ 9:9-19
主よ、まことに憐れみ深いあなたは、民を荒れ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。

6日（水） 詩編 18
主は私を広い所に導き出し、助けとなり、喜び迎えてくださる。

7日（木） ルカ 5:12-16
大勢の群集が、教えを聞いたり病気をいやしていただいたりするために、イエスのところに集まって来た。しかし、イエスは人里離れた所に退いて祈っておられた。

8日（金） ローマ 14:7-15
私たちは、生きるかすれば主のために生き、死ぬかすれば主のために死ぬのです。キリストが死に、そして生きたのは、死んだ人にも生きている人にも主となられるためです。

9日（土） 使徒言行録 8:1-8
迫害によって散って行った人々は、福音を告げ知らせながら巡り歩いた。

10日（日） マタイ 18:15-20
イエスは言われた。「二人または三人が私の名によって集まるところには、私もその中にいる。」

11日（月） エレミヤ 3:12
主は民に言われる。「立ち帰れ。私は慈しみ深い。」

12日（火） マタイ 18:12-14
イエスは言われた。「羊飼いは、迷い出た一匹の羊を見つけたら、迷わずにいた九十九匹より、その一匹のことを喜ぶだろう。そのように、小さな者が一人でも滅びることは、あなたがたの天の父の御心ではない。」

13日（水） イザヤ 63:7-14
イザヤの預言。「私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。」

14日（木） 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。」

15日（金）

1コリント 2:1-9

パウロは記す。「私は神の秘められた計画を宣べ伝えるのに優れた言葉や知恵を用いませんでした。なぜなら、私はあなたがたの間で、イエス・キリスト、それも十字架につけられたキリスト以外、何も知るまいと心に決めていたからです。」

16日（土）

ローマ 15:7-13

希望の源である神が、信仰によって得られるあらゆる喜びと平和とであなたがたを満たし、聖霊の力によって希望に満ちあふれさせてくださるよう。

17日（日）

マタイ 18:21-22

ペトロはイエスに尋ねた。「主よ、兄弟が私に対して罪を犯したなら、何回赦すべきでしょうか。七回までですか。」イエスは言われた。「あなたに言うておく。七回どころか七の七十倍までも赦しなさい。」

18日（月）

詩編 103

私の魂よ、主をたたえよ。私の内にあるものはこぞって聖なる御名をたたえよ。私の魂よ、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。

19日（火）

コロサイ 3:12-17

パウロは記す。「互いに忍び合い、責めるべきことがあっても、赦し合いなさい。主があなたがたを赦してくださったように、あなたがたも同じようにしなさい。」

20日（水）

シラ 2:1-9

主を畏れる人たちよ、主の憐れみを待ち望め。わき見をしてはならない。

21日（木）

マタイ 9:9-13

†福音記者使徒聖マタイ日

イエスは通りがかりに、マタイという人が収税所に座っているのを見かけて、彼に言われた。「私に従いなさい。」彼は立ち上がってイエスに従った。

22日（金）

エフェソ 2:13-18

パウロは記す。「キリストは私たちの平和です。二つのものを一つにし、御自分の肉において敵意という隔ての壁を取り壊しました。」

23日（土）

2コリント 4:7-12

私たちは、神の栄光の宝を、土の器に納めています。この並外れて偉大な力が神のものであって、私たちから出たものでないことが明らかになるために。

24日（日）

イザヤ 55:6-11

神に立ち帰るならば、豊かに赦してくださる。主は言われる。「私の思いは、あなたたちの思いと異なり、私の道はあなたたちの道と異なる。」

25日（月）

ヘブライ 12:28

私たちは揺るがされない御国を受けているのですから、感謝の念をもって、神に喜ばれるように仕えていこう。

26日（火）

サムエル下 22:1-20

主は私の岩、砦（とりで）、ほむべき方。主を私は呼び求め、主は私を救われる。

27日（水）

1ヨハネ 2:1-6

ヨハネは記す。「神の内にもいつもいると言う人は、イエスが歩まれたように自らも歩まなければなりません。」

28日（木）

詩編 119:81-88

主よ、あなたの戒めはすべて確かです。人々は偽りをもって私を迫害します。慈しみ深く、私に命を得させてください。

29日（金）

2テモテ 2:8-13

パウロは記す。「私たちは、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。」

30日（土）

フィリピ 3:4-14

パウロは記す。「私は、キリストとその復活の力とを知り、その苦しみにあずかって、その死の姿にあやかりながら、何とかして死者の中からの復活に達したいのです。」

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） マタイ 21:28-31
イエスは言われた。「ある人に息子が二人いたが、彼は兄のところへ行き、言った。『子よ、今日、ぶどう園へ行って働きなさい。』兄は『いやです』と答えたが、後で考え直して出かけた。弟のところへも行って、同じことを言うと、弟は『お父さん、承知しました』と答えたが、出かけなかった。この二人のうち、どちらが父親の望みどおりにしたか。」

