

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） 1ヨハネ 3:1-3

† 諸聖人の日

私たちは、今既に神の子ですが、自分がどの
ようになるかは、まだ示されていません。し
かし、御子が現れるとき、御子に似た者とな
るということを知っています。なぜなら、そ
のとき御子をありのままに見るからです。

2日（木） 詩編 142

主よ、あなたは私の避けどころ。命あるもの
の地で、私の分となってください方。

3日（金） ヘブライ 2:5-18

キリストは御自身、試練を受けて苦しまれた
からこそ、試練を受けている人たちを助ける
ことがおできになるのです。

4日（土） 1ペトロ 5:5-7

ペトロは記す。「皆互いに謙遜を身に着けな
さい。神は、謙遜な者に恵みをお与えになり
ます。」

5日（日） マタイ 23:1-12

イエスは言われた。「あなたがたのうちでい
ちばん偉い人は、仕える者になりなさい。」

6日（月） マタイ 6:25-34

イエスは言われた。「何よりも、神の国と
神の義を求めなさい。そうすれば、ほかのも
のはみな加えて与えられる。」

7日（火） 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。

8日（水） フィリピ 3:12-21

パウロは記す。「私自身は既に捕らえたとは思
っていません。なすべきことはただ一つ、
後ろのものを忘れ、前のものに全身を向けつ
つ、目標を目指してひたすら走ることです。」

9日（木） ホセア 14:2-9

主は言われる。「私は背（そむ）く民をいや
し、喜んで彼らを愛する。彼らの求めにこた
え、彼らを見守るのは私ではないか。」

10日（金） ローマ 5:1-11

私たちは主イエス・キリストによって神との
間に平和を得ており、このキリストのお陰で、
今の恵みに信仰によって導き入れられました。

11日（土） 2テモテ 3:14-4:2

聖パウロはテモテに宛てて記す。「御言葉を
宣べ伝えなさい。折りが良くても悪くても励
みなさい。とがめ、戒め、励まし合いなさい。
忍耐強く、十分に教えるのです。」

12日（日） マタイ 25:1-13

イエスは言われた。「目を覚ましていなさい。
あなたがたは、その日、その時を知らないの
だから。」

13日（月） イザヤ 55:6-11

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

14日（火） 1ヨハネ 4:16-19

ヨハネは記す。「愛には恐れがない。完全な
愛は恐れを締め出します。」

15日（水） 詩編 138

神よ、あなたの慈しみとまことのゆえに御名
に感謝をささげます。あなたは私の魂に新た
な力を与えてくださいました。

16日（木） ヤコブ 1:21-25
ヤコブは記す。「御言葉を聞くだけで行わない者がいれば、その人は生まれつきの顔を鏡に映して眺める人に似ています。鏡に映った自分の姿を眺めても、立ち去ると、それがどのようなであったか、すぐに忘れてしまいます。」

17日（金） 使徒言行録 10:34-43
預言者も皆、イエスについて、この方を信じる者はだれでもその名によって罪の赦しを受けられる、と証ししています。

18日（土） ローマ 12:3-13
パウロは記す。「希望をもって喜び、苦難を耐え忍び、たゆまず祈りなさい。旅人をもてなすよう努めなさい。」

19日（日） マタイ 25:14-30
たとえ話の中で、主人は忠実な僕（しもべ）にこう言った。「忠実な良い僕だ。よくやった。お前は少しのものに忠実であったから、多くのものを管理させよう。主人と一緒に喜んでくれ。」

20日（月） 詩編 138
主は、低くされている者を見ておられます。私が苦難の中を歩いているときにも、私に命を得させてくださる。

21日（火） テトス 3:4-7
神は、私たちの救い主イエス・キリストを通して、この聖霊を私たちに豊かに注いでくださいました。こうして私たちは、キリストの恵みによって義とされ、希望どおり永遠の命を受け継ぐ者とされたのです。

22日（水） シラ 7:32-36
貧しい人に援助の手を差し伸べなさい。生きとし生けるもの、すべてに恵みを施しなさい。泣く人に背を向けてはなりません。悲しむ人と共に悲しみなさい。

23日（木） ホセア 11:1-9
神は言われる。「まだ幼かった私の民を私は愛した。私は人間の綱、愛のきずなで彼らを導いた。」

24日（金） ローマ 5:1-11
実にキリストは、私たちがまだ弱かったころ、定められた時に、不信心な者のために死んでくださった。

25日（土） コリント 15:54-58
動かされないようにしっかり立ち、主の業（わざ）に常に励みなさい。主に結ばれているならば自分たちの苦勞が決して無駄にならないことを、あなたがたは知っているはずですよ。

26日（日） マタイ 25:31-40
イエスは言われた。「はっきりしておく。私の兄弟であるこの最も小さい者の一人にしたのは、私にしてくれたことなのである。」

27日（月） ゼカリヤ 8:16-23
あなたがたのなすべきことは次のとおりである。互いに真実を語り合え。真実と正義に基づき、平和をもたらす裁きをせよ。

28日（火） ローマ 12:14-21
あなたがたを迫害する者のために祝福を祈りなさい。祝福を祈るのであって、呪ってはなりません。喜ぶ人と共に喜び、泣く人と共に泣きなさい。

29日（水） 1コリント 1:4-9
パウロは記す。「あなたがたは主イエス・キリストの現れを待ち望んでいます。主も最後まであなたがたをしっかり支えてくださいます。」

30日（木） ヨハネ 4:4-26
† 使徒聖アンデレ日
イエスは言われた。「神は霊である。だから神を礼拝する者は、霊と真理をもって礼拝しなければならない。」

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（金） 黙示録 1:1-8
イエス・キリストは、証人、誠実な方、死者の中から最初に復活した方、地上の王たちの支配者です。イエスは私たちを愛し、罪から解放してくださいました。

2日（土） 2ペトロ 3:8-18
私たちは、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。

3日（日） マルコ 13:33-37
† 待降節・アドヴェント
イエスは言われた。「あなたがたに言うことは、すべての人に言うのだ。目を覚ましていなさい。」

4日（月） ヨハネ 1:35-42
イエスは最初の弟子たちに言われた。「何を求めているのか。」彼らが「先生、どこに泊っておられるのですか」と言うと、イエスは言われた。「来なさい。そうすれば分かる。」

5日（火） ミカ 6:6-8
主が何をあなたに求めておられるかは、あなたに告げられている。正義を行い、慈しみを愛し、へりくだって神と共に歩むこと、これである。

6日（水） フィリピ 4:12-20
パウロは記す。「私は、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。私を強めてくださるキリストのお陰で、私にはすべてが可能なのです。」

7日（木） 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。主は私たちに道を示される。私たちはその道を歩もう。」

8日（金） 使徒言行録 5:17-33
神は私たちを悔い改めさせ、その罪を赦すために、救い主としてイエスを死から上げられました。

9日（土） ルカ 24:35-48
復活なさったキリストは弟子たちに言われた。「次のように書いてある。『メシアは苦しみを受け、三日目に死者の中から復活する。また、罪の赦しを得させる悔い改めが、その名によってあらゆる国の人々に宣べ伝えられる。』」

10日（日） マルコ 1:1-8
預言者イザヤの書にこう書いてある。「主の道を整え、その道筋をまっすぐにせよ。」

11日（月） コロサイ 2:6-13
キリストに結ばれて歩みなさい。キリストに根を下ろして造り上げられ、教えられたとおりの信仰をしっかりと守って、あふれるばかりに感謝しなさい。

12日（火） エフェソ 5:8-14
あなたがたは主に結ばれて光となっています。光の子として歩みなさい。光から、あらゆる善意と正義と真実とが生じるのです。

13日（水） 詩編 51
神よ、あなたはまことを望まれる。私の内に清い心を創造し、新しく確かな霊を授けてください。

14日（木） イザヤ 30:15-18
イザヤの預言。「立ち帰って落ち着いていれば救われる。静かにして信頼していることにこそあなたがたの力がある。」

15日（金） マルコ 14:12-16, 22-26
イエスは杯を取り、感謝の祈りを唱えて、弟子たちにお渡しになった。そして言われた。「これは、多くの人のために流される私の血、契約の血である。」