2日（月） バルク 5:1-9
悲しみの衣を脱ぎ、神から与えられる栄光で永遠に飾れ。神は自らの慈しみと義をもって、喜びのうちに導かれる。

3日（火） マタイ 7:7-14
イエスは言われた。「人にしてもらいたいと思うことを、あなたがたも人にしなさい。」

4日（水） ホセア 10:12
預言者ホセアのことば。「恵みの業（わざ）をもたらす種を蒔き、愛の実りを刈り入れなさい。主を求める時が来た。ついに主が訪れて、恵みの雨を注いでくださるように。」

5日（木） エフェソ 6:18-20
どのような時にも、霊に助けられて祈り、すべての聖なる者たちのために根気よく祈り続けなさい。

6日（金） 1ペトロ 2:19-25
ペトロは記す。「キリストは、苦しめられても人を脅（おど）さず、正しくお裁きになる方にお任せになりました。そして、十字架にかかって、自らその身に私たちの罪を担ってくださいました。私たちが、罪に対して死んで、義によって生きるようになるためです。」

7日（土） 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私の弟子であることを、皆が知るようになる。」

8日（日） マタイ 21:33-43
イエスは言われた。「聖書にこう書いてあるのを、まだ読んだことがないのか。『家を建てる者の捨てた石、これが隅の親石となった。これは、主がなさったことで、私たちの目には不思議に見える。』」

9日（月） 1ヨハネ 4:12-21
いまだかつて神を見た者はいません。私たちが互いに愛し合うならば、神は私たちの内にとどまってくださり、神の愛が私たちの内で全うされているのです。

10日（火） 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。

11日（水） 詩編 25
あなたのまことに私を導いてください。教えてください。あなたは私を救ってくれる神。

12日（木） ルカ 6:20-23
イエスは弟子たちを見て言われた。「貧しい人々は、幸い、神の国はあなたがたのもの。」

13日（金） 1コリント 1:22-25
パウロは記す。私たちは、十字架につけられたキリストを宣べ伝えています。異邦人には愚かなものですが、召された者には、神の力、神の知恵であるキリストを宣べ伝えているのです。

14日（土） ヨハネ 14:21-26
イエスは言われた。「父が私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、私が話したことをことごとく思い起こさせてくださる。」

15日（日） イザヤ 25:6-9
イザヤの預言。「見よ、この方こそ私たちの神。私たちは待ち望んでいた。この方が私たちを救ってください。その救いを祝って喜び踊ろう。」

16日 (月) 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。」

17日 (火) 詩編 46
神は私たちの避けどころ、私たちの砦（とりで）。苦難のとき、必ずそこにいまして助けてくださる。私たちは決して恐れない、地が姿を変えようとも。

18日 (水) ルカ 12:49-53
†福音記者聖ルカ日
イエスは言われた。「私が来たのは、地上に火を投ずるためである。その火が既に燃えていたらと、どんなに願っていることか。」

19日 (木) イザヤ 42:10-17
主は言われる。「私は私の民を導いて知らない道を行かせ、行く手の闇を光に変える」

20日 (金) ヘブライ 4:14-16
イエスは、私たちの弱さに同情できない方ではなく、罪を犯されなかったが、あらゆる点において、私たちと同様に試練に遭われたのです。

21日 (土) 1コリント 12:4-11
パウロは記す。「一人一人に、霊の働きが現われるのは、全体の益となるためです。」

22日 (日) イザヤ 45:3-7
主は言われる。「私はあなたの名を呼んだが、あなたは知らなかった。」

23日 (月) ヨハネ 6:28-35
イエスは言われた。「私が命のパンである。私のもとに来る者は決して飢えることがなく、私を信じる者は決して渴くことがない。」

24日 (火) 詩編 121
目を上げて、私は山々を仰ぐ。私の助けはどこから来るのか。私の助けは、天地を造られた主のもとから来る。

25日 (水) ルカ 5:12-16
重い皮膚病を患っている人が、イエスに願って言った。「主よ、御心ならば、私を清くすることがおできになります。」イエスは手を差し伸べてその人に触れ、言われた。「よろしい。清くなれ。」

26日 (木) 知恵 3:1-9
主に依り頼む人は真理を悟り、信じる人は主の愛のうちに主と共に生きる。

27日 (金) 1ペトロ 2:19-25
ペトロは記す。「キリストは、ののしられてもののしり返さず、苦しめられても人を脅さず、正しくお裁きになる方にお任せになりました。」

28日 (土) 1ヨハネ 2:3-11
兄弟・姉妹を愛する人は、いつも光の中におり、その人にはつまずきがありません。

29日 (日) マタイ 22:34-40
イエスは言われた。「『心を尽くし、精神を尽くし、思いを尽くして、あなたの神である主を愛しなさい。』これが最も重要な第一の掟である。第二も、これと同じように重要である。『隣人を自分のように愛しなさい。』」

30日 (月) ローマ 8:26-27
パウロは記す。「霊が弱い私たちを助けてくださいます。私たちはどう祈るべきかを知りませんが、霊自らが、言葉に表せないうめきをもって執り成してくださるからです。」

31日 (火) ヨハネ 17:11-21
イエスは弟子たちのために祈られた。「父よ、あなたが私の内におられ、私があなたの内にいるように、すべての人を一つにしてください。そうすれば、世は、あなたが私をお遣わしになったことを、信じるようになります。」