16日（土） ルカ 22:24-27
イエスは弟子たちに言われた。「食事の席に着く人と給仕する者とは、どちらが偉いか。食事の席に着く人ではないか。しかし、私はあなたがたの中で、いわば給仕する者である。」

17日（日） ヨハネ 1:19-27
ヨハネは言った。「私は水で洗礼を受けるが、あなたがたの中には、あなたがたの知らない方がおられる。その人は私の後から来られる方で、私はその履物のひもを解く資格もない。」

18日（月） エレミヤ 15:15-21
主はエレミヤに言われた。「あなたが帰ろうとするなら、私のもとに帰らせ、私の前に立たせよう。私とあなたがたと共にいて助け、あなたがたを救い出す。」

19日（火） エフェソ 2:1-10
あなたがたは、恵みにより、信仰によって救われました。このことは、自らの力によるのではなく、神の賜物です。

20日（水） ミカ 4:1-3
多くの民が来て言う。「主の山に登ろう。主は私たちに道を示される。」彼らは剣（つるぎ）を打ち直して鋤（すき）とし、槍（やり）を打ち直して鎌とする。

21日（木） 2コリント 8:7-15
慈善の業（わざ）においても豊かな者となりなさい。あなたがたは、私たちの主イエス・キリストの恵みを知っています。主は豊かであったのに、あなたがたのために貧しくなられた。それは、あなたがたが豊になるためだったのです。

22日（金） イザヤ 50:7-9
イザヤの預言。見よ、主なる神が助けてくださる。誰が私を罪に定めよう。

23日（土） ルカ 12:22-32
イエスは弟子たちに言われた。「小さな群れよ、恐れるな。あなたがたの父は喜んで神の国をくださる。」

24日（日） ルカ 1:26-38
天使はマリアに言った。「マリア、恐れることはない。あなたは神から恵みをいただいた。あなたは身ごもって男の子を産む。その子をイエスと名付けなさい。」

25日（月） マタイ 1:18-23
† クリスマス・降誕日
主は預言者を通して言われた。「おとめが身ごもって男の子を産む。その名はインマヌエルと呼ばれる。」これは、「神は私たちと共におられる」という意味である。

26日（火） 使徒言行録 6:8-15,7:55-60
† 殉教者聖ステファノ日
人々が石を投げつけている間、ステファノは主に呼びかけて言った。「主イエスよ、わたしの霊をお受けください。」それから、ひざまずいて叫んだ。「主よ、この罪を彼らに負わせないでください。」こう言って、彼は眠りについた。

27日（水） 1ヨハネ 1:1-4
† 福音記者使徒聖ヨハネ日
ヨハネは記す。「私たちが見、また聞いたことを、あなたがたにも伝えるのは、あなたがたも私たちとの交わりを持つようになるためです。私たちの交わりは、御父と御子イエス・キリストとの交わりです。」

28日（木） エゼキエル 37:24-27
主は言われる。「私は彼らと平和の契約を結ぶ。それは永遠の契約となる。私はまた、永遠に彼らの真ん中に私の聖所を置く。」

29日（金） ルカ 23:33-46
イエスの隣で十字架にかけられていた犯罪人が言った。「イエスよ、あなたの御国においてになるときは、私を思い出してください。」するとイエスは言われた。「はっきり言っておくが、あなたは今日私と一緒に楽園にいる。」

30日（土） ヨハネ 8:12
イエスは言われた。「私は世の光である。私に従う者は暗闇の中を歩かず、命の光を持つ。」

31日（日） ルカ 2:22-32
シメオンは幼子イエスを腕に抱き、神をたたえて言った。「私はこの目であなたの救いを見ました。これはすべての人のために整えてくださった救い。すべての人を照らし啓示の光。」
